鮮やかな四季の自然と、温かな人情と。
越後魚沼 ほんもの出会い旅。

魚沼市中心部

花と緑と雪の里【E-3】
1ヘクタールの敷地に赤、ピンク、白、紫の芝桜が約20万株植えられた芝桜広場は、園内から越後三山も見渡せる写真撮影スポット。見頃は5月中旬頃
住 魚沼市根小屋5544-1 問（一社）魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300

月岡公園【E-3】
年2回、約1万本のユリが咲きそろいます。見頃：6月下旬～7月上旬、9月下旬～10月上旬
住 魚沼市堀之内2013-3
問（一社）魚沼市観光協会
☎ 025-792-7300

国重要文化財 目黒邸【F-2】
寛政9年（1797年）に建てられた割元庄屋のお屋敷。豪農住宅で、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。
住 魚沼市須原892
☎ 025-797-3220

魚沼市 ｜ 庄屋造りの店内で手打ちの味を！ MAP E-3

そば処 薬師

手打ちそばと、うどんの両方を味わえる店。そばは厳選された国内産そば粉（岩手産・北海道産）、つなぎに山芋を使用した本格手打ちです。**一日一打を守り**、コシのある、のど越しの良いそばと、うどんをお出ししています。人気メニューは、そばとうどんの「合盛」に天ぷらが付いた「**合盛天ざる**（写真）」がおすすめ。

TEL 025-792-7187
住 魚沼市七日市小杉沢580-2
営 11:00～18:30（品切れ次第終了）休 火曜日（祝日の場合は水曜日）P 有り

南魚沼市 ｜ 珠玉の日本酒と出会える店 MAP D-6

雪国酒舗 金沢屋

「酒造りは芸術である。」
当店は戦前には杜氏が興した銘酒の蔵元でした。その日本酒にかける精神を受け継ぎたく、
「皆様の心を豊かにする素晴らしいお酒をお届けしたい。」
これが当店の願いです。
☆一押しは鶴齢・高千代！他店には無い特別なお酒があります☆

TEL 025-782-1135
住 南魚沼市塩沢521
営 平日9:00～19:30
日曜・祝日10:00～19:30
休 なし（元旦のみ休み）P 有り
http://www.kanazawaya.com/
shop@kanazawaya.com

南魚沼市 ｜ 地元のこだわり食材を用いた人気店

かま炊きめしや こめ太郎 ミシュランガイド新潟2020掲載店 MAP D–6

築400年の豪農で味わう極上コシヒカリ

TEL 025-783-3132
住 南魚沼市上一日市323-5
営 11:00～15:00、17:00～21:00 休 木曜日 P 有り

ピッツェリア 薪と石 MAP D–6

400度の薪窯一気に焼き上げる大黒舞茸ピッツァ

TEL 025-782-5049
住 南魚沼市中372-2
営 11:00～15:00、17:00～21:00 休 木曜日 P 有り

南魚沼中心部

鈴木牧之記念館【D-6】
『北越雪譜』の初版本や牧之の遺墨など。休 火曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、燻蒸期間
営 9:00～16:30
☎ 025-782-9860
¥ 大人：500円

普光寺（浦佐毘沙門堂）【E-4】
毘沙門堂は1200年余前、坂上田村麻呂の創建。上杉謙信、景勝ゆかりの寺。3月3日の裸押し合いは、日本三大押合の一つに数えられる。
¥ 300円 ☎ 025-777-2001

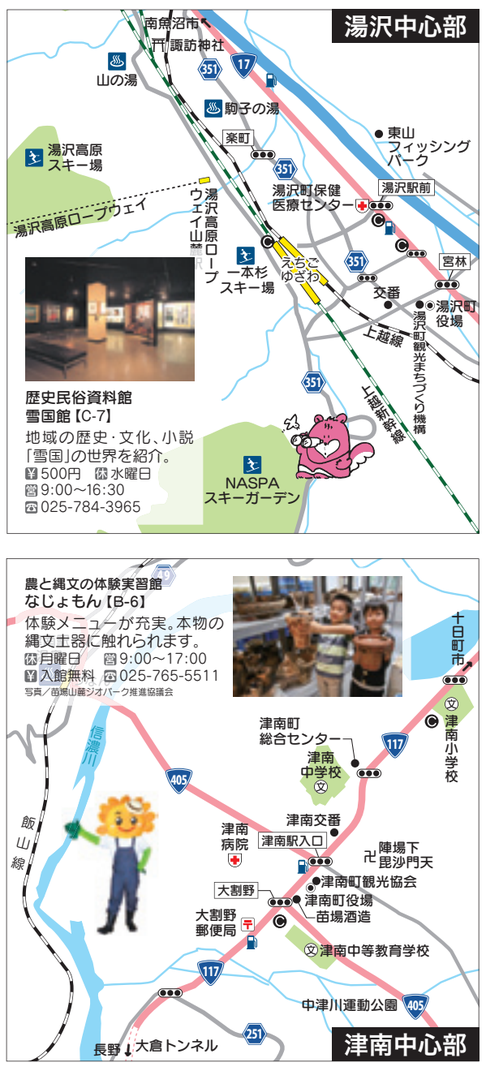
戦国武将ゆかりの地 坂戸城跡【D-5】
上杉謙信ゆかりの城跡であり、上杉景勝、直江兼続が幼い日共に過ごした。

十日町中心部

十日町市博物館【C-4】
「国宝・火焔型土器のふるさと－雪と織物と信濃川－」をテーマにした博物館。縄文土器としては全国初の国宝に指定された火焔型土器が収蔵展示されています。
休 月曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12月28日～1月3日）
営 9:00～17:00
☎ 025-757-5531
¥ 500円
※企画展は別料金

神宮寺【C-4】
茅葺き屋根の山門と観音堂が美しい古刹神宮寺。

湯沢中心部



歴史民俗資料館 雪国館【C-7】
地域の歴史・文化、小説「雪国」の世界を紹介。
¥ 500円 休 水曜日
営 9:00～16:30
☎ 025-784-3965

農と縄文の体験実習館 なじょもん【B-6】
体験メニューが充実。本物の縄文土器に触れられます。
休 月曜日 営 9:00～17:00
¥ 入館無料 ☎ 025-765-5511
写真／苗場山麓ジオパーク推進協議会

津南中心部

南魚沼市 ｜ 美味しいごはんと、うまいお酒のお店 MAP D-6

割烹だいにんぐ みまつ

契約農家の塩沢産コシヒカリを100%使用した、ボリュームたっぷりの定食が人気です。夜は新潟・南魚沼の地酒とお料理をお楽しみください。プライベート空間でゆっくりできます。

TEL 025-782-1153
住 南魚沼市目来田155-16
営 11:30～13:30・17:30～21:00
休 月曜日 P 有り P http://mimatsu.main.jp

南魚沼市 ｜ 上杉謙信・景勝ゆかりの禅寺 MAP C-6

最上山 関興寺（かんこうじ）

600年を超える歴史を誇り、上杉家寄進の大般若経600巻を寺の味噌が守った故事より「関興寺の味噌には経典の御利益がある」とされ、“味噌なめたか”の有名な言葉が今に伝わる。境内は水や緑にあふれ、滝や枯山水の庭園は“越後の京都”と云われる程で、まさに“いやしの禅寺”。御利益味噌700円～、抹茶・写経も楽しめる。

TEL 025-783-2111
住 南魚沼市上野267
拝観時間 9:00～16:30
拝観料300円
休 行事の他は無休 P 有り
◀昇龍の滝

南魚沼市 ｜ 魚沼コシヒカリ、中でも塩沢産にこだわっています

1 農園直営店／栽培だけでなくお米の保管方法にも、そうとうこだわりがある
2 南魚沼の中の「塩沢産コシヒカリ」にこだわっている。魚沼の中の→南魚沼→南魚沼の中の→旧塩沢町（1000人中1人だけが食べられる）
3 じつは、美味しいご飯の炊き方には秘訣がある。ご来店頂けましたら全てを明らかに。
4 じつは、おにぎりを美味しく握るには秘訣がある…簡単だけど難しい
5 じつはマグロづけ丼、カレーも旨い

おにぎり屋 MAP D-6

TEL025-782-5151
住 南魚沼市塩沢471-11（セブンイレブン中越塩沢店横）
営 9:00～18:00 休 なし P 有り
http://www.gokujoumai.com/

湯沢町 ｜ 越後湯沢東口の老舗カフェ＆レストラン MAP D-7

レストランゆざわ

上越新幹線開業とともに40年。沢山のスキーヤーに愛されてきた老舗のレストラン。油で揚げずに焼いた昔ながらの味、越後もち豚使用の「ポークカツレツ」がおすすめ。自慢のデミグラスソースをたっぷりかけてお召し上がりください。ランチ、カフェメニューもございます。

テイクアウトメニューあります！☎にて要予約

TEL 025-784-4543 住 南魚沼郡湯沢町大字湯沢1-8-1
営 10:00～19:30（L.O） 休 水曜日（変更あり） P 有り
フリーWi-Fi使えます

南魚沼市 ｜ 国道17号沿い 水車が目印の蕎麦屋 MAP D-6

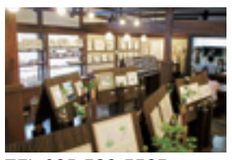
そば処 やぶ

上質なそばの実を使い、石臼で丁寧に挽いたそば粉を海藻（ふのり）でつないだ自家製手づくりそばと、うどんの店。香り高い素朴なそばの味を是非お楽しみください。塩沢の有機栽培農家の「こだわり米」を使用した御飯も人気。

TEL 025-782-1185
住 南魚沼市中167-1 営 11:00～15:00、17:00～20:00
休 水曜日（祝日の場合は翌日） P 有り

南魚沼市 ｜ 野の花と共に飾られた“野の花絵”のギャラリー MAP D-6

外山康雄 野の花館



古民家を改装した落ち着いたギャラリーに、四季折々の山野草や木の実を実際の大きさに描いた水彩画と共に絵のモデルとなった花が添えられている。
ポストカード・画集・陶器など、アートグッズも充実。

TEL 025-783-7787
住 南魚沼市万条新田371-1 ¥ 300円 P 有り
営 9:00～17:00 休 水曜日 ※祝日の場合は翌日
http://www.toyama-yasuo.jp/

十日町市 ｜ 布乃利（ふのり）そば発祥の店 MAP C-4

小嶋屋総本店

大正11年創業、布乃利（ふのり）そば発祥の店。石臼挽き自家製粉・ふのり（海藻）つなぎにこだわり続けた初代小林重太郎が創案したその味は、創業100年目を迎えた今でも頑に守り続けている。玄そばから一貫した製法による挽き立て・打ち立てのそばは滑らかな喉越しと独特の歯応えが特徴。当店を象徴する県内最大級の大水車や、店舗入口にある「へぎそばの歴史絵巻」日本屈指の壁匠・南雲氏による、へぎそばをイメージした土壁など感性に溢れた空間でゆったりとくつろげる。

男性の方もどうぞ

◆レディース御膳 1人前1,485円
そば＋海鮮ちらし寿司・サラダ・茶碗蒸し・デザート付
※海鮮ちらしとデザートは季節により内容が変わります。

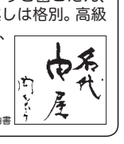
◆天へぎそば 1人前1,518円～（写真は4人前6,072円）
へぎそば＋天然海老と季節の野菜天ぷら付

TEL 025-768-3311
住 十日町市中屋敷758-1
営 11:00～21:00（ラストオーダー20:30）
休 無休（臨時休業あり）
http://www.kojimaya.co.jp/

十日町市 ｜ こだわりの味、名物へぎそば MAP C-5

名代 由屋

岡本太郎画伯が愛した越後のそば処
厳選した地元そば粉を石臼でひき、打ち、精選されたそば粉を混ぜ合わせて布海苔でつなぐ自家製粉にこだわっています。そば通を唸らせる独特の舌ざわりと歯ごたえ、つるっとした喉越しは格別。高級絹織物の伝統産地、十日町が育んだ「そば」の味をご堪能ください。



故岡本太郎画伯書

TEL 025-758-2077
住 十日町市土市4
営 10:30～18:30 休 火曜日 P 有り

十日町市 ｜ 店主のサイクリング談義も楽しい、本格カレー専門店 MAP C-5

カレー 番紅花（ばんこうか）

こだわりのカレーソースに旬の野菜がたっぷり入った「**野菜カレー**」がオススメです！カレーパンやボール、カレーソースのテイクアウトも好評。さらに店主自慢の「**気まぐれカレー**」などなど…詳細はHPのオフィシャルブログにて配信中。

TEL 025-755-5788 住 十日町市昭和町1-143-1
営 11:30～20:30（L.O20:00） 休 火曜日 http://www.banko-ka.com

十日町市 ｜ 過ごし方、自由自在。オールシーズンリゾート。 MAP C-6

あてま高原リゾート ベルナティオ

東京ドーム109個分の広大な敷地の中、青々と広がる芝生や色とりどりの花々が咲き誇る高原リゾートです。ホテルの中にはレストラン、温泉、結婚式場や本格18ホールのゴルフ場や室内プールがあります。他にも、春夏秋冬それぞれの季節に敷地内の自然を生かしたプログラムやアクティビティを楽しむことができます。日帰りでも、ご宿泊でも満喫いただける総合リゾートホテルです。

TEL 025-758-4888 住 十日町市珠川 www.belnatio.com

竜神の館 竜ヶ窪温泉
RYUGAKUBO ONSEN
名水竜ヶ窪そば
津南町谷内 7031
Tel: 025-765-5888
10時～21時 火曜定休
ソフトドリンク1杯無料
※お食事注文の方
※2022/03/31まで
※1回2名様まで

十日町市 ｜ 地元の食の伝統を今に受け継ぐ店 MAP C-5

直志庵 さがの

そばの実の中心を挽いて打った更科そばと、収穫した玄蕎麦の実を挽いてできた全粒粉を使い打った田舎蕎麦。そば好きの方には嬉しい、性格の全く違う二種類のそば。ぜひお楽しみください。

※田舎蕎麦は殻ごと挽くので見た目は黒く、そば特有の香りが強いのが特徴。（写真は合いもり一升）

TEL 025-758-4001
住 十日町市伊達甲1047-11 営 11:00～15:00、17:00～21:00（LO20:00）
休 無休（臨時休業あり） P 有り

十日町市 ｜ 厳選・熟成「妻有ポーク」 MAP C-4

㈲ファームランド・木落（きおとし）

魚沼地方の銘柄豚「妻有ポーク」を厳選、卸店ならではの品質管理で食べ頃まで熟成させた「黒ラベル」は、柔らかく脂の旨味も最高。味噌漬け、ソーセージなどの加工品、名物のジャンボカツもおすすめ。

TEL 025-761-1331
住 十日町市木落1366-3 営 8:00～18:00
休 日曜・水曜日 https://www.farmland-kiotoshi.com

十日町市 ｜ カラダが3℃、ココロが10℃あったまる！ MAP A-5

ひなの宿 ちとせ／お食事処 松之山郷

薬効豊かな松之山温泉をゆっくり堪能。そして個室タイプの食事処では、妻有ポークを温泉熱で調理した新名物「湯治豚」など、地元の名産を使ったランチも楽しめます。
温泉入浴＋ハンドタオル＋お食事で2,000円より

名物「湯治豚重」

TEL 025-596-2525 住 十日町市松之山湯本49-1
営 ラ ン チ／11:30～14:00（受付13:30）
温泉入浴／10:30～15:00（受付14:00）
休 温泉入浴・ランチのみ月曜休 http://www.chitose.tv/

津南町 ｜ 自家源泉100%、信濃川河畔の湯宿でごゆるりと… MAP B-6

越後田中温泉 しなの荘

隠れ家的な宿
隠れ家的で静かな全12室の一軒宿。全館畳敷きの館内は、どこか懐かしい落ち着いた雰囲気。客室の種類も豊富で日帰り入浴もできる、つるつるの湯として人気が高い温泉。

TEL 025-765-2442
住 津南町田中 営 入浴11:00～20:00
¥ 日帰入浴600円、宿泊11,000円～
休 なし http://www.tsunan-kanko.co.jp

～ご入浴～ 100円引券
※本券にて4名様までご利用可
※2022年4月末まで有効

十日町市 ｜ 季節の山菜、野草の天ぷらを楽しめる MAP B-5

そば処・割烹 松芋（まつお）

目の前の芸術アートを見ながら、石臼で丹念に挽かれた布海苔つなぎのそばを堪能！
メニューは「ざるそば」「天ざる」「天へぎそば」とシンプルですが一点入魂のそばは、こだわりぬいた自信作！

※写真は人気の「天へぎそば」

TEL 025-597-3052
住 十日町市犬伏3228 営 11:00～14:00
休 水曜日

十日町市 ｜ 大好評！お得な竜盛りランチ MAP B-4

越後赤谷 やへどん

布海苔（ふのり）つなぎの「へぎそば」を中心に、お料理、丼、カレーなどを楽しめるお店。極細仕上げのそばは、特性のつゆとよくからみ、のど越し抜群。新鮮な地元の食材をふんだんに使った天ぷらも絶品です。

竜盛ランチ 1,000円（税込）

小盛せいろ付も好評！ 1,500円（税込）

TEL 025-769-2028
住 十日町市赤谷癸3302-3（国道252号沿）
営 11:30～14:00、17:00～19:30 休 水曜日ほか不定休

十日町市 ｜ 焼きたてフランスパンとピエノワサンド MAP C-4

フレンドリー髙橋（髙橋パン）

ミルクで練り上げたピエノワが好評。自家製バタークリームが絶妙のミルクフランス（秋～春）など、季節のパンもオススメ。

好評の生クリームメロン

TEL 025-755-2702
住 十日町市下条2-212 営 7:00～18:30 休 不定休

津南町 ｜ 「苗場山」蔵元の直営売店 MAP B-6

津南之地酒蔵 苗場酒造㈱

明治40年創業。日本百名山「苗場山」の伏流水を仕込み水とする「地酒蔵」。良質の県内産酒米を磨き、雪にすっぽり埋まった蔵で醸す酒は芳醇で旨みがある。直営売店には蔵元の全種類の酒やオリジナル商品が揃う。

▶蔵元の全種類の酒やオリジナル商品が揃う売店

TEL 025-765-2011
住 津南町下船渡戊555
休 水曜日 営 9:00～17:00
http://www.naebasan.com/

このエリアの魅力は雪ありてこそ―

東京から一番近い秘境「秋山郷」を写真とドローンでご紹介
平家の谷 秋山郷 DVD
郷土写真家／酒井 建

越後魚沼イメージソング＆郷土食応援歌のカップリング
雪ありて／麗しのへぎそば CD
唄／小林啓子 作詞・作曲／髙橋信之

※ YouTube 動画は試聴用です。

※掲載記事及び写真等については関係市町村の観光協会様よりご協力いただきました。 ■企画制作／株式会社みらい 〒948-0065 新潟県十日町市高田町三丁目304-2 TEL(025)752-0350 FAX(025)752-0351