

SADO

# 佐渡

歴史や文化の集まる佐渡への旅を

地殻変動が生み出した島ならではの風景と食

にいがたガストロフミー



## 新潟美食旅



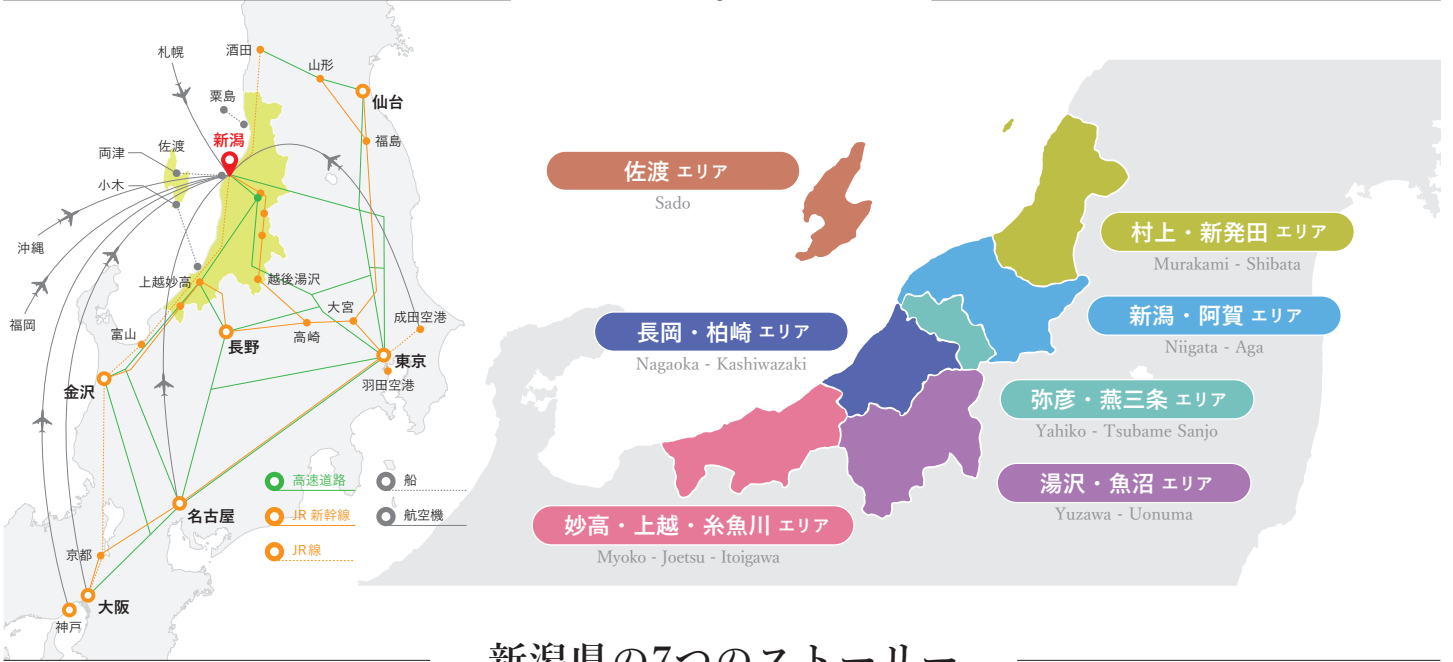


# CONTENTS

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
GEO STORY	05
ガストロノミー	06
SUSTAINABLE	08
NATURE×ACTIVITY	09
HISTORY	11
SLOW	12
LONGSTAY	14
モデルコース	15
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。



### 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」)



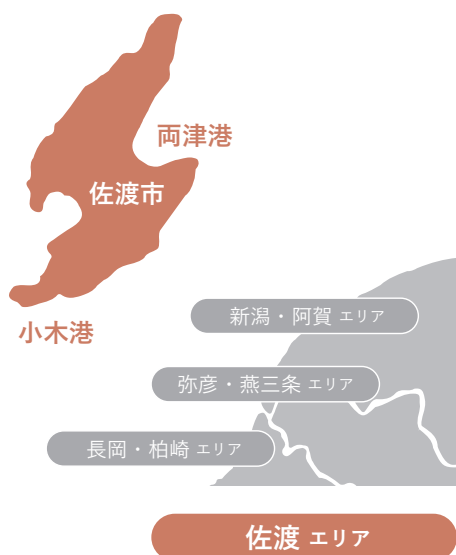


# about SADO

## 佐渡 GEO STORY

### 地殻変動の影響を大きく受けた 佐渡の大地

東西から圧縮する力が働き続けることで海底の一部が隆起し、海面から姿を現したのが佐渡島。



隆起した土地は大佐渡・小佐渡と2つの島となった。その後、長い年月を経て山から流れ出す土砂により島の中の海が埋め立てられ、現在の形となった。

長い年月をかけてつくられた佐渡島



隆起が幾重となく続く土地では、その痕跡が至るところに残っており、佐渡ならではの風景を生み出している。

### 大野亀



標高167mの一枚岩が海に突き出している姿は圧巻。あたりは50万株100万本ものトビシマカンゾウの群生地。



<https://niigata-kankou.or.jp/spot/9969>

### 夫婦岩



「古事記」の国生み神話に由来するとされる大きな二つの岩。



<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42575>



ガストロノミー

# 佐渡美食旅

## 魚介の豊富な佐渡

大きく隆起した海岸沿いは急な崖となり、海底近くまで続いている。  
スケトウダラ・マダラ・ホッコクアカエビ・ベニズワイガニなどがすぐ近くで漁獲され、新鮮な魚介類が楽しめる。



## 岩礁海岸で採れる海藻

岩のりやワカメの漁・エゴグサを採取する磯ねぎ漁が行われている。



小木半島では、小舟で貝や海藻を採取する漁が主流であった。しかし、1802年に発生した「佐渡小木地震」により、海底が隆起、水深が浅くなり、小さな入り江が多くできたことで従来の船での漁は困難に。小回りがきき、狭い場所でも入っていける「はんぎり(たらい舟)」でのサザエやアワビ漁がはじまり、現在も続いている。



ガストロノミー

# 佐渡美食旅

佐渡は対馬暖流による影響と南北両系の植物分布境界線である北緯38度線が島の中央を通過していることから、おけさ柿をはじめ、リンゴやブドウ、キウイ、みかんまでさまざまな果物を採ることができる。



江戸時代初期からの金銀山開墾により人口が急増した佐渡では新田開発が進み、山間部まで広がった。いまでもその土地では稲作が行われ、美しい棚田の風景を見ることができる。

## 米を育む広大な平野 ～国中平野～

大佐渡と小佐渡の間に、山地から流れ出た土砂が堆積して出来上がった大地である国中平野。肥沃な土壌で稲作が行われている。





# 佐渡の風景が物語る サステナブルな農業

トキと共生する、環境に配慮した佐渡の米作り。

独自農法による佐渡産コシヒカリのブランド「朱鷺と暮らす郷」が生産されている。



## 学校蔵の持続可能な地域づくり

廃校を酒蔵として再生させた「学校蔵」で、生物多様に配慮をした環境に優しい農法で栽培された米と再生可能エネルギーを使った酒造りが行われている。施設内のカフェでは酒造りで出た酒粕などの副産物や麴と地域食材を活用したメニューを楽しむことができる。

<https://www.obata-shuzo.com/home/gakkogura/>





# NATURE ACTIVITY

「ネイチャー」 × 「アクティビティ」

1

## 佐渡島内サイクリング（小木海岸コース）

佐渡に残る風光明媚な景色の中には、3億年前にまだ海の底にあったときの古い岩石、3000万年前から起きた火山活動による金や銀の地下鉱脈の出現、300万年前よりはじまった隆起の痕跡など、島が作られた過程を見ることができる。小木海岸コースでは、起伏に富んだダイナミックな海岸線と宿根木の街並みを楽しむことができる。

<https://www.visitsado.com/sado/cycling/course2-2/>



## 佐渡トレッキング

ドンデン高原から金北山を目指す縦走ルートは、その左右に海を眺められ、春～夏にかけては1,000mほどの山域とは思えないほど、種類豊富な高山植物が咲き誇る。

<https://www.visitsado.com/sado/trekking/root/>





# NATURE ACTIVITY

「ネイチャー」 × 「アクティビティ」



2

## SUP・シーカヤック体験

透き通る海の上で陸からは見られない景色を独り占めできる海上散歩を楽しむ。佐渡の雄大な自然を感じながら早朝～ナイトツアーまで体験可能。

<https://www.visitsado.com/sado/marine/>



## 琴浦洞窟

変化に富んだ琴浦の洞窟群のなかでも竜王洞は“佐渡版青の洞窟”と呼ばれる佐渡最大の溶岩洞窟。天気の良い日に太陽が差すと海の色が美しい青色に光って見える。シーカヤックで奥へ進み、幻想的な光景を楽しむ体験ツアーも実施されている。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42605>





# HISTORY

## 佐渡の金銀山

活発なマグマ活動により生まれた金銀鉱床。佐渡島内の各地で金が採取され、その中でも相川金銀山は佐渡の経済、文化、技術発展に多大な影響を及ぼした。



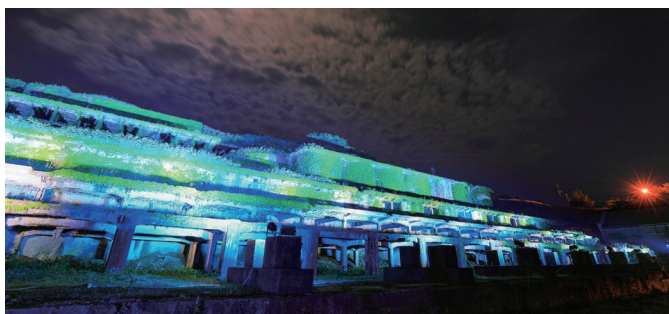
### 史跡佐渡金山 佐渡金銀山400年の歴史を伝える史跡

江戸から平成までの388年間で金78トン、銀2,330トンを算出した佐渡金銀山。その長い歴史や採掘方法に触れることのできる4つのコースがある。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/9012>



鉱山で働く人や商人に加え、さまざまな職業の人が集まり、最盛期には人口5万人を数えるほど島は発展。日本の各地から人々が集まり、全国各地の文化が持ち込まれた。



### 北沢浮遊選鉱場 近代遺産の象徴「東洋一の浮遊選鉱場」

選り分けた鉱石から金を採集する設備として昭和30年に建設された。幻想的なライトアップは必見。



<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42550>



### 京町通り 佐渡奉行所と金山を結ぶ歴史の道

かつて鉱山関係者の住居や多くの商店街が軒を並べた通りは、細い路地も随所に見られ、当時の名残りを留めている。



<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42595>



# SLOW

## 文化の集積地である佐渡

古くからの文化と新しくもたらされた文化が融合し、独自の文化が発展した。



### 五穀豊穡・家内安全を祈る鬼太鼓

集落の厄を払い、五穀豊穡や大漁、家内安全を祈って、島内の多くの祭礼で舞われる佐渡にしかない代表的な伝統芸能。毎年5月に両津地区で開催される「佐渡国鬼太鼓どっこむ」では各地区から集まった様々な鬼太鼓を観ることができる。

<https://niigata-kankou.or.jp/event/2145>



### 村人が舞い謡う、暮らしの中に溶け込む能

佐渡島の能にまつわる歴史は1434年の世阿弥配流まで遡るといわれる。佐渡の能は、神事能として島内に広がり、村人が舞い・謡い・観るという娯楽に変化していったことが大きな特徴。今なお受け継がれている佐渡の能は6月から8月に毎週見ることができる。

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



### 祈りの場所

佐渡には500以上の神社仏閣がある。島の人たちは、祈りの場を大切に守り、生活の拠りどころとしてきた。



#### 清水寺(せいすいじ)

静寂の杉木立に建つ、京都の清水寺を模して建造された救世殿のある神社。

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8884>



#### 妙宣寺

中世が香る日蓮上人ゆかりの名刹

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8903>





# SLOW

## 北前船の寄港地を辿る

北前船の寄港地である小木港から、ほど近い宿根木は、廻船業の基地となり、和船が建造された。  
今も廻船で運ばれた品々が残ри、かつて廻船業で繁栄した村の佇まいを見ることができる。

# 2

### 佐渡小木 ふれあいガイドによるまち歩き

小木半島は、室町時代には越後からの渡来場として宿根木や元小木の港が栄えた。江戸時代になると、小木港が金銀の積出港として、また西廻り海運の風待港として幕末まで繁栄し、今にその風情を残す。地元ガイドによるまち歩きで当時の様子を知ることができる。

<https://www.visitsado.com/guide/4847/>

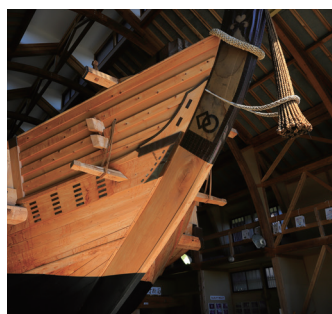


### 佐渡宿根木 はんぎり体験

古くより小木半島の人々の生活になくはならない漁具であった半切り。この半切りは佐渡の自然に育まれた杉と竹だけを使って、一艘一艘手作りして仕上げられたもの。江戸時代にタイムスリップしたような宿根木の街並みを後ろに、長い時をかけて大地が創り出した、異世界感漂う岩場をゆっくりと巡る旅を楽しむことができる。



<https://niigata-kankou.or.jp/experience/42611>



### 佐渡国小木民俗博物館

佐渡ゆかりの民俗学者・宮本常一氏の提案により設立。建物は、大正9年築の旧宿根木小学校。主に民俗資料を展示。隣接の展示館では実物大の千石船「白山丸」を公開中。安政5年（1858年）に宿根木で建造された「幸栄丸」を当時の板図をもとに復元したもの。



<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8865>



# LONGSTAY

暮らすように旅をする

## Guest Villa on the 美一

真野湾に面して建つ海辺のヴィラ。宿泊・レストラン・ファンクションホールがひとつの建物内で共存する複合施設

<https://www.visitsado.com/spot/detail0192/>



## 新たな旅の形を楽しむ宿泊施設・拠点施設

家族や友人と一棟貸切の宿泊ができる宿や個性的なゲストハウスなど、旅のスタイルにあわせて過ごせる施設もおすすめ。ワーケーションなど長期滞在できる施設も。



### 佐渡アウトドアベース

両津港ターミナルから徒歩4分、佐渡島の玄関口にある「佐渡アウトドアベース」サイクリング、カヤック、トレッキング、キャンプ、釣り、トライアスロンなどの佐渡でのアクティビティを紹介する拠点施設。

<https://www.visitsado.com/spot/detail0927/>



### カールベクス古民家民宿YOSABEI

田畑や森に囲まれた自然豊かな場所にある古民家民宿。



<https://www.visitsado.com/spot/detail0872/>



### HOSTEL Perch

築約70年の古旅館を改修したカフェ・バー併設ゲストハウス古い蔵をリノベーションした蔵サウナも人気。



<https://www.visitsado.com/spot/detail0898/>



## 佐渡の大地を感じる2泊3日の旅。

佐渡市

新潟港

→ 両津港

●ジェットフォイル / 約1時間5分 ●カーフェリー / 約2時間30分

1  
日目

1

60min

↓10min



### きらりうむ佐渡

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42617>

#### 佐渡金銀山の価値や魅力を伝える施設

佐渡金銀山の玄関口として、現地を訪れるための情報発信拠点施設。施設内では、佐渡金銀山の魅力や価値を多様な映像手法や金銀山歴史絵巻等で分かりやすく紹介。



2

90min

↓10min



### 史跡佐渡金山

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/9012>

#### 日本最大の金山が見せる壮大な歴史ロマン

佐渡金銀山400年の歴史を伝える史跡。江戸時代の手掘り坑道や平成元年の操業停止まで使用された坑道など4つの見学コースがある。



3

60min

LUNCH

↓



### 北沢Terrace

<https://www.visitsado.com/spot/detail0936/>

#### 史跡「北沢浮遊選鉱場」内のカフェ

店内からは選鉱場はもちろん、50mシクナーも一望できる絶景のロケーション。自社養豚の佐渡島黒豚をメインにした洋食料理を提供。



4

30min

↓



### 北沢浮遊選鉱場

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/42550>

#### 近代遺産の象徴「東洋一の浮遊選鉱場」

佐渡金山における昭和初期の近代化産業遺産。選り分けた鉱石から金を採集する設備として昭和13年に建設された。



宿泊

2  
日目

5

150min

↓



### 小木海岸サイクリング

<https://www.visitsado.com/sado/cycling/course2-2/>

#### 起伏に富んだダイナミックな海岸線と宿根木の町並みを楽しめるコース

高台からの眺めや、岩で複雑に入り組んだ入り江など、佐渡の海のさまざまな表情が次々と見られるので、写真好きはフォトスポットに寄り道しながら進むのがオススメ。



6

60min

LUNCH

↓5min



### 宿根木散策(昼食)

<http://shukunegi.com/>

#### 廻船業で栄えた江戸時代の面影を今に伝える宿根木の町並み

小さな入り江に面して、船板などを利用した板壁の民家100余棟が密集する町並みはまるでタイムスリップしたような風景。





## 佐渡の大地を感じる2泊3日の旅。

佐渡市

2  
日  
目



7

60min



### 宿根木はんぎり体験

<https://niigata-kankou.or.jp/experience/42611>

#### はんぎり(たらい舟)でめぐる海拔ゼロの世界

漁具であった半切りに乗り、江戸時代にタイムスリップしたような宿根木の街並みを後ろに、異世界感漂う岩場をゆったりと巡る旅を楽しむことができる。



8

30min



### 茶房やました

<https://www.visitsado.com/spot/detail0339/>

#### 宿根木集落にある和カフェ

宿根木ならではのレトロな雰囲気が漂う店内には、たらい舟をそのまま使ったテーブルが置かれている。自家製デザートが人気。

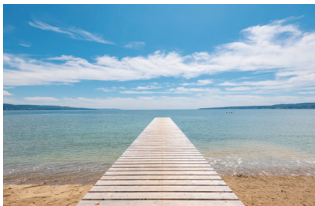


宿泊

3  
日  
目

9

30min



### 佐和田海水浴場

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8850>

#### 真野湾にいだかれた波穏やかな遠浅の海岸

河原田商店街から歩いて2分ほどの海水浴場。通称「あめやの棧橋」と呼ばれる橋は撮影スポットとして人気。



10

60min



### しまふうみ

<https://www.visitsado.com/spot/detail0384/>

#### リゾート気分を味わう海辺のカフェ

海を臨む開放的なロケーションで自家製天然酵母のパンなど素材にこだわったメニューを楽しむカフェ



11

30min



### 清水寺(せいすいじ)

<https://niigata-kankou.or.jp/spot/8884>

#### 808年開基の古刹

静寂の杉木立に建つ、京都の清水寺を模して建造された救世殿のある神社。



両津港



新潟港

●ジェットフォイル / 約1時間5分 ●カーフェリー / 約2時間30分



## フレンチレストラン ラ・プラージュ



真野湾を望む佐和田地区の松林にたずむフレンチレストラン。佐渡産の肉をメインにした料理を提供。

<https://www.visitsado.com/spot/detail0376/>



## しまふうみ



海を臨む開放的なロケーションで自家製天然酵母のパンなど素材にこだわったメニューを楽しめるカフェ

<https://www.visitsado.com/spot/detail0384/>



## 宿根木お料理あなぐち



赴きのある伝統的建造物とフランス料理の調和が楽しめるミュージアムレストラン

<http://shukunegi.com/spot/spot-4225/>



## caMoco café 湖 ASOBi



加茂湖のそばにある船小屋をリノベーションしたカフェレストラン

<https://camoco.cafe/>



## たびのホテル佐渡



佐渡の旅とビジネスと故郷の拠点

<https://www.visitsado.com/spot/detail0899>



## 御宿 花の木



極上の時間が流れる、宿根木の隠れ宿

<https://www.visitsado.com/spot/detail0224/>



## Andante 葡萄農家の宿



ナチュラルなワインや季節の料理をお届けする葡萄農家のお宿

<https://www.visitsado.com/spot/detail0907/>



## Lake Front House Aozora



「加茂湖」の脇にある、隠れ家のような雰囲気ヴィラ

<https://lakefronthouseaozora.com/>





# Contact information

SAOD

## 佐渡 エリア各お問い合わせ先

(一社) 佐渡観光推進機構

### ADDRESS

新潟県佐渡市両津湊353 (佐渡汽船両津港ターミナル内)

TEL 0259-58-7285

FAX 0259-23-5030

HP <https://www.visitsado.com/>

佐渡市観光振興部

観光振興課観光戦略室

### ADDRESS

佐渡市千種232

TEL 0259-67-7602

FAX 0259-63-6130

HP <https://www.city.sado.niigata.jp/soshiki/2019/>



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 [kobayashi.y@niigata-kankou.or.jp](mailto:kobayashi.y@niigata-kankou.or.jp)

