

大分県玖珠郡

玖珠町の
九重町の
情報と
発信



学びの
旅レシピ集

《発行》

別府溝部学園短期大学食物栄養学科
温泉コンシェルジュコース



大分県地域連携プラットフォーム推進事業
令和4年度補助事業 県内大学等と県の連携取組

私たちが出会った素敵な人たちと地域資源

地域の人々と出会い、お話を伺い、現地に足を運び、多くの発見がありました。独自の調査や地域資源を活用した取り組みなど、交流を通じて得た若者視点によるおすすめしたい旅のレシピをご紹介します。

もくじ

p.4 - p.5

旅スナップとお宝マップ

p.6 - p.9

旅レシピ

「高校生のための修学旅行」

p.10 - p.11

旅レシピ

「温泉と食でアンチエイジング」

p.12 - p.13

オリジナルレシピ

p.14 - p.15

香り米と温泉水

歴史的価値と地域の魅力

玖珠町 九重町 学びの旅スナップ

北山田駅

豊後森駅

玖珠
IC

恵良駅

引治駅

九重
IC

豊後中村駅

野矢駅

宝泉寺温泉郷 お宝マップ

宝泉寺温泉郷
ロゴマークが入った
灯笼が町中に!

酒屋に足湯!

玖珠へ→

R387

仙洞の滝

足湯「石櫃の湯」

とっても面白い
仙さまと観音様のテーマパーク!?

九重「蕨」大吊橋↓



宝泉寺温泉郷

1日目

旅レシピ「中・高校生のための修学旅行」

スタート

やまなみ
牧場



牧場で飼育している
動物たちにエサやりができる
ふれあい広場や引き馬などの各種体験も！

長者原
ビジターセンター



旬の自然の展示のほか
シアターでくじゅうの四季の映像が見られます。
ラムサール条約登録湿地タデ原湿原が広がる遊歩道を散策！

タデ原湿原



寒の地獄
温泉



江戸末期嘉永2年に開湯した
歴史ある湯どころでは
源泉 13℃～14℃の冷泉が楽しめる。

筋湯温泉



桶蓋山の山麓標高1,000mの山峡に湧くに点在する
1,000年以上の長い歴史を誇る温泉郷です。

星空観察



自然が豊かでとても空気が澄んでいて
天体観測にも適しています。

1日目を終えて

若い世代にこそ玖珠郡（玖珠町・九重町）のことをもっと知ってもらいたい！日常生活では体験できないことも多く、プライベートでもおすすめです。自然の雄大さを五感で感じてみて。このエリアの魅力をたくさん発見できます！

旅レシピ「中・高校生のための修学旅行」

朝の散策



朝の新鮮な空気を感じながらゆっくり散歩。
足湯などもゆっくり楽しむことができます。

ベリージュ
ファーム



1,200本、約50品種のブルーベリーを栽培しており、
摘み取り体験が出来ます。

久留島武彦
記念館



玖珠町出身の童話作家・口演童話家・教育者の
久留島武彦に関する資料を展示しています。

豊後森
機関庫公園



旧国鉄久大本線を走るSLの格納庫として建てられ、
いまなお現存する扇型機関庫。
水戸岡鋭治氏デザインのミュージアムもあります。

道の駅
童話の里
くす



地元の新鮮野菜や
献上米にもなった玖珠のお米、
各種名産品を発見できます。

2日目を終えて

ゆっくりみてまわり、過ごせる玖珠郡（玖珠町・
九重町）。地域や魅力的な施設から歴史とふれあい
を通して、ここでしか味わえない神秘的な夜の景
色、朝靄の美しさなど、泊まって体験することが
できます。現地でしか体験できない特別な「学び
のツアー」です。

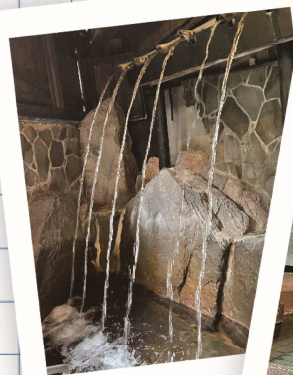
旅レシピ「玖珠・九重で出会った温泉と食でアンチエイジング」

温泉



大分県西部に位置し、特徴的な山々と清らかな水に育まれた雄大な自然が広がる玖珠郡には「筋湯温泉」「宝泉寺温泉」「長者原温泉郷」など、泉質や趣が異なる多数の温泉地が点在しています。

中でも、温泉の三大美容効果（落とす・めぐる・補給）に効果が期待できる泉質の温泉も多くあります。



ナトリウム塩化物泉、炭酸水素塩泉、硫黄泉、単純泉など美容効果に期待できる泉質。湯の肌触りが柔らかく、とろみを感じるとされている“メタケイ酸”を多く含む温泉にも注目！

ブルーベリー



他の果実の栄養成分と比べて、若返りビタミンとして注目されているビタミンEが多く、食物繊維も豊富。さらに、独特の紫色のもととなるポリフェノールの一種「アントシアニン」には抗酸化作用も。アメリカの研究機関によると、果実・野菜類の中でもっとも抗酸化作用が大きいのがブルーベリーといわれています。

大麦



最大の特徴は、食物繊維がたっぷり含まれていること。酸化防止物質のトコトリエンールも多く含まれており、動脈につく悪玉コレステロールの生成につながる活性酸素を防ぐことと肝臓に働きかけ、コレステロールの生成を減らすことに期待。抗がん性に期待のあるセレンウムとビタミンEも多い。

私たちが開発した“絶品”レシピ

ガレットブルトンヌ



【材料】6cm 型 ×15 個分

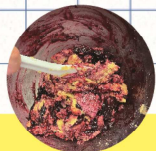
- ・バター 200g
 - ・砂糖 100g
 - ・ブルーベリージャム 180g
 - ・大麦粉（薄力粉で可）265g
 - ・ベーキングパウダー 1.5g
 - ・卵黄 4 個
 - ・卵黄（つや出し用）1 個
- 準備／オーブン予熱 170℃

〈栄養値〉1 人分

エネルギー 240kcal
たんぱく質 3g
脂 質 13.6g
炭水化物 25g
食塩相当量 0.2g

【つくりかた】

1. ボウルに常温に戻したバター、砂糖、ブルーベリージャムを入れ、ゴムベラで練るように混ぜる。滑らかになったら卵黄を2回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。
2. 全体がクリーム状になったら粉類をふるいながら加え、粉っぽさがなくなるまでさっくり混ぜ合わせる。
3. 型に生地を入れ、表面を平らにし、つや出し用の卵黄をハケでまんべんなく塗る。竹串やフォーク等で模様をつけ、170℃のオーブンで35～40 分焼く。焼き上がったら完全に粗熱が取れてから型を外す。



大麦しいたけボール



【材料】20 個分

- ・大麦粉 100g
- ・もち麦 30g
- ・宝泉寺温泉水 300g
- ・乾しいたけ戻し汁 100 g
- ・だしの素 2g
- ・にら 20g
- ・キャベツ 20 g
- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・チーズ 20g
- ・乾しいたけ 20 g
- ・ソース、マヨネーズ、
青のり、削り粉 適量



【ポイント】

大麦には、食物繊維が多く含まれているのが特徴です。食物繊維の一種であるβ-グルカンには、コレステロールを下げたり、血糖値を上げない作用があります。玖珠・九重産の「大麦」「しいたけ」「温泉水」を使用しています。



香り米と温泉水

香り米



温泉水



写真：宝泉寺温泉郷「元気！」プロジェクト Instagram より

香り米は、ある旅館の名物米であったものの、豪雨被害で不作となったが、宝泉寺温泉郷の皆さんで守り繋いだお米。新たに開発された温泉コーヒーに使用される宝泉寺温泉水も地域の皆さんで協力して立ち上げたラインナップ。つながり・地域愛に触れることができる地域の魅力です。



歴史的価値と地域の魅力



地域の遺産であるさまざまな場所や人・モノに触れ、より地域のことを知り・学ぶことができます。人の手で繋がれた思いや保存・活用資源は、新しくこの地を訪れた人へ歴史を伝える役割を持つとともに、新たな価値の創造にも繋がります。

