

魚沼市観光ガイドブック

Uonuma City Tourist Guidebook





「素のチカラ、魚沼。」とは…

新潟県の南東部に位置する魚沼市。

山、川、田畑に囲まれた日本の原風景が市内各所に点在し、

日々変化する光景は、あなたに特別な感動を与えてくれます。

素朴で飾らないモノ・コト・ヒトこそ、魚沼市の魅力「素のチカラ」の原石です。

魚沼市にあるたくさんの「素のチカラ」を探しに来てみませんか？



息をのむ

時間を忘れ、見入ってしまう景色に出会える。

人々を圧倒させるほどの壮大なスケール
しおりとうげ

枝折峠の滝雲 MAP 1

大河のような雲海が山を越えて谷へ流れ落ちる絶景。奥只見湖で発生した大量の雲海は山の稜線を超え、山肌に沿って風下側の谷へと流れ落ちます。雲海（雲）の流れ落ちる様子が滝のように見えることから「滝雲」と呼ばれています。

この大自然の神秘ともいえる現象は、気温の差が大きく、雲海が発生しやすい秋が一年で最も見られる確率が高いです。

大自然が織り成すこの幻想的な景色を求め、多くの写真家が訪れており「一生に一度は見たい絶景」と言われています。



春 夏 秋 冬
見ごろ：9月～10月



魚沼市観光協会主催 滝雲シャトルバスツアー

その日の見え方に応じたおすすめビューポイントへご案内する“バスで行く滝雲ツアー”を秋に開催しています。詳細はお問合せください。
お問い合わせ先：魚沼市観光協会
TEL 025-792-7300



あぶるまがわ

破間川ダムの雪流れ MAP 2

山間のダム湖に発生する流氷のような絶景。積雪や天候など各条件が揃った春先に発生します。限られた期間にしか見られないとても珍しい現象です。



春 夏 秋 冬
見ごろ：4月中旬～4月下旬



冬場は4m近くの雪に一面が覆われ、真っ白な銀世界が広がります。



春先になると雪解け水が一気にダム湖へ流入し、積もった雪は雪の塊となって浮かび上がります。



浅草大橋を渡り、浅草山荘へ向かう道中からの眺め。浅草大橋と雪流れを一緒に見ることができるスポットで、雪の白色と浅草大橋の赤色のコントラストがとても美しく見えます。



雪の塊は、大きい物だと大型バス1台以上のサイズが浮かんでおり、迫力ある景色を眺められます。

息をのむ

福山峠のふるさと広場の雪上桜 MAP 3

雪解けを迎える春、雪の上に桜が咲くという珍しい桜風景が広がります。

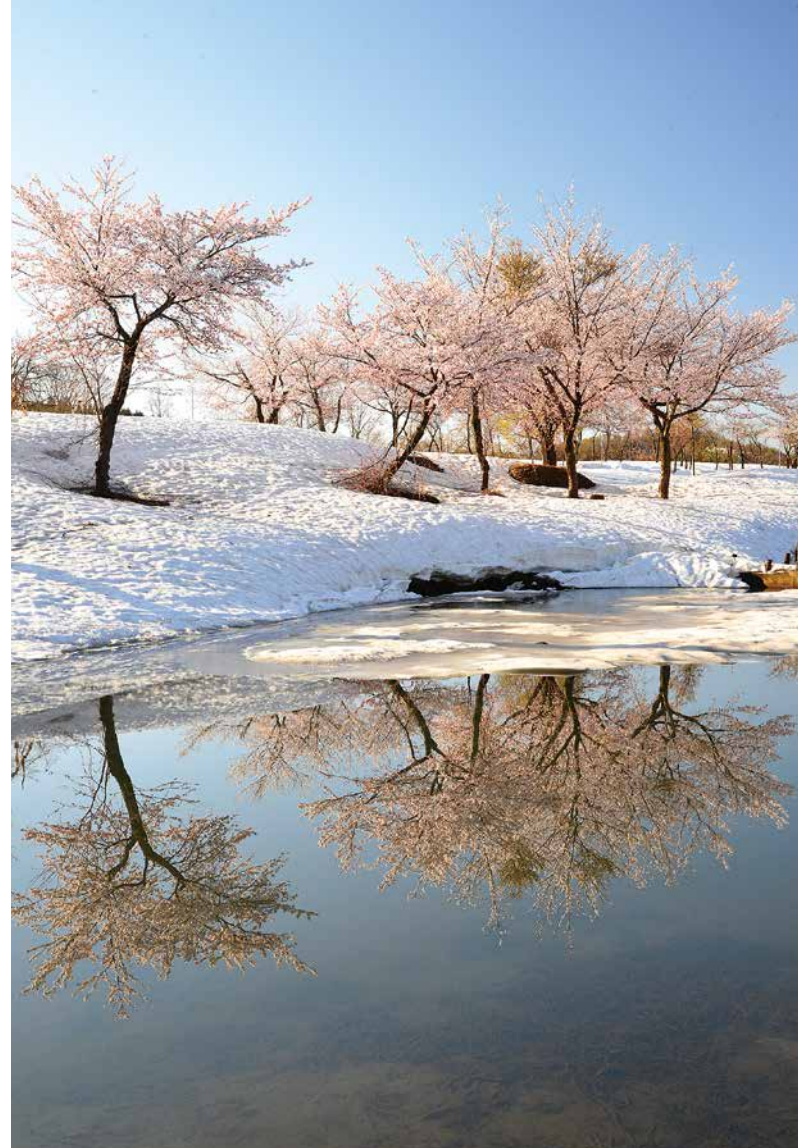
夏場になるとキャンプ場や体験広場としてにぎわう広場内には、ソメイヨシノやオオヤマザクラなど約100本もの桜が咲き、その景色は雪国「魚沼」ならではの絶景です。



春 夏 秋 冬
見ごろ：4月中旬～4月下旬



多くの桜が樹齢20年以上で、樹高は約2メートルと見応え抜群。
早朝は空気が澄み、朝陽に照らされた様な普段と違った景色を堪能できます。



園内の池では、桜が湖面に映り込む“逆さ桜”の幻想的な景色を眺められ、撮影スポットとしても人気です。



雪の上を散歩しながらの花見は、ここならではの楽しみ方です。



只見線 MAP 4

只見線は「紅葉の美しい鉄道路線ベストテン第1位※1」や「雪景色のきれいなローカル線ベストテン第3位※2」に選出され、海外のSNSでも「世界で最もロマンチックな鉄道」として取り上げられるなど、世界的にも景観美が高く評価されているローカル線です。

※1 日本経済新聞 2008年10月11日号より

※2 日本経済新聞 2003年11月29日号より



車窓からの眺めは山や木々が近いため、どこを見ても絵になります。雪崩から道路を守る雪国特有のスノーシェッドと渓谷の風景は、人気ポイントのひとつです。



標高差のある路線なので、市内では田園風景、山沿いでは渓谷風景など様々な風景を堪能できます。

只見線

一日わずか数往復の列車旅に、感動が詰まっている。



【魚沼市只見線にみんなで手をふろう条例】
魚沼市には「魚沼市只見線にみんなで手をふろう条例」というものがあります。これは、魚沼市を訪れた県内外の乗客の皆さんへのおもてなしの気持ちを込めて、市民一人ひとりが手をふって歓迎しようという取り組みで、魚沼市民が今まで以上に只見線と関わってもらうことを目的に制定されたものです。乗車時に車窓から手をふる光景を見つけた際は、ぜひ手を振り返してあげてください。



花と緑と雪の里公園の芝桜 MAP 5

およそ1haの敷地に20万株もの芝桜が咲き誇る人気スポット。
見渡す限り一面に広がる芝桜が来場者を迎えてくれます。
また、展望台から見える越後三山や魚沼市の街並みもオススメです。



春 夏 秋 冬
見ごろ：5月上旬～5月中下旬



中荒沢万年雪 MAP 7

万年雪とは、一年中消失しない積雪のこと。
中荒沢万年雪は、登山口から約40分で行くことができる
「日本一容易に行ける万年雪」として人気です。



春 夏 秋 冬
見ごろ：6月中旬～10月下旬

越後ハーブ香園入広瀬 MAP 8

季節ごとにさまざまなハーブや花を楽しむ高台の公園。園内は4つの庭に区分けされており、ハーブや花の特性を生かした植栽が行われています。



春 夏 秋 冬
開園期間：6月上旬～10月下旬



高台の展望休憩所では、魚沼の山々を一望できる抜群のロケーションが広がっています。
また、ネイチャークラフト作りなどの各種体験も行っています。



月岡公園のユリ MAP 9

魚沼市は全国有数のユリの生産地です。
月岡公園内「花ひろば」には、毎年夏と秋にそれぞれ1万本のユリが咲き誇り、多種多様で色鮮やかなユリを楽しめます。



春 夏 秋 冬
見ごろ：夏 6月下旬～7月上旬
秋 9月下旬～10月上旬



魚沼市のユリは品質が高く、約150もの品種が生産され、全国各地に出荷されています。

薫る

身近な景色に心惹かれる。



うわっばら 上原コスモス園 MAP 6

魚沼市内が一望できる高原に、色鮮やかなコスモスが咲き誇ります。
市内を一望できる絶景スポットとしても人気があります。



春 夏 秋 冬
見ごろ：9月上旬～10月中旬

高原に続く一本道。まるで北海道のような景色が広がっています。





ここであう景色は
心を軽くしてくれる。

移りゆく

あぶるまがわ

破間川溪谷 MAP 10

福島県境に近い風光明媚な穴場スポット。ブナの原生林やカエデ等が群生しており、紅葉シーズンは溪谷沿いを、鮮やかな赤や黄に彩ります。



春 夏 秋 冬
見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～11月上旬



溪谷の上流にそびえ立つ立ガラ岩も見どころスポットです。



浅草山麓エコミュージアム MAP 11

およそ230haの広大な敷地で、動植物の観察やトレッキング等の散策を楽しめます。木道もあるので小さなお子さんや車イスの方でも安心して利用できます。



浅草岳公園 MAP 12

近隣の浅草岳公園に群生するブナ林。木漏れ日や鳥のさえずりを感じられ、癒しのひと時を過ごせます。



館内では動植物の生態紹介などを行っています。



奥只見湖

MAP 13

国内最大級の貯水量を誇るダム湖。周囲は山々に囲まれ、その自然豊かな景色を求めに、大勢の観光客が訪れます。

春は残雪に新緑が芽生え、北欧を思わせる眺めに。秋は「日本紅葉の名所100選」にも選ばれた、県内屈指の色鮮やかな紅葉風景に出会えます。

運が良ければイヌワシやカモシカなどの野生動物も観察できるかもしれません。



春 夏 秋 冬
見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～11月上旬



銀山平 MAP 14

越後駒ヶ岳・荒沢岳の麓に位置する絶景の秘境。2000m級の山々に囲まれたログハウス群はまるでジオラマのような世界です。



春 夏 秋 冬
見ごろ：春 5月下旬～6月上旬
秋 10月中旬～10月下旬



北ノ又川に架かる石抱橋からの風景は、知る人ぞ知る穴場スポットです。

降雪量が4mを超える冬場は通行止めとなり行く事ができませんが、春先に見ることができる雪景色は圧巻です。





尾瀬

画面越しでは伝えきれない
景色が待っている。



MAP 15

新潟県、福島県、群馬県、栃木県の4県にまたがり、国立公園に指定されている尾瀬。
魚沼市は新潟県側から尾瀬に向かう唯一の玄関口であり、毎年大勢の登山客で賑わいます。
車・船・バスと多様な交通手段があり道中の大自然を堪能しながら尾瀬に行くことができます。



魚沼市観光協会主催
ネイチャーガイドと行く尾瀬

尾瀬を知り尽くした達人ガイドと歩けば、新しい発見や尾瀬をさらに満喫できます。
お問い合わせ先：魚沼市観光協会
TEL 025-792-7300

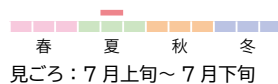
魚沼から行く尾瀬ルート

船とバスを乗り継ぎ、天空の楽園「尾瀬」へ向かいます。



ニッコウキスゲ（撮影地：尾瀬沼）

尾瀬の夏の代名詞。群生地では山吹色の絨毯のように美しい景色が広がります。



尾瀬沼

ひうちがたけ
尾瀬沼の湖面に映る東北以北最高峰の燧ヶ岳。
尾瀬を代表する景色です。



ワタスゲ

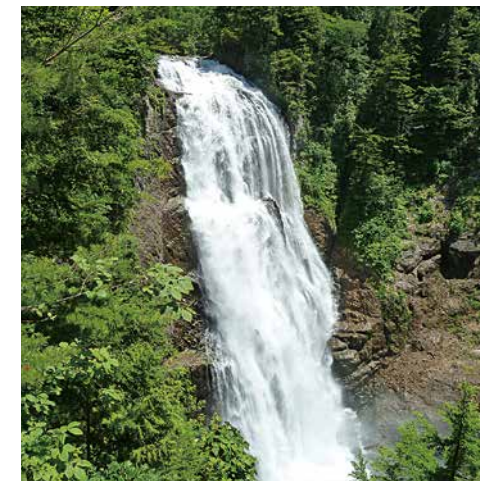
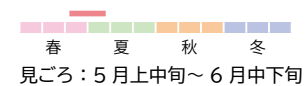
（撮影地：大江湿原）

時期になると辺り一面がフワフワの果穂で真っ白に。



ミズバショウ（撮影地：下ノ大堀川）

水芭蕉の群生と至仏山の絶景を眺められる
尾瀬ヶ原の人気撮影スポット。



三条ノ滝

落差約80m、幅約30mあり、日本でも最大規模の名瀑。勢いよく流れ落ちる姿は圧巻。



オコジョ

尾瀬の人気動物「オコジョ」に出会えるかもしれません。



登山

あなたの世界が変わる景色にきっと出会える。



大力山 (標高504m) MAP 16 初級コース★

「中部北陸自然歩道」の1コースとして整備されている登山デビューにちょうどいい里山。登山道はしっかりと付けられているので、危険箇所や道迷い等の危険性が比較的低く、安心して登山を楽しめます。

コースタイム 宝泉寺入口から往復約1時間30分～2時間



山頂からの眺めは間近に越後三山が広がり、遠方の日本海が眺められるなど、低山ながら素晴らしい展望を望めます。

駒見山 (標高262m) MAP 17 初級コース★

小出スキー場から入山できるアクセスの良い里山です。登山道全体が整備されているので、散歩気分でも気軽に歩くことができます。ビューポイントや休憩スポットが多く、ゆっくりと登山を満喫できるのも魅力の1つ。日帰り温泉「見晴らしの湯こまみ」が隣接しているので、登山の後に疲れを癒せます。

コースタイム 小出スキー場駐車場から往復約1時間～1時間30分



駒見山に向かう道中の藤権現。カタクリの群生地にもなっており、春には一面を埋め尽くすほどのカタクリが咲きます。



山頂近くにある「ヤマナラシ広場」。展望が良くベンチもあるので休憩にオススメです。

月岡御岳遊歩道 (標高306m)

MAP 18 初級コース★

ブナ林の森林浴や、市街地・魚沼の山々が一望できる尾根歩きを堪能できる里山。道中には遺跡・城跡が点在し、山頂奥には旧三国街道の栃原峠に繋がっているなど、歴史散策も楽しめます。

コースタイム 御岳山登山口から往復約1時間30分～2時間



山頂からさらに奥へ進んだ「馬の背」。ちょっとした痩せ尾根でスリルある登山を味わえます。



権現堂山

MAP 19 中級コース★★

下権現堂山(標高897m)と上権現堂山(標高998m)の2つの峰からなる山。1000m未満の山ながら、岩場や低木の尾根歩きなどを味わえます。特に下権現堂山山頂からの景色は絶景です。



越後駒ヶ岳 (標高2003m)

MAP 22 上級コース★★★

日本百名山の1つ。どのルートから登っても距離が長くアップダウンも多く、コースタイムがかかるため、早朝に出発するのがおすすめです。秋時期には麓から山頂まで紅葉し、緑とのコントラストが美しい景色を見ることができます。



浅草岳 (標高1585m)

MAP 20 中級コース★★

日本三百名山の1つ。山頂からの眺めと草原が美しく、山頂からは魚沼の名峰や田子倉ダムなどを眺められます。花の百名山としても有名で、シラネアオイやヒメサユリなどの高山植物が咲く時期には多くのハイカーが訪れます。



荒沢岳 (標高1969m)

MAP 23 上級コース★★★

日本二百名山の1つ。急登鎖場、ハシゴ、ロープ場などが続き、鎖すら無い岩場もある経験者・上級者向けの山です。「鎖とハシゴの殿堂」や「越後の穂高」と形容されるほど険しい山のため、初心者や単独登山はご遠慮下さい。



守門岳 (標高1537m)

MAP 21 中級コース★★

日本二百名山の1つ。大岳、青雲岳、袴岳の3つの峰からなる越後屈指の名峰。コースバリエーション豊富で、何度行っても楽しめることから人気があります。荒々しさは無く比較的登山しやすい山で、特に春先や秋時期の登山は人気があります。



平ヶ岳 (標高2141m)

MAP 24 上級コース★★★

日本百名山の1つ。山名のとおり平坦な山容で、なだらかな草原状の山頂付近は高山植物の楽園となっています。コースタイムが非常に長い日本百名山の中で「日帰り登山の最難関」と形容されています。体力自慢でなければ辿り着けない、まさに秘境の山です。

温泉

大自然の中で温泉に浸かる、何よりも贅沢な過ごし方。



大湯温泉



西暦712年、行基により開湯されたという歴史ある温泉地。やさしく、じんわりとした湯は多くの人に愛されています。この温泉地には豊かな自然、時の流れ、もてなしなど、華やかな温泉リゾートにはない美しさがあり、それが魅力でもあります。



栃尾又温泉



世界的にも数少ない「ラジウム泉」。奈良時代に高僧行基により発見されたと言われています。ラジウム泉は適量の場合、免疫力や自然治癒力に良い影響を与えと言われています。栃尾又に伝わるぬるい湯になるべく長く浸かる入浴方法「長湯」を行う事で、さらに効果を高めるとされています。また、この入浴方法は体の芯まで温めることで、子宝の湯としても有名です。



折立温泉



川沿いに旅館が並ぶ山間の静かな温泉地。少しぬるめのやさしい泉質の温泉で、たくさんの方がゆったりと湯治を楽しんでいます。遠くに見える越後駒ヶ岳や鳥のさえずり、野山の花々を楽しむことができる温泉地です。



銀山平温泉



越後駒ヶ岳や荒沢岳など雄大な山々に囲まれた温泉地。冬季は豪雪のため営業しませんが、春から秋にかけては、春スキーや奥只見湖での釣り、登山、キャンプなど四季折々で各種レジャーを楽しむことができ、大自然を満喫するのに最適な温泉地でもあります。



駒の湯温泉



越後駒ヶ岳の麓に位置する温泉地。毎分2100ℓの湧出量を誇り、その湯量は関東甲信越随一といわれています。また「ランプの宿」としても有名で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。



神湯温泉



美峰権現堂山の麓に位置する温泉地。そのお湯は近隣の山々に住む神をもてなした湯といわれており、今も大勢の利用者の疲れを癒しています。

◆日帰り入浴も可



日帰り温泉



◆白銀の湯

檜風呂と檜の組木が自慢の日帰り温泉。露天風呂からは越後駒ヶ岳と中ノ岳が広がる眺望を楽しめます。



◆交流センターユピオ

三角屋根の造りが特徴的な日帰り温泉。お子様からご年配の方まで楽しめる優しい泉質で、地元の方々からも愛されています。



◆かもしかの湯

銀山平キャンプ場内に併設している日帰り温泉。木漏れ日の中、露天風呂や足湯を満喫することもできます。



◆ゆ〜パーク薬師

ジャグジー、寝湯、サウナ、露天風呂、打たせ湯等々、バラエティー豊富な日帰り温泉。食堂が併設されており、自家栽培のそばが人気です。



◆見晴らしの湯こまみ

二つの泉質を誇り、美肌の湯としても人気の日帰り温泉。浴室や露天風呂からは雄大な越後三山の景色を一望できます。



◆すわ 寿和温泉

入広瀬地区の日帰り温泉施設。解放感のある露天風呂にゆっくり浸かれば贅沢なひと時を過ごせます。温水プールも完備されており、温泉以外の楽しみ方もできます。



日本の ミケランジェロ 石川雲蝶

ノミを握れば「彫りの鬼」と化し、一心不乱に作品と向き合った彫物の名工・石川雲蝶。その妙技から生み出される木彫りや石堀、絵師を思わせる見事な絵画まで、息をのむ数々の作品は「日本のミケランジェロ」と称えるにふさわしい物ばかり。江戸に生まれ越後の地で終焉を迎えた雲蝶の人物像は、多くの資料を焼失したことから謎に包まれています。その残された作品やエピソードから、それぞれの雲蝶像をイメージしてみるのも楽しみの一つです。さあ、日本のミケランジェロに会いに行きましょう。



開山五百余年の歴史がある永林寺。製作に13年を費やした欄間の浮き彫りなど名匠、石川雲蝶の彫刻が数多く残されています。 **MAP 25**

永林寺



天女／欄間

目細、鼻高、桜色という、当時の美人の要素を取り入れた透かし彫り。天女のモデルは、雲蝶があこがれた魚沼の女性とされています。



孔雀／欄間

小鳥と戯れる孔雀の雄と雌の二部作からなる作品。制作年は定かではありませんが、立体感といい、細密な描写、構図のバランスは、傑作の一つとして高く評価されている作品です。

西福寺（開山堂）

江戸時代の名匠石川雲蝶による彫刻絵画で彩られた古刹。特に開山堂の天井一面に広がる極彩色豊かな彫刻は必見です。 **MAP 26**



どうげんぜんじもうごちようぶくのず 道元禅師猛虎調伏の図／天井彫刻

開山堂の天井いっぱいに施された極彩色豊かな透かし彫り。修業中、虎に襲われそうになった道元禅師を龍神が守りするという物語を表現しています。見る者を圧倒する雲蝶の代表的な作品です。



鬼退治仁王像

開山堂内の階段両脇に立ち、開山堂を守護する仁王像は、高さ2メートル余りのケヤキの1本彫り。全身に木目が波打つ様は、今にも動き出しそうな迫力がみなぎっています。

歴史 文化

長年伝わってきた
歴史と伝統が五感に響く。



円福寺 **MAP 29**

魚沼地域最古の歴史を持つ名刹で、奈良時代、聖武天皇に北陸鎮護の道場として建立されました。国重要文化財の「阿弥陀如来座像」、上杉謙信お手植えの大杉、隠れキリシタン信仰を伝える「キリシタン地蔵菩薩」など、多くの文化財を安置しています。また、京都三千院と同じ形式を持つ苔庭は、侘びと寂びとともに、簡素なうつくしさが漂っています。



宮柵二記念館 **MAP 30**

日本芸術院賞を受賞した魚沼市出身の歌人。その偉業を称え、遺品や遺墨など約300点を展示しており、歌に生涯をささげた宮柵二の姿に迫ることができます。



ていしんに 貞心尼 歌碑 **MAP 33**

良寛の愛弟子であった貞心尼。医師の夫と暮らしていた魚沼市を度々訪れていたといわれ、当時の生活の想いが歌碑に綴られています。

目黒邸

寛政九年(1797年)、5年の歳月をかけて建てられた割元庄屋のお屋敷。桁行十六間・梁間六間という豪壮な造りで、野面石で塀を築き冠木門を設けるなど、中世武士の屋敷構えになっています。



MAP 27

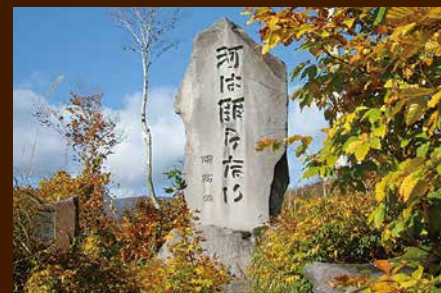


佐藤家

元文3年(1736年)に建てられた農家で、豪雪地に分布する中門造り形式を持つ民家の初期の遺例として価値が認められています。



MAP 28



開高健 文学碑 **MAP 31**

奥只見・銀山平にゆかりのある芥川賞作家開高健。「河は眠らない」の文学碑は、銀山平の石抱橋付近にあり、開高健が結成した「奥只見の魚を育てる会」が建設しました。



三島由紀夫 文学碑 **MAP 32**

日本文学会を代表する作家のひとりである三島由紀夫の作品「沈める滝」は、奥只見ダム建設現場をモデルにしています。枝折峠の文学碑には作品中の越後駒ヶ岳の山容を描写した一文が刻まれています。



山岡荘八 文学碑 **MAP 34**

魚沼市出身で「徳川家康」などの歴史小説家山岡荘八。小出公園内の文学碑には「菊ひたしわれは百姓の子なりけり」と平和と生命尊重の想いが刻まれています。



尾瀬三郎中納言立像 **MAP 35**

平安時代、御妃をめぐり、平清盛との恋のさや当てから都を追われ、この地に流れ着いたと伝えられている尾瀬中納言三郎房利。そんな、悲しい恋物語の主人公を祀ったものです。

アクティビティ

ここにしかない物を見て触れて、
ここにしかない自然を肌で感じる。



キャンプ



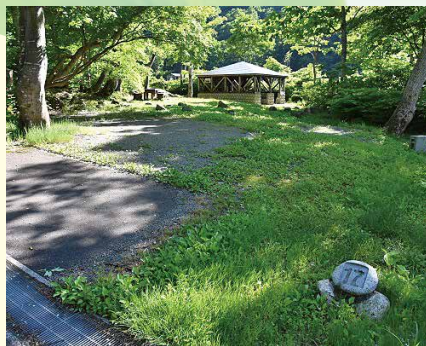
ハーブ香園入広瀬オートキャンプ場 MAP 8

高台に位置した解放感抜群オートキャンプ場。各区画には専用の水洗トイレ、流し台が付いており、24時間利用可能なシャワー室、コインランドリーなど充実した設備が整っています。

総合案内所ではハーブを使った石鹸、バスボム作り、木工クラフトなど体験も充実。



冷暖房完備のトレーラーハウス、ソフトハウスは手軽にキャンプを楽しみたいという方にオススメです。



敷地内の中荒沢川は、夏でも雪解けの冷たい水の中で川遊びを満喫できます。

銀山平キャンプ場 MAP 36

国定自然公園内の自然豊かな立地にあり、奥只見湖や荒沢岳が目の前に広がる抜群のロケーションを楽しめます。吊り橋やブナ林遊歩道などのアスレチック要素も充実しています。



キャンピングパーク神湯 MAP 37

日帰り温泉「神湯とふれあいの里」に隣接しており、テントサイトの他、トレーラーハウスやソフトハウスなどを完備。テントがなくてもキャンプを楽しめるためグループや家族連れに人気です。

福山峠のふるさと広場 MAP 3

炭焼き・木工品作りなどの物作り体験や、そば打ち・農作物収穫・樹木観察などの自然体験など、体験プログラムが豊富なキャンプ場。グループ・ソロで利用場所が異なるため、誰でも気兼ねなくキャンプを楽しめます。

春先には、雪国ならではの「雪上キャンプ」も体験可能。



自然体験



カヌー体験

初心者でも乗れる1人乗りのカヌー。普段は見られない湖面からの景色を楽しめます。

ツリークライミング体験

ロープを使って木の上へ登る体験です。普段は見る事ができない樹上からの景色を楽しめます。

問い合わせ先：風小僧
TEL: 025-793-7755



Eボート体験

子供から大人まで、誰でも体験できる10人乗りの大型ボート。息を合わせて進みましょう。



スノーシュー体験・凍み渡り し わた

銀世界の雪原を歩いて、普段は見られない景色を楽しめます。

田植え体験

田植えをしながら土や水、動植物など自然を体験できます。



収穫体験

山菜や雪下人参など新鮮な農産物の収穫体験。採れたての味は一度食べたら忘れられません。



釣り

釣りの聖地「奥只見湖」をはじめ、多くの清流が流れる市内の河川には大勢の釣り人が訪れます。



ウォーキングロード

市内には気軽に楽しめるウォーキングコースが全6コースあり、自然豊かな景色を眺めながら散策できます。



魚沼情報発信サイト

遊びや収穫など、自然と触れるいろいろな体験情報を掲載しています。



見学体験



魚沼醸造 MAP 38

2019年にオープンした世界最大級の米糴工場。越後三山の雪解け水を使用した「糴甘酒」や「米糴」を製造しています。カフェスペースも併設しており、工場直送の「糴甘酒」「糴甘酒ソフトクリーム」はここでしか味わう事ができない人気商品です。



ラウンジスペース「UONUMA KOJI SALON」では、糴に触ることができるスペースや発酵に関するクイズスペースなどもあり、発酵食品について楽しく学ぶこともできます。



越後ゆきくら館 MAP 39

寛文13年(1673年)第四代将軍徳川家綱公の時代より酒造りを続けている酒蔵で、豪雪地ならではの雪を保存利用した雪中貯蔵庫「ゆきくら」をはじめ、酒造りなどの見学ができます。



館内には吟醸酒などの試飲コーナーや、酒粕を使用した食品も販売しています。



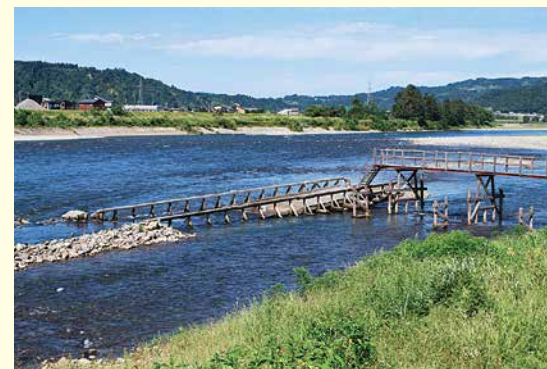
奥只見電力館 MAP 40

ダム展望台の高台に位置する施設で、発電機をイメージした造りになっています。奥只見ダム、水力発電の仕組みについて学べる資料館や、ダム・尾瀬の自然を紹介する映像シアター、人力による発電体験などがあります。



やな場

川の中に、木や竹を使用したスノコ状の台(やな)を設置し、上流から泳いできた魚がかかるのを待つ漁法で、魚とり体験や捕れたての魚料理を楽しむことができます。



イベント

観て、触れて、参加して。
楽しみ方はあなた次第。



魚沼国際雪合戦

雪合戦発祥の地で行われる雪国らしい冬のイベント。全国から大勢の参加者が集い、雪合戦王者を競い合います。勝敗以外にもコスチュームやパフォーマンスも見所で、参加する側も見学する側も楽しめる内容になっています。



しねり弁天 たたき地藏祭り

弁天堂境内で行われる宵祭の夜に、「しねり弁天」と声をかけながら男性が女性をしねり(つねり)、女性は男性の背中を「たたき地藏」と大声をあげて叩く、天下の奇祭。無病息災、子孫繁栄にご利益があるとされています。



ひやくはつとう 百八灯

毎年3月第1日曜日に開催され、無病息災や五穀豊穡を祈願して行われます。暗闇の中、山の尾根に並ぶ108の藁火がとても幻想的です。



堀之内 十五夜まつり

毎年敬老の日の前週の金、土、日曜日に八幡宮境内で行われる八幡宮秋季大祭。中でも、魚野川で行われる急流に身をまかせ川を下る「神輿流し」の姿は、勇壮そのものです。



せつちゅうはなみずいらい 雪中花水祝

江戸時代に書かれた「北越雪譜(著者/鈴木牧之)」にも紹介されている冬の奇祭。毎年2月11日に八幡宮境内で行われるこのお祭りは、前年に結婚した新婦に、神水を頭からかけ、子宝、子供の成長、夫婦和合を祈る行事です。



だいのさか 大の阪

毎年8月14日から16日の夕方に八幡宮境内で行われる盆踊り。別名「念仏踊り」と言われるように、どの歌詞にも「南無西方」の文字が入り、哀愁を帯びた静かな踊りが特徴で、国の無形民族文化財に指定されています。



年間イベント

1月 結の灯り・魚沼雪洞まつり	4月	7月 月岡ユリまつり	10月 四季の潤い里山まつり
2月 魚沼国際雪合戦・雪中花水祝	5月 魚沼芝桜まつり・大湯温泉山菜まつり	8月 盆踊り「大の阪」・小出まつり	11月 お神送り
3月 百八灯	6月 しねり弁天たたき地藏祭り	9月 堀之内十五夜まつり	12月 お神迎え



生ホルモン

魚沼の夏の風物詩「モツ(生ホルモン)焼き」。豚の生ホルモンを焼いて食べるという文化は魚沼だけ。BBQにモツは欠かせないほど魚沼には、モツが定着しています。この「モツ焼き文化」は、奥只見ダムの建設当時、気軽にスタミナ補給できる食材として広まったと言われています。

魚沼のモツは、新鮮で臭みが無いのが特徴。ボイルされた物と違って、プリプリとした触感と甘みのある深い味は、魚沼でしか味わえません。市内には専門店があり、各店で味付けが違うので、自分好みの味を探してみるのもおすすめです。



山の恵

自然豊かな魚沼市では山菜やきのこなど、様々な「山の恵」を味わうことができます。春に採れる山菜の中でも、木の芽(ミツバアケビの新芽)という山菜は少量しか採れず、全国でも一部の地域でしか食べる習慣がないため、雪国ならではの山菜として重宝されています。

秋には天然のきのこが旬を迎え、入広瀬地区の民宿や旅館では、旬のきのこをふんだんに使ったきのこグルメを堪能できます。シーズンに入れば採れたての山の恵を各直売所や路地販売所で購入できます。



開高めし

芥川賞作家で釣り師の開高健さんが、銀山平に逗留していた際に好んで食べていた山菜とご飯を炒めた焼き飯。開高めしは、①3種類の山菜を入れる(ぜんまいは必須)②必ず炒める③紅ショウガを添えるという3カ条を満たす必要があり、魚沼市の名物料理となっています。



魚沼の地酒

米どころにはうまい酒が付き物。魚沼市の風土が育てたお米や水を使って作るお酒は、絶品です。魚沼市には「緑川酒造」、「玉川酒造」の2つの酒蔵があり、首都圏では出回らないような貴重なお酒も取り扱っています。



きっこし漬け

魚沼の郷土料理きっこし漬け。大根、人参、身欠きにしん等を糍で漬け込んだお漬物です。所説ありますが、大根を乱切り(きっこす)にすることから、『きっこうし(きっこし)漬け』になったと言われています。



深雪なす

魚沼市蕨神地域で古くから栽培されてきたブランド茄子。一般の茄子と比べ甘味が強いのが特徴。果肉は引き締まっていますが、皮が柔らかいため、歯切れの良さも抜群です。



ほっけ寿司

塩ほっけ、ねせ糍、笹の葉を漬けた郷土食。正月の保存食として作られてきました。糍と塩に、人参、シソの実、菊、柚子、山椒の葉、錦糸ウリなどを入れたり、地区や家庭によって様々な味があります。

へぎそば

つなぎに布海苔という海藻を使った魚沼地域発祥のそばで、「へぎ」といわれる器に盛り付けた切りそばのこと。山の伏流水や井戸水など、水にこだわって作られており、のど越しや歯ごたえがとても良いのが特徴です。



川魚料理

全国の太公望にも知られる魚沼の河川では、日本でも少なくなった「やな」と呼ばれる独特の仕掛漁があり、そこで採れる川魚を刺身・焼き物・和え物・煮魚として提供しています。



魚沼市産コシヒカリ

日本一うまいお米の産地で味わう本物の味。魚沼市にきたなら絶対食べたい。



全国に誇る日本一のブランド米。独特の甘みを持ち、その甘みは炊き上げた時の湯気からも香りを感じられるほど。もっちりとした食感が特徴で、噛みしめるごとに甘みを感じられます。うま味成分が多く、水分を保ちやすいため、冷めても美味しく味わうことができます。

美味しさの三つの秘訣

● 山間地特有の気候

夏場の魚沼市は30℃を超える昼間の高温から夜間はグッと気温が下がる、昼夜の気温差が非常に大きい地域です。夜間の涼しさは稲への影響を減らし、デンプンを多く蓄積できます。これにより、甘味のある美味しいお米が育つのです。



もう1つの秘密は「糖の層」です。魚沼産コシヒカリは旨味の元となる栄養素を多く含む「糖の層」が霜降牛肉のように米深くまで入り込み、精米後も栄養素が多く留まるため独特の旨味を兼ね備えているのです。

● 豪雪地ならではの水

魚沼産コシヒカリが育つためには「水」も深く関わりがあります。冬場に積もった大量の雪は、有機物の少ないミネラル豊富な雪解け水となって水田を潤します。



この水は夏場の土壌の温度上昇を抑え、根に活力を与えるなど、美味しいお米を育てる重要な役割を担っているのです。

● コシヒカリの育成に最適な土壌

清流によって形成された「土壌」も美味しいお米を育てることに欠かせません。魚沼地域の土壌は、コシヒカリに必要な栄養の供給力が少ないのが特徴です。このおかげで稲が大きく倒伏しやすいコシヒカリの生育過剰を抑制するため、コシヒカリの栽培に最も適している土壌になっているのです。



うおぬま
百菜花ん



ものずき村



道の駅
いりひろせ



手づくり村心亭
(株式会社ゆのたに)



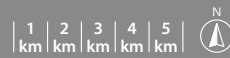
深雪の里
(道の駅ゆのたに)



魚沼米穀



UONUMA MAP





一般社団法人魚沼市観光協会

〒946-0075 新潟県魚沼市吉田 1144
TEL 025-792-7300 FAX 025-792-7200
URL <https://www.iine-uonuma.jp>
E-mail kanko@iine-uonuma.jp

