

出かけよう。発酵が息づく会津へ。



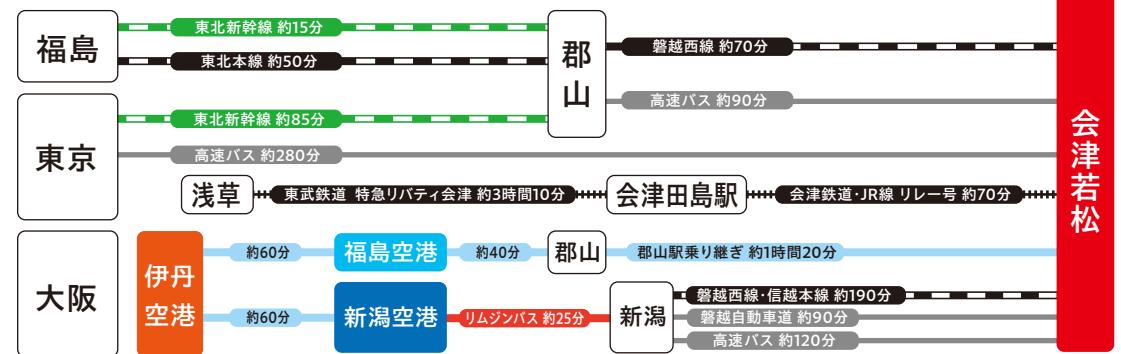
「心もからだもキレイになる」 発酵の旅

会津エリア Aizu



会津エリアへ

※所要時間は各路線における乗継パターンを目安に掲載しています



〈福島空港から会津若松までのアクセス〉福島空港からリムジンバス・高速バス乗り継ぎで約120分 福島空港から乗合タクシーで約80分

【発行元】 極上の会津プロジェクト協議会 TEL 0242-39-1251 福島県会津若松市東栄町3-46 会津若松市役所観光課内

※本冊子の情報は2025年1月15日時点の情報となります。最新の情報は各施設へお問い合わせください。
掲載料金は、特別な表記がない限り、消費税10%込（軽減税率が当てはまる品目は8%）、サービス料別の料金となります。

心もからだもキレイになる 発酵の旅 「会津エリア」



写真上から、霧幻狭の渡し、ほまれ酒造、猪苗代地ビール館、大内宿



福島県の西部に位置する会津



発酵とは？

身体を「健やか」に保ってくれる、発酵食品。

発酵とは、乳酸菌や麹菌、酵母などの微生物が野菜や穀物、乳や肉類などの原料を分解しながら生育することで有効な成分をつくり、貯蔵性を高めたり、人々に健康をもたらしたり、美味しい食品へと変化させたり、人間にとって有益な変化を起こすことをいいます。発酵食品には、腸内環境の改善をはじめ、活性酸素の働きをなくす抗酸化作用など、身体を健康に保つ効果があります。また、免疫を高めたり、骨を丈夫にしたりする健康機能改善効果もあることも近年の研究でわかつてきました。

発酵食品から得られる、数々の効果

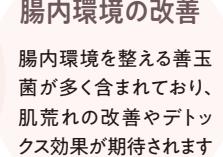


お肌にうれしい！美容効果



美肌效果

味噌や赤ワインなどの
発酵食品に含まれる「ポ
リフェノール」は抗酸
化作用があります



腸内環境の改善

味噌や赤ワインなどの
発酵食品に含まれる「ポ
リフェノール」は抗酸
化作用があります

・体にうれしい！健康機能改善効果



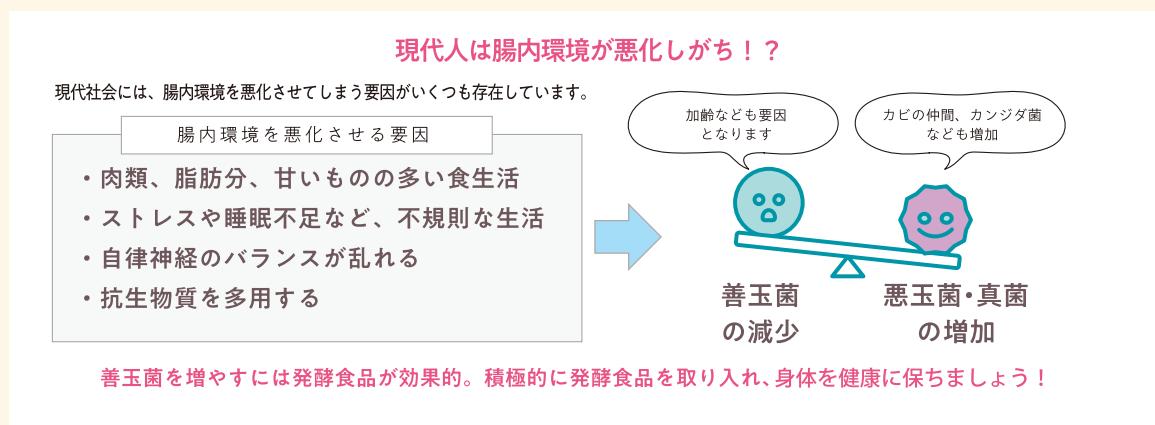
代謝アップ

有用菌が豊富に含まれており、免疫細胞を活性化して強くする働きがあります



生活習慣病の予防

納豆や味噌では、イソフラボンが体内に吸収されやすく変換されたり、抗酸化物質が生産されたりします



質の高い発酵食がたくさんつくられているこの地域では、近年、さらに発酵が進化しています。地産食材を生かしたスイーツや独自開発の甘酒・新しい体験施設、小規模で個性的な酒の醸造所など。古き良き景観とモダンなセンスを楽しみながら、美容・健康にもよい時間を過ごしてみませんか。発酵食は、麹をもとにつくられているものが多く、必須アミノ酸やビタミン類、ミネラル、消化酵素が豊富に含まれています。おいかつ、ワクワクして、キレイになる。あたらしい発酵の旅に出かけてみませんか。

夏のオススメ
SPOT

尾瀬・会津駒ヶ岳
の麓で「ほっ…」
とできる場所です。
山人漬が絶品！



所 檜枝岐村字見通 1136 開 0241-75-7373
ここにしかないオリジナル商品など、檜枝岐村の商材を販売。
山人料理を提供する立ち食い食堂もあります。



檜枝岐村
ミニ尾瀬公園

所 檜枝岐村左通 124-6 開 0241-75-2065

尾瀬をコンパクトにまとめた植物園。花々が季節ごとに咲き、
尾瀬の雰囲気を一足先に味わえるのが魅力です。



南会津町
星の郷ホテル

所 南会津町界字湯の入 278 開 0241-73-2121

南会津は天体観測に適した全国屈指の場所のひとつ。夏から
秋にかけては天の川を肉眼で観測できます。



ほまれ酒造

所 喜多方市松山町字常盤町 2706 開 0241-22-5151

酒造りを追求し続け100年。会津ほまれの酒造を見学。日本酒に含
まれる多くの美肌成分を引き出した化粧水も作っています。



下郷町
大内宿・塔のへつり

(大内宿) 所 下郷町大内 開 0241-68-3611
(塔のへつり) 所 下郷町弥五島下タ林 5316 開 0241-68-2920
江戸時代の面影そのままに、茅葺屋根の民家が並ぶ大内宿。
百万年の歳月をかけて、浸食と風化を繰り返した塔のへつり。



会津のべこの乳 アイス牧場

所 会津坂下町金上辰巳 19-1 開 0242-83-2324
アイス牧場搾りたての生乳のおいしさをソフトクリームとア
イスクリームにして販売しています。

心身ともに元気になる アクティブライフ旅

高温多湿な季節だからこそ、

心身ともに元気になる
アクティブライフ旅

春のオススメ
SPOT



マウンテンブルーイング

所 南会津町田島字元八幡甲 314-5 開 070-8472-6965
店主がアメリカを訪れた際に、旅先にあったブルワリーの霧岡
さんに感銘を受けたことがビール作りを始めたきっかけ。



金山町・三島町
霧幻狭の渡し

所 三島町大字早戸字小津巻地内 開 0241-42-7211

約50年前に廃村になった金山町三更集落と対岸を結び、生活
の足として利用された只見川の渡し船が復活しました。



湯川村
道の駅あいづ湯川・会津坂下

所 湯川村佐野五丁目 78-1 開 0241-27-8853

福島の産直野菜・果物が人気の道の駅。会津のお土産が揃う
物産館でお買い物はいかがですか。



猪苗代町
猪苗代ハーブ園

所 猪苗代町川桁天王坂 2414-16 開 0242-66-2233
広さ1万畳の花と香りの楽園。園内にはラベンダー、ミント、
カモミールなど約200種類の花々が季節毎に咲き誇ります。



会津美里町
新鶴ワイナリー

所 会津美里町鶴野辺字下長尾 2398 開 0242-23-9899
四季折々で変化する奥会津の風景を活かしたブドウ栽培と、味わい深く
自然豊かな会津の風土を醸造を行っています。



柳津町
潤流の宿かわち

所 柳津町柳野平乙 150-1 開 0241-42-2600
四季折々で変化する奥会津の風景を堪能することができる宿。
手仕込み味噌を使った発酵食メニューを楽しめます。



詳細はこちらから



身体のリズムを整える リラックス旅

気持ちも、気温も変化が大きい季節。

冬のオススメ
SPOT



末廣酒造嘉永藏 / 蔵喫茶杏

会津若松市日新町 12-38 開 0242-27-0002
所 会津若松市日新町 12-38 開 0242-27-0002



満田屋

会津若松市 大町 1-1-20 開 0242-27-1345

江戸末期（天保 5 年）創業の味噌専門店です。味噌蔵を改装した店内で会津の郷土料理「みそ田楽」が楽しめます。

大吟醸を使ったシフォンケーキ、甘酒などを用意しています。



えちご家

西会津町 野沢上原乙 2431-1 開 0241-45-3248

美味しい味噌ラーメンが有名なお店。他にも坦々メンや広東メンもオススメです。熱いラーメンでカラダが温まります。



磐梯山温泉ホテル

磐梯町 更科清水平 6838-68 開 050-3134-8094
会津磐梯山の麓、猪苗代湖を眼下に望むホテルです。冬は木テル直結のゲレンデでスキーも楽しめます。

猪苗代地ビール館

猪苗代町三ツ和村東 85 開 0120-727-472
磐梯山の名水とドイツの原料で製造される、本格派地ビール。本場ドイツ製の醸造機械でつくるビールを楽しめます。

心もカラダも温まる 「温活旅」

寒さや静けさを感じる季節。



詳細はこちらから

秋のオススメ
SPOT



一十八日

南会津町 田島字中町甲 3947 開 050-1807-3591
精油などを作る一十八日は“日本の香り”を大切にしたいといふ気持ちから生まれたブランドです。



ねっか

只見町 大字染取字沖 998 開 0241-72-8872
空き家を活用した小さな蒸留所で生まれる米焼酎。25日間をかけて発酵させ、日本酒と同じ製造方法で作られます。



昭和村

喰丸小

昭和村喰丸前 1374 開 0241-57-2124

昭和 12 年に建築された 2 階建ての木造校舎を改修し、平成 30 年春に村の交流・観光施設としてオープン。



第一只見川橋梁ビューポイント

三島町 川井 天原
JR 只見線から眺める雄大な只見川の渓谷美と周囲の山々が織りなす四季折々の風景は、訪れる人を魅了します。



西会津町

西会津国際芸術村

西会津町新郷字笛川上ノ原道上 5752 開 0241-47-3200
西会津町新郷字笛川上ノ原道上 5752 開 0241-47-3200
旧新郷中学校の木造校舎を活用し 2004 年に開設した、山の暮らしを創造するためのクリエイティビティセンター。



金山町

道の駅奥会津かねやま

金山町中川上居平 949-8 開 0241-55-3334
地場産品・農産物販売所をはじめ、地元のそば粉を使った手打ちそばを味わえる「こぶし館」など施設が充実。

心和らぐ癒し旅

自然の恵みや人の繋がりを感じる季節。



詳細はこちらから

