

MIND 信州

Vol.68



特集

トクトクな旅日記

ホテルアンビエント蓼科&コテージ

秋の女神湖

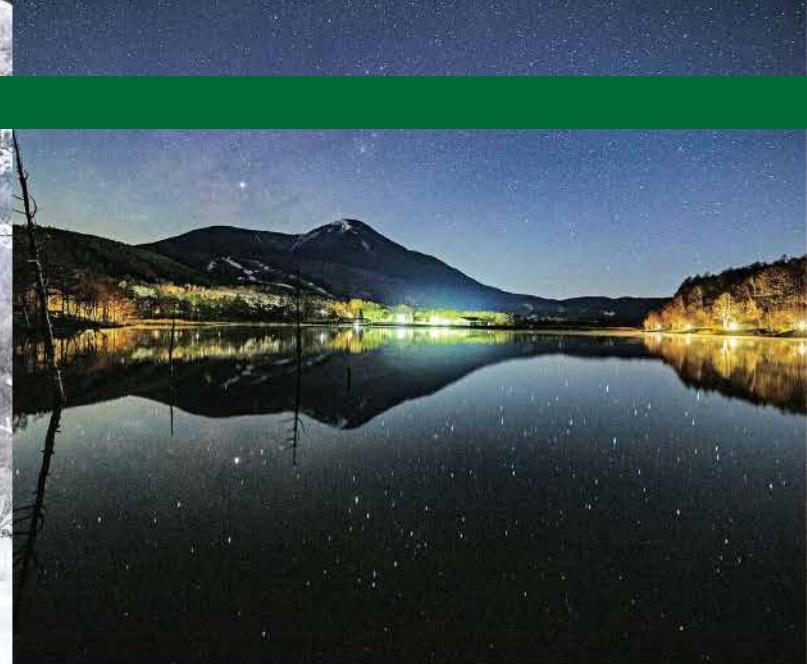
情報誌『マインド信州』
公益財団法人 中小企業ながの財団
026-228-1176
<http://www.mdnagano.or.jp>

トクトクな旅日記	1
マインド ホッと! ステーション	6
信州・食べ物紀行①	7
なるほど! 信州“深”発見	9
信州の四季百景	13
歴史への旅	15
地方の底力	17
ホットスポット	19
信州・食べ物紀行②	21

ホテルアンビエント蓼科&コテージ



[上] カラマツなどの周辺の樹氷も美しい冬の景色
[下] 紅葉に囲まれたホテルアンビエント蓼科



[上] 蓼科山の山影と満天の星空を仰ぐ夜の女神湖
[下] 女神湖とサンセットの冬景色をホテルより眺める

信州の自然と向き合う、標高1,550m 女神湖畔のリゾートホテル&コテージへ

秋冬も彩り豊かに 湖畔のリゾートステイ

八ヶ岳・蓼科・霧が峰など長野県が誇る高原リゾートエリアに位置する白樺高原。八ヶ岳連邦・最北端の蓼科山(標高2,531m)を望む、標高1,550mの別天地だ。優美な姿から「女の神山」と呼ばれる蓼科山を湖面に映すのは、高原のシンボル・女神湖。ボートやカヌー、散策にぴったりの観光スポットで、四季折々の表情に癒される。この湖畔に佇むのが、リゾートホテル「ホテルアンビエント

蓼科&コテージ」だ。



表面結氷した女神湖で遊ぶ

自然環境、おもてなし 新時代の理想型

「アンビエント」と検索すると一番上に表示されるほど(2022年8月現在)、注目度の高いリゾートホテル「アンビエント蓼科」。カラマツや白樺などの森に囲まれた高原で、八ヶ岳中信高原国定公園内のためか、とりわけ静かな環境に恵まれている。県内外問わず、季節毎に訪れるリピーターが多いのも頷ける。

2022年もリニューアルした客室は居心地も含め好評。コロナ禍によりコテージも注目され、ファミリー層や愛犬との利用も増えている。温泉施設、地元産食材を取り入れた料理など、週末や長期滞在などスタイルも様々に、「レイクビューリゾートステイ」を楽しんで。

リニューアル続々、進化する客室

リゾートステイの快適さは客室空間の居心地に比例する。蓼科でのリゾートステイを存分に楽しんでもらうため、広さや導線など使いやすいレイアウト、家具や寝具などディテールにもこだわった。客室もオーソドックスなツインタイプや友人グループや三世代家族に嬉しい和室付ファミリールームも。また落ち着いた雰囲気のモダン和洋室、特別な日や記念日におすすめのスイートルームなど、あらゆるスタイルに対応できるよう用意している。



84平米の広々「デラックス和洋室」は全室禁煙に



窓いっぱいに女神湖を眺める「ヴェール」は客室の中でも人気が高い

青色基調の「シエル」は「シモンズプレミアムシリーズ」のベッドを導入

ホテル棟に、“緑”と“空”的 コンフォート(快適な)ツインルーム

ホテル棟2階・3階の全29室「スタンダードツインルーム」が、2017年に「コンフォートツインルーム」として生まれ変わった。2階は、自然の恵みが情緒を感じさせる「ヴェールフロア」として「木・森・雄大な大地」をコンセプトに、自然と寄り添うような柔らかなデザインの空間に。フランス語で“緑”を意味するヴェール(vert)そのままの雰囲気だ。3階は、日常を忘れてしまう「シエルフロア」が誕生。フランス語で“空”を意味するシエル(ciel)と名付け、「湖・空・澄んだ空気」をコンセプトに非日常の癒しを用意した。目の前は湖”というロケーションで、居心地いい快適空間で一日のスタートを。

2022年 コネクティングルームが誕生!

キッチン付きや和洋室など、グループや長期滞在にも適した客室がそろうアネックス棟では、ツインの客室を隣り同士、扉で繋げるコネクティングルームを今年リニューアル。別々の部屋としても利用できるため、プライベート空間を確保したい人や、グループ旅行、2~3世帯など皆と一緒に楽しむことができる。また部屋の外に出る必要がないため、他を気にせず簡単に移動出来るのも特徴だ。



デラックスツインを隣同士扉で繋げた
コネクティングルーム



コネクティングルームの広いベッドスペース

家族や仲間、愛犬と、 広さ300坪で別荘気分♪

ホテルアンビエント蓼科ユテージ

わんわんパラダイス蓼科ユテージ

快適さと安心感 リゾートホテルのコテージへ

コロナ禍で注目が集まるコテージでのステイ。ホテルアンビエント蓼科のコテージは、ホテルから車で5分ほどの森の中に、全棟異なる造りの一戸建て約50棟が点在する。一区画300坪の広い敷地は、周囲が気にならないプライベート空間で、別荘気分を味わえる。客室タイプは、森の香りに包まれながら満喫できる「フォレストビューコテージ」、家族三世代など大人数で宿泊できる大型コテージ「グループ用コテージ」などがあり、リビングと寝室も分かれた間取りは、家族やグループの利用に



「パン、サラダ、スープなど」
朝食のケータリングの一例



夕食のケータリングの一例
「豚肉のしゃぶしゃぶ」



「フォレストビューコテージ」で森の香りに包まれながら団欒を

ぴったり。キッチン設備もあるため長期滞在でも快適に過ごせる。またエリア内のバーベキュー施設は春夏限定だが、ケータリングや温泉を利用できるのもホテルのコテージだからこそ。

愛犬と一緒に過ごす 蓼科リゾートライフ

家族の一員である愛犬と宿泊できる19棟の「わんわんパラダイス蓼科コテージ」がある。もちろん一棟貸切、わんちゃん用アメニティも充実で、愛犬と一緒に蓼科でのリゾート

ライフを満喫できる。リビング・キッチンを兼ね備えたコテージには、わんちゃんの足に優しく滑りにくい素材を使った「厳選エクセレントコテージ」や、プチコテージ同士が渡り廊下で繋がっている「テラス付き連棟コテージ」もあり、わんちゃん友達とのグループ旅行におすすめだ。施設内には、フリードッグランやプライベートドッグランの2種類のドッグランもあり、室内外でのびのび過ごせそう。食事はホテルのレストランが愛犬同伴不可のため、ケータリングがおすすめ。



わんちゃんファーストの
「厳選エクセレントコテージ」



わんちゃんも喜ぶ、
428坪の広いフリードッグラン

信州の恵みを味わう、 フレンチ、日本料理、バイキング

旅の楽しみはなんといっても「料理」。旬の野菜、信州牛など蓼科をはじめ各地の新鮮な食材を使い、五感で味わえるよう、繊細かつ丁寧にと心がける。館内のホテル棟には「フランス料理ル・プラトー」、「日本料理 花いすみ」、「バイキング ラフェリア」があり、プランや希望にあわせて選ぶことができる。

素材の美味しさを活かす 優しい味わいのフランス料理

まずはシェフの太田修平料理長が作る「フランス料理」。季節の野菜をふんだんに、「信州プレミアム牛」や話題の「信州サーモン」、魚介類まで厳選された食材を使い、ソースを添えた彩り豊かな一皿を。素材の美味しさを活かした優しい味わいに、おすすめのワインもすすむ。太田シェフがこだわる「蓼科の女神湖畔でこそ味わえるフレンチ」を楽しみたい。



フランス料理担当の太田修平料理長



シェフ厳選の食材を贅沢に味わえる
特選フレンチコース「ソレイユ」の一例



フランス料理 ル・プラトー

蓼科食材の力強さと繊細さ 真心込める日本料理

「少しずつたくさん召し上がって欲しい」と多彩な献立が好評の、原田健司料理長が作り出す「日本料理」。蓼科の清流で育った魚や、野菜、牛肉、サーモンなど信州ブランドの



日本料理担当の原田健司料理長



イタリア産ホエー豚のローストポーク



料理長自らが厳選した旬の高級食材を使った
秋の特選和会席「木漏れ日会席」の一例



日本料理
花いすみ

食材をふんだんに、季節を感じる繊細な会席料理を。地元産の幻の米、粘りと甘みが特徴の「五郎兵衛米」の炊きたてご飯はおかわり必至。日本料理の美味しさを伝えたいと「お子様ランチ」も充実で、若い世代のファミリー向けにも工夫を凝らす。

朝食、夕食も自分流を満喫 地産地消バイキング

爽やかな朝にぴったりのやわらかな雰囲気の空間で、旬の食材にこだわったバイキングを。新鮮な野菜を多めに、信州そばなども用意された和洋30種類のメニューがズラリと並ぶ。夕食バイキングでは、熟練の職人による実演料理「スタジアムキッチン」で出来立てを味わいたい。



バイキング ラフェリア

温泉で疲れをほぐし、 星空観察会で夜空に癒される

女神湖を眺める露天風呂、 大浴場で芯から温まる

露天風呂から女神湖を望む「たてしな温泉 女ノ神の湯」も自慢。露天風呂は芹ヶ沢温泉を源泉に、泉質はアルカリ性単純温泉という天然の温泉だ。大浴場の内湯は、天然鉱石「光明石」を使ったお風呂で、鉱石の成分によりお肌ツルツルになることから「活性の湯」とも。またサウナも備え、清潔感あるパウダースペースなど開放感いっぱいリゾートホテルの温泉で、旅の疲れを癒したい。



女神湖を眺める温泉の露天風呂



風情ある雪見の露天風呂もおすすめ

標高1,550m、澄み渡る夜 星空観察会で満天の星空を仰ぐ

蓼科は空が広く、晴天率が高く明かりの影響が少ないという、星空観



手が届きそうな満天の星空。観察会ではベンチコートの貸出(先着20名)もあり

多彩なイベント開催中

星空観察会のほか、キャンドルナイトやチエアリングなど、ホテルでは様々なイベントを開催している。ただし現在は新型コロナ感染拡大の状況により、延期や中止もあるので、詳細はホテルへ確認のこと。



敷地内の「女神湖クリスマスチャーチ」にて行う
「キャンドルナイト」の様子

アウトドアイベント
「チエアリング」の様子

ホテルアンビエント蓼科&コテージ

〒384-2309

北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字女神湖975

TEL.0267-55-7711(代)

<https://tateshina.izumigo.co.jp/>

●交通アクセス [車]

中央自動車道諏訪ICより国道152号線経由で約40分

上信越自動車道佐久ICより国道142号線経由で約50分



ホテルアンビエント蓼科&コテージ

支配人 鈴木 大輔

ホテルアンビエント蓼科&コテージは女神湖の景観を楽しめる立地にあります。リゾートを満喫、美味しいお食事、快適空間を提供しております。「笑顔で始まり、笑顔で終われる」そんなホテル作りを目指して…ぜひ皆様のお越しを、心よりお待ち申し上げております。



◆のんびりしゅわ処 しゅわわん（長野市）
店長 綿貫 彩さん

「聴者（聞こえる人）とろう難聴者、互いの壁をなくしたい」——
様々な人が集まり、ゆっくり、繋がる、
交流の場「手話カフェ」へようこそ！



カウンターに立ち、手話で会話する綿貫さん（左）と吉田さん。
手話が分からなくてもカウンター越しに和やかな雰囲気が伝わってくる。

かつての北国街道で、人や車の往来が多い相ノ木通り。近隣には大学や高校、長野電鉄・本郷駅も近いエリアの交差点角に、小料理店「気まぐれキッチンビストロボーズ」はある。オーナーは千葉県出身の吉田敬児さんで、全国を駆け回るフリーのカメラマン。2020年、縁あった長野で、旬の食材を使った料理を気軽に楽しんでほしいと開店した。そんなカジュアルな雰囲気の「ビストロ ボーズ」内に同年8月に誕生し、土・日の週末のみ営業しているのが「のんびりしゅわ処 しゅわわん」だ。全国的に珍しい「手話カフェ」で、店長は聴覚障がいを持つ中野市出身・在住の綿貫彩さん。平日は仕事をしているため、週末に店長として店頭に立つ。オーナーの吉田さんとはボランティア活動を通して知り合った仲間で、意気投合し、同店内に「手話カフェ」が誕生した。

綿貫さんは、小学2年生の時に軽い難聴となり、中学生～短大と聴力が落ちてきて、大学生で身体障害者手帳2級（聴覚障害では最重度）に。小学～中学時代は聴覚障がいという知識もなく、ただただ

自分をマイナスに捉えて引っ込み思案で、全くしゃべらない子だった。高校・大学時代、手話を使う環境に身を置いてから「会話の方法が違うから、人と交流することが辛かったんだ」と気づき、人と話すことや繋がりを持ちたい意欲が出てきたという。しかし、聴者（聞こえる人）とろう難聴者の間には壁があると感じ、どうにかしたいと「交流の場」を作りたいと考えていた。それがこの「手話カフェ」実現への出発点だという。



オーナーの吉田敬児さんと店長の綿貫彩さん

訪れるお客様は、ろう難聴者をはじめ聴者、手話に興味がある人など様々で、手話、筆談、音声認識アプリなどを通じて、会話を楽しんでいる。ただ現実には苦勞も多いそうだが、「ここに興味があって来る人たちは、繋がりを欲しているコミュニケーションおばけ（積極的）。そこに助けられています」と綿貫さん。北は北海道、南は大阪と県外客が多いのは、ろう難聴者の全国規模の繋がりと、ネット時代も手伝って積極的に「手話カフェ」が拡散されたのが理由だそう。様々な人が訪れる中で「話したいことが通じるという気持ちを共有できること」の大切さを身をもって感じている。



カウンターがメインのカジュアルな空間

現在、コロナ禍により「しゅわわん」の営業は予約制で、「早く普段通りにオープンして気軽に立ち寄ってもらいたい」と、もどかしい日々を送っている。カフェのおすすめメニューは信州産素材を使うパスタや、カレー、オムライスなど洋食で、料理を作るのは吉田さん。近くの長野県立大学の栄養士や経営を学ぶ学生らも店を手伝うなど、コロナ禍により問題意識を持って取り組む学生の姿にも良い刺激をもらっている。綿貫さんは、カフェで出す料理を勉強したいそうで、「料理もできるようになって、一人でやっていけるのが理想」だ。同じ思いを持つ仲間であり、オーナーとして厳しくもある吉田さんが見守る中、一歩ずつ進んでいけたらと願っている。



【取材協力】

のんびりしゅわ処 しゅわわん

長野市三輪8-30-25気まぐれキッチンビストロ ボーズ内

■TEL／090-9819-9213

■営業時間／土・日曜のみ ※しばらくは予約制にて営業

■駐車場／なし



取材時には、筆談と音声認識アプリで丁寧に答えてくれた綿貫さん

信州ひすいそば

長野県生まれのブランドそば



信州ひすいそばの粉を使って提供できるのは、そば切りとそばがきのみ。色や香りといったブランド価値を守るために

もうすぐ新そばの時季がやって来る。新そばがなぜ昔から珍重されるかというと、淡い緑色をしていて香りが豊かだから。時間の経過と共にこの色は失われ、風味も落ちていくといわれる。そば王国・長野県で生まれた「信州ひすいそば」は、新そばのような緑色をたたえた新品種。この秋は、ぜひ一度食してみたい。



育成に10年の歳月をかけた 色鮮やかで香り高いそば

そばの実から殻を取り除いたものを「丸抜き」という。この丸抜きの緑色が鮮やかなほど品質が良いとされるのは、そばの世界では常識なのだと。こうした緑鮮やかなそばを開発しようと、「長野県野菜花き試験場」が新品種の育成に乗り出した。10年の歳月をかけ、色だけでなく、耐倒伏性や収量性に優れた育種系統を厳選して交配。2014年に「長野S8号」の名で品種登録され、ついに「信州ひすいそば」が誕生することになる。



信州ひすいそばの丸抜きは、濃く鮮やかな緑色。一般的な品種に比べると粒も大きい

提供:長野県農政部

「信州ひすいそば」は、長野県の登録商標。県下の生産者・集荷業者・製粉会社・そば店・行政からなる「信州ひすいそば振興協議会(以下、振興協議会)」の会員が連携し、ブランド化を進めている。振興協議会の川本萌さんによると、「信州ひすいそばの栽培や、加工・販売ができるのは会員だけ。品質を保つため、栽培・加工・販売の基準も定めています」。現在は20の生産団体・農家により、そば全体の栽培面積の約2%にあたる85ヘクタールを栽培(2021年)。一方信州ひすいそばを扱うそば店は、全県で128店舗しかない。そば粉の流通量が限られているため、期間限定や数量限定での提供も多いという。

めったに食べられないレアなそばとあれば、その味ががぜん気になる。県下有数の信州ひすいそばの産地・佐久穂町に店を構える、信州ひすいそば専門店「かわせみ」を訪ねた。こちらでは、地元産の信州ひすいそばの粉だけで打った十割そばを、年中味わうことができる。

そもそも、そばの打ち方に違いはないのか。店主の小池司さんに、素朴な疑問をぶつけてみた。「打ち方は同じ。ただ、



毎朝手打ちする「かわせみ」のそば。水回しをしたそば粉を練っていくと、さらに美しい緑色に発色する

他品種と混ぜてはいけない、信州ひすいそばを7割以上使うといった振興協議会の決まりがあるんです」。小池さんがそばを打ち始めると、水を含んだ粉がより一層美しい緑色に。きなこやアーモンドのような香ばしい香りも立ち上ってくる。「茹で上がりは、これほどの色や香りは出ない。むしろ特徴的なのは、モチモチとした食感です」。冷水でキリッと締めた



「信州ひすいそばの产地に、信州ひすいそば専門のそば店を」と、2020年に「かわせみ」をオープンした小池司さん

そばは、アルデンテのパスタのような弾力のある食感。だしが香り立つゆに負けない存在感がある。「信州ひすいそばならではの色や香りに、各店の技術やこだわりという要素が加わって、そば切りという“料理”になるんです」と、振興協議会の川本さん。それぞれの個性を味わってほしいと話す。



「かわせみ」の「天もりそば(1710円～)」。「もりそば」は990円。そば粉のほか、そば打ちに使う水や返しに使う醤油も佐久穂町産



収量UP&濃い緑色に! 信州ひすいそばが進化

「かわせみ」で使われているのは、地元の「佐久穂町そば組合」で栽培・自家製粉しているそば粉。そばの種まきから収穫、製粉までを6人で担う「佐久穂町そば組合」組合長の坪井正さんに話を聞いた。「信州ひすいそばは、強くて育てやすい。この気候が合っているのか、一般的な『信濃1号』よりも採れます。そばは若いほど色が良いといわれますが、信州ひすいそばは成熟させてから収穫しても緑色のまま。しかも、時間が経っても変色しないんです。香りや食感も従来のそばとは違いますね」。栽培を始めてもうすぐ10年、課題もある。信州ひすいそば普及のために、そば粉の販路を広げていく必要があると、坪井さん

は力を込める。

昨年12月には、今までの信州ひすいそば(長野S8号)を品種改良した「長野S11号」が品種登録されたばかり。倒れにくい・収量が採れる・より発色が良いといった性質を引き出すことに成功した。「近年、栽培面積が頭打ちしていますが、この品種改良をきっかけに盛り返していきたい」と、川本さんは期待を寄せる。私たちが信州

ひすいそばを食べることも、普及への大きな弾みになるはずだ。



「佐久穂町そば組合」組合長の坪井正さん。「2021年は8トン生産。ほとんどは玄そば(殻付きのそばの実)の状態で町外出荷し、一部だけ自家製粉しています」

信州ひすいそばが食べられる店は、
下記URLにて確認を

<https://www.pref.nagano.lg.jp/nogi/soba/tenpo.html>



品種改良した「長野S11号」は、「長野S8号」に比べ背丈が低く倒れにくい。一斉に実がなるため、収穫もしやすくなった



信濃1号

1944年選抜固定

長野S11号

2021年品種登録

長野S8号

2014年品種登録

■取材協力

●信州ひすいそば振興協議会 TEL.026-235-7221

●ひすいそば専門店 かわせみ

長野県南佐久郡佐久穂町平林94-3

TEL.0267-88-6643

[営]11:00~15:00(14:30LO)

[休]火・水曜

●佐久穂町そば組合 TEL.090-2147-3545



長野県災害史

~知って、備えて、行動しよう~

2019年(令和元)の台風19号による災害は記憶に新しいところです。この台風のように県を南北に縦断する台風では、長野県は過去に大きな被害を受けていますし、他にも土砂災害、地震、豪雪、火山噴火などさまざま災害が起きています。万一に備え、行動するための第一歩として、過去の災害を振り返って歴史に学びましょう。

■天明の浅間山大噴火

1783年の噴火は死者1600人を超える大災害でした。軽井沢宿では焼石による火災、火山灰などによる倒壊、破損が記録され、群馬県側では火碎流や泥流により数百人の死者が出ました。火碎流の流れた後、火口から流れ出た溶岩流が鬼押出溶岩流です。その流出を最後に大噴火も収まつものの、噴火で吹き上げられた火山灰による日照不足が起こした冷害は、天明の飢饉の要因の1つと言われます。なお、浅間山は今も小規模な噴火を繰り返しています。



浅間山夜分大焼之図(美術津洋夫氏蔵 浅間縄文ミュージアム画像提供)。天明の浅間山噴火を軽井沢付近から見た様子

■善光寺地震

1847年5月8日、善光寺御開帳に訪れた参拝客で門前町周辺の宿屋には8000人もの泊まり客がいました。夜9時(10時とも)頃、M7.4の地震が発生、善光寺は本堂内陣や大勧進の建物が大破しました。民家の倒壊もおびただしく、さらに地震後発生した火災で大本願や宿坊、旅籠街などがごとく焼失。2500人近い死者のほとんどが焼死でした。また岩倉山で発生した地すべりと、これがせき止めたダム湖が決壊した濁流でも被害が出ています。



1847年(弘化4)5月8日の夜9時頃に起きた善光寺地震の際の善光寺門前の様子。御開帳で賑わっていた最中だった(信州地域史料アーカイブより)



善光寺地震では、岩倉山(虚空藏山)の崩落でせき止められた犀川の水が善光寺平へ一気に流れ出た。松代藩の事前の避難指示により水死者は少なかった(信州地域史料アーカイブより)

長野県で起きた主な災害

『信濃の風土と歴史19 わざわい+人びとのくらしと災害』(長野県立歴史館)などから作成。飢饉、火災、疫病等は除いています

888 仁和4

日本列島では前年M8~8.5の大地震と大風雨があり、この年は信濃国で山崩れと洪水が起きる

1108 天仁元

浅間山で過去2000年で最大の噴火。追分火碎流が浅間山南麓と嬬恋村など北麓を襲う

1715 正徳5

未の満水。梅雨の集中豪雨により特に天竜川とその支流で大洪水。飯田藩だけで死者32人

1742 寛保2

戌の満水。集中豪雨のため千曲川水系で約3千人が死亡。長野市赤沼に当時の洪水位を示す水位標あり。(未の満水とともに江戸時代の信濃国における最大の満水)

1783 天明3

5~8月、天明の浅間山大噴火。流れ出た溶岩が後に鬼押出しとなる

1847 弘化4

5月8日、善光寺地震。M7.4、震度7(推定)

1854 安政元

12月23日安政東海地震、翌24日南海大地震。信濃各地にも被害が出る

1896 明治29

千曲川、犀川、木曽川水系で大水害

1904 明治37

南木曽岳で蛇抜け(土石流)災害発生

1911 明治44

小谷村稗田山崩落。

日本三大崩れのひとつとされる

1915 大正4

6月6日、焼岳噴火。安曇野に降灰。土石流が梓川をせき止め大正池ができる

1918 大正7

11月11日、大町地震。M6.1。北安曇郡全域に被害

1923 大正12

西筑摩郡大桑・読書両村で集中豪雨による山崩れ
9月1日、関東大震災。佐久・諏訪に被害

■三六災害

1961年6月の末、停滞する梅雨前線に台風の接近も相まって、飯田観測所では総雨量579ミリを記録し、27日の降水量は325ミリに達しました。1週間で1年間の降水量の3割を超える豪雨になりました。伊那谷各地で川の氾濫、土石流、地すべりが発生、家や田畠が流れ、なかには土石流で集落ごとなくなったところもあります。大鹿村、中川村四徳、飯田市川路などで特に被害が大きく、死者行方不明者は136人になりました。



三六災害 大鹿村大西山が崩壊し、大量の石や土砂が対岸の家屋を襲った(天竜川上流河川事務所提供)



三六災害 大鹿村小渋川に押し寄せた濁流(天竜川上流河川事務所提供)

長さ約700メートルにわたって崩れ、土砂が湯谷団地や特別養護老人ホーム松寿荘を襲い、同施設のお年寄り26人の命を奪いました。この時すべり落ちた土砂の量はエムウェーブの7.2倍と言われています。



長野市地附山の地すべり(長野県建設部砂防課提供)

下り、一瞬のうちに7名もの命を奪いました。土石流、がけ崩れといった土砂災害は、急斜面が多く、山際に家を建てることもある長野県で最も警戒すべき災害のひとつです。

■長野県北部地震

東日本大震災の翌日の2011年3月12日午前3時59分に長野県北部を震源とする地震が発生し、震度6強の揺れが栄村などを襲い3名の死者が出ました。その後も震度6弱を含む余震が続き、最大1700人余が避難。JR飯山線や国道も通行できなくなりました。

■御嶽山噴火

2014年9月27日11時52分、長野県と岐阜県境に位置する御嶽山(3067メートル)が噴火しました。噴煙の高さは推定約7000メートル、火口付近は有毒ガスを伴う煙で闇に包まれ、その中を熱風が舞い、大きな噴石が猛スピードで飛散しました。火碎流も3キロ流れ下りました。紅葉が美しい季節の週末で、しかも天候に恵まれた昼頃だったこともあり、山頂には多くの登山者がいました。58名が死亡、5人が行方不明という戦後最悪の火山災害となりました。



2014年の御嶽山の噴火で火山灰が積もる御嶽神社の祈禱所(信濃毎日新聞提供)

■地附山地すべり

長野市の地附山は、長野市中心部の北西に位置する標高733メートルの山で、山頂からは善光寺がすぐ下に見えます。1985年7月26日午後5時ころ、この山の南東斜面が幅約500メートル、

2006年には岡谷市湊などで土石流が発生、10名が犠牲になった(長野県建設部砂防課提供)

1944 昭和19

東南海地震。諏訪地方で震度6の揺れで被害

1947 昭和22

45年ぶりに記録を書き換える大雪
千曲川、犀川で大洪水。42人死亡

1949 昭和24

キティ台風により千曲川、犀川大洪水。1人死亡

1950 昭和25

台風、熱帯低気圧豪雨で県下各地に被害。19人死亡
浅間山大爆発

1957 昭和32

梅雨前線豪雨により上伊那、下伊那で災害。14人死亡

1958 昭和33

台風21号、県下各地に被害。17人死亡
浅間山大爆発

1959 昭和34

浅間山大爆発
8月、台風7号で県下各地に被害。当時千曲川として戦後最大の洪水。県下で65人死亡
9月、台風15号(伊勢湾台風)で県下各地に被害。21人死亡

1961 昭和36

栄村青倉で雪崩が発生し、家屋全壊、11人死亡
6月、三六災害が発生。天竜川流域全体で130人死亡

1962 昭和37

焼岳大爆発。30年ぶりの爆発で松本平に降灰泥流が梓川をせき止める

1965 昭和40

8月、松代群発地震。松代町では6万回以上の有感地震が3年続いた

1969 昭和44

台風7号災害。9人死亡

1976 昭和51

信州新町奈良尾地すべり
県北部の記録的大雪、飯山線の列車ダイヤ大混乱

1979 昭和54

御嶽山噴火
有史以来初めての噴火で県下全域に降灰

■長野県神城断層地震

2014年11月22日、白馬村を震源とするM6.7の地震が発生し、小谷村、小川村、長野市で最大震度6弱を観測しました。住宅全壊81戸、半壊175戸と多くの家屋が被害を受けたにも関わらず、死者がでなかつたことが「白馬の奇跡」と呼ばれました。



2014年長野県神城断層地震では、多数の家屋が倒壊したものの死者が出なかつた(2014年神城断層地震震災アーカイブより)

■令和元年 東日本台風(台風19号)災害

2019年10月、台風19号は強い勢力で静岡県に上陸後、関東甲信地方と東北地方を通過。東日本から東北地方を中心に広い範囲で観測史上1位の大雨となりました。長野県では、12日から13日かけて非常に激しい雨風となり、県内43市町村に初めて大雨特別警報が

発表され、千曲川氾濫発生情報も発表されました。長野市穂保地区で千曲川が越水、堤防が決壊した他、各地で護岸損壊、人や建物、農地への被害、鉄道や停電などインフラへの影響など様々な被害が発生しました。



長野市穂保地区で決壊した千曲川堤防
(千曲川河川事務所提供)



上田市では上田電鉄別所線の鉄橋が崩落



令和元年東日本台風(台風19号)災害で長野市穂保地区の千曲川堤防が決壊した(千曲川河川事務所提供)

1981 昭和56

県下に記録的な大雪が降り、交通機関が大混乱
台風15号で宇原川土石流災害。11人死亡

1982 昭和57

9月、台風18号による洪水、4人死亡

1983 昭和58

9月、台風10号による集中豪雨で諏訪湖は15年ぶりに氾濫、千曲川が飯山市常盤地区で決壊
9人死亡

1984 昭和59

県北部に豪雪
長野県西部地震。M6.8、推定震度6、29人死亡

1985 昭和60

県北部に豪雪
7月26日、集中豪雨により地附山地すべり、26人

死亡

1991 平成3

台風18号災害

1996 平成8

12月6日小谷村蒲原沢土石流災害、前年7月の豪雨災害の復旧工事をしていた作業員14人死亡

2006 平成18

○六豪雪
豪雨災害。7月19日岡谷市湊などで土砂災害、10人死亡

2011 平成23

3月12日、長野県北部地震。M6.7、震度6、3人死亡
6月30日、松本市など県中部で地震M5.4

2014 平成26

豪雪被害

7月9日、南木曽町梨子沢土石流災害、1人死亡
9月27日、御嶽山噴火。戦後最悪の火山災害
58人死亡、5人行方不明
11月22日、長野県神城断層地震。M6.7

2019 令和元

令和元年東日本台風(台風19号)災害。21人死亡の他、千曲川流域の広い範囲で住宅、農業等の被害甚大

2020 令和2

7月豪雨等により下伊那などで土砂災害

2021 令和3

8月大雨により岡谷市などで土砂災害

今できること! いざという時のために

最近、災害時の「警戒レベル」が以前と変わったことに気付かれましたか。5段階に分かれた警戒レベルのレベル4までに必ず避難することになり、避難勧告は廃止されました。こうした情報も事前に心得ておけば、いざ災害になったとき速やかに行動できます。このページでは、防災のため事前に知っておくべきことや家族で話し合って準備しておくことなどをまとめました。

■事前にやっておきたいこと

► 警戒レベルの意味を知る

令和3年5月20日から

警戒レベル 4

ひなんしじ 避難指示で必ず避難

ひなんかんこく 避難勧告は廃止です

警戒レベル		新たな避難情報等
5	災害発生 又は切迫	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保
~~~<警戒レベル4までに必ず避難!>~~~		
<b>4</b>	災害の おそれ高い	ひなんじじ <b>避難指示</b>
<b>3</b>	災害の おそれあり	こうれいしやとうひなん <b>高齢者等避難</b>
<b>2</b>	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
<b>1</b>	今後気象状況 悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)

# なるほど！信州 深発見

## ▶ どんな危険があるか!

家や職場の周辺にはどんな災害の危険があるか。土砂崩れ、洪水、浸水、地震など起こりうる災害を把握しましょう。

▶近所づきあいを大切に!

普段から近所づきあいをしていると、災害時になったとき手助けが必要な人が把握でき、お互いに協力できます。

►家族で防災会議をしよう!(下図参照)

## ■ お役立ち&情報収集サイト

- * 知る防災(日本気象協会)  
<https://tenki.jp/bousai/knowledge/>  
防災の心得の基本、災害別の対応などの情報が分かりやすい
  - * 防災の手引き(首相官邸)  
<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/twitter.html>  
各省庁が発信する災害関連ツイッターの紹介を紹介している  
災害別の情報もあり
  - * 国土交通省防災ポータル  
<https://www.mlit.go.jp/river/bousai/olympic/helpful06/index.html>  
災害用伝言サービスや安否情報検索サービスなどまとめられている

◆過去の災害に学ぶなら

- * 猪の満水(令和元年東日本台風)デジタルアーカイブ  
<https://chikuma-archive.shinshu-bousai.jp/>  
発災時の写真や記録、被災者インタビュー等を収集保存、過去の教訓を活かして学ぶ仕組み
  - * 2014年神城断層地震震災アーカイブ  
<https://kamishiro.shinshu-bousai.jp/>  
上記と同じ目的で開設されたアーカイブ
  - * 語りつぐ渦流の子アーカイブス  
<http://lore.shinshu-u.ac.jp/>  
三六灾害で被災した小中学生の作文の他、写真資料などをまとめている
  - * 信州地域史料アーカイブ  
<https://trc-adeac.trc.co.jp/WJ11C0/WJJS02U/2000515100>  
NPO長野県図書館等協働機構が構築・公開  
善光寺地震や浅間山噴火、戊の滝水の史料が閲覧できる



## 観光列車で巡る秋冬 リゾートビューふるさとに乗って



列車の旅っていいものですよ。ふだん仕事で電車を使っている方も別の路線に乗る機会は少なく、車で移動する方なら列車に乗ること自体が新鮮なはず。車窓から眺めると、今まで知らなかった季節の魅力に気付きます。さあ、観光列車に乗って信州の秋冬を旅しましょう。

晩秋、冠雪した白馬連峰を背後に走る



長野駅に入ったリゾートビューふるさと

座席の間隔がたっぷりありゆったり  
気分で旅ができる

四季をイメージした車両ラッピング

運転席のすぐ後ろに展望室がある。  
モニターにも進行方向の映像が映る

「リゾートビューふるさと」(JR東日本)は、長野駅~南小谷駅間を1日1往復している。車窓からの眺めがすばらしいと評判の列車だ。

長野駅に列車が滑り込んできた。JR東日本が開発したハイブリッド気動車で、2両編成の車体側面には2019年10月よりアルクマラッピングを施した。

指定席に腰掛けてみると、座席の前後の間隔がとても広くゆったり足を伸ばせる。窓が広いのがいい。運転席

のすぐ後方には展望室もあるみたい。より広い眺望が楽しめる仕掛けだ。さあ4時間余りの旅の始まりである。

この列車は快速で停車駅は9つ。最初の見所は日本三大車窓の呼び声高い姨捨駅だ。往路は30分停車しているからゆっくり写真撮影を楽しめる。善光寺平を悠々と千曲川が流れ下る。なんと伸びやかな景色だろう。

松本駅から列車は大糸線区間に入り、お昼を過ぎた頃、穂高駅に停まる。ぜひ穂高神社へ参拝を。御祭神の穂高

見命は海神族の祖神で、その後裔の安曇族は北九州で海運を司る氏族だったとか。日本アルプスの総鎮守、交通安全、産業安全の守り神として信仰されている。帰りに駅前の安曇野ブルワリーでクラフトビールを買って車内で楽しむのもよし。

大糸線といえば北アルプスである。晩秋の清んだ空のもと雪を頂く山々はことに美しい。豊科駅、穂高駅辺りでは常念岳、燕岳、有明山、大天井岳が見えた。いわさきちひろがその風景を



姨捨駅から見る善光寺平



穂高神社。穂高駅に停車する間に参拝ができる



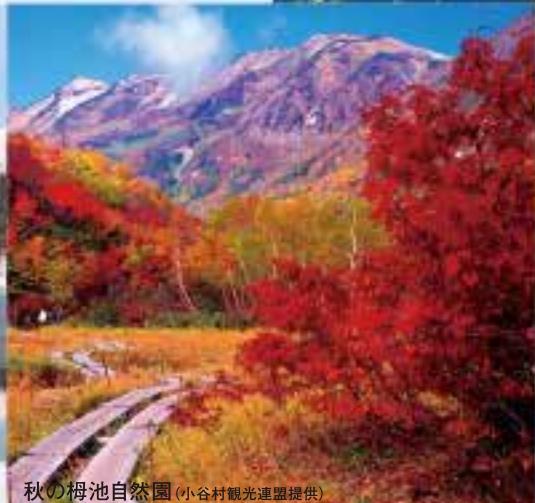
冬の白馬山麓をゆくりゾートビューふるさと



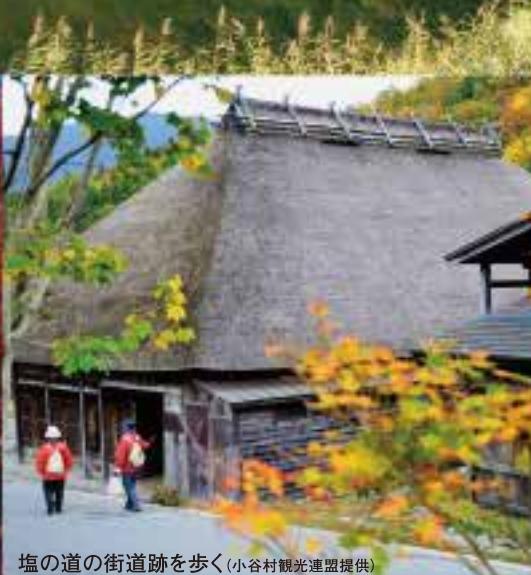
中綱湖の秋



冬の青木湖(大町市観光協会提供)



秋の梅池自然園(小谷村観光連盟提供)



塩の道の街道跡を歩く(小谷村観光連盟提供)

愛した信濃松川駅周辺では北葛岳、鉢ノ木岳、蓮華岳が望める。さらに北では、爺ヶ岳、鹿島槍ヶ岳、五竜岳、白馬三山が列車を誘っているようだ。

大町の市街を抜けて間もなく木崎湖が現れる。稻尾駅と海ノ口駅で一時停止してくれるので車窓の写真も撮りやすい。その先の中綱湖、青木湖と併せた仁科三湖は、アルプスの鏡の異名があるそうだ。静謐な美しさに息を飲む。今度は車窓の向こう側に行って湖に遊び、この列車へ手を

振ってみようか。

白馬駅手前から列車は姫川と平行して走り、姫川第二ダムから先はこの川に沿って行く。南小谷駅はもうすぐだ。

14時04分南小谷駅に降りる。せっかくだから小谷温泉に泊まり、梅池自然園をハイクしよう。紅葉は9月末から10月上旬が見頃だ。塩の道を歩き歴史に思いを馳せるのもいい。

復路は15時16分に南小谷駅を出る。なるほどリゾートビューの名に違わず、信州の風景が満喫できた旅だった。

### 利用方法

リゾートビューふるさとは全席指定席(禁煙)です。利用の際は事前に指定席券をお買い求めください。

○指定席券(通常期)

大人／530円 子供／260円

○運賃(長野駅～南小谷駅間片道)

大人／2,310円 子供／1,150円

※掲載の情報は2022年8月現在のものです。  
運転日、停車駅・時刻等はホームページでご確認ください。

<https://www.jreast.co.jp/railway/joyful/resortfuru.html>

# 坂城町の珍地名 「ねずみ」のナゾ



写真左が半過岩鼻、右が下塩尻岩鼻。下塩尻岩鼻のふもとに鼠の集落がある

坂城町にある「ねずみ」の信号が気になる。国道18号線を走ると、上田市との境に現れるあの信号である。動物のねずみを連想するが、どうも唐突すぎないか。読み方は、最初の音にアクセントを置く「ね＼ズミ」。ナゾは深まるばかりである。信号の名だけでなく、周囲の集落にも残るこの珍地名の由来を紐解く。



現在、鼠の地名は住所にはない。信号の名が、鼠の歴史を今に伝える

左岸の岩は「はんが半過岩鼻」と呼ばれ区別されるが、昔はこの2つが一続きの岩山だったといわれている。

周辺には、こんな民話が残っている。「遠い昔、岩鼻は一続きの岩で、上田盆地は一面の湖でした。その湖の西にねずみがはびこり田畑を荒らしたので、唐猫を集めて追わせました。逃げ場を失ったねずみは岩山を食い破り、湖の水は千曲川となって流れ出し、一帯は陸地となりました」。（上田市ホームページより抜粋）ねずみと唐猫の死闘が繰り広げられた場所に鼠の地名が残っているとは、なんとも興味深い。さらに、濁流にのまれた唐猫が流れ着いたとされる長野市篠ノ井の塩崎には、唐猫を祀る唐猫（軻良根古）神社が残っている。

## 上田・坂城に伝わる 大ねずみと唐猫の民話

上田市と坂城町の境界には、「岩鼻」と呼ばれる奇岩がある。千曲川の両岸から、まるで覆い被さるようにそそり立つ断崖が突き出ているのだ。右岸の岩は「下塩尻岩鼻」、





北国街道の上田宿と坂木宿の間宿であった、松代藩の鼠宿跡。半過岩鼻の姿も望む

## 鼠の字は後付け!? 音韻が転じて 生まれた地名

果たして、この民話から鼠という地名が生まれたのだろうか。真相を探るべく、地元の古文書を数多く所蔵する「坂城町文化財センター」を訪ねた。同館の学芸員・本間美麻さんいわく、「坂城」という地名にナゾを解くヒントがあるという。「文献『ふるさと坂城の地名』によると、古代大和王朝の蝦夷征伐の前線基地として築造された柵城(さくき)が、音韻の変化により坂城になったという説があるんです」。蝦夷の侵略に備え、この地に柵を巡らせて見張り番を置いたのだ。なるほど、すばまったく地形かつ山上からの見通しが良いという点で、見張りをするにはうってつけの場所である。

そして話は本題に入る。この見張り番は昼夜寝ずに見張りをしていたことから、「不寝見(ねずみ)」と呼ばれ、動物の鼠の字が当てられたというのだ。「やがて、鼠が詰めている場所そのものを、鼠と呼ぶようになったといわれています」と本間さん。鼠という地名になったのは、寝ずに



「地名は地形を表していることが多い」と、坂城町文化財センターの本間美麻さん

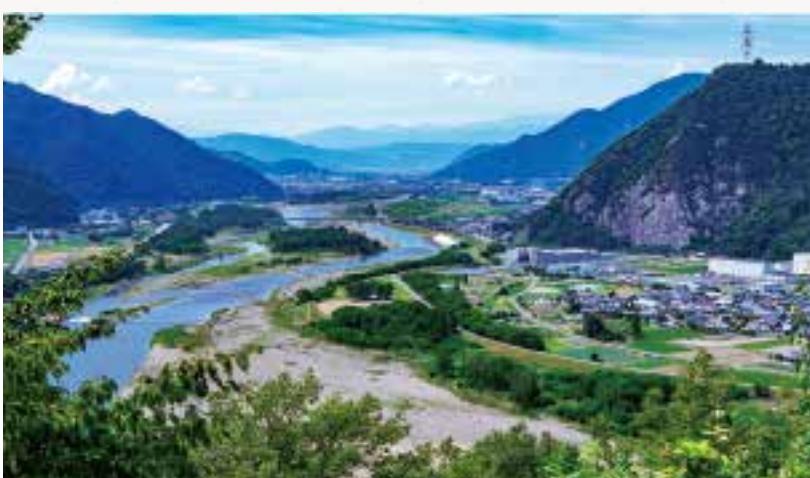


半過岩鼻を目の前に望む「上田 道と川の駅 おとぎの里」。名物は馬鹿バーガー(550円～)

見る鼠たちがいたから。鼠だらけで訳が分からなくなりそうだが、これが最も有力な説としてこれまで議論されてきたという。ちなみに、東御市の祢津(ねつ)、糸魚川市の根知(ねち)といった地名も、「不寝見」に由来する地名だという説もある。

古文書の中で、最初に鼠の地名が登場するのは江戸前期。軍学書『甲陽軍鑑』の天文23年(1554)の項に、「清野・鼠宿を焼く」との記述がある。この頃には、鼠は宿として成立していたのだ。寛永10年(1633)には、上田から松代に移った真田信之によって、鼠宿村が成立。真田氏は、藩境にあるこの要衝の地に松代藩の私宿を置き、人や物の出入りを取り締まる「口留番所」を設けた。江戸の時代になっても、鼠は変わらず見張りをする場所だったのだ。

話を岩鼻に戻そう。半過岩鼻の頂上にある「千曲公園」からは、見張りに適した鼠周辺の地形を一望することができる。ふもとの「上田 道と川の駅 おとぎの里」から半過岩鼻を仰ぎ見れば、先述の民話が胸をよぎる。地名をめぐる物語はいずれも推測の域を出ないが、だからこそ楽しい。見て歩いて、歴史を味わってほしい。



半過岩鼻の登り口から頂上までは、徒歩約20分。上田盆地から鼠一帯、千曲市まで見渡す大パノラマが広がる



地元の人々が  
「鼠神社」と呼ぶ  
「會地早雄神社」。  
鼠を「鼠大明神」  
として祀った祠が  
置かれていると  
か



「會地早雄神社」の  
屋根の上には、鼠  
らしき動物の姿  
が!?

### ▲取材協力

坂城町文化財センター

TEL.0268-82-1109

上田道と川の駅 おとぎの里

TEL.0268-75-0587

### ▲参考文献

『ふるさと坂城の地名』／さかき歴史同好会

『坂城町誌 上巻』／坂城町誌刊行会

『善光寺道名所図会』／中村安孝・名著出版

## 【第1回】道の駅 信州薦木宿(富士見町)編

つたき



### ●宿場町の面影を感じつつ信州の恵みを満喫! ●

#### 温泉、新鮮野菜、そば… 和風づくりの道の駅

東京から山梨県甲府を経て長野県下諏訪へと至る甲州街道。富士見町の薦木地区は信州に入って最初の宿場が置かれた場所で、かつて多くの旅人で賑わった。その旧宿場町近く、国道20号線の山梨県境に「道の駅 信州薦木宿」がある。本陣をモチーフにした立派な門と瓦屋根の建物が連なり、宿場町の雰囲気を感じさせる佇まい。脇には釜無川が流れ、雄大な自然を身近に感じることができる。

施設は大きく分けて「天然温泉つたの湯」、食事処・売店・直売所「てのひら館」、情報ステーション・トイレの3つ。「つたの湯」は大浴場、ジャグジー、サウナ、露天風呂を完備。無料休憩室もあって、旅の疲れを気軽に癒すことができる。食事処ではそばや定食、ラーメンなど多彩なメニューが揃い、特に八ヶ岳山麓のそば粉を使ったこだわりの手打ちそばや、地元の薦木米、旬の野菜を使った定食がおすすめ。鹿肉コロッケなどジビエを使った一品もある。



#### 農家と二人三脚で おいしい野菜を販売

特筆すべきは直売所の野菜。この駅の生産者組合に登録された農家が、八ヶ岳西麓の4市町村(富士見町・原村・茅野市・北杜市)内で栽培した作物のみが売り場に並ぶ。農家には栽培日誌の記入と提出を義務づけており、さらに栽培状況のチェックを駅スタッフが行って

いる。実際に、農家と接することにより信頼関係が築かれ、安心・安全な農産物の提供につなげている。

道の駅の運営は「信州薦木宿推進協議会」が担っている。地産地消を目指した商品はもちろん、諏訪大社の「御柱祭」で使用された「メドデコ」を展示するなど、随所に地域を想う心が伝わってくる。山の恵み満載の食事をして、温泉でくつろぐ。素朴なもてなしを感じながら、ゆっくり過ごすのがおすすめだ。



「つたの湯」の大浴場。ジャグジーもあって旅の疲れが癒せる



八ヶ岳西麓で採れた安心・安全な野菜が並ぶ直売所



自動販売機には御柱祭の迫力満点な写真が! 通路ではメドデコの展示も

私が  
オススメ  
します!

道の駅 信州鳶木宿  
助役  
山田巳智也さん



直売所の野菜はスタッフが実際に畑を見て、農家さんと話をして販売しています。そこで得た野菜の知識をお客様にひとこと添えることもあります。農家さんが丹精込めて作った安心・安全な野菜をぜひお召し上がりください。

## ●山田さんオススメの3つのポイント●

### ポイント1

#### 道の駅の天然温泉「つたの湯」

泉質はナトリウム・カルシウム-硫酸塩・塩化物温泉で、適応症は切り傷、火傷、慢性皮膚病、慢性婦人病、動脈硬化症など。無色透明、クセのない温泉で、子供からお年寄りまで幅広い層に人気が高い。広々とした露天風呂は屋根の覆いがなく野趣満点。和室の休憩室もある。



開放的な露天風呂。山が近くに迫り、新緑や紅葉など四季折々の景色が美しい



立派な門をくぐり、広場を抜けた突き当たりが「つたの湯」

### ポイント2

#### 「てのひら館」の鳶木宿定食

お食事処で一番のオススメは「鳶木宿定食(1,350円)」。手打ちそば、地元の鳶木米のご飯、季節の地野菜を使った天ぷらが1つのお盆に乗った味・ボリュームとも大満足のメニュー。「鳶木米」は令和3年の白米食味値が平均86点と高く、そのおいしさは折り紙付きだ。



ボリューム満点の「鳶木宿定食」。ご飯、手打ちそば、野菜…八ヶ岳山麓の幸が堪能できる



食堂で出しているご飯は、すべて地元産の鳶木米を使っている。売店で購入可能

### ポイント3

#### 直売所の真っ赤ナル

ルバーブはシベリア原産のタデ科の植物で、富士見町産のものは茎全体が赤くなるのが特徴。収穫期は4月末頃から12月初旬の霜が降りる頃まで。レモンのような酸味が特徴で、ジャムなどに加工して食べる。ルバーブジャムをたっぷりかけた「ルバーブソフト」も人気が高い。



甘酸っぱいルバーブジャムがたっぷりかけたルバーブソフト



見	つ	け	た	!
ち	ょ	つ	と	い
ト	コ	ロ		

#### ～せせらぎが心地よい釜無川の河川敷～

道の駅の建物の裏を流れるのは、この地を潤す釜無川。河川敷まで降りることができて、ちょっとした散歩にもオススメだ。対岸には山が迫っていて、新緑や紅葉など季節の風景を楽しむことができる。ベンチに座って川音を聞きながらソフトクリームを食べるのもいい。

### DATA

#### 道の駅 信州鳶木宿

諏訪郡富士見町落合1984-1 TEL0266-61-8222 <http://www.tsutakijuku.jp/>

[休]火曜(祝日の場合は翌日) [P]大型18台、乗用車90台、身障者用4台、二輪車10台  
※駐車場、トイレは年中無休で24時間利用可

■天然温泉 つたの湯 [営]10:00~21:00(受付~20:30) [料]大人700円、小人500円  
■てのひら館 食事処 [営]11:00~14:30(OS14:00) ※土・日曜、祝日は11:00~19:00(OS18:30)  
■売店 [営]9:00~17:00 ※土・日曜、祝日は9:00~19:00



# 山懐の小里への旅

白馬村青鬼集落 第2回



実りの季節を迎えた青鬼集落



石積みの棚田

屏風のごとく立ちはだかる白馬連峰と棚田、そしてかぶと造りの屋根の民家が肩寄せ合って並ぶ青鬼(あおに)集落の景観は、そこにたたずむと思わず涙が溢れてくる美しさだ。

この山深い地にも集落ができる、人が暮らすようになれば糧が要る。米を得るために人々は集落の東側の小高い

傾斜地に棚田をつくった。その石垣は幕末から明治にかけて自然石を積み上げた(野面積み)もので、総延長は4キロを超える、高さが3メートル以上のものもある。

あおにせき  
青鬼堰と名付けられた用水路は2系統あり、うち青鬼上堰は万延・文久年間(1860~1864)に4年の歳月をかけて完成した。途中約290メートルにわたって急な岩盤を鑿のみで穿った箇所が見え、また粘土で堰の底を突き固めたところもある。一方の青鬼下堰は、上堰が完成した後これと平行するように設けられた。こちらも岩盤をくり抜いた場所がある。上堰下堰とも現役で命の水を通す。

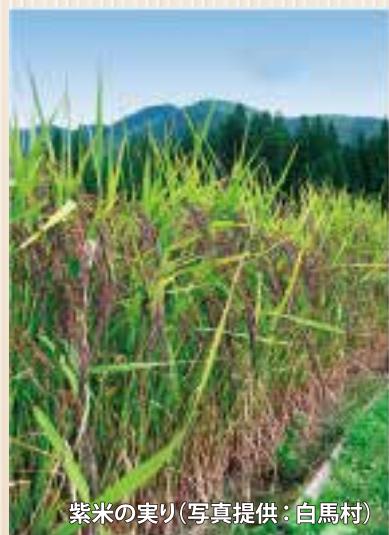
石垣といい堰といい築くのにたいそう苦労があつたろう。それでもこの地で生きようと開かれた棚田は、平成11年に「日本の棚田百選」に認定された。秋にはこの田で白馬村特産の「紫米」が実る。他の品種と交配せずに栽培できる立地を生かし低農薬で栽培したものだ。



紫米のおむすび(写真提供:白馬村)



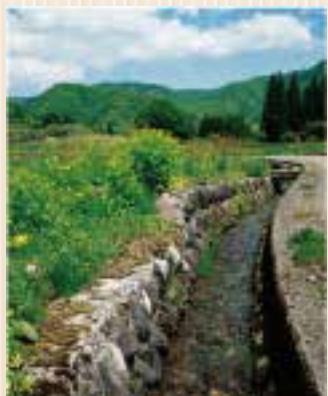
紫米は道の駅白馬などでも販売



紫米の実り(写真提供:白馬村)



青鬼上堰(写真提供:白馬村)



青鬼下堰の流れ

集落の中、交流・体験施設になっている「お善鬼の館」の横には、堰の水を利用して米を搗ぐ道具「ガッタリ」がある。昭和の初め頃まで使われていたそうだ。



ガッタリ



交流体験施設お善鬼の館

毎年9月20日青鬼神社の祭典のとき、年番の家で行われる(現在はお善鬼の館で斎行)神事が火揉みで、白馬村の無形文化財に指定されている。村人が聖なる火を起こして、神社の灯明、常夜燈、家々の神前と灯籠、打ち上げ花火などに使うのだそうだ。

ヒノキ板の火揉み盤に、地元でカズと呼ぶコウゾの棒を垂直に立て両の掌で激しく揉み込む。要は摩擦熱で火を起こすわけだ。懸命に手をすり合わせ、息を吹き込み、木っ端を添えてようやく炎とし、ロウソクに移されたとき、その原初的な灯りのなんと厳かなことだろう。

青鬼を訪れると人はこの集落を桃源郷や仙境と喩えたくなる。ついで、この景観は人の営みあればこそ目の前に今あることに気付くだろう。棚田をつくり暮らし始めた人がいた。厳しい気候にも耐え家族を守る家を築いた。幾世代に亘りこの田んぼで米をつくってきたのだろう。この家でまた巡り来る春を幾つ数えてきたのだろう。

景観が尊いのは、これをつくり繋いできた人々の素朴で懸命な営みが尊いからだ。その重さに心を寄せれば、景観を守るとは人の営みを守ることに違いないと、青鬼への旅で思った。



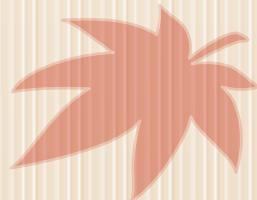
火揉みの神事(写真提供:白馬村)



向麻石仏群の道祖神



阿弥陀堂石仏



# 外はこんがり、中はとろ~り! 本家直伝の バスクチーズケーキ

近年大ブームとなった

バスクチーズケーキ。ベイクドでもレアでもスフレでもない、チーズケーキの新ジャンルとして、今や不動の地位を得ている。ブームの立役者となったのは、東京・白金のバスクチーズケーキ専門店「GAZTA」。2022年1月には、同店のシェフパティシエである戸谷尚弘さんが、カフェ&パティスリー「Rondinella（ロンディネッラ）」を信州に初出店した。こちらで味わえる「GAZTA」のバスクチーズケーキとはどんなものか。

## スペインバル伝統の製法を 世界で唯一、継承

世界屈指の美食の街として知られる、スペイン・バスク地方のサン・セバスチャン。この地の老舗バル「ラ・ヴィーニャ」で提供される名物チーズケーキこそ、バスクチーズケーキのルーツである。「ラ・ヴィーニャ」にしか存在しない唯一無二のスイーツを「バスクチーズケーキ」と名付け、日本で初めて売り出したのがパティシエの戸谷尚弘さんだ。

単身渡仏し、お菓子づくりの修行中だった戸谷さん。ある時チーズケーキの評判を聞きつけ、隣国スペインの「ラ・ヴィーニャ」を訪れた。「衝撃的な美味しさでした。表面はこんがり香ばしいのに、中身はとろけるレアチーズケーキのよう。そして、ガツンと力強いチーズの風味。今までに食べたことのない、まったく新しいチーズケーキでした」。



「GAZTA」のバスクチーズケーキ(800円)と、その製法はそのままに、信州ならではの味に進化させた「中井侍銘茶のバスクチーズケーキ(900円)」



しっかり焼き上げた表面と、とろける半熟の中身。  
その秘密は、材料の思いもよらない比率にある

日本に帰国後も、この味が忘れられなかった戸谷さん。バスク地方の郷土焼き菓子・ガトーバスクを扱うパティスリー「メゾン・ダーニ シロカネ」に続き、バスクチーズケーキ専門店を開業しようと考えた。ところが、「ラ・ヴィーニャ」の製法は門外不出。2年にわたって教えを乞うアプローチを続けたが、音沙汰はない。「これを最後に」と現地に赴くと、思いがけない展開が待っていた。戸谷さんの心意気を買った厨房責任者が、厨房へと招き入れてくれたのだ。こうして世界で唯一「ラ・ヴィーニャ」の製法を直接伝授され、2018年にバスクチーズケーキ専門店「GAZTA(ガスター)」をオープン。現地で味わった感動を多くの人たちにも感じてほしい——。戸谷さんの思いをのせたバスクチーズケーキは東京を飛び出し、信州にも届けられることになる。



フランスの名店「ラ・ヴィエイユ・フランス」「ミルモン」で修行を積んだ戸谷尚弘さん。ここで培った経験と技術が、今のお菓子づくりに活かされている



「ミルモン」の味を受け継いだ、バスク地方の郷土焼き菓子「ガトーバスク(500円)」。ザクっとしたアーモンド風味のサブレ生地の中に、黒さくらんぼのコンフィチュールがぎっしり

## 信州の採れたて食材を美味しいスイーツに



戸谷さんが手掛ける都外初の店「Rondinella」は、長野市街を見下ろす山あいのりんご農園にある。スイーツに使う食材を探し求める中で、この「小林農園」のサンふじに出会ったという戸谷さん。収穫を手伝うなど長年の親交を深める中で、農園を営む小林仁さんの食材にかける思いに深く感銘を受けたと振り返る。「その土地で採れたものをそのまま使うスイーツは、こんなに美味しいんだなって。小林さんから学んだことや、信州の素晴らしい食材の魅力を発信していきたい」と、信州で採れた旬の味が楽しめるカフェ&パティスリーを誕生させた。

ここを訪れたら、外せないのは「GAZTA」のバスクチーズケーキ。そして、「Rondinella」限定の『中井侍銘茶のバスクチーズケーキ』である。中井侍銘茶とは、鮮やかな香りと甘みを持つ天龍村のお茶。このお茶を使ったクランブルのサクサク感×生地のとろける食感に、ガナッシュや信州産黒豆を加え、最後まで食べ飽かないスイーツに仕上げた。直径8cmのどっしりサイズに一瞬ひるむが、ひと口食べたらもうフォークは止まない。口に運ぶたび、変化に富んだ食感と濃厚な味に感動する。



甘くて優しいりんごの味わいを存分に楽しめる  
「小林農園 サンふじの窯出しアップルパイ(500円)」

秋になると、「小林農園」のりんごが収穫期を迎える。「ここで採れるサンふじは虫よけの袋をかけないので、太陽の恵みを受けて糖度が高い。りんご本来の甘みを活かしたスイーツが作れるんです」。そう話す戸谷さんは、10月末から採れたてりんごを使った『小林農園 サンふじの窯出しアップルパイ』や『ショーソン オウ ポム』(アップルパイ)、搾りたてのりんごジュースを売り出す。

朝焼けに染まる空、紅葉や雪化粧をした山あいの風景、街の灯りがきらめく夜景——。テラスからは、四季折々、朝昼晩と表情を変える絶景が広がる。店名の「Rondinella」は、イタリア語で“つばめの雛”的意。「雛鳥の巣立ちのように、信州の魅力がここから全国に旅立ってほしい」。戸谷さんは願いを胸に、信州の恵みが詰まったスイーツを作り続ける。



眼下に街並みを一望できる爽快なテラス。  
これから季節は、紅葉や雪景色が楽しみ

取材協力  
**Rondinella** (ロンディネッラ)

ながの財団は、長野県内の中小企業を応援しています。

# 無料掲載サイト 求人Naviながの

掲載など費用は一切かかりませんのでお気軽にご利用ください。

## 求人Naviながのとは

公益財団法人中小企業ながの財団が、人材確保が難しい長野県内の中小企業者のための無料求人支援事業及び勤労意欲のある者の無料就労支援事業の一環として運営するインターネット求人サイトのことをいいます。

この事業は、当法人の「公益事業」として管理・運営するもので利用者に対しては全て無償で提供しております。

なお、求人情報を利用して特定・不特定を問わず求職者を推薦・紹介等の行為は一切いたしません。



### 対象事業所

「求人Naviながの」は、次の各号に該当し当法人が適正と認めた中小企業事業所がご利用いただけます。

1. 長野県内に事業所を設置していること。
2. 長野県内を勤務地として求人募集を行うこと。

求人NaviながのHPはこちら

<https://www.kyujinnavi-nagano.jp/>

求人ナビながの

検索



OSやブラウザによっては、正しくご利用できない場合がございます

●お問い合わせは【受付時間：月曜日～金曜日 午前9:00～午後5:00（祝祭日除く）】

公益財団法人 中小企業ながの財団  
〒380-0936 長野市中御所岡田131-10 長野県中小企業会館3階

Tel.026-228-1176(代)  
Fax.026-228-1796