

MYOKO & JOETSU & ITOIGAWA

妙高 上越 糸魚川

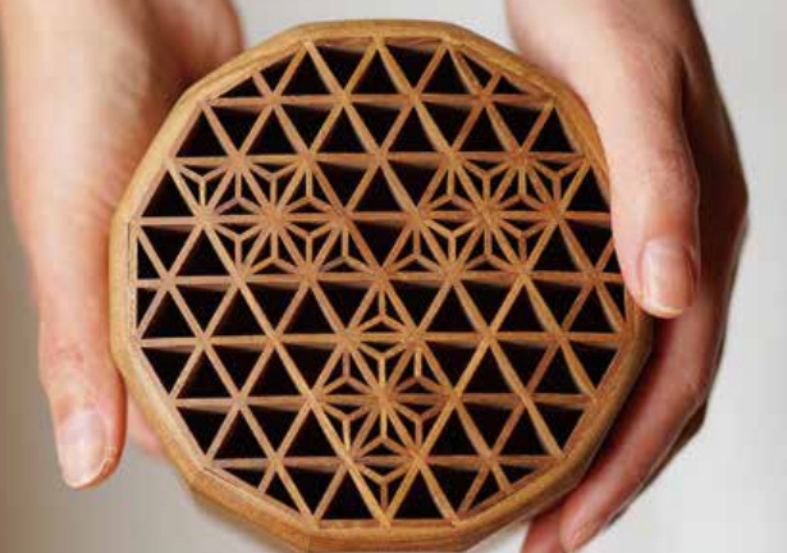
豊かな雪が生む発酵文化。

広大な地形が育む海の幸。

にいがたガストロノミー



新潟美食旅

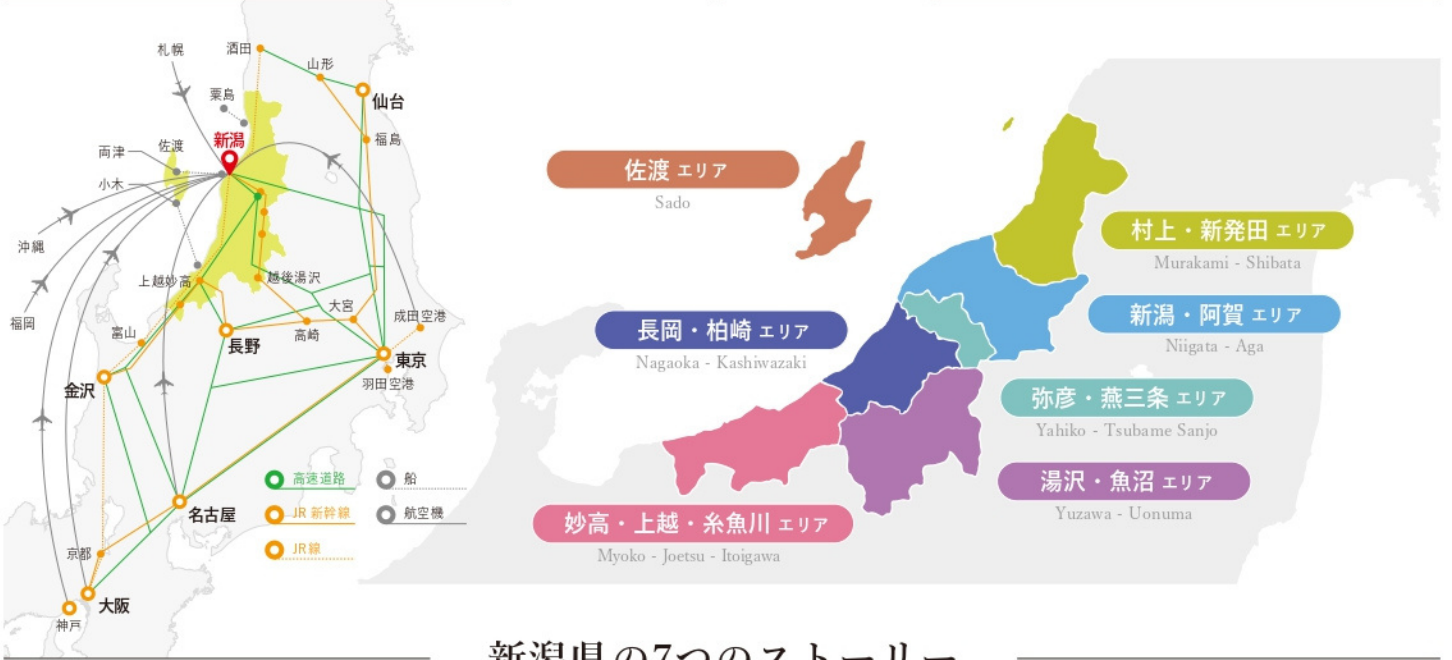


CONTENTS

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
妙高美食旅	06
上越美食旅	07
糸魚川美食旅	08
「発酵文化」と「スロー」	09
「海」	10
「山」	11
「雪」	12
「学び」	13
「サイクリング」	14
「ラグジュアリー」	15
モデルコース	16
リスト	17
コンタクト	18



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。



村上
新発田

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種類を超える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。



新潟
阿賀

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。



弥彦
燕三条

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。



長岡
柏崎

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・摂田屋地区では味噌、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
新潟美食旅(ガストロノミー)
シンボルマークデザイン



湯沢
魚沼

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。



妙高
上越
糸魚川

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・文化の薫るエリア。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、多様な温泉とウィンタースポーツも楽しめるエリア。



佐渡

島ならではの歴史・文化、 そして佐渡金銀山

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。日本最大の佐渡金銀山は世界遺産候補。

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」とはなんのでしょうか。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
MYOKO JOETSU
ITOIGAWA

妙高 上越 糸魚川

日本有数の豪雪地域として知られる

妙高・上越地域には、風土と先人の知恵に育まれた発酵文化がある。

日本海に面した糸魚川は、静岡まで延びるフォッサマグナの西の境目の出発点。

そのダイナミックな地形は海にまで広がり、様々な水深に生息する魚介が水揚げされている。

日本海と雄大な雪山に育まれた豊かな食をさあ、味わおう。



豊かな雪が生む発酵文化。広大な地形が育む海の幸。



発酵文化が息づくまち

日本有数の豪雪地域として知られる妙高・上越地域には、風土と先人の知恵に育まれた発酵文化がある。

夏は高温多湿、冬は雪による低温多湿という上越地域は、発酵に適した気候風土の中にあるまち。古くから日本酒や味噌などが家内工業的に製造されてきた。また発酵・醸造に関する微生物の研究で、世界的権威である坂口謹一郎や「日本のワインぶどうの父」と呼ばれる川上善兵衛など、発酵食品に関わりの深い偉人も輩出している。近年はクラフトビールの製造も盛んだ。

高原野菜と 雪下・雪室野菜



肥沃な大地と勤勉な生産者がつくる雪国の野菜はみずみずしく甘みたっぷり。その味と魅力を産地で体感しよう。

フォッサマグナの恵み 日本海の新鮮グルメ

フォッサマグナとは日本列島を横断する大きな溝。独自の地形が織り成す糸魚川には多様な魚種が獲れる天然の良港がある。



ガストロノミー
妙高美食旅

妙高戸隠連山国立公園の大自然に抱かれ、
大地の恵みにあふれている妙高市。
妙高山の雪解け水で育まれた色とりどりの
野菜、山菜、果物、発酵食が自慢。



いもり池



かんずり | 妙高市 |

妙高代表の産品の一つである「かんずり」は塩漬けた妙高産トウガラシを雪の上にさらし、あくを抜き、柚子や糀（こうじ）などと混ぜて作る発酵食品。工場に併設された売店では各種かんずり製品を購入できる。



<https://myokotourism.jp/restaurants/有限会社%E3%80%80かんずり/>



妙高七五三御膳 | 妙高市 |

妙高の旬がつまった地産地消のおもてなし御前。“7つの料理、5つ以上の妙高産食材、3つの発酵食”から構成される地産地消のスペシャルランチで、妙高市内のレストラン・食事処10店舗で味わえる。



<https://www.myoko753gozen.jp/>



笹簀寿司 | 妙高市 |

笹簀寿司は、箕（み）の形に折った笹の葉を使った妙高の郷土料理。お盆やお祭りなど、ハレの日の料理としてつくられる。具材は山でとれた山菜や海・川の魚、地元でとれた野菜など旬の食材がたっぷり。



<https://niigata-kankou.or.jp/experience/15575>

妙高高原ビール | 妙高市 |

雪深い妙高高原の湧き水を使い、妙高高原ビール「タトラ館」で醸造している。濃厚なのにスッキリとした味わいと喉ごし。



<http://www.alpen-blick.com/blog/tatra/myokokogen-beer.php>

雪下・雪室食材 | 妙高市 |

天然の雪を活用して食材を保存することができる雪国での生活ならではの知恵

一定の冷え込みと降雪を経た雪下野菜や、雪を詰めた倉庫内で低温・高湿度で貯蔵された雪室野菜。甘みたっぷりで滋味深い味わい。



<https://yukimuro.jp/project/>

ガストロノミー
上越美食旅

戦国期に軍兵と物資の移動を重要とした
上杉謙信が、城下町や宿場町として整備した地。
各地の商人や彼らが運ぶ物品、文化が集まり、
豊かな食文化が花開いた。



謙信公祭



くびき牛 | 上越市 |

きめ細かな霜降りと、とろけるような食感が特徴。上越の雄大な自然や厳しい寒暖差の中、上越産コシヒカリの稲わら等を豊富に与えられて長期間飼育することで、良質な肉質に仕上げている。品評会では最優秀賞を受賞したことも。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/13446>



百年料亭 宇喜世 | 上越市 |

江戸時代末期に創業し、地域でも格式のある店として有名で、3つの国登録有形文化財を有する。地元の旬の素材と代々伝わる日本料理の技あを使った会席料理を楽しめる。おすすめは「鯛の兜蒸し」。

<https://ukiyo.jp/>



岩の原葡萄園 | 上越市 |



明治23年、「日本のワインぶどうの父」と呼ばれる川上善兵衛が創設したワイナリー。見学可能な石蔵や雪室のほか、ワインショップ、レストランも。『深雪花』はG20大阪サミットで提供された。

<https://www.iwanohara.sgn.ne.jp/>



謙信公のかちどき飯 | 上越市 |

四百年の時を超えて
戦国時代の饗宴料理がよみがえる

出陣時、飯を山のように炊かせ、部下将兵に山海の幸を振るまっと伝えられる上杉謙信。勝利を願った料理を当時の文献をもとに再現。「大黒屋」「から松や」で提供中。



<https://joetsukankonavi.jp/kensin-katidoki/>

雪むろ酒かすラーメン | 上越市 |

酒上越にある数多くの酒蔵の“酒粕”と“雪室食材”、豊かな海の幸・山の幸を使った上越のご当地ラーメン。上越市内のラーメン店で提供している。

https://twitter.com/joetsu_aimenkai



ガストロノミー

糸魚川美食旅

糸魚川に魚やカニ、アンコウなどの深海魚のほか、
さまざまな水深の魚が獲れるのは大陸棚が
ほとんどなく、海底まで一気に深くもぐる
独特な地形のため。ジオの神秘を食でも感じて。



親不知



南蛮エビ 「ひすい娘」 | 糸魚川市 |

糸魚川ジオパークの海で育まれた大ぶりの南蛮エビ。その卵は新鮮なものほど鮮やかな青緑色をしており、まるで糸魚川特産のヒスイのよう。濃厚な甘みと、とろける食感が特徴。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/10087>



能生漁港 | 糸魚川市 |

セリでは珍しい午後3時からの“昼セリ”を行っており、その様子を見学することができる。団体は漁業関係者によるガイド付きで、漁港の裏話や食とジオパークの関係など詳しく説明してもらえる。

<https://niigata-kankou.or.jp/experience/15332>



糸魚川五醸 | 糸魚川市 |

糸魚川市内にある5つの日本酒酒蔵は、「糸魚川五醸」と呼ばれ、地元の人はもちろん観光客にも愛されている。特徴は5つそれぞれ水源が違うこと。清らかな水が生み出す味わいを、利き酒で比べてみて。



<https://ja-jp.facebook.com/itoigawa.jizake/>

マリンドリーム能生 「かにや横丁」 | 糸魚川市 |

能生漁港で水揚げ、直送されたベニズワイガニは、漁船名ごとに店が並ぶ「かにや横丁」で直売される。買ったカニはその場で楽しむのが糸魚川流。

<http://www.marine-dream.net/>



荒波あんこう | 糸魚川市 |

荒波あんこうとは10キロ以上の大物級のキアンコウのこと

糸魚川はあんこうの絶好の漁場であり、あんこう料理は冬の味覚として古くから親しまれている定番料理。日本海の荒波にもまれたあんこうは実が引き締まり、プリプリの食感。



<http://nunagawa.ne.jp/ankou/>

SLOW

発酵文化 × 「スロー」

海・山で囲まれた自然豊かで地域資源が豊富なこの地域では、清酒や味噌を始め、野菜類、魚介類を加工した漬物や調味料、そして個性豊かなぶろくやワインなど数多くの発酵食品が作られている。豊かな発酵文化に癒されよう。

CAFE HAYASHI



CAFE HAYASHI | 上越市 |

上越市指定文化財である林富永邸を活用した非日常感あふれる古民家カフェ。屋敷の雰囲気にとったりな年代物のお膳と器で提供されるのは、上越市の伝統食材である“発酵”を活かした酒かすや、米麴などを用いたスイーツ。

<https://cafe-hayashi.com/>



日本酒見学ができる蔵元 | 妙高市・上越市・糸魚川市 |

杜氏の伝統の技が生み出すおいしい日本酒。それぞれの蔵元がこだわりの日本酒を造る。

- | 上越市 | 武蔵野酒造・妙高酒造・竹田酒造店・代々菊醸造・上越酒造・よしかわ杜氏の里
- | 糸魚川市 | 加賀の井酒造
- | 妙高市 | 君の井酒造・千代の光酒造・鮎正宗酒造



NATURE

OCEAN 「海」

日本の国石“ヒスイ”の産地でもある糸魚川。地球の歴史とともにさまざまな石たちが生まれてきた。港町・直江津では、その海に生息する生き物たちを観察できる。神秘的な海の世界をのぞいてみよう。

ヒスイ海岸

糸魚川の石・ヒスイを探そう | 糸魚川市 |

ヒスイ海岸は、日本屈指のヒスイ探しスポット。糸魚川のヒスイは、ブルー、グリーン、淡いピンク、半透明など…とにかく酒類が豊富なことが特徴。観光案内所ではヒスイ探しに便利な道具がそろった石ころ探索キット「ひろっこ」や、スコップ熊手などの貸出、販売を行っている。

<https://www.itoigawa-kanko.net/enjoy/hisuisagashi/>



上越市立水族博物館うみがたり | 上越市 |

室町時代には「直江の津」として繁栄を見せた直江津。そんな港町の今を象徴するのが「上越市立水族博物館 うみがたり」。飼育数世界一のマゼランペンギンなどの水生生物たちの魅力に触れられる。

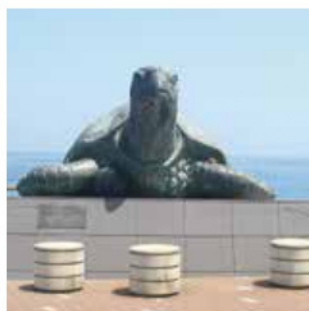
<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8481>



弁天岩 | 糸魚川市 |

フォッサマグナの海底火山の噴火によってできたもので、糸魚川ジオパークのジオサイトのひとつ。島の中程には海の守り神として知られる巖島神社がある。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/15535>



道の駅 「親不知ピアパーク」 | 糸魚川市 |

親不知漁港で採れた新鮮な魚介類の販売や、ダイビングなどのマリンスポーツも楽しめる。シンボルである青銅製海亀像「ミリオン」や102トンのヒスイ原石も必見。



<https://e-oyasirazu.com/>

NATURE

MOUNTAIN 「山」

グリーンシーズンの美しい青々しさ。芸術作品のような紅葉。
山の自然が織りなす、はっと息を飲む景色が広がっています。

苗名滝

苗名滝 | 妙高市 |

新潟と長野の県境を流れる「関川」にかかる滝で、日本の滝百選の一つに選ばれている。落差55m、水しぶきを上げて落ちるさまは迫力満点！新緑など、さまざまな渓谷美を楽しめる苗名滝だが特に人気のシーズンは、雪解けの水が大量に流れ込む見応え抜群の春と、色づく周囲の景色が美しい秋の紅葉の季節。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8528>



ヒーリングガーデンたかなみ | 糸魚川市 |

標高540mの白馬山麓国民休養地内にある深さ13mの池。豊かな自然が残るこの池では、巨大魚の目撃が相次ぎ、地元では浪太郎の愛称で親しまれている。施設内には高原交流センター、キャンプ場もあり。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/12909>



ロッテアライリゾート | 妙高市 |

標高950mのスタート地点から一気に下り降りる、アジア最長の「ジップツアー」や、国内最大規模のツリーアドベンチャーなど、大毛無山の自然を楽しむことができるアクティビティがたくさん。

<https://www.lottehotel.com/arai-resort/ja.html/>



妙高杉ノ原ゴンドラ | 妙高市 |

妙高杉ノ原スキー場にある全長3074mのゴンドラ。標高約1500mの山頂駅まで、片道約15分の天空遊覧が満喫できる。展望デッキからは、妙高の大自然と北信濃のパノラマが広がる。



<https://www.princehotels.co.jp/ski/myoko/informations/kouyouprice/>



笹ヶ峰高原 | 妙高市 |

標高1300mに広がる、雲上の楽園。笹ヶ峰高原には牧場も併設されており、妙高の山並みと広大な自然の中で悠々と歩く牛の光景は、ヨーロッパさながら。フレッシュなソフトクリームにも注目。



<https://myokotourism.jp/tourist-spots/笹ヶ峰高原/>

NATURE

SNOW 「雪」

雪化粧した「高田城」や「雁木通り」の幻想的な佇まい、
雪灯りが連なる「灯の回廊」の風情ある美しさ。心打たれる白銀の世界へ。



灯の回廊

灯の回廊 | 上越市 |

上越市安塚区・大島区・浦川原区・牧区・高土区・名立区の総延長約60kmの沿道に、約10万本ものキャンドルの灯と雪像が美しい世界を演出。冬の寒さを忘れさせる暖かい灯が人々を魅了する。毎年2月下旬頃に行われる。

<https://niigata-kankou.or.jp/event/13378>



スノーシュートレッキング | 妙高市 |

グリーンシーズンには足を踏み入れられない場所など一面銀世界での散策が楽しめる。野生動物の可愛い足跡なども発見できるかも。

<http://www.ikenotaira.jp/huyu.php>



雁木通り | 上越市 |

雁木は、おもに冬季の通路を確保するために家屋の一部やひさしなどを延長したものの。上越地域が発祥ともいわれ、高田の現存する雁木の総延長は約16kmと、日本一の長さ。

<https://joetsukanonavi.jp/spot/detail.php?id=199>



シャルマン火打スキー場 | 糸魚川市 |

打山の麓、日本海を望む北斜面にある。自然の地形を生かしたレイアウトで、起伏に富んだコースがそろろう。豊富な積雪量とパウダースノーで根強いファンも多い。ゴールデンウィークまで滑走可能。

<https://charmant-hiuchi.jp/>



高田城三重櫓 | 上越市 |

静寂に包まれる雪国の冬。1614年の高田開府以来、400年余りの歴史を積み重ねてきた「城下町高田」には、あたり一面を白く染める雪がしんと降り積もる。

<https://joetsukanonavi.jp/spot/detail.php?id=366>



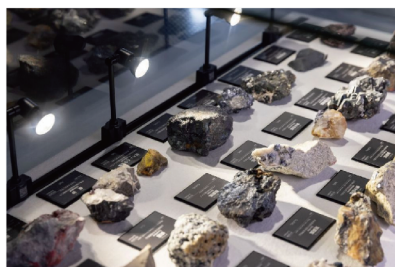
STAY

LEARNING 「学び」



ジオを学べるフォッサマグナミュージアム、日本最古級の映画館、上杉謙信公の城跡。
地球の神秘や歴史を体感できる場所に行けば、新しい「なるほど」に出会えるはず。

フォッサマグナミュージアム



フォッサマグナミュージアム | 糸魚川市 |

多岐にわたる種類の岩石や鉱物を展示する地球博物館。約5億年前にできたヒスイ、今なお活動を続ける焼山火山から噴出した火山岩など、最古と最新の大地の歴史が凝縮。世界中のきれいな宝石や鉱物がこここで展示されている博物館は珍しい。

<https://fmm.geo-itoigawa.com/>



高田世界館 | 上越市 |

国の登録有形文化財にも登録され、100年を超える歴史を持つ日本最古級の映画館。木組みの天井が圧巻のホールと、昔のままの映写室が見どころ。現在も映画館としての営業を続けており、話題の新作から昔の名作まで上映中。見学も可能。

<http://takadasekaikan.com/>



春日山城跡 | 上越市 |

戦国時代の名将・上杉謙信公の居城として知られる春日山城跡。国の指定史跡であり、日本百名城にも数えられている。複雑な自然の地形を巧みに利用した堅固な城塞は、難攻不落の天下の名城といわれている。

<https://joetsukankonavi.jp/spot/detail.php?id=133>



CYCLING

「サイクリング」



風光明媚な海沿いと大自然の中をサイクリング。
自転車に乗りながら、のどかな地域の暮らしを実感しよう。

久比岐自転車道



久比岐自転車道 | 上越市・糸魚川市 |

旧国鉄北陸本線の線路跡地を利用した、国道8号に沿って走る自転車と歩行者の専用道路。海沿いを走るルートからは、日本海の美しい風景を楽しむことができ、条件が良ければ佐渡島や能登半島も望むことも。途中、海の幸などの食を満喫できるスポットがあり、ライドとグルメを同時に楽しめるコース。

<https://www.hrr.mlit.go.jp/takada/road/kubikicycling/index.html>



妙高山麓～上越ルート | 妙高市・上越市 |

標高510mの妙高原駅から標高4mの直江津までのダウンロードコースで、山から海までノンストップで楽しめる。条件が良ければ高原の風を受けながら、日本海を望んで走ることにも。

<https://joetsukankonavi.jp/cycling/>

LUXURY

「ラグジュアリー」

多種多様で滋味深いこのエリアをもっと深く知る、
ご褒美トリップへ出かけてみませんか。

雪月花



えちごトキめきリゾート 雪月花 | 妙高市・上越市・糸魚川市 |

車両から料理まで「all made in 新潟」のリゾート列車。国内最大級のワイドな車窓から上越地域の田園風景、山並み、日本海の自然あふれる景色の中で地元の食材を使った料理を楽しむことができる。

<https://www.echigo-tokimeki.co.jp/setsugekka/>



赤倉観光ホテル | 妙高市 |

1937年創業、日本の高原リゾートの草分け的存在。ホテルが建つ場所は標高1000m。眼下には雲海が広がることも。露天風呂付の大浴場と、スパサロン、露天温泉付きの客室もあり。歴史と気品ある空間に癒されよう。

<https://www.akr-hotel.com/>



笹倉温泉 龍雲荘 | 糸魚川市 |

3本の源泉からこんこんと湧き出る温泉はつるつるの効能豊かな美人の湯として親しまれている。食事は山海の新鮮な幸を温泉水を使用し、まろやかな味に。中でも温泉ご飯、湯泉粥は素朴ながら絶品。

<https://www.sasakura-onsen.com/>



「歴史と神秘」をたどるおすすめスポットを道しるべに、 大自然と名湯・美食に癒される2日間

糸魚川市

上越市

妙高市

歴史文化や地球の神秘を満喫する1泊2日のプラン。
広大な地形が育む豊かな自然を、見て、食べて、知って、感じて。

1 日目	1 10:00		フォッサマグナミュージアム 糸魚川市 https://fmm.geo-itoigawa.com/	地球の誕生も学べる！石の博物館 糸魚川を代表する美しい鉱物「ヒスイ」や日本列島が誕生した際の大地の裂け目「フォッサマグナ」などをポイントに地球（糸魚川）の歴史を深く学ぼう。	
	↓				
	2 11:00		翡翠園、玉翠園・谷村美術館 糸魚川市 http://gyokusuien.jp/	自然美とアートに触れる 「翡翠園」はお城のような石垣の横の石段を上り、玄関をくぐると、正面にコバルト色の70tのヒスイ原石がお出迎え。徒歩10分ほど離れた場所には、鑑賞式の「玉翠園」と美術館の「谷村美術館」が併設	
	↓				
	LUNCH 12:00		道の駅 マリンドリーム能生で昼食を 糸魚川市 http://www.marine-dream.net/	かにや横丁が有名！日本海の魚がそろう 日本一のベニズワイガニ直売所「かにや横丁」をはじめ、鮮魚センター、物産店、食堂・レストランがあり、海鮮グルメを存分に楽しめる。	
	↓				
	3 14:00		高田世界館 上越市 http://takadaseikaikan.com/	現存する日本最古級の映画館を見学 国の登録有形文化財に指定されている日本最古級の映画館。ノスタルジックな雰囲気の館内は、映画の上映時間以外であれば見学が可能。	
	↓				
	4 15:00 or		春日山城跡巡り 上越市 https://joetsukankonavi.jp/spot/detail.php?id=133	上杉謙信公の居城として知られる城跡 国の指定史跡であり、日本百名城にも数えられている。標高約180mにある本丸跡からは、日本海や頸城平野、それを取り巻く山並みをも一望できる。	
	↓				
4 15:00		岩の原葡萄園 上越市 https://www.iwanohara.sgn.ne.jp/	日本の“ワインの父”が創ったワイナリー 創業当時の面影を残す建物の中でワインが仕込まれる様子や、町を一望できる畑からの眺望も楽しめる。上越市の豊かな自然に育まれた、雪国ワインを堪能しよう。		
↓					
5 17:00 or		ロッテアライリゾート(宿泊) 妙高市 https://www.lottehotel.com/arai-resort/ja.html	妙高の美しく雄大な自然に囲まれたプレミアムマウンテンリゾート 星空温泉やスパのほか、ジップラインやチュービング、ボルダリングなど、スキー・スノーボードをしない方も楽しめるアクティビティが満載。		
↓					
5 17:00		赤倉温泉(宿泊) 妙高市 http://www.akakura.gr.jp/	岡倉天心や与謝野晶子など、多くの文化人に愛された温泉郷 開湯200年以上の歴史のある温泉地。源泉は妙高山北地獄谷から引湯しており、泉質は硫酸塩・炭酸水素塩泉。温泉のエキスパート「温泉ソムリエ」発祥の地でもある。		
↓					
2 日目	6 10:00		苗名滝 妙高市 https://niigata-kankou.or.jp/spot/8528	地響きがするほどの轟音とともに落ちる滝 約55メートルもの高さから、ごう音とともに水が流れ落ちる名瀑（めいばく）。柱状節理の迫力ある岩壁と、休むことなく舞い上がる水しぶきに自然のパワーを感じてみては。	
	↓				
	7 12:00		道の駅あらい 妙高市 https://www.eki-arai.com/	新潟県内最大級の道の駅には、妙高の魅力がぎゅっしり 県内の道の駅の中でも有数な規模を誇り、多彩なジャンルの飲食店で妙高の食を満喫できる評判のスポットでお土産も豊富。上越の味噌ラーメンの代名詞的な存在「食堂ミサ」も併設。	

高橋孫左衛門商店 | 上越市



江戸時代より400年近く続く飴一筋の店。水飴と寒天で作る翁飴は、高田城城主の参勤交代の土産に使われた歴史も持つ。

<http://www.etigo-ameya.co.jp/>



能水商店「最後の一滴」 | 糸魚川市



能生川のサケを使用した魚醤。製造は地元の海洋高校の学生が担当。濃厚なこくとまろやかさを持つ調味料。

<https://www.nousui-shop.com/>



「メイド・イン上越」ブランド | 上越市



熟練の技で磨かれた品の中から、審査を経て認証された逸品。菓子、食品、伝統工芸品などのお土産がそろう。

<https://madeinjoetsu.jp/>



妙高七五三の湯 | 妙高市



7つの温泉地、5つの泉質、3つの湯色という特徴がから“七五三（なごみ）の湯”と呼ばれている妙高の温泉郷。

<https://myokotourism.jp/onsen/>



鶴の浜温泉 | 上越市



松林に囲まれた鶴の浜海岸沿いに広がる温泉地。晴れた日には、日本海に沈む夕日と、佐渡ヶ島が望める。

<http://unohamaonsen.com/>



糸魚川温泉 | 糸魚川市



フォッサマグナが生んだ、およそ1,500万年前の太古の海水の温泉。温まりやすく、体が冷めにくい湯質が特徴。

<https://www.itoigawa-kanko.net/hotel/spa/>



高田城址公園観桜会 | 上越市



開催期間：3月下旬～4月上旬頃
日本三大夜桜の一つ。高田城址公園をめぐる広大な内堀と外堀をはじめ、その周辺には約4,000本の桜が咲き誇る。

<https://www.itoigawa-kanko.net/hotel/spa/>



妙高山関山神社火祭り | 妙高市



開催期間：7月中旬頃
妙高山信仰から生まれた、1,200年余り続く祭り。県無形文化財の『仮山伏しの棒遣い』の演武などが行われる。

<https://myokotourism.jp/natsu/>



日本海クラシックカーレビュー | 糸魚川市



開催期間：9月上旬頃
日本中から約200台もの外国車・国産車のクラシックカーが糸魚川に集結。クラシックカーもパレードも行われる。

<https://ccr.ikaduchi.com/>



妙高・上越・糸魚川 エリア各お問い合わせ先

(一社) 妙高ツーリズムマネジメント

ADDRESS

新潟県妙高市大字田口309-1
妙高高原観光案内所内

TEL 0255-86-3911

FAX 0255-86-3450

HP <https://myokotourism.jp/>



(公社) 上越観光コンベンション協会

ADDRESS

新潟県上越市藤野新田175-1
上越観光物産センター内

TEL 025-543-2777

FAX 025-545-1113

HP <https://joetsukankonavi.jp/>



(一社) 糸魚川市観光協会

ADDRESS

新潟県糸魚川市大町1-7-47

TEL 025-555-7344

FAX 025-555-7364

HP <https://www.itoigawa-kanko.net/>



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

