

高等表

解消されないこりや痛みは筋膜が原因!?

筋膜リリースで全身スッキリ!

自然と暮らす

茅葺 隅田/隅田 茂・前子さん

2021円の旅

日本最古のため池!?「蛙股池」周辺散策

新日本妖怪紀行 鹿とともに石子詰

BOZE数珠つなぎ 光堂寺/西山 哲正 師

伊賀もん お宿・お料理 伊勢慶/田中 勲さん

秋の奈良でステキな

御朱印めぐり

おいしい秋みいつけた! 味覚狩り





「天気も心も晴れやかに」

撮影場所/生蓮寺(五條市)

○ 撮影者: ◎ @ikuya875

ここは晴れ祈願のお寺ですが、てるてる坊 主はコロナ退散を祈願して奉納されている そうです。コロナが早く終息して、天気も 心も晴れやかになりたいですね!

1,241体のてるてる坊主が奉納(8/18現在) 10/14まで募集延長しているそうです♪



2021.10月号 vol.238

目次フォト 大募集!

yomiっこ「巻頭ページ」にあなたの写真を掲載!! 奈良の風景や伝統行事、イベントなど、 あなたのお気に入りの写真を毎月募集します。

12月を感じられる1枚を募集締め切り:10月15日

●住所 ②氏名 ③電話番号 ④写真のタイトル ⑤説明文 ⑥撮影地 を明記の上、画像をメール (info@ynl.co.jp) に送付ください。

*応募作品の中から編集部での審査の上、掲載を決定します。 インスタグラム「#ならっこぐらし」でも応募できます。

本誌掲載内容は9月8日現在の情報です。

「新型コロナウイルス感染症」の影響で、店舗の営業時間やイベント等の開催が 変更になる場合があります。詳細は直接ご確認ください。

- 香り、のど越しを楽しむ! 旬蕎麦
- 解消されないこりや痛みは筋膜が原因!? 筋膜リリースで全身スッキリ!
- かっこいい! かわいい! 秋の奈良でステキな御朱印めぐり
- おいしい秋みいつけた! 味覚狩り



^{毎月使ってね!} **yomiっこクーポン!**









14··· SHOP ☆ SHOP

MAN

02… 自然と暮らす 茅葺 隅田/隅田 茂·前子さん

18... BOZE数珠つなぎ 光堂寺/西山 哲正 師

REGULARS 連載記事

]6... 西の京病院 メディカル最前線!

17... トドの毒舌

20… 新日本妖怪紀行

22… タウンニュース 74… スポーツ大好き

「畝傍」「きっづライダー」

26… 読者のお便りFREE TALK&ちさとの星占い

28… クロスワードパズル&まめちしき

29… インフォメーション

[MUSEUM] [ART] [PLAY] [EVENT] 33… となりのお昼ごはん ベルライフ田原本

36… 2021円の旅 日本最古のため池!? 「蛙股池」周辺散策

38… 伊賀もん お宿・お料理 伊勢慶/田中 勲さん

40… 生活向上委員会

42… かわいいな

43… プレゼント

44… こちら編集部



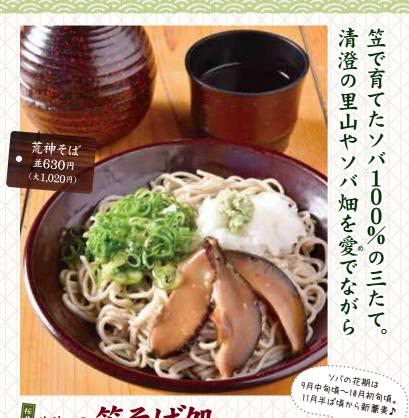
株式会社 読売奈良ライフ

https://ynl.co.jp



Marakko 毎月25日デジタル パンフレット配信! https://narakko.jp

表紙写真/手打ち蕎麦たぬき、御朱印(漢國神社、観音寺)、みどり農園 本誌で掲載している価格表示は、原則的に税込みです (特に明示あるものを除く)



器 荒神の里·笠そば処

TEL.0744-48-8410

桜井・笠荒神の里で、地元女性たちのパワーが 結実した名物蕎麦。自分たちで栽培・収穫、石臼で 挽き、打ちたてを提供する。やや細めの丸抜き挽き ぐるみは、風味・コシ・のど越しの3拍子! マイルド なつゆやダシが蕎麦の持ち味を引きたてる。





- ●ざるそば 並520円 大930円 ●梅とじそば 並730円 大1,040円 ●きつねそば 並630円 大990円
- ●かやくご飯
- ★野菜直売所併設、そば打ち体験教室あり

400円



TEL.0742-55-2296

東大寺お膝元の古民家レストラン。和洋 中を全て手作りでこなす主が供する蕎麦は、 月山・福井のブレンド粉の粗挽き手打ち。 創意工夫の返し使いのつゆと共に蕎麦の コシやのど越し、香りを楽しみ、店自慢の 天ぷらやうなぎにも舌鼓を打ってみて。

のの

1,150円

「瓦そば」と

ねり天盛り合わせ」

MENU ●ざるそば 825円 ●特選紅そば 1,980円 (蕎麦の上に名物のうなぎ・とろろ・イクラ)



III www.beniya-nara.jp

圖奈良市押上町9-1 ■ 11:00~15:30 頃 ※完売終了、夜は予約制 回あり(1台) 近隣に有料Pあり

鴨神そば(そば小舎)

TEL.0745-66-1159 (葛城の道歴史文化館)

北海道蘭越直送の有機栽培の玄そばを、胚芽やう す皮ごと石臼一本挽きで製粉。「ざるそば」は噛む ほどに香り立ち手打ちならではの強いコシを堪能でき る。ショウガの効いた「焼き茄子」、濃厚倭鴨の「鴨汁 そば」など店主考案の自在なアレンジも魅力。

★葛城古道散策の休憩に最適

MENU ●焼き茄子そば 1.200円 ●鴨汁そば 1.300円 ●おろしそば 1,000円 ●梅とろろそば 1,000円



圖御所市鴨神1126 (葛城の道歴史文化館1F) ※売り切れ次筆終了

胚月・火曜 回あり そば小舎 検索



・ざるそば 850円 贈却が蕎麦たぬき

TEL.0745-74-5170

国道25号沿い。「蕎麦の香り、のど越しを存分 に味わってほしい」と、厳選した玄蕎麦を、その日 に必要な分だけ殻を剥いて製粉して手打ちする。 天ぷらは揚げたてを都度提供し、蕎麦も量が多い と数回に分ける。蕎麦、つゆ、天ぷら。シンプルな 構成だから、どれも妥協しない。

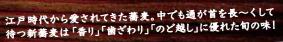
MENU ●おろしそば 1,000円 ●天ざるそば 1,850円

●たぬきそば 1,150円



ダッシは、カツオ・昆布・

椎茸をブレンド







瓦そば、天ぷら **NERITEN** BAR /anthus-

TEL.0745-48-1147(道の駅かつらぎ

當麻の"味のかけ橋"が"道の駅 かつらぎ"に出店。熱々の焼き瓦に 茶そばを載せた下関名物『瓦そば』 は、パリパリの食感に甘辛いつけ汁 がマッチ。茶そばの風味をシンプル に味わえる『ざるそば』も人気だ。 揚げたての『ねり天』とのセットが◎。

★瓦そば、ねり天のテイクアウトもOK

М ●ねり天バー 350円 ●瓦そば(単品) 1,050円 ●ざるそばセット 930円



圖葛城市太田1257 (道の駅かつらぎ内) 11:00~17:00 困不定休(月2回)





蕎麦的彦衛門 /ひこれもん

TEL.0742-53-3697

あやめ池の住宅街にある自家製挽きぐるみ蕎麦の名店。蕎麦 は、つるりとした "絹びき" と、もっちりした "あらびき" の2種か ら選べる。人気の天せいろは、天然海老の絶品天ぷらが2尾も 付く。〆には、トローリ濃厚な蕎麦湯で、心もおなかも大満足。 ★店主の感性が光る酒肴もおすすめ ※コロナ対策も実施中

MENU ●絹びきせいろ/あらびきせいろ 各880円 ●貝柱とあわび茸のせいろ 1.500円 ●お昼のおまかせ膳 1,700円 ※平日15食限定

■奈良市あやめ池南6-5-38 11:30~13:30 (LO) 17:30~19:30 (LO) ※売り切れ次筆終了 困火·水曜、及び第1·第3月曜日 彦衛門 検索





图 手打そば処 格 /たちばな

JR加茂駅近く。恒例の「新蕎麦の食べ比べ」が 今年も開始。埼玉を皮切りに北海道、滋賀の順で 12月頃まで日本各地の新蕎麦を堪能できる。通常 は二八だが、土日祝のみ十割蕎麦も提供。香りが 良く、ぼそぼそしない。ねばりの強い大和芋とろろ や、辛味大根もお試しあれ。

MENU ●ざるそば 935円 ●鴨汁そば(季節もの) 1,375円 ●天ざる 1,595円 ●鴨なんばんそば (季節もの) 1,430円



■木津川市加茂町駅東1-9-10●11:30~15:00※売り切れ次第終了 休月·金曜(祝日の場合は営業) 火曜(祝日の場合は翌日) 回あり(隣の精米所も利用可)





続きは電子書籍で見てね



Rakuten ブックス