

出かけよう。発酵が息づく会津へ。

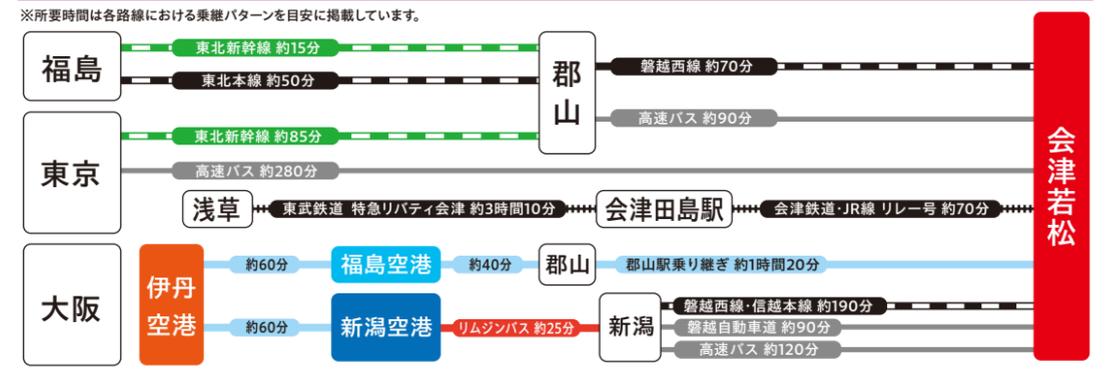
あたらしい 発酵 の旅

「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 公共交通機関 Access



〈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。



発酵

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ってきました。

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

抗酸化作用

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

腸内環境を整える善玉菌が多く含まれており、肌荒れの改善やデトックス効果が期待されます

美肌効果

麹菌には、肌のくすみの原因となるメラニン色素の生成を抑える効果があります

ストレス軽減

天然アミノ酸 GABA (ギャバ) が脳の興奮を沈め、リラックスにつながる作用があります

体にうれしい！健康機能改善効果

免疫力アップ

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

健康調節機能アップ

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

代謝アップ

多くの発酵食品に含まれるビタミン B 群には、代謝を促進する作用があります

生活習慣病の予防

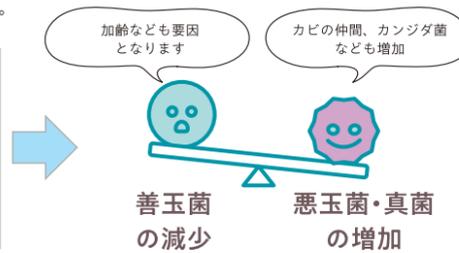
発酵食品に含まれるイソフラボンには、血液中の悪玉コレステロールを減らす働きがあり、動脈硬化の予防に寄与することがわかっています

現代人は腸内環境が悪化しがち！？

現代社会には、腸内環境を悪化させてしまう要因がいくつも存在しています。

腸内環境を悪化させる要因

- ・肉類、脂肪分、甘いものの多い食生活
- ・ストレスや睡眠不足など、不規則な生活
- ・自律神経のバランスが乱れる
- ・抗生物質を多用する



善玉菌を増やすには発酵食品が効果的。積極的に発酵食品を取り入れ、身体を健康に保ちましょう！



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



Aizu

心もからだもキレイになる 発酵の旅「会津エリア」

福島県の西部に位置する会津地方。降雪地域で、良質な米や大豆が実り、キレイな水も豊富にあることから、古くから発酵食が暮らしに根付いてきた地域です。江戸から明治にかけて北前船の影響で食文化が栄え、さらに発酵食も発展しました。味噌・醤油蔵、酒蔵が建ち並び、歴史を感じるレトロな風情が漂う、そんな街並みも訪れる人を魅了します。

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ィ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、麴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。おいしくって、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！



檜枝岐村 山人家

〒檜枝岐村字見通 1136 ☎ 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。

酒蔵の女将が開発した『発酵美容』型の化粧水に注目！



喜多方市 ほまれ酒造

〒喜多方市松山町村松常盤町 2706 ☎ 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。



夏 Summer

高温多湿な季節だからこそ、
心身ともに元気になる
アクティブ旅

見渡す限りの緑の中を散策すれば清々しい気持ちに♪



檜枝岐村 ミニ尾瀬公園

〒檜枝岐村左通 124-6 ☎ 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。



下郷町 大内宿・塔のへつり

(大内宿) 〒下郷町大内 0241-68-3611
(塔のへつり) 〒下郷町弥五島下夕林 5316 ☎ 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。

レンタル着散を着て街歩きを楽しむのもおすすめ！

夕食は会津の郷土料理を加えた創作和食と会津産地酒を。



南会津町 星の郷ホテル

〒南会津町界字場入 278 ☎ 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。

べこの乳を乳酸菌で発酵させたヨーグルトも好評です。



会津坂下町 会津のべこの乳アイス牧場

〒会津坂下町金上辰巳 19-1 ☎ 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。



詳細はこちらから

春のオススメ SPOT

クラフトビールには、南会津産のりんごやトマト、ハーブや酒米など、地元の産品を取り入れています。



南会津町 マウンテンブルーイング

〒南会津町田島字元八幡甲 314-5 ☎ 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雰囲気を感じたことがビール作りを始めたきっかけ。

夏の朝と夕に霧に包まれるまで夢のような景色になります。



金山町・三島町 霧幻狭の渡し

〒三島町大字早戸字小津巻地内 ☎ 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。

くつろぎタイムのお供に“会津”ならではの味わいのワインはいかが？



会津美里町 新鶴ワイナリー

〒会津美里町鶴野字下長尾 2398 ☎ 0242-23-9899
自然豊かな会津の風土を活かしたブドウ栽培と、味わい深く香り高い親しみやすいワインの醸造を行っています。

発酵スペシャルランチや季節のジェラートも味わえます。



湯川村

道の駅あいづ湯川・会津坂下

〒湯川村佐野目五丁ノ目 78-1 ☎ 0241-27-8853
福島県の産野菜・果物が人気の道の駅。会津のお土産が揃う土産館でお買い物はいかがですか。

春 Spring

気持ちも、気温も変化が大きい季節。
身体のリズムを整える
リラックスメイクス旅

売店では入浴剤などハーブ関連商品を購入可能。ぐっすり眠れそう♪



猪苗代町

猪苗代ハーブ園

〒猪苗代町川桁天王坂 2414-16 ☎ 0242-66-2233
広さ1万㎡の花と香りの楽園。園内にはラベンダー、ミント、カモマイルなど約200種類の花々が季節毎に咲き誇ります。

お寺から湧き出る天然岩塩温泉。檜の露天風呂で、心安らぐ時間を。



柳津町

瀬流の宿かわち

〒柳津町柳津下平乙 150-1 ☎ 0241-42-2600
四季折々で変化する奥会津の景色を堪能することができる。手仕込み味噌を使った発酵メニューを楽しめます。



詳細はこちらから

冬のオススメ SPOT

酒蔵の見学もでき、試飲をしながらお土産選びも楽しめます。



会津若松市 末廣酒造嘉永蔵 / 蔵喫茶杏

〒会津若松市日新町 12-38 ☎ 0242-27-0002
シックなカフェを併設。銘酒の仕込み水で入れたコーヒーや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。



味噌、食用油、みそ漬、会津高田梅などの会津特産品を販売しています。



会津若松市 満田屋

〒会津若松市大町 1-1-25 ☎ 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。

冬 Winter

寒さや静けさを感じる季節。心もカラダも温まる「温活旅」

冬にはハウスやドーム船、屋形船でワカサギ釣りが楽しめます。



とことんスープに拘った味噌ラーメンがイチオン。



西会津町 えちご家

〒西会津町野沢上原乙 2431-1 ☎ 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。

北塩原村 松原湖

〒北塩原村大字松原字刺ヶ峯 1093-1055 ☎ 0241-32-2349
磐梯山の噴火により作られた湖沼の中でも一番大きく、美しい島々が浮かぶ松原湖。春夏秋冬最高の景色を見せてくれます。

地ビールに合う絶品のオリジナルソーセージも楽しめます。



猪苗代町 猪苗代地ビール館

〒猪苗代町三ツ和村東 85 ☎ 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。



詳細はこちらから

秋のオススメ SPOT

どこか懐かしくて心を癒してくれる森の香りをお届けします。



南会津町 一十八日

〒南会津町田島字中町甲 3947 ☎ 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う気持ちから生まれたブランドです。



蒸留所見学やねっかなど焼酎のテイストも受付しています。



只見町 ねっか

〒只見町大字梁取字沖 998 ☎ 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。

秋 Autumn

自然の恵みや人との繋がりをを感じる季節。心とらぐ癒し旅

絶好の紅葉散策スポット。カフェも利用できます。



昭和村 喰丸小

〒昭和村喰丸宮前 1374 ☎ 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。



三島町 第一只見川橋梁ビューポイント

〒三島町川井 天屋原
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。

紅く染まった山々が美しい。壮大な絶景を楽しんで心も穏やかに。

飲み物・食べ物を持参して休憩できる「じぶんカフェ」も併設。



西会津町 西会津国際芸術村

〒西会津町新郷大字笹川上ノ原道上 5752 ☎ 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ブセンター。



金山町 道の駅奥会津かねやま

〒金山町中川上居平 949-8 ☎ 0241-55-3334
地場産品・農産物販売所をはじめ、地元のおそば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。

渡部靴屋の天然炭酸水で仕込んだ黒豆味噌も購入可。お土産どうぞ。



詳細はこちらから