

訪れるたび、好きになる。福井県池田町

# いけだごのみ

vol.15 2019 カラダよろこぶイけセラピー号



レッツ！ヘルシートリップ  
池田町そば 図鑑  
いけだのおやつ



# photogenic exercise

おしゃれに楽しく、体を動かす!

自転車で  
農村を  
駆け抜ける



④古い蔵を改装したおしゃれなカフェ  
⑤サイクリング後は自家焙煎珈琲を

カフェのオーナーが惚れ込んだスタイリッシュなレンタサイクル tokyobike。ペダルをこぎ出した瞬間まるで羽が生えたような走り心地。信号のない農村を颯爽と駆け抜けて♪  
1日 2,500円 予約優先

## 長尾と珈琲

池田町板垣 51-13-3  
営/土・日曜 10:00~18:00  
(不定休有 Facebook で確認を)  
問/0778-67-6723



# ヘルシートリップ

面積の9割が森林で、のどかな田園風景が広がる池田町。ここには体も心も浄化されるようなヘルシースポットがいっぱい! さあ、池田へ「健康になる旅」に出かけよう!

@ikeda

樹上で  
アクティブ&  
リラックス



38ものエレメントを巡ってアクティブに体を動かせる「アドベンチャーゾーン」

樹上に広がる「ディスクバリアーコース (120分 3,700円)」では、スリル満点の「アドベンチャーゾーン」と、のんびりできる「ピクニックゾーン」、2つのエリアが楽しめる。ピクニックゾーンの『Tree Basket』は、里山をバックにまるで鳥の巣で休憩しているような写真が撮れると人気。

## ツリーピクニックアドベンチャーいけだ

池田町志津原 28-16 営/10:00~17:00  
休/火曜 (GW・夏休み中は無休)  
問/0778-44-7474 アクティビティは予約制  
★町内施設にお泊まりの方は割引有



初心者から上級者まで楽しめる3つのクライミングウォールを常設。少しの時間でもいい汗かけるボルダリングは、手始めに丁度いい! キャンディーのようなカラフルなホールドはインスタ映えまちがいなし!  
登録料 1,500円 (初回のみ) ボルダリング 1時間 500円 レンタルシューズ 300円

## 池田町立クライミングウォール

池田町菅生 23-42 農村 de 合宿キャンプセンター内 営/10:00~21:00 (受付~20:00)  
休/水曜 問/0778-44-6181 予約優先



④元小学校を改装した施設  
⑤クライミング施設館内

カラフルな  
壁で  
全身運動





どこかなつかしい風景を歩こう!  
nostalgic walking

カメラを  
持って  
田舎散歩

初めてなのに懐かしい田園風景。車を降りて歩いてみると、田舎ならではの暮らし、自然の美しさなど、意外な発見に出会える。一期一会の出会いを心とカメラに刻みながら、ゆっくりお散歩してみよう。池田の人はシャイだけど、実は話好きな人が多いので、出会ったら明るく挨拶してみてください!

Event info 5/19

いけだむら写んぽ

当パンフ「いけだごのみ」の編集者と一緒に、田植え期の東俣地区をお散歩&撮影してみませんか?撮影後は東京から移住してきた方のお家で池田米のおにぎり&自家製味噌のみそ汁をいただきます。  
※小雨決行(荒天時中止)  
※カメラ(スマホ可)、飲み物は各自で持参ください。

日時/ 2019年5月19日(日)  
10:00~13:00  
料金/ 1人1,000円(軽食付)  
※定員20名、5/17迄に要予約  
集合場所/ 新保ファミリースキー場(池田町新保13-4)  
問/ 0778-44-8060(いけだ農村観光協会)



御神木まで  
ミニハイキング



③印象的な鳥居 ④本殿は国の重要文化財

朱色の鳥居をくぐり、境内を進むと見えてくる本殿。さらに奥の山道を15分ほど上ると突然現れる巨木は「稲荷の大杉さん」と呼ばれパワースポットになっている。須波阿須疑神社は1300年以上の歴史をもち、毎年6月9日から11日まで、1年で最も賑わう「池田大祭」が開催される。

すわあずき  
須波阿須疑神社 ④  
稲荷の大杉  
池田町稲荷13-1



「池田大祭」では毎年6月10日に神輿が奉納される

自然遊歩道を  
ウォーキング



④美人の湯として町民に愛される「溪流温泉冠荘」  
⑤町産コシヒカリの玄米ソフトは、「ぬくもり茶屋」でしか食べられないレアソフト!

かずら橋を中心に整備された全長約4キロの自然歩道。川沿いコースは様々な樹種がランダムに生い茂り、水面に映りこむミドリ色のトンネルを演出。近くには温泉やおやつスポットもあり。楽しいウォーキングプランを立てよう!

森と川の遊歩道 ⑤  
池田町志津原~土合皿尾





樹上テントで  
宇宙に同化

今日だけ少しだけ、私にスマホ休暇  
digital detox



樹間に浮かぶデッキの上。森をぬけるやわらかい風を感じながら、宇宙と同化するような特別な時間を過ごそう。夜は虫の声や川の音を聞きながら星空観察が楽しめる。  
料金/1サイト1泊16,000円  
利用人数/2~4名(4名利用の場合スペースは狭くなることをご了承ください)  
※お子さまのご利用は身長130cm以上  
チェックイン13:00/チェックアウト10:00

**ツリーピクニックアドベンチャーいけだ 2**  
**樹上テント**  
池田町志津原28-16 営/10:00~17:00  
休/火曜(GW・夏休み中は無休)  
問/0778-44-7474



水源から勢よく溢れ出し高さ60mの岩盤をつたってボールのように輝く水滴が流れ落ちる。それはまるで岩肌にシルクのドレスを着せたような美しさ。滝を包むように成長した樹木は、季節毎に色を変えたる額縁のようで、神秘的な景観を作りだしている。天を仰いで思いきり深呼吸、大地のエネルギーを感じて。

りゅうそうがたき  
**龍双ヶ滝 7**  
池田町東青

マイナスイオンを  
深呼吸



無心になれる  
こんにゃく作り



池田町でも奥地でスマホ圏外の魚見地区。ここで代々受け継がれてきた伝統的なこんにゃく作りを体験できる。3年かけて育てた池田町産こんにゃくを100%使用したこんにゃくは、混ぜるときのむにゅむにゅとした不思議な触感と香りの変化が面白い!体験の後は試食タイム、たくさん食べても低カロリーが嬉しい♪  
1週間前までに要予約。所要時間は約2時間。4名から催行。中学生以上1,500円、小学生以下1,000円。

うおみ  
**魚見手作りこんにゃく道場 6**  
池田町魚見13-6-1 営/4~9月9:30~、10~3月10:00~  
問/0778-44-6756 (不在の場合はいけだ農村観光協会0778-44-8060へ)

Event info 5/31 ~ 6/2 (2泊3日)



郷田美紀子さんの「幸せ断食合宿」

薬剤師であり、薬膳茶房を運営する郷田さんを講師に迎え、「体をよくする食べ方」をじっくり教えてもらいます。薬膳に基づいたスープを食しながらの半断食合宿で、身も心もデトックスしましょう。

日時/2019年5月31日(金)12:00~6月2日(日)13:00  
料金/1人30,000円(2泊分の宿泊費・講義代)  
※定員15名、5/17迄に要予約  
会場/ファームハウス・コムニタ(池田町土合血尾2-22-1) 8  
問/0778-44-7744(ファームハウス・コムニタ)

おいしくて  
しあわせな  
断食!



# 池田町そば図鑑

ふるさとふれあい道場 9

美しい庭園を眺めながら  
そば打ち体験や食事を堪能

観光やデートに人気の『かすら橋』が敷地内にあり、その賑わいを眺めながらゆったりと手打ちそばをいただける。2〜4人前の大きなザルそばをシェアすれば、仲が深まる予感。予約すればそば打ち体験も可能。(所要時間約60分)

メニュー例

- ・おろしそば 650円
- ・おおざるそば 3,000円
- ・てんぷらそば 1,150円
- ・ざるうどん 700円



1外観 2テーブル席と畳席を完備 3体験風景  
4カップルや友達同士でシェアできるおおざるそば

池田町土合血尾 14-7-1 営/10:00~17:00  
休/火曜 問/0778-44-6878



足羽川の源流、清らかな水と空気の池田町。福井屈指のそば処とも云われ、人口2500人の小さな町に、手打ちそばを提供するお店が5店も！図鑑片手に食べ比べしてみて！

越前流手打ちそば 水車 10

池田の恵みを堪能  
田舎の味にほっこり

自家製石臼で挽くそばは細めの二八そば。ほのかな甘みのだしに絡みツルツルっと食が進む。おろしそばにも山菜そばにも冷と温があり、気分に合わせて選べる。おろしそばの牛丼セットや、ミックスピラフなどのメニューもあり。デザートは昔ながらの手づくりきびだんごをいただく。

メニュー例

- ・おろしそば 650円
- ・山菜そば 700円
- ・ざるそば 700円
- ・牛丼セット 1,000円

池田町稲荷 10-36-1  
営/11:30~14:30  
休/水曜 問/0778-44-7699



1山菜そば(冷) 2きびだんごは2本で350円 3内観 4外観

そば処 一福 11

まさトシンプルな極み  
透明の塩だしと懸けた思い

世の中に醤油味が溢れている時代、唯一の味を求めた先代が辿り着いたのが『塩だし』。透明のだしは、不純物が混ざっていない2種の塩をブレンド。季節で味が変化する本来の特性をもった大根のおろしと、池田の貴重な恵み自生わさびが贅沢に盛り付けられた一杯は、通を惹きつけて離さない。

メニュー例

- ・おろしそば 680円
- ・かけそば 680円
- ・山かけそば 1,200円
- ・なめこそば 1,100円

池田町稲荷 34-24-1  
営/11:00~17:00  
休/火曜(祝日)  
場合は翌日休業  
問/0778-44-6121



1外観 2内観 3葉わさびの塩だし茶づけ(温) 550円  
4上から、おろしそばの醤油だし、生醤油、塩だし。全種食べる強者もいるとか

しらほ食堂 13

町民の胃袋をつかむ  
定食屋さんの本気そば

ご主人が毎朝打つ二八そばは風味良く絶品。だしは甘めで大根との絶妙なバランス。

メニュー例

- ・おろしそば 550円
- ・親子丼 600円
- ・焼肉定食 1,000円

池田町池田 11-3-3  
営/12:00~13:30  
17:00~20:00  
休/水曜 問/0778-44-6217



1おろしそば 2内観 3外観

かすら 12

お風呂あがりいただける  
手打ちそばと旬の味

温泉施設内にある食事処。手打ちそばの他、いわなの塩焼など旬の食材が味わえる。

メニュー例

- ・おろしそば 540円
- ・山かけそば 700円
- ・いわな焼定食 1,620円

池田町志津原 14-17  
(深流温泉 冠荘内)  
営/11:30~14:00  
休/火曜(不定休有)  
問/0778-44-6404



1山かけそば 2内観 3入口





佐々木農園  
福地鶏たまご(平飼い)  
MSサイズ10個550円  
Lサイズ10個600円  
Lサイズ6個370円



コメコロ  
しっとりリッチ  
アーモンドケーキ  
ナッツ&オーガニックチョコ  
くるみ&ラムレーズン  
さつまいも&黒ごま  
各カット200円  
各1本950円



コメコロ  
福地鶏プリン  
280円



# いけだのおやつ

安心で安全な食べものはカンタンにはつくれない。  
信念を貫いた人々がコツコツと積み重ねてきた年月。  
人々の想いが少しずつ繋がっていった結果、  
『池田町の食べもの=おいしくてヘルシー』と  
今まさに人気を集めています。  
たまごを使ったお菓子作りでタッグを組む  
お二人にお話を聞きました!

佐々木農園  
佐々木ひとみさん

コメコロ  
溝口香織さん

放し飼い福地鶏のたまごを生産

福地鶏たまごを使ったお菓子を製造

## 佐々木農園

## コメコロ

## 対談

卵って一つの生命。  
卵にこだわられるのは  
すごく幸せ。

**溝口** 私、お菓子を作るなら  
なるべく池田のもので揃えた  
かったんですよ。佐々木農園  
さんが放し飼いの鶏の卵を作っ  
ているのを知って、飼料もこ  
だわって、こないないものは  
ない!と思って使わせてい  
ただいてます。

**佐々木** 他の卵に比べると倍  
以上の値段するけどね。食べ  
ものはダイレクトに自分の体  
を作るから。

**溝口** 卵って、一つの生命で  
しょ。栄養としてすごく濃い  
気がする。卵にこだわられるの  
はすごく幸せ。池田町でそれ  
が揃っていいものすごい。

**佐々木** 今はもう、池田の食  
べものは安心安全ってイメー  
ジがついているよね。長い時  
間をかけてここまで来たんだ  
けど。

**溝口** 佐々木さんは有機農  
業の先駆者ですよ。

**佐々木** 私が移住してきた  
26年前は、農業がばんばん使  
われてた時代。そんな中、農  
業を始めて、田んぼで雑草を  
何日もかけて手で取ってた  
ら、近所の人が一除草剤、お  
店に売ってるよ。って。知ら  
ないと思って教えに来てくれ  
たの(笑)。確かに、農業や化  
学肥料を使えば、楽だし、あつ

という間に大きくなる。でも  
私が子供の頃から添加物が  
入った食べ物も増えてきて  
それが私自身ではなく、子供  
に影響が出た。もう安全  
な食べ物も自分で作るしか  
ない、という思いで池田に來  
た。平飼い鶏を受け継いだの  
も、その気持ちがあったから。

**溝口** できるだけ安全なもの  
を取り入れたいですね。毎日  
全部、有機は難しくても、子  
供にお菓子をつくる時にはこ  
だわりたい。

**佐々木** 食べものへの意識  
は、池田町全体で変わってき  
てるよね。「こっぴい屋」(福  
井市にある池田町のアンテナ  
ショップ)ができるにあたつ  
て、町独自のルールができた  
のも大きなきっかけ。農業や  
化学肥料をできるだけ使わ  
ない農業にみんなを取り組も  
うという体制になった。そし  
て、作った農作物がちゃんと  
お金になる仕組みができて  
みんなの意識が変わってきた。

**佐々木** 小さな町だからこ  
そ、そういう特色ができたし  
町外の人にもだんだんと池田  
の食べ物も良さが伝わって  
きていると思う。

**溝口** 池田のおばちゃん、す  
ごく意識が高いですよ。

素材本来の味も  
感じられる  
昔ながらのプリン。

**溝口** 佐々木さんの福地鶏  
たまごを使った、春の新作の  
プリンです。どうぞ、ご試食  
ください!

**佐々木** ...美味しい!昔な  
がらの固めのプリン。甘すぎ  
ないのもいい。

**溝口** よかった!。プリン自  
体の甘みは抑えて、子供もお  
いしく食べられるようにカラメ  
ルは苦みを抑えました。

**佐々木** プリンって生クリー  
ムを入れたりすると生クリー  
ムの味になっちゃうけど、こ  
れは本来の素材の味がする。

**溝口** 原材料は卵、牛乳、て  
んさい糖、といったってシンプ  
ルです。香りづけにはオーガ  
ニックのパナエクストララク  
トを使っています。せっかく美  
味しい素材を使ってるんだか  
ら、それを生かすプリンを作  
りたいと思って、小さなお子さ  
んにもぜひ食べてほしいです。



← 食のこと、移住のこと...気になる対談のつづきはこちらへ!





**しそ味**  
池田町産しそふりかけを使用。香りも◎

**プレーン**  
砂糖と塩だけ使った昔ながらの素朴な味。

池田町農業公社  
**いけだのポン菓子 う・米**  
プレーン 130円  
しそ味 150円  
キャラメル味 150円  
しょうゆ&いちみ味 150円

池田町産特別栽培コシヒカリを使用。大人から子供まで楽しめる4つの味を作りました!

**キャラメル味**  
コーティングのキャラメルがサクサク香ばしい。

**しょうゆ&いちみ味**  
ピリッと後引く辛さ! おつまみに最適。



食ラボ  
笠嶋美和さん

## 『食LABO』誕生で 新商品ラッシュ!!

2018年にオープンした「食LABO」は池田の食材を活かした商品開発を支援するために生まれた施設。様々な食品加工機器を取り揃えていて、ここから新しい池田名物がぞくぞく登場しています!



池田町産コシヒカリ粉100%使用。食品添加物は使用せず、愛情込めてひとつひとつ丁寧に手作りにしています!

K.H.D  
**池田のお米シフォン1,500円**  
箱なし1,350円  
まるでカステラのような、驚くほどしっとり優しい口あたり。良質な素材そのままの味を堪能できる逸品。

K.H.D  
赤坂晃治さん

ma craft&herb 数量限定  
**オトナのバウンドケーキ  
ブランデープラム540円**  
福井県産梅と精米にまでこだわった池田の米粉を贅沢使用。ワインにも合うしっとり濃厚ケーキ。

今後も様々な素材を使ってオトナのバウンドケーキシリーズを展開していきますので楽しみに♪

ma craft&herb  
溝口雅子さん

まだまだあるよ!

## いけだ印のおやつたち



**まちUPいけだ  
いけだキャラメル250円**

池田町産のきなこえごまを使用したキャラメル。きなこの風味が鼻をぬけ、口の中でプチプチとえごまが弾ける!



**おこもじ屋  
豆乳ヨーグルト100円**

2019年春リニューアル!有機肥料で育てた町産大豆と植物性乳酸菌を100%使って発酵。ほのかな大豆の香りと酸味がクセになる味。



**おもちの母屋(ままや)  
水まんじゅう150円**

白い「水まんじゅう」と黒糖味の「黒みつまんじゅう」は夏限定商品。自家製あんこは優しい甘み。よく冷やしてツルっといただく。



**湯本味噌  
甘麴100g 432円、300g 648円**

米麴をじっくり発酵させた甘麴はほんのり上品な甘さ。水やお湯で割ると甘酒に。そのままヨーグルトやパンにかけても◎。

ココで  
買えます!



町内の特産品勢ぞろい!  
こってコテいけだ 14  
池田町稲荷 36-25-1 営/9:00~19:00  
休/水曜 問/0778-44-8050



2018年リニューアル!  
こっぽい屋 (ショッピングシティ1F)  
福井市花堂南 2-16-1 営/10:00~20:00  
休/パールの定休日に準ずる 問/0776-35-0051  
※取り扱いのない商品もあります



泊まってじっくり池田を満喫!

## お宿情報



### 溪流温泉 冠荘

池田町志津原 14-17  
 営/10:00~21:00  
 休/第1・第3火曜  
 間/0778-44-7755  
 イン 15:00 アウト 10:00  
 1泊2食 9,900円~(1名様)  
 素泊まりプランもあります



### ファームハウス コムニタ

池田町土合血尾 2-22-1  
 営/8:00~17:30  
 休/水曜  
 間/0778-44-7744  
 イン 15:00 アウト 10:00  
 1泊2食 9,900円~(1名様)  
 素泊まりプランもあります



### ツリーピクニックアドベンチャーいけだ

池田町志津原 28-16  
 営/9:00~17:00  
 休/火曜 (GW・夏休み無休)  
 間/0778-44-7474  
 イン 14:00 アウト 9:30  
 コテージ 19,000円~(1棟)  
 キャビン 32,000円~(1棟)  
 樹上テント 16,000円(1サイト)



### ライダー&ゲストハウス ベこ亭

池田町常安 13-8  
 営/9:00~21:00  
 休/無休  
 間/0778-44-7175  
 イン 16:00 アウト 10:00  
 素泊まり 3,800円(1名様)  
 夕食 1,300円 (19:30~)  
 朝食 900円 (7:30~)



### 昭扇閣 ベにや

池田町稲荷 34-19-1  
 営/9:00~20:00  
 休/木曜  
 間/0778-44-6005  
 イン 16:00 アウト 10:00  
 1泊2食 10,800円~(1名様)  
 素泊まりプランもあります



### 農村de合宿キャンプセンター

池田町菅生 23-42  
 営/8:00~17:30  
 休/年末年始  
 間/0778-44-6181  
 イン 15:00 アウト 10:00  
 素泊まり 18,000円(1部屋)  
 合宿宿泊 3,500円~(1名様)  
 食事付きも可能です

路線バスで旅しよう!

## バス情報

### 武生駅 ⇄ 池田

●福鉄バス 池田線  
 土日祝日1日フリー乗車券有り  
 (大人1,000円・子供500円)



### 福井駅 ⇄ 池田

●マイバス 町民協働バス  
 片道:大人1,000円・小学生500円・小学生未満無料  
 土日祝日は前日17:30までに要予約 0778-44-7730



町内フリー乗降制  
 バスが来たら手を上げて  
 運転手にアピール!

清水谷  
 至JR武生駅前

