

右／『五千尺ホテル上高地』のディナーの一品『長野県産牛フィレ肉のグリエ ジュド ヴィアン ドソース』。左／河童橋から望む梓川と穂高連峰の山並み。



美味なる 上高地



長野県の西部に位置し、飛騨山脈（北アルプス）の山々に抱かれるように広がる上高地。標高約1500メートルの大地に開けたこの一帯は、明治時代から多くの旅人を受け入れてきた歴史ある山岳リゾートだ。梓川あすきがわの流れと北アルプスの山々が織り成す美景を望み、伝統の山の宿に受け継がれてきた美食を楽しむ。健やかに贅沢な時間に出会う、2泊3日の上高地の旅へ。

文／吉原徹 撮影／竹沢うるま



2



1



[DAY.01]

大正池—河童橋

約4.0km／徒歩約1時間30分

大正池近くの梓川の風景。空の青さを映した水面と緑の森が美しいコントラストを描く。



5



4



3

1.『五千尺ホテル上高地』のメインダイニング『GRAND』で楽しむフルコース。メニューは季節によって変わる。この日の前菜は『ホワイトアスパラガス 富山湾産ホタルイカ』。2.『日本海産鱈の桜蒸し 春野菜添え アンチョビのクリームソース』。3.大正池から河童橋へ。コース中には木道が整備された場所も。4.景色のよい客室。5.料理長の小浜英展さん。

小浜英展さんが手掛ける『五千尺キューイジューヌ』だ。長野県産牛や地元野菜を中心に、国内外から吟味した素材を使うフレンチは、美しく創造的で、重層的な味わい。聞けば、2014年から料理長を務める小浜さんは、上高地が閉鎖される冬になると都内の名店に武者修行に出掛け、料理の腕を磨き続けているという。「上高地は都会の喧騒や雑念とは無縁の場所なので、料理に集中するにはいい環境です。それにほら、外の景色を眺めながら味わうと、より一層料理が美味しく感じられるでしょう？」と小浜さんは微笑む。

窓の外を眺めると、上高地の山々と森が夕暮れ時の青い光に包まれていた。美しい風景と料理を前に、幸せなため息をつく。

自然の「聖域」を歩き
美しき一皿に出会う

別天地という言葉が、何度も頭にこだまする。標高約1500メートルの上高地には、夏だというのに涼やかな風が吹いていた。約100年前から自然保護に取り組み、1975年からはマイカー規制も実施されてきた山岳リゾートは、手つかずの自然が残された「聖域」のような場所。だからこそ、ここには外界とは異なる凜とした空気が満ちている。

旅の始まりは、さわんどバスターミナルからバスで20分ほどの大正池バス停。サックスブルーの水面を湛えた大正池から原生林に囲まれた田代湿原を経て、上高地の中心地となる河童橋へ。梓川沿いのトレイルを1時間30分ほどかけて進むと、水と緑が織り成す景色が次々と現れる。自然のなかを、ただ歩く。そんなシンプルな営みこそが、上高地を旅する喜びなのだと思える。

夕刻、河童橋のたもとにある『五千尺ホテル上高地』に到着する。1918年に開業したこの宿は、上高地を代表するリゾートの一つ。その大きな魅力となるのが、料理長の小

[DAY.02]

河童橋—徳沢

約6.0km／徒歩約2時間

- 1.さまざまな角度から穂高連峰を望む。
- 2.『氷壁の宿 徳澤園』には、洋室や和室、相部屋など多彩な客室が。3.宿に併設の『みちくさ食堂』で11～13時限定で供される『自家製野沢菜チャーハン』950円。4.山の幸が並ぶ夕食。



上高地の最奥で楽しむ
郷土の優しい味

2日目は、梓川上流に位置する徳沢へ向かうことに。上高地には梓川沿いにいくつかの自然歩道があるが、いずれも平坦な道で、初心者でも歩きやすい。ただし、河童橋から上のルートには、アップダウンやぬかるむ場所もあり、トレッキングシューズや雨具の用意が必要になる。

河童橋から梓川の右岸に延びる自然探勝路を歩いて、明神へ。朝の森を歩く1時間ほどの道のりは、上高地の自然と静かに向き合えるとびきりのルートだった。木道が配された湿原、穂高連峰の山並みを仰ぎ見る原生林、朝の光に輝く梓川。トレイルを進むほどに、自然が描き出す色彩と造形の豊かさに目を奪われる。

明神から梓川左岸の奥上高地自然探勝道をさらに1時間ほど歩くと、やがてハルニレの木々と草原に囲まれた徳沢に辿り着く。昼食に『氷壁の宿 徳澤園』で『野沢菜チャーハン』を味わうと、ほのかな酸味を含んだチャーハンの素朴な旨みが、疲れた体にじんわりと染み渡る。

『自家製野沢菜チャーハン』は、40年以上前から愛される名物。美味しさの秘密は、自家製の野沢菜の古漬です」とは、五代目の上條靖大さん。『徳澤園』では、野沢菜だけでなく味噌なども手作りする。また、野菜は松本市の島々地区にある自家菜園で採れたものを多く使う。

「山の宿ですから、高級ホテルのような料理はできません。その分、安心できる食材を使うことと、じっくり手間をかけた山里ならではの料理を作ることをご心掛けています」

その言葉どおり、夕食には、野菜の煮物や信州牛のステーキ、宿の裏の川に泳がせた岩魚の刺身などが並び、そのいずれもが瑞々しく、ほっとするような優しい味わいだった。

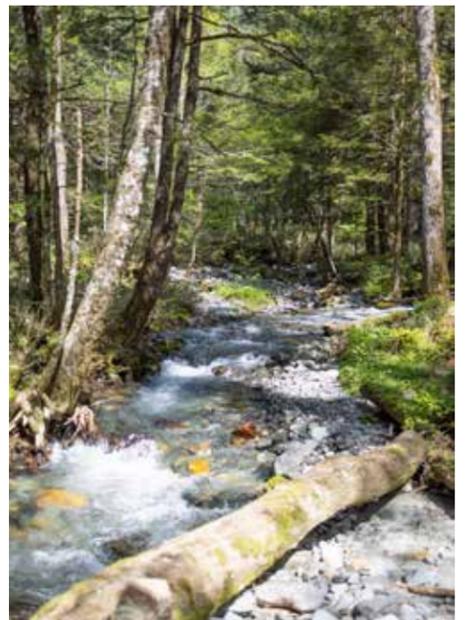
登山者にとっては北アルプスへの「入口」であり、旅行者にとつては上高地の「最奥」である徳沢。ここには、山の味覚で旅人を癒やし続ける、とつておきの宿がある。

1885年に『上高地牧場』として創業し、その後に山の宿となった『氷壁の宿 徳澤園』。目の前には美しい草原が広がる。



北アルプスの槍ヶ岳に源を発する梓川には、驚くほど澄んだ水が流れる。

[DAY.03]
徳沢一明神
約3.0km / 徒歩約1時間



さらさらと響く水の音も心地いい。

歩いた人だけが味わえる
伝統の岩魚の塩焼き

翌朝、目を覚ますと、穂高連峰の峰々が朝の光を受けて輝いていた。『徳澤園』の前の草原で、すうつと深呼吸をすると、上高地の自然のリズムに身体が馴染んできたような気がして、思わず頬が緩む。

この日は、徳沢から奥上高地自然探勝道を明神へと戻って、上高地の歴史と深い関わりをもつ『嘉門次小屋』を訪れることにしていた。

上高地の名が世界に知られるようになったのは明治時代のこと。『日本近代登山の父』と称される英国人

宣教師のウォルター・ウェストンが、1896年に著した『日本アルプス登山と探検』で、上高地や穂高連峰を称賛。そのことをきっかけに、それまで猟師などの山の民の生活の場であり、信仰の地であった上高地が、登山基地や山岳景勝地として注目されるようになったのだ。

『嘉門次小屋』は、ウェストンの山の案内人を務めた猟師・上條嘉門次が1880年に開いた山小屋。明神池の畔に立つ小さな小屋には、今も当時の面影を残す囲炉裏があり、ナラの薪で焼かれた岩魚の塩焼きが供されている。古くからこの地で愛されてきた山の幸を、どうしても味わ

ってみたかったのだ。

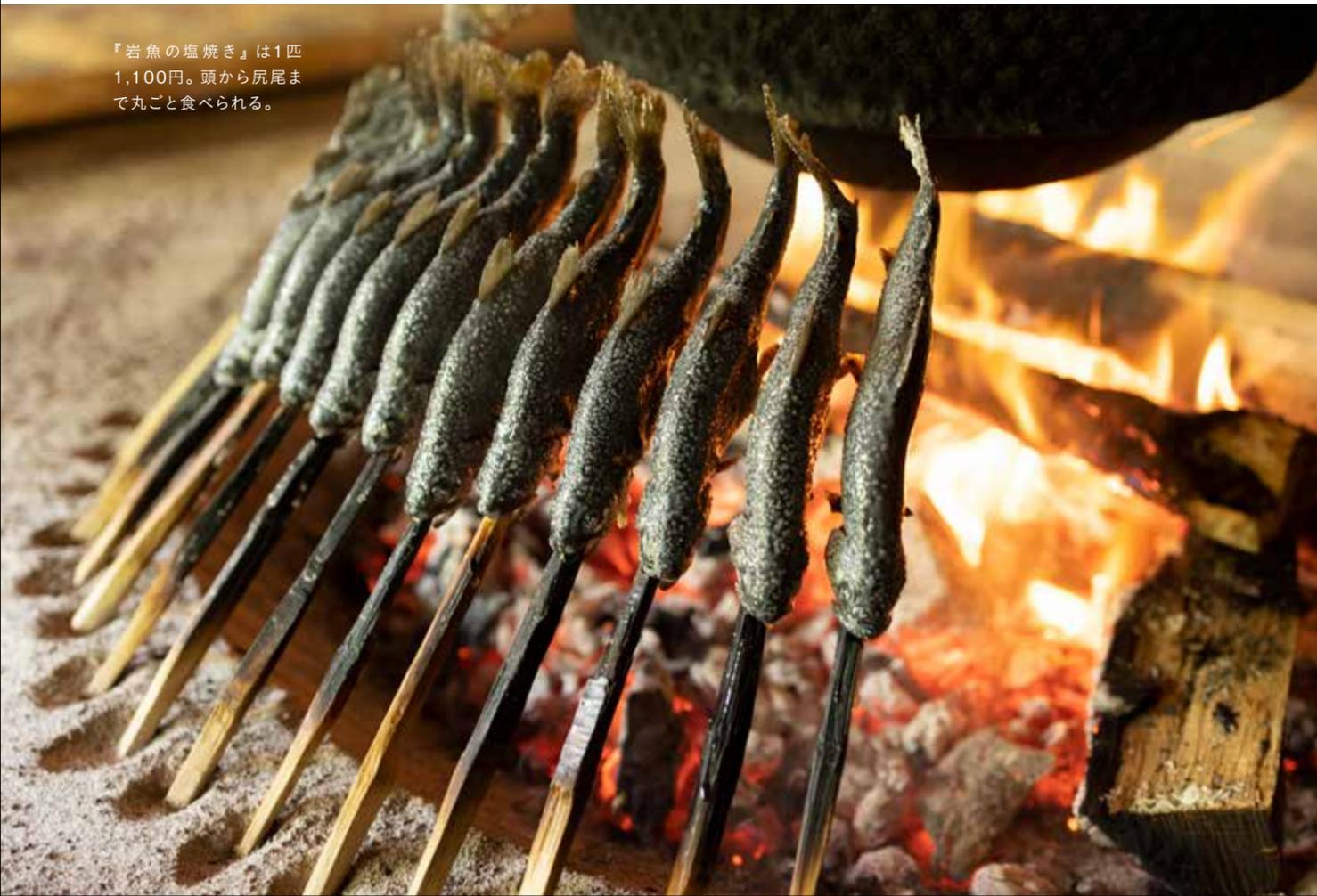
「嘉門次の時代には、近くの川で釣った魚を塩焼きにしていました。40年ほど前から上高地では岩魚が禁漁になっています。今は、御嶽山の麓にある養魚場から岩魚を持ってきてもらっていますが、小屋の前の小川で数日泳がせると、身がぎゅっとしまったいい味になります。『この岩魚を食べたくて、上高地に来たんだよ』と年に何度も足を運んでくださる常連さんもいらっしゃるんですよ」とは、女将の上條久枝さん。

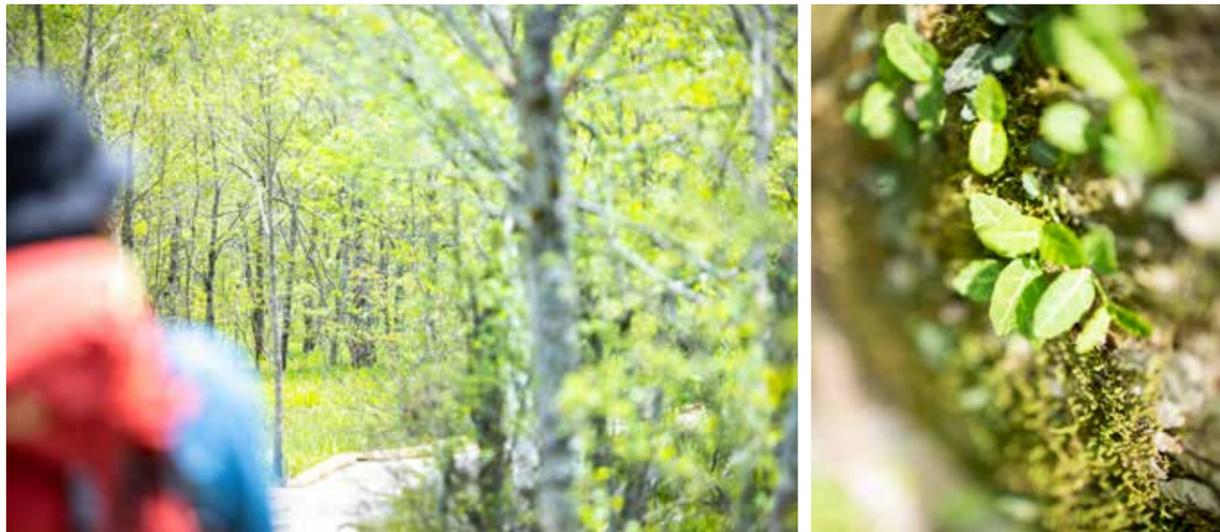
やや小ぶりな岩魚を竹串に刺し、たつぷり塩を振ってから40分ほどかけてじっくり囲炉裏で焼くことで、骨まで軟らかく仕上がるといいう『岩魚の塩焼き』。ひと口味わえば、岩魚の爽やかな香気が口中にふわり。旨みの詰まった頭から、パリパリと香ばしい尻尾の先まで、食感や風味が繊細に変化していく。囲炉裏端に座り、森を眺めながら岩魚を味わっていると、嘉門次の時代から変わらぬに営まれる山の暮らしに触れられた気がして、なんだか嬉しくなる。



1. 木々に囲まれた『嘉門次小屋』。囲炉裏の間は国の有形文化財にも登録される。2. 囲炉裏で岩魚を焼く木村辰則さん。この道、14年のベテランだ。3. 『岩魚の骨酒』2合2,000円も小屋の名物。

『岩魚の塩焼き』は1匹1,100円。頭から尻尾まで丸ごと食べられる。





右／新緑の5～6月、花々が咲く7～8月、紅葉の10月など、季節ごとの景観を楽しめる。左／幅広い年代が楽しめる歩きやすいトレイルが続く。

上高地ホテル白樺荘
かみこうちホテルしらばそう
☎0263-95-2131
松本市安曇上高地
ラ・ベルフォーレ テラス9:30～15:00
(ランチタイム11:00～14:00)
4月下旬～11月15日は無休
shirakabaso.com

五千尺ホテル上高地
ごせんじゃくホテルかみこうち
☎0263-95-2111
松本市安曇上高地
1泊2食付き28,050円～(1室2名利用時の1名料金、税込)
スイーツカフェ&バー LOUNGE9:00～16:00(L.O.)
※フードメニューは11:00～13:00。
開山期間中無休
gosenjaku.co.jp

上高地食堂
かみこうちしょくどう
☎0263-95-2039
松本市安曇上高地
6:00～15:00
開山期間中無休
m-kamikouchi.jp/shokudo

嘉門次小屋
かもんじごや
☎0263-95-2418
松本市安曇上高地
食堂8:30～15:30
4月27日～11月15日は無休
kamonjigoya.wordpress.com

氷壁の宿 徳澤園
ひょうへきのやどとくさわえん
☎0263-95-2508
松本市安曇上高地
和室個室1泊2食付き18,800円など
(1室2名利用時の1名料金、税込)
みちくさ食堂7:00～16:30 ※フードメニューは～14:00。
4月27日～11月3日は無休
tokusawaen.com

上高地へのアクセス >>>

- 電車／JR新宿駅よりJR松本駅へ、中央線特急あずさで約2時間40分。松本バスターミナルより上高地バスターミナルへ、路線バスで約1時間30分。
- バス／新宿高速バスターミナルより上高地バスターミナルへ、さわやか信州号で約4時間50分。
- 車／中央道八王子ICより長野道松本ICへ、約2時間10分。長野道松本ICよりさわんどバスターミナルへ、約1時間10分。さわんどバスターミナルより上高地バスターミナルへ、約30分。

※上高地の開山期間は毎年4月17日～11月15日。上高地では年間を通してマイカー規制を行っているため、車でアクセスする際は沢渡(さわんど)駐車場に駐車し、シャトルバスまたはタクシーを利用。



[DAY.03]

明神—河童橋

約3.0km／徒歩約1時間



低山帯と亜高山帯の境界に位置し、湿原も分布しているため、変化に富んだ植生を楽しむことも上高地の大きな魅力だ。

歩く。食べる。自然に触れる。健やかで幸せな旅の時間

『嘉門次小屋』の隣にある明神池を散策していると、太陽が西の空に傾き始めていた。明神を出発し、自然探勝路を河童橋に向けて進んでゆくと、やわらかな光に包まれた山と森が、息を呑むような風景を描き出していた。周囲に人の気配はなく、ハルニレやカラマツの森に鳥のさえずりだけが響く。刻一刻と変化する上高地の自然は、どこまでも美しく、決して見飽きることがなかった。

明神から1時間ほどで河童橋に着。旅の締めくくりに、創業1927年の『上高地ホテル白樺荘』のカフェ『ラ・ベルフォーレテラス』で、『名物ジャンボ・モンブラン』を注文。目の前に広がる穂高連峰の山並みと濃厚なスイーツの味を楽しみながら、上高地を歩いて旅した3日間のことを思う。

自然の「聖域」として守られてきた上高地には、美しい風景があり、伝統に磨かれてきた美味しい食との出会いがある。日本にこんな素敵な山岳リゾートがあることは、とても幸せなことに違いない。



1.『上高地ホテル白樺荘』のカフェ。2.『名物ジャンボ・モンブラン』1,850円。3.『上高地食堂』の『河童焼』200円～も人気だ。