

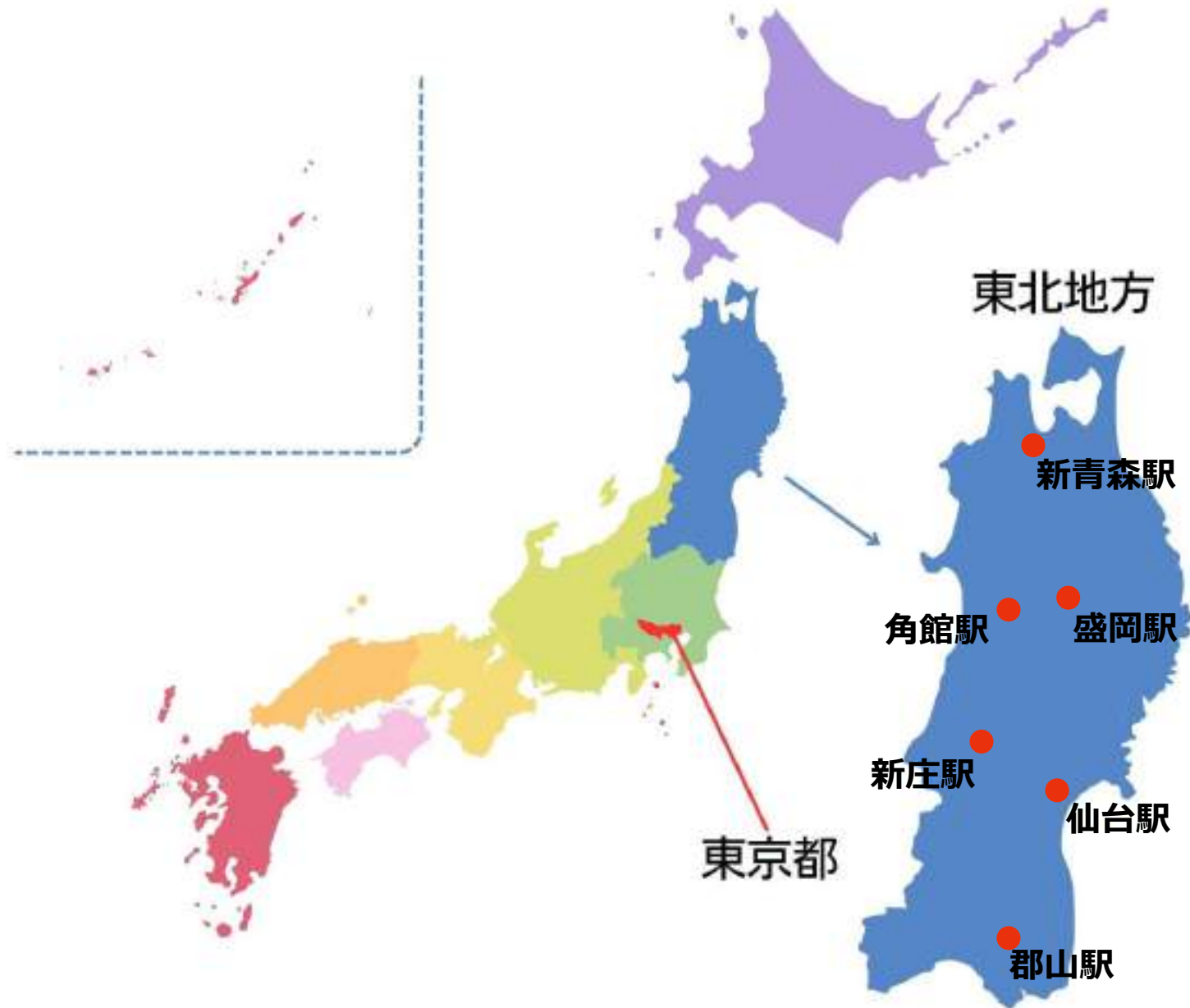


東北・食と暮らしの旅



一般社団法人全国農協観光協会

東北地方へのアクセス



新幹線の場合

東京駅～新青森駅：約3時間20分

東京駅～盛岡駅：約2時間10分

東京駅～角館駅：約3時間

東京駅～仙台駅：約1時間30分

東京駅～新庄駅：約3時間40分

東京駅～郡山駅：約1時間30分

東北・食と暮らしの旅

概要



東北で、食を味わう。人と出会う。物語を感じる。

東北の生産者・職人・料理人との出会いから生まれる田舎ならではの体験型の旅。

四季の暮らしに触れ、“本物の東北”を体感できます。

Instagram



定期的に更新しています！ぜひフォローしてご覧ください。

<https://www.instagram.com/tohokufoodlife/?hl=ja>

イメージ動画

QR

この旅が提供するイメージ動画になります！

この旅で出会える3つのこと

私たちは、以下の3つを大切にしたい、東北地方の農山漁村エリアを旅するプランを提案します。

1.小グループによる密度の濃いプランの提供

最大20名程度の参加者数を想定しています。人数が少ない分、特別感や相互の交流ができる内容になっています。

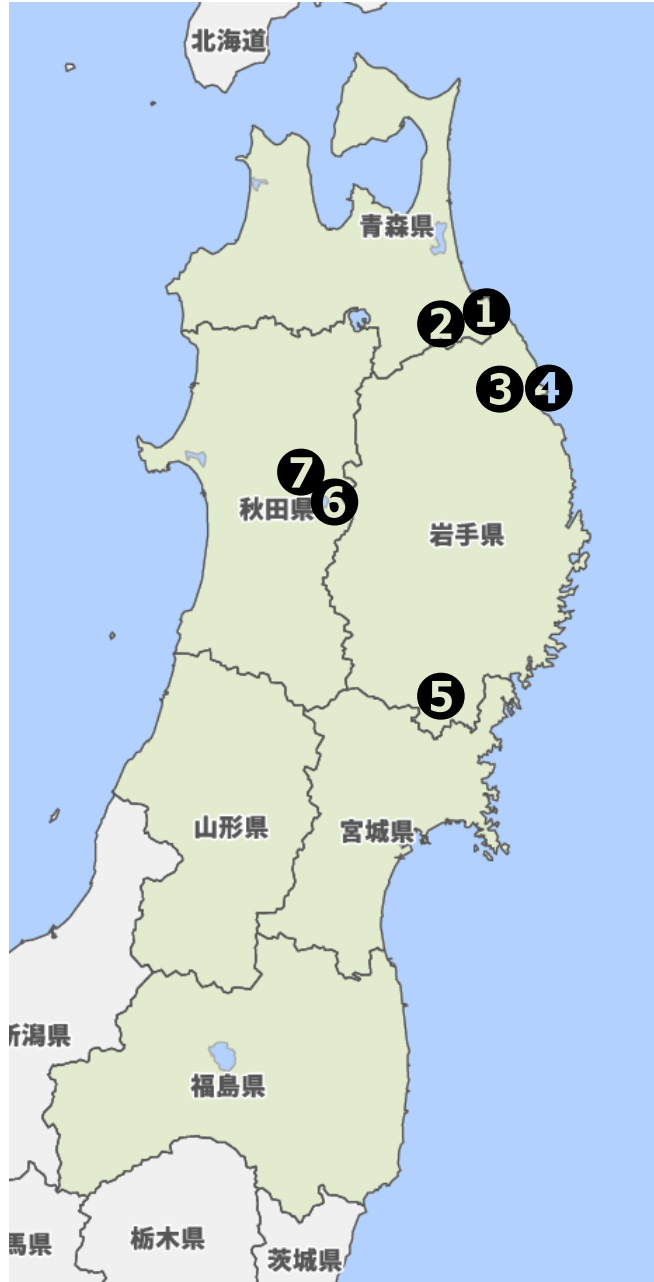
2.地域に伝わる食と暮らしにまつわるコンテンツ

ガイドブックに載っていない、東北地方の各地域に伝わる食と暮らしにまつわるコンテンツを各種用意しています。

3.地元の人との交流・ふれあい

そこには、人と人とのふれあいや交流による深い体験が待っており、もう一つのふるさとができる、そんなきっかけを提供します。

あなたは、どんな東北に出会いたい？



青森県

- ①八戸市：蔵の歴史を五感で味わう。八戸酒造とヴィンヤードで愉しむ、究極のペアリング体験
- ②南部町：海と山のストーリーを味わい尽くす。南部ローカル・ガストロノミー

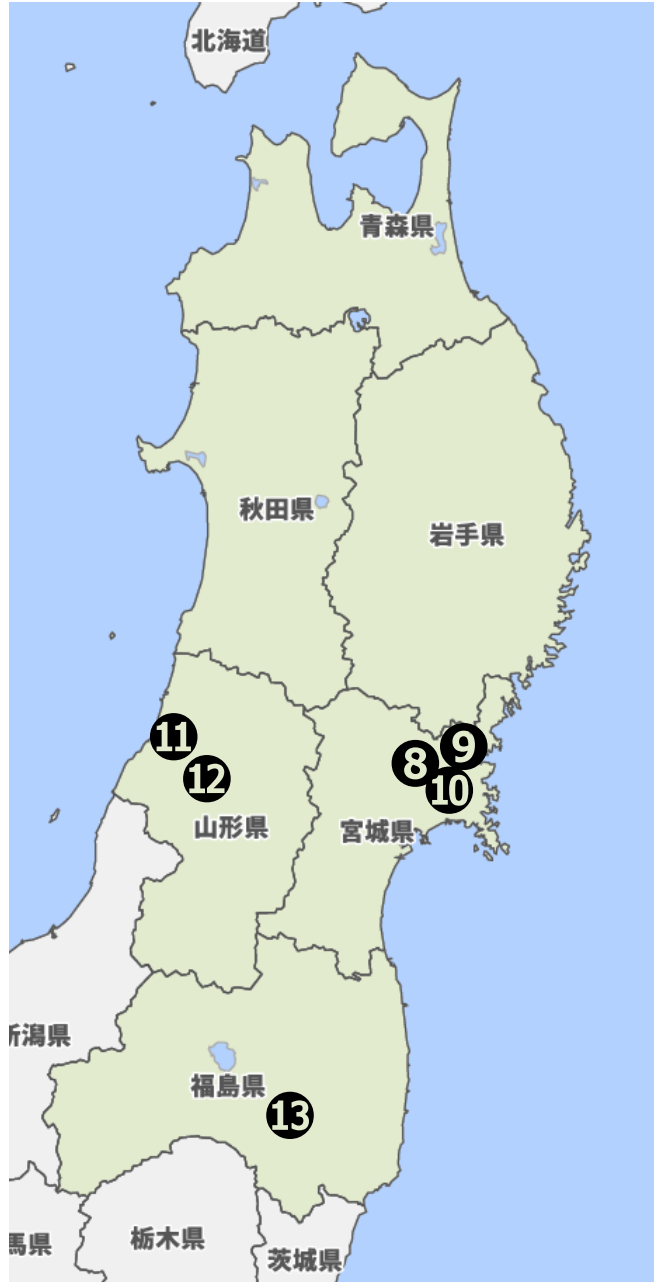
岩手県

- ③久慈市：牛さんと歩む「いのちの物語」と闘牛・白樺の森の大冒険
- ④久慈市：至福の赤身肉を堪能。山形村短角牛のルーツを辿る「食」と「癒やし」の旅
- ⑤一関市：Roke Tube あなたが番組の主演！一関平泉シネマティック・ロケツアー

秋田県

- ⑥仙北市：角館・田沢湖で感じる、“ほんものの日本暮らし”旅
- ⑦仙北市：“秋田の魅力”を丸ごと体感するアクティブツアー

あなたは、どんな東北に出会いたい？



宮城県

- ⑧登米市・南三陸：金賞ソーセージと100年続く蔵で学ぶ、おいしい手仕事の旅
- ⑨登米市：絶景の秘密。伊豆沼が渡り鳥の楽園であり続ける意外な理由とは？
- ⑩登米市：おいしさの源流を訪ねて。ブランド豚と郷土料理を育む伊豆沼の恵みと暮らしの知恵

山形県

- ⑪鶴岡市：伝統工芸品「しな織り」文化をまるごと体験ツアー
- ⑫鶴岡市：温海の旬に出会う、ローカル食体験ツアー

福島県

- ⑬石川町：冬の田舎暮らし満喫ツアー

①蔵の歴史を五感で味わう。八戸酒造とヴィンヤードで愉しむ、究極のペアリング体験



時期	秋
場所	岩手県八戸市
見どころ	南部エリアの酒造りを切り口に、沿岸部(ハマ)と農村部(ヤマ)の歴史・文化を深く掘り下げます。本物を知る食通に贈る究極のガストロノミーを体験します。
主な内容	1日目：八戸酒造で酒蔵見学、祝膳(七子八珍)と地酒のペアリング 2日目：八戸ワイナリー見学、アウトドアクッキング

②海と山のストーリーを味わい尽くす。南部ローカル・ガストロノミー



時期	秋
場所	青森県南部町
見どころ	青森県南部町の山の幸と八戸市の海の幸を味わう極上の旅です。多種多様な野菜や果物、魚介など、さまざまな「旬の味」を使って外でメイン料理を調理して食べます。
主な内容	1日目：魚市場・圃場で旬の食材を調達して、旬の食材を使った料理教室 2日目：果物狩り後、グランピングテントで果物を使った食事

③牛さんと歩む「いのちの物語」と闘牛・白樺の森の大冒険



時期	春～秋
場所	岩手県久慈市
見どころ	岩手県久慈市山形町。ここは、世界でも珍しい「牛と人間が家族のように生きてきた」場所です。この町に伝わる闘牛文化を軸に、お子様の豊かな心と知的好奇心を育む、驚きと感動に満ちた滞在型プログラムです。
主な内容	1日目：闘牛場舞台裏ガイドツアー後、ミニ闘牛大会と畜産農家との交流。短角牛の育った自然を探索後、短角牛BBQ 2日目：牧場訪問後、郷土食（べこ汁）の共同調理と食育講座

④至福の赤身肉を堪能。山形村短角牛のルーツを辿る「食」と「癒やし」の旅



時期	春～秋
場所	岩手県久慈市
見どころ	旅の主演は、全国の食通が注目する「山形村短角牛」。自然放牧で育った肉は、脂に頼らない濃厚な赤身の旨み が特徴です。身体に優しいヘルシーなBBQを楽しみながら、生産者の話からその美味しさのルーツを探ります。
主な内容	1日目：白樺トレッキングと牧場見学で短角牛のルーツをたどる、塩づくり体験、短角牛BBQ 2日目：闘牛場舞台裏ツアー、闘牛大会観戦

⑤ Roke Tube あなたが番組の主演！ 一関平泉シネマティック・ロケツアー



時期	秋
場所	岩手県一関市
見どころ	一関市の農村や自然を旅路ながら、参加者が自ら「旅の動画」を制作・出演するツアー。プロYouTuberの指導を受け、ロケバスで移動しながら、工芸体験、料理教室、狛鼻溪での特別な舟下りを撮影します。旅の思い出を映像で切り取るノウハウを学びます。
主な内容	1日目：動画撮影のレクチャー後、ガラス工芸体験と厳美溪ロケ 2日目：収穫した野菜で調理体験、狛鼻溪のスペシャルガイドツアー

⑥角館・田沢湖で感じる、“ほんものの日本暮らし”旅



時期	冬
場所	秋田県仙北市
見どころ	歴史情緒あふれる角館と美しい田沢湖を巡り、地元の方との交流や食文化体験を楽しむ2日間のツアーです。蔵見学や着物での武家屋敷散策、農家民宿での宿泊、田沢湖の名所巡り、きりたんぼ鍋作り体験など、秋田の観光と暮らしを体感できる特別な旅をお届けします。
主な内容	1日目：味噌・醤油の老舗「安藤醸造蔵」見学、着物着付け体験＆「角館武家屋敷」散策、 2日目：田沢湖観光、きりたんぼ鍋作り体験＆昼食

⑦“秋田の魅力”を丸ごと体感するアクティブツアー



時期	夏
場所	秋田県仙北市
見どころ	日本一の水深を誇る田沢湖での爽快なカヤック体験から始まり、農家民宿での交流、白浜や御座の石など湖畔の名所巡り、そして田園風景が美しいローカル列車の乗車まで、秋田らしさを存分に楽しめるアクティブかつ心温まるツアーです。
主な内容	1日目：田沢湖周辺で昼食、田沢湖キャンプ場でカヤック体験 2日目：田沢湖観光、秋田内陸縦貫鉄道（松葉駅～角館駅）、角館武家屋敷通り散策＆昼食

⑧金賞ソーセージと100年続く蔵で学ぶ、おいしい手仕事の旅



時期	秋
場所	宮城県登米市・南三陸町
見どころ	登米市の老舗や職人に弟子入り！100年続く蔵の見学や金賞ソーセージ作りを通じ、本物の技と伝統を学びます。ブランド豚や郷土料理を味わい、食の背景に触れる贅沢な時間です。大人も子供も夢中になれる、一生モノの感動と知的好奇心を届ける特別な体験です。
主な内容	1日目：ハム・ソーセージ工場見学、手作りウィンナー体験等 2日目：ヤマカノ醸造場見学、醸造場の味噌を使ったはっと汁作り

㊦ 絶景の秘密。伊豆沼が渡り鳥の楽園であり続ける意外な理由とは？



時期	秋
場所	宮城県登米市
見どころ	伊豆沼を舞台に、渡り鳥と人が織りなす「自然との共生」を体感する農泊ツアー。日本最大級のマガンの飛来地で、圧巻の「ねぐら入り」や「飛び立ち」を観察し、命の躍動に触れながら、この絶景が伊豆沼でしか見られない理由をツアーで探ります。
主な内容	1日目：サンクチュアリセンター見学、渡り鳥のねぐら入り観察等 2日目：渡り鳥の飛び立ち観察、農家訪問・日帰り農村生活体験、郷土料理体験

⑩おいしさの源流を訪ねて。ブランド豚と郷土料理を育む伊豆沼の恵みと暮らしの知恵



時期	春
場所	宮城県登米市
見どころ	自然の宝庫・伊豆沼で「人と自然の共生」を体感！希少な「ふゆみずたんぼ」や伝統漁を通じ、命の循環を学びます。ブランド豚や郷土料理など、豊かな恵みを五感で味わう美食体験も。地域の風土に触れ、心動かす「学びと食」が満載の特別な田舎暮らし旅です。
主な内容	1日目：ふゆみずたんぼ体験、伊豆沼・内沼サンクチュアリセンター見学、農家民泊で農村生活体験等 2日目：伊豆沼の自然体験(定置網の引き上げ等)、郷土料理体験

⑪ 伝統工芸品「しな織り」文化をまるごと体験ツアー



時期	夏
場所	山形県鶴岡市
見どころ	この旅では、しなの木の森に入り、“木の皮をはぐ”という非日常的な体験を通じて、「自然と共に生きる暮らし」や「サトの魅力と課題」にじかに触れることができます。また、土地とのつながり、里の人とのつながり、参加者同士のつながり、しな文化から様々なつながりが生まれ、魅力と課題を共有し想いを重ねることで新たな「居場所」が生まれます。
主な内容	1日目：農家レストランでの昼食、さくらんぼ狩り体験 2日目：しなの木皮剥ぎ体験、古民家カフェでの昼食、しな織り体験

⑫ 温海の旬に出会う、ローカル食体験ツアー



時期	秋
場所	山形県鶴岡市
見どころ	鼠ヶ関でイカの一晩干しづくりや珍しい黒板を使った夕ゼリを体験し、温海の里山で焼畑温海カブの収穫と漬物づくりを楽しむ、海と山の食文化を丸ごと味わう特別な1泊2日。地域の人との交流を通じて、温海の“今”を深く感じられるツアーです。
主な内容	1日目：鼠ヶ関灯台見学、懐石弁当の昼食、イカの一晩干し作り体験、鼠ヶ関漁港セリ見学ツアー（名店「朝日屋」特別寿司ディナー付） 2日目：焼畑温海カブ収穫＆漬物作り体験、旅館での温海カブを使用した、懐石料理の昼食

⑬冬の田舎暮らし満喫ツアー



時期	冬
場所	福島県石川町
見どころ	クリスマスリース（またはしめ縄づくり）と餅つきを組み合わせたプランです。お餅と一緒にいただく、きな粉づくりも一緒にどうぞ。つくたてのお餅の柔らかさと冬の田舎暮らしを満喫いただけます。
主な内容	1日目：農園Caféやい子ばあちゃんにて冬の田舎ランチ、クリスマスリースまたはしめ縄づくり体験 2日目：温泉旅館から農園Café、餅つき・きな粉づくり体験つくたてのお餅と冬野菜のお惣菜ランチ

プランに関する問い合わせ

プランに関する質問などございましたら、インスタのDMからご連絡ください。



東北の旅情報を発信しています！ぜひフォローしてご覧ください。

<https://www.instagram.com/tohokufoodlife/?hl=ja>

参考：団体概要

JA(Japan Agricultural Cooperatives)グループの一員として、以下の事業に取り組んでいます。
1967年に設立され、今年58年目を迎える企業になります。

1.農業・農村ツアー事業

都市農村交流ツアーの企画・実施など

2.地域交流事業

地域の観光振興を目的にした研修・イベント・サポートなど

3.教育・研修事業

旅行・観光・農業に関わる資格・検定など

4.調査・研究事業

民俗芸能のイベント、広報誌の発行など

