

# 神々が舞い降りる古の霊場 千年の歴史ある山形県大井沢

大自然と歴史が重なる場所。  
愛され続けてきた地の風に吹かれて。



## 愛する

こんないい場所他にない

「ここが一番、大井沢」

# 大井沢

2025

### 参加型イベントのイマドキ

大井沢のイベントって何があるの？  
いつあるの？

地域が一丸となる日に足を踏み入れるって楽しい。



四〜六月 ギャラリー麦わら企画展  
七月 清流寒河江川 川じゃぼ〜ん  
八月 大井沢夏祭り  
九月 火渡り神事  
九月 ギャラリー麦わら源流ライブ  
十月 新そば祭り  
十二月 クリスマスリース作り体験

一月 団子差しイベント  
二月 お柴灯  
二月 囲炉裏のまわりでいろいろイイ〜♪  
冬イベント トレッキング、バナナボート

四〜六月 ギャラリー麦わら企画展2025  
各期間の毎週土日月に開催予定  
四月十二日〜二十九日 「大井沢工芸展」※二十八日も開催  
六月七日〜二十三日 「ほら、陽さしてきた展」  
九月六日〜二十三日 「企画展名未定」

大井沢の詳しい情報  
(公式ホームページ)

「感じる・遊ぶ・  
食べる・泊まる・  
学ぶ」項目ごとの  
情報やイベントカ  
レンダーなど大井  
沢の楽しみ方情報  
が満載



大井沢の旬な情景楽  
しみ方情報

(公式Instagram)

画像や動画を使用  
してより密着した  
イメージしやすい  
大井沢の旬な情報  
が様々なカテゴリ  
ー閲覧可能



# 目次

## ・ OOSAWA PHOTO GARALY 3

大井沢の素晴らしい風景と共に忘れられないのが地域の皆さんの笑顔です。「恥ずかしいので手元だけなら,,,」という方々が多くて、ここに載せきれなかったのが少し残念です,,,

## ・ 絶景スポット13 5

大井沢に滞在して最初に感動したのが風景の美しさ。デトックス効果抜群、写真映え抜群の大井沢の大自然絶景スポットを13にまとめました。

## ・ 大井沢モデルコース3選 7

どこを回ればいいかわからない、そんな声を寄せられて、大井沢を存分に楽しめるモデルコースを、「わたしのトトロ、みつける!」「極め人の楽園」「神々と歴史を感じる」の3種類ご紹介してます。

## ・ 大井沢ランチtime 11

お昼を食べられるお店を紹介しました。素材が違うのでどこで食べても美味しいです。

## ・ 出羽三山山岳信仰と秘境 15

西の伊勢参り、東の奥参りと言われた出羽三山、かつての大井沢の繁栄ぶりを記事とイメージ図にまとめました。

## ・ 大規模断層に位置する大井沢 19

寒河江川キャンプ場に行くと、様々な種類の石、岩が足元に。「地形に特徴があるのでは」という声をいただいたのきっかけに、地学的視点から見た大井沢をご紹介します。

## ・ 家庭で楽しむ大井沢料理 21

大井沢に滞在中、地域の皆さんから教えていただいた郷土料理のレシピをご紹介します。



二〇二五年 二月  
作成 跡見学園女子大学 今井舞  
協力 大井沢区及び大井沢の住民の皆様

恋を超えて愛する気持ちが芽生え、ゼミの先輩方がかつて大井沢のために作成したパンフレット『こいする大井沢』の続編である本誌のタイトルを『愛する大井沢』としました。  
SNSを普段利用しない方にも、偶然大井沢を目にした方にも、紙面で大井沢の魅力を知ってほしい想いで、「こんな情報もあったら嬉しいな」を詰め込みました。詳しいマップや施設、巧人（職人）、体験、民宿情報は、先輩方の「こいする大井沢」が詳しくご紹介しています。そちらもぜひご覧ください。  
皆様にとって本誌が、大井沢を知り、愛するきっかけとなることを願っております。

跡見学園女子大学で地域デザイン・地域コミュニティを学び、ゼミ研究活動で大井沢と出会ったのが一年前、二〇二四年二月のことでした。縁あって八月末〜十二月中旬までの約百日間大学を休学し、大井沢で生活して住民の方の暮らしぶりや人柄、そして土地の魅力を外部に発信する機会をいただきました。  
暮らしている間、大井沢に関わる全ての方々が暖かく、本当に学びと感謝と笑顔にあふれる毎日でした。快く取材撮影に協力してくださった皆様、私自身に深みと知恵をもたらしてくださった皆様、感謝してもきれません。  
至らない私に沢山の愛を注いでくださった大井沢の皆様とこの土地が心から大好きです。

## 里山での100日間の暮らし

大井沢との出会いと本誌を作るまでの想い

これは跡見学園女子大学学生によるパンフレット『こいする大井沢』（2023 3月作成）の続編版です。



人々が選んで暮らす営みがある。

「ここがいい」ではなく「ここがいい」



# 絶景スポット13

サーティーン

「目玉マーク」の位置に立って、目の見る方向を見てみよう！  
まるで映画の風景の中に入り込んだような気分になれるよ。



① 残雪に咲く桜と月山の絶景



② 寒河江川と月山の絶景

③ 月山を背景に観るそばの花畑

集落から抜けた瞬間、視界が開ける爽快感。  
風に揺れるそば畑と月山を大パノラマで。



④ 鳥居越しに観る山々

⑤ 大井沢の大規模断層がわかるかも

大井沢の集落が真っすぐなのは、大規模断層で谷となった場所に川が流れ、その川に沿って集落ができたから。  
寒河江川の源となる清流は、真っすぐ月山に向かって流れます。



⑬ 不動滝と祠



⑫ 圧倒的な岩山

普通では見られないような圧倒的な崖、岩肌。  
思わず成り立ちを知りたくなるような風貌。



⑪ 山に流れる大井沢川

⑩ ダイナミックな竜ヶ岳に囲まれた山里の集落



⑨ 三六〇℃のブナ林

どこを見渡しても透き通るような緑。天気の良い日に行くと、まるで「もののけ姫」の一場面のように木漏れ日が輝く場所。

⑧ 杉の木に囲まれた根子大神宮



⑦ 寒河江川と月山の絶景スポット

「月山漬物」さんから始まる坂道の途中地点。月も橋も寒河江川も集落も全部ひとり占め。

oisawa route model course

# わたしのトトロ、 ここでみつける！

コース



## 季節スポット

大井沢の強みは、三六五日いつ遊びに行っても、忘れられない感動をくれるところ。各月にしか見られない風景や風、音、生き物たちに、会いに行きましょう。春夏秋冬、各々の見どころ個所を、p5・6「絶景スポット十三」でご紹介しています。まるでジブリの世界に入り込んだような感覚になれる没入型の里山がそこには広がっています。

## バーベキューキャンプ

朝購入したとれたての野菜も一緒にバーベキュー！大自然に囲まれながらの食事は旅に来たら欠かせません。寒河江川に隣接する「寒河江川キャンプ場」は広々としていて、川遊びもでき、ロケーションも最高。暖かい時期には外せない一大イベントを、今年は大井沢で贅沢に行いませんか？



## 大井沢直売所

大井沢でとれた新鮮な産物が、大井沢温泉ゆったり館の直売所にて販売されています。メイちゃんも勢よく食べている新鮮な野菜、ここでしか食べられない肌のいい野菜。いいものから早く売切れていくので、早めに買い出し！



## 日本一の大栗

樹齢八百年を誇る、幹回り日本一の大栗は山形県の天然記念物に指定されています。秋になると栗がごろごろ落ちていくので歩くだけで楽しい。大井沢のトトロからの小包をあなたに作ってみては？



## 大井沢温泉

最後は大井沢の温泉へ。西山杉を贅沢に使用した浴場と外に見える月山や満開のそばの花畑などの絶景。実際に大井沢温泉に通い始めてから肌質が改善され、友人から「肌、綺麗になった？」と言われることが多々ありました。それだけで入浴料大人一人三五〇円の破格。



## こけし絵付け体験

自然と匠館（伝承館）での伝統工芸体験の他に大井沢では、こけし絵付け体験ができます。巧人さんに教えていただきながら自分だけのオリジナルこけしを旅の思い出にいかがですか？大切な人へのお土産としても。シンプルなかけしのデザインでも、冬はサンタのデザインも、トトロのデザインにしてみても可愛いですね。

体験 五人、千五百円  
体験時間目安 一時間前後  
※要予約  
電話 〇三三七七六二二二



# oisawa route model course 極め人の楽園コース

**天体観測**  
空から星が降ってくるような満天の星を見ることがあります。大井沢には、星を撮りにカメラを持参する方もいらっしやるほどの撮影スポットで、まるで自然からプレゼントを貰ったような気持ちになります。

- ・溪声庵 0237-76-2103
- ・R.ライズ 0237-77-3880
- ・朝日山の家 0237-76-2031
- ・さくお 0237-76-2215
- ・大原 0237-76-2147
- ・橋本荘 0237-76-2353
- ・江戸屋旅館 0237-76-2110
- ・孝庵 0237-76-2307

## 朝日連峰登山

上級者向けといわれる朝日連峰に挑む登山客が前宿とする大井沢。朝からの登山に合わせてくれる民宿が、大井沢には八軒あります。詳しい情報はこちらから。



## アユ釣り

月山と朝日連峰の大パノラマをバックに釣りを楽しみに来る方が多いです。現在の寒河江川はアユが生息するのに適した水温環境になりつつあります。キャンプ場もあるので、その場で焼いて食べる楽しみも。



## 大井沢モデルコース3選



**伝統工芸体験**  
自然と巧館（伝承館）で伝統工芸体験は盛り上がる。こと間違いなし！旅の思い出に世界で一つだけの作品を作ります。

- メノウ体験 1人～ 1800円  
(10人以上の予約 1500円)
- 和紙体験 3人～ 1800円  
(7人以上の予約 1500円)
- ツル細工体験 1人～ 1800円
- 和紙ぼんぼり巧人によるキャンドルホルダーづくり体験 5人～ 1200円
- 縁起の良い叶結び 5～10人 1800円
- ビニール草履づくり 5～10人 1800円
- ※要予約 TEL 0237-76-2112



## 自然と匠館

昭和二六年から始まった、の大井沢で生きるための小中学生の学習成果が集積した博物館。地域の動物を捕えるワナを考え、つかまえたのち剥製づくりまで。「これを小学生が？」と驚き、尊敬の念を抱かずにはいられません。

## 御朱印

かつて湯殿山の登拝口の一つだった金色山大日寺跡湯殿山神社の御朱印を発行してもらいましょう。

※要予約  
TEL 0237-76-2112  
七六二四一六



## 湯殿山神社

西の伊勢参り、東の奥参りと言われた出羽三山の一つ、湯殿山。湯殿山参りの宿場町としてにぎわった大井沢。今も残る湯殿山神社の境内では、かつての金色山大日寺を忍ぶことができます。秋の火渡り神事には多くの人が訪れます。古くから多くの人々に愛されてきた神社です。



**月山山菜そば**  
地下に浸透してから三百年以上の歳月を経て湧き出る月山の雪解け水で作る汁。十種類以上の山菜・きのこの旨味が染み出で、こっくりとした味わいの汁に、そば粉の割合をできるだけ多くし、無添加にこだわった風味を損なわないそば。かつて、金色山大日寺への参拝者の方々に、もてなしていたのかもしれません。

## oisawa route model course 歴史と神々を感じる

## ① 橋本荘

予約をすれば橋本荘でもお食事を  
楽しむことができます。春には山  
菜料理、秋には見た目も味も文句  
なしの大ボリュームのきのこ鍋の  
お店です。来た人みんなが笑顔  
で、懐かしい雰囲気が日常の窮屈  
さから解放してくれるお宿です。  
もしかしたら新商品開発など、他  
では食べられない一品もあるかも  
しれません。



Hashimoto-ryu

西川町大字大井沢1181-3  
TEL 0237-76-2353



西川町大字大井沢1517  
TEL 0237-76-2147

Oohara



## ② 民宿 大原

民宿大原も、お食事だけ楽し  
むことができます。  
新鮮な山菜と鶏肉を鉄鍋で煮  
込んだつけ汁で食べる月山山  
菜そばが自慢  
予約なしの気軽さが魅力

## ③ きくまろカフェ

長年、美味しい珈琲を探求してき  
たお母さんが 豆から挽いて入れ  
る一杯に心が和みます。この珈琲  
に合わせていただく白玉ぜんざい  
も絶品  
お食事はパスタやカレーなど幅の  
広いメニュー。吹き抜けの店内に  
は、外の光が差し込みいつでも  
居たい気分になります。



Kikumaro-cafe

西川町大井沢1032  
TEL/FAX 0237-76-2416



# 大井沢ランチtime



郷土料理、素材の良さをダイレクトに  
味わえる料理を楽しめる  
8店舗をご紹介します。



## ⑦ 味香道

秋にキノコがたっぷり入ったラーメンが食べられるのはここだけ。春は山菜ラーメン。大井沢で取れた贅沢な山の恵みを使用した十七品の前菜と、天麩羅までついた大盤振る舞いの店。ラーメン単品でも注文可能。お母さんの明るいおもてなしが魅力。13時から14時半の完全予約制。



## ⑥ 溪声庵

月山山菜そばを食べるならここ。地元にも観光客にも喜ばれるそばの店。地元の山菜をたっぷりと使用した山菜づくしの鉄鍋は圧巻。季節によって変化する山菜の味を食べ比べてみるのも。つゆまで思わず飲み干してしまう一品。

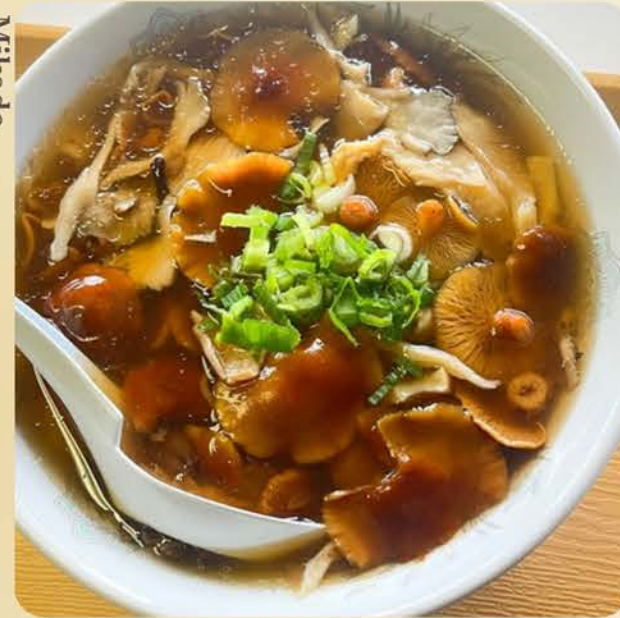
Keiseian



西川町大井沢2069  
TEL 0237-76-2103



西川町山形 大字大井沢341-1  
営業時間：11:00-15:00  
営業日：日



西川町大井沢 197-3  
TEL 090-7935-5800

## ⑧ 時分時

古民家で川のせせらぎを聞きながらすする油そばが絶品。具沢山で、締めのスープまでたっぷり味わえる一品。店内の和を感じさせる雰囲気にも注目したい。

Zibunzi



## ④ 民家ギャラリー麦わら&喫茶

古民家のぬくもりとゆったりとした曲に身をつつみ、木の温かみを感じる店内で食事もしめるギャラリー。大井沢のそば粉を使用したガレットは絶品。他にも地元の旬な食材でカレーやバーガー、ケーキなど様々。源流ライブや工芸展など吹き抜けの落ち着いた隠れ家のような空間で特別なひと時を過ごしてみませんか？  
※ギャラリー開催時のみの営業です。詳しい日程は裏表紙で紹介しています。

西川町大井沢 3425-35  
TEL 080-5227-8059

gallery Mugiwara



## ランチ時、大井沢で休息

車を走らせ絶景を傍観できる大井沢へ。伝承料理、ダイレクトに季節を感じられる料理揃ってます。



西川町大井沢1177  
開店時間 11:00 (土日祝限定)  
TEL 0237-77-3536



Marusobaya

## ⑤ 大井沢まるそばや

香る食味とツルツルで腰の強い食感にこだわり、地元大井沢産の玄そばを自家製粉。挽きたて 打ちたて 茹でたての断面がまるい十割そばが味わえます。大井沢伝承の食文化：そば切りを未来に繋いでいます。

# 「湯殿まで傘の波打つ大井沢」

七つの登拝口のうちのひとつであった  
金色山大日寺（現 湯殿山神社）



大井沢の金色山大日寺は、天長年間（八二四～八三）に空海によって開山されたと伝わる。室町時代には中興の祖とされる道智上人によって置賜（おきたま）地方からの参詣路が開かれる。「湯殿まで傘の波打つ大井沢」と歌われるほど、全国からの参拝者で賑わった。明治三十六年に起きた火災によって、仁王門、鐘楼、山王堂を残してほぼ全山を焼失した。室町時代以降に隆盛を極めた面影は残された建物を、礎石が伝えている。

## 大井沢地藏堂（現中村地藏尊）

現中村地藏尊である大井沢地藏堂は、「最上四十八箇所霊場～第二十八番札所～」であり、町指定有形文化財に指定されている。

地藏堂の主尊である延命子安地藏尊像は、著名な彫刻師・運慶の流れをくむ大梅法眼の作である。この地藏尊は一般的なお姿ではなく、珍しくも法界定印を結んでいる。その昔、大日寺の道場の本尊として、寺の境内の、特に大事な場所に安置されていた。

### 「永遠の祈願」 現存する即身仏の数は日本一

全国に現存する即身仏17体のうち、約6割にあたる10体が湯殿山系である。即身仏とは、飢饉や疫病の苦しみを代わりに引き受け自分の命をささげた僧侶。56億7千万年後の世に現れる弥勒菩薩を待っていると伝えられる。なぜ湯殿山系の即身仏が多く現存するのか？ 豪雪で地中が天然の保管庫となったとも考えられている。

## 神仏分離令による悲劇

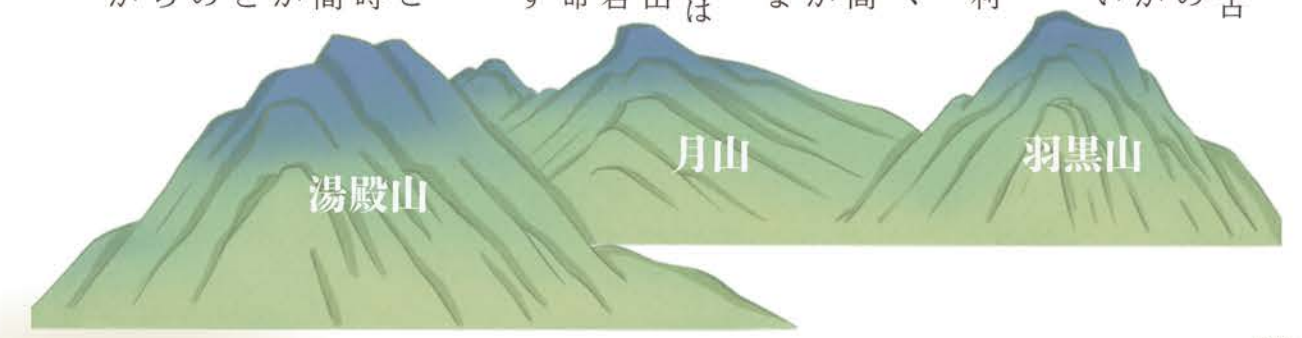
明治元年に神仏分離令が発せられると、湯殿山においても大きな混乱が生じた。鶴岡市側の大日坊と注連寺は、「湯殿山は古来より仏山である」との主張を固辞し続けたが、西川町側に所在する大日寺と本道時の二ヶ寺は、寺号を廃して湯殿山神社となった。江戸時代には全国から年間一万人を超える参詣者を集めるほどに繁栄を誇った両寺だが、残念なことに多くの仏教系の物を散逸し、さらに火災によって継承されていた文化遺産を失ったのである。

# 西の伊勢参り 東の奥参り

かつて両方を参拝することが 人生儀礼 の一つと考えられ 全国からの参拝者で賑わっていた

## 出羽三山（山岳信仰）

日本では古来から、山の自然と信仰が結び付いている。羽黒山は、人々の現世利益を叶える「現在の山」、月山はその高く秀麗な姿から祖霊が鎮まる「過去の山」、湯殿山はお湯の湧き出る赤色の巨岩が新しい生命の誕生を表す「未来の山」と言われる。三山を巡ることは、江戸時代に庶民の間で「生まれかわりの旅」として、地域の人々に支えられた。ながら広がった。



俳句の聖、松尾芭蕉  
『奥の細道』で詠んだ出羽三山

「涼しさやほの三日月の羽黒山」

ああ、涼しいな。羽黒山にほのかな三日月がかかっている。

「雲の峰いくつ崩れて月の山」

空に峰のようにそびえる人道雲が、いくつ崩れてこの雄大な月山となったのだろうか。

「語られぬ湯殿にぬらす袂かな」

山でのことを口にしてはならない湯殿の習わしがあるが、湯殿山に登り、その神秘に感激して流した涙で着物の袖が濡れたことよ。

湯殿山にある七つの登拝口

- 大井沢
- 荒澤
- 本道寺
- 肘折
- 岩根沢
- 七五三掛
- 大綱

### 「語られぬ湯殿」

山でのことを口にしてはならないという古い習わしには、ご神体に関係していた可能性がある。

一説には、御神体が女性の陰部に似た形の湯口であることから、他言禁止の戒めになったのではとされている。これは原始的な性器崇拝の名残であり、湯殿山が「恋の山」と呼ばれる由来としても納得しやすい。

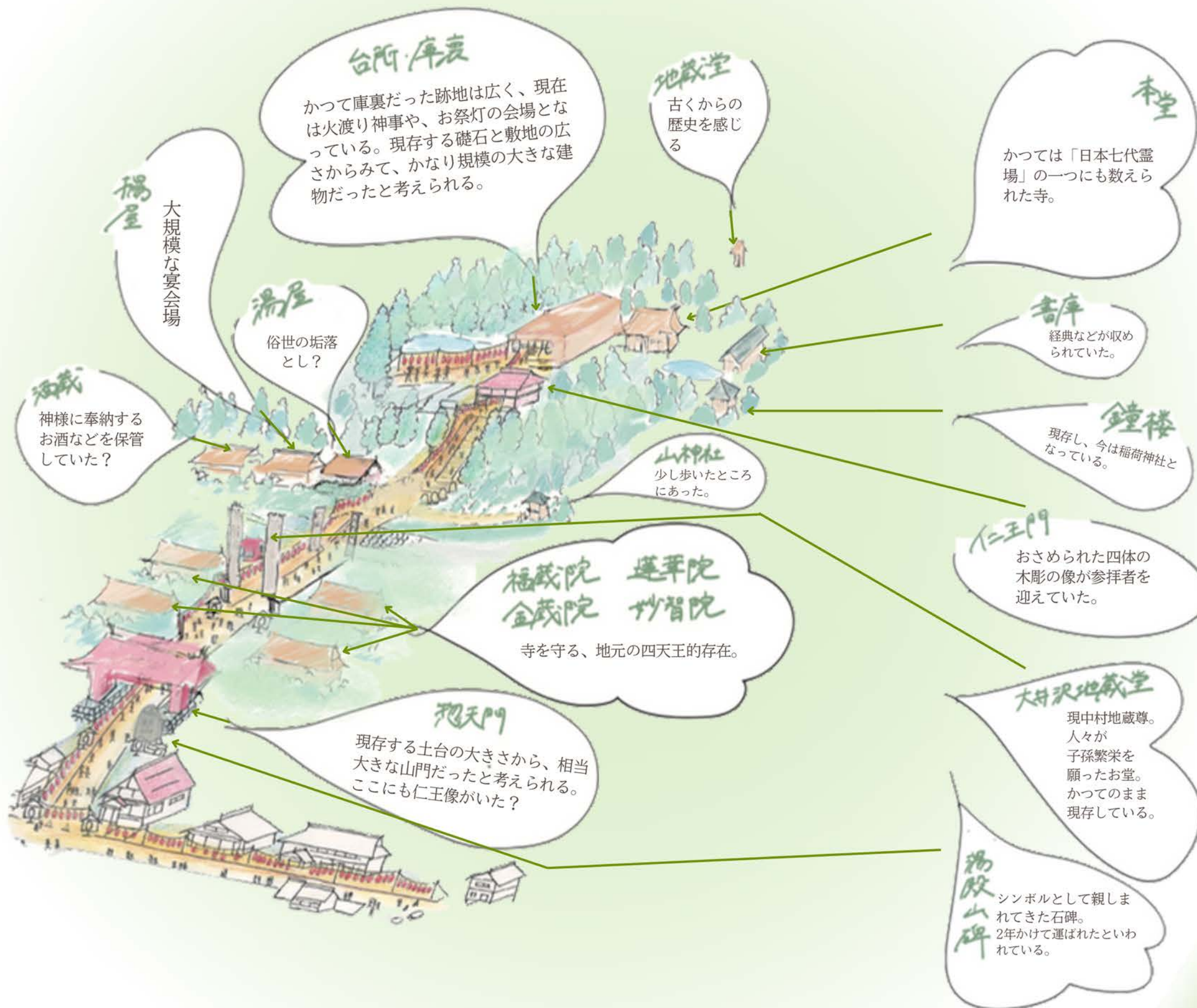
語られぬ湯殿にぬらす袂かな

松尾芭蕉

湯殿まで傘の波打つ大井沢

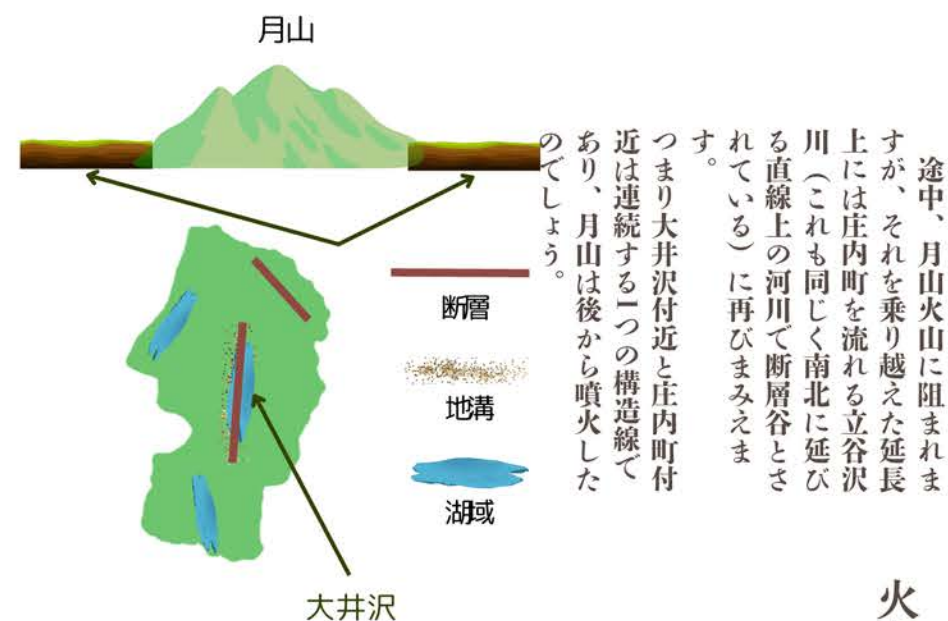
詠み人しらず

かつての賑わいは、歌人たちの心に刺さるほどだった。

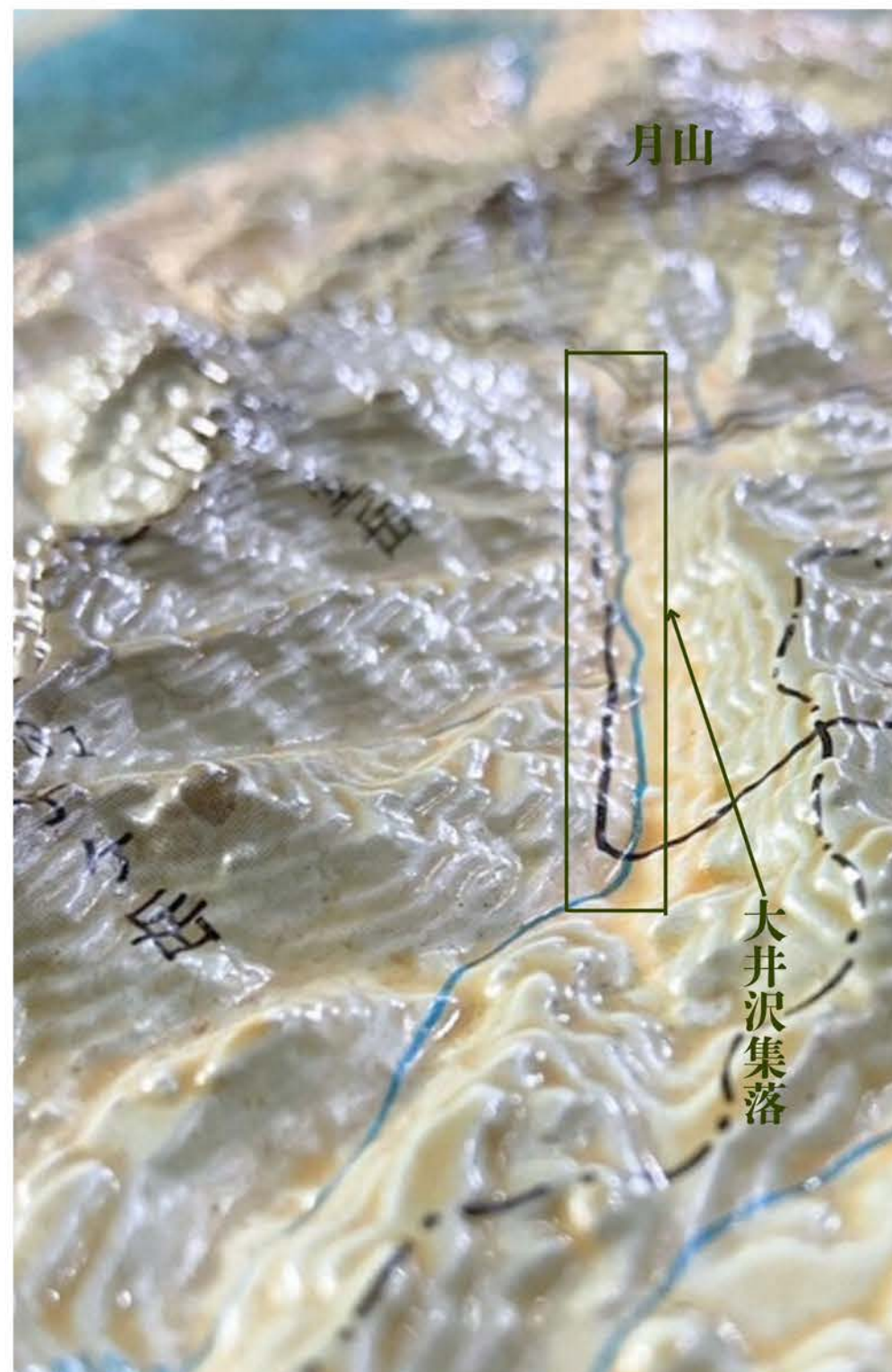


現在の火渡り神事の日の様子





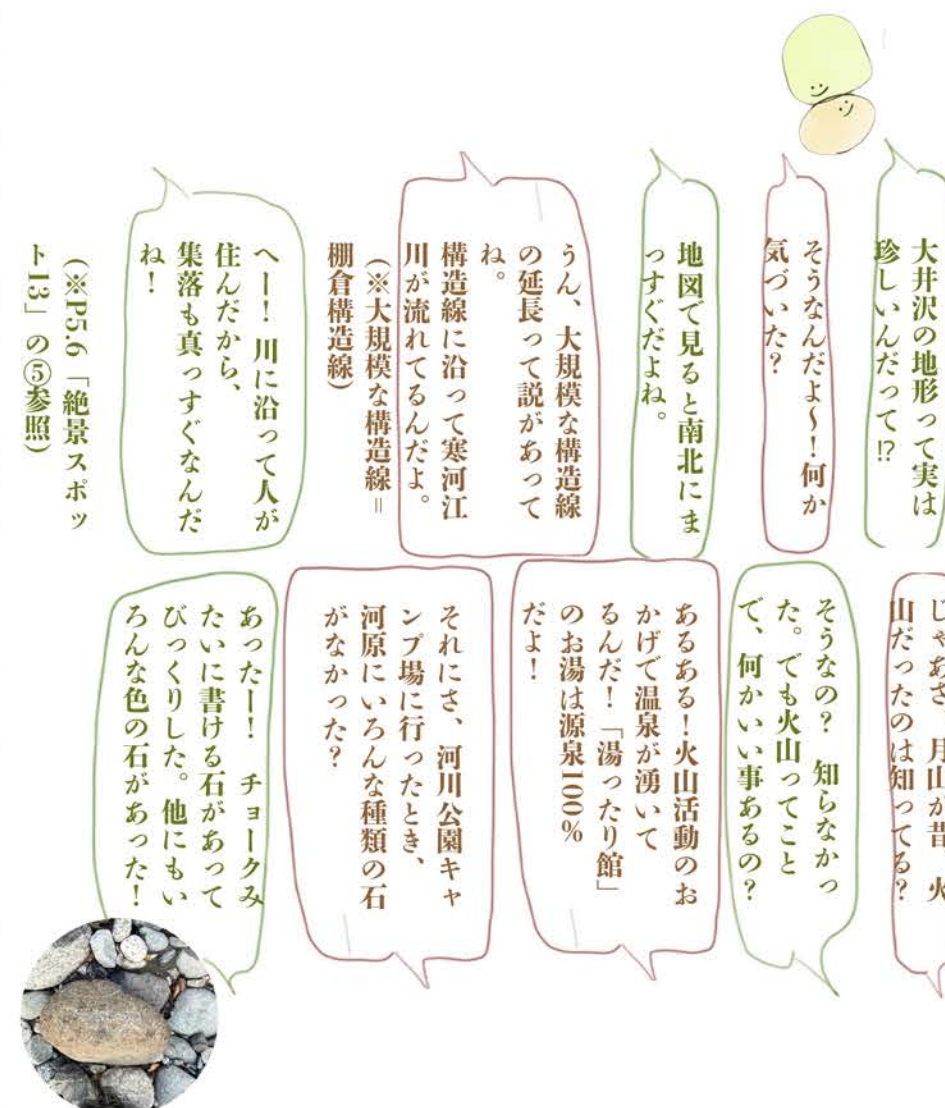
自然と匠館 伝承館に展示されている立体地形模型で見た大井沢



## Topography & Unexplored region

# 大規模断層に位置する秘境

大昔、大井沢の谷底は細長い湖（大井沢湖）だった。  
集落周辺のなだらかな地形を作る堆積岩類はその時代に  
生成されたと考えられている。



## 火山の恵み・大井沢温泉

「湯つたり館」では、  
西山杉を贅沢に使用し  
た浴室で、月山、朝日  
連峰を望みながら天然  
美肌の湯を楽しめま  
す。  
実際に大井沢温泉に通  
い始めてから肌質が改  
善され、友人から  
「肌、綺麗になっ  
た?」と言われること  
が多々あり。それでい  
て入浴料は、大人一人  
三五〇円と破格の美  
容。



## 五感で感じる不思議地形

寒河江川に降りると、  
石や岩、他にも石灰岩  
（チョークの素、見つ  
けたら他の石や道路に  
落書きして遊べる!）、  
朝日連峰から月山に向  
けて悠々と伸びる寒河  
江川（大自然、構造線  
の中に自分が入りこん  
だような感覚を体感で  
きる!）と大井沢の地  
形、地層、地質を実感  
できます。

## おまけコーナー 話してみよう! 地域の言葉

んだがした…  
そつなんだ（納得）

なえだて…  
なんとまあ

なげる…捨てる

ごしやぐ…怒る  
ごしやがれる…怒  
られる

しやね…知らない

ちよす…かまづ、  
さわる

んね…違つ

むさずる…いじ  
る・ちやかす・  
かまづ

すだらかす…  
水を切る

こわい…疲れた

さすけね…大丈  
夫

子供達が作  
った大井沢  
弁ストラッ  
プが大井沢  
温泉にて好  
評販売中!  
旅の思い出  
にどうぞ



「かのかネギ味噌和え」

- 1.きのこ（かのか）を直売所で買う
- 2.水で洗いながらごみを取り、手でかのかの水分を絞る
- 3.味噌とネギで和える



「かいもち揚げ」

- 「材料：そば粉300g 水600cc 熱湯200cc」
- 1.そば粉を水で溶かし、火にかけつつ混ぜる
  - 2.粘りが出たら火から外し、素早く混ぜて、1つにまとめる
  - 3.熱湯を入れ弱火で2分煮て、もう一度火から外し、かき混ぜる
  - 4.50gずつはかり、小さいボール型にして分けたら、平らにつぶして小判型にする
  - 5.表裏を揚げる



「ひきずり」

- 1.乾麺を茹でる
- 2.漬け汁をつくる  
(鯖缶納豆生卵、ネギ少々、醤油  
お好み、乾麺のゆで汁を入れる)
- 3.かき混ぜる
- 4.鍋を家族で囲んで麺を引きずり取って食べる



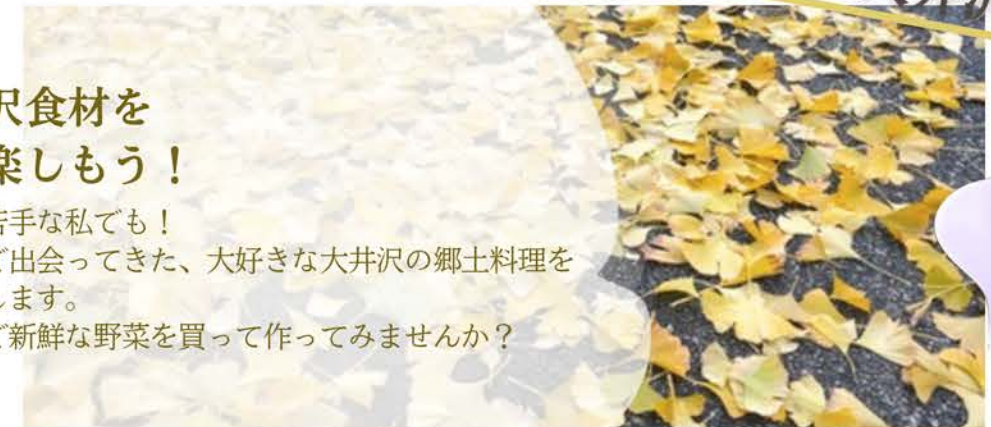
「なめこ汁」

- 1.原木なめこを直売所で買う
- 2.石づきを切って洗う
- 3.鍋に入れて火をつける
- 4.へらで混ぜながら、水分が出るのを待つ
- 5.醤油で味付けして、みんなで食べる！



大井沢食材を  
家で楽しもう！

料理の苦手な私でも！  
三ヶ月で出会ってきた、大好きな大井沢の郷土料理を  
ご紹介します。  
直売所で新鮮な野菜を買って作ってみませんか？



大井沢直売所で  
大井沢産の旬な食材を

春先は山菜、秋は原木なめこや  
アケビ、カボチャ。  
この感動を、家に持ち帰ろう。



「ダシ」

- 1.きゅうりとなすをみじん切り
- 2.混ぜる
- 3.醤油で味付ける
- 4.冷やして食べる

私の大井沢グルメ日記  
毎日の食材は、採れた  
て野菜と頂き物  
百日間の滞在  
中、基本は自炊。  
一番近いスーパ  
ーまで車で30分  
の大井沢。この土  
地で健康に最後ま  
で暮らしていった  
のは、直売所の食  
材と、地元の方々  
からの頂き物（新  
鮮な野菜）のおか  
げでした。  
郷土料理を家庭  
科の成績3の平凡  
な私でも作れるよ  
うにレシピまで教  
授してくださった  
り、笑顔で食卓を  
共にする毎日を送  
りました。

