

太陽と大地の聖地

信州上田 塩田平

- ◆ 塩田平の「太陽の線」と、龍神への祈り
- ◆ 日本遺産構成文化財をめぐる
- ◆ 地元写真家が語る 美しき塩田平の風景
- ◆ 信州最古の温泉 別所温泉
- ◆ 雨乞いの祈り 岳の幟行事
- ◆ 足を延ばして 上田の歴史旅
- ◆ 訪れたい、上田の名店
- ◆ 上田マップ

月刊『江戸楽』2023年8月号より抜粋

© 岡田光司

塩田平のため池のひとつ「舌喰池」(したくいけ)。昔、ため池の水が漏れたため、一人の娘を人柱に立てて改修工事をする事となったが、娘は身の不運を嘆いて舌を喰い切り身を投げたという悲しい伝説が残る

特集 太陽と大地の聖地

信州上田

し お だ だ い ら ・塩田平

東京駅から北陸新幹線で一時間十分、軽井沢と長野市の中間に位置する長野県上田市。上田と言えば、歴史ファンならピンと来るのが真田の戦国絵巻だろう。上田駅からほど近い高台の上に建つ「上田城」は、真田氏が二度も徳川軍を撃退した城として知られている。上田城を見て、信州名物の蕎麦を食べてというのが上田観光の定番コースで、山際の別所温泉へと足を延ばす人も多い。

だが、今回の特集のメインとなる舞台は、上田駅と別所温泉駅を結ぶ別所線に沿って広がる「塩田平」だ。ここには中世に隆盛した名刹が点在し、後の世にその風情が「信州の鎌倉」と称えられた。塩田平には太陽信仰と雨乞いの習俗が息づいていたことを伝える社寺や祭りが残っており、

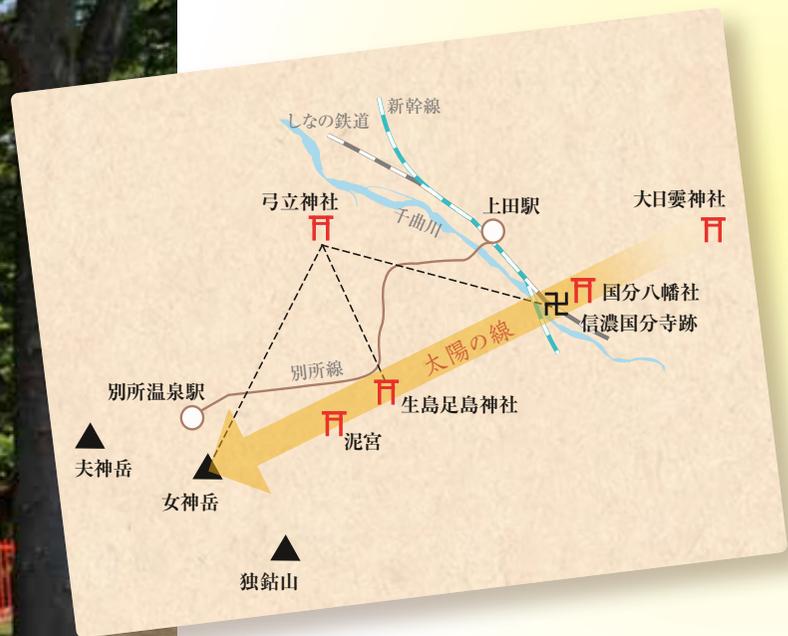
それらの文化財群は二〇二〇年に「レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』〜龍と生きるまち 信州上田・塩田平〜」として日本遺産(※)に認定された。

日本遺産に認定される要件のひとつが「歴史的経緯や地域の風土に根ざし世代を超えて受け継がれている伝承、風習等を踏まえたストーリーであること」だという。では、塩田平ではどのようなストーリーが待っているのだろうか。期待を胸に、上田駅に降り立った。

参考文献：上田市塩田地区学校職員会・塩田文化財研究所「信州の鎌倉 塩田平とその周辺」(信濃路出版センター)、信濃路編集部「真田一族のふる里と信州の鎌倉―上田・塩田平とその周辺ガイド」(信濃路出版)、『信濃路 第42号』(信濃路出版株式会社)

※地域の歴史的魅惑や特色を通じて、日本文化や伝統を語るストーリーを文化庁が認定する制度

太陽の線と、 龍神への祈り



左/生島足島神社の参道を通る太陽の線について説明する和根崎さん
上/相原さんが分析した塩田平の「太陽の線」。『信濃路 第42号』
(1983年/信濃路出版株式会社) 掲載の図をもとに作成

日本遺産「レイラインがつなぐ『太陽と大地の聖地』」
龍と生きるまち 信州上田・塩田平」。そのストーリー
を訪ねる旅へと出かけてみよう。

太陽の線「レイライン」 線上に並ぶ社寺や山岳

上田駅で上田市教育委員会生涯学習・文化財課の和根崎剛さんと待ち合わせた。「レイラインって何ですか?」。まず、馴染みのないカタカナ語について尋ねてみた。「英語で書くと「Day Line」。夏至や冬至の太陽が照らす光線に沿って、遺跡や文化財が直線的に並ぶことです。イギリスの考古学者によって提唱された言葉ですが、日本にも富士山や出雲大社などを結ぶ『御来光の道』をはじめ、レイラインと考えられる場所がいくつかあり、塩田平もそのひとつです」

和根崎さんは日本遺産の申請当時の担当者で、ストーリーの構築にあたって次のように考えたという。「遺跡や文化財が造られた当時、レイラインを意識

して配置されたことを示す史料の存在は確認できていませんが、雨が少ない内陸性気候の塩田平で、住民が山や川に宿る神を畏怖し、雨乞いの習俗や太陽の光を意識して暮らしてきたことは想像に難くないと思います。申請の際には、かつて上田千曲高校で教鞭をとられていた相原文哉先生の研究を参考にさせていただきました。先生は自身の目と足で塩田平を調べ歩き、遺跡や文化財がつなぐ『太陽の線』を学

その相原氏が分析した「太陽の線」が、上図だ。以下、相原氏の考察をなぞってみよう。相原氏は十二月のある日、国分八幡社の鳥居の中央に太陽が沈むことに気づいた。国分八幡社から日没の方向を見ると、信濃国分寺跡地(現在は約三〇〇メートル北方に移転)の金堂跡がある。

国分八幡社と金堂跡を線で結び、塩田平まで延長してみると、生島足島神社に突き当たった。その線をさらに伸ばすと、泥宮を通り、女神岳に突き当たる。さらに、生島足島神社と国分寺との距離と、生島足島神社と女神岳との距離が等しいことにも気づいた。

生島足島神社は格式のある延喜式内名神大社(※)で、日本列島の真ん中に鎮座する神社として知られている。東西に通じる参道は夏至や冬至の日に太陽の光が通り抜け、参道から西方を見ると西の鳥居の中に女神岳がすっぽり入って見える。さらに、生島足島神社から垂線を立てると、城山のもとに弓立神社がある。こちらは日本武尊伝説のある神社で、本殿は生島足島神社の方向を向いている。
信濃国分寺から北東へ線を延ばすと、太陽神を祀る「大日靈神社」がある。そして、女神岳の山頂の祠近くには、磐座(神の降臨するところ)と思われる人工的な巨石が置かれている。

古代の人は冬至の日から春を心待ちにして、農耕の暦を作っていた。相原氏は「太陽の線」が、豊作を祈る農業信仰や太陽信仰をうかがわせるものであると推察したという。



左/生島足島神社から700mほど離れたところにある大鳥居。田んぼの中にあり、夏至の早朝5時半頃、鳥居の真ん中に朝日が昇り、清らかな光が照らす(表紙の写真)
右/生島足島神社の東の鳥居から見る夏至の日の出

※平安時代中期にまとめられた法令集「延喜式」に挙げられている格式の高い神社。大社・小社があり、とりわけ生島足島神社は大社の中でも「名神大」(特に靈験著しい「名神」を祀る神社)とされている



レイラインに沿って走る別所線。©岡田光司



ため池のひとつ、上窪池。写真左手の4本の高い木が見えるところに泥宮がある

小泉小太郎の伝説

TVアニメ『まんが日本昔ばなし』のオープニングに登場する龍に乗る子どもは、児童文学作家・松谷みよ子さんの創作童話『竜の子太郎』（太郎が母龍と一緒に水に困っていた村人を助ける話）だが、そのモデルとなったのが塩田平の「小泉小太郎」伝説だ。小太郎は大蛇を母とし、産川の上流にある鞍が淵で産み落とされた。大蛇も龍と同じく水の神であり、産川の源である独鈷山は水神の山として



鞍が淵

も崇められている。鞍が淵周辺で採取される「蛇骨石」は、色と形がヘビの骨に似ていることからこの名がある。

神の山と崇められています。そこで日本遺産のストーリーの名称に『龍と生きるまち』を加えました」と和根崎さん。面白いことに、塩田平を横断する別所線の軌道もレイラインに沿って龍のような形をしているという。塩田平の人々の生活の足として、二〇二四年で全線開通百年を迎える別所線。その鉄道施設もまた、日本遺産の構成文化財と

なっている。「日本遺産のストーリーには、地元の人にとっては当たり前で見慣れたものでも、実は『珍しい』『面白い』と感じられるものが散りばめられています。ストーリーに触れることが、上田・塩田平を訪れるきっかけとなればうれしいですね」次頁からは「謎解き」の答え合わせをするべく、それぞれの構成文化財をめぐってみました。

雨が少ない地域で 祈りをささげてきた人々

さっそく和根崎さんと共に、信濃国分寺、生島足島神社、前山寺など日本遺産の構成文化財をめぐってみました。塩田平に来て気づくのが、ため池が多いことだ。江戸時代には二百を超えるため池があったといわれており、現在は百カ所ほど存在するという。「塩田平は全国でも有数の雨が

少ない地域で、『岳の幟行事』『百八手』などの雨乞いの祭りやお地藏様を川や池に投げ込むことで雨を降らせようとする信仰が受け継がれてきました。また、『小泉小太郎伝説』など、山々に宿る神が龍や大蛇となって恵みの雨をもたらすという伝説も伝えられており、『鞍が淵』『蛇骨石』『産川』など伝説にまつわる地名や名称も残っています。塩田平の南にそびえる独鈷山は水



百八手

雨乞いの祭り

別所温泉で行われる『岳の幟行事』は、龍をかたどったたくさんの幟を立てて、水源となる山々の神を崇め、祈り、恵みの雨を願うもの（詳細はP12）。塩田平で行われる『百八手』は、ため池の周りを大勢で取り囲み、200本を超える松明を燃やして龍神に雨を願う雨乞い行事で、「アメフラセタンマイナ」と唱える。

独鈷山。弘法大師空海が雨乞いのために山中に草庵を結んだといわれる。山の名の由来は、弘法大師が「独鈷」という仏具を埋めたという伝説から



日本遺産

構成文化財をめぐる

「太陽と大地の聖地」を構成する文化財の数々。
上田市街地から別所温泉までの各所を訪ねよう。

信濃国分寺



国家鎮護のために 建立された国分寺

上田駅から「しなの鉄道」で一つ目、信濃国分寺駅から徒歩五分。信濃国分寺は、天平十三年（七四二）に創建した古刹である。国分寺は聖武天皇が国家鎮護のために日本各地に建立を命じた寺で、その頂点に位置するのが奈良の大仏で知られる東大寺だ。「この地が選ばれたのは、上田が信濃国の要所だったからでしょう。古代の国道である東山道が通り、都との交通至便。そして災害が少なく、気候も穏やかで、千曲川を望む景勝の地であったことが考えられます」と住職の塩入法道さんは話す。
平安時代、平将門の乱に巻き込まれて寺は焼失。さらに律令制度の崩壊に伴って国家の保護が失われ、寺は衰退に向かった。源頼朝が善光寺に参拝した帰り、衰退した国分寺を見て、堂塔の再建を誓願したと伝えられている。寺はその後、地域に根差した民衆の寺となり、「八日堂縁日」（毎年一月七・八日）の開催や、厄除けを願う民間信仰「蘇民将来」を取り入れるなど、人々の心のよりどころとなってきた。室町時代に建てられた三重塔の中には、大日如来が安置されている。「大日如来はサンスクレット語で『ヴァイローチャナ』と言います。太陽を司る仏様です。日本遺産の『太陽の線』が通る出発点として、偶然とは思えない縁を感じます」と塩入さん。



上／国の重要文化財に指定されている三重塔（内部は通常非公開）
中／塩入法道さん。後ろは江戸時代末期に建てられた本堂で、善光寺本堂を模した造りと言われている
下／信濃国分寺は創建当時、現在地より300mほど南方に建てられていた。昭和30～40年代、その国分寺跡（現・国分寺史跡公園）の発掘で瓦が大量に出土。「蓮華文（れんげもん）の洗練された意匠ですね。都から腕利きの職人が集められたのでしょう」と塩入さん

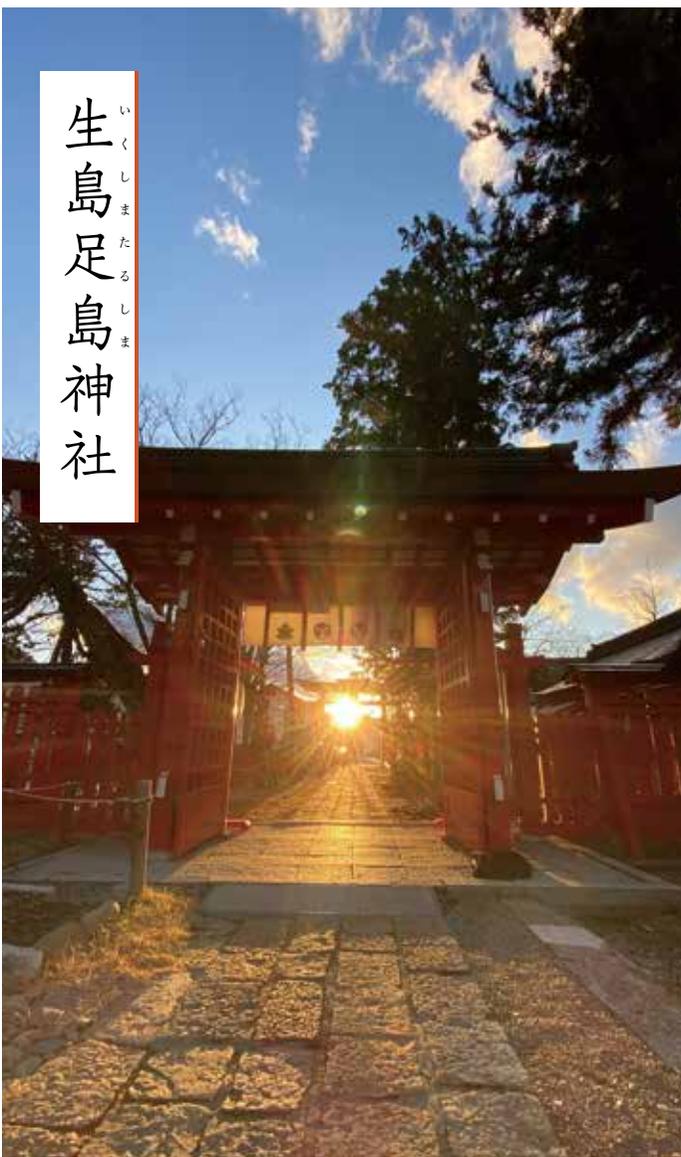
上田市国分 1049
TEL 0268-24-1388

御神体に「大地」を 祀る日本の総鎮守

塩田平の中心に、池に囲まれた朱塗りの美しい「生島足島神社」が佇む。レイライン上に位置し、夏至には東の鳥居の中央に日が昇り、冬至には西の鳥居の中央に日が沈む神秘的な光景を見ることが出来る。

『延喜式』（P4）にも載る古社で、祭神は万物に生命力を与える「生島大神」と、万物を満ち足らしめる「足島大神」。神代の昔、建御名方命（※1）が故郷の出

冬至の日、生島足島神社の西鳥居の向こうに輝く夕日



生島足島神社

雲を追われて信濃国・諏訪へ向かう途中、この地で生島足島の二神に七夜毎に米粥を供えたという。後世には北条氏、武田氏、真田氏をはじめ代々の上田城主からも崇敬された。

宮司代務者の池内宣裕さんは「当社の御神体は上宮内殿の土間、即ち大地・国土そのもので、日本列島の鎮守とされています。境内の神池は海、そこに浮かぶ神島は日本列島を表し、大神は

日本列島が生き生きとし、豊かで栄える満ち足りた島国であるよう日々護って下さっています」と説明する。同じ祭神を祀る神社は近畿に数社あるが、東日本では皇居内宮中三殿（※2）と生島足島神社のみという。「地図を見ると、信濃は列島のほぼ真ん中。この地を重要な地と位置づけ、レイライン上に境内を整えた先人たちの慧眼に、改めて尊敬の意を感じます」



宮司代務者の池内宣裕さん
※1 大國主命（おおくにぬしのみこと）の子。諏訪に着いた後、諏訪大社の祭神となる
※2 皇居にある賢所（かしこどころ）、皇靈殿、神殿の総称で、宮中祭祀が行われる。生島足島神は神殿内に祀られている

上田市下之郷中池西 701
TEL 0268-38-2755



御神橋。毎年、摂社・諏訪神社（下宮）から諏訪神がこの橋を通り、御本社（上宮）へ還り、七夜毎にご飯を炊いて生島足島神に供える儀式が行われている

泥宮



大地の泥を敬うお宮

ため池「上窪池」のほとりに位置する神社。稲作との関連で信仰されてきたことが窺える。レイライン上に位置し、太陽が夏至には鳥居の真ん中から昇り、冬至には鳥居と社殿の格子窓の真ん中に沈む様子を見ることができる。

上田市本郷（上窪池となり）

前山寺



安楽寺

木立の中に聳える美しい八角三重塔

信州最古の禅寺。鎌倉時代、惟仙和尚により開創。惟仙は中国留学時に高僧・蘭溪道隆（鎌倉の建長寺を開創）と知り合い、その後も交流を深めた。日本で唯一の木造による八角三重塔（国宝）は、中国伝来の建築様式「禅宗様」で造られており、大日如来像が安置されている。

上田市別所温泉 2361

その他の日本遺産構成文化財は上田市の日本遺産公式ウェブサイトを参照。

《問い合わせ》
上田市観光シティプロモーション課
TEL 0268-23-5408



弘法大師が開創。本尊は大日如来

弘法大師空海の開創と伝わる。鎌倉時代には北条氏の分流「塩田北条氏」の祈願寺に。信濃でも有数の学問所となり、別所の安楽寺、常楽寺、長楽寺などと共に「信州の学海」（※）といわれた。本尊は大日如来。三重塔は室町時代初期の造立と推定され、何らかの理由で二層・三層には扉や廻廊が無いが、簡素かつのびやかで美しいことから「未完成の完成塔」と親しまれている。

上田市前山 300

※中国の高僧や学問を志す学僧が、大海に流れ込むがごとく集まってきたことから



©岡田光司

別所温泉街の中心で信仰をみつめる

平安初期、比叡山延暦寺の慈覚大師円仁が開創。本堂が北向きの寺は珍しく、南向きの善光寺（長野市）と向かい合っている。現世利益を願う北向観音と極楽往生を願う善光寺の「両参り」をすることで、どちらのご利益も得られるといわれる。

上田市別所温泉 1666

北向観音堂



美しき塩田平の風景

地元写真家が語る

岡田光司さん

2022年、光司さんの写真、康子さんの文で別所線の写真絵本「赤い鉄橋を渡っていくよ」（文研出版）を発売（2023年「先生のすすめる夏休みすいせん図書」に選定）。台風で落ちた鉄橋の復旧を願い、地元の人々が別所線を応援する心温まる物語だ

上田に移住し二五年地域の魅力を発信

鳥居を貫く夏至の朝日。陽の光に照らされ、黄金色の田んぼの中を走る別所線……。ハッと息を呑むような美しい景色を撮るのは、塩田平在住の風景写真家・岡田光司さんだ。

学生時代に訪れた北海道で、写真家の前田真三さんのギャラ

リーで見えた美しい丘の写真に心を奪われた。アルバイトをしながら独学で撮影技術を磨き、写真家として食べていけるようになるまで七年かかった。

二〇代半ば、富良野の花畑を撮影していた時に「シャッターを押してください」と頼まれたのが、妻の康子さんとの出会い。結婚して子どもが生まれ、一九九四年に千葉県市川市のア

パートから康子さんの実家の近くの塩田平に移住した。初めは以前と変わらず国内外へ撮影に出掛けていたが、「住んで十年くらい経つと、この空気が身体に染み込み、風景がよく見えるようになってきました。山や田んぼがあり、鉄道が走り……と、箱庭みたいな景色の魅力に気づいたのです」

二〇一九年、別所線を撮影した写真が目にとまり、岡田さんの写真が上田市の日本遺産のプロモーションに活用されることに。翌年、日本遺産認定日の二日後が、ちょうど夏至の日だった。早朝、生島足島神社の大鳥居の前でカメラを構えると、「曇っていたのに、日が昇って一

瞬、二〇秒だけ晴れたんです。塩田平で撮影していると、太陽の照り方や花の開花状況など、不思議とベストなタイミングがわかってくる。偶然にも私の誕生日は夏至の日。そして名前も『光を司る』（笑）。レイラインのことは知らずに移住しましたが、何かに引き寄せられて来たのかもかもしれません」と微笑む。



上田電鉄別所線は、大正10年（1921）に開業。100年を経て今なお地元の人々の生活の足として、また上田から別所温泉までの観光路線として活躍する。©岡田光司



笛や太鼓の音と共に、風に揺られながら連なる幟の列。©岡田光司



山頂での神事。祠には「高靈大神(たかおかみのおおかみ)」と彫られている。「龍」は雨かんむりの下に「口」を三つ、その下に「龍」と書く難しい漢字で、雨や水をつかさどる龍神を表す

五百年続く雨乞い行事
龍神への祈りと感謝

別所温泉には古くから雨乞いの行事「岳の幟行事」が伝わる。塩田平は雨の少ない地域で、永正年間(一五〇四〜一五二二)の大

雨乞いの祈り

岳の幟行事

干ばつの際に村人が夫神岳の神に雨乞いの祈願をしたところ、恵みの雨が降ったという。以来、夫神岳の山頂に祠を建て、水と豊作の神「九頭竜神」を祀り、各家で織った布を奉納したのがこの行事の始まりとされている。

現在、祭りは例年七月十五日に近い日曜日に行われる。別所の四地区(上手・院内・大湯・分去)が交代で夫神岳に登り、反物を供えて五穀豊穡を祈った後に、反物を竹竿に吊るして幟に仕立てて山を下りる。院内地区の総代で、祭り全体の総代も務める松崎良人さんに話を聞いた。「当番地区は夜明けと共に



松崎良人さん。別所温泉で祖父の代から畳店を営み、主に寺院の畳の張替えを請け負っている

一時間半ほどかけて山に登り、神事の後に下山して他の地区と合流します。そして龍に見立てた幟を掲げて列を組み、三体の獅子が勇壮に舞う『三頭獅子』や子どもたちが舞う郷土芸能『さら踊り』と共に別所地区内を回り、最後に別所神社で踊りと舞を奉納して終わります。不思議なこと、練り歩きの最中晴れた日でも多少なりともパラパラと雨が降るんですよ。近年は少子高齢化や新型コロナウイルスの影響で祭りを縮小せざるを得ませんでしたが、五百年続くお祭りなのでこれからも次世代に伝えていきたいと思っています」



岳の幟行事で奉納される「三頭獅子」の舞。龍の頭をしている

別所温泉の外湯

いずれも北向観音堂より徒歩5分ほど。
詳細は別所温泉財産区(besshoonsen-zaisanku.com)



石湯

天然岩風呂。戦国時代、真田一族がこの湯で傷を癒し、英気を養ったと伝わる。池波正太郎の小説『真田太平記』にも登場するため、「真田幸村隠しの湯」の愛称も。
営 6:00 ~ 22:00 休 第2・4火曜日 200円



大師湯

北向観音堂を建立した慈覚大師円仁が好んで入浴したのでこの名がつけられた。矢傷を負った雉子(きじ)が湯あみして傷を癒したので「雉子湯」と呼ばれたこともある。
営 6:00 ~ 22:00 休 第1・3木曜日 200円



大湯

木曾義仲が上洛の機会をうかがっていた頃、愛妾の「葵の前」としばしば入浴したと伝わる。塩田北条氏の北条義政が浴室を建て、「北条湯」と呼ばれたこともある。
営 6:00 ~ 22:00 休 第1・3水曜日 200円



石湯の浴室

別所温泉

信州最古の温泉



別所温泉街の中心部にある北向観音堂と参道。観音堂の「洗心」(手水舎)には温泉の源泉が湧き出している

「信州の鎌倉」で愛されてきた名湯

信濃国分寺からスタートし、日本遺産構成文化財をめぐる旅の終点は別所温泉。レイラインが通る夫神岳、女神岳の麓の温泉街だ。「信州の鎌倉」と呼ばれる塩田平の中でも、別所温泉は安楽寺、常楽寺、北向観音堂、別所神社などの歴史的建造物や文化財が集まるエリア。温泉は千年以上の歴史があり、信州最古といわれている。泉質は弱アルカリ性で、肌がなめらかになる「美人の湯」として評判を呼ぶ。旅館の内湯を堪能した後は、外湯(共同浴場)めぐりにも出かけよう。



上田の歴史旅

ここからは足を延ばして、上田市内で触れられるもう一つの歴史めぐりに出かけてみよう。まずはここ、上田城から歩いてみる。

上田城



仙石氏は本丸に7棟の櫓(やぐら)を築造。現在3棟が残る。写真は東虎口(ひがしこぐち)櫓門と南櫓。北櫓と南櫓は明治維新後、市街地北方の遊郭に移築されていたが、上田市民有志が買い戻して1949年に復元された。東虎口櫓門は1994年に復元。西櫓は寛永3年(1626)の築造当時の貴重なもの

徳川軍を二度も撃退した 真田氏の名城

二〇一六年に放送され、話題を呼んだ大河ドラマ「真田丸」。オープニングに石垣の映像が映っていたことを覚えている人も多いだろう。そのロケ地の一つが、真田氏が本拠とした上田城の石垣だった。現在の石垣は江戸時代の藩主・仙石氏や松平氏が築いたものだが、上田城と言えば多くの人が真田氏を想起する。そして、上田の市街地を歩けば、あちこちに真田氏の家紋である六文銭をモチーフにしたサインを見かける。それはとりもなおさず、真田氏が上田城に遺した逸話の数々が、人々の間に強く印象付けられているからであろう。

真田氏は元々、現在の上田市北東部にある真田地域を本拠地とする地方豪族だった。真田幸綱(幸隆)の時代に武田家の配下としての存在感を高め、その家督を継いだ三男・昌幸が上田に進出し、天正十一年(一五八三)

ラマチックな人生についてはご存じのとおりである。

上田城は関ヶ原の合戦後に破却。上田藩主となった信之であったが、元和八年(一六二二)に信州松代へ移封。その後、近隣の小諸から入封した仙石氏によって再興され、江戸時代中期には松平氏の居城となった。



上田城の城下町の雰囲気は今に伝える柳町エリア。江戸時代には北国街道の宿場町となった。明治時代になると上田は蚕糸業で栄え、「蚕都(さんと)」と呼ばれた

上/尼ヶ淵から見上げた南櫓下の石垣。自然石を積み上げる「野面積み」(のづらづみ)、隙間の少ない「打込接」(うちこみはぎ)など、石垣が積まれた時代の違いがわかる。下/二の丸の堀の跡には、かつて真田方面に向かう鉄道が通っていた(1928~1972年)

〈上田城跡公園〉
上田市二の丸 6263-1
TEL 0268-23-5135

池波正太郎 真田太平記館

『鬼平犯科帳』や『剣客商売』などの時代小説で知られ、今年生誕百年となる作家・池波正太郎。一九七四年から一九八二年に週刊誌に連載された『真田太平記』は真田一族の波乱万丈の生き様を描いた長編小説で、こちらもテレビドラマ化された人気作品だ。池波は膨大な資料を読み込み、取材のため何度も上田を訪れたという。芸芸員の竹内美鈴さんは「先生は実際に自分の目で見て歩くことを大切にされていた

した。例えば上田城から別所温泉の方まで見えるだろうが、季節によって気温はどう変わるのだろうかなど、距離感や季節感を実感し、史料にはない歴史を描いたと聞きまます。そこが先生の作品の深みにつながっていると「思います」と話す。真田太平記館では取材ノートや遺愛品などを展示するほか、企画展も開催。東京都台東区の「池波正太郎記念文庫」の姉妹館になっており、連携事業を行っている。



上田市中央 3-7-3 TEL 0268-28-7100



訪りたい、上田の名店

地元の人々のみならず、観光客からも
長く愛されてきた名店や、くつろぎの宿を紹介しよう。

名店ひしめく信州で理想のそばを追求

そばの老舗・名店の多い上田市内で多くのファンから支持される「倉乃」。上田市真田町渋沢の標高 1000m の地に広がる畑で自家栽培したそばと、北海道幌加内産のそば、店主の眼鏡に合ったそばの実のみを自家製粉し、四阿山の清冽な湧き水を使って打ち上げる。そばの香りを楽しめる「十割」と、自家栽培のそば粉を用いた「倉乃そば」(土日限定、数量限定)は、そば通からも愛される一品だ。

上田市八木沢 268-3 TEL 0268-38-1347
営 11:00 ~ 15:00(平日は 14:00LO) 無休



アツアツの天ぷらと共に、そばの風味を堪能したい「天ざるそば 10 割」(2,150 円)

そば処 倉乃

鯉西



焼いて干した鮎約 50 匹や昆布等を 10 時間水に浸した後、とろ火で 4 時間煮上げたスープが自慢の「鮎ラーメン」(1,320 円)

清流が育んだ川魚料理 伝統の漁法を守り続ける

海の無い長野県で発達した川魚漁。春から秋にかけ、千曲川の清流を悠々と泳ぐ鮎やウグイは、地元で長く愛されてきた食材だ。市内に残る唯一の川魚料理専門店「鯉西」のメニューを開けば、鯉やイワナ、鮎(7~9月)などの川魚料理がずらり。また、4月下旬から10月中旬頃までは、河川敷に「つけば小屋」を開設。千曲川の清流を眺めながら、新鮮な川魚を味わえる。

〈本店〉上田市天神 1-9-19 TEL 0268-22-5124
営 11:00 ~ 14:00 / 17:00 ~ 21:00 (要予約) 休 火曜
〈つけば小屋「鯉西」〉上田市常田 1-5 TEL 0268-23-2438
営 4 月下旬 ~ 10 月中旬

素朴な味に頬が緩む 長野県を代表する銘菓

完熟した国産果実の果汁に、寒天、グラニュー糖、水飴を加えてゼリーに仕立てたみすゞ飴。誕生は明治 45 年(1912) 頃、水飴と寒天で作る伝統的な翁飴に、県の特産品でもある果物を練り込むことで新しい味わいを創り上げた。果実の色や香りを損なわないように仕上げる「飴練り」、生飴を美しく切り分ける「飴切り」など、職人の手で伝統の味を守り続けている。

〈上田本店・分店〉上田市中央 1-1-21 TEL 0268-75-7620
営 10:00 ~ 18:00 休 大晦日午後、元旦

「みすゞ飴」箱入り小 240g (620 円)。あんず、うめ、もも、ぶどう、さんぼうかん、りんごの 6 種類



飯島商店(みすゞ飴本舗)

志半ばで戦場に散った
画学生たちの遺作

本特集にて、太陽と大地、そして龍神への祈りの地として紹介してきた塩田平。ここにはもうひとつの祈り―鎮魂の施設がある。前山寺のほど近く、木立の中にひっそりとたたずむ「無言館」だ。正式な館名は「戦没画学生慰霊美術館 無言館」。第二次世界大戦中に志半ばで戦場に散った若者たちの絵画や彫刻、愛用した画材などを展示・収蔵している。画学生たちは当時の東京美術学校(現在の東京藝大)、帝国美術学校(現在の武蔵野美大・多摩美大)に在籍していた学生や、



上/森の中にたたずむ無言館 下/第二展示館の正式名称は「傷ついた画布のドーム」。天井一面に画学生たちの遺したデッサン画が貼られている

上田市古安館
字山王山 3462
TEL 0268-37-1650
開 9:00 ~ 17:00
(入館は 16:30 まで)
休 火曜日
料 一般 1,000 円
高・大学生・障がい者 800 円
小・中学生 100 円



静寂に包まれた展示館

無言館



あるいは独学によって絵を学んでいた絵描きの卵たち。館主の窪島誠一郎さんは訪れる人に向けてのメッセージで「厳しい飢餓と恐怖にさいなまれながらも、最後まで絵への情熱と、生きることへの希望をうしなわず、そ



日高安典さんの作品「裸婦」。モデルである恋人に「あと五分、あと十分、この絵を描き続けていたい」「生きて帰ってきたら必ずこの絵の続きを描くから」と言い残したが、フィリピンで戦死。享年 27 歳

の思いを一冊のスケッチ帖、一枚の画布にぎざんで死んでゆきました。そこには彼らの無念と同時に、ひたむきな生の軌跡があります」と語る。窪島さんは戦場体験を持つ洋画家・野見山暁治さんとの出会いをきっかけに、私財を投じて一九九七年に無言館を開館した。そばには二〇〇八年に開館した「第二展示館」や、画家村山槐多をはじめ若くして亡くなった画家の作品を集めた「KAITA EPTAPH 残照館」(旧「信濃デッサン館」)がある。



上田マップ

上田市の日本遺産構成文化財

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ① 安楽寺八角三重塔 ② 木造惟仙和尚坐像・木造恵仁和尚坐像 ③ 常楽寺本堂 ④ 常楽寺石造多宝塔 ⑤ 北向観音堂 ⑥ 善光寺地震絵馬 ⑦ 愛染カツラ ⑧ 舞田の石造五輪塔 ⑨ 前山寺三重塔 | <ul style="list-style-type: none"> ⑩ ちがい石とその産地 ⑪ 西光寺阿弥陀堂 ⑫ 中禅寺薬師堂 ⑬ 中禅寺木造薬師如来坐像 ⑭ 中禅寺木造金剛力士像 ⑮ 前山塩野神社拜殿及び本殿 ⑯ 法住寺虚空蔵堂 附 厨子 ⑰ 別所温泉の岳の幟行事 ⑱ 別所神社本殿 (神楽殿) (本朝縁結大神祠) ⑲ 鞍が淵と蛇骨石 ⑳ 千駄焚き・百八手 ㉑ 奈良尾石造大姥坐像 ㉒ 保野の祇園祭 | <ul style="list-style-type: none"> ㉓ 信濃国分寺跡 ㉔ 信濃国分寺本堂 ㉕ 信濃国分寺三重塔 ㉖ 信濃国分寺石造多宝塔 ㉗ 牛頭天王祭文 ㉘ 上田市八日堂の蘇民将 来符頒布 習俗 ㉙ 八日堂縁日図 ㉚ 泥宮 ㉛ 生島足島神社本殿内殿 ㉜ 生島足島神社摂社諏訪社本殿 ㉝ 生島足島神社文書 ㉞ 長福寺銅造菩薩立像 ㉟ 別所線の鉄道施設 ㊱ 塩田平のため池群 |
|---|---|---|



中塩田 梅光堂

前山寺の三重塔を描いたイラストが目を引く「信州の鎌倉三味」(2,320円)

明治神宮にも献上する上田銘菓を手土産に

地元で愛される大正4年(1915)創業の和菓子店「梅光堂」。その4代目にあたる竹内和男さんが開いたのが、洋菓子専門の「中塩田梅光堂」だ。店内にはケーキや焼き菓子が美しく並べられ、スタッフ全員が製菓衛生師の資格を取得しているのだそう。くるみクッキー・フロランタン・ヌガーチヌを詰め合わせた「信州の鎌倉三味」は、上田土産としてもおすすめしたい一品だ。

上田市本郷 634-6 TEL 0268-38-7043 営 9:00～19:30 休 火曜

北向観音堂の隣 文人も愛した名湯

名優・花柳章太郎や作家・川口松太郎が愛したことでも知られる、明治元年(1868)創業の宿。本館、離館どちらにも露天風呂付きの客室を備え、天然温泉にいつでも浸ることができる。また、本館・離館には合わせて6つの趣の異なる大浴場も。緑が目を和ませる檜の露天風呂、野趣溢れる岩の内風呂、ゆったりと寛げる貸切風呂など、好みの温泉を選べる贅沢さが嬉しい。

玉屋旅館



2015年にリニューアルされた客室。写真の「セミスイート和洋室」は、シモンズ製セミダブルサイズのローベッドと、くつろげる琉球畳スペースが好評

別所温泉で愛される 創業150余年の老舗旅館

信州最古の秘湯と言われ、落ち着いた情緒が魅力の別所温泉。明治3年(1870)に創業した「玉屋旅館」は源泉100%掛け流し、弱アルカリ性のやわらかな泉質が愛される老舗旅館だ。長野県独自の認定基準をクリアした「信州プレミアム牛肉」のフィレ・サーロインの食べ比べなど、趣向を凝らしたディナーも好評。美味しいものを食べ、温泉にゆったり浸かり、温泉宿の醍醐味を満喫したい。

上田市別所温泉 227 TEL 0268-38-3015



上田市別所温泉 1654 TEL 0268-38-3011

こちらは貸切風呂。「檜の内風呂」と「石の露天風呂」(写真)をどちらも楽しめる

かしわや本店

吉野桜の下で月を見る 風雅な情景が浮かぶ銘酒

山々に囲まれ、神社仏閣が多く建ち並ぶことから「信州の鎌倉」と呼ばれる塩田平。明治29年(1896)に創業した「若林醸造」では、地元産の米や果実を使用した日本酒や甘酒、ジュースの製造を行っている。代表銘柄「月吉野」は飲み飽きしない、すっきりとした味わい。ラベルを刷新した「つきよしの」や米国向け「Moonbloom Sake」など、5代目にあたる杜氏・若林真実さんを中心に、こだわりの酒造りを続けている。

上市中野 466 TEL 0268-38-2526 休 土日祝 (第3土曜日は営業)

「つきよしの」の由来となった名月と吉野桜をデザインした、印象的なラベルが特徴。7種それぞれの味わいを飲み比べたい(720ml 1,595～4,730円)



若林醸造



古より受け継がれた
伝統を綴る

信州上田・塩田平

