



木曽の旅

KISO NO TABI

蔵・樽・桶をめぐり発酵を食す



かつて多くの旅人が行き交った木曽路。

深山に囲まれた木曽谷に、今も息づく伝統の味と匠の技。

滋味深く素朴な温もり感じる手仕事の妙が人々の心を癒します。

あなたならではの「木曽の旅」、いかがでしょうか。



根づくまち 発酵文化が

厳しい自然環境が生んだ
郷土の宝

木曽路に降り立つと目に入るのは、一面に広がるまばゆい緑と、中央を貫く木曽川の清らかな流れ。その自然の美しさに心を強く搖されます。この豊かな大自然は時々人々に厳しい面も見せますが、先人たちの知恵とともに風土を活かしていくつもの食文化が生まれ育まれてきました。赤カブの葉と茎を無塩で漬けた「すんき」に代表される発酵食品は、整腸作用をはじめ様々な健康効果が期待されています。また、木曽駒ヶ岳や御嶽山系の伏流水を用いた四軒の酒蔵が豊かな風味の地酒を醸しています。

1.木曽を代表する地酒。各蔵の杜氏が丹精込めて造った名酒2.南木曽町の牧場で作った山羊のチーズの数々3.自然豊かな開田高原で作られた牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品4.そば粉と大和芋で練った生地で餡を包んだそば饅頭5.木曽の伝統野菜・赤かぶの葉で作ったすんき。名前の由来は「すっぱい茎」6.米や雑穀を原料に造るどぶろく、自家製どぶろくを提供する民宿も7.御嶽山麓に伝わる登山前の伝統的な食事8.お祝いの席には欠かせない桜の花漬は須原宿名物

木曽五木と ともに

深山に育つ木曽の名木
今に受け継がれる伝統の技

木曽地域は昔から良質な針葉樹が豊富で、かつては尾張藩に献上し、藩の貴重な財源となっていました。「木曽五木」として「ヒノキ」「サワラ」「ネズゴ」「アスナロ」「コウヤマキ」を保護し、その木材を用いた木工化が栄えました。桶、樽は酒の醸造過程に欠かすことのできない存在となり、また、家庭でのすんきや味噌、糀などの発酵食品の製造にも広く使われてきました。その古くからの手仕事を今も脈々と受け継ぎ、職人技へと発展させてきた匠たちの秀逸な仕事ぶりは必見です。



9.約9割が山林の木曽。山深さがわかるジオラマ 10.伝統工芸品の木曽漆器。約600年の歴史をもつ 11.温もり感じる木樽、木桶、浴槽、お櫃、菓子鉢、まな板、箸など様々な商品が全国で愛用されている 12.厳しい自然が生んだ木曽五木、特に木曽檜は香りと木目之美しさに定評がある 13.調湿効果や殺菌効果も期待されるお櫃。ご飯を美味しく保ってくれる 14.伝統工芸品「おひ歯」。頭痛に悩んだお六が使い全快したことが知られるきっかけ。髪にも優しい

この冊子で紹介している
お店や工房を訪ねる際には、
必ず事前に問い合わせの上
ご予約ください。

日野製薬株式会社

葉に携わって200年。複数の生薬を絶妙に配合し薬効を引き出す。化粧品等も販売。

見学は要事前確認。

Googleマップ

木曽郡木祖村
郵便1598

0264-36-3311

*木曽市場店、奈良井店、王滝店、里宮店あります。



長野県製薬株式会社

昭和初期に服用しやすい百草丸を開発、以来広く親しまれる。見学は要事前確認。

ミニプレゼントあり。

Googleマップ

木曽郡王滝村
此の島100-1

0264-46-3003



に、またお土産として重宝されました。

百草はキハダ(ミカン科)の内皮を乾燥させたオウバクを煮詰めて板状に固めたもの。キハダは繩文遺跡からも見つかっていて、日本古来の人々の暮らしに密着した生薬と考えられています。古くは胃腸薬としてのみならず、傷寒や湿布など万能薬として人々に愛用されました。

現在はオウバクを主成分にセンブリ、ビャクジュウ、ゲンショウウコなどの生薬を配合した飲みやすい粒状の「百草丸」も販売されています。自然の生薬を用いた薬は体に優しく、胃もたれ、飲み過ぎや食過ぎ、胸やけ、消化不良などに効果が期待され、常備薬として愛されています。

木曽の医食同源 豊かな自然の恵み 薬種の里が育んだ伝統

1 column

【胃腸薬】百草



御嶽山は古くから山岳信仰の山として崇められてきました。厳しかった入山制限も江戸時代後期に覚明行者や普寛行者が開山して、誰でも登拝できる開かれた山になりました。この開山に地元民が協力したことから、そのお礼として普寛行者高弟により伝授されたとの説もあるのが「百草」です。薬草の宝庫であり、良質な薬草が豊富な木曽。御嶽登拝のお伴



KISO NO TABI 2

湯川酒造店

日本で最も星に近い蔵元

藪原宿の一角にある湯川酒造店は創業1650年、長野県でも有数の古い歴史をもつ酒蔵です。寒さ厳しい木曽では最も高い標高936メートルに位置する酒蔵で、寒さとその立地に最適化された独自の醸造技術で、「木曽路」と「十六代九郎右衛門」を醸しています。

契約農家が丹精込めて作った酒米と木曽川源流の水を仕込み水に、米の旨みをしっかりと引き出し、余韻が軽快で思わず杯の進む日本酒で、お酒になればと思っています」と、湯川社長。



株式会社湯川酒造店

0264-36-2030

8:30~17:00

Googleマップ

※店舗にお越しの際

はチャイムを鳴らし

ください

国士・日曜・祝日

あり ★見学:不可



七笑酒造

飲み飽きない日本酒を造って130年

中山道で37番目にあたる福島宿に蔵を構える造り酒屋。明治25(1892)年に創業。「七笑」の酒銘は「笑う門には福来る」、七回笑えば七福が来る（幸せになる）といった願望から生まれたと言われています。木曽山系の水で醸した酒は柔らかな味わいが特徴で、飲み飽きしない、いつまでも飲んでられる酒として、木曽の人々の生活の一部となっています。奇ててらうことなく、実直に造られたお酒は「一端さをそなえた旨口酒」。食中酒として好まれています。自家製の漬物、とんが味噌などの商品も好評。



七笑酒造株式会社

0264-22-2073

8:00~18:00

Googleマップ

★見学:冬季は不可

要事前確認



中善酒造店

造り手の想いが伝わる酒を目指して

御嶽山や駒ヶ岳から吹き降ろす凍てつく風と、木曽川の冷たい流れは木曽の前に珍しい横井戸があり、御嶽山系の伏流水が豊富に湧いています。蔵の中には使い込んだ木桶があります。蔵の中には使い込んだ木桶が、自家栽培にも取り組む酒蔵です。「旨味が違う」と杜氏の山口さん。軟水でじっくり醸す酒は、まるやかでふくよかな味わい。酒銘の「中乗さん」は、昔、切り出した木を木曽川で運んだ際、真ん中に乗る人の「中乗り」が語源。



株式会社中善酒造店

0264-22-2112

8:00~19:00

Googleマップ

★見学:要事前確認

要事前確認



マルオカ工業

芸術を支え続けて65年
木樽で新たな製品開発
昭和22年「檜蒸籠」(曲げ木の木製品)の製造業者として創業。現在は額縁や木枠の開発、製造を行っています。漆を施した木樽(特許出願中)は家庭用から業務用まで取り揃い、いい

ます。ずれも極上の熟成酒が味わえます。また、芸術活動への支援も行っており、同社の木枠やキャンバスなどをを使った若手アーティストたちが活躍しています。



マルオカ工業株式会社
0264-36-2137

9:00~16:00

休日・日曜

あり ★見学:

1週間前まで電話にて要事前確認

木曽の自然と職人技で良質な糀を醸す。木曽の自然と職人技で良質な糀を醸す。糀はお米から造りますが、木桶で蒸し上げます。天然の甘さは驚くほど。牛乳で割ったりヨーグルトに入れても美味。木曽の自然と職人の手仕事を語っています。美味しい商品が丁寧な仕事を物語っています。

味噌は全国的に珍しい味噌玉製法。濃厚でチーズのような芳醇な旨みが特徴。良質な糀は甘酒も美味しい仕上げます。天然の甘さは驚くほど。岩をくり抜いた糀室の中で大切に造られた糀は元氣いっぱい。その糀を味噌や甘酒などに加工して販売しています。

小池糀店

小池糀店
0264-22-2409
9:00~19:00
不定期
なし
★見学:要事前確認



安原木工所

限りある資源を大切に
木と向き合って50年
卓越した職人技で寿司桶や盛り込み桶、風呂桶などを製作している工房。工房には製作途中の木製品が所狭しと積まれています。良心を集めてるのが遊び心でデザイナーとコラボした秀逸のワインクーラー。円形の商品が多いな

れます。また、芸術活動への支援も行っており、同社の木枠やキャンバスなどをを使った若手アーティストたちが活躍しています。

株式会社木曽路青空工房
080-5142-3747

木曽の展示販売

上松町荻原1350-2

0264-36-2160

8:00~17:00

休日・日曜

あり ★見学:

要事前確認(少人数に限る)

マルオカ工業株式会社
0264-36-2137

9:00~16:00

休日・日曜

あり ★見学:

1週間前まで電話にて要事前確認

安原木工所
0264-36-2160

8:00~17:00

休日・日曜

あり ★見学:

要事前確認(少人数に限る)

安原木工所
0264-36-2160

8:00~17:00

休日・日曜

あり ★見学:

要事前確認(少人数に限る)

十三屋桶店

木と向き合い
丈夫な桶を作り続ける
木桶で三世代続く桶の工房
で、「使う人が扱いやすく長持ちする桶作り」が信条。「父の背中を追いかけて32年。職人としてはまだまだ」と小林さん。木曽五木のひとつ「サワラ」で寿司桶や風呂桶などを手作りしています。さわらは加工

されています。さわらは加工

されています。商品は道の駅木曽川源流の里きそむらで購入できるほか、風呂桶や手桶なら工房で購入できます。お櫃などのオーダーも対応可。

株式会社十三屋桶店
0264-36-2160

8:30~16:30

休日・日曜

あり ★見学:

要事前確認(少人数に限る)

十三屋桶店
0264-36-2160

8:30~16:30

休日・日曜

あり ★見学:

要事前確認(少人数に限る)

鳥居峠の麓にある藪原宿から木曽の中心、福島宿へ。
お六櫛の里として知られ、その伝統を守る藪原宿、往時の面影を残す町並みのある四大関所のひとつ福島宿



木曾の味

季節で巡る

山々に囲まれた木曾地域では、歴史に育まれた素朴な自然の産物や豊かな郷土食を四季折々に楽しむことができます。

冬
12月～3月



氷点下の寒さの中で味わう
とうじそばや
すんきそばは
美味しいもさることながら
身も心も温まります。
木曾路4蔵の新酒も続々と並びます。



秋
10月～11月

松茸をはじめ
多種多様なキノコ。
そば店では
新そばが味わえます。
秋の木曾の銘菓は
栗子餅。



夏
7月～9月

ビタミン・ミネラル豊富な
夏野菜、とりわけ
「御嶽はくさい」と
「とうもろこし」は
人気ブランド。
清流の川魚も旬を迎えます。



春
4月～6月

地域色豊かな山菜。
山の精靈のギフトのような
朴葉巻き。



ここで買えます!
道の駅



道の駅 大桑

箸、まな板から桶類など
木工製品が豊富に揃う

名物『ますのうの花漬』をはじめ、館内にはお手頃価格のまな板や桶、箸など木工製品のほか、地元野菜や山菜などの農産物や果物、焼きたての大きなメロンパンとロングアップルパイが大人気。併設のレストランでは鉢植木曾牛の料理が味わえます。

オススメ ますのうの花漬
大きなメロンパンと
ロングアップルパイ



道の駅 三岳

地元主婦たちの
手作り郷土料理に舌鼓

国道19号から御嶽山に向かう県道20号沿いにあります。周辺にはダム湖や滝などがあり、なかでも白川氷柱群は圧巻。直売所では花卉や野菜、山菜、きのこなど盛りだくさん。地元主婦らが手作りする人気のお弁当は、県外からわざわざ買いに来る人も。

オススメ みたけグレメ工房の
手作り弁当



道の駅 木曾福島

莊厳な御嶽山を望んで
ほっと一息

解放感あるウッドデッキからは霊峰御嶽山を望むことができます。直売所では旬の果物や野菜、木工製品、生薬などのほか、地元菓子店の四季折々の人気商品も。地元産の味噌・漬物や、そばなどが人気。レストランでは信州サーモン漬丼がオススメ。

オススメ 手作りすんき各種
木曾の豆腐



**道の駅 日義木曽駒高原
ささりんどう館**

木曽駒ヶ岳を一望する
迫力あるロケーション

中山道のほぼ中央に位置し、木曾ならではのメニューが豊富で、グルメな道の駅として有名。人気の赤かぶドレッシングのほか、道の駅オリジナルの商品が多数揃っています。特にすんきシリーズ(味噌汁、ごはん類、カレーなど)が豊富。

オススメ すんきカレー
赤かぶドレッシング



**道の駅 木曽川源流の里
きそむら**

木曽川の源流に位置し
標高900m超えの天空の駅

木曽川の源流である鉢盛山を望み、鳥居峠や萩原宿の散策の前後に徒歩で立ち寄れる距離です。すんき、オリジナルおやき、地酒、地元をはじめ県産野菜、甘酒など美味しい水を使った加工品が各種揃っています。お六櫛や木工品なども豊富。

オススメ 源流の里おやき
ピリ辛こうじ
甘酒



休憩だけでなく地元の名産品や、ここでしか出合えない味や文化に触れることが出来るのが道の駅。豊富な木材を利用した館内は高い天井に太い梁などが見られ、木曽らしさを醸し出しています。新鮮な野菜、木曽牛、五平餅、そば、木曾を代表する木工品、生薬、すんき漬、地酒など木曽路の旅をより楽しめてくれます。

ちょっと寄り道して
お買い物♪

食木曾郡大桑村野尻160-27
0264-55-4192
□9:00～17:00
レストラン/
平日 11:30～19:00
土・日曜、祝日 11:30～19:30
団休無休(レストランは木曜)

Googleマップへ

食木曾郡木曽町三岳10491-9
0264-46-2011
□8:00～16:00
団休月曜

Googleマップへ

食木曾郡木曽町福島4061-1
0264-21-1818
□8:30～17:00
団休1～4月の水曜

Googleマップへ

食木曾郡木曽町日義4730-3
0264-23-3644
□9:00～17:00
レストラン/
平日 11:00～14:30
土・日曜 10:30～15:00
団休1～3月の火曜

Googleマップへ

食木曾郡木祖村萩原163-1
0264-36-1050
□9:00～17:00
レストラン/10:00～16:00
団休12～3月の木曜

Googleマップへ

※定休日などの詳細はHPをご確認ください。



お問い合わせ

(一社)木曽おんたけ観光局

〒397-0001 長野県木曽郡木曽町福島2012-5
TEL.0264-25-6000

(一社)南木曾町観光協会

〒399-5302 長野県木曽郡南木曽町吾妻2196-1
TEL.0264-57-2727

大桑村觀光協會

〒399-5503 長野県木曽郡大桑村長野2778
TEL.0264-55-4566

(一社)上松町観光協会

〒399-5601 長野県木曽郡上松町大字上松159-3
TEL.0264-52-1133

(一社)木祖村觀光協會

〒399-6201 長野県木曽郡木祖村薮原196
TEL.0264-36-2543

発行日:2021年1月 発行:木曽広域連合地域振興課 〒399-6101 長野県木曾郡木曽町日義4898-37 TEL.0264-23-1050
制作:株式会社昭文社

*本誌に掲載している情報は2020年11月現在のものです。〈令和2年度 長野県地域発元気づくり支援金活用事業〉

*本誌内容の無断転載、記載、複写はご遠慮ください。

*新型コロナウイルス感染症に関連した各施設の対応・対策により、掲載情報が変更される場合があります。あらかじめ最新の状況をご確認ください。