

ニっぽんニ ヘルシー 人紀行

佐賀県
武雄市



神秘と歴史が交錯する 紅葉の温泉街を自転車で巡る

開湯1300年を誇る武雄温泉を中心に栄える佐賀県西部の武雄市。国の文化財となっている建築や庭園など見どころが多く、「タケチャリ」と呼ばれるレンタサイクルを利用しての観光がおすすめ。紅葉で色づく名所を風を感じながら巡る、秋ならではの自転車旅へ。

武雄温泉駅に着いたら、まずは構内の観光案内所へ。電動アシスト付き自転車「タケチャリ」をレンタルして南東方面へ出発。「池ノ内湖」沿いの坂を上ると、巨大な宇宙船のような施設「佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》」が見えてくる。宇宙発見ゾーンでの体験型のミッシヨンチャレンジでは、大人も思わず夢中に。

次は来た道を引き返し、まちのシンボル御船山方面へ。御船山は「日本書紀」に名高い神功皇后の船がつながれた山と伝えられ、麓には「武雄神社」がある。樹齢3000年を超える巨大な「武雄の大楠」が御神木で、その圧倒的な姿にパワーをもらう。付近には書店とコーヒーショップを併設し全国的な注目を集める「武雄市図書館・歴史資料館」もある。自転車旅の気軽な寄り道で休憩タイムもいい。

一息ついたら、いったん自転車を降りて「御船山楽園」に入園。江戸後期に作庭された名所で、11月〜12月には紅葉まつりが開催される。昼は山裾を彩るカエデやモミジ、夜はライトアップされて闇に浮かび上がる極彩色の風景が魅力だ。数百メートルほど北にある「慧洲園」は昭和を代表する日本庭園の一つで、こちらも紅葉の名所。中世と近現代に造られた庭が見せる趣の違いを感じながら、今も昔も変わらない秋ならではの情景に浸る。

最後は武雄温泉方面へラストスパート。レトロな商店街の先には堂々たる「武雄温泉楼門」が待ち構えている。この竜宮城のような門を通り抜けると、「元湯」をはじめ大衆浴場や貸切湯が軒を連ねており、自転車旅で疲れた脚を癒やすのにちょうどよい。



1 佐賀県立宇宙科学館《ゆめぎんが》

科学の原理や大地の成り立ちを楽しむ学べる体験型の総合科学博物館。館内は宇宙・地球・佐賀をテーマにした3エリアに分かれ、南極の極寒を体験できるコーナーや、さまざまな天体の重力を体感できるジャンプ装置など、大人も楽しめるアトラクションが知的好奇心をくすぐる。

DATA 時間: 9:15 ~ 17:15 (土日祝は 18:00 まで) / 休: 月曜 (祝日の場合は翌日) / 電話: 0954-20-1666



「武雄の大楠」は環境省の調査では全国7位の巨木。根元の大空洞には天神様を祭っている。

2 武雄神社

奈良時代創建と伝わる由緒ある神社。白い社殿が印象的で、「肥前鳥居」と呼ばれる曲線的なフォルムの鳥居もユニーク。縁結びの象徴「夫婦櫓」や、樹齢3,000年を超える巨大な御神木「武雄の大楠」があり、自然の力強さを感じるパワースポットとしても知られている。

DATA 時間: 9:00 ~ 17:00 (社務所窓口) / 休: 無休 / 電話: 0954-22-2976



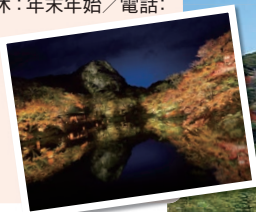
cycling map
約10.7km
約60分

3 御船山楽園

江戸後期の領主・鍋島茂義が築いた名園。東京ドーム約10個分の広さを誇り、中国の山水画を彷彿とさせる御船山の断崖を背景に、秋には燃えるような紅葉が園内を彩る。約500本ものモミジがトンネルのように連なる散策路「振り向き坂」や、樹齢170年の大モミジなど見どころ満載。

DATA 時間: 8:00 ~ 17:00 (時期により変動) / 休: 年末年始 / 電話: 0954-23-3131

夜のライトアップは約4万坪で日本最大級。湖面に映り込む逆さ紅葉が圧巻。



5 武雄温泉楼門

東京駅を手掛けた辰野金吾の設計で、1915 (大正4) 年に竣工された朱塗りの楼門は武雄温泉のシンボル。くぎを使わない天平式建築で、国の重要文化財に指定されている。2階天井の四隅には千支の彫り絵が施され、東京駅のドーム天井の千支装飾と合わせて十二支がそろうという遊び心も魅力。

DATA 見学自由 ※楼門千支見学 (有料) は 9:00 ~ 10:00 (火曜休) / 電話: 0954-23-2001 (武雄温泉株式会社)



4 慧洲園

昭和~平成を代表する造園家・中根金作によって作庭された純日本庭園。御船山を借景とした約3,000坪の庭園美は九州随一とも評される。趣深い石組みから流れる滝と、茶畑を生かした築山が特徴的で、秋には紅葉も相まって唯一無二の景観が楽しめる。

DATA 時間: 10:00 ~ 16:00 (時期により変動) / 休: 水曜 (時期により変動) / 電話: 0954-20-1187

main

鮭のチャンチャン焼き

■334kcal ■たんぱく質28.6g ■脂質13.5g
 ■炭水化物27.9g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗ひ水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。**①**の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。

3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

●秋さけ(切り身).....	2切れ	●まいたけ.....	100g
●塩、こしょう.....	少々	●もやし.....	100g
●キャベツ.....	1/4個(300g)	●油.....	大さじ1
●たまねぎ.....	1/2個	●A みそ.....	大さじ1と1/2
●にんじん.....	1/4本	●みりん.....	大さじ1/2
●ピーマン.....	1個	●酒、砂糖.....	各大さじ1
●パプリカ(赤).....	1/4個	●バター.....	5g

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■151kcal ■たんぱく質4.9g ■脂質4.3g
 ■炭水化物30.6g ■塩分相当量0.3g ※すべて1人分

北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

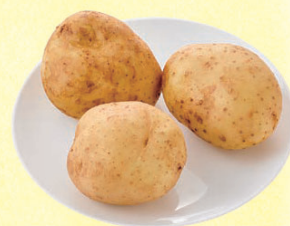
材料 (2人分)

●じゃがいも.....	大2個(正味300g)	●スライスチーズ(溶けるタイプ).....	1枚
●片栗粉.....	大さじ1	●抹茶、いちごパウダー.....	各小さじ1/2
●水.....	大さじ1	●バター.....	5g
●焼きのり.....	1/4枚		

健康食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌の生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



おうちで
おいしく



ご当地

健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。