



身も心も デトックス

GROUP A



企画の背景



- 奈良は観光客は多いが宿泊客数が少ない。
- 大和野菜のことももっと知ってほしい。
- ヴィーガン文化が浸透しておらず知識のある人が少ない。

企画の目的

- 奈良に宿泊してもらう。
- 大和野菜を実際に食べてもらい、魅力を知ってもらう。
→リピートしてもらう。
- ヴィーガンについての基礎知識を身に付けてもらい、
気軽に日常生活に取り入れてもらえるようにする。

身も心もデトックスツアー 概要

★対象★

18歳以上の男女

特に…

- ・身も心も健康になりたいと思っている
- ・ヴィーガンについての知識があまりない

★場所★

天川村（奈良県南部）

★旅行形態★

一泊二日の体験型ヴィーガン旅行



ツアー内容

【一日目】

青の交響曲に乗って奈良へ！
バスに乗り換え、洞川温泉を満喫していただきます。



奈良の自然を満喫できる3つの体験プログラム

- ①森林浴
- ②トレッキング
- ③溪流釣り



奈良県特産の和紙や吉野檜を使ったクラフト体験



ツアー内容



夜ご飯の前にヴィーガンについて講義を行い、
ヴィーガンに対して正しい知識を身に付けてもらう。

夜ご飯には

『大和野菜をたっぷり使った精進料理×ヴィーガン』

奈良県の郷土料理や奈良産の食品をたくさん使った料理を通じて、
大和野菜とヴィーガンについて知ってもらう。

提供する料理のイメージ



使用する大和野菜、奈良の食材

- ①大和まな→袋煮
- ②片平あかね→お漬物
- ③大和イモ→豆腐
- ④千筋みずな→からし煮
- ⑤大和太ねぎ→南部揚げ
- ⑥柿→なます
- ⑦ひのひかり、古代米、斑鳩紫いも
→てまり寿司
- ⑧三輪そうめん→お吸い物
- ⑨ほうじ茶デザート

【2日目】

朝ごはんは…



or



+



パン（柿・イチゴ・梅ジャム）

フルーツサンド（柿・イチゴ）

大和まなのスムージー

- ・ ヴィーガンでも食べられるパンがある
- ・ 大和野菜を使った甘いものがある

お昼ご飯

『大和野菜たっぷり餃子鍋』



- ・ 鍋として食べることで、**大和野菜の素材のおいしさ**を味わうことができる。
- ・ 鍋に入れなくても、**餃子単品でも楽しめる**。

スポンサーコスト

協力していただく方々

- ・ 天川村自治体
- ・ 奈良JA
- ・ 宿泊施設
- ・ ヴィーガン専門家
- ・ バス会社さん
- ・ 各体験の講師

コストがかかる場面

- ・ 貸し切りバス
- ・ バスの運転手
- ・ 食費
- ・ 体験費(講師&材料費)
- ・ ヴィーガン専門家 etc..



参考資料

- ・まるっと！吉野逸品ガイド 吉野の上質なヒノキや和紙であかり作り体験
<https://www.yoshino-ec.com/experience/%E3%83%86%E3%82%B9%E3%83%88%E3%83%BB%E6%9F%BF%E3%81%AE%E8%91%89%E5%AF%BF%E5%8F%B8%E3%81%AE%E5%B7%A5%E5%A0%B4%E8%A6%8B%E5%AD%A6-3/>
- ・奈良県 農業水産振興課 大和野菜
[大和野菜公式紹介ページ \(pref.nara.jp\)](http://pref.nara.jp)
- ・青の交響曲
[青の交響曲\(シンフォニー\) Blue Symphony | 近畿日本鉄道 \(kintetsu.co.jp\)](http://kintetsu.co.jp)
- ・天川村役場 行政情報ページ
[天川村公式サイト 総合トップページ \(vill.tenkawa.nara.jp\)](http://vill.tenkawa.nara.jp)