

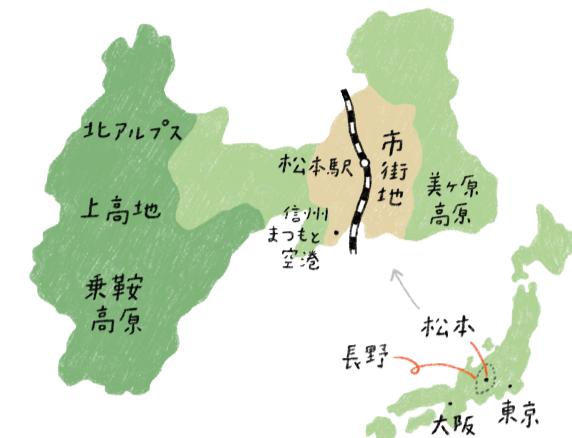


東アジア文化都市
2026松本
Culture City of East Asia 2026 MATSUMOTO



いただきます 松本手帖

松本の風土と文化。 食を通じて召し上がり!

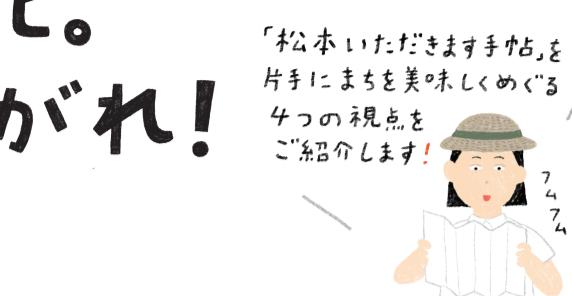


Point 1. 風土を知ろう

標高の高い盆地に広がる松本は、晴天率の高さと澄んだ空気が山岳や里山と青空の美しい風景をつくり出します。豊富な湧水や温泉もこの土地の恵み。自然環境に寄り添う暮らしが、松本らしい食文化を育んできました。

Point 2. エリアを知ろう

日本のほぼ真ん中に位置する松本。国宝・松本城や旧開智学校校舎をはじめ、歴史を感じる建物がまちのなかに点在しています。中町通りの蔵造りや繩手通りの町家は往時を偲ばせ、美術や民芸など、まちは文化芸術にあふれる表情豊かなエリア。少し足をのばせば、美ヶ原や上高地など、世界に誇れる自然環境を堪能できます。



Point 3. 季節ごとの旬を知ろう

春は山菜、夏はスイカや清流のいわな、秋は松茸やりんご、冬はとうじそば。四季の行事と結びついた郷土食が楽しめます。海から遠いまちだからこそ、山や畑の恵みを生かす工夫が受け継がれています。松本一本ねぎや稻核菜など地域ならではのものも味わえます。

Point 4. 食を通じて歴史と文化を味わおう

松本の食の背景には、歴史や文化がぎゅっと詰まっています。代々伝わる知恵や工夫、伝統的な祭り、自然環境を生かした営みなど、食を通じて松本の歴史や風土、風習に触れることができます。



そば



松本には、四季折々に育まれた「食」と「水」があります。北アルプスなどの山々に抱かれたこのまちでは、澄んだ水と空気がそばや果物、味噌や酒を育み、海が遠く、厳しい冬を乗り越えるための知恵から保存食や独自の食習慣が生まれました。まちなかに湧く清らかな水、心を温める温泉、そして五穀豊穣を祈る祭りもまた、この土地の営みに寄り添っています。食と水は、文化そのもの。手帖手に松本の食と水を通じて、このまちの歴史と文化を味わってみてください。



東アジア文化都市2026松本

「東アジア文化都市」は、日本・中国・韓国の3か国の大都市が、1年を通して交流する国際的なプロジェクトです。2026年、日本では松本を舞台に「ARTS & PEACE」をテーマに、まちに根づく文化の魅力と平和への想いを世界へ発信します。

発行: 東アジア文化都市2026松本市実行委員会



湧水



日本酒



松本の日本酒は、豊富で澄んだ水と、良質な米によって育れます。標高が高く冷涼な気候は、雑味の少ない発酵を促し、すっきりとした味わいをつくります。市内には、長い歴史を持つ蔵から若い杜氏が挑戦する蔵までが点在し、それぞれが湧水の個性を生かした酒を醸しています。やわらかく香りのよい「軟水仕込み」が多く、料理の味を引き立てるのが特徴。安曇地区にある風穴を利用して低温でゆっくり熟成させ、まろやかな味わいの酒も造っているところも。

味噌



およそ770年前、松本出身の僧・覚心が中国で豆豉（とうち）の製法を学び、日本に伝えたことが信州味噌の始まりといわれます。米麹と大豆を使った米味噌で、さっぱりと辛口。澄んだ湧水が生み出す豊かな香りと奥行きのある味わいがあります。松本の味噌蔵では、今も「味噌玉造り」という古来の製法を守る蔵もあります。味噌は野菜や肉との相性がよく、同じ発酵食のチーズやバターとも調和します。体験や見学会ができる蔵もあり、伝統を身近に感じられます。



東アジアの味噌文化

発酵を活かした味噌の食文化は韓国・中国にも根付いています！



韓国 の味噌
主法はテンジャン（大豆味噌）。スープや炒め物、煮込み料理に使われます。よく煮ることで旨みが引き出されます。



中国 の味噌
大豆のほか、小麦や豆、唐辛子など様々なものが原料として使われています。トウバンジャン、テンメンジャンが代表的で、煮めたり炒めたりして旨みや香りが引き立ちます。

漬物



松本の漬物は、長い冬を越すための保存食として発達しました。松本平で採れた豊かな農産物を生かし、保平蕪や番所きゅうり、切葉松本地大根などの伝統野菜が多彩に漬けられてきました。松本越瓜や稻核菜の漬物も地域ならではの味わい。塩分は控えめで、乳酸発酵による深い旨味と香りが特徴で、食卓に欠かせない松本の郷土の味です。

