

## 第3回地域ブロック会議（甲信越・静岡）説明資料

### ○ 長野県見どころへのいざない～松本・安曇野・軽井沢・伊那

#### ～〈副題〉健康な強い体力・脚力づくりをめざして～

##### 1. 長野県歌「信濃の国」～明治32年5月作曲

長野県は北信、東信、中信、南信から成る。

（1）信濃の国は十州に堺連なる国にして

聳えゆる山はいや高く流るる川はいや遠し

松本伊那佐久善光寺四つの平は肥沃の地

海こそ泣けれ物さわに万ず足るらわぬ事ぞなき（1番のみ記載、6番まである）

県民共有の文化遺産として、信州の自然の恵み、郷土の誇る産業、名所旧跡、偉人、未来への決意等が歌に込められている。

##### 2. 名勝「姨捨（田毎の月）」～姨捨と云えば名月と蕎麦の代名詞 千曲市

姨捨は「古今和歌集」（905年）に初めて「姨捨の月」と歌に詠まれ、

また「大和物語」（956年）に棄老説話等もあり古くから月の名所として数々の歌が詠まれてきた。松尾芭蕉や小林一茶、歌川広重（60余州名所図会）等により「姨捨の田毎の月」は更に広く知られるようになった。

- ・おもかげや姥ひとりなく月の夜（芭蕉）
- ・信濃では月と仏とおらがそば（一茶）

私自身も下記自作の句を句会に投句したことあり。

- ・みすずかる信濃路深く芽吹くかな

##### 3. 信州そば

信州の冷涼な気候はそばの栽培に適し香りの高い良質な蕎麦として信州そばは全国的に有名。健康、美容に良いとされる蕎麦は長寿を誇る長野県の代表的な食文化の一つになっている。

信州そば発祥の地は「伊那」で伊那高遠（藩主保科正之公）から山形県（山形藩）、福島県（会津藩）、東京都（江戸）へと広め信州蕎麦のブランドが全国的に

出来上がったとされている。ご参考に付言すれば、蕎麦の実は丸ではなく、独特の三稜体で中心部は1番粉（更科粉）でこの粉で打った蕎麦が「更科そば」で2番粉はやや淡い緑黄色比較的水分多い。3番粉（外層粉）の蕎麦は味と香りは最も強い。田舎蕎麦は蕎麦殻を挽きこんだ黒っぽいそば粉により製造された蕎麦。普段食す二八そばは喉越しが良く食べ飽きないのが特徴。信州そばは江戸時代にはそば切りといわれ信州そばの原点と云われている。蕎麦が最もおいしいのは新そばシーズンの秋よりも冬のほうが甘みが強く香りが引き立つのが定説。

信州には信州蕎麦にこだわりを持つお客様に対し正真正銘の信州蕎麦が食べられる店として「信州そば切りの店認定」制度がある。定義として、①そば粉は長野県産のみ②つなぎの割合は30%以下③蕎麦打ちのすべての工程が手作業。中信地方33ヶ店、南信地方6ヶ店ある。

#### 4. 北アルプスの麓、国内、外国の観光客に愛される安曇野。

安曇野は古代日本の海の民・安曇族が開いたアルプスに抱かれた豊かな自然の宝庫で、おいしい空気、水、緑、温泉に囲まれた日本の原風景が広がる。

以下お勧めの場所を列記してみる。サイクリング巡りが面白い。

美味しい水に恵まれ名酒も多数。信州だけの食として信州サーモンがおすすめ。長野県水産試験場で10年の歳月をかけ開発した魚で、最新の技術により「紅鱒」のメスと「ブラウントラウト」のオスを交配した新品種でサーモンのような紅色の美しい身が特徴で肉も厚く美味で人気がある。

・穂高温泉郷：有明温泉からの引き湯で旅館、ペンションが山麓の森のなかに点在（学者村）。美術館（ジャンセンやちひろ美術館、安曇野山岳美術館）、蕎麦屋工房多数ありお勧めの観光地。

大王わさび農場、こねこねハウス（そば打ち体験）等。

#### 5. 伊那大鹿村 青いけしの花、鹿塩温泉（塩湯荘）、大鹿歌舞伎（年2回）。

下伊那郡大池高原のヒマラヤの青いけしの花群生地、

3, 000～5, 000Mの高地で咲く花。一見の価値あり。

鹿塩温泉は塩を含む水を鹿が教えてくれて温泉が見つかったと云われている。  
鹿肉料理（ジブエ）が有名。

## 6. 国宝松本城・松本市街

・国宝松本城は、現存する日本最古の5重天守にふさわしい風格を備えた城。  
秀吉天下統一後家臣の石川数正を封じ近世城郭としての基礎を固めた。  
城下町は女鳥羽川の流路が変更されて防御の機能を果たし道路もT字路,鉤の手  
など複雑に構成され細い、一方通行多いなど城下町の特有の街並となっている。

・市街湧水群

松本は古代からアルプスの豊富な伏流水が湧出し自噴井戸や湧水が点在。  
市内の湧水の名水巡りをお薦めしたい。

## 7. 国際的高原リゾート大人の避暑地 軽井沢

キーワード：自然と文化、静寂とにぎわい、素朴さと華やかさ

古き良き旧軽井沢とハイセンスな中軽井沢の新名所の共存。

歴史と新しさに満ちた春夏秋冬魅力に富んだ街。

温泉に宿泊し仲間とゴルフを楽しみ至福の時を過ごすも一考。

ご参考までに好きな推薦する箇所を以下に列記してみる。

高原の新緑・紅葉、追分宿（中山道と北国街道の分岐点、堀辰雄文学記念館）、  
室生犀星記念館、旧軽井沢散策、雲場池、旧軽井沢銀座、ショー記念礼拝堂ショ  
ーハウス記念館（英聖公会宣教師A.Cショー）、石の教会、内村鑑三記念館、白  
糸の滝、星野温泉トンボの湯より軽井沢野鳥の森散策（歩行時間1時間半、3  
KM）、軽井沢駅前プリンスショッピングプラザ（アウトレット）、万平ホテル、  
旧三笠ホテル、聖パウロカトリック教会。軽井沢歴史の道（39の小道、苔や風  
情ある石垣、命名は堀辰雄ほか文化著名人）。

特に熊野皇太神社へバスで山頂へ行き参拝（長野県と群馬県の県堺）後帰りは森  
林浴を楽しみながら山歩き約40分、軽井沢駅北口へ）のコースがお薦め。

ご清聴ありがとうございました。

2024年6月6日 坪井荘一郎