

# 買う

## ① よしかわ杜氏の郷

越後杜氏の隠れ里吉川で、伝統と技を現代に伝える国内でも稀な道の駅にある観光酒蔵です。地元産の良質な酒米、味噌「尾神岳」からの清らかな湧き水で日本酒を製造しています。

- ◎おすすめ商品
  - 天恵菜 特別純米酒
  - 2019年ヨーロッパ最古の日本酒専門の品評会が最高位のプラチナ賞受賞!
  - 大口口 (おからくち)
  - 地元のみならず高級なワインを持つお酒。酒肴として飲むのがおすすめです。
  - ◎毎月曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)
  - ※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。



① 上越市吉川区杜氏の郷1番地  
☎025-548-2331  
9:00~17:00  
◎毎月曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ④ うみてらす名立

食彩鮮魚市場では、鮮魚や農産物、上越の特産品を販売。新鮮な海の幸が満喫でき、温泉施設やホテルもある、食べる、寛く、遊ぶ、買うがすべて揃った「海の上の食彩リゾート」です!

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. 甘えびの桜漬 (メイド・イン上越認証品)
  2. 焼かきこ (メイド・イン上越認証品)
  3. かまぼこ
- メイド・イン上越コーナー
- 「メイド・イン上越」コーナーには上越市が認めた認証品がずらり。自社開発の海産物を使用した認証品はお酒のあてご飯のおともにも最適です!
- ※詳しくはうみてらす名立へお問い合わせください。



④ 上越市名立区名立大町4280-1  
☎025-531-6300  
9:00~19:00(食彩鮮魚市場)  
◎毎月第2水曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑦ 雪のふるさとやすづか

旬の地元野菜をはじめ、ジェラートや安塚区産のどぶろくが購入できます。幅広い世代から大好評のジェラートには米粉と季節の食材を使用しており、四季折々のフレーバーが楽しめます!

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. かきもち
  2. 笹団子
  3. 山菜
- ◎畑田オーナー制度 (要予約)
- 田植え (5月)、稲刈り (9月) が体験できる制度です。契約料: 1年 契約料: 62,000円~
- ※詳しくは雪のふるさとやすづかへお問い合わせください。



⑦ 上越市安塚区畑田140  
☎025-595-1010  
9:00~18:00  
◎毎月第2水曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

# 体験する

## ① あさひの里 大島庄屋の家

豊かな自然に囲まれ、かやぶき屋根と佃戸裏のある建物では、田舎料理や工芸品作りなどの様々な体験プログラムが用意されています。各分野の名人に教えてもらえるため、初心者でも安心です。

- ◎体験できる内容 (要予約、4名様より)
- ・工芸体験 2,200円
- あけつつる餅工
- ・食体験 2,750円
- のっぺ、笹団子、笹寿司 (其寿司)、押し寿司



① 上越市大島区田妻1096番地2  
☎025-594-3848  
9:00~21:00  
◎毎週木曜日、年末年始  
※送迎も可能です。(要予約)  
※詳しくはあさひの里大島庄屋の家へお問い合わせください。

## ④ 正善寺工房

食に関するプラットフォーム作りとして、毎月様々な食体験を提供しています。一から丁寧に指導するので、初めての人も美味しいものが作れます! 地元野菜の加工品も製造販売しています。

- ◎体験できる内容 (要予約 1,000~2,500円/名)
- ・農産加工体験 (味噌、梅干し、たくあんなど)
- ・地元レストランエフ、割烹おかみによる料理教室
- 他にも様々な食体験があります。
- 体験教室予定表はHPをご覧ください。
- ※キャンセル料は2日前までには(定休日とされる場合は3日前まで)、※詳しくは正善寺工房へお問い合わせください。



④ 上越市大字下野寺1027-2  
☎025-523-0621  
8:30~17:00  
◎毎週日曜日、木曜日  
※キャンセル料は2日前までには(定休日とされる場合は3日前まで)、※詳しくは正善寺工房へお問い合わせください。



## ② 朝日池総合農場直売所 むら市場

可愛いやぎとふれあえる朝日池総合農場直売所の直売所です。農場のお米や地元農家の新鮮な朝採り野菜、わくわくする農産加工品を取り揃えています。農場のもち米使用のお餅は自慢の商品です!

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. お餅 (玄米、豆、よもぎなど)
  2. 農場でとれたお米・自然卵
  3. スイーツ (あさふりん 他)、お赤飯、栗おこわ (スイーツには、原料にこだわって飼育した鶏の卵を使用しています。)
- ※月~2月(イベント)も開催しています。  
※詳しくは朝日池総合農場へお問い合わせください。



② 上越市大島区内藤子133-1  
☎025-534-5955  
9:00~17:00  
◎毎週水曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑤ あるん畑 (農産物直売所)

あるんです、おいしい安心、うれしい出会い。地元の新鮮野菜や農家の手作り加工品は豊富な品揃え! 冬~春先は雪下、雪室野菜が並びます。地元産玄米をそ場で精米する今掘り米もあります!

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. トマト
  2. きゅうり
  3. なす (種輪が豊富です)
- 四季折々、旬の野菜が豊富にあります。
- 中には、スーパーで手に入らないような珍しい野菜も!
- ※野菜の収穫体験もしています。(要予約、体験料500円~)。  
※詳しくはあるん畑へお問い合わせください。



⑤ 上越市大島区633番地(上越あるん村内)  
☎025-525-1183  
4月~10月 9:30~19:00  
11月~3月 9:30~18:00  
◎年末年始(12月31日~1月3日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑧ 有限会社 かんずり

もともとは、頸城平野で保存食として家庭で作られていたかんずり。名物とうがらしの雪さらしは真っ白な雪の上の花が咲いたような景色が広がります。地元のみならず、雪室野菜が並びます。地元産玄米をそ場で精米する今掘り米もあります!

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. かんずり
  2. かんずり (食用め、しその実、えのきだけ、山菜)
  3. かんずりにするしている唐辛子
- ◎各種体験 (要予約)
- ・唐辛子収穫体験(9~10月)、雪さらし体験(1月下旬~2月)も500円~ (取扱費)が出来ます!
- ※詳しくは有限会社かんずりへお問い合わせください。



⑧ 妙高市大字西条437-1  
☎025-72-3813  
9:30~17:30  
◎毎月第2水曜日 (ただし祝祭日の場合は翌日)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ③ JAえちご上越 浦川原物産館

駅から歩いてすぐに位置する直売所では、地元農家の新鮮な季節野菜やお米、加工品を取り揃えています。さらに、月曜日と金曜日は朝採りしてきたのおよきも販売しています。

- ◎おすすめ商品
  - 春 山菜などの春野菜
  - 夏 きゅうり、えだまめ、なす、とまとなど
  - 秋 コシヒカリ (新米)
  - 冬 白菜、大根、レタスなど
  - 通年 およき(月・金ののみ)、お餅(しそ、まめ等)
- ※詳しくは浦川原物産館へお問い合わせください。



③ 上越市浦川原区原聖寺619-1  
☎025-599-2387  
3月~12月 9:00~18:00  
1月~2月 9:00~17:00  
◎毎週水曜日、年末年始 (ただしお盆にかぶる場合は営業)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑥ 森の駅 大島青空市場

リニューアルオープンにより商品の充実とバリエーション化で、人によさしい施設となりました。新鮮な地元野菜や自社の松の山なめこ工場で作った面床なめこ、上越の特産品などが購入できます。

- ◎おすすめ商品BEST3
  1. 手作りこんにやく
  2. 上越の地元山菜、野菜
  3. 上越の特産品 (笹だんご、お酒など)
- ※詳しくは大島青空市場へお問い合わせください。



⑥ 上越市大島区403-3  
☎025-594-3257  
8:30~17:00  
◎毎週水曜日 (ただし5月、8月、12月は無休は営業)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑨ 妙高山麓直売センター とまと

国道18号線沿いにある施設では、新鮮な地元野菜や山菜が購入できます。また、毎月楽しいイベントも開催しています! 地元の方の手作りスイーツや漬物なども取り揃えています。

- ◎おすすめ商品BEST3
  - 直売所 食 堂
  - 1. とまと
  - 2. とうもろこし
  - 3. 山菜
  - 1. 十割そば
  - 2. あんかけラーメン
  - 3. 笹寿司
- ◎各種体験 (要予約)
- ・唐辛子収穫体験(9~10月)、雪さらし体験(1月下旬~2月)も500円~ (取扱費)が出来ます!
- ※詳しくは妙高山麓直売センターとまとへお問い合わせください。



⑨ 上越市坂口区新田430-1  
☎025-82-2760  
4月~9月 9:00~18:00  
10月~3月 9:00~17:00  
◎1月1日~4日  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ① 吉川スカイトピア遊ランド

尾神岳のふもとにある大自然とくつろぎの宿。パラグライダーや農業体験、地元吉川の食材たっぷりのおいしい料理と地産を満喫しながらよんたのび(ゆっくり)くつろいでいただけます!

- ◎料金一覧

	大人	子供
1泊2食付き	7,980円	6,300円
日帰り入浴	450円	300円

- ※お食事もできます。  
※詳しくは吉川スカイトピア遊ランドへお問い合わせください。



① 上越市吉川区坪野1458-2  
☎025-547-2221  
9:00~18:00  
◎毎週水曜日  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ④ くわどり湯ったり村

ゆっくりと穏やかな時間が流れる温泉施設です。施設周辺の森林散策や旬の地元産食材を使用した四季折々の会席料理を満喫して、自然の中でゆっくりくつろいでいただけます!

- ◎料金一覧 (税別)

	大人	小学生
1泊2食付き	8,000円~12,000円	5,000円
日帰り入浴	600円	350円 (幼児100円)

- ※お食事もできます。  
※週末にはお風呂フレッシュ生産組合による新鮮野菜の販売もあります。  
※詳しくはくわどり湯ったり村へお問い合わせください。



④ 上越市坂口601  
☎025-541-2611  
10:00~21:00  
◎毎週水曜日 (ただし7、8、12月は無休)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑦ 泊処 来食の

地産地消にこだわった料理を満喫し、自然の中でゆっくり過ごしてほしい。そんな宿主の思いから生まれた農家民宿。充実のサービスでお一人様から家族連れまで田楽が味わえる心温まる宿です!

- ◎料金一覧 (11日1組限定)

	1名様	2名様	3名~6名様	未就学児
1泊2食付き	15,000円	13,500円	13,000円	無料

- ※小学生以上は大人料金を適用されます。  
※お食事については、食事や器具の用意がございまして、必要なお金はご相談ください。(有料)  
※GWおよびお盆期間はプラス500円です。  
※詳しくは泊処来食のへお問い合わせください。



⑦ 上越市坂倉区久々野1602-1  
☎025-78-7162  
◎毎週水曜日  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ② 農家民宿 うした屋

「気軽に山里体験してほしい」という思いから、古民家を改修して農家民宿を営んでいます。アイガモ農家による無農薬米を栽培しており、可愛いアイガモたちの餌やり体験もできます!

- ◎料金一覧 (1泊1組付き)

部屋名	西ノ間	南ノ間
1名様	12,500円	9,700円
2名様以上	22,500円	17,400円
定員	大人3名	大人2名+子供1名
夕食	1,800円/名	

- ※各体験、イベントも開催しています。  
※詳しくは農家民宿うした屋へお問い合わせください。



② 上越市大島区田妻1283番地  
☎050-3699-1516  
◎不定休  
※農繁期はご相談ください  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑤ マウンテンリバー 川上笑学館

旧川上小学校跡地に建てられた農家民宿で、自然とふれあえる笑顔で迎えるのが名前の由来です。手作りの料理は、地産地消にこだわった安心安全な食材で提供しています。ぜひお越しください!

- ◎料金一覧

	大人	子供
1泊2食付き	6,500円	5,500円
日帰り入浴	300円	200円

- ※お食事もできます。  
※体育館のご利用やオートカー制度など各種体験もできます。  
※日帰り、宿泊、各種体験は要予約です。  
※詳しくはマウンテンリバー川上笑学館へお問い合わせください。



⑤ 上越市牧区切久1438番地  
☎025-533-5173、090-2024-2823  
◎10:00~16:00(日帰り)  
16:00~20:00(宿泊)  
◎毎週火曜日  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑧ 大滝荘

地元の味はもちろん、H4年まで地図に載ってなかった大滝から湧出する深山の秘湯や、散策ツアーなどを通して大自然を満喫できます! ぜひ、大自然が織りなす時間を過ごしてみませんか?

- ◎料金一覧

	大人	子供
1泊2食付き	8,800円	6,200円
日帰り入浴	500円	300円

- ※お食事もできます。(提供時間11時~14時)  
※最少「こそば」を使用した風味豊かな二八そばを味わえる「大滝セット」がおすすめです!  
※お食事の一部、宿泊、宴会、体験等は予約が必要です。  
※詳しくは大滝荘へお問い合わせください。



⑧ 妙高市大字上小沢357番地2  
☎025-75-3230  
4月~6月、8月~10月 10:00~18:00  
7月~8月 10:00~19:00  
11月~12月 10:00~16:00  
◎毎週水曜日 (冬季期間休業(1~3月))  
◎冬季期間休業(1~3月)  
◎冬期期間休業(ただし祝祭日は上記QRコードをよみこんでください。)

## ③ 月影の郷

コンセプトは「学校に泊まろう」。旧月影小学校の教室を宿泊部屋などに活用した。大人数でも利用できる農家民宿です。昔の農作業を学べる展示があり、懐かしさあふれる体験もできます。

- ◎料金一覧

	中学生以上	小学生以下
1泊 (食事別)	4,400円	3,300円
朝食	800円	800円
夕食	2,000円	1,200円

- ※農作業体験や土料理の調理体験もできます。(要予約)  
※日帰りで体験もできます。(要予約)  
※詳しくは月影の郷へお問い合わせください。



③ 上越市浦川原区横住410番地  
☎025-599-3300  
8:30~17:00  
◎年末年始  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑥ 牧湯の里 深山荘

静かな山間に位置する施設は、地域の憩いの場として使われています。地元食材をふんだんに使用したお食事と、越後の秘湯「宇津保鉱泉」に浸かりながら四季がおりず絶景が満喫できます!

- ◎料金一覧

	大人	子供
1泊2食付き	9,450円	5,770円
日帰り入浴	600円	350円

- ※土曜、祝日はプラス1,000円/名です。  
※レストランがやま食事もできます。  
※詳しくは牧湯の里深山荘へお問い合わせください。



⑥ 上越市牧区宇津保285番地  
☎025-533-6785  
◎10:00~19:00(日帰りのご予約)  
◎毎週火曜日 (年末年始、GW、祝祭日を除く)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑨ 深山の里

空気が澄んだ大自然の中にある田舎に備えたようなアットホームな農家民宿です。食事は、地産地消にこだわっており、地元でしかとれない野草を使用したメニューもあります!

- ◎料金一覧

	大人	子供
1泊2食付き	6,500円	5,000円
日帰り入浴	300円	150円
休憩 (部屋代)	200円/時間	

- ※お食事もお食べ頂けます。  
※お着工の体験もできます。(要予約)  
※詳しくは深山の里へお問い合わせください。



⑨ 妙高市大字下平丸5613  
☎025-75-2028  
◎10:00~17:00  
◎日帰り、宿泊とも要予約  
◎1月~3月  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

# 食べる

## ① ごぼん屋カフェCome&Co.

米粉パンを販売するおたの農場のカフェ。農場産コシヒカリを使用した米粉パンと地元産米をふんだんに使っています。定番おにぎりパンの他、工夫を凝らした40種以上のパンを取り揃えています!

- ◎おすすめメニュー
  - ・おにぎりパン (ツツ、野菜系 他)
  - ・野菜食パン
  - ・野菜たっぷりワンプレートランチ
- ※カフェコーナーで手作りジュースも飲めます!
- ※フレンドリーなオーダーキーや食パンもあります。(要予約)  
※詳しくはごぼん屋カフェCome&Coへお問い合わせください。



① 上越市現地区百間町732  
☎025-520-7890  
8:00~18:00  
◎毎週月曜日、火曜日、農繁期  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ④ manmaru terrace by amaya farm

ぶどう農家のカフェ。農園のぶどうと地産食材を使用し、素材の味を活かしたスイーツを販売しています。テラス席もあり、自然の中でゆっくりくつろぎながらスイーツを満喫できます!

- ◎おすすめメニュー
  - ・おんわシフォン
  - ・とろろ牛乳と上越産小麦を使用した、しっとりふわふわ!
  - ・ぶどうジャム
  - ・おまやファームのぶどうを使用しています!
- 他にも地元産食材を使用したメニューを取り揃えています!
- ※詳しくはmanmaru terrace by amaya farmへお問い合わせください。



④ 上越市三和区北代1056-1  
☎025-520-7345  
10:00~17:00  
◎毎週月曜日、火曜日  
農繁期は不定休  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑦ 四季彩館ひだなん

妙高産雪いびや地元野菜を使用したメニューが味わえます。直売所では、妙高市の種類豊富な新鮮野菜や加工品を取り揃えています。週末には、生産者が直接店頭で販売する野菜が購入できます!

- ◎おすすめ
  - 直売所
  - ・山菜 ・かぼちゃ ・お米
- レストラン
- ・天ざるかけそば
- ・雪いび天ざる
- ・雪いび天丼
- 他にも数多く取り揃えています。  
※詳しくは四季彩館ひだなんへお問い合わせください。



⑦ 妙高市瑞野山158-1  
☎025-52-3935  
9:00~17:00  
◎年末年始(その他 臨時休業あり)  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ② あるんの杜(地産地消複合直売施設)

あるん畑に出荷する安心・安全な季節の地産食材を使用した手作り加工品を提供しています。地元産食材を味わえる食のテーマパークとして、幅広い世代が美味しく楽しめる施設です!

- ◎ショウワリスト
  - ・六花の里: ビュッフェレストラン。地元産食材使用。
  - ・Shiori亭: 地元産食材を使用した惣菜を販売。
  - ・福 田: 地産地の精肉を販売。
  - ・じゃぱん: 妙高産コシヒカリを使用した米粉パンを販売。
  - ・Vege'c: 地元産食材を使用したスイーツやジェラートを販売。
- ※詳しくはあるんの杜へお問い合わせください。



② 上越市大島区633番地(上越あるん村内)  
☎025-520-5515  
4月~6月、8月~10月 10:00~18:00  
11月~3月 9:30~18:00  
◎毎月第1水曜日  
◎年末年始(12月31日~1月4日)  
◎冬季期間休業(ただし祝祭日は上記QRコードをよみこんでください。)

## ⑤ 雪むろそば家 小さな空

雪むろに貯蔵した上越産の玄そばを石臼で挽き、香りよいお蕎麦を提供しています。また、第2、4日曜日は田舎料理バイキングも実施しています。お蕎麦と田舎料理を味わえる贅沢なお店です。

- ◎おすすめメニュー
  - ・石臼挽きそば
  - ・ぬか釜おぎんぎ
  - ※お米の糠を肥料として放流したお米を使用しています!
- 他にも様々なメニューがあります!
- ※営業時間内であればお食事の予約も可能です。(6名~)  
※詳しくは雪むろそば家へお問い合わせください。



⑤ 上越市安塚区福田156  
☎025-532-3877  
11:00~14:00  
◎毎週月曜日(ただし祝祭日の場合は翌日)  
◎年末年始  
※ホームページへは上記QRコードをよみこんでください。

## ⑧ 長沢茶屋

お蕎麦には、手作業でいいいに選別したおやまほくちをつなぎに使用しており、老若男女問わず幅広いお客さんから大好評です! また、旬の新鮮野菜の天ぷらや笹ずしも味わうことができます!

- ◎おすすめメニュー
  - ・茶屋セット (もりそば、天ぷら、