

やまなしの  
“絶景”と“食”

# 瞬と旬

週末は  
山梨に  
います。

# 春 の訪れ

あてやかな花景色  
心躍る桃源郷の春



桃源郷

(笛吹市ほか)

やわらかな春の風と共に、見渡す限りをピンクに染め上げる桃の花。桃源郷と呼ぶにふさわしい春景色が広がる。

撮影地 笛吹市「宮町釈迦堂周辺」(4月上旬)



本栖湖のシバザクラ (富士河口湖町)

富士五湖の春の風物詩に数えられるシバザクラ。約80万株の花が咲き誇り、まるで赤・白・ピンクの絨毯を敷き詰めたよう。

撮影地 | 富士本栖湖リゾート[5月中旬]



山中湖 花の都公園のチューリップ (山中湖村)

30万平方メートルの敷地を四季折々の花が彩る花の公園。春には約30万本のチューリップが、残雪の富士山と美しい競演を見せる。

撮影地 | 山中湖花の都公園[4月下旬]

知る人ぞ知る穴場スポット



芦川のすずらん (笛吹市)

林の中に広がる日本すずらんの群生地。新緑の頃には可憐な花が咲き、甘い香りがあたりを包む。

撮影地 | 笛吹市芦川町上芦川[5月下旬]

身延山久遠寺のしだれ桜 (身延町)

日蓮宗総本山の久遠寺境内には樹齢約400年のしだれ桜が2本あり、満開の桜は風格と優美さを感じさせる。

撮影地 | 身延山久遠寺境内[4月上旬]

身延観光ボランティアガイド  
連絡先 / NPO法人身延観光センター ☎0556-42-2005  
期間 / 通年(年末年始除く)  
料金 / 有料 ガイド1名1,000円(1時間)  
※詳細は事前にお問い合わせください



ガイドツアー



白く輝く峰々と花の華麗な競演



わに塚の桜 (韮崎市) 日本武尊の王子が埋葬されたことから名付けられたという王仁塚の桜。樹齢320年の桜は、昼は可憐な美しい姿を見せるが、幻想的な夜桜も魅力的。 撮影地 | 韮崎市神山町北宮地[4月上旬]

甲府盆地に春を告げる梅の花



敷島総合公園の梅(甲斐市)

山々に守られた、この地ならではの絶景。

早春の梅で幕を開ける、華やかな春の宴。3月下旬から4月中旬にかけての盆地では、桜、桃、スモモが次々と花開き、菜の花やレンゲも暖かな風に揺られます。その頃には、里山のヤマザクラや、名もない野花たちも、可憐な花を開かせて、なだらかな丘陵地を覆い

つくす春色のタペストリーが姿を現します。次第に舞台は周囲の山々へと移り、ツツジが山肌を赤やピンクに染め始め、5月下旬になれば、香り高く清楚なスズランが見頃を迎えます。残雪の名峰を背景に山梨の春はダイナミックに展開し、美しい風景を描き続けます。

# 春爛漫！定番お花見“和”スイーツ



信玄餅 (全域)

やわらかな餅に黒蜜ときなこをまぶして食べる山梨を代表するお菓子。



くろ玉 (全域)

青えんどうの餡を、黒糖の羊羹でくるんだ優しい甘さの和菓子。



みのふまんじゅう (身延町)

上品な餡の甘さとほんのりとした塩味が日本茶にぴったり。



わらびもち (甲州市)

奥多摩源流の天然水を使用した、風味豊かで透明感のあるわらび餅。



笹子餅 (大月市)

甲州街道の難所、笹子峠の麓で峠の力餅として売られていた昔ながらの草餅。



酒まんじゅう (上野原市)

糘を使った皮にはほのかな酒の香りが漂うまんじゅうは、長寿食としても人気。

定番和菓子が進化したスイーツも人気です！



信玄ソフト(全域)

春爛漫、満開の花々の下で味わうなら、この地に伝わる「和」スイーツ。気軽にパクッと頬張れる普段着のお菓子には、華やかさはないけれど、自然の恵みを生かしたふくよかな味で、美しい景色に彩を添えてくれます。  
お土産としても人気の「信玄餅」をはじめ、優しい甘さが人気の「くろ玉」や、見た目も涼やかな「わらびもち」といった銘菓はもちろんだ、誕生から100年以上も愛され続ける「ヨモギ」の香りも芳しい「笹子餅」、江戸時代、甲州街道を行く旅人の空腹を満たしたと伝わる「酒まんじゅう」、小麦粉に味噌を練り込んだ皮でこしあんを包んだ「みのぶまんじゅう」など、地元で愛され続ける素朴な味もおすすめです。

「花より団子」  
そんな気分も盛り上がる



# 春の訪れ

麓から山頂へと咲き移る  
参道の千本桜

山の神千本桜 (中央市) 標高約800メートルの山頂にある神社へと続く参道沿いの桜並木。訪れる人を包み込むように枝を広げ、優しい風情を漂わせる。  
撮影地 | 中央市大島居地区 山神社参道入口付近 [4月上旬]



1. 中央市豊富地区の新鮮なフルーツを使用した「季節のパフェ」。(中央市) 2. 「ビジュード・穂坂」は韮崎市穂坂町の果物をたっぷり使った、宝石(ビジュ)のようなジャム。(韮崎市) 3. ほんのり素朴な甘さが魅力の「桑の実」。(甲斐市) 4. ハウス栽培で一年中収穫できるようになった「いちご」。春先のフレッシュな味をいちご狩りで楽しむのがオススメ。(全域) 5. アクが少なく風味豊かな「たけのこ」は南部町の特産品。(南部町) 6. 富士山の湧水で育った「クレソン」は日本一の生産量を誇っている。(道志村)

マップ・お問い合わせについては裏表紙をご覧ください。

また、採れたてのたけのこや山菜も、食卓に欠かせない春の味。山菜の苦みには、冬の間に溜め込んだ老廃物を輩出するデトックス効果があるともいわれ、古くから食べ繋がれてきています。  
季節が進み5月後半に入ると、桑の実が食べ頃。真っ黒に熟した実は、ポリフェノールやアントシアニンがたっぷりの女性に嬉しい果実です。その頃にはさくらんぼも色づいて、日光を浴びる姿はまるで煌めく宝石のよう。口の中でプチッと弾けた瞬間、甘酸っぱい香りと味が広がって、幸せな気持ちにしてくれます。

## みずみずしい春の味を満喫



### さくらんぼ (南アルプス市ほか)

5月中旬から6月下旬にかけて収穫期を迎えるさくらんぼ。山梨は栽培地の南限とされ、佐藤錦をはじめとするさまざまな品種が作られている。収穫期に楽しめるさくらんぼ狩りも人気。



花咲く季節に  
フレッシュな実りを味わう

フルーツ王国と称される山梨の、春一番の楽しみといえば、真っ赤に熟したいちご狩り。栽培技術の向上で1年中楽しめるようになった今も、旬の味は格別です。県内各地にはたくさんハウスがあり、メジャーな品種から、希少種・新種まで、実にさまざまないちごが味わえます。

# 夏の輝き

太陽に向かって咲く  
ひまわりに  
夏の光がきらめく

明野のひまわり（北杜市） 日本一の日照時間を誇る北杜市。まぶしい太陽の下に60万本の花が咲き誇るひまわり畑は、ドラマの舞台にもなった。

撮影地 北杜市明野町浅尾（8月上旬）



なつかりゆうすいぐん たろうじろうたき  
夏狩湧水群 太郎・次郎滝 (都留市)

富士の雪解け水がこんこんと湧く夏狩湧水群は平成の名水百選のひとつ。湧水は柄杓流川を流れ、崖を落ちる滝となって壮大な景色を見せる。

撮影地 | 夏狩地区 太郎・次郎滝[6月上旬]



だいぼさつれい  
大菩薩嶺 (甲州市)

日本百名山のひとつで、家族連れからベテランまで登山を楽しむことができる人気の山。稜線から望む富士山もまた絶景。 撮影地 | 大菩薩峠[7月下旬]



みつしげやま  
三ッ峠山 (西桂町)

富士山を美しく眺められる山として愛される三ッ峠山。ハイキングコースのいたる処からその勇姿を堪能できる。

撮影地 | 三ッ峠山ハイキングコース[6月上旬]

知る人ぞ知る穴場スポット



おしほらこうえん  
押原公園のゲンジボタル (昭和町)  
ビオトープでゲンジボタルを保護し、蛍が飛び交うまちなかの公園として有名。

撮影地 | 押原公園[6月上旬]

きただけ  
北岳 (南アルプス市)

富士山に次ぐ標高(3,193m)を誇る北岳。希少な動植物が多く見られ、登山シーズンは多くの登山客でにぎわう。

撮影地 | 北岳稜線[7月上旬]

南アルプスガイドクラブ  
連絡先/南アルプスガイドクラブ ☎080-6653-5418  
期間/通年(地域により異なる)  
料金/有料(地域、ルートにより異なる)  
※詳細は事前にお問い合わせください



ガイドツアー

## 碧き山々と清涼なる水辺



おおしこうえん  
大石公園のラベンダー (富士河口湖町) 大石公園の夏の風物詩、富士山とラベンダー。清涼感のある紫色の花が夏らしく富士を彩る。  
撮影地 | 大石公園[7月上旬]

爽やかなラベンダーソフトもいかが？



ラベンダーソフト(河口湖ハーブ館)

### 山紫水明の絶景を、アクティブに楽しむ。

山梨は日本有数の山岳県。山梨百名山などアルピニストを魅了する崇高な山岳から、山歩きが楽しめる里山まで、魅力的な山々が揃っています。また、富士五湖に代表される湖や水しぶきをあげて流れる清流など、水辺を楽しむロケーションが豊富にあります。

夏は自然と親しむ絶好の季節。緑鮮やかな木立を抜け、山頂で雄大な眺めを満喫するもよし、涼やかな風が吹き抜ける湖畔や川辺でバーベキューやキャンプを楽しむもよし。絶景が広がる山梨で、アクティブな休日をお楽しみください。

夏の輝き



南部茶 (南部町)

温暖な気候で育った南部茶は、甘くやわらかなうま味と上品な香りが特徴。



ウイスキー (北杜市)

北杜市白州にある蒸留所では、国産ウイスキーの代表的銘柄を生産している。



ミネラルウォーター (北杜市ほか)

名水の地として知られる山梨のミネラルウォーターは、山からの贈り物ともいわれている。



天然水とその恵みを味わう



川魚 (小菅村ほか)

県内各地の渓流では、心地よい自然を満喫しながら、アユ・イワナ・ヤマメ・ヒメマスなどの釣りを楽しめる。



甲斐サーモン (全域)

冷たく澄んだ天然水で育てる「甲斐サーモン」は脂が乗っていないながらもさっぱりした味が魅力。



日本酒 (全域)

名水の郷、山梨は古くから酒造りが盛んで、多くの造り酒屋が美酒を世に送り出している。

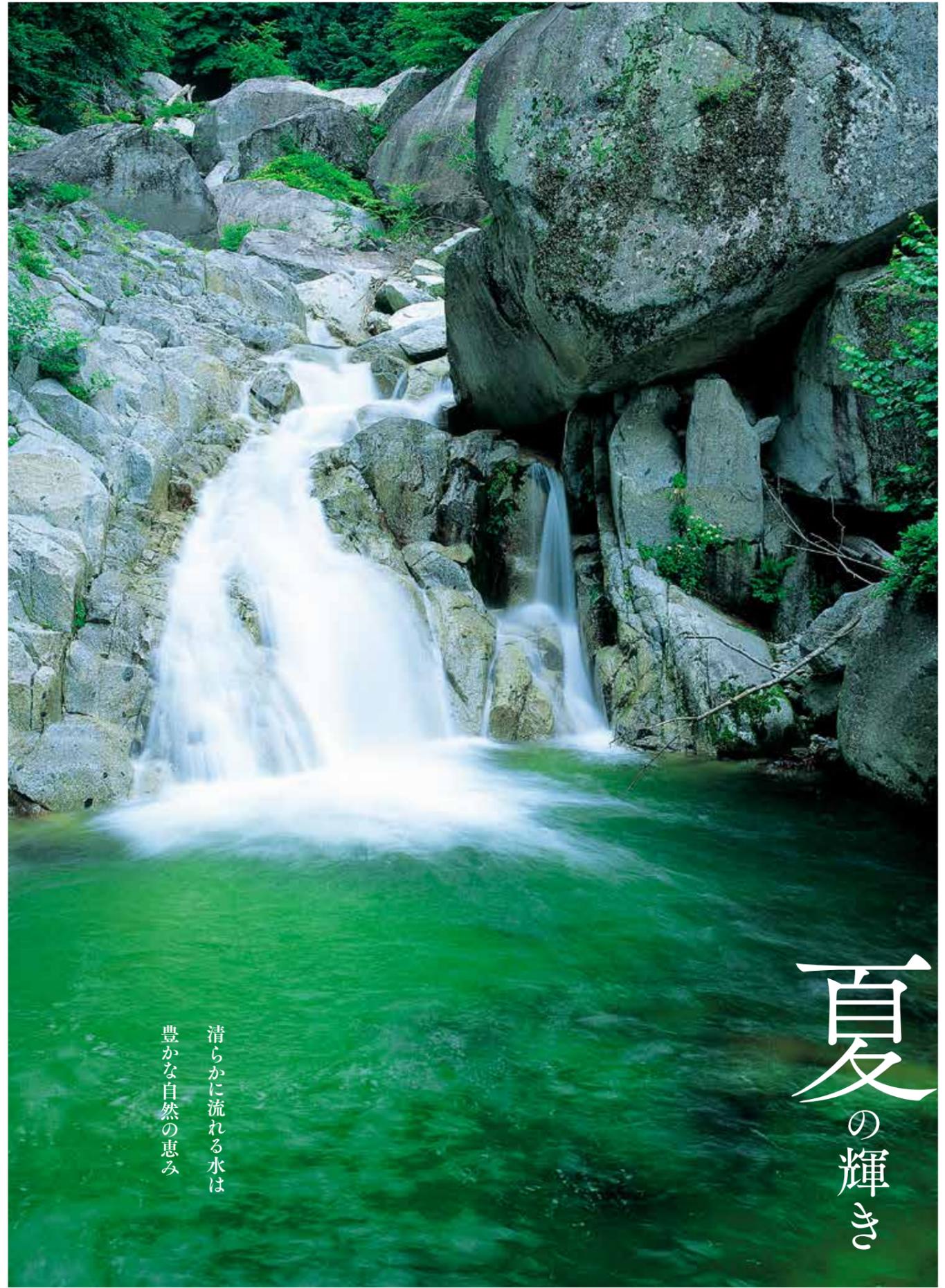
湧き出る天然水が自慢です!



ミネラルウォーター  
生産量日本一を誇る山梨

昭和60年選定の名水百選に、尾白川(北杜市)や忍野八海(忍野村)など3カ所が、平成の名水百選には、御岳昇仙峡(甲府市)、西沢渓谷(山梨市)をはじめ4カ所が選定されるなど、山梨は古くからの「名水の里」。険しい山谷と豊かな森林に育まれたミネラルを豊富に含む清らかな水は、ミネラルウォーターとして全国で親しまれています。

この水は命の源でもあります。清らかな流れはヤマメやヒメマスといった川魚を育み、ブランド淡水魚甲斐サーモンを誕生させました。また、大地では、美味しい米や野菜、瑞々しい果物などの恵みをもたらす、極上の日本酒やウイスキーの醸造へとつながっています。



夏の輝き

清らかに流れる水は  
豊かな自然の恵み

尾白川渓谷 (北杜市) 甲斐駒ヶ岳に源を発する流れが、変化に富んだ滝や淵を形成する尾白川渓谷。その清らかな水は、日本名水百選に選定されている。  
撮影地 | 尾白川渓谷 千ヶ淵「8月下旬」



6月中旬～9月中旬頃

**桃** (笛吹市、韭崎市、南アルプス市ほか)

桃狩り 約1,500円～

日本一の「桃」の生産地、山梨ではとれたての「固くて甘い」新鮮な桃が好んで食べられている。



7月上旬～10月下旬頃

**ぶどう** (甲州市、笛吹市、韭崎市、甲府市ほか)

ぶどう狩り 約2,000円～

夏から秋にかけてさまざまな品種の「ぶどう」が登場するが、高級品種のシャインマスカットは大人気。



6月下旬～8月下旬頃

**ブルーベリー** (北杜市、富士河口湖町、鳴沢村ほか)

ブルーベリー狩り 約1,000円～

夏でも爽やかな気候の土地に育つ「ブルーベリー」。甘味や粒の大きさなどのバリエーションも豊富。



6月上旬～8月下旬頃

**すもも** (南アルプス市、笛吹市ほか)

すもも狩り 約1,000円～

さまざまな品種の「すもも」が作られており、大玉の「貴陽」は日本一の大きさを誇る。

## フルーツ王国で夏を味わいつくす



旬のもぎたて果実を  
召しあがれ

起源を辿れば平安時代のぶどう栽培に行きつくといわれる山梨の果実栽培の歴史。古くからさまざまな果実が栽培されており、江戸時代には、林檎、柿、柘榴、栗、葡萄、梨、銀杏(もしくは胡桃)そして桃が、「甲州八珍果」と称され、時の将軍にも献上されたと伝えられています。

そして今、甘く瑞々しい桃やぶどうは、国内のみならず海外でも大人気。栽培技術の発展や品種改良が進み、毎年のように新種が誕生する一方、大玉で風味豊かなすももも続々登場して、フルーツ王国の夏は、ますますにぎやかになっています。

多くの品種が楽しめるやまなしのフルーツ狩りの魅力は、木漏れ日が注ぐ美しい農園で、ぎりぎりまで熟した果実を味わえること。これぞ、産地でしか出会えない至宝の味! もぎたての果実を存分に「賞味ください」。



フルーツ王国やまなし **観光果実園ネット**

<http://www.yamanashi-kankou.jp/fruits/>

エリア(地区)からフルーツ狩りスポットを検索、フルーツの種類、営業時間、連絡先、アクセスなど旅行計画にあった果実園を探せます。



マップ・お問い合わせについては裏表紙をご覧ください。

# 秋

の彩いろづき

溪谷を錦に彩る豊穣の秋

## 御岳昇仙峡

(甲府市)

切り立った断崖の間に、奇岩や名石が並ぶ日本屈指の溪谷。なかでも約180mもの高さを誇る覚円峰や日本の滝百選に選定された仙娥滝の眺めは素晴らしい。

撮影地 荒川上流の溪谷より覚円峰を望む(11月上旬)



やつがたけこうげんおおはし  
**八ヶ岳高原大橋** (北杜市)

北に八ヶ岳、南西に南アルプス、南に富士山を望む八ヶ岳高原大橋。秋には直下の川俣川溪谷が紅葉に染まり、素晴らしい眺望が広がる。

撮影地 | 北杜市須玉町上津金付近[11月中旬]



おおやながわいご  
**大柳川溪谷** (富士川町)

山峡の鯀沢・十谷集落近くの谷深く削り流れる溪谷。野趣あふれる溪谷を間近に感じながら紅葉を満喫できる穴場。

撮影地 | 大柳川溪谷やませみ橋付近[11月中旬]

知る人ぞ知る穴場スポット



たばいご  
**丹波溪谷** (丹波山村)

多摩川の源流、丹波溪谷沿いの国道411号線は、約10kmにわたって見事なまでの紅葉が広がる。

撮影地 | 丹波川付近、国道411号線より[10月下旬]



にしざいごなつごだんたき  
**西沢溪谷七ツ釜五段の滝** (山梨市)

森林浴の森100選や日本の滝100選にも選ばれる規模も美しさも県内屈指の溪谷。歩道に沿って錦秋に染まる溪谷を堪能できる。

撮影地 | 西沢溪谷七ツ釜五段の滝[10月下旬]



ガイドツアー

**西沢溪谷ガイドの会**

連絡先/山梨市観光課 ☎0553-22-1111

期間/ 5月1日～11月30日

料金/有料 コース・メニューにより異なる。

※詳細は事前にお問い合わせください

# 山から里へと広がる秋の彩り



もみじ  
**紅葉トンネル** (富士河口湖町)

河口湖北岸の約150 mにわたって続くもみじの並木。秋には真っ赤に色づいたもみじがトンネルのように道路を覆う。

撮影地 | 富士河口湖町大石付近/河口湖北岸・県道21号線より[11月中旬]

青木ヶ原樹海の紅葉も見事です!



紅葉台(鳴沢村)

## 紅葉前線は、富士山から降りてくる。

北から南へ、山頂から裾野へと向かう「紅葉前線」。山梨では、盆地にまだ残暑の残る9月下旬、富士山五合目や北岳など標高2,500メートル付近から始まり、10月上旬には八ヶ岳、少し遅れて他の山々へと、徐々に降りてきます。山肌や溪谷を彩るのは、燃えるような赤い葉や目の覚めるような鮮やかな黄色い葉…。

秋の陽のもとで微細なグラデーションが浮かび上がり、まるで一枚の錦絵のような風景が、そこかしこに広がります。

一方、里山への到達は、10月下旬から11月初旬頃。その頃には、盆地の果樹も色づきはじめ、12月初旬まで、晩秋の風景を楽しむことができます。

# 秋の彩づき



収穫を終えたぶどう畑  
葉は黄色く色づき  
秋が静かに深まっていく

## 勝沼ぶどう郷 (甲州市)

高く澄んだ空の下、少し冷たさを増した風が、色づいたぶどうの葉をゆらして通り過ぎて行く。豊かな実りにあふれた秋は、芳醇な香りが漂うワイナリー巡りも楽しい。

撮影地 勝沼ぶどう郷駅付近よりぶどうの丘を望む(11月中旬)

## 絶景とともに味わう甲州ワイン

甲州ワインは  
甲州ぶどうから  
つくられます



美しい自然を愛でながら、  
新酒を楽しむ秋のひととき

山梨は、日本が世界に誇るワインの産地。県内には約80のワイナリーがあり、心血を注いだワインを全国へそして世界へと送り出しています。なかでも甲州市勝沼は、日本のワイン発祥の地として知られ、現在30以上のワイナリーが点在し、多くの醸造家たちが、ぶどう栽培とワイン醸造にたぐいまれなる情熱を注ぎ続けているワインのまちです。

盆地から山肌へと、なだらかな丘陵地をぶどう畑が這い上がり、一面を覆いつくすタペストリーのような、独特の風景を創り出している勝沼。ぶどう棚が褐色に色づく頃、山梨ヌーボーは解禁日を迎え、新酒を祝うイベントも盛大に行われます。

### 甲州ワイン (甲州市ほか)

山梨に古くからある「甲州ぶどう」から作られる「甲州ワイン」。日本で初めて醸造されたワインであるとともに、現在では国際的なワインコンクールで評価され、世界に輸出されている。和食に合うさわやかな口当たりが魅力。





1.「あけぼの大豆」は、大粒で甘みとコク、風味にも優れる身延町の特産品。(身延町) 2.肥沃な砂質壤土が蓄積した甲斐市西八幡地区の特産「やはいも」。(甲斐市) 3.評価の高い「梨北米」をはじめ、南アルプスの湧水が育む米は極上の味わい。(北杜市) 4.汲み上げゆばがとろける美味しさの「ゆば丼」。(身延町) 5.海のない山梨に新鮮な鮑を届けたい、そんな甲州商人の情熱が生み出した「鮑の煮貝」。(甲府市ほか) 6.ワインの醸造過程で出るぶどうの絞りかすを与えて飼育した「甲州ワインビーフ」。(全域) 7.甲州ぶどうをそのまま使った秋のスイーツ「月の雫」。(全域) 8.B-1グランプリでゴールドグランプリを受賞した「甲府鳥もつ煮」。(甲府市ほか) 9.鮮やかな黄金色と強い甘さが魅力のさつまいも「あけの金時」。(北杜市)

マップ・お問い合わせについては裏表紙をご覧ください。

な湧水を活かした上質な米も作られるようになっており、なかでも「梨北米」は極上のブランド米として認知が進んでいます。

一方、身延山久遠寺の精進料理として古くから用いられてきた「ゆば」や、江戸時代、甲府城主柳沢吉保にも愛されたという銘菓「月の雫」、さらには、甲州商人が醤油漬けにしてアワビを持ち帰ったことに端を発する「煮貝」など、変わらぬおいしさで人々を魅了し続ける逸品も。食欲の秋、「名物にうまい物あり」の山梨で、大地の恵みを食べつくそう。

# 大地の恵みを楽しむ秋



## こ ろ が き 枯露柿 (甲州市ほか)

大型の渋柿「甲州百目柿」を原料とする干し柿は、枯露柿と呼ばれ、しっとりした甘さと素朴な味わいが特徴。軒先いっぱい柿を干す風景は山梨の晩秋の風物詩である。



### 食欲の秋、 『名物にうまい物あり』

山梨の秋は、おいしい大地の恵みの宝庫。肥沃な砂地で作られる「やはいも」や「大塚にんじん」、日照時間日本一の明野で生まれた「あけの金時」、さらには、身延町の限られた地域でしか育たない幻の大豆「あけぼの大豆」など、当地ならではのブランド野菜は、他にはない深い味わいが魅力。近年では、ミネラル豊富

# 冬の静寂

厳しい寒さが訪れる冬  
しんとした静寂が  
あたりを包む

## 新倉山浅間公園

(富士吉田市)

富士山と富士吉田市街を望む新倉山浅間公園。春には桜の名所として知られるが、純白の雪につつまれる冬景色も美しい。

撮影地 新倉山浅間公園忠霊塔付近(1月下旬)



猿橋 (大月市)

歌川広重の「甲陽猿橋之図」に描かれた猿橋は、橋脚を使わず、兩岸から張り出した四層のはねぎによって支えられている。四季折々に美しいが、雪の日は格別である。

撮影地 | 猿橋付近[2月下旬]



河口湖・冬花火 (富士河口湖町)

1月中旬～2月中旬の期間、毎週土・日に開催される冬花火。冬の澄み切った空気と背景の富士が花火の美しさを際立たせる。

撮影地 | 河口湖畔産屋ヶ崎[2月上旬]

知る人ぞ知る穴場スポット



弁天堂雄滝の氷瀑 (早川町)

羽衣白糸の滝と雌雄一対の滝で、冬は氷瀑となって見応えがある。

撮影地 | 弁天堂雄滝[1月下旬]

忍野八海 (忍野村)

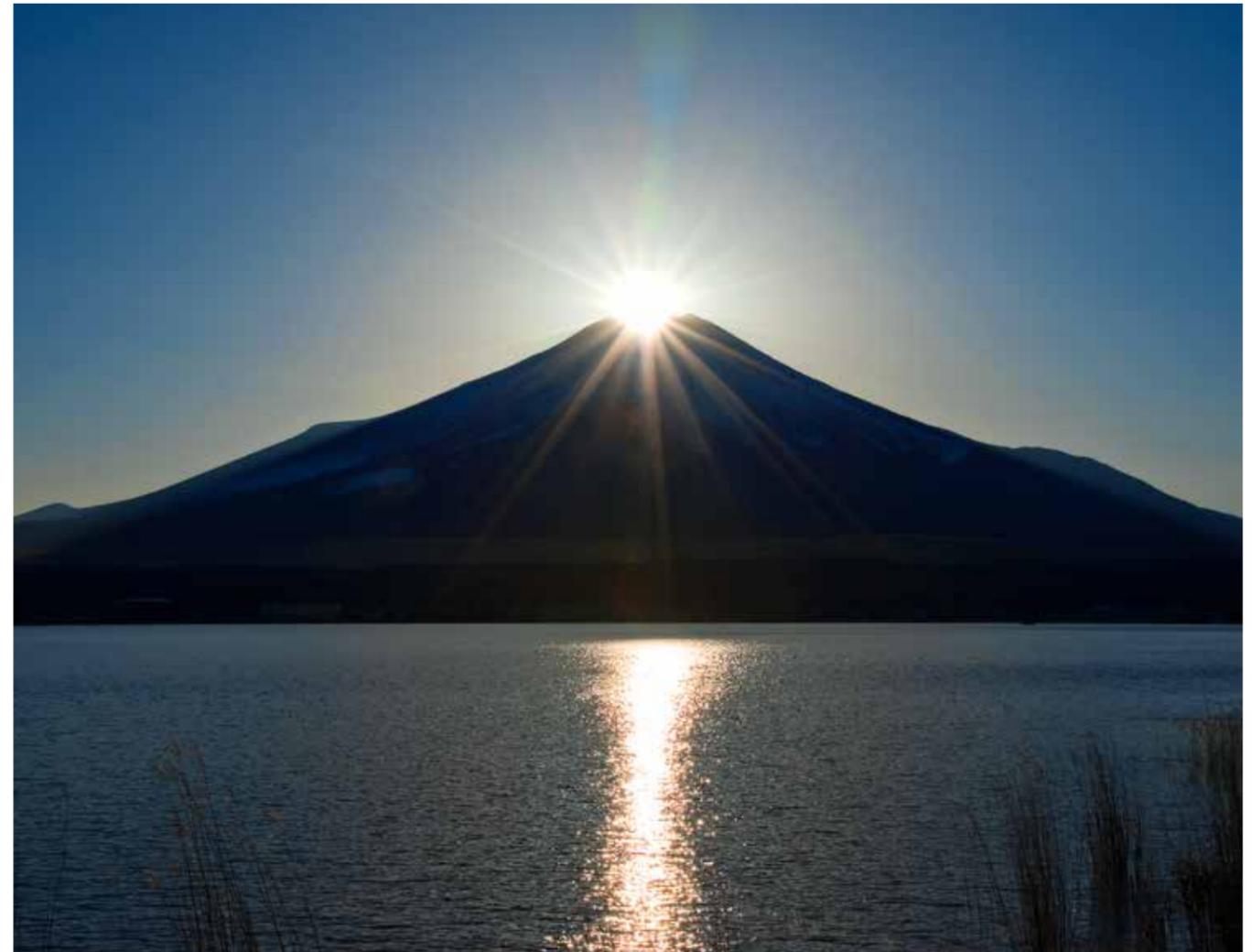
富士山の伏流水に水源を発する湧水地・忍野八海。澄み切った水と水面に映る富士が描く風景は美しく神秘的。

撮影地 | 榛の木林民俗資料館(忍野八海内)[2月上旬]

ふるさと忍野案内  
連絡先/忍野村観光協会 ☎0555-84-4222  
期間/通年(年末年始除く)  
料金/有料 ガイド1名2,000円  
※詳細は事前にお問い合わせください



冬を照らす光と雪のハーモニー



ダイヤモンド富士 (山中湖村)

富士山頂に太陽が重なる瞬間に現れるダイヤモンド富士。山中湖では秋から冬にかけて約4ヶ月半、日没時に観賞できる。  
撮影地 | 山中湖長池湖畔[2月上旬]

甲府盆地の夜景は  
ロマンチック!

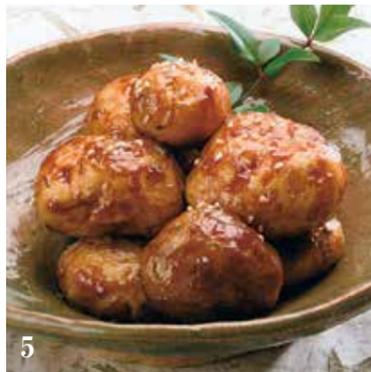


和田峠から甲府盆地の夜景(甲府市)

澄み切った空気の中、輝く光がぬくもりをもたらす。

夜景や星空を楽しみたいなら、断然冬の夜がいい。澄み切った空気の中、星も、花火も、街の灯も、きらきらキラリと煌めいて、鮮やかな風景を魅せてくれます。凍てつく夜に灯されたオレンジ色の光には、温かさやぬくもりが感じられ、心もじんわりしてきます。

一方、富士の山頂にピタリと太陽がはまり、まるでエンゲージリングのような輝きを放つダイヤモンド富士も、山梨の冬の風物詩の一つ。聖地とも呼ばれる山中湖では、穏やかな湖面と沈む太陽、そして雄大な富士山が一体となる、神々しいまでの奇跡の瞬間に出会えます。



# 郷土色豊かな冬のあったかグルメ



1.全長が1メートルにも及ぶ「大塚にんじん」。(市川三郷町) 2.冬の果物の代表「ゆず」。富士をバックに黄色い実をつける景色も美しい。(富士川町) 3.小麦粉を練って「箕」(農作業で使う道具)の形にし、野菜と味噌で煮込んだ伝統食「みみ」。(富士川町) 4.コシの強い麺が特徴の富士吉田名物「吉田のうどん」。(富士吉田市) 5.小粒のじゃがいもを独特のレンピで調理した「せいだのたまじ」。(上野原市) 6.小麦粉を練った団子を季節の野菜とともに煮込んだ「おつけだんご」。(大月市) 7.頭からしっぽまで全部食べられる「ワカサギ」は、天ぷらをはじめ甘露煮にしても美味しい。(山中湖村) 8.「富士まぶし」はニジマスの炊き込みご飯。冬期はヒメマスを使った「富士姫まぶし」も味わえる。旬の薬味で、味と香りの変化が楽しめる。(富士河口湖町) マップ・お問い合わせについては裏表紙をご覧ください。

うになり、そこから「ほうとう」や、「みみ」、「おつけだんご」、「吉田のうどん」など、味もカタチもバラエティに富んだ、郷土料理が生まれたのでした。

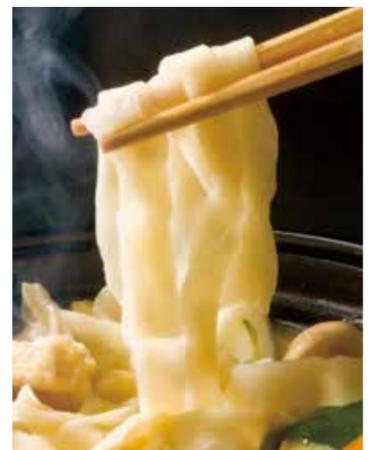
今ではお店でいただくことも多くなりました。もとは自家製の小麦粉を捏ね、麺や団子状にして、かぼちゃや大根といった根菜や山から採ってきたきのこなど山の幸と共に囲炉裏で煮込み、手前味噌で味付けした甲斐の国の「おふくろの味」。そこには、寒い冬を元気に乗り越えるための、お母さんの愛と知恵もたくさん含まれているのです。

伝統の味で  
心も体もあたたまる。

海が無く、平地も少ない山梨。この決して恵まれていたとは言えない土地柄にあって、忍耐強く勤勉な山梨の先人たちは、それぞれの地の持つ特徴を活かした農業を営み、心豊かに日々の暮らしを紡いできました。その代表的な例が、多様な雑穀の栽培と粉食文化。米作が難しかったことから、主食として麦を作るよ

## ほうとう (全域)

小麦粉を練りざっくりと切った幅広の麺を、かぼちゃやイモ類、季節の野菜、肉類などと一緒に煮込み、味噌で仕上げる山梨を代表する郷土食。武田信玄公が野戦食にしたとも伝えられている。





# 絶景ポイント

- ① 桃源郷 (P.02-03)
- ② わに塚の桜 (P.04)
- ③ 敷島総合公園の梅 (P.04)
- ④ 本栖湖のシバザクラ (P.05)
- ⑤ 山中湖花の都公園のチューリップ (P.05)
- ⑥ 芦川のすずらん (P.05)
- ⑦ 身延山久遠寺のしだれ桜 (P.05)
- ⑧ 山の神千本桜 (P.06)
- ⑨ 明野のひまわり (P.10-11)
- ⑩ 大石公園のラベンダー (P.12)
- ⑪ 大菩薩嶺 (P.13)
- ⑫ 夏狩湧水群 太郎・次郎滝 (P.13)
- ⑬ 三ツ峠山 (P.13)
- ⑭ 押原公園のゲンジボタル (P.13)
- ⑮ 北岳 (P.13)
- ⑯ 尾白川渓谷 (P.14)
- ⑰ 御岳昇仙峡 (P.18-19)
- ⑱ 紅葉トンネル (P.20)
- ⑲ 紅葉台 (P.20)
- ⑳ 八ヶ岳高原大橋 (P.21)
- ㉑ 大柳川渓谷 (P.21)
- ㉒ 丹波渓谷 (P.21)
- ㉓ 西沢渓谷セツ釜五段の滝 (P.21)
- ㉔ 勝沼ぶどう郷 (P.22-23)
- ㉕ 新倉山浅間公園 (P.26-27)
- ㉖ ダイヤモンド富士 (P.28)
- ㉗ 和田峠から甲府盆地の夜景 (P.28)
- ㉘ 猿橋 (P.29)
- ㉙ 河口湖・冬花火 (P.29)
- ㉚ 弁天堂雄滝の水瀑 (P.29)
- ㉛ 忍野八海 (P.29)

エリア別 市町村お問い合わせ

**甲府・昇仙峡エリア**

- 甲府市観光協会 …… ☎055-226-6550
- 甲斐市 商工観光課 …… ☎055-278-1708
- 中央市 商工観光課 …… ☎055-274-8582
- 昭和町 企画財政課 …… ☎055-275-8154

**富士山・富士五湖エリア**

- 一般財団法人ふじやま観光振興サービス …… ☎0555-21-1000
- 富士河口湖町観光連盟 …… ☎0555-72-3168
- 忍野村観光協会 …… ☎0555-84-4222
- 山中湖観光協会 …… ☎0555-62-3100
- 鳴沢村観光協会 …… ☎0555-85-2311

**笛吹・甲州・山梨エリア**

- 笛吹市観光物産連盟 …… ☎055-261-2829
- 甲州市観光協会 …… ☎0553-32-2111
- 山梨市観光協会 …… ☎0553-22-1111

**八ヶ岳・韮崎エリア**

- 北杜市観光協会 …… ☎0551-47-4747
- 韮崎市観光協会 …… ☎0551-22-1111

**南アルプス・富士川流域エリア**

- 南アルプス市観光協会 …… ☎055-284-4204
- 市川三郷町 …… ☎055-272-1101
- 富士川町観光物産協会 …… ☎0556-22-7202
- 早川町観光協会 …… ☎0556-48-8633
- 身延町観光連盟 …… ☎0556-62-1116
- 南部町 産業振興課 …… ☎0556-64-3111

**東部エリア**

- 大月市観光協会 …… ☎0554-22-2942
- 都留市観光協会 …… ☎0554-43-1111
- 上野原市観光協会 …… ☎0554-62-3119
- 西桂町 産業振興課 …… ☎0555-25-2121
- 道志村観光協会 …… ☎0554-52-1414
- 小菅村観光協会 …… ☎0428-87-0741
- 丹波山村観光協会 …… ☎0428-88-0411

富士の国やまなし観光ネット  
<http://www.yamanashi-kankou.jp/>

詳しくは  
 やまなしの“絶景”と“食”**瞬と旬**  
 特設ページへアクセス!

## 甲府方面へのアクセス

●お車でお越しの場合

東京方面より **高井戸IC** 中央自動車道/約1時間30分 **甲府昭和IC**

埼玉方面より **秩父市** 国道140/約1時間→雁坂トンネル/約1時間 **甲府市**

**圏央鶴ヶ島IC** 圏央道/約30分 **八王子JCT** 中央自動車道/約1時間 **甲府昭和IC**

神奈川方面より **横浜市方面** **海老名JCT** 圏央道/約20分 **八王子JCT** 中央自動車道/約60分 **甲府昭和IC**

長野方面より **松本IC** 長野道/約15分 **岡谷JCT** 中央自動車道/約60分 **甲府昭和IC**

愛知方面より **名古屋IC** 中央自動車道/約3時間 **甲府昭和IC**

静岡方面より **静岡市方面** 国道52号線/約1時間30分 **増穂IC** 中部横断自動車道/約20分 **甲府昭和IC**

**御殿場方面** 国道138号線/約30分 **須走IC** 韮山道路/約1時間 **甲府昭和IC**

●電車でお越しの場合

東京方面より **新宿駅** JR中央本線/約1時間30分 **甲府駅**

長野方面より **松本駅** JR中央本線/約1時間10分 **甲府駅**

静岡方面より **静岡駅** JR身延線/約2時間10分 **甲府駅**

●高速バスでお越しの場合

東京方面より **新宿高速バスターミナル** 新宿～甲府線/約2時間 **甲府駅**

空港方面より **羽田空港** 電王・甲府～羽田空港線/約3時間10分 **甲府駅**

**成田空港** 電王・甲府～成田空港線/約3時間50分 **甲府駅**

静岡方面より **静岡駅前** 電王・甲府～静岡線/約3時間 **甲府駅**

愛知方面より **名古屋駅** 電王・甲府～名古屋線/約4時間 **甲府駅**

関西方面より **大阪(あべの橋)** 甲府～京都・大阪線/約9時間 **甲府駅**

## 身延方面へのアクセス

●高速バスでお越しの場合

東京方面より **新宿高速バスターミナル** 新宿～身延線/約3時間20分 **身延山**

静岡方面より **静岡駅前** 静岡～甲府線/約1時間39分 **身延(梅平)**

●電車でお越しの場合

東京方面より **新宿駅** JR中央本線/約1時間30分 **甲府駅** JR身延線/約1時間15分 **身延駅**

静岡方面より **静岡駅** JR身延線 直通特急/約1時間20分 **身延駅**

## 富士山・河口湖方面へのアクセス

●お車でお越しの場合

東京方面より **高井戸IC** 中央自動車道/約1時間20分 **河口湖IC**

**東京IC** 東名高速/約2時間20分 **河口湖IC**

静岡方面より **静岡** 東名高速/約40分 **富士IC** 国道139/約1時間 **河口湖IC**

愛知方面より **名古屋** 東名高速/約4時間 **河口湖IC**

●電車でお越しの場合

東京方面より **新宿駅** JR中央本線/約1時間 **大月駅** 富士急行線/約50分 **河口湖駅**

甲府方面より **甲府駅** JR中央本線(特急)/約30分 **大月駅** 富士急行線(特急)/約35分 **富士山駅**

●高速バスでお越しの場合

東京方面より **縮宮バスターミナル** 新宿～富士五湖線/約1時間45分 **河口湖駅** 新宿～富士五湖線/約2時間30分 **山中湖駅**

**東京駅** 東京駅～河口湖線/約2時間40分 **河口湖駅**

空港方面より **羽田空港** 羽田空港～富士山駅線/約2時間30分 **河口湖駅/富士山駅**

神奈川方面より **横浜駅西口** 横浜～河口湖線/約2時間30分 **河口湖駅**

静岡方面より **三島駅南口** 三島～河口湖線/約1時間30分 **河口湖駅**

**静岡駅** 静岡駅～富士急ハイランド・河口湖線/約2時間20分 **河口湖駅**

関西方面より **大阪(あべの橋)** 甲府～京都・大阪線/約12時間 **河口湖駅/富士山駅**

このパンフレットの内容は、平成28年3月現在のものです。

●観光のお問い合わせは

**公益社団法人 やまなし観光推進機構**

**☎055-231-2722** 甲府市丸の内1-6-1

©富士の国やまなし館 東京都中央区日本橋2-3-4 日本橋プラザビル1階 …… ☎03-3243-8600

©山梨県大阪事務所 大阪府北区梅田1-1 大阪駅前第3ビル21階 …… ☎06-6344-5961