

岡山県サイクリング推奨ルート

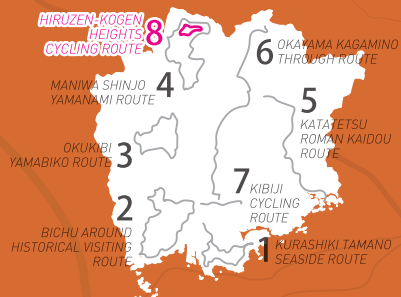
蒜山高原 自転車道ルート

HIRUZEN-KOGEN HEIGHTS CYCLING ROUTE

ルート全てが大規模自転車道



蒜山三座や大山を望みながら牧歌的な景観
 を堪能出来るルート。特に春から初夏にかけ
 ての高原特有の気候はサイクリングに最適。
 ご当地グルメも見逃せない。



令和元年11月作成



Beginner
初級

29km

135m



 レンタ
サイクル



道の駅



■ = 協力

協力店の最新情報は、
公式ウェブサイトで
ご確認ください。



道の駅 蒜山高原

蒜山高原スポーツ公園

三木ヶ原



SPOTS OF HIRUZEN-KOGEN HEIGHTS CYCLING ROUTE

HIRUZEN START - GOAL 蒜山エリア

①SPOT | 蒜山三座

蒜山三座は大山蒜山火山群の一部で、高さ1,100m余りの大型のトロイデ(鐘状火山)。古くから人が住みついて、狩りをし農業を営んだものと考えられ、四つ塚古墳をはじめ各所に古墳が見られる。サイクリングをしながら新緑や紅葉を楽しめる。

③SPOT | 塩釜の冷泉

名水百選に認定され、中蒜山(1,123m)の裾の谷間から湧き出ている冷泉。水温は年中10度前後。

⑤GOURMET | ジンギスカン

蒜山でジンギスカンを始めたのは昭和30年代。蒜山産の野菜とヘルシーな赤身肉を地元の味でめしあがれ。

②SPOT | 道の駅 蒜山高原

休憩室や情報コーナーあり。約70台のレンタサイクルを用意。ホテル「蒜山ヒルズ」が併設。

④SPOT | 黄金杉

推定樹齢約180年。各枝の先端の葉は色素を失い外観が黄金色を呈する。

⑥GOURMET | ひるぜん焼そば

昔から鶏肉(かしわ)を使った、味噌ベースの甘辛タレの焼そばが一般的。手作りのタレは各店様々。

⑦SPOT | 蒜山ハーブガーデンハービル

蒜山三座が一望できる絶好のロケーション。7月は1万株のラベンダーが咲き誇る。工房ではリース作りなども体験でき、カフェではハーブティーやラベンダーソフトを味わえる。

⑨GOURMET | 蒜山そば

岡山県北部の高原地帯や山間地などは、昼夜の温度差が大きく、蕎麦づくりの好適地となっている。

⑪SPOT | ヒルゼン高原センター

レストランでは、ひるぜん焼そば、ジンギスカン、蒜山そばなどのご当地グルメを楽しめる。「まにま遊びの教室」ではアイスクリーム作りなど親子で遊べる体験も充実。

⑧SPOT | 茅部神社の桜並木

古くは天磐座、十二所権現社ともいわれた歴史ある社。神社までの約1kmの参道を美しい桜並木が彩る。

⑩SPOT | 道の駅 風の家

名物は4月～12月までの“とれたて新鮮野菜市”。製品や地元特産品や工芸品、お土産品なども販売。

⑫GOURMET | ジャージーソフトクリーム

蒜山高原ではジャージー牛乳を使用した濃厚なソフトクリームが色々なところで食べられる。

⑬SPOT | 休暇村 蒜山高原(ラドン温泉)

蒜山三座の大パノラマを一望できる展望大浴場あり。ラドン湯の天然温泉「高原の湯」は、湯治にも最適。

⑬SPOT | ひるぜんワイナリー

ショップとワインバー・カフェを併設。サイクリストには、ノンアルコールのスパリングワインや山ぶどう味のソフトクリームがおすすめ。

⑬GOURMET | ジャージー乳製品

豊富な栄養価と濃厚でこくのある味で大人気のジャージー牛乳。ヨーグルトやチーズ、アイスクリームなど様々な製品をお試しあれ。

⑭SPOT | レストハウス白樺の丘

雄大な高原風景を眺めながら食事を楽しめる。「鳴らせば幸せになれる」という言い伝えがある「蒜山高原 愛の鐘」がある。

⑭SPOT | ひるぜんジャージーランド

レストラン、ショップでは、ソフトクリームやジャージーソーセージの盛り合わせなどが人気メニュー。ジャージー牛が放牧され、のどかな牧場風景を楽しめる。

⑭GOURMET | 蒜山おこわ

祭りや祝事には必ず登場する蒜山を代表する郷土料理。もち米に鶏肉、油揚げ、フキ、ごぼうなど、素材のうまみと醤油の風味が上品に調和している。