NISHIZATO TERAS

１．地獄蒸し大豆で作る味噌づくり体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	岳の湯大地獄・ニシザトテラス	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	春、秋、冬 **※雨天開催可**	所要時間	３時間	体験料	2,500 円／人

[プログラム時間の目安]

9:00～　西里地熱蒸し場着

9:10～　地熱の役割や地獄蒸しのある暮らしについて説明

9:30～　蒸し大豆とり出し

10:00～　ニシザトテラスへ移動後、味噌づくりの説明

10:20～　味噌づくり体験

12:00　終了

※作った味噌はお持ち帰り可能です





SDGs（地域×サスティナブル）　地域資源　食育

昔から地域の生活に密着している小国町わいた地区での地熱の役割、地熱を活かした取り組みについて学び、その場で地熱蒸しした大豆からニシザトテラスにて、地元の麹を使って地獄味噌を仕込む体験。

※ 地元の人と実際に交流ができて、作った味噌をお土産にお持ち帰りできることもポイントです。

●地域資源を活かした取り組み（SDGs／地域の持続可能性）
●土地に根付く地熱の役割を学ぶ

NISHIZATO TERAS

２．採れたて野菜でわいた地区の地獄蒸し体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	岳の湯大地獄（ゆけむり茶屋）	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	２時間	体験料	2,500 円／人

[プログラム時間の目安]

9:00～　西里地熱蒸し場着

9:10～　旬野菜や卵の地獄蒸し体験

9:30～　地域における地熱の役割や取り組みについて説明

（乾燥施設など見学）

10:00～　試食

10:30～ 岳の湯周辺の散策

11:00　終了

※野菜の収穫と組み合わせることも可能です





SDGs（地域×サスティナブル）　地域資源　食育

小国町わいた地区の住人から、昔から地域に密着している地熱とともにある暮らしについて学び、町内の採れたて野菜や卵、地域のお母さん手作りの椎茸まんじゅうで地獄蒸しを体験。この土地に根付く昔ながらの調理法を実践的に学べます。

※　地元の人と実際に交流ができて、地獄蒸しした野菜･卵･椎茸まんじゅうをその場で試食でき、軽食を取ることができるのもポイントです。

●地域資源を活かした取り組み（SDGs／地域の持続可能性）
●採れたて野菜と地熱蒸しの美味しさを知る

NISHIZATO TERAS

３．里山ジビエBBQ体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS（中庭）	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	3月下旬～6月、8月～10月	所要時間	２.5 時間	体験料	4,200 円／人

※雨天開催可

[プログラム時間の目安]

11:00～　ニシザトテラス着

11:10～　猟師から学ぶ里山の狩猟
獣害･命を頂く食育の話

11:50～　ジビエBBQ準備

12:20～　BBQ(昼食)

13:00～　質問･交流、後片付け

13:30　　終了

※ご飯・お汁セット付





SDGs（地域×サスティナブル）　森と循環　食育

中山間に位置する小国町では、田畑を荒らす鹿やイノシシが問題となっており、地域の猟師が狩猟を行っています。
獣害被害の現状や狩猟について学んだ後、猪や鹿のお肉をジビエBBQとしていただく食育体験です。

※　猟師さんから直接お話を聞くことができて、ジビエ肉と小国米ご飯、お汁にて、旅程での昼食を兼ねることができるのもポイントです。

●地域とその自然環境、循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●獣害被害などの地域課題とその対策についてを学ぶ

NISHIZATO TERAS

４．小国ジャージー牛乳と地元野菜でシチューづくり

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	2.5 時間	体験料	2,400 円／人

[プログラム時間の目安]

10:30～　ニシザトテラス着

10:40～　ジャージー牛乳、
循環型農業について学習

11:10～　シチュー作り
牛乳飲み比べ

12:30～　（昼食）シチュー
※ご飯orパン、サラダ付

13:00　終了

※乳製品のアレルギー対応が必要な場合は事前にご相談ください





SDGs（地域×サスティナブル）　循環型農業　食育

小国町では、この土地ならではの風土を生かしたジャージー牛の循環型での酪農を行っています。この体験では循環型農業を学ぶとともに、小国ジャージー牛乳と地元の野菜を使ったシチューを作ります。ジャージー牛乳の濃厚なコクを味わってください。

※ 地元の人と実際に交流ができて、製作したシチュー、小国米ご飯or地元製パンとサラダにて、旅程での昼食を兼ねることができるのもポイントです。

※ オプションとして、野菜の地獄蒸し体験も追加可能です。

●地域とその自然環境、循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●小国特産のジャージー牛乳を味わう

NISHIZATO TERAS

５．小国米でおにぎり＆みそ玉作り体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	春、秋、冬 **※雨天開催可**	所要時間	３時間	体験料	2,800 円／人

[プログラム時間の目安]

10:00～　ニシザトテラス着

10:10～　小国米･味噌などの解説
味噌玉づくり説明

10:30～　味噌玉作り体験

11:30～　おにぎり作り体験

11:50～　里山のおかずづくり体験

12:10～　昼食
おにぎり・味噌汁
※里山のおかず１品付き

13:00　終了

※味噌玉はお持ち帰り可能です





SDGs（地域×サスティナブル）　循環型農業　食育

小国町では、町内の食品残渣(生ごみ)と牛糞堆肥を混ぜ合わせ発酵させた、小国堆肥を使用した農業を推進しています。独自の循環型農業のあり方を学びつつ、小国産米でのおにぎり作りと地元製造の味噌や乾燥野菜などでオリジナルのみそ玉作りを体験します。

※ 作ったおにぎりとみそ汁、里山のおかずにて、旅程での昼食を兼ねることができます。
また、作ったみそ玉をわっぱ容器に入れて、お土産にお持ち帰りできることもポイントです。

●地域とその自然環境、循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●地域独自の循環型農業の仕組みを学ぶ

NISHIZATO TERAS

６．郷土料理だご汁＆こんにゃく寿司作り体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	３時間	体験料	2,600 円／人

[プログラム時間の目安]

10:00～　ニシザトテラス着

10:10～　郷土料理･作り方の説明

10:20～　だご汁作り体験

11:00～　こんにゃく寿司作り体験

（同時に進めていきます）

12:30～　昼食

13:00　　終了

※だご汁の団子は米粉を使用予定





SDGs（地域×サスティナブル）　郷土料理　食育

阿蘇の郷土料理「だご汁」と小国町の郷土料理「こんにゃく寿司」を同時に作れる郷土料理づくりの体験。地元のお母さん達と地域で代々受け継がれる郷土料理の話を聞きながら、実際に作って味わえる体験です。

※ 地元の人と実際に交流ができて、だご汁とこんにゃく寿司にて、旅程での昼食を兼ねることができるのもポイントです。

●小国町で代々受け継がれる郷土料理を学ぶ
●地域のお母さん達との交流

NISHIZATO TERAS

7．杖立温泉の地域づくりを学ぶまち歩き体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	杖立温泉	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	２時間	体験料	2,500 円／人

[プログラム時間の目安]

13:00～　杖立温泉着

13:10～　地獄蒸し見学

13:20～　杖立の歴史･地域づくりを学ぶ背戸屋めぐり

14:30～　足湯体験
蒸し卵・杖立プリン試食

15:00　終了

※蒸し卵、タオル、杖立プリンのお土産が付いています





SDGs（地域×サスティナブル）　地域資源　地域づくり

小国町を代表する観光地でもある杖立温泉では、鯉のぼりイベントや背戸屋めぐり、杖立プリンの商品化等、これまで様々な地域づくりに関する取り組みがされてきました。そんな杖立温泉独自の取り組みについて、まち歩きをしながら解説を聞き学べる体験です。

※　地元の人と実際に交流ができて、温泉プリンの試食、足湯体験もでき、杖立タオルも付いていることもポイントです。

●持続可能な地域づくりについて体験を通じて学ぶ
●地域の方から地域資源を活用した地域おこしについて学ぶ

NISHIZATO TERAS

８．原木椎茸の収穫･網焼き体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	小国町西里地区 しいたけ栽培ハウス	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	原則6月～10月（応相談）	所要時間	２時間	体験料	2,700 円／人

※雨天開催可

[プログラム時間の目安]

9:00～　ニシザトテラス　着

9:20～　原木しいたけ 農場着

9:30～　原木しいたけ栽培と森の循環のお話（農家の方より）

9:50～　原木しいたけの収穫体験

10:20～　網焼き・試食

11:00　終了





SDGs（地域×サスティナブル）　森と循環

阿蘇・小国郷の特産品である原木椎茸は、菌床栽培の椎茸と比べ、豊かな香りと肉厚さが特徴です。原木栽培は森の循環とも密接に関係しています。原木椎茸の農法を守る椎茸農家さんのお話を通して、「森と循環」の大切さを楽しく学び、美味しく味わっていただける体験になります。

※　しいたけ栽培農家の方と実際に交流ができて、その場で収穫した椎茸をＢＢＱで美味しく試食できることもポイントです。

●地域とその自然環境、循環農業の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●農家さんの努力と工夫、農業の魅力を知る

NISHIZATO TERAS

９．小国杉の端材でコースター作り体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	1.5 時間	体験料	2,800 円／人

[プログラム時間の目安]

13:00～　ニシザトテラス着

13:10～　小国杉の説明

13:20～　小国杉木工クラフトの説明
　　コースター作り説明

13:40～　コースターづくり体験

14:30　　終了

※小国杉コースターはお持ち帰り





SDGs（地域×サスティナブル）　森と循環　木育

小国町のブランド材でもある小国杉を原料に使用し、小国杉の端材を使って製品を制作している工房の想いを学び、オリジナルの杉コースターを作成するワークショップ。森の循環、自然の大切さを感じながら、天然素材の木に触れ、創作を楽しむ時間が過ごせます。

※　地元の工房職人の方と実際に交流ができ、作ったオリジナルコースターをお土産にお持ち帰りできることもポイントです。

●地域・自然環境・循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●小国杉の魅力に触れる

NISHIZATO TERAS

10.　小国杉の木くずで紙漉き体験

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	2.5 時間	体験料	2,400 円／人

[プログラム時間の目安]

13:00～　ニシザトテラス着

13:10～　小国の林業・小国杉の説明

13:40～　紙漉きの説明
紙漉き体験

14:50～　和紙を乾燥させる

15:30　終了

※制作したハガキはお持ち帰り可能





SDGs（地域×サスティナブル）　森と循環　木育

小国町のブランド材でもある小国杉の製材所から出る木くずを利用し、紙を作る紙漉き体験です。通常捨ててしまう部分を大切な材料とし、昔ながらの和紙の製法で紙を作ります。森の循環、自然や資源の大切さを感じながら、創作を楽しむ時間が過ごせます。

※　紙漉きで作ったはがきサイズの和紙をお土産にお持ち帰りできることもポイントです。（後日郵送にてお送りさせて頂く場合もあります。）

●地域とその自然環境、循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●紙漉き体験を通して、小国杉の魅力に触れる

NISHIZATO TERAS

11. 小国ジャージー牛乳でモッツァレラチーズ作り

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年　**※雨天開催可**	所要時間	2.5 時間	体験料	2,900 円／人

[プログラム時間の目安]

9:00～　ニシザトテラス　着

9:10～　酪農業と小国ジャージー牛乳の話　(酪農家より)

9:30～　モッツァレラチーズ作り体験 牛乳飲み比べ

10:30～　チーズカット･盛付け

11:00～　試食

11:30　終了

※ オプションとして、パスタやパン、サラダを追加して、旅程での昼食を兼ねることもできます。





SDGs（地域×サスティナブル）　地域資源　食育

小国町では、この土地ならではの風土を生かした循環型農業によるジャージー牛の酪農を実施。循環型農業を学ぶとともに、新鮮な小国ジャージー牛乳を使ったモッツァレラチーズづくりを体験。出来立てチーズの旨みを味わってください。

※　酪農家の方と実際に交流ができて、作ったモッツァレラチーズを試食でき、軽食を取ることができるのもポイントです。

●地域とその自然環境、循環の大切さ（SDGs／地域の持続可能性）
●循環型酪農について学び、ジャージー牛乳の魅力に触れる

NISHIZATO TERAS

12. 森の暮らしを知る 薪割り＆巻きパン作り

実施地域	北阿蘇エリア／小国町	実施場所	NISHIZATOTERAS	受入人数	10 ～ 45人程度
受入期間	通年（一部冬季不可：応相談）	所要時間	３時間	体験料	3,300 円／人

※雨天開催可

[プログラム時間の目安]

13:00～　ニシザトテラス　着

13:10～　森の暮らし、木育のお話

13:30～　薪割り・炭起こし体験

14:30～　竹切り･巻きパン作り体験

15:20～　巻きパン試食

16:00　　終了





SDGs（地域×サスティナブル）　地域資源　食育

木育インストラクターによる「生きる力」をテーマにした木育プログラムです。小国町の自然豊かな環境（キャンプ場）で、薪割りや火焚き、小国ジャージー牛乳を使った巻きパンづくりなどを通して、SDGsや地域の暮らしの知恵を学んでもらえるプログラムになります。

※　地元の木育インストラクターの方と実際に交流ができて、その場で巻きパンを試食でき、軽食を取ることができるのもポイントです。

●阿蘇の自然豊かな環境での、非日常体験
●地域の暮らしの知恵、創意工夫を通して生きる力を養う