

買う!

あゆの商品が 買えるお店

保津川あられ本舗 霞館工場直売店

ほづがわあられほんぽ あられかんこうじょうちくばいてん

亀岡市大井町並河3-11-45

☎ 0771-22-7780

📖 鮎あられ、若鮎

📅 年中無休(元日を除く) 🕒 9:00~18:00

👉 京あられの専門店です。種類豊富なあられと和菓子をお楽しみいただけます。



和菓子処 匠大 わがしどころ たくひろ

亀岡市篠町馬掘東垣内1-1

☎ 0771-20-4134

📖 若鮎

📅 水 🕒 9:00~18:00

👉 丹波の素材をふんだんに使用した安心・安全の和菓子づくりをしています。



道の駅「京都新光悦村」 みちのえき「きょうとしんこうえつむら」

南丹市園部町善我谷縄手15-3

☎ 0771-68-1100

📖 鮎の甘露煮

📅 月(祝日の場合は翌日休) 🕒 9:00~18:00

👉 地元産にこだわり、米・野菜など、皆様に喜んでいただける特産品を販売。



七福堂 しちふくどう

京丹波町本庄野間10

☎ 0771-84-0022

📖 若鮎

📅 日 🕒 7:30~19:30

👉 家族経営で地元産の食材をはじめとした和菓子づくりを営んでいます。



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」

京丹波町大朴休石10-1

☎ 0771-88-9350

📖 若鮎(夏期のみ)、鮎の佃煮

📅 第2・第4木曜日 年末年始 🕒 9:00~18:00

👉 緑豊かな自然の中で、野鳥のさえずりを聞きながらひと時の時間をお過ごし下さい。



物産市場 アトリオ ぶっさんいちば あとりお

亀岡市余部町宝久保1-1

☎ 0771-24-8888

📖 若鮎

📅 第4木曜日、年末年始 🕒 9:00~17:00

👉 厳選された黒毛和牛「亀岡牛」をはじめ、地域の加工品などを販売。また、農産物直売所「ガレリア朝市」も併設。



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

📖 クッキー(おさかなの形です)

📅 水 🕒 9:00~20:00

👉 手作り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。



米儀福寿堂 こめぎふくじゅうどう

南丹市八木町八木東久保37-11

☎ 0771-42-2245

📖 若鮎

📅 水、第3日曜日 🕒 9:00~18:00

👉 人気は大臣賞を受賞した栗ともちの入った最中、「栗大納言」。他にも八木城主にちなんだ「如安」もあります。



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

📖 鮎の甘露煮、一夜干し

📅 12月第3水、1月2月水 🕒 9:00~17:00(10~6月)

12月31~1月2日 🕒 9:00~18:00(7~9月)

👉 鹿肉、卵をはじめとした、美山のお土産物が一堂に会する美山の台所です。



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」

京丹波町曾根深シノ65-1

☎ 0771-89-2310

📖 若鮎、鮎の甘露煮、鮎の一夜干し

📅 なし 🕒 6:00~21:00

👉 京都丹波特産品や、京都を代表するお土産物を取り揃えています。



山下秀製菓 やましたひでせいか

京丹波町橋爪ハサマ4-3

☎ 0771-86-0039

📖 若鮎

📅 元日 🕒 7:00~19:00

👉 手作りりにこだわり、毎日できたてのお菓子を店頭に並べます。



体験する!

日本最古 生身天満宮 にほんさいこ いきみてんまんぐう

南丹市園部町美園町1号67

☎ 0771-62-0535

📖 鮎みくじ(300円)、鮎の御朱印(500円)

📅 なし 🕒 9:00~17:00

👉 鮎の印をあしらった「鮎の特別御朱印」や、竿で釣る「鮎みくじ」をご用意しています。



大堰川漁業協同組合 おおいがわぎょぎょうきょうどうくみあい

南丹市日吉町天若寺谷39-8

☎ 0771-72-1178

📖 あゆ釣り 日券:3,000円、年券:11,000円

📅 土日祝 🕒 9:00~17:00

👉 毎年、あゆ・うなぎを目的に釣り客が多く訪れます。支流での渓流魚釣りも人気で、変化に富んだ漁場となっております。



和知川漁業協同組合 わちがわぎょぎょうきょうどうくみあい

京丹波町長瀬川谷1-2

☎ 090-8822-0758

📖 あゆ釣り 日券:3,000円、年券:9,000円

📅 なし 🕒 10:00~17:00

👉 昭和の美食家である北大路魯山人が認めた和知川のあゆを釣ることができます。



道の駅「和」鮎ガーデン みちのえき「なごみ」あゆがーでん

京丹波町坂原上モジリ11

☎ 0771-84-1008

📖 鮎のつかみ取り ※予約ある方がスムーズにご案内可能(捕まえた分は全て購入)1尾 550円

📅 火(8月無休) 🕒 11:00~15:30 17:00~21:00

📅 土日祝 11:00~21:00

👉 自分で掴んだ鮎を、その場で塩焼きで食べることができる、道の駅「和」の名物コーナーです。



美山漁業協同組合 みやまぎょぎょうきょうどうくみあい

南丹市美山町安掛寺ノ下31-1

☎ 0771-75-0210

📖 あゆ釣り 日券:4,000円、年券:14,500円

📅 6~8月(毎週木) 🕒 8:30~17:00

📅 それ以外は土日祝

👉 美山川で獲れるあゆは、全国のあゆの味を競う「清流めぐり利き鮎会」において、準グランプリを連続受賞する実績あり!



保津川漁業協同組合 ほづがわぎょぎょうきょうどうくみあい

京都市右京区梅津尻満町8

☎ 075-861-4609

📖 あゆ釣り 日券:3,000円、年券:13,000円

📅 土日祝 🕒 9:00~17:00

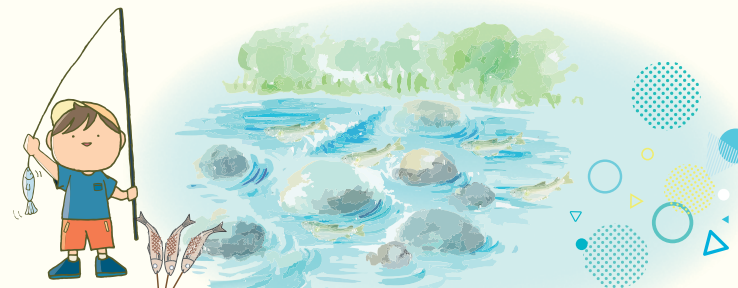
👉 嵐山の雅鮎、保津溪谷の荒鮎など、保津川の鮎は色んな表情で、あなたの挑戦をお待ちしています。



養生とは?

養生とは、地域特性を活かしながら、
季節に即した健康的なくらしや営みを
味わい、楽しむこと。

※養生の基本原則:「緩める」「温める」「整える」「補う」「鍛える」



食養生 京都丹波のあゆ

あゆは川底の石についている藻類を餌としており、この藻の香りから「香魚」と呼ばれるほど風味が豊かです。藻は育む水の違い、言い換えれば水を作っている森の特徴で香りが変わるため、川ごとに風味が異なると言われています。

特に、京都丹波の森林は、高い保水能力をもつ広葉樹が多く生息しており、森の地面に厚く積み重なった落ち葉は雨水をたっぷり吸収し、徐々に濾過されながら清水となって溪流に流れ出ています。そのため、南丹エリアの森林で作られる水は透明度も高く、有機物が多く含まれており、良質な藻を生みやすい水質であることが知られています。

それ故に、南丹の清流で育った藻を沢山食べた天然鮎の内臓(ハラワタ)の風味は絶品であり、且つビタミンAやビタミンB12、鉄分などが豊富であることから、免疫力アップや疲労回復、さらには生活習慣病の予防や認知症の予防など、多くの効果が期待されている「川の薬箱」です。

京都丹波は自然豊かで、季節の変化に富んだ素晴らしい環境です。是非その自然の恩恵を受けた自信作である「京都丹波のあゆ」をスタンプラリーの各店舗でご賞味ください。



明治国際医療大学 鍼灸学部
学部長・教授 伊藤和憲