

雪と旅  
Snow & Journeys

plus



ECHIGO-TSUMARI  
ART FIELD

# Yukiguni Trip

アートめぐり、里山めぐり。



マ・ヤンソン / MAD アーキテクト [ Tunnel of Light (清津峡渓谷トンネル) ] Photo by Nakamura Osamu



contents

- 03 「大地の芸術祭」の里
- 10 自然
- 12 歴史的アート  
石川雲蝶
- 14 食  
ミシュラン新潟  
ソウルフード  
地酒
- 20 交流・体験
- 26 ローカル線の旅
- 30 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
- 33 マップ
- 34 INFORMATION

# 「大地の芸術祭」の里

「大地の芸術祭」は、新潟県十日町市・津南町からなる「越後妻有地域」を舞台に開催される世界最大級の国際芸術祭。「人間は自然に内包される」を基本理念に、地域に内在するさまざまな価値をアートを媒介として掘り起こし、その魅力を高め世界に発信し、地域再生の道筋を築くことを目指しています。

ユニークな拠点施設や野外作品、廃校や空家を活用した作品など、通年で約200点のアート作品が点在し、年間を通じて「大地の芸術祭」の里を楽しむことができます。

アートを道しるべに里山を巡り、五感を開放する旅へ出かけてみませんか？

※公開作品は季節によって異なります。詳しくは大地の芸術祭公式ホームページをご覧ください。  
<https://www.echigo-tsumari.jp/>

問合せ  
大地の芸術祭実行委員会事務局  
☎ 025-757-2637

# Yukiguni Trip

アートめぐり、里山めぐり。

今や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・津南町に点在する現代アートは、自然、文化、そして人々の暮らしと一体となり、訪れる人に驚きと感動を与えている。

でもせっかくこの地に来たのなら、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、味わってみてはどうだろう。広大な自然、日本の原風景、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に出会えるかもしれない。

それらは現代アートとともに、きつと旅の忘れられない思い出として、脳裏に刻み込まれることだろう。

※掲載されている情報は2024年7月31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

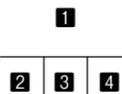
1 清津峡渓谷トンネル [十日町市]

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、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]



ジャウマ・ブレンサ [鳥たちの家]  
Photo Nakamura Osamu



マ・ヤンソン / MADアーキテクトス [Tunnel of Light] Photo Nakamura Osamu



ジミー・リャオ [Kiss & Goodbye]



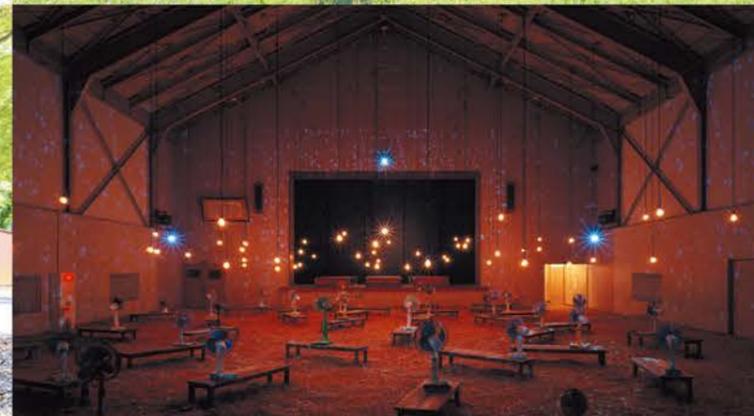
田島征三 [鉢 & 田島征三 絵本と木の葉の美術館]



カサグランデ&リンターラ建築事務所 [ポチョムキン]



内海昭子 [たくさんの失われた窓のために]



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



イリヤ&エミリア・カバコフ【手をたずさえる塔】  
Photo Nakamura Osamu



イリヤ&エミリア・カバコフ  
【10のアルバム・迷宮】  
Photo Kioku Keizo



イリヤ&エミリア・カバコフ  
【自分をより良くする方法】  
Photo Kioku Keizo



イリヤ&エミリア・カバコフ【人生のアーチ】 photo Nakamura Osamu



イリヤ&エミリア・カバコフ【プロジェクト宮殿】  
Photo Kioku Keizo



河川龍夫【関係—黒板の教室】 Photo Nakamura Osamu



草間彌生【花咲ける妻有】



豊福亮【樂聚第】 Photo Kioku Keizo



パスカル・マルティン・タイコー  
【リバーズ・シティー】



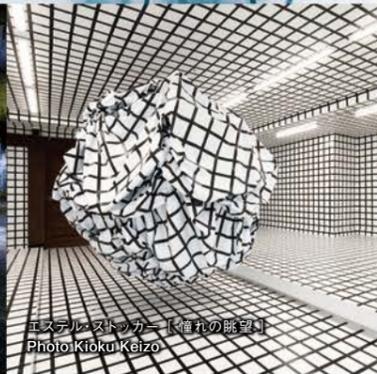
東弘一郎【回転する不在】 Photo Kioku Keizo



越後まつだい里山食堂 Photo Yanagi Ayumi



鞍掛純一+日本大学芸術学部彫刻コース有志  
【脱皮する時】



エステル・ストーカー【憧れの眺望】  
Photo Kioku Keizo

## Column -コラム-

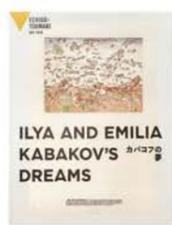
### カバコフの夢

イリヤ・カバコフは1933年、旧ソ連生まれのユダヤ系アーティスト。ソ連の文化統制下で、ソ連的空間を再現した全体空間芸術を通じて、人々の夢や記憶を表現してきた。

カバコフは代表作《棚田》の制作から、20年以上にわたり越後妻有で活動してきた。「何か魔法のような雰囲気」に強く惹きつけられました。山、水、雪に覆われた田畑。ここで人間を取り巻く平和と静けさは、独特な希少な感情をもたらし、人生の意味について、人生とその目的について深く考えさせます。「その思いは《棚田》、《人生のアーチ》、そして《10のアルバム 迷宮》《手をたずさえる塔》などの作品群設置となり結実した。「これらのプロジェクトが越後妻有にあるのは大事なことです。越後妻有で暮らす人々は、日々の生活、仕事、気候、人生が与えるあらゆるものの厳しさを知っています。彼らは生きていく方法、ささやかな喜びを楽しむ方法、伝統と文化を味わう方法を知っています。」

2021年に完成した巨大なモニュメントである《手をたずさえる塔》について、カバコフは「多様性を重んじること、手をたずさえることは、世界で最も重要であるのにながらにされているものの1つであると私たちは考えています。」と語る。

人間の夢や記憶の保存をモチーフにしたカバコフの作品は、生きることは困難でも夢を見ることはできる、そして夢はたとえ実現しなくても、夢見ること自体に意味があると我々に伝えてくれている。越後妻有に新しく生まれた《カバコフの夢》は、あらゆる人の生と夢の共生のプロジェクトと言える。



もっと知りたい方は、  
「カバコフの夢」1,650円(税込)  
発行：NPO法人  
越後妻有里山協働機構

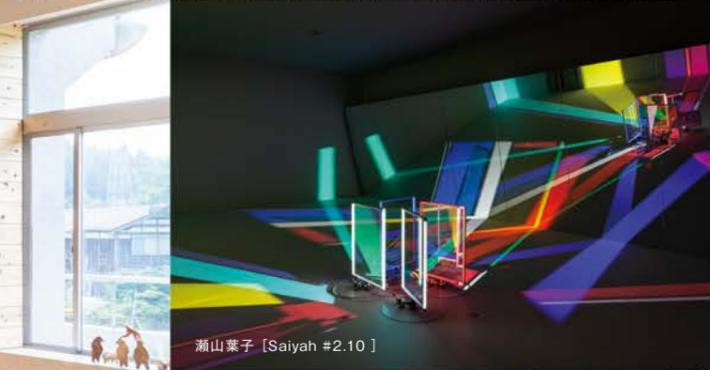
里山を歩いたら、まつだい「農舞台」2階にある「越後まつだい里山食堂」で食事はどうだろう。水色の店内は、一面ガラス貼りの窓と鏡のテーブルに四季の風景が映り込むアート作品空間。目の前に広がる棚田の風景と里山を眺めながら、越後妻有の旬の味覚をビュッフェ(土日祝日)や日替わりランチ(平日)でどうぞ。

里山を歩いたら、まつだい「農舞台」2階にある「越後まつだい里山食堂」で食事はどうだろう。水色の店内は、一面ガラス貼りの窓と鏡のテーブルに四季の風景が映り込むアート作品空間。目の前に広がる棚田の風景と里山を眺めながら、越後妻有の旬の味覚をビュッフェ(土日祝日)や日替わりランチ(平日)でどうぞ。

山間部の傾斜地に長い年月をかけて作られてきた棚田の風景。厳しい自然と共に歩んできた人々の営みが、まつだいの里山には刻み込まれている。芸術祭の拠点施設のまつだい「農舞台」から、里山の頂上にそびえる松代城。その間に点在する約30のアートと田畑。この住民の生活の場をフィールドミュージアムと呼び、「農」と「アート」による地域再生の場としてARTと食と農のプログラムで彩られている。

## まつだい「農舞台」フィールドミュージアム

C-2



鞍掛純一「はなれるべ」

関口光太郎【除雪式奴奈川姫】

原倫太郎+原游【The Long and Winding River (tunnel and table)】

目【movements】

鞍掛純一+日本大学芸術学部彫刻コース有志【木湯】

瀬山葉子【Saiyah #2.10】

中谷ミチコ【遠方の声】 Photo by Kioku Keizo

原広司+東京大学生産技術研究所 原研究室【25の講台—様相論的都市の記号場】



レアンドロ・エルリッヒ【Palimpsest:空の池】 Photo Kioku Keizo

松本秋則+松本倫子【惑星トリス in 奴奈川キャンパス】

## 越後妻有里山現代美術館 MONET・明石の湯

C-2

2021年に改修されたのを契機に「越後妻有里山現代美術館 MONET」に改称し、リニューアルオープン。十日町市街地の中の芸術祭の拠点施設として、イリヤ&エミリア・カバコフや名和晃平、中谷ミチコ、目などの著名な現代アート作家の作品などを新たに追加した。2階は主に常設展示場として、1階には企画展示室も設け、訪れる人を飽きさせない工夫が施されている。1階中央にある回廊と大きな池はイベントやワークショップのスペースとしても活用される。マッシモ・バルトリーニ feat. ロレンツォ・ジュニの作品「Two One」でもある飲食スペース「サロン MONET」には、新たに中谷ミチコの作品「遠方の声」と蔵書が加わった。ショップも充実していて芸術祭の作品関係の書籍や芸術グッズが揃うので、芸術祭を回った後のお土産の購入場所にも最適。また、2024年に併設する「明石の湯」のイベントにも楽しみながら体験できる作品が新たに設置され MONET と併せてより多くの作品が楽しめるスポットとなった。

## 奴奈川キャンパス

C-1

2014年3月に閉校した奴奈川小学校を芸術祭の拠点にした奴奈川キャンパスは、子ども五感体験美術館となった。デジタル化により人がリアルな素材と触れ合う機会が減る中で、未来を担う子どもたちが木、光、音などの根源的な要素を五感で体験できる場を作家とともに創出している。

「木湯」は木の温もりに包まれた遊び場。室内は木球に浸かれる「木湯」を中心に、妻有各地の温泉をイメージした銭湯のようなしつらえに。触感や香りなどさまざまな感覚を通して木を体験できる。「惑星トリス」奴奈川キャンパスは竹を素材にしたサウンドオブジェを創作する松本秋則と、猫をモチーフにした作品で知られる松本倫子が生み出す、架空の惑星「トリス」。想像力を刺激する多彩なオブジェが集う世界が広がる。

他にも光のインスタレーション「Saiyah #2.10」や、新聞紙とガムテープで奴奈川姫伝説をモチーフにつくった「除雪式奴奈川姫」など家族で楽しめる作品がたくさん。畑に囲まれた小学校のグラウンドは、農業をやりながら地域で暮らす地元女子サッカーチーム「FC越後妻有」の活動拠点でもある。

# 泊まれるアート

「大地の芸術祭」の里には廃校や古民家をリノベーションした宿や現代アートでできた宿などユニークな宿泊施設が点在する。

アートに囲まれながらの宿泊や地域の伝統と食材を活かした食事、地元の人との交流体験もアートになる。



**「光の館」** B-2  
光のアーティスト、ジェームズ・タレルの作品世界を滞在生活の中で体験できる施設。瞑想のためのゲストハウスとして構想されたその中で、滞在者は様々な光と向き合う時間を過ごすことができる。  
ジェームズ・タレル [光の館]  
Photo Yamada Tsutomu



**「うぶすなの家」** B-3  
1924年築、越後中門造りの茅葺き民家を「やきもの」で再生した家屋兼アート作品。温もりのあるやきものと茅葺き民家、集落の女衆たちのハツラツとした笑顔とおしゃべりが人気で、食事や宿泊も可能。  
プロデュース=入澤美時  
改修設計=安藤邦廣



井上 唯 [ヤマノクチ]



Column -コラム-

「かたくりの宿」の魅力を教えてください。青木：小学校に泊まれることです。集落の人が自分の子供たちが育った場所を残したいということからこの宿が生まれたと聞いています。いろいろ暮らしてみても感じた当地の魅力は何だと思いませんか？青木：自然が豊かで、人と距離が近いことですね。私は厨房を担当していますが、集落の方が余った野菜を持ってきてくれたり…。みなさん本当に親切にしてくれます。阿久津：食材がどこからきているのかわかることです。水、ギンナンは後ろの山、テールの上の花瓶の花は近所から取ってきたもの、ソースやジャムは手作り。すべて目に見えますから安心です。

## 「かたくりの宿」の女性スタッフに「大地の芸術祭」の魅力聞いてみた

新潟県と長野県にまたがる秘境秋山郷の結東(けつとう)地区。そこで廃校になった結東小学校をリノベーションして宿にしたのが「かたくりの宿」。大地の芸術祭の基地としても使われることが多いこの宿の女性スタッフに、宿と芸術祭の魅力について聞いてみた。

「お二人は当地に移住ということですが、きっかけはあったのですか？」  
青木 梨乃さん(あおきのり)の以下青木：はい。私の出身は新潟県南魚沼市ですが、家族の転勤などで関西圏で育ちました。ここへ来る前は東京で働いていました。都会に息苦しさを感じ、自然とともにある暮らしに魅力を感じたことがきっかけです。芸術に興味もありました。阿久津 温さん(あかついぬ)以下阿久津：群馬で美術の非常勤講師をしていました。転職を考えている時、求人サイトでこの宿を見つけ、その豪雪に衝撃を受けたことがきっかけです。

「お気に入りの宿に移住ということですが、きっかけはあったのですか？」  
青木 梨乃さん(あおきのり)の以下青木：はい。私の出身は新潟県南魚沼市ですが、家族の転勤などで関西圏で育ちました。ここへ来る前は東京で働いていました。都会に息苦しさを感じ、自然とともにある暮らしに魅力を感じたことがきっかけです。芸術に興味もありました。阿久津 温さん(あかついぬ)以下阿久津：群馬で美術の非常勤講師をしていました。転職を考えている時、求人サイトでこの宿を見つけ、その豪雪に衝撃を受けたことがきっかけです。

「お気に入りの宿に移住ということですが、きっかけはあったのですか？」  
青木 梨乃さん(あおきのり)の以下青木：はい。私の出身は新潟県南魚沼市ですが、家族の転勤などで関西圏で育ちました。ここへ来る前は東京で働いていました。都会に息苦しさを感じ、自然とともにある暮らしに魅力を感じたことがきっかけです。芸術に興味もありました。阿久津 温さん(あかついぬ)以下阿久津：群馬で美術の非常勤講師をしていました。転職を考えている時、求人サイトでこの宿を見つけ、その豪雪に衝撃を受けたことがきっかけです。



山本浩二 [フロギストン]



山本浩二 [胸中山水 秋山郷図]



永沢碧衣 [山の肚]



内田聖良 [カマガミサマたちのお茶会:信仰の家のおはなし]



(左)阿久津 温さん (右)青木 梨乃さん

**D-2**  
秋山郷結東温泉 かたくりの宿  
新潟県中魚沼郡津南町結東子450-1  
☎ 025-761-5205  
http://www.tsumari-artfield.com/katakuri/



料理のイメージ



原倫太郎+原游 [妻有双六] Photo Kioku Keizo

## アケヤマ

### 秋山郷立

#### 大赤沢小学校

E-2

2021年に廃校となった大赤沢小学校の歴史を引き継ぎ、生まれ変わった「アケヤマ」は、秋山の語源でもあり、山の共有地を意味する「明山」から命名された。同地の調査をつづける深澤孝史の監修のもと、「人間の生活の力を再び手に入れるための学校」として、住民、研究者、アーティストなどさまざまな人々と「共有地」の技術や信仰を学び実践する取り組みを行なった作品群が展示されている。

校舎の1階には秋山郷の巨木を用いた木炭彫刻の「フロギストン」。「胸中山水 秋山郷図」は各々が感じる自然を映し出す、秋山郷の木炭画。鑑賞者はその木炭で描くことができ、そうした体験を通して、各々の胸中の「自然」のあり方について感じられる展示となっている。

2階の体育館にも秋山郷の生活や文化を感じられる作品が多数展示。「ヤマノクチ」は入会地での草木採集のはじまりの日、ヤマノクチを再現した山の入口を模した草木に覆われた作品。「カマガミサマたちのお茶会」信仰の家の「おはなし」は未来にあり得るかもしれない信仰やケアのあり方を考えさせられる。また、入口や階段、体育館の「続秋山日記行編纂室」には秋山郷の文化を伝える展示や関連書籍が数多くあり、作品のバックボーンを学ぶことも可能だ。



**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



魚沼スカイラインからの雲海 **C-3**



**越後松代棚田群 星峠の棚田**【十日町市】

**C-1**

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**【十日町市】

**C-2**

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



# 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を探して集う「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には必要なく、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。



**津南ひまわり広場**【津南町】

**D-2**

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**【津南町】

**E-2**

独特の文化と風習が未だ色濃く残る、中津川渓谷秘境「秋山郷」。山肌迫る渓谷美は、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**【魚沼市】

**C-5**

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。

奥只見観光船  
☎ 025-795-2750

**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】

**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たが、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

ご来光は息をも絶景だ。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た「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的中率は80%以上だそうなのでぜひチェックしてみよう。

**▶ 南魚沼市観光PR動画【雲海】**



雲海マスター 若井勝也さん



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。

永林寺  
☎ 025-794-2266



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。

西福寺  
☎ 025-792-3032



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呑童子退治と、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。

大和観光協会  
☎ 025-777-3054



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。

龍谷寺  
☎ 025-779-2020



西福寺 開山堂「道元禅師猛虎調伏の図」 B-4

# plus 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。越後へやって来たのは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。またプ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る雲蝶。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

## plus 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と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
- 南魚沼市**
- 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  
☎ 025-783-6777



- 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



酒の宿 玉城屋



里山十帖

## 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

- 十日町市**
- 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 パル [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**
- 櫻苑 [日本料理・和食] C-3**  
南魚沼市長森 24  
☎ 025-775-2419
- 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  
☎ 025-775-7113
- 櫻亭 [洋食] D-3**  
南魚沼市上一日市 484-2  
☎ 025-783-6679
- 大寿司 [寿司] D-3**  
南魚沼郡湯沢町大字湯沢 321-13  
☎ 025-784-2163

- 湯沢町**
- しんばし [蕎麦] D-3**  
南魚沼郡湯沢町大字湯沢 488-1  
☎ 025-784-2309
- むらごっつお [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

世界が認めた魚沼の食

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ポーク、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、四季が明確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的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みたい。



#### 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魚沼

#### 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。

すし処 鮎岡 C-3  
南魚沼市寺尾243  
☎ 025-776-2485



#### マジドン 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 ぐう海 C-3  
南魚沼市四十日2470-1  
☎ 025-788-0563

## plus 食 ソウルフード Food Soul food

地元の人が  
愛してやまない  
美味しいはず  
食べ物

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々に  
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 Column -コラム-

#### 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。



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、茹で立てのそばを味わえる「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

新潟県は日本酒の酒蔵が日本一多い県。最近ではスバ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だ、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。高精米ゆへの雑味が少なく、幅のある旨み特徴。

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。爽快な風味が楽しめる。

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



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。



醸燻酒類研究所【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。



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。

「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・魚沼地域を中心とした「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なく、あくまでも「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のことです。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行っている店、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」という考え方は鳥根県、南町をはじめ全国に伝播。2011年、鳥根町は「A級グルメのまち」



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/>

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め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。



尾瀬ハイクと言え、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ね。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配の方でも参加しやすいそうです。

# 尾瀬に行くまでの道程も楽しめます

ネイチャーガイド  
山田 明美 さん

## 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



# 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。あとゆっく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ことができると、非日常の風景・感覚が味わえます。コースの発着はミオンかさとなで、ラフティング後の天然温泉を楽しむにはリピーターの方もいらしています。」



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。ガイドがいな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。ミオンかさかと発着。



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。



うおぬまネイチャラヴァーズ  
☎ 090-5759-3001

# 旅行者に地域の文化を 感じてもらいたい

南魚沼市にあるryugonはその玄関先に「土間」と呼ばれる一角がある。土間とはいっても雁木のある建物にアウトドア・センターやカフェ、料理スペースがついた商店街みたいな佇まいの空間である。「この土間は旅行者と地域の人々や地域文化の交流の場として設けられたものです」と語るのは滞在プログラムをコーディネートする、トラベル・エクスペリエンス・デザイナーでもあるryugon支配人の小野塚敏之さんだ。

この料理スペースで提供する人気の体験プログラムが「土間クッキング」。参加者は地元のおばあちゃんとおしゃべりしながら料理を作り、それを一緒に食べる。「料理を通じて、食材の背景や、雪国に伝わる食文化、伝統などを雪国の暮らしを体感してもらいたい」と思いのプログラムを作りました。決して豪華ではないが、おばあちゃんが春に採った山菜を塩蔵したものや乾燥した食材を使い、地元の風味がたっぷり詰まった温かい料理が出来上がる。

「地元のおばあちゃんとおしゃべりする、食べることを通じて作っている地域や食材の背景、この料理が代々受け継がれてきた文化や知恵を知って欲しいですね。レストランでは絶対体験できないことです。」



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

## ぼんしゅ館 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 ぼんしゅ館  
☎ 025-784-3758

# 地域を再生し、私を再生する。 「雪国リトリート」

雪国観光圏が取り組んでいる「雪国リトリート」。地域資源を活用した新たな観光の取り組みとして注目されている。その取り組みや特徴などを雪国観光圏の細矢智子さんに聞いた。

「リトリート」という言葉を聞きなれない方もいらっしゃると思いますが、「リトリート」とは何ですか？  
細矢：英語のretireは「退却」「後ろへ引く」という意味があります。リトリートとは日常から離れて、自分と向き合い、心と体をリフレッシュさせるためにゆったりと時間を過ごす新しい旅のスタイルであり雪国観光圏では、「本来の自分に戻る」時間を大切にしています。

「リトリート」に取組もうと思ったのですか？  
細矢：今まで観光スポットとして光が当たってなかった雪国のありのままの自然や普段の暮らしを「リトリート」として設え（しつらえる）ことで、より魅力的な体験となり、雪国文化の継承や地域住民の誇りを持つきっかけづくりにもなるなど可能性を感じたからです。

「リトリート」に取組もうと思ったのですか？  
細矢：2021年度に南魚沼地域振興局さんから、地域資源活用の新しい旅のスタイルとしてリトリート事業と一緒に取り組まませんか？とご提案があり、連携事業がスタートしました。ワークショップや体験会を実施

したり、雪国リトリートの概念やガイドの役割を整理したガイドブックも作成しました。最近では、ガイド研修・モニターツアーや体験会の実施、地域分科会の運営を通じてリトリートに関わる事業者の輪を大きく広げることができました。

「雪国リトリート」の特徴を教えてください。  
細矢：日常から離れて本来の自分に戻るために、種まきや身体を動かすソロタイムという流れをベースにプログラムを組み立てています。「種まき」は、自分自身への問いを見出す時間。「身体を動かす」では、頭の中を無にする事で五感が開かれ、思考モードから感覚モードへの移行を促します。そして「ソロタイム」で、自分に向き合い、じっくり自分と対話する。一般的なリフレッシュ旅とは本質的に異なる「私の再生」が、雪国リトリートの価値です。

「雪国リトリート」はガイドが重要な役割を持つそうですね？  
細矢：リトリートガイドが参加者に寄り添うところが雪国リトリートの大きな特徴です。ガイドはローカルガイドや地域住民のサポートを借りながら、参加者が自分に向き合えるように導きます。また、グリーンシーズンの「緑のリトリート」とウインターシーズンの「雪のリトリート」があり、四季を通じて、雪国観光圏の大自然や文化、人との触れ合いを体験することが出来ます。

「例えばどのようなプログラムがありますか？」  
細矢：例えば2泊3日のプログラムであれば、1日目は種まき、2日目はアクティビティや地域貢献活動等で体を動かし、3日目のソロタイムで1日目に立てた自分に対する問いに対する答えをじっくり考えることをします。日帰りのプランもあります。

「モニターツアーに参加したお客様からの反響はいかがでしたか？」  
細矢：地域のお母さんとの会話、普段見ない風景、ちょっとした自然現象からも、参加者がそれを自分に向けたメッセージと受け取って、自分の現状に置き換えて感じ取ったようでした。また、五感を開いているせいで、自分が自分を受け入れ、自然も受け入れられるようになったなど反響は大きかったです。

「細矢さんも実際に参加されたそうですが、感想を教えてください。」  
細矢：初めて出会った参加者とも心の内側を話し合う中で、ずっと前から知り合っていたような感覚になりました。また、ソロタイムでは3時間を一人で過ごし、何も無いという経験が初めてで衝撃的でした。自然の中で五感が開き、普段見過ごしていた風景や匂い、音などに敏感になり自分の心の内側の声を聞くことが出来ました。

「どのような人に体験してもらいたいですか？」  
細矢：どんな方も普段の生活の中でモヤモヤすることや悩んでいたりすることがあると思います。特に都会の方はもっと落ちつけるような自然が周りになかったり、いろんな音や匂い、デジタル情報に囲まれ、五感を閉ざされている方もいらっしゃるかもしれ

ません。自分の状態に気づいたり、地域の自然や文化、人との触れ合いを体験したい方にはぜひ参加してもらいたいと思います。

「もっと知りたい場合や申込方法を教えてください。」  
細矢：雪国リトリートのホームページをご覧ください。詳しく載っています。お電話いただければご相談にも応じます。

「これから「雪国リトリート」に参加したいと思っている人にメッセージをお願いします。」  
細矢：「雪国リトリート」はまだまだ知られていない新しい旅のスタイルです。参加者にとっては地域に根ざす等身大の人たちや、自然に触れることで、何かを受け取り、自分の内面を見つめて本当に自分が大切にしていることに気づくきっかけになればと思います。そして異なる価値観や雪を受け入れる暮らしの中で、ありのままの自分を受け入れられるようになったり、新しい何かを後押ししてくれるきっかけになればと思います。



一般社団法人雪国観光圏  
事務局長  
細矢 智子さん  
(ほそや ともこ)



## 地域を再生し、私を再生する。雪国リトリート

雪国リトリートは、世界でも有数の雪国だからこそ提供できるリトリートを追求し、本来の自分に戻るリトリート体験をお客様と分かち合いたいと考えています。さらに、プログラムを通じて雪国の人や自然、文化の再生に貢献することを目指しています。

例えばこんな方のご参加をお待ちしております

- 心の内側に目を向け、自分自身を深く探求したい方
- 地域の人々との絆を経験し、共同体の一員としての温かさを感じたい方
- 地域独自の文化や伝統に触れ、体験したい方
- 循環型の生活や自然と共生する暮らしに関心がある方
- 心を整え、新たな気持ちで日常に戻りたい方…etc

プログラムへの申し込みや参加者の体験談はウェブサイトから

お問合せ・お申し込み | 一般社団法人 雪国観光圏 TEL.025-785-5353 <https://snow-country.jp/retreat/>



# 雪国魚沼 Golden Cycle Route

[湯沢町・南魚沼市・魚沼市]

最寄駅：越後湯沢駅・六日町駅・浦佐駅・小出駅



メインルートは湯沢町・南魚沼市・魚沼市を結ぶ全長193kmのサイクリングコース。

「世界一ロマンチックな鉄道路線」といわれる只見線沿いの絶景、田んぼの水面に映る越後山脈、夏は緑、秋は黄金色に染まる四季折々の美しい田園風景など、サイクリングを楽しみながら日本の原風景や雪国の風土を感じることができます。

メインルートのほか、観光やグルメスポットに立ち寄りながらサイクリングを楽しめる「地域ルート」も設定されており、サイクリングアプリ「ツール・ド」を利用してビギナーの方でも迷うことなくサイクリングを楽しむことができます。

最寄駅4ヶ所でE-BIKE（スポーツタイプの電動アシスト自転車）のレンタルを行っているので、ぜひご利用してみてください。

湯沢町・南魚沼市・魚沼市連携自転車活用推進協議会  
☎ 025-773-6630



牧之通り（最寄駅：湯沢駅）〔南魚沼市〕



草間彌生「花咲ける妻有」 Photo by Nakamura Osamu（最寄駅：まつだい駅）〔十日町市〕



JR只見線〔魚沼市〕



JR上越線毛渡沢橋梁（最寄駅：土樽駅）〔十日町市〕

## 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か。

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上越線や飯山線の沿  
線では、サイクルツーリズムやフットパ  
スを楽しめる。すばらしい風景に出  
会いにローカル線で出かけてみよう。

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:ひびのこづえ)〔十日町市・南魚沼市〕

飯山線沿線ガイド  
「iisen ～幻想と郷愁の旅～」

飯山線沿線の魅力を紹介するデジタルパンフレットです。アクティビティ、自然景観、芸術、雪国、食、伝統・文化の 카테고리別に写真中心で紹介しています。ページ内のアイコンをクリックすると関連ページなどにアクセスして、詳細情報や近隣の観光地情報などを確認できます。日本語版のほか、インバウンド（訪日外国人）向けに英語版も用意しています。



Walk  
〔歩いてめぐる〕

フットパス  
Footpath

「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）  
（西山旧市街地コース：全長約4.3km、所要時間2～3時間）

浦佐地域づくり協議会  
☎ 025-777-4535



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。さあ、地域文化を知る旅に出かけてみよう。



Bicycle  
〔自転車めぐり〕

ちくしなで ぶらりチャリ

〔十日町市・津南町・長野県栄村〕  
最寄駅：まつだい駅・十日町駅・津南駅・森宮野原駅



「ちくしな」とは、日本一の大河「信濃川（長野県では千曲川）」からとった呼称で、並行して走る飯山線の最寄駅等からレンタサイクルを利用して、お散歩感覚で楽しめるモデルコースを用意しています。

新潟県と長野県の県境にある地域の、のどかな里山集落、日本有数の階段状の地形（河岸段丘）を一望する展望台やひまわり広場などの絶景スポット、「大地の芸術祭」の作品巡りなど、グルメスポットにも立ち寄りながら自転車で探検してみてください。

3市町村の観光協会がE-BIKE（スポーツタイプの電動アシスト自転車）のレンタサイクルを行っているので、急坂の山道でも楽々と走れて安心快適。借りた場所とは違う観光協会が自転車を返却できる「乗り捨てサービス」もあり、とても便利です。

十日町市総合観光案内所 ☎ 025-750-1277  
松代・松之山温泉観光案内所 ☎ 025-597-3442  
津南町観光協会 ☎ 025-765-5585  
栄村秋山郷観光協会 ☎ 0269-87-3333



### 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



### 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見るのもオススメ。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

## Souvenir



### 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。



### お六饅頭 【南魚沼市】

直江兼統の幼名にちなんで六日町名物「お六饅頭」。沖縄多良間産の特級黒糖を使用し、独自の製法で生み出されたもちもち食感の黒糖生地で上品な甘みのこしあんを包んだ黒糖饅頭です。

おかしとおやき ことう  
☎ 025-773-2678



### 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。

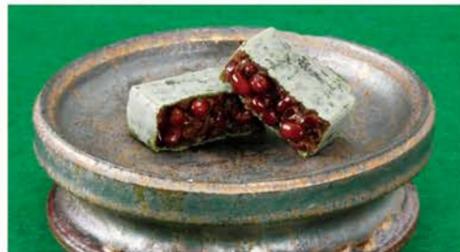
おにぎり屋  
☎ 025-782-5151



### 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



### 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



### 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力で美しく蘇った。

越後妻有里山現代美術館 MonET  
☎ 025-761-7766

## 旅カタログ



# 旅カタログ

Travel catalog

ちよつと寄りたい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的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んじん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



### バウムリンゲのクロワッサン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。2020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。

バウムリンゲ  
十日町市妻有町東2-5-9 ☎ 025-755-5545

## Sweets



### スイーツめぐり

地元民も愛するって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。



### 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



### 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かりと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



### KANSENDOの魚沼コレネ【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レネがある。

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



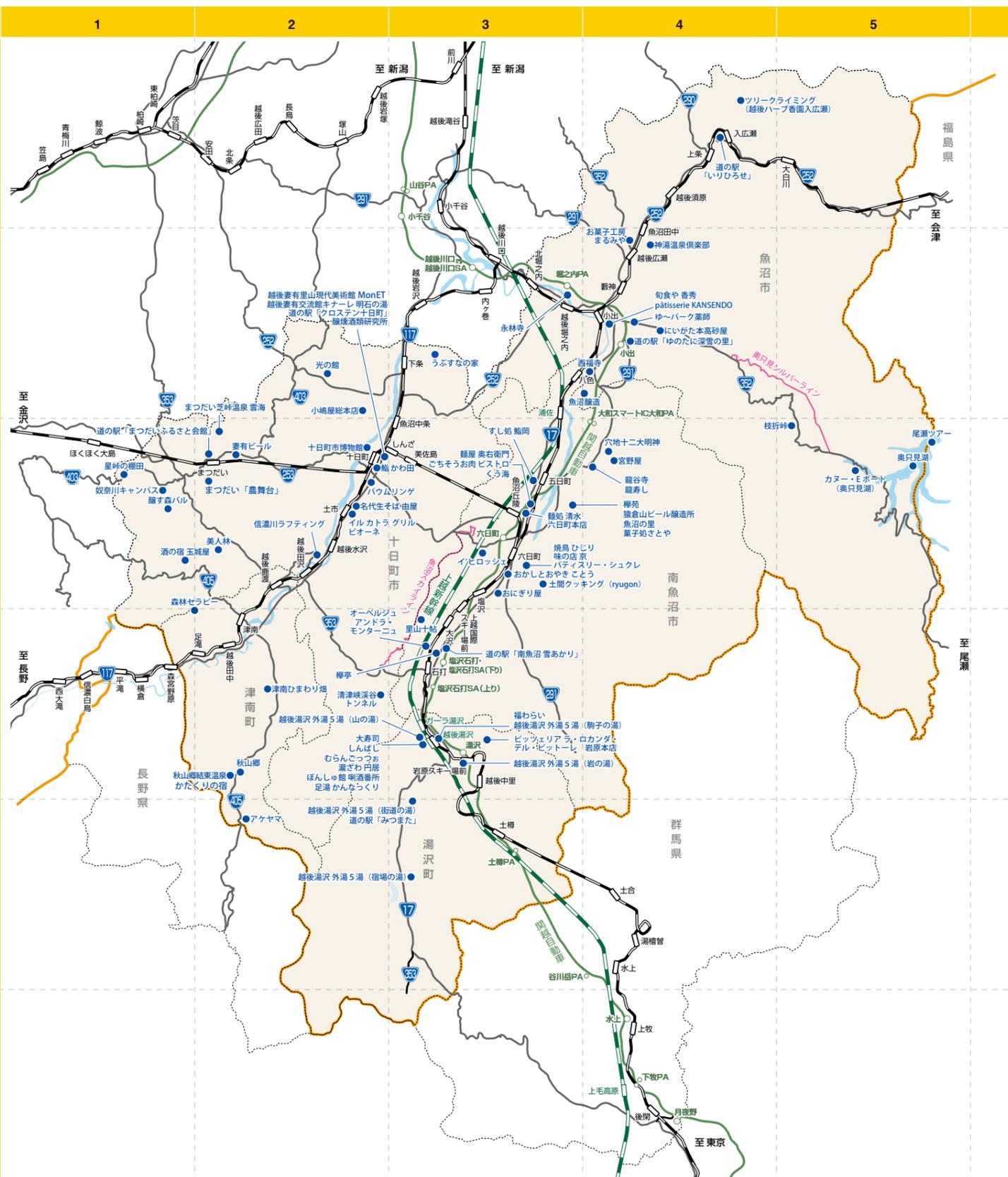
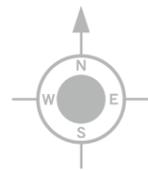
### 魚沼醸造の純甘酒ソフトクリーム【魚沼市】

純甘酒と能登ミルクを使用した濃厚な純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 純サロン」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



イトインコーナーあり



**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



**越後妻有交流館キナレ 明石の湯** [十日町市] **C-2**  
芸術祭の拠点であるMonETに併設。アート鑑賞とともに、地域の食をケータリングサービスで楽しめる。  
十日町市本町六の一丁目71-2 ☎ 025-752-0117

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。



**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



**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



**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



**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、たっぷりとした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

**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「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「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「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「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「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

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



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甲7194-2  
☎ 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

**(一社)雪国観光圏**

新潟県南魚沼郡湯沢町大字湯沢2431-1  
☎ 025-785-5222

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