

多彩な発酵食を楽しむ

上越・妙高地域は、夏は高温多湿、冬は雪によって低温多湿という発酵に適した気候風土にあり、味噌、漬物、酒、かんずりなど、古くから多彩な発酵食が育まれてきた。おいしく健康に良い発酵食を、ぜひ味わって。



どぶろく & どぶろくスイーツ

上越市で育てたお米を100%使用したどぶろく。お米の甘さや少し酸味のあるにごり酒の味わいを堪能できる。また、どぶろくを使ったスイーツは、どぶろくの芳醇な香りとスッキリとした甘さで人気のあるスイーツ。お土産におすすめ。

◎ どぶろく

農家民宿ほほえみ荘
圏 上越市牧区棚広2631-1
圏 025-533-6588

農家民宿どぶろく荘
圏 上越市牧区坪山1055-3
圏 025-533-5643

◎ どぶろくスイーツ

菓心亭かまだ子安店
圏 上越市鴨島1-3-4
圏 025-521-5322

上越妙高駅SAKURAプラザ内
アツのものなし
圏 上越市大和2-1-1
圏 025-520-7520
※どぶろくフロマージュのみ販売



雪国の保存食 かんずり

「かんずり」は、世界でも珍しい唐辛子の発酵食。原料は地元産の唐辛子、糀、柚子、塩。秋に収穫した唐辛子を塩漬けする。大寒の日から3~4日雪にさらして強いアク抜きをし、3年熟成して完成する。ごはんのお供や、ラーメンに入れるなど、食べ方のバリエーションは豊富。

圏 妙高市西条437-1 圈 有限会社 かんずり 圈 0255-72-3813

奥深い辛さと
柚子の香りが食欲をそそります



杉田味噌醸造場

江戸時代から続く蔵元。国産大豆と丸米を100%使用し、仕込みの手間と熟成にかける時間を惜しまず造られるこだわりの味噌。上越伝統の浮き糀味噌は、味噌汁にすると糀がふわりと浮くのが特徴。お気に入りの味噌を探してみては。

圏 上越市本町4-3-16 圈 025-525-2512



会席料理をじっくり堪能

女性を中心に
人気ですよ

百年料亭 宇喜世

百年料亭 特選ランチ(昼)・ 特選会席(夜)

150年以上の歴史を持ち、国登録有形文化財にも指定されている老舗料亭。趣のある空間で歴史を感じながら、旬の食材を使った特選ランチや特選会席料理が味わえる。

圏 通年 圈 上越市仲町3-5-4 圈 11:30~14:00、17:30~22:00 圈 昼3,900円(税込)~、夜7,128円(税込)~
圏 025-524-2217 ※3日前までに要予約



笹箕ずし

笹箕ずしとは

謙信公が戦の際、笹に飯を盛ったことが起源とされる笹ずし。妙高・杉野沢地区では、独自の笹ずしを考案しようと、10年ほど前に大きな笹の葉を農作業で使う「箕」の形に折り、中にすし飯を詰め、具材をのせた「笹箕ずし」を考案した。片手で持つことができ、食べやすいと評判だ。

上に乗せる具材は、ゼンマイやタケノコ、錦糸玉子など各家で異なるが、「海の笹箕ずしがあってもいいと考え、アジのなめろうなど全7種類の具材を考案しました。子どもや若い人、外国人にも好評です」と、民宿を営む杉野沢観光協会会長の鴨井茂人さん。笹箕ずし作りは、4~11月まで杉野沢の施設や民宿で体験できる。申し込みは妙高高原観光案内所へ。



杉野沢観光協会 会長
鴨井 茂人さん
「杉野沢では『つきあかり』というおいしいお米を栽培し、笹箕ずしに使っています」



地元の方が丁寧に
レクチャーしてくれる



具材は自分の好みにあわせて
のせることができる



「越後上越 上杉おもてなし武将隊」とは
上杉謙信公の居城であった春日山城跡をはじめ、上越市内外の観光施設やイベント会場等で観光客のおもてなしや演武、上越市の観光PR活動を行っている。



郷土料理を
作ってみてください



具材は地元の食材を中心とした種類豊富

笹箕ずし作り

妙高の郷土料理作りを地元の方から教わりながら、そのままランチとして味わうことができる。

圏 4~11月まで 圈 杉野沢温泉の民宿、体験施設
圏 2,000円(税込) 圈 妙高高原観光案内所 圈 0255-86-3911
※3日前までに要予約 ※2名以上で実施 ※定員20名

越後上越 上越・妙高 美食旅

10月1日~12月31日まで行われるデステイネーションキャンペーン「日本海美食旅(新潟・庄内ガストロノミー)」。上越・妙高・糸魚川エリアでは、上杉謙信公の時代から伝わる郷土料理や発酵食品などの食文化が楽しめる。上杉謙信公が戦の際に携帯した笹ずしをはじめ、上越・妙高の食にスポットをあて紹介しよう!



「越後上越 上杉おもてなし武将隊」とは
上杉謙信公の居城であった春日山城跡をはじめ、上越市内外の観光施設やイベント会場等で観光客のおもてなしや演武、上越市の観光PR活動を行っている。

新たな魅力を求めて