

倉敷 ↓ 水島 ↓ 児島

岡山県 南西部エリア

2004年9月末に新しくデビューした「アイシス」に乗って冬のドライブへ。まずは腹ごしらえということで、出発は山陽自動車道の倉敷ICからすぐのところにあるパン工房「おはようナーム」で朝食から。国道429号を東へ1本入った道を行くと、どっしりとした白壁に瓦屋根が倉敷の旧家の雰囲気を漂わせる建物がある。車を降りると、冬の冷たい空気にまぎってパンの焼ける香ばしく暖かな匂いが鼻先をくすぐる。

やさしい味わいの 天然酵母パン

「おはようナーム」は、カラダに良い天然の酵母にこだわったパン工房。店内の一角にはカフェスペースが設けられていて、買ったパンをその場で食べることができる。玄米めしパンにマフィンに、リスのパンにフオカッチャに… いろいろ目移り



店内で食べるとパンに合うバターやジャムと一緒に出される。玄米めしパン(210円)、リスのパン(200円)など

マイナスイオンたっぷりの新感覚な風呂に入浴。ぽっかぽかになつてカラダのオアシスを発見！

倉敷、児島と街のなかを走り抜けるタウンドライブでは、今話題のお湯を使わない珍しい風呂に入浴しに行ってみよう。カラダが温まったら、ちよっと穴場の和み系、科学センターや博物館をのぞいて知的にリフレッシュ！

米ぬかの酵素パワーは偉大！

天然酵母でカラダの中からキレイになった後は、外からもキレイになりたい！ということで、国道429号を南下し、10分ほどのところにある「元気酵素風呂」へ。説明によると、米ぬかに酵素をプラスした時の発酵する熱を利用して、汗と老廃物を流し出すしくみらしい。入浴後には体重が3キロ減った人もいるとか。これはかなり期待。いざ！米ぬかが数きつめられたなかに潜り込む。最初は匂いに少しびびりするが、だんだんと慣れてくる。じっとしていると、じわじわと温かくなってきて、約20分間で汗がびっしょり。シャワーを浴びて、ド



キドキの測定へ。… なんと体重は1キロ、体脂肪も1%減つていて感動。

● 元気酵素風呂

086-434-412
6 / 倉敷市宮前54
8 / 10:00 ~ 11:30
15:00 ~ 18:30
(日曜、祝日は9:30 ~ 17:00、予約制) / 月曜休(祝日の場合は翌日休) / 入浴料2500円、レンタル服1000円 ※ バスタオル持参



汗をたっぷりかくので、入浴後はぬかが全身に付くのだが、カラダの悪いところがある部分には付かないのだとか

ここがパン屋さんだとは一見気がないような重厚な外観
してしまう。噛めば噛むほどに味わいが増していくナームのパンは、玄米コーヒのほろ苦い味との相性もバッチリ。車内のおやつに… と持ち帰り用も購入。

● おはようナーム

086-463-2424 / 倉敷市西坂16343 / 10:00 ~ 19:00 / 日曜、第1・3月曜休



「元気酵素風呂」では、入浴する前と後の体重と体脂肪率の変化を記録してもらえます



他にもある! おすすめレストラン



玄米ごはんは味噌汁、大根とコンニャクのステーキが付いた日替わり定食(780円)

●元気屋

鶴形山公園の近くにある自然食が味わえる店。農業や化学肥料を一切使用せず、有機無農薬栽培で育てた玄米や野菜を使ったヘルシーなメニューは、健康志向の人やアレルギー体質の人からも支持を得る。定番の「日替わり定食」や「元気屋定食」のほか、一品料理やドリンクがある。
086-422-8820 / 倉敷市美和1-4-20 / 11:30~14:30 (LO)、自然食品の販売は9:00~19:00 / 日曜、祝日休



玄米ごはんは煮物の炊き合わせが付いた元気屋定食(780円)



本日のランチのメインは子豚のフィレ肉のサルタンボッカ。パスタはイカスキのスパゲティ(ランチ1050円・1575円・2625円)



ランチはイタリアンに決定
ちよつとスリムになったし!というところで、ランチを食べるに倉敷の中心部を目指す。倉敷チボリ公園の横を通り抜け、倉敷駅前の国道429号へ出て西へ。ホテル123の11階にある新鮮な旬の素材を巧みにアレンジしたイタリアンが人気

の「レストランテ ペーシエルナ」でランチコースをいただく。前菜から始まってデザートまで、ボリュームたっぷりで大満足。
●レストランテ ペーシエルナ
086-421-9888 / 倉敷市老松町2-12-15 ホテル123 11F / 12:00~14:00 / 18:00~21:00 (LO) / 火曜休

ユニークな博物館を発見
ランチを堪能した後、倉敷の街中を走っていると、気になる建物が目に飛び込む。愛嬌あるビクター犬の像が屋根の上にならんと座るこの建物は一体...。なかをのぞくと、ところ狭しと貯金箱を展示する博物館だった。おなじみのキャラクターのものから珍しいものまで、色とりどりに並ぶ貯金箱はどれも見ごたえがあつて楽しさいっぱい。
●倉敷貯金箱博物館
086-425-4577 / 倉敷市船倉町1-2-4 倉敷山陽堂アンティークモール2F / 10:30~17:00 (最終入館) / 木曜休 (祝日の場合は翌日休) / 入館料 200円

ユニークな博物館を発見

さんざん盛り上がった後は、倉敷から南下して、ライパーク倉敷にある「倉敷科学センター」へ向けて出発。このいちばん人気はプラネタリウム。直径21mの巨大ドームに映し出される星空は、かなりロマンチック。ほかにも科学の原理を使って楽しめる展示品がたくさんある。子供も遊びながら自然に学習できそう。
●倉敷科学センター
086-454-0300 / 倉敷市福田町古新田940 ライパーク倉敷 / 9:00~16:30 (最終入館) / 月曜、祝日休 (月曜が祝日の場合は火曜休、祝日が日曜の場合は営業) / 入館料 展示室 400円、プラネタリウム 400円

大迫力の星空にうっとり



みんな同じ方向を向いたビクター犬に思わず笑ってしまう



瀬戸大橋の夕暮れや、満天の星空が大迫力でせまってくる



偉大な発明の数々を分かりやすく紹介している



「ライパーク倉敷」は生涯学習をテーマにした施設が揃う



石の風呂でスツキリ

締めくくりにもうひと風呂入りたい! 広島交差点から国道430号を児島方面へ走ったところにある天満の石風呂ソラーレは石を使った岩盤浴が評判。水を飲んでから温められた石の上で寝転んで

いると、大量の汗が湧き出てくるが、汗がしよっぱくしない。実はこの汗がポイントで、免疫力を高める成分の汗なのだそう。館内着を着て入るので、男女混浴。みんな入浴できるのがうれしいね。
●天満の石風呂ソラーレ
086-475-0112 / 倉敷市児島塩生2907 / 1 / 10:00~22:00 (最終受付、予約優先) / 無休 / 入浴料 1000円 (マイナスイオン水付)、レンタル入浴グッズ (館内着、バスタオル、タオル) 500円

たっぷり汗をかいてマイナスイオンパワーを吸収し、ピカピカになったドライブ。頭も少しかしくなってきた気がするし、充電はつちり。街中にこんなに癒し系スポットがあることが発見できてとっても幸せな一日だったな。

九州の高千穂でしかとれない約2億3000年前の石を使っている

国道430号沿いにあり、夜はネオンがひときわ目を引く



吉備高原 ↓ 北房 ↓ 高梁

岡山県

中央部エリア

お天気のいい冬の休日は、ちよつぷり遠出をして吉備高原都市へ。整備された山間の道は、車も比較的少なく走りやすい。流れる自然風景を楽しみながら快適にドライブしていると、最初の目的地「吉備高原ニューサイエンス館」へ到着。

驚きの最新技術が集結

広々とした敷地に建つこの科学館では、岡山にゆかりのあるさまざまな機関が開発した最先端の技術を見て、触れて楽しむことができる。習字ロボットが色紙に達筆なサインをしてくれて驚く。難しい仕組みは理解できなかつたけれど、次世代の世界をのぞいた気分になれてワクワクしてくる。

●吉備高原ニューサイエンス館
0866567833 / 吉備中央町吉川41245 / 9:30~16:00 / 月曜、祝日の翌日(月曜が祝日の場合は翌日休の) / 入館無料



館内の中心に展示されている人気者の習字ロボット



一流ギタリストの演奏データがインプットされたギターロボット



「ニューサイエンス館」は吉備高原都市の中心的存在

アシンスは福祉社会を見つめた、機能を搭載
アシンスはすべての人に快適な移動の自由な車を目指す「ウェルキャブ」に対応している。リモコン操作でセカンドシートが回転し、車外へスライドダウンする。助手席をタンブルさせれば足元スペースが広く、ひざを伸ばした姿勢でもスムーズに乗り降りができる。同様に助手席をスライドダウンさせるタイプもある。



アシンスウェルキャブ

さむーい冬にぴったりのあったか鍋に舌鼓! 今が旬の鴨と猪の味を堪能してまさに食のオアシス

吉備高原から北房を抜けて高梁へ。県中央部をぐるっとまわるドライブでは、山の幸がいっぱい入ったこの時期にぴったりの鍋料理を味わおう。さらに科学館で最新技術を見て、温泉でほっこりして、ちよつと欲張りに一日を楽しみたい。



科学館を後にして、八丁畷を直進、国道484号を通り賀陽ICから岡山自動車道を使って一気に有漢ICへ。国道313号へ出て北へ向かう。トンネルを抜けると右に見えてくるドライブインふうの食堂。ここには温泉があり、その泉質は全国でも屈指のラドン含有量を誇るという。早速、入浴してみる。さらさらとして肌ざわりがいい。飲用もできるらしい。

●ほくぼう温泉薬師の湯ふじや
0866523065 / 北房町上中津井34371 / 10:00~20:00(最終受付) / 無休 / 入浴料700円



どろりとした梁や囲炉裏がみこたな「旧菅野邸」



ひと足のぼして

●中津井陣屋跡

江戸時代に備中松山城藩主が伊勢亀山藩に移るのを機に設けられた陣屋跡。現在は農村型リゾート施設が建ち、宿泊することができる。隣には高梁と美作を結ぶ中継地点として賑わった町の面影を残す「旧菅野邸」があり、陣屋跡で申し込むと内部を見学することができる。少し離れたところには、切石積横穴式石室の「大谷一号墳」もある。0866-52-5001 / 北房町下中津井454-2 / 見学随時受付 / 水曜休(予約があれば営業) / 宿泊 1泊2食付7,000円、旧菅野邸見学は無料



中津井陣屋跡では自転車を無料でレンタルできる

のどかな田舎で味わう名物鍋料理

カラダがほぐれ心地よくなった後は、お腹も満たされたい！おいしい鍋が味わえる割烹料理店が高梁市宇治地区にあると聞き、西方北房線、国道180号を経由して車を走らせる。途中から高梁坂本線に入り、しばらく行くと「割烹 茶房 島木川」に到着。旬の野菜や山菜、川魚を使った料理に定評のあるこの店で、11月から3月ごろまでの期間限定で食べられるのが、地元の人でとれる猪と有機無農薬で育った鴨を使った鍋だ。どちらも



初挑戦だったけれど、たくさん野菜と一緒に煮るからか思ったよりクセが無く美味。最後にはうどんまで追加で注文し、お腹がいっぱい。
●割烹 茶房 島木川
0866292226 / 高梁市宇治町宇治17522 / 1130 ~ 14:00、17:00 ~ 21:30 (L.O) / 月曜
休祝日の場合は営業日曜・祝日は昼のみ営業

醤油ベースの鴨鍋と味噌ベースの猪鍋。ともに1人前2000円(予約制)

アツアツの鍋を食べればカラダもぽかぽか



自然あふれる山里にたたく「島木川」。鍋料理のほかに、旬の素材を使った日替わりの弁当なども好評だ



公園のある温泉施設でゆったり

ちょっと食べすぎかも…。カラダを動かさなければ、ということで、国道180号に戻って、かぐら街道を通り「朝霧温泉ゆ・ら・ら」へ。遊園地があった跡地に造られた温泉施設だけあって、敷地は広々。芝生が敷かれた丘陵地は「ハイランド公園」になっている。



湯上りに散歩するのもいい「ハイランド公園」

大型デスチック遊具を発見して、温泉の前に一汗流す。お年寄りを中心にプールのグラウンドゴルフ場もある。運動して暑くなってきたので、いき温泉へ。ここには温泉はもちろん、ウオータースライダー付の温水プールやトレーニングルームまでがバラエティー豊かに揃い、リフレッシュできる。なかでも全身の疲れがとれると人気なのが砂風呂。本場、指宿から取り寄せるといふ温かい砂に全身埋められて、じっとしていると、ウトウトしてしまう気持ちよさ。まるで毛布にくるまれているみたい…。時間がたつのもあっという間だ。
●朝霧温泉ゆ・ら・ら
0866211126 / 高梁市松原町神原22814 / 10:00 ~ 20:00 (最終受付、1月16日までは21:00) / 無休 / 入浴料1400円、砂風呂800円



いろいろなリラクゼーション施設がある「朝霧温泉ゆ・ら・ら」。館内には食事ができるレストランもある



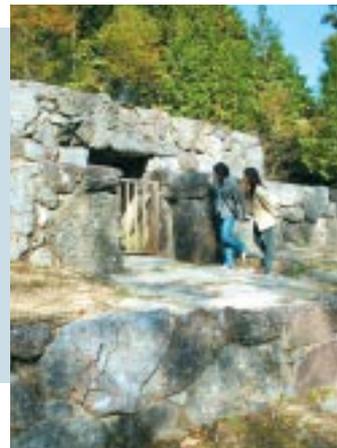
旬の味覚も存分に味わった冬のちょっと遠出ドライブ。効果がかなり期待できそうな二つの温泉につかって、カラダも軽

い。食べすぎなければ、もつと軽くなっていたかも…。ということは、この際考えないでおう(笑)。

温水プールにあるジャグジーは立って入ってもこの深さ



7世紀後半に作られた古備太室石川王の墓という説が有力な「大谷一号墳」



岡山→牛窓→備前→和気 岡山県 南東部エリア

せつかく早起きした朝は、ちよとと早め
に行動開始してみよう。窓を開けてすが
すがしい空気を車内に入れたら、瞳も心
もすっきりさわやか。朝7時からオーブ
ンしているウワサのおしゃれなカフェでモ
ーニングタイム。

オープンカフェで ゆっくりと朝食

旧2号線(県道162号)から少し入っ
た卸センター内のオレンジホール前にあ
る「cafe the market mai mai」



朝早くから夜遅くまで開いている
オアシスのカフェ



朝のメニューは焼きたてのパン
やサラダ、ドリンクなど



つい長居してしまいそうないごちのいい雰囲気
の店内

備前焼の陶芸体験に挑戦！ 観て、触れて、作って伝統文化で癒す心のオアシス

岡山市内から牛窓、備前に向かうドライブでは、オリジナルの備前焼を作りに行ってみよう。
海の見える道を潮風感じて走れば、気分も上々。瀬戸内海のきれいな景色も見逃せない。

は、2004年4月にオープンしたカフ
エ。大きな窓が開放的で明るい雰囲気。
焼きたてのパンとサンドイッチにホットコ
ーヒーをオーダーして、寒さに負けずに
テラス席へ。温かいパンを食べて、ていね
いに入れられたコーヒーをすするとパワ
ーがみなぎってくる。陽ざしもポカポカ
でかなりぜいたくな時間を過ごす。

●cafe the market mai mai

0862413141 / 岡山市問屋町
14101K's Terrace 1階 / 7:00
～翌2:00(L.O) / 第1火曜日
休

岩盤浴でさっぱり！ 肌サラサラ

早起きしたら朝風呂に入りたい。国道
2号(バイパス)の側道を東へ走り、青江
交差点の南にある「天照館」へ。風呂とい
つても湯には浸らない。熱した天然石に
水をかけてミストを作り、そのなかで右
の上に寝転がって入浴するのだ。サウナ



肩こりからダイエット、ストレス解消にも効
果があるといわれる岩盤浴



入浴方法は腹ばいで5分、仰向けで10分、水分補給と休
憩5分を繰り返す

ほどの暑く息苦しい感じがなく、ほどよ
い。汗はべとつかず入浴後シャワーを浴び
る必要もないのだとか。半信半疑で外に
でると、本当にしっとりサラサラに！

●天照館

0862260771 / 岡山市泉田20
8 / 10:00～22:30(最終受付、予約優
先) / 木曜休 / 入浴料1回1300円
(レンタルタオル・入浴着・ミネラルウォ
ーター付)

南欧風のホテルでランチ

さっぱりした後は、国道2号バイパス
に上がり、途中で岡山ブルーラインに乗
り換えて、爽快ドライブ。岡山ブルーライ
ンは2004年4月から無料化された
ばかりで、少しお得な気分。邑久ICで



本日の和定食は岡山名物サワラ
のしやぶしやぶがメイン



下りて県道39号を南に向かってしばらく
走ると、牛窓へ出る。そろそろお腹も空
いてきたので、牛窓ホテルの「ミティリニ
でランチにすることに。瀬戸内海の魚介



ミティリニのラン
チコースは、和定
食とメインを肉と
魚から選べる洋
食ランチがある
(各2625円)

cafe.the market mai mai



をメインに使ったランチを、洗練された雰
囲気のレストランでいただく、昼から優
雅な気分になれる。

●ミティリニ

0869345311 牛窓ホテル / 瀬戸
内市牛窓町牛窓5381-1 / 朝食7:
00～10:00、ランチ11:30～15:00、ディナー
17:00～20:00(L.O) / 無休(貸切休有)

海を眺めながらジェラートを



ジェラートはダブルコーン350円、シングルコーン300円、カップ200円

ランチの後は、牛窓をぐるっとドライブ。オーリーブ園に上がる途中にあった牛窓ジェラート工房「コピオ」の前に人がいっぱい。お目当ては、毎朝牧場で搾る牛乳を使った無添加のジェラートらしい。これはぜひ食べてみねばと早速注文。もっちりとしたジェラートは、甘すぎず素朴な味わい。瀬戸内海を見渡せるベンチに腰を掛けてしばらくまつたり。

●牛窓ジェラート工房
コピオ

白い壁にオレンジの屋根がかわいいうちの



0869-34644
6/瀬戸内市牛窓町
牛窓479-4/12:00
17:00(売切れ次第閉
店)／冬期は土・日
曜、祝日のみ営業(冬
期以外は月・火曜休)

他にもある! おすすめレストラン



冬瓜のスープやゴマ豆腐が付いた楽土定食880円

●玄米食堂 楽土館

小高い丘に建つカラダにやさしい料理にこだわる店。無農薬で育てた自家栽培の玄米や野菜を中心に使い、味付けは素材の持ち味を生かすため薄めにしてある。メニューはおかずと玄米ご飯が付く「楽土定食」と手焼きパンが付く「波菜定食」の二つ。サイドメニューに有機栽培のコーヒーなどのドリンクがある。

0869-34-6026/瀬戸内市牛窓町牛窓2246-2/11:00~18:00(LO)/月・火曜休



スープがおいしい波菜定食880円

備前で心落ち着く陶芸体験

牛窓を出発して、以前から気になっていた陶芸を体験するぞ!と備前へ向かう。邑久ICまで戻り、再び岡山ブルー



備前焼の陶芸体験は、ヒダスキ焼成で手びねりが2625円から。電動くろだと4725円から。登り窯焼成だと各プラス1575円

ラインで備前ICまで走る。海沿いの国道250号を通って「夢幻庵 備前焼工房」へ到着。工房の前には、石造りの登り窯が立ち並んでいる。本格的な体験が楽しめそう。何を作るか決めて制作ス

自分で作った器は愛着もひとしおだ。焼きあがった作品は1か月前後で届く(送料別途)

高台に建つ「夢幻庵」には5基の登り窯がある



牛窓おすすめの立ち寄りスポット

●画廊 牛転

20年ほど前までは、郵便局として使われていた建物を利用した喫茶店。白いペンキ塗りの洋風な外観がレトロでおしゃれだ。店内には絵画や染物のアマチュア作品が展示してある。

0869-34-5072/瀬戸内市牛窓町関町/10:00~17:00/木曜休

●LIFE&ART 青空

100年以上前の民家を改装したギャラリー喫茶。牛窓の陶芸作品などを展示販売している。店内では、炭火焙煎コーヒーや手作りケーキを個性的な器で味わうことができる。

0869-34-5133/瀬戸内市牛窓町牛窓4178/11:00~18:00/水曜休(祝日の場合は営業)

備前焼店が並ぶ通りの中心にある「里房」
山本一門の備前焼を中心に揃うギャラリー



自分で備前焼を作ったら、本物の作品を観てみたくなって、町の備前焼店が集まる通りへ。備前焼ギャラリー「喫茶里房」は、備前焼ギャラリーで喫茶も楽しめる。店内には、人間国宝級の作品から日用使いの作品まで、幅広く揃う。喫茶スペースでお抹茶セットをいただき、すっきり和の情緒に魅せられる。

本物の備前焼の美に触れる

1ト。土がひんやりとして、集中力が増す。作家さんや職人さんが、先生になって分かりやすく教えてくれたので、我ながらいい出来!焼き上がって送られてくるのが待ち遠しい。

●夢幻庵 備前焼工房

0869-632227/備前市伊部2697/9:00~16:00(最終受付)/無休

最後は正統派温泉で締め

●備前焼ギャラリー「喫茶里房」
0869-641187/備前市伊部1530/10:00~17:30(喫茶は17:00)/木曜休(祝日の場合は営業)

あちこちドライブして、カラダが冷えてきたので、もう一度温泉へ!と和気へ移動。国道374号を北上して、目的地は県内では珍しく源泉が40度の温度を持つ「和気鶴飼谷温泉」。アルカリ性単純温泉の湯を引いた風呂は、ゆつたりした露天と内風呂があり、ジェットバスや打たせ湯、サウナなどの設備もある。

●和気鶴飼谷温泉

0869-929001/和気町益原661/9:00~21:00(最終受付)/温水プール14:00~16:00、17:00~21:00/無休/入浴料500円、温水プール400円(2時間)



岩を配した純和風の露天風呂



「和気鶴飼谷温泉」は宿泊することもできる

露天風呂にのんびり浸かって一日を振り返る。今日は、かなりアクティブでためになることの多い日だったなあとと思う。やっぱり早起きは三文の徳か、かなり得!