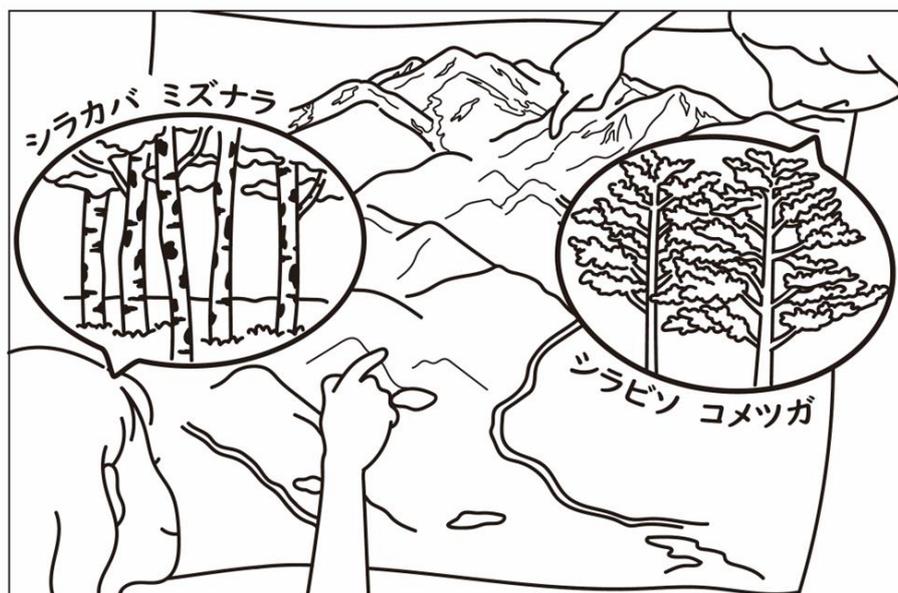


「Kita Alps Traverse Route」ならではの

体験ストーリー集

—乗鞍高原エリア編—



2025年3月

中部山岳国立公園管理事務所

目次

I. 「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集の使い方	1
II. 乗鞍高原の望ましい体験	4
III. 乗鞍高原ならではの体験ストーリー	5
1. 乗鞍高原ならではの価値・魅力1	
「季節の移り変わりとともに姿を変える乗鞍岳山麓の高原の豊かな自然景観」	6
乗鞍高原は、乗鞍岳の東麓に流出した溶岩流によって形成された標高1,200~1,800mの広大な山麓高原である。	
自然と人との関わりから生まれた草原景観や溶岩台地の末端から流れ落ちる瀑布が特徴的。	
牛留池や一の瀬の草原など、乗鞍岳を源にする豊かな自然景観が形作られており、春のミズバショウ、夏のレンゲツツジ、秋の紅葉、冬の雪原と、春夏秋冬それぞれの姿を楽しむことができる。	
2. 乗鞍高原ならではの価値・魅力2「人々の営みと自然が作り出した高原の風景」	14
乗鞍高原と人間との関わりは古く、縄文時代から人が住んでいたとされ、近世は林業・製炭業、近代はソバ栽培や林業、酪農などが行われてきた。	
このような土地利用の変遷の歴史の中で、人と自然が関わり合いながら、シラカバ林に囲まれた半自然草原という独特の風景が形成され、これらの二次的自然域が多種多様な動植物の生息・生育の場となっている。	
そして今も修景伐採や外来種除去など、地元住民が中心となって、自然の恵みを享受しながら、次世代に自然を守り引き継いでいくための取組が行われている。	
3. 乗鞍高原ならではの価値・魅力3	
「山岳観光地としての発展と四季を通じて楽しめる多様なアクティビティ」	18
車で訪れることができる乗鞍高原は、夏は避暑地として、冬はウィンタースポーツの適地として古くから観光利用が進められ、スキーやサイクリング、トレッキング、スノーシュー、星空観察、シャワークライミングなど多様なアクティビティが展開されている。	
大正から昭和初期にかけて登山・スキー利用者向けの宿泊地としての民宿が始まり、現在は、ペンション・民宿等あわせて100軒近い宿泊施設が存在し、それぞれが個性を発揮して常連客に親しまれている。	
4. 乗鞍高原ならではの価値・魅力4	
「自然の時間に合わせた豊かな暮らしを持続可能な未来へつなぐ」	26
乗鞍高原では、時代が変わっても、この土地に広がる豊かな自然を引き継ぎ、ここを愛する人々がお互いに助け合い、自然環境や景観を守り、自らも楽しみつつ、訪れる方に山暮らしのお裾分けをしながら暮らしをつないでいる。	
また、乗鞍高原は国から初めて認定された、ゼロカーボンパーク。サステナブルな生活拠点の先駆けとなるべく、2050年に向けて、排出する二酸化炭素ゼロの地域づくりを目指している。	
環境への高い意識を持った人々が自然に合わせた暮らしを営み、国立公園の豊かな自然を維持するため、乗鞍高原に住む人にとっても、訪れる人にとっても持続可能な地域づくりに取り組んでいる。	

はじめに

令和3（2021）年から中部山岳国立公園南部地域を中心に、松本市街地と高山市街地をつなぐ行政区分にとられない横断的な地域を一つの観光圏として捉え、多彩で上質な体験と滞在ができる魅力的な観光地へと磨き上げていく「松本高山 Big Bridge 構想」実現プロジェクトを進めています。利用と保全の好循環による持続的な観光として構想を実現するための総合循環型観光圏を「Kita Alps Traverse Route」と名付け、一体的な旅づくりとプロモーションの取り組みを進めているところです。

「Kita Alps Traverse Route」には、構成する地域ごとに自然・文化等の特徴的な魅力があります。こうした特徴的な魅力が、この観光圏の来訪者へ、この地域ならではの体験として提供されることで、魅力が価値として伝わり、来訪者とこの土地に特別なつながりが生まれ（満足度が向上しファンが拡大し）、この地に訪れる価値・滞在価値がさらに向上し（地域のブランド化が進み）、選ばれる観光圏が確立され、社会の充実や自然・文化等地域資源の保全につながる総合循環型観光圏の実現に至ると考えています。

本冊子『「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集』 - 乗鞍高原エリア編 - は、「Kita Alps Traverse Route」の乗鞍高原エリアの特徴的な自然・文化とそこで得られる体験を選び出し、その資源や体験の持つ魅力を価値として来訪者に「わかりやすく」、「共感できる形で」伝えられるよう、短いストーリーと解説をつけてカード形式で整理をしたストーリー集です。

来訪者がこのエリアで滞在する中で、宿やお店、バスの乗り換え場所、ビジターセンター・案内所、歩道や展望地などで、多岐にわたる利用サービスが提供されます。本冊子が、このエリアで利用サービスを提供するすべての関係者による、このエリアならではの旅づくりと旅の提供につながり、来訪者とこのエリアとの特別なつながりを強くしていくことに活用されることを期待しています。

Ⅰ. 「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集の使い方

「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集（以下「ストーリー集」）は、中部山岳国立公園南部地域の8つのエリア（上高地、山岳エリア、乗鞍高原、乗鞍岳、白骨温泉、新穂高温泉、平湯温泉、沢渡）ごとに特徴的な自然・文化とそこで得られる体験を選び出し、その資源や体験の持つ魅力を価値として来訪者に伝わりやすく短いストーリーと解説をつけてカード形式で整理をしたものです。

来訪者の方々に「Kita Alps Traverse Route」の価値に触れ、内面の変化を得てもらうことを目指し、ガイド事業者や旅行会社の方、各拠点の拠点施設や宿泊施設、飲食店、土産物店等でお客様と直接接する方、メディアの方等に活用いただくことを想定しています。

なお、本ストーリー集は、令和6年度時点に収集した情報をもとにまとめたもので、今後、内容面のさらなる充実、ターゲットやテーマに応じた磨き上げなど、計画策定後も活用をとおしてブラッシュアップを重ねていければと考えています。皆様も活用を通じてお気づきのことがあれば、ぜひ環境省中部山岳国立公園管理事務所までご意見をお寄せください。また、他のエリアのストーリー集をご覧になりたい場合も環境省中部山岳国立公園管理事務所までご連絡ください。

<ストーリー集の活用イメージ>

○ガイド事業者、旅行会社の方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に、これまで以上に「ここでしかできない体験」を提供するプログラム・ツアーを造成する。
- ・本ストーリー集掲載のカードを使って、ツアーの最後にツアー中に触れられなかった価値についても情報提供する、あるいは同じエリアの別のテーマを取り上げたツアー商品等を紹介することで、来訪者に次回訪問のきっかけを与える。

○観光協会やビジターセンター等の拠点施設でお客様と接する方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に、これまで以上に「ここでしかできない体験」を意識して、来訪者に対して情報提供を行う。
- ・中部山岳国立公園南部地域内の拠点間の違いとつながりを説明することで、来訪者に対して「Kita Alps Traverse Route」の価値を紹介する。

○宿泊施設や飲食店、土産物店等でお客様と接する方 **地域の価値を伝える**

- ・自身の宿や店で提供する商品等について、本ストーリー集を参考にストーリーをもって説明、販売することで、「ここならではの価値」のある商品として来訪者の購買意欲を高める。
- ・自身の宿や店で利用者から地域や商品等について質問を受けた際、本ストーリー集を参考に「ここならではの価値」を紹介する。
- ・本ストーリー集掲載のカードの内容をそのまま伝えるだけでなく、地元で働く人ならではの視点を盛り込みながら、適宜アレンジして伝えることで、「ここでしかできない体験」を提供する。

○メディアの方 **地域の価値を伝える**

- ・本ストーリー集を参考に「ここならではの価値」を全国・世界へ発信する。
- ・本ストーリー集を活用した取組を進めている行政関係者や観光協会事務局等に取材をすることで、中部山岳国立公園南部地域における「松本高山 Big Bridge 構想」の実現に向けた動きを発信する。

本ストーリー集の構成は以下の図のとおりです。

「望ましい体験」は、このエリアの特徴的な自然・文化等の魅力に触れ、このエリアだからこそ体験しておくべき、このエリアならではの体験を、想定する旅行者像ごとに整理したものです。このエリアならではの体験ごとにストーリーと資源の解説がまとめられた「カード」が、このエリアを特徴づける資源の種類に応じた「カテゴリー」で分けられ整理されています。

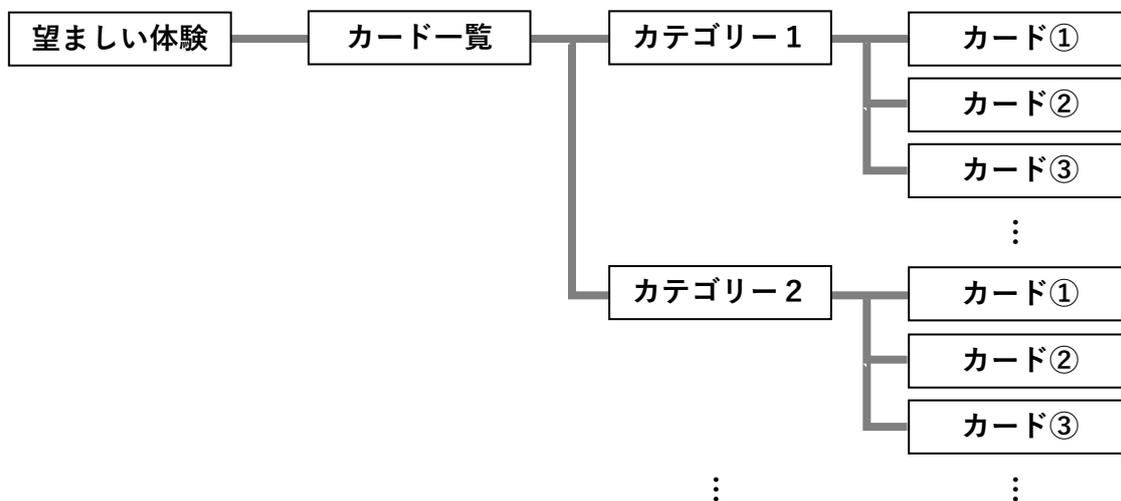


図 ストーリー集の構成

「カード一覧」には、各カードの体験を4つに分けた「ジャンル」と、旅の趣向により6つに分けた「旅行者分類」との対応を整理しています(各類型の定義はカード一覧の凡例をご覧ください)。

ジャンルや旅行者分類は、旅行のテーマやターゲットにあわせて、カードに示した体験や資源のストーリーを組み合わせた旅づくりを考える際の参考として活用することを想定しています。

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
の季節の移り変わりととも に姿を変える乗鞍岳山麓 の豊かな自然景観	1-①	乗鞍岳がつくる豊かな自然景観	NE	●					
	1-②	春の訪れを告げるミズバショウ	NE	●					
	1-③	人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景	NE	●					
	1-④	日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉	NE	●					
	1-⑤	タカの渡りの名所「白樺峠」	NE						●
	1-⑥	圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原	NE	●			●		●
	1-⑦	乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動	NE				●		●
高原の風景 然る人々の営みと自然が作り出した	2-①	江戸時代の杣人の村の暮らし	NE				●		
	2-②	蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代	NE				●		
	2-③	一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦	NE				●	●	●

図 カード一覧の例

各カードの構成は以下のとおりです。

カード名は、ここならではの価値やストーリーを感じられる資源や体験、背景となる情報を一言で表すタイトルとなっています。

説明文やイラストは、他のエリアや他地域の資源との違い、ここならではの価値やストーリーを表現するように留意して作成しています。

イラストの下部には、説明文の補足として、説明文に出てくる用語の解説や、説明文で紹介した価値やストーリーを実際に体験できる場所・方法等の紹介をしています。説明文のみで足りると判断したものは空欄の場合もあります。

乗鞍高原ならではの価値・魅力1
季節の移り変わりとともに姿を変える乗鞍岳山麓の高原の豊かな自然景観

1-①：乗鞍岳がつくる豊かな自然景観

乗鞍岳の火山活動によって、北は安房峠、南は野麦峠、西は飛騨の千町ヶ原方面まで溶岩が流れ、東は梓川沿いの前川渡まで押し出し乗鞍高原が形成された。高天ヶ原から数回にわたり流れ出た番所溶岩は乗鞍岳東斜面にあった深い渓谷を埋めて現在の乗鞍高原を形成、数回流れ出た溶岩の先端部には滝や崖が形成されており、三本滝、善五郎の滝、番所大滝は乗鞍三名滝とされる。

概ね標高 1,700m 以上の場所ではシラビソ、オオシラビソ、コメツガ等からなる亜高山帯針葉樹林が見られる一方、それよりも標高が低い高原エリアでは、シラカバ、ミズナラ等の落葉広葉樹林や過去放牧をしていた草原が広がるなど、人の働きかけによる影響を受けた二次的自然の風景を中心に湿原・池沼が点在している。



乗鞍三名滝 乗鞍高原とその周辺には数多くの滝があるが、中でも乗鞍高原を代表する美しく大きな滝が「乗鞍三名滝」と呼ばれる。「三本滝」は水源も趣きも異なる三つの滝が1か所に合流していることが特徴。かつて修験者が修行した場所としても伝えられており、「日本の滝百選」の1つにも指定されている。「善五郎の滝」は落差 22m、幅 8m の端正な滝で、東向きのため朝日を受ける美しい虹が現れることもある。厳冬期には迫力ある氷瀑となり、スノーシューなどでの見学も楽しめる。滝の名称は、イワナに引き込まれて滝壺に落ちた釣り師「善五郎」からつけられたと言われている。「番所大滝」は三名滝の中では最大規模で、展望台まで水しぶきがあがる豪快さが魅力。滝の上流に沿って歩く「千間淵遊歩道」は涼やかな散歩道で、番所大滝と併せて楽しむことができる。

ここならではの価値、ストーリーを伝える説明文

ここならではの価値を表現したイメージしたイラスト

**説明文の補足
(用語の解説、
価値やストーリーを
実際に体験できる場所・
方法等の紹介)**

図 カードの例

II. 乗鞍高原の望ましい体験

想定する旅行者像ごとに、乗鞍高原エリアの特徴的な自然・文化等の魅力に触れ、乗鞍高原だからこそ体験しておくべき、乗鞍高原ならではのオススメの体験は以下のとおりです。

<子どもから大人まで、初心者も上級者も>

○四季折々の自然の中でアクティビティを楽しむ。

- ・トレッキング、自転車、シャワークライミング、スキー、スノーシュー、アウトドアサウナなど、乗鞍高原の自然を最大限に生かしたアクティビティを楽しむ。
- ・アウトドア初心者は自然との付き合い方を学び、上級者は自分のペースで自由に楽しむ。

<ファミリー層、ワーケーション・二拠点生活をする人>

○自然の中でのびのびと自由に過ごす。

- ・親子で自然の中でのんびり過ごす、自然に囲まれた空間で仕事に集中する、音楽やアートなどの創作活動に取り組む、自然をフィールドに研究活動をするなど、都会ではできない時間を過ごす。

<都会の人もインバウンドも>

○自然とともに生きる乗鞍高原の人々とふれあい、人と自然との関係性に気づく。

- ・地域の方々とふれあいを通じて、先人が培ってきた自然と密接に関わる暮らしの知恵を学ぶなど、人と自然がつながる豊かな暮らしを体験する。
- のりくら高原ミライズのビジョンに共感し、乗鞍高原の持続可能な地域づくりにともに取り組む。
 - ・一の瀬の修景伐採などの地域の取組に参加し、滞在を通じて一緒に地域の課題解決に取り組む。

Ⅲ. 乗鞍高原ならではの体験ストーリー

<カード一覧>

カテゴリー	番号	カード	ジャンル	旅行者分類					
				ST	RV	WB	ET	FR	SI
季節の移り変わりとともに姿を変える乗鞍岳山麓の豊かな自然景観	1-①	乗鞍岳がつくる豊かな自然景観	NE	●					
	1-②	春の訪れを告げるミズバショウ	NE	●					
	1-③	人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景	NE	●					
	1-④	日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉	NE	●					
	1-⑤	タカの渡りの名所「白樺峠」	NE						●
	1-⑥	圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原	NE	●			●		●
	1-⑦	乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動	NE				●		●
人々の営みと自然が作り出した高原の風景	2-①	江戸時代の杣人の村の暮らし	NE				●		
	2-②	蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代	NE				●		
	2-③	一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦	NE				●	●	●
山岳観光地としての発展と四季を通じて楽しめる多様なアクティビティ	3-①	登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展	CA				●		
	3-②	大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ	SA			●	●		
	3-③	100軒100色、常連さんが集う宿	CA					●	
	3-④	個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ	SA					●	
	3-⑤	心と体を整えるのりくら温泉郷	WS	●	●				
	3-⑥	満天の星空	NE	●	●	●			
	3-⑦	パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ	SA						●
自然の時間に合わせた豊かな暮らしを持続可能な未来へつなぐ	4-①	国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号	NE				●		
	4-②	雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし	WS			●		●	
	4-③	ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う	WS			●		●	
	4-④	山のご馳走の宝庫	CA	●					●

■ジャンルの軸

- ・ Nature&Ecosystem&Conservation (NE) …自然探勝、動植物観察、マイカー規制など自然と人の共生に係る保全の取組など
- ・ Culture&Art (CA) …食文化、生活などの異文化体験、伝統工芸や芸術作品等の鑑賞、歴史探勝、地域の歴史や文化を守るための取組など
- ・ Wellness&Spiritual (WS) …温泉、リトリート体験、リフレッシュなど
- ・ Sports&Activity (SA) …登山、ロングトレイル、スキー、キャンプなど

■旅行者分類

- ・ Sightseeing Tourist (ST) …有名観光地を巡る一般的な旅行者。色々な国や地域に行ってみたい層。
- ・ Resort Vacationer (RV) …海山川などのリゾート地を目指すバケーション旅行者。
- ・ Wander Backpacker (WB) …世界中を放浪するバックパッカー旅行者。
- ・ Educated Traveller (ET) …異文化好奇心を持つ旅慣れた知的旅行者。
- ・ FR Visitor (FR) …南部地域のリピーター、親戚や友人等の訪問を目的とする VFR 旅行者。
- ・ Special Interest Hunter (SI) …特定の趣味を旅の主目的とする旅行者。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 1

季節の移り変わりとともに姿を変える 乗鞍岳山麓の高原の豊かな自然景観

乗鞍高原は、乗鞍岳の東麓に流出した溶岩流によって形成された標高 1,200～1,800m の広大な山麓高原である。

自然と人との関わりから生まれた草原景観や溶岩台地の末端から流れ落ちる瀑布が特徴的。

牛留池や一の瀬の草原など、乗鞍岳を源にする豊かな自然景観が形作られており、春のミズバシヨウ、夏のレンゲツツジ、秋の紅葉、冬の雪原と、春夏秋冬それぞれの姿を楽しむことができる。

1-①：乗鞍岳がつくる豊かな自然景観

1-②：春の訪れを告げるミズバシヨウ

1-③：人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景

1-④：日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉

1-⑤：タカの渡りの名所「白樺峠」

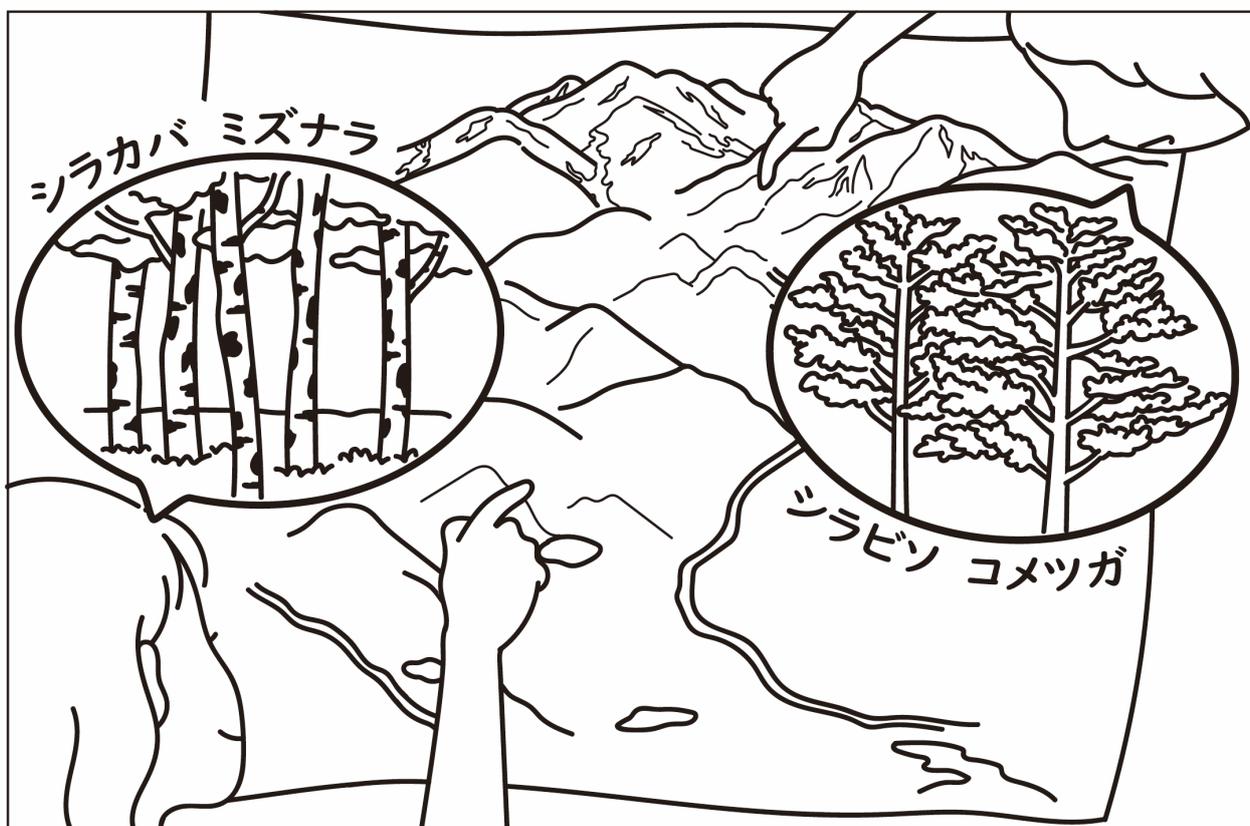
1-⑥：圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原

1-⑦：乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動

1-①：乗鞍岳がつくる豊かな自然景観

乗鞍岳の火山活動によって、北は安房峠、南は野麦峠、西は飛騨の千町ヶ原方面まで溶岩が流れ、東は梓川沿いの前川渡まで押し出し乗鞍高原が形成された。高天ヶ原から数回にわたり流れ出た番所溶岩は乗鞍岳東斜面にあった深い渓谷を埋めて現在の乗鞍高原を形成、数回流れ出た溶岩の先端部には滝や崖が形成されており、三本滝、善五郎の滝、番所大滝は乗鞍三名滝とされる。

概ね標高 1,700m 以上の場所ではシラビソ、オオシラビソ、コメツガ等からなる亜高山帯針葉樹林が見られる一方、それよりも標高が低い高原エリアでは、シラカバ、ミズナラ等の落葉広葉樹林や過去放牧をしていた草原が広がるなど、人の働きかけによる影響を受けた二次的自然の風景を中心に湿原・池沼が点在している。



乗鞍三名滝 乗鞍高原とその周辺には数多くの滝があるが、その中でも乗鞍高原を代表する美しく

大きな滝が「乗鞍三名滝」と呼ばれる。「三本滝」は水源も趣きも異なる三つの滝が1か所に合流していることが特徴。かつて修験者が修行した場所としても伝えられており、「日本の滝百選」の1つにも指定されている。「善五郎の滝」は落差 22m、幅 8m の端正な滝で、東向きのため朝日を受ける美しい虹が現れることもある。厳冬期には迫力ある氷瀑となり、スノーシューなどでの見学も楽しめる。滝の名称は、イワナに引き込まれて滝壺に落ちた釣り師「善五郎」からつけられたと言われている。「番所大滝」は三名滝の中では最大規模で、展望台まで水しぶきがあがる豪快さが魅力。滝の上流に沿って歩く「千間淵遊歩道」は涼やかな散歩道で、番所大滝と併せて楽しむことができる。

1-②：春の訪れを告げるミズバショウ

乗鞍高原のミズバショウは、湿地のシラカバ林やヤハズハンノキ林などの夏緑樹林の中に生育している。4月中旬、宮の原地区（愛称：白ずきんの郷）でミズバショウが咲き始めると、乗鞍高原にも遅めの春が訪れる。特に、一の瀬のヤハズハンノキ林内にはミズバショウの大群落があり、4月～5月の開花期には可憐な白い花を咲かせて、見事な景観を見ることができる。



ミズバショウ群落の鑑賞スポット 一の瀬を中心に乗鞍高原内の広範囲に群生するミズバショウは、雪融けとともに咲き始め、5月のゴールデンウィーク前後に見頃を迎える。高原内で最初に鑑賞できる「宮の原水芭蕉群生地」、池に映り込むように咲くミズバショウを雪化粧姿の乗鞍岳の眺めとともに楽しめる「偲ぶの池」、池を囲む森の向こうに乗鞍岳が聳え、逆さ乗鞍が映り込む水面のあちこちに可憐なミズバショウが顔を出す「どじょう池」など、様々なロケーションで散策しながらミズバショウの鑑賞を楽しむことができる。

1-③：人と自然との共生で生まれたレンゲツツジと新緑の風景

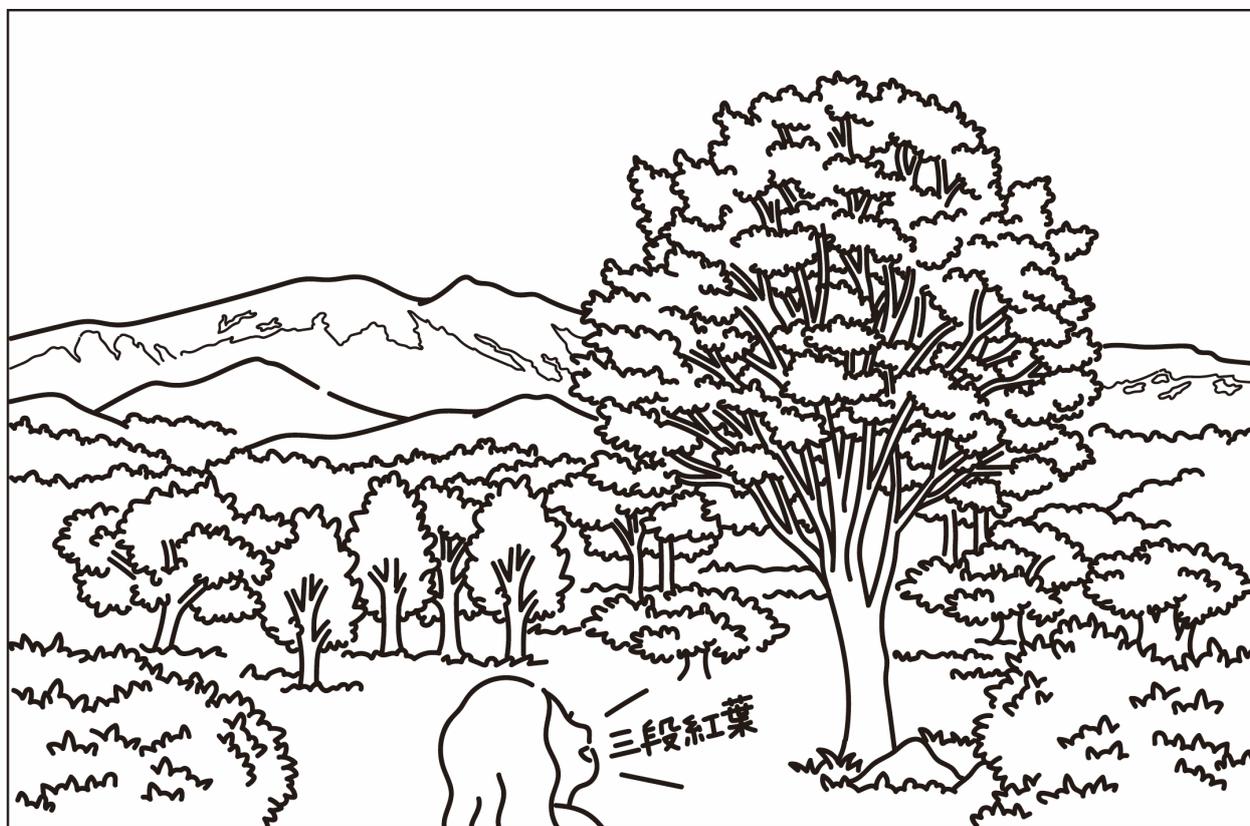
レンゲツツジは、乗鞍高原では広く見られ、多くはシラカバとともに生育している。木々が艶々と眩しいほどに輝く初夏に燃えるようなオレンジ色のレンゲツツジが高原内に咲き乱れる。特に一の瀬では、美しい新緑の中でシラカバの白色とレンゲツツジの赤色が見事なコントラストを見せる特有の景観を形成している。この特有の景観は、当時、牧場に放牧されていた牛がレンゲツツジ以外の植物を食べてしまうために形成されたものであり、人と自然との持続可能な関わり方を象徴している。



乗鞍高原のレンゲツツジ群落 乗鞍高原のレンゲツツジの見頃は6月中頃から7月初旬で、乗鞍岳の残雪を背景に、レンゲツツジのオレンジ、シラカバの白、新緑の緑が見事なコントラストを見せる特有の景観を形成している。一の瀬で放牧が行われなくなったことで、レンゲツツジ群落は他の植物群落に移り変わりつつあるが、地域の方々が心の原風景である一の瀬の風景を取り戻すため、地道に草原再生の活動に取り組むことで、再び美しいレンゲツツジが見られるようになってきている。

1-④：日を変えて、場所を変えて楽しみたい彩り豊かな紅葉

乗鞍岳の山頂付近から始まる紅葉は、徐々に乗鞍高原へと見頃が移り変わり、9月中旬から11月上旬までの間、赤や黄色に美しく彩られる乗鞍高原の紅葉を楽しむことができる。色鮮やかなカエデ類、コシアブラの黄緑色、ミズナラの深い赤、紅葉の最後を締めくくるカラマツの黄金色まで、紅葉の色の豊かさは樹種の多さによるもので、広葉樹の華やかな彩りだけでなく、下草の色付きも素晴らしい演出をしてくれる。一の瀬の奥、乗鞍岳の展望も素晴らしい場所に佇む「オオカエデ」は紅葉シーズンのシンボリックな存在で、毎年10月に乗鞍岳の初冠雪と紅葉のピークが重なると、美しい三段紅葉を楽しむチャンスもある。刻々と秋の深まりを知らせてくれる乗鞍高原の紅葉には、日を変えて、場所を変えて何度でも味わいたくなる魅力がある。



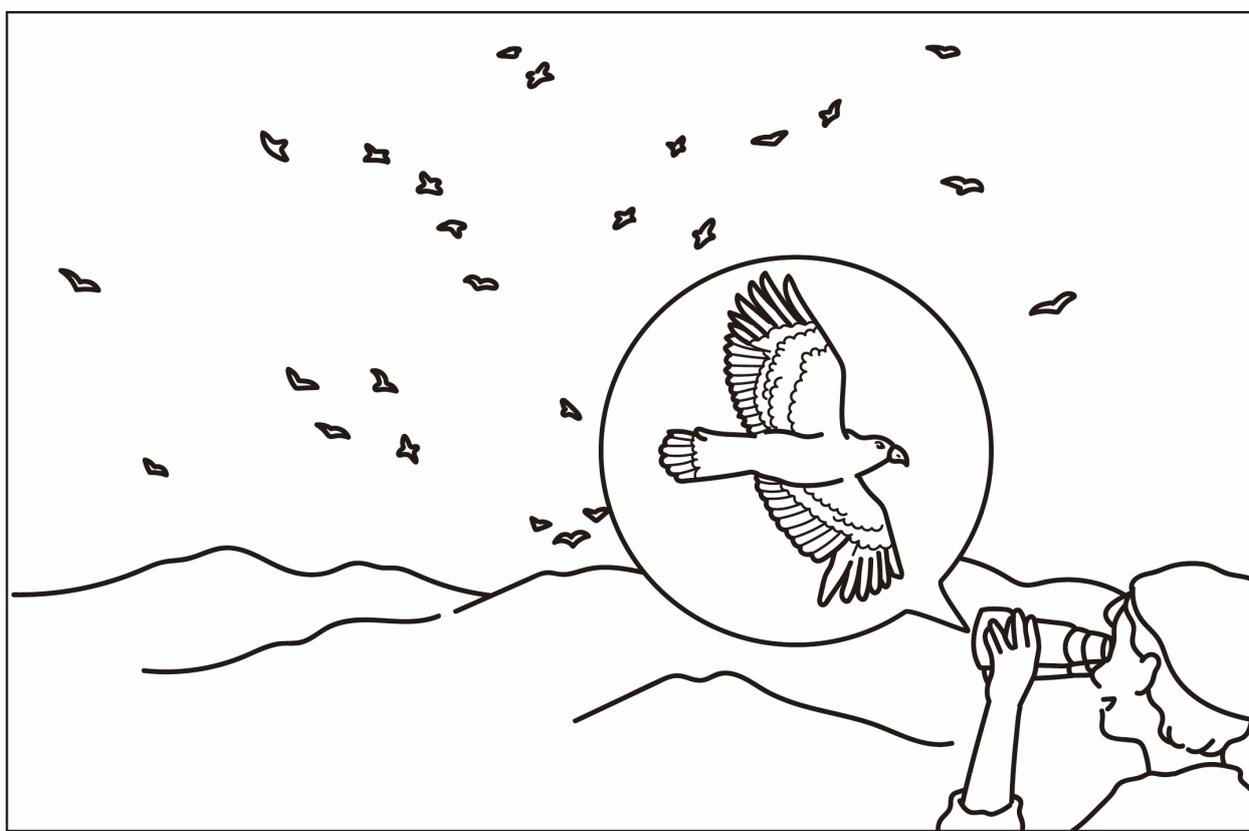
一の瀬の大カエデ 一の瀬の大カエデは乗鞍高原内に数多く生育しているコハウチワカエデの中でも一際存在感があり、絶好の撮影ポイントとして、多くのカメラマンが紅葉シーズンに訪れる。

カラマツの黄葉 紅葉のピークを過ぎた10月下旬～11月初旬になると、黄金色に輝き出すのがカラマツの黄葉である。紅葉のラストランナーでもあるカラマツは、高原内で眺めても楽しめるが、カラマツ林をくぐり抜ける見晴岩へのトレッキングルートなどを歩いて楽しむこともおすすめである。

1-⑤：タカの渡りの名所「白樺峠」

秋になると乗鞍高原一帯をたくさんのタカが通過していく。特に乗鞍高原の南東に位置する白樺峠は、タカの渡りの観察地として全国的に有名で、多い時には1日に3,000羽ものタカを観察することができる。白樺峠では、これまでに16種のタカの渡りが記録されており、サシバ・ハチクマ・ノスリ・ツミが多く見られる。

上昇気流に乗って複数のタカが竜巻状に旋回上昇をしている状態を「タカ柱」といい、乗鞍高原では運がよければ9月中下旬にサシバやハチクマのタカ柱を観察することができる。大空を悠然と舞うタカの姿を見て、渡り鳥たちの国境を越える長い旅に思いを馳せるのもタカの渡りの醍醐味である。

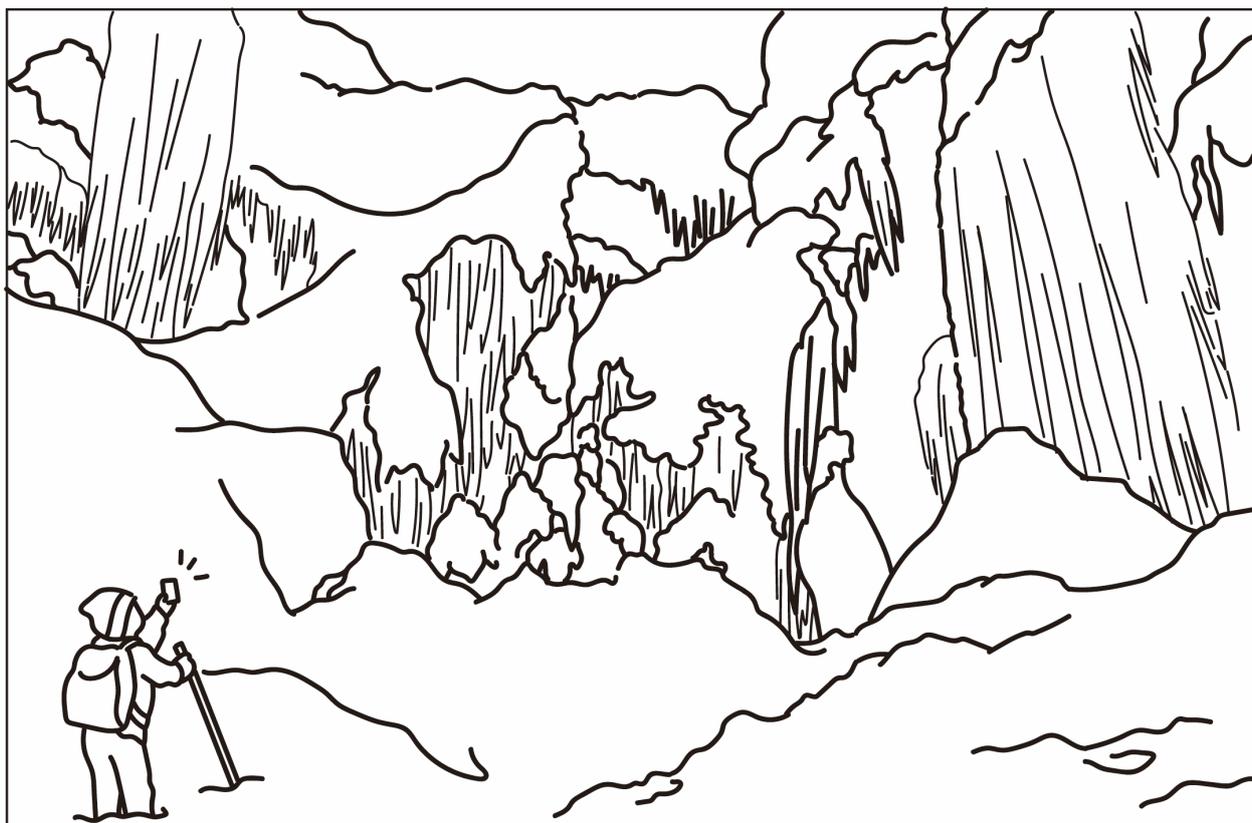


たか見の広場 毎年、タカの渡りが始まるのは9月中旬頃で、11月初旬までのシーズンを通して15,000羽ほどが飛び立つ姿を確認することができる。白樺峠の登り口から歩いて15分ほどで着く「たか見の広場」には、多くのバードウォッチャーが訪れるほか、信州ワシタカ類渡り調査研究グループが、通過するタカの数種類別にカウントする調査を毎日続けている。

白樺峠では肉眼でもタカの飛翔を観察することができるが、双眼鏡を持って行くと、より詳細に彼らの姿を捉えることができる。また、望遠レンズで一斉にタカの姿を追うバードウォッチャーの姿も圧巻である。

1-⑥：圧巻の氷瀑や一面に広がる雪原

乗鞍高原内の滝、池、シラビソの原生林、シラカバやミズナラなどの広葉樹林、一の瀬の平原、そして起伏のある自然地形は、冬になると雪と氷に覆われ、厳かで幻想的な美しい景観を作り、心踊るような冒険ができるフィールドへと変貌する。善五郎の滝や三本滝の氷瀑、一の瀬の静寂が広がる銀世界、冬の森林浴を楽しめる原生林の径など、乗鞍高原ではスキーの経験がなくても静かで幻想的な雪景色を楽しんだり、雪の感触をゆったり味わいながら、マイペースに冬を楽しむことができる。

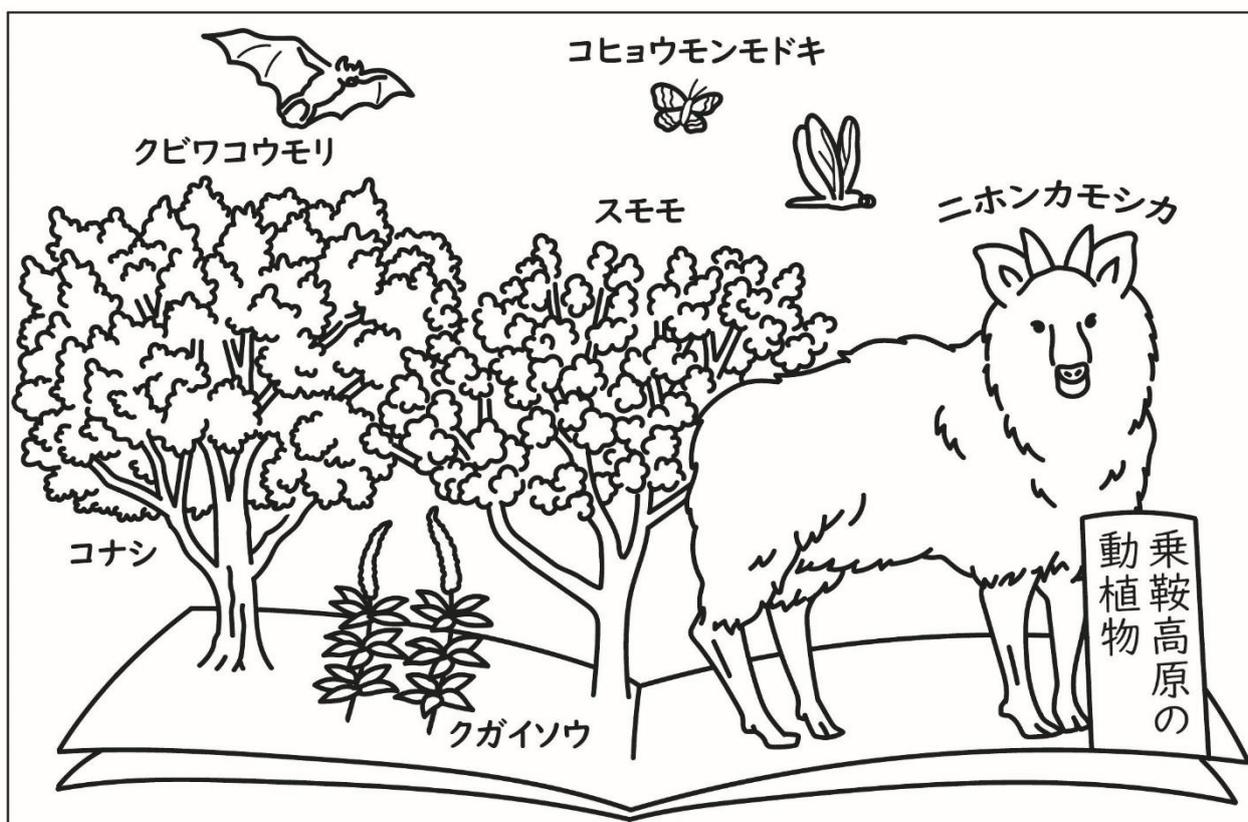


スノーシュー 冬の乗鞍高原には雪を満喫できるアクティビティが充実している。スノーシューを履いて森の中を散策すると、結氷した滝や静かで幻想的な雪原など、自然の造形との出会いがある。乗鞍高原ならではの特別な雪景色や、もふもふとした雪の感触を楽しみたい。

ネイチャースキー スノーシューとはまた異なり、スイスイ進む爽快感を体験できるのがネイチャースキー。平原や森の中を歩いて・滑って・転んで・雪まみれになる…慣れてくるとフィールドも遊び方もどんどん広がっていくのがネイチャースキーの奥深さ。ゲレンデスキーとは、ひと味もふた味も異なる自由度と楽しさをぜひ体験したい。

1-⑦：乗鞍高原の貴重な動植物と保全活動

乗鞍高原には、森林、草原の他、湿原・池沼が点在しており、このような環境が希少種や高山性の種を含む様々な動植物の生息・生育地となっている。高原を彩るスモモやコナシなどの樹木、クガイソウなどの草花、ニホンカモシカなどの哺乳類、山地性・森林性の鳥類、高山性のトンボ類、草原性のチョウ類などが見られる。また、乗鞍高原では2科7種のコウモリが確認されており、中でもクビワコウモリは乗鞍高原だけで繁殖が確認されている。近年は外来種が年々分布域を拡大しており、地域で共に生き、大切にしてきた貴重な在来種の生態系を次世代に残すため、外来種の調査や駆除活動が行われている。



一の瀬の草原再生と生物多様性保全への貢献

一の瀬では、地域住民と環境省が協力し、「草原再生の手引き」を指針とした草原の維持管理作業や外来種駆除活動に継続的に取り組んでいる。その結果、コヒョウモンモドキなどの希少なチョウ類を中心に多様な種が生息する環境が維持されており、全国的に減少が著しい草原固有の生態系の維持にも繋がっている。

乗鞍自然保護センター

乗鞍高原と乗鞍岳に生息する動物の剥製や地形・地質の立体模型などを展示・解説している施設。野鳥観察会、クビワコウモリ観察会、お散歩観察会、松ぼっくりアート工作講座など、親子で楽しく参加できる催しも行われている。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 2

人々の営みと自然が作り出した高原の風景

乗鞍高原と人間との関わりは古く、縄文時代から人が住んでいたとされ、近世は林業・製炭業、近代はソバ栽培や林業、酪農などが行われてきた。

このような土地利用の変遷の歴史の中で、人と自然が関わり合いながら、シラカバ林に囲まれた半自然草原という独特の風景が形成され、これらの二次的自然域が多種多様な動植物の生息・生育の場となっている。

そして今も修景伐採や外来種除去など、地元住民が中心となって、自然の恵みを享受しながら、次世代に自然を守り引き継いでいくための取組が行われている。

2-①：江戸時代の杣人の村の暮らし

2-②：蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代

2-③：一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦

2-①：江戸時代の杣人の村の暮らし

乗鞍高原では、番所から鈴蘭付近にかけて、縄文時代から木の実を採ったり獲物を追って暮らす、山の自然に恵まれた豊かな暮らしが営まれてきたが、江戸時代の大野川村は松本藩の重要な木材産地であり、村人は御用杣として、男たちは豊かな山から切り出した材木を川を使って下流に運び、生活の糧を得る傍ら、女子供は麻や蕎麦の畑を耕し、日々の暮らしを営んでいた。畑のそばには「出作り小屋」と呼ばれる小屋を建て、春から秋にかけて、親村（下村・上村・中平）から移り住んで耕作を行っていた。このような杣人の暮らしは廃藩置県によって御用杣制度がなくなるまで続いた。

また、武田信玄が開発されたとされる大樋銀山（現在の鈴蘭地区）は江戸時代に全盛を迎え、銀の産出が盛んに行われていた時期もあった。乗鞍高原内のスモモの木は鉾夫たちが持ち込んだものとの伝承もある。

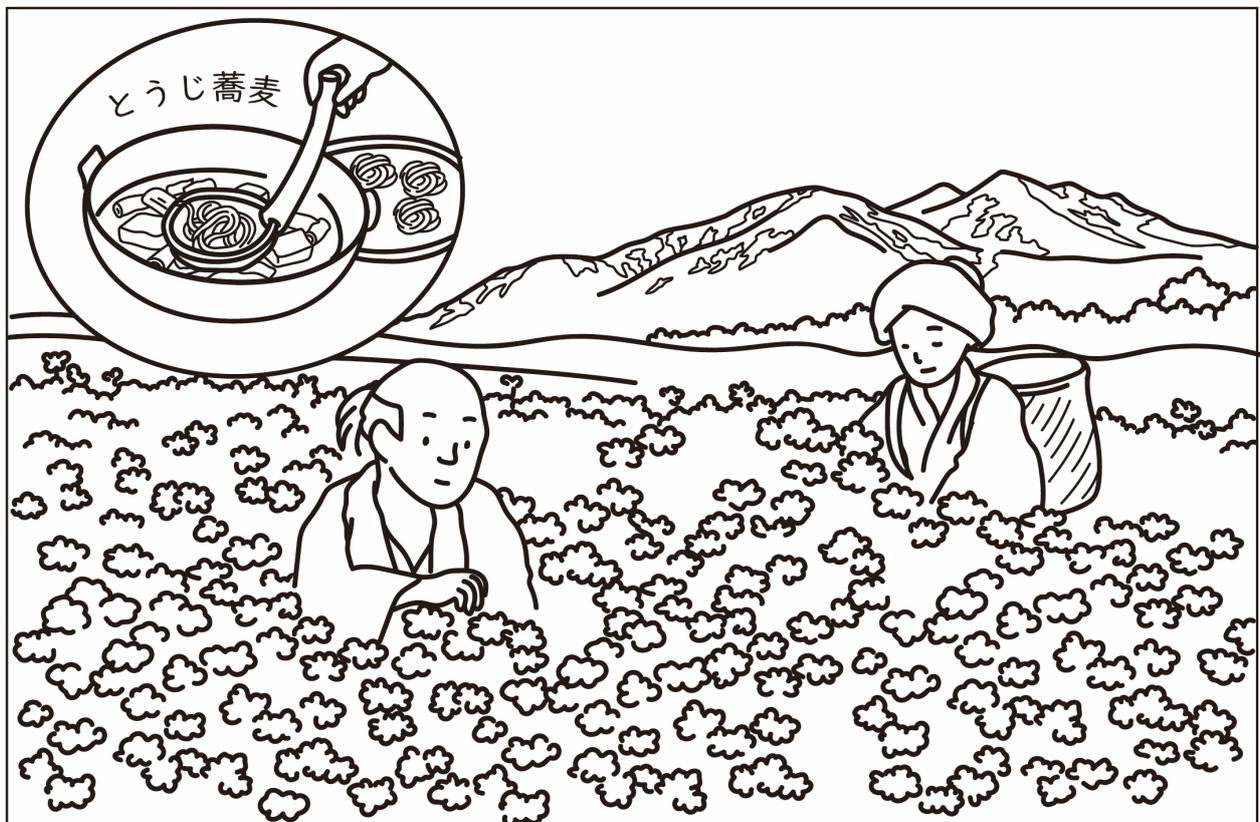


出作り小屋 明治時代の中頃まで、大野川集落に暮らす人々は、標高1,100～1,200mの番所や1,500mの鈴蘭、1,600mあたりまで耕地を求め、5～10月頃までは出作り小屋で仮住まいをしながら耕作し、収穫が終わると村に下るといった暮らしをしていた。乗鞍高原には、今でも「女小屋（めごや）」などの出作り小屋の名前が残っている。

2-②：蕎麦づくりと狩猟・山菜が貧しい生活を支えた時代

明治時代に松本藩の藩有林が官有林となり、御用杣としての特権がなくなり、生活の糧を失った村人は、出作り地の耕作面積を広げ、農業や製炭で生業を立てるようになった。また、狩猟や山野に自生するワラビの根から手間暇かけて作られるワラビ粉の出荷も生活を支える大切な副業だった。出作り地への定住が進んだことが親村の分解の契機にもなった。

戦後しばらくは乗鞍高原には見渡す限りソバ畑が広がり、夏になると真っ白な花が高原を埋め尽くしていた。また、貧しい暮らしを支えるために、山菜や木の実など草木を利用した生活が営まれていた。収穫量は少ないものの、今でも乗鞍高原在来の希少な番所そばを使った「とうじ蕎麦」を楽しめるお店もある。



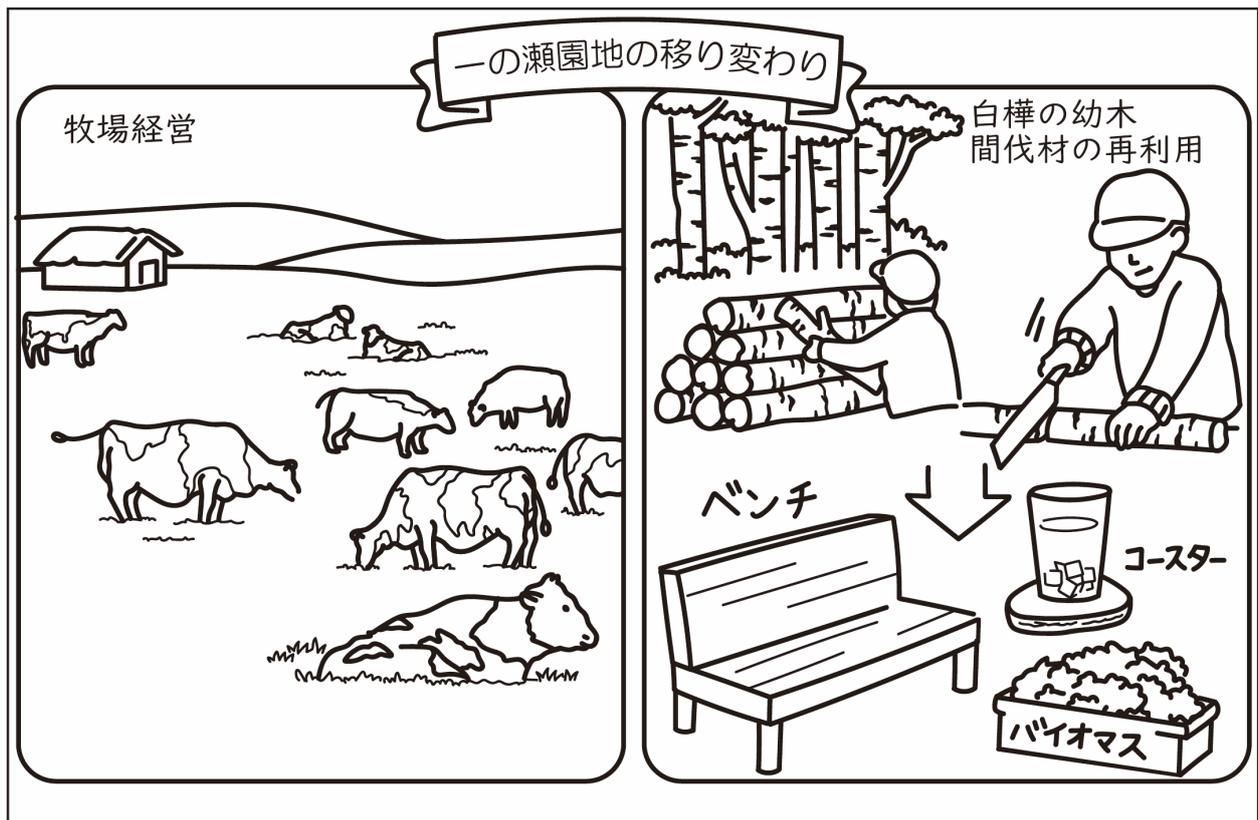
番所そば 番所そばは、乗鞍高原の標高約 1,200~1,300m の高地で栽培した乗鞍在来のそばで、その昔、米の栽培が難しい乗鞍高原では、そばは米の代わりになる主食で、おやきやうす焼きなど、そば粉を使ったアレンジも豊富。収穫量が少なく希少な番所そばは、特に秋の新そばの時期が狙い目で、実の締まった風味豊かな美味しいそばが味わえる。中でも「とうじ蕎麦」は古くから地域に伝わってきた郷土料理。冬の寒さがひとときわ厳しい乗鞍高原で、とうじ蕎麦の鍋を囲んで団欒を楽しめば、心も体も芯から温まることができる。

2-③：一の瀬の草原景観の成り立ちと草原景観の再生への挑戦

かつての一の瀬にはソバ畑が広がっており、草原地帯は一面ワラビが生え、ワラビ粉を精製したり、炭焼き小屋で炭を作ったり、村人の食や現金収入のための大切な場所だった。一の瀬牧場の開設年次は、明治の末か大正の初めとされ、明治40（1907）年には放牧牛200頭、馬100頭で、乳牛の育成も始まり、村人の生活は安定した。その後、大野川の牧場経営は衰退の道をたどったが、牛にとって有毒なレンゲツツジが残されたことで、現在、レンゲツツジ群落は一の瀬を代表する景観となっている。

なお、平安時代の書物「延喜式」に記載の「大野牧」の所在地については諸説あるが、一の瀬牧場は大野牧の奥原だったのではないとも言われている。

放牧が行われなくなった現在、一の瀬では草原の森林化が進んだが、近年は官民連携でシラカバの幼木等の伐採や刈払いに取り組んでいる。修景伐採で発生したシラカバの間伐材は、ベンチやコースター、トレイル整備に活用したり、木質バイオマス燃料として利用できるよう検討が進められており、人と自然が共生する乗鞍高原の象徴として、心の原風景である一の瀬の草原景観の再生への挑戦が行われている。



乗鞍高原ならではの価値・魅力3

山岳観光地としての発展と四季を通じて楽しめる 多様なアクティビティ

車で訪れることができる乗鞍高原は、夏は避暑地として、冬はウィンタースポーツの適地として古くから観光利用が進められ、スキーやサイクリング、トレッキング、スノーシュー、星空観察、シャワークライミングなど多様なアクティビティが展開されている。

大正から昭和初期にかけて登山・スキー利用者向けの宿泊地としての民宿が始まり、現在は、ペンション・民宿等あわせて100軒近い宿泊施設が存在し、それぞれが個性を発揮して常連客に親しまれている。

3-①：登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展

3-②：大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ

3-③：100軒100色、常連さんが集う宿

3-④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ

3-⑤：心と体を整えるのりくら温泉郷

3-⑥：満天の星空

3-⑦：パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ

3-①：登山と山岳スキーを契機とした観光業のはじまりと発展

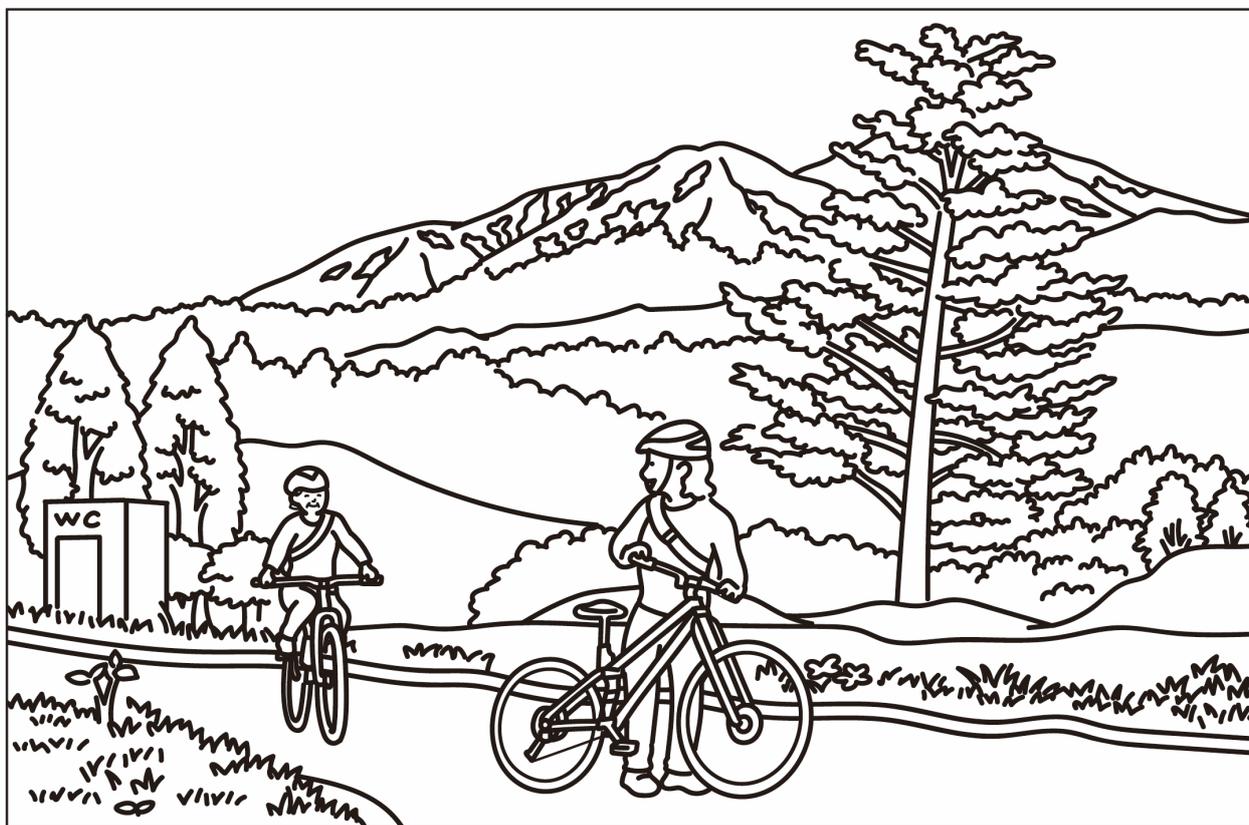
大正時代末期から乗鞍高原一帯の自然を対象とした登山と山岳スキーの利用があったが、昭和2(1927)年12月～翌年1月にかけて、松本高校山岳部がスキー合宿を行って以来、位ヶ原から金山平にかけて乗鞍山麓は山岳スキー場として利用されるようになった。スキー場の開設とともに福島立吉をはじめ、5人の青壮年がスキーガイドになった。ガイド業は冬場だけで200円の収入となり、米1俵が7円50銭～8円、炭を焼いても1俵70銭にしかならなかった当時の乗鞍高原の人々にとって、よい商売であった。鈴蘭小屋をはじめ、各地に山小屋が建設されて、観光業が新しい産業として成立するようになった。乗鞍高原のスキーに早くから注目した猪谷六合雄は、昭和13(1938)年から約5年間、番所に在住し、地元住民の協力を得てグレンデを開き、猪谷千春を訓育するとともに、地元住民にスキーを普及させた。その後、昭和37(1962)年に夏場の避暑と勉強の場を兼ねた学生村が誕生し、翌年には一ノ瀬牧場や牛留池を含む一帯に国民休暇村が開設され、乗鞍岳へとつながる乗鞍エコーラインが開通した。その頃から冬のスポーツとしてスキーが大衆化され、乗鞍観光株式会社や乗鞍開発公社等によるスキーリフト等の施設整備や、温泉が引湯されるといった環境整備が進み、乗鞍高原は急速に発展した。昭和50(1975～1984)年代のペンションブームも相まってスキー客を受け入れる宿が次々に開業され、乗鞍高原は次第に山岳観光地へと移り変わっていった。



猪谷千春 日本人初の冬季オリンピックメダリスト。国際的スキーヤーとして名声を博した猪谷千春にとって、乗鞍高原で過ごした小学1年生から5年間は、スキー技術の基礎づくりの時期だった。昭和63(1988)年に猪谷千春が練習していた斜面には「いがやスキー場」が竣工、現在は「乗鞍BASE(いがやレクリエーションランド)」と形を変えて、山遊びの前線基地として親しまれている。

3-②：大自然の美しさとの出会い、自然にかえるのりくら高原トレイルズ

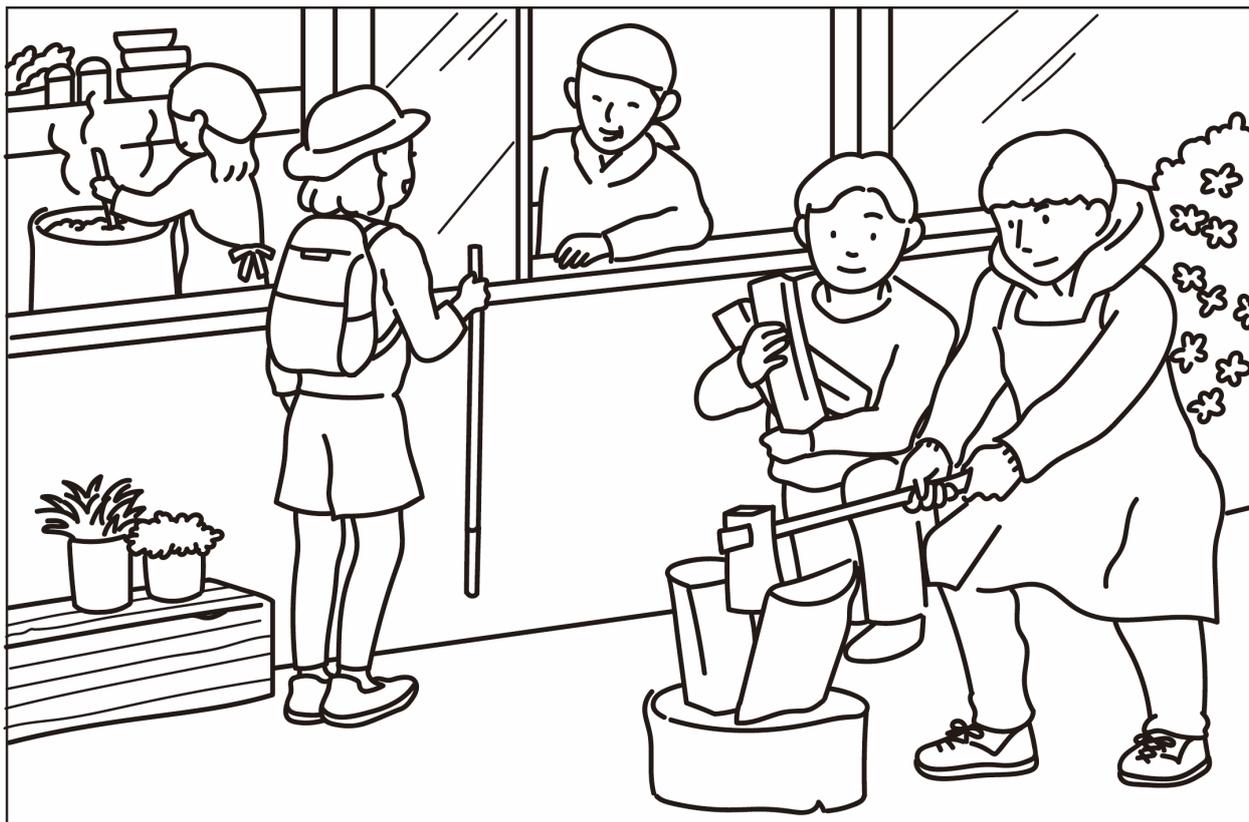
乗鞍高原内には自然を楽しむトレイルがたくさんあるが、「のりくら高原トレイルズ」は、JOYFUL WALKS NORIKURA（トレッキング）と COMMUNITY MOUNTAIN BIKE TRAILS（MTB）の2種類のトレイルコースの整備を行っており、子どもからシニアまで、それぞれのテンポやレベル、タイミングに合わせて楽しむことができる（MTBトレイルは国立公園内初）。トレイルには滝へと向かいながら森林浴を楽しめるルートや手つかずの森の雰囲気を楽しめるルートなどがあり、乗鞍の大自然やアルプスの山々の景色を楽しむことができる。持続的かつ安全なトレイルを提供するため、地域事業者を中心に定期的にトレイル整備が行われており、トレイル利用者にも**整備協力金**という形で利用料の協力をお願いしている。また、気持ちの良いトレッキング環境を維持するために、地元有志による「のりくらトイレプロジェクト」によって、乗鞍高原内には数基の携帯トイレブースと仮設トイレが設置されている。



整備協力金 のりくら高原トレイルズは、地域の事業者や自治体が協力し合い、自然にやさしい形でウッドチップによるロード整備やバイクロードの整備などを日々行うことで維持されている。利用者はマナーやルールを守るとともに、整備協力金という形で利用料の支払いに協力し、持続可能な形でトレイルを楽しみたい。

3-③：100軒100色、常連さんが集う宿

乗鞍高原には100軒近い宿泊施設があり、旅館、ホテル、民宿、ペンションなど多岐にわたる。温泉、地元の食材を使ったこだわりの料理、音楽やスキー、星空観察といったオーナーの好きなこと・得意なことなど、それぞれこだわりを持った運営が行われており、どの宿にも常連客がいて長年親しまれている。個性豊かな宿での滞在はオーナーとの距離が近く、旅行者は薪割りや雪かきなどの都会ではできない体験が日常にある乗鞍高原の人々の暮らしに飛び込むことができる。



3-④：個性豊かなガイドが提供する体験・アクティビティ

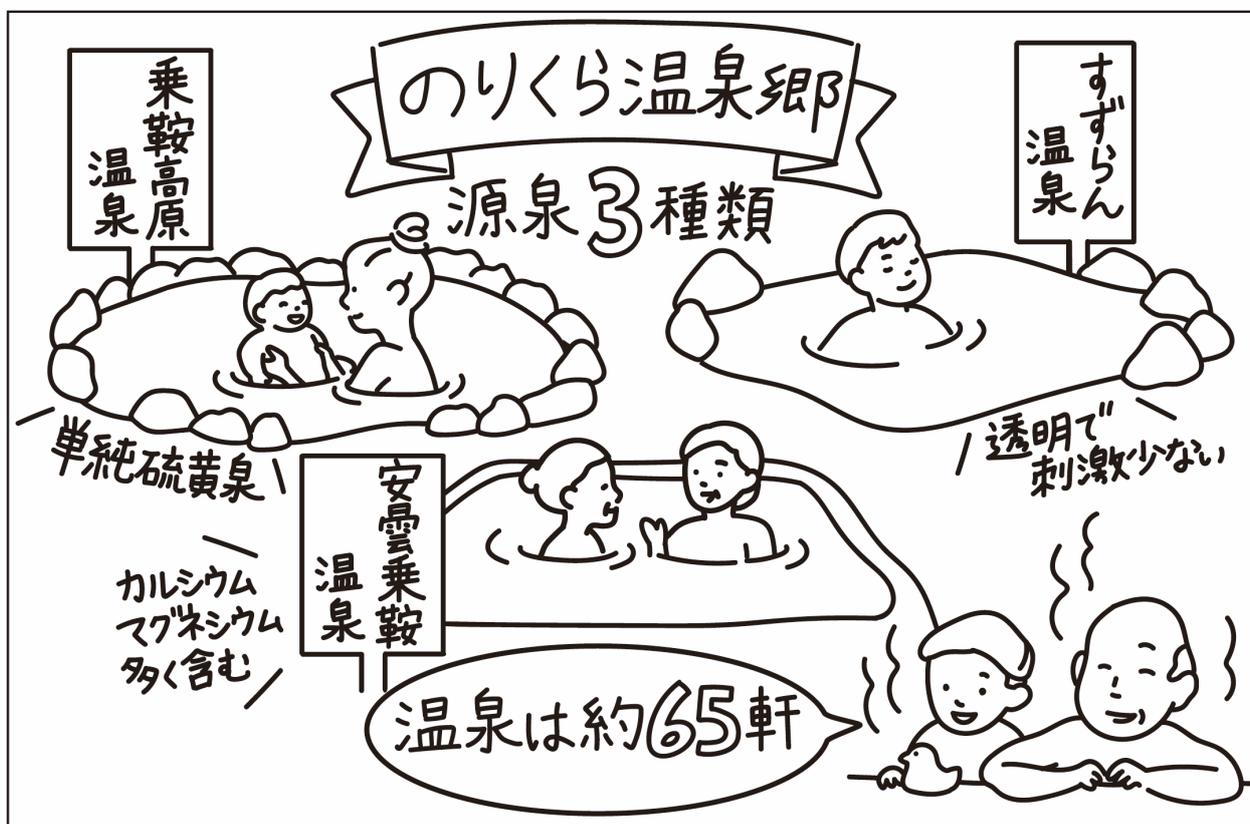
雄大な乗鞍岳の懷にフィールドが広がる乗鞍高原では、四季折々の高原内のトレッキング・サイクリング、真夏のシャワーライミング、真冬のスノーアクティビティといった様々なアウトドアアクティビティを楽しむことができる。静寂が広がり生き物たちの息吹を色濃く感じられる一の瀬、原生の雰囲気漂う森、その時々で小さな宝物に出会えるトレイル、サイクリストが熱狂する乗鞍エコーライン、ふわふわのパウダースノーをゆったりと味わえるゲレンデなど、国立公園でも気軽に多様なアウトドアを楽しむための入り口が開かれており、乗鞍高原を知り尽くした個性豊かなガイドたちが旅行者の冒険をサポートするためにスタンバイしている。



乗鞍高原をフィールドとするアウトドアガイド 乗鞍高原でのアクティビティの際、地元のアウトドアガイドの手を借りると、またひと味もふた味も奥深い乗鞍高原の魅力を味わえる。乗鞍愛にあふれる個性豊かな地元ガイドが、MTB、登山、バックカントリーなど、安心・安全はもちろんのこと、思い出に残る最高の時間をサポートしてくれる。

3-⑤：心と体を整えるのりくら温泉郷

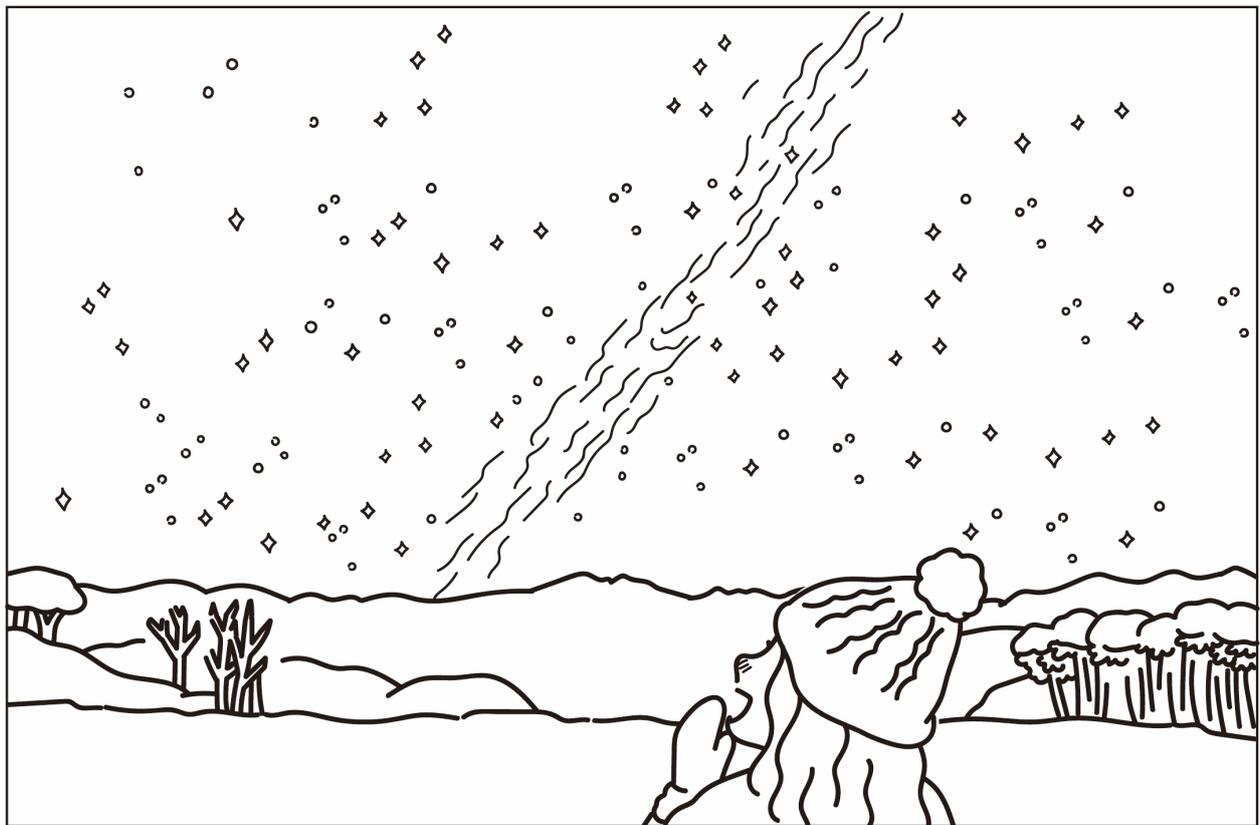
乗鞍高原には、乗鞍岳の山腹からわき出る温泉を乗鞍高原へと引湯している単純硫黄泉の乗鞍高原温泉、高原内にわき出る、無色透明で刺激の少ないすずらん温泉、地下 1,300m から湧き出る、カルシウムやマグネシウムを多く含む安曇乗鞍温泉の 3 種類の源泉があり、それぞれ異なる泉質と効果を持っている。「のりくら温泉郷」として地域内で合わせて約 65 軒の民宿や旅館、ペンション、日帰り入浴施設「湯けむり館」などに引湯されている。乗鞍高原の温泉のはじまりは定かではないが、昭和 9（1934）年頃には湯川源泉（乗鞍高原温泉の源泉）での湯の花採りが盛ん行われており、今と変わらずお土産や家庭でお風呂に入れて使われていた。乗鞍高原に温泉が引かれたのは、それから 40 年以上も後のことで、大工事の末、昭和 50（1975～1984）年代に鈴蘭地区と番所地区へ乗鞍高原温泉が引湯された。その後、すずらん温泉と安曇乗鞍温泉が誕生し、現在では、個性ある 3 つの源泉を含め、大自然の恵みを近隣でじっくりと味わえる温泉地として親しまれている。



3-⑥：満天の星空

標高 1,200m～1,800m に広がる乗鞍高原は、街の光が届かない絶好の星空観察の場所であり、春夏秋冬を通し、乗鞍高原では数えきれないたくさんの星を夜空に眺めることができる。条件さえ揃えば季節を問わず、肉眼で天の川を見ることがもできる。特に、冬の天の川はとても繊細で淡く、世界でも肉眼で確認できる地域は希少で、乗鞍高原の澄んだ空気の中で、星空観察ガイドの解説を聞くなど、夜のアクティビティとして満天の星空を鑑賞することができる。

天の川が当たり前のように見られる乗鞍高原で育った子ども達は、地元を離れた時に初めて、乗鞍高原の星空が当たり前ではない特別なものだったと気づく。



おすすめの星空観察スポット 乗鞍高原内ではどこでも星空観察ができるが、特に空が開けていて、夜でもアクセスしやすい場所がおすすめ。例えば、「乗鞍 BASE いがやレクリエーションランド 駐車場」は、足元が舗装してあるので夜でも歩きやすく、高原の明かりも気にならない。一の瀬に入る道路沿いにある「星見の丘」は、車道より高いところに位置し、横になれるベンチもある。周辺に木が茂っているので、自然に包まれる雰囲気でも星空を楽しめる。「三本滝駐車場」は、夜間に車で行くことができる最高地点で、乗鞍高原内の明かりからも遠いため、たくさんの星を見ることができる。

3-⑦：パウダースノーと豊富なスノーアクティビティ

乗鞍高原は、本州の内陸に位置し、乾燥した気候のおかげで上質な雪が降り積もる。特に1月下旬から2月中旬は、まるでフェザーのようなパウダースノーが降り、知る人ぞ知る極上の雪質となっている。最上級の雪質に恵まれる「Mt.乗鞍スノーリゾート」は、約60年前に地元有志によって始まった歴史のあるスキー場で、コースバリエーションが豊富なため、初心者から上級者まで楽しむことができる。また、スキー場のリフトを活用して、冬の乗鞍岳での登山やバックカントリーなどのフィールドとして、山岳スキーヤーや冬山登山者を魅了している。高原内では、スノーシューやクロスカントリースキーなどを使って、氷瀑見学や森の散策など、ふわふわの雪を踏みしめながら、マイペースに乗鞍の雪景色を楽しむことができる。



Mt.乗鞍スノーリゾート 乾燥した気候がもたらすパウダースノーが自慢の天空のスノーリゾート。スキー場トップの標高は約2,000mで、晴れた日には中央アルプスや南アルプスの絶景を眺めながら滑ることができる。子ども向けのキッズパークから初心者～中上級者まで多彩なコースを有し、ゲレンデ最下部(1,500m)でも抜群の滑り心地を楽しむ。2024/2025シーズンから地元がスキー場の経営を引き継ぎ、ファミリーや若者から選ばれるスキー場を目指して再スタートを切っている。

乗鞍高原ならではの価値・魅力 4

自然の時間に合わせた豊かな暮らしを持続可能な未来へつなぐ

乗鞍高原では、時代が変わっても、この土地に広がる豊かな自然を引き継ぎ、ここを愛する人々がお互いに助け合い、自然環境や景観を守り、自らも楽しみつつ、訪れる方に山暮らしのお裾分けをしながら暮らしをつないでいる。

また、乗鞍高原は国から初めて認定された、ゼロカーボンパーク。サステナブルな生活拠点の先駆けとなるべく、2050年に向けて、排出する二酸化炭素ゼロの地域づくりを目指している。

環境への高い意識を持った人々が自然に合わせた暮らしを営み、国立公園の豊かな自然を維持するため、乗鞍高原に住む人にとっても、訪れる人にとっても持続可能な地域づくりに取り組んでいる。

4-①：国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号

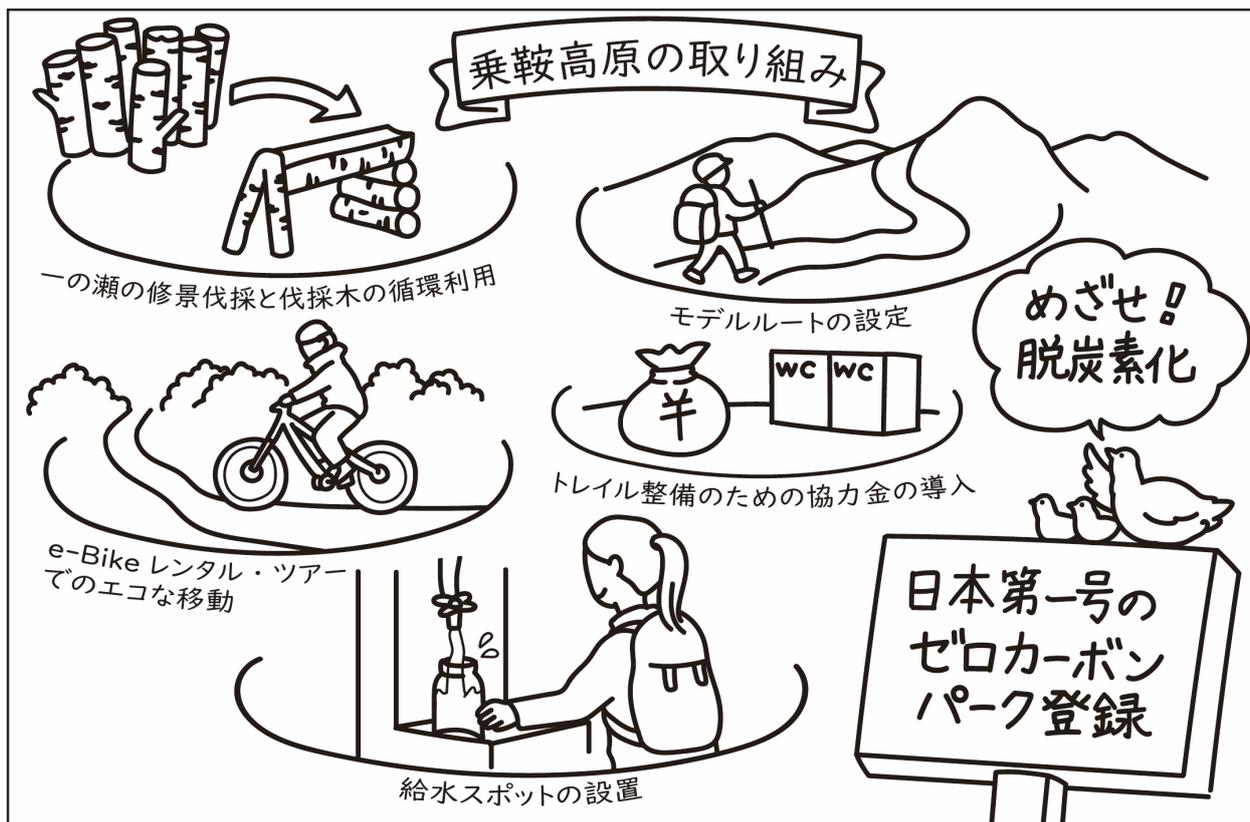
4-②：雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし

4-③：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う

4-④：山のご馳走の宝庫

4-①：国内で初めて認定されたゼロカーボンパーク第1号

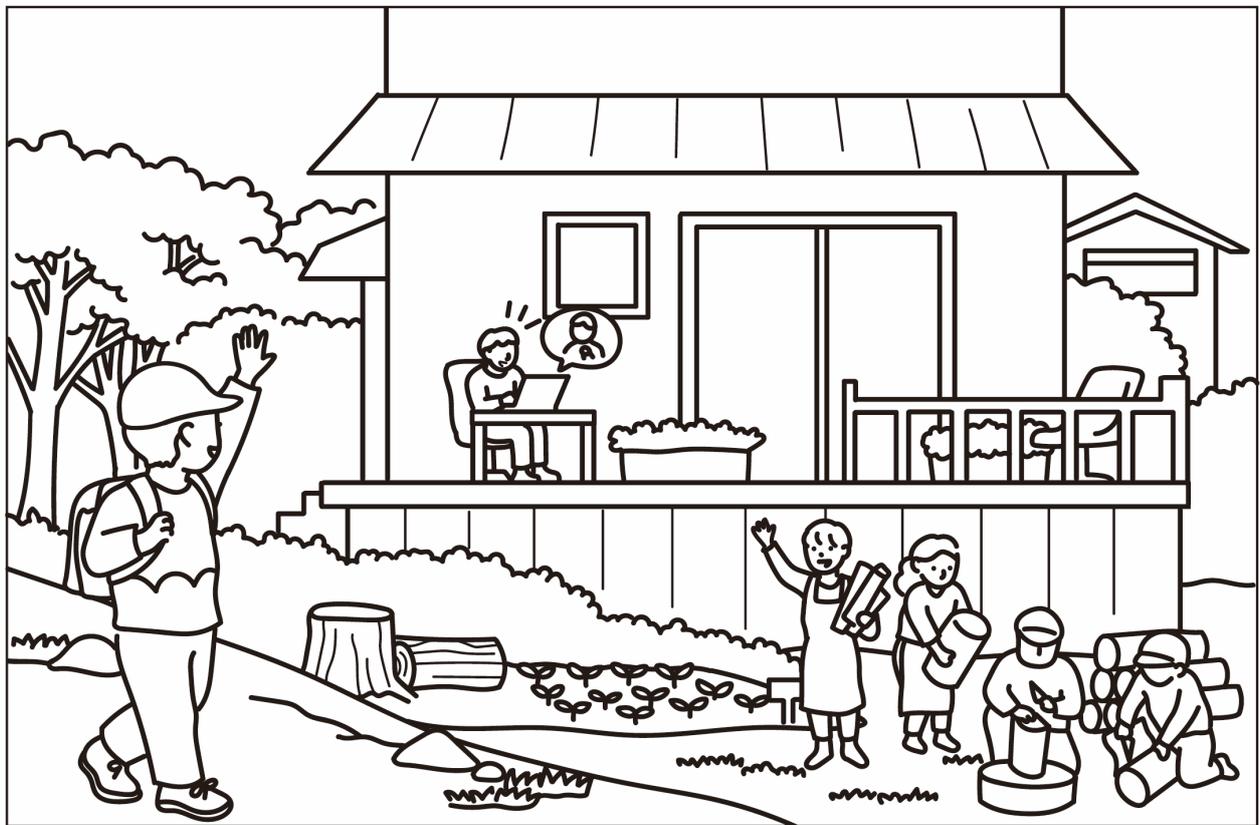
日本第一号のゼロカーボンパークに登録された乗鞍高原では、脱炭素化を目指し、サステナブルな観光地となるべく、一の瀬における修景伐採と伐採木の循環利用、ハイキングやMTB利用を想定したモデルルートの設定、e-bike レンタル・ツアーによるエコな移動、トレイル整備のための協力金の導入、旅行者に脱プラを体験してもらう給水スポットの設置等、様々な取組が行われている。



4-②：雄大な自然とともに過ごすもうひとつの暮らし

乗鞍高原にはリモートワークや二拠点生活ができる中長期向けの滞在施設が充実しており、長期滞在することで、春夏秋冬のみならず、雄大な自然に囲まれた乗鞍高原ならではの、より細やかな自然の移り変わりを楽しむことができる。また、週末には乗鞍高原の自然景観を維持する活動（間伐材の有効利用、外来種駆除、トレイル整備、草原再生など）に参加することで、地域と一緒に豊かな自然環境を未来につなぐことに貢献できる。

乗鞍高原のある大野川区は、移住者の溶け込み支援に積極的に取り組むモデル地区として「長野県移住モデル地区」にも選ばれており、大野川小中学校は、短期間通学できる新たな区域外就学制度「松本デュアルスクール」を利用することができる。



乗鞍高原コンシェルジュ 乗鞍高原に3日～1か月以上の長期滞在をしてみたい方、移住を検討中の方の相談窓口。「中長期になるとどこに泊まるか」「食事はどうするか」など、観光ガイドブックには載っていない、実際に乗鞍高原に住んでいる人だからこそ伝えられる情報提供を行っている。移住に限らず、二拠点生活の拠点探しや乗鞍高原の取組への関わり方など、乗鞍高原での長期滞在に興味・関心のある方はぜひ相談を。

4-③：ノイズレスな空間で自然と、自分自身と向き合う

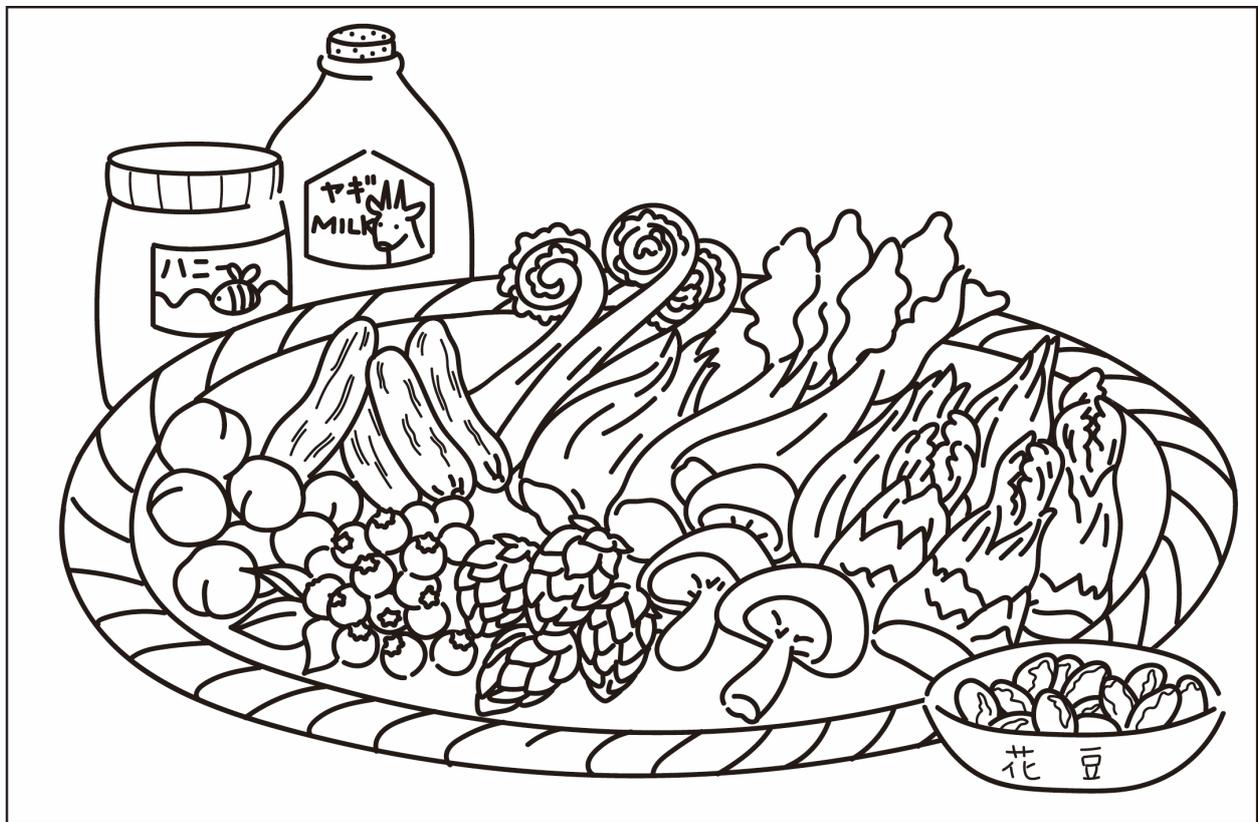
「静けさ」「何も（余計なものが）ないところ」は乗鞍高原の大きな魅力のひとつ。一步外に出てみると、鳥の声、木々が風に揺れる音、水がさらさらと流れる音しか聞こえない、そんなノイズレスな空間が広がっている。スーパーやコンビニ・量販店などがなく、人工的な騒音や建造物が少ない代わりに、自然と調和のとれた環境が大事にされているため、じっくりと自然に向き合う時間を持つことができる。また、余計な刺激がほとんどなく、しんとした静けさが広がっているからこそ、何かに集中して取り組むには最高の環境となっている。



リトリート型ワーケーション 乗鞍高原のワーケーションは、リモートワークをするだけではなく、癒やしや自分と向き合い整えるという意味で「リトリート型ワーケーション」を推奨している。朝は、早起きをしてハイキングをしたり、瞑想やヨガをして自分の心や身体と向き合いながら1日をスタートさせることで、日中は自然と自分のコトに向き合う、充実した時間を過ごすことができる。かつて昭和の時代に都市部の学生が避暑を兼ねて勉強やスポーツの合宿を集中して行う「学生村」として発展した乗鞍高原の歴史ともつながっている。

4-④：山のご馳走の宝庫

乗鞍高原には、昔から大切につないできた「おいしいもの」と地域に根差した「食文化」がある。そば、花豆、高原野菜、山菜、きのこ、果物、ヤギミルク、ハチミツなど、多くの宿泊施設や飲食店で、自ら山に入ったり、畑を耕して、手間や愛情をたっぷりかけた、この地ならではの山の恵みを味わうことができる。乗鞍高原では、長く厳しい冬を乗り越えるために、昔から様々な暮らしの知恵が育まれてきた。山菜・きのこの塩漬けや漬物づくりは各家庭のごく自然な季節仕事であり、こうした**保存食は、地産の食を1年中味わえる寒い地域ならではの食文化**となっている。また、実はカフェが豊富な乗鞍高原では、どのお店もこの土地ならではの個性的なメニューを提供している。地場産材やフェアトレードなど、サステナブルにこだわり抜いたカフェなどで、登山や散策などアクティビティの前後に、ほっと一息つく時間を過ごすことができる。



山菜・きのこ 山が身近な乗鞍高原の人たちは、昔から時期が来ると山のあちこちで山菜やきのこを探し回り、むやみに採取せず必要な分だけを手に入れて生活している。地域内は個人の所有地が多く、一般の方の採取は禁止されているため、乗鞍産の山菜やきのこは市場にほとんど出回っていない貴重な食材である。乗鞍高原を訪れる際には、保存食づくりなどの昔からの山暮らしの知恵が詰まった、とっておきの乗鞍の食を味わいたい。

Kita Alps Traverse Route

「Kita Alps Traverse Route」ならではの体験ストーリー集 -乗鞍高原エリア編-

2025年3月

環境省信越自然環境事務所 中部山岳国立公園管理事務所

〒390-1501 長野県松本市安曇 124-7

TEL 0263-94-2024

FAX 0263-94-2651