

自然派農場 しもかわに行ってきました！

令和7年12月23日
取材:近畿農政局消費・安全部

今回、私たちはれんこんの収穫を体験しました。

れんこん掘りは初めてでしたが、土に埋まったれんこんを宝探しのように探す楽しさと、折れないように収穫する難しさを実感しました。
れんこんといえば水中で掘るイメージがありますが、こちらでは土を掘って収穫するため、お子様でも安心して体験することができます！

自然派農場 しもかわってどんなところ？

奈良県山辺郡山添村にある、れんこんを中心にマコモダケや原木椎茸、季節野菜を栽培している農場です。

農場の付近には清流が流れており、夏は避暑にも最適な立地です。

「ママの野菜は世界一」が原動力

畑で育てた野菜を子どもが初めて食べたときに言ってくれた、「ママの野菜は世界一美味しいね」という言葉を胸に、安心しておいしく野菜を食べて欲しいという想いから、農場の野菜には農薬や化学肥料を一切使わず栽培しています。

体験について

夏季は流しうめんや夏野菜収穫体験、秋から春先にかけてれんこんの収穫体験、通年で農家体験ができます。
収穫したれんこんや野菜は、その場でれんこんご飯やれんこん鍋、野菜の天ぷらにしていただけるプラン付きです！

※体験の詳細は、自然派農場 しもかわHP(<https://nunomererencon.theshop.jp>)をご確認ください。



↑近くを流れる布目川



↑れんこん畠



↑農場周辺のれんこん柄



れんこん収穫体験

れんこん掘り体験と竹筒で炊くれんこんご飯 4000円/大人1名



代表の下川さんから、パネルを使ったれんこんのお話を聞くこと
ができます。知らないことが多々あり、とても勉強になりました！



れんこんの細い部分も、よく見ると
れんこんの穴の形になっていました。



収穫したれんこんです。折れないように掘り進める
作業は大変でしたが、その分達成感がありました！

れんこん料理

～れんこんご飯～



竹筒にれんこんをぎっしり詰めて炊き上げます



れんこんの食感と竹の香りを味わえます！

～焼きれんこん～



れんこんの泥を洗い落とす



新聞紙で巻き水に濡らした後、
アルミホイルで包み、火にかける

15～20分加熱したら完成！



↑割ると線維が
糸のように伸びます

～れんこん鍋～



れんこんをスライスする



細かく切ったれんこんが入った
つみれを鍋に入れる



れんこんをすりおろして入れる



すりおろしたれんこんの“とろみ”と
つみれの“シャキシャキ感”がマッチします！



れんこんとツナの相性が最高！

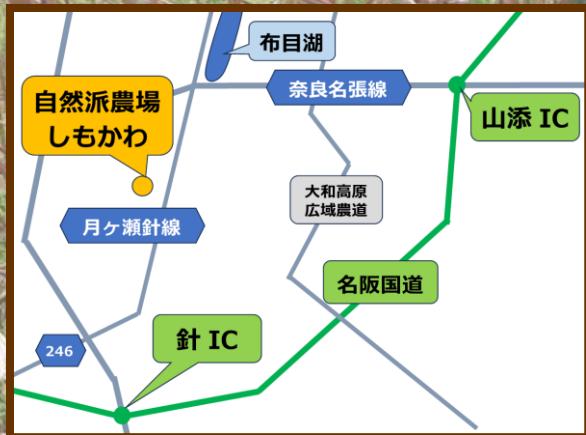
完成！！！

～れんこんとツナのサラダ～

自然派農場 しもかわの下川さんにお話を聞きました。



自然派農場 しもかわ 代表 下川麻紀さん



自然派農場 しもかわ
奈良県山辺郡山添村的野853
山添ICから車で約10分

なぜ収穫体験を提供しようと思われたのですか。

れんこんの育ち方や鋤での掘り方を伝えたいと思ったからです。また、集落にたくさんの人
が立ち寄り賑やかになれば嬉しいなと思い、子どもからお年寄りまで収穫と食事を一緒に
楽しめる体験を始めました。

れんこんの収穫体験をされた方の感想を教えてください。

年間100～200名の方に体験いただいている。お子さんはとても楽しそうにされています。
親御さんからは“子どもに体験させることができて良かった”という感想をいただいている。

夏の体験について詳しく教えてください。

竹林から竹を切り、レーンを作ることから食べるまでを楽しめる流しうめんや竹細工、川
遊びなどの自然と触れ合う体験をしていただけます。家族連れのほか、大学生や会社員など
グループでの参加もいただいている。

今後の目標や新たに挑戦したいことはありますか。

近隣のホテルと一緒に、宿泊とセットにした農業体験、インバウンドの方への農業体験を提
案していきたいです。

読者の方へ一言、メッセージをお願いします。

静かな川のせせらぎを聞きながら、農村の風景を楽しんでいただけます。

また、自分で収穫した作物を使った食事も楽しめますので、ぜひ体験にいらしてください。