

# GO KO KU

県民だより兵庫

2025

# 12

神戸版

兵庫県広報紙

丹波で  
脈々と続く  
薬草文化

## 鹿肉とトウキ葉茶で健やかな体を

丹波市は江戸時代末期から続く薬草の産地です。築100余年の古民家を活用した無鹿リゾートでは、地元産の鹿肉や野菜を使った多彩な料理を味わうとともに、代表的な薬草の一つであるトウキのお茶作り体験ができます。乾燥させたトウキの葉にビワやクコなど10種の茶葉を加え、薬研<sup>やげん</sup>と呼ばれる昔ながらの器具ですりつぶします。トウキは血流促進などの効果があるとされています。鉄分豊富で高たんぱく、低

カロリー。鹿肉と共に体に取り入れてみませんか。（無鹿リゾート代表 鴻谷佳彦さん）

健康にやさしい鹿肉料理と当帰葉のお食事と薬研で当帰葉茶体験

①無鹿リゾート（丹波市春日町下三井庄1017-1）  
②飲食代金プラス500円 ③④前日までに⑤で同店へ  
⑥0795-88-5252

詳しくは  
こちら



ひょうご  
フィールドパビリオン