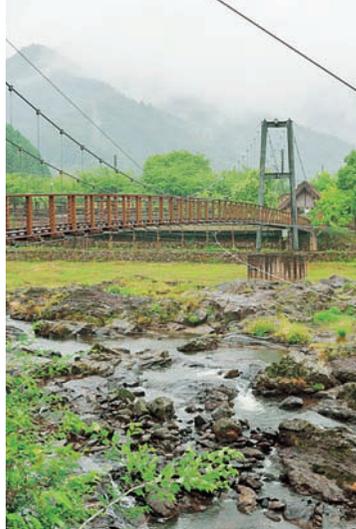


## 川代公園キャンプ場

かわしろこうえんキャンプじょう | 丹波市

加古川の上流・篠山川が流れる川代渓谷は、丹波竜の化石が見つかった場所としても話題。ダイナミックな奇岩と奔流が見どころで、公園とキャンプ場へは全長88.5mのジャンボ吊り橋を渡って到着。歩くと橋が揺らめくスリルと、足を止めて眺める渓谷美が見事。

▷丹波市山南町上滝  
☎0795-77-2345(さんなん観光案内所)  
散策自由 @あり 道案内/電車→JR福知山線下滝駅から南東へ徒歩約15分 車→舞鶴若狭自動車道丹南篠山口ICから県道77号線で西へ約10分



## おの桜つつみ回廊

おのさくらつつみかいろう | 小野市

加古川左岸、東条川にかかる古川橋から加古川との合流地点を経て、粟田橋の下流まで約4kmに渡って桜が植えられた並木道。エドヒガン、オオシマ、ソメイヨシノ、ヤエベニシダレなど5種類の桜が約650本。堤防沿いに続くそのトンネルを歩くと、心が安らぐ。

▷小野市古川町～住永町 加古川左岸堤防散策自由 @なし(桜の開花期のみあり) 道案内/電車→JR加古川線粟生駅から北東へ徒歩約15分 車→中国自動車道滝野社ICから国道175号線で南へ約10分



## 高砂海浜公園

たかさごかいひんこうえん | 高砂市

加古川河口を南へ歩くと、緑の松林と白い砂浜が織り成す公園と、先端には海に浮かぶ人工島が出現。釣りや散歩を楽しみ、海を眺めてのんびり過ごせるスポットとしておなじみ。右岸川沿いにはゴールの志方東公園まで、全長22.5kmのサイクリングロードが続く。

▷高砂市高砂町向島町 散策自由 @あり 道案内/電車→山陽電車高砂駅から南へ徒歩約10分 車→加古川バイパス加古川ランプから県道19号線を経て南西へ約10分



公園の球場軒下に現れる名物売店は「橋本冷菓店」。ホットドッグ200円やラムネ100円。自家製アイスも懐かしい味。午前10時から午後5時ごろ。荒天時休



朝来市と丹波市の境にある栗鹿山を源に、幾多の支流を集めて播磨灘へ注ぐ加古川。全長96km。流域面積は兵庫県の約20%を占める。加古川きつての景勝地といえば加東市の鬮竜灘。一加古川は大正初めの鉄道開通まで300年にわたって舟運が盛んでした。むき出しの岩が川を遮る鬮竜灘は最大の難所。ここで荷揚げをしたため河岸には旅籠や問屋が並び、大変なにぎわいでした」と加東市教育委員会の森下大輔さん。川幅がゆっ

たりとした河口から山の緑が迫る上流へさかのぼると、変化に富む美しい景観に心が和む。古来より田畑を潤し、人々に恩恵をもたらしてきた加古川。川辺で憩い、その魅力を満喫したい。



資料館には舟運で栄えた鬮竜灘の模型が。「加東市新町には船着場跡も」と森下さん。

## 加古川流域滝野歴史民俗資料館

かこがわりゅういきたぎのれきしみんぞくりょうかん | 加東市

▷加東市下滝野1369  
☎0795-48-3422  
午前9時～午後5時(入館30分前まで)  
入館料/大人100円、小・中学生50円  
月曜、祝日休(月曜が祝日の場合は火曜も連休) @8台 道案内/電車→JR加古川線滝野駅から南西へ徒歩約10分 車→中国自動車道滝野社ICから県道145号線を経て北西へ約5分



市役所滝野庁舎、滝野文化会館、図書館などが集まる一角。舟運で活躍した高瀬舟の1/2模型、川漁業関係の資料などを展示。

山あいの源流から、海へ流れ込む河口まで、川は多彩な表情を見せてくれる。河川の多い兵庫には川沿いの名所が数多く、渓谷や名瀑、散歩したくなる堤防の遊歩道や公園、キャンプ場など、夏に涼を求めて憩いたい場所が目白押し。まずは兵庫を代表する一級河川・加古川沿いへ、川の魅力を訪ねてみよう。

撮影/青木崇 前田博史  
取材文/伊藤順子 牧野しのぶ  
イラスト/山村真世



水飛沫を上げて川が流れる関竜灘が目の前。料理がひとときわおしく感じられる。

### 滝寺荘 たきじょう | 加東市

名勝・関竜灘を見下ろす絶好のロケーション。料理旅館として55年の歴史を誇る。5月から10月まではアユづくしの会席料理が自慢。コリコリとした歯触りの姿づくり、すし、甘露煮など、多彩な料理で堪能させてくれる。「アユは淡白なので、どんな料理にも合います」と話す3代目の澤野社長はアユの算漁を守るひとり。個室でゆったり会席料理を味わうもよし、1階レストラン[紅葉亭]では気軽に鮎定食2,500円も。



▷加東市上滝野283  
☎0795-48-3223  
レストランは午前11時～午後8時  
※鮎会席は要予約 不定休 ◎あり  
道案内/電車→JR加古川線滝野駅から南へ徒歩約5分 車→中国自動車道滝野社ICから国道175号線を北へ。関竜灘東交差点を左折。ICから約10分



姿づくり

稚鮎のフライ

おこげあんかけ

鮎ずし

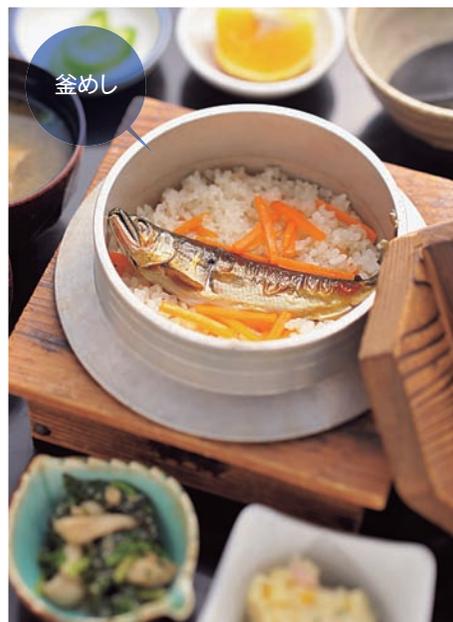
鮎ごはん

鮎だき

塩焼き

旬菜5種盛り合わせ

鮎づくし会席・みどり6,300円(別途サービス料10%)。アユの姿づくりは注文後にさばくので新鮮なもの。昆布の旨みが調和したすし、シンプルな塩焼き、身をさっと霜降りにしておこげと野菜のあんをかけた一品など、料理人の技が光る趣向を凝らした品々が9品。季節で内容は変わり、夏から初秋にかけて時期ごとに移ろうおいしさを満喫したい。



釜めし

アユ釜飯1,100円。アユの香ばしさを生かすため、注文が通ってからカツオと昆布のだしで炊く。吸い物、季節の小鉢付き。

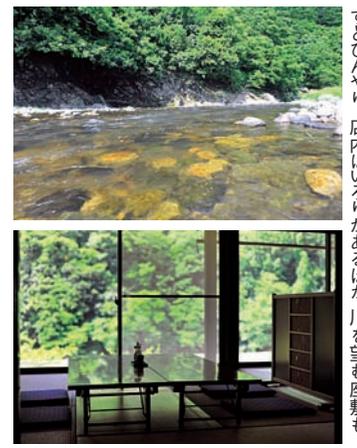
### あゆの里矢田川

あゆのさとやだがわ | 香美町

清流・矢田川の畔に建つ道の駅。アユ、川ガニ、アマゴなど四季を通じて川の幸にこだわった料理が自慢。6月1日のアユ漁解禁を心待ちに訪れる人のお目当ては、アユの釜飯や塩焼き。名物の釜飯は、地元産の村岡米に香ばしく焼いたアユをのせて、20分弱で炊き上げる。ふっくら蒸し焼きにしたアユは身も皮もやわらかく、丸ごとしゃもじでご飯に混ぜ込んで食すといい。塩焼きが付いた矢田川定食も人気。



▷美方郡香美町村岡区長瀬933-1  
☎0796-95-1369  
午前9時～午後6時(食事は午前10時～午後4時) 火曜休 ◎12台 道案内/電車→JR山陰本線香住駅から香美町民バス、長瀬下車徒歩約5分(本数少) 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道9号線～県道4号線で北西へ。ICから約50分



すぐ裏を流れる矢田川。川辺を歩き、澄んだ水に手を浸すとひんやり。店内はいろいろがあるほか、川を望む座敷も。

## アユがゆらゆら。



川のめぐみ

〔清流の女王〕と珍重されるアユ。春になると川を遡上しながら成長し、お盆を過ぎると海での産卵に向けて川を下ってゆく不思議な習性を持つ。昔のように天然のアユに出合える機会は減ったが、シーズンを迎えると時期ならではの味覚が恋しいもの。「あゆの里矢田川」の裏を流れる矢田川や、大屋次郎と呼ばれるアユが釣り客に人気の大屋川では、春先に放流された稚魚が大きくなったものが中心だが、まぎれもなく清流育ちのアユに出合える。また、全国に先駆けて5月1日にアユ漁解禁日を迎える関竜灘では、(算漁)という伝統漁法が健在するのも誇らしい。お目当てのアユ料理を探して、清流のそばに出かけよう。



緑豊かな山のふもとを緩やかに流れる大屋川は歩いてすぐ。園内の川では貴重な川魚を見つけて！



つくりたてが味わえるアユの塩焼き、唐揚げ各1尾600円。また、バイクは1,200円(4歳から小学生は半額)。川から引いた水で回る大きな水車がシンボル。



唐揚げ

塩焼き

### 大屋あゆ公園

おおやあゆこうえん | 養父市

シーズンになると、10mもの釣り竿を構える釣り人の姿が見られる大屋川。川にほど近いテーマパークでは、園内を流れる川で川遊びが楽しめるほか、アユのつかみ取りが子どもたちに大人気。こちらのアユは園で養殖されたもの。9月末までは塩焼きか唐揚げで楽しめる。また、レストラン[プロGRESS]ではバイクが好評で、大屋町産有機野菜中心のおかず約20品に加え、目の前で揚げる天ぷらもおいしい。



▷養父市大屋町加保582  
☎079-669-1822  
午前9時～午後5時30分(バイクは午前11時～午後1時30分) 水曜休(8月は無休) ◎50台 道案内/電車→JR山陰本線八鹿駅から全但バス、加保口下車徒歩約10分 車→北近畿豊岡自動車道養父ICから県道6号線を南西へ約10分



## 囲炉裏の宿 豊楽

いろいろのやど ほうらく | 神河町

映画『ノルウェイの森』や大河ドラマ『平清盛』のロケ地でも知られる砥峰高原の近く。昭和35年創業の風流な宿では、食事のみの利用もでき、旬の川魚や鹿・猪肉がコース仕立てで登場する炭焼き会席がお薦め。そばを流れる小田原川上の川床で食事を楽しむことも。

昼の食事はいろいろ、川床とも3,500円から。川床は夏限定。



▷ 神奈川県神河町上小田332  
☎0790-34-0120  
食事は午前11時～午後3時、午後5時～午後10時 無休 @40台 道案内/電車→JR播但線寺前駅から無料送迎あり 車→播但連絡道神崎南ランプから県道8号線で北西へ約15分

# 川床で風流に...



## 三椒庵

さんしょうあん | 豊岡市

但馬の自然豊かな峠に流れる三椒川。そのせせらぎを眺める川床やいろり端で、手打ちそばや炭火焼きがいただける。十割そばはそばの実の芯を特注の製粉機で除き、つなぎなしにねばりと甘みの強い部分だけを使うことで、香りがよく口当たりがとびきり滑らか。平日3組までの予約制。

地鶏の松葉肉、ヤマメの塩焼き、原木シイタケなどの三椒庵コース3,300円。



▷ 豊岡市竹野町榎1162-1  
☎0796-48-0506  
午前11時～午後4時 ※予約制(平日は3組まで) 水曜(祝日の場合翌日)休 @8台 道案内/電車→JR山陰本線豊岡駅からタクシー約30分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道312号線～国道482号線～県道712号線で北へ。ICから約50分



[アンタイル]2階席窓辺(写真上)のテーブルは、予約時に指定するファンも多い。川に張り出した空間が川床のようで居心地抜群。音楽やアートのコアディネイトも手がける松宮さん(左)と山地智子さん。2人のセンスが詰まったサロンのような空間では、「いろいろな人が集える場に」とライブや個展も開催。



▷ 神戸市兵庫区上三条町11-6 祇園神社西側  
☎080-1484-3859  
午前11時～午後8時 ※定食は要予約 水曜休 @なし 道案内/電車→各線三宮駅から市バス、平野下車徒歩約5分 車→阪神高速神戸線柳原出口から北へ、有馬街道を北上。出口から約10分

800年以上の歴史を誇る[湊山温泉]が目の前。テラスに出ると豊かな緑と溪流の音が迫り、開放感に包まれる。



# 「ささや」は川のそばに。

川沿いのお店はせせらぎの音や眺めもこころづく。三宮から山手へバスで20分、溪流天王谷川のほとりに昨年オープンした古民家カフェ「アンタイル」は、街のすぐ近くでも、川と自然を身近に感じられる貴重なお店だ。他にも兵庫にはわざわざ行きたい自然の中の川床が。風流な景色を前にして、旬の地野菜や川魚料理がひととき味わい深い。

## Cafe & Space あさの水車 アンタイル | 兵庫区

平清盛ゆかりの兵庫区平野を流れる天王谷川沿い。もと米穀店だった築80年の古民家で昨春カフェを始めたデザイナーの松宮隆史さん。昔懐かしい佇まいの空間は3つの部屋とオープンエアのどこにいても川の気配を感じられるのが魅力。「窓を開けると川から涼しい風が入り、夏でも冷房が必要ないぐらい。溪流の音が自然の音響効果となって心が癒やされます」。手づくりのランチやケーキを楽しみ、自然と一体化した気分を。

10食限定日替わりプレートランチはコーヒーまたは紅茶付きで1,000円。取材日はチキンのデミグラスソースシチュー、魚の南蛮漬けなど5～6品。カレーも人気。ラム酒が香るラム・コーヒーゼリー480円。ガトーショコラ・クラシック400円。



三田の渓流でアユをつかみ取り。



どこ行った？

スイスイ  
スイスイ



つかんだ!!

アユは想像以上にす早く、追いかけると夢中に。川に癒やされ、アユの泳ぐ姿の美しさに見とれるのもまたよし。水流を調節してくれるので最後は必ず(?)捕まえられる。10月上旬まで。



アユは自分で串に刺すことも。「これもまた経験です」と小西社長。35年前に山を切り開いて創業。右は陶芸の島野豊先生。



▷三田市小栴1804  
☎079-569-1191  
午前10時～午後5時 ※予約制 無休 ◎50台  
道案内/電車→JR福知山線・神戸電鉄三田駅から神姫バス、小栴下車徒歩約20分(本数少) 車→中国自動車道神戸三田ICから国道37号線を経て北東へ約40分



## こにし観光園

こにしかんこうえん | 三田市

山の緑にすっぽりと包まれた環境は、マイナスイオンたっぷり。川辺の木造コテージで、三田牛中心の黒毛和牛を炭火焼きで楽しめる。ユニークなのが食事に加え、陶芸や染め物などの体験ができること。夏の人気はアユのつかみ取り。浅瀬に放されたアユを捕まえ、とれたてを焼いて味わうと絶品。ビーチサンダルとタオル持参で、非日常の中でリフレッシュしたい。

炭火焼き+体験がセットの〈つつじ〉4,400円(4歳から小学3年生半額)。牛肉150g、野菜、ご飯付き。アユは遠火でじっくり焼くと皮が香ばしく、身はふっくら。牛肉は山椒をブレンドしたバリ島の塩で。素材の旨さが際立つ炭火のパワーを実感。体験は魚つかみの他、草木染、ちぎり絵、キャンドルづくりなどが選べる。



揖保川上流の流しそうめんにひんやり。



数量限定の鹿肉メンチカツカレー780円。低カロリー、低脂肪でヘルシー!

## 楓香荘 | ふうかそう

鹿肉料理の開発を市を挙げて推進する宍粟市。道の駅などのレストランでも、サンドイッチやカレーなどで味わえる。[楓香荘]の自信作は、地元精肉店から仕入れる鹿肉をミンチにして揚げたカツがのるカレー。他にも鹿肉ハンバーグ定食、猪鹿鳥カレー、アユ料理などが。

約40年前からの戸倉峠の夏の風物詩。今年は9月30日までの営業で、多い時は1日800食も出る人気ぶり。1人前は約1束半で650円。1人1レーンを独占してそうめんを待ち、サクランボが流れたら終了の合図。おにぎりや名物の笹もちもぜひ一緒に。西播磨名産「揖保の糸」は1,600円でお土産用も。



立ち寄り

▷宍粟市波賀町原625  
☎0790-75-2355  
午前11時～午後7時(ラストオーダー)不定休 ◎100台 道案内/電車→JR神戸線・山陽電車姫路駅から神姫バス、山崎下車。原行きに乗り換え原下車徒歩約20分 車→中国自動車道山崎ICから国道29号線を北へ約30分



▷宍粟市波賀町戸倉峠  
☎0790-73-0009  
6～9月の午前8時～午後5時不定休(荒天時は休) ◎100台 道案内/車→中国自動車道山崎ICから国道29号線を北へ約50分

## 戸倉峠名物 滝流しそうめん

とくらとうげめいぶつ | 宍粟市  
たきながしそうめん

揖保川上流・引原川の渓谷にかかる全長30m・32本のレーンは、なんと巨大な流しそうめん! レーンの出口に座れば、氷ノ山の雪解け水でキリリと冷やされた地元産の揖保の糸が、対岸から少しずつ流れてくる。それを箸で受け、龍野産のつゆに付けてツルツルと。足下に清流を感じながら、長い距離を流れてくるそうめんを待ち構えるワクワク感が、楽しくてたまらない。



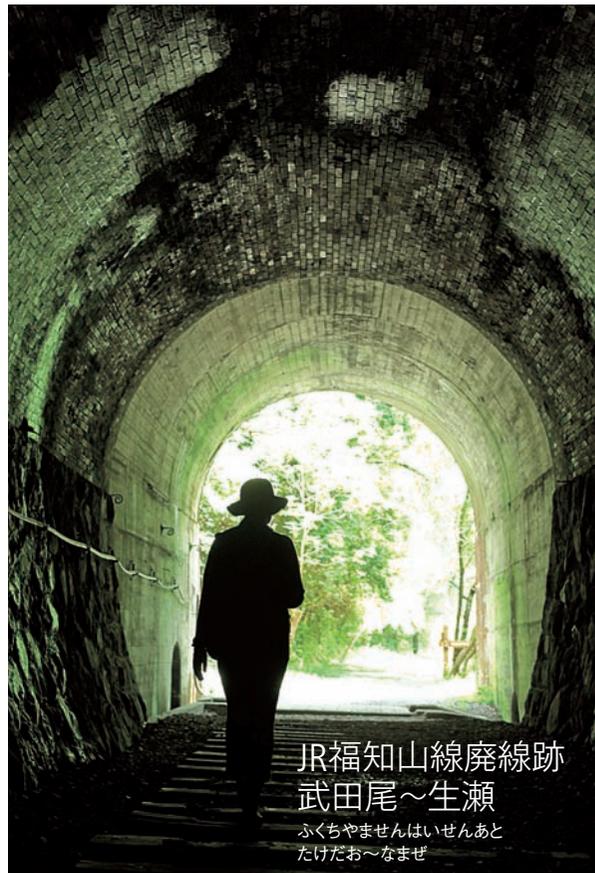
# 川浴いの冒険へ。

水に入って遊んだり、川浴いを歩いたり、魚つかみやバーベキューをしたり。ユニークな川遊びスポットが兵庫にはたくさん。美しい自然と清流に寄り添った、大人も子どもも夢中になれる1日。夏休みの思い出づくりにもピッタリ!



クチコミで広がった人気のコース。枕木を踏み、渓谷を眺めながら歩けば、冒険気分がぐっと高まる。ゆっくり景色を楽しめるベンチや親水広場でひと息入れて。

武庫川源流沿いの廃線ウォーク。



JR福知山線廃線跡 武田尾～生瀬  
ふくちやませんはいせんあと ただけお～なませ

## 紅葉館 別庭あざれ

こうようかん べっいていあざれ | 宝塚市

武田尾温泉で200年の歴史を持つ老舗宿には、日帰り入浴や、入浴とセットになったランチプランも。源泉かけ流しの温泉はラドンを豊富に含み、肌がつるつるになると評判。ガラスを取り払い、窓枠を額縁に見立てた大浴場からは、風情たっぷりの山々が眺められ、疲れが吹き飛ば。

▷宝塚市玉瀬字イツリハ1-47  
☎0797-91-0131  
日帰り入浴料/1,800円(タオル・バス・タオル付き) 入浴時間/午前11時～午後2時 ランチ時間/午前11時30分～午後3時 @50台 道案内/電車→JR福知山線武田尾駅から西へ徒歩約10分 車→中国自動車道宝塚ICから国道176号線～県道33号線を経て北西へ約30分



立ち寄り

入浴と会席のセットプランは8,000円から(要予約)。日帰り入浴は1,800円。屋外には無料の足湯もあるので気軽に。



旧福知山線跡は認められたハイキングコースではなく、あくまでも自己責任。前日/当日の天気もチェックを。

## 円山川公苑

まるやまがわこうえん | 豊岡市

カヤック初心者には、円山川とつながった波のない湖で体験。「安全性の高い艇なので、子どもやお年寄りでも十分楽しめます。県内の220の小学校が自然学校で体験しています」と指導員の石野玲央さん、関岡沙希さんに聞き、自信が湧く。パドルの基本漕法を習い、艇に乗り込んで早速出発。自分のペースで好きな方向に進み、疲れたらパドルを休めて水面にゆらゆらと。水との距離の近さ、自分の力で前に進む達成感がなんとも楽しく、経験を積み、川や日本海へとこぎ出る夢も!

初めてでも大丈夫!!

右み... 右み... 右み... じゃあ、行きましょう!

え、もう...

円山川公苑でカヤックに挑戦。

陸地で約10分パドル漕法を教わったら、すぐ艇に乗り込み、緑に包まれた美しい湖で実地体験。パドルの両側で艇の左右を交互にこぐのが基本だが、左右の力がなかなか均一にならず、同じ場所をクルクル回ること...。「向こう岸まで行きたい!」とこいでいるうちにコツがつかめ、水上をすべるように進み出す。

▷豊岡市小島1163 ☎0796-28-3085  
カヌーとカヤックは3/23～11/22の午前9時～午後5時の営業 料金/1時間カヤック450円、カナディアンカヌー600円 5～10月は無休 @200台 道案内/電車→JR山陰本線城崎温泉駅から全但バス、小島下車徒歩約20分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道312号線～県道3号線で北へ。ICから約60分

カヤックってこんな乗り物。

1時間単位のレンタルボート感覚で、カヤックやカナディアンカヌーが楽しめる。艇、パドル、ライフジャケットはレンタル。濡れても大丈夫な服と靴で来苑を。苑内にはプールや美術館もあり、カヤック後のクールダウンに最適。



## おけしよ鮮魚の海中苑

心地よい運動でおなかがすいたら、魚を求めて城崎温泉へ。津居山などの地元漁港をはじめ、瀬戸内海や太平洋の魚介までそろう人気の鮮魚店は、自家製の干物や丼がおいしい食事処を併設。買った魚を刺し身や煮付けなど、好みの調理法で料理してもらおうことも。



▷豊岡市城崎町湯島132 ☎0796-29-4832  
午前10時～午後7時(午後6時ラストオーダー、1階鮮魚店は午前8時～午後6時) 無休 @市営駐車場 道案内/電車→JR山陰本線城崎温泉駅から北へ徒歩約2分 車→北近畿豊岡自動車道八鹿水ノ山ICから国道312号線～県道3号線で北へ。ICから約60分

# 滝との出会い。

ちよっと冒険!

手つかずの自然と渓谷が広がる上山高原は、名瀑が多いことで有名。洞窟の中から滝を見られる小又川渓谷「シワガラの滝」、落差65mの霧ヶ滝渓谷「霧ヶ滝」など、山を1〜2時間歩いて目指す秘境も人気が高い。難所を乗り越えた出会いは感動もひとしおだが、今回はよりアクセスが便利な畑ヶ平高原の「猿壺の滝」へ。「落差は5mと大きく

はないが幅広で形が良い滝。壺に木が倒れ、自然に流れが2段になっているのも風流で、アマチュア写真家にも人気です」と滝をガイドする「上山高原ふるさと館」の馬場正男さん。町道で車を降りて川音をたよりに歩けば、わずか5分で別世界へ!



「ふるさと館」ではトレッキングや滝巡りのプログラムも企画。気軽に問い合わせを。

## 上山高原ふるさと館 | うえやまこげんふるさとかん

▷美方郡新温泉町石橋757-1 ☎0796-99-4600  
午前9時〜午後5時 火曜休 @40台 道案内/電車→JR山陰本線浜坂駅から全但バス、石橋下車徒歩すぐ(本数少) 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道9号線〜県道262号線で北西へ約1時間

## 但馬銘牛料理 たむら 立ち寄り

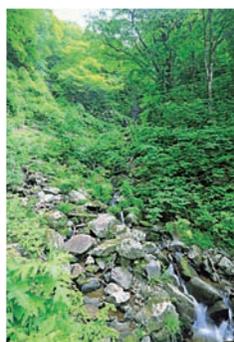
自社牧場「田村牧場」で大切に育てた但馬牛を、気軽に焼き肉や定食で。未經産メス牛の上質な赤身肉は、片面レアの状態にさっと焼くのがお薦め。写真の極上盛り合わせ1人前4,800円(2人前から)のほか、昼は極上焼き肉定食1,500円、ハンバーグ定食200g980円などが人気。



▷美方郡新温泉町竹田59-3 ☎0796-99-2929  
午前11時〜午後10時(午後9時30分ラストオーダー) 火曜休 @16台 道案内/電車→JR山陰本線浜坂駅から全但バス、出合下車徒歩約10分(本数少) 車→北近畿豊岡自動車道八鹿氷ノ山ICから国道9号線で北西へ約50分



[ふるさと館]から峠道を車で約40分。看板を目印に林道に入り、猿壺の滝まで徒歩約5分。道はなだらかだが、ヤブの間や沢の上を歩くので、肌を守る服装や、濡れてもいい歩きやすい靴で。クマ対策も忘れず。滝は木漏れ日が差し込む広葉樹の森の中に。苔むした滝壺の緑との対比の美しさに息をのむ。



猿壺の滝までは、峠道沿いにも滝が見られ期待感を高めてくれる。お面ヶ滝(右下)は落差60mの上流部が人の顔のように見えて神秘的。細く長く繊細な鶴壺(左上)と、岩石が甲羅のような亀壺(左下)は近いので、見比べるのも興味深い。各滝には目印の表示板が。

途中の滝も見逃せない。

滝に到着しました!



## 猿壺の滝 さるぼのたき | 新温泉町

横一列に幾筋もの流れが折り重なり、小型ながら完成された自然美。滝は正面、横、裏側からとどの表情も美しく、「横幅がカメラのファインダーにちょうど収まる」とフォトジェニックさが評判になり、撮影者が後を絶たない。「猿壺の滝までの道は歩ける程度に整備して、自然な状態を守っています。道が悪いので長靴などの準備を」と馬場さん。滝ガイドの相談は「ふるさと館」まで。

▷美方郡新温泉町岸田 畑ヶ平高原 見学自由 @なし 道案内/車→上山高原ふるさと館から滝入り口まで車で約45分。林道から滝までは徒歩約5分