

Concept

コンセプト

農業×観光の村 熊本県南阿蘇村

世界最大級の阿蘇カルデラ。
その南麓に位置する南阿蘇村。
豊かな緑に包まれ、日本名水百選・白川水源をはじめ、
村内に11カ所の湧水群が存在し、大地を潤しています。
阿蘇の冷涼な地、また朝夕の寒暖の差があるため、
春先まで美味しい、いちごが育てられます。
真っ赤に完熟したいちごを食べて欲しいとの思いから、
現在は8軒のいちご狩り園が存在しています。
個性あふれる各農園のいちごを、ぜひご堪能ください。

Access

アクセス

南阿蘇村までの所要時間

●お車でのアクセス



熊本市内から…県道36号線経由で約1時間
阿蘇くまもと空港から…県道28号線を通り俵山トンネル経由で約40分
博多から……九州自動車道熊本IC、益城熊本空港IC経由で約2時間
別府から……やまなみハイウェイ経由で約2時間
大分から……国道57号線竹田経由で約2時間
高千穂から……国道325号線高森峠経由で約1時間

●電車でのアクセス



熊本駅	JR 豊肥本線 約60～90分	赤水駅	約15分	立野駅	南阿蘇鉄道 南阿蘇鉄道に乗り換えて 南阿蘇の観光が可能です	見晴台駅
-----	--------------------	-----	------	-----	-------------------------------------	------

●バスでのアクセス



熊本駅から……九州産交バス「快速たかもり号」、「快速たかほ号」は
俵山トンネル経由で約1時間50分
肥後大津駅から…九州産交バス「南阿蘇ゆるっとバス(白水ルート)」、
「快速南郷ライナー」で高森方面へ約45分
阿蘇くまもと空港から…九州産交バス「快速たかもり号」は
俵山トンネル経由で約40分

南阿蘇観光案内所(ツアープラザ南阿蘇)

TEL:0967-67-2222

〒869-1412 熊本県阿蘇郡南阿蘇村大字久石 2807

道の駅 あそ望の郷くぎの内

発行者・問い合わせ先

南阿蘇名水ICHIGOネットワーク協議会

TEL:0967-63-8500

〒869-1404

熊本県阿蘇郡南阿蘇村河陽 5542-1
(阿蘇健康農園内)



minami Aso ICHIGO STRAWBERRY Guide Book



ICHIGO
01

阿蘇いちご畑
木之内農園



ASO ICHIGOBATAKE KINOUCHI NOUEN

TEL.0967-68-0552

- 住所／南阿蘇村立野50-1
- 品種／ゆうべに、かおり野、よつぼし
- 期間／12月中旬～5月末
- 定休日／なし
- 体験可能時間／9:00～17:00(最終受付16:00)
- URL／<https://www.kinouchifarm.com/>

ICHIGO
02

阿蘇健康農園



ASO KENKOU NOUEN

TEL.0967-63-8500

- 住所／南阿蘇村河陽5542-1
- 品種／ゆうべに、さがほのか、恋みのり
- 期間／12月中旬～5月末 ●定休日／なし
- 体験可能時間／9:00～17:00
(最終受付16:00)※要予約
- URL／<https://aso.farm/>

ICHIGO
03

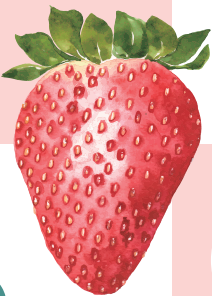
南阿蘇いちご園
ベリー樹ベリー



MINAMIASO ICHIGOEN BERRY JU BERRY

TEL.090-4484-9889

- 住所／南阿蘇村河陽2038
- 品種／ゆうべに、かおり野、恋みのり、ひのしずく
おいCベリー
- 期間／12月～5月中旬
- 定休日／不定休(土日営業)
- 体験可能時間／10:00～16:00
(最終受付14:30)※予約不可先着順



minami Aso
ICHIGO
STRAWBERRY

8
Farm

南阿蘇の
8つの
いちご農園



ICHIGO
05

心いちご園



KOKORO ICHIGO EN

TEL.070-2374-2514

- 住所／南阿蘇村中松上車鶴3006
- 品種／ゆうべに、恋みのり、紅ほっぺ
- 期間／12月下旬～5月中旬
- 定休日／不定休
- 体験可能時間／10:00～
※先着順、なくなり次第終了



ICHIGO
04

南阿蘇ふれあい農園



MINAMIASO FUREAI NOUEN

TEL.090-7923-3001

- 住所／南阿蘇村一関1273-1
- 品種／ゆうべに、かおり野、恋みのり、ひのしずく
- 期間／12月～5月中旬 ●定休日／不定休
- 体験可能時間／10:00～16:00
※先着順、なくなり次第終了
- URL／<https://www.fureainoen.com/>

C Sweets

苺凜香

0967-65-8228

- 住所／南阿蘇村一関1273-1
- 営業時間／10:00～18:00
- ※商品が売り切れ次第終了
- 定休日／火曜日、第2・第4月曜日

D Hot spring

阿蘇白水温泉 瑠璃

0967-62-9999

- 住所／南阿蘇村一関1260-1
- [大浴場]
- 入館料／大人400円、子供200円
- 営業時間／10:30～22:00
- [家族風呂]
- 利用料金／1室50分:1,500円
- ※5名様まで1律料金
- 営業時間／10:30～20:30
- [個室休憩]
- 利用料金／1室50分:1,000円
- 営業時間／10:30～20:30

E Restaurant

レストランくらら

0967-62-9999

- 住所／南阿蘇村一関1260-1
- 営業時間／11:30～15:00
- ※営業時間・定休日要確認

ICHIGO
06

南阿蘇「トーマス農園」



MINAMIASO [TOMASU NOUEN]

TEL.090-1925-1477

- 住所／南阿蘇村中松90
- 品種／恋みのり、あまおとめ
- 期間／12月～5月中旬
- 定休日／不定休(土日営業)
- 体験可能時間／8:00～16:00
(最終受付15:20)

ICHIGO
07

やっと見つけた！
とっておきのイチゴ畑？



YATTOITSUKETAI TOTTEOKINO ICHIGO BATAKE?

TEL.090-8397-9038

- 住所／南阿蘇村両併281
- 品種／ゆうべに、かおり野、恋みのり
ひのしずく、おいCベリー、紅ほっぺ
- 期間／12月～5月 ●定休日／木曜日
- 体験可能時間／10:00～17:00
(最終受付16:30)※先着順、なくなり次第終了
- URL／<http://www.onyx.dti.ne.jp/~totteoki/>

ICHIGO
08

南阿蘇岩下さんちのいちご園



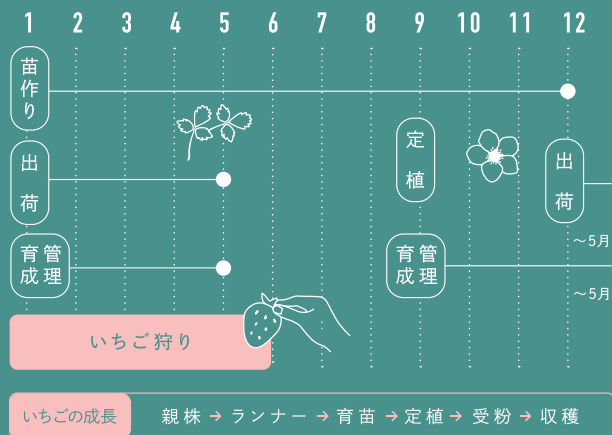
MINAMIASO IWASHITA ICHIGO EN

TEL.080-6444-2708

- 住所／南阿蘇村両併2174
- 品種／ゆうべに、かおり野、恋みのり、ひのしずく
おいCベリー、紅ほっぺ、よつぼし、星の煌めき
- 期間／12月中旬～5月下旬 ●定休日／不定休
- 体験可能時間／10:00～17:00
(最終受付16:00)※予約不可先着順
- URL／<http://ii15.sakura.ne.jp/>

Schedule

スケジュール



Strawberry Picking

いちごの摘みかた

いちごのへたを下に傾けると、ズチッと収穫できます。
引っ張ると茎がちぎれてしまうので、優しく上手に
収穫してくださいね。



へたの近くまで赤く熟しており、へたのふちが割れているのは超完熟の証。市場に出回らない激レアいちご。鼻から抜ける余韻が格段に違うので香りも楽しみましょう。



大きないちごはへたを取り、へたの部分から食べましょう。先端が一番甘いので、後味が最高です。



最初は、いちご本来の甘みと香りを楽しみましょう。味にあきたら、練乳やチョコをつけましょう。

- 土耕栽培の場合、畦をまたがないでください。
- ビニールが破けたり、いちごを潰す恐れがあります。
- へたやティッシュはゴミ箱へ捨ててください。
- 園内は走り回らないでください。

About Strawberries

いちごについて

いちごは野菜

果物の定義は「木になる果実」です。みかん・なし・リンゴなどは果物に分類され、メロン・スイカ・いちごなどは、草本性の植物のため、野菜に分類されます。



豊富なビタミンC

1日の必要ビタミンは50mg

レモン
2.5個分

いちご
5個分



ストレスの強い味方



ストレスを受けると
ビタミンCの濃度が
急激に減ります。

人間の体はストレスに対抗するシステムが携わっています。脳下垂体が指令を送ると、副腎で副腎皮質ホルモンやカテコールアミンなどの分泌が盛んになってストレスを跳ね返してくれます。副腎皮質ホルモンやカテコールアミンの生成にはビタミンCが必要です。また、ストレスを受けるとビタミンC濃度が急激に減ることも分かっています。ビタミンCは体内で作ることができないため、食事などで補う必要があります。

果糖は太る？

砂糖よりも果糖は吸収が遅いため、インシュリンの分泌も穏やかになり、太りにくいです。いちごは1粒、約5kcal。とろけるほど甘いにもかかわらず、カロリーはほんの僅か。ダイエットに変心強い食べ物です。



Kumamoto Original

熊本県産オリジナルいちご

ゆうべに



熊本の「熊(ゆうべ)」と
いちごの「紅(べに)色」を
あわせて「ゆうべに」。
華やかさと上品さを
イメージしています。

KUMAMOTO ORIGINAL ICHIGO YUBENI

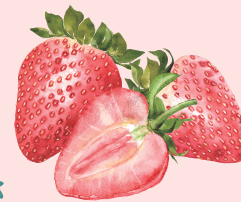
2015年100年に一度の「いちご(15)イヤー」に熊本から「ゆうべに」は誕生しました。極上の一粒を作るため、研究を重ねて約10年。その特長は甘味と酸味のバランスのよいフレッシュな果汁と芳醇な香りです。

見た目

大玉でキレイな円錐形が特徴で、とてもスマートな形をしています。

色

他のいちごと並んでいると分かりますが、鮮やかな紅色はゆうべにならでは。見栄えの良さも「ゆうべに」が評価されるポイントです。



甘さ

甘さと酸味が絶妙なバランス！酸味はやや控えめなのでその分甘さが引き立ちます。果汁たっぷりの瑞々しい食感のいちごです。

香り

生育されているハウスの中は、ゆうべにの芳醇な香りでいっぱい♪香りの強さもゆうべにの証。