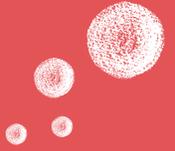


阿波で暮らすあなたへ贈る
徳島魅力“再発見”ガイドブック

あわわ
どんな



歴史と自然に
出逢えるひととき



- ✦ 伝統の技と心に感動
- ✦ キーワードは”自然“と”リノベーション“
- ✦ みんな満喫！ 県西ごはん
- ✦ コスメとお酒でキレイになる



あわわどんなんて？

あわぎん
AWA dONNA

×

あわわ



阿波銀行のプロジェクト『AWA dONNA』とタウン情報誌を発行している『あわわ』がコラボレーションした新しいガイドブック！

AWA dONNA

阿波銀行で働くすべての女性職員を『AWA dONNA』と総称。

【dONNA=イタリア語で女性を意味します。ONNA = 女】

女性が活躍できる環境づくりや女性活躍推進に向けた意識の向上、また女性ならではの視点で、お客さまに満足してもらえる商品やサービスの企画などを行っています。



『阿波銀行』と徳島のタウン誌『あわわ』。業種は異なりますが、徳島県に住むみなさまの生活をサポートしてきました。そんな2社がひとつになり、なにかできることはないかな、と考えました。

そして導きだしたのは、徳島の“再発見”。

県外向けのガイドブックとはちょっと違います。この街に住み、この街で生きる方たちへ、毎日をもっと楽しくなる情報を紹介したい。そんな思いからこの冊子は生まれました。

もちろん、ただ紹介するだけじゃありません。『あわわ』が推薦するスポットへ、女性職員自らが取材に行きました。みんなが知ってるメジャーなものから、知らなかったあんなことまで。ページをめくれば、きっとなにかを発見できるはず。

徳島をもっと楽しくさせる合言葉。

「あわはどんな？」のはじまりです。

阿波銀行は120周年を迎えます。

阿波銀行は、平成28年6月21日をもちまして、明治29年の創業以来、120周年を迎えることとなります。

これもひとえに、地域のみなさまからの温かいご支援、ご愛顧の賜物と深く感謝申し上げます。

当行では、120年の永きにわたり、お引き立ただいでいる地域のみなさまに対する感謝の気持ちを込め、平成27年10月より創業120周年記念活動を始動しました。

創業120周年は、当行にとりまして、150周年、200周年に向けた節目の年であり、役職員一同、心より感謝の気持ちを表すとともに、地域のみなさまのお役に立ち、お客さまとずっとつながる銀行をめざして、より一層努力してまいります。

スローガン「ずっと、ここから。」に込めた想い

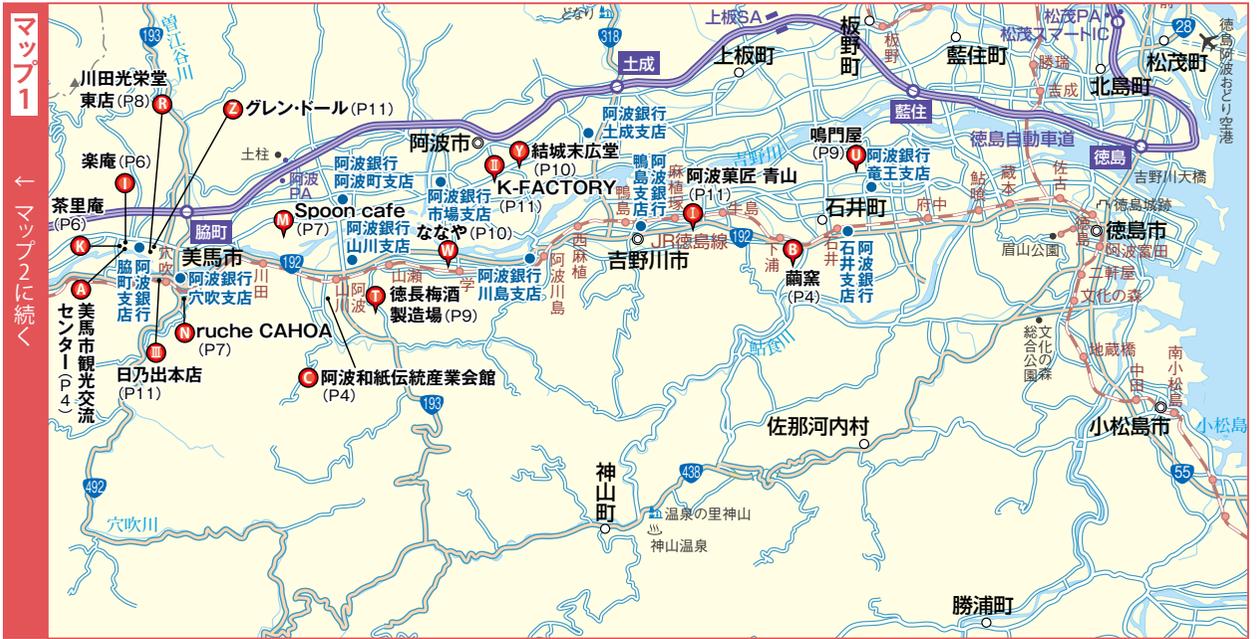
120年間ずっと歩んできた地域(ここ)への感謝の気持ちと、地域(ここ)から始まる新たな未来への想いが込められています。

120th

ずっと、ここから。

流れを感じさせる藍色のラインは、吉野川のイメージ、地域とつながってきた長い時間を表現。ラインが上向きに広がることで、地域の明るい未来を表現しています。

県西 広域マップ



表紙／コヤギ社の県西をテーマにしたプロネチ
<http://koyagisyablog.fc2.com/>

発行／株式会社 阿波銀行
 770-8601 徳島市西船場町2丁目24-1
 Tel.088-623-3131
<http://www.awabank.co.jp/>

企画・編集・制作／株式会社 あわわ
 770-8535 徳島市南末広町2-95
 Tel.088-654-1114

本誌に掲載している情報は、平成28年5月2日現在の情報に基づいています。お店の都合により、時間・料金などが変更される場合がございますのでご了承ください。本誌掲載の記事・写真の無断転載を禁じます。



併設されているカフェ『くるわか』でひと休み♪



美馬市観光交流センターで

和傘作り体験

風情漂う美馬和傘
きつと雨の日が楽しくなる

日常的に使用できる実用性と、細かな装飾を施した美しさが魅力の『美馬和傘』。昭和30年頃には200軒余りの和傘店が並び、和傘生産高全国2位というシェアを誇ったことも。現在、昔ながらの手法で和傘を作り続けているのは、2軒のみとなりました。

そんな和傘作りを体験できるのが、『美馬市観光交流センター』内の『和傘工房』。骨組みした和傘にのりで和紙を貼っていく作業は、簡単そうに見えるがなかなか難しい！職人さんからしつかりと教わりながら、一枚貼ってまた一枚…と繰り返すうちに、自分だけの世界へ入り込んでいきます。通常サイズの和傘は和紙を貼っていく作業のみですが、その日に持ち帰れるミニ和傘作り体験もあります。

●ミニ和傘体験 ※通常サイズの和傘体験は問い合わせを6,000円 ※多人数の場合は要予約

美馬市観光交流センター

(みましんこうこうりゆうせんたー)
☎0883-52-5610
(美馬市商工観光課)
美馬市脇町大字脇町45-1
P / 『道の駅 藍ランドうだつ』と共有

和傘工房 (わがさこうぼう)

☎090-1002-3020
営 / 10:00 ~ 17:00
休 / 第2水曜

くるわか

☎080-2976-5532
営 / 10:00 ~ 17:00
(モーニング~11:30、ランチ11:30~14:00、
カフェ14:00~) ※ランチは予約優先
席 / 10席 休 / 第2水曜



MAP-①



触れて再発見! 伝統の技

今も脈々と伝わる数々の伝統技術。見て、購入して…というのもいいですが、本質を知るためには“触れる”が一番。製作を体験して、歴史を感じてみましょう。

阿波和紙 紙すき体験



藍を使った藍染め和紙。一枚一枚、手作業で染めています。



陶芸体験



併設のギャラリーショップには息のむほど美しい作品がずらり。購入も可能。



その美しい色・質にウットリ
独自のワザが光る窯元

藍茎の灰を用いた独自の釉薬。陶芸家・佐藤光夫氏の手がける青瓷は、その美しすぎる輝きから「世界中どこを探しても、この質感を造りだせるのは彼だけ」と評されています。そんな魅力的な窯元が、実は石井町に。陶芸体験や教室を開催しており、お弟子(息子)さんが丁寧に教えてくれます。近くにはギャラリーショップも併設。これまでの佐藤光夫氏の作品にゆっくりと触れることもできます。

その歴史1300年
世界へ広がる阿波の和紙

8世紀初めまで遡るといふ阿波の紙作り。阿波和紙の魅力は、手法によってかわる様々な表情。本来は障子紙として利用されていましたが、今ではインテリアや文具、また絵画や壁画の修復素材として、そして世界的なアーティストの作品制作などにも使用されています。こちらでは、ハガキ、半紙サイズなどの紙すきを体験できます。世界に一つだけのオリジナル和紙を作ってみませんか？

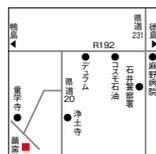


MAP-②

阿波和紙伝統産業会館

(あわわしてんとうさんきょうかいかん)
☎0883-42-6120
吉野川市山川町川東141
営 / 9:00 ~ 17:00
休 / 月曜 P / 有
<http://www.awagami.or.jp/index.html>

- はがき判体験 500円 (はがき3枚、入館料別途)
 - 半紙判体験 500円 (半紙判2枚、入館料別途)
- 入館料 一般300円・学生200円・小中学生150円 (20名以上の団体は2割引)



MAP-③

陶芸工房

陶薬 (まゆがま)
☎088-674-5186
名西郡石井町石井字城ノ内1055-3
営 / 10:00 ~ 17:00
休 / 不定休
<http://mayugama.com/>

●一日体験コース

開催日: 毎月、第1・3の土・日曜
時間: 13:00 ~ 17:00
料金: 3,000円
※焼成費、配送用の送料は別途。



ライオンが吠えているように見える岩を発見!



野鳥をはじめ、様々な動物に出くわすことも。



船頭さんのガイドで臨場感アップ!

大歩危峡観光遊覧船

1億年の時を経て、吉野川の激流によって生まれた約8kmに渡る溪谷『大歩危・小歩危』。圧倒されるほど美しい渓谷美と四季折々の自然を、遊覧船から楽しみましょう。運航時間は約30分。船からしか見ることが出来ない景色が広がります。国指定天然記念物の『合磔片岩(がんれきへんがん)』もぜひチェック♪

吉野川オリジナルTシャツ発見!

モンベル大歩危店

☎0883-76-8110
三好市山城町西宇1468-1
営/10:00~18:00
休/無休 P/有

人気アウトドアショップ『モンベル大歩危店』では、吉野川のラフティングをイメージしたTシャツを販売。もちろん、ここでしか買えません!(2,400円+税)



☎0883-84-1211
三好市山城町西宇1520
営/9:00~17:00
休/無休
P/有

※チケットはレストラン大歩危峡まんが1階で販売

●料金
大人:1,080円
小人:540円
(3歳以上~小学生まで)
※団体割引あり
大人980円・小人490円

MAP-D

奥祖谷観光周遊モノレール

爽やかで清々しい祖谷の森を、かわいいモノレールでのんびり進むのはいかが? 全長4.6km、高低差590mと、最大傾斜度40度、最頂標高1380mというのは、観光用モノレールとして世界一! 登山気分を味わいながら、自然の恩恵を感じよう。



☎090-7781-5828
三好市東祖谷管生28
(いやしの温泉郷)
営/8:30~16:00(4月~9月)、
8:30~15:30(10月~11月)
休/水曜(12月~翌3月は冬季休業) P/有 MAP-G

●料金
大人:2,000円
小学生:1,000円
小学生未満:無料

県西を楽しむキーワードは自然とリノベーション!!

どこに行くか悩んでしまうほど、魅力ある観光スポットが多い県西。まずは「自然」と「リノベーション」をキーワードに、おすすめスポットを紹介します。

ハレとケ珈琲(ハレとケ デザイン舎)



中庭を改装したテラスやキッズルームなど、子どもがのびのび遊べると評判。



廃校となった出合小学校をリノベーションしたサテライトオフィス&カフェ。素材にこだわった洋菓子や手ごねのピッツア、季節のフルーツなど、安心安全な素材を使用したお菓子と自家焙煎コーヒーが楽しめます。自然溢れる環境と地域性を活かしたワークショップも定期的に開催中。人と人がつながるスペースの誕生です。



☎080-5038-4879
三好市池田町大利大西15
(旧出合小学校)
営/11:00~17:00
(土・日曜、祝日は~18:00)
休/水、木曜 P/有
Facebookは「ハレとケ デザイン舎」で検索
MAP-F

やぎう坐

過去に賑わっていたという映画館を復活させたスペース『やぎう坐』。地元に残る古いフィルムなどの映像を上映しています。1時間500円(1人)でレンタルもしているので、家族や仲間と上映会をしたり、イベントの開催場所としても利用できます。



☎050-3706-5501
三好市池田町マチ2210
(プライダルショップやぎう3階)
営/10:30~18:00
休/月、火曜
P/有
Facebookは「やぎう坐」で検索
MAP-G



二八そば(玉子・山いも)1人前780円。

ダシに生たまごと山いもを混ぜて食べるのが本場・出石流。



☎0883-53-6990
美馬市脇町大字猪尻西分142-1
営/11:00~17:00頃
(売り切れ次第終了)
休/月曜(祝日は営業)
席/38席
P/12台
<http://www.sarasoba-rakuan.com/>
MAP-①



食べたいものがいっぱい!

県西 ごはん

カフェも
あるよ♪

優しい太陽に照らされながら県西めぐり。
となれば、やっぱり気になる美味しいごはん!
さあ、今日はなにを食べよう♪

手打ち皿そば 楽庵 (らくあん)

旨さあとひく
新鮮そばを堪能

お昼過ぎには売切れてしま
うことも多い人気店。国内産
玄そばを石臼で碾いて自家製
粉、水まわし、こね、のし、そ
ば切りの全工程を手作業で
行っています。店名にもある
『皿そば』は、ご主人の出身
地・兵庫県出石の名物。出石
焼の小皿に盛ったそばをいた
だくというスタイルが特徴で
す。碾きたて・打ちたて・ゆが
きたて、通称「三たて」を大事
にした超がつくほど新鮮なそ
ばは、ゆで時間わずか30秒。
「生きた」そばは、味も香り
も格別です。

お茶処 茶里庵 (さりあん)

うだつの街並みに佇む町家
風カフェ。訪れる人の休憩所
として、そして「観光客のみ
なさんに喜んでもらいたい」
との思いから郷土料理のそば
米雑炊や甘味、お土産などを
提供しています。店主やスタッ
フさんから脇町の歴史につい
て聞くこともでき、「うだつの
観光ステーション」としても利
用されています。

町家風カフェでひとやすみ



優しい味わいにほっこり。
郷土料理そば米雑炊セット
1,000円。デザート付き。



☎0883-53-8065
美馬市脇町大字脇町132-5
営/10:00~17:00
(冬場は~16:00)
休/火曜
P/16席+2階席
P/道の駅 藍ランド
うだつ」を利用

MAP-②



ベーグルとコーヒー Cafe nero屋 (ねろや)

西で楽しむ
こだわりのベーグル

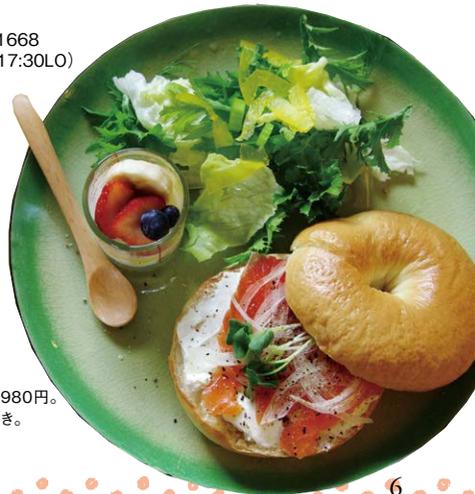
県西では珍しい、ベーグルが
看板商品のこちら。味の強い
「キタノカオリ」と粘りのある
「穂のちから」を配合した生
地は、独特のもっちり感。年配
の人でも食べやすいように
と、少し柔らかめに仕上げた
いるのもポイントです。ベー
グルは、平日は約5種類、週末
は約15種類が揃い、中には地
元で採れた野菜を練り込んだ
ものも。テイクアウトも可能
です。

☎090-5919-9670
三好郡東みよし町屋間1668
営/11:00~18:00(17:30LO)
休/水曜
ほか不定休あり
席/16席 P/4台
Facebookは「nero屋」
で検索

MAP-③



ベーグルサンドセット980円。
サラダ、ヨーグルト付き。





白ごはんどちらし寿司から選べる
花びし弁当1,080円。



☎0883-82-2188
三好郡東みよし町加茂1781
営/11:00~14:00、
17:00~24:00(23:30L)
休/月曜
席/30席 P/8台
MAP-①



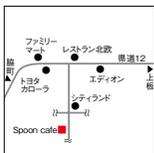
居食屋 花びし (はなびし)

絶品料理と嬉しい気づかいで
お腹も心も大満足！

人気の『花びし弁当』は、刺身や天ぷらが豪華に盛りられたランチセット。食材にこだわるのはもちろん、なにより大事なのは「気づかい」と店主。ランチには、店名そのままに花を散りばめたり、単品にもサラダを付けるなど心が弾む嬉しいサービスが盛りだくさん。8割以上が女性客というのにも納得です。ランチ、夜営業に関わらず、予約するのがオススメ！

Spoon cafe (スプーンカフェ)

若夫婦が営む楽しい
「気まぐれ」カフェ
店を切り盛りするのは21歳の若い夫婦とそのお母さん。日替わりのものが多いメニューはすべて手づくり！ランチは、シエフがその日の気分で作る「気まぐれ」料理。男性でも満喫してほしいと、ボリュームたっぷりなのもポイント。土・日曜、祝日のみモーニングメニューがあり、冷や汁など徳島では珍しいメニューも。午前中に売切れしてしまうこともあるとう、甘くてまろやかなフランス産ゲランドの塩を使って焼き上げるパンにも注目！



☎0883-35-7467
阿波市阿波町中坪342-9
営/11:00~18:00
(土・日曜、祝日は9:00~16:00)
休/水曜、第1・3火曜
席/24席 P/10台
<http://spooncafe.favy.jp/>
MAP-②



日替わりバスタランチ
850円。ドリンク&スイーツ
がセットで1,200円。



昔ながらの喫茶店風パンケーキランチ600円。

ruche CAHOA (ルージュ カホア)

まるで絵本に出てくる
パンケーキ♡
穴吹町の細い通り沿いにある隠れ家カフェ。県内の作家さんやお店が出店するイベントを定期的に開催する人気のカフェです。ぜひ食べたいのが、クチコミで人気を集める土曜限定のパンケーキランチ。ふっくらとした厚みのパンケーキは、表面はサククリ、中はフワフワ。お昼過ぎには売り切れてしまうことも多いので、早めの来店をおすすめします。



☎090-9453-1442
美馬市穴吹町穴吹藤原11-1
営/11:00~17:00
休/日・月曜、祝日
席/20席 P/8台
FacebookはRuche CAHOA
で検索
MAP-③

／ っい教えてくなる! /

県西逸品ガイド

県西の恵みがたくさんつまった、魅力溢れる逸品の数々。
郷土料理や郷土菓子、さらには美しくなれるお鍋まで!
知れば絶対食べたくなる、そしてだれかに教えてくなる逸品を紹介します。

お美姫鍋(おみきなべ)

食べて美しくなれる!? そんな夢のようなお鍋が県西にはあります。豊かな風土と良質な水で育まれた日本酒と味噌をベースとしたダシに、祖谷を中心とした徳島の食材と根菜を8種類使った縁起の良い末広がり鍋! アルコール分はしっかり飛ばすので、アルコールに弱い方や子どもでも安心して楽しめます。米麹パワーで、美肌効果&老化防止を期待できると、女性に大人気!! 温泉入浴付で3,600円です!

特典サービス

温泉入浴付きお美姫鍋プラン(3,600円)
注文の方に、入浴後「百草茶」をサービス

予約時、または注文時に
「あわどんな県西編」を提示して下さい。
有効期限～2016年9月末まで

シメは、地元のもうめんダシをかけて食べてください。絶品ですよ!



料理長 滝本博さん



峡谷の湯宿 大步危峡まんなか

☎0883-84-1216
三好市山城町西宇1644-1
営/11:30～14:00(昼食のみ)
休/無休 席/18席 P/有
<http://www.mannaka.co.jp/hotel/hotel.html>

※お美姫鍋は、にし阿波地区16店舗のお店で提供しています。詳しくは「にし阿波」で検索



MAP-0

でこまわし

祖谷地方に古くから伝わる郷土料理『でこまわし』。田楽をくるくる回しながら焼く様子が、人形浄瑠璃の“でこ”(人形)に似ていることから、この名で呼ばれるようになったと伝えられています。『祖谷美人』の『でこまわし』は、上からそば団子・石豆腐・こんにゃく。店内の囲炉裏でじっくり焼き上げられていきます。団子や豆腐の美味しさはもちろん、柚子味噌の風味と焦げ目の香ばしさがクセになります。



でこまわし350円



溪谷の隠れ宿 祖谷美人(いやびじん)

☎0883-87-2009
三好市西祖谷山村善徳9-3
営/8:00～17:00
休/無休 席/90席
P/有 <http://iyabijin.jp/>



MAP-0

いのこ菓子

かつて三好と美馬で行われていたという収穫祭・お亥の子。その時に子どもたちへ配るお菓子として作られていたのが『いのこ菓子』です。麦の粉を素材にした、昔ながらの素朴な味わい。今の子どもたちにも人気なんだとか。この味を求め、県外からも多く注文されています。



いのこ菓子430円。県内の各お土産ショップでも販売中。



島尾菓子店

(しまおかしてん)
☎0883-78-2072
三好市井川町辻85
営/7:00～19:00
休/日曜
MAP-0

激辛薬味 みまから

美馬地域固有の品種である『みまから唐辛子』。強い辛味だけでなく糖度も高いのが特徴で、一般的なスイカより甘いという結果も。そんなみまから唐辛子を輪切りに、ごま油で炒め、醤油やみりん、かつお節を加えた風味豊かな薬味。辛いだけではなく、糖度が生み出す旨みが人気の秘訣です。



激辛薬味 みまから670円。
阿波おどり会館など、物産館やスーパーで販売中!



MAP-6

美馬交流館

(みまこうりゅうかん)
☎0883-63-2005
美馬市美馬町西荒川24-1
営/9:00～17:00
休/不定休 P/有
<http://www.mimakara.com/>

麦だんご

脇町に伝わる端午の節句を祝う郷土菓子。大麦の粉を使い、サンキライの葉っぱで包んだ素朴な団子です。麦の香ばしさと優しい甘さが特徴で、シンプルな味わいゆえに年齢問わず愛されています。つぶあん入りとあんなしの2種類があり、常温で1～2日でお召し上がり可。



麦だんご81円(餡入り92円)



川田光栄堂東店

(かわたこうえいどうひがしみせ)
☎0883-53-7878
美馬市脇町大字猪尻
字若宮南108-2
営/9:00～19:00
休/水曜 P/有
<http://www.kawata-koiedo.com/>

特典サービス

1,000円(税込)購入ごとに
ラグビー饅頭を1個プレゼント

注文時に「あわどんな県西編」を提示してください。
有効期限～2016年9月末まで

MAP-6

祖谷温泉をお持ち帰り♪

四国では珍しい源泉掛け流し宿『ホテル祖谷温泉』。その温泉水と地元の天然水をベースに生まれたのがコスメシリーズ『水ものがたり』です。まるで温泉に入ったような使い心地を目指し、コラーゲンやヒアルロン酸、植物エキスなどを配合。毎日使ってもらえるように、香料や鉱物油、防腐剤などは一切使用していないのもポイント。自分だけの祖谷温泉が広がります。

祖谷温泉 バブルソープ (100ml / 1,512円)

しっとりとした洗いあがり特徴の、ふわふわ泡の洗顔料。潤い成分としてスタチ果汁をブレンド。



祖谷温泉 モイスチャーローション (120ml / 3,024円)

植物エキスやヒアルロン酸、コラーゲンを加えた保湿力の高いローション。肌の角質まで浸透する。

ホテル祖谷温泉 (いやおせん) 通信販売部

☎0120-190-071
http://www.mizumonogatari.jp

祖谷温泉 モイスチャージェル (50g / 3,888円)

ノンオイルでベタつきのない保湿ジェル。肌をいつまでも若々しく保つ。



藍染め石けん・ 紙ふぶき (1,944円)

しっとりタイプで、乾燥肌や、メイク前の洗顔用石けんとしておすすめ。



西で生まれた コスメ

女性なら、やっぱり気になる美容アイテム。ストーリーや効果など、選ぶ基準はいろいろあります。それなら「県西発」というのはいかがでしょう。

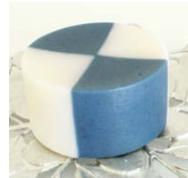
藍染め石けん・ グランブルー (1,296円)

大人から子どもまで、家族みんなで使える優しい石けん。



藍染め石けん・ いちまつ (1,944円)

野外活動・スポーツ後などのさっぱりしたい時に。



日常に藍をとりこむ

菌の繁殖を抑える藍は、昔から人々の肌を守ってきました。そんな藍のエキスを配合した『藍色工房』のせっけんは、日本だけでなく海外からも注目されています。せっけんに使用する藍は、丹精込めて山川町で育てられています。もちろん、無農薬栽培。吉野川の恵みに育てられた、元気な藍の葉を使用しています。石けん以外にも、手染めの藍染め雑貨も販売中。詳しくはホームページをチェック。

藍色工房(あいころぼろ)

☎0120-116-516 http://aiironet.com/

知る人ぞ知る名酒蔵

1802年(享和2年)に刻み煙草製造業として創業し、その後、大正15年に酒造業をスタートさせた中和商店。厳しい寒さと澄んだ空気、吉野川上流の美しい水、という豊かな自然に恵まれた土地で酒造りを行っています。伝統の技で生み出されるお酒は、これまで6度の全国新酒鑑評会で金賞受賞という快挙を成し遂げました。

合名会社 中和商店(なかわしやうてん)
http://www.niji.or.jp/komachi/

今小町 大吟醸 (1.8ℓ / 6,480円)

上品な香りと口の中に広がるさっぱりとした旨味が魅力。飲み口の広いグラスで香りと一緒に楽しんで。

むろが 無濾過 原酒 純米吟醸 ゆたか 穰 (1.8ℓ / 3,456円)

全く濾過を行わず、限定品として商品化しているお酒。力強い原酒の味わいを堪能したい。



今話題の飲む点滴！お米から 生まれた自然健康発酵飲料

石井町の味噌屋の老舗『鳴門屋』が作る甘酒が今、大人気！職人技による伝統手造り製法で生まれた米麹と、吉野川の伏流水で仕込まれています。砂糖や甘味料等は一切使用せず、米麹が醸し出す自然の甘さだけで生まれた、まろやかな味わいの甘酒です。酒粕やアルコール分を含まないのでお酒の苦手な人やお子様でも安心して飲むことができます。

鳴門屋	〒770-0001 徳島県鳴門市石井町
TEL	088-674-0837
営業時間	8:00~19:00
休	日曜 P/8台
HP	http://www.narutoya.co.jp/

MAP-①

鳴門屋(なるとや)

☎088-674-0837
名西郡石井町藍畑
字高畑556-2

営/8:00~19:00
休/日曜 P/8台
http://www.narutoya.co.jp/

本格派田舎造りあま酒

(1,000ml / 520円 500ml / 330円)

夏は冷やして、冬は温めて飲むのがおすすめ。



左 TOKAMI 右 EMITAME (ともに500ml / 2,500円)

ブランデーベースで広がりがある味わいの[TOKAMI]と焼酎ベースのさっぱり味[EMITAME]。



徳長梅酒製造場

(とくながうめしゅせいぞうじやう)

☎0883-30-0312

吉野川市美郷字峠151

営/10:00~17:00

休/不定休 P/有

Facebookは「徳長梅酒製造場」で検索

MAP-①



毎日食べたい!

スイーツ & パン

和菓子、洋菓子、さらにパンまで!
あなたはどれが食べたい?
あげても、もらっても嬉しい
絶品スイーツ&パンをご紹介します!

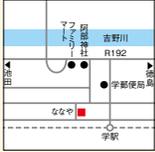
どれも
美味しそうで
迷っちゃいます!



ななや

☎0883-26-3608
吉野川市川島町
児島日和女78
営/10:00~17:00
休/月~土曜は予約販売
のみ、日曜のみカフェ営業
席/10席 P/有

MAP-①



抹茶ケーキ

1個390円

最高級の宇治抹茶を使用した プレミアム抹茶ケーキ

民家の庭先に建てられたログハウスで日曜のみオープンする隠れ家カフェ。店主が丹精込めて作るスイーツの中でも、子どもから大人までファンが多いという『抹茶ケーキ』はいかが? 抹茶の味がよく出るようにと、日本を代表する『宇治すみよ園』の抹茶を使用。生地とクリームにたっぷり練りこまれているので、抹茶好きにはたまらない一品です。平日は、予約限定でケーキや焼き菓子の販売も行っています。



田舎
まんじゅう

1個86円

これぞ、おまんじゅう

色とりどりの和菓子が並ぶ中、逆に目立つ『田舎まんじゅう』。あなどることなかれ、実はこちらも人気商品のひとつ。お客さんの要望から生まれたこの商品は、まさにシンプル・イズ・ベスト。自家製餡を皮で包み、加えるのは少しの塩のみ。軽くレンジで温めたり、フライパンで焼いて食べるという人もいるのだとか。



結城末広堂 (ゆうぎすえひろどう)

☎0883-36-3038
阿波市市場町八幡町屋敷39
営/8:30~18:00
休/不定休

MAP-①

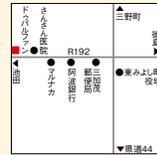


石畳の
ショコラ

5個入り550円
10個入り1,100円

もうひと口が止まらない
ちょっぴりほろ苦チョコスイーツ

絶大なる人気を誇る『石畳のショコラ』。バレンタインやホワイトデーなどのイベントシーズンには、生産が追いつかないことも! 濃厚でちょっぴりほろ苦いチョコレートの焼き菓子で、食べやすい一口サイズでつつい手が伸びてしまいます。冷凍したまま味わうのもよし、少し解凍して食べるのもオススメです。



夢菓子工房 ドウバルファン

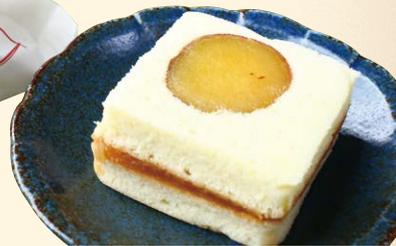
☎0883-82-6603
三好郡東みよし町加茂2543-1
営/9:30~19:00
休/水曜 P/有

MAP-①



田舎とうふ

1個155円



はりまや徳正 美馬店
(はりまやとくまさ)

☎0883-63-6162
美馬市美馬町
字喜来市13-6
営/8:30~19:00
休/不定休 P/有
<http://www.harimaya6162.jp/>
カード使用可 MAP-②

天保元年(1830年)から続く
老舗の菓子店

栄養が豊富な豆乳に、徳島産のスタチや鳴門金時を加えてスポンジにし、中に風味ある特製の餡やクリームをサンドしたお菓子。とうふのような見た目から『田舎とうふ』と名付けられました。ふんわりとして口当たりのいい食感は一度食べるとクセになりそう。いちごや栗など、全部で10種類あり、どれから食べるか迷いそう! お肌の味方、コラーゲンも入っています♪



特典サービス

1,500円以上購入の方に
好きな『いなか豆腐』を1個プレゼント

注 文 時 に「あわわどんな具西編」を提示してください。お一人様1回限りです。有効期限~2016年9月末まで



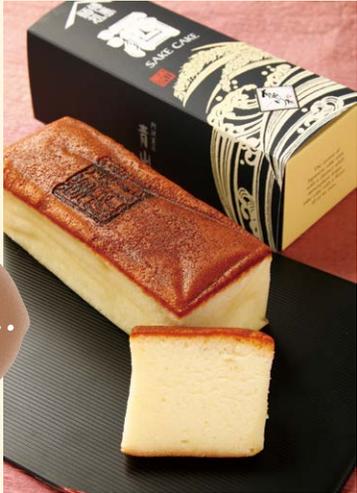
**石臼挽き
バケット**
.....
1個180円

**石臼挽きの香ばしさと
フランス産小麦の甘みに感動!**

2013年にオープンして以来、パン好きから熱い支持を集めるベーカリー。美味しさの秘密は、桜島の溶岩で作られた石窯。遠赤外線で焼きあがるパンは、もちりしっとり食感です。注目は、週3日(火・金・日曜)限定で販売している石臼挽きバケット。石臼で挽いたフランス産小麦は、風味、そして栄養価も高く、シンプルながらバケット本来の旨みを感じられます。

徳島自動車道	脇町IC
西	東
バス	セブンイレブン
馬場12	アスカ
バスターミナル	R193
郵便局	ファンシー
マリン堂	▼R192
吉野川	穴吹橋

**石窯パン工房
グレン・ドール**
☎0883-52-2502
美馬市脇町猪尻
若宮南119-3
営/8:00~19:00
休/水曜 席/8席
P/10台
MAP-②



酒ケーキ
.....
1本800円

**日本酒が香る
純白ケーキ**

店主の「ほかには無いものを作りたい」との思いから生まれたのは、日本酒を使ったケーキ。使用するのは、蔵元・日新酒類の『純米吟醸 阿波天水』。ケーキと日本酒の相性も抜群で、まさに大人の逸品。お茶菓子としてはもちろん、お酒のアテとしても楽しみたい。



K食パン
.....
1斤260円
1本520円

**ふっくらモチモチ!
絶品食パンに注目**

作業場が見える店内、コロんとした可愛いパンなど、女性の心を掴んで離さないパン屋さん。一番人気の『K食パン』は、11時に焼き上がり、13時には売り切れてしまう事も。美味しさの理由は、湯種製法。じっくり1日寝かすことにより、モチモチとした食感と、自然な甘みが味わえます。一度に3、4本購入する人がいるのも納得です♪

徳島自動車道	阿波中央IC
西	東
バス	郵便局
馬場12	阿波中央
郵便局	K-FACTORY
22番地	
阿波中央	

**bakery
K-FACTORY** (ケイファクトリー)
☎0883-36-8305
阿波市市場町山野上字大西213-1
営/10:00~19:00(日曜は~18:00)
休/水曜、第3木曜
P/有
MAP-①

徳島自動車道	青島IC
西	東
ケース	ぼんぼり
マート	ジビエ
牛島駅	吉野川
牛島小学校	日新酒類
	▼R192
	阿波薬匠 青山

阿波薬匠 青山 (あおやま)
☎0883-24-4379
吉野川市鴨島町牛島852-7
営/8:30~19:30
休/火曜 P/7台
MAP-①

**ぶどう饅頭
アイス最中**
.....
1個200円



日乃出本店
(ひのでほんてん)
☎0883-52-1061
美馬市穴吹町穴吹
字岩手24-7
営/8:00~19:00
休/無休 P/有
http://www.budoumanju.com/
カード使用可
MAP-③

徳島自動車道	脇町IC
西	東
馬場12	セブンイレブン
郵便局	マート
吉野川	R193
日乃出本店	穴吹橋
▼R192	
穴吹	美馬市役所
穴吹駅	

あの銘菓がアイスになりました

愛され続けて102年。阿波の銘菓『ぶどう饅頭』が、なんとアイスクリームに変身! ほんのり紫色のアイス、サクサク最中で挟みました。常連の方には、驚かれることも多いというこのアイスですが、元々ぶどう饅頭の餡には練乳を練り込んでいるので、アイスにしてもよく合うと大評判! 通年販売商品なので、いつでも楽しめます♪

特典サービス
『ぶどう饅頭アイス最中』50円引き 注文時に『あわどんな県西編』を提示して下さい。
有効期限~2016年8月末まで

鳴門編から始まりました『あわどんな』。徳島編、県南編、そして今回の県西編で、徳島編をぐるりと1周しました。新しいもの、昔からあるもの。色々な再発見がありました。ここからは、あなただけの素敵な“あわ”を探してください。きっと、徳島で暮らす毎日が楽しくなるはず。それでは、またどこかで。

右のQRコードを読み込めば『あわどんな web版』を見ることができます(2016年9月末まで)



便利でお得な あわぎん plus card

をご存じですか？



+



JCB

+



VISA

+

+



便利

キャッシュカードの機能と
クレジットカードの機能を
1枚のカードに！

お得

- ・クレジットカードの
初年度の年会費が無料！※1
- ・阿波銀行のATM時間外
手数料が無料！※1
※2

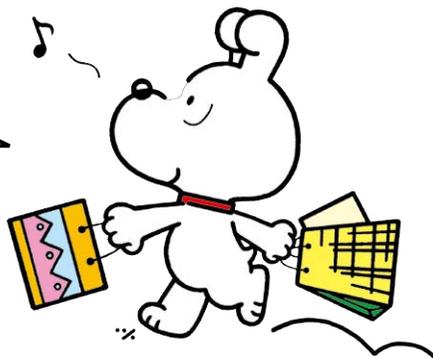
安心

ICチップによる情報保護で
高度なセキュリティ！

クレジットカードは、JCB・VISAから
お選びいただけます。

カードのデザインは4種類！

JCBは、ディズニーデザインもご用意
しております。



©K-TSUKUDA・GREEN CAMEL

※1 2年目以降は、所定の条件を満たしていただいた場合に無料となります。

※2 ご入会いただいた翌年1月末まで無料となります。

くわしくはお近くのあわぎん窓口またはあわぎんお客さまサポートセンターまで、お気軽にお問い合わせください。

あわぎんお客さまサポートセンター

受付時間 9:00～17:00 GW、年末年始等所定の休業日がございます。

0120-39-8689

ずっと、ここから。120th



阿波銀行

平成28年5月1日現在