

# 信州上州グルメ旅 2023



2023年11月

旅のチカラ研究所 植木圭二

信州（長野県）と上州（群馬県）の境目付近を2泊3日で、友人とドライブ旅行に行ってきた。グルメ旅を標榜して宿を選び、昼食にも名物料理を堪能した。

## ■信州蕎麦

今回一緒に旅をするのは九州在住のTOU（とう）さん、私が九州に行くといつもお世話になっている友人だ。今回はその恩返しも兼ねて私が運転する車は長野県の軽井沢に向かっている。

軽井沢の蕎麦屋「追分そば茶屋」の前で2人の共通の友人のSさんと落ち合う。Sさんは長野県に住んでおり、彼に昼食に良い店がないかと相談したらすぐにこの店の名前が出てきた。

観光客はもちろんのこと、地元民に人気がある店なので、店内は満席になっている。私たちは少し席が空くのを待っていたが、間もなくテーブルに案内される。



【追分そば茶屋】

メニューは蕎麦を中心にたくさんあるが、Sさん一押しの「天せいろ」を注文する。

せいろは蒸し器のことなので、実は昔は蕎麦を茹でずにせいろで蒸していた。その理由は昔の蕎麦は十割蕎麦が主流で、茹でると麺が切れ易くなり器に盛りつけ直すと切れてしまうことが多い。そのためせいろで蒸してそのまま出されていた。しかし現在一般的な二八蕎麦は切れにくいので茹でて出せる。結局せいろという名前だけが残っているようだ。

あるいはせいろで蒸すのは単に切れにくいだけでなく、蒸し器の中に香りを閉じ込めて加熱するため蕎麦の香りが豊かに残るというメリットもある。

せいろに乗った蕎麦と豪華な天ぷらの盛り合わせが出てきた。蕎麦は香り豊かで、ひょっとしたら蒸しているのかもしれない。だから地元民に人気なのだろうと私は勝手に解釈してしまう。

新鮮な野菜の天ぷらは適度にシャキシャキ感が残っていて旨い。海老とキスの天ぷらも豪華だ。しかしここは長野県で海から遠く、海の幸はどうもしっくりしない。現代の冷凍技術と輸送手段からすれば問題ないことは百も承知だが・・・、そんなことを思いながらも完食してしまった。



【追分そば茶屋の天せいろ】

#### ■信州の秋の風物詩

上信越自動車道のSA（サービスエリア）を見下ろす丘の上に「PARADA（パラダ）」というレジャー施設があり、Sさんに連れられてやって来る。彼は軽井沢、上田、小諸はもう見飽きただろうと珍しいこの場所を選んでくれた。

この施設とSAは長いエスカレーターで繋がっており、SAに車を停めて人間だけがこの施設に入ることができる。冬はスキー、夏はアスレチックなどで楽しめるらしいが、今は秋でどちらでもない。

ここからは佐久市の街が一望できる。市内の至るところで藁や雑草を焼いている煙が上がっている。Sさんは信州の秋の風物詩だと言っている。



【PARADA から見る佐久市】

私たちはその風物詩を見ながら他愛のない話をする。実は3人は同じ会社に勤めていたので話題は昔の仲間や仕事のことから始まり、家族や今後の夢なども語り出す。喫茶店などとは違うのんびりと解放感ある環境が還暦を過ぎた人たちに夢を語らせたのだろう。

帰る間際に面白そうなパンフレットが私の目に留まる。それは佐久市臼田地区の伝説の郷土料理「むしり」というもので、説明文には「じっくり焼きあげた若鳥は、外がパリパリ、中はジュシーに仕上がりに、これを“むしり”ながら食べることが名前の由来です」と書かれている。

これを見て私は TOU さんに「これ、食べるしかないですね」と言うと、彼は「もちろん」とうなずいてくれた。

#### ■ユースホステル

今宵の宿は小諸にあるユースホステル（以下 YH）をとってある。

私は、YH には学生時代の日本一周旅行で何度も泊まっており、社会人になってからも泊まっている。そして3年前にもこの小諸の YH に泊まった。

YH とは 100 年以上も前にドイツで子供の教育目的のために始まった運動で、普通の宿にはないルールがある。例えば男女別相部屋、禁酒禁煙、自分で食べた食器の片づけと食器洗い、夕食後のミーティングなどだ。ただし現在はこれらのルールはだいぶ変更されている。

そんなことを TOU さんに車の中で伝えて、「小諸ユースホステル」に到着する。玄関を入ると、ペアレント（YH の館主のことで親代わりの意味）が「おかえりなさい」と言って迎え入れてくれる。これも昔から変わっていない。

私たちが泊まる部屋は作り付けのベッドが4つあり、かつては2段ベッドだったらしく上段のベッドとハシゴを取り除いた跡が残っている。昔はここに8人の若者たちが泊まって熱く青春や旅について語っていたのだろうと思うと、若者たちの熱き思いやエネルギーが未だに感じられる気がする。

そして今夜はこの部屋に私と TOU さんの2人だけが寝る。若者に戻ったような気分で、何か嬉しい気持ちになる。



【小諸 YH の玄関と外観】



【宿泊した部屋】



かつての YH の夕食は、私の記憶ではワンプレートでかなり簡素なものだった。それでも若い時の私は食欲旺盛で、ご飯を何杯もお代わりして少ないおかずで余すことなく食べた。従って私の好き嫌いは完全に無くなった。これは当時の YH の粗食（失礼）に感謝しないとイケない。

さて今夜の夕食は生姜焼き定食といったところだろう。ワンプレートではなく、茶わん蒸しやウリの粕漬けもある。このウリの粕漬けがなかなかいける。ペアレントに聞くと奥さんの自慢料理だと言っている。

アルコールは禁止ではなく自動販売機で売っているビールも飲める。

泊まり客は私たち以外に父娘の 2 人連れ、一人旅のおじさん、どちらも常連客のようだ。



【この日の小諸 YH の夕食】

グルメ旅なのにどうして YH なのかと言われそうだが、その理由は私なりに明白だ。

高い宿は高級料理が出てきて当たり前で、安い宿はその逆だが、安くても美味しい食事を出してくれる宿こそ貴重だと私は思っている。企業の保養所などは安く泊まれて料理も良いが一般人は泊まれない。一般人が安価で泊まれて料理も良い宿はグルメ旅の一つの答えだろう。

YH は一般人が 2 食付き 6930 円で泊まれる。これは食事無しのビジネスホテルよりも安い。さらに YH 会員になればそれから 600 円安くなる。

さらに私がこの小諸 YH を選んだ理由は朝食が素晴らしいということだろう。内容は、サラダにベーコンエッグ、トーストに自家製のリンゴジャム、自家製のヨーグルト、自家製の特製タレにつける温野菜、スープにコーヒーも付いている。ペアレント夫妻の愛情を感じる、ほっと落ち着ける朝食になっている。



【小諸 YH の朝食 パンのお代わり自由でコーヒーも飲める】

## ■氷風穴

翌朝、ペアレントに近くであり知られていない観光名所を聞くと、同じ小諸市内にあるという「氷風穴」を紹介してくれた。

早速、氷風穴にやって来た。平日の午前中だからか他に観光客の姿はない。

私は自然に出来た風穴を想像していたが、石垣で組んだ人工的なもので、それでも古くて独特の雰囲気がある。まるで遺跡に来たような気分になる。

風穴は1号風穴から6号風穴まであって、5号風穴は中に入ることもできる。中に入ると冷え冷えとしており、外気温は15℃くらいだが内部の温度計は3℃を示している。



【風穴 この上に屋根をかぶせる】



【体験できる第5号風穴の入口付近】

私たちが帰ろうとしていると、ボランティアガイドのおじさんがやって来て、風穴について説明をしてくれるというから、喜んでお願いした。

風穴は冷風を逃がさないよう茅葺きの屋根を設け、天然の冷蔵庫として活用されてきたという。江戸時代は氷を貯蔵して殿様に献上したので、この集落が氷地区と呼ばれるようになった。

養蚕が盛んな明治時代には、蚕の卵の貯蔵に効力を発揮したという。そういえば隣の群馬県にある世界遺産「富岡製糸場と絹産業遺産群」では、荒船風穴が構成資産に登録されている。

夏場でも2~5℃ほどの低温に保たれ、食料の鮮度を落とさず長期間保管できる。全国におよそ300ヶ所ある風穴の中でもこれほど密集して低温の風穴は珍しいという。

現在は漬物などの保存食や清酒を保存しており、この風穴で長期熟成させた清酒「寒竹」は非常に旨いとのこと、TOUさんはその酒に大変興味を持ったようだ。

## ■若鳥料理「むしり」

昼食は昨日のレジャー施設のパンフレットで見た若鳥料理「むしり」を食べに佐久市白田地区の「みよしや」を訪れる。むしりはこの地区の5~6軒の店でしか提供されていない。

店の女将にむしりのことを聞くと、1人1人前はちょっと多いと言っている。2人で1人前が良いでしょうと、むしり1人前とミニ鳥ソバを注文する。

出てきたむしりはやはり大きく、とても1人では食べきれない。その写真を撮ってから小さく切ってもらい、食べ易い形で再び出てきた。





【むしり】

むしりは簡単に言えばローストチキンだが、信州のこの地区の生活や歴史が感じられて独特の味に思える。もちろん旨い。そしてとても柔らかい。私は予期せぬこの食べ物に驚き、感激している。それはTOUさんも同じらしい。

同時に頼んだ鳥ソバは信州蕎麦を期待していたが、醤油ラーメンだった。黒いがあっさり系で、こちらもなかなかいける。



【切ってもらったむしり】



【ミニ鳥ソバ】

私は「旅は偶然と感動」だと時々旅行記に書いているが、感動は予期せぬことから生まれることが多く、本日はまさしくそれ通りの展開になっている。

反対に期待し過ぎると落胆することが多く、「期待と落胆」ということも往々にしてある。あまり多くの情報や期待は禁物だが、情報や期待がないと旅はつまらなく見逃しも発生する。

この「期待と落胆、偶然と感動」で旅は成り立っている。

女将の話では、この近くの数軒の店でむしりを出しているが、店によって調理法が違うと言っている。みよしやは自家製の醤油ダレに一晩漬けてこんで焼いているが、塩焼きや揚げている店もあるというから次回は違う店に行ってみたくなる。

伝統とは単に守り抜くだけではなく、創意工夫で進化していく。その中で優れたもの、人々に受け入れられたものが生き残っていくのだろう。

## ■日本三大美人の湯の宿

今宵は群馬県の八ッ場（やんば）ダム近くの川中温泉の「かど半旅館」に泊まる。

この宿は和歌山県の「龍神温泉」、島根県の「湯の川温泉」と共に「日本三大美人の湯」の宿と言われている。私は昨年訪れた龍神温泉でそのことを知り、今回の計画にこの宿を加えた。

宿は一軒宿で、周囲には何もない。素朴な湯治宿と言った感じで日本秘湯を守る会の提灯が掛かっていて、いい感じの玄関になっている。私は宿を評価するのに廊下を重視することが多いが、この宿の廊下も風情があって私好みだ。



【かど半旅館の玄関】



【旅館の2階の廊下】

私たちは美人の湯を体験すべく早速大浴場に行く。混浴露天風呂は少し温めだが、内湯については“いい湯加減”に仕上がっている。湧出温度は34.2℃ということなので加温しているはずだが、あまり熱くせずいい湯加減が美人の湯には重要なのもかもしれない。

泉質はカルシウム-硫酸塩温泉でpHは8.3というからそんなに強いアルカリ泉ではない。それでも湯に浸かっていると、ゆったりとした柔らかな湯であることを徐々に感じてくる。帰るまでに都合4回入ったが、入る度にその感じが高まっていくから面白い。温泉ソムリエの私にしてこのような湯は珍しい。



【かど半旅館の混浴露天風呂】



温泉だけでなく、夕食にも感動する。

感動の理由は料理の素材が全て地元のもので、昨日の蕎麦屋のように海の幸は何も入っていない。鮎の塩焼きに始まり、鯉のアライ、野菜たっぷりの陶板焼き、群馬名産の刺身こんにやく、煮物や酢の物など、山奥の温泉に来たという料理が並ぶ。もちろん味も良い。主食にはご飯もあるが、“お切込み”と呼ばれる群馬の郷土料理も出てきた。お切込みとは平べったい麺を野菜キノコと一緒に煮込んだうどんで、これも旨い。

デザートにはイチジクとリンゴが出てきた。リンゴは隣の長野県が産地だが、群馬県でも栽培している。イチジクは群馬県出身の私にして、幼少期に自分の家の庭にイチジクの木があって食べたことを思い出した。

山奥の湯治宿だからこそその“山のもてなし”を受けて、何か得をしたような気分になった。

正直に言うと、私はこの宿の食事あまり期待していなかったが、これもまた予期せぬことで、まさしく「偶然と感動」になる。



【かど半旅館の夕食】

#### ■水沢うどん

最終日の昼食は、群馬県の名物「水沢うどん」を食べる。訪れた店は群馬県の伊香保温泉近くのうどん屋「大澤屋」でこの近辺では人気店で、私も昔訪れたことがある。

旅館の朝食を結構たくさん食べたので昼食は軽くすませたいと注文を取りにきたお姉さんにその旨を伝えると、彼女は最もシンプルな醤油ダレとゴマダレの“つゆ2種セットのざるうどん”を勧めしてくれる。私は「うどんにゴマダレ？」と言って怪訝な顔を見ると、すかさず彼女は「絶対にこれが美味しいから、騙されたと思って食べてみて」と推してくる。私たちは「そんなに言うなら」と言って2人分注文する。



待つこと約 10 分、つゆ 2 種セットのざるうどんを先ほどの“推しの彼女”が持ってきた。彼女は「最初は薬味を入れないで食べて、その後に薬味を入れて食べるというですよ、そうすると醤油ダレとゴマダレで 4 回楽しめますよ」と説明して行った。



【水沢うどんの大澤屋の「つゆ 2 種セットのざるうどん」】

彼女の指示どおりに食べ始める。醤油ダレは予想通りの味だが、私が怪訝な顔をした問題のゴマダレになる。しかしこれが旨い。私は騙されて良かったという気持ちになる。醤油ダレにはワサビを入れたが、ゴマダレにはおろしショウガが合うと言っていたので、これも彼女の指示どおりにしてみると、これがまた旨い。

恐るべし水沢うどん。

私はかつて旅行記で日本三大うどんについて書いたことがある。日本三大うどんは讃岐うどん、稲庭うどんは文句なしだが、3 つ目は諸説あって五島うどん、氷見うどん、水沢うどんなどが挙げられると書いた。さらに別の旅行記では五島うどんを絶賛していた。つまり水沢うどんは 3 番手というよりも 5 番手くらいにしていた。本日この認識を改めないといけないと思い、店を後にした。

#### ■温泉評価委員会

私は温泉宿を評価する温泉評価委員会、通称「おひょい」を立ち上げている。それは温泉宿に泊まった時に組織される勝手気ままな委員会で、委員は同行した人になるが、今回は旅が終わった後に私 1 人で評価した。

評価は 5 段階でその基準は、5 は驚き感動、4 は普通に良い、3 は可もなく不可もない、2 は普

通に悪い、そして1は失望落胆としている。

川中温泉「かど半旅館」は泉質 5、風呂 4、料理 5、コスパ 3、サービス 4、建物・部屋 4、立地環境 4、総合点 4.00 になった。

湧出温度 34.2°C、pH8.3、泉質はカルシウム-硫酸塩温泉（低張性アルカリ泉高温泉）になっている。

## ■旅の記録

実施は 2023 年 11 月 4 日（土）～6 日（月）の 2 泊 3 日、その行程を示す。

- ・ 1 日目 朝 8 時自宅を出て、神奈川県内の東横インで TOU さんと合流、圏央道、関越道、上信越道経由で軽井沢へ、S さんと合流して「追分そば茶屋」で昼食、平尾山中腹の「PARADA」、S さんと別れて 15 時 30 分「小諸ユースホテル」にチェックイン
- ・ 2 日目 9 時 30 分に宿を出発、小諸市の「布引観世音」と「氷風穴」を見物、佐久市「みよしや」で“むしり”の昼食、旧草軽電鉄の北軽井沢駅舎、15 時 30 分に川中温泉「かど半旅館」にチェックイン
- ・ 3 日目 9 時 30 分に宿を出発、八ッ場ダム見物、榛名湖に立ち寄り、「大澤屋」で水沢うどんの昼食、15 時に神奈川県に戻り、解散

2 人の総額は約 68000 円、1 人当たりでは約 34000 円になった。

- ・ 宿泊費 小諸ユースホテル 13860 円（2 人分）  
川中温泉かど半旅館 31265 円（2 人分、夕食時のビール含む）
- ・ 交通費 高速道路とガソリン代 約 10000 円（1 台分）
- ・ 昼食 追分そば茶屋 1830 円（天せいろ 各自清算）  
みよしや 3450 円（2 人分 むしり 1250 円、  
ミニ鳥ソバ 500 円×2、飲み物 1200 円）  
大澤屋 2090 円（つゆ 2 種ざるうどん×2）
- ・ 飲み物代、つまみ等 約 6000 円（2 人分）