

11 水源の郷で「白神そば」打ち体験 所要時間 約1時間～1時間30分

水がきれいで昼夜の寒暖差が大きい西目屋村は、知る人ぞ知るそばの名産地。西目屋村産そばは「白神そば」と名付けられ、栽培から脱穀、製粉、さらに手打ちそばの提供まで、すべて村内で行われています。そんな「メイド・イン・白神」のそば粉で、そば打ちに挑戦してみませんか？額に汗を打ったそばは、その場で茹でて「もりそば」に。ほんのり甘く香り高く、コシのある白神そばの風味とのごしを味わえます。エプロンや三角巾の無料貸し出しもあります。



●期間/通年 ※3日前まで要予約
●利用時間/希望の時間(所要時間は人数により異なる) ●人数/2～10名 ●料金/特別ランチ付き大人3,500円
体験場所/ MAP: E-2 (味な工房)

12 プナの森から生まれた「BUNACO」製作体験 所要時間 約1時間30分



白神山地のシンボルでもあるブナの木の無駄なく美しく加工した「BUNACO」は世界を魅了した手しごと。厚さ約1mmの細長いブナ材をバウムクーヘンのように幾重にも巻き付けた「巻き板」。この「巻き板」を使用し、湯飲み茶碗で立体的に成型していく。繊細な曲線やアシンメトリーなデザインなど、従来の木工品にはない、ユニークな形状も思いのまま。完成したら内側に接着剤を塗り、乾燥。6色から色を選択。製作した木地は塗装を施し、1ヶ月ほどで手元に届きます。

●期間/通年 ※土・日曜、祝日に体験の場合は14日前まで要予約 ●人数/1～40名
●利用時間/10:00～11:30、14:00～15:30 ※10分前までに集合
●料金/1個8,800円(税込) ※送料別途
体験場所/ MAP: E-2 (ブナコ西目屋工場)

13 採れたてを調理! 「ミズ採り体験」(昼食付) 所要時間 約3時間

溪流沿いや滝のそばなどの水辺や湿地に生える「ミズ(ウバミソウ)」は、アクが少なく、いろいろな料理にあう万能山菜。西目屋村の歴史を紹介しながら、里山ガイドが安全に手軽に採れる場所へ案内します。自分の手で採って、調理して、ランチと一緒にいただきます！ミネラルたっぷりの白神山地の水で育ったミズは独特の粘りとシャキシャキの歯ごたえがクセになります。



●期間/7月中旬～8月下旬 ※3日前まで要予約
●利用時間/9:00～12:00
●人数/2名～ ●料金/大人3,500円(昼食付) ●集合場所/ブナの里 白神館

14 秋のお宝を探そう! 「きのこ狩り体験」(昼食付) 所要時間 約3時間

秋の山々はきのこの宝庫です。9月下旬から10月上旬は「舞茸」、10月上旬から下旬は「さもだし」、10月中旬から下旬は「むきだけ」「なめこ」と、おなじみのきのこが次々に旬を迎えます。秋色に染まる山々を散策しながらきのこ狩りも楽しみめちゃう、秋満喫体験。採ったきのこはお鍋にして、山の滋味を味わえます。暗門ランチとイワナの塩焼き、きのこ鍋。お腹の中に秋がやってきます。



●期間/9月下旬～10月下旬 ※要予約(時期により採取できない場合もあります) ●利用時間/9:00～12:00 ●人数/5名～
●料金/大人6,000円(昼食付) ●集合場所/アックアグリーンビレッジANMON

15 「白神コーヒースタジオ」(道の駅)で淹れ方&焙煎体験 所要時間 約2時間



一杯のコーヒーをおいしく仕上げるための淹れ方を有資格者のレクチャーのもとに学ぶことができます。ご自宅で淹れるコーヒーがワンランク上の味に！コーヒーの淹れ方を学んだら、次のステップは生豆を煎る体験にチャレンジしてみましょう。豆の味や香りを左右する焙煎を知ること、さらに奥深いコーヒーの世界が体感できます。

●期間/通年 ●休/水・木曜
●所要時間(体験人数)/淹れ方体験:約1時間(2人)、焙煎体験:約1時間(3人まで)
●時間/10:00～16:00
●料金/淹れ方体験:2500円、焙煎体験:4000円
●問/ ☎0172-40-3821
体験場所/ MAP: E-2

16 新名物・山飯「山助弁当」

白ごまと甘い「きやらぶき」の2種類のおにぎり、舞茸の佃煮やぜんまいの炒め煮など地元料理をたっぷり盛り込んだおかず、きなこおはぎも入っています。お弁当の名前になっている「サンスケ」とは災いを避け、身を守るためにマガキが作った木の見立て人形のこと。山の安全祈願と故郷の味が詰まったお弁当です。

17 津軽ダムカレー

「津軽ダム」とダム湖の「津軽白神湖」をモチーフに考案したカレー。とはいっても、実は深い意図が隠されています。ご飯は津軽ダムですが、その右側のトンカツは津軽ダム以前「目屋ダム」。津軽ダムの歴史も加味されています。ちなみに福神漬はダムの放水を表現しています。

●提供期間/4月下旬～11月上旬 ※要予約(10日より、ただし多人数の場合は要相談)
●料金/850円(税別)、950円(バック茶付)～、1,000円(白神の水またはお茶付)
●提供場所・問/アックアグリーンビレッジ ANMON ☎0172-85-3021 MAP: A-4

●提供期間/通年
●時間/11:00～15:00(4月～10月)、11:00～14:00(11月～3月)
※ラストオーダー30分前
●料金/1,200円(税込)
●提供場所・問/レストラン森のドア(道の駅内) ☎0172-85-2855 MAP: E-2



田舎の風情を感じたい♡のんびりさんコース

1日目 11:19 新青森駅着(新幹線)→11:27発(奥羽線)→11:59 弘前到着
12:30「弘前フレンチ」でランチ→14:00～弘前市内観光→17:00 ホテルにチェックイン
レトロモダンな弘前でランチは津軽の食材を活かしたフレンチがおすすめ。洋館めぐりでハイカラ気分。津軽街では坐禅体験や歴史めぐり。アップルパイでティータイムはいかが。弘前の夜は、郷土料理も豊富な「かだれ横丁」。弘前のソウルフード「いがめんち」等々、選択肢は多彩。ここでは弘前産のシードルやブランドーなども楽しめます。

2日目 7:35 弘前駅前発(路線バス)→8:40 西目屋村役場着→(徒歩)→道の駅 津軽白神着→9:00～12:00 ぶらり山歩き①→12:00 道の駅 津軽白神のドアでランチ→14:00～15:30 白神コーヒースタジオで淹れ方体験①→16:00 プナの里 白神館(宿泊)

3日目 10:00～13:00 そば打ち体験①&手打ちそばでランチ→13:15～14:15 ダムレイクツアー②→14:50 西目屋村役場前発→15:50 弘前駅到着→16:16 弘前駅発(JR奥羽本線)→16:57 新青森駅着→17:22発(新幹線:約3時間10分)→20:32 東京着

白神を全身で感じたい! あくていぶさんコース

1日目 06:32 東京発→09:49 新青森着→駅周辺のレンタカーへ
10:30 レンタカーで西目屋村へ出発→(車約80分)→11:50 道の駅 津軽白神着→道の駅「森のドア」にてランチ→(車約3分)→13:30 西目屋スポーツ交流センター着 白神・目屋深谷でラフティング③(13:30～16:30)→16:30 西目屋スポーツ交流センター発→(車約3分)→ブナの里 白神館着(宿泊)

2日目 8:30 プナの里 白神館発→(徒歩)→9:15 道の駅 津軽白神発 ダムレイクツアー④(9:30～10:30)→10:40 プナの里 白神館発→(車約25分)→11:10 アックアグリーンビレッジ ANMON着 秘境「暗門の滝へゆこう!!」⑤(11:10～13:40) & ランチ(13:40～14:10)→14:20 アックアグリーンビレッジANMON発→(約25分)→14:50 「BUNACO」着・工場見学(約30分)→15:20 BUNACO発→(約20分)→15:40 大白温泉着(15:40～16:20)→(約20分)→16:40 プナの里 白神館着(宿泊)

3日目 9:00 ぶらり山歩き②(9:00～10:00)→そば打ち体験&打ったそばでランチ⑥(10:00～12:30)→13:00 道の駅 津軽白神発→(約30分)→13:30 弘前市着(市内散策)→15:30 弘前市発→(約60分)→16:45 新青森駅周辺のレンタカーで返却→17:22 新青森駅発→(新幹線:約3時間10分)→20:32 東京着



観光・情報案内 観光地、体験施設、ミュージアム、道の駅・産直所、飲食施設、旅館・民宿、お土産、温泉・入浴施設、自然アクティビティ、食・ほか複合施設、宿泊・ほか複合施設

トイレ、**バリアフリートイレ**、**キャンピング施設**、**ガソリンスタンド**、**ゴルフ場**、**学校**、**金融機関・ATM**

乗車注意(主に白神ライン)
記載した道路は、工事や未舗装等により、悪路もあります。車で行く際は、事前に交通地図等で、道路状況をご確認ください。

主要道路・冬季閉鎖注意
特に山間においては冬期間は閉鎖される道路があります。また通行可能路線でも積雪、天候の状況によっては、通行止めになる場合や時間制限によって通行できない場合もあります。道路状況をご確認いただき、ご通行ください。