

☆ 島ヶ峰へのアクセス



- 🚗 ◎ 岡山・愛媛・高知方面から…高松自動車道・普通ICより車で約60分
- ◎ 徳島方面から……………徳島自動車道・井川池田ICより車で約35分
- 🚗 ◎ JR琴平駅・琴電琴平駅よりタクシーで約50分
- ◎ 琴電岡田駅よりタクシーで約50分
- ✈ ◎ 高松空港よりタクシーで約60分



国道438号線沿い「道の駅ことなみ・エピアみかど」より南へ約500mのところにある変形十字路を**鋭角に左折**・(町道三角(みかど)線)へ。その後看板に従い6kmほど上がります。



発行/まんのう町 〒766-0022 香川県仲多度郡まんのう町吉野下430
協力/島ヶ峰の原風景を守る会 デザイン・印刷/小松印刷グループ株式会社

※本紙に掲載されている情報は2024年12月現在のものです。



香川県まんのう町にある
「天空の地 島ヶ峰」

まんのう町島ヶ峰の絶景を見に行こう！
天空の地で育った美味しいおそばを食べよう！

SHIMAGAMINE

島ヶ峰 そば



香川県はうどんだけではありません！

まんのう町の特産品である

「島ヶ峰そば」を一人でも多くの方に

知っていただき、来ていただき、

味わっていただきたい。

「天空の地 島ヶ峰」に

ぜひ一度お越しください。

島ヶ峰の原風景を守る会

INDEX

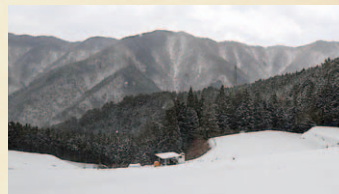


04 … 島ヶ峰ヒストリー

06 … 島ヶ峰の種まきから収穫まで

13 … そば湯ブレイク そば豆知識

14 … 天空の地 島ヶ峰そば



▲そばの種まきを行った直後の島ヶ峰。
向かいの山は竜王山。(令和3年8月)

▲雪の島ヶ峰(令和3年2月)

香川県の南西部に位置するまんのう町東南部の標高約900mに島ヶ峰そばの棚田があります。栽培面積(畦畔含む)は約6.0ヘクタールあり、今も開墾が続いています。(令和6年12月末現在)
※開墾は平成28年11月から始まりました。
棚田からの景色は絶景で、そばがない季節でも楽しむことができます。

以前は荒地だった島ヶ峰 地元有志が立ち上がった



島ヶ峰のあゆみ

- 昭和35～36年ころ …… 牛の放牧地だった島ヶ峰
※このあと、キャベツ畑として再開発するもしばらくすると耕作放棄地となってしまう。
- 平成15年度 …… 川奥そば打ち道場開始
- 平成28年度 …… 地元の有志で開墾を始め、そばの棚田を作る
- 平成29年度 …… 初めての種まき、そして実りを迎えた
第1回そばの花見会開催
- 平成30年度 …… 駐車場、東屋、展望台の整備完了
- 令和 2年度 …… 島ヶ峰棚田カードが出来る(農林水産省公認)
- 令和 3年度 …… 香川県知事が視察
全国農村振興技術連盟広報大賞受賞
- 令和 4年度 …… そば処「島ヶ峰そば」オープン(令和4年12月)

を復活させるために ヒストリー



開墾が進む島ヶ峰

平成29年約0.8ヘクタールからはじまり、開墾はどんどん進み、荒地だった島ヶ峰の棚田は、令和6年度には6.0ヘクタールとなった。

SHIMAGAMINE



島ヶ峰の
種まきから
★ 収穫まで

6月・8月・9月

草刈り

6月と8月、9月に行い、
棚田を整えていきます。



棚田の維持、そばを収穫する
までの間に、一番きつい作業
は、年3回(6月、8月、9月)の
「草刈り」。種まきは8月に行う
ので、種まき前の草刈り作業
は、力を合わせて、効率的に
行っていく。



8月
下旬

種まき

トラクターで約4.5ヘクタールの
畑の種まきをします。

とても高性能な
トラクターです!



走るだけで、穴を掘る→種をまく→
肥料をまく→土をかける。





この畑は
標高約900mに
あります！



9月
上旬

芽が生えそろう

緑の芽が規則正しく並ぶさまが非常に美しいです。



9月中旬には30センチほどに伸びたそばと山々とのコントラストが幻想的になります。写真は雨上がりの風景です。島ヶ峰が温泉のようです。(注意：温泉はありません。)



9月下旬~
10月上旬

花が満開となり美しい景色に

満開の頃には「そばの花見会」が開催されます。

そばの花は一般的には白ですが、令和3年から赤そば「高嶺のルビー」を植え、赤い花もかわいく咲きました。



そばの花を360°VRで体験しよう！

スマホで360度のパノラマ画像が楽しめます。





収穫前の島ヶ峰

棚田が美り、
辺り一面が黄金に輝く

10月下旬~
11月初旬

刈り取り・脱穀



刈り取り・脱穀作業



脱穀したそばの実

11月

乾燥・選別・製粉

乾燥



選別



機械で不純物の取り除きを行います。

製粉



そば粉の出来上がり

そば湯
ブレイク

そば豆知識

そばは、体に嬉しい成分がいっぱい!



「そば好きは健康で長生きだ」と昔からよく言われます。

そば粉のたんぱく質には必須アミノ酸(人体では作れないため、食べ物から取り入れなければならないアミノ酸)のリジンの含量が極めて高いです。ビタミンB1やビタミンB2を多く含み、ミネラル類(カリウム、マグネシウム、リン、鉄)が他の穀類よりはるかに多いです。かつては、ビタミンPと呼ばれていて、現在ルチンと名付けられている成分は、毛細血管を強化し、血圧を下げる働きをします。

▼そばとごはん100グラム当たりの栄養比較

栄養成分	単位	そばゆで	水稲めし・精白米・うるち
エネルギー	kcal	130	156
たんぱく質	g	4.8	2.5
脂質	g	1.0	0.3
炭水化物	g	26.0	37.1
食物繊維	g	2.9	1.5
カリウム	mg	34	29
マグネシウム	mg	27	7
リン	mg	80	34
鉄	mg	0.8	0.1
ビタミンB1	mg	0.05	0.02
ビタミンB2	mg	0.02	0.01

(参考:農林水産省「消費者の部屋:そばの栄養」)

SHIMAGAMINE

天空の地
島ヶ峰そば

標高九〇〇メートルの
島ヶ峰で育まれた
香り高いそば

標高九〇〇メートルの高地で

栽培されたこのそばは、

昼夜の寒暖差により香り高く、甘みが
際立つのが特徴です。

独自の自然乾燥法で四〜五日かけて

じっくりと熟成し、コシのある、

ゆでもおいしい「干しそば」に

仕上げています。

さらに粗挽きそば粉を使用しており、

そば本来の豊かな香りと風味が

しっかりと感じられ、

本格的な味わいを

楽しむことができる逸品です。



(めんつゆ別売)

「島ヶ峰そば」を使用した
かけそばが食べられる!



ことなみ未来館 そば処
「島ヶ峰そば」
令和4年オープン!

〒766-0202
香川県仲多度郡
まんのう町中通838

12月〜3月まで
毎週土曜日
(年末年始をのぞく)



食べ方

春〜夏
ざるそば

ざるそばでいただく。
茹で上がった麺を氷水で
しっかりしめて冷やすと
美味しくなる。



秋〜冬
しっぽくそば

しっぽくそばで体の芯から
温まろう。野菜や肉などお好みの
具で栄養たっぷり。

