

## 仙酔峡のミヤマキリシマ

阿蘇の花ごよみ2015 フォトコンテスト入賞作品

### 仙人が酔うほどに美しい 山がピンクに染まる春の風物詩

「仙人が酔うほどに美しい」ことからその名がついたという『仙酔峡』。JR豊肥本線宮地駅から車で約15分ほど上った高岳北麓に位置する標高約900mの峡谷です。阿蘇山の噴火で流れた溶岩によって形成され、その峡谷の奇観と北側に見える阿蘇カルデラの眺望が人々を魅了します。5月半ば頃より見頃を迎える『ミヤマキリシマ』の群生地としても大変有名で、その景観は阿蘇を代表する春の風物詩となっています。“深い山に咲くツツジ”という意味から『深山霧島』と書かれるミヤマキリシマ。華やかなピンク色の花を咲かせるツツジの一種として、名前に冠する霧島山や久住山などの九州各地の火山性の高山に生育します。仙酔峡に自生するミヤマキリシマは約5万本。シーズンには無数に咲き誇るピンクの花々がまるで絨毯のように山肌を染め、勇壮な阿蘇山と青空をバックに見



事な色彩美を生み出します。

熊本地震の影響により長らく通行止めとなっていた道路は平成31年の4月には開通、『仙酔峡つつじ祭り』も4年ぶりに開催される予定です。九州阿蘇ならではの

可憐な花々を壮大な景色とともに楽しんでみてください。

【住所】阿蘇市一の宮町宮地  
【問い合わせ】一の宮インフォメーションセンター  
TEL:0967-22-8181



### レンタサイクル情報 RENTAL CYCLE INFORMATION

阿蘇はレンタサイクルの環境も充実しています。旅行で訪れ、移動手段として活用したい時も、自転車ですっきり遊びたい時にも、ニーズにお応えできる施設や店舗が揃っています。ぜひ、お気軽にご利用ください。

#### 阿蘇インフォメーションセンター

【住所】阿蘇市黒川1444-2 (JR阿蘇駅構内)  
【定休日】なし  
【TEL】0967-34-1600  
【時間】9:00~17:00  
【料金】500円(2h) / 800円(4h) / 1200円(8h)  
【台数】10台(電動アシスト自転車)



#### CLAMP

【住所】阿蘇市内牧48  
【定休日】木曜日(祝日除く)  
【TEL】0967-32-0928  
【時間】10:00~18:00(返却は17:00まで)  
【料金】1,600円(3h) / 2,700円(6h)  
【台数】40台  
【その他】マウンテンバイクスクールあり



#### 一の宮インフォメーションセンター

【住所】阿蘇市一の宮町宮地1934-1  
【定休日】なし  
【TEL】0967-22-8181  
【時間】10:00~17:00  
【料金】300円(2h) / 500円(4h) / 800円(8h)  
【台数】6台(電動アシスト自転車)



# AsoBo Aso

九州有数の観光地・熊本県阿蘇を  
自転車で駆け巡るフリーペーパー

『あそぼあそ』

第九号

2019  
March

# 09



P4-5 STORY

自転車も人語り  
井上 幹康さん  
美幸さん

P6 LANDSCAPE

風景ハンター  
木落ロード

P7 GOURMET

阿蘇のうまいもん  
馬豚ラーメン 福ふく

P7 SOUVENIR

とっておきみやげ  
Pâtisserie d'Aso MIYUKI  
パティスリー・ド・アソ ミユキ

P8 INFORMATION

旬の阿蘇あそび  
仙酔峡の  
ミヤマキリシマ



# サドルラックのあるお店に行ってみなっせ!

NPO法人 ASO田園空間博物館が中心となり、市内の飲食店や絶景スポットなどの様々な場所にサドルラックが設置される阿蘇の街。スポーツバイクに乗るサイクリストたちも気軽に自転車を停めて阿蘇の散策めぐりを楽しめるので好評です。今回は、そんなサドルラックのあるお店を、店の看板商品と合わせてご紹介。阿蘇の絶景と楽しむ食べ歩きサイクリングでお腹も大満足間違いなしです!

(取材協力/NPO法人 ASO田園空間博物館)

今回ご紹介したサドルラックのあるお店のマップやおすすめコースなどの情報が満載

<https://www.aso-denku.jp/cycling/>



## 1 パティスリー・アソ MIYUKI

内牧



ジェラート 400円

モダンな外観が目目を引く、内牧温泉街にあるパティスリー。地元人からも愛される阿蘇の素材で作るスイーツが人気。イートインスペースもあり。



住所◇熊本県阿蘇市内牧224  
 TEL◇0967-32-0153  
 定休日◇火曜  
 営業時間◇10:00~19:00

## 2 阿蘇内牧温泉 蘇山郷

内牧

歌人の与謝野鉄幹・晶子夫妻が宿泊した宿として有名な阿蘇内牧温泉の老舗旅館。弱虫ペダルの実写版で、総北高校の坂道くん一行が泊まった宿として一躍全国に知られる。



コロナゴ部長 中尾 公一さん

住所◇熊本県阿蘇市内牧145-1  
 TEL◇0967-32-0515



## 3 渡辺饅頭

内牧



いきなり団子 110円

不意の来客があってもいきなり出せる郷土菓子「いきなり団子」。「いきなり団子は渡辺饅頭にかぎる」という根強いファンに支持される、素朴でやさしい甘さが魅力。



住所◇熊本県阿蘇市内牧43  
 TEL◇0967-32-4179  
 定休日◇火曜  
 営業時間◇8:30~17:00

## 4 ひばり工房

中通

ビーフ100%でお肉のうまみをしっかり味わえるアメリカン風ハンバーグ! こだわりの「デミグラスソース」と「トマトソース」の2種類の味で楽しめます。



赤牛ハンバーグ (ライス付・250g) 1,800円



住所◇熊本県阿蘇市一の宮町中通640-1  
 TEL◇0967-22-1894  
 定休日◇不定休 (カフェは火曜、ヒバリグリルは水曜)  
 営業時間◇9:00~17:00 (カフェは11:00~17:00、ヒバリグリルは11:00~16:00)

## 5 阿蘇とり宮

宮地



老舗精肉店の手作り総菜の一番人気はなんといっても「手作り馬(ば)ロッケ」。注文を受けてから揚げるアツアツを食べながら門前町商店街散策が人気。

住所◇熊本県阿蘇市一の宮町宮地3092-2  
 TEL◇0967-22-0357  
 定休日◇不定休  
 営業時間◇8:00~19:00 (揚げ物は9:00~)

手作り馬ロッケ 180円



## 6 柑七(かんな)

宮地

阿蘇の美味しい牛乳・玉子・野菜と、オーナーさんの実家で造るもち米を製粉した米粉で作られたベーグルパーガーは絶品です。



BAGELサンド BLT(ベーコン) 350円



住所◇熊本県阿蘇市一の宮町宮地2321-5  
 TEL◇0967-22-8817  
 定休日◇月・土・日曜  
 営業時間◇10:00~売り切れ次第終了

## 8 パン工房 豆の木 Aso-Bakery

黒川

地元はもとより熊本県外からもパンを買いに来るファンがいるほど愛されている美味しいパン屋さん。素材や酵母にこだわり抜いた職人の味。パネトーネも人気。



木の実のパネトーネ 980円



住所◇熊本県阿蘇市黒川1447  
 TEL◇0967-34-0031  
 定休日◇水・木・日曜  
 営業時間◇10:00~18:00

## 10 果実の国 カップルズ

西町



いちごソフトクリーム (季節商品) 350円

雄大な阿蘇山を眺めながら果物狩りができる予約不要の観光農園。秋にはりんご狩りとぶどう狩り、冬から春にかけてはいちご狩りが楽しめる。



住所◇熊本県阿蘇市西町1003-3  
 TEL◇0967-34-0100  
 定休日◇不定休  
 営業時間◇9:00~17:00 (季節により変動があるので要電話確認)

## 7 後藤万十

坂梨

代々伝わる甘酒麹菌で作った「甘酒万十」は、保存料、添加物なしの、風味豊かな自家製小豆あんが入った美味しさの定番。阿蘇高菜、キンピラを具にした万十も好評。



阿蘇たかな万十 90円



住所◇熊本県阿蘇市一の宮町坂梨1523-1  
 TEL◇0967-22-3550  
 定休日◇水曜  
 営業時間◇9:00~17:00 (売り切れ次第終了)

## 9 道の駅 阿蘇

黒川



ハンバー串(チーズ) 380円

住所◇熊本県阿蘇市黒川1440-1  
 TEL◇0967-35-5077  
 定休日◇年中無休  
 営業時間◇9:00~18:00

季節の農産物、精肉、乳製品、スイーツ、手作りのお弁当など阿蘇の特産品が豊富。総合案内所にて観光案内やイベントのお知らせ等のサービスも。休憩所あり。



## 11 ショッピング ふじた

黒川

馬刺しを中心に国産牛、国産豚を販売。店頭で揚げる唐揚げは醤油とニンニクをきかせ、片栗粉とパン粉から衣を選べる人気のお味。赤牛肉コロケも美味。



唐揚げ(100g) 200円



住所◇熊本県阿蘇市乙姫216-3  
 TEL◇0967-32-0302  
 定休日◇第1・3日曜  
 営業時間◇7:00~18:00

## 12 あそ路

的石

国道57号沿いにある元祖たかな飯のお店。高菜漬は阿蘇で栽培されたものを昔ながらの製法で漬け込んでおり、阿蘇の郷土料理であるたかな飯やだご汁の素朴な味が楽しめる。

住所◇熊本県阿蘇市1476-1  
 TEL◇0967-35-0924  
 定休日◇月曜(他不定休あり)  
 営業時間◇11:00~05:15:00 (材料がなくなり次第終了)



元祖たかなめし 540円



乗る楽しさ、駆け抜ける魅力。多くの人々を惹きつけてやまない「自転車」という存在。  
これは、阿蘇という土地ならではの自転車の楽しみ方を、自転車好きのみなさんに語っていただくコーナーです。



二人一緒に時間を  
自転車で共有して走れるのは  
いいかもしれないですね

きゆうにんめ 井上 幹康さん 美幸さん ご夫妻

『BODY WORKS 井上』オーナー

### 運動嫌いのご主人が ロードバイクにハマった!

井上幹康さん(ご主人)「26年前に阿蘇に来て、平成8年に独立して今の自動車の钣金、塗装の会社を立ち上げました。もともと車とかバイクが好きで。オートポリスとかも走ってたんですよ。この工場が今でちょうど10年目です。で、歳が40くらいになって、仕事がコンクリートの上で立ちっぱなしじゃないですか、なんか膝とか痛くなってきてですね。もともと運動苦手だったんですけどやっぱ筋力が落ちてくるというか。それから『水泳か自転車か体に負担かからんけんいいよー』って勧められて、近所のジムに3ヶ月くらい行ったらなんかだいぶ体の調子が良くなったこともあり。『やっぱ運動すると違うなー』

て。そういうので自転車を始めたんです。きっかけがそうだったんで、最初自転車は僕一人で乗ってました。体づくりのために。子供の部活の試合とかがどこかであればそこに自転車で行ったりして。そしてやっぱりなんかだんだん楽しくなって遠くに行く楽しみも芽生えてきてですね。で、阿蘇に住んでるじゃないですか、坂道克服しないとどこにも行けないんですよ。それで、基礎体力を徐々につけていってという感じで」



### イベントでの挫折から始まった 奥様のロードレーサー道

井上美幸さん(奥さま)「運動が大好きで、学生の頃ずっと陸上をやっていたのでフルマラソンも走ってました。ある日、先に自転車を始めてた主人が、余ったパーツで私用の自転車を組んでくれて。それが私の自転車の始まりです。でも坂道を上るのが嫌で、ハナからやる気がなく。本格的に自転車を始めたきっかけはイベントでの挫折でした。サイクルウェアメーカーの主催するチャリティライドに主人が参加するって言うので行っただけなんですけど、その時に『23kmのショートコースがあるから出てみたら?』って言われて。『ただ待っとくんだったらまーいいや』って軽い気持ちで出たんです。でも、そのと

きはヘルメットしかなく、ウェアもなければ靴もない。『何にもなくていいよ』ってことで行ってみたら、みんなガチガチのロードバイクの格好。私一人だけ陸上ジャージ。靴もピンディングじゃなく陸上靴。で、走ったらある方から『それじゃ大変でしょー!』って言われ。結局10キロぐらいでリタイアしました。それが悔しくて。『なんでこんなに走れないの!』って。それからですね。装備を集めだし、主人にいろんな所に連れて行ってもらったり。そして一年後リベンジ出来たんです!同じメーカーのイベントで先頭で走れました。そこから徐々に要領を覚えて、今ではスピード狂になってしまいました(笑)」

### 週末はだいたい自転車 鹿児島往復も二人で完走!

奥さま「子供も大きくなって親元を離れてるので、週末はだいたい自転車に乗ってますね。毎回100km前後は。有明海1周

180キロとか走ったり、去年の年末は鹿児島を1泊して往復しました。鹿児島行って、次の日福岡の糸島を行ったり。周りからおかしいって言われます(笑)。島原1周も2回くらい。熊本新港から朝一で行って、日帰りで夕方フェリーで帰ってきたり」

ご主人「二人で一緒に時間を共有して走れるってのはいいかもしれないですね。これまでの時間の使い方ってお互い別々だったと思うんですよ。かたつぼが走ったら、かたつぼが応援してるとか。今は一緒に時間で同じことをやれるんで。練習でも、ランニングだとほんと『練習』だけ、自転車って景色見たり風が気持ちよかったですし、その辺もいいですね」

奥さま「私の目標は主人を追い越すこと。だから二人で練習しても、練習の最後で私がパワーと飛ばしたりするんです。負けんように。追い越されないように(笑)」

ご主人「最後までくっついてくるんですよ(笑)」  
奥さま「負けられないと思って(笑)」

### 県外のサイクリストに 夫婦で阿蘇の絶景をガイド

ご主人「自転車で阿蘇を走りたいって方はいっぱいいるんですけど、行ったことない道って分からないじゃないですか。だけん、ガイドをときどき。『知り合いの人が沖縄から来るんだけど、案内できる?』って言われてしたり、先日は鹿児島から来られた方を案内したり」

奥さま「インスタをやっているんで、初めての大会ぐらいから友達が増えてったよね。SNSで繋がりがやすくなって。つかず離れずの感じで。『タイミングが合ったらみんなで行きましょう』って感じで」

ご主人「自転車に乗るようになってから友達が増えて、夫婦でそういうことよくやっていますね。だけん大会とかも面白いんですけど、結構そっちが面白いですよ。全然知らない人、名前も知らない人と一緒に走ったり。で僕たち普段阿蘇に住んでるけん、なんとも思わないんですけど、やっぱりよその方は阿蘇には感動されています」

奥さま「自転車で阿蘇を巡るイベントなんかがあればガイドのお手伝いをするのもあって。そこで知り合った人もいます。勉強させてもらうこともあります。長く乗ってる人はやっぱり上手いです。年配の方でも速い人いるんですよ。ついていけなくて悔しい思いも何回もしています。『なんでこんなに出来ないの!』って。主人にもいつも思ってます『なんでそんなに筋力ないのにあたしより早く走れるの!』って(笑)。

ご主人「最近、(奥さまが)速いんですよ。ぼーっとしてたら追い越されそうです(笑)」



#### PROFILE

井上 幹康 井上 美幸  
いのうえみきやす いのうえみゆき

自動車钣金塗装店『BODY WORKS 井上』を営むかたわら、年に数回ご夫婦でさまざまなロードレースの大会・イベントに出場。阿蘇のサイクリングガイドもボランティアで行い、県内外から訪れるサイクリストに阿蘇の魅力を発信している。SNSでの繋がりで、初対面の人をガイドすることも多い。

自転車で走るとじっくり楽しめる、阿蘇ならではのさまざまな魅力的な風景。  
ちょっと立ち止まって、自分の足でも歩いてみたり、体験したりしてみませんか？



## 木落ロード

### 阿蘇五岳を一望する 標高790mの大パノラマ

やまなみハイウェイからミルクロードへ入って2.5kmほど進み、『木落牧場』の看板が現れるとそこが通称“木落ロード”の入り口です。道は外輪山から象ヶ鼻を通り、阿蘇谷へ伸びる市道木落線。阿蘇の風景を存分に体感できるコースですが、路面がやや荒れているため自転車のタイヤのパンク等には十分注意が必要です（※平成31年3月現在、熊本地震の被害により象ヶ鼻より阿蘇谷にくだる道が通行止めになっています）。牧野の風景の中をのんびりと進む道は、阿蘇ならではの解放感が味わえる絶景コース。白い牧草ロールがところどころに積み、空と織り成す風景が明るく牧歌的です。象ヶ鼻

から眺める根子岳・阿蘇五岳のパノラマも見事で、まるで空に浮かんでいるような標高約790mの高さから、阿蘇カルデラ、市街の風景、外輪山の壮大な眺望を楽しめます。その後、道は阿蘇谷へ下り、京都の嵐山からその名がついたという『小嵐山』の裾野へ（※平成31年3月現在、通行止めになっています）。途中キスマレの群生ポイントもあり、自転車を降りて自然観察を楽しめるのも魅力です。阿蘇の大地を五感で体感できるこの道、『コギダス』のホームページで動画も配信されているのでぜひ合わせて楽しんでみてください。



キスマレ



コギダス  
ムービーアドレス  
<http://kogidasu.jp/movie>



コギダス  
ホームページアドレス  
<http://kogidasu.jp/>

サイクリストも燃料がなければ走れない！ぜひ阿蘇一押しグルメで栄養補給してください！  
地元も認めるおいしさの「阿蘇のうまいもん」を紹介します。

## 馬豚ラーメン 福ふく



住所：熊本県阿蘇市内牧222 TEL：090-2086-1675  
営業時間：12:00～14:30（日曜祝日～15:30）／18:30～22:30  
（ただしスープがなくなり次第終了、夜営業は平日のみ）  
定休日：火曜 駐車場：あり



### とんこつと馬肉をブレンド コクとあっさりが融合した一杯

内牧温泉街の中心地で店を構える屋台風店舗のラーメン店。かつてはたこやきとラーメンを提供するお店でしたが、現在はラーメン専門店として営業しています。『馬豚ラーメン』の名の通り、味の特徴はとんこつと馬肉をブレンドした特製オリジナルスープ。下処理に時間をかけてとんこつの臭みを取り、さらに10時間煮込んで旨味を凝縮。スープの中にその美味しさを最大限に引き出します。絶妙な配合でブレンドされる馬肉との相性も抜群で、そのお味はこってりとしていてあっさり。旨味とふくよかな甘みが広がる、まるで洋食スープのような味わいの一杯です。『最後まで飲み干せるスープ。熊本らしいラーメンを作りたかった』とご主人。ラーメンはそのほか、海老味噌、トマト、醤油などのダシの個性が光るメニューが揃います。各スープの味の相性に合わせ、ストレート麺とたまご麺を使い分けるのもご主人のこだわり。何度も通いたくなる美味しさです。また、手作りの餃子も好評。蒸さず、焼くだけの調理で生まれる餃子は外皮がパリッ。中から七城豚のジューシーな肉汁が溢れる人気の一品です。

旅行で外せない楽しみのひとつといえば、お土産。  
阿蘇に来たことを思い出すきっかけになるような、とっておきのお土産を紹介します。

## Pâtisserie d'Aso MIYUKI

パティスリー・ド・アソ ミユキ

### 目を丸くさせるような感動のスイーツを 地域に愛される内牧の洋菓子店

『味幸』の名で平成元年に創業し、以来30数年にわたって地元で愛される内牧の洋菓子店です。シックな佇まいの店の扉を開くと40種類以上の華やかなスイーツがお出迎え。思わず笑顔になる甘い香りが広がります。店内のいたる所で目を引くのがイメージキャラクターの黒猫のイラスト。猫の気ままな振る舞いがお店の印象にぴったりだったそうです。味を創るのはオーナーパティシエの木村一生さん。「お客さんが一口食べて目を丸くして感動するようなスイーツ」を追求し、職人の技でその美味しさを丹念に作ります。材料は主に、地元阿蘇産、熊本産を使用。季節の旬の素材を使った商品が並ぶため、ショーウィンドウの中は季節ごとに頻りに変化するのだとか。数ある商品の中、特にオススメなのが“ジャージーミルクプリン”。阿蘇のジャージー牛乳を蘇陽産卵と合わせた贅沢感のある瓶詰めプリンです。バニラの香りとジャージー牛乳のコクが相性良く、優しい甘さが口の中でとろけます。牛の絵のパッケージもチャーミングな、阿蘇みやげに人気の商品です。



住所：熊本県阿蘇市内牧224 TEL：0967-32-0153  
営業時間：10:00～19:00 定休日：火曜 駐車場：あり