

## 場所



## 基本情報

R4.9.1現在

- 人口：3,352人 ■世帯数：1,303世帯
- 面積：57.96km<sup>2</sup>（人口密度58人/km<sup>2</sup>）
- 主な地域内の移動手段：  
自家用車、バス、タクシー

## 特徴

## 地理・交通

鉄道：東京から145分、名古屋から240分、大阪から250分。  
車：高速道路利用で、東京から約200分、名古屋から240分、大阪から360分。

気候  
(冬の様子)

- 近年は暖冬の年もあり以前ほどの降雪はありませんが、2月の積雪は200cmを超え、12月から2月にかけて雪かきは必須となります。
- 車を持つなら、4WDとスタッドレスタイヤが不可欠です！

## 名物

- 漬物の野沢菜が有名（野沢菜発祥の地）！とっても美味しい！
- 温泉街に点在する13の外湯は村人とゲストのふれあいの場です。

## PRポイント

- スキーと野沢菜、鳩車のふるさととして古くから人々に親しまれてきたいで湯の里・野沢温泉村。千曲川が流れる北部方面には、農村集落が点在し、今もなお日本の原風景が残っています。
- 豊かな自然に囲まれた小さな観光と農業の村で、楽しく暮らしてみませんか。

## 移住の取組

## 移住支援制度

- 中古住宅購入等補助金…空き家バンクに登録された物件が対象で、購入・新築・リフォームの事業内容により、1/10～1/2の補助率で上限が50～100万円（各種事業の重複は不可）

## 担当からのメッセージ

- 当村は、全国でも有数の豪雪地帯です。移住希望又は検討していて雪国生活の経験がない方は、冬期間（12月から3月まで）のお試し住宅（体験施設）の活用をお勧めします。
- 移住・定住に関することは、下記までお問い合わせください。

## 連絡先

【野沢温泉村役場 建設水道課 移住定住係】

電話：0269-85-3113 野沢温泉村公式HP 移住定住係 →  
E-mail：iju@vill.nozawaonsen.nagano.jp



# 野沢菜の しおりの

名産  
聖澤菜種子

本場  
菜種

信州  
聖澤温泉場



<http://www.vill.nozawaonsen.nagano.jp/>

NOZAWA ONSEN  
信州 野沢温泉

山本寺の池の1里

# 野沢温泉

今なお30余りに及ぶ源泉より清らかな湯がこんこんと湧き出でる野沢温泉。その歴史は遠く聖武天皇の頃にさかのぼり、当時この地を旅した僧行基によって見いだされたといわれます。又、修業中の山伏が発見したとも、手負いの熊が獵師に教えたともいわれ、いずれにしても野沢温泉の地に古くから湯が湧いていたこと知られてきたようです。

一般の人達が温泉に入るため野沢温泉を訪れるようになったのは江戸時代になってから。北信濃や越後の人達が主として農閑期に米や味噌などの食糧を背負ってはやつて来て、のんびりと春先まで湯治を続けたといつて可い。時の流れと共に湯治風景は姿を消し、かわつて休日や野沢温泉で……という人が増えてきました。菜の花咲き乱る山菜の春、自然豊かな高原でスポーツやウォーキングを満喫できる夏、紅葉と味覚が魅力の秋、そしてスキーやウインタースポーツで賑わう冬、四季を通じて移り変わる風情が多くの旅人の心をとらえているようです。

さて、野沢温泉で忘れてならないのが「外湯巡り」。それぞれ異なった趣を持った13の共同浴場や、アクアの総合レジャーランド「野沢温泉アリーナ」や温泉施設の「温泉健康館のさわ」で、遊んだりゆったりくつろぎましょう。おぼろ月夜の館、日本スキー博物館、麻堂、健命寺、湯沢神社、つつじ山公園など見どころを其印帳を持参で歩いたり、自然の中をウォーキングできる様々なコースがあり、これも野沢温泉の楽しみのひとつです。



## ◎野沢菜のルーツは天王寺蕪◎

京都や大阪は、昔から日本文化の中心とされてきました。野

菜もその例にもれず、いくつもの優良品種があります。例

えば、京菜・千両菜・すくき菜・

聖護院大根・九条

ねぎ、そして天王寺

蕪。野沢菜はこの天王寺

蕪がルーツといわれています。



## ◎種を持ち帰ったお坊さん◎時は今から二百五十年ほどさ

かのぼった宝暦六年(二七五六)、野沢温泉の名刹

健命寺の第八代住職、晃天圓瑞大和尚は

京都に遊学しておりました。そこで手に

入れたのが天王寺蕪の種子。さっそく

これを持ち帰って蒔いたところ、

# 野沢菜の歴史

葉柄、茎丈の大きい不思議な蕪

菜に成長しました。野沢温泉は標高

六〇〇メートル、冬の一月の平均気温が

零下六度という高冷地です。あの温暖な西

国育ちの天王寺蕪が、野沢温泉の気候や風土によ

つて変化し、野沢菜が発祥したと伝えられています。

# 菜の花

雪圍の五月は花々の園

雪椿、コブシ、山桜……

とりわけ賑々まきまきるのは

菜の花の群生

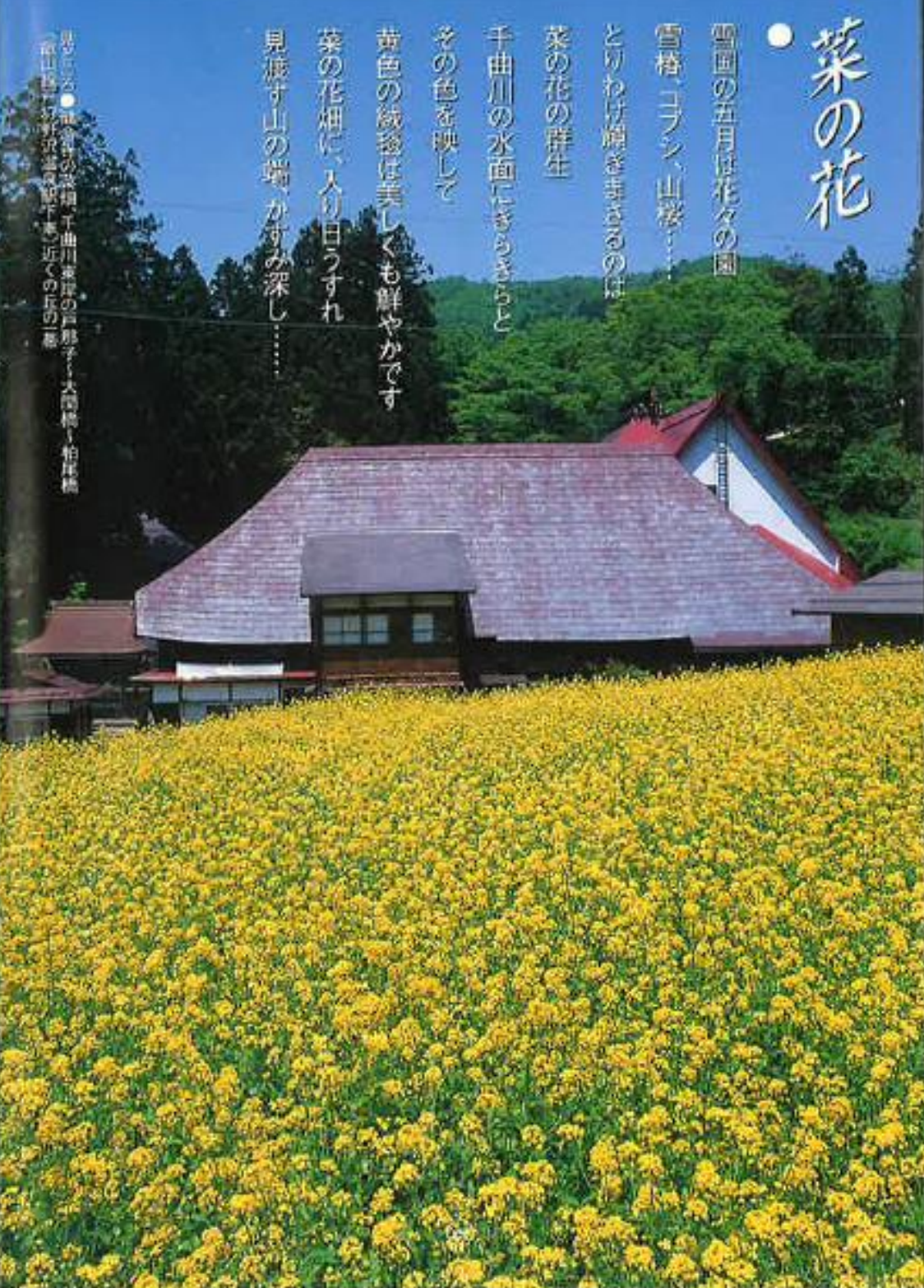
千曲川の水面にきらきらと

その色を映して

黄色の絨毯は美しくも鮮やかです

菜の花畑に、入り日うすれ

見渡す山の端、かすみ深し……



見渡す山 ● 日本舞の舞場 千曲川東岸の戸野子、大間橋、柏原橋  
（飯山郡）の村の風景 近頃の丘の影

# 収穫

野沢菜の収穫は十一月の初めから半ばまで

晩秋の澄んだ青空の下で

「ヌー」カとも成長したものを

一家総出で収穫する

ぬき取られた野沢菜は

その場で葉の部分を持ち落とし

「抱えほ」ともあるタネにくくられて

お菜洗い場へと運ばれるのです



## ◎野沢菜の四季

# 春

菜の花畑に入り日薄れ  
見わたす山の端 霞ふかし

野沢温泉では、野沢菜を作る畑を「麻畑」と呼んでいます。これは昔、大麻を栽培したあとに漬け菜を植えたためです。例えば、戸隠や美麻では大麻の後作にソバを蒔きつけたように、野沢温泉では野沢菜を蒔いたというわけです。

晩秋に蒔いた種は、五月に入ると一メートル近くに成長します。そしてあのレモンイエローの菜の花が鮮やかに村々を埋めつくすのです。うつすらとした黄緑色の茎の上にひろがる黄色いカーペットのような、それは一瞬見る人の心を覚醒させるようなキラキラと輝く風景です。

菜の花畑に入り日薄れ

見わたす山の端 霞ふかし……

文部省唱歌「朧月夜」は、この景色



⑥

を歌ったものといわれていますが、この歌の作詞者 高野辰之先生は、となりの旧豊田村に生まれ、晩年は野沢温泉に庵をむすんでいました。この野沢菜を厚まきにして、間引いて食べるのが「春菜」。浅漬けなどにして食べますが、これは六月中旬まで食べられます。

菜の花が散るとやがて種の収穫が始まります。六月上旬から七月上旬にかけて、梅雨の晴れ間をみつけて収穫します。これを軒先につるして陰干しにして、良く乾いたところを棒でたたいて種を採ります。

そして七月下旬、この野沢菜の種子を買って付けに全国各地から種子の間屋さんがやってきます。野沢菜といえば、今では信州の代名詞のようになっていますが、種子はやはり原産地野沢温泉のものが一番です。そして、収穫の済んだ菜畑では蕪を抜き取り、菜がらを焼きます。このあと除草をし、耕し、有機肥料をたっぷりすき込んで、再び蒔きに備えます。

⑦

漬け菜用野沢菜の蒔きは、「七夜盆」といわれる八月二十七、八日ごろまでに行われます。

長野市などの善光寺平では、白露のころの九月前後が蒔ききの適期ですが、雪の早い野沢温泉では蒔きも早まります。

# 夏

「七夜盆」にはいよいよ  
漬け菜用野沢菜の種まき



# お菜洗い

お菜洗いは北信濃の秋の風物詩  
善光寺平などの地区では

水道の水で洗いますが

この野沢温泉では温泉の湯の中で洗います

外湯と呼ばれる共同浴場で

この白ばかりは人間のかわりに

野沢菜が湯に温かるといいうわけですが

夏場の「洗」と「虫離れ」がいいといわれ

お湯で少々しななりした菜は

漬けやすく味もひときりよくなります

⑧

# 漬け込み

漬けもの桶は、昔から使い慣れた木製の二石桶

洗い揃えた菜を丁寧に並べて塩をふり

そしてまた菜を並べて塩をふる

漬け方のコツは、俗に「三束一升」

三束十二貫(四十五キロ)ほどの菜に

一升(ハリットル)の塩を降りかける

その方法は母親から娘に

姑から嫁へと伝えられてきました

⑨

## ◎野沢菜の四季

# 秋

鯛の刺身よりうまい  
野沢菜の一番間引き

野沢温泉の夏は短い。七夜盆をすぎると朝晩はめつきり涼しくなり、風は枯れ草の秋の粒子を運んできます。種を蒔いて

三日程で芽を出し、五・六日で「一番間引き」を

行います。この摘み

取った野沢菜を源

泉で湯がいて食べ

るわけですが、野沢温泉の人たちは「鯛の刺身よりうまい」といって、この野沢菜の初物を珍重します。間引きは、十月中旬まで五回ほど行われますが、「三番間引き」以後



⊕

は十七センチ以上になり、これを「当座漬け」にし初々しい歯ざわりを味わいます。また、これとは別に、雪の

下で越冬する種子用の野沢菜は、九月五日前後に蒔かれます。九月八日は湯沢神社の「とうろう祭り」です。祭りばやしは秋風にのって野沢菜の青い菜の上を渡っていきます。



あの道祖神祭りの御神木を、ブナ林へと引き出しにゆく頃冬は毛無山の彼方からそろそろとやってきます。野沢菜の収穫が

はじまるのもその頃。十一月初めから半ばにかけて村のあちこちの菜畑では忙しい取入れが行われます。そして、北信濃路の風物詩ともいわれる「お菜洗い」がはじまるのです。

泉の女性たちは、ここで世間話に興しながら、ていねいに「メートルほどもある野沢菜を洗います。洗い消められた菜は、一石桶と呼ばれる大きな桶に、各々の家伝の教え通りに大量に漬け込まれます。年が明けて、あの雄壮な日本三大火祭りの一つ「道祖神祭り」がはじまる頃は、美味なる「お菜漬(野沢菜漬)」が味わえるようになります。

⊕

# 冬

野沢菜の取り入れと  
風物詩「お菜洗い」

秋でも野沢温泉はもう初冬、木枯らしが上ノ平高原の黄金色に輝くブナの葉をふきとばしてゆく頃です。でも、お菜洗いは外湯の中、野沢温



●これが本場の……「特長」

# 野沢菜

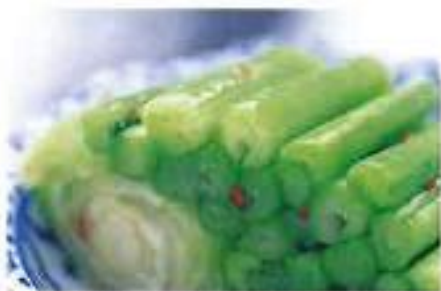


つけ根から拳一握りから二握りのところが最も美味

ご飯茶わんほどもある曲は漬物によし、煮物によし

新たけは大きいもので1メートル俗に「三尺菜」とも呼ばれる

葉が大きいのが特長



「お葉漬」はスキーズシーズンの頃が食べごろ。

野沢菜は、むかし「蕪菜」などと呼ばれていました。長野県下には漬け菜としてこの他に稲核(いねこき)菜、羽広(はびろ)菜など数種類があります。しかし、現在ではこれらの漬け菜のほとんどが野沢菜にとって変わられています。信州のどこへいっても、漬け菜といえば野沢菜というほど、県内はおろか北海道から九州まで全国的に栽培園が拡大しています。

⑤

それというのも野沢菜は、他の漬け菜にくらべて味がすぐれているばかりでなく、収量が多く、経済的にも抜きにでているからです。

成長した野沢菜は、俗に「三尺菜」と呼ばれるように、その長さは1メートルにも及びます。収量は十アール当たり四トン半から五トン半。

本場の野沢菜は、

⑥

根蕪の張り

たくましく、その大きさは、ご飯茶わんくらいで、一つの蕪から出る葉柄は通常五本、葉は上を向いて開き、葉柄の切口は円形で中溝深く、その溝巾の狭いものが良しとされています。一番おいしいところは、蕪の付け根から拳一握りから二握りのところの葉柄の部分といわれています。



# 野沢菜の 漬け方 漬食



おせ菜洗い

## ◎おいしい漬け方

十分に育った野沢菜は、十一月初旬以降に収穫します。葉を切りおとし、よく水洗いしたらすぐに漬け込みます。(葉は甘味があつておいしいので別に漬物にしたり煮物にもできます。)

まずきれいに洗った桶(木桶の場合)は、漬物が終わったあとすぐ水を入れて洗つておく必要があります。洗わない桶に漬けると桶のにおいが漬物についてしまうので要注意)の底に軽く水を張り、そこへ菜を並べ、塩をふりかけ、また菜をならべる……という手順を

## ◎おいしい食べ方

「お葉漬」がたべられるのはスキーシーズンの始まる十二月中旬頃から。もちろん当地で桶からだしたてのものを召し上つていただくのが最高です。野沢菜漬は温度にとっても敏感で、野沢温泉では家の中でいちばん温度の低い安定した場所に漬物を保存します。だから、都市部では暖房の効いた室内での保存は要注意です。暖かなところでは酸味が出てしましますが、これをまたおいしく食べる方法もあります。

### 漬けこむ

まず、漬物をこまかくきざんで水にひたして塩出しします。これが素材です。



- ①油でいためる。調味料は、カツオ節としょう油。古くからある珍味です。
- ②大根の葉や山菜、油揚げ、さつまいも揚げ、コンニャクなどを煮干し味で炒める(煮物にしても良いが、野沢菜漬は油で炒めるのが一般的)。
- ③酒粕汁の実に入れるなどの野沢菜汁も美味です。

返す。塩の量は、お菜一〇キロに対して三〇〇グラムが基準(昔の「三束升」は塩が強すぎる)。味つけは、塩と唐がらしが一般的ですが、好みによって、ニンニク、昆布、煮干し、味噌などを入れても良い。

漬け込み作業が終わったら重石を強めに乗せます。一晩のうちに菜がかくれるほどまで水をあげる(菜から出た水分が桶の底からあがつてきていっぱいになること)ようにするのがコツ。水があがったら重石を軽くします。



## ●ベランダで作る 野沢菜の 栽培法

一、直蒔き  
よく耕した土に油かすや堆肥などを多くすきこんで多めに蒔きつけ、うすく土をかぶせる。(野沢温泉では八月下旬から九月上旬、都会では時期を問わない。)

二、間引き  
発芽三・四日で第二回目の間引き。この一番間引きは湯がいて食べる。(肥料は葉柄を長く軟らかく作るために窒素質を多く施す)※間引きは菜と菜の間が三〇センチ位になるまで数回行う。

三、こまめに水をやる  
蒔きつけをしたらこまめに水をやる。(真夏の蒔きつけは虫が付きやすいので注意)

四、収穫  
長さ二メートル近く十分に育った菜は、十一月初旬以降に収穫する。漬ける時は葉を切り落とし、よく水洗いして

# 野沢温泉村（北部方面の集落）



# 野沢温泉村（秋・春）



# 野沢温泉村 (冬・夏)



# 野沢温泉村 (豊郷及び前坂地区・朝市・大湯・祭り)



# 野沢温泉村 (新田お試し住宅・新田第2お試し住宅)

