

標高約900mにある高野山は峰々に囲まれた山上盆地。「修禪の道場」であるとともに、奥之院の弘法大師御廟を中心とした「信仰の聖地」です。

高野山真言宗
総本山金剛峯寺
和歌山県伊都郡高野町高野山132
☎0736(56)2011(代)



中央に見える楼門と、その奥にある本殿四殿は重要文化財。大師を高野山へと導いたご神犬2頭にちなんで奉獻された紀州犬すずめ号(白)と大輝号(黒)※毎月16日のみ公開

町石道は高野山開創以来、高野山への表参道として信仰の道とされてきました。道標として建てられたのが高さ3mを超える五輪塔形の石柱「町石」です。根本大塔を起点として慈尊院まで180基、弘法大師御廟(こびょう)まで36基建てられています。

町石は、単なる道標ではなく、密教の仏を示す梵字と壇上伽藍までの町数そして寄進者の願文が刻まれており、二つ礼拝をしながら山上を目指しました。

慈尊院は816年(弘仁7)、弘法大師が高野山開創に際し、参詣の要所に創建したのが起源。讃岐国から弘法大師御母公が来られた当時、高野山は女人禁制であったため慈尊院に滞在されました。慈尊院を開いたとき、参道の中央正面上壇に丹生高野明神社(丹生官省符神社)を創建。諸天善神への祈願の地とされました。

和歌山県伊都郡九度山町慈尊院 832
☎0736(54)2214
丹生官省符神社
和歌山県伊都郡九度山町慈尊院 835
☎0736(54)2754

高野山参詣のお作法
スタートは「慈尊院・丹生官省符神社」

弘法大師が歩いた町石道を、想いを馳せながら高野山まで歩く

高野山麓世界遺産 アクセスバス
紅葉シーズンだけの特別運行。
アクセスバスを利用して
高野参詣道登山に出かけましょう。

詳しくは 高野山麓いと楽し

橋本・伊都広域観光協議会 ☎0736-33-4909



地元特産の「天野米」「高原野菜」や、和歌山の自然豊かな風土で育った食材をふんだんに使った美しさとお新感を放つ料理

天野で過ごす極上なひととき
50年以上、天野米を作り続ける矢野勝巳さん



3つのお水が湧き出でる天然温泉ゆの里。
お水を使った豆乳ヨーグルトやパンが人気です

霊験あらたかな神野々にある天然温泉「ゆの里」は、今年で創業33年。「施設内に湧く3つの異なるお水を利用して、様々な商品開発をしています」と営業部長の永島美奈子さんが販売している商品はかなりユニークで、その代表が写真の豆乳ヨーグルトです。自社水で、乳酸菌を培養まで、生きた菌が腸まで届くプロバイオティクスヨーグルトとして全国に発送しているそうです。カフェやレストランでは、お水で発酵させた自家製パンも提供しています。

天然温泉 ゆの里
和歌山県橋本市神野々898
☎0736(33)1126
営業部長の永島美奈子さん

柿が色づく日本の秋の原風景を望める

和歌山県北部は温暖な気候と山間の高低差を活かして生産される日本有数の柿の産地。ジューシーな「たねなし柿」、高糖度で歯ごたえが良い「紀の川柿」、甘柿の代表「富有柿」などの生産が盛んです。

名物 食べてみました
柿
県民におなじみの「あなは柿」は、たねなし柿などの皮をむき干して作ります。表面は乾燥しつつ中はゼリー状で甘味が濃縮され、まるで和菓子のよう、まろやかな味わいです。

名物 食べてみました
ごまどうふ
ごまは必須アミノ酸や不飽和脂肪酸を含む優れた健康食品。そんなごまをふんだんに使ったごまどうふは、滋養あふれる豊かな味わいのかいの中に広がる逸品です。

高野山の名物といえばごまどうふ
高野山のごまどうふの特徴は透き通るような白さとめらかなさ。一粒一粒、胡麻の皮を取り除き、湧き水にさらしてから、すりつぶしています。無添加で手間を惜しまず伝統の味を守り続けているのです。

自然豊かな天野の盆地で育まれる幻の米天野米
50年以上、天野米を作り続ける矢野勝巳さんは「米の産地は本来、新潟や東北などの寒冷地。天野でおいしいお米ができるのは、土地がやせていることと昼夜の寒暖差が激しいから」。直販所「里庵りあん」を経営する松下和彦さんは「コシヒカリにこだわって生産しています。はじめての方は小さな袋入りを購入いただき、おいしいと思ったら大きな袋入りを」。この秋は天野の新米を味わってみて。

名物 飲んでみました
般若湯
弘法大師の「御遺告」に登場
「御遺告」に塩酒、塩を酒の肴として飲酒すること「一杯これを許す」、「酒はこれ治病の珍、風邪除けの宝なり、治病の人に塩酒を許す」と記載され、日本酒を「般若湯」と呼び、僧侶たちも飲んでいました。

名物 飲んでみました
般若湯
紀の川水系の名水と、その水が育んだ天野地区産の稀少な天野米を原料に「川上酒」と称される酒造りが盛んな紀北で造られたおみやげや甘口で飲みやすい。

名物 食べてみました
柿の葉寿司
今日のよな酢飯を使うスタイルになったのは醸造酢が普及した江戸中期以降。祭や慶事に欠かせない御馳走ですが、紀北の酢飯は酸味が少なくマイルドな味わい。

添加物一切不使用
伝統の製法を守り抜かれた
自然な味わいと風味

高野山へお詣りの際のランチ&ティータイムに
角濱ごまどうふを満喫できるカフェ

角濱ごまどうふ総本舗
〒648-0211 和歌山県伊都郡高野町高野山262
☎0736-56-2336

「食うわ楽しい」で
九和楽

九度山で味わえる昔ながらの手作り柿の葉寿司
柿の栽培が盛んな九度山で古くから食されてきた柿の葉寿司。そんな九度山で愛される九和楽の柿の葉寿司の特徴は、具材に椎茸を使っていること。九度山で栽培されている大振りの椎茸を甘く煮つけた逸品です。秘伝の配合による酢飯はほんのり甘くまろやかで食べやすいと好評。保存料無添加なのでとてもヘルシー。ぜひ、ご賞味ください。

ランチタイムにおすすめ!
古民家でゆっくり味わいながら過ごす至福のひととき
店舗の裏手にある古き良き日本家屋の佇まいが残る古民家で、柿の葉寿司と釜揚げうどんのランチをいただけます。

日本一の柿の里 九度山
柿の葉寿司専門店
〒648-0101 和歌山県伊都郡九度山町九度山1353
☎0736-54-2600

原料は紀の川水系の名水とその水で育てられた米
歴史と技を守りながら醸す
ほんものの地酒

紀北(和歌山県北部)は古くから紀の川水系の名水とその水が育んだ米により、「川上酒」と称される酒造りが盛んな紀北で造られたおみやげや甘口で飲みやすい。

初桜酒造株式会社
〒649-7112 和歌山県伊都郡かつらぎ町中飯降85
☎0736-22-0005

柿の産地で
絶品柿を召し上がれ!

たねなし柿が『やっちゃん広場』に勢揃い!
和歌山県北部は日本有数の柿の産地。9月には生産高日本一を誇るたねなし柿が店頭に並ぶ姿は、圧巻です。地元の旬の野菜・果実を買った後は、2階に併設の農家レストラン「食菜館」で、地元の食材をふんだんに使ったお食事をお楽しみください。

JA紀北かわかみ やっちゃん広場
☎0736-33-2500
〒648-0085 和歌山県橋本市岸上522-1