

徳島県観光グルメガイド

TAKE FREE

¥0

たべたび 徳島

Tasty Trip TOKUSHIMA

徳島を味わい尽くす
フード・ツーリズム



TOKIMEKI
AWATABI

ときめき★あわ旅
~Gourmet guide~



東部

海からはじまり、里山への旅

西部

そこに広がるのは、美しい日本の原風景

南部

太平洋から深山へダイナミック紀行

自然と歴史と人々の営みが

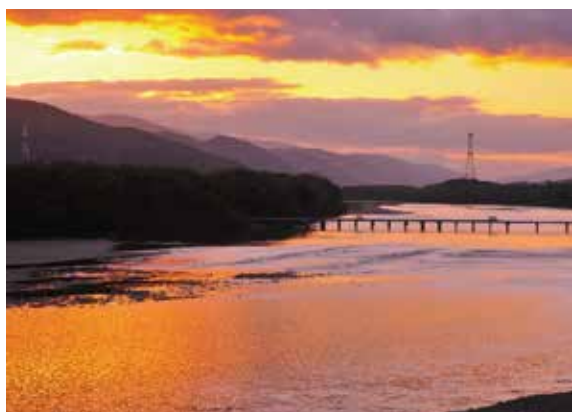
育んだ徳島の「食」

徳島県の旧名「阿波」は、県北部が「粟」の生産地であったことが語源とされている。かつて食べ物の名で呼ばれていた徳島県は、今も変わらず「食」の宝庫だ。播磨灘と紀伊水道、太平洋の3つの海で水揚げされる魚介類、豊富にとれる柑橘類、阿波尾鶏や新鮮な川魚、野趣に富んだジビエなど、海・山・里川からの恵みは、数え切れないほど。また、恵まれた自然と先人たちの叡智の結集ともいえる郷土料理が大切に受け継がれており、情趣豊かな味わいが旅の思い出となっている。



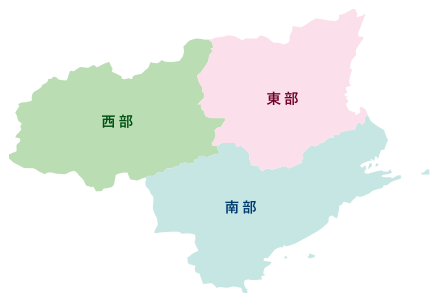
徳島の風土と一緒に



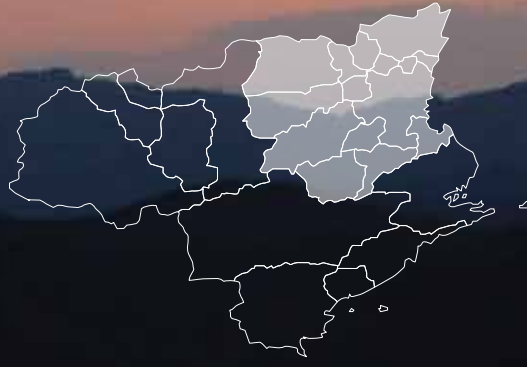


さあ、 召し上がれ！

そんな「食」の宝庫である徳島県。そこには、美味しさとともに、驚きや発見を感じさせてくれる料理が存在していた。そして食材や料理を育む源泉でもある美しく、風情に満ちた景色があった。渦潮のまちからおもてなしの心が息づく里山まで、うだつの町並みから山間の秘境へ、雄大な太平洋から神秘に満ちた山間まで。3つのルートで徳島を味わい尽くすフード・ツーリズム「たべたび」で、これまで知らなかった徳島の新たな魅力に出会おう！



本誌では徳島県内を東部・西部・南部の3エリアに分け、それぞれの地域に根付く食文化や観光スポットを紹介いたします。



徳島県東部、 海からはじまり、 里山への旅。

美味と魅力がぞめく
よくばりな旅へ

阿波おどりで、人々が浮かれ騒ぐ様子を「ぞめく」と呼ぶ。徳島県東部はまさに美味がぞめくエリア。沿岸で水揚げされた魚介類はもちろんのこと。庶民派ご当地グルメの代表格・徳島ラーメン、阿波牛や阿波ポークなどのブランド肉、新鮮な地物野菜を堪能することができる。

もちろん、旅の途中には、「食」を育んだ土地の魅力も満喫。まるで箱庭のような穏やかさと、ダイナミックな景観が共存する鳴門海峡、徳島市内で阿波おどりと徳島藩の歴史を肌で感じ、里山で豊かな自然を楽しむ。美味しいものだけではなく、観光資源もぞめく様子に、旅情は満たされていく。

激しい潮流が渦巻く鳴門海峡の潮風を

感じながら鳴門市、そして徳島市へ。

今やご当地グルメとして全国にその名を知られる

徳島ラーメンを存分に味わい、

多くの人を惹きつける里山へと足を伸ばす。

そこにある美味しい物語を求めて。

鳴門スカイライン

📍 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦～瀬戸町北泊
☎ 088-684-1731 (鳴門市うずしお観光協会)

瀬戸内海と小鳴門海峡を渡る徳島県内でも屈指のドライブコース。標高約100mに位置する四方見展望台からはウチノ海が一望できる。



動画は
コチラ!



取材協力／あらし

【鳴門鯛】

激しい潮流で揉まれ 引き締まった鳴門鯛

美しく、迫力に満ちた
渦潮が育んだ天然の恵み

鳴門海峡で発生する潮流「鳴門の渦潮」は、最大時で直径20メートルにも達する。この迫力満点の激しい潮流に揉まれた魚介類は、身がよく締まり適度な脂のりを持つ。なかでも冬から早春にかけて旬を迎える天然の真鯛（鳴門鯛）は、伝統漁法の「撒餌釣（一本釣り）」や「定置網」などで水揚げされ、鳴門市はもともと全国へと流通。潮流の激しさをその味わいで伝えている。

そんな鳴門鯛を味わい尽くすなら、鳴門市内の飲食店がおすすめ。観光客にも地元客にも人気の一軒で出会ったのは、刺身や金飯、あら汁など鯛づくしの献立。刺身



鯛の釜飯は注文を受けてから炊き出すため、炊きたての味が堪能できる。



渦潮の迫力を楽しむなら、間近にみる事ができる観潮船がお勧め。ダイナミックな渦潮を体感できる。

観潮船

うずしお汽船

徳島県鳴門市鳴門公園
亀浦漁港
(大塚国際美術館裏口)
☎088-687-0613
🗓年中無休



動画は
コチラ!

鳴門観光汽船

徳島県鳴門市鳴門町
土佐泊浦大毛264-1
☎088-687-0101
🗓年中無休(荒天時は休航)



動画は
コチラ!



大鳴門橋遊歩道 渦の道

徳島県鳴門市鳴門町
鳴門公園内
☎088-683-6262
🗓3・6・9・12月の第2月曜日



動画は
コチラ!

床の一部がガラス張りになっており、渦潮を見下ろすことができる。



大塚国際美術館

徳島県鳴門市鳴門町
土佐泊浦字福池65-1
☎088-687-3737
🗓月曜日(祝日の場合は翌日)
※1月は連続休館あり、
その他特別休館あり、8月無休



動画は
コチラ!

世界でも類を見ない陶板名画美術館。世界26カ国の西洋名画が陶板で原寸大に再現されており、写真の展示室で月に2組、挙式を行える。(写真は大塚国際美術館の展示作品を撮影したものです)



溢れんばかりのわかめ汁。こんなにいっぱい入っていてもわかめは低カロリーだからダイエットにもgood。



料理動画は
コチラ!

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



の贈り物をたんと召し上がれ。
の鮮やかな緑色が特徴で、食べて美味しく目で見ても感動。豊かな海からの自慢の一品。徳島県は西日本一の水産物産地であり、食卓にわかめは欠かせない。また、鳴門わかめは鮮やかな緑色が特徴で、食べて美味しく目で見ても感動。豊かな海からの贈り物をたんと召し上がれ。



あら汁は**个の外大**の見た目だが、味は絶品。

は菌を押し返すような弾力があり、噛み締めると甘みが口いっぱいに広がる。まるで激しい海峡を泳ぐ「海のアスリート」だ。鯛の切り身が贅沢にのった釜飯は、米の一粒、ひとつぶにまで鯛の旨味が染み渡っている。鯛出汁がきいたあら汁は、鳴門の海をそのまま凝縮したかのような美味しさ。幸せいっぱいフルコースで海の恵みを感じよう。また、鳴門でぜひ味わって欲しいのが鳴門わかめ。魚の出汁をきかせた鳴門わかめの味噌汁は、なめらかな口当たり、シコシコ食感が自慢の一品。徳島県は西日本一の水産物産地であり、食卓にわかめは欠かせない。また、鳴門わかめは鮮やかな緑色が特徴で、食べて美味しく目で見ても感動。豊かな海からの贈り物をたんと召し上がれ。



取材協力／銀座一福 本店

【徳島ラーメン】

「徳島ラーメン」の始まりは、 チャルメラの音とともに



白系、黄色系
ラーメンとも
食べ比べてみてはいかが？



見た目のインパクトは絶大
食べるとやみつきになる味

「徳島ラーメン」はご当地ラーメンとして全国にその名を知られている。茶色いスープ、豚バラ肉や生卵のトッピング、ご飯と一緒に食べるスタイルはインパクト抜群だ。

現在は白系、黄色系、茶系のスープ、チャーシューのトッピングなども含めて、県民が日常的に食べているラーメンを「徳島ラーメン」と総称している。またラーメンとは呼ぶものの、メニュー名としては「中華そば」としている店も多い。その理由は、ルーツが戦前の屋台であるためだ。

徳島市中心街にある昭和26年開業の老舗も始まりは屋台。初代が、市内在住の中国人に指南を受けて味をつくりあげた。豚バラ肉のトッピングを最初に始めた店とも言われているが、その味付けに使用しているタレは、創業時より継ぎ足して使用。茶色いスープは旨味が濃厚だが、後味は思いのほかスッキリ。「食べる人の健康や好みを考えて、味を調整しています」と三代目ファン的心を捉えているのだ。



徳島城博物館・ 旧徳島城表御殿庭園

徳島県徳島市徳島町城内
(徳島中央公園内)
☎ 088-656-2525
📅 月曜日(祝日の場合開館)
祝日の翌日(日曜・祝日の場合は開館)
年未年始

徳島藩の繁栄を感じられる博物館。隣接する御殿庭園は1600年頃に造られたと伝えられる。「阿波の青石」といわれる緑色片岩を多用していることが特徴。



動画は
コチラ!



阿波おどり会館

☎ 徳島県徳島市新町橋2丁目20
088-611-1611
📅 6月、10月、2月の第2水曜日
(祝日の場合は翌日)
昼の公演 12月28日～1月1日、
夜の公演 12月21日～1月10日

一年中、阿波おどりの魅力に触れることができる施設。阿波おどりが毎日上演され、踊りを体験することもできる。歴史を楽しく学べるミュージアムや徳島のお土産が揃う「あるでよ徳島」もあり、眉山ロープウェイの山麓駅にもなっている。



動画は
コチラ!

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



オススメ
スポット

素材は徳島産！

見事な一皿に舌つづみを

北は播磨灘、東は紀伊水道、南は太平洋とそれぞれ特徴のある海域に面した徳島県は、古くから種類豊富な水産資源に恵まれている。これら魚介類を使った料理は、徳島の豊かな食の立役者。

徳島市の中心部にある寿司店は、明治後期に暖簾を掲げたという老舗。実に創業から110余年、現在は四代目夫妻が職人とともに店を切り盛りしている。「鳴門の堂の浦で水揚げされた白身や小魚、阿部のアワビ、由岐のウニやカツオ、椿泊のタチウオ、宍喰のノドグロなど、店で使うネタは徳島県内で水揚げされたもの。いわばうちは阿波前の店」と店主。

江戸前（東京湾）で水揚げされる魚介類を握った寿司を江戸前寿司と呼ぶことになぞらえて、「阿波前」を称しているのだ。この日、特注の大谷焼の皿に載せて運ばれた12貫はすべて徳島産。中には徳島でボウゼと呼ぶイボタイもある。秋祭りの時期、甘酒とともに味わうボウゼの姿寿司は、徳島の郷土料理の一つ。この店では食べやすい握りで供しているのので、すだちの香りとともに上品な脂のりをぜひ味わって欲しい。



【阿波前寿司】

開業から一世紀を超えた 老舗で味わう 「阿波前」の真骨頂

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!





【地産創作料理】



人々をあたたかく迎え入れ、 「豊かさ」を教えてくれる里山

移住者の町にたたずむ 古民家レストラン

全国的にも注目を集める移住の町・神山町。手を広げて訪れる人を迎え入れる大らかな風土は、人々がこの地に惹かれ、ここで暮らすことを選択する理由の一つだ。そんな移住者たちが営む店の一つを訪ねた。

古い造り酒屋をリノベーションした味わいのある建物で、自家栽培のハーブや地元朝どれ野菜、阿波牛や阿波ポークなど、地産の食材を使った家庭料理を提供するレストランだ。定期的にフランスのテロワールに足を運んで仕入れてくるオーガニックワインも、ゲストの楽しみとなっている。

スタッフは、地元の方たちに畑仕事など「営みの知恵」を真摯に学び、それを次代に残そうとしている。「美味しさ」はもちろん、「楽しさ」や「豊かさ」を味わえるそんな場所となっているのだ。

取材協力／カフェオニヴァ

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



阿波勝浦元祖ビッグひな祭り

◆ 徳島県勝浦郡勝浦町大字
生名字月ノ瀬35-1 人形文化交流館
☎ 0885-42-4334 (人形文化交流館)
※期間: 2月下旬～4月上旬

期間中、3万体制以上のひな人形が展示される、見ていだけで楽しいひな祭り。なかでも高さ約8メートルの巨大なひな壇は豪華絢爛。リオ五輪・パラリンピック会場近くのジャパンハウスでも展示した実績を持つ。



やまいぬだけ 山犬嶽

◆ 徳島県勝浦郡上勝町
☎ 0885-46-0111 (上勝町産業課)

まるで屋久島?! 鮮やかな苔が一面に広がる自然の聖域。マイナスイオンの宝庫で疲れた心と体をリフレッシュ。秋の紅葉の頃は特におすすめ。



徳島県東部の郷土料理・ご当地グルメ

地元の人から愛されている郷土料理・ご当地グルメを食べ尽くそう!!

麺類から県民熱愛グルメまで勢揃い!



たらいうどん 山仕事をしている人が食べていたという、阿波市土成発祥のうどん。つけ汁は、ジンゾクという川魚で出汁をとっている。優しい味わいに箸が止まらなくなること間違いなし!



しらす丼 徳島はしらすも有名!特に秋しらすは、冬前に水温の低下に適應して脂が乗っており、おすすめ!ツルリとなめらか生しらすのプチプチとした食感とフワフワな釜揚げしらすとの競演...間違いなしの絶品グルメだ!醤油をさっとひと垂らし、すだちをギュッと絞っていたらこう。



豆天玉(お好み焼き)

甘く炊いた金時豆を入れたお好み焼き。一見、ミスマッチのようだが、食べてみると甘辛い風味がやみつきに!!

徳島グルメは徳島県観光情報サイト「阿波ナビ」で!



とくしまバーガー

徳島県産の特産物を使った創作ハンバーガー。食材に定義はなく、お店ごとに違うのももちろん。認定機関が定めた基準を満たしたものだけが『とくしまバーガー』の名称を使えるようになっている。ガブッと豪快に食べるとまた美味しい。



美郷梅酒

吉野川市美郷地区は全国初の梅酒特区。地元産の梅で仕込んだ梅酒は、まろやかな味わいで人気を博している。



女子受けバグン! 徳島のおま〜いお酒!!

鳴ちゆるうどん

出汁は黄金色であさりした醤油味、麺は細めで柔らかく不揃い。具はねぎと刻み揚げが基本パターンで、名物のわかめやちくわを入れる店も。寒いときはもちろん、夏バテや二日酔いの時も「ちゆるっ」といけちゃう癒し系のイケ麺!



竹ちくわ

小松島市の特産品で竹を付けたままのちくわ。すだちをしばって食べれば、さわやかな風味が楽しめる。



フィッシュカツ

魚のすり身にパン粉をまぶして揚げた激ウマな小松島発祥のローカルフード。食べるなんとカレー風味でピリ辛!おやつにもおかずにも、もちろんお酒のおつまみにもおすすめ。少し炙って食べると更においしく食べられる!!



阿波ういろ

阿波和三盆が誕生した際に、それを祝うために徳島藩主がお節句の際に食べたのが始まりといわれる。名古屋、山口に並び日本三大ういろとされている。モチモチな食感に食欲が止まらない一品!

おもてなしタクシーをぜひご利用ください!



徳島県おもてなしタクシーとは「安全運転」「接客マナー」「徳島の観光知識」の研修と試験に合格し、認定を受けた運転手が乗務するタクシーです。

■コールセンター専用ダイヤル

☎088-622-6789

(受付時間8:00~22:00)



このステッカーが目印だよ!

重たい手荷物を預けてお気軽に観光を楽しみませんか。



JR徳島駅前の「JRホテルクレメント徳島」または、徳島阿波おどり空港総合案内所、JR鳴門駅前観光案内所で、荷物を預けていただくと、当日中に指定宿泊施設にお届けするサービスです。

1個 **500円** (税込)

※21時までにお届けします。
※縦・横・高さの合計が160cm以内かつ重さが25kg以内の手荷物に限ります。
※イベント時はお受けできない可能性もあります。

- JRホテルクレメント徳島 受付時間/6時~11時30分 tel.088-656-3111
- 徳島阿波おどり空港総合案内所 受付時間/8時30分~11時30分 tel.088-699-2831
- JR鳴門駅前観光案内所 受付時間/9時~11時30分 tel.088-660-5119

肉汁たっぷり♡

すだちパワーでジューシーに! 鶏フェス総合GPの逸品。

『すだち×肉』でおすすしたいのがこの『神山すだち鶏天』! 神山町の山深い場所にある植物園『岳人の森』に併設のレストハウス『観月茶屋』の名物メニューだ。すだちを加えた飼料で育つ徳島育ちの銘柄鶏『阿波すだち鶏』のムネ肉を、すだち果汁・醤油・お酒に一晚漬け込むことで、すだちの酸により柔らかくジューシーに。天ぶらの衣には神山町産米粉がブレンドしており、表面だけカリッとした絶妙なモチモチ具合。鶏フェス総合グランプリも獲得した間違いない一品だ。



取材協力店：
創作日本料理 観月茶屋
※急げ!12月~3月は冬期休業だ!
神山すだち鶏天



幸せの一時♡

お土産にはこれ! すだち香るチーズカステラ。

徳島にはすだちを使ったスイーツもたくさん! 徳島市の洋菓子店『アルテール』にあるのは、シロップ漬けにしたすだちの皮を混ぜ込んだチーズカステラだ。果汁は使用していないため酸味はなく、口にした瞬間にすだちの爽やかな香りだけがふわりと漂う。「いろんな人の元へ巣立ってほしい」という思いから名付けられた、この「巣立ちカステラ」は徳島土産にもってこいの一品だ。1日3ホールほどの販売なので、来店はお早めに。

取材協力店：洋菓子アトリエ
ARTERE (アルテール)
巣立ちカステラ



全国生産量
1位!



瀬戸内海より激しく、剣山より高い、徳島県民すだち愛!

すだち LOVERS

すだちといえば、焼き魚に添えられている柑橘として有名。
でも徳島では焼き魚はもちろん、ありとあらゆるグルメにすだちが登場!
徳島県民のすだち愛を、ぜひめしあがれ!

ここだけのオリジナル! ウミガメの町の限定ソフト。

ウミガメが産卵にやってくる美しい海に面した海部郡美波町。そんなウミガメの町の物産館で販売されているご当地ソフトクリームがこちら。ほのかに色づいた緑は、もちろんすだち由来の色。バニラソフトにヨーグルトとすだちペーストをブレンドして作る、他では食べられないオリジナルだ。バニラのkokoroにヨーグルトのクリーミーさとすだちの爽やかな酸味が加わって、ドライブ中にびったりの味わいになっているぞ。

取材協力店：道の駅 日和佐
すだちソフトクリーム

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



ダイエットは明日から...



NOすだち NOラーメン!?

黄金スープ+すだち =危険なほど美味しい。

黄金色に輝くスープから、黄色系徳島ラーメンと称される『支那そば 三八』。徳島県内にある3店舗の中でも黒崎店にしかないメニューがこの『阿波藍甕(あいがめ)ラーメン』だ。自慢の黄金スープにすだち果汁をたっぷり加え、輪切りのすだちもトッピング。さらに徳島の伝統工芸品『大谷焼』の器でいただく、徳島色満載の一杯となっている。濃厚な徳島ラーメンだが、すだちで中和されたかのように、一滴残らずゴクゴクいけてしまう。やみつき注意のある意味危険な一杯だ。

取材協力店：
支那そば 三八(さんば) 黒崎店
阿波藍甕ラーメン



徳島県
マスコットキャラクター
すだちくん

のどごしスッキリ!くう~!!

地ビールにもすだち! 新町川を眺めて かんぱ~い。

徳島で飲むべきお酒としてオススメしたいのが、すだちを使った地ビール『すだちハニー』。上面発酵の出来立てビールがいただける人気のご当地ビール!!。フルーティーなペールエールをベースに、すだち果汁と蜂蜜を加えて発酵させたご当地ビールはお土産物としてもGOOD! 美味しすぎるからといって飲み過ぎ注意の一品。



取材協力店：
ビール工房 Awa新町川ブリュワリー
すだちハニー



プリップリッ!!すだちブリッ!!

ぶりもすだちで 育てちゃいました!

世界三大潮流の一つ、鳴門海峡の早い潮の流れにもまれて育つ徳島県産養殖ぶりは、引き締まった身ときめ細やかな肉質が特長。これだけでもおいしいのに、さらに徳島県産すだち果皮を混ぜた特製飼料を与えて育ったのが『すだちぶり』だ。まさに徳島県海と山の恵みが合体した新たな徳島の名産品。なんと一般的な養殖ぶりに比べてビタミンEが豊富だといううれしいポイントが。さわやかな風味だから、刺身はもちろん、ぶりしゃぶやカルパッチョなど、いろんな料理で楽しめるぞ!

写真提供：徳島魚市場株



猿飼集落

📍 徳島県つるぎ町貞光字猿飼
📷 つるぎ町商工観光課
☎ 0883-62-3114

世界農業遺産に認定された、にし阿波地域にある急傾斜地の集落の一つ。25度以上の斜面でそばの栽培などが行われており、開花時期にはそば畑の見学も可能。(9月下旬～10月中旬)

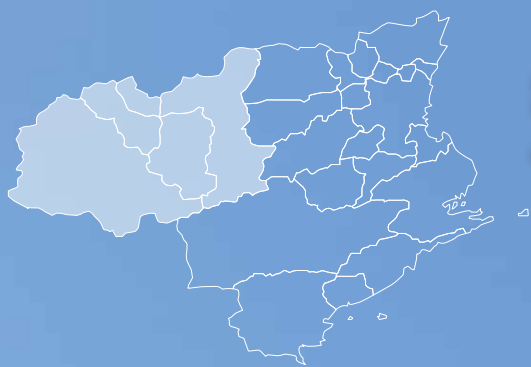


動画は
コチラ!

徳島県西部、

そこに広がるのは、

美しい日本の原風景



2018年、国連食糧農業機関により、

中四国で初めて「世界農業遺産」に認定された地域。

日本の原風景を思わせる里山、穏やかな歴史を

語りかける町並み、そして受け継がれてきた食文化。

そのすべてが響き合う場所へ。

癒やしと感動に満ちた
里山と町並みでゆるりと

急傾斜地の畑で栽培されるそば、
澄み切った清流で育まれた川魚、
先人たちが生み出した素朴な味
わい。剣山の麓に広がる手つかずの
自然は、訪れる人に癒やしや感動
などたくさんのお恵みを与えてく
れる一方で、時にはそこに住む人
たちに厳しい試練をもたらす。そ
れでも自然に寄り添いながら、知
恵と工夫により生み出された持
続可能な営みが根付いていること
に気付かされる。もちろん自然ば
かりではない。昔ながらの町並み
を歩けば、豊かな時間の流れを体
感することができる。そんなにし
阿波地域で生まれた素朴な美味
を味わい、心を解放して、ゆつたり
としたひとときを過ごしたい。



【川魚料理・地酒】

四国のまほろばを そぞろ歩いて、心の小旅行を

取材協力/田おか

オススメ
スポット



脇町うだつの町並み

徳島県美馬市脇町
☎0883-53-8599((一社)美馬観光ビューロー)

吉野川の北岸、旧街道が交差する交通の要衝に形成された町並み。江戸時代中期から昭和初期に建てられた85棟の建物が並んでいる重要伝統的建造物群保存地区。



動画は
コチラ!

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



豪商の屋敷を眺め
清流を味わう贅沢

「うだつが上がらない」という言葉がある。そのもととなった「うだつ(袖壁)」を掲げた建物が見られるのは「脇町うだつの町並み」。江戸時代中期、藍や繭の商いで栄華を極めた豪商たちが建てた白壁・土蔵造りの建物が並んでいる。防火壁を兼ねた「うだつ」は富の象徴とされているため、それができない人を「うだつが上がらない」と称したのだと言う。

うだつの町並み周辺には、飲食店や土産物店としてゲストを迎え入れている家も目立つ。町並みの一本北の通りで、大正時代から続く割烹旅館を見つけた。元々は明治時代の呉服商の別邸だった建物

は、平成15年に国の登録有形文化財に指定されている。食事どころは太い梁や柱がむき出しになった蔵を改装したものだ。

美馬市周辺は吉野川や穴吹川など、清流に恵まれており、その名水と鮎などの川魚料理を、地酒とともに堪能することができる。古き歴史のある町並みのたたずまいとともに、清流の恵みを心ゆくまで味わう贅沢な小旅行をどうぞ。



先人たちの苦労を偲びつつ 味わう、力強いそば

【祖谷そば】

素朴で香り豊かなそばは、この地方ならではの味わい

香りがふわつと広がるおいしさが印象的な一杯だ。

近年は、喉越しをよくするためにつなぎを加えている店もある。

かつて地元の人たちが主食として食べていた「祖谷そば」。それぞれの家で自家製のそばを打ち、そばを囲むのが通例であった。この地方に伝わる民謡「祖谷の粉ひき節」は、石臼を回しながら人々が歌い継いだものといわれている。単調で肉体的な負担も大きいそば作りを、歌うことで気を紛らわせたのだろうか。

美馬市穴吹町にあるそば屋では、店内に足を踏み入れると窓越しに美しくも流れの急な吉野川の姿が、古民家を思わせるたたずまいの中、素朴で力強い「祖谷そば」を一口ひとくち賞味したい。

本来の「祖谷そば」はつなぎを一切使わない十割で、太く、短く仕上げた麺が特徴。一口ごとにそばの

オススメ
スポット



美濃田の淵

徳島県三好郡東みよし町足代小山
☎0883-79-5345(東みよし町産業課)



動画はコチラ!

吉野川の中流域にある景勝地で、長さ2km、幅100mの深い淵。「獅子岩」や「千畳敷」などと名付けられた、たくさんの奇岩を見ることができる。また周辺は、吉野川ハイウェイオアシスとして整備されており、入浴施設、物産館、レストラン等を楽しむことができる。



阿波池田うだつの家・ たばこ資料館

徳島県三好市池田町マチ2465-1
☎0883-72-3450

たばこ業者の住まいを利用したもので、たばこの集散地として栄えたうだつの町並みにある。100年以上前に建てられた刻みたばこの製造家の中に、たばこ産業に関わる数々の資料を展示している。

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



取材協力/あめん棒



取材協力/きむら



【古民家カフェ】

旅情をくすぐる 秘境駅と古民家カフェ

秘境に息づく
おもてなしの心

徳島には、全国的にも珍しいスイッチバックの駅がある。坪尻駅は香川県との県境に位置しており、周囲には山と川しかなく、鉄道マニアが「一度は訪れたい」と願う秘境の駅だ。

秘境と言えば、祖谷地方は日本三大秘境のひとつ。冬になれば雪で覆い尽くされることも少なくないこの地域には、昔ながらの茅葺き屋根の古民家が残っている。そのほとんどは地域住民の住まいだが、空き家を古民家カフェなどに活用していることも多い。

標高600m、釣井集落の山腹の斜面に建つ国指定重要文化財「木村家住宅」は、元禄12年(1699)に建築されたとされ、祖谷に残る民家では最古の建物と言われている。建物は南北に長い敷地をとり、主屋、隠居屋、納屋などが建っている。十九代当主夫妻は、平成20年から「オモテ(客間)」を利用した「古民家喫茶」をはじめた。お手製のよもぎ団子をいただきながら囲炉裏を囲み、四季折々、時間ごとに刻々と変わる里山の風情を楽しみたい。

落合集落

徳島県三好市東祖谷落合
0883-72-7620
(三好市まるごと三好観光戦略課)



動画は
コチラ!



東祖谷のほぼ中央に位置する集落。江戸時代中期から昭和初期に建てられた民家が、高低差は約390mもある急傾斜地に並んでいて、懐かしさを感じさせる。世界農業遺産にも認定された地域。

坪尻駅

徳島県三好市
池田町西山立谷
0883-72-0022
(JR四国 阿波池田駅)



動画は
コチラ!



オススメ
スポット

スイッチバックの駅として鉄道マニアに人気の坪尻駅。標高272mにあり、周囲には民家の姿も見えない。JR四国の観光列車「四国まんなか千年ものがたり」の停車駅にもなっており、素朴な佇まいの駅舎で記念撮影を行う人も多い。1日の利用者は平均して2名程度。

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



素材の滋味が生きた、 秘境で出会ったふたつの美味

【そば米雑炊・でこまわし】



料理動画は
コチラ!

取材協力/祖谷美人

オススメ
スポット



祖谷渓谷・小便小僧

徳島県三好市池田町松尾～西祖谷山村
☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)

V字型に深く切れ込んだ渓谷で、谷底にエメラルドグリーンの溪流が見える。旅人が度胸試しをしたという逸話にちなんだ小便小僧の姿も、SNS映え間違いなし!



動画は
コチラ!



祖谷のかずら橋

徳島県三好市西祖谷山村善徳162-2
☎0120-404-344 ((一社)三好市観光協会)
年中無休

平家伝説ゆかりのつり橋。シラクチカズラで編まれた橋は、長さ45m、幅2m、水面からの高さは14m。渡る時にはゆらゆら揺れてスリル満点!



動画は
コチラ!

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



祖谷地方特有の小さなじゃがいもである、ごうしいもや豆腐・こんにやくを串に刺して下焼きをし、味噌だれをつけて再度焼いて出来上がりとなる。

先人の工夫が光る
そば米雑炊とでこまわし

祖谷地方には、転げ落ちそうなほどの急傾斜地に整備された畑がある。ふかふかとした柔らかで水はけの良い土からは、小粒ながら甘みの強いそばが収穫できる。

このそばの実を製粉せずに、そのまま使った郷土料理が「そば米雑炊」。はるか昔、祖谷地方に逃げ延びた平家の落人が、都を偲びながら食べたのが始まりと言われている。プチプチと弾けるそばの実際の食感が小気味よく、丁寧にとった出汁のうま味が口いっぱい広がる。

がつていく。

もうひとつ、ごうしいもと岩豆腐、こんにやくを串に刺し、味噌をぬって炭火で焼いた「でこまわし」も郷土料理として知られている。焦がさないように串を回す様子が、徳島県の伝統芸能の人形浄瑠璃で使用される阿波木偶人形に似ていることからその名が付いた。身が締まったごうしいも、水分が少なく固く仕上げた岩豆腐、豪快な見た目のこんにやくは、いずれも山里が生んだ宝物。「祖谷のかずら橋」のそばにある宿に併設されたレストランでは、祖谷のごちそうを昔ながらの調理法で提供している。

徳島県西部の郷土料理・ご当地グルメ



徳島県西部エリアは山里の厳しくも豊かな自然が育てた料理と地酒の宝庫!!



お美姫鍋

大歩危祖谷温泉郷の宿泊施設が名の由来どおり「お鍋を食べて美しくなろう」をコンセプトに開発した。地酒や地元産味噌を使った特製出汁に、県産食材5種類(阿波ポーク・生しいたけ・祖谷の岩豆腐・祖谷のこんにゃく・そば米)と3種類(人参・大根・ごぼう)の根菜類が入っている、末広がりの豪華鍋!



半田そうめん

徳島県つるぎ町の半田地区に伝わる素麺で、半田そうめん音頭に『コンの強さにノドが鳴る』と歌われているように、やや太めの麺と強いコンが特徴。四国山脈から吹き降ろす冷たい風と吉野川の澄んだ水、そして良質の小麦から作られる半田の名産をどうぞ。

山から流れる名水と
厳しい冬の寒さ
県西部の風土が育てた
美味を召し上がれ。



徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



ジビエ料理

徳島県産の安心安全でおいしい野生の鹿・猪肉が「阿波地美栄(あわじびえ)」。徳島県西部では、うまみたっぷりのジビエを食べられるお店も多く、まさにジビエ街道。高タンパク・低カロリー・鉄分豊富な阿波地美栄だから、ダイエット中の人にもおすすめです。



地酒

剣山峰や阿讃山脈などに囲まれた盆地である徳島県西部は、厳しい冷え込みと、仕込みに欠かせない米、おいしい天然水に恵まれている。この風土を活かして古くから酒造りが行われ、「四国の灘」とも称されていたことも。毎年2月には四国各地の酒を集めた『四国酒まつり』が開催されている。日本酒好きの人にはたまらないイベントだ!

徳島が誇る優れた県産品

とくしま特選ブランド

「とくしま特選ブランド」とは、徳島県産品の中から、安心安全で独自の魅力を持った、徳島を代表する優れた商品を徳島県知事が認定したものです。「国内外に誇れる品質」「商品ストーリー」「独自のこだわり」を兼ね備えた商品を、徳島から全国へお届けします。



徳島酪菓マンマローザ

そのおいしさとやさしさに、食べて思わず笑顔になる「しあわせほっぺ」マンマローザ。お母さんがお子様に徳島産牛乳を使用したミルク餡を使った美味しくてかつ安心安全な酪菓として開発されました。



徳島地鶏の鶏むね肉の削り節

徳島県産地鶏の旨み。添加物を一切使用せず製造した鶏むね肉の削り節。地鶏の持つ旨み成分をギュッと濃縮させており、出汁に使用すると旨みの強い1ランク上の料理に仕上がります。

みまからフランク

徳島のこだわり 旨さと辛さの最強コラボ。美馬市が誇る人気薬味「みまから」と徳島の名店「自然派ハム工房リーベフラウ」のコラボレーション。辛いのに驚くほどに旨い！徳島でなければ実現しないフランクフルトが生まれました！肉汁と旨味があふれ出す一品です。



なると金時チップス おさっち。(プレーン味・塩味)

全ての原材料を国産にこだわり、さらに主原料のさつまいもは、自社で栽培された徳島県のブランド農産物「なると金時」を使用しています。国産原材料使用による安心と「なると金時」本来のさつまいもの風味と旨味をお楽しみください。



生金長

「金長まんじゅう」発売から81年、しっとりした「生」食感に1年以上の歳月をかけ開発されました。ベルギー産チョコレートと蜂蜜を使用しチョコ感がアップした皮に、白あんにかかオマスを加えた濃厚な味わいの「ショコラあん」を包んだ新しい【生金長】を味わってください。

KAMIKATZ LEUVEN WHITE

上勝特産の柚香(ゆこう)を使ったフルーティーなクラフトビール。ボン酢用に果汁を絞ったあと捨てられていた柚香の皮を香りづけに使用しました。無濾過で酵母が生きています。



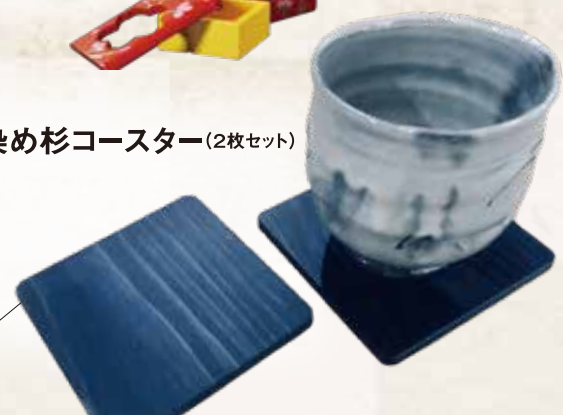
遊山箱

徳島に息づく遊山箱文化。女の子、男の子の節句、花見など小さいときの思い出を弁当箱で作ってほしい、またその子や孫へと継いでいける楽しい思い出を作ってほしいとの思いが込められています。



藍染木製品「AOLA」藍染め杉コースター(2枚セット)

伝統ある藍を県産杉に塗布深い藍と木材の温かみを感じる木製雑貨です。契約農家と一緒に藍の作付(二期で約7反)を行い、すくもという形とは違った、塗るための藍を精製しています。また新技術を活用し塗料のような藍を開発しています。



詳しくは /



徳島県の物産情報 盛りだくさん!

とくしま特選ブランド



かもだみさき
蒲生田岬

📍 徳島県阿南市椿町蒲生田1
☎ 0884-22-3290(阿南市商工観光政課)

四国最東端にあり、晴れた日には和歌山県まで望むことができる。波と風をモチーフにした石のモニュメント『波の詩』はハートをイメージした空洞から水平線を望むことができるロマンチックスポット。



動画は
コチラ!

徳島県南部、 太平洋から深山へ ダイナミック紀行



開放感いっぱいの太平洋も、神秘に満ちた深山も。

その両方を欲張りに旅することができる地域。

変化に富んだダイナミックな自然は、多種多様な食材を育む天然のパントリー。

海の幸、山の幸をとことん味わって。

今と昔が交錯する海岸線 深山の荘厳な景色も必見

ウミガメの産卵地として知られる大浜海岸から四国最東端の蒲生田岬など。徳島県南部は美しい海岸線が続くエリア。時に穏やかに、時に激しいその景色は、人生観を変えるほどの魅力に満ちている。周辺はマリンアクティビティも盛んで、良い波を求めて遠方からやってくるサーファーたちの姿も。

さらには海辺の町はお遍路さんが行き交う遍路道もあり、約1200kmの道程を一人ひとりが願いを胸に抱いて歩く白装束のお遍路さんの姿も目立つ。サーファーとお遍路さん、今と昔が交錯する海辺から山へと足を運べば、新たなご当地グルメとして人気のジビエが味わえる。海の幸と山の幸に加えて、風情満点の温泉施設も旅人を喜ばせている。

南阿波の あたたかな日差しに包まれて、 海の幸をほおぼる

【海賊料理】



絶景とともに堪能する 豪快な贅沢食材

徳島県最南端に位置する海陽町は、北部と西部に1000m級の山がたたずみ、南東は太平洋に面している。これほど変化に富んだ地形は、たくさん食材を生み出している。中でもダントツの人気を誇るのが9月に解禁となる伊勢エビだ。近隣の飲食店や宿泊施設では、水揚げされたばかりの新鮮な伊勢エビを、さまざまな調理法で味わうことができる。またサザエやアワビなど、海からの贈り物は、伊勢エビ以外にもいっぱい。特に徳島県南部の海域は岩礁性の海岸と豊富なアラメ、かじめなどの海藻に恵まれアワビ類の宝庫。絶好の環境で育まれたアワビ類は肉厚で柔らかく、なおかつコリコリした歯ごたえと強い甘み特徴だ。こうしたとれたての贅沢食材は、持ち味を堪能するべく、できるだけシンプルに味わいたい。そこでおすすめ

したいのが、漁師さんが営む浮き座敷の料理店。海の中にしつらえた座敷で、伊勢エビなど旬の時期の海の幸を豪快に焼いていただくことができる。焼きたて、熱々の海鮮は、何もつけなくても格別の美味しさ。潮のほのかな味わいと香りが、最高の調味料となってくれるのだ。食後は海景色を眺めながらゆつたりとした時間を。ここには最高の食材と、最高に幸せなひとときがある。



料理動画は
コチラ!



水床湾

徳島県海部郡海陽町穴喰浦
☎ 0884-76-3050(海陽町観光協会)



動画はコチラ!

室戸阿南海岸国定公園のほぼ真ん中にある景勝地。リアス式海岸の湾内には、小島がぽっかりと浮かんでいる。ダイバーたちにも人気。



オススメ
スポット

海中観光船ブルーマリン

徳島県海部郡海陽町穴喰浦字
竹ヶ島28-45 マリンジャム
☎ 0884-76-3100
🗓 火曜日



動画はコチラ!

(祝日の場合は翌日、GW・夏休み・年末年始は営業)
約45分で竹ヶ島海中公園を巡る観光船。船底に海中展望室があり、珊瑚や熱帯魚を見ることができる。



徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



取材協力/海賊の家



踊りたくなる美味しさ

うま味たっぷりの阿波尾鶏

【阿波尾鶏】

阿波尾鶏の新境地！ 特製のハンバーガーを

徳島県には、全国第一位の生産量を誇るブランド鶏がある。低脂肪でほどよい歯ごたえを持つ身質が特徴の「阿波尾鶏」だ。うま味成分のグルタミン酸を豊富に含んでおり、噛むほどに甘みとコクが溢れ出してくる。徳島県南部では、豊かな自然とゆつたりとした環境で80日以上かけのびのびと健康的に阿波尾鶏を育てている。

徳島県南部にある美波町には、阿波尾鶏と地元野菜をフューチャーした料理を提供するレストランがある。ウミガメの産卵地にちな

んで考案したハンバーガーは、阿波尾鶏のハンバーグとチキンカツを、地元産のシャキシャキの野菜とともに特製のウミガメの甲羅をイメージしたパンズにサンド。ジュワッとあふれるうま味がヤミツキになる。また、「阿波尾鶏たまご」を使ったオリジナルの料理やスイーツも珍しい。中でもプリンは老若男女に愛される一品。



「阿波尾鶏たまご」は、一般的な卵と比べ自身の味が濃く、粘り気があるため、特製プリンは濃厚な味わいに仕上がっている。



動画はコチラ！

オススメスポット



千羽海崖

徳島県海部郡美波町日和佐浦
☎0884-77-3617 (美波町産業振興課)

日和佐港の南西に位置している断崖絶壁の海岸で、最も高い岩壁は高さ250mにも及ぶ。室戸阿南海岸国定公園の特別保護地域にあたる。

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で！



取材協力／産直レストランodori

オススメ
スポット



日和佐うみがめ博物館 カレッタ

徳島県海部郡美波町日和佐浦370-4
☎0884-77-1110

休 月曜日
(祝日の場合は翌日、12月29日～31日)

世界でも珍しいウミガメの博物館。各種展示の他、水槽やプールで泳ぐウミガメの姿も観察できる。



動画はコチラ!



四国霊場第23番 薬王寺

徳島県海部郡美波町奥河内寺前285-1
☎0884-77-0023

休 なし

厄除けの寺として知られる薬王寺は、行基菩薩の開基と伝えられる。近くに弘法大師ゆかりの温泉がある。



動画はコチラ!



取材協力/ホテル白い燈台

海と一つになれる
絶景温泉でゆるりと

徳島県南部には、海エリア、山エリアともに絶景温泉が目白押し。露天風呂をしつらえた温泉施設、立ち寄り入浴ができる温泉宿もあり、それぞれの湯くらべも旅の楽しみとなっている。

日和佐湾を一望するホテルの自慢は、まるで太平洋につかっているかのような気分を満喫できる露天風呂。浴槽の前には、水平線を見渡す180度のパノラマが広がっている。潮騒に耳を傾けながらの湯浴みは、心と体をほぐしてくれるはずだ。宿泊客は、太平洋からのぼる朝日を見ることもできる。冬には、珍しいだるま朝日が見られることもあるそうだ。湯上がりには、海の幸グルメをご堪能あれ。伊勢エビやアワビなどを盛り込んだ会席は宿泊者専用。立ち寄り客が気軽に味わうなら、ランチタイムの海鮮丼がおすすめだ。

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



【ジビエ料理】

山の幸の極めつけは 人気上昇中の「阿波地美栄」



(左上)鹿肉またぎ汁は、鹿肉たっぷりて食べ応えあり。
(右下)鹿もも肉竜田揚げは、サクッとした食感がくせになる。



その美味しさに驚愕！
徳島県のジビエ

「ジビエ」は今、全国的に注目されている食材。豊かな自然の中で育ったジビエは、天然の栄養豊富な食事と運動により、高タンパク・低脂肪・低カロリーといふことずくめの食材。また、ジビエは冬を目前に体に栄養を蓄えるため、秋がもつとも肉の質がよくなる季節。美味しさだけでなく栄養価も増すぞうだ。

中でも徳島県では安心・安全な鹿肉・猪肉などを「阿波地美栄」と呼び、提供店の認定など普及活動に取り組んでいる。

現在、34軒が「うまいよ！ジビエ料理店」として認定されている。今回は、最初に登録された1号店を訪ねた。那賀町にある料理自慢の温泉宿だ。和食一筋に歩んでいる料理長が鮮度や保存方法にこだわり抜き、鹿肉を最大限に美味しく食べられる調理法を編み出している。「下処理に優れた阿波地美栄は素材そのものが上質。その持ち味を生かし、徳島らしい料理に仕上げています」と料理長。徳島の御前味噌をソースの隠し味に使ったステーキで、その美味しさを知って欲しい。



取材協力／四季美谷温泉(レストラン)

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



四季美谷温泉

📍 徳島県那賀郡那賀町
横谷夏切3-3
☎ 0884-65-2116

大浴場の大きな窓から視界いっぱいに見える四季の山々や青く澄んだ坂州木頭川は迫力大!



大釜の滝

📍 徳島県那賀町沢谷
☎ 0884-65-2111
(那賀町木沢支所)

日本の滝百選の一つで、落差約20mを流れ落ちる滝の姿が魅了する。新緑や紅葉の時期は特に美しい。深い滝壺には大蛇が棲むという伝説も。

オススメ
スポット

動画は
コチラ!



徳島県南部の郷土料理・ご当地グルメ

徳島県南部は海鮮やジビエなど海・山の幸がいっぱい! 食べ過ぎ注意だ!!



南阿波丼

海から山まで、徳島県南部は豊かな自然が育んだ食材が豊富! そのおいしさを気軽に楽しめるよう誕生したのが『南阿波丼』。参加各店の個性を活かした創造性豊かな各種丼が味わえる。参加店は店頭の本ノボリが目印なので要チェックだ。



南阿波鍋

徳島県南部の食文化と食材の良さをPRするため、県南出身の料理研究家浜内千波先生監修のもとに開発された『南阿波鍋』。豊かな自然がたっぷり詰まった贅沢グルメを食べつくそう。



阿波晩茶

弘法大師が製法を伝えたといわれる『阿波晩茶』は、那賀町で多くとれる特産品。夏まで育てて大きくなった茶葉を使い、乳酸発酵させているのが特長。渋みが少なくすっきりした味わいで、健康茶としても人気が高い。



はんごろし

もち米にうるち米を混ぜたものを半分だけ潰して作るおはぎの事を、那賀町では「はんごろし」と呼ばれている。インパクトのあるネーミングと美味しさで大人気!

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



ハモ料理

全国トップクラスの漁獲量を誇る徳島県のハモは、低カロリー、高タンパク、低コレステロールという所づくめ! ハモは夏のイメージが強いが、秋冬期のハモは、脂が乗り、松茸ハモや黄金ハモとも呼ばれている。



南阿波スイーツ

豊かな自然に恵まれた徳島県南部の特産品をたっぷり使った『南阿波スイーツ』。認定店が天草、阿波晩茶、すだちなどを使い、独自の技で魅力的なスイーツを提供している。観光の間に食べ歩きをするのはもちろん、お土産にもおすすめ。

東部



酒ケーキ

スイーツ×お酒=最強! 徳島の銘酒「純米吟醸阿波天水」を使用した地酒ケーキは風味ばつくん!
製造元/阿波菓匠 青山

東部



恋成フィナンシェ

「恋のまち阿波市」にちなんで誕生した、ご当地スイーツ。一口サイズのハート型のフィナンシェで、見た目もとってもキュート!これを食べると恋が叶うかも…?
製造元/クレール

東部



金長まんじゅう

ほろ苦いチョコ風味の皮と、あっさりした白あんととの調和により、昔から愛されている徳島の銘菓!
製造元/ハレルヤ

徳島グルメは
徳島県観光情報サイト
「阿波ナビ」で!



東部



さくらももいちご大福

ひとつ口に頬張ると、さくらももいちごのさわやかな果汁が溢れる大福!至福のひとつきをどうぞ。
製造元/日の出楼

南部



氷柱羊羹

ツルリとした滑らかな舌触りが魅惑的。甘く、優しく口の中で溶けていく味わい。上品な甘さがたまらない!
製造元/津田千寿苑

南部



さばせ大福

南阿波名物の大福餅。とろけるような餅のなかに、甘さ控えめの餡が詰まっている。餅生地「白餅」とキビ入りの「キビ餅」の2種類あり。
製造元/さばせ大福

亀のもなか

ウミガメが産卵する美波町にちなんだもなかは、粒あんと青のり入りあんの2種類。食べるのがもったいないくらいカワイイ!
製造元/豊田屋

南部



TOKUSHIMA sweets selection

伝統の和菓子から流行りのデザートまで
徳島には地元の食材を使った
オリジナルスイーツがたくさん!
おみやげやプレゼントとして
人気があるものをご紹介します!

東部



滝の焼餅

阿波藩主ご愛用の名水「錦竜水」を使った400年の歴史ある和菓子。中はおもちりの香ばしい餅となめらかな餡のバランスが絶妙！
製造元／和田の屋

東部



鳴門っ娘

本物の鳴門金時そっくりの和菓子。材料は鳴門金時、和三盆、そして紫芋パウダーのみ！観光庁の品評会で「究極のお土産」に選ばれたほどの愛らしい姿と味をご堪能あれ。
製造元／鳳月坊

西部



ぶどう饅頭

吉野川の清らかな水で仕立てる自家製館にほのかなぶどうの香り。見た目がキュートなぶどう型のおまんじゅう。
製造元／日乃出本店

西部



妖怪ソフトかっぱ〜な

カッパ(エンコ)が住むドロメキ淵をモチーフにした地元産の抹茶がトッピングされた竹炭抹茶味のソフトクリーム。珍しいソフトクリーム、まさにインスタ映え。
製造元／レストラン大歩危峡まんなか

鳴門うず芋

丁寧に手で切り、蒸かした鳴門金時を特製の蜜床に漬け込んで乾燥させたお菓子。かる〜い歯ごたえが特徴！(10〜4月限定商品)
製造元／栗尾商店

西部



徳島県の観光、イベント、グルメ、レジャーなど旅行に役立つ情報が満載の公式サイト！



徳島県観光情報サイト
阿波ナビ



お問い合わせは

(一財)徳島県観光協会
TEL 088-652-8777
営業時間 8:30〜17:15
(土・日・祝、年末年始を除く)

最新情報をここからゲット！



たべたび
徳島



発行 徳島県観光政策課

徳島県徳島市万代町1丁目1番地 TEL.088-621-2702 <https://www.pref.tokushima.lg.jp>

掲載のデータは令和2年2月現在のものです。情報は変更となる場合がございますので、最新の情報・詳細については各施設にお問い合わせください。

徳島観光は
徳島県観光情報サイト「阿波ナビ」で!
<https://www.awanavi.jp/>

阿波ナビ

