

# 旅、食べよ。

Tabi-Tabeyo!!

2019.10.1~12.31

新潟県・庄内エリア デスティネーションキャンペーン

新潟・庄内 ガストロノミー



日本海美食旅



## 湯沢・魚沼 エリア

2019 DC エリアガイドブック



# TRAVEL + EAT



YUZAWA UONUMA

「新潟県・庄内エリア DC」推進協議会



八海山純米吟醸の酒粕を使う“今成漬物店”

ようこそ、上質な里山“雪国”へ。  
おいしい、感動はここからはじまる



松之山温泉街の中にある体験施設「地炉（じろ）」

## ようこそ、 上質な里山へ。

雪国の知恵が生んだ文化に触れる、  
雪国の大地が育んだ恵みを食す、  
素朴だけどそこには極上のおもてなしがある。

日本有数の豪雪地として知られる湯沢・魚沼地域。  
毎年3メートルもの雪が降り積もり、  
その長く厳しい冬を越すために人々は様々な知恵と工夫で  
独自の食文化を築いてきた。

この雪国ならではの食文化に名付けられたのが、  
「雪国ガストロノミー」。

世界にも誇れるこの地域の文化、風土、食をまずは知ってほしい、  
そして、訪ねてほしい。  
さあ、雪国を味わおう。



南魚沼地方に昔から伝わる  
郷土料理“きりざい”

# 発酵文化

良質な食材と、ミネラル豊富な伏流水、雪国の風土が作る味

『魚沼産コシヒカリ』をはじめ、米どころとして知られる魚沼地域。越後山脈に降った雪を源とする清冽な水と、夏の昼夜の寒暖差がその味を決める大切な要素とされ、おいしい米作りが行なわれてきた。また、信濃川の流れが作り出した河岸段丘は肥沃な土壌に恵まれ、大豆などの耕作も行なわれている。そんな生活の中で、作物を保存し、長い時間かけて消費していく知恵のひとつが「発酵」。良い米を使い米麴を作り、大豆麴も併用しながら雪国ならではの寒さの中でじっくりと発酵。日本酒のほか、味噌、醤油、塩麴、みりんなどを作り、湯沢・魚沼ならではの味として受け継がれてきたのだ。

# 保存文化

発酵、塩蔵、乾燥…  
先人の知恵が  
雪国の味を生み出す

大量に降る雪で、長い期間外界から閉ざされてしまう冬の湯沢・魚沼。昔は「陸の孤島」という表現すら大げさではなかった。田畑が雪に埋まり、作物を収穫できない期間が長いこの地域では「半年間を保存食で過ごす」という生活が長かった。そのため、厳しい冬を豊かに暮らすため、春から秋にかけて自然から与えられるさまざまな食材に合わせた保存方法を生み出し、郷土食として愛されるものになった。その代表的なものが塩漬け、味噌漬け、そして酒粕を使った山家漬け。そのほか、春に採れる山菜は天日乾燥に。収穫期の野菜を収穫せず畑に残して糖度を上げる「雪下野菜」も雪国ならではの保存食と言えるだろう。



雪国の食文化は、だから、おもしろい。

## 寒仕込み

冬に仕込む「寒仕込み」は日本酒のなかでも最もおいしいとされている。その理由は、発酵がじっくり進むため、時間をかけておいしいくなるのだらう。水の温度が低く安定した雪国の冬の寒さはまさに最適だ。

## かぐら南蛮

魚沼地域の他、新潟県の一部地域に古くから伝わる伝統野菜の一つ。名前の通り辛みが特徴。塩漬けや味噌に混ぜて食べられてきた。湯沢には、おやじたちがかぐら南蛮を使って作る「からいすけ」というかぐら南蛮味噌の逸品があり、早期収穫の緑と完熟収穫の赤の2種が存在し、完熟で作られた赤の方が辛みが強い。

## 山家漬(やまがづけ)

魚沼の地野菜や山菜を地元の銘酒「八海山」の酒粕を使って漬けた逸品。生漬・中漬・本漬と、粕床を3回かえ、手間と時間をかけて、木樽を使って漬けている。

## 雪室

雪を自然のエネルギーとして貯蔵に活用。保存だけでなく、おいしさも引き出すため、一定の温度に保たれた冷気の中で地酒やワイン、野菜、コーヒーなどの貯蔵に使われている。まさに雪国の知恵のひとつ。

## きりかぶ

雪国の知恵が生んだ郷土料理。塩漬けなどの漬物や干物を細かく刻み、貴重なタンパク質だった納豆と混ぜて食べる。家庭や店舗ごとに味が違うのも魅力。

## 山菜・ジビエ

春に採れた山菜を、塩漬けや天日干し乾燥をさせて冬に味わう贅沢。そして、木の実などを食べて育った野性のイノシシやシカ、クマなどのジビエを提供する店があるほど、雪国の食は奥深い。



打ち立てのそばを堪能しよう!

👉 [体験]

**【湯沢町】**  
体験工房大源太  
そば打ち体験

期間：通年  
会場：体験工房大源太

専用の道具を使って、そば打ち体験。体験後は、「挽きたて、打ちたて、茹でたて」の自分で作ったそばを堪能しよう。あんぱづくり、笹だんご作り体験などもあり。

📍 湯沢町大字土樽6399-1  
🕒 9:00~16:00(1日5回)  
📅 水曜 料 4,000円  
📍 体験工房大源太  
☎ 025-787-1121  
※所要時間:1時間



現地案内人で行く!  
南魚沼の三大紅葉名所巡り

👉 [イベント・ツアー]

**【南魚沼市】紅葉三昧バスツアー**

期間：10月18日(金)~11月4日(祝)  
会場：八海山ロープウェイ  
~しゃくなげ湖~魚沼スカイライン

絶景の眺望と美しい紅葉、南魚沼が誇る新米コシヒカリ。おいしいものをおいしい場所で。産地で食べて、現地で体感しよう。

🕒 9:30~16:30  
📍 大人8,000円、小学生5,000円  
定員:26名(最少催行2名以上)  
📍 六日町観光協会 ☎ 025-770-1173  
※3日前までに要予約



ちょっと早起きをして  
大自然の神秘を見に行こう!!

👉 [イベント・ツアー]

**【魚沼市】**  
大自然の神秘! 枝折峠の  
滝雲・雲海シャトルバス

期間：10月の日曜・祝日  
会場：大湯温泉、栃尾又温泉、  
銀山平温泉集合

奥只見湖から約15分で行くことのできる枝折峠。早朝の時間のみ見ることのできる「滝雲」の見学ツアー。大迫力の絶景を存分に楽しもう!!

🕒 5:00~8:00 料 3,000円  
📍 魚沼市観光協会  
☎ 025-792-7300  
※前日17:00までに要予約

## 雪国文化を五感で楽しもう

自然が生む絶景から、雪国の食文化まで、  
気軽に参加できるツアーで体験しよう!



秋山郷の紅葉が  
満喫できるツアー

👉 [イベント・ツアー]

**【津南町】**  
ふるさと案内人のガイドと  
めぐる紅葉の  
秋山郷めぐりツアー

期間：10月19日(土)~11月11日(月)  
会場：秋山郷

津南のふるさと案内人のガイドとめぐる半日ツアー。紅葉の時期は特に景観が美しく、日本の原風景ともいわれる秋山郷の大自然を満喫できるコース。

🕒 8:30~12:45  
📍 2,900円  
定員:25名(最少催行2名以上)  
📍 ニュー・グリーンピア津南  
☎ 025-765-4611



柱状節理(絶壁)と  
素敵な紅葉を楽しもう

👉 [イベント・ツアー]

**【津南町】**  
大地の鼓動特選  
ジオパークめぐり  
地元酒蔵立ち寄り付き

期間：9月3日(火)~10月11日(金)  
の火・金曜

会場：見玉公園ほか

秋山郷の新しい入り口の観光スポットとして注目される見玉公園を散策し、柱状節理の岩壁の眺望を楽しむツアー。地元の酒蔵見学もあり。

🕒 9:00~12:00  
📍 1,000円  
定員:25名(最少催行4名以上)  
📍 ニュー・グリーンピア津南  
☎ 025-765-4611



採って、作って、食べる  
天然きのこパーティー

👉 [体験]

**【十日町市】**  
温泉ガストロノミー&  
天然キノコ

期間：11月23日(土)、30日(土)  
会場：松之山温泉街  
体験施設「地炉」集合

松之山ならではの雪国生活や食文化に触れながら、地域の食材を自ら調達し、体験施設「地炉」の囲炉裏を囲んで地元ガイドや料理人とともに食す。

🕒 10:30~13:30  
📍 大人5,400円、小人3,240円  
定員:20名程度(最少催行8名以上)  
📍 松之山温泉合同会社「まんま」  
☎ 025-595-8588  
※3日前までに要予約

# 雪国、 そこはもちろん 特A級の「米どころ」

「天恵」とも言える奇跡の自然環境と、  
幾多の先人の努力によって  
育み培われてきたふるさとの米

日本国内でも屈指の豪雪地帯として知られる湯沢・魚沼エリア。八海山、中ノ岳、駒ヶ岳の越後三山や、巻機山、上越国境の山々などに降った大量の雪は、ミネラルをたっぷり含んだ雪解け水となつて『魚沼産コシヒカリ』を育む大切な役割を担っている。昼夜の温度差が激しいこともおいしいお米の生育条件。この地域は周囲を山々に囲まれた盆地。さらに上越国境の山にぶつかる季節風の影響で発生する「フェーン現象」が夏を暑くする。太陽にたっぷり照ら

されることで光合成を行ない、デンプンを作り出し、夜間に温度が下がることでしっかりとそのデンプンを蓄え、さらにおいしいお米になる。そう、まさに湯沢・魚沼は「米どころ」になる自然条件を兼ね備えた場所。しかし、それだけで日本一の米どころになれる訳ではない。倒れやすくて病気に弱かったコシヒカリの生産技術を確立させたこの地域の生産者たちの粘り強い情熱と、おいしさへの絶え間ない追求があったからにはかない。



Mt & Gourmet

5

15:00

🏠 [観光施設]

**越後松之山「森の学校」キョロ口**

全面サビ色のユニークな博物館

美人林のすぐそばにあるオシャレな自然博物館。里山の動植物について楽しく分かりやすく学べる人気スポット。

TEL.025-595-8311

**住** 十日町市松之山松口1712-2  
**営** 9:00~17:00(1・2月は16:00まで)  
**休** 火曜(祝日の場合は翌日)、12月26日~31日  
**料** 大人500円、小中高生300円、小学生未満無料



草間彌生「花咲ける妻有」(Photo by Osamu Nakamura)



カールステン・ペラー「Rolling-Cylinder,2012」 Photo by Osamu Nakamura

Mt & Gourmet

4

13:30

🏠 [観光施設]

**まつだい 雪国農耕文化村センター「農舞台」**

雪国農耕文化とアートのフィールドミュージアム

建物そのものがアーティスティックな総合文化施設。ギャラリーや食堂があるほか、周辺の里山一帯にアート作品が点在する。



TEL.025-595-6180

**住** 十日町市松代3743-1  
**営** 10:00~17:00(最終入館16:30)  
**休** 水曜(祝日の場合は翌日)  
**料** 企画によって異なる



撮影:佐藤一善

Mt & Gourmet

6

16:30

🏠 [旅館・ホテル]

**松之山温泉**

日本三大薬湯のひとつ

「森の学校」キョロ口から車で約10分のところにある松之山温泉街。江戸時代から有馬・草津と並び日本三大薬湯と称された名湯。塩分濃度が高く、体の芯まで温まると評判。「にいがた地酒を楽しむ温泉街」を宣言し、地域全体で取り組んでいる。

**問** 松代・松之山温泉観光案内所  
**電** 025-597-3442



2日目へ

LUNCH

ランチ

12:00

**十日町市内でへぎそばを食べよう!!**



「へぎそば」とは織物の街、魚沼・十日町地方で生まれた、特有のそば。つなぎに海藻の布海苔を使った、独特のコシと歯ざわりが特徴だ。「へぎそば」という名前は、へぎ(片木)という器に「手繰り」という独特の盛り方で盛られることからついた名称で、美しい盛り方も楽しみのひとつ。

Mt & Gourmet

1

10:00

🏠 [観光施設]

**越後妻有里山現代美術館[キナーレ]**

空間そのものが魅力的なアートの拠点

2階の常設展では、この土地の自然や文化をモチーフとした作品を展開。建物中央の池も作品のひとつとなっている。

TEL.025-761-7767

**住** 十日町市本町六の一丁目  
**営** 10:00~17:00(イベント期間に変更あり)  
**休** 水曜(祝日の場合は翌日。企画展により変更あり)  
**料** 大人800円、小中学生400円(企画展により変更あり)



Mt & Gourmet

2

10:30

🛍 [買う]

**道の駅 クロステン十日町**

おみやげを買うならココ!

「キナーレ」に隣接する「道の駅 クロステン十日町」にはお土産が充実。十日町ならではのにお気に入りの品を探そう。

TEL.025-757-2323

**住** 十日町市本町六の一丁目71-26  
**営** 9:30~18:00(越後妻有おみやげ館は9:00~。11月~3月は17:30まで)  
**休** 水曜(越後妻有おみやげ館は第2水曜のみ)

Mt & Gourmet

3

11:00

🏠 [観光施設]

**十日町市博物館**

縄文の美・火焰型土器に出会える十日町の宝物庫

「雪と織物と信濃川」をテーマに、十日町地方の歴史や国宝の火焰型土器などの文化財を収蔵展示。

TEL.025-757-5531

**住** 十日町市西本町1-382-1  
**営** 9:00~17:00(入館は16:30まで)  
**休** 月曜(祝日の場合は翌日)  
**料** 大人300円、中学生以下無料  
 ※12月2日より閉館。  
 2020年6月新館オープン



Art & Gourmet

アートと美食を巡る女子旅

「大地の芸術祭」の  
 人気スポットを道しるべに、  
 里山文化と美食を堪能する2日間

里山と共鳴する現代アートと、自然が織り成す歴史文化・景観を満喫する1泊2日のプラン。  
 見て、食べて、知って、感じて：五感が研ぎ澄まされる旅はいかが？

1日目

- 10:00  
1 越後妻有里山現代美術館 [キナーレ]
- 10:30  
2 道の駅 クロステン十日町
- 11:00  
3 十日町市博物館
- 12:00  
ランチは十日町市内でへぎそば♪
- 13:30  
4 まつだい 雪国農耕文化村センター「農舞台」
- 15:00  
5 越後松之山 「森の学校」キョロ口
- 16:30  
6 松之山温泉

delicious!! Gourmet Spot

雪国の文化が味わえるグルメスポット

『雪国A級グルメ』を堪能

安心・安全な食を追求する日本初のプロジェクト。  
雪国伝統の調理法を生かした本物の味を楽しもう!



**越後本手打ちそば しんばし**  
にしんせいろ 1,550円  
家伝の手打ちそばでおもてなし

地元産のそば粉、雪解け水から伏流水となる魚沼の水を使った、打ち立てのそばを提供。地域の食材を使った旬の味覚や魚沼の銘酒も楽しめる。

TEL.025-784-2309  
住 湯沢町大字湯沢488-1  
営 11:00~20:00  
休 水曜

**かま炊きめしや こめ太郎**  
コシヒカリ御膳 1,518円  
おいしいかま炊きコシヒカリ

囲炉裏がある築300年以上の風情ある古民家で絶品料理に舌鼓。湧き水と薪を使って炊きあげたご飯は絶品。南魚沼のかま炊きコシヒカリを味わおう。

TEL.025-783-3132  
住 南魚沼市上一日市323-5  
営 11:00~15:00 / 17:00~21:30  
休 木曜

**いろりじねん**  
美雪ます刺身定食 1,200円  
山の恵みを気軽に楽しめる

雪深い魚沼の山は、春は山菜、秋はきのこなどの宝庫。季節の食材や地元の無添加調味料を使った料理の数々が味わえると評判の田舎食堂。

TEL.025-795-2577  
住 魚沼市上折立718  
営 11:00~15:30※売り切れ次第終了  
休 木曜(祝日の場合は翌日)



**ごちそう お肉ビストロ くう海**  
新潟の旨いもの全部のセステーキ丼 1,958円  
肉バカ店主厳選の丼

南魚沼産コシヒカリ400gの上に、肉バカを自称する目利きの店主が選りすぐった蒲原牛牝牛の赤身肉がたっぷり。新潟の旨いものを集めたこだわりのステーキ丼。

TEL.025-788-0563  
住 南魚沼市四十日2470-1  
営 11:30~14:30(土・日曜は15:00まで) / 17:30~21:00(土・日曜は21:30まで)  
休 火曜



**すし処 鮭岡**  
鮭岡本気丼 1,210円 ※ランチのみ提供  
行列のできる繁盛店

井から今にも溢れそうな新鮮な10種類以上のネタを豪快に盛り付けた。季節ごとの旬な鮮魚は市場から直送。使用するシャリはもちろん南魚沼産コシヒカリ。

TEL.025-776-2485  
住 南魚沼市寺尾243  
営 11:30~13:30 / 18:00~22:00  
休 不定休

日本一のコシヒカリ×日本一の本気丼  
米どころの地域が魅せる  
「本気」の井本気丼(まじどん)。  
今回は53店舗57井がエントリー!!  
※2019年12月31日火まで開催中



マヤンソン/MADアーキテクト「Tunnel of Light」 Photo by Tsutomu Yamada

Art & Gourmet  
7  
10:00

〔観光施設〕

清津峡渓谷トンネル

水鏡に映り込む幻想空間

全長750mの「清津峡渓谷トンネル」は3ヶ所の見晴所とパノラマステーションがあり、雄大で壮麗な峡谷美を鑑賞することができる。

TEL.025-763-4800  
住 十日町市小出  
営 8:30~最終入坑16:30  
休 冬期休業  
料 大人600円、小中学生300円



Art & Gourmet  
8  
12.00

〔観光スポット〕

牧之通り

江戸時代の塩沢宿を再現

通りには地元の酒蔵「青木酒造」をはじめ、飲食店やお土産店など、さまざまなお店が立ち並ぶ。ランチを味わいながら散策を楽しもう。

住 南魚沼市塩沢1146周辺  
問 塩沢商工会  
電 025-782-1206

TOPICS

〔イベント・ツアー〕

大地の芸術祭の里2019  
プレイバックツアー

運行日：11月4日(祝)までの土・日曜、祝日

越後湯沢駅発着、ガイド&ランチ付き日帰りツアー。季節ごとに変化していく里山の風景と地域に点在するたくさんのアートを現地ガイドが案内してくれる。

料 大人12,800円、小中学生9,800円  
[作品鑑賞料、バス代、昼食代、ガイド代、保険代を含む]  
※最少催行人数2名  
問 越後交通 電 0258-29-1515



Art & Gourmet  
9  
14:00

〔観光施設〕

ほんしゅ館

お酒のテーマパーク

“新潟の地酒”をテーマにしたミュージアム。県内の代表銘柄が試飲できるほか、酒風呂も併設。お土産も充実。

TEL.025-784-3758  
住 湯沢町湯沢2427-3 JR越後湯沢駅構内  
営 9:00~19:00  
(12/21・22、12/27~1/5は20:00まで)  
休 無休

Art & Gourmet

2日目

7	10:00	清津峡渓谷トンネル
8	12:00	牧之通り
9	14:00	ほんしゅ館

🏠 [観光施設]

**苗場ドラゴンドラ**

5.5kmの空中散歩を楽しもう

日本最長を誇り、苗場高原から田代高原をつなぐゴンドラ。赤や黄色に日々色付く美しい紅葉と、雄大な平標山や神秘的な二居湖を眺めながら、約5.5kmの空中散歩が楽しめる。苗場・田代間を約25分で結ぶ。

期間：10月5日(土)～11月10日(日)

TEL.025-789-4117

📍 湯沢町三国

🕒 9:00～15:00(下り最終16:00)

🎫 大人往復2,700円～、小学生往復1,400円～

※乗車日により料金が異なります。



🏔️ [観光スポット]

**枝折峠の滝雲**

秋は発生率UP!  
絶景をその目で見よう

奥只見湖で発生した大量の雲が雲海となり山の谷間にたまり、谷を埋め尽くした雲はやがて山を越え、まるで滝のように流れ落ちる。大自然が織り成す幻想的な景色は一生に一度は見たい早朝の絶景だ。

📍 魚沼市灰の又～銀山平

🏠 魚沼市観光協会 ☎ 025-792-7300

※7ページにツアー情報あり



🏔️ [観光スポット]

**魚沼スカイライン**

隠れた雲海スポット

魚沼丘陵の尾根沿いを通り、十日町市の十二峠と南魚沼市の八箇峠を結ぶ約20kmの観光コース。雲海スポットでもあり、特に晩秋の時期になると「3日に一度は見る事ができる」という隠れ雲海スポットでもある。

📍 南魚沼市八箇峠入口・十日町市十二峠入口

🏠 南魚沼市観光協会

☎ 025-783-3377



🏔️ [観光スポット]

**大源太湖(だいげんたこ)**

湖面に移る紅葉が幻想的

大源太川を日本初のアーチ式ダムでせき止めてつくった広大なダム湖。大源太山をはじめとした大自然に囲まれ、新緑や紅葉など四季折々の景色が楽しめる。湖を周遊出来る遊歩道があるが、ダム補強工事の為、一時通行止めとなる場合あり。

📍 湯沢町土樽

🏠 湯沢町観光協会

☎ 025-785-5505



🏠 [観光施設]

**湯沢高原ロープウェイ**

湯沢の自然を満喫しよう

世界最大級 166人乗りのキャパシティを誇り、山頂までをわずか7分でつなぐ。高山植物園アルプの里で花を觀賞したり、自然を満喫できる。

TEL.025-784-3326

📍 湯沢町大字湯沢490

🕒 8:40～17:00

📅 無休

🎫 大人往復2,000円、小人往復1,000円

※営業は11月10日(日)まで

🏠 南魚沼市商工観光課

☎ 025-773-6665



🏠 [観光施設]

**奥只見湖遊覧船**

雄大な自然に癒されよう

ブナをはじめとする広葉樹が、赤や黄色などに色づき、湖の周りを色鮮やかに染めあげる。10月中旬から11月上旬頃に紅葉の見頃を迎え、湖面上から見る景色はまさに絶景。

TEL.025-795-2242

📍 魚沼市湯之谷茅川宇大鳥1317-3

🕒 9:30～15:30

📅 無休(冬期間は休業)

🎫 大人980円～、小学生490円～

🏔️ [観光スポット]

**破間川溪谷(あぶるまがわけいこく)**

県境に近い隠れた紅葉のスポット

ブナの原生林やカエデ類など、豪雪地帯を代表する樹木を見ることができる。溪谷の奥にある浅草山麓エコミュージアムの遊々の森では、車いすの方でも散策を楽しむことができる木道もあり。

📍 魚沼市大白川

🏠 魚沼市観光協会

☎ 025-792-7300



秋から冬にかけて、湯沢・魚沼エリアは絶景の宝庫。気軽に行けるスポットから、運が良ければ巡り会える絶景まで、感動の景色を目に焼き付けよう

これぞ庄巻の絶景!  
豊かな自然が織りなす  
景観に感動!!

—TOPICS—

🍴 [イベント・ツアー] **本気丼MAJIDON** 期間：12月31日(火)まで

米どころ南魚沼市を中心に展開する『本気丼』は今回で5年目。今年は「本質」をテーマに、コシヒカリのおいしさを支える街のチカラ、魅力の本質をどんどん伝えていく。53店舗57丼がエントリー!





▲ [観光スポット]

### 美人林

#### 春夏秋冬で様々な表情をみせるブナ林

松之山の丘陵に、樹齢100年ほどのブナ林が広がる。昭和初期、木炭にするためすべて伐採され原野となったが、その後一斉に育ったブナ林は、すらりとした立ち姿が美しいことから「美人林」と呼ばれ、全国からたくさんの写真愛好家や観光客が訪れている。

**住** 十日町市松之山松口1712-2付近  
**問** 松代・松之山温泉観光案内所  
**電** 025-597-3442

#### 🏠 [観光施設]

### 農と縄文の体験実習館 なじよもん

#### 縄文文化に触れよう

農と縄文の体験実習館「なじよもん」は、津南町にあるまったく新しい形の博物館。季節ごとの楽しい企画展示や「縄文」「農業・食」「民俗」「自然」「クラフト」など、体験実習が数多く用意されている。

TEL.025-765-5511

**住** 津南町下船渡乙835  
**営** 9:00~17:00  
**休** 月曜(祝日の場合は翌日)  
**料** 無料



#### ▲ [観光スポット]

### 龍ヶ窪(りゅうがくぼ)

#### 日本名水百選のひとつ

津南町の西方に位置する龍ヶ窪は、ブナやスギで覆われ数々の龍神伝説が残る神秘的な沼。約1.2ヘクタールの沼は毎分30トン、日量43,000トンの豊富な湧水量から1985年に「日本名水百選」の一つに選定された。



**住** 津南町谷内6217  
**問** 津南町観光協会  
**電** 025-765-5585

#### ▲ [観光スポット]

### 津南見玉公園

#### 眼前に絶壁が広がる

中津川の対岸にある通称「石落とし」と呼ばれる柱状節理(絶壁)を望む公園。園内には、四季折々の高低木や草花、散策路もあり秋山郷入り口の新しい観光スポットとして注目されている。



**住** 津南町秋成(見玉集落)  
**問** 津南町観光協会  
**電** 025-765-5585



▲ [観光スポット]

### 星峠の棚田

#### 必見! 里山の絶景

十日町市を代表する棚田。大小約200枚がまるで魚の鱗のように斜面に広がる。雲海や水鏡が輝くベストシーズンには、その美しい風景を眺めようと全国から多くのカメラマンや観光客が訪れる。四季折々、朝昼晩と様々な顔を見せてくれる。見頃は11月中旬まで。

**住** 十日町市峠  
**問** 松代・松之山温泉観光案内所  
**電** 025-597-3442

#### ▲ [観光スポット]

### 婿投げ体験ご利益スポット&24時間湯で玉子

#### 奇祭「婿投げ」体験と高温源泉の不思議な湯で玉子

「婿投げ」の舞台のひとつ薬師堂。境内から投げられる「婿」を体感できる。体験施設「地炉」では、高温の源泉で24時間熟成ボイルされた「24時間湯で玉子」で、ほんのり香る温泉香と化石海水の塩味を楽しめる。

**住** 十日町市松之山湯本9-4  
 里山ビジターセンター  
**営** 10:00~15:00 休 月~木曜  
**問** 松之山温泉合同会社ままま  
**電** 025-595-8588



#### 🏠 [観光施設]

### ▲越後妻有大蔵寺高原キャンプ場

#### 開放的なアウトドアフィールド

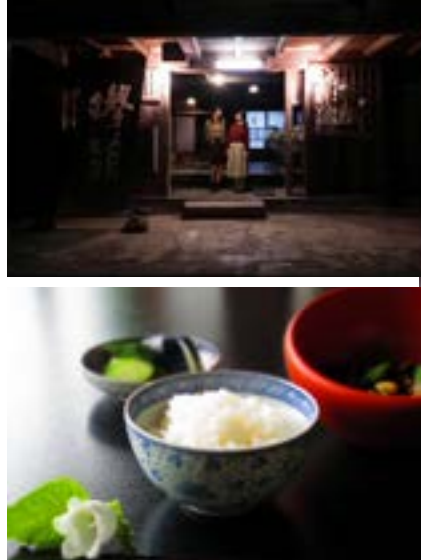
標高700mに位置する高原には、ブナ林や池があり、野鳥の音が響きわたる。紅葉の季節には目を見張るほどの美しさが広がる。キャンプ場設備のほか、SUPやカヌー、サイクリングなどのアクティビティープランが充実。

TEL.025-596-2994  
**住** 十日町市松之山天水越

(一社)十日町市観光協会

豊かな自然が織りなす景観に感動!!





# 雪国の「食」に舌鼓 永久に残したい 雪国の食文化

長い歴史に育まれた、独特の食文化が息づく「湯沢・魚沼エリア」で、雪国の食文化が体感できるグルメ旅に出掛けよう

🍴 [飲食] 櫻苑(けやきえん) 季節の田舎料理を堪能しよう



苑内の樹齢約1,500年の大榎より名づけられた「櫻苑」。明治3年に建てられた茅葺き田舎造りの建物の中に入ると太い柱や梁、細工の施された欄間など趣のある空間が広がる。地元で採れた山菜や野菜、囲炉裏で焼く岩魚や鮎、きのこ、お米は自家製南魚沼産コシヒカリで田舎ごっつおを堪能できる。

TEL.025-775-2419  
 住 南魚沼市長森24  
 営 11:30~15:00(入店は13:00まで) / 17:00~21:30(入店は19:30まで)  
 休 不定休  
 ※前日までに要予約  
 ※コースのみ(5,500円より)

🏠 [旅館・ホテル] 宝蔵堂(ほうざんどう)

地元食材たっぷりのお宿

ゆっくりと長期滞在することで、心と体が癒される。雪国ならではの人情味の深さが旅に特別な意味を与えてくれる、そんな出会いが待っているお宿だ。魚沼産コシヒカリはもちろん、地元の旬の野菜を使った料理は絶品。連泊しても毎日違う料理が出るので飽きることがない。

TEL.025-795-2216  
 住 魚沼市上折立60番地乙

🗨️ [イベント・ツアー] 雪国ガストロノミーツアー

「食」を通して雪国の暮らしや知恵に触れる

食材を採って、作って、食べる、雪国の食文化をまるごと味わう体験ツアー。まずは山の恵みを採りにガイドと一緒に里山へ向かい食材を収穫。旬の食材を調達し、その新鮮な食材を料理人が目の前で調理してくれる。秋はキノコの収穫が主。

期間：10月1日(火)~12月31日(火)  
 会場：越後湯澤HATAGO井仙

住 湯沢町大字湯沢2455  
 時 13:00~21:00 料 14,300円  
 電 025-784-3361  
 定員:9名(最少催行2名以上)  
 ※5日前までに要予約



🍴 [飲食] 越後まつだい里山食堂  
 里山を味わうビュッフェが人気

一面ガラス張りの窓と鏡のテーブルに集落の窓から見える風景が映り込むアート作品空間。土・日曜、祝日開催の「里山ビュッフェ」には、顔を知る生産者の育てた新鮮な野菜や越後妻有の自然が育んだ山菜をたっぷり使った郷土の味や、家庭料理にアレンジを加えた惣菜が並ぶ。

TEL.025-594-7181  
 住 十日町市松代3743-1 まつだい「農舞台」内  
 営 10:00~17:00(ランチタイム11:00~14:00)  
 休 水曜(祝日の場合は翌日)



🍴 [飲食] 久田里(くたり)  
 秘境のおそば屋さん

囲炉裏や民具が置かれている、雪国の昔の民家をそのまま利用した店。こちらでは、ヤマゴボウを使った手打ちそばと山菜料理を味わうことができる。秋山郷の暮らしや文化を楽しみながら、ゆったりとした津南時間を過ごそう。

TEL.025-767-2023  
 住 津南町結束子487  
 営 12:00~15:00(予約営業)  
 ※要予約





「旅館・ホテル」  
清津峡(きよつぎょう)温泉  
いろいろとほたるの宿  
せとぐち

囲炉裏端で食べる里山の恵み

どこか懐かしい田舎料理やジビエ料理を、ご主人の雪国体験談を聞きながら囲炉裏の間で堪能できる。温泉は弘法大師が湧出させたとの言い伝えがあり、「弘法の授け湯」とも呼ばれている。有名温泉では味わえない、素朴さとやすらぎを体感しよう。

TEL.025-763-2431  
住 十日町市西田尻辛168



「民宿」  
農家民宿 茅屋(かや)や

360度の大自然。ジビエ料理を味わおう

山の中にひっそりと建つ茅葺きのお宿。豊かな自然と木のぬくもりの中で静かに時間が過ぎていく。地元産の野菜を使った田舎料理、狩猟免許を持つ女将が獲った動物のジビエ料理が味わえる。ここでしか味わえない田舎の暮らしや農作業も体験できる。

TEL.025-755-5676  
住 十日町市新庄乙764(三ツ山)



「観光施設」  
津南観光物産館

津南土産を買うならここで!

津南の地酒をはじめ、カサブランカ、人參ジュースなど津南町の特産品がズラリ。農家の直売所「食彩館」もあり、地元の新鮮な農産物を販売。さらに、妻有地域で生産する「妻有ポーク」を使用したとんかつ店「とんかつ妻有」もおすすめ。

TEL.025-765-5008  
住 津南町大字芦ヶ崎乙203 営 9:00~18:00 休 水曜



「体験」  
陶芸工房旭窯(あさひがま)

初心者でも安心

ロクロで作り、窯で焼く陶芸体験ができる。陶土に初めて触れる子どもや初心者から、陶器作りが趣味の愛好家まで、陶芸の楽しさを十分に味わえる工房。体験料は「手ロクロ」(2,500円)、「電動ロクロ」(3,500円)。

TEL.025-787-0357 住 湯沢町土樽6379  
営 9:00~16:00 休 無休(営業は11月上旬まで)  
料 2,500円~ ※要予約 所要時間:約1時間



「観光施設」  
魚沼の里

心安らぐスポットが点在

清酒「八海山」の酒蔵を中心に、カフェ、売店を併設した「八海山雪室」をはじめ、「そば屋長森」「城内食堂武火文火」「八海山みんなの社員食堂」「菓子処さとや」「つつみや 八蔵」「猿倉山ビール醸造所」など、さまざまな観光スポットが点在している。

TEL.025-775-7707  
住 南魚沼市長森459  
営 10:00~17:00(施設によって異なる) 休 無休



「イベントツアー」  
入広瀬さんさい共和国  
期間:10月中旬~11月中旬  
会場:魚沼市入広瀬地区の  
民宿や旅館

秋の味覚を堪能しよう!

魚沼市入広瀬地区の民宿や旅館では、旬のキノコをふんだんに使ったお昼ご飯「絶品きのこグルメコース」を提供。キノコが旬のこの時期ならではの企画。まだ食べたことのないキノコにも出会えるかも!? 山の恵みをお腹いっぱい楽しもう。

時 12:00~13:00 料 3,500円~  
問 魚沼市観光協会 電 025-792-7300  
※7日前までに要予約 所要時間:約1時間30分

「買う」

今成漬物店

知人ぞ知る漬物の名店

築200年の蔵で昔から変わらぬ製法で作られている「山家漬」。地場野菜・山菜を地元清酒「八海山」の純米吟醸粕を使って熟練の職人が手間と時間をいとわず、粕床を三度かえて漬ける。11月中旬より新漬を販売。すべて手作業で生産量が少ないので、売り切れの場合もあり。

TEL.025-772-2015  
住 南魚沼市六日町1848  
営 10:00~18:00 休 不定休



「飲食」

苗場酒造 津南蔵座敷

田舎料理を地酒とともに

創業から100年以上にわたり長年愛されてきた地酒蔵。名水の里・津南町で日本百名山「苗場山」の伏流水を仕込み水とし、酒造りに最適な環境のなかで技と伝統によって清酒「苗場山」は育まれた。酒蔵見学のほか、蔵座敷では地元の食材を使った「田舎のごちそう」をお酒と一緒に楽しめる。

TEL.025-765-2011  
住 津南町下船渡戊555  
営 9:00~18:00 休 水曜  
※要予約



「飲食」

そばの郷Abuzaka

体にやさしい素材をいかした郷土料理

自社生産したそば品種「とよむすめ」を、石臼挽きで自家製粉し打ったそばと、郷土料理がビュッフェ方式で楽しめる。四季折々に変わる地元野菜、山菜やきのこ、雪国ならではの保存食など、越後妻有の豊かな食文化が堪能できる。珈琲などのカフェメニューにもこだわりが感じられる。

TEL.025-755-5234  
住 十日町市南鏡坂2132  
営 11:00~17:00(ランチは15:00まで) 休 木曜



「二次交通」

越後湯沢駅東口~苗場ドラゴンドラ山麓駅  
直通シャトルバス

期間:10月12日(土)~11月4日(祝)、11月9日(土)・10日(日)  
※田代ロープウェイは11月4日(祝)で終了

お得なバス&ロープウェイチケット

全席予約制の直通シャトルバスが運行しているから紅葉観光もラクラク。ドラゴンドラチケットの往復及び田代ロープウェイチケット往路(上り)とバス代往復の料金がセットになっているので、とってもお得。当日10分前まで予約可能。満席になり次第受付終了。

時 1日2便(越後湯沢駅東口発9:50、12:30)  
料 大人4,500円、小人3,500円  
問 越後湯沢温泉観光協会 電 025-785-5353





# 新潟県のお宿で 新プロジェクトがいよいよ始動！

美味しい話が  
あります。

新潟の食は美味しい。  
では、どうして豊かな食文化が  
根付いているのでしょうか？  
それはあまり  
語られてこなかったかもしれませぬ。

だからぜひ、知ってほしいのです。  
なぜ、この土地でこの料理が食べられるのか。  
その背景に歴史・文化・風土などがあることを。  
愛情とこだわりを持って育てる  
生産者がいることを。

まだ知らない美味しい話に  
お宿で出会ってください。  
お宿の晩ごはんが、  
素敵なお宿になりすように。

## 期間

2019年  
10月1日(火)～12月31日(火)

春夏秋冬、旬の食材に合わせて  
メニューが変わります。  
四季折々のお宿の晩ごはんをお楽しみください

## にいがた お宿の 晩ごはん

にいがたお宿の晩ごはん  
3つの楽しみ方

- 一、食で地域のストーリーを知る  
お宿自慢の晩ごはんの  
歴史・文化・風土を知ろう。  
(献立のしおりをお読みいただいたり、  
スタッフに気軽にたずねてください)
- 二、お宿自慢の料理を食す  
見た目、味、食感、香り：  
五感で料理を堪能しよう。
- 三、美味しいストーリーを旅する  
その料理にまつわる産地や、体験、  
人などを訪れるとさらにGOOD！

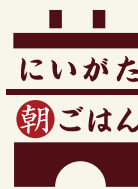
- 大湯温泉**  
開湯1300年の歴史があり古くから旅人を癒し続けてきた温泉。弱アルカリ性単純泉で入る人を選ばず、やさしく、じんわりとした湯で多くの人が愛され続けている。
- 栃尾又温泉**  
古くから湯治湯として賑わい、全国有数のラジウム泉。ぬるいお湯にじっくり長く浸かる「長湯」という入浴法を現在も伝承。体が芯から温まる。
- 六日町温泉**  
温泉源泉と自然環境に恵まれた国民保養温泉地。南魚沼温泉郷で一番大きな温泉地。それぞれの宿で風情ある入浴を楽しむことができる。
- 丸山温泉**  
地下650mより湧泉、加温循環ろ過補泉方式の源泉100%の天然温泉。泉質は、ナトリウム・塩化物物。
- 大沢山温泉**  
泉質は、ナトリウム・塩化物物、炭酸水素塩泉で、ツルツル、ヌルヌル、美肌の湯。お湯には湯の花が舞い、入浴時はツルツル、湯上りはさっぱり！
- 越後湯沢温泉**  
弱アルカリ性の単純泉で、筋肉痛・神経痛・疲労回復などに効果があるといわれる。また、湯沢町にはさまざまな日帰り温泉も点在する。
- 松之山温泉**  
泉質は塩化物泉ですべて天然で自噴。戦後の一時期、塩を採ったというほど塩分が強いため、冬でも湯冷めしにくい。薬効の高さから有馬・草津と並び日本三大薬湯と呼ばれている。
- 清津峡温泉**  
日本三大峡谷「清津峡」のふもとにある「清津峡温泉郷」。山あいひっそりとたたずむ温泉街は秘境の雰囲気漂う。
- あてま温泉**  
茶褐色でPH値8.9のアルカリ性単純温泉。美肌効果にも優れ、赤ちゃんも安心して入浴できる。
- 津南温泉**  
かりんのような黄金色をした弱アルカリ性の単純温泉。
- 越後田中温泉**  
しっとりすべすべ、お肌に優しい茶褐色の温泉。

### お宿の晩ごはん 参加施設

大湯温泉	友家ホテル ☎025-795-2111 魚沼市大湯温泉282	越後湯沢温泉	ホテル双葉 ☎025-784-3357 湯沢町湯沢419
栃尾又温泉	自在館 ☎025-795-2211 魚沼市栃尾又温泉		雪国の宿高半 ☎025-784-3333 湯沢町湯沢923
魚沼市吉田	民宿旅館源次郎 ☎025-792-2348 魚沼市吉田79-4		和みのお宿滝乃湯 ☎025-784-3421 湯沢町湯沢345-1
六日町温泉	ほてる木の芽坂 ☎025-773-3456 南魚沼市小栗山93-1 ryugon ☎025-772-3470 南魚沼市坂戸1-6 いろいろあん ☎025-773-5847 南魚沼市小栗山2089-4 魚沼の隠れ温泉 かつろぎ庵 ☎025-772-8111 南魚沼市小栗山北沖158-2		音羽屋旅館 ☎025-784-3412 湯沢町湯沢419 越後湯澤 HATAGO 井仙 ☎025-784-3361 湯沢町湯沢2455 越後のお宿いなもと ☎025-784-2251 湯沢町湯沢2497 越後湯沢温泉 さくら亭 ☎025-775-7830 湯沢町大字湯沢1926-4
南魚沼市舞子	ロッチたかとし ☎025-783-2835 南魚沼市舞子2056-91 ロッチB&W ☎025-783-2779 南魚沼市舞子2056-7	松之山温泉	ひなの宿とせ ☎025-596-2525 十日町市松之山湯本49-1 野本旅館 ☎025-596-2013 十日町市松之山湯本56
南魚沼市石打	ラ・ファミユ中角 ☎025-783-2171 南魚沼市石打1700-2	清津峡温泉	清津峡ホテルせとぐち ☎025-763-2431 十日町市西田尻辛168
丸山温泉	丸山温泉ホテル古城館 ☎025-783-2219 南魚沼市石打1873	あてま温泉	ホテルベルナティオ ☎025-758-4888 十日町市珠川
大沢山温泉	里山十帖 ☎025-783-6777 南魚沼市大沢1209-6	津南温泉	花とほたる 湯のさと 雪国 ☎025-765-3359 津南町外丸丁2274
		越後田中温泉	田中温泉 しのの荘 ☎025-765-2442 津南町上郷上田乙2163

## にいがた お宿のガストロノミー

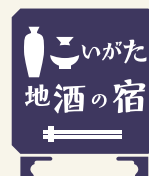
「朝ごはん」「地酒」「晩ごはん」で“日本一”の美食のお宿を目指します!!



にいがた  
朝ごはん



日本一のコシヒカリをこの土地で採れた食材を使ったおかずと食す!



にいがた  
地酒の宿



その土地の旬の食材を使った料理と地酒のペアリングを楽しむ。



にいがた  
お宿の晩ごはん



美味しい話(ストーリー)とともにお宿の自慢の晩ごはんを楽しむ。

★ ★ ★ 全て参加で星3つ

各お宿による「登録制」。3つのプロジェクトの目印として、それぞれ「☆」を付与します。お宿の参加状況に応じて「☆☆」～「☆☆☆☆」を目印に新潟県旅館ホテル組合 WEBサイトで紹介するとともに、お宿のホームページなどでも発信します。

よりなれ越後 検索

# 新潟県・庄内エリア デスティネーションキャンペーン

新潟・庄内 ガストロノミー

# 日本海美食旅 2019.10.1 - 12.31

ガストロノミーとは「美食学」のこと。今回の「日本海美食旅」キャンペーンでは、日本海と雄大な山々に育まれた新潟県と庄内エリアを、美味しいのはもちろん、その土地に内包された歴史や文化、暮らしや風土といった背景も合わせて地域のストーリーを伝え、地域全体の魅力を味わう旅を提案します。

湯沢・魚沼エリアの観光情報のお問い合わせはこちらまで

- (一社)十日町市観光協会 … tel.025-750-1277
- (一社)魚沼市観光協会 … tel.025-792-7300
- (一社)南魚沼市観光協会 … tel.025-783-3377
- (一社)湯沢町観光協会 … tel.025-785-5505
- 津南町観光協会 … tel.025-765-5585

必ずお読みください。

※ガイドブックに掲載されている情報は、2019年7月末日現在のものです。掲載の観光施設・店舗などの休業日、営業時間及び料金など各種情報が最新の情報とは異なる場合があります。予め出発前にご確認ください。

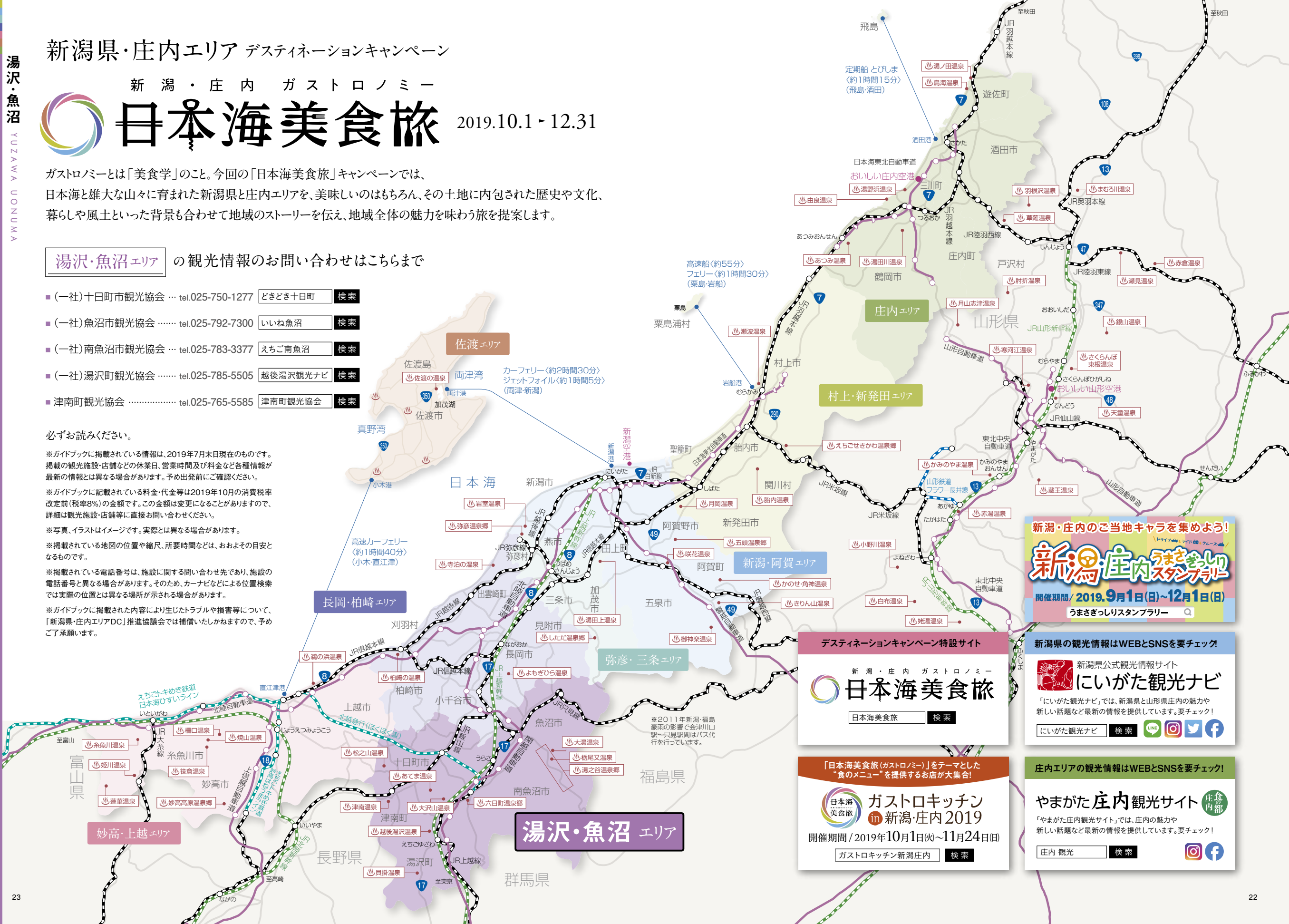
※ガイドブックに記載されている料金・代金等は2019年10月の消費税率改定前(税率8%)の金額です。この金額は変更になることがありますので、詳細は観光施設・店舗等に直接お問い合わせください。

※写真、イラストはイメージです。実際とは異なる場合があります。

※掲載されている地図の位置や縮尺、所要時間などは、おおよその目安となるものです。

※掲載されている電話番号は、施設に関する問い合わせ先であり、施設の電話番号と異なる場合があります。そのため、カーナビなどによる位置検索では実際の位置とは異なる場所が示される場合があります。

※ガイドブックに掲載された内容により生じたトラブルや損害等について、「新潟県・庄内エリアDC」推進協議会では補償いたしかねますので、予めご了承ください。



新潟・庄内のご当地キャラを集めよう!

**新潟・庄内 うまさぎっしりスタンプラリー**

開催期間 / 2019.9月1日(日)~12月1日(日)

うまさぎっしりスタンプラリー

デスティネーションキャンペーン特設サイト

新潟・庄内 ガストロノミー

**日本海美食旅**

日本海美食旅

「日本海美食旅(ガストロノミー)」をテーマとした「食のメニュー」を提供するお店が大集合!

**日本海美食旅 ガストロキッチン in 新潟・庄内 2019**

開催期間 / 2019年10月1日(火)~11月24日(日)

ガストロキッチン新潟庄内

新潟県の観光情報はWEBとSNSを要チェック!

新潟県公式観光情報サイト

**にいがた観光ナビ**

「にいがた観光ナビ」では、新潟県と山形県庄内の魅力や新しい話題など最新の情報を提供しています。要チェック!

にいがた観光ナビ

庄内エリアの観光情報はWEBとSNSを要チェック!

やまがた庄内観光サイト **食の都 庄内**

「やまがた庄内観光サイト」では、庄内の魅力や新しい話題など最新の情報を提供しています。要チェック!

庄内観光

# 新潟・庄内を走る「のってたのしい列車」



新潟を走る、お酒を楽しみリゾート列車

**越乃Shu\*Kura**

越乃Shu\*Kura 検索

越乃Shu\*Kura  
上越妙高 ⇄ 十日町  
ゆざわShu\*Kura  
上越妙高 ⇄ 越後湯沢  
柳部Shu\*Kura  
上越妙高 ⇄ 新潟

森と水とロマンの鉄道

**SLばんえつ物語**



新津 ⇄ 会津若松

SLばんえつ物語 検索

新潟・庄内の食と景観を楽しむ列車「海里」デビュー



**海里**  
KAIRI

新潟 ⇄ 酒田

海里 検索



世界最速の  
芸術鑑賞

**現美新幹線**

現美新幹線

越後湯沢 ⇄ 新潟

現美新幹線 検索

Shinkansen, Creation of Contemporary Culture

# 新潟観光ドライブパス

詳細・お申し込みは

ドラ割 検索

[https://www.drivepass.com/tp/crowd/2019\\_njgtr/](https://www.drivepass.com/tp/crowd/2019_njgtr/)



新潟・北信濃・会津周遊プラン | 高速道路「周遊エリア内乗り放題」

販売中 → 令和元年12月5日(木)  
のうち、連続する最大2日間(週末型)または3日間(全日型)

周遊エリア内乗り放題の周遊プラン		
利用期間	普通車	軽自動車等
週末型(2日間)	5,700円	4,500円
全日型(3日間)	7,500円	6,000円

【週末型】土・日・夜泊を少なくとも1日含む、連続する最大2日間ご利用いただけます。【全日型】曜日に関係なく、連続する最大3日間ご利用いただけます。  
※ご利用期間や曜日・時間帯によっては、本商品をご利用いただく方が前高となる場合がございます。※本商品が適用された走行は、平日朝夕割引の対象外です。  
※乗車券料は、2019年6月現在のものです。

例えばこんな使い方

1日目(金) 新潟西IC 3,990円 → 信濃町IC 1,020円 → 須坂長野東IC 470円 → 信州中野IC 新潟乗車券

2日目(土) 信州中野IC 3,390円 → 長岡IC 820円 → 新潟東IC 400円 → 新潟西IC お疲れさまでした!

ETC料 ¥9,090円のところ...  
**3,390円も** お得になります!!

2日間乗り放題で プラン料金 **5,700円**

新潟・北信濃・会津周遊プラン



ETCドライブ割引

**ドラ割**

ETC 限定  
普通車・軽自動車等

ウェブサイトによる  
事前申込制

あなたに、ベスト・ウェイ。

NEXCO 東日本



## 天皇陛下御即位記念 第34回国民文化祭・にいがた2019 第19回全国障害者芸術・文化祭にいがた大会

2019.9.15 SUN → 11.30 SAT

コア事業テーマ

湯沢・魚沼  
エリア

- 十日町市
- 魚沼市
- 南魚沼市
- 湯沢町
- 津南町

雪国文化博覧会  
～真白き世界に隠された知恵と出会う～

厳しい雪国の暮らしの中から生まれた知恵や工夫を文化と捉え、世界有数の豪雪地であるこの地域の文化を総合的に発信する事業を展開します。

テレビ番組「林修の北越雪譜物語  
～越後の雪が教えてくれたこと～」

放送日:11月23日(予定)

林修講演会「鈴木牧之のふるさとで想うこと」

開催日:10月12日 会場:塩沢中学校体育館

雪国の料理教室

10月24日、11月17日  
会場:魚沼の里 プランラボ

※この他にも県内で様々なイベント等を開催します。詳細は公式ガイドブックや公式ホームページをご覧ください。  
お問い合わせ先:第34回国民文化祭、第19回全国障害者芸術・文化祭新潟県実行委員会 TEL.025-280-5177

文化ふつつ新潟! 検索

<https://niigata-futtotsu.jp/>

### 「新潟県・庄内エリアDC」推進協議会

事務局:「うまさぎっしり新潟」観光推進協議会(公益社団法人 新潟県観光協会) 〒950-8570 新潟市中央区新光町4-1 <https://niigata-kankou.or.jp/>