

信州
佐久

TAKE
¥0
FREE!!

エリアの魅力を発見&提案するマガジン
"SAKU"

Winter Fun in SAKU
特集

明日、ココ行こっ!!

新定番です!!
「朝食ドコ行こ!?」で楽しみプラス1

軽井沢から始まる
北国街道・中山道 冬のおもてなし

佐久の13酒造＆小諸のワイナリーから
美食とマッチするお酒をセレクト!

ひと足伸ばして、訪れたい冬の佐久



News & Topics
KARUIZAWA

A LIFE STYLE IN A PLATEAU

高原ライフの魅力をインタビュー

A Pride In "ジモト"

立科のりんご & TSURUYAストーリー



A LIFE STYLE IN A PLATEAU

才色兼備のプロギタリスト・斎藤明子さんは、子供のころから軽井沢の別荘に親しみ、97年に東京から移住。長きにわたる軽井沢ライフのリアルな魅力を語ってもらいました

春夏秋冬を実感できる
アナログ生活で
価値観が変わりました

東京から移り、15年ほど住んでいたのは、軽井沢の南のはずれでしたが、江戸時代から代々受け継がれてきた地域社会でした。昔ながらの暮らしが残っていたんですね。それにならい、畑を借りて初めて農作業を経験したのですが、土に触れたり、1年を通して作物を育てるのが、予想以上に楽しくて！種まきから収穫までの春夏秋はすぐ忙しいのですが、冬になるとやることがない。そこで昔の人を真似て、手仕事をご近所さんに教わったり、干し芋やタクアンなど保存食を作ったり。季節と共に人の暮らしが成り立っているという当たり前のことに、改めて気づけたことは、私の中で大きな転換でした。加えて、周囲を森に囲まれた静かな環境なので、時間の流れがゆるやかなのも魅力。深く物事を考えたり、いろいろな発想が次々と湧いてきたりするのは、忙しい都会では叶わなかったことでした。音楽活動も、こちらの仲間とグループを結成して、じっくりテーマを練りながらマイペースで楽しんでいます。



斎藤さんを含めた移住者4人と長野県出身者3人で構成されたユニット「グレッポ・エマセナボー」。軽井沢を拠点に、新しい発想の音楽系ワークショップや演奏活動を行っている



A LIFE STYLE IN A PLATEAU

才色兼備のプロギタリスト・斎藤明子さんは、子供のころから軽井沢の別荘に親しみ、97年に東京から移住。長きにわたる軽井沢ライフのリアルな魅力を語ってもらいました

Shinsyu Saku Jalan 2013 Winter

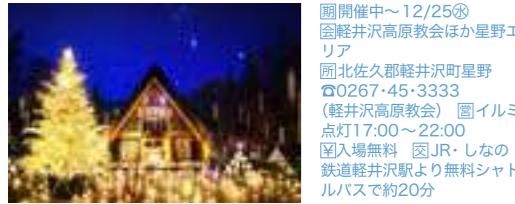
News & Topics KARUIZAWA

イベントから新名所、チチブームまで
冬本番の軽井沢をもっと楽しくする
ローカルでちょっとイコト集めました

冬の軽井沢を彩るクリスマスイベント

*クリスマスマツタウン 軽井沢 2013 MAP®

星野エリア一帯がまばゆくライトアップ。星屑を散りばめたように輝く軽井沢高原教会の中庭では、ランタン片手に散策を楽しめる。毎週^④と12/23^⑤～25^⑥はハンドベルコンサートも。



*エルツおもちゃ博物館・軽井沢

「聖夜を彩るミニチュアおもちゃの世界」MAP®

ドイツ東部のエルツ地方でクリスマスに飾られる伝統的な木工おもちゃが勢ぞろい。キャンドル飾りやクリスマスマツリミッドなど、木のぬくもりが織りなすクリスマスの世界に浸ろう。



この冬、すっぴん美人急増のナゾ
答えは「星野温泉 トンボの湯」に！

日帰り温泉・トンボの湯(MAP®)は、とろみのある泉質。クレンジング作用と保湿効果の「W美肌効果」があると言われ女性にぴったり！さらに入浴+ハミツパック、美肌御膳の付いた冬のプラン3300円が14年3/31^⑦まで登場。

■北佐久郡軽井沢町星野 0267-44-3580
■10:00～23:00(最終受付22:00) ■14年1/14^⑧～23^⑨ ■北入り浴大人1200円 ■JR・しなの鉄道軽井沢駅より無料シャトルバスで約20分



「ピッキオ」で楽しむ冬の自然体験ツアー MAP®

雪原ピクニック
スノーシューを履いて、ウサギやキツネの足跡をたどり、雪の上でティータイム。

雪原ピクニック
スノーシューを履いて、ウサギやキツネの足跡をたどり、雪の上でティータイム。

■12/21^⑩～14年3/23^⑪(1/14^⑫～17^⑬・20^⑭～24^⑮除く) ■13:00～16:30
■6000円(スノーシューのレンタル料込)、※定員6名、当日11:30までに要予約

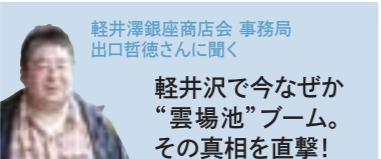
「軽井沢ウインターフェスティバル 2014 軽井沢冬ものがたり」が
軽井沢を一年で一番美しい“イルミの街”に変身させる！

軽井沢の街全体がイルミネーションの光に包まれる季節がやってきた。その中心となるイベントが「軽井沢ウインターフェスティバル」(MAP®)。メイン会場の矢ヶ崎公園では、ツリーの周りに小さな光の家が並び、おとぎの世界に入りこんだような気分に♪ そのほか旧軽井沢ロータリーや教会のイルミなど街のあちこちがライトアップされうっとり。さらにバレンタイン時期になると、矢ヶ崎公園はハートのデコレーションでおめかし。幻想的な冬の夜の散策を楽しもう。



上:温かな光の演出は、大切な人と過ごしたくなる
左:14年2/1^⑯～8^⑰には、ハートのカードにメッセージを書き込む「ラブツリー」が出現

■12/7^⑱～12/25^⑲ (White Christmas in 軽井沢)、14年2/1^⑳～14^㉑(Valentine in 軽井沢)
■北佐久郡軽井沢町軽井沢星野
■0267-41-3850 (軽井沢観光協会事務局)
■イルミ点灯16:30～21:30 ■入場無料
■JR・しなの鉄道軽井沢駅より徒歩5分



軽井澤銀座商店会 事務局
出口哲徳さん聞く

軽井沢で今なぜか
“雲場池”ブーム。
その真相を直撃！

「雲場池」(MAP®)はここ5年くらいで注目度があがり、観光客が急増してますね。見事な紅葉がテレビで放映されたことや、周辺の駐車場が整備されて来やすくなったりことがきっかけかもしれません。四季折々の魅力があるから、年間通してリピーターが多い。雲場池に来るため軽井沢を訪れる人もいるほど。冬は池に氷が張り、周囲の木々が白い雪の花を咲かせます。しっとりとした美しさに、私も魅了されている一人です」

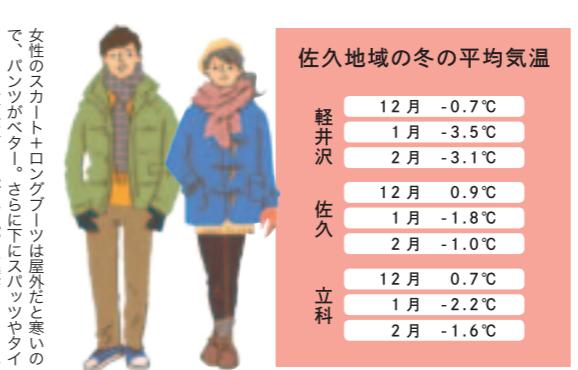


新施設「くつかけテラス」誕生で 「中軽井沢駅」が観光名所に！？

13年4月、しなの鉄道中軽井沢駅(MAP®)がリニューアルし、話題に。南北の入口は2階の連絡通路で結ばれ、回遊性がUP。コンコースの大きな窓からは浅間山が絵画のように切り取られ、旅情をかきたてる。駅と同じ建物内には地域交流施設「くつかけテラス」(MAP®)が併設。図書館・カフェをはじめ、雑貨店など5つのショップがズラリ。今後駅を目的に遊びに来る人が増えるかも!?



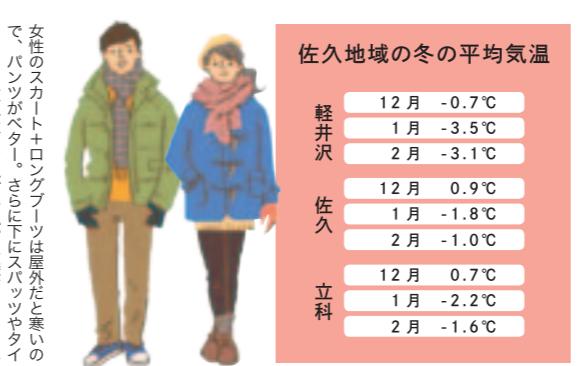
■北佐久郡軽井沢町長倉193
■0267-41-0743 (くつかけテラス)



※「気象庁」サイトより

防寒対策はしっかりと。オススメ冬の旅コーデ術

東京から気軽に楽しめる佐久エリアは、冬の旅行者もつい軽装で訪れることが多いですが、ちょっと待つと、軽井沢の標高は1000m前後で、隣接する佐久平も700m前後となり、一帯は涼やかな高原の気候。冬の冷え込みは相当に厳しく、でも氷点下、朝晩はマイナス10°C近くになることもあります。そこで冬の防寒対策は必須。アウターはおしゃれで足元を固めて、と、佐久全域連合の木次洋史さん。左のイラストも参考に、あつたか重ね着術で冬旅の身支度をしっかりと整えよう。



「ナチュラル カフェイーナ」は、たくさんのお葉植物や南米のナチュラルなインテリアに囲まれた、居心地のよい空間。オフシーズンの冬でも、週末の朝は満席になり活気に満ちる



明日、ココ行こっ!! ❶ 新定番です!! 「朝食ドコ行こ!?」で楽しみプラス1

明日は早起きして、軽井沢で朝ごはん♪ コーヒーの香りや、焼きたてパンの感触が、一日の始まりを幸せ色に染めてくれます

★ レーズンフレンチトースト(右) 150円 鎌倉ハムカツ(左) 190円

卵液がたっぷりと染みこんだフレンチトーストは、プリンのようにとろけるリッチな味わい。レーズンがアクセント。分厚いハムカツのサンドは、食べごたえ満点

心と体がよろこぶサードウェイブカフェ

ナチュラル カフェイーナ

【軽井沢町】MAP⑧

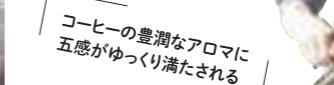
有機野菜たっぷりのプレートや、栄養価の高い果実のアサイーボウル840円など、ナチュラルな朝食が充実。フレンチプレスで抽出するスペシャルティコーヒー525円~もぜひ。

【北佐久郡軽井沢町軽井沢東25 ☎ 0267・42・3562
□ 8:00~19:00 (LO)、朝食は~10:30 (LO) □ 休日、2月 (冬期休業)
□ JR・しなの鉄道軽井沢駅徒歩8分



★ パワープレックファストセット 1,300円

自家製ベーコンとパルミジヤーノのコクが決め手のオムレツをはじめ、オーガニックサラダ、パン、スープ、ドリンク付き。化学調味料は一切使わず、ドレッシングまで手作り



昇り立てる太陽が柔らかな光を放ち、木々の間を爽やかな空気が通り抜ける。軽井沢の清々しさが最も実感できる朝の時間を、さらに魅力的なものにする「朝食」が、ここ数年ブームになっている。元々は、夏の避暑に来る別荘滞在者に向けて、朝食を出す店が増えたのがきっかけ。ロコモで人気が広まり、近ごろでは朝食を自當てに訪れる観光客が、週末には後を絶たないという。

6年前、軽井沢駅にほど近い軽井沢本通りにオープンした「ナチュラル カフェイーナ」もそんな店の一つ。「一日の始まりを元気にスターにして欲しく」と、生まれも育ちも軽井沢の店主・中山圭太郎さん。店内には大きな窓があり、どの席からも冬のやさしい陽射しを感じられる。テーブルの上を彩るのは、新鮮な野菜をたっぷり使ったブレートや、めずらしい果物のジュース。地元を知りつくした店主の愛情と地の恵みが、ギュッと詰まつたものばかりで、思わず顔がほころんでしまう。

別荘エリアの林道に構える「オキザリス」のマスター菱田紘士さんも、軽井沢出身。常連客の要望で出していたジャガイモ料理・ロスティが話題となり、今ではほとんど人が頼む朝食の看板メニューに。御代田町の「ココラデ」では、朝からお腹を空かせてくるお客様のために、種類豊富なパンを日々焼き続ける。店の数だけ存在する、ステキな朝の物語。栄養満点のメニューと共に、ゆっくり過ごす朝時間は、軽井沢での一日を心豊かにしてくれる。



★ ロスティーセット 900円

一番人気の看板メニュー。細切りジャガイモを平たく焼いたスイス料理・ロスティは、外はカリッ、中はホクホク。焼きたてパンのお供に、季節の自家製ジャムがうれしい

雄大な浅間山を眺めつつ
焼きたてのパンをパクリ
ベーカリーカフェ ココラデ

【御代田町】MAP⑧

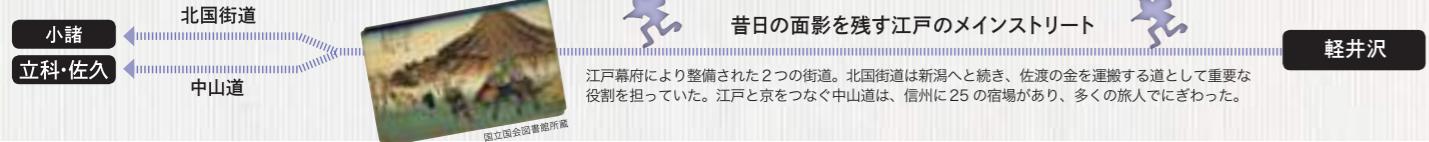
浅間山を望む絶好のロケーション。菓子パンや调理パンなど一日60~70種が次々と焼かれ、広々としたカフェスペースで味わえる。午前中は朝食にびったりのサンドイッチやデニッシュが充実。

【北佐久郡御代田町
馬瀬口458-2 ☎ 0267・41・0383
□ 8:00~18:00
休なし ※年末年始は12/31⑧・14年1/1⑧
□ JR・しなの鉄道御代田駅より徒歩10分



イーツという意外なシャンルと融合。地元の食文化の新たな広がりを感じられる、斬新な組み合わせをぜひ試してみて欲しい。

冬のおもてなしは、食以外にも！ 街道沿いには、温泉やイルミネーション、ワインタースポーツといった多彩なお楽しみがいっぱいだ。この冬、2つの街道を巡りながら、心も体もほっこり満たされたい。



佐久地域の日本酒は
冬の厳寒な気候と
大地の恵みの結晶

佐久地域の酒造りは江戸初期から始まり、いまも13の酒蔵が現役で稼働。酒造りが盛んな理由の一つは、良質な水と米に恵まれている点。さらに、冬の厳しい寒さが、ゆっくりと酵母を発酵させるのに一役買っている。現在13蔵の若き後継者たちが、酒米作りから醸造までを行うプロジェクトを行中!



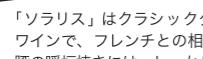
私がマリアージュしました

「ソラリス」はクラシックタイプのワインで、フレンチとの相性抜群。豚の暖炉焼きには、しっかりとした肉質に負けないボディの赤を、生力キにはフレッシュさを生かす柑橘の香り豊かな白を選びました。

「マンズワイン」ワインアドバイザー
竹村重雄さん

ビレニー Pyrenees [軽井沢町] MAP⑧

店内には大きな調理用暖炉があり、信州産の野菜や和牛の炙り焼きを目の前で楽しめる。写真はともに千代鰐豚コース(ディナー)1名6500円(2名)。ほかにボタージュ、サラダ、パン、ドリンク付き。



北佐久郡軽井沢町軽井沢181-8 ☎0267-41-3339 圖 ランチ12:00～14:30 (LO)、ディナー17:00～22:00 (LO) 図 JR・しなの鉄道軽井沢駅より徒歩15分



塩漬けした千代幻豚をじっくりロースト。小諸メルローの赤ワインは、肉のボリュームに負けないしっかりとした骨格が特徴。さらに柔らかいタンニンが甘い脂を溶かして、旨みを引き出す。ワイン1本13,800円

明日、ココ行こっ!! ② Recommended!

軽井沢から始まる 北国街道・中山道

旅に出ると新しい発見がある。軽井沢発・北国街道・中山道へとつながる懐かしい街並みをぜひ訪ねてみて。
そこには、地元のごちそうとお酒が奏でるおいしい冬のストーリーが待っている!



遮るものない雄大な風景を独占!



あぐりの湯 こもろ

[小諸市] MAP①

浅間連峰と小諸市街がパノラマに広がる眺望が自慢の、複合温泉施設。脱衣所もお風呂も広々として快適だ。展望露天風呂をはじめ、サウナやジャグジー、打たせ湯など多彩な湯船を楽しめる。湯上りには、地場食材を使った食事処も人気。



布引温泉こもろ [小諸市] MAP①

天然温泉が自慢の宿で、日帰り入浴も可能。内風呂はゆったり大きな浴槽が2つ。自然石を用いた露天風呂は、浅間連峰や千曲川を望み開放感たっぷりだ。源泉100%のナトリウム塩化物泉が、体の芯から温めてくれる。無料休憩所や展望レストランもあり。

■ 小諸市大久保620-3 ☎ 0267-22-2288 圖 日帰り入浴10:00～20:00 (最終受付19:30) 困なし ☎ 12/24～26 休業
円大人450円 圖 JR・しなの鉄道小諸駅より車で約10分

アサマ2000パーク [小諸市] MAP①あ-1

上信越高原国立公園の真ん中に、冬季はゲレンデがオープン。標高2000mの安定した雪質で、北アルプスを背景に滑走できる。

■ 小諸市高峰高原 ☎ 0267-23-1714
圖～14年4/13 困8:30～16:30
困シーズン中なし 円大人リフト券1日3900円ほか 圖 小諸ICより車で約30分



カーリングホールみよた [御代田町] MAP①

氷上に石を滑らせて得点を競うカーリングを気軽に楽しめる専用ホール。プラスチクスライダーは各100円で貸出可能。2時間3000円(3名～)の体験教室も。



■ 北佐久郡御代田町
草越1173-1735 ☎ 0267-32-0019
圖～14年4月上旬
圖10:00～23:00
困シーズン中なし
円大人1時間750円、
円子供1000円
困しなの鉄道御代田駅より車で約5分

軽井沢から好アクセス

北国街道・中山道沿いの冬のみどころ

立ち寄り湯でのんびりほっこりもいいし、キラキラのイルミも魅力的。
思い立つたらすぐ行けるスポットで、冬のわがまま叶います♪

至 立科・佐久

中山道



豊富な湯量と絶景に身を委ねて

立科温泉 権現の湯

[立科町] MAP①あ-1

町営の日帰り温泉施設。大浴場の窓越しや岩造りの露天風呂から、浅間連山、湯ノ丸高原方面の絶景が広がる。ジャグジー、サウナ、打たせ湯など、種類豊富な浴槽を楽しもう。入浴後は100畳の大広間でのんびりと休憩することもできる。



なまなまみて
湯まるづ

ロマンティックな星空イルミに感動



光の中に入っている体感型イルミ。昨年より10万球増え、より幻想的に

SAKU BLOOM [佐久市] MAP①

佐久平駅前の広場で、第2回目を迎えるイルミイベント。“佐久の美しい星空が地上に舞い降りる”というテーマの元、ブルー中心のLED約30万球がライトアップ。毎週④には、いま話題の3Dプロジェクションマッピングも行われ、イルミとの豪華な競演を楽しめる。



満天の星空に輝く冬の星座を
イメージしたドーム型オブジェ

圖～14年1/13 困ミニレニアムパーク ☎ 0267-62-2656 (佐久青年会議所) 圖イルミ点灯17:00～23:00 圖入場無料 圖佐久平駅蒙科口すぐ

布施温泉 [佐久市] MAP①あ-1

毎分213ℓもの豊富な湯量を誇る、日帰り温泉。地元の鉄平石を配したスチームサウナ付きの浴場と、露天にジャグジーを備える浴場があり、男女週替わりだ。浅間山を眺めながら、こんこんと湧き出る湯船に身を沈めれば、身も心もリラックス。

■ 佐久市布施1228 ☎ 0267-53-0181
圖10:00～22:00 (最終受付21:30) 困なし
円大人400円 圖JR佐久平駅より車で約20分



自然の懐に抱かれながら、
ゆくまで湯浴みを満喫。ほ

てゆく頬に冷氣が心地よい



佐久スキーガーデン「パラダ」

[佐久市] MAP①あ-2

佐久平PA直結でアクセス抜群。北と南に2つのゲレンデがあり、山頂で連結。コースの8割が初・中級者向けのレイアウトだからビギナーも安心して楽しめる。

■ 佐久市下平尾 2681 ☎ 南パラダ0267-67-8100、北パラダ0267-68-5116 圖～14年3/30 困8:30～16:30 ほか 困シーズン中なし
円大人リフト券1日2900円、円子供3900円 圖佐久平PAスマートIC直結

ワインと合わせるなら…

小諸市「マンズワイン」

信濃路・辛口(白)

シャルドネ種特有の果実香とふくよかな味わいが魅力。ライトボディで蕎麦とツユにじみやすい。丁子庵でも飲める。グラス315円(店提供価格)



地元の味を生かした極上マリアージュ

信州そば(ざる)大盛り

コシの強い麺は、歯触りと風味が際立つ。小諸蕎麦の特徴である辛口のソウには、濃醇な牧水の純米酒が最適。キレもあり、蕎麦の香りを邪魔しない。そば840円、大盛り+210円、日本酒1合735円(店提供価格)



○ 佐久市「武重本家酒造」
純米生醸造り牧水 × 小諸の美味
蕎麦

小諸は県内でも名高い蕎麦の名産地。高峰高原の霧と寒暖の差が育んだ地粉は、風味と甘みが格別だ。蕎麦通にも好まれる本場の味を、地酒と共に賞味!

日本酒と合わせるなら…

佐久市「古屋酒造店」

純米酒で醸したお酒 深

仕込み水の一部に純米酒を使い、穏やかに発酵させた甘口の酒。まったくとしたコクがスイーツと合う。希望小売価格630円(200ml)で、「酒舗 清水屋」(P07)のみの販売



③ ポム

立科リンゴの秋映を使ったふわふわムースを、リンゴゼリーでコーティング。400円

② レモンパイ

表面を香ばしく焼いたレモン味のメレンゲが、清涼感を残しながらスッと溶けます。340円



通常の3倍近い凍らせたブドウを使用した、デザートワイン。完熟果実の最も糖度の高い部分を搾る醸造方法で、リッチな味わいに。フルーツ系のケーキと相性◎。酒店などで希望小売価格1本5250円で販売

○

小諸市「マンズワイン」

ソラリス 信濃リースリング × 小諸の美味
クリオ・エクストラクション

佐久の美味
スイーツ

スイーツ

スイーツ

佐久市は、神戸・自由が丘と並び日本三大ケーキの町と言われるスイーツタウン。ケーキ&お酒の意外なる甘~い関係、一度知ったらハマります!

○ ① La Saisse [佐久市] MAP①

無添加にこだわった、安心・安全なケーキ作りがモットー。スイスの最高級メーカー・カルマ社のクーベルチュールを使ったポンポンは、県外からも買いに来るファンが多数。

■ 佐久市猿ヶ伏873-10 ☎ 0267-67-2621
圖10:00～20:00、団8:30～19:00 困不定、14年1/1～2/2 困JR北中込駅より徒歩8分



① La Saisse [佐久市] MAP①

選べる楽しさを提供したいと、見た目も美しい生

ケーキが30種以上。ほか焼き菓子やチョコ、マカロンなどが豊富にならび、ワクワク。店内奥のカフェスペースでも味わえる。

■ 佐久市中込1-14-8 ☎ 0267-62-8646
圖9:30～19:00 困(④の場合翌日)、14年1/1～2/2 困JR中込駅より徒歩4分

② Cake Boutique PETERS [佐久市] MAP①

オーナー・バティシエが兎に掛ける、口溶けに

こだわったケーキが約20種、ポンポンショコラが約15種そろう。野沢菜漬クリッキーなど、地域性を生かしたユニーク商品も人気。

■ 佐久市中込3210-5 ☎ 0267-67-0847
圖10:00～19:30、団8:30～19:00 困(④)、14年1/1～2/2 困JR北中込駅より徒歩2分

③ Aimer [佐久市] MAP①

オーナー・バティシエが兎に掛ける、口溶けに

こだわったケーキが約20種、ポンポンショコラが約15種そろう。野沢菜漬クリッキーなど、地域性を生かしたユニーク商品も人気。

佐久エリア MAP



佐久広域連合組織市町村

小諸市、佐久市、小海町、川上村、南牧村、南相木村、北相木村、佐久穂町、軽井沢町、御代田町、立科町

佐久地域全体図 MAPⒶ



軽井沢 MAPⒷ



小諸 MAPⒸ



御代田 MAPⒹ



佐久 MAPⒺ



お問い合わせ

佐久地域観光連携協議会(事務局: 佐久広域連合) TEL 0267・62・7721

〒385-0043 長野県佐久市取出町183番地 野沢会館
FAX 0267・62・7727 URL <http://www.areasaku.co.jp/> E-mail sakukouiki@areasaku.or.jp



このパンフレットは
長野県地域発
元気づくり支援金事業を
活用しました。

(広告欄)

この季節ならではの信州佐久の食材を味わう

春日温泉 ゆざわ荘



馬事公苑を望む、和風の隠れ宿。料理長が腕をふるう手打ちそばをはじめ、信州サーモンや地物野菜を使った料理が堪能できる。



露天風呂からは浅間連峰と馬事公苑の馬を眺めることができる。

団 佐久市春日5924-4 団 0267-52-0022
団 JR 佐久平駅より車30分(送迎は要問合せ)
団 1泊2食付 7,815円~ [入浴のみ] 大人 400円 子供 250円

道の駅 HOT PARK ASASHINA ほつとばく満喫



団 佐久市甲2177-1 团 0267-58-0581
団 9:00~18:00 団 火(祝は営業)
団 佐久南 ICより車5分/JR 佐久平駅より車15分



厳冬の朝だけにつくられる凍み豆腐も名物。季節は短いので、入荷状況は道の駅に確認して。