

栃木のまんなかで“食を感じる”スローな旅

333
特別編集

たかねざわ

高根沢



TAKANEZAWA
たかねざわ



町の魅力が
ぎゅっと詰まった
高根沢町
元氣あつぷむら

高根沢グルメ①
高根沢
焼ちゃんぽんを
食べ歩き!

高根沢グルメ②
おしゃれ空間も
ごちそう♪
とっておきの
高根沢グルメ

高根沢の
新名物みやげ
お米スイーツ・
パン大集合!

宝積寺駅発!
わくわくおでかけ
ユニークスポット
めぐり

高根沢町の玄関口
宝積寺駅周辺の
楽しみ方

のんびりめぐって
元氣&運氣アップ!



栃木県の中央に広がる自然豊かな田園都市

高根沢町ってこんなところ!

町のランドマーク

高根沢町 元気あっぷむら

高根沢町にある食と健康をテーマにした複合施設。郷土料理などグルメをはじめ、体験工房や温泉、散策コースまであって訪れる人を元気にしてくれる。

新たなまちづくりの
キャッチフレーズ
「くらし 高まる たかねざわ」の
プロモーションロゴマーク

おいしいご飯と
温泉で
リフレッシュ
できますよ!



首都圏からのアクセスにもすぐれ、田園風景と安全安心な食の町として知られる高根沢町。訪れてみれば景色の美しさと、自然の恵みのおいしさに驚かされる!

高根沢町を紹介します

東京からおよそ100kmの距離にあり、栃木県のほぼ中央に位置する高根沢町。皇室の台所「宮内庁御料牧場」に象徴されるように、美しい風景と豊かな自然が自慢。広大で肥沃な大地では、米や麦、フルーツなども数多く生産されている。焼ちゃんぽん、お米スイーツ・パンなど高根沢ローカルグルメも話題だ。

タンタン

「人・自然・元氣」から生まれた男の子。高根沢ちゃんぽんが大好き



モモタン

「元氣あっぷむら」の桜の花から生まれた女の子。高根沢音頭が得意



斬新な駅舎、イベント盛りだくさん

宝積寺駅舎&ちよつ蔵広場



町の玄関口にあたる宝積寺駅。東口のちよつ蔵広場では、マーケットやライブ演奏などさまざまなイベントが開催される。冬にはイルミネーションが点灯し、幻想的な雰囲気に。



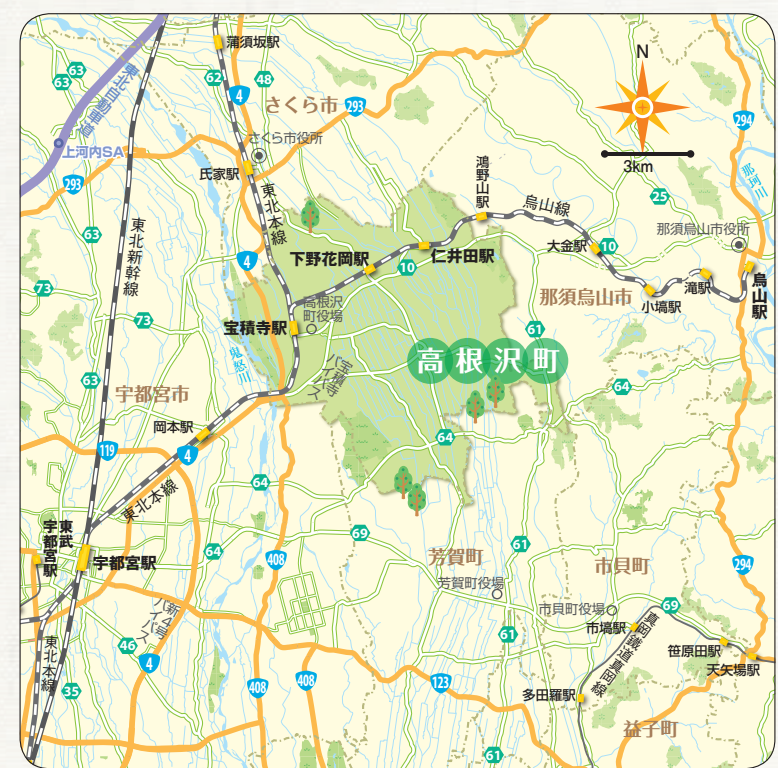
牧歌的な風景が広がる

御料牧場

御料牧場は皇室用の農畜産物の生産などを行う牧場。広大な牧草地では、牛や馬、羊たちがのんびり草を食む姿が見られる。



場外から
牧歌的な
風景が
見られますよ



水辺のアクティブゾーン

鬼怒グリーンパーク

「水との出会い」をテーマに整備された公園。鬼怒川左岸の宝積寺エリアと、右岸の白沢エリアに分かれ、さまざまなアクティビティが揃っている。



アスレチックなど
水辺でいろんな
遊びが楽しめます



町の名物 味覚

Topics



2017年6月、高根沢産の農産物がふんだんに使われた4種のご当地グルメ「高根沢ちゃんぽん」「高根沢焼ちゃんぽん」「高根沢お米スイーツ・パン」「高根沢ジェラート」を、「高根沢ローカルグルメ」として認定。質の高い農産物の生産者や趣向を凝らした商品を開発した飲食店の思いを、ぜひご賞味あれ。



米粉、枝豆、イチゴなど高根沢産の素材にこだわり、添加物を使わず仕立てた元氣あっぷむらの高根沢ジェラート(⇒P5)



金鈴堂(⇒P11・15)のどちおとめのカットロールなど、高根沢産の米粉を使ったお米スイーツ・パン(⇒P10)が評判。



高根沢焼ちゃんぽんには地元の野菜をふんだんに使用している。各店それぞれの味が楽しめる。



元氣あっぷむらなどで食べられる高根沢ちゃんぽん。緑色のスープの秘密は、小松菜ペーストと濃厚豆乳だ。

高校生が参加してます!

町とのつながりの強い地元の栃木県立高根沢高校。高根沢焼ちゃんぽん(⇒P6)の開発に携わるなど、町の取り組みやイベントなどにも積極的に参加している。今回の「ふるさと特別編集高根沢」でも、企画などに携わり誌面にも登場している。



7 自然の森をめぐる
オフロードコース
●しろくろす
シクロクロス

自然の地形を生かして行われる自転車競技。木々が生い茂る自然の森は、競技会を想定したコースが設定されており、選手の練習場として人気を集めている。不整地を自転車で走り、ときには自転車を担ぎながら走るハードな競技に挑戦してみよう。

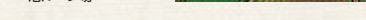


④ロードレーサーの冬期トレーニングにも利用されている

9 水と緑のパワースポット
●しんすいこうえん
親水公園

水に親しめる癒やしのスポット。池の周囲には遊歩道があり、展望台もあるので散歩や休憩にぴったり。

●池のほとりは野鳥たちが立ち寄る憩いの場



注目! 高根沢産金胡麻を取り入れた
新メニューをチェック!

国内自給率0.1%しかない希少価値の高い金胡麻を使用した新メニューにこれから目が離せない!



●金胡麻担々麺・元氣(上)と金ごまの油(左)

6 ほんのり甘いお米のアイス
●たかねざわじゃーと
高根沢ジェラート

高根沢産の米粉を使用したジェラート。添加物を使わず、町内産のフルーツなどをふんだんに使用したフレーバーは、なめらかな口溶け。●時10～17時



ヨーグルト
シングル420円

ヨーグルトと季節の素材のソースを合わせたフレーバー

いちごミルク
(お土産用)400円

人気のイチゴはお土産におすすめ

にっこり梨+いちごミルク
ダブル450円

高根沢の農園で育てた梨とイチゴを使っている

8 手作りで本格派の豆腐が完成!
●とうふのみせ きたらず
とうふの店 雪花菜-きたらず-

地元の大豆に天然にがりを加えた豆腐を始め、おからを使った加工品などを販売。豆腐作り体験もできる。●P12



おからクッキー
3枚160円

おからを使ったサクサクのクッキー

11 子どもたちが夢中になれる!
●げんきもりもりわんぱーく
元氣もりもりわんぱーく

噴水広場近くには屋外遊具があり、小さな子どもも楽しく過ごせる場所。アスレチック感覚で思い切り遊ぼう。

●自然の中に設けられた大型遊具



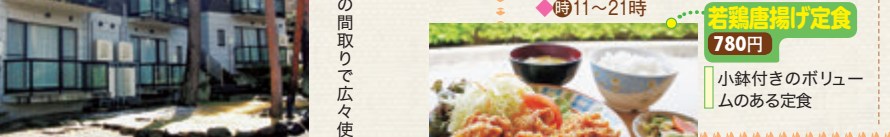
町の魅力がぎゅっと詰まった 高根沢町 元氣あっぷむら

食と健康のための複合施設。温泉施設をはじめ、郷土料理や和・中華料理を堪能できる食事処、宿泊施設のコテージや森林コースもあり、訪れる人みんなが元気になる!



10 グループで利用したい
●こてーじひばり
コテージ ひばり

広々とした間取りのコテージ。キッチンや食器、作業衣やタオルなどアメニティも充実
●時1泊8230円～(別途利用料1人2060円)



●和室+洋室の間取りで広々使える

グルメスポット

3 地元食材が郷土料理に変身!
●きょうどりようりあやめ
郷土料理 あやめ

地元の食材をふんだんに使用し、季節感あふれる料理を楽しめる。町内産の特別栽培米を使った体にやさしいメニューばかり。●時11～15時(土・日曜、祝日～21時)



4 地産地消の本格中国料理
●ちゅうごくりょうり せいがい
中国料理 青海

本場中国の四大料理をベースに日本人の舌に合うよう工夫した、本格的な中国料理を提供している。
●時11時30分～21時(土・日曜、祝日は11時～) ●P7



●異だくさん野菜の五目あん掛け焼きそば1026円
●厳選素材を使ったヘルシーな一品

送迎バスを利用して、
ゆっくり滞在♪
宝積寺駅 発 9:50
高根沢町元氣あっぷむら 発 14:50

1 日帰り入浴を中心にリラックスできる!
●ほんかん
本館

総合案内所、アトリウムホール、多目的ホールなどを備える。露天風呂や薬湯などバラエティ豊かな湯船を備える天然温泉も人気。(入浴●620円(17時以降410円)) ●時10～21時



●ナトリウム塩化物泉の湯が注ぐ天然温泉

2 地元のとれたて野菜がずらりと並び
●のうさんぶつよくはいじょ
農産物直売所

旬の農作物が直売所価格で並び、どれも生産者を表示している。豊富な品揃えと安全・安心がコンセプトのJA直営店。●時028-676-1515●8時30分～17時(冬期は9時～)



●米(したつづみ) 安全でおいしい米作りにこだわったコシヒカリ
●梨(にっこり) 糖度が高くジューシー。10月中旬～11月が旬
●鶏卵 黄身の色が鮮やかで濃厚な味わいが自慢



鮮やかな緑の麺が
周辺に広がる
田園風景のよう
盛り付けも◎

●ちゅうごくより せいかい
中国料理 青海
☎ 028-676-1126 (高根沢町元気あつむら)
MAP P16C2

●田園風景や整備された庭など
を見渡せる店内

高根沢町元気あつむらにある食
事処。本場長崎のちゃんぽん麺を
使い、高根沢産の小松菜ペース
トを加えて鮮やかな緑色に。パプリ
カやシメジ、小松菜などを加えヘル
シーに仕上がっている。

●高根沢町上柏崎588-1 JR
宝積寺駅から徒歩で15分 11時
30分～21時(土・日曜、祝日は
11時～) ⑤第2・4火曜(祝日の
場合は翌日) ⑥360台

お土産用の高根
沢焼ちゃんぽんは
高根沢町元気あ
つむらで手に入
れよう

色とりどりの
野菜たっぷり。
中華味でべっ
といたけです。

**高根沢
焼ちゃんぽん** 896円
さっぱりとしているがコクのある
味わい。1日限定30食

高根沢町元気あつむら
で毎年開催される「高
根沢焼ちゃんぽんフェ
スタ」でも、各店の味
を食べ比べてできるよ。

●ちよっくらしょくどう
ちよっ蔵食堂
☎ 028-306-0612 MAP P16A2

JR宝積寺駅東口ちよっ蔵広場にあり、おにぎ
りや唐揚げなど軽食を気軽に味わえる。野菜
をふんだんに使い、小松菜ペーストを使用した
焼ちゃんぽんはのど越し抜群。

●高根沢町宝積寺2416 JR宝積寺駅から徒歩すぐ
⑦7～20時(水曜は～14時、土・日曜は9～20時)
⑧無休 ⑨駅前ロータリー駐車場利用

●らーめんいざかや てんか
らーめん居酒屋 天華
☎ 028-680-6132 MAP P16A2

昼はラーメンや定食、夜はお酒が楽しめる
居酒屋さん。焼ちゃんぽんには野菜が
10種類以上! 塩とんこつ系のスープを
たっぷり加え、アツアツの状態でごべら
れる。

焼ちゃんぽん
850円 特別注
文する太めの麺
がポイント。多
めのスープがよく
からむ

具材には野菜や
かまぼこも入って
ボリューム満点
です。

●店内にはテーブル、
カウンターもある

こだわりの麺と
トンコツ系スープが
おいしさの秘密

●高根沢町宝石台3-1-
4 JR宝積寺駅から徒歩
で10分 ⑩11～14時、18時
～午前1時30分 ⑪火曜
⑫10台

**高根沢焼ちゃんぽんの元になった
高根沢ちゃんぽんをチェック!**

高根沢ちゃんぽんは、高根沢町とちゃんぽ
んの本場である長崎県雲仙市が2012年に
「災害時における相互応援協定」を結んだこ
とをきっかけに開発された。元気あつむ
らやあづまでは、スープが自慢の初代高根
沢ちゃんぽんが味わえる。

●お土産用の高
根沢ちゃんぽん
500円

●小松菜を
使った高根沢
ちゃんぽん緑

●トマトを使っ
た高根沢ちゃん
ぽん赤

高根沢焼ちゃんぽん 700円
キャベツ、ニンジン、小松菜など
10種類の野菜を使用している

野菜がシャキシャキ
食べごたえあり
忙しい朝でも
ペロリといただく

ビタミンたっぷり
体にもやさそう♪
紅ショウガも
合います。

**高根沢にじいろ
焼ちゃんぽん** 700円
太めの中華麺を使用し、具材は町
内産野菜や豚肉など8種類以上

●おしょくじどころみよし
お食事処 三好
☎ 028-676-0052 MAP P16B1

カウンターと小上がり席があり、アット
ホームな雰囲気の店。スープはトンコ
ツにいりこダシを加えて炊き上げ、焼
ちゃんぽんの麺と具材と調和して深い味
わいに仕上がっている。

●高根沢町文芸28-1 JRに井田駅から徒歩すぐ
⑬11～14時 ⑭日曜 ⑮5台

●家庭的な雰囲気
でゆっくり過ごせる

麺がもちもち♪
ラーメンのスープを
使うから
コクがあります。

●れすとらんぼーどー
レストランボルドー
☎ 028-675-1008 MAP P16A2

創業35年、店内にはカウンターや座敷
があり、気取らずに洋食を楽しめる。
メニューはハンバーグやビー
フステーキなど、いずれ
もボリューム満点の
メニューで、ラン
チは865円～。

●高根沢町宝石台
3-12-18 JR宝積
寺駅から徒歩で10分
⑯11～14時、17～21
時 ⑰水曜 ⑱5台

野菜も
しゃきしゃき、
オイスターソースの香りが
食欲をそそります

高根沢焼ちゃんぽん
865円 もちもちの麺に小
エビやキャベツなど野菜も
たっぷり

オイスターソースで
香ばしく仕上げた
自慢の焼ちゃんぽん

●地元で親し
まれている洋
食屋さん

●電車待ちの時間に
立ち寄りやすい

●高根沢ちゃんぽん
も取扱っている店

●おしょくじどころあづま
お食事処 あづま
☎ 028-675-1007 MAP P16A2

高根沢焼ちゃんぽんは麺の色
が違う緑、赤、白など6種類!
野菜は小松菜や豆乳、枝豆や
キクラゲなど、なるべく地元
産のものを使い、もちもちとし
た麺にマッチしている。

●高根沢町宝積寺2321-25 JR宝積寺駅から徒歩15分
⑲11時30分～21時 ⑳木曜 ㉑15台

高根沢焼ちゃんぽん(赤) 700円
麺にトマトペース
トを加え、洋風の
味わいに。ビタミ
ンたっぷり

●明るく広々とした
店内

栄養も量も満点!
工夫を凝らした
6種類の焼ちゃんぽん

**高根沢
焼ちゃんぽん(緑)**
700円 麺は小松菜ペース
トを加えた鮮やかな緑色。
枝豆がアクセントに

3種類の
ちゃんぽんを、
ぜひ食べ比べて
みてくださいね。

●ぶらっすりーこずち
brasserie こずち
☎ 028-675-3302 MAP P16A2

1日の野菜の摂取量がとれるように
と、野菜たっぷりのヘルシーなちゃん
ぽん。素材は高根沢産や県内産の
ものを使用し、野菜のシャキシャキ
とした食感が楽しめる。

●高根沢町宝積寺2286-1 JR宝積
寺駅から徒歩10分 ㉒18～20時LO(日
曜は～21時30分LO) ㉓月・火・木曜、ほ
か臨時休業あり ㉔11台

焼ちゃんぽん
750円 野菜の味が引き立
つように、あっさりとお
いしい味付け

高根沢の
野菜がてんこもり!
手作りの紅ショウガも
おいしいです。

**高根沢
焼ちゃんぽんを
食べ歩き**

高根沢焼ちゃんぽんは、
高根沢高校の生徒たちのアイデアをもとに考案された
「高根沢にじいろ焼ちゃんぽん」が始まり。
各店で趣向を凝らしたメニューを、
生徒たちのおすすめコメント付きで、どーんと紹介しよう!

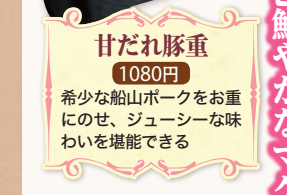




鉄火重 1404円
たっぷりのマグロをのせた人気メニュー。酢飯か白飯を選べる



器からはみだした 新鮮やかなマグロに感動



甘だれ豚重 1080円
希少な船山ポークをお重にのせ、ジューシーな味わいを堪能できる

●わしょく・うなぎ ほづみ

和食・うなぎ 穂づみ

028-675-9423 MAP P16A2

定食やセットメニューに定評ある和食処。ブランド銘柄の船山ポークを使った料理や、特選うなぎ3564円などがおすすめ。契約農家から取り寄せた地元の米とも相性抜群。 時水曜10台 仕切りのある座敷でゆったり食事を楽しもう

酒肴ビストロ Rocks Cellar

090-7016-7020 MAP P16A2

自家製にこだわった料理が自慢のバー。自前の畑でとれたジャガイモを使ったスモークポテトチップなど、ユニークなメニューも揃う。海外クラフト系ビールやワイン、パーボンなど、ドリンクも豊富。 高根沢町宝積寺2426-8 JR宝積寺駅から徒歩2分 18時30分～未定 日曜 周辺利用

自家製天然 リキュールサワー 600円

自家製の赤ジソを使った赤ジソレモンなど、4種類が揃う

酒の種類が豊富な 隠れ家的なバー

気さくなオーナーとのライブ感を楽しめるカウンター席

おまかせ前菜 盛り合わせ 1000円

真サバのスモークや県産豚の煮こごりなど、盛り付けも繊細

和食レストラン 麻希

028-675-5181 MAP P16A2

高根沢町に創業して25周年を迎えるレストラン。地産地消にこだわり、高根沢産の米や野菜、とちぎ和牛などを使った和洋メニューを楽しめる。じっくり煮詰めた手作りジャムも好評だ。 火曜15台

野菜や果実を使った、たんたんジャム3個1650円

高根沢産トマトにイチゴあずきソースをプラスしたまろやかな味のコンポート

おしゃれ空間も ごちそう♪

高根沢町でもおしゃれな空間とおいしい料理が人気のレストラン&カフェを大特集。居心地のよい空間で、地元の素材にこだわった秀逸グルメを楽しみたい。

とちぎ和牛スネ肉のカツレツ定食 1800円

8時間煮込んだスネ肉をカツにして、デミグラスソースをかけた一品

愛犬と一緒に ティータイムを過ごそう

dogrun+cafe slow

080-4140-7153 MAP P16A2

ドッグランを併設し、わんちゃん好きが集まるカフェ。ランチはカレーとオムライスが定番で、ワンちゃんランチ300円などドッグメニューも。屋外ではバーベキューもできる(要予約)。 高根沢町宝積寺1856-1 JR宝積寺駅から徒歩10分 9～17時 木曜15台

自家製ミートソースの オムライス 800円

県内のこうす農園香草卵を使用し、ふんわり焼き上げている

Bistro Plan de plat

028-675-6963 MAP P16A2

フランス料理店で腕を磨いたシェフが作る本格的な料理を、カジュアルに味わえる店。高根沢町や芳賀町でとれたみずみずしい野菜が、メインの料理を引き立てている。 高根沢町宝石台5-14-5 JR宝積寺駅から徒歩10分 11時30分～14時30分 LO、18～21時 LO 火曜、ほか不定休 14台

本格的なフレンチを カジュアルに楽しむ

店名は「お皿の計画」という意味なんですオーナーシェフ宮内さん

フレッシュなデザートはランチに+500円で付く

キッシュとオニオングラタン スープランチ 1300円

大きいキッシュにサラダ、1口オードブル、スープなどが付く

イタリア食堂 ヴェッキオ・トラム

028-680-3550 MAP P16B2

2016年9月にオープンしたイタリア食堂。前菜や自家製パスタには高根沢とイタリアの食材をふんだんに使い、ランチ1296円～は野菜のビュッフェ付き。温もりあふれる空間で本場の味をカジュアルに楽しみたい。 高根沢町石末1785 JR宝積寺駅から徒歩8分 11時30分～14時 LO、17時30分～21時 LO 日曜、臨時休業あり 8台

高根沢×イタリア食材 絶妙な コラボレーション

壁や天井に杉板を用いたナチュラルな空間 野菜の食感の違いが楽しいバーニャカウダ 1296円

オッソブコ 2160円

仔牛のスネ肉をトマトと香味野菜と煮込んだ冬限定のメニュー

特産品を使った人気みやげ

●おもしろかじゅえん

大森果樹園

☎028-676-1976
MAP P16C2

低農薬で作るフルーツ

エコファーマーに認定されている果樹園。有機肥料を与え、低農薬でリンゴやブルーベリー、イチゴなどを栽培している。季節によっては果物狩りができる。⑨高根沢町下柏崎29-1⑤JR仁井田駅から車で15分⑨9～17時⑤不定休⑨30台

●紅玉やシナノスイート

など7品種のリンゴを育てている

●リンゴの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●りんごの甘さと酸味が生きている果汁100%りんごジュース

●果樹園で手作りされたやさしい味わいのジャム650円

●なすばいおふーむ

那須バイオファーム

☎028-676-0770 MAP P16B1

良質な素材を使った加工品も

天然の自然環境に近づけた工場で、「栃の木まいたけ」を栽培している。ローカロリー食品として知られるマイタケは、栄養価も高く体の免疫力を高める効果もあると注目されている。⑨高根沢町花岡1626-1⑤JR仁井田駅から車で5分⑨8～17時⑤日曜⑨5台

●炊きたてご飯にまぜるだけの栃の木まい500円と、つまみにぴったりの森の貝柱500円



●香り豊かな栃の木マイタケ2株2160円は話題のヘルシー食材

●じえいしおのやたかねざわちくえいのうせいかつせんたー

JALしおのや高根沢地区営農生活センター

☎028-676-0233 MAP P16B2

厳選素材で作った良質の味噌

併設の夢工房味噌加工所で、町内産の米や大豆から手作りの御料理を製造している。元気あつむらの農産物直売所(➡P4)などで販売。⑨高根沢町太田746-3⑤JR仁井田駅から車で8分⑨8時30分～17時⑤土・日曜⑨20台



●高根沢産の米と大豆、赤穂の天塩を使用している御料理

●いたりあしよくとうえつきお・とらむ

I イタリア食堂ヴェッキオトラム

☎028-680-3550 MAP P16B2

本場イタリアで修行したオーナーシェフが、旬の野菜や米粉など高根沢産の素材を使って腕をふるう。イタリア食材や農作物の移動販売も行っている。⑨P8

●みつめ

J mitsumame

☎090-7211-7715 MAP P16B3

自宅に菓子工房を構え、お菓子作りの教室などを主宰。お客様一人一人の要望に応えたデコレーションケーキも作っている。すべて電話注文で販売。

●きんれいどう

G 金齡堂

☎028-675-0059 MAP P16A2

地元の素材にこだわった和菓子はじめ、斬新なアイデアから生まれた洋菓子まで、幅広い商品ラインアップ。食べ歩きにおすすめのスイーツも好評。⑨P15

●こずちさんさんせろに

H cozuchi3302

☎028-675-3302 MAP P16A2

brasserieこずち(P6参照)のスコーン専門店。やさしい味わいのスコーンはワインにも合う。⑨高根沢町宝積寺2384-31⑤JR宝積寺駅前から10～16時⑤月曜祝日の場合は翌日⑨なし



高根沢産米粉のピアディーナ

650円 ① 旬の野菜とモッツアレラチーズをさんだイタリアンサンドイッチ (テイクアウトは要予約)



米粉ワッフル(モカマロン)

250円 ⑤ サクッと焼き上げたワッフル。季節によりラインナップが変わる

タンタン・フィナンシェ

130円 ① 高根沢産米粉を使って焼き上げた、バター風味豊かな焼き菓子



米粉のチーズケーキ

378円 ⑥ チーズの酸味と甘さのバランスが絶妙で、なめらかな口あたり。生クリームを添えて

高根沢学校給食パン

100円 ① ① ふっくらと焼き上げた食卓パン。食べ飽きないシンプルな味付け (要予約)



米粉のチャバタ

75円 ① ① チャバタとはスリッパ型のイタリアパン。もちもちの食感



モンブランロール

1本1080円 ① ① 米粉を入れてふわっと焼き上げたスポンジの上には、モンブランクリームがたっぷり

米粉スコーン 1個160円 ① ① 米粉をブレンドし、甘さ控えめ。サクッとした口あたりの新食感の和スイーツ



米粉スノーボール

5個入り200円 ① ① 口溶けのよいほろほろの食感。プレーンのほかに、イチゴと抹茶味がある



高根沢の新名物みやげ

お米スイーツ・パン大集合!



肥沃な大地で育ったお米「したつづみ」をはじめ、数多くの種類を誇る高根沢町の特産品。工夫を凝らして作り上げた一品は、贈り物にも喜ばれそう♪

バイクドチーズケーキ 350円 ① ① クリーミーで濃厚なチーズケーキ。米粉を加えたタルト生地はサクッとした食感



●たかねざわきょうだいすけまる

F 高根沢漁港大介丸

☎028-678-8221

地産地消を目指した食事処

高根沢産の米や味噌、卵などをふんだんに使った定食が自慢の店。高根沢産の米粉を使用したおいしいデザートまで取り揃えている。海鮮丼なども人気。⑨高根沢町上高根6484-6⑤JR宝積寺駅から車で15分⑨11～14時、17～21時⑤月曜⑨40台



●ばんこうぼうふー

E パン工房fū

☎090-8054-0626 MAP P16A2

地産地消を目指した工房

高根沢産米粉を使ったパンやワッフルが人気で、高根沢産の野菜を使ったフォカッチャも。国産小麦や自家製天然酵母を使うなど、体にやさしい素材を吟味している。⑨高根沢町宝石台4-14-5⑤JR宝積寺駅から車で16分⑤電話注文でのみ販売



●ペーカリーいぶき

D ペーカリーいぶき

☎028-676-3500 MAP P16C2

焼いてもモチモチ

社会就労センターに併設するベーカリー。オリジナル商品の米粉パンを主流にしている。定番のパンは高根沢町元気があつむら(➡P4)などで購入できる。⑨高根沢町桑窪2266-2



●しえ・おかやま

C シェ・オカヤマ

☎028-675-6773 MAP P16A2

こだわりのパン作り

国内産の小麦や卵、高根沢産の米粉などを使った約30種類以上のケーキがずらりと並び、お土産にも人気のスイーツ店。生地に高根沢産の米粉を取り入れたスイーツも人気だ。⑨高根沢町宝石台1-9-4⑤JR宝積寺駅から車で10分⑨10～20時⑤月曜、ほか不定休あり⑤共同利用50台



●けーきのおみせじょりー

B ケーキのお店ジョリー

☎028-675-2759 MAP P16A2

厳選素材で作るケーキ

ショーケースには旬の果実やクリームを使った約30種類以上のケーキがずらりと並び、お土産にも人気のスイーツ店。生地に高根沢産の米粉を取り入れたスイーツも人気だ。⑨高根沢町宝石台3-10-3⑤JR宝積寺駅から車で10分⑨9～19時⑤火曜⑤共有20台



●あさひやほんてん

A 朝日屋本店

☎028-675-0030 MAP P16A2

創業100年以上の老舗

明治30年創業の老舗和菓子店。看板商品のきんとんまんじゅうは栃木県の名産としても有名。和菓子の伝統を守りつつ、焼きドーナツなど新商品の開発にも力を入れている。⑨高根沢町宝積寺2368-6⑤JR宝積寺駅から徒歩3分⑨8時～19時30分⑤無休⑨30台



6 オリジナルの毛糸のコケ玉を作ろう
かんきちこうぼう

カンキチ工房
☎028-675-7800 MAP P16A2

「植物はいちばん身近なベツだよ」をテーマに、個性あふれるグリーンインテリアを制作している。好みの多肉植物と毛糸を合わせて作る、毛糸のコケ玉®教室(事前に要予約)は、子どもでも簡単に作ることができる内容だ。

☎高根沢町宝積寺1856-1
☎JR宝積寺駅から徒歩で10分
☎10~17時 ☎水・木曜 ☎10台
☎毛糸のコケ玉®体験1500円~がおすすめ

多肉植物のアレンジメント教室なども開催しています。
板木銀行 ◆ 金子さん

植物に囲まれた個性的な工房

宝積寺駅発! わくわく ユニーク

高根沢町発信、最近話題のユニークスポットをご紹介します。知る人ぞ知る資料館や神社、グルメまで、魅力あふれるスポットをぐるっとめぐろう。



4 たわわに実ったブドウを収穫しよう
かんこうぶどうえん

観光ぶどう園
☎028-676-0233 (JALしおのや) MAP P16B3

御料牧場の南側、台の原地区には約10軒のぶどう農家が点在し、8~9月にかけてぶどう狩りが楽しめる。「ヒムロツ」や「キャンベル」など季節によって品種は異なり、ぶどうの直売もしている。

☎高根沢町上高根沢 ☎農園・品種により異なる ☎8月上旬~9月下旬

道路沿いにあるぶどうののぼり旗が目印です。
板木銀行 ◆ 鈴木さん

5 誰もが知っている薬のルーツを探る
うづきゅうめいがん たかねざわこうじょう

宇津救命丸 高根沢工場
☎028-675-0361 MAP P16B3

400年以上にわたり家庭の常備薬として愛される宇津救命丸。敷地内には江戸時代から残る宇津薬師堂や、宇津救命丸の歴史資料を展示する史料館、かつて宇津救命丸を調合していたという宇津誠意軒などが見られる。

☎高根沢町上高根沢3987 ☎JR宝積寺駅から徒歩で20分 ☎見学無料(要予約) ☎9~12時、13~16時(事前には要確認) ☎土・日曜、祝日 ☎10台

昔の包装紙や、取扱説明書も残されている ☎史料館では江戸~現代までの救命丸の歴史を紹介

ひと足のばして
しののめごるふくらぶ

東雲ゴルフクラブ
☎028-676-2800 MAP P16C1

ゴルフはもちろん、レストランではサラダ・デザートバイキング付のランチ1300円や、午後のデザートバイキング1080円が楽しめる。宴会や日帰り温泉500円など、ゴルフ以外の利用もできる。☎高根沢町亀梨630 ☎JR宝積寺駅から徒歩で15分 ☎100台

天然掛け流しの温泉が楽しめる

おでかけ スポットめぐり



3 バイカーが訪れるバイク神社とは?
やすすみじんじゃ

安住神社
☎028-675-0357 MAP P16B3

厄除や子授け、安産などにご利益がある神社。全国バイク神社認定第一号としても知られ、多くのバイカーが参拝に訪れる。毎年12月30日には昭和57年から続く大鏡餅奉納式が行われ、約700kgのジャンボ鏡餅を奉納する。

☎高根沢町上高根沢2313
☎JR宝積寺駅から徒歩で15分 ☎参拝無料 ☎9~17時 ☎無休 ☎300台

☎バイカーの撮影ポイントや、お守りも授与している ☎高さ12mの関東一の大鳥居



1 まずは高根沢町の歴史を学ぼう
たかねざわまちきしきしんぞくしりょうかん

高根沢町 歴史民俗資料館
☎028-675-7117 MAP P16B2

高根沢町の貴重な文化資料を保存・公開している。明治時代の豪農の屋敷をモデルに作られた「蔵」「長屋門」「本屋」の3棟の建物で、農家住宅の様相を伺える。さまざまな企画展を実施するほか、しめ縄作りや木版画教室などの体験教室(有料)も。

☎高根沢町石末1825(町民広場内) ☎JR宝積寺駅から徒歩で8分 ☎無料 ☎9~17時 ☎月曜、祝日の翌日、11月23日 ☎300台

☎生涯学習の場として利用されている ☎常設では町に関する貴重な資料が展示されている

2 元気あっぶらで作るこだわりの豆腐
とうふのみせ きらず

とうふの店 雪花菜-きらず-
☎028-676-7080 MAP P16C2

地元の大豆にニガリを加えた本物の「こだわり豆腐」を作る工房。体験は「かんたんコース」1人1100円、「大豆から作るコース」1人1300円の2つがあり、本格的なぶるぶるの豆腐ができあがる。

☎高根沢町桑窪1320-1
☎JR宝積寺駅から徒歩で20分 ☎9~16時(冬期は9時30分~) ☎第2・4火曜(祝日の場合は翌日、体験は3日前までの要予約)

☎豆の甘みや香りが生きたもめん豆腐255円
☎こだわりの豆腐から作った厚揚げ1枚85円 ☎具だくさんのがんもどきは1枚160円
☎豆乳をしぼった後にできるおから ☎手作り体験ではスタッフが丁寧に教えてくれるから子どもでも安心して体験できる





水上アスレチック（1周300円、小・中学生150円）も楽しい。宝積寺エリアにはボート池があり、30分300円～利用できる。

アウトドアを満喫しよう

鬼怒グリーンパーク

きぬぐりんぱーく

☎028-675-1909 MAP P16A2

「水との出会い」をテーマに整備された公園。鬼怒川左岸の宝積寺エリアにはボート池、水上アスレチックやテニスコートなど、白沢エリアにはパークゴルフ場や多目的広場がある。

子どもたちに人気の水上アスレチック



9月下旬～10月中旬にはコスモスが咲き誇る

金齡堂

きんれいどう

☎028-675-0059 MAP P16A2

明治元年創業という老舗の和洋菓子店で、高根沢産の米粉やフルーツを使った菓子を販売している。コロネは注文後にクリームを詰めてくれる。

高根沢町宝積寺2352-35 JR宝積寺駅から徒歩10分 ☎8時30～19時30分 不定休 P1台

地場産素材を生かしたスイーツ

老舗らしいのれんが掛かる和洋菓子店



高根沢産フルーツ使用の果樹園めぐり1個130円

まあちゃんのコロネ160円は注文後にクリームを詰める

ミートショップこしみず

みーとしょっぷこしみず

☎028-675-0247 MAP P16A2

同じ店舗内にギター専門店を併設するユニークなミートショップ。手作り＆揚げたてのメンチカツ129円やポテトフライ54円は、どれもリーズナブル。

種類豊富なデリカ



店内にはビンテージギターがずらり。ジュシーなら揚げは100円270円

とんかつ渡辺

とんかつわたなべ

☎028-675-1073 MAP P16A2

自慢のカツカレーは、誰もがそのボリュームに驚くほど。高根沢産の米をたくさん食べてもらいたいからという主人の気持ちが込められている。

高根沢町宝積寺2361-6 JR宝積寺駅から徒歩4分 ☎11時30分～14時、17時～20時30分 木曜 P10台



ボリュームも味も大満足！

落ち着いた雰囲気、座敷も備わる。2合ほどのご飯が盛られたカツカレー950円

駅舎も注目です！ 高根沢町の玄関口！

宝積寺駅周辺の楽しみ方

JR烏山線の始発となる宝積寺駅。高根沢観光の起点となるほか、地元の人が通勤、通学に利用する駅としても親しまれている。駅周辺のグルメやみやげ、広大な遊び場を紹介しよう！

便利な乗り物で 移動！

デマンド交通「たんたん号」

希望する場所から目的地まで移動できる乗り合いの交通システム。事前の利用者登録をしておけば誰でも利用できる。運行区域は町内全域で1回100円（事前に電話で予約センター028-680-1030へ）。



タクシー

乗り場	タクシー会社
JR宝積寺駅 東口	宝積寺タクシー 仁井田タクシー
JR宝積寺駅 西口	宝積寺タクシー
JR仁井田駅	仁井田タクシー

宝積寺タクシー

☎0120-75-0321（フリーダイヤル）
☎028-675-0369
<http://houshakuzi-t.com/index.php>
ユニバーサルデザイン(UD)
タクシー 運行

仁井田タクシー

☎0120-37-8188（フリーダイヤル）
☎028-676-0040



宝積寺駅

ほうしゃくじえき

☎050-2016-1600 (JR東日本お問い合わせセンター、6～24時)

MAP P16A2

東北本線と烏山線の分岐駅で、烏山線はここを起点に発着する。駅舎は建築家の隈研吾氏によってデザインされた近代的な建物で、2008年には鉄道デザインコンペティション「ブルネル賞」にて奨励賞を受賞した。



宝積寺駅東口を出るとちよつ蔵広場がある

2017年10月オープン！

個性なお試しショップが並ぶ

THE CREATORS DEPARTMENT

☎028-612-5771 (移住・定住・創業支援センター)

MAP P16A2

「高根沢町で創業したい」という人を対象に、小さなログハウスの店舗を最大2年間貸し出している創業施設。現在はスコーン専門店「cozuchi3302」(P11)や楽器、雑貨など5店舗で営業している。

高根沢町宝積寺2384-31 JR宝積寺駅から徒歩1分 ☎施設により異なる P周辺利用



かわいらしいログハウスが立ち並ぶ



地域おこし協力隊のスタッフが常駐する創業支援センター

ソラシタ夜市

そらしたよいち

毎月最終木曜の17～21時に開催している夜市。常設の5店舗に加え、さまざまなクリエイターたちが集まり、グルメやみやげの販売のほか、ワークショップなどで賑わう。



活気あふれるイベントを開催

ちよつ蔵広場

ちよつくらひろば

☎028-675-0004 MAP P16A2

隈研吾氏が「光と風が吹き抜けるイメージ」で設計したちよつ蔵広場は、町の玄関口であり、集いの場としても広く利用されている。月に数回、イベントやライブなども開催。



世界的な建築家が設計したちよつ蔵情報発信館
大谷石を使った建物ではイベントが行われることも



