



岐阜県郡上市観光ガイドブック

発行（社）郡上市観光連盟



GUJO JAPAN

TABITABI郡上 WEB連動型 観光ガイドブック

知らなかった日本が
郡上には残っている

GUJO

JAPAN

自然・歴史・文化・人が織り成す
体験ツーリズムの町「郡上」

心ときめき 夢かなう 本物との出会い

CONTENTS

阿弥陀ヶ滝 Amidagataki

太陽の光をうけ 流れ落ちる水がきらめき
水しぶきが七色の虹となって浮かぶ
幻想的な雰囲気に満たされる

清流長良川を生む大自然

NATURE

01 川に飛び込む

02 山の神に出会う

03 雪山で遊ぶ

ディープな郡上の遊び方

DEEP

04 郡上でおどる

05 郡上で泊まる

06 郡上で酔う

郡上の歴史をたどる

HISTORY

07 古代の郡上

08 中世の郡上

09 近世の郡上

郡上の恵みをいただく

BLESSING

10 山の恵みを食す

11 川の恵みを食す

12 旅の便利帖



ヤナ場で遊ぶ 夏の思い出

長良川にはいくつかのヤナ場がつくられている
木や竹を組んで すのこ状にしたヤナ
ヤナ漁は昔から伝わる伝統漁法
ヤナ漁体験は心に残る 夏の思い出となる



川石のえさをはむ鮎

川の中をのぞく 乱舞するように鮎が泳ぐ
銀鱗をきらめかせてエサをはむ
川石についている藻を競ってのはむ
川石には はみ跡が残る
清流長良川の鮎 世界農業遺産



熱さを楽しむ 冷たさを楽しむ

川でのサウナ 汗が噴き出すまでじっとがまん
飛び出して 川へざぶん 快感
再びサウナへ 再び川へ
大自然の中でサウナ体験 爽快 また 爽快



夏の遊び川へ飛び込む

岩場から 橋から 川へダイビング
飛び込む 足が水面をたたく 体が沈む
足をひと蹴り 水泡とともに 水面へ浮かぶ
やったー！ 飛び込めた
子供たちの度胸試し 夏の風物詩

TABITABI 郡上：郡上の魅力

郡上の長良川でラフティングに挑戦しよう！

遊びの源流 長良川についての特集ページを見る



GUJO Outdoor Experiences

郡上の外あそびを提案する
アウトドア専門 WEB サイト！



郡上市のアウトドア専門の観光WEBサイト



痛快 爽快!! 長良川ラフティング

長良川アクティビティといえば
ラフティング
泳ぐ魚が見えるほど透明度が高く
美しい川でスリル満点の非日常を味わおう！



郡上の遊びは清流長良川にあり

日本三大清流の一つ 長良川は川遊びの聖地
滝をのぼり川をくだる 魚とたわむれ 清流に遊ぶ
伏せ網 友釣り ヤナ漁 伝統漁法を学ぶ
清流に浸り「川文化」を楽しむ これぞ郡上の遊び

人々を育ててきた「里川」の魅力

長良川・吉田川・和良川・・・くらしとともにある「里川」
川は子どもたちの遊び場 伝統漁法 鮎の友釣り漁場となり
そして 郡上本染めの色を磨く仕事場となる
川は 郡上の「くらし」「しごと」「あそび」をはぐくんでいる



川遊び



鮎の友釣り

郡上の暮らしは川とともにあり

白山山系の麓から 一筋の水が源流となり
深き山からの流れを集めて とうとうと流れる
生き物を育て くらしを支える
人々は清流長良川とともに生きている





ひるがの高原ピクニック

標高1000mに広がる ひるがの高原の花畑
分水嶺公園の水芭蕉 牧歌の里に咲き乱れる
花 花 花 原生林が残る森
山の楽しみは尽きない



谷川をさかのぼる

山また山 そこに流れる幾筋もの谷川
岩をかんで流れる急流 水底まで透き通る淵
イワナが棲み アマゴが生きる
谷川を上り 溪流釣りを楽しむ



郡上で楽しむ山遊び

鷲ヶ岳、銚子ヶ峰、そして白山
自然豊かな山の楽しみ方は人それぞれ
夏のハイキング 冬のスノーアクティビティ
春秋の四季彩 「年中通して何でもできる」
これこそ郡上の山の魅力



里山で遊ぶ

竿を片手に溪流釣りに出かける
長良川に沿ってサイクリングする
自然と人々が共に生きている
里山には遊びの楽しみも満載

TABITABI 郡上：郡上の魅力

登山の前に注意事項を必ず確認してください。

郡上で楽しむ山遊びの特集ページを見る



今だけ、ここだけ
野遊ぶ、この人と遊ぶ



オリジナル体験予約サイト



多種多様なアウトドアフィールド

木々の間から差し込む光を浴びながら楽しむ非日常
葉のざわめきと鳥たちの声が心の強張りをほぐしてくれる



郡上を取り囲み連なる山々は遊びの宝庫
登山 キャンプ トレッキングで山に遊ぶ
木こり ワナ猟 山菜採り
山のくらしと知恵を学ぶ
山に抱かれ「山の文化」を楽しむ
これぞ郡上の遊び

郡上の遊びは山にあり 里山にあり



夕陽を拝む



登山



プナの原生林



山の猟師



大日ヶ岳から見る白山

人々を育ててきた「山」の魅力

白山信仰 高賀山信仰 山の信仰は人々のくらしを守り
森林から流れる水は田畑を潤し作物を育てる
山は生き物や草木 あらゆる命をはぐくむ
人々にとって 山は神であり 母であり 友である



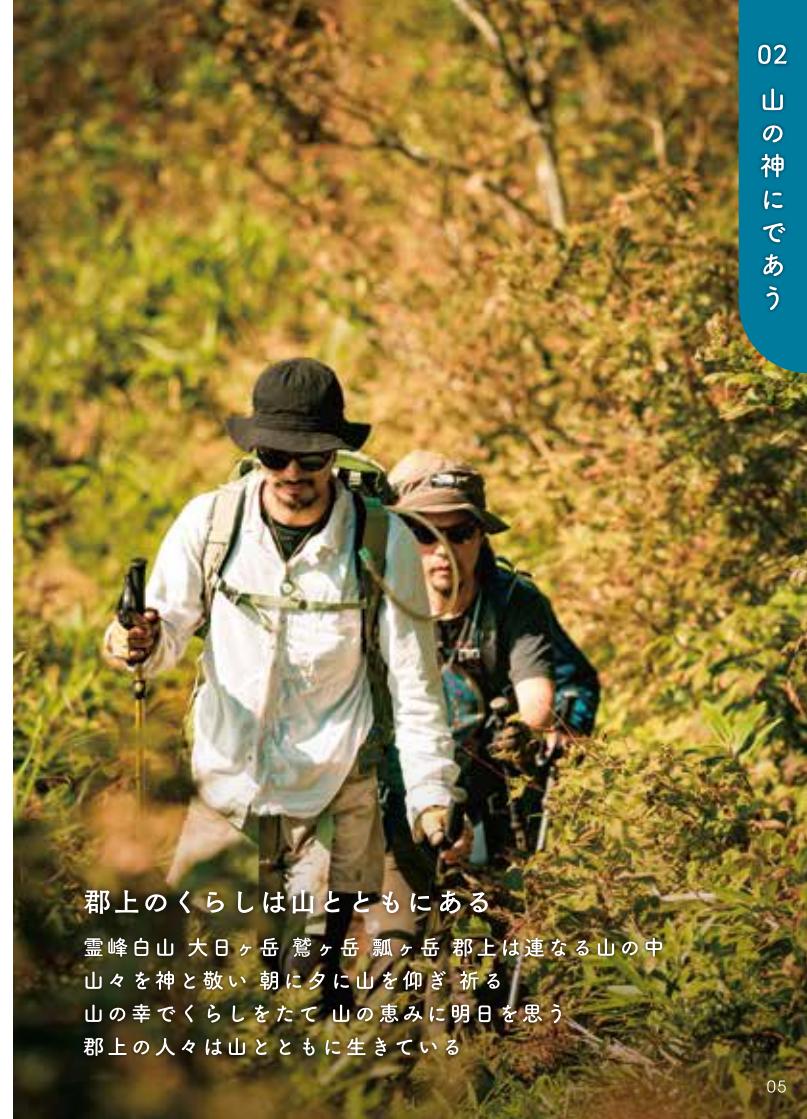
白山山頂のご来光



キャンプ場

郡上のくらしは山とともにある

霊峰白山 大日ヶ岳 鷲ヶ岳 瓢ヶ岳 郡上は連なる山の中
山々を神と敬い 朝に夕に山を仰ぎ 祈る
山の幸でくらしをたて 山の恵みに明日を思う
郡上の人々は山とともに生きている



スノーリゾート郡上！10のゲレンデ。

冬の郡上は「長」滑走距離・「長」時間営業・「長」期営業
3つの「長」を兼ね備えたスノーリゾート

TABITABI 郡上：郡上の魅力
ウインタースポーツ王国 白銀の郡上へ！

雪遊び満載！スノーリゾート郡上の特集ページを見る



MEIHO SNOW RESORT
www.meihoski.co.jp/winter
GUJO MEIHO AREA



WINGHILLS SHIROTORI RESORT
www.winghills.net
GUJO SHIROTORI AREA



HIRUGANO KOGEN SKI RESORT
www.hiruganokogen.com
GUJO TAKASU AREA



GUJO VACANCE MURA SKI RESORT
www.gujyokogen-hotel.com
GUJO TAKASU AREA



WASHIGATAKE SKI AREA
www.ski.washigatake.jp
GUJO TAKASU AREA



WHITEPIA TAKASU
www.whitepia.jp
GUJO TAKASU AREA



DYNALAND
www.dynaland.co.jp
GUJO TAKASU AREA



TAKASU SNOW PARK
www.takasu.gr.jp
GUJO TAKASU AREA



SNOW WAVE PARK
www.siratori-k.jp/swp
GUJO SHIROTORI AREA



OUTDOOR IN MOTAI
www.outdoor-in-motai.com
GUJO YAMATO AREA



雪の中の八幡城



長良川の雪景色



パウダースノー



スノーリゾート郡上

郡上の冬！スノーリゾート郡上で絶景を拝む

パウダースノーの雪けむり 新雪に描くシュプール
林間の雪を踏み分け トレッキング
闇に鮮やかに浮かぶ 雪の造形
雪 雪 雪 その白の世界と戯れる これぞ郡上の遊び



高鷲雪まつり



滑らない雪遊び

雪山でくらし 雪山で遊ぶ

郡上の冬は寒い 雪が降り積む
山にも まちにも 雪が降り積み 雪におおわれる
白く荘厳な世界にも くらしがあり しごとがあり あそびがある



郡上おどりは 城下町の盆踊り

八幡の城下の盆踊りは江戸時代に始まる
明治 大正から 令和の今の時代まで
保存会や町の人々が受け継ぎ 守っている
400年以上も続く人の和をつなぐ夏の風物詩



だれもおどりの輪の中へ

見ているだけでは楽しくない
ひとり また ひとりと踊りの輪の中へ
だれでも たちまち 夢中になれる
十種類の踊り歌 これぞ夏の夜の遊び



お盆の四日間は夜明けまで

郡上おどり発祥祭 縁日踊りと踊りは続く
盂蘭盆会の四日間は徹夜で踊る
お囃子 音頭 下駄音は響く 夜明けまで
秋風とともに踊り納めを迎える
屋形送りの提灯が揺れ 踊りの夏を送る



浴衣 手ぬぐい 踊り下駄

ジーンズでもTシャツでも踊りの輪の中へ
浴衣 手ぬぐい 踊り下駄
三つがそろうと 踊りの調子がさらによし
三つがそろうと 踊り姿がさらによし

TABITABI 郡上：郡上の魅力
江戸時代から続く最大の娯楽と出会いの場

郡上おどり 日本一踊り明かす街の特集ページを見る



お囃子の調子が上がり 下駄の響きがそろう

踊り疲れて 静かな小路で憩う
川風に涼み 仲間と杯を交わす
さあ また踊ろう 夜明けまで



日本一 おどりのまち 郡上

夏の夜に踊り唄が流れ 下駄音が響く
踊りの輪が幾重にも広がる
郡上おどり 白鳥おどり そして拝殿踊り
郡上の夏 盆踊りの夏 踊りあかす夏

PHOTO: 郡上おどり



だれもが唄い手 だれもが踊り子

誰ともなく美しくのびやかに唄いだす
囃子ことばがそれに応える
唄い手が次々と代わる 時に調子が外れる
冷やかし 笑い声 励まし
踊りの輪が温かく包み踊りが続く



白山信仰に源を持つ盆踊り

江戸時代中頃 盆踊りは神社境内で行われていた
白山長滝神社では村々の農民が拝殿で踊った
拝殿につるされた切り灯笼の下で
悪霊を押し込めるように下駄を鳴らして踊った
拝殿踊りは日々平安を願う 祈りでもあった



唄い手に挑戦

拝殿踊りは一節ごとに唄い手が代わる
前の歌詞を受けて即興で唄う
ユーモアあふれるアドリブ
ライブ感あふれる踊りの輪
唄いつつ踊りの輪へ入る



四つの神社で今もお続く

古くから盆踊りを愛し 伝えてきた人々
今も「白鳥の拝殿踊り」は続けられている
長滝白山神社 前谷白山神社 白鳥神社 野添貴船神社
四つの神社で次の世代につなぐよう
踊り継がれている

TABITABI 郡上：郡上の魅力

切り灯笼の下で歌って踊る！幽玄で素朴な場所踊り

盆踊りの元祖 拝殿踊りの特集ページを見る



昔ながらの素朴な盆踊り 白鳥の拝殿踊り

闇の中淡い光の中に浮かぶ神社の拝殿
幻想的な切り灯笼の灯りの下で
静けさを破り「場所踊り」の唄声で踊りが始まる
唄の掛け合いが続く 踊りの輪が二重 三重と広がる



踊りはじめは宝暦義民太鼓から

傘連判状と赤々と燃えるかがり火を背に
郡上一揆の物語が打ち鳴らされる 太鼓とともに
語り 歌われる
幻想的なシーンから白鳥おどりは始まる



切り子灯笼 踊り屋形の風景

夜空に浮かぶ切り子灯笼 踊り子を美しく照らす
踊り屋形から三味線 太鼓 笛に合わせて唄が流れる
踊りの輪が広がり 踊りの調子がそろう
夜が更けるとともに踊りは最高潮に



歌詞の楽しみ

ゆっくりとした踊り 軽やかで心も体も弾む踊り
八種類の踊りがかわるがわる踊られる
仕事の疲れを癒す唄 ふるさと自慢を唄う唄
切々とした恋の唄
踊りとともに歌詞を味わうことも楽しみ



郡上ならではの 徹夜踊りのはしご

白鳥おどりはお盆の三日間
郡上おどりはお盆の四日間
郡上のお盆は徹夜おどりで明け暮れる
八幡から白鳥へ 白鳥から八幡へ
徹夜おどりはしごも 夏の遊びの醍醐味

TABITABI 郡上：郡上の魅力

白山信仰とも深いかかわりを持つ夏の大イベント

ハイテンポで踊る！白鳥おどりの特集ページを見る



動と静 心おどる白鳥おどり

音頭取りの美しい声が響く
ゆったりとした足の運び ゆるやかな浴衣の流れ
町中に踊りの輪が長くのびる
次第にリズムが早くなる テンポが上がる
歌い 踊り 舞う 白鳥おどりは夜更けまで



ワーケーションスタイル

「働く」と「遊ぶ」を両立させる滞在スタイルワーケーション
家や会社では味わえない 予想外 予定外 を楽しむ時間
時にはスマホを置いて現代社会からの解放を体感

アウトドアスタイル

「泊まる」と「遊ぶ」を兼ね備えた滞在スタイル
自然豊かなフィールドでのBBQはアウトドアの定番



一棟貸し



ゲストハウス



旅館



ホテル

郡上の泊まり方

「初めて来たのにどこか懐かしい」
そんな気がしてしまう素敵な滞在の仕方がここにある



清流長良川の源流域に位置する郡上市
「いのちのゆらぎをとりもどす」源流域だからこそできる過ごし方を提案する それが源流ワーケーション

郡上源流ワーケーション専用サイト
郡上ならではのワーケーションのススメ

源流ワーケーションのプランを見る



満天の星空を眺めるキャンプ泊 木の空間が心地よいコテージ
家族や仲間と過ごす楽しく 贅沢で特別な時間を提供してくれる
開放感あふれる自然の中の宿泊スタイル

Gujo Outdoor Experiences：泊まる
郡上の大自然で特別な宿泊体験を！

自然の中で泊まれる施設の特集ページを見る



古風な雰囲気のある旅館 のびのび過ごせる一棟貸し
旅行者同士で交流もできるゲストハウス
自身の目的に合った宿泊スタイルで郡上旅

TABITABI 郡上：泊まる
郡上の宿をエリア別に検索

エリア別 郡上の宿を検索する





アルケミエ辰巳蒸留所

山葵や金木犀で蒸留したジン 薄荷や蔦の花で蒸留したアブサン 郡上のボタニカルの香りを妖麗に醸し出すスピリッツ造りは屋号のとおりまさに錬金術



どぶろく特区 郡上

どぶろくは人と水と米がつくる
その土地 その土地で個性的な
どぶろくがつくられる



郡上八幡クラフトビールこぼこぼ

郡上八幡の中硬水を使い、郡上八幡町内で醸造されている「こぼこぼ」
その味わいは「優しさをを感じる唯一無二のクラフトビール」と称される



お酒に合う郷土食「漬物ステーキ」

冬の常備食が食卓を彩るメインに
発酵が進み酸味の増した漬け物を熱することで
旨みと甘みが増し 卵と絶妙にマッチ
おつまみにも最適な郷土料理

TABITABI 郡上：郡上の魅力
今も昔も愛される里山の食卓を彩るおかず



漬物・漬物ステーキの特集ページを見る



郡上の「地酒・どぶろく・ビール」を買う

道の駅で買うもよし 酒屋で買うもよし
酒蔵見学と併せて楽しむもよし



明宝ハム・明方ハム



鶏ちゃん



鮎の塩焼き

酒に合う郡上のうまいもん

明宝ハムや鶏ちゃん 鮎の塩焼き
郡上の地酒には素材本来の味が強く
旨味たっぷりの郡上の名産がよく合う

FERMENT Gujo 発酵の町 郡上の特集ページを見る



美しい水と杜氏の技から生み出される郡上の酒

馥郁たる香 爽やかな飲み口
飲むほどに 酔うほどに 郡上の風が吹き抜け 郡上の歌が聞こえる

TABITABI 郡上：コラム&レポ

郡上の発酵をめぐる！郡上を代表する2種の「酒」

郡上の地酒「母情」と「元文」の記事を見る



平野醸造



布屋 原酒造場



母情の醸造元



花酵母元文の醸造元

美しい水で醸される

郡上の人 が 郡上の風土が 育ててきた郡上の地酒
知恵と技と心がひとつになって醸される酒



巫女が舞う五段の神楽

900年以上昔に始まったとされ
白山中居神社に伝わる五段の神楽
春の例祭に巫女が舞う
鳶の舞 扇の舞 鈴の舞など5つの舞を舞う



長滝の延年 花奪い祭り

毎年1月6日 長滝白山神社例祭 六日祭
平和や豊作を祈り延年の舞が舞われる
毛越寺の延年とともに国の重要無形民俗文化財
同日 勇壮な花奪い祭りも行われる



人々の願いを伝える文化財

釈迦三尊 善財童子 韋駄天 宋版一切経など
長滝や石徹白の社寺に寄進された仏像や經典
人々が白山の恵みに感謝し太平の世を祈ったもの
戦乱や災害などを超え今も大切に守られている



白山文化博物館

白山信仰の歴史や文化を紹介している
国や県の重要文化財などの特別展も開かれ
白山長滝神社 白山瀧宝殿と併せて参観したい
隣接の清流長良川あゆパークと共に
心豊かな体験ができる

TABITABI 郡上：コラム＆レポ

石徹白パワースポット巡り 白山信仰の息づかいを感じる旅

白山信仰 4 大シンボルを巡る記事を見る



阿弥陀ヶ滝



長滝白山神社



石徹白の大杉



白山中居神社

白山美濃禅定道 信仰の地を巡る

長滝白山神社から白山へ詣でる道 美濃禅定道
「上り千人 下り千人」と謳われ、参拝者達が歩いた道
その道中には人々が祈りを捧げた白山信仰の跡が息づく
静かに目を閉じ 手を合わせると祈りの声が心に響く

白山信仰の聖域を巡る 特集ページを見る



白山信仰で栄えた古代の郡上

古来 人々は山や水など自然そのものを神と崇めた
霊峰白山は里に暮らす人々が仰ぎ見る山
8世紀 泰澄大師が白山を開山すると
郡上は聖なる山の入り口として多くの参拝者を集めた

PHOTO: 長滝白山神社



幻想的な薪能 くるす桜

毎年8月7日 明建神社例祭に
奉納薪能として演じられる
東常縁の和歌にかける思いを描いた謡曲
神社境内が闇におおわれる頃
御燈をうつした篝火のなかで幽玄な能が舞われる



美しい池泉庭園 東氏館跡庭園

1979年 東氏の館跡の発掘調査で池泉庭園を発見
美しい石組みが残り ほぼ原形のまま
数百年ぶりの姿を現す
篠脇城の麓にあり 東氏の暮らしぶりが思い浮かぶ
1987年国の名勝に指定された



和歌で還った篠脇城

応仁の乱で斎藤妙椿に篠脇城を奪われた東氏
東常縁は和歌の友でもあった妙椿に十種の歌を送った
歌に心を打たれた妙椿は占領した地を常縁に返した
常縁十種の歌碑が静かに当時を物語っている



和歌交流の館 よぶこどり

古今伝授を伝える和歌文学館 歴史資料の東氏記念館
約14000冊に上る島津忠夫文庫のある
短歌の里交流館 よぶこどり
ゆったりとくつろぐことのできる 文学の空間である

TABITABI 郡上：郡上の魅力

古今伝授の里の拝殿で厳かに上演される薪能



七日祭と薪能 くるす桜の特集ページを見る



東氏館跡庭園と篠脇山



篠脇城の白の目堀（模型）

歴史と和歌に彩られた里を巡る

戦乱の世を物語る白の目堀が残る篠脇城の跡
和歌や茶の湯 ぐらしの文化を伝える東氏館跡庭園
東常縁と宗祇の古今伝授を伝える歌碑
神迎え杉と桜並木の明建神社参道
歴史の跡をたどり 和歌の世界に思いをはせる

TABITABI 郡上：郡上の魅力

郡上大和、五感で感じる和歌と歴史に彩られた風景

東氏が残した和歌の里の特集ページを見る



明建神社の桜並木



杉々に囲まれた 明建神社

東氏が治めた戦乱の世

承久の乱で功を立て山田庄を与えられた東氏
東氏一族は篠脇城を拠点に中世の郡上を治めた
和歌に名高い一族として知られ 九代東常縁は「古今伝授の祖」といわれる
篠脇城麓一帯は「古今伝授の里フィールドミュージアム」として
歴史と和歌の野外博物館になっている

PHOTO: 古今伝授の里 フィールドミュージアム



水路がめぐらされた水のまち

二度の大火に遭った町 町の通りに沿って
絶えることなく水が流れる用水は
防火用水の役割を果たす
町のあちこちからは優しいせせらぎの音が聞こえる
城下町八幡は水のまち



大火からくらしを守る軒下バケツ

町の人々が火災からくらしを守るため
あちこちの軒下につるしたバケツ
北町大火の被害を忘れない 町の人々の心意気



歴史の水 名水百選

古今伝授を終えた東常縁と宗祇にちなむ史跡 宗祇水
郡上藩主金森頼錦が建立した石碑が残る
四つの槽があり 水を大切に使ってきた
人々の暮らしを伝えている



郡上の歴史を伝える 歴史資料館

郡上に残る古文書 資料を取集保存し 後世に伝える
遠藤家 青山家などの貴重な文書が保存 研究されている
郡上八幡博覧館 旧庁舎記念館 郡上八幡楽芸館
郡上八幡町屋敷越前屋 歴史を語る建造物がある

TABITABI 郡上：郡上の魅力

清らかな水風景と歴史に誘われて、暮らしが息づく城下町

[清流と暮らす城下町の特集ページを見る](#)



職人町 古い町並み



日本最古の木造再建天守

今も残る城下町

郡上藩主は遠藤 稲葉 井上 金森 青山と代わってきた
明治維新 北町の武家地は町家になり 南町は町家が集まる町並み
として城下町は大きく変わることはなかった
大正時代 大火で焼失した北町は大火前の町家が並ぶ町並みに復興
大店の商家が残る南町は 今も昔の面影を残している



商家の造りを残す町家



城下町の歴史を伝える
郡上八幡北町 まちなみ交流館

江戸から明治 450 年余の歴史 郡上八幡城下町

吉田川 小駄良川 二つの流れと
背後の山に守られ 山上に建つ八幡城
麓には城を囲むように寺があり
町家が立ち並ぶ町並みが広がる
城下町八幡は江戸時代からの町割りが残る
変わらぬたたずまいの中に人々のくらしがある

PHOTO: 郡上八幡城下町



郡上の朝市

道の駅の朝市は早朝こそおもしろい
朝市が開くのを待ちかねた人が集まる
四季折々の空気を楽しみながら
朝市に並ぶ野菜を想う



道の駅で旬の食材をゲット

春は山菜 夏はトウモロコシ 鮎
秋は新米 梨 冬は餅 鍋用野菜が並ぶ
並べたそばから売れていく 品ぞろえは次々変わる



キャンプの食材として

キャンプの食材は地元のものこそ使いたい
ジビエや山菜で作るアウトドア飯は最高
郡上の自然がはぐんだ 郡上でしか味わえない
食を楽しむ



郡上の味噌は美味い

昔はどこの家でも味噌を作った
手前味噌というほど 味自慢
漬物や野菜を味噌で煮込む
猪肉を味噌で煮込む 味噌自慢は料理自慢

TABITABI 郡上：郡上の魅力
大自然の暮らしに根付く 里山の幸を堪能

食彩の街郡上で里山グルメを食べ比べ



里山の恵と郷土食

地で採れた食材 家々で自慢の自家製調味料 調理法
それぞれに特色がある家庭料理 違うようでどこか似ている
それが郷土料理といわれるゆえん
今や家庭だけでなく 多くの飲食店でも味わうことができる



明宝のつぎ汁



燻り豆腐



郡上産 山葵

畑で育てた白菜や大根は漬物に 大豆や麦は味噌に
豆腐も自家製 保存食になるよう燻り豆腐も作る
こんにゃくは芋から作り出し 山の中で山葵を育てる
それぞれの食材は家庭料理となる

TABITABI 郡上：郡上の魅力
里山で育まれた、郡上でしか味わえない郷土料理

里山グルメ 郷土料理の特集ページを見る



その地その地の味の魅力

郡上の山は食材の宝庫
その山その山で 魅力あふれる食材がある
季節や山の環境 採れた場所で その恵みは違う
食感や香 味 その多様な変化を楽しむ



本格フレンチジビエ



山菜



ジビエフランク

狩猟の世界では別格と言われるほど豊かな環境が整っている郡上
猪肉 鹿肉など狩猟によって得られた食材は いろいろな料理に活
かされている イタリアンやフレンチなどちょっと贅沢なものから
家庭料理まで 様々な形で食されている

TABITABI 郡上：郡上の魅力
郡上の里山で育った天然の食材を使った絶品グルメ

里山グルメ ジビエの特集ページを見る



郡上の山の恵み

自然豊かな郡上の山で獲った イノシシやシカ
新緑に萌える里山で採った タラの芽 コンテツ
野性味あふれるジビエ料理 山の味あふれる山菜料理
昔から人々は山の恵みを生活の糧としてきた
今も人々は里山の味として日々の暮らしに活かしている



道の駅古今伝授の里まもと

昔ながらの囲炉裏焼き「遠火の強火」で仕上げた鮎を食べることができる道の駅内の小屋処「かにはさくら」ヤナ漁鮎 手網漁鮎 子持ち鮎 季節によって獲れる旬な郡上の鮎を厳選して提供している



清流長良川あゆパーク

鮎のつかみどりや釣り堀体験など家族と一緒に楽しむことができる清流長良川あゆパーク
世界農業遺産に登録されている「長良川の鮎」を自分で獲るところから食べるまでを通して命をいただく、ということ学ぶ



ヤナで食べる鮎料理

古来より伝わる伝統漁法 ヤナ漁
産卵のために川を下る鮎を竹のすのこを張ったヤナで獲るヤナ場に乗って水しぶきを浴びたり
遊んだ後は鮎料理を堪能 自然の中の天然鮎 贅沢の極み



鮎の友釣り

鮎は縄張り意識が強い 他の鮎が縄張りに近づくとき体当たりで追い払う この習性を利用して「おとり鮎」を泳がせ 体当たりしてきた鮎を釣る
この漁法を「友釣り」という

TABITABI 郡上：郡上の魅力

郡上が全国に誇る夏の味といえば絶品の鮎！

郡上鮎 各店自慢の鮎料理の特集ページを見る



多彩 多様な鮎料理

郡上が全国に誇る鮎料理

活け造り 甘露煮 田楽 雑炊にから揚げ

鮎本来の味が引き立つ塩焼き 内臓を発酵させた「うるか」

鮎の命をすべて大切にいただく多彩な鮎料理がある



古来より伝わるヤナで獲れた鮎をその場で味わう つかみ取り体験をして、そのまま塩焼きで味わう 落ち着いた雰囲気のレストランでじっくり鮎料理を味わう 郡上でこそ鮎料理を堪能してほしい

TABITABI 郡上：郡上の魅力

ヤナ漁を見学体験して、各店自慢の鮎料理を味わう

ヤナ漁・友釣りの特集ページを見る



郡上鮎と和良鮎

郡上の夏を代表する二種類の鮎

清涼感溢れる西瓜のような香り 清流に鍛えられた凛とした姿

川の恵みが生み出す芳醇な美味しさ

郡上の鮎は「全国清流めぐり利き鮎会」で幾たびもグランプリに輝く日本一の鮎



郡上には急流が多く この流れが古い藻を洗い流し 質の良い新鮮な藻が育つ 鮎はその藻を食べて成長する 川の美しさ 川の豊かさが 鮎の姿 鮎の味を決めているといっても過言ではない

TABITABI 郡上：郡上の魅力

鮎の中でも一級品！清らかな水が育てる日本一の鮎

清流・和良川と地層が育む和良鮎の特集ページを見る



川がもたらす恵み

山々を縫うように 大きな川 小さな川 24 の流れがある美しく豊かな川には岩魚 鮎 あまご 鰻 サツキマスなど多くの魚が棲む

昔から人々はそれらの魚を生活の糧としてきた
今も人々はそれらの魚を郷土料理の食材として大切にしている





フレンチ



イタリアン



五平餅



そば



奥美濃カレー



ほうば味噌



うなぎ



和食



焼きそば



みたらし団子



飛騨牛



鶏ちゃん

郡上はうまいもんが多い

麺 味噌 肉 川魚 野菜 郡上の大地は食材の宝庫
郡上の食材を 伝統的な料理法で 新しく工夫した料理法で
イタリアンにフレンチに和食に うまいもん が創り出されている

TABITABI 郡上：食べる
郡上の「食」をエリア別に検索することができます。



エリア別 郡上の「食」を検索する

郡上のこびり

昔ながらのファストフード「こびり」 郡上では仕事の合間のちょっとした食事 おやつ代わりにささっと食べる食
急がぬ旅でも「こびり」を味わってみたい

TABITABI 郡上：コラム&レポ
水があるところに麺がある。麺がその土地を教えてくれる。



ヌードルライター山田が行く 郡上八幡の麺の記事を見る

郡上ふるさとグルメ

フット入った居酒屋で地酒とともに くつろいだ宿の夕食で
漂ってきた香に誘われた焼き肉店で 一息つこうと入った喫茶店で
思わぬ郡上の味に出会う その満足度 最高

TABITABI 郡上：コラム&レポ
料理家 minokamoの、「郡上のうまいもん」をハシゴ旅



郡上ふるさとグルメ旅の記事を見る

うまいもん

旅をして求めるものが その土地の味
空の色 川の瀬音 吹き渡る風
山の景色 暮らしの光景
伝えられてきた文化 その根っこにある長い歴史
郡上の風土が育てた 郡上の食
旅のなかでこそ そのうまいもんを味わいたい





クラフト体験



食品サンプル作り



やまの朝市 旬彩館



郡上八幡城下町プラザ



道の駅 白山文化の里長滝



道の駅 古今伝授の里やまと



サイクリング



シルクスクリーン印刷体験



郡上のお米



新鮮市めいほう



道の駅 美並



道の駅 明宝

クラフト&アウトドア体験ができるお店

地元の木材を使ったクラフト体験や地場産業の体験ショップ
そしてアウトドア体験 目的に応じた遊び方を選び「今だけ、ここだけ」
の郡上を体験

TABITABI 郡上：郡上の魅力

地場産業をはじめとした「今、ここだからこそ」の体験



郡上ならではのユニークな体験の特集ページを見る

郡上の新鮮野菜が並ぶ朝市

朝早くから賑わいを見せる郡上の朝市 地元産のお米や加工品 手作りの
民芸品などが所狭しと並ぶ 季節ごとに彩り豊かな食材が目にも楽しい
地域の人との会話を楽しみながら 買い物をするのも朝市の醍醐味

TABITABI 郡上：郡上の魅力

地元のおいしさ盛りだくさん！朝市を散策



郡上産の旬の野菜が並ぶ朝市の特集ページを見る

8つの道の駅

郡上の名産はもちろん その地域の農家が出荷する野菜や 地域固有の
特産品が並ぶ それぞれの道の駅によって規模 商品は全く違い 地域
の魅力にあふれた道の駅巡りを楽しめる

TABITABI 郡上：郡上の魅力

ドライブの途中に立ち寄りたい個性豊かな8つの道の駅



郡上の道の駅の特集ページを見る

旅の楽しみ「買いもん」と「体験」

郡上の人々のくらしが生み出した特産品や食材
郡上の人々の仕事が生み出した技
道の駅や町中のお店で「今だけ」「ここだけ」「あなただけ」
の楽しさを発見できる

清流長良川あゆパーク 岐阜県郡上市白鳥町長滝 420-10
TEL:0575-85-2115

道の駅 白山文化の里長滝に隣接する、魚のつかみどりや、釣りなどの体験を通じて清流長良川と鮎について学べる体験施設です。

ひるがのピクニックガーデン 岐阜県郡上市高鷲町ひるがの 4670-75
TEL:0575-73-2311

グリーンシーズンのグレンデに広がる花畑が魅力の高原リゾート。ピクニック気分であウトドアを満喫することができます。

ひるがの高原 牧歌の里 岐阜県郡上市高鷲町鷲見 2756-2
TEL:0575-73-2888

白山連邦の雄大な姿を望むロケーションで、四季折々の花と動物とのふれあいが楽しめる高原のテーマパークです。

ひるがの湿原植物園 岐阜県郡上市高鷲町ひるがの 4670-3694
TEL:0575-72-5000（高鷲観光協会）

50種類以上の湿原植物と水生植物が生育し、かつてのひるがの高原の面影を残す貴重な湿地帯です。

美並ふるさと館 岐阜県郡上市美並町高砂 1252-2
TEL:0575-79-3440

美並町にゆかりのある「円空」に関する資料や、円空仏約90体を展示。また林業遺産に選定された星宮神社社叢林と林業に関する資料も展示。

明宝歴史民俗資料館 岐阜県郡上市明宝気良 154
TEL:0575-87-2119

明宝に暮らしてきた先人たちの知恵を展示、さらに地元の古老たちが独自の語り口での説明案内をしてくれます。

和良 戸隠神社 岐阜県郡上市和良町宮地 1
TEL:0575-77-2211

古事記に記されている天岩戸のかけらと伝えられる「重ね岩」や樹齢千年越えの一本杉が鎮座する、郡上屈指のパワースポットです。

八幡城（積翠城） 岐阜県郡上市八幡町柳町 一の平 65
TEL:0575-67-1819

郡上八幡のシンボルとなっている、日本最古の木造再建城。天守から見下ろす郡上八幡の町並みは壮観です。

郡上八幡博覧館 岐阜県郡上市八幡町殿町 50
TEL: 0575-65-3215

「水とおどりの町」郡上八幡を知るならばこゝ！季節に関係なく郡上おどりの実演を見ることができます。

郡上八幡旧庁舎記念館 岐阜県郡上市八幡町島谷 520-1
TEL:0575-67-1819

旧役場をリニューアルした観光案内所。郡上八幡巡りの拠点としてご利用いただけます。

古今伝授の里フィールドミュージアム 岐阜県郡上市大和町牧 912-1
TEL:575-88-3244

和歌をテーマにした野外博物館。古典から、現代短歌に至るまで多角的な和歌の世界に触れることができます。

明建神社 岐阜県郡上市大和町牧 817-1
TEL:575-88-3244（フィールドミュージアム）

中世に郡上を治めた東氏が守護神として勧請した神社。春になると約250mに渡り、桜のトンネルが作られることでも有名です。

白山文化博物館 岐阜県郡上市白鳥町長滝 402-11
TEL:0575-85-2663

白山をイメージした外観の博物館。内部には白山に関する貴重な資料が展示されています。

白山瀧宝殿 岐阜県郡上市白鳥町長滝 91 番地
TEL:0575-85-2663

長滝白山神社の敷地内にある殿。長滝白山神社や白山長瀧寺に安置されていた、白山信仰ゆかりの神像や仏像群などを公開しています。



満天の湯



やまと温泉やすらぎ館



子宝の湯



明宝温泉 湯星館

郡上の温泉

効能の種類も豊かで、スキーや紅葉の時期にも人気数ある温泉のいろんな泉質を巡る「湯巡り」をゆったり楽しむのもおすすめ

TABITABI 郡上：郡上の魅力
大自然に囲まれた名湯に浸かり、身も心もゆったり安らぐ

湯ったり郡上温泉図鑑の特集ページを見る



旅の情報

郡上旅をするならここを見るべし
オススメの観光地や体験、飲食店等、旅に役立つ情報



高速道路で郡上市まで

東 京 ▶ 車で約4時間20分 大 阪 ▶ 車で約3時間

名古屋 ▶ 車で約1時間20分 金 沢 ▶ 車で約2時間20分

TABITABI 郡上にて
アクセスに関する詳細情報をご確認いただけます。



公共交通機関でも郡上市にお越しいただけます

TABITABI 郡上の英語サイト

English page



発行：一社）郡上市観光連盟 TEL:0575-66-1239 <https://tabitabigujo.com/>

〒501-4222 岐阜県郡上市八幡町島谷130-1 （発行：2022年7月1日）



水遊び



泊まる・食べる



雪遊び



サイクリング

「あのとき郡上の自然や人に出逢って良かった！」
そう思えるような「外遊び」のより深いところまで
あなたを連れて行ってくれる

郡上での外あそびは
未来を、そしてあなた自身を変える

GUJO Outdoor Experiences で郡上の外あそびを見る



GUJO Outdoor Experiences

郡上アウトドア専門情報サイト

アウトドアの聖地を遊び尽くすための情報が満載