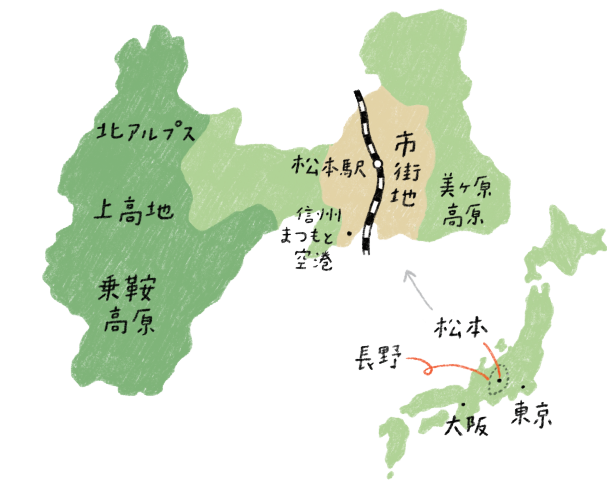




松本の風土と文化。 食を通じて召し上がれ！



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なかに点在しています。中町通りの蔵造りや縄手通りの町家は往時を偲ばせ、美術や工芸など、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。

そば



松本を代表する食のひとつといえばやはり「そば」。狭い土地や冷涼な気候などがそば栽培に適していたこと、香りを引き立てる清らかな水が豊富であったことで、古くから親しまれ、郷土食として松本に根付きました。そのそばをズブッとすすって食べるのは、そばの風味を深く味わうための日本独自の文化です。はじめは「そばがき」として食べられていたものが、江戸時代に「そば切り」が始まり、食べ方も変化してきました。松本の職人が受け継いできた、信州が誇るそば文化をぜひ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か国の代表都市が、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

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。松本一本ねぎや稲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。



湧水



松本のまちなかで、湧き水が飲めるのを知っていますか？松本盆地を囲む山々に降った雪や雨が、長い時間をかけて地中にしみ込み、伏流水となって盆地のあちこちに湧き出します。そのため市街地を歩くだけでも、小さな井戸や水場に出会えます。水は澄みきって冷たく、四季を通じてほとんど温度が変わりません。この湧き水は、石垣や蔵のかたわらにひっそりとあったり、道の角に手桶が置か

れていたりと、個性もあってその姿はさまざま。かつては炊事や仕込みに欠かせない台所の水であり、近所の人々が集う社交の場でもありました。今も地元の人々が水を汲みに訪れたり、旅人がのどの乾きを潤していたりします。湧き水を巡ることは、このまちの暮らしに触れること。澄んだ水を一口飲めば、自然の恵みと人々の暮らしがしっかりと結びついていることを感じられます。

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。体験や見学ができる蔵もあり、伝統を身近に感じられます。

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まれます。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出します。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造しています。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。

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。松本越瓜や稲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。

五穀豊穡を祈る(作物がよく育ち、食べものに困らないよう願う)お祭り
松本市重要無形民俗文化財



〈春の弘法山〉約4000本の桜が古墳の丘を包み、山全体が薄い桃色に染まる春。丁度上からは松のまちと北アルプスを一望できる絶景の花見スポット。



野麦山まつり
毎年5月、山を越えて怪力に
出た少女を懲らしめ、労働と祈りの祭り。



野麦峠祭
ふじ街道
かつて戦場から
塩ふりが運ばれた
野麦峠のルートと
別名「ふじ街道」
と呼ばれる。



松本市美術館
美術館正面では、世界的に活躍する草間彌生の
巨大作品《虹の華》が出迎える。



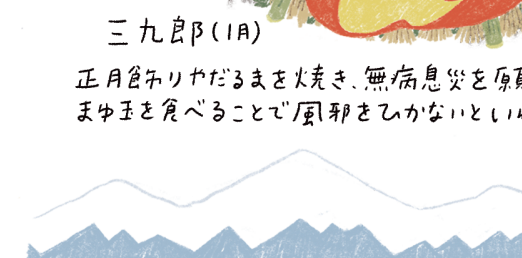
おしょうま
お釈迦さまの命日2月15日に
供える、米粉を練った団子。



春の八日
毎年2月8日に行う春の伝統
行事。農の神を祀り厄を祓う。



まゆ玉
三九郎(1月)
正月盆踊りやだるまを焚き、無病息災を願う火祭り。
まゆ玉を食べることで「風邪をひかない」といわれている。



三九郎(1月)
正月盆踊りやだるまを焚き、無病息災を願う火祭り。
まゆ玉を食べることで「風邪をひかない」といわれている。



〈冬の松本城〉白い雪と黒い天守、澄んだ青空が映えるコントラストが美しい冬。夜の長い季節ならではの、ロマンチックなライトアップも。



弘法山まつり(神社の
お月台祭り)
毎年5月4～5日に行う。
長野県宝に指定されている
9隻のお船が参道を進む様子は豪壮。



島内の鳥居火
毎年4月14～16日の3日間で行う神事。
参考者が松明をもち、鳥居山に鳥居の
形に火を灯す。



昆虫食
内陸松本のたんぽぽ源。
蜂のチカイイゴが今も有る。



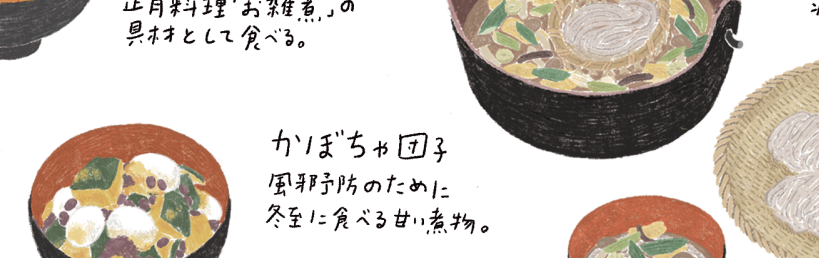
山月餅
鶏一本肉の松本発祥の豪快な
揚げ物。「身すりあげる(鶏揚げ)」の
語呂が名前の由来。(語談あり)



みそぼん
味噌文化が根付く
松本で愛される素朴な
煮込み。



御柱
装飾のついでに
「おんべ」を木に飾り、
道祖神の近くに立て
五穀豊穡などを祈る
正月の伝統行事。
「おんべ祭り」とも。



土産ふじ雑煮
日本の伝統的な
正月料理「お雑煮」の
具材として食べる。



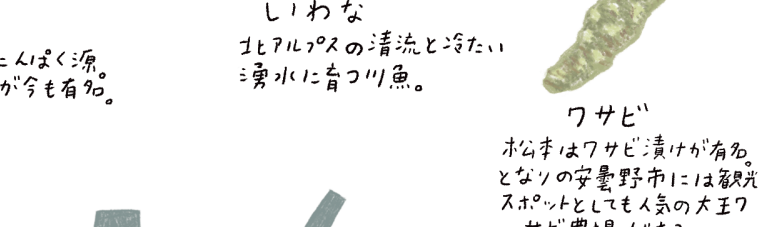
かき揚げ団子
風邪予防のために
冬至に食べる甘い煮物。



クラフトフェアまつもと(5月)
1985年に始まった国内初の野外
クラフト展。あがたの森で全国の
手仕事、食、コンテンツが楽しめる。



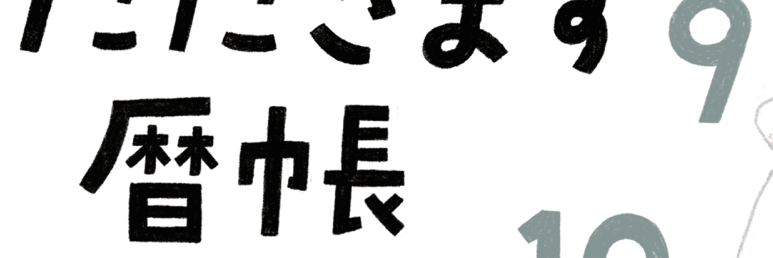
はちみつ
おてっか
旬のナスを味噌で
甘辛く火炙りした絶品料理。



いしな
北アルプスの清流と冷たい
湧水に育つ川魚。



ワサビ
松本はワサビ漬けが有名
となりの安曇野市には観光
スポットとしても人気の大正ワ
サビ農場がある。



花豆
涼しい高地でしか育たない
全国でも貴重な品種。



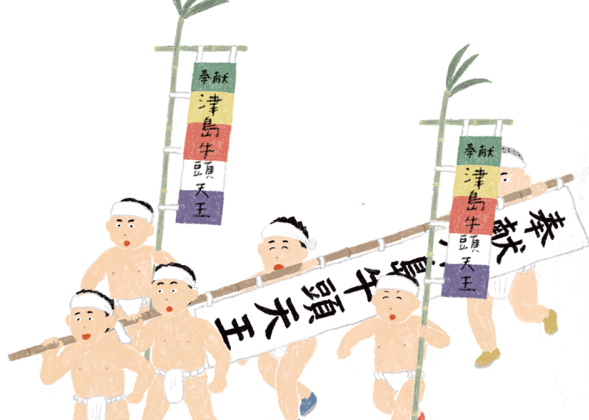
クラフトビール
フェスティバルの松本
ホム茸
四谷地区が産地で
各所の道の駅でも購入できる。
これぞ日本の秋の食代表!!



塩れイカ
皮を剥いたイカを
塩で塩漬に
したもの。海のない
松本で江戸時代から
続く伝統の保存食。



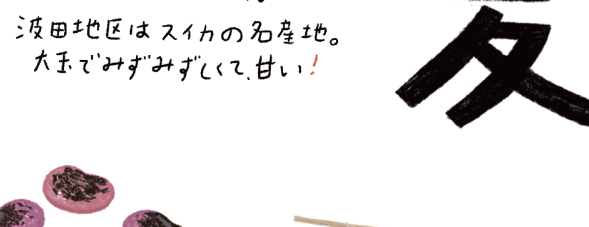
松本一本ねぎ
太く甘い
皮が剥けた形が
かわいい
伝統野菜。



島立堀米の裸まつり
毎年7月、子どもたちがふんどし姿で、
津島神社に五穀豊穡などを祈るおまつり。
*現在は女子もかわり、洋服を着て実施。



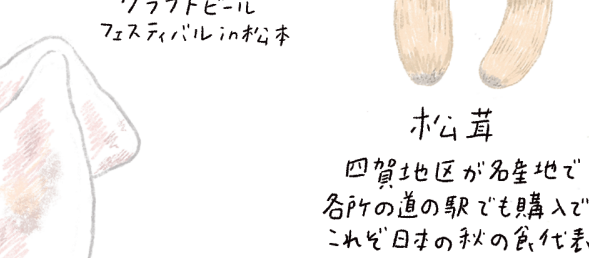
波田のスイカ
波田地区はスイカの産地。
大玉でみずみずしくて甘い!



七夕祭り
七夕の形を商店街や古民家の軒先
などに飾る独特な夏の風物詩。
五穀豊穡を願って野菜やホウトウを
お供えしたり、給食でも食べる。



セシジ・オガワ 松本フェスティバル
小いけの良きやカラッと
晴れた日の夕べ。
松本市の名品揃いの
ふじとうち



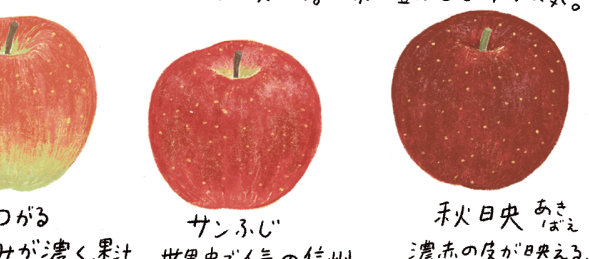
浅間温泉松明まつり
毎年10月生活文化五穀豊穡を祈るまつり。
和太鼓の演奏とともに漆と煙に
包まれながら祭り歩く様子は豪壮。



ナガノ
パル
とにかく
濃厚な甘み
と酸味が
食べられる
黒ぶどう。



リンゴ音楽祭
信州は
リンゴの
産地。
松本市の
寒暖差で豊かに
育ちます。



サンゴ
とにかく甘みが濃く、果汁
豊かな初夏のリンゴ。



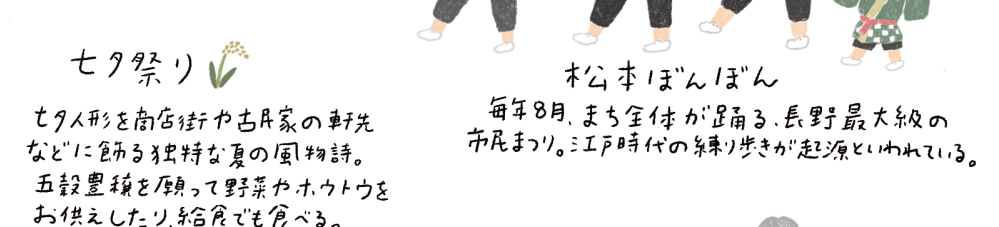
〈夏の美ヶ原〉標高2,000mの高原に、涼風と一面の草花が広がる夏。カヌーの舟と青い空が彩りなす、爽やかな風景。



乗鞍ヒルクライム
すすき川花火大会



松本ほんぼん
毎年8月、まち全体が盛り上がる、長野最大級の
市民まつり。江戸時代の祭り歩きが起源といわれている。



セシジ・オガワ 松本フェスティバル
小いけの良きやカラッと
晴れた日の夕べ。
松本市の名品揃いの
ふじとうち



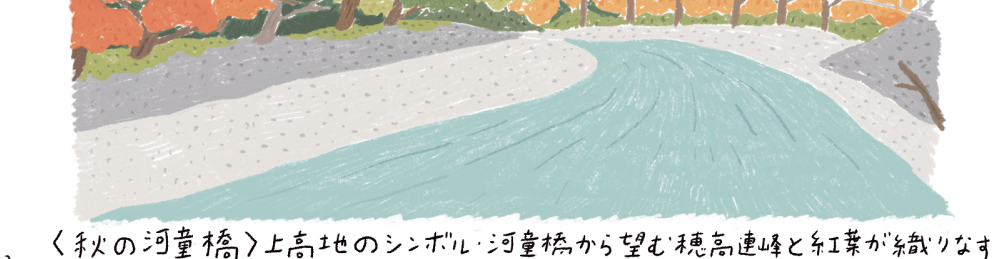
浅間温泉松明まつり
毎年10月生活文化五穀豊穡を祈るまつり。
和太鼓の演奏とともに漆と煙に
包まれながら祭り歩く様子は豪壮。



ナガノ
パル
とにかく
濃厚な甘み
と酸味が
食べられる
黒ぶどう。



リンゴ音楽祭
信州は
リンゴの
産地。
松本市の
寒暖差で豊かに
育ちます。



サンゴ
とにかく甘みが濃く、果汁
豊かな初夏のリンゴ。

松本 いただきます 暦中長 カレンダー

夏

秋

冬

春