

対馬エコツアーリズム ガイドブック

～国境の島 心を解放する旅～



来てね!!

国境の島 対馬へお出かけの前に

対馬観光物産協会

〒817-0022

長崎県対馬市厳原町国分1441 対馬市役所1F

TEL 0920-52-1566 / FAX 0920-52-1585

<http://www.tsushima-net.org>

シーカヤックフィールド あそわん ～浅茅湾～

対馬の中央に広がる浅茅湾は、複雑な入り江と無数の無人島が織りなす典型的なリアス式海岸で、全域が豊岐対馬国定公園に指定されている。波穏やかな浅茅湾は、古代から天然の良港として知られ、生命をかけて危険な外洋を航海

する船人たちに、しばしの休息を与えてきた。遣新羅使が万葉集に歌を残し、時には倭寇(海賊)の巢窟でもあった浅茅湾には、悠久の歴史が刻まれ、荒々しい雄大な自然美が残されている。



対馬空港から車で20分(厳原港から車で30分)、県道24号線を西に走ると、眼前に巨大な岩塊・城山(じょうやま)が見えてくる。7世紀、大和朝廷は唐・新羅の侵攻に備え、浅茅湾に突き出したこの城山に、古代山城・金田城を築いた。城山のふもとの恵まれた環境で本格的なエコツ

アーを提供しているのが、「(有)対馬エコツアー」と「対馬カヤックス」。艇庫から海までは歩いて1分。準備運動とパドリング講習が済めば、もう海の上だ。無人島を目指して、穏やかな海を漕ぐ。自分の力だけが頼りで、エンジン音も排気ガスもない。海と空を身近に感じ、国境の島の大自然とひとつになれる。



海拔ゼロメートル 豊かな海と広大な空

①波穏やかな浅茅湾を漕ぐ。はじめは転覆するのではないかとドキドキ、でもすぐに歓声があがる。②無人島でしばしくつろぎ、ゆったりとした島時間に身をゆだねよう。③夏はライフジャケットを着用したまま海水浴も。

①(有)対馬エコツアー

☎ 0920-54-3595
〒817-0435 長崎県対馬市美津島町箕形33
<http://seakayak.kacchell-tsushima.net/>

無人島でのコーヒータムや、体力に応じたのんびりツーリングなど、初心者・小さな子どもがいる家族でも楽しめるツアーを心がけている。「対馬の自然と歴史を満喫するシーカヤックツーリング」は特に質の高いツアーとして、日本エコツーリズム協会の「グッドエコツアー」に認定されている。

②対馬カヤックス

☎ 0920-54-4329
〒817-0435 長崎県対馬市美津島町箕形38
<http://www2.ocn.ne.jp/~tsukayak/>

ガイドは、シーカヤックによる朝鮮海峡横断、日本一周などの経験を持ち、初心者向けのツアーに加え、艇を運搬して島内各所でツアーを行ったり、ナイトツアーを企画するなど、より本格的なツーリングを楽しむことができるサービスも提供している。

■料金(両社とも共通・予約制)

- ①1日コース … お客様1名10,000円(6時間)
- ②半日コース … お客様1名 6,500円(3時間)

シーカヤックフィールド ～和多都美神社～



対馬空港から車で40分(厳原港から1時間)、国道382号線から豊玉町仁位に入り、川沿いに車を走らせると、和多都美神社が見えてくる。海神の娘・豊玉姫をまつる由緒ある古社で、5つの

鳥居が拝殿から海に向かって一直線に並び、神社と海底を結ぶ「神の道」となっている。うち2つの鳥居は、満潮時には海面に浮かび、いにしへの神話の世界を感じさせる。

海上のバス、浅茅湾をゆく ～渡海船浅茅湾クルーズ～



渡海船 ～樽ヶ浜と仁位を結ぶ～

3月下旬から4月にかけて、対馬の中央に広がる浅茅湾は、島の春の風物詩「ゲンカイツツジ」の淡い紅色に染められる。浅茅湾を船で気軽に楽しむ手段として好評を博している。



海の女神 豊玉姫に祈る

浅茅湾は古代から大陸航路の良港として知られ、入江奥の和多都美神社に鎮座する豊玉姫は、海上交通の守護神として島民の篤い崇敬を集めてきた。神話の里自然公園ではキャンプを楽しむこともでき、車で3分の烏帽子岳展望所からは、リアス式海岸・浅茅湾の美しい海岸線を一望できる。

■ 対馬市豊玉地域活性化センター

☎ 0920-58-1111
〒817-1201 長崎県対馬市豊玉町仁位380
神話の里自然公園からシーカヤックを海におろし、岬をぐるりとまわると和多都美神社の鳥居の前に出る。初心者でも楽しめるショートコースなので、キャンプのオプションツアーとしても最適。

■ 料金 (予約制6人まで)

90分コース … お客様1名 3,700円
(神話の里自然公園集合・解散)



平成22年現在、渡海船を運営する団体は3社あり、いずれも対馬空港から車で5分の美津島町樽ヶ浜(たるがはま)を起点としている。チャーターの場合、名所・鋸割岩や万間橋を直下から見るができる。

① 対馬市営渡海船

☎ 0920-58-1111

市営渡海船は午後からは美津島町樽ヶ浜～豊玉町仁位の各集落をまわる定期航路となる。午前中はチャーター可能。

■ 料金 (市営渡海船チャーター)

Aコース … 90分 30,000円
Bコース … 120分 40,000円
Cコース … 150分 50,000円

定期航路は樽ヶ浜～仁位
… 約90分1名940円

② 対馬ドリーム観光

☎ 0920-54-5330 ※料金要お問い合わせ

③ あそう湾周遊船観光

☎ 0920-52-8080 (ふるさと情報対馬館内)
※料金要お問い合わせ

海とひとつになる ~スキューバダイビング~

国境の島の海中世界

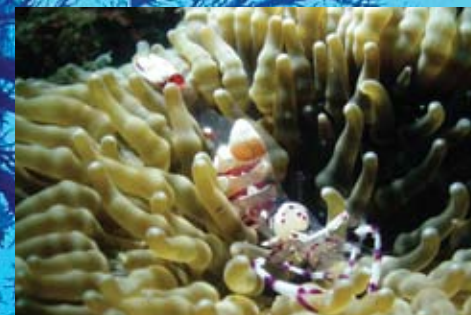
プランクトンの豊富な寒流と魚影の濃い暖流がぶつかる対馬近海は、日本屈指の好漁場であり、ダイビング中に頭上をブリなどの大型回遊魚が旋回することもある。対馬暖流の影響で、南方系の海中

生物を長期間観察できるほか、ソフトコーラルの群落なども特徴。

美津島町太田浦沖のエダサンゴの大群落は、長さ70m×幅80mにもおよぶ。



対馬空港から厳原港までは、車で約20分。ダイビングポイントは、この空港と港を結ぶ国道382号線の東側に集中している。ダイビングショップは厳原港周辺にあり、宿泊や飲食も便利な立地となっている。空港周辺には温泉施設もあり、ダイビングの翌日にはシーカヤックもお勧め。



①スキューバダイビング屋 上々

☎ 0920-52-5011

〒817-0032 長崎県対馬市厳原町久田737-3

交通アクセス ▶ 厳原港から車で5分。

ダイビング+「民宿ペコちゃん」の宿泊パック、(有)対馬エコツアーのシーカヤックとのパックがお得。

②アビス (ABYSS)

☎ 0920-52-3595

〒817-0016 長崎県対馬市厳原町東里301-17

交通アクセス ▶ 厳原港から徒歩1分。

ダイビングに加え、オーシャンカヤックも気軽に楽しめる。

■ 料金

体験ダイビング … お客様1名 12,000円

ライセンスコース (NAUI スキューバダイバー)

…………… 55,000円～

※ファンダイブ・機材レンタルに関しては各ショップにお問い合わせください。

島時間に身をゆだねる ～キャンプのすすめ～



対馬の大自然のなかでのんびりと時間を過ごすには、キャンプがおすすめ。大都市近郊のキャンプ場とは違い、大自然を自分たちだけで満喫できる。夜の暗さ、波と風の音、鳥の声など、普段は意識することのない自然のなかで、家族や仲間との絆を再確認できるのもキャンプならではの。「とんちゃん」(甘辛いタレに漬けた豚肉の韓国風焼肉)は、バーベキューにもってこいの名物で、スーパーなどで購入できる。

■ キャンプ場のお問い合わせ

☎ 0920-52-1566(対馬観光物産協会)

キャンプ場により、港・空港からの距離や、利用可能時期、海水浴・シーカヤック体験などの有無、設備などに差があるため、要確認。

■ 料金

各キャンプ場によって異なる。テントサイトは1区画1日600円程度。詳しくはP9参照。

対馬市 キャンプ場 / 海水浴場 一覧

① 青潮の里キャンプ場(夏季)・海水浴場

☎ 0920-53-6111(対馬市役所)
所在地：対馬市厳原町尾浦24番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から35分、厳原港から15分

設備 炊事棟、トイレ、シャワー、バンガロー、ログキャビン、テント、テントサイト、バーベキューセット

② 鮎もどし自然公園(夏季)・溪流あり

☎ 0920-53-6111(対馬市役所)
所在地：対馬市厳原町豆酸字西龍良1249番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から40分、厳原港から20分

設備 炊事棟、トイレ、シャワー、テント、テントサイト、バーベキューセット

③ あそうベイパーク(通年)

☎ 0920-54-2271(対馬市美津島地域活性化センター)
所在地：対馬市美津島町大山584-1

交通アクセス ▶ 対馬空港から15分、厳原港から35分

設備 炊事棟、トイレ、シャワー、テント、テントサイト、オートキャンプ場サイト

④ 神話の里自然公園(通年)

☎ 0920-58-1111(対馬市豊玉地域活性化センター)
所在地：対馬市豊玉町仁位51-1

交通アクセス ▶ 対馬空港から40分、厳原港から60分

設備 炊事棟、トイレ、シャワー、コテージ、オートキャンプ場サイト、テントサイト、シェラフ

⑤ 御前浜キャンプ場(通年)

☎ 0920-83-0301(対馬市峰地域活性化センター)
所在地：対馬市峰町木坂15番地(海神社前)

交通アクセス ▶ 対馬空港から60分、厳原港から80分、比田勝港から80分

設備 水道、トイレ、テントサイト(無料だが電話で予約が必要)

⑥ 棹崎公園(冬季以外)

☎ 0920-84-2311(対馬市上県地域活性化センター)
所在地：対馬市上県町棹崎

交通アクセス ▶ 対馬空港から100分、厳原港から115分、比田勝港から45分

設備 炊事棟(冬季は水道の利用不可)、トイレ

⑦ 井口浜海浜公園(冬季以外)・海水浴場

☎ 0920-84-2311(対馬市上県地域活性化センター)
所在地：対馬市上県町佐護北里1615番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から85分、厳原港から100分、比田勝港から30分

設備 水道(冬季以外)、シャワー、トイレ

⑧ 三宇田キャンプ場(夏季)・海水浴場

☎ 0920-86-3111(対馬市上対馬地域活性化センター)
所在地：対馬市上対馬町西泊1210番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から120分、厳原港から135分、比田勝港から15分

設備 炊事棟、シャワー、トイレ、テント、テントサイト(持込みの場合は通年利用可)、バーベキューセット、シェラフ、「上対馬温泉 渚の湯」(TEL 0920-86-4568、月曜定休)まで徒歩5分

※ 左記、上記のキャンプ場のうち、③④⑥は通年利用可能だが、その他のキャンプ場は、夏季のみ利用できる場合や、冬季は凍結防止のため水道が使えない場合があるなど、利用に制限がある。施設の利用可能状況・予約・料金などは各管理者に要問合せ。

① 豆酸板形海水浴場

所在地：対馬市厳原町豆酸150番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から55分、厳原港から35分

② 小茂田浜海水浴場

所在地：対馬市厳原町小茂田斎藤原742

交通アクセス ▶ 対馬空港から35分、厳原港から30分

③ 美津島海水浴場(勝美・太田)

所在地：長崎県対馬市美津島町鶏知

交通アクセス ▶ 対馬空港から5分、厳原港から20分

④ 湊浜海浜公園

所在地：対馬市上県町佐護小坂北里11-1

交通アクセス ▶ 対馬空港から90分、厳原港から105分

⑤ 松島公園

所在地：対馬市上対馬町小鹿40番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から60分、厳原港から80分

⑥ 茂木浜海水浴場

所在地：対馬市上対馬町琴1084番地

交通アクセス ▶ 対馬空港から85分、厳原港から105分

⑦ 西泊海水浴場

所在地：対馬市上対馬町西泊

交通アクセス ▶ 対馬空港から115分、厳原港から130分、比田勝港から7分

※ 上記の海水浴場にはすべてトイレ、シャワーなどの設備があるが、基本的に夏季のみの利用となる。

一度きりの夏の思い出 ～海水浴～



7月、海開きの神事と海岸清掃が済むと、海水浴場が子どもたちに解放される。まだ冷たい海水は透明度も高く、小魚の群れやカニなどの生き物たちを観察できる。海辺で食べるスイカは格別の味。お盆が過ぎ、クラゲが漂うようになるまで、子どもたちの海辺の楽園は続く。

美津島海水浴場(対馬市美津島町鶏川)



▲茂木浜(対馬市上対馬町茂木)



▲三宇田浜(対馬市上対馬町三宇田)

対馬は断崖絶壁がそのまま海に沈みこむ急峻な地形が多いが、シャワーやトイレが整備された天然・人工の砂浜も数ヶ所あり、海水浴場として整備されている。混雑する都会の海水浴場とは異なり、解放感たっぷりの美しい海辺を、プライベートビーチ状態で独占できる。

■ 海水浴場のお問い合わせ

☎ 0920-52-1566(対馬観光物産協会)
海水浴場により、港・空港からの距離や、キャンプ場、設備(トイレ・水道・更衣室など)に差があるため、要確認。P9の海水浴場一覧を参照。

■ 料金

シャワー・トイレなどは基本的に無料

ビーチコーミング ～海からの贈り物～

海面は地球の表面の7割を占め、その最深部は海面下10,000mを超える。海は広かつ深遠な世界であり、まだ多くの謎を秘めているが、

海岸には時おり漂着物が流れ着き、その神秘の一部をわれわれに示す。外洋に面した対馬の海岸には、さまざまな海からの贈り物が届く。



対馬には、対馬暖流に乗って植物の種子や果実、流木、ウミガメや時にはクジラなどの大型生物が漂着する。近年、冬の強烈な北西風によって外国から大量の漂着ゴミが押し寄せ、日韓共同での海岸清掃が行われている。漂着ゴミは、環境問題が一国だけの問題ではなくなったことを示している。

■ 漂着物関係のお問い合わせ

☎ 0920-52-1566(対馬観光物産協会)
☎ 0920-53-6111(対馬市民生活部環境政策課)

希少在来馬・対州馬に乗る ～対州馬・乗馬体験～

気は優しく、力持ち

対州馬(たいしゅうば、つしまうま)は、山地の多い対馬の地形に適応した小型の在来馬で、女性でも御することができる温順な性質のため、かつては農耕・運搬・移動など生活のあらゆる場面で欠かせない存在だった。自動車の普及により飼育頭数が激減し、対州馬振興会などにより保存活動が行われている。



対州馬を飼育している公的施設は、あそうベイパークと目保呂ダム馬事公園の2ヶ所。目保呂馬事公園では実際に乗馬体験ができる。(あそうベイパークは見学のみ、無料)

①あそうベイパーク(見学のみ)

☎ 0920-54-2271 (美津島地域活性化センター)
〒817-1105 長崎県対馬市美津島町大山584-1
交通アクセス ▶ 対馬空港から車で15分、厳原港から車で30分

②目保呂ダム馬事公園(乗馬体験)

☎ 0920-84-2311 (上県地域活性化センター)
〒817-1523 長崎県対馬市上県町瀬田
月・木定休(要お問い合わせ)
交通アクセス ▶ 対馬空港から車で70分、厳原港から車で90分、比田勝港から50分

■ 料金

- Aコース … (曳き馬10分) 500円
※指導員がつき難しい操作は不要。
- Bコース … (30分騎乗) 1,000円
※自分で馬を操作したい人向け。
- Cコース … (60分騎乗) 3,000円
※すでに自分で馬を操作できる方向け。

ツシマヤマネコに逢いに行く ～ツシマヤマネコ観察～

大陸と日本が陸続きだった時代の生き証人

ツシマヤマネコは、氷河時代に大陸から対馬にやってきたと考えられている大陸系の野性ネコで、日本では対馬にだけ生息している。1960年代の推定生息数は250～300頭だったが、2000年代前半の推定生息数は80～110頭まで激減しており、日本版レッドデータブックでも最も絶滅のおそれの高い絶滅危惧ⅠA類に指定されている。



対馬の住人でも、野生のツシマヤマネコを見ることはほとんどない。対馬市北西部の上県町佐護棹崎公園の「環境省対馬野生生物保護センター」で飼育を行っており、マジックミラー越しにツシマヤマネコを観察することができる。野鳥や植物などの写真展示もあり、対馬の自然に関する情報発信の拠点となっている。

■ 環境省 対馬野生生物保護センター

☎ 0920-84-5577
〒817-1603 長崎県対馬市上県町佐護2956-5 (棹崎公園内)
年末年始・月曜(月曜が祝日の場合翌日) 休館
開館時間 10:00-16:30(入館は16:00 まで)

■ 料金 無料

鎮守の森を歩く ～原生林トレッキング～



信仰が森を守ってきた

対馬は島土の89%を森林で覆われた自然豊かな島で、特に御岳・白嶽・龍良山などは古くから信仰の対象とされ、樹木の伐採が禁じられてきたため、自然度の高い原生林として国の天然記念物に指定されている。



登山初心者の方は、城山(じょうやま)がおすすめ。山頂までなだらかな登山道が整備されており、7世紀に防人が築いた城壁など歴史と景観を存分に楽しめる。登山の醍醐味を味わうなら白嶽(しらたけ)。片道2キロだが、海面から急傾斜でそそり立つ地形のため、抜群の展望を楽しめる。

※対馬の国有林では、龍良山は2週間前までに入林申請を、白嶽・御岳などは3日前までに入林届が必要。お問い合わせ：厳原森林事務所 ☎ 0920-52-0243

■ 対馬観光ガイドの会やんこも

☎ 0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

■ 料金

①城山 ②白嶽 ③有明山 ④龍良山
集合解散：各登山口(ガイドによるレンタカーの先導あり)

4時間未満 … ガイド1名 12,000円

4時間以上 … ガイド1名 17,000円

別パンフレット「対馬トレッキングガイドブック」
(A5 サイズ・32 ページ・フルカラー)あり。



国境の不沈要塞、対馬 ～要塞ウォーキング～



要塞地帯・対馬

幕末以降、国境の島対馬は国防の最前線基地となり、日清戦争・日露戦争・第2次大戦への備えとして全島に巨大な砲台・堡壘が築かれ、不沈要塞と化していった。第2次大戦後、砲身は解体されたが、強固な要塞構造物は破壊できず、現在も戦争時代の歴史を静かに物語り続けている。



自動車で直接見学可能な要塞は、上見坂堡壘(厳原町北里)と豊砲台(上対馬町豊)。徒歩で訪問可能な要塞のうち代表的なものは、城山砲台(美津島町黒瀬)、姫神山砲台(美津島町緒方)など。

■ 対馬観光ガイドの会やんこも

☎ 0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

■ 料金 (要塞ウォーキング)

①城山砲台 ②姫神山砲台
集合解散：各登山口(ガイドによるレンタカーの先導あり)

4時間未満 … ガイド1名 12,000円

4時間以上 … ガイド1名 17,000円

■ 料金 (タクシー利用またはお客様の運転するレンタカーにガイドが同乗)

③上見坂堡壘 ④万関橋 ⑤豊砲台 ⑥殿崎

1日(6時間程度) … ガイド1名 12,000円

※自動車で行くことができる上見坂堡壘、万関橋、豊砲台、殿崎などをご案内します。

防人が築いた大要塞金田城をゆく

～ 1300年前の古代山城～

660年、当時の大和朝廷を震撼させる事件が伝えられた。「朝鮮半島の同盟国・百済が、唐と新羅の連合軍により滅亡した…」と。朝廷は百済救援軍を組織し、半島に出兵するが、663年の白村江の戦いで大敗。唐・新羅の侵略に備え、西日本各地に古代山城が築かれ、対馬は国防の最前線となった。

対馬空港から車で20分(厳原港から車で30分)、県道24号線を西に走ると、眼前に巨大な岩塊・城山(じょうやま)の絶壁が見えてくる。その地形を利用して667年に築かれた「金田城」は、日本書紀に記された古代山城のひとつで、国の特別史跡に指定されている。

登山口から山頂までは徒歩で1時間程度だ

が、石塁(城壁)や城戸(城門)、防人住居跡などが、石塁(城壁)や城戸(城門)、防人住居跡などをゆっくり見学すると丸1日楽しむことができる。城山の沿岸部をシーカヤックで1周することもでき、「国境の島・対馬」の雄大な自然と悠久の歴史を満喫できる絶好のエコツアー・フィールドとなっている。



ヤマボウシ

城山は日露戦争前に再度要塞化され、山頂近くまで軍道が整備されている。春のゲンカイツツジ、梅雨時のヤマボウシ、夏のハクウンクスゲ、秋のツシマジボウシなど、季節によりさまざまな植物観察を楽しむながら、対馬の悠久の歴史にふれることができる。山頂からは眼下に浅茅湾が広がり、朝鮮半島方向の水平線、霊峰・白嶽などを望むことができる。

※金田城をめぐるシーカヤックツアーについてはP2～3を参照。

■ 対馬観光ガイドの会やんこも

☎ 0920-52-1566(対馬観光物産協会)

■ 料金

集合解散：城山登山口(ガイドによるレンタカーの先導あり)

4時間未満 … ガイド1名 12,000円

4時間以上 … ガイド1名 17,000円

別パンフレット「対馬トレッキングガイドブック」(A5 サイズ・32 ページ・フルカラー)あり。



三の城戸

国境の空を舞う野鳥たち ~バードウォッチング~

野鳥の渡りの十字路

対馬は多くの野鳥の渡りのルート上に位置し、日本で知られている鳥類の半数を超える300種以上の野鳥が記録されている。ミサゴなどの留鳥の他、春・夏・秋・冬の渡り鳥、まれな旅鳥や迷鳥など、1年を通して野鳥観察を楽しむことができる。



4月下旬から5月上旬は、シマノジロなどのホオジロ類の渡りの最盛期で、数時間単位で観察種がめまぐるしく変化するなど、気の抜けない鳥見となる。9月、厳原町の内山峠では小型の猛禽アカハラダカの渡りが最盛期を迎え、1ヶ月で10万羽を超える年もある。冬になると、オオワシ・オジロワシなどの大型猛禽類がやってくる。

■ 対馬の野鳥紹介ホームページ

「野鳥通信～対馬から～」
<http://www5b.biglobe.ne.jp/~nojiko/>

「対馬野鳥図鑑」
<http://twcc.cool.ne.jp/bird/>
 ☎ 0920-52-1566 (対馬観光物産協会)

別パンフレット「対馬のバードウォッチング」
 (A3 サイズ、両面)あり。



国境の島の昆虫たち ~対馬のムシいろいろ~



3月、蝶類が舞い始め、春の訪れを告げる。6月にはホタルが川沿いを漂い、夏休みになるとカブトムシとクワガタが子どもたちの人気を集める。秋にセミの声を聞き、アキマドボタルが舞うのも対馬ならではの。「国境の島」対馬で、大陸系、日本系、固有種が入り混じる昆虫の世界を楽しんでほしい。

大陸系の昆虫

①アキマドボタル ②チョウセンマメハンミョウ ③ハラアコブカミキリ ④ウラナミジャノメ ⑤カリブソテントウ ⑥シオヤトンボ ⑦チュウジョウナガタマムシ ⑧トラフトリ ⑨ツシマヘリピロゲハムシ ⑩チョウセンケナガイニイニイ 他、チョウセンヒラタクワガタ、キノコクワガタ、ヒメダイコクコガネなど

対馬固有種

⑪ツシマヒメボタル ⑫ツシマフトギス ⑬ツシマシリアゲ ⑭トビネチャチホコ ⑯ツシマカブリモドキ

南方系種

⑰ツシマウラボシシジミ

■ 対馬の昆虫紹介ホームページ

「対馬の昆虫館」
<http://yohbo.main.jp/index.html>

縄文伝来、対州そばを味わう ～そば打ち体験～



そば(蕎麦)の伝来

中国原産と考えられるそばは、縄文時代後期、対馬を経由して日本に入ってきた。本土のそばは品種改良と均質化が進んだが、離島であった対馬には原種に近い「対州そば」が今に伝えられている。岩がちで痩せ地の多い対馬はそばの栽培に適しており、小粒で香りが高く、コシが強いそばが生まれる。これをつなぎ無しの10割そばでいただくのが対馬流。そば愛好者から極めて高い評価を受けている対馬のそばをぜひ味わってほしい。



1



2



3



4

対州そばができるまで

①混ぜる・捏ねる

そば粉に水を加え、かきまわしていくと小さな塊ができ、それをまとめて捏ねていく。このときの加水減が出来を大きく左右する。

②延ばす

大きな塊となった生地を、麺棒ですばやく薄く延ばしていく。ムラができないよう、時折角度を変え、打ち粉をまぶしながら延ばす。

③切る・ゆでる

生地をたたんで重ね、駒板・そば包丁を使い、均一に断っていく。初心者はそばの太さがマチマチになるが、それも愛嬌。

④食べる

自分で打ったそばは最高の味。対州そばは基本的につなぎを使わないため、そば粉100%の10割そばとなる。

※食事時間を除く所要時間は1時間程度

①体験であい塾「匠」

☎ 0920-56-0118

対馬市厳原町下原82-12

おすすめ：地鶏そば、対州そば

営業時間：10:30～15:00

定休日：盆・正月・お彼岸

②対馬ふるさと伝承館

☎ 0920-54-8311

対馬市美津島町鶏知乙461-6

おすすめ：せんそば、ろくべえ、対州そば

営業時間：11:00～オーダーストップ15:30

(営業は16:00まで)

定休日：火曜日、12/31～1/3

③そば道場あがたの里

☎ 0920-84-2340

対馬市上県町佐須奈甲565-イ

おすすめ：いりやきそば

営業時間：11:00～14:00

定休日：年末年始

第2のふるさと、島の宿に泊まる ～民泊体験～



対馬南部の豆酸(つつ)は「日本の里100選」に選ばれた豊かな自然と伝承に彩られた地域。北部の泉は韓国まで一衣帯水の位置にあり、千尋藻(ちろも)はイカ漁が盛んな漁港。集落は対照的だが、対馬の生活に密着した、家庭的なおもてなしが好評を博している。魚釣り、海水浴、郷土料理作りなどの体験も大きな魅力。

①民泊 ごんどう

☎ 0920-57-0775
長崎県対馬市厳原町豆酸2566

②民泊 あびる

☎ 0920-57-0839
長崎県対馬市厳原町豆酸3149

③民泊 たちばな

☎ 0920-86-3173
長崎県対馬市上対馬町泉
1634-5

④民泊 吉栄(よしえい)

☎ 0920-58-0265
長崎県対馬市豊玉町
千尋藻240-2

■ 料金

1泊2食

…お客様1名 5,500円～
(施設により異なる)

対馬地図



対馬の地図に関しては、「対馬まる分かり!ガイドマップ対馬」(通称ヤマネコマップ)があると便利。観光パンフレット・地図の請求は、対馬観光物産協会(TEL 0920-52-1566)まで。