

～ 休 息 ラ ン チ ～

眺めのよいカフェ&レストラン

青空とのコントラストが映える棚田や海景色…。
美しい風景を眺めながら、心地よいひと時を。

取材時の7月下旬頃には青々と
した棚田が広がっていた。9月頃
には、稲穂が実り黄金色に輝く
棚田を望むことができる。

新しく完成したテラス席で、
麗しき棚田と発酵食を心行くまで。

上舂棚田テラス 舂庵

青々とした棚田を一望する、テラス
席。ここは、久米南町上舂地区の高台
に建つ「上舂棚田テラス 舂庵」。もと
もと築七〇年の納屋を改装してカフェ
を営んでいたが、「日本の棚田百選」
にも選ばれた絶景をより多くの人に愉
しんでもらえるようにと、今年八月、
テラス席を備えた棟を新設しリニュー
アルを果たした。棚田に向かった席に
腰を下ろせば、間近に感じる青い空、
山々に抱かれるような棚田が織り成す、
すがすがしい眺望を堪能できる。



(左) 遊歩道を約10分進んだ先にあるビュースポットからの眺め。(下) 納屋を改装した屋内席。額縁のように切り取られた窓の向こうに棚田を望むことができる。



野菜もたっぷりの「自然栽培のお野菜と発酵定食」2000円(前日までに要予約)。土・日曜には「手作り豆腐とおにぎりセット」1500円(一日限定20食)も登場。

その美しい眺めとともに味わえるのが、リニューアルに伴い一新した、ランチやスウィーツ。ランチは、「自然免疫力アップ」をテーマに、発酵食や上粕地区で育てた自然栽培の野菜などを取り入れた、三種類を用意している。なかでもおすすめが、「自然栽培のお野菜と発酵定食」。旬の野菜を甘酒ドレッシングで味わうサラダや自家製塩麹に漬けた手羽先のスープ、塩麹の豆腐ステーキなど、発酵食にこだわり抜いた内容でもてなしてくれる。棚田米を使った雑穀ご飯も、雄大な棚田を目の前に味わえばおいしさもひとしお。時折吹き抜ける風も心地よく、この土地の魅力を五感で感じながら、心も体も健やかになれるような時間を過ごすことができる。食後は、店舗脇から続く遊歩道を進んだ先にある、ビュースポットを目指してみても。棚田をさらに高台から見下ろすこの場所に立ち、先人たちの知恵と努力、そして今もこの棚田を守る人々にも思いをはせてみたい。

向かって右が屋内席を有する、納屋。左が今回完成した新棟。ほかに、ペット同伴可能なテント席も用意されている。気分や同伴者に合わせて、多彩な席から選べる。



スパイスの調合からこだわった「和風薬膳カレー」1500円。和風ベースのまろやかな風味が特長だ。辛さは一味山椒で調整を。



かみもみたなだ もみあん 上粕棚田テラス 粕庵



久米郡久米南町上粕1300-1
☎080-9684-6019
◎12:00~16:00(OS15:30)
※土・日曜、祝日は10:00~。
来店はなるべく予約を
◎月~水曜
◎35 ◎15台
<http://kamimomi369.jp/>

メニューに使用している上粕産の棚田米は、店内で販売もしている。新米の季節が今から楽しみだ。

