



五ヶ瀬町観光
特設サイトは
上の QR コードから。
動画もあるよ♪

五ヶ瀬町観光情報誌

宮崎県
「五ヶ瀬町」

五ヶ瀬

GOKASE GUIDEBOOK

何度でも帰ってきたくなる、もうひとつのふるさと。
自然が人があなたをあたたかく包み込む。



胸に焼きつく絶景と、人々のぬくもり。 心ふるえる出会いが、ここにある。

五ヶ瀬町はかねてから「九州島発祥の地」と呼ばれている。真ん中にそびえる「祇園山」から4億3千万年前の化石が発見されたことが、そのゆえんだ。高台から見下ろす、息をのむほど美しく雄大な眺めが、その悠久の歩みを私たちに教えてくれる。四季折々、鮮やかに装いを变えてゆく風景と、自然と溶け合うように暮らす住人たち。この町は今日も、「おかえりなさい」と語りかけるように、訪れる人をあたたかく迎え入れる。



五ヶ瀬の四季を感じてください



みんな
待ってるよ～



今年もおいしい
ワインができました！

ぜひ
いらして
ください！



ここの自然と人が
たからもの！！



Contents

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 04 | 【特集】五ヶ瀬の釜炒り茶 | 13 | あなたもきっとハマるはず
五ヶ瀬の厳選ヒット商品「Umai Umai Gokase!!」 |
| 08 | 五ヶ瀬ワイン物語 | 14 | 五ヶ瀬ハイランドスキー場 |
| 10 | 見つけた！もう一つのふるさと
自然と、人とつながる田舎暮らし体験 | 16 | 五ヶ瀬といえば、やっぱりコロ |
| 12 | 移住者インタビュー「ミセラレビト」
五ヶ瀬自然学校 理事長 杉田英治さん | 18 | ごかせのイベント |
| | | 19 | ごかせへのアクセス |

風土が生み、人が受け継ぐ

釜炒り茶

【特集】五ヶ瀬の

『釜炒り茶』は15世紀頃に中国から伝来したお茶の製法。かつては庶民の間で一般的に飲まれていたが、“蒸し茶”が広まった今では日本の緑茶生産量の約1%にも満たない。ここ五ヶ瀬町では、そんな希少な日本茶が生産者の熱い思いによって、継承されている。

生産量約1%未満の「幻の日本茶」

五ヶ瀬町では、標高500～800mの高地で茶葉が栽培されており、斜面を覆うように茶畑が並んでいる。冷涼なこの地域は高品質な茶葉の生産に適しており、害虫も少ないため無農薬での栽培を行えるのが特長だ。

そんなこの町は、全国的にも珍しい『釜炒り茶』の生産地でもある。『釜炒り茶』とは文字通り、「直火の釜で炒ったお茶」のこと。かつて中国から伝えられ、長い間“庶民のお茶”として親しまれてきた釜炒り茶だが、蒸し茶が主流となった今では、九州のしかもごく限られた地域でしか生産されていない“幻のお茶”となった。

緑茶の中でも群を抜くその芳しい香り

釜炒り茶は、日本茶の約95%以上を占める蒸し製のお茶とは、製法も味も全く異なる。蒸し茶は、茶葉の青々とした風味を生かした味わいが特長だが、釜炒



り茶はむしろ、炒ることでその青臭さを一気に飛ばしてしまう。代わりに、その奥に隠されていた茶葉の豊かな香りを存分に引き出す。蒸し茶が味を楽しむお茶であるのに対して、釜炒り茶は香りが主役なのだ。

覚だけを頼りに揉んでいく。この作業と乾燥を繰り返すことで完成する。シンプルな作業だからこそ、作り手である職人の技がその品質を左右する。

世界から注目されるグローバルなお茶

日本国内のみならず、今や世界で高い評価を獲得している日本茶。釜炒り茶も、もちろん例外ではない。パリやアメリカで釜炒りの実演を行ったという『五ヶ瀬緑製茶』の興梠洋一さんは、海外でその関心が高まっているのを実感しているという。「釜炒り茶を知らない若年層や外国人も、一口飲めばそのおいしさに気づいてくれる」と顔をほころばせる。釜炒り茶は、抗酸化作用、

シンプルだからこそ職人の腕が光る

釜炒り茶作りは、まず摘みたてのみずみずしい茶葉を、300℃に熱した鉄釜で炒るところから始める。茶葉に均一に火を通すため、鍋肌に手が触れないよう、絶え間なく茶葉をかき混ぜるのがポイントだ。次に、釜から下ろしてざるに広げ、手のひらで茶葉を転がすように揉む。葉の形を崩さない絶妙な力加減で、手の感

炒る



高温に熱した鉄釜で炒り、茶葉の酸化酵素の働きを止める。

揉む



茶葉を両手で転がすように揉んで細胞を壊し、成分を抽出しやすくする。

乾燥させる



揉んだ茶葉を広げて乾燥させれば完成。



血圧上昇抑制などの効果があるカテキンの含有率が緑茶の中でもきわめて多いといわれており、その効果が注目されている。さらに興梠さんは、無農薬栽培にも強いこだわりをもっている。その姿勢も、海外で好評を博している理由の一つだ。

伝統の製法を継承するために

五ヶ瀬町では昭和30年代後半まで、どの農家でも釜炒り茶を作っていたといわれる。しかし、昭和40年代には機械化が進み、昔ながらの手炒りの技術は廃れつつあるのが現状だ。

そんな中、五ヶ瀬町のお茶農家が集って「新緑会」を結成し、毎年特産センターごかせで手炒り製法を実演するなど、その技を継承する活動を行っている。

興梠さんの元には、釜炒り茶の製法を

学びたいという人が国内外から研修に訪れる。今ではほとんどの工程を機械化したという『五ヶ瀬緑製茶』でも、研修生には必ず一度は手炒りの製法を実践してもらうのだという。「原点である手炒りの良さを知っていなければ、機械を生かすことはできません。それぞれのメリットを把握した上で、この技術を時代に寄り添う形で継承するにはどうしたらよい

か模索していくことが大切なのです」と話してくれた。



釜炒り茶のおいしい淹れ方



おいしさの3か条

その1 水

水道水に含まれる“カルキ”は、お茶の香りに大きく影響を及ぼします。カルキ抜きしたものを使用すると茶葉本来の香りが一層引き立ちます。

その2 温度

一般的に緑茶などは70～80℃に冷ましたお湯を使用しますが、釜炒り茶は80～90℃以上のお湯で淹れるのがコツ。独特の香ばしさが最も引き出される温度です。

その3 茶葉の量

茶葉とお湯の量のバランスが、おいしさを左右します。1人分は約2～3g、急須で淹れる場合は5g程度（1人分）を目安にしてみてください。

1



急須と湯飲みに沸騰したお湯を注ぎ、あらかじめ茶器を温めて準備しておきます。

2



急須と湯飲みのお湯を捨て、人数分の茶葉を急須に入れます。

3



お湯を急須に注ぎ入れ、そのまま茶葉が開くまで1分ほど待ちます。

4



湯飲みに注ぎます。湯飲みが複数ある場合は、濃さが均等になるように少しずつ交互に注ぎます。

5



出し切った後は、急須を手首でトントンと軽く叩いて、茶葉を中心に戻し、二煎目もおいしく飲めるようにしましょう。

6



急須の中で茶葉が蒸れないように急須のふたをずらして置いておきます。

保存の仕方

お茶は、湿気・熱・光・臭気をもっとも嫌うもの。できるだけ防ぎましょう。

茶葉は、気密性の高い茶筒に入れて保存するのが基本。お茶は比較的長く保存長くのきく乾燥食品。湿気を吸って水分が多くなると、空気中の酸素によって変質し、色や風味が劣化します。

万が一湿気てしまった時はお皿の上に紙をひき、その上に使う分だけのお茶を広げ電子レンジで約10～20秒加熱すれば、ほうじ茶風味のお茶になります。



五ヶ瀬ワイン物語

Gokase Wine Story

ボトルに注ぎ込まれた、 ぶどう生産者の思いとワイナリーの情熱

五ヶ瀬町の自然が鍛え上げたぶどうの芳醇な香りと味わいをそのまま閉じ込めた、極上のワイン。口にすると、この町の美しい四季の移ろいや作り手の情熱がそのまま伝わってくるようだ。1996年に誕生し、今日まで成長を続けてきた。その軌跡とこれからを、ワイナリーと生産者の双方に尋ねた。

日本ワイン界に現れた新星

日本ワインの品質と味を競うコンペティション『日本ワインコンクール』。生食用ぶどう品種を数ヶ月熟成させた「ナイアガラ」が、北米系等品種白部門で日本一に輝いたのは2007年[※]。五ヶ瀬ワインが誕生した翌々年のことだった。

他の名だたるワイン処と比べると、五ヶ瀬ワインの歴史はそう長くはない。しかし、この十数年の間にも、日本の女性による国際ワインコンクール『SAKURA AWARDS』や『日本で飲もう最高のワイン』などで数々の受賞を果たし、日本ワイン界の新進気鋭の存在として、エネルギーに生産を続けている。

「ワインはぶどうが命」

五ヶ瀬産ぶどう100%へのこだわり

標高600mの丘の上、阿蘇の山並みを望むパノラマの中にたたずむ『五ヶ瀬ワイナリー』。ここで生み出される「五ヶ瀬ワイン」は、地元で採れたぶどうだけを使って醸され、まるで果実をそのまま閉じ込めたかのようなみずみずしい香りと芳醇な味わいで多くの愛好家たちを魅了している。「ワインというのは、何と言ってもぶ

どうが命なんですよ。ぶどうの生育状況で、ワインの品質が決まると言っても過言ではありません。幸いこの町では、非常に品質の高いぶどうが育まれます。発酵温度や澀引きのタイミングを考え抜き、そのすばらしい味わいを極力損なわない醸造法を模索し続けるのが私たちの仕事です」とワイナリー支配人の宮野さん。

時には、ぶどうの生産量が伸び悩み、加工に追いつかないこともある。しかしそれでも、決して他からの買い付けは行わない。それだけ、五ヶ瀬のぶどうにこだわっているのだ。「五ヶ瀬町の生産者とワイナリーは、初めてぶどうの栽培に着手した1996年からずっと二人三脚で歩んできました。生産量が思い通りに増えない時でも、ワイナリーは生産者を信頼して五ヶ瀬ワインを売り込んでいかないといけない。まだまだ成長を続けていくためには、うちがまず元気でない、と生産者はついてきてくれませんかからね」。

五ヶ瀬の気候によって育まれた “糖と酸”の絶妙なバランス

中山間地に位置する五ヶ瀬町は、年間平均気温が13度と「南国宮崎県」の

中でもかなり冷涼な気候だ。その面積の約88%が森林に覆われた急峻な地形で、ぶどうの栽培が行われている。

ワインの原料となるぶどうには、生食用のぶどうを上回る“糖度”と“酸度”がなくてはならない。通常、成熟するにつれて糖度を増していくぶどうは、それに反比例して酸度が低下していく。しかし、五ヶ瀬のぶどうの場合は酸度の減少がゆるやかで、収穫期にもしっかりと酸が残っているのだという。「ただ甘いだけのぶどうでは、おもしろくないボヤケた味になってしまう。しっかりと酸味がある方が、非常に熟成感のある良いワインになるんですよ。五ヶ瀬のぶどうは、そのふたつのバランスが非常に秀逸なんです」。

五ヶ瀬町は四季や昼夜の寒暖差にメリハリがある。その気候が、ぶどうを十分な甘みと酸味を備えたものに鍛え上げているのだ。

試行錯誤の中で得た自信

現在、この町で栽培されているぶどうの品種は、生食用も含めて十数種類。しかしワイン製造計画が発足する以前は、ほとんど生産されていなかった。もともと五ヶ瀬町では、その気候ゆ



ぶどう生産組合
会長
真柴 陽さん



五ヶ瀬ワイナリー
支配人
宮野 恵さん

えに、他の地域よりも農作物の収穫が1ヶ月ほど遅れることもしばしば。収益がうまく上がらないもどかしさに、頭を抱える生産者も少なくなかった。ワイン用ぶどうの栽培は、そんな状況を打破するための取り組みとして始まったのだ。

栽培にはじめて着手した『五ヶ瀬町ぶどう生産組合』会長の真柴さんは、当時をこう思い返す。「正直なところ、本当にできるのかと考えていた時期もありましたよ（笑）。でも、そもそも最初からうまくいくなんてことはないのが、この世界ですからね。“作物に学ぶ”という気持ちで、まずは根気強く観察を重ねました」。

ある時には広島県三次市や島根県出雲市などのぶどうの産地にまで足を運び、そのノウハウを習得していった。

「各地のぶどう畑を見て回る中で、五ヶ瀬町はぶどうの生育に最適な場所だと

確信しました。山々に囲まれ、ぶどうの大敵である雨が多い気候のせいかなり苦戦した面もありましたが、それを差し引いて余りあるほど、ぶどうにとっては恵まれた環境だったのです」。

この町の自然が、絶対に良いぶどうを生んでくれるはず。地道な努力で得た確信を糧に、真柴さんは真摯にぶどうと向き合い続けた。その姿勢は、もちろん今も揺らいではない。

「2016年には、30代を含む7戸の新規生産者が新しく仲間に加わりました。ワイナリーへの出荷量も、年々伸び続けています。私たちが汗水たらして開拓した道ですから、絶対に途絶えさせてはいけない。これからまた若い担い手に技術を継承して、ここにしかない品質の良いぶどうを作り続けられれば」。

五ヶ瀬ぶどうのパイオニアは、そう決意をにじませた。

五ヶ瀬ワイナリー

MAP-A-4

豊かな大自然の中、標高600mの丘の上に立つワイナリー。敷地内には、地元の朝採れ野菜を持ち寄った「夕日の里物産館」や地産地消の料理が楽しめるレストラン「雲の上のぶどう」も。

TEL／0982-73-5477 住所／五ヶ瀬町桑野内4847-1
営業時間／9：00～17：00 定休日／不定休



Niagara

ナイアガラ (白・甘口)

生食用ブドウ品種「ナイアガラ」を発酵熟成させ仕上げた美しい黄金色が特徴の白ワイン。キンモクセイを思わせる香りにグレープフルーツのようなフレッシュな香りが加わった口当たり爽やかな甘口ワイン。





人生初の椎茸狩り。によきによき生えている様子は何かかわいい。



これなんか一番おいしそう!!



鶏舎には二ワトリが7羽。おいしい卵はこの子たちのおかげ



こんにやくは一生懸命かき混ぜるとよ



「台湾からのお客さんは、台湾の形にしとらしたよ」と政子さん。人の数だけ、こんにやくの形があるのだなあ

御年82歳のおばあちゃん。「こんにやくとお豆腐は、おばあちゃんでないとなれない。畑の世話も、自分がするって言ってきかんのよ～」と政子さん



なんと!ビスケットの天ぷら!!

ビスケットの天ぷらは、ふんわりほくほく。初めて出合う食感だ



おばあちゃんが私たちのために前日から仕込んでくれた自慢の手作り木綿豆腐



見つけた!もう一つのふるさと

自然と、人につながる 田舎暮らし体験

【五ヶ瀬町 桑野内地区】

採れたて自家野菜で 夕食の支度

今回、興相政子さんのお宅を訪れたのは、山々が紅葉で染まる11月中旬。正午前に到着すると、そこには台所を忙しそうに動き回る政子さんの姿が。「遠くからこらしたんだから、まずは何か食べとかな」と、朝早くから車を走らせて来た私たちを気遣って、昼食を準備してくれていた。早速のおいしいもてなしに、ありがたく空腹を満たす。

腹ごしらえが済んで一息つくと、「寒くなる前に、夕飯の食材を集めに行こうか」と、政子さんに家の外へと案内された。斜面の中腹にたたずむ興相家の裏手には見渡すほどの大きな畑が広がっていて、季節の野菜を栽培している。

坂を少し上ったところには、雑木林に

囲まれた椎茸のホダ場。秋に収穫期を迎える香り高い椎茸“秋子”の収穫はすでに終わっていたが、それでもズラリと並ぶ原木にはいくつもの椎茸が育っている。「一番大きいヤツを見つけたら」と私が意気込んで厳選してる間にも、「お土産にたくさん持って帰って、家族で食べてね」と、政子さんは肉厚でいかにもおいしそうな椎茸をどんどんカゴに放り込んでいく。

「あそこにユズの木も一本生えてるんだけど、昨日おばあちゃんがほとんど摘んでしまっで少ししか残ってないんよ。たくさん実がついてるところを見せたかったんやけどね〜」。ありゃ、一足遅かったか…と思いつつ、ユズがどっさり入った大きな竹カゴを、軽々と背負う小柄なおばあちゃんの姿を想像すると、なんだか微笑ましくもある。

うちは味噌も自家製よ



政子さんの料理は、どれも振替にウマイ!



昼食は、煮しめに冷や奴に椎茸の南蛮漬け。ごはんとおかずの無限ループにはまりそう

他にも、カボスや白菜、ピーマンに野草をいくつか摘み取り、台所には食材が山盛り集まった。自宅の畑だけでこれだけ揃うとは、驚きだ。

何度でも帰ってきたくなる 温かい人柄と美しい風景

夕方になると興相家は山の影に隠れ、ぐっと気温が下がる。夕食の準備を終えると、リビングのコタツに早足で逃げ込む。テーブルの上には、昼間収穫した野菜とおばあちゃん手作りのお豆腐を使ったお鍋に、むかごや芋など山の幸を使った天ぷら。これまたすごいごちそうだ!次々と箸がのび、みんなで囲む食卓に、話が弾む。

かれこれ10年以上も農家民泊を受け入れている興相さんのお宅には、地元の小中学生から外国人まで、年齢や国籍を問わずたくさんのお客さんがやって来る。「おもしろいし、刺激になる」と、楽しげにお客さんとの思い出を話す政子さん。「農家民泊を始める前は、こんなところに外国の人が来るなんて考えられなかった。

言葉も通じない、何を食べるかも分からない。そんな人もおらすけど、身振り手振りで伝えたり、普段私たちが食べとるもん食べてもらっても、意外と喜んでもらえるものだね(笑)。みんなまるで、自分の“ふるさと”に帰ってきたかのように、ありのままの「田舎暮らし」を楽しんでいくようだ。

また、お客さんの中にはリピーターも多く、中にはほぼ毎年欠かさず政子さんたちに会いに帰ってくる人もいる。「何度でも一緒に泊まりに来てくれたカップルがいてね、結婚した時にはハガキをくれたよ。今は赤ちゃんもいるそうだから、次は3人で来てくれるといいね。」

いつ訪れても変わらずそこにある美し

い山村風景。そして、温かく自然体で迎え入れてくれる政子さんをはじめとする「夕日の里」の住人たち。それらに魅せられているのは、私だけではないようだ。

楽しい時間はあっという間。鍋をつつきながらおしゃべりに興じるうち、すっかり日も落ちた。湯船につかって温まった後は、おばあちゃんがすすめてくれた焼酎のお湯割りを一杯。昼に収穫したばかりの落花生の塩ゆでをつまみながら、「今日は冷えたから、明日は“雲海”が見られるかも知れないよ」と政子さん。明朝は頑張って早起きして、その素晴らしい景色を拝もう。そう心に誓って床に就いた。



訪れた人の写真や送られてきた手紙が、居間の壁の一面に貼られている



夕日の里 農家民泊

「おかえりなさい 心のふるさとへ」をキャッチフレーズに、あるがままのもてなしと季節の農作業など、農家の飾らない日常の暮らしが体験できる。現在、7軒の農家が農泊の受け入れを行っている。予約はこかせ観光協会まで。

※料金についてはお問い合わせ下さい。
◎問い合わせ: こかせ観光協会 TEL / 0982-82-1200



よく来らしたメエ〜

ヤギのメーちゃん。草を食べすぎて、いつ見てもお腹がぼっこり



移住者インタビュー

ミセラレビト

五ヶ瀬自然学校
理事長
[五ヶ瀬町 鞍岡地区]
杉田 英治 さん

五ヶ瀬の山に、川に、四季に魅せられ、「ここなら自分の目標を実現できる」と移り住んだ人がいた。この場所を得たもの、そしてその目を通して見た魅力とは一体何だろう。

Gokase Miserarebito

自然の中で思いっきり遊ぶ！ それが子どもの“想像力”を育てる

杉田さんが五ヶ瀬町に移住してきたのは2001年のこと。かつては東京でグラフィックデザイナーとして働きながら、マウンテンバイクやトレッキングなどで各国を旅していたという、かなりアクティブな経歴の持ち主だ。そんな杉田さんは今、五ヶ瀬町鞍岡地区で『五ヶ瀬自然学校』を設立し、地域づくりの第一線で奮闘している。

自然学校では、カヌー体験やキャンプ、スキースクールなど、さまざまな体験学習プログラムを実施。自然や人同士の触れ合いを通して、子どもたちに“生きる力”を身につけてもらおうというのが主なねらいだ。

「生きていく上で最も重要な力は、“想像力”じゃないでしょうか。そもそも想像できなければ、自力では何も生み出すことはできません。想像力の土台は、自然の中で遊んだ経験によって養われるんです。今の子どもたちは、昔と比べて自然の中で遊ぶ時間

が圧倒的に少なくなっている。自然の中での体験を蓄積していくことで、クリエイションの源になる“想像力”を育てて欲しいと思っています」と、穏やかな口調にも熱がこもる。

世界を旅した目で見つけた ここにしかない宝物

自然学校の設立は、かねてから杉田さんの目標だったそうだが、なぜこの町を立ち上げの場所を選んだのだろう。「一見どこにでもありそうだけれど、実は、日本中探しても見つからない。そんな自然がここにはたっぷりあるんです。例えば川

を見ても、中流があり、激流があり、深みがある。そしてそれらがコンパクトに揃っている。安全だけれどスリルもあって、子どもをワクワクさせる要素を絶妙に備えた環境なんですよ」と目を輝かせる。

「そしてこれは住んでみて分かったことなんです。この町は四季がとてもハッキリしている。僕はそこがすごく気に入ってるんです。夏は夏らしく、冬は冬らしい。多様性のあるプログラムを組む上で、これ以上ない良い条件です」。

これからも、世界を旅して培った行動力と発想力を駆使して、この町にしかない“財産”を存分に生かした取り組みに、どんどん着手していく計画だ。



NPO 法人 五ヶ瀬自然学校

子どもたちを対象として、季節に応じたプログラムを企画実施し、一年を通して豊かな五ヶ瀬の自然を生かした体験学習を提供している。また、地域の伝統祭りの盛り上げなどの地域づくりや、地元米のブランド化などの地域活性化事業にも取り組んでいる。

TEL/0982-73-6366
住所/五ヶ瀬町鞍岡2840 <http://www.gokase.org/>

MAP-B-2

／あなたもぎっとハマるはず!？／

五ヶ瀬の“厳選”ヒット商品

Umai! Umai! Gokase!!



作り手の情熱と厳選食材が
ギュッと詰まった贅沢ソース



『ぎおんアグリママ』

4億年のめぐみ「赤の宝石」・「黒の宝石」

自社農園で採れたイタリアントマト「サンマルツァーノ・リゼルバ」をふんだんに使い、九州産のニンニク、塩、生バジルと一緒に、丁寧に煮込んだ手作りトマトソース。猪肉をたっぷりの五ヶ瀬ワインで煮込んでスパイスを効かせたジビエソース「黒の宝石」は、お酒と一緒に楽しみたい大人な味わい。

ミニトマトの規格外品をソースに加工したのが開発のきっかけ。極力地元の食材を使うことにこだわって試作を重ね、3年かけて作り上げました。食べた人に五ヶ瀬の魅力を感じてもらえればうれしいですね。

〈販売店〉KITCHEN STUDIO CORASITA
TEL/0982-83-2017
住所/五ヶ瀬町鞍岡1473-18 藤木石油店内
営業時間/7:00~19:00

MAP-B-2

五ヶ瀬の旨味が
詰まっています！



ぎおんアグリママ
藤木 浩美さん

発足当初は細々とやっていくつもりだったのが、「おいしい」と口コミで評判が広がり、県外からも注文がくるようになりました。おかげで、昔からの仲間と楽しく忙しい毎日を送っています。

〈販売店〉
五ヶ瀬ワイナリー
特産センター ごかせ など



バーバクラブの皆さん

ぜひ、
食べてみてね〜

みやげもん買うなら！



特産センター ごかせ

国道218号線、宮崎県と熊本県の県境に位置し、五ヶ瀬の特産品や新鮮な野菜が並ぶ。食堂では、地元の食材を使った五ヶ瀬うどん・そば、ボリューム満点のスタミナうどんなどを提供。時季に応じて、お茶農家による「釜炒り茶手炒り実演会」をはじめとしたイベントも開催している。ここにしかない特産品に出合えるかも！

小腹が空いた時などにも
ぜひお立ち寄りください！

特産センター ごかせ
原田 由美子さん



MAP-A-3

TEL/0982-82-1400
住所/五ヶ瀬町三ヶ所98-1
営業時間/8:00~18:00(食堂10:30~16:00)
定休日/元日のみ



冬遊びはやっぱり“スキー&スノボ”でしょ！

日本最南端の白銀ゲレンデ!! 五ヶ瀬ハイランドスキー場



県 内外からスキーやスノーボード愛好家たちが集まる『五ヶ瀬ハイランドスキー場』は、天然雪のゲレンデを誇る、日本最南端のスキー場だ。標高 1,610m、標高差 190m、コンパクトではあるが多様なコース設定と、水分の少ないサラサラとした雪質「ドライパウダー」に定評がある。さらに、白銀に包まれた阿蘇の山並みや、輝く樹氷などの眺望を満喫しつつ滑る「クルージングスキー」を体感できるのも魅力の一つだ。

福岡、熊本、鹿児島、宮崎発着、ゲレンデ直行のバスツアーも好評。さらに、2018 シーズンには初心者コースを開設し、リフトを使わずに繰り返し練習できる「ムービングベルト」を新たに設けるなど、来場者がより快適に楽しめるような設備を惜しげもなく導入している。

「年齢や上達レベルを問わず、さらに大勢の方が遊びに来れるスキー場へと進化させていきたいですね。遠方の人には、お得なバスツアーも是非活用して欲しいです。

レンタル用具も充実しているので、手ぶらでも足を運んでもらえれば」と話す支配人の矢野さん。

友人や家族と連れ立って、純白まばゆい五ヶ瀬町で「冬の醍醐味」を満喫してはいかがだろうか。



上質な天然雪を心ゆくまで堪能できる五ヶ瀬ハイランドスキー場は、九州でウィンタースポーツを楽しめる貴重なスポット。バリエーション豊富なコースに、言わずと知れたあのテレビ CM まで、その魅力に迫る。

TEL/0982-83-2144
住所/五ヶ瀬町鞍岡4647-171
www.gokase.co.jp/ski

MAP-E-1



初心者コース

延長60m、なだらかな勾配で、初めて滑る人にも安心のコース。スタート地点まで楽に戻る「ムービングベルト」を完備。



パラダイスコース

平均斜度13度、初心者から中級者に人気のコース。延長1,000mに渡って絶景を見下ろすロングクルージングを満喫できる。キッカー、ボックスなどのアイテムを設置するエリアも。

幻のコース

シーズン中の数日間のみ解放されるという“幻”のコース。延長650m、平均斜度25度。最大斜度30度のハードバーンをもつ上級者向け。

ファミリーゲレンデ

就学前の子どもからお年寄りまで、家族一緒にソリや雪遊びが楽しめる。ソリは第1ペアリフトを降りてすぐのスキーセンターにてレンタル可能。



思いっきり遊んだ後は！
“レストハウス”の
オススメ



特ホル丼

タレに漬け込んだジューシーな豚ハラミをたっぷりの千切りキャベツと共に。ガッツリお腹を満たしたい時にオススメ。



高菜肉まん

CMにも登場した人気の一品。中には高菜とひき肉がたっぷり。お好みで「唐辛子のモロミ漬け」をつけて、召し上がれ。



ハイランドバーガー

ジューシーなパテにとろけるチーズ、月見をパンで挟んだ“ハイランド”の名にふさわしいビッグサイズのハンバーガー。

みんな「南ちゃん」に首ったけ！
かの有名なテレビCM



五ヶ瀬ハイランドスキー場といえば、毎シーズン必ず話題に上るあのCM。2013年に初めて公開され、“ちょっとセクシー”で大胆な内容に、放映直後から瞬間に話題となった。その後、放送規制がかけられ「幻のCM」となったが、翌年以降は主人公「テッちゃん」とヒロイン「南ちゃん」のラブロマンスを描くドラマ仕立てのシリーズCMにシフトし、改めて話題をさらった。天然系女子のかわいい南ちゃんの魅力と、テンポよく繰り広げられる2人の恋愛模様。笑い、そして時に涙を誘うユニークな演出で、スキー場の知名度を急上昇させている。

親しみをもって
もらえるCMを
採用しています！



五ヶ瀬ハイランドスキー場
支配人 矢野宏さん

自然・歴史・グルメに温泉。町内には見どころがいっぱいです。



MAP-A-3



柱状節理の奇岩に囲まれた名勝

うのこの滝

落差20m、滝つぼの面積が5,000㎡もある雄大な滝。周囲にある柱状節理の岩も印象的。三ヶ所岩神地区から遊歩道が続き、滝の迫力を間近で感じることができる。



MAP-E-1



稜線伝いのトレッキング

霧立越

鞍岡地区から椎葉村まで、標高1600m以上の3つの山を尾根伝いに辿る約12kmの道。春から秋にかけては、希少な高山植物を見ることができる。



MAP-D-3



九州島発祥の地

祇園山

地殻変動によって九州が陸地になる過程で、最初に海から顔を出した九州島発祥の地。4月下旬の山開きの時季には、あけぼのつつじが咲き誇る。



MAP-A-3



グルメもおみやげも

特産センターごかせ

釜炒り茶や五ヶ瀬ワインなど町の特産品が並び、常設のふれあい市場では新鮮野菜も購入できる。地元食材を使ったメニューがならぶ食事処もある。



ご当地グルメとして人気の「特ホル丼」



五ヶ瀬の恵を味わえる「五ヶ瀬うどん」

TEL/0982-82-1400



MAP-E-2



五ヶ瀬の味といえばこれ

やまめの里

五ヶ瀬川の清流を利用して、日本で初めてやまめを養殖した施設。やまめ料理が味わえるほか、釣り堀でやまめ釣りもできる。2件の宿泊施設もあり。

TEL/0982-83-2326



MAP-B-4



本殿の彫刻は一見の価値あり

三ヶ所神社

西暦900年後半の創建。総檜造りの本殿と日本神話をなぞった非常に珍しい彫刻は近世の傑作とされる。春には12,000本ものシャクナゲが境内に咲き誇る。



MAP-B-4



心打たれる美しさ

浄専寺

1615年に開基された浄土真宗本願寺の寺院。3月下旬から4月上旬にかけ、樹齢約300年、宮崎県の天然記念物に指定されているしだれ桜が見事な花を咲かせる。

浄専寺のしだれ桜は、江戸時代に第九代住職が京都へ本願寺参りをした際に苗木を持ち帰ったものと伝わる。町内の原田家、岡田家にも見事なしだれ桜があるが、浄専寺のしだれ桜の子と言われている。



岡田家



原田家



MAP-B-4



知る人ぞ知る美人の湯

ごかせ温泉 森の宿 木地屋

なめらかな肌触りの天然温泉「美人の湯」が自慢の宿。館内のレストランでは、地元の山の幸と川の幸をふんだんに使った料理を堪能できる。

TEL/0982-82-1115



MAP-A-3



アウトドアを満喫

五ヶ瀬の里キャンプ村

バンガロー 8棟に、ミニログ、テントサイトが揃う。阿蘇外輪山が一望できる絶景自慢のキャンプ場で、大自然の魅力を満喫できるカヌー体験等も行っている。

TEL/0982-82-1536



MAP-A-4



みずみずしくてフルーティ

五ヶ瀬ワイナリー

地元で丹精込めて育てられた上質なブドウを使ったワインを製造・販売している。これまでに数々のコンクールで賞を受賞するなど注目を集める。

TEL/0982-73-5477



MAP-D-2



霊験あらたかなご神水

妙見神社

水神様として崇められる古社。神社の一角に湧く水は、古くから授乳の神水と伝えられる「妙見神水」で、平成の名水百選に認定されている。



MAP-A-4



地元ならではの物産品

夕日の里物産館

五ヶ瀬ワイナリーの敷地内にある物産館。毎日、地元の人々が持ち寄る朝どれ野菜や、地元主婦グループによる加工品などが販売されている。

TEL/0982-73-5471



MAP-E-1



みんなで楽しめるスキー場

五ヶ瀬ハイランドスキー場

日本最南端の天然スキー場。上級コースからファミリーゲレンデまで、だれもが楽しめるコース設計で、スノーボードも全面滑走可能。ゲレンデから望む阿蘇や九重の大パノラマも絶景

TEL/0982-83-2144



MAP-A-4



地元の味を心ゆくまで

雲の上のぶどう

五ヶ瀬ワイナリー内にあるビュッフェスタイルのレストラン。とれたて野菜や旬の食材を使った約30種の料理を五ヶ瀬ワインとともに味わえる。

TEL/0982-73-5470



MAP-D-2



季節ごとに表情を変える名瀑

白滝

標高900メートルにある落差60メートルの滝。霧立った崖から白布を垂らしたように流れ落ちる姿が美しい。特に紅葉とのコントラストは見事。



MAP-A-3



90mの橋脚は国内最大級

夕日の里大橋

夕日の里と呼ばれる桑野内地区へと続く高さ90m、長さ240mの橋。紅葉の名所としても知られ、シーズンともなると周辺の山々が見事に色づく。

ごかせのイベント

五ヶ瀬の魅力は
やっぱり四季折々の
自然の美しさ



NPO法人 ごかせ観光協会
事務局長 甲斐 麻香苗さん

1月上旬	桑野内神社夜神楽 古戸野神社夜神楽
4月中旬	三ヶ所神社春祭
4月下旬	祇園山山開き 樺木岳（城山）山開き
5月上旬	夕日の里てっぺん神楽 黒峰・トンギリ山山開き 烏岳つつじ祭り 白岩山山開き
7月中旬	祇園神社夏季例大祭
8月中旬	鞍岡地区釣り大会 坂本地区釣り大会
8月下旬	三ヶ所川釣り大会
9月下旬	三ヶ所神社例大祭・中登神社例祭（荒踊） 九州脊梁山脈トレイルラン in 五ヶ瀬
10月上旬	夕陽の里フェスタ in 五ヶ瀬 祇園神社おくんち祭り
10月下旬	ワイナリー収穫祭 in 五ヶ瀬
11月上旬	白滝もみじ祭り
11月中旬	天津神社大祭（おてんとうさん祭）
11月下旬	三ヶ所神社宵神楽
12月上旬	室野宵神楽
12月中旬	五ヶ瀬ハイランドスキー場オープン



荒踊 国指定重要無形民俗文化財

荒踊は、天正年間、炎王山専光寺の開基である坂本城主「坂本伊賀守正行」が創めたものと伝えられています。毎年9月下旬に三ヶ所神社、中登神社に奉納され、約60名の踊り手が武者装束をまとい、当時の出陣形態がそのまま伝承されています。



神楽

神社の催事や毎年10月中旬から1月中旬にかけて町内の各地区で奉納される五ヶ瀬町の神楽。五穀豊穡と無病息災を祈り奉仕者（ほしやどん）が舞い踊ります。町内には5つの神楽保存会があり、太鼓のリズムや雰囲気はそれぞれに異なります。

夕陽の里フェスタ in 五ヶ瀬

「夕日の里」桑野内にある五ヶ瀬ワイナリーのイベント広場で、郷土芸能やゲストを招いてのステージイベントなどが行われる。



ごかせへのアクセス



阿蘇くまもと空港から… 57km [約1時間15分]
熊本市から…………… 65km [約1時間40分]
阿蘇市から…………… 53km [約1時間10分]
福岡市から…………… 169km [約2時間40分]
大分市から…………… 117km [約2時間25分]
鹿児島市から…………… 211km [約3時間10分]
宮崎市から…………… 149km [約2時間20分]
延岡市から…………… 60km [約1時間10分]
高千穂町から…………… 15km [約20分]



高速バス

あそ号[熊本市から]
阿蘇くまもと空港から…………… 約2時間
熊本駅前から…………… 約3時間

ごかせ号[福岡市から] ※要予約
博多バスターミナルから…………… 約3時間35分

◎問い合わせ：宮崎予約センター TEL／0985-32-1000



飛行機

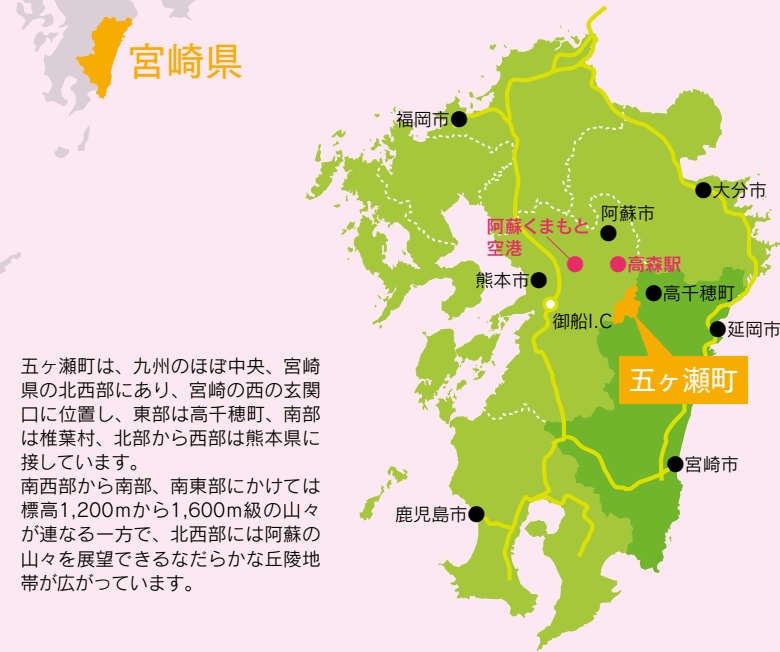
最寄りの空港・駅
[空港] 阿蘇くまもと空港
[駅] 南阿蘇鉄道 高森駅



電車

阿蘇くまもと空港から車で…………… 57km [約1時間15分]
高森駅から車で…………… 30km [約40分]

宮崎県



五ヶ瀬町は、九州のほぼ中央、宮崎県の北西部にあり、宮崎の西の玄関口に位置し、東部は高千穂町、南部は椎葉村、北部から西部は熊本県に接しています。
南西部から南部、南東部にかけては標高1,200mから1,600m級の山々が連なる一方で、北西部には阿蘇の山々を展望できるなだらかな丘陵地帯が広がっています。

宿泊情報

ホテルフォレストピア

TEL／0982-83-2321 **MAP-E-2**
コテージタイプのログハウスホテル。やまめ料理を堪能できる。

五ヶ瀬町鞍岡4615
◎1泊朝食付／6,480円～

えのはの家

TEL／0982-83-2326 **MAP-E-2**
ホテルフォレストピアと同じ敷地内にある茅葺きの宿。

五ヶ瀬町鞍岡4615
◎1泊2食付／6,480円～

ごかせ温泉 森の宿 木地屋

TEL／0982-82-1115 **MAP-B-4**
良質な天然温泉が自慢。スポーツ合宿の実績も多数。
五ヶ瀬町三ヶ所9223
◎1泊2食付／8,790円～

ふれあいの里（簡易）

TEL／0985-32-1234 **MAP-B-4**
合宿や観光など、幅広く対応できます。
五ヶ瀬町三ヶ所8663
◎素泊／3,200円～、1泊2食付／5,600円～

ロッジ森のくまさん

TEL／0982-83-2030 **MAP-E-1**
自家製野菜の料理が人気。
五ヶ瀬町鞍岡4465
◎1泊2食付／6,500円～

もくもく

TEL／0982-83-2067 **MAP-E-1**
ロフト付で特に若い女性に人気。
五ヶ瀬町鞍岡4388
◎素泊まりのみ／3,000円

もり乃宿 白岩

TEL／0982-83-2820 **MAP-E-2**
四季に応じた料理が自慢。
五ヶ瀬町鞍岡4763
◎1泊2食付／6,600円～

レストハウス&民宿 しま

TEL／0982-83-2837 **MAP-D-2**
観光客や仕事でこられた方にも相談に応じて対応します。
五ヶ瀬町鞍岡4871-1
1泊2食付／6,000円～、素泊／3,500円

高千穂屋旅館

TEL／0982-83-2825 **MAP-B-2**
ししなべが人気、大きなお風呂が自慢。
五ヶ瀬町鞍岡2862
◎1泊2食付／6,000円～

綾民宿 ゆうやけ

TEL／0982-82-0140 **MAP-A-4**
阿蘇五岳を一望できる絶好のロケーション。
五ヶ瀬町桑野内6157
◎1泊2食付／6,300円～、素泊／3,000円

祇園旅館

TEL／0982-83-2823 **MAP-B-2**
四季に応じた料理を提供、にしがめが人気。
五ヶ瀬町鞍岡2861-2
◎1泊2食付／6,500円～

庄屋乃館

TEL／0982-82-1216 **MAP-A-5**
おおきな囲炉裏が自慢。
五ヶ瀬町桑野内1537-3
※料金についてはお問い合わせ下さい。

五ヶ瀬の里キャンプ村

TEL／0982-82-1536 **MAP-A-3**
レンタル用品も豊富に揃う。
五ヶ瀬町三ヶ所141-イ
◎バンガロー／1棟4,500円～、ミニログハウス／1棟2,500円、管理棟／1名1,200円

夕日の里 農家民泊

ご予約は、ごかせ観光協会
TEL／0982-82-1200まで
※料金についてはお問い合わせ下さい。



黒板村らくがき庄

看板猫がお出迎えのにぎやかファミリィ。オリエンタルコリを栽培。

古戸野

かわいい牛たちと2人家族の野菜農家。薪のお風呂あり。

新地

阿蘇五岳を見渡すロケーション。おじいちゃん神楽の師匠。

ますがた

4世代10人のにぎやか家族。囲炉裏の部屋で食事ができる。

引地

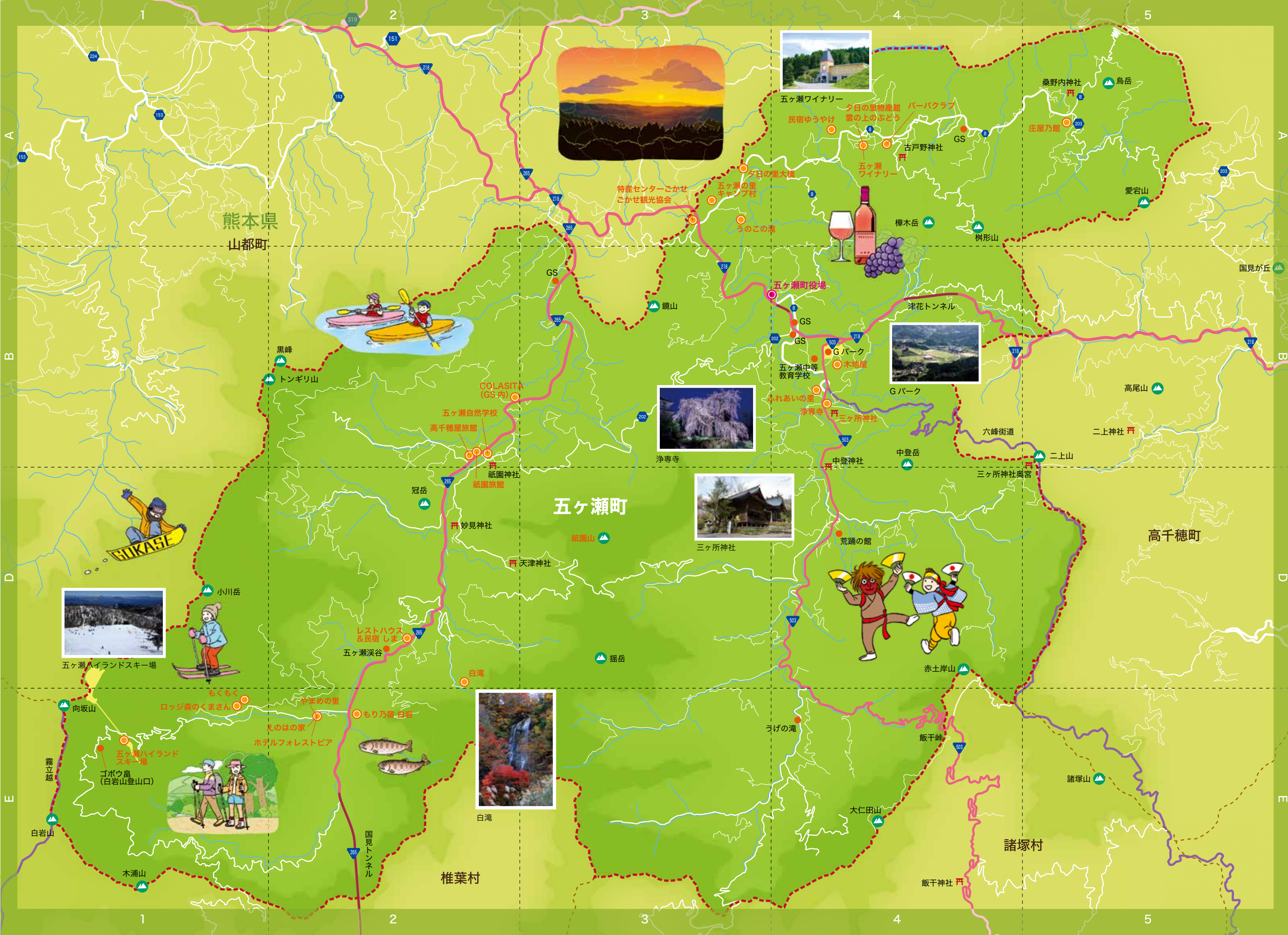
広大な畑で収穫体験ができる。うみたて卵の卵かけご飯は絶品。

東屋

聞こえるのは鳥のさえずりと風の音だけ。9人の大家族がお出迎え。

あかふじ園

和やかで楽しい夫婦いとなむ釜炒り茶の生産農家。お茶風呂が評判。



熊本県
山都町

五ヶ瀬町

高千穂町

椎葉村

諸塚村



五ヶ瀬ハイランドスキー場



もくもく

ロッジ森のくまさん

やまめの里

見のはの家

ホテルフォレストピア

五ヶ瀬ハイランド

スキー場

ゴボウ島

(白岩山登山口)

霧立越

白岩山

木浦山

国見トンネル

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社

飯干神社



浄専寺



三ヶ所神社



Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク

Gパーク



五ヶ瀬町観光情報誌

五ヶ瀬

GOKASE GUIDEBOOK

ごかせ観光協会

〒882-1203 宮崎県西臼杵郡大字三ヶ所98-1 (特産センターごかせ内)

TEL/0982-82-1200 FAX/0982-82-1252

<http://gokase-kanko.jp>