

# サイクリングおすすめマップ

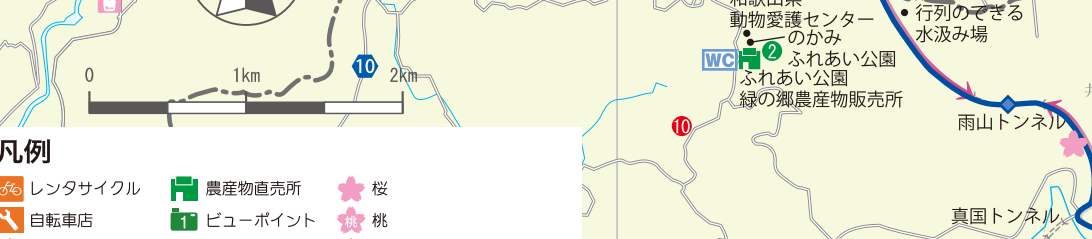
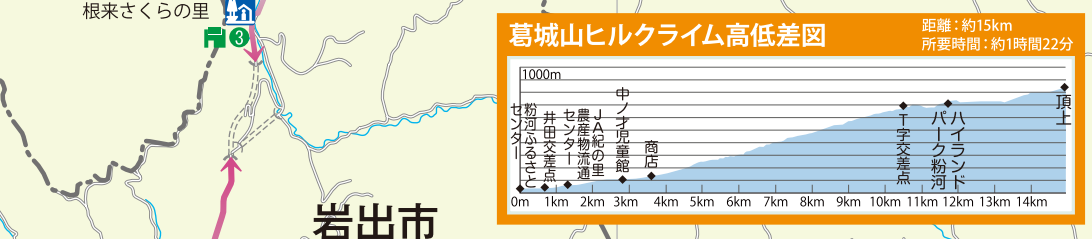
**紀の川エリアサイクリングの魅力**

紀の川エリアはフルーツの宝庫！爽やかな風景や素材を活かしたスイーツを楽しんで、スポーツバイクのレンタルサイクルも利用でき、手ぶらでOK！川沿いの堤防道路は平坦で走りやすく、ビギナーの方にもおすすめです。

**サイクリングナビゲーター 稲代さん プロフィール**  
 自転車を使ったフィットネスや健康増進シェパードを提案。ファッションから自転車行政まで、守備範囲広く自転車を軸に活動している。



- スイーツライド** 距離：約30km 所要時間：約2時間41分  
 岩出エリアに多いスイーツを食べられるお店をめぐるコース。ほぼ平坦なので初心者にもぴったり。お気に入りのお店を見つけて下さい。
- 紀の川ショートライド** 距離：約15km 所要時間：約1時間22分  
 粉河をスタートし、川沿いの景色を楽しみながら貴志駅を目指すコース。紀の川スイーツやカレーも味わって、桜の季節は特におススメ！
- 紀の川ロングコース** 距離：約105km 所要時間：約9時間35分  
 粉河から南下し、山のエリアに向かい、再度北上し橋本方面に向かってから、粉河に戻る紀の川エリアをしっかりと楽しめ100kmロングコース。前半は上りで後半は川沿いの平坦を走る自信のない方はショートカットも可能。川の北岸南岸は好きな方を自由に走って。
- 葛城山ヒルクライム** 距離：約15km 所要時間：約1時間22分  
 葛城山に登るヒルクライム。計測開始地点(JA紀の里農産物流通センター)からのタイムを測り、仲間と競ったり、記録更新を狙ってみては？下山時は安全第一！



- 凡例**
- レンタサイクル
  - 農産物産売所
  - 桜
  - 自転車店
  - ビューポイント
  - 桃
  - 主要観光スポット
  - 寺院
  - 紅葉
  - コンビニ
  - 神社
  - 車に注意
  - 駐車場
  - 目印
  - 橋の近い道路など
  - 道の駅
  - 病院
  - 道の駅
  - 世界遺産
  - 世界遺産



### 稲代さんおすすめのグルメ

- 1 cafe Luciano**  
このお店のコンセプトは新鮮な季節の野菜、フルーツを贅沢に使ったカラダが喜ぶ、カラダに優しいお料理を提供すること。野菜たっぷりのヘルシーなデザート、スイーツ、フルーツジュースなどがあります。  
 岩出市川尻 229-3 ☎0736-61-5525  
 定休日：無休 [A-3]
- 2 FAVORITE COFFEE**  
のどかな田舎風景を眺めながら、落ち着いた空間で、自家焙煎コーヒーと季節のフルーツを使ったスイーツが楽しめます。  
 岩出市中泊 341-1 ☎0736-69-1245  
 定休日：月曜日 [A-4]
- 3 プーランジェリー フルリール**  
フルールとはフランス語で、花のパン屋、という意味だそうです。店内には、地元フルーツを使ったいろいろなパンが販売されています。  
 紀の川市橋本市場 309-2 ☎0736-66-3233  
 定休日：月曜日 [B-5]
- 4 めつけもん広場**  
地元産の野菜・果物を使ったジェラートが人気です。  
 紀の川市田中 56-3 ☎0736-78-3715  
 定休日：第一火曜日 [B-3]
- 5 ユーカリット**  
四季折々の木々や花を眺めながら、優雅な雰囲気の中でフルーツをたっぷり使ったケーキやデザート、パン、カフェが楽しめます。  
 紀の川市南志野 644 ☎0736-74-1708  
 定休日：水曜日 [B-3]
- 6 シフォンケーキ専門店 cafe 日和**  
このシフォンケーキは、ミルク、抹茶、紅茶等の定番や一番人気のトマト、ほろろ、みかん、ズッキーナ、ショコラ、桜など多くの種類から、毎日3種類以上、店頭で並べられます。生クリームが入ったこと、野菜たっぷりのヘルシーなデザート、スイーツが楽しめます。  
 紀の川市深田 401-26 ☎090-1395-6054  
 定休日：毎月曜日、日曜日は不定休 [C-3]
- 7 青洲の里**  
高野青洲の偉業をたどり、地元農産物を使った健康バリエーションが楽しめます。  
 紀の川市西野山 473 ☎0736-75-6008  
 定休日：火曜日 [D-3]
- 8 浪花堂**  
「高野七口高野スイーツ」の一つ、あんぽ餅を含んだ「あんぽ餅」や、桜の葉をあんぽ餅に混ぜ込んだ「あんぽ餅」など、地元フルーツを使ったお菓子、きなこにこだわったお菓子などが販売されています。  
 橋本市高野町小田 67 ☎0736-22-2415  
 定休日：月曜日 [F-2]
- 9 こんやく工房**  
高野青洲の偉業に加え、漬物、クッキー、ケーキなどの農産加工品もたくさん販売されています。地元高野産トマトを使った「高野産トマト」や「高野産トマト」を使用した「高野産トマト」や「高野産トマト」を使用した「高野産トマト」など、地元フルーツを使用したお菓子、きなこにこだわったお菓子などが販売されています。  
 伊都郡かつらぎ町御海 297-1 ☎0736-22-3433  
 定休日：12月31日～1月10日 [E-4]
- 10 ドーナツ**  
山の上から海が見える絶好のロケーションにあるお店です。パン、カフェも楽しめます。店内のカフェを兼ねることもできます。  
 海草郡紀美野町御海 417-3 ☎073-489-5324  
 定休日：月曜日、火曜日 [B-7]

### ◆県民おすすめのグルメ◆ 発掘！穴場和歌山(穴場グルメ)より引用

店名	メニュー	住所	TEL	営業時間
1 ステラート	ランチセット	海草郡紀美野町高野内248	TEL.073-497-9030	B-7
2 Kimino's CAFE	チャイとカレー	海草郡紀美野町高野内71-1	TEL.073-489-6318	B-7
3 道の駅 根来さくら	紀の川のフルーツを使ったスイーツ	岩出市根来137-1	TEL.0736-61-2910	A-2
4 小妻処 福みみ	おいしいパン	岩出市根来118	TEL.0736-67-7366	A-3
5 IL MENTO (イルメント)	日替わりメニュー	岩出市根来118	TEL.0736-60-1910	A-3
6 Bistro たけ	フレンチ	岩出市川尻14-1	TEL.0736-63-3903	A-4
7 洋麺処 あいる	ランチセット	岩出市根来120-3	TEL.0736-60-8849	A-4
8 鳥喜	むねから弁当・焼き鳥弁当	岩出市清水363-4	TEL.0736-61-7038	A-4
9 満月	日替わりランチ・週月会	岩出市根来625	TEL.0736-62-2833	A-4
10 サンドウィッチハウスやまびこ	ミックスサンド・ポテト＆ベーコン	岩出市根来769-9	TEL.0736-63-0921	A-4
11 ノートルココエ (心線)	ベジコース	岩出市根来175	TEL.0736-61-2628	A-4
12 洋菓子工房 もみの木	小さなかわいい洋菓子工房	岩出市高野186-5	TEL.0736-61-6334	B-3
13 グリキョリ工房	隠れ家のような喫茶店	岩出市高野181-1	TEL.0736-61-1661	B-3
14 ベルギーカフェ ベルコライ	こだわりのワッフル	岩出市高野181-1	TEL.0736-61-1661	A-4
15 伊吹亭	おいしいスイーツやランチいろいろ	伊都郡かつらぎ町御海635	TEL.0736-22-1595	E-3
16 うえずとこーと	ランチとスイーツ	伊都郡かつらぎ町御海108-1	TEL.0736-22-5984	E-3
17 パン・Cafe 恩季うらら	天野の里のパン屋さん	伊都郡かつらぎ町上野394-12	TEL.0736-26-0237	E-4
18 幸村庵	つけ焼きそば	伊都郡九度山町九度山1404	TEL.0736-54-3751	F-3
19 グラタンカフェ	グラタン	伊都郡九度山町九度山1314	TEL.0736-54-3190	F-3
20 九和家	焼肉の専門店	伊都郡九度山町九度山1353	TEL.0736-54-2600	F-3
21 紀の川そば	特製ランチ	橋本市東家6丁目16-18	TEL.0736-32-1309	G-2
22 本郷東家	でっちゃんかん	橋本市東家4丁目14-8	TEL.0736-32-0335	G-2
23 パン工房 アークテック	ふわふわの食パン	橋本市東家2丁目1-3	TEL.0736-33-0030	G-2
24 ぼて屋	お好み焼き	橋本市東家1038-1	TEL.0736-32-3021	G-2
25 木間齋	石炭焼きピザ	橋本市東家489-1	TEL.0736-34-2871	G-3
26 たこやき屋 (マイイ流) あーちゃん	たこやき(バースマヨネーズ、ほんまソース)	橋本市東家237	TEL.0736-32-5547	G-1
27 菜葉 (HATENA)	白餅わりランチ、手作りケーキ	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
28 カフェ たいせき	オムライス(カジュアルセット、ヒーヒー)	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
29 カフェ たいせき	各種定番ランチ	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
30 Cafe 菜	週替わりのランチ	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
31 マーメイドカフェ	バリエーション豊富なデザート	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
32 福住お好み焼き	キムチ焼きそば、だんご焼き	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2
33 ゆかり倶楽部	手ごねハンバーグ	橋本市東家1017-6	TEL.0736-42-5809	F-2

\*定休日等については、発掘！穴場和歌山(<http://www.pref.wakayama.lg.jp/prgrf/020200/mania/>)又は各店舗にご確認ください。