

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

夏季は流しそ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://nunomerencon.theshop.jp>)をご確認ください。



↑ 近くを流れる布目川



↑ れんこん畑



↑ 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

土の掘り方

①と②を繰り返して、
土に埋まったれんこんを探します！

①鍬の歯を
土に押し込む。

②鍬の柄を
持ちあげる。



土を掘り進めると、
れんこんがでてきました。



両手で持って、折れないよう
にゆっくりと持ち上げます…



長くきれいなれんこんを
収穫できました。



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！



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！



れんこん料理

れんこんを収穫した後は、ハウスの中で
れんこん料理の調理も体験することができます！

～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！

完成！！

～れんこんとツナのサラダ～

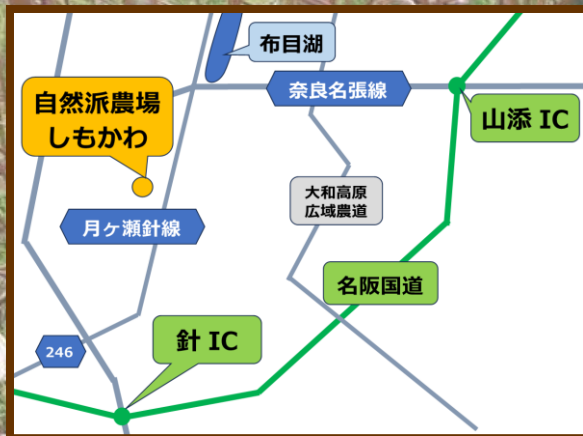


れんこんとツナの相性が最高！

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の野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鍬での掘り方を伝えたいと思ったからです。また、集落にたくさんの方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ます。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ます。

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、レーンを作るところから食べるまでを楽しめる流しそうめんや竹細工、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ます。

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を楽しめますので、ぜひ体験にいらしてください。