

# GO 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

カロリーの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

無鹿リゾート(丹波市春日町下三井庄1017-1)  
飲食代金プラス500円 前日までに電で同店へ  
0795-88-5252



ひょうご  
フィールドパビリオン