

雪と旅
Snow & Journeys



ECHIGO-
TSUMARI
ART FIELD

Yukiguni Trip

アートめぐり、里山めぐり。



マ・ヤンソン /MAD アーキテツ [Tunnel of Light (清津峡溪谷トンネル)] Photo by Nakamura Osamu



contents

02 大地の芸術祭
越後妻有アートトリエンナーレ
2021

04 自然

06 歴史的アート
石川雲蝶

08 食
ミシュラン新潟
ソウルフード
地酒

14 交流・体験

18 ローカル線の旅

20 旅カタログ
スイーツめぐり
おみやげめぐり
日帰り温泉 & 足湯めぐり
道の駅めぐり

23 マップ

24 INFORMATION

※掲載されている情報は2021年3月
16日現在のものです。変更になるこ
ともありますので、お出かけの前にご
確認ください。
※写真はイメージです。実際の内容と
は異なる場合があります。

表紙

1 清津峡溪谷トンネル [十日町市]

日本三大峡谷の一つとして知られる
「清津峡」は川を挟んで切り立つ巨
大な岩壁が全国に誇るV字形の大峡
谷をつくり、国の名勝・天然記念物に
も指定されている。

全長750mの歩道トンネル「清津峡
溪谷トンネル」は3ヶ所の見晴所と
パノラマステーションがあり、内部にも
現代アート作品を展開。特に終点の
パノラマステーションでは、水鏡に映り
込んだ大峡谷が広がる幻想空間が楽
しめる。

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

2 雲海ハント
[南魚沼市]
3 里山十帖
[南魚沼市]
4 尾瀬
[魚沼市]

1

2

3

4

ECHIGO-
TSUMARI
ART FIELD

開催延期

「大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ 2021」は、
新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み開催延期となりました。

大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ 2021

■ 会 期	2021.7.25.SUN—9.12.SUN (50日間)
■ 会 場	越後妻有地域 (新潟県十日町市・津南町)
■ 主 催	大地の芸術祭実行委員会
■ 共 催	NPO 法人越後妻有里山協働機構
■ 作 品	約300点 (うち新作約100点) ※2021年3月16日時点
■ パスポート料金	一 般 : 前売り3,000円 (当日3,500円) 高校・専門・大学 : 前売り2,500円 (当日3,000円) 中 学 生 以 下 : 無料

■ 公 式 H P <https://www.echigo-tsumari.jp/>

※大地の芸術祭は、電子パスポートの導入など、新型コロナウイルス感染予防対策を行った上で開催する予定です。



清津峡溪谷トンネル新作 [Tunnel of Light] (イメージ)
マ・ヤンソン / MAD アーキテクト



イリヤ&エミリア・カバコフ [16本のロープ] (イメージ)
モスクワのアトリエでの展示のクロージング (1984) Photo:Ilya Kabakov

雪と旅
Snow & Journeys

ECHIGO-
TSUMARI
ART FIELD

Yukiguni Trip

アートめぐり、里山めぐり。

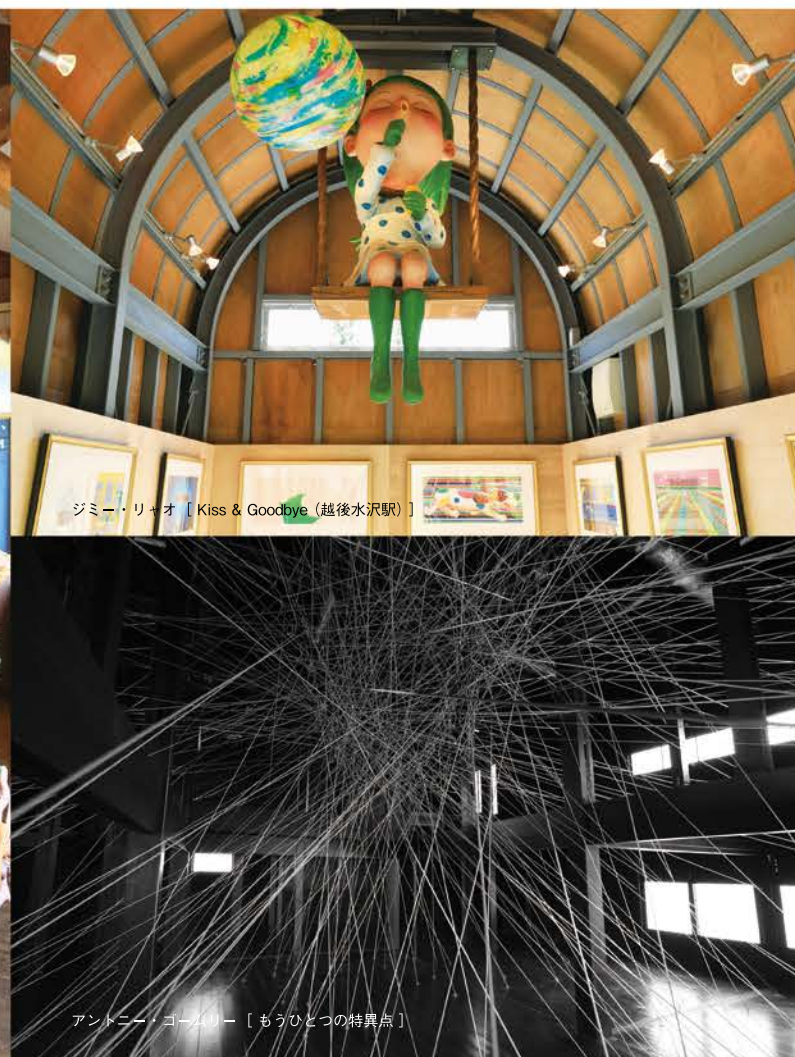
世界から注目される芸術
祭となった「大地の芸術祭」。
十日町市・津南町を舞台に
第8回展となる「大地の芸術
祭 越後妻有アートトリエン
ナーレ2021」が開催され
る。
せつかくこの地に來たなら、
芸術祭だけでなく、周辺
地域にも足を伸ばし、様々な
魅力に触れ、味わってみよう。
日本の原風景が残る自然、
魚沼コシヒカリに代表される
食など、ここにしかない地域
の宝ものがある。
コロナ禍でも安心して楽し
んでいただけるよう、感染症
予防対策を行い、皆様をお迎
えします。



マ・ヤンソン / MAD アーキテクト [Tunnel of Light]



田島征三 [鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館]



アントニー・ゴッフリー [もうひとつの特異点]



クリスチャン・ボルタンスキー+ジャン・カルマン [最後の教室] Photo by T.Kuratani



滝雲（枝折峠）C-5 【魚沼市】

奥只見湖で発生した大量の雲海が山の稜線を越え、山肌に沿って風下側へ流れ落ちる。雲海の流れ落ちる様子が滝の様に見える事から「滝雲」と呼ばれている。夜から朝にかけて発生する。

魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300



越後松代棚田群 星峠の棚田C-1【十日町市】

大小様々な棚田約200枚が魚の鱗のように斜面に広がっている。雲海も発生し、水鏡が輝くシーズンには、多くのカメラマンや観光客がこの地を訪れる。

松代・松之山温泉観光案内所
☎ 025-597-3442



美人林C-2【十日町市】

立ち姿の美しいことから名づけられた、樹齢100年ほどのブナ林。散策やバードウォッチングにも最適で、冬はスノーシューを履いて、雪の上を歩くガイドツアーも人気。

松代・松之山温泉観光案内所
☎ 025-597-3442



津南ひまわり広場D-2【津南町】

約50万本のひまわりが咲き誇る津南町の夏の風物詩。広大な畑の中に、夏の太陽を浴びて咲き誇る姿は、まさに「ひまわりの海」。

津南町観光協会
☎ 025-765-5585



秋山郷E-2【津南町】

独特の文化と風習が未だ色濃く残る、中津川溪谷秘境「秋山郷」。山肌迫る溪谷美は、自然と紅葉の名所として知られている。

津南町観光協会
☎ 025-765-5585



奥只見湖C-5【魚沼市】

貯水量6億立方メートルを誇る巨大な人造湖は「銀山湖」とも呼ばれ、5月下旬から11月上旬までは遊覧船に乗って湖上遊覧を楽しめる。

魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300

plus Column -コラム-

SCT（SNOW COUNTRY TRAIL）

スノーカントリートレイルは雪国観光圏の3県7市町村をつないだ総距離307kmのロングトレイル。圏域内に点在する山岳路や歴史ある古道をつなぎ、郷と郷をつなぎながら自然を楽しむことはもちろん、地域の観光を楽しみながら歩くのも魅力。温泉で疲れた体を癒したり、ご当地料理を楽しんだり、歴史や文化を学んだり、寄り道をしながら地域の魅力を丸ごと体感できる。

雪国観光舎 ☎ 025-785-5353



SNOW COUNTRY TRAIL



越後駒ヶ岳【南魚沼市・魚沼市】



魚沼スカイラインからの雲海 C-3

plus 自然 *Nature*

魚沼は雲海の郷

魚沼地域は、米どころ新潟の中でも最高級にランクされている「魚沼コシヒカリ」の産地。そのおいしさの理由は水と気候。冬に降る雪が清冽で豊富な雪解け水となり、大地を潤し、一年中田んぼに供給されるからだという。そして、稲が育つ夏には盆地特有の寒暖差によってお米のうまみが増すのだ。

また、盆地という地形は、おいしいお米だけでなく、雲海をもたらし。高い山々に囲まれ雲が流れず留まりやすく、昼夜の寒暖差が大きくなるからだ。つまり、おいしい魚沼コシヒカリも雲海もこの地域特有の「盆地」という地形の賜物なのである。

山に囲まれた魚沼地域には南魚沼市の魚沼スカイライン、魚沼市の枝折峠、十日町市の星峠の棚田など、全国からカメラマンがシャッターチャンス求めて集う「雲海スポット」が点在している。どのスポットも本格的な登山などとは必要なく、車で行くことができるので、気軽に美しい雲海を鑑賞できる。雲海が発生しやすいのは、寒暖の差が大きい春か秋。雲海が出現しそうな朝は早起きしてでかけよう。素晴らしい風景に出会えるかもしれない。

plus Column -コラム-

南魚沼雲海ハント【南魚沼市】

雲海というと通常は標高2,000m以上の山に登らないと見ることができないと言われているが、南魚沼市では標高300m程度の低い山からでも見ることが可能。

特に人気なのが「魚沼スカイライン」。六日町市街地から車で15分程度の所にビュースポットがあり、早起きして霧が出ているのを確認してから目指しても十分間に合う。魚沼盆地を埋め尽くす一面の雲海と

南魚沼市観光協会 ☎ 025-783-3377

ご来光は息をのむ絶景だ。ほかに、五日町スキー場、浦佐ヤゴ平林道の東屋などの雲海スポットがある。「南魚沼雲海ハント」のホームページでは南魚沼の雲海を観察してきて6年の「雲海マスター」こと「若井勝也さん」による雲海出現予報も掲載されている。気象条件や経験から導き出される雲海予報の的中率は80%以上だそうですぜひチェックしてみよう。



雲海マスター若井勝也さん

▶ 南魚沼市観光PR動画【雲海】



欄間彫刻「天女」

永林寺【魚沼市】

B-3

本堂の欄間にある天女の彫刻は艶やかで華麗な姿を今に残している。江戸時代の美人の要素「目細、鼻高、桜色の肌」を兼ね備えた天女たちはそれぞれ表情が豊かで、まとっている衣装も赤と青の組み合わせが鮮やかだ。

魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300



開山堂の向拝彫刻

西福寺 開山堂【魚沼市】

B-4

西福寺開山堂というとP6の写真の天井彫刻「道元禅師猛虎調伏の図」が有名だが、外側にも見事な雲蝶作品がある。中でも開山堂正面の向拝彫刻には龍に乗る黄仁寛や烏天狗、象や獅子が精緻に彫り込まれており見る者を圧倒する。

魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300



欄間彫刻「鶴退治」

穴地十二大明神【南魚沼市】

C-4

この神社には雲蝶の見事な彫刻が向拝と欄間に施されている。欄間には源頼光の大江山の酒吞童子退治と、源頼政の鶴（ぬえ）退治が未完成のまま残されている。ノミを当てる見当の墨が付いたままになっており、雲蝶の制作過程を探る上でも貴重な作品。

南魚沼市観光協会
☎ 025-783-3377



欄間彫刻「葡萄と朝顔」

龍谷寺【南魚沼市】

C-4

雲蝶の彫刻は何層にも彫り重ねられた精巧さが特徴。その特徴が如何なく発揮されているのが、龍谷寺の欄間にある作品。異なる作風の作品が複数残されているが、中でも「葡萄と朝顔」の浮き彫りは、質素な中に優雅な雰囲気漂う逸品。

南魚沼市観光協会
☎ 025-783-3377



西福寺 開山堂「道元禅師猛虎調伏の図」

B-4



歴史的アート

石川雲蝶

Historical art Isikawa Uncho

日本のミケランジェロ 石川雲蝶

石川雲蝶は、文化11年（1814）江戸の雑司が谷で生まれた江戸後期の彫刻師。本名、安兵衛。弱冠20歳前後で江戸彫石川流の奥義を窮め、苗字帯刀を許されたという。越後へやつて来たのは32歳の頃。本成寺（三条市）の依頼を受け、本成寺で数々の彫刻を制作した。

その後、三条を拠点に近隣で制作活動をしていったところ、開山堂の建立を計画していた西福寺（魚沼市）の大龍和尚が雲蝶のうわさを聞きつけて魚沼に招き入れた。雲蝶その時39歳。開山堂は、嘉永5年（1852）起工、安政4年（1857）落成というから、雲蝶はなんと5年数ヶ月この地に逗留し、開山堂内外の彫刻・絵画・漆喰などの大作を仕上げたのだ。またブライベートでも長女、長男をもうけ、二児の父親になっていることから、雲蝶にとって名実共にこの頃が人生の黄金期と言える。この開山堂の大作を機に、あちこちから声がかかり、雲蝶は越後の名匠となっていく。

永林寺（魚沼市）の作品を残すきっかけは、当時の弁成和尚との賭け勝負だったと言われ、雲蝶と彼の破天荒さを示す逸話が語り継がれる一方、ひとたびノミを握れば「彫りの鬼」と化し凄まじい集中力を発揮したと言われていた雲蝶。その技術と才能は木彫りにとどまらず、石彫や絵画にまで及ぶことから「日本のミケランジェロ」と称えられ、時代を超えてこの地域に息づいている。



国宝火焰型土器

Column -コラム-

新潟県唯一の国宝「火焰型土器」【十日町市】

C-2

十日町市博物館には新潟県唯一の国宝「笹山遺跡出土深鉢形土器（57点）」である火焰型土器や王冠型土器のほか、多数の土器を常設展示しており、縄文時代の土器文化を知ることができる。火焰型土器は縄文時代中期に新潟県信濃川流域で栄えた土器様式。その力強く燃え盛る炎、また見るものにとっては水の流れや波をイメージさせる意匠は、豪雪が育んだ四季の瑞々しい美しさ人々の感性や発想がアートの領域にまで高まったものであると言える。

館内では他にも十日町市の織物文化を展示する「織物の歴史」や暮らしと関係の深い「雪と信濃川」など地域の地政、歴史や文化を広く紹介している。また、企画展も随時開催している。

十日町市博物館
☎ 025-757-5531

ビブグルマン

価格以上の満足感が得られる料理を提供する



- 10日町市**
- 1 鮨 かわた [寿司] C-2**
十日町市昭和町4-241-1
☎ 025-757-5552
- 2 宮野屋 [蕎麦] C-4**
南魚沼市大崎3742
☎ 025-779-2145
- 3 麵処 清水 六日町本店 [ラーメン] C-3**
南魚沼市四十日2935-1
☎ 025-788-0882
- 4 焼鳥 ひじり [焼鳥] C-3**
南魚沼市六日町2117 旅川ビル 1F
☎ 025-788-0673
- 湯沢町**
- 5 福わらい [日本料理・和食] D-3**
南魚沼郡湯沢町湯沢1-10-7
☎ 025-784-3822



ミシュラン 料理 一つ星

近くに訪れたら行く価値のある優れた料理を提供する



- 里山十帖** **D-3**
[南魚沼市]
3〜4日でメニューが変わるほど、二十四節気、七十二候を徹底的に追求した料理が特徴。ライフスタイルホテルの先駆け。
南魚沼市大沢1209-6
☎ 0570-001-810



- 酒の宿 玉城屋** **C-1**
[十日町市]
料理は地元食材をふんだんに使ったフランス料理。酒ソムリエが料理に合う日本酒やワインを勧めてくれる。
十日町市松之山湯本13
☎ 025-596-2057



ミシュランプレート

ミシュランの基準を満たした料理を提供する

- 10日町市**
- 小嶋屋総本店 [蕎麦] B-2**
十日町市中屋敷758-1
☎ 025-768-3311
- イル カトラ グリル [洋食] C-2**
十日町市馬場丁1356-4
☎ 025-755-5366
- 醸す森バル [フレンチ] C-1**
十日町市松之山黒倉1879-4
☎ 025-596-2200
- 名代生そば 由屋 [蕎麦] C-2**
十日町市土市第4
☎ 025-758-2077
- 魚沼市**
- 旬食や 香秀 [日本料理・和食] B-4**
魚沼市小出島124-69
☎ 025-792-6901
- 南魚沼市**
- 龍寿し [寿司] C-4**
南魚沼市大崎1838-1
☎ 025-779-2169

- 南魚沼市**
- 樺苑 [日本料理・和食] C-3**
南魚沼市長森24
☎ 025-775-2149
- イ' ヒロツシェ [イタリアン] C-3**
南魚沼市小栗山2051-3
☎ 025-773-5674
- オーベルジュ アンドラ・モンターニュ [フレンチ] D-3**
南魚沼市宮野下1191-1
☎ 025-783-3237
- 麵屋 奥右衛門 [ラーメン] C-3**
南魚沼市四十日2578-2
☎ 025-783-7113
- かま炊きめしや こめ太郎 [日本料理・和食] D-3**
南魚沼市上一日市323-5
☎ 025-783-3132
- 樺亭 [洋食] D-3**
南魚沼市上一日市484-2
☎ 025-783-6679

- 湯沢市**
- 大寿司 [寿司] D-3**
南魚沼郡湯沢町大字湯沢321-13
☎ 025-784-2163
- しんばし [蕎麦] D-3**
南魚沼郡湯沢町大字湯沢488-1
☎ 025-784-2309
- むらんごつつお [日本料理・和食] D-3**
南魚沼郡湯沢町大字湯沢2455 Hatago 井仙 2F
☎ 025-784-3361
- 瀧ざわ 円居 [居酒屋] D-3**
南魚沼郡湯沢町大字湯沢2511-3
☎ 025-784-3732
- ピッツェリア ラ・ロカンダ・デル・ピットーレ 岩原本店 [ピッツァ] D-3**
南魚沼郡湯沢町土樽731-1
☎ 025-787-3940



plus 食 ミシュラン 新潟
Food Michelin Niigata

2020年7月「ミシュランガイド新潟2020特別版」が発行された。新潟県からは多くの飲食店等が掲載されたが、中でも魚沼地域は2軒の一つ星を含め、多くの飲食店、旅館、ホテルが掲載され、この地域の「食」のレベルの高さが立証された形となった。魚沼コシヒカリや妻有ボーク、八色しいたけなど各種ブランド食材をはじめとする地元食材のレベルの高さはもちろんのこと、雪国の食文化をルーツに持つ料理人たちが切磋琢磨して腕を磨いた成果でもある。この地域の料理人たちは雪がもたらすおいしい水やお米、そしてこの地域特有の滋味あふれる山菜やきのこ、旬の野菜など採れたての食材を使い、四季が明瞭な雪国の自然にインスピレーションを受けた独創的でガストロノミクな料理を提供している。

レストランに入ったらぜひ、自然を感じられるような窓側の席に座って欲しい。豊かな自然風景を眺めながら、自然が生み出す食をゆっくり、味わって楽しむ。大都会では決してできない贅沢をぜひ味わってもらいたい。

世界が認めた魚沼の食



へぎそば【十日町市ほか】

そばをへぎ（片木）と呼ばれる、木を剥いだ板で作った四角い器に盛り付けることからその名がついた当地を代表するそば。織物のまちである十日町市で、織物の横糸に張りを持たせるために使用していた布海苔（ふのり）を、そばのつなぎにしてみたところ、滑らかでコシのあるそばが生まれた。紡いだ糸をまとめた様子を模した「手繰り」と呼ばれる独特な盛り付けをする。



つまり 提供：JA十日町
妻有ポーク【十日町市・津南町】

妻有ポークは十日町市・津南町で育てられるブランド豚。養豚農家が連携して地域ぐるみで育てている。脂身が特別で、一般的な豚肉が融点38℃前後に対して、妻有ポークは融点が32℃と人肌でも融けてしまうほどの奇跡の豚肉。口の中で脂身がとろけ、芳醇な旨味と甘みが口いっぱいに広がる。



ホルモン焼き【魚沼市】

魚沼市ではBBQというと「豚の生モツ」というくらい地元の人々が好んでホルモン焼きを食べる文化がある。「奥只見ダム」を建設するため、全国各地からやってきた多くの労働者がスタミナ源として食べ、魚沼の地に根付いたと言われている。新鮮な生ホルモンも手に入りやすく各地に販売所や食事処がある。



開高めし【魚沼市】

釣り好きで魚沼の自然をこよなく愛し、銀山平で執筆活動をしていた芥川賞作家・開高健氏が好んで食したという地元山菜をふんだんに使った見た目も楽しめる山菜焼飯。



雪国 FOOD STORY

長く、厳しい南魚沼の冬。家々も田も畑も山も、まるごと白に染められるほどの雪の中で、人々は雪に寄り添い、雪とともに暮らしてきた。雪国南魚沼の食文化は、そんな人々の知恵によって育まれていった。「雪国 FOOD STORY」は、南魚沼が誇る食材、それを支えるつくり手たちの想いがいっぱい詰まったおいしいストーリー。南魚沼の食を支える食材とつくり手たちの物語を味わってみよう。

地元の人が
愛してやまない
食べ物
美味しいはず

旅の一番の楽しみといえば食べる
ことではないだろうか？それ
もその土地ならではの食材や名物
料理を。

新潟・魚沼といえば「魚沼コシ
ヒカリ」や「日本酒」が全国的に
も有名だが、そこは「食の宝庫」
新潟！その他にも地元の人に
愛されるご当地グルメがたくさん
ある。中には県外の人に知られる
ことなく、地元の人だけにひっそ
りと愛されているものも……。ご当
地グルメの中から、地元の人が
愛してやまない人気グルメを紹介
しよう。

地元の人で賑わう食堂に入っ
て、方言を耳にしながら、ご当地
グルメをいただく。これも旅の醍
醐味のひとつではないだろうか？
おいしい魚沼の食を探しに出かけ
よう。

plus 食 ソウルフード Food Soul food

すし処 鮭岡 C-3
南魚沼市寺尾243
☎ 025-776-2485



マジどん
本気丼【南魚沼市】

南魚沼産コシヒカリ、この米に惚れ込んだこの街の料理人たちがこの米の美味しさを味わえる井ぶり料理を作るプロジェクト。新潟の恵まれた山海の幸とともに南魚沼を心ゆくまで味わってほしい。

南魚沼市観光協会
☎ 025-783-3377



味の店 京 C-3
南魚沼市六日町2252 1F
☎ 025-773-6606

ごちそう肉 ビストロ
くう海 C-3
南魚沼市四十日2470-1
☎ 025-788-0563

魚沼の食の魅力が詰まった「魚沼の里」〔南魚沼市〕

霊峰・八海山の麓、南魚沼市長森の一角にあるのどかな里山に広がる、“食と雪国文化”をテーマにした観光施設。「魚沼の暮らしや雪国の文化を通じて「郷愁とやすらぎ」を感じていただきたい」という想いから誕生した。

銘酒「八海山」を製造する第二浩和蔵を中心に、カフェや売店、キッチン雑貨店等を併設した雪室貯蔵が見学できる「八海山雪室」、古民家で挽き立て、打ち立て、茹で立てのそばを賞味できる「そば屋 長森」、菓子処「さとや」、「つつみや 八蔵」、ライディーンビールを醸造している「猿倉山ビール醸造所」など心安らぐスポットが広大な敷地に多数点在している。

魚沼の里 新潟県南魚沼市長森



plus 食 地酒

Food Local sake

地酒王国
新潟のお酒を
ご堪能あれ

新潟県は日本酒の酒蔵が日本一多い県。最近ではスパークリングや容器にこだわった商品など、従来の日本酒の枠を超えた個性的な商品も多く出てきている。また、酒蔵では焼酎や梅酒など日本酒以外のお酒も造られているので、この地に来たらぜひいろいろなお酒を味わってほしい。当地でしか飲むことができない地域限定のお酒もあるので、お土産にも最適だ。暑い夏は火照った体を、クラフトビールでグツと冷やすのも最高。

日本酒

ボトルがオシャレ!



イットキー (It's the key) 純米吟醸

玉川酒造〔魚沼市〕

日本酒の新しい世界の扉を開く「カギ」(It's the key)から名付けられた純米吟醸。アルコールは12度とやや低め。甘味と酸味が通常の約5倍でワインのような飲みやすさ。

しゅわしゅわ泡系!



瓶内二次発酵酒 白麹あわ 八海山

八海醸造〔南魚沼市〕

瓶内発酵による繊細な泡と発酵によってつくられる爽やかな酸味が特徴の発泡性の日本酒。きめ細やかな泡と白麹・酵母がつくりだす酸味が調和した軽快な味わい。

芸術祭とコラボ!



天神囃子 特別本醸造酒

魚沼酒造〔十日町市〕

「特別本醸造 天神囃子」はこの酒蔵で一番人気があるお酒。高精米ゆえの雑味が少なく、幅のある旨みが特徴。

ボトルがオシャレ!



雪男 純米酒

青木酒造〔南魚沼市〕

純米酒らしい米の旨みを生かしながら後味キリッと引きしめる辛口のお酒。鈴木牧之の「北越雪譜」に登場する雪男をラベルデザインに用いたちょっとカワイイデザイン。ワンカップもおすすめ。

しゅわしゅわ泡系!



上善如水 スパークリング

白瀧酒造〔湯沢町〕

ドライタイプのスパークリング日本酒。透明感のある味わいと軽快でスッキリとした後口が特徴。爽やかな風味が楽しめる。

フルーティー!



醸す森 純米吟醸 生酒

苗場酒造〔津南町〕

酸味と甘味のバランスが際立つフルーティーな味わい。一段仕込みならではの甘酸っぱい華やかなお酒。

地ビール



定番の他に
季節限定のビールもあるよ!

猿倉山ビール醸造所〔南魚沼市〕

C-4

銘酒「八海山」にも使われる霊峰八海山の山麓より湧き出る岩清水「雷電様(らいでんさま)」の清らかな極軟水でつくられる。



常に5種類用意!
飲み比べが楽しい!

醸燗酒類研究所〔十日町市〕

C-2

十日町市街地にあるクラフトビール工房。ライIPAやDDHペールなど個性的なクラフトビール(発泡酒)を店内とテイクアウトで楽しめる。



パッケージは
地元のきもの屋さん
とコラボ!

妻有ビール〔十日町市〕

C-2

仕込み水として地元 十日町の水を使用して醸造する酵母が生きるビール。十日町産のそばを使用した「十日町そばエール」もある。

雪国A級グルメ

雪国観光圏7市町村の旅館、飲食店、加工食品業者が賛同し始まった気候風土にあった食の文化を守ろうという活動。その動きは全国に広がっている。



岩佐 十良 (いわさ とおる)

クリエイティブ・ディレクター、編集者。2004年、東京・日本橋から新潟・南魚沼へ移住。そのライフスタイルが注目され「情熱大陸」「プロフェッショナル仕事の流儀」などで紹介される。「里山十帖」のクリエイティブ・ディレクターでもある。

里山十帖 <http://www.satoyama-jujo.com/>

“永久”に守りたい味「A級グルメ」

2010年「雪国A級グルメ」は新潟・魚沼地域を中心にした「雪国」から始まりました。A級といっても、けっして高級食材や高級な料理を指すわけではありません。A級とは、永久に守りたい味のことで、「気候風土にあった昔からの食が失われつつあるなか、その食文化を守り、次世代に残していこう」という私の呼びかけに、旅館、飲食店、加工食品業者の有志が「やろう!」「今こそ残そう!」と応えてくれたのです。

行政主導ではなく、日本全国でも珍しい民間事業者が主体となったプロジェクト。かなり厳しいレギュレーションがあるのも「雪国A級グルメ」の特徴ですが、それは民間プロジェクトだからこそ可能だったこと。裏を返せば、皆さんにとっては、加盟店に行けば魚沼地域の本物の食材を使った当地の風土・文化・歴史を表現した、本当に美味しい料理を楽しんでいただける、ということ。スタートから11年、事業者からの会費によって成り立つ地味な活動のため、知名度こそ今ひとつですが、「日本の中山間地としては群を抜いて美味しいお店や宿が揃う」地域になりました。

宿泊施設は民宿から高級宿まで、飲食店は定食屋から高級店まで幅広く認定。例えば伝統野菜・地域の在来種(固定種)を積極的に使う宿、地域の専業農家と契約栽培を積極的に進める店、伝統的な製法を守り続ける加工品など、美味しさだけでなく、食文化を守り、地域の活性化に寄与する宿泊施設、飲食店、農産物加工品を認定しています。

この「A級グルメ」という考え方は島根県・南町をはじめ全国に伝播。2011年、邑南町は「A級グルメのまち」

を名乗り、さらに2019年には全国5市町による「1つばんA級グルメのまち連合」が発足。民間と行政の違いはありますが、「食で地域を活性化しよう」という目的は共通。これらと雪国A級グルメは姉妹関係にあります。

全国に広がっている「A級グルメ」ですが、そのルーツは「雪国」。さらに近年では「ローカルガストロノミー」という概念もこの雪国から生まれ、全国各地に広がっています。

「ミシュランガイド新潟2020特別版」では、2軒の旅館が7星に輝いただけでなく、多くの店がビフグルマやミシュランプレートを獲得。このことから雪国の食レベルの高さを感じていただけたと思います。

ぜひ当地で、永久に残したい味「A級グルメ」をお楽しみください!



ネイチャーガイド
山田 明美 さん

尾瀬ハイクと言えば、福島県や群馬県からのルートが有名だが、新潟県魚沼市からのルートもあることを知らない人も多い。奥只見郷ネイチャーガイドの山田明美さんに新潟ルートの魅力を聞いてみた。

「このルートの魅力は尾瀬はもちろん、尾瀬に行くまでのルートを楽しむことができることです。特に山小屋の1泊コースが良いです。まず奥只見湖を船で渡り、着岸してからは専用のバスに乗り林や森の景色を見ながら登山口まで行きます。入山後は尾瀬沼の眺望を楽しめます。尾瀬ヶ原を進み岩肌を見、登山をして山小屋で1泊したら翌日は群馬県側から下山します。尾瀬沼から尾瀬ヶ原に抜けるコースは、尾瀬全体を楽しむことができます。標高差は200mありますが、主に下りのコースになるので比較的登山がしやすいと思います。」

特にオスメは早朝の尾瀬ヶ原だそう。朝日が燦々から尾瀬ヶ原に当たるときに白い虹が見えることがあるんですよ。」

山田さんにいいかと尋ねると「どの季節も良いですが、6月初旬の山開きの頃は水芭蕉が見どころでオスメ」という答えが返ってきた。ガイド付きなので、初めて尾瀬に行く方や年齢の方でも参加しやすいそうだ。

尾瀬に行くまでの 道程も楽しめます

ネイチャーガイドと行く尾瀬【魚沼市】

C-5

魚沼から行く尾瀬初心者向けのお手軽日帰りコース。奥只見ダム船着き場に集合してから、奥只見湖遊覧船に乗り尾瀬口船着き場へ。そこからはバスで尾瀬の入口、沼山峠へ向かう。沼山峠から登山を開始し、約1時間20分で尾瀬沼に到着。経験豊富なネイチャーガイドがおともするので、初めて尾瀬に行かれる方でも楽しく、そしてわかりやすく尾瀬の自然を楽しめる。



魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300

森林セラピー体験【津南町】

D-2

森林セラピーとは、癒し効果が科学的に検証された「森林浴効果」。津南町森林セラピー基地「樽田の森」は、今まで町の人にさああまり知られてこなかった秘境の森。実証実験の結果、ここでの森林浴はストレス状態を緩和し、生体をリラックスさせる森林セラピー効果があることが示された。風の音、鳥のさえずり、木々のさざめき、森の匂い…自然が与える音や香りに包まれて、ここからだもリフレッシュしよう。



津南町森林セラピー推進協議会
☎ 025-765-5454

ツリークライミング体験【魚沼市】

A-4

園内にある大きなブナの木に、公式インストラクター指導のもと、ロープを使って安心・安全に登る。木のぼりを1時間体験したあと、30分程度で苗木にふれる活動として各種プログラムを開催している。(小学生以上参加可能)



越後ハーブ香園入広瀬
☎ 025-796-2120



尾瀬



土間クッキング



信濃川ラフティング

交流・体験

ふれあい交流・体験プログラム

Interaction and Experience

旅の楽しみは、
地元の人との交流と
その土地ならではの
体験

今、人気の「交流・体験プログラム」。名所・旧跡を見るだけの物見遊山型旅行から、その土地の自然や文化を活かした体験プログラムや地元の人との交流を目的とした旅へ人々の嗜好が変化してきているという。お金では決して買えない感動が味わえるからだろう。

自然、食、文化に恵まれた魚沼地域にもこの土地ならではの様々な交流・体験プログラムがある。地域の自然や文化を学ぶプログラムを通して地元の人と交流を持つことは、価値観の変化や、これまでにない視点での気づき、学びをもたらすはず。ただ見るだけではなく、体験することはインターネットの世界では不可能な五感全部を刺激する。そして、地元の人との交流は一生の旅の思い出となって、いつまでも心の中に残るかもしれない。

「見るだけの旅から」交流・体験の旅へ。ツアーのガイドさんたちに見所を紹介してもらった。

大自然と 一体になれる 爽快感

「新潟でラフティングができることを知らなかった、という参加者が多いですね」と語るのは十日町市でラフティングをはじめとする各種のアウトドアツアーを開催している日本アウトドアサービスの岩館広彬さん。住宅建設会社のサラリーマンとして社会人生活をスタートするも、アウトドア会社に転職してしまっただけという根っからのアウトドア好きだ。

奥多摩、長瀬、みなかみとラフティングの名所を経験してきた岩館さんにこの信濃川コースの魅力を聞いた。

「このコースの魅力はなんといっても空が開けていること。ラフティングの写真を撮影する時には、広い青空を入れるようにしています。あとはゆつりと激しい場所の両方が楽しめること、水量が安定していることですね。ちょうど両岸に河岸段丘の景色も見え、まるで外国のような景色だという。」

「ラフティングの魅力はどんな人でも楽しめること。初心者はもちろん、泳げなくても大丈夫です。川の上から景色を見るのができるので非日常の風景・感覚が味わえます。コースの発着はミオンなかさとなので、ラフティング後の天然温泉を楽しむにぴったりの方もいらっしゃると思います。」



日本アウトドアサービス
岩館 広彬 さん

信濃川ラフティング【十日町市】

C-2

全長 367km の日本一長い川・信濃川の激しい急流と緩やかな瀬場のバランスが取れた中流域の約 7Km を漕ぎ下る。穏やかなところでは、ライフジャケットに頼ってゆったり浮いてみたり、ボートから川に飛び込んでみたりと、ボートに乗るだけではない魅力が満載。夏はTシャツ短パンで気軽に参加できる。ガイドがていねいに漕ぎ方や安全に関する説明をするので、初めての方も楽しめる。ミオンなかさが発着。



日本アウトドアサービス
☎ 070-2836-8559

カヌー・E ボート【魚沼市】

C-5

日本有数の貯水量を誇る奥只見ダム（銀山湖）で思いっきり水遊び。カヌーは、ガイドから1人乗りの基本操作を学びながら普段行けない冒険コースに行く。白く目立っている白光岩に触れたり、入江に上陸したり、探検気分を味わおう。Eボートは、10人乗りのゴンドラ型カヌーで、仲間と大勢で楽しむことができる。

魚沼市地域づくり振興公社
☎ 025-797-3566



旅行者に地域の文化を 感じてもらいたい



ryugon
支配人
小野塚敏之 さん

土間クッキング【南魚沼市】

C-3

毎週日曜日に雪国の郷土料理名人の地元で暮らすおばあちゃんと一緒に作る土間クッキングを行なっている。塩漬けの山菜を使った絶品郷土料理や旬の食材を美味しく調理するコツを伝授してもらいながら、雪国のスローフードを満喫できる。雪国の田舎らしさと、温もりを感じられるワークショップ。お一人様でも気軽に参加できる。



ryugon
☎ 025-772-3470

ぽんしゅ館 酎酒番所【湯沢町】

D-3

「越後魚沼のドラマを食で語る」がコンセプト。JR越後湯沢駅にある越後魚沼の食を体験、購入ができる場所。酎酒コーナーでは 新潟県内にある全蔵の酒を試飲でき、ズラリと並んだ酎酒マシーンからお好みの地酒が選べる。500円で最大お猪口5杯分の酎酒が楽しめる。



CoCoLo湯沢 ぽんしゅ館
☎ 025-784-3758

〔 自転車めぐる 〕

雪国サイクルツーリズム

〔南魚沼市〕

最寄駅：六日町駅・浦佐駅

サイクルマップ片手に自転車で南魚沼の自然を堪能するアクティビティ。南魚沼の山々に囲まれた風光明媚な田園風景、地域の文化や食を自転車めぐりながら、まるごと楽しめる。サイクルマップにはオススメコースも掲載されているので、駅で電動アシスト自転車をレンタルして、自分のペースで美しい里山をめぐってみよう。

南魚沼市観光協会

☎ 025-783-3377



〔 歩いてめぐる 〕

フットパス

「フットパス」とはイギリスを発祥とする『森林や田園地帯、古い街並みなど地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径（こみち）【Path】』のこと。

浦佐のフットパス

〔南魚沼市〕

最寄駅：浦佐駅

浦佐から八色駅までの「旧三国街道コース」は、宿場・門前町の街並み、里山、田園といった昔からあるありのままの風景を余すことなく歩いて楽しめる。特に河岸段丘の上から望む越後三山は絶景。浦佐駅観光案内所MYUでコースマップを販売している。（旧三国街道コース：全長約4.5km、所要時間2～3時間）

浦佐地域づくり協議会

☎ 025-777-4535



plus Column -コラム-

雪国文化に触れる旅

雪国観光圏内の学芸員で構成される雪国文化研究ワーキンググループが作成した、駅を起点とした電子版街歩きパンフレット。地域の学芸員がセレクトした文化財や資料館、そして観光スポットなども入れ込んだ探索モデルコースを多数掲載している。スポットの写真や見どころ、地図、距離や所要時間も掲載されているので活用しやすい。駅周辺をぶらりと散歩するルートばかりなので、ローカル線を使いながら散歩のはしごもいい。さあ、地域文化を知る旅に出かけてみよう。



イリヤ&エミリア・カバコフ〔棚田〕 photo by Nakamura Osamu (最寄駅：まつだい駅)〔十日町市〕



草間弥生〔花咲ける妻有〕 Photo by Nakamura Osamu (十日町市)



只見線〔魚沼市〕



国指定重要文化財 目黒邸 (最寄駅：越後須原駅)〔魚沼市〕

plus ローカル線の旅

Journeys on the local line

ローカル線で 地域をめぐる

広い地域に点在するスポットをめぐ
る交通手段の一つがローカル線。魚沼
地域を走る北越急行ほくほく線やJR
只見線は鉄道ファンにも人気の路線。
これらのローカル線を利用し途中下車
して地域を散策するスローな旅を提案
したい。

ほくほく線のまつだい駅周辺には、
大地の芸術祭の拠点施設のひとつ、
まつだい「農舞台」があり、その周辺の
城山一帯を含め、世界的アーティスト
である草間彌生やイリヤ&エミリア
カバコフをはじめとする多くの作品が
点在するエリアでもあるので、のん
びりと里山を歩きながらの作品めぐり
をしてみてはどうだろう。

一方、只見線のオススメは越後須原
駅周辺の歴史散策。国指定重要文
化財「目黒邸」や、絵本の家「ゆき
ぼうし」、酒蔵「越後ゆきくら館」な
ど、雪国文化に触れる旅を楽しめる。
このほか、JR上越線の沿線では、
サイクルツーリズムやフットパスが楽し
める。すばらしい風景に出会いにロー
カル線に出かけてみよう。

北越急行ホームページ



ほくほく線 大地の芸術祭ラッピング列車〔DAICHI〕(デザイン：ひびのごつえ)〔十日町市・南魚沼市〕



着る山菜。山菜Tシャツ

【十日町市】

世界で唯一！？リアル山菜プリントTシャツ。採って楽しい、食べておいしい、雪国の春の喜び山菜。十日町市在住のカメラマンが撮影・デザイン。

サンタ・クリエイト
☎ 025-752-6920



塩沢紬マスク

【南魚沼市】

伝統織物である塩沢紬の生地を利用した、おしゃれで機能的なマスク。絹織物の夏塩沢や麻織物の越後上布などもある。

塩沢つむぎ記念館
☎ 025-782-4888



まるみやお米のバウムクーヘン魚沼の木

【魚沼市】

地元魚沼産コシヒカリの米粉を100%使ったバウムクーヘン。控えめな甘みと、きめの細かいしっとりさが特徴。

お菓子工房まるみや
☎ 025-799-2112



大地の芸術祭オリジナルグッズ

【十日町市・津南町】

地元の企業の特産品と大地の芸術祭のコラボ商品。地元の逸品がデザインの力で美しく蘇った。

越後妻有里山現代美術館ミュージアムショップ
☎ 025-761-7766



へぎそば(乾麺)

【十日町市】

妻有地域には8種類の乾麺があり、帰ってから食べ比べしてみるのもオススメ。玉垣製麺所の「妻有そば」は、日本蕎麦保存会主催「おいしいそば乾麺大賞」初代グランプリを受賞。

道の駅「クロスステン十日町」
☎ 025-757-2323



南魚沼産コシヒカリ

【南魚沼市】

魚沼地域の中でも高い評価を受けるブランド米となった「南魚沼産コシヒカリ」。まずはシンプルにおにぎりを食べて、お米のうまさを感じてほしい。地元の農園直営のおにぎり屋で味見してみよう。

おにぎり屋
☎ 025-782-5151



にいがた本高砂屋のうす皮魚沼きんつば

【魚沼市】

手摘みした魚沼産よもぎを家伝の餡と生地に入れ、薄く焼き上げている。よもぎのほのかな苦みと甘さが絶妙のバランス。

にいがた本高砂屋
☎ 025-793-7002



おみやげめぐり

お帰りの際はぜひ地元のおみやげを。もらってよろこばれるおみやげを集めました。もちろん、自分用にも。

ちよつと寄りたいスポットやおみやげをまとめた旅カタログ。これらを探しに、ほんの少し寄り道してみよう。素晴らしい景色や地元の生活が垣間見える風景に出会ったり、地元のおばちゃんとお話はすんざり…。旅の醍醐味は日常とは違う場所やモノ、そして人との出会い。そんな寄り道が旅を一層思い出深くしてくれる。



ピオーネのジェラート【十日町市】

安心・安全にこだわる手作りジェラートは常時10種。妻有産生乳をベースに地元産の雪下になじみやアスパラガスなど。一番人気はピスタチオ。

妻有のジェラートショップ ピオーネ
十日町市新宮甲438-1 ☎ 025-758-2538



シュクレのフラッペ【南魚沼市】

清酒 八海山の仕込み水をじっくりと凍らせ、削るときには、温度と薄さにこだわった、ふわふわの水と、100%のフルーツソースが器からあふれそうなフラッペ。大納言あずき、宇治抹茶もオススメ。

パティスリー・シュクレ
南魚沼市六日町46-7 ☎ 025-773-2166



KANSENDOの魚沼コルネ【魚沼市】

多い時で一日3,000本を売り上げる看板商品。サクサクのパイにとろ〜り濃厚カスタードがたっぷり。お味は全部で5種類、カスタード、ショコラ、ほか季節限定で桜やあんコルネがある。

pâtisserie KANSENDO
魚沼市井口新田701-1 ☎ 025-793-2777

旅カタログ



バウムリングのクロワッサンB・C【十日町市】

店長は2016年にイタリアで開催されたパン作りの世界大会に出場し3位に入賞。昨年5月にオープンした地元でも人気のパン屋。イチオシの「クロワッサンB.C.」は、アーモンドクリームをクロワッサン生地で包んだ逸品。

バウムリング
十日町市妻有町東2-5-9 ☎ 025-755-5545



菓子処さとやのさとやバウム【南魚沼市】

那須御養卵を贅沢に使用した生地に米粉を加え、銘酒「八海山」の酒粕を練り込んでしっとり焼き上げたバウムクーヘン。

菓子処さとや
南魚沼市長森415-23(魚沼の里内) ☎ 025-775-3899



魚沼醸造の桃甘酒ソフトクリーム【魚沼市】

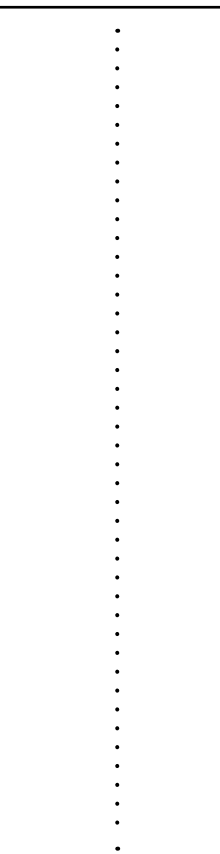
桃甘酒と能登ミルクを使用した濃厚な桃甘酒ソフトクリームは、世界ジェラート大使 柴野大造氏監修。「魚沼 桃サロン」でしか味わえない人気メニュー。

魚沼醸造
魚沼市十日町1791-10 ☎ 0120-060-070



スイーツめぐり

地元民も愛するとおきのスイーツを集めました。疲れたら甘いもので一休み。

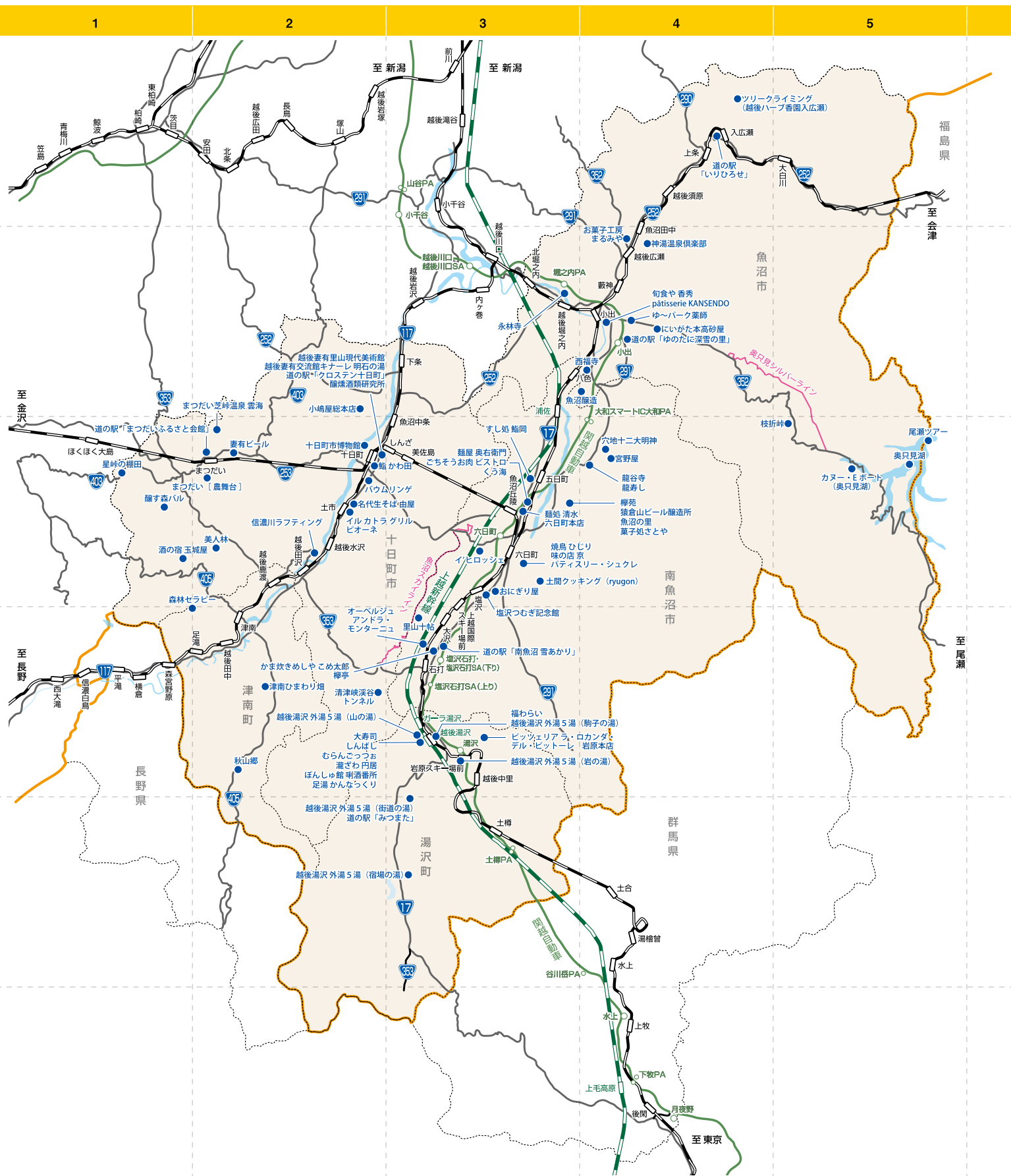
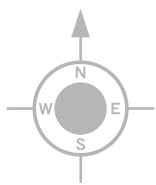


イートインコーナーあり

※イートインコーナーは新型コロナウイルス感染症の状況に応じて使用できない場合があります。

plus マップ

Map



plus 旅カタログ

Travel catalog



まつだい芝峠温泉 雲海【十日町市】 **C-2**
 十日町市松代の山の中腹にある温泉。その名のとおり「雲海」を眼下に見ながらの露天風呂が有名。宿泊も可能。
 十日町市蓬平 11-1 ☎025-597-3939



足湯 かんなつくり【湯沢町】 **D-3**
 「かんなつくり」とはこの地方の言葉で「つらら」のこと。越後湯沢駅から温泉街を北へ歩いて約7分程の場所にある。
 南魚沼郡湯沢町大字湯沢 354-9



ゆ〜パーク薬師【魚沼市】 **B-4**
 奥只見郷の入口にある総合温泉施設。温泉、食事処、テニスコート、宿泊施設があり、手ぶらでバーベキューもできる。
 魚沼市七日市新田 643-1 ☎025-792-5554

道の駅「いりひろせ」【魚沼市】 **A-4**
 魚沼市大板山 356-2 ☎025-796-2500

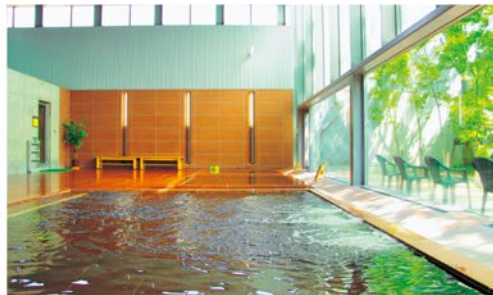
道の駅「ゆのたに 深雪の里」【魚沼市】 **B-4**
 魚沼市吉田 1148 ☎025-792-9300

道の駅「南魚沼 雪あかり」【南魚沼市】 **D-3**
 南魚沼市下一日市 855 ☎025-783-4500

道の駅「みつまた」【湯沢町】 **E-3**
 南魚沼郡湯沢町大字三俣 1000 ☎025-788-9410

道の駅「クロスステン十日町」【十日町市】 **C-2**
 十日町市本町六の一丁目 71-26 ☎025-757-2323

道の駅「まつだいふるさと会館」【十日町市】 **C-2**
 十日町市松代 3816-1 ☎025-597-3912



越後妻有交流館キナーレ 明石の湯【十日町市】 **C-2**
 芸術祭の拠点であるキナーレにある天然温泉。畳敷きの広い食事処やマッサージスペースもある。
 十日町市本町六の一丁目 71-26 ☎025-752-0117



越後湯沢温泉 外湯5湯【湯沢町】 **D-3・E-3**
 スキーと温泉の町、湯沢町。町内には5つの湯沢町営浴場があり、外湯めぐりを楽しめる。
 湯沢町観光まちづくり機構 ☎025-785-5505



神湯温泉倶楽部【魚沼市】 **B-4**
 静かで豊かな大自然を満喫しながら、たっぷりとのお湯に浸ることができる。ジャグジー、サウナもある。キャンプ場も併設している。
 魚沼市清本 583 ☎025-799-3350

Hot spring



日帰り温泉&足湯めぐり
 域内には越後湯沢温泉をはじめ温泉地がたくさん。疲れた体を日帰り温泉と足湯で癒してみては。

.....

Roadside station



道の駅めぐり

企 画



新潟県

十日町地域振興局・南魚沼地域振興局・魚沼地域振興局

協 力



雪国観光圏
SNOW-COUNTRY.JP



ECHIGO-
TSUMARI
ART FIELD

お問い合わせ

(一社)十日町市観光協会

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)
☎ 025-757-3345

松之山温泉 里山ビジターセンター

新潟県十日町市松之山湯本9-4
☎ 025-595-8588

津南町観光協会

新潟県中魚沼郡津南町大字下船渡戊585(津南町役場前)
☎ 025-765-5585

(一社)魚沼市観光協会

新潟県魚沼市吉田1144(道の駅ゆのたに内)
☎ 025-792-7300

(一社)南魚沼市観光協会

新潟県南魚沼市下一日市855(道の駅南魚沼 今泉記念館内)
☎ 025-783-3377

広域観光情報センター(湯沢)

新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2427-1(JR越後湯沢駅内)
☎ 025-785-5678

雪国観光舎越後湯沢温泉

新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢2431-1(越後湯沢温泉観光協会内)
☎ 025-785-5353

制作 (株)滝沢印刷 新潟県十日町市本町2



Yukiguni Trip
デジタルパンフレット