

この旨さ・歯ごたえがたまらない！魚沼は絶品きのこの王国だったんだ。

魚沼産 **★ ★ ★** 三ツ星きのこのこ

魚沼きのこ情報

VOL.3

魚沼きのこの食べ歩き & 魚沼観光マップ

おいしい情報を
トコトン！

特集

魚沼きのこの里に隠された湯宿を探して

歴史を秘めた魚沼の温泉

おいしさの秘密に迫る！

「魚沼きのこ」

こだわりの生産者紹介



安全・安心のロゴマーク

時を越え
愛され続ける
魚沼きのこの里の湯



きのこの里便り

歴史を秘めた自然の湧き湯

ようこそ、魚沼の温泉へ

火山の多い日本。いたるところに温泉地がある。その数3、139ヶ所、新潟は149ヶ所で北海道、長野に次いで3番目に温泉が多い地だ。魚沼にはそのうち約50ヶ所の温泉がある。そもそも温泉は石器時代の遺跡からも利用の痕跡が見つかっているほど人々とのつながりは古い。「古事記」、「日本書紀」にも温泉の記述があるほどだ。魚沼にも戦国時代には兵たちが戦いの傷を癒し、江戸時代にはすでに湯治場として栄えた湯など多くある。さあ、長い時間、人々に愛され続けた湯に出かけてみよう。

れるほどの険しい山道を2時間は歩かなければならない。なぜ、こんな山奥に先人たちは温泉を見つけたのだろう。

赤湯温泉は江戸時代に熊撃ちが発見した湯と伝えられている。狩猟は1、2月の厳冬期冬眠している「穴熊」を狙って行われる。雪が3m、4m積もっているはずの山で積雪がないところがあった。それが60度前後の湯が「こん」と湧きでている場所である。それ以後、猟師たちはその場所に小屋を建て、熊狩りの期間利用したという。その湯の良さが評判になり湯治客が来るようになったのは明治になってからだ。米や味噌など食料を背負って山に入り、1週間、2週間滞在していくスタイルが続いた。

現在、この湯を守っているのが苗場山系の最後の猟師となった山口英二さん。電気も携帯電話も通じないこの場所で、春から秋まで湯治客と登山客を温かく迎えてくれる。

①赤湯温泉
②025-772-4125
(山口英二氏自宅)
③4月29日～1月3日

越後駒ヶ岳の勇姿が間近に迫る
毎分3t弱の湧出量を誇る温泉
駒の湯温泉 魚沼市湯之谷

3代将軍家光の時代に銀が採掘されはじめ、鉱山の町として栄えた銀山平。小出から銀山平への道には多くの温泉が点在する。そのひとつ駒の湯温泉は銀山最盛期の1700年頃、発見された湯である。当時は小出から物資を馬の背に乗せ運んでいたが、その馬引きが銀の道への入口にあたる枝折峠(しおりとうげ)の登り口、佐梨川の河原で服した。その際に温泉らしきものを見つけ、物資運搬の行き帰りにこの湯で疲れを癒したという。



肌を包み込むようなやわらかな湯は常連客の間では「化粧水いらず」と評判。源泉を持ち帰り肌につけている人もいほどだ。(駒の湯温泉)

この温泉の魅力はなんといってもやわらかな泉質で、化粧水の代わりに使われているほど。32・1度と体温より低い温度のラジウム泉は夏以外はぬるいというより冷たい。湯船に入るのには勇気がいるほどだ。しかし、意を決して浸かっていると体がはかばかと温まってくるのが実感できる。じんわりとした優しい温かさだ。しかも、ぬる湯だからこそ湯疲れすることなくじっくりと長湯が楽しめる。温泉成分を体に取り入れることができる。脱衣所の壁に



清津川に沿って3つある温泉のひとつ「玉子湯」。隣接する半露天の「栗師湯」、さらに下流には昼間は女性専用の「青湯」がある。日帰りもできるが、どれも泉質が異なるので宿泊してゆっくりと浸かりたい。(赤湯温泉)

猟師が発見、湯守りとして伝える
大自然のなかの山の湯

赤湯温泉

湯沢町三国

標高1060m、清津川源流にほど近い溪谷沿いに湧く赤湯温泉。温泉好きにとって一度はその湯に浸りたいという憧れの湯だ。しかし、この湯に入るまでには人ひとりがかつと通



最後のマタギの山口英二さん。シーズン中は80歳をすぎても貫い出しなどで何度か山を登り下りしている。

は「源泉の浴槽と源泉を加熱した浴槽2つを交互に入る温泉です。1日、4時間をめどにお入りください」と記されている。

同駒の湯温泉
 090-2560-0305
 4月下旬〜11月中旬頃(降雪による)

北越雪譜に描かれている
 越後の七不思議と伝わる鉱泉

河原沢鉱泉

南魚沼市五日町

江戸時代に雪国の生活を書いた鈴木牧之の「北越雪譜」。その上之巻に「越後の国魚沼郡五日町の西の方に低い山があり、山裾に小溝(池)在、天明年中二月頃、そのほとりに童どもあつたり……」とある。子どもたちが遊んでいたら雪の中に火が燃え上がっているのを見た。「雪中の火」と題されたこの火は噴出する天然ガスによるもの。このガスを利用したのが「河原沢の湯」のはじまりだそう。

この鉱泉は「湯花の水」とも呼ばれ、昔は源泉に杉の枝を浸けておき、湯花がついた枝を持ち帰り、湯船に入れて入ったという。その後、上の湯、下の湯と2軒の湯宿ができ、その湯のよさが知れわたり三國峠を越え上州(群馬)からも湯宿客が大勢来たという。残念ながら2000年、1200年と江戸時代から続いた2軒の湯宿は後継者がなく廃業してしまっただが、この湯を絶やしてはいけないと昭和46年に新たな宿が建ち、営業を続けている。

河原沢鉱泉 幸栄館
 025-776-3001
 常通年



数多くの伝説を持つ
 日本三大薬湯

松之山温泉

十日町市松之山

江戸時代に刷られた「諸国温泉功能鑑」(しよこくおんせんこうのうかがみ)。江戸からの距離や効能が書かれた「温泉番付」である。松之山温泉は東の前頭として紹介されているほど、江戸の頭より名湯として知られている。現在では温泉宿が17軒あるほど。

南北朝時代に傷を負った二羽の鷹が毎日同じ場所まで羽を休めているのを木こりが不思議に思い、行ってみるとそこに温泉が湧いていたという。そんな伝説が残っているほど歴史は古い。長野との県境にはと近く三方を山に囲まれている小さな温泉地であるが、伝説となった「鷹の湯」をはじめ「庚申の湯」、「鏡の湯」、「湯田の湯」、「湯坂の湯」、「じょうもんの湯」、「まきばの湯」と異なる源泉がある。泉質は天然の塩化物泉でホウ酸含有量日本一。また、約一千万年前の化石海水が自噴している。戦後の一時期はこの温泉から塩を採っていたというほど塩分が強い湯である。その薬効の高さから群馬の草津温泉、兵庫の有馬温泉とともに日本三大薬湯のひとつに数えられている。

十日町市観光協会松之山支部
 025-596-3011

松之山温泉業師堂。毎年1月、前年に松之山から採った初摘の雪を5m下の雪の「燗投げ」が行われる。(写真左)

松之山温泉街。この通りに11軒の温泉宿が並んでいる。(写真下)



効果的な温泉の入浴法(分割浴)

- ①心臓より遠い部分(つま先)から順に「かけ湯」をおこなう。
 - ②立ちくらみ防止のため、入浴前に肩(頭)から10杯~20杯くらい温泉をかぶる。
 - ③42℃で5~6分の半身浴。(みそおち)
 - ④軽く肩までつかる。(入浴の気持ち良さの体感)
 - ⑤5分程度の休憩を入れながら、③④を繰り返し、合計30分以上入浴する。
 - ⑥体についた温泉成分を流さず、温泉につけ絞ったタオルでかるく体を拭く。
バスタオルを使わないほうが、温泉成分が残る。温泉の薬効は3時間持続する。
 - ⑦30~60分ゆっくり休む。
- ①~⑦の入浴方法を1日3回を限度でおこなう。



温泉入浴は手軽な健康法。

泉質別の特徴と魚沼地域の温泉地

泉質	魚沼地域の温泉	泉質の特徴	効能
単純泉	六日町温泉、大湯温泉、五十沢温泉、折立温泉、舞子温泉、栃窪温泉	成分が体にやさしいの温泉なので刺激が少なく高齢者向きです。	免疫調節、不眠症、自律神経失調症の改善
塩化物泉	大沢山温泉、松之山温泉、貝掛温泉、栃窪温泉、新浦佐温泉、ハッカ石温泉	海水の成分に似た食塩を含み、塩辛く無色透明な湯です。高齢者向きで、皮膚に塩分が付着し、汗の蒸発を防ぐためよく温まり、保温効果があります。	慢性リウマチ、冷感性、虚弱児童、慢性婦人病の症状の改善
硫黄泉	清津峡温泉	ゆで卵の腐ったような臭い(硫化水素ガス)がし、もともと温泉らしい泉質です。	慢性気管支拡張症、動脈硬化、しもやけ、慢性皮膚病、慢性関節疾患等々改善
放射能泉	栃尾又温泉	放射能(ラドン)を含む温泉で、無色透明な湯、薬効の効率が最も高い泉質です。	免疫調節、関節リウマチの改善

上記の泉質による効能意外に、温熱による一般的効能として、神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩、痔ろう、冷え性ほかの改善が期待されます。また、主な禁忌症は、妊娠初期と終期、悪性腫瘍、高度の高血圧、重篤な不整脈、急性疾患で有熱、症状が進行中の場合などです。

参考「諸国魚沼の大地温泉に育まれる健康づくり」(編集:天・地・健康人コンソーシアム)

魚沼に来たら、
なじよもよらっしやい!
おいしい情報を
トコトン!

魚沼きのこ

食べ歩き

魚沼きのこが食べられる
お宿&お店

きのこはどんな料理とも相性が良い食材だ。普段から何気なく食べている人も多いことだろう。でもきのこのおいしさを本当に知っているだろうか。おいしいきのこは新鮮さが決め手！鮮度で味も食感もまるつきり違う。魚沼では地の利を活かして新鮮な「魚沼きのこ」と地域食材でこしらえたご馳走を食べさせてくれるお宿やお店がある。その中からいくつか紹介したい。



魚沼きのこと美雪ますのムニエル (要予約)

魚沼きのこが食べられるお宿

越後湯沢温泉 御湯宿中屋

越後湯沢駅周辺の繁華街から少し離れた、静かな高台にたたずむ御湯宿中屋。実は、この中屋は湯沢温泉の湯元にあり、まさにこの湯元が湯沢温泉発祥の地なのだそう。自慢のお湯(もちろん源泉掛け流し)は、裏山の鍾乳洞(！)より湧き出ているとのこと。悠久の時の流れを感じながら、ゆっくりと旅の疲れを癒したい。

温泉を堪能した後、次なる楽しみといえば



歴史あるかけ流しの天然温泉を楽しめる

新潟県南魚沼郡湯沢町湯元 924
TEL.025-784-3522
FAX.025-785-5572

やはり食事。地産地消にごたわりを持つ中屋ならではの膳は、地域食材をふんだんに利用し、腕自慢の料理長が腕をふるったメニューばかり。その中でも特に「魚沼きのこ美雪ますのムニエル」は地域食材づくしの一品。この魚沼地域でのみ養殖されている美雪ますのムニエルは、外側はパリッとしているのに中はジューシー。魚沼きのこの相性も良く、お互いの美味しさを引き立て合っている。うーん、炊きたてのご飯が欲しい!



うおめま焼き (魚沼きのこ魚沼美雪ますのホイル焼き)

魚沼きのこが食べられるお宿

六日町温泉 さいたま市

「六日町山の家」

(市民保養施設)

なんと！下手なビジネスホテルよりも安い。それにお風呂は温泉。しかも、食事2食付。それでは、食事は期待できないね。なんてことは絶対ない。食事には自信ありがこの宿の自慢。

さいたま市六日町山の家は、直江兼統生誕



自然豊かな坂戸山の麓にたたずむ宿

新潟県南魚沼市坂戸 831-2
TEL.025-773-6366
FAX.025-773-3259

の地である坂戸山の麓にあり、見下ろせば清流魚野川と六日町を一望に見渡せる。春の山菜、山野草、夏は鮎つり、螢見物、秋は紅葉、きのこ狩り、冬はスキー・スノーボードと雪まつり。四季折々に楽しめる大変お得な宿泊施設だ。さいたま市民以外の方でも、なんと大人5,310円(一般和室)2食付きで宿泊できる。新鮮なきのこを使った料理や大釜で炊き上げたこしひかりのご飯は絶品だ。



「魚沼きのここだわり料理」とは

安全・安心の取り組みを行っている顔の見える生産者のきのこを、収穫してから3日以内という新鮮な状態でお宿やお店にお届けし、おいしいきのこ料理をお客様に味わっていただくという企画です。

※お宿は事前予約が必要です。
※料理内容はその時によって異なる場合があります。

六日町温泉 いろいろあん

新潟県南魚沼市小栗山2089-4
TEL.025(773)5847
FAX.025(773)3110



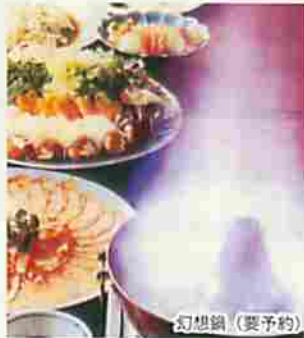
きのこプラン

「きのこプラン」は6種類ものきのこを使い、郷土色豊かに演出された和風料理を楽しめる人気プランです。



六日町温泉 龍 氣

新潟県南魚沼市上ノ原2310
TEL.025(770)2525
FAX.025(770)2526



幻想鍋(要予約)

龍氣名物幻想鍋は、越後もち豚、魚沼きのこを使用した豚しゃぶ。名酒「八海山」を惜しげもなく鍋に注ぎ込み点火すると美しい青白い炎が立ち上ります。



六日町温泉 ほてる木の芽坂

新潟県南魚沼市小栗山93-1
TEL.025(773)3456
FAX.025(773)3460



魚沼きのこ御膳

絶景露天風呂からのながめは最高です。魚沼きのこ素材とした数々のお料理をお楽しみください。



岩原観光温泉 ロッチ伯楽

新潟県南魚沼郡湯沢町土樽232
TEL.025(787)3047
FAX.025(787)5098



ミョウガとしいたけのサラダ

24時間入浴可能な天然温泉に浸かって疲れを癒したら世代に合わせた料理に舌鼓、家庭的な雰囲気のお宿。



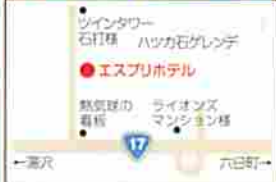
石打 エスプリホテル

新潟県南魚沼市石打837-2
TEL.025(783)6320
FAX.025(783)6360



自慢の料理の数々

魚沼きのこを使ったピッツア、パスタ、前菜が好評。館内レストラン「ラ・ボンタ」での食事のみの予約もOK。



石打 ラ・ファミーユ中角

新潟県南魚沼市石打1700-2
TEL.025(783)2171
FAX.025(783)4556



魚沼きのこのマリネ

自家製野菜や魚沼きのこなど、こだわりの食材を使った料理が自慢。四季折々の旬の味を楽しめます。



湯沢町 菊新

新潟県南魚沼郡湯沢町湯沢1-1-2
TEL.025(784)2881
FAX.025(784)2955



魚沼きのこのどかもり天井

「魚沼きのこのどかもり天井」は5種類ものきのこの天ぷらがホリエーム満点です。



南魚沼市 旅路

新潟県南魚沼市目来田155-18
(つむぎの里敷地内)
TEL.025(782)5161



魚沼きのこ香味焼

魚沼きのこが食べられるお店

つむぎの里の中にあるレストラン。「魚沼きのこ香味焼」はワインにピッタリの一品。



苗場 ふぁみりいはうすあかしや

新潟県南魚沼郡湯沢町三国438-79
TEL.025(789)2241
FAX.025(789)2371



越後もち豚と魚沼きのこのしゃぶしゃぶ

料理目当てで訪れるお客も多い宿。春には女将自身が山で採ってくる新鮮な山菜が振る舞われる。



魚沼きのこ食べ歩き & 魚沼観光マップ

十日町市・津南町 観光スポット

- 松之山温泉 ●清津峡 ●セツ金
- 小松原湿原 ●十日町雪まつり
- 越後妻有アートトリエンナーレ・大地の芸術祭
- 美人林 ●津南ひまわり畑
- 秋山郷 ●竜ヶ窪

十日町市観光協会
☎025-757-3345

津南町観光協会
☎025-765-5585



竜ヶ窪

清津峡

魚沼市 観光スポット

- 奥只見ダム ●目黒邸
- 佐藤家 ●永林寺
- 西福寺開山堂
- 尾瀬 ●湯之谷温泉郷
- 奥只見丸山スキー場

魚沼市観光協会 ☎025-792-7300



石川雲蝶作 天女/永林寺



南魚沼市

南魚沼市観光協会
☎025-772-7171

湯沢町

湯沢町観光協会
☎025-785-5505





棚田の風景

日本の原風景が今も残る自然が豊かな地で
松之山きのこのなめこはじっくりと育つ

こだわりの生産者

(有)松之山きのこのこ



(有)松之山きのこのこ・JA十日町の皆さん(右端が高橋隆幸社長)

皆さん松之山をご存知だろうか。十日町から国道253号線を上越方面へいくつものトンネルを抜け車で30、40分走ると、そこに山間の町がある。現在は合併し十日町市の一地域となった。昔から松之山温泉は有名で温泉宿が十数軒。正月15日には温泉街の薬師堂で奇祭「餅投げ・スミ塗り」が行われている。また、日本の原風景である棚田や、すらりとスタイルの良いブナで知られる「美人林」など自然が多く残っている。

南松之山きのこのこは、美人林にほど近

い新山地区の森林に囲まれた小高い山の上にある。社長の高橋隆幸さんは、平成元年にUターンしてなめこ栽培を父親から引き継いだ。そして平成16年には、同じ地区でなめこ栽培を行っていたゆきぐに森林組合が新しい培養センターを建設するにあわせ、発生と収穫を専門に担う南松之山きのこのこを設立したのである。また、収穫されたなめこを包装するパックセンターはJA十日町が運営することとなり、三位一体のなめこ栽培施設が出来上がった。新しい施設ができ、生産規模が数十倍となったが、小さな栽培施設ではうまくいった栽培が、大きな栽培施設では思うように収穫量がとれないという、予期せぬ壁に突き当たることもあった。しかしこの問題も解決し、やがて思い通りのなめこをつくることのできるようになった。



最新設備のなめこ栽培

高橋社長のこだわりは「しっかりとしたなめこ」づくり。通常より低温でなめこを育てるため、ゆっくりとなめこが成長し、しっかりとしたなめこになる。コストはかかるがゆっくりじっくり育てることで味食感がよりよくなると感じている。このなめこ生産施設は最新設備機械を備えているが、それを動かすのは人であり、なめこも生き物である。人の気持ち、真心が品質の決め手となる。より良いなめこを生産するための勉強も大切だ。南松之山きのこのこに従事する人たちがみんなが同じ方向を向いて働いている。

ここでのなめこ生産は、温度や湿度が完全に管理され、季節や気象条件に左右されない。つまり農閑期のない農業でもある。年間を通じて毎日発生し成長しており、包装された新鮮な、なめこが毎日店頭に出るのである。なめこ料理は汁物とばかり考えがちであるが、おすすめは、大粒なめこの素焼き。一度挑戦してみてもほしい。案外いけることに気づくはず。また、なめこは冷凍保存がきく。解凍せずにそのまま料理に使用できるので、安く新鮮なものを買って冷凍保存するのもおすすめ。



「つなんホークのなめこ丼」(松之山温泉 食堂山愛)

これからのこだわりは「安全・安心」



松之山新山でのなめこ生産は、ゆきぐに森林組合が菌床製造・培養を、(有)松之山きのこのこが発生・収穫を、JA十日町が包装をそれぞれ分担しています。各工程での衛生管理及び品質管理には細心の注意を払っており、適切な生産工程管理を実施しています。

化粧した美人林 (ブナ林)



安全安心の
プレミアム
「魚沼きのご」
私たちが
作っています。



JAしおざわ



JA魚沼みなみ



津南町森林組合



JA北魚沼



割野きのご組合



JA十日町

十日町地域森林組合



清津峡きのごセンター

位下きのご園



入広瀬山菜組合



(有)松之山きのご・JA十日町



おいしいきのご、まずはクリック! カチッ!

魚沼きのご

検索

<http://uonumakinoko.jp>