



うみやまグルメ館

粒ぞろいのおいしさを丸ごとお届け

1年を通じて新鮮な食材が集まるうみやまエリア。旬のくだもの、野菜、魚介類、それらを使った加工品や地酒、ワインに加え、地域の郷土に密着した郷土食など、ワンランク上の味覚を体験メニューとともに味わってください。

長野市・須坂市・信濃町 中野市



くだもの狩り体験

りんご

りんごやブルーベリー、さくらんぼ、ぶどうなど、みずみずしい果物のもぎ取り体験ができます。種なしぶどうの「ナガノパープル」は、信州生まれ。とうもろこしのジューシーな甘さにも感動です。

【問】☎026-223-6050(ながの観光コンベンションビューロー)

☎026-215-2225(須坂市観光協会)
☎0269-23-2211(信州なかの観光協会)
☎026-255-3226(信濃町観光協会)



とうもろこし



ブルーベリー



さくらんぼ



ぶどう



野沢温泉村

野沢菜収穫体験

野沢菜は、信州を代表する漬物。11月には収穫体験ができ、お持ち帰りいただけます。収穫後は、ご希望の方に温泉でお菜洗いも体験できます。

【問】☎0269-85-3155(野沢温泉観光協会)



飯山市 上越市 妙高市



笹寿司作り体験

笹寿司は、戦国武将・上杉謙公の野戦食として作られたのが始まり。酢飯やシイタケ、クルミなどを使って、昔ながらの郷土食作りを体験しませんか。

【問】☎0269-62-3133(信州いいやま観光局)

☎025-543-2777(上越観光コンベンション協会)
☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所)
☎025-555-7344(糸魚川市観光協会)



ねずみ大根収穫体験

名物の「おしぼりうどん」に欠かせないのが、「ねずみ大根」。ピリッと辛く、あまもっくらとした味は、食べればやみつきのおいしさ。11月上旬に行われる「ねずみ大根まつり」では、収穫体験もお楽しみいただけます。

【問】☎0268-82-3111(ねずみ大根まつり実行委員会)



坂城町



長野市

おやき作り体験

小麦粉を練った生地に季節の野菜のあんを包み込んで作る信州の郷土食。こんがり焼き上げたり、蒸かしたり、地域によっていろいろな味わいを体験できます。

【問】☎026-223-6050(ながの観光コンベンションビューロー)



糸魚川市



あんこう祭り

1月から2月に旬を迎える高級魚のあんこう。糸魚川市の3会場で開催される祭りでは、あんこう汁の販売やあんこうのつるし切りの実演が行われます。

【問】☎025-555-7344(糸魚川市観光協会)

そば打ち体験

霧下そばを一束ずつ馬蹄形状にして盛る戸隠そば、オヤマボクチをつなぎに使う富倉そばや須賀川そばなど、各地域のそば打ち名人が丁寧に教えます。

【問】☎026-254-2888(戸隠観光情報センター)

☎0269-62-3133(信州いいやま観光局)
☎0269-33-2138(山ノ内町観光連盟)
☎025-543-2777(上越観光コンベンション協会)
☎025-555-7344(糸魚川市観光協会)



富倉そば



戸隠そば



ワイナリー見学

海外でも高く評価されている日本ワイン。蔵の見学はもちろん、収穫時期にはワインの仕込みを見学したり、園内散策ツアーを行っているワイナリーもあります。

【問】☎0263-82-9363

(安曇野市観光情報センター)
☎025-543-2777
(上越観光コンベンション協会)



地酒・酒蔵見学

うみやまエリアには、日本酒造りに欠かせない良質な酒米を作る米処が点在。試飲コーナーがある酒蔵もあるので、自分好みの日本酒を探してみたいかですか。

【問】☎025-543-2777(上越観光コンベンション協会)

☎026-215-2225(須坂市観光協会)
☎0255-86-3911(妙高高原観光案内所)
☎025-555-7344(糸魚川市観光協会)

