

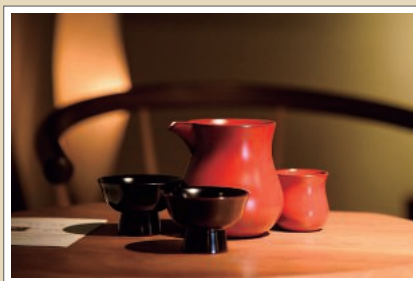
Okunoto Map

# 奥能登

.....

日本海に突き出た能登半島の先端に位置する奥能登エリア。輪島市・珠洲市・穴水町・能登町からなり、白米千枚田、揚げ浜式製塩法、輪島塗やキリコ祭りなど、「能登の里山里海」を象徴する伝統文化や伝統技術が数多くあります。また、多くの農家民宿があり、四季を通じて多彩な体験プログラムを楽しめます。

## 自然と 共生してきた 人々の 暮らしを継承



漆器の代名詞ともいえるほど知名度の高い「輪島塗」



Here



### 奥能登へのアクセス 全体MAP→P39

- 電車 | 金沢駅→(JR七尾線特急/約50分)→七尾駅→(のと鉄道/40分)→穴水駅
- バス | 金沢駅→(北鉄奥能登バス/約2時間20分~50分)→輪島駅

### マーク凡例 [MAP番号]

- ...農林漁業体験
- ...文化体験(ギャラリーも含む)
- ...自然体験
- ...宿泊施設
- ...道の駅・直売所



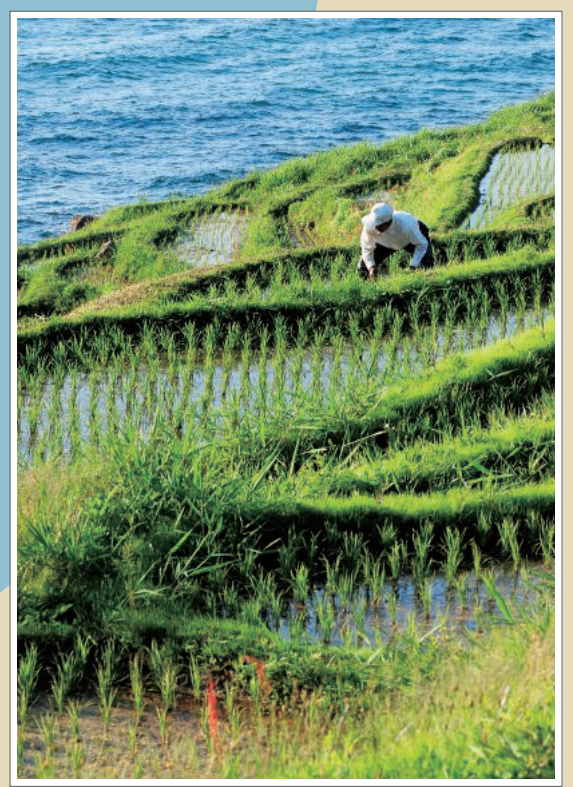
大地のぬくもり、  
人のぬくもり  
パワーをくれる  
スロートーリズムの旅



波穏やかな七尾湾で養殖される能登かき



珠洲の揚げ浜式製塩



白米千枚田は能登の里山里海を代表するスポット

- 特 1 …P3~7
- 特 2 …P8~9

MAP 特2-8 / 要予約 (連休、土日曜、祝日のみ)

みづきブルーベリー-武藤農園

①ブルーベリー摘み取り、②ラベンダー摘み取り

- 📍 能登町字福光字16
- ☎ 0768-72-0481
- 🕒 6月中旬～9月上旬、9:00～17:00 (入園は16:00まで)
- 📅 月曜 (祝日の場合は火曜)
- 👤 ①大人1,500円、小学生700円、3歳以上300円
- ②無料

MAP T1 / 要予約

赤崎いちご生産組合

いちご狩り

- 📍 能登町字布浦
- ☎ 0768-62-8530 (能登観光情報ステーションたぎスタ)
- 🕒 ハウスは4月中旬～6月上旬、露地は5月中旬～6月上旬
- 👤 ①大人 (中学生以上) 1,800円、小人1,100円、幼児500円

MAP T2 / 要予約

(有)松木産業 (炭焼き体験施設)

①炭焼き、②しいたけの植菌、③梨狩り、④ありの実 (梨) 酒づくり

- 📍 能登町字宮地3字87
- ☎ 0768-67-2552
- 🕒 ①11月～3月、②3月～4月、③9月～10月、④5月頃 9:00～15:00

MAP T3 / 要予約

東井栗園

栗拾い

- 📍 穴水町字山中
- ☎ 0768-58-1003
- 🕒 9月10日～10月10日頃、10:00～14:00
- 📅 シーズン中は無休
- 👤 ①当園ホームページよりご確認ください

MAP T4 / 要予約

橋本栗園

栗拾い、むき栗体験 (ドリンク・おやつ付)

- 📍 穴水町字前波ヨ-15-1
- ☎ 090-7749-7376
- 🕒 10:30～16:00
- 📅 シーズン中は無休
- 👤 ①500円、むき栗体験無料

MAP T5 / 要予約

道の駅すずなり

珠洲おからか案内人ガイド

- 📍 珠洲市野々江町字15 (旧のと鉄道珠洲駅)
- ☎ 0768-82-4688
- 🕒 10:00～16:00
- 📅 水曜
- 👤 ①3,000円～

MAP T6 / 要予約

(有)すえひろ

農作業体験 (水稲、大豆、小豆)

- 📍 珠洲市若山町出田ほ-26
- ☎ 0768-82-6788
- 🕒 3月～12月
- 📅 不定休
- 👤 ①無料

MAP T7 / 要予約

道の駅千枚田ポケットパーク

オーナー制度による農作業体験

- 📍 輪島市白米町ハ99-5
- ☎ 0768-34-1004
- 🕒 金・土・日曜と祝日の10:00～15:00 (レストランは11:00～14:00)
- 📅 月～木曜
- 👤 オナー会員30,000円 (収穫米10kg・地元特産品付) トラスト会員15,000円 (収穫米5kg・地元特産品付)

MAP T8 / 要予約

ハイディワイナリー

①醸造所の見学、②試飲

- 📍 輪島市門前町千代31-21
- ☎ 0768-42-2622
- 🕒 11:00～17:00
- 📅 火・水曜
- 👤 ①500円、②300円 (1杯)

MAP T9 / 要予約 (ピザ作り体験以外)

ケロンの小さな村

田植え、野菜づくり、パン・ピザづくり、木工体験、花植え体験、山川遊び、森の学校遊び、森の復旧活動

- 📍 能登町字齊和た部26
- ☎ 0768-62-1471、090-4322-1380
- 🕒 4月～11月、10:00～17:00 (時期により変動あり)
- 📅 土・日曜、連休のみ営業
- 👤 ①ピザづくり1,300円、その他はお問い合わせください。

MAP T10 / 要予約 (団体の場合)

能登ワイン

醸造所見学、試飲

- 📍 穴水町字旭ヶ丘5-1
- ☎ 0768-58-1577
- 🕒 9:00～17:00
- 📅 年末年始 (12/30～1/3)
- 👤 ①無料

MAP T11 / 要予約

三栄わらび園

わらび採り

- 📍 穴水町字旭ヶ丘は3-1
- ☎ 0768-56-2000
- 🕒 4月下旬～6月下旬
- 👤 ①入園無料、持ち帰り1,000円/袋

MAP T12 / 要予約

道の駅すず塩田村

浜土体験 (2時間コース)

- 📍 珠洲市清水町1-58-1
- ☎ 0768-87-2040
- 🕒 9:00～16:00
- 📅 体験は5月～9月の13:00～15:30
- 📅 無休
- 👤 ①資料館大人100円、小中学生50円、体験料1日 (2時間) 2,000円、2日 (各日2時間) 3,500円

MAP T13 / 要予約

(株)珠洲製塩

塩づくり

- 📍 珠洲市長橋町13-17-2
- ☎ 0768-87-8080
- 🕒 通年 (天候によって全ての体験ができない場合あり) 8:00～17:00
- 👤 ①見学と塩まきは無料、全ての体験を行う場合は1,000円

MAP T14 / 要予約 (10日前まで)

紀の川窯

珠洲焼体験

- 📍 珠洲市三崎町二本松に-31-3
- ☎ 0768-82-6723
- 🕒 4月～10月、9:00～16:00
- 📅 無休
- 👤 ①4,000円
- ※2023年3月末時点のデータになります



能登ワイン

穴水町の小高い丘に、日本海側最大のワイン用ブドウ畑が広がります。土づくりにこだわり、地元の名産である牡蠣貝のミネラル豊富な殻を畑に散布し、ブドウ栽培に適した土壌改良に努めています。

醸造所はブドウ畑の丘の上に位置し、加熱処理を一切行わない生ワイン製法で醸造しています。出来上がったワインは、能登の大地の豊かな香りとワイン本来の奥深い味わいが好評で、国内のワインコンクールで多数の賞を受賞しました。

醸造所では、無料で試飲や見学ができます。

[DATA] → P20 / MAP P18・T10参照

PICK UP

MAP T15 / 要予約

珠洲市陶芸センター  
珠洲焼体験

- ① 珠洲市蛸島町ミ部1番地1
- ☎ 0768-82-3221
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 月曜、祝日の翌日、年末年始(12/29~1/3)
- 💰 3,000円(送料別)、作業2時間

MAP T16 / 要予約(My箸づくり10名以上、ハネル3名以上の場合)

輪島工房長屋  
輪島塗体験

- ① 輪島市河井町4-66-1
- ☎ 0768-23-0011
- 🕒 9:00~17:00(体験受付は15:30まで)
- 📅 水曜
- 💰 My箸づくり体験2,000円~

MAP T17 / 要予約

PICK UP

合鹿庵

あえのこと神事の体験、能登町の郷土食の体験

- ① 能登町字上町口部1-1(柳田植物公園内)
- ☎ 0768-76-1680
- 🕒 9:00~17:30
- 💰 5,500円/人(6名~)、  
神事体験のみ15,000円/グループ

MAP T18 / 要予約(体験のみ)

輪島キリコ会館

①キリコ担ぎ体験、②太鼓叩き体験

- ① 輪島市マリンタウン6番1
- ☎ 0768-22-7100
- 🕒 9:00~17:00、①通年②3月~11月  
(①、②とも感染症対策のため、休止の場合あり)
- 📅 無休
- 💰 入場料大人630円、高校生480円、小中学生370円、キリコ担ぎ  
体験500円/人、太鼓叩き体験300円/人、セットで700円/人  
※2023年3月末時点のデータになります

MAP T19 / 要予約

大本山總持寺祖院

坐禅体験

- ① 輪島市門前町門前1-18甲
- ☎ 0768-42-0005
- 🕒 8:00~17:00(体験は9:00~16:00)
- 📅 不定休
- 💰 拝観料大人500円、坐禅体験(拝観料含む)1,000円

MAP T20 / 要予約

真脇遺跡体験村

①土製仮面塗色、②アクセサリーづくり、③土器づくり

- ① 能登町字真脇48字100
- ☎ 0768-62-4800
- 🕒 9:00~17:00
- 📅 月・火曜
- 💰 ①200円、②200円~、③1,000円

MAP T21 / 要予約(9組限定)

のとふれあい文化センター

期間限定の焼き牡蠣(1~4月)

- ① 穴水町字内浦5-28-3
- ☎ 0768-52-3401
- 🕒 10:30~16:40の間で9部制(1部1組)
- 📅 月曜
- 💰 要問合せ

自然体験

MAP T22 / 要予約(①、③の土器製塩、④のみ)

のと海洋ふれあいセンター

①スノーケリング、②貝殻クラフト、③塩づくり、  
④パワー磯観察(学校等の団体向け)

- ① 能登町字越坂3-47
- ☎ 0768-74-1919
- 🕒 ①7月~9月、②③通年、④6月~9月(土日祝日除く)  
9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 📅 月曜(祝日、繁忙期は除く)
- 💰 入館料高校生以上210円、中学生以下無料(障がい者等含む)、  
①2,000円、②100円~300円、③土鍋製塩200円、④300円

MAP T23 / 要予約(①のみ前日までに)

石川県海洋漁業科学館(うみとさかなの科学館)

①いかとっくりづくり・ピン玉編込体験、②月替り工作教室

- ① 能登町字宇津新港3丁目7番地
- ☎ 0768-62-4655
- 🕒 9:30~16:30(入館は16:00まで)
- 📅 月曜(祝日の場合は開館)
- 💰 入館料・体験料無料  
※2025年12月現在、地震被害による影響で休館中

MAP T24 / 要予約(②のみ)

星の観察館「満天星」

①プラネタリウム、②星空観望会

- ① 能登町字上町口部1-1(柳田植物公園内)
- ☎ 0768-76-0101
- 🕒 9:30~17:00
- 📅 水・木曜
- 💰 ①大人550円、小人330円  
②大人330円、小人220円  
<http://www.mantenboshi.jp/>

宿泊施設

MAP T25

民宿・お食事 むろや

蛸島祭礼、早船狂言、陶芸実習

- ① 珠洲市蛸島町ナ部123番地
- ☎ 0768-82-1188
- 🕒 素泊まり4,400円~、1泊2食7,700円~  
※能登半島地震による被害のため、2025年12月現在、営業  
再開に向けて復興準備中

MAP T26

木ノ浦ビレッジ

ノルディックウォーキング、オリジナル珈琲焙煎、  
つばき油しぼり、珪藻土のピザ窯で焼くピザづくり

- ① 珠洲市折戸町ホ部25番1
- ☎ 0768-86-2014
- 🕒 素泊まり7,500円~、  
各種体験の料金に関しては要問合せ

MAP T27

禄剛崎温泉 狼煙館

船釣り体験

- ① 珠洲市狼煙町ヲ9
- ☎ 0768-86-2021
- 🕒 素泊まり4,950円~、1泊朝食7,260円~、  
1泊2食10,780円~、船釣り体験3,000円/人~  
※2023年3月末時点のデータになります

MAP T28

民宿漁火

定置網体験(4月~9月)、磯釣り・遊歩道散策、  
農作業体験(水稲)

- ① 輪島市小池町小輪入タ4
- ☎ 0768-22-2410
- 🕒 1泊2食8,800円  
※能登半島地震による被害のため、2025年12月現在  
は休業中

MAP T29

漆と大人の隠れ宿 お宿たなか

抹茶づくり体験、囲炉裏での体験(焼餅など、秋~春)、  
書道体験(外国人限定)

- ① 輪島市河井町22-38
- ☎ 0768-22-5155
- 🕒 1泊2食 和室17,600円~、  
特別室25,300円~、和洋室23,100円~  
抹茶づくり体験(1名)800円



ボラ待ちやぐら

海に組み立てた櫓からボラの群れが網に入るのをじっくりと待つ  
引き上げる、江戸時代から続く穴水町の伝統的な漁法。平成8年  
を最後に、一度途絶えましたが、平成24年に地元の有志らが復活  
させました。天文学者パーシバル・ローエルが「怪鳥ロックの巢の  
ようだ」と表現した独特の形が目を引きま。

[DATA]  
☎0768-52-3790(穴水町観光交流課)

PICK UP

MAP T30

民宿 白塔園

輪島塗の沈金・蒔絵体験

- 📍 輪島市河井町18-42(輪島高校前)
- ☎ 0768-22-2178
- 🍽 素泊まり4,000円、1泊朝食5,500円、1泊2食8,250円、沈金体験1,500円、蒔絵体験1,700円
- ※2023年3月末時点のデータになります



MAP T31

宮地交流宿泊所 こぶし

農業体験、きのこ・山菜採り体験、漬け物づくり体験、農村生活体験

- 📍 能登町字宮地1-2-1
- ☎ 0768-76-0021(春蘭の里事務局)
- 🍽 素泊まり7,000円～(税別)(人数によって変動あり)



MAP T32

能登イタリアンと発酵食の宿 ふらっと

ゆず収穫

- 📍 能登町字矢波27字26番地3
- ☎ 0768-62-1900
- 🍽 1泊2食24,200円～



## 世界農業遺産 未来につなげる「能登の一品」

日本初の世界農業遺産に認定された能登。そこには長い時間をかけて作りあげられた自然と調和した人の営みがあります。その里山里海で生まれ、これからも引き継いでいくべき選りすぐりの食品を「能登の里山里海」世界農業遺産活用実行委員会が認定しました。



詳細はこちら



### 能登牛

能登の美しい自然や素朴な風土によって丹精込めて育てられた「能登牛」。ルーツは300年以上前までさかのぼります。きめ細やかな肉質と上品な脂の旨みで、能登牛ならではのとろける食感が味わえます。



### 天然能登寒ぶり

沿岸の定置網で、11月から翌年2月にかけて漁獲された7kgを超える上質なブリが、「天然能登寒ぶり」です。天然の脂の旨さは格別で、刺身のほか、しゃぶしゃぶ、ぶり大根、塩焼きなどにおすすめです。



### 松波米飴じろ飴

500年前から受け継がれてきた米飴で、昔ながらの製法、技術で一つ一つ丁寧に手作りしています。砂糖を使わず、原材料は米と大麦のみ。甘すぎずさっぱりした優しい味です。



### のと115、のとてまり

「のと115」は、一つ一つに袋がけを行い、手間をかけて栽培した肉厚の原木しいたけです。中でも、かさの厚みなどの条件を満たした大型で最上級品なのは「のとてまり」として認定され、高級料亭などで人気です。



### いしり・いしる

能登の伝統的な発酵食品「いしり・いしる」は、いか・魚と塩のみを原料とする日本最古の魚醤油。昔ながらの製法にこだわり、贅沢かつ芳醇な風味は、能登の料理に欠かせません。地理的表示保護制度(GI)にも登録されています。



### 小木の船凍するめいか

能登町小木漁港は、イカの日本3大漁港の一つで、釣り上げたイカを船内で一尾ずつ急速冷凍する技術を初めて実用化しました。生イカよりも高い鮮度を保持し、遠方へも能登の海の幸を届けています。



### 大浜大豆、大浜大豆の地豆腐

珠洲市のみで栽培されている大浜大豆は、豆腐の原料としての評価が高く、地元の揚げ浜式製塩法から生まれる天然のにがりを使った豆腐は、甘みとコクがある濃厚な味わいと滑らかな舌触りが特徴です。



### 奥能登揚げ浜塩

→P9

### 当目の米、当目のなれずし

→P9

### 能登町産ブルーベリー

→P9

### 能登ワイン

→P9、P20

### NOTO高農園の野菜

→P10

### 中能登町のどぶろく

→P14

### なまこやの干しくちこ

→P26



### あえのこと

田の神様を自宅に招いて収穫を感謝し、五穀豊穡を祈る奥能登に残る神事です。収穫を終えた12月、目の見えない神様を自宅に迎えごちそう等でもてなし、2月には豊年を折り、同様に神様を送り出します。2009年に県内初のユネスコ無形文化遺産として登録されました。本来は12月と2月の決まった日にのみ行われますが、地元ではこの行事をより広く知ってもらおうと取り組んでおり、能登町にある合鹿庵(→P21)では通年見学することができます。

[DATA]

①輪島市・珠洲市・穴水町・能登町(12月と2月の年2回)、合鹿庵(通年) **MAP P19・T17参照**  
会場、日時については各市町観光担当課にお問い合わせください

## 里山里海を体感できるお宿

番号	施設名	所在地	電話番号	料金等	
<b>MAP T33</b> /	民宿 深三	輪島市河井町4-4	0768-22-9933	※能登半島地震の影響で休業中	🏠
<b>MAP T34</b> /	民宿 海辺	輪島市河井町6-136-7	0768-22-0943	素泊まり5,500円～	🏠
<b>MAP T35</b> /	民宿 さかした	輪島市河井町19-1-72	0768-22-4641	素泊まり6,600円～	🏠
<b>MAP T36</b> /	輪風の宿 満月	輪島市河井町20-1-44	0768-22-4488	1泊2食13,000円～(入湯税別) ※2023年3月末時点のデータになります	🏠
<b>MAP T37</b> /	セミナーハウス山びこ	能登町字黒川33号61番地	0768-76-1611	1泊2食10,000円～	🏠
<b>MAP T38</b> /	ラブロ恋路	能登町字恋路3-18	0768-72-1234	素泊まり5,700円～、1泊2食11,200円～	🏠
<b>MAP T39</b> /	民宿 うかわ	能登町字鶴川20-1-1	0768-67-1014	1泊2食8,800円～	🏠
<b>MAP T40</b> /	能登漁火ユースホステル	能登町字小木ヨ字51-6	0768-74-0150	素泊まり3,900円～ ※1人で1室使用する場合はプラス500円～	🏠
<b>MAP T41</b> /	真脇ポーレポーレ	能登町字真脇19字110番地	0768-62-4700	1泊2食16,500円～(2名利用)	🏠
<b>MAP T42</b> /	国民宿舎 能登うしつ荘	能登町字羽根5字4番地	0768-62-2295	素泊まり5,800円～	🏠
<b>MAP T43</b> /	国民宿舎 能登やなぎだ荘	能登町字柳田知部1番地	0768-76-1550	※現在は日帰り入浴のみ	

## 里山里海の美味しい思い出をお持ち帰り [直売所]

番号	施設名	所在地	電話番号	営業時間	定休日	
MAP T44	寄り道パーキング 寺家	珠洲市三崎町寺家154-4	0768-88-2808	4月~12月の土・日曜、祝日 9:00~15:00	-	※2023年3月末時点のデータになります
MAP T45	朝とり市場	珠洲市正院町正院21部73 JAのと(旧JAすずし正院店内)	0768-82-0409	火曜、8:30~14:00頃	-	※2023年3月末時点のデータになります
MAP T46	JAグリーンのと 珠洲店	珠洲市飯田町8-56-2	0768-82-2132	9:00~17:00	水・土曜 (都合により臨時休業あり)	
MAP T47	飯田彩り市場	珠洲市飯田町15-12	0768-82-3700	8:00~14:00	土・日曜	
MAP T48	道の駅 狼煙	珠洲市狼煙町テ部11	0768-86-2525	土・日曜と祝日の10:00~17:00、金曜の12:00~16:00 (12~3月は土・日曜と祝日の10:00~16:00)	月~木曜 (12~3月は金曜も休み)	
MAP T49	寄り道パーキング 金蔵	輪島市町野町金蔵772-1	-	4月~10月、9:00~12:00 ※直売所は休業中。トイレ、駐車場は使用可	-	
MAP T50	道の駅 輪島(ふらっと訪夢)	輪島市河井町20-1-131	0768-22-1503	9:00~17:00	年中無休	
MAP T51	能登國輪島地物市	輪島市河井町20-1 (道の駅 輪島ふらっと訪夢内)	090-4683-8727	※能登半島地震の影響で休業中	-	
MAP T52	フリーマーケット常設店 「よっていかんげ!」	輪島市河井町15-13-17 (輪島市シルバー人材センター1階)	0768-23-8033	4月~12月の8:30~11:00	土・日曜、祝日	
MAP T53	能登おおぞら村 輪島店	輪島市河井町23-1-42	0768-23-4500	9:00~17:30	日曜	
MAP T54	まいわあ一直売所	輪島市三井町洲衛 (ファミリーマート向かい)	0768-26-1353	5月~11月の日曜(その他不定期営業)、 8:00~12:00	-	
MAP T55	道の駅 のと里山空港	輪島市三井町洲衛10-11-1	0768-26-2000	9:00~16:30 (時期により変動あり)	-	
MAP T56	道の駅 赤神	輪島市門前町赤神壱110	0768-45-1001	9:00~17:00 (冬期は16:00まで)	火曜	
MAP 特2-7	のとのファクトリー	能登町字上町イ部46-6	0768-76-8100	9:00~17:00	水曜	
MAP T57	日本海倶楽部 御迎市	能登町字立壁92	0768-72-8181	6月~11月の土曜、 10:00~14:30	-	
MAP T58	なごみ農林水産物直売所	能登町字七見ツ100	0768-67-8200	10:00~21:00	月曜(祝日の場合翌日)	※2023年3月末時点のデータになります
MAP T59	能登観光情報ステーション たびスタ	能登町字宇出津ト29-2	0768-62-8530	9:00~18:00	月曜休館 (祝日の場合は翌日)	
MAP T60	むうぶめんとファーム	能登町字中齊フ部29	090-1636-2217	8:00~17:00	水曜、 1月~8月の午前中	
MAP T61	味知の駅能登 能海山市場	能登町字天坂ろ51	0768-76-1139	9:00~15:00	火曜 (祝日の場合は営業)	
MAP T62	JA内浦町農産物直売所 おくのといち	能登町字行廷260 (北鉄不動寺バス停前)	0768-72-2678	8:30~18:00 (10月~3月は17:30まで)	1/1~1/4、10月~ 3月の第2・4日曜	
MAP T63	道の駅 桜峠	能登町字当目2-24-24	0768-76-1518	9:00~17:00	月曜 (祝日の場合翌日)	
MAP T64	寄り道パーキング 春蘭の里 鮭尾直売所	能登町字鮭尾6-55-1	-	10:00~17:00	水・木曜	
MAP T65	のと夢づくり	能登町字柏木69番地	0768-67-2421	9:00~15:00	水曜	※2023年3月末時点のデータになります
MAP T66	JAグリーンのと 穴水店	穴水町字此木3-33-2	0768-52-3810	9:00~17:30	水曜	
MAP T67	道の駅 あなみず	穴水町字大町チ41-6	0768-52-3333	9:00~17:30	無休	

## 里山里海に育まれた工芸品を手にとってみよう [ギャラリー]

番号	施設名	所在地	電話番号	営業時間	定休日	
MAP T68	珠洲焼 二本松窯	珠洲市三崎町二本松ち-93	090-6277-3403	9:30~16:30	不定休	