

京
都
丹
波



そばの里

マ
ツ
プ

map



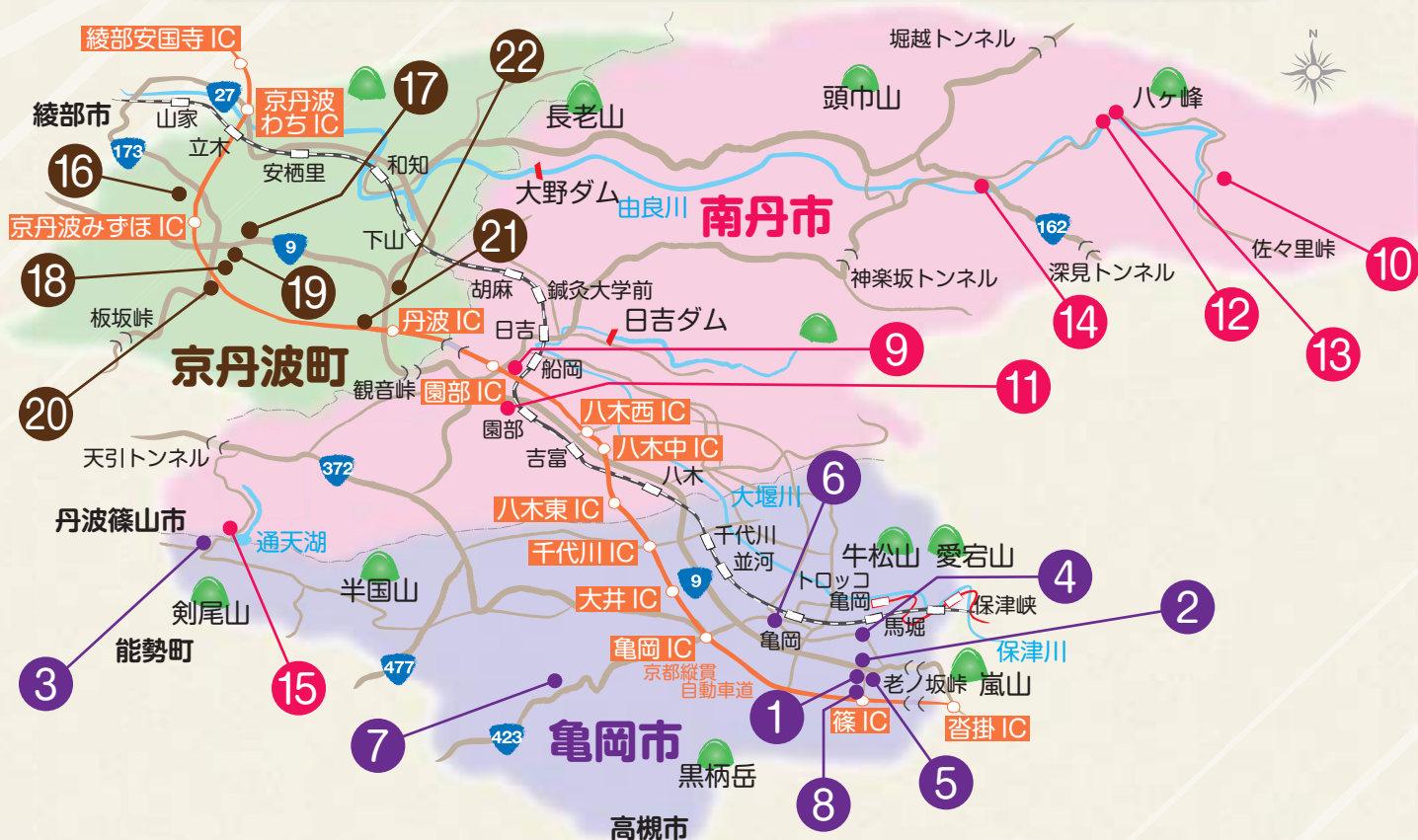


「京都丹波」 そばの里店舗マップ



亀岡市

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1 洋菓子館 ベルジェノア | 6 KAMEOKA FOOD kitchen |
| 2 コケットグリム | 7 農事組合法人 犬甘野営農組合 |
| 3 るり溪山郷の駅 | 犬甘野風土館 季楽 |
| 4 和菓子処 匠大 | 8 天然酵母パン グリム |
| 5 パティスリーペルル | |



京丹波町

- 16 民宿 ほその
- 17 咲家つる丸
- 18 一般社団法人 京丹波農業公社
- 19 山下秀製菓
- 20 道の駅 瑞穂の里 さらびき
- 21 道の駅 京丹波 味夢の里
- 22 ウェルカム上野 もとしろ

南丹市

- 9 京都祇園 フリアン
- 10 ちしゃの木庵
- 11 グードバー
- 12 お土産処 かやの里
- 13 お食事処 きたむら
- 14 美山ふるさと株式会社 ふらっと美山
- 15 京都るり溪温泉 for REST RESORT

お問い合わせ先

京都府南丹広域振興局 農林商工部 農商工連携・推進課

〒621-0851 京都府亀岡市荒塚町1丁目4番1号 TEL 0771-22-0371 FAX 0771-21-0118
E-mail : n-n-noushoko@pref.kyoto.lg.jp

(一社) 森の京都地域振興社 (森の京都DMO)

〒621-0804 京都府亀岡市追分町谷筋25-30 TEL 0771-22-9800
E-mail : info@morinokyoto.jp



森の京都



そばの栄養と現代社会の課題

米、小麦、そばなどの穀類は糖質の供給源として優れていますが、とりすぎは肥満や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めてしまいます。現代社会で生活する私たちにとっては、食後の血糖値の急上昇をおさえる、上昇しても短時間にとどめることが生活習慣病の対策の一つになります。そばは、白ごはんやうどんと比較して食後の血糖値の上昇が緩やかであると言われていますが、甘くておいしいそばつゆにも糖質があるため、残念ながらそばの方がよいとは一概には言えません。しかし、吸収された糖質や脂質がからだのなかでエネルギーに効率よく変換されれば、肥満や生活習慣病のリスクの軽減につながるでしょう。ここで活躍するのが水溶性ビタミンのビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシン、パントテン酸で、米や小麦よりもそばに多く含まれているため、そばを食べる利点がここにはあります。



森の京都DMO

水溶性ビタミンは水溶性という言葉のとおり水に溶けやすく、そばをゆでたときにはゆで汁に多くが溶けだしてしまいます。そのため、そば湯を飲むことはそばからでてしまったビタミンを無駄なくいただくという意味もあるのです。そば湯をいただく食文化はそのおいしさだけが理由ではなく、先人の健康面での体感や経験からも支持されてきたのかもしれない。



そばの食文化と健康面での特長

～京都府立大学 和食文化学科 和食科学研究室教授 中村考志～



そばの薬味の健康面での特長



そばをおいしく食べるには薬味がかかせません。きざみねぎや大根おろしがよくありますが、健康面にも利点があります。

九条ねぎには冬になると、とろみのある「ねぎあん」が入ります。ねぎあんは日本人の普通の食生活では不足しがちで、健康な食生活をおくるためには摂取量を増やすとよい水溶性食物繊維を含み、便秘改善をはじめ腸内環境をととのえたり、血中コレステロール値を下げてくれるはたらきもします。

聖護院だいごんは、煮炊きする調理が多いのですが、大根おろしにすると健康面でもメリットのあるMTBITCという辛み成分をとることができます。MTBITCには発がん予防効果があることが動物実験で報告されており、聖護院だいごんをおろすと青首だいごんの2倍のMTBITCが生まれることもわかっています。大根を皮ごとおろすとより多くのMTBITCが生まれてきますので、辛みがお好きな方には、大根をよく洗ってから皮付きのままおろす食べ方もおすすめです。

京都丹波でもよく作られている九条ねぎや聖護院だいごんを薬味に使って、先人から受け継がれてきた食文化を感じながら、そばを食生活改善の知恵のひとつとして活かしてみたいはいかがでしょうか。



おうちでも
おそばをどうぞ!

そば粉レシピ

(そば粉は 12 13 14 18 でも販売しています)



材料(2人分)

- ・そば粉 30g
- ・水 120g
- ・砂糖 60g
- ・そば粉(煎りそば粉用) 20～30g

栄養価(1人分)

※煎りそば粉分は含んでいません
エネルギー：168kcal
たんぱく質：1.5g
食物繊維：0.6g



ねりそば(そばもち)

作り方

- ① 鍋にそば粉、水、砂糖を入れてよく合わせ、全体に混ぜれば火にかける。
※少々塊があっても良いです。
- ② ①を焦がさないように木しゃもじで混ぜる。
- ③ ②が固まってきたらしっかりと混ぜて練る。
- ④ ③を適度に練ったらバット等にあけて冷ます。
- ⑤ 別の鍋でそば粉を少し焦がすように煎って「煎りそば粉」を作っておく。
- ⑥ ④を適度に切り分け、⑤をまぶして仕上げる。

- 加える水の加減で、くず餅やわらび餅のような弾力とは一味ちがうそば粉ならではの食感が得られます。
- 冷やしても温かいままでもどちらも美味しくお召し上がりいただけます。
- 煎りそば粉も風味がよく、きな粉と同様に様々なスイーツとの相性もお試ください。

動画はコチラ⇒



(大和学園 地域健康栄養支援センター)

1

洋菓子館 ベルジェノア

ようがしかん べるじえのあ

亀岡市東つつじヶ丘曙台

☎0771-22-5553

P 有 **休** 水

🕒 9:00~20:00



夢有るお菓子の世界を創造し...
「おいしい!」、「たのしい!」、「うれしい!」の波紋を皆様にふりまく、そんなお店で在りたいと、日々努力しております。是非、手作りで自然志向のふんわり優しい、ベルジェノアの洋菓子を御堪能下さいませ。



5

パティスリーペルル

ぱていすりーべるる

亀岡市篠町篠下西山13の151

☎0771-20-1977

P 有 **休** 日・月 不定休

🕒 10:00~18:00



親しみやすいお菓子から伝統菓子まで並ぶ小さな小さなフランス菓子店。地域の体に優しい食材を使い、菓子それぞれの個性やおいしさ、素材の良さ、美しさを大切にしています。扉を開けるとお菓子の香りに包まれます。



2

コケットグリム

こけつとぐりむ

亀岡市篠町篠空殿林15-5

☎0771-55-9996

P 有 **休** 水・木

🕒 7:00~17:00



お客様のオーダーが入ってから鉄板でパンや食材を調理し、あつあつサンドを販売するお店です。他にもハード系パンや菓子パン、サンドイッチ等を多数用意してお待ちしています。天然酵母パングリムの支店で、国道9号線沿い「たわわ朝霧さん」の東隣。



6

KAMEOKA FOOD kitchen

かめおかふーどきつちん

亀岡市追分町谷筋25-33 2F

☎0771-58-9138

P 無 **休** 水

🕒 18:00~0:00



亀岡で作った野菜の美味しさを多くの方に知ってもらいたい。そんな想いで営業しております。自ら作った野菜をおつまみにお酒と共に心も身体もリフレッシュして下さい。



3

るり溪山郷の駅

るりけいやまざとのえき

亀岡市畑野町土ヶ畑ノ上4-2

☎0771-20-9035

P 有 **休** 月・火

🕒 9:00~16:00



地元の食材を活かし、深山の源水で打った十割そばを提供。新鮮野菜を自慢のシェフがテンプラで提供します。



7

農事組合法人 犬甘野営農組合 犬甘野風土館 季楽

のうじくみあいほうじん いぬかんのえいのうくみあい いぬかんのふうどかん きら

亀岡市西別院町犬甘野樋ノ口1-2

☎0771-27-2300

P 有 **休** 木

🕒 9:00~17:00
(飲食10:00~16:00)



西別院町犬甘野地域は標高400メートルという高地で空気は澄み水がきれいで昼夜の温度差があるため野菜・米・そばの栽培に適しています。ここで採れる農作物はととても甘く美味しいです。



4

和菓子処 匠大

わがしどころ たくひろ

亀岡市篠町馬堀東垣内1-1

☎0771-20-4134

P 有 **休** 水

🕒 9:00~18:00



丹波地域の食材を主に使用し、保存料を使用しない和菓子屋です。



8

天然酵母パン グリム

てんねんこうぼはん ぐりむ

亀岡市南つつじヶ丘大葉台2丁目15-8

☎0771-25-3826

P 無 **休** 水・木

🕒 8:30~14:00



当店は1986年オープン以来、無添加、天然酵母、国産素材にこだわったお店です。パンの素材は「粉」「種」「水」が基本です。「減農薬国産小麦」「天然酵母」「亀岡の美味しい水」に魅せられ、おかげさまで開業37年が過ぎました。大量生産はせず、品質にこだわった品揃えに精進してまいります。



京都丹波 そばの里

亀岡市、南丹市、京丹波町からなる京都丹波。

京都丹波高原国定公園をはじめとする豊かな森に囲まれ、日本の原風景ともいえる里山の暮らし、文化が今も息づいています。

お米、京野菜、畜産物など食材の宝庫で、古くから京の食文化を支えてきました。昼夜の寒暖差や、秋から冬にかけての濃霧など、特有の自然環境が高品質な食材を育むともいわれています。

近年はそば栽培も盛んで、京都府産そばの約半分を占める「そばの里」となっています。とはいえ全国的に見ると小さな産地なので、どこでも食べられるものではありません。ぜひ京都丹波に足をお運びいただき、麺やお菓子など様々なそば食を現地で味わってみてください。

※地元産そば商品の提供は、期間限定の場合もあります。詳しくは、各店舗にご確認ください。

●凡例… ☎ 電話番号 P 駐車場 休 定休日 ⌚ 営業時間

南丹市

9

京都祇園 フリアン

きょうとぎおん ふりあん

南丹市園部町曾我谷縄手15-3
☎090-1242-4011 道の駅新光悦村内

P 有 休 月
⌚ 9:00~17:00



チーズケーキの店として、全国食べたいランキング7位に選ばれました。(クラシカルチーズケーキ)その他いろいろなチーズケーキを販売しています。地元の食材を使ったランチもしています。



12

お土産処 かやの里

おみやげどころ かやのさと

南丹市美山町北揚石21-1
☎0771-77-0660

P 有 休 年末年始のみ
⌚ 9:00~17:00



かやぶき集落で育まれた農作物を加工したお土産物を取り扱っています。自然豊かな産品をお買い求め下さい。



10

ちしゃの木庵

ちしゃのきあん

南丹市美山町芦生坂尻3
☎0771-77-0266

P 有 休 土日祝のみ営業。
平日は4人以上であれば予約可能。
⌚ 11時頃~ (11月24日~4月23日頃まで冬休み)
なくなり次第



地域で取れた蕎麦と野菜のメニュー、芦生の自然の中でのんびり過ぎていく時間が心地良いお店。朝に打つそば、季節の野菜の料理を提供。また、何といても店のデッキから望む景色に心が癒される。

※そばが無くなり次第営業終了。事前予約がおすすめ。来店前に電話で問い合わせを。



13

お食事処 きたむら

おしよくじどころ きたむら

南丹市美山町北揚石19-1
☎0771-77-0146

P 有 休 水
⌚ 10:00~15:00



かやぶきの里の目の前でソバを栽培し、そのそば粉を使った手打ちそばを提供しています。のど越しの良い細めの蕎麦に仕上げています。



11

グードバー

くーどばー

南丹市園部町美園町4-16-51
☎0771-68-1048

P 有 休 月・火
⌚ 11:30~14:30



現在、Pizza、Pastaを中心としたメニューの店ですが、新たなる挑戦として、地元産のそばを使用し、ひと味違うそばを提供したいと思います。



14

美山ふるさと株式会社 ふらっと美山

みやまふるさとかぶしきがいしゃ ふらっとみやま

南丹市美山町安掛下23-2
☎0771-75-0190

P 有 休 水(不定休)
⌚ 8:30~17:00



美山町内で生産・加工・収穫された旬の産品の数々を取り揃えています。野菜、お米、平飼い玉子など。観光客だけでなく地元のショップとしての役割も担っています。美山で育んだ自家栽培のこだわり蕎麦も人気です。



15

京都るり溪温泉 for REST RESORT

きょうとるりけいおんせん ふあー れすと りそーと
南丹市園部町大河内広谷1-14
☎0771-65-5001

P 有 **休** 無休 **🕒** (売店) 平日9:00~20:00
 土日祝9:00~21:00
 (カフェガーデン) 平日11:00~16:00
 土日祝11:00~17:00

日帰り温泉やレストランだけでなく、カフェやアクティビティもあり、ご宿泊の場合は、「るり溪温泉本館」と「ごぶし荘花あかり」、手ぶらでグランピングをお楽しみいただける「GRAX PREMIUM CAMP RESORT」、一棟貸しのヴィラタイプ「GRAX HANARE」とそれぞれコンセプトの異なった総合リゾートをお楽しみください。



19

山下秀製菓

やましたひでせい
船井郡京丹波町橋爪ハサマ4-3
☎0771-86-0039

P 有 **休** 元旦
🕒 7:00~19:00



地元材料を使った、手作りにこだわり毎日できたてのお菓子を店頭に並べます。ぜひご賞味ください。



16

民宿 ほその

みんしゆく ほその
船井郡京丹波町猪鼻中村80番地
☎0771-88-0130

P 有 **休** 不定休
🕒 11:30~22:00



当店で宿泊の御料理、会席料理に手打ちそばをお出ししております。自家栽培の野菜やお米を使った料理は御好評いただいております。ゆったりした時間をお過ごし下さい。(要予約)



20

道の駅 瑞穂の里 さらびき

みちのえき みずほのさと さらびき
船井郡京丹波町大朴休石10-1
☎0771-88-9350

P 有 **休** 第2、4木(10月は除く)
🕒 9:00~18:00



地元農家の栽培する新鮮・安心な野菜が並び、軽食コーナーでは地元産ソバ粉使用の十割そばや黒豆ソフトが大人気です。



17

咲家つる丸

さくやつるまる
船井郡京丹波町橋爪上中島29-2
☎090-1074-0260

P 有 **休** 水
🕒 11:00~14:30



地元産の瑞穂蕎麦を贅沢に使用した本格的二八蕎麦を提供している緑のある蕎麦屋さんです。店内には多肉植物や苔玉がアクセントとなって心落ち着く空間です。



21

道の駅 京丹波 味夢の里

みちのえき きょうたんば あじむのさと
船井郡京丹波町曾根深シノ65番地1
☎0771-89-2310

P 有 **休** 無休
🕒 6:00~21:00
(京丹波マルシェ)



京都中の美味しいものが集まる道の駅。季節の新鮮野菜が並ぶ直売所はスイーツやお弁当、お寿司もたくさん。特に人気は鯖寿司と黒豆パン。京都縦貫道上り下り、一般道の3方向からご来館いただけます。



18

一般社団法人 京丹波農業公社

いっばんしやだんほうしん きょうたんばのうきこうしや
船井郡京丹波町和田大下10番地
☎0771-86-1447

P 有 **休** 土・日・祝
🕒 9:00~17:00



京丹波町内で栽培されるそばの収穫作業を請け負っています。京都丹波産の玄そばからそばの粉まで取り扱い中。ご注文は500g以上から。購入される場合は必ず事前に電話をお願いします。

22

ウェルカム上野 もとしろ

うえるかむうえの もとしろ
船井郡京丹波町上野南垣内23番地1
☎0771-82-2020

P 有 **休** 毎週火・水(臨時休業有り)
(ただし、祝日・GW・お盆・年末は営業します)
🕒 11:00~16:00



京丹波町の田園風景が一望出来る高台にあるそば店です。そばは京丹波産の原料を使用し、石臼で自家製粉したそば粉と水だけで打つ本格手打ち十割そばです。地産野菜の天ぷら盛合せをセットにした天ざるが人気です。



令和5年

11/23 木祝

12/25 月

夢ナリエ

京都丹波KAMEOKA

17:00~21:00
(受付終了20:30)

亀岡の冬の夜を彩る
イルミネーション

入場料

平日	大人 / 800円(中学生以上) 小人 / 400円 乳幼児(4歳以下) / 無料
土日祝	大人 / 1,000円(中学生以上) 小人 / 500円 乳幼児(4歳以下) / 無料

場所 ききょうの里 (亀岡市宮前町猪倉休場20)

ペット同伴OK!



Instagramフォトコンテスト2023開催!



今年も
平安女学院大学
とコラボします!



お問い合わせ JR亀岡駅観光案内所
TEL 0771-22-0691(9:00~17:30)

開園期間中 直通電話
TEL 0771-26-3753(17:00~21:00)

【主催】京都丹波夢ナリエ実行委員会 【共催】(一社)亀岡青年会議所 / 丹波・亀岡 ききょうの里を作る会
【協賛】(一社)亀岡市観光協会/平安女学院大学国際観光学部 【協力】(株)向陽プランニング 【後援】亀岡市



ホームページ