

YUZAWA & UONUMA

湯沢魚沼

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。

にいがたガストロノミー

新潟美食旅



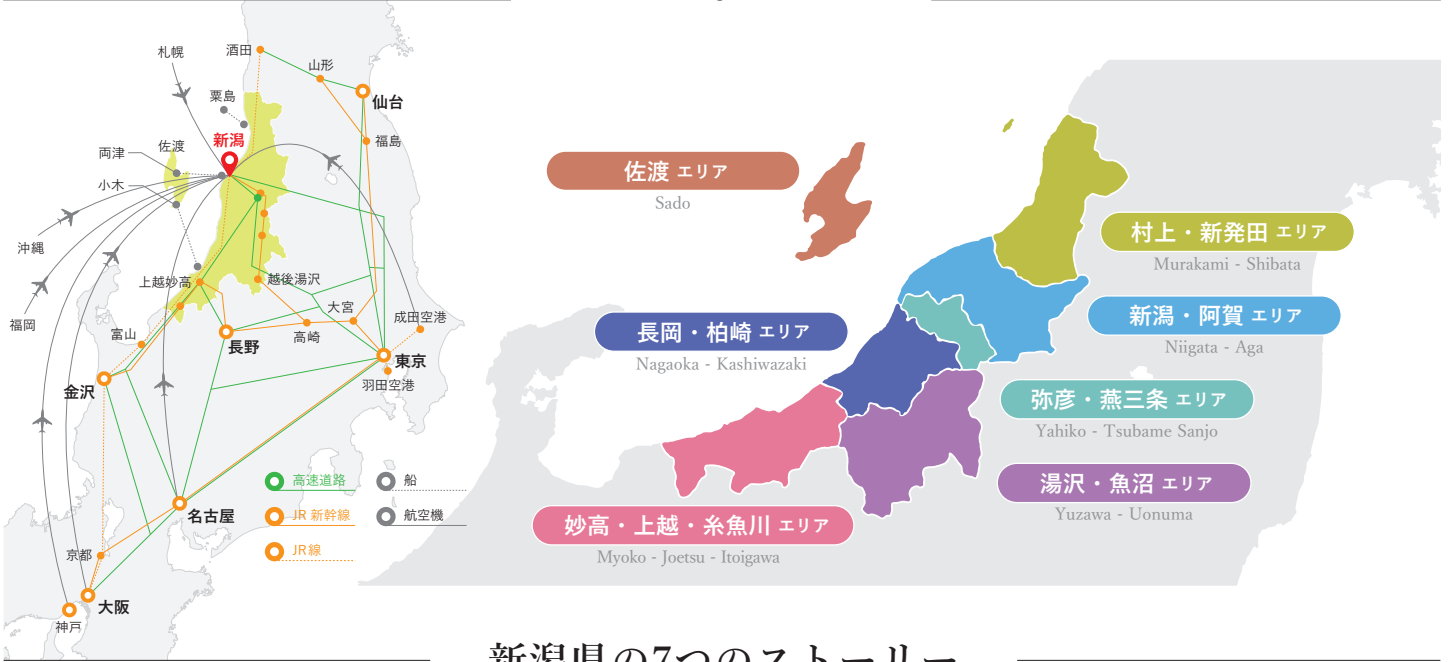


CONTENTS

| | |
|----------------|----|
| 新潟県の7つのストーリー | 03 |
| 新潟美食旅(ガストロノミー) | 04 |
| エリアコンセプト | 05 |
| 「食」と「スロー」 | 07 |
| 「雪国リトリート」 | 08 |
| 「ネイチャー」 | 09 |
| 「宿」と「ラグジュアリー」 | 11 |
| 「アート」と「ステイ」 | 12 |
| モデルコース | 13 |
| リスト | 15 |
| コンタクト | 17 |



NIIGATA 7



新潟県の7つのストーリー

新潟県は、県域が広く多様です。その多様性をより分かりやすく感じていただけるよう、全県を歴史・文化・伝統などを背景にした「7つのエリア」に分け、それぞれの地域のストーリーを伝える旅のスタイルを提案します。地域のストーリーを身近に伝えてくれるのが「食」。地域のエッセンスが詰まった7つのガストロノミーのストーリーを体験してみませんか。



鮭の食文化と 情緒ある城下町文化

県北に位置する村上・新発田エリア。100種類を越す鮭料理が今なお受け継がれる村上や、かつて城下町として栄え、城や武家屋敷など古い町並みが残る新発田など、歴史の息遣いが残る情緒あふれるエリア。



みなとまち文化と料亭、 川に育まれた豊かな土地

北前船の主要な寄港地だったみなとまち・新潟。2つの大河で結ばれる流域から豊かな自然の恵みが集積され、交易による交流で料亭文化が発展。周辺には人気のレストラン、ワイナリーが点在し、豊かな水辺や山々が古き佳き暮らしを伝える。



新潟随一の パワースポットとものづくり

産業の基盤は弥彦の神から伝えられたとされ、パワースポットである越後一宮彌彦神社は、エリアを特徴づける「ものづくり」と切り離せない存在。鍛冶・洋食器・桐ダンスなど伝統の技と合わせ、職人を支えてきた食、県内有数の多品種の果樹・野菜の存在も見逃せない。



醸造文化の地から生まれた 「里めし」「浜めし」

古くから醸造業が盛んで、長岡・撰田屋地区では味噌、醤油、日本酒の蔵元などが多数点在。山も海もあるこのエリアでは、土地ならではの「里めし」「浜めし」が生まれた。海、川、山で打ち上げられる越後三大花火はこのエリアにあり、エリアの多様性を示している。



新潟美食旅(ガストロノミー)
シンボルマークデザイン



雪との共存から生まれた 「雪国文化」とA級グルメ

豪雪地帯として知られ、昔から雪と共存することで生まれた独特の食文化をもつ。発酵食や保存食が今も大切にされ、魚沼産コシヒカリも有名。雪国ならではの風景やスノーリゾートが楽しめるエリア。



謙信公が残した食文化と 高原リゾート

春日山城跡や夜桜の名所「高田城址公園」をはじめ、糸魚川のヒスイなど古代から近代に至るまでの歴史・文化の香るエリア。豪雪を利用する発酵調味料「かんずり」、発酵研究の基盤を作った坂口博士の存在など、発酵文化も特徴的。妙高山の恵みを、多様な温泉とウインタースポーツも楽しめるエリア。



島ならではの歴史・文化、 そして佐渡金鉱山

能舞台や京都なまりといった公家文化をはじめ、島ならではの歴史や文化が息づいている。食も豊かで里山が育む農産物、日本海の新鮮な魚介などが味わえる。日本最大の佐渡金鉱山は世界遺産候補。

NIIGATA GASTRONOMY



「ガストロノミー」は、美味しいのはもちろん、その土地に昔から息づいてきた歴史や文化、風俗を背景として、地域のストーリーを伝えることを意味します。作る人も食べる人も、「食を通じて地域を知ること」が大切な目的になります。



新潟 美食旅

ガストロノミー

食を通じてストーリーを伝える

Taste of the Place

ガストロノミーとは、
「美食学」のこと。

「ガストロノミー」とは、地域の風土や文化、歴史を表現した料理のことであり、料理を通じてその地域を知ること。新潟の料理人が、新潟の食材を使い、新潟の風土・歴史・文化・伝統を反映した料理を作る。旅人がその一皿を食べるということは、料理を通じて新潟を旅することである。



「地域の食」は、風光明媚な自然や荘厳な寺社仏閣よりも、旅行者が求める観光資源です。では、新潟県にとっての「地域の食」とはなんでしょうか。それは新潟県の歴史と文化、自然を内包した質の高い多様な食文化です。明治中期まで裏日本は「表日本」と言えるほど発展していました。当時の流通網は北前船が中心で、とくに函館、横浜、神戸、長崎とともに開港五港であった新潟には、国内外から質の高い文化が流入しました。その後、物流網が鉄道や車に変わり、日本海側にとって苦しい時代が続きましたが、振り返ってみれば、日本海側には本来の日本文化、そして食文化が、タイムカプセルのごとく封印されていたのです。新潟県を、京都、東京に次ぐ食文化の街へ。「うまさぎっしり新潟」をさらに推し進め、「新潟ガストロノミー」へ。今こそ、日本有数の食文化都市であることを世界へアピールするべきだと考えます。

株式会社 自遊人
岩佐 十良

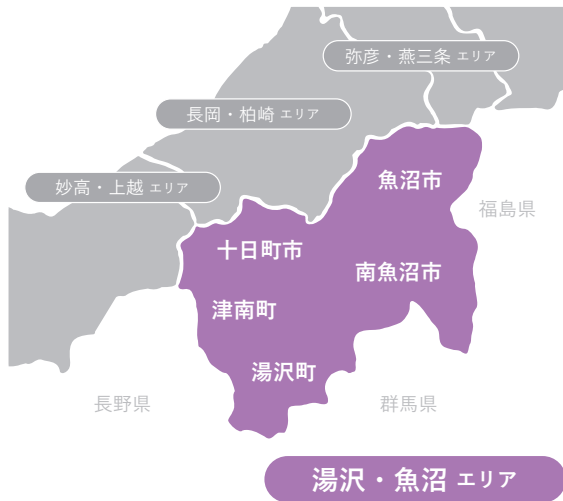
(元「新潟県・庄内エリア DC 総合プロデューサー」)



about YUZAWA UONUMA

湯沢 魚沼

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3mもの雪が降り積もり、その長く厳しい冬を越すため、
人々は様々な知恵と工夫で独自の文化を築いてきた。
この雪国ならではの食文化が「雪国ガストロノミー」、
さあ、雪国を味わおう。



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。



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。周囲の山々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って『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大切な生育条件。そう、まさに湯沢・魚沼エリアは「米どころ」になる自然条件を兼ね備えた、とっておきの場所。

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

雪深い地域の生活の中で、作物を保存し、長い時間を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。日本酒の他、味噌、醤油、みりんなどを作り地元の味として受け継がれている。



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

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様々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。代表的なものが、塩漬け、味噌漬けなど。その他にも、天日乾燥、雪下保存等、雪国ならではの保存文化が発達した。



湯沢 魚沼

ガストロノミー

美食旅

このエリアだからこそ生まれた美食旅、
「雪国ガストロノミー」。
さあ、とことん“雪国”を味わおう！



雪国と保存食

半年間もの間雪に閉ざされるこの地域では、発酵、塩蔵、乾燥など、先人の知恵が雪国の味を生み出している。自然を活かし、自然と共生する独特の食文化である。

地豚の名物料理

「湯治豚」は松之山温泉の高い温泉熱でじっくり引き出された地豚の旨味が特徴の名物料理



地豚「妻有ポーク」を温泉熱で約2時間、じっくりと“湯治”させて出来るのが湯治豚（とうじぶた）。温泉熱を利用しているので、環境にも優しく、お肉の中は美しいロゼ色でプルプルしてしっとりとした食感。土地の食材を土地に湧く温泉エネルギーで調理する、まさにここでしか食べられない松之山温泉の名物。湯守処地炉にて体験メニューもあります。

魚沼産コシヒカリ

魚沼産コシヒカリを存分に楽しめる本気丼MAJIDON企画

米どころ南魚沼市を中心に展開している「本気丼」企画がスタートしたのは2016年。毎年、コシヒカリの美味しさを楽しめる新しい丼も登場。米もおかずも主役の本気丼を是非堪能して。



「雪国A級グルメ」

このエリアでは是非とも味わっていただきたいのが「雪国A級グルメ」。安心・安全な食を追求する日本初のプロジェクトで、「雪国」伝統の調理法を生かした本物の味が堪能できる。

郷土料理

南魚沼地方に昔から伝わる郷土料理「きりざい」

南魚沼産コヒカリに野菜や漬物などを細かく切って、納豆と混ぜたものを乗せて食べる。冬の間、食糧がなかった時代に、貴重なたんぱく源である納豆をかき増して食べられるようにと、お婆ちゃんの知恵から生まれた料理。



季節の田舎料理

「樺苑」の季節の田舎料理には、地元で採れた山菜や野菜、岩魚、きのこなどが並ぶ。



明治3年に建てられた茅葺き田舎造りの建物で田舎ごっつおを堪能。この田舎料理もまた永久に残したい雪国の食文化の1つ。

伝統の味

昔から変わらぬ製法で作られている「山家漬」。雪国の風土が作り出す伝統の味

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回変える手間暇が美味さを引き出す。



SLOW

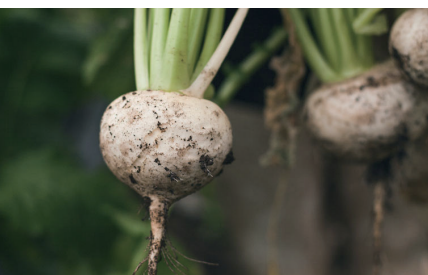
雪国の「食」×「スロー」

「気候風土にあった昔からの食が失われつつある中、その食文化を守り、次世代に残していこう」と始まったもの。雪国の食文化をいただきながら、その受け継がれてきた味の背景にある歴史や文化を体感しよう。

民宿を超えたA級グルメ民宿(和風いん越路) | 胎内市 |

その日に調理する食材はその日の朝に採る。だから料理がおいしくな
いわけがない。取れたて野菜と自家製コシヒカリが中心のメニュー構
成。冬はスキー、春は山菜などオールシーズン楽しめる宿。

<http://www.koshiji-inn.jp/>



植える時期を少しずつずらして、畑で作る野菜は年間40種類以上。

雪国A級グルメの基本条件

- 1, 雪国の気候風土が活きた美味しい食を自らの宿や店で作っていること
- 2, 原材料のすべての情報を開示できること
- 3, 雪国観光圏内の食材を積極的に使用していること
- 4, 消費者の「安全」と「美味しさ」を第一に考え、原産地や添加物にまで気を配っていること
- 5, 「雪国A級グルメ」認定の一次産品、加工品を積極的に使用していること

150年前の庄屋屋敷で食べる魚沼の旬(櫻苑) | 南魚沼市 |



自家製の米と野菜を中心にした地元の食材で作った魚沼の田舎料理を提供。大きな茅葺屋根の古民家でタイムスリップしたかのような時間をのんびりと過ごせる。

<http://www.koshiji-inn.jp/>



米作りの農家が営む農家レストラン(農家レストラン まつえんどん) | 南魚沼市 |

「おいしいごはんを届ける」という想いをもつご主人が営む農家レストラン。お昼のバイキングは1,500円で10種類の惣菜が食べ放題。ごはんを玄米と白米から選べるのも嬉しい。



<https://miwanouen.net/>



里山の自然とアートとグルメ(越後まつだい里山食堂) | 十日町市 |

まつだい「農舞台」の中にある里山食堂では、目の前に広がる里山を見ながら手作りの料理が楽しめる。ここでも野菜たち。地元のお母さんとの触れ合いも旅の楽しみの1つ。



<https://www.echigo-tsumari.jp/travelinformation/satoyamashokudo/>



栃尾又温泉

自在館 | 魚沼市 |

約400年、この地で湯守を受け継いできた自在館。「ラジウム温泉」で、その薬効パワーは高く「万病の湯」と言われている。36°Cの湯に1〜2時間入るのが栃尾又温泉の伝統的な入浴法。ぬる湯に長時間浸かる事で副交感神経に切り替わり体の緊張がほぐれる。宿で取り組んでいる「プチ坐禅」もオススメ。禅の基本は「今あることに集中すること」「呼吸」に集中すること。そうすることで、日々の思考から離れ、心をリラックスさせることができる。

<https://www.jizaikan.jp/>



リトリートとは

日常生活から離れてリフレッシュする時間を持ち、心身ともにリセットすること。

真白き世界に身をゆだねながら、ゆっくりと心と体を解きほぐす。

雪国では、「雪のリトリート(静と動)」「森のリトリート(静と動)」が体験できる。

Snow Retreat

雪国リトリート

魚沼の里スノーシューハイク | 南魚沼市 |



美人林 | 十日町市 |

立ち姿があまりにも美しいことから「美人林」と呼ばれる神秘の森の中を散策。鳥のさえずりや風の音、水の音など自然の音に囲まれながらゆっくりとした時を。



寒い冬だからこそ森へ行く！雪が雑音を吸収し、静かな世界の中、スノーシューを履いて、ガイドの案内のもと冬の森を散策しませんか。

しんばしの手打ちそば | 南魚沼市 |



しんばしの手打ちそばは代々伝わる家伝。地元魚沼産のそば粉を使い自家製粉。そば打ち、茹で、洗いと全ての工程に使う水は雪解け水から伏流水となる魚沼の水。つゆには新潟県内産大豆を使用した特製無添加醤油を使用している。地元の食を味わうこともリトリート。

NATURE

湯沢・魚沼エリアは絶景の宝庫。

豊かな自然が織りなす四季折々の風景に感動！

気軽に行けるスポットから、運が良ければ巡り合える絶景まで、

その一瞬の景色に会いに出掛けよう！

枝折峠の滝雲



枝折峠の滝雲 | 魚沼市 |

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。早朝に見られる絶景で秋は発生率がUP。



https://www.iine-uonuma.jp/photo_spot/natural_landscape/shioritoge/



奥只見湖遊覧船 | 魚沼市 |

日本屈指の巨大人造湖。江戸時代には銀が採掘されていたことから、別名「銀山湖」とも呼ばれている。その湖上をゆったりと四季の風景を見ながら楽しめるのが「奥只見湖遊覧船」。特に紅葉の頃は絶景。「プロが選ぶ水上観光船30選」にも選ばれている。



<http://okutadami.co.jp/boat/>

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 | 津南町 |

秋山郷の新しい入口の観光スポットとして注目される見玉公園を散策し、柱状節理の岩盤の眺望を楽しむツアー。地元の酒蔵見学もあり。※秋シーズンの開催（問合/ニュー・グリーンピア津南）



破間川ダムの雪流れ | 魚沼市 |

周辺の山々からの大量の雪解け水が一気に流入すると、雪が解けるよりも早く水位が上がるので、雪の塊は水面に浮かび上がりまるで流氷のように。1年の間でも雪解け時期のみにしか見ることのできない風景。



<https://niigata-kankou.or.jp/experience/15572>



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 | 津南町 |

津南のふるさと案内人のガイドとめぐる半日ツアー。紅葉の時期は特に美しく日本の原風景ともいえる秋山郷の大自然を満喫できる。※秋シーズンの開催（問合/ニュー・グリーンピア津南）



紅葉三昧バスツアー | 六日町 |

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。※秋シーズンの開催（問合/六日町観光協会）



<https://muikamachi.jp/>



4 | 雪まつり | 十日町市 |

雪の恵みを美しい風景や雪上火火などで楽しめる「雪まつり」が多いのもこのエリアの特徴。

十日町雪まつり

<https://snowfes.jp/hp/>



| | | |
|---|---|---|
| | 2 | 4 |
| 1 | 3 | |

1 | 温泉ガストロノミー&天然キノコ | 十日町市 |

採って、作って、食べる、天然きのこパーティー
料金/大人1人5,400円、小人3,240円
定員/20名程度

2 | 里山温泉ガストロノミー「山菜パーティー」 | 十日町市 |

採って、作って、食べる、新緑の時期だからこそ体験できる特別なイベント
料金/1人3,000円 定員/先着順20名

3 | 雪上のメープルシロップ狩り | 十日町市 |

雪の中をスノーシューで散策しながらイタヤカエデから新鮮なメープルシロップを採取。天気が良ければ越後三山も見渡せる絶景スポット。
所要時間/約3時間



主催/松之山温泉合同会社「まんま」
<http://manma.be/>



主催/HOME away from HOME Niigata
<https://homehome.jp/>

地元を知り尽くした達人が教える、雪国・自然の楽しみ方
雪国だからこそ、味わおう、感じよう。

NATURE

「雪国の恵み」 × 「体験」

「ネイチャー」 × 「アクティビティ」

NATURE

地元を知り尽くした達人が教える、雪国・自然の楽しみ方
四季の中で遊ぼう、体験しよう。

1 | 南魚沼の春を丸ごと体感！マウンテンバイクで南魚沼テロワールを体感する旅 | 南魚沼市 |

山々が美しい、春先から6月まで楽しめる。塩沢西山エリアをマウンテンバイクで疾走、ランチは絶景の古民家で特別な懐石を味わえる。
料金/1人25,000円 定員/6名
主催/里山十帖



2 | ▲越後妻有 大蔵寺高原キャンプ場 | 十日町市 |

夏は、コテージやバンガロー、テントが完備されたキャンプ場でアウトドアライフを。冬は雪上キャンプがオススメ。年間を通じて十日町市の大自然を存分に感じて遊べるアウトドアフィールド。

<http://www.daigonji.com/>



LUXURY

「宿」 × 「ラグジュアリー」

雪国を体感しながら、このエリアをもっと深く知る
ちょっと贅沢な雪国トリップ

松之山温泉 酒の宿 玉城屋

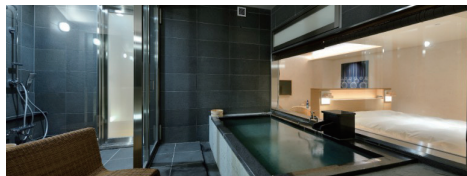
里山を散歩する、
里山の食文化を調理する、
美味しいお酒を楽しむ

酒の宿玉城屋が目指すローカル・ガ
ストロノミーの挑戦。地場産食材を
使ったフレンチと地酒、ワインのマ
リアージュをご堪能ください。

日本三大薬湯 松之山温泉
酒の宿 玉城屋 | 十日町市 |

「松之山温泉」は、日本三大薬湯の
ひとつ。温泉成分は療養泉基準値の
15倍！海水のような塩分濃度の「熱
い温泉」は体がポカポカに！すべて
の浴槽が源泉かけ流しです。

<https://www.tamakiya.com/>



大沢山温泉 里山十帖 | 南魚沼市 |

四季折々、さまざまな物語が展開される自
然豊かな里山。里山十帖はお籠もり旅館で
も、サービスを競うホテルでもありませ
ん。「Redefine Luxury」。体験と発見こそ
が、真の贅沢だと考えています。

<http://www.satoyama-jujo.com/>



さとやまからはじまる
十の物語「里山十帖」

春夏秋冬、その時だからこそその
風景に出会い、その季節を大切
にしたローカルガストロノミー
を味わう。



あてま高原リゾート
ベルナティオ | 十日町市 |

<https://www.belnatio.com/>



広大な敷地には
ホテル、ペッ
トと泊まれるコ
テージ、温泉や
露天・貸切風呂、
各種アクティビ
ティなどが完
備。高原リゾ
ートとして人気。

雪国を感じる古
民家ホテル。日
本でいちばん雪
の積もるエリア
で、雪、空、土、
山、川と人、生
き物がゆっくり
と育んできたも
の。心ほどける
雪のくれたひと
ときのなかで地
の滋味を味わ
う。

六日町温泉
ryugon | 南魚沼市 |

<https://ryugon.co.jp/>



STAY

「アート」×「ステイ」

「大地の芸術祭」の地で、アートめぐり&アートステイを楽しむ。
里山まるごとの芸術に触れよう。

清津峡渓谷トンネル



Tunnel of Light (清津峡渓谷トンネル)
| 十日町市 |

四季折々、さまざまな物語が展開される自然豊かな里山。里山十帖はお籠もり旅館でも、サービスを競うホテルでもありません。「Redefine Luxury」。体験と発見こそが、真の贅沢だと考えています。



LOST #6 | 十日町市 |

ゆっくりと動く光源が床に置かれた様々なモノの影を大きく壁に投影しながら移ろい、まるでこの地域を旅する車窓からの風景をみるような作品。



かまぼこフェイス | 十日町市 |

この地域で数多く見られるかまぼこ型の倉庫や車庫に、作家はさまざまな表情の顔をつくった。訪れる人も思わず笑みをこぼす作品群。



越後妻有里山現代美術館 MonET(モネ)
| 十日町市 |

2003年十日町ステージ「越後妻有交流館・キナレ」として誕生した建築。2021年、常設作品の半分近くを入れ替え、建築としても改修を加え、「越後妻有里山現代美術館MonET(モネ)」としてリニューアル。



最後の教室 | 十日町市 |

場の記憶を建物の中に密度濃く、重く閉じ込めた作品。2009年3階の空間をリニューアルし、カーテンを増やして仕切り直し、印象を一変させた。



ブラックシンボル | 十日町市 |

越後妻有の風景に突如現れるのは、巨大な「オズボーンの雄牛」。雄牛のシルエットを模した、高さ約10mの黒色看板。



越後松之山「森の学校」キョロロ | 十日町市 |

豪雪地・松之山の山中に位置する自然科学をテーマとした教育研修施設。蛇のような形は周辺の散策路をイメージ。



光の館 | 十日町市 |

2000年に完成した《光の館》。日の出、日没時間に合わせた40分間のプログラムは、天井に映し出される色の光を使い、自然の白色光に潜むさまざまな色が見えてくるかのよう。実際に宿泊することができる作品。



作品・作家一覧
<https://www.echigo-tsumari.jp/art/artwork/>

「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

十日町市

南魚沼市

湯沢町

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ですか？

1
日
目

1

10:00



越後妻有里山現代美術館MonET(モネ) | 十日町市 |

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。

https://www.echigo-tsumari.jp/art/artwork/echigo-tsumari_kouryukan_echigo-tsumari_exchange_center/



2

10:30



道の駅 クロステン十日町 | 十日町市 |

<https://cross10.or.jp/>

お土産を買うならココ！

MonET(モネ)に隣接する「道の駅 クロステン十日町」にはお土産が充実。十日町ならではのお気に入りの品を探そう。



3

11:00



十日町市博物館 | 十日町市 |

<https://www.tokamachi-museum.jp/>

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炎型土器などの文化財を収蔵展示。



LUNCH

12:00



十日町市内で「へぎそば」を食べよう！ | 十日町市 |

「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、独特のコシと歯触りが特徴。「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前で、美しい見た目も楽しみのひとつ。

4

13:30



まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」 | 十日町市 |

<https://matsudai-nohbutai-fieldmuseum.jp/>

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。



5

15:00



越後松之山「森の学校」キョロロ | 十日町市 |

<http://www.matsunoyama.com/kyororo/>

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。



6

16:30



松之山温泉(宿泊) | 十日町市 |

<http://www.matsunoyama.com/>

日本三大薬湯の一つ。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。



2
日
目

7

10:00



清津峡渓谷トンネル | 湯沢町 |

<https://nakasato-kiyotsu.com/>

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か所の見晴所とパノラマステーションがあり、雄大で荘厳な渓谷美を鑑賞することができる。



8

12:00



牧之通り | 南魚沼市 |

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/13730>

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び、ランチを味わいながら散策をしよう。



9

14:00



ぼんしゅ館 | 南魚沼市 |

<https://www.ponshukan.com/>

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。



スノーアクティビティプログラム in スノーランドつまり 里山と雪を楽しむ2日間

十日町市

津南町

スキー・スノボだけじゃない!越後妻有でスノーアクティビティを満喫。
雪の楽しさを知ることができる2日間のプログラムです。

1
日目

1

9:30



やぶこざきキャンプ場 | 十日町市 | <https://www.facebook.com/Yabukozaki-outdoors-468407283351182/>

メープルシロップ狩り&雪上デイキャンプでパンケーキづくり

森の中を歩きながら、イタヤカエデの木からメープルシロップを採取!森の中ではかわい
い小動物にも出会えるかも?!そして、雪上でパンケーキづくりを。もちろん食べる時に
は採取してきたメープルシロップで甘〜くいただきます。



LUNCH

12:30



越後まつだい里山食堂 | 十日町市 | <https://www.echigo-tsumari.jp/travelinformation/satoyamashokudo/>

まつだい「農舞台」の中にある里山食堂で、手作りの料理を味わう

店内は水色一色。一面ガラス貼りの窓の外には、棚田の景色が広がる、まさにお店が丸ご
とアート空間です。オススメは、日替わりの「里山ごはん」。地元のお母さんが作る料理
に心もゆったり和みます。



2

13:35



松之山温泉スキー場 | 十日町市 | <http://www.matsunoyama-ski.com/>

ゲレンデキャンプ&長靴で遊べるスノーアクティビティ

のどかな風景が広がるスキー場。規模は比較的コンパクトで、市外・県外の方にとっては
穴場的なスキー場かもしれません。こちらの人気はゲレンデキャンプ!さらに、スキー・
スノボ以外のスノーアクティビティが充実していると話題のスキー場。



3

17:00



ニュー・グリーンピア津南 空飛ぶランタン体験 | 津南町 | <https://new-greenpia.com/>

ここでしか出会えない体験「空飛ぶランタン」で幻想的なひとときを

津南町にあるニュー・グリーンピア津南。大自然の中に広大な敷地を持つ高原リゾートホ
テルです。スキー場やキャンプ場などがあり、四季を通じて賑わう。



2
日目

4

10:00



マウンテンパーク津南 | 津南町 |

川の展望台まで雪散歩!日本一の河岸段丘を一望

眺望抜群の「川の展望台」までスノーシューでトレッキング。途中、ガイドさんの話す、森の小動物の話や
河岸段丘の歴史はとても興味深いので必聴。ゴールの展望台から見る河岸段丘は圧巻の風景。

LUNCH

12:00



しなの荘 田舎のごっつお | 津南町 |

<https://www.tsunan-kanko.co.jp/>

田舎のごっつおで温泉ランチを楽しむ

自然に囲まれた川のほとりに佇む越後田中温泉しなの荘。客室12 室ほどの静かな湯宿。
客室からは信濃川と山里の四季風景が堪能できる。山里の幸をふんだんに使ったお料理を
オススメ。



5

13:30



縄文スノーハイク | 津南町 |

<https://naeba-geo.org/snowhike>

スノーシューで森を散策。竪穴式住居で縄文気分を

まずは、「農と縄文の体験実習館なじもん」で、津南町の歴史的な自然環境や、それを後
世に伝えていくための体験型ミュージアムを体感。その後、ブナ林の中をスノーシューで
散策。音のない静寂に包まれた空間が心と身体をリセットしてくれます。最後に竪穴式
住居で縄文気分も味わえます。



越後本手打ちそば しんばし | 胎内市 |



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。(湯沢町)

<http://www.soba-shinbashi.net/>



すし処 鮭岡 | 南魚沼市 |



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。

本気井公式HP <https://majidon.jp/>



かま炊きめしや こめ太郎 | 南魚沼市 |



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える。

<https://kometarou.com/>



久田里(くたり) | 津南町 |



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える。(津南町)

湯沢高原ロープウェイ | 湯沢町 |



世界最大級166人乗りのキャパシティを誇り、山頂までわずか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。(湯沢町)

https://www.yuzawakogen.com/yuzawakogen_charm/ropeway/



苗場ドラゴンドラ | 湯沢町 |



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。

<https://www.princehotels.co.jp/ski/naeba/dragonbola/>



星峠の棚田 | 十日町市 |



十日町市を代表する棚田。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。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10051>



美人林 | 十日町市 |



松之山の丘陵に、樹齢100年ほどのブナ林が広がる。同時期に一齐に育ったブナ林は、そのすらりとした立ち姿が美しいことから「美人林」と呼ばれている。四季折々の色づきがとても美しい空間。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10084>



龍ヶ窪の池 | 津南町 |



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。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。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/6988>



魚沼の里 | 南魚沼市 |



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、様々な施設が敷地内に揃っている。「みんなの社員食堂」は人気のランチスポット。

<https://www.uonuma-no-sato.jp/>



ここ「湯沢・魚沼エリア」には多様な温泉が点在しています。四季の風景と旬な食事と一緒に効能豊かな温泉をお楽しみください。

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、じんわりと包み込んでくれる湯。

栃尾又温泉

古くから湯治湯として賑わう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継承。心から温まる。

六日町温泉

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。それぞれのお宿で風情ある雰囲気の中、温泉が楽しめる。

丸山温泉

地下650mより湧湯、加温循環ろ過補方式の源泉100%の天然温泉。泉質は、ナトリウム-塩化物泉。

大沢山温泉

泉質は、ナトリウム-塩化物・炭酸水素塩泉で、“ツルツル、ヌルヌルの美肌の湯”。お湯には湯の花が舞い、湯上りはさっぱり気分。

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。また、湯沢町には日帰り温泉も様々なタイプが点在している。

松之山温泉

泉質は塩化物泉。すべて天然で自噴。塩分が強いため冬でも湯冷めしにくい。薬効の高さから日本三大薬湯と呼ばれている。

清津峡温泉

日本三大渓谷「清津峡」の麓にある。山間にひっそりと佇む温泉街は秘境の雰囲気がある。

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

しっとりとしたすべすべ、お肌に優しい茶褐色の温泉。

湯沢・魚沼 エリア各お問い合わせ先

(一社)十日町市観光協会

ADDRESS

新潟県十日町市旭町251番地17 十日町市
総合観光案内所内

TEL 025-757-3345

FAX 025-757-5150

HP <https://www.tokamachishikankou.jp/>

津南町役場

観光地域づくり課 商工観光班

ADDRESS

新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585

TEL 025-765-5454

FAX 025-765-4625

HP <https://www.town.tsunan.niigata.jp/soshiki/kankou/>

(一社)南魚沼市観光協会

ADDRESS

新潟県南魚沼市下一日市855
今泉記念館

TEL 025-783-3377

FAX 025-783-3388

HP <https://m-uonuma.jp/>

(一社)魚沼市観光協会

ADDRESS

新潟県魚沼市吉田1144

TEL 025-792-7300

FAX 025-792-7200

HP <https://www.iine-uonuma.jp/>

(一社)湯沢町観光まちづくり機構

ADDRESS

新潟県南魚沼郡湯沢町大字神立300

TEL 025-785-5505

FAX 025-785-5333

HP <https://www.e-yuzawa.gr.jp/>

YUAWA & UONUMA
湯沢 魚沼



に い が た ガ ス ト ロ ノ ミ ー

新潟美食旅

新潟観光ナビ

公益社団法人新潟県観光協会

〒950-0965 新潟県新潟市中央区新光町4-1

TEL 025-283-1188 FAX 025-283-4345

HP <https://niigata-kankou.or.jp/>

E-mail umasa@niigata-kankou.or.jp

