

## 山形庄内への行き方

### 飛行機

東京 羽田空港 (約60分) ANA ▶▶ 庄内空港

### JR

東京駅 山形新幹線 (約3時間30分) 新庄駅 陸羽西線 (約1時間) ▶▶ 鶴岡駅 酒田駅

東京駅 上越新幹線 (約2時間) 新潟駅 羽越本線 (約2時間) ▶▶ 鶴岡駅 酒田駅

### 高速バス

仙台 (約3時間) ▶▶ 鶴岡 酒田

山形 (約2時間) ▶▶ 鶴岡 酒田

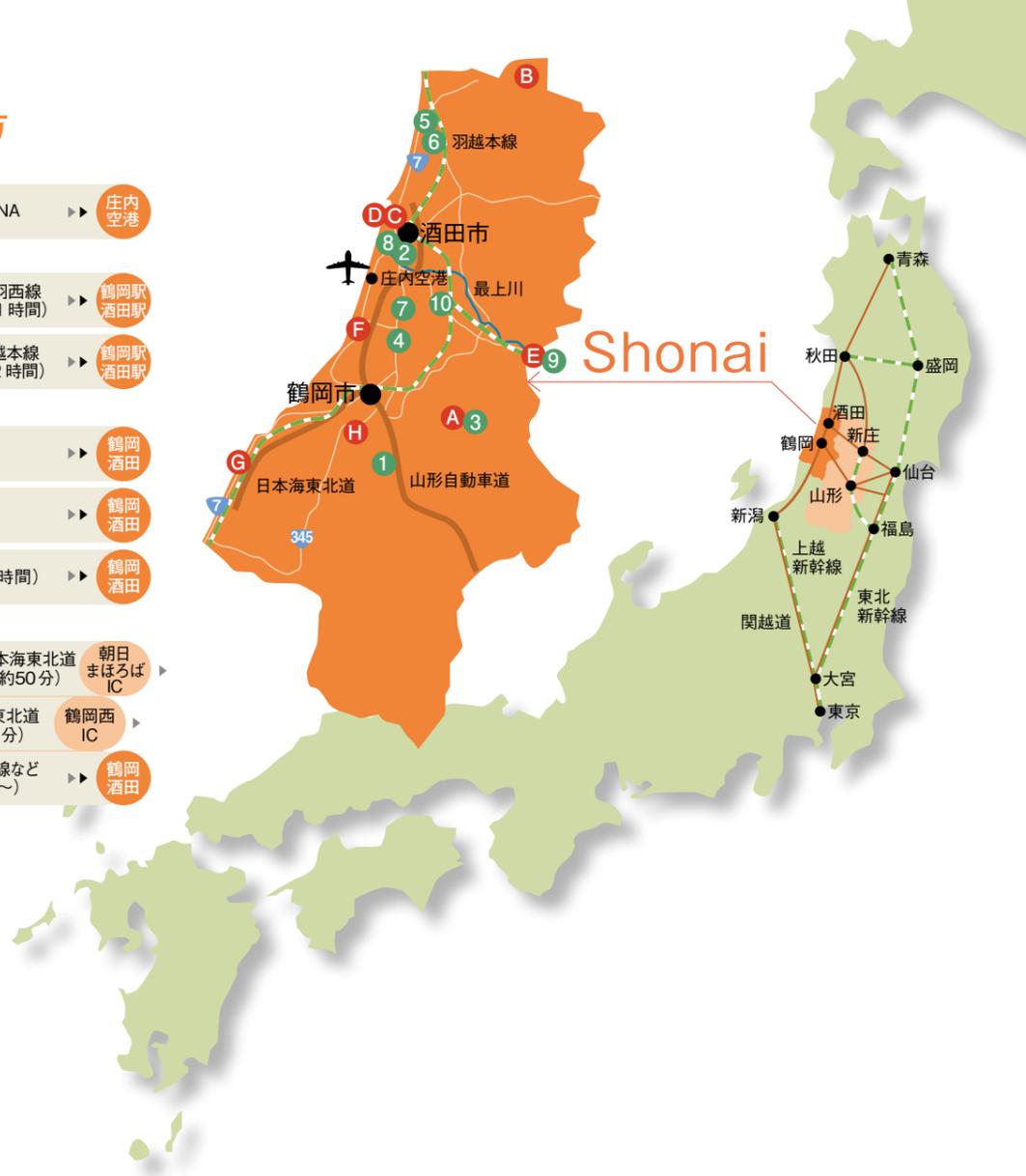
東京 渋谷・池袋・大宮・新宿・秋葉原・上野 (約9時間) ▶▶ 鶴岡 酒田

### 車

東京 練馬IC 関越道 (約3時間30分) 新潟中央 JCT 日本海東北道 (約50分) 朝日まほろばIC

国道7号線など (約50分) あつみ温泉IC 日本海東北道 (約15分) 鶴岡西IC

国道7号線など (15分~) ▶▶ 鶴岡 酒田



## 古より続く人生儀礼 西の伊勢参り 東の出羽三山参り

その昔、西に位置するお伊勢さんを意識するように、東に存在する出羽三山を詣でることを「東の奥（出羽三山）参り」と称していたそうです。伊勢神宮を「陽」、出羽三山を「陰」ととらえ、参拝は「対」を成すものと信じられ、一生に一度は必ず東西の参拝を成し遂げねばならない、という風習がありました。写真：東北最古の国宝羽黒山五重塔



## 山岳信仰の極み 知られざる即身仏を訪ねる旅

江戸から明治の初め、世の平穏を願い、厳しい修行の末に土中に作られた石室の中に入り、生きながら即身仏（ミイラ仏）となったお坊さんたちがいました。庄内には6体もの即身仏が5つの寺院に安置されています。鉦を打ち鳴らし読経しながら、即身成仏した上人たちに思いをはせてみませんか。



**南岳寺**  
④ 鶴岡市砂田町 3-6 ☎ 0235-23-5054  
開 9:00 ~ 18:00

**本明寺**  
④ 鶴岡市東岩本内野 388 ☎ 0235-53-2269  
開 要予約

**湯殿山総本寺 大日坊瀧水寺**  
④ 鶴岡市大網入道 11 ☎ 0235-54-6301  
開 8:00 ~ 17:00

**湯殿山 注連寺**  
④ 鶴岡市大網字中台 92-1  
☎ 0235-54-6536  
開 (5~10月) 9:00 ~ 17:00  
(11~4月) 9:00 ~ 16:00、

**海向寺**  
④ 酒田市日吉町 2-7-12 ☎ 0234-22-4264  
開 9:00 ~ 17:00  
(11~3月は 9:00 ~ 16:00)



ユネスコ  
食文化創造都市

## 鶴岡

UNESCO Creative City  
of Gastronomy

## 世界が認めた ユネスコ食文化創造都市

だだちゃ豆や外内島きゅうりなど約50種以上の在来作物の普及啓発や、精進料理など郷土食の保存活動を行ってきた鶴岡市。地域が守り育ててきた食の多彩な文化の継承や、生産から加工、流通、観光、飲食、食器など、裾野の広い食関係産業の活性化の取り組みが評価され、2014年に日本の都市としては初めて「ユネスコ創造都市ネットワーク」の食文化部門で加盟の認定を受けました。

訪ねて楽しい、食べておいしい旅

# 山形 庄内

## 歴史的な霊峰があり、豊かな自然が育んだおいしい魅力が満載

古くから山岳信仰が根付いている東北地方。山形・庄内の月山、羽黒山、湯殿山は出羽三山と呼ばれ、「霊山・霊場」として世界中から登拝者が訪れます。羽黒山には平将門によって建てられたといわれる東北最古の五重塔があり、その荘厳な迫りに圧倒されるでしょう。出羽三山などの霊峰の万年雪が清水となり、日本有数の穀倉地帯である庄内平野へと流れるため、米や野菜の品質は高水準で日本酒も美味。庄内は「食の都」と呼ばれるほど、春夏秋冬、海、平野、山の豊かな食材に恵まれています。

### 山形県庄内 MEMO

人口： 281,506人（2014年10月1日現在）  
面積： 2405.2km<sup>2</sup>  
名産： お米（つや姫、はえぬぎ等）、だだちゃ豆、平田赤ねぎ、温海かぶ、月山筍、遊佐産パプリカ、民田なす、鶴波川原きゅうり、外内島きゅうり、カラトリイモ、庄内メロン、いちご（おとめ心、サマーティアラ）、庄内柿、庄内豚、サクラマス、岩がき、口細カレイ、紅エビ、ズワイガニ、ベニズワイガニ、マダイ

### 羽黒山 A (出羽三山神社)

月山・羽黒山・湯殿山の出羽三山にある各神社の神々を合わせて祀る三神合祭殿は、迫力ある茅葺きの屋根や華やかな装飾など見ごたえ十分。いでは文化記念館では、白装束を身にまとい、俗世界から離れて修行の一端も体験することができます（有料）。

㊤ 出羽三山神社  
㊦ 鶴岡市羽黒町手向  
☎ 0235-62-2355  
㊧ いでは文化記念館  
㊨ 鶴岡市羽黒町手向字院主南 72  
☎ 0235-62-4727

### 日本酒

全国新酒鑑評会で多くの金賞酒を世に送り出し、山形県の吟醸造りを牽引する存在である庄内地方。その酒造りには鳥海山や月山から流れ出る上質な伏流水に加え、原料となる良質な酒米の存在が欠かせません。蔵違いで飲み比べてみるのも一興です。



## 地元の人がおススメする、ごちそうスポット10軒

**アルケッチャーノ 1**  
庄内の食材の素晴らしさが体感できるイタリアン



庄内の食材の認知度を全国に高めたレストラン。奥田政行シェフが関係を深めてきた地元の生産者から毎日届く、新鮮な山海の食材。その魅力を最大限に生かすため、メニューはその日に決まり、調理法はシンプル。庄内の素材の豊かさに感動させられます。

㊤ 鶴岡市下山添一里塚 83  
☎ 0235-78-7230  
㊦ 11:30～14:00 L.O.  
18:00～21:00 L.O. ㊧ 月曜  
www.alchecciano.com

**麺工房 さらしな 2**  
ラーメンを食べずして、酒田を語るなかれ



庄内の名物である酒田ラーメン。自家製麺、醤油ベースのあっさり味。普通中華そばでもワンタンが入っている店も多く、チュルンチュルンの極薄の皮なのが特徴的。一口食べるとじんわりとやさしいスープの滋味が口一杯に広がり、後を引くおいしさです。

㊤ 酒田市亀ヶ崎 5-4-40  
☎ 0234-24-2258  
㊦ 11:00～14:30  
㊧ 日曜

**出羽三山神社 羽黒山斎館 3**  
山の幸たっぷりの精進料理



出羽三山神社内にある参籠所。ここでは出羽三山の麓で採れる旬の山菜や筍を使用した、精進料理が食べられます。ごま豆腐のあんかけ、月山筍の煮物、ふきの炒り煮、わらびのおひたしなど、昔から伝わる料理の数々は滋味に溢れ、味わい深い。宿泊も可能です。

㊤ 鶴岡市羽黒町手向字羽黒山 33  
☎ 0235-62-2357 ㊦ 11:00～14:00 昼食 ¥1,500、¥2,000、¥3,000 宿泊の場合一泊二食 ¥7,000 (共に税別)～ 要予約

**大井餅や 4**  
地元のおばあちゃんの味。できたてのあんこ餅をぜひ



ふわふわのお餅が食べられる甘味処。大福や草餅、とち餅といった餅のほか、もう1つの人気商品は汁餅（雑煮）。焼き干して出汁をとり、芋がら、つきこん、厚揚げ、ネギと焼いた丸餅が入っており、ほっとする味わいです。甘いおしろいのかげんざいとのセットをぜひ。

㊤ 三川町大字横山字横山 220  
☎ 0235-66-2050  
㊦ (販売) 9:00～17:00  
㊧ (甘味処) 11:00～15:00  
㊨ 月曜

**道の駅 鳥海 ぶらっと元気な浜店 5**  
おいしい魚介類のお惣菜



天ぷらや甘辛煮、お刺身（夏はお休み）、銀ガレイや口細カレイなどの焼き魚…。地元の漁協女性部のお母さんたちが作る新鮮な魚介類のお惣菜が店頭でズラリと並びます。惣菜類はご飯とセットにして、朝食やランチにも最適。

㊤ 遊佐町菅里字菅野 308-1  
☎ 0234-71-7222  
㊦ 9:00～17:30 無休  
www.chokai-flat.com

**遊佐カレー 6**  
野菜をたっぷり使った無添加のヘルシーカレー



遊佐町はパプリカなどの野菜が名産。パプリカやさつまいも、玉ねぎを使った無添加のルーを使って、野菜を10種類以上トッピングした「旬の野菜カレー」が人気。野菜は素揚げや茹で、蒸しにと、調理法を変えて食感の変化を楽しむようになっています。

㊤ 遊佐町遊佐字石田 19-18 遊佐駅 1F  
☎ 090-6683-8530  
㊦ (平日) 11:00～14:30 (土・日曜・祝祭日 18:00)

**幸栄堂製菓舗 7**  
地元の自然の素材を使った絶品ジェラート



牛乳、チェリーにメロン、木いちごなど出来る限り地元の食材を使い、着色料は一切使っていません。フレーバーを3種類選べて1カップ380円(税込)はお得！ やさしい味わいは子供からおばあちゃんにまで愛されています。7月～10月中旬までの期間限定。

㊤ 三川町大字押切新田 字街道表 187  
☎ 0235-66-3841  
㊦ 8:00～20:00 ㊧ 月・火曜不定休

**久村の酒場 8**  
昭和の佇まいを残す地酒が揃う名居酒屋



昭和36年開業の、酒好きに愛される名居酒屋。コロッケやサバの味噌煮、厚揚げとゲン揚げセットなどおふくろの味がいろいろ。酒屋が経営する店とあって、「初孫」や「麓井」「上喜元」など地元の酒の種類が豊富。女将さんにおすすめを聞いてみましょう。

㊤ 酒田市寿町 1-41  
☎ 0234-24-1935  
㊦ 17:30～21:00 ㊧ 日曜

**最上川おしん弁当 9**  
最上川舟下りでいただく庄内名物がつまったお弁当



最上川を下る舟下りでぜひ味わいたのが特製弁当。ただちや豆に馬ガツキ煮、川マスのもろみ漬、いくらの4種類ご飯に、活鮭のうま煮に揚げ大根、米の娘豚の炒め物、平茸の炒め物などのおかずと、庄内のおいしいものがぎっしり。3日前まで要予約です。

㊤ 最上峡芭蕉ライン観光 古口港 戸沢村大字古口 86-1  
☎ 0233-72-2001  
古口港乗船時刻 9:30～15:30  
http://www.blf.co.jp

**余目ホテル 10**  
地元の食材を使った心温まる家庭料理



「手作り料理がおいしい」と評判の、創業100年の純和風の小さなホテル。地元で獲れた新鮮なお魚や野菜、肉を使った日替わりの家庭料理に加え、若女将考案の創作料理も登場。連泊客を飽きさせないメニュー構成がうれしい限り。

㊤ 庄内町大字余目字沢田 114  
☎ 0234-42-2442  
チェックイン 16:00  
チェックアウト 10:00  
一泊二食 ¥6,400～ (要相談)  
http://amarumehotel.n-d.jp



### 酒田舞娘 D

近世の日本海海運で根付いた料亭文化、港を見下ろす瀟灑な料亭街では今も酒田舞娘たちが活躍。「舞娘茶屋 相馬樓」は港町の文化を堪能できる観光施設。舞娘さんの踊りを楽しみながら昼食を取ることができます。

㊤ 舞娘茶屋 相馬樓  
㊦ 酒田市日吉町一丁目舞娘坂  
☎ 0234-21-2310  
㊧ 10:00～17:00  
入館料700円(大人)  
㊨ 水曜



### 最上川舟下り E

最上川が流れる、古口～清川までの区間の深谷は「最上峡」と呼ばれています。春は山々を彩るように点在する山桜、夏は見渡す限りの新緑、秋は水面に映し出される川兩岸に迫る紅葉、冬はこたつ船が運航し、水墨画のような景色を楽しめます。

㊤ 最上峡芭蕉ライン観光 古口港  
㊦ 最上郡戸沢村 大字古口 86-1  
☎ 0233-72-2001  
古口港乗船時刻 9:30～15:30  
http://www.blf.co.jp

### 湯の浜温泉 F あつみ温泉 G 湯田川温泉 H

庄内は良質な源泉がわく温泉の宝庫。なかでも、湯の浜温泉とあつみ温泉、湯田川温泉は歴史のある温泉地です。それぞれ海や川、山とロケーションや泉質が異なるので、温泉好きはすべてまわってみては？

