

ソロ体験から、家族ツアーまで!

“ほんもの”の感動を!

ほんなもん
松浦党の里 体験

待ってるばいよ!



インスタラクターは、
松浦のお母さんたち。

私たちがお約束すること

- 一、大自然に癒される豊かさを
- 一、人との交流が育む幸福感を
- 一、自分の力で切り拓く喜びを
- 一、あしたを生き抜く原動力を
- 一、絆を生むほんもの体験を

「モッソー」

体験者と、子どもたちの笑顔増産!
地域活性で幸福度UP!
地元インスタラクターの元気創造

「誇り」

受入民家・体験インスタラクターへの
定期的な安全衛生講習実施など
(「安全安心」への万全の備え!)

「実績」

80種の体験プログラム
800名のインスタラクター
3000戸の民泊受入家庭
30万人の修学旅行生受け入れ※
※中学校の修学旅行生(全国)/2018年まで

「受賞歴」

- 2007 『オーライ!ニッポン大賞内閣総理大臣賞』
- 『長崎県民表彰』
- 2010 『JTB交流文化賞優秀賞』
- 2011 『第2回地域再生大賞ブロック賞(九州・沖縄)』

山も、海も、
アジフライも



「ほんなもん体験ゴーカイネーター」、3人組。

松浦市ほんなもん体験コンセプトブック (2023年2月28日発行)

発行：長崎県松浦市

問合せ先：一般社団法人 まつうら党交流公社

長崎県松浦市御厨町代免601番地 TEL 0956・41・7171 FAX 0956・75・3001 ✉ kouryu-1ban@matsuurato.jp

青のまちの(旧小学校)から発信!

農山漁村×体験

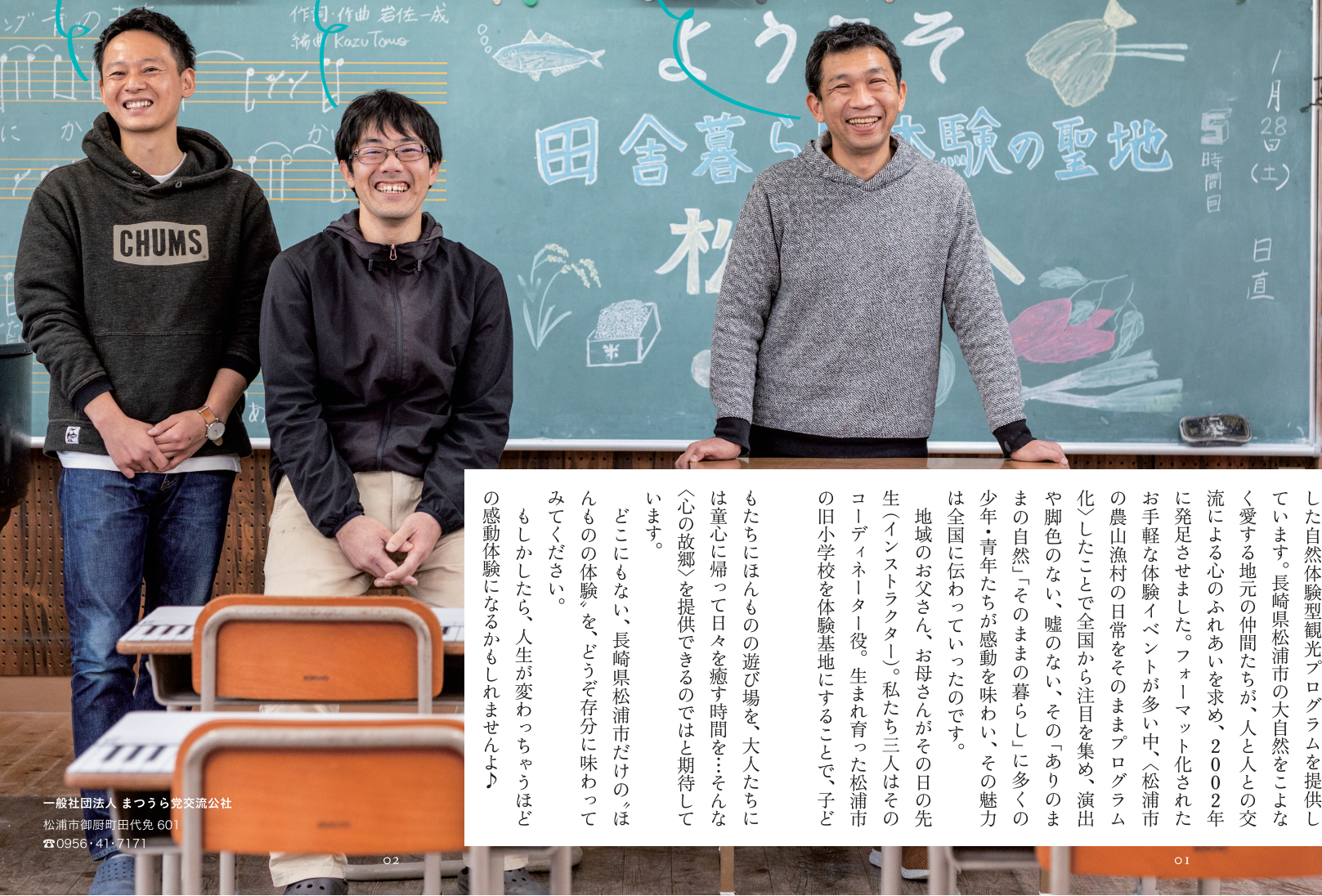
人生を変える遊び場へ。

NO NATURE, NO LIFE!

統括マネージャー
森 寛和
(もり・ひろかず)
2005年入社。ツアー企画の進行・運営全般を担当。得意は畑仕事とカメラ。地元の人しか知らない絶景探しが趣味の、写真フリーク! 大切にしたいのは「子どもたちの笑顔」。

マネージャー
山内信太郎
(やまうち・しんたろう)
2008年入社。漁業体験コードを中心に、シーカヤック・シーグラスアクセサリー作りのインストラクター、旅行業国家資格保持者、と多芸多才な「元気印」。大切にしたいのは「地域の活性化」!

マネージャー
宮本尚徳
(みやもと・なおのり)
2011年入社。修学旅行予約管理、体験プログラム調整担当。現在「ソロキャン」に夢中。公社保有の畑「元気村」で野菜づくりもお手のもの、アウトドア担当! 大切にしたいのは「地元インストラクターの元氣」。



「松浦市の大自然が仕事場」

一般社団法人まつうら党交流公社は、ほんものの交流を通して、訪れた人には明日を生きる心の癒しを、お迎えする私たちにも誇りと活力をもたらすことを目的とした自然体験型観光プログラムを提供しています。長崎県松浦市の大自然をこよなく愛する地元の仲間たちが、人と人との交流による心のふれあいを求め、2002年に発足させました。フォーマット化されたお手軽な体験イベントが多い中、(松浦市の農山漁村の日常をそのままプログラム化)したことで全国から注目を集め、演出や脚色のない、嘘のない、その「ありのままの自然」「そのままの暮らし」に多くの少年・青年たちが感動を味わい、その魅力は全国に伝わっていったのです。

地域のお父さん、お母さんがその日の先生(インストラクター)。私たち三人はそのコーディネート役。生まれ育った松浦市の旧小学校を体験基地にすることで、子どもたちにはんもの遊び場を、大人たちには童心に帰って日々を癒す時間を...そんな(心の故郷)を提供できるのではと期待しています。

どこにもない、長崎県松浦市だけの、ほんものの体験を、どうぞ存分に味わってみてください。

もしかしたら、人生が変わっちゃうほどの感動体験になるかもしれませんよ!

人生に、ほんものの体験を。

scene.1

青島テロワール。

海の、碧
空の、蒼
島の、青



「あお」からの贈りものは、

美味しい、島の幸

豊かな、自然の恵

温かい、ふれあい

それが、青島テロワール

青島だけの、とくべつな時間

テロワール (Terroir) とは、フランス語で「風土、土地の個性」の意。ワインやコーヒーなど、特産の品種に個性を与える生育地の地理や地勢、気候特徴を指します。
日本にあまたある港町でも、松浦市にはここにしかない個性があり、同じように見える海辺のまちにも、住む人々の日々の暮らしがにじみ出て、「らしさ」を形づくっているのです。松浦テロワール、といえば、「松浦らしさ」ということになります。

さらにその松浦市本土から20分の船旅で着く離島「青島」は、人口200人あまりの小さな島。歩いて一周しても40分、島には信号もありません。コンビニも、本屋さんも、スーパーもありません。でも、そんなものなくたって、ここには永い間この地に息づいてきた人々の素朴で温かい暮らしがあり、海の生業が培った生活の知恵、絆が育んだ温かい心のふれあいは、都会で得ることができません。

日が昇る前から漁に出て、日が沈めば眠りにつく。大自然のリズムの中で生きる豊かさに触れあえる旅。海からの贈りもの、大自然の恵みで養う命を知る旅。島で暮らす人々の強い絆に元気をもらう旅。

「青島テロワール」。

その醍醐味を味わう旅へ、ようこそ。



9



12:00 完成!

感動! 「私にもできた〜♪」

10



12:10 3種のアジフライ食べ比べ!

施設の前のパラソルの下、ビーチを目の前に食べ比べ。『3種のアジフライ、どれが美味しかった?』。お母さんたちとおしゃべりしながら今日の振り返り。余ったアジはお刺身してくれたよ。ご馳走いっぱい♪

11



12:45 シーグラス拾いは青島の海の贈りもの
食後、待ちきれず、子どもたちはビーチヘダッシュ!

天候や潮の状況、その日のスケジュールにより<シーグラス拾い>ができることも。

シーグラスは海岸に打ち上げられたガラス片のこと。これでアクセサリをつくる体験プランも! (P14)



12

13:30 紙テープでお母さんたちとお別れ

アジ釣りをした漁船で「御厨港」へ。お見送りのテープが切れても見えなくなるまで手を振ってくれたお母さん。「また来るね〜♪」。感動の思い出になりました!



13

14:00 「御厨港」到着おしまい。

GOAL

6

10:40 さあ、「青島」に到着! 出迎えたのは…?



「いらっしゃ〜い♪」と船着き場で今度は島のお母さん(インストラクター)たちとご対面! 早速『宝の浜(ほうのはま)海水浴場』までご案内です。

途中、島の暮らしを感じる路地裏を歩きます。生活文化など、お母さんたちが話しながらゆっくりと。小道も探検気分です♪



「あ、神社があるよ!」「七郎神社だよ、島のみんなは海の安全と大漁を祈るとよ」



7

10:50 「あっ!海が見えたよ〜♪」

徒歩10分で『宝の浜海水浴場』に到着です。目の前はコバルトブルーの海! 空も海もみんな青い♪



8

POINT

一緒に作るのは(釣りたてアジのアジフライ)←前日に氷締めにされた(ノンフロローズン)アジのアジフライ(冷凍加工されたノンフロローズンアジフライ)の3種類。



11:00 さあ、「アジフライ作り」スタート!

青い海を前にした調理施設でお母さんたちが、手取り足取りアジフライ作りを教えてください! 波の音がBGM♪



小さなお子さまも包丁を持って三枚おろし。漁師町ならではの<アジの骨せんべい>、<アジの頭の味噌汁>も作ります。

3



船の上は気持ちいいね〜♪

あ! 大きな養殖いかだがあるね。「これはマグロが住んでるところばい」と、山下さん。



4

POINT

釣り具も餌も全部(用意)手ぶらでOK!



9:30 「青島」の近くの漁場でアジ釣り開始!

出港から20〜30分で漁場に到着。山下さんが釣り竿に餌を付けてくれたり、釣り具の使い方を丁寧に説明してくれるので初めての方・小さいお子さまも安心!



ママも夢中に! おお! ヒットしたよ〜! (リール) 巻いて〜巻いて〜♪ わ、重!! なんの魚?? 釣れた! イトヨリだ〜♪ キレイなお魚だね。

5



10:30 こんなに釣れた! アジもちゃんという♪

〜アジにとって日本一、住み心地のいい海〜

離島大満喫! アジ釣りと3種のアジフライ食べ比べ日帰りツアー

詳しくはこちら



◎所要時間: 約5時間

◎最小受付人員: 3人

◎締切日: 3日前

◎集合場所: 鷹島汽船(みくりや) 御厨営業所 (御厨港フェリー乗り場) 長崎県松浦市御厨町里免846-6

『アジフライの聖地 松浦』で、“本場”の松浦アジフライを食べ比べるツアーです。目の前はすぐ海、これが青島の学び場です。

START

1

POINT

ここには無料駐車場(25台)が併設。車でどうぞ!



今日の参加者は
パパ、ママ、7歳・5歳の姉妹、4人家族。

9:00 「御厨港」で漁師のお父さんがお迎えフェリー乗り場でご挨拶。受付を済ませたら、ライフジャケットを着用して船に乗り込みます。

2



今日のお父さんは…?

「インストラクターの山下と範(やましたくみのり)です(P7)。私の漁船に乗って出発〜♪」

松尾文博 まつお ふみひろ

ニックネーム／ふう兄さん
お仕事／船乗り。定置網漁業組員、観光遊覧船、島の小中学校へ漁船で給食を配達する給食船など、毎日船に乗っています！
青島育ち。大工仕事と舟盛り作りが得意です。



「カメの手」
（甲殻類が大好物！）

**「ほんなもん体験」
インスタラクター
8人衆。**

松浦のお父さんとお母さん。
私たちのツアーが「ほんもの」なのは、
私たちの暮らし、生き方を、
そのまま伝えるからです！

松尾善代（まつお ひさよ）

ニックネーム／ひいちゃん（子供から年寄りまでそう呼びます、笑）
日課／片道30分の島内の散歩。お茶飲み付き！笑
黒島（松浦市黒島町）で生まれ、青島へ。生粋の島育ちです。趣味は毎日「雑」観賞！おかげで韓国語は少しだけ分かります。得意な事：？おしゃべり、ナンプレ、農作業！

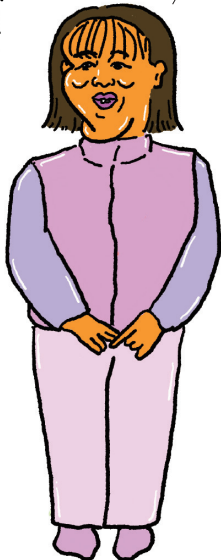


マグロ、ハマチ…
大きか魚が
好きやね

煮しめ料理が得意です！

松瀬綾子（まつせ あやこ）

ニックネーム／あやちゃん
日課／歩くこと。毎日45分「津崎灯台」まで往復 行きつけの整骨院でも待合時間まで周辺をウォーキング！
趣味は家庭菜園、花いじり。得意なことは「ダジャレ」お笑い！常に周りを明るくすることをモットーにしています！



金揚げしらすも松浦名物！



青島にはニホンスイセンが咲く海岸も



山下 興範（やました たくみり）

ニックネーム／ふう兄さん
お仕事／朝5時から定置網漁業組員。7時〜15時まで養殖場の餌やり（マタイ、トラフク）。
青島生まれの、青島育ち（青島から出たことがない笑）。日課は「晩酌」！、趣味は新米ながら「家庭菜園」です。実は猟師（狩猟免許保有）もやります！



アワビも絶品ですよ

崎村 明美（さきむら あけみ）

ニックネーム／あけちゃん
日課／青島名産「青島かまぼこ」作り。朝6時〜夕方6時まで繁忙期（盆前、年末）は夜なべ！仕事です、もう笑。
特技は青島かまぼこくりで鍛えた「魚さばき」。「捌くのが早いね」と言われます（嬉）。海で箱メガネを使いながらウニ獲りも得意です。

宮本 ったえ（みやもと ったえ）

ニックネーム／つたえさん
日課／おしゃべり！そして家庭菜園。
趣味はお菓子作り。まんじゅう、マドレーヌ、シフォンケーキ…料理が得意です、から笑。青島から見る夕陽、とくに冬場の夕陽は涙を誘うほど綺麗。ぜひいらしてくださいね！



アオサも美味しかよ〜

アジフライも任せて



川上 一代子

（かわかみ いよこ）
ニックネーム／いよこねえ
趣味／家庭菜園、手芸、編み物、園芸、料理、輪ドラ観賞！つまりは「何でもかじりたい」したがり屋！です、かね笑。
うちは島唯一の民宿「川上」。ふくから揚げ、アジの刺身…とくに、おこわ、寿司系（巻き寿司、押し寿司）は任せてください！

荒木 直子（あらか なおこ）

ニックネーム／なおちゃん
日課／毎日「日記を手帳へつける事かな」
全漁連女性婦人部会長や地区のお世話などで日々忙しくても充実の毎日。魚が美味い！このまに住めて幸せですね。お屋こはんにビザも生地から作るなど料理が好きですよ。

人生に、ほんものの体験を。

scene.2

漁村の 馳走。

ゆったりと
流れる時間。

都会の喧騒
日々の慌ただしさ
そんなものから解放された
私の週末

今日は
田舎のお母さんに
会いに来た

身体を癒す
土地のものいっぱい
おもてなし

じんわり心に沁みるのは
お母さんとの
他愛のないおしゃべり
なにより松浦の台所は
今日も美味しい♪
いただきます！

松浦市星鹿町。漁船がひしめく入江から、緑豊かな山間に広がる山村漁村には、島国日本の暮らしの原風景があります。その日獲れた新鮮な海の幸や、広い庭先・山裾の段々畑に広がる土地の恵みが、日々の食卓に並ぶあたりまえ。そんなあたりまえを味わう食の体験、それが『漁村のご馳走』に学ぶツアーです。都会のデパートやまちのスーパードには無い、素材で野太い野菜や穀物、魚介たちはそのまま十分美味しく、たっぷりと滋養を蓄えていて、身体の内側から元気をチャージ！料理教室のような正確なレシピより、「土の中で育つ野菜はね、水から茹でるとよ」なんて、暮らしが培った知恵の方がずっと記憶に残るはず。

体験の最後はご馳走タイム。都会でキャリアを積み、何ごとにも果敢に挑戦する今どきの働く女子たちに、お母さんのなにげない言葉がキュンキュン胸に染み込んだり。「自分を責めないの。がんばったのなら自分を労って」。思わず浄化の涙がこぼれたり。

週末は都会を脱いでみる。そんな時間を一緒に過ごしてみませんか。

「魚のすり身は今朝買ってきたもので。便利なのは便利、全然頼ってよかとよ」と、お母さん。「賛成！」と2人はおまごとみたいに丸めて鍋にポン!



ほうれん草に和える胡麻醤油は、すり鉢一つで香り立つ逸品に。「私、すり鉢買おうっ♪」。

7



12:00 出来た♪ みんなで配膳しましょ。
松瀬さん家の田んぼで収穫したお米はツツヤツ!

8



12:10 お母さんと一緒に「いただきます♪」



松瀬さんはお話しが上手。他愛のない話で癒される2人。
「デザートにお饅頭を蒸したのよ。葉っぱはうちの庭の椿の葉よ」

9

13:00 公民館へ出発。

途中、星鹿漁港の前で記念撮影、パチリ。



13:10 「また来るね〜♪」で、おしまい。

公民館の前でお母さんとお別れ。3時間ですっかり癒された2人は松瀬さんとの再会を約束しました。

GOAL

下ごしらえは
お母さんのお手本付き
だから安心

えっ! まるごとお鍋に
並べて調味料をかける
だけ?



落とし蓋をしたら、えっ!
ストープの上?! 「うちでは湯を沸かすのもストープよ」。

おしゃべりが止まらないから野菜を切るだけでも楽しいクッキングタイム♪



お野菜は天ぷらに。揚げたてをちょっとつまみ食い!
「わ! 美味しいー!」



お! アジフライは松浦ではもう主役です。
アジの新鮮さは一目瞭然!



「アジのフリ
玉を土間に〜♪」

3



10:00 今日の「海の一汁三菜」を予習

お母さんがその日仕入れた食材で、その日組み立てた献立。レクチャーにんだかワクワク、ドキドキしてきた♪

POINT

「海の一汁三菜」とは、和食の基本的な献立形式で、一点の汁物と三点のおかずの献立のこと。魚介が豊富な松浦では「その日のお魚」を中心に組み立てます。



お母さん直筆の「今日のお品書き」

4



10:10

裏庭近くの畑に、今日の料理に使う野菜を収穫に!
(収穫できる野菜が無い時でも料理に飾り付けの草花を摘みに行くことも)



5

10:20 さっそくエプロンに着替えて♪

POINT

エプロンをご用意しています。
洗面所でしっかり手を洗って、ゴム手袋も。準備完了!



6

10:30 さあ、松瀬流の調理スタート!

食材が並ぶキッチンで松浦の恵みとご対面! キレイなイサキ!

POINT

今日の献立は「松瀬流まぜごはん」「今日のお魚の煮つけ(イサキ)」「松浦アジフライ」「インゲンとサツマイモの天ぷら」「ほうれん草の胡麻醤油和え」。

〜お母さんに教えてもらう
「海の一汁三菜ランチ」作り〜

「アジフライの聖地 松浦」 漁村のお母さんのお家で フードリトリート♪

◎所要時間: 約3時間

◎最小受付人員: 2人 ◎締切日: 5日前

◎集合場所: 松浦市立星鹿公民館
長崎県松浦市星鹿町下田免448-4

詳しくは
こちら



民家の台所で漁村のお母さんと一緒に作る「海の一汁三菜ランチ」。作って、食べて、おしゃべりして。ゆったり過ごすまつうらじかん。

今日の参加者は福岡で働く/
がんばる女子たち2人。



START

1



9:50 「松浦市立星鹿公民館」でお母さんがお出迎え

お母さんご対面。お母さんの車に乗り換えて5分。ご自宅に到着です。

POINT

ここには無料駐車場(30台)が併設。車でどうぞ!

2

今日のお母さんは…?

「インストラクター松瀬綾子(まつせあやこ)です(P8)」。



今日のおもてなし宅、松瀬邸はもともと民泊も営み、日本全国から多くの学生を受け入れてきた実績あり!

やってみたい!

さあ、体験に申し込もう!

HPから!

1 ここからアクセス!

<https://www.honmono-taiken.jp/>



2 プログラム をクリック → 3 検索する をクリック



4 やってみたい体験メニューを選ぶ!

インスタから!

電話・メールから!



☎ 0956・41・7171
(平日9:00~18:00)

kouryu-1ban@matsuurato.jp

@matsuurato

主なアクセス

車

福岡(唐津経由) ————— 約90分(約95km) ————— 松浦駅

長崎(高速道路経由) ————— 約110分(約110km) ————— 松浦駅

公共交通機関

博多駅 — 昭とバス — 伊万里駅 — 松浦鉄道 — 松浦駅
約100分 約40分

博多駅 — JR特急 — 有田駅 — 松浦鉄道 — 松浦駅
約80分 約70分

※公共交通機関利用の場合、松浦駅から各体験場所まではタクシーをご利用ください。



田舎十割そば打ち体験

幼少時からそば打ち経験を持つベテランの地元住民がサポートする十割そばづくり体験。初心者・お子さまでも安心! 鶏肉からとった出汁を使った醤油ベースの甘めのつゆで味わう打ちたて・茹でたては格別!



農村のおばあちゃん直伝! 田舎豆腐作り

昔は多くの農家が自家栽培の大豆を使い、味噌や醤油、豆腐などを家庭で作っていました。昨今再び地産地消・スローフードが注目を浴びています。さあ、大豆から豆腐作りに挑戦!



世界に一つだけ! シーグラスアクセサリ作り

簡単&おしゃれ! 松浦の海岸で採れた「人魚の涙」シーグラスでアクセサリを手作り! 近隣のビーチや海岸でシーグラス拾いはじめめることも出来ます。当日持ち帰りOK。



船釣り



手ぶらでOK! 船釣り体験

釣り場まで船で20分。伊万里湾で島々を眺めながら船釣り体験を! 釣り道具は当社でご用意、手ぶらでどうぞ。初心者・お子さまでもご安心を♪ 釣り上げた魚はお持ち帰りOK!



船釣り 魚さばき ランチ付



船釣り体験&魚のおろし方スペシャルver

不動の人気No.1ツアー! 船釣り体験に加え、自分で釣った魚を民泊先での夕食や朝食に。翌日は自分で釣った魚ランチ作り体験に挑戦! お土産用に干物も作ります。一人前用の船盛作りも! (別途 要民泊申込)



船釣り ランチ付



釣れた魚がランチになる! 船釣り×海鮮島ランチ

魚料理が得意な島の民泊での刺身定食に、自分で釣った魚をランチの一品をプラス! だから旨さピカイチ! 1日1組限定、ランチが出来るまでの島内散歩も楽しんで♪



船釣り アジフライ作り



釣りたてをアジフライにして食す! アジ釣り体験

自分で釣った新鮮なアジで、漁師直伝のアジフライを作るプランです。貸切漁船で釣り上げたアジを、島の港で漁師さんと一緒にアジフライに調理! とびきり美味しいアジフライを♪



牡蠣引き上げ見学 牡蠣焼き付



島の夏の岩ガキ満喫体験 期間限定(6月中旬~8月末)

長崎県は養殖牡蠣収穫量全国10位! 中でも夏の岩牡蠣生産地域は希少、青島でしかできない体験プログラムです。海上で牡蠣の引き上げ作業を見学後、獲れたての牡蠣をいただきます♪



民泊泊 夕朝食付



離島の魅力たっぷり! 島ならではの海鮮料理づくし! 島の民泊泊2食プラン

フェリーで20分、人口200人の青島唯一の民泊で「離島ならではの海鮮づくしの食」と遊びの魅力がたっぷりな「贅沢な“島じかん”」を満喫! 女将さんとの交流も嬉し楽し♪



港釣り



道具一式レンタルつき! 手ぶらで気軽に港釣り体験

初心者にも扱いやすいチューブ式のエサや魚バサミなど道具一式をご用意、貸出の際にレクチャーするので“手ぶらで参加OK”の(港釣り)体験です。6歳から参加可。



まだまだあるぞ!
ほんなもん
体験プラン!