

採れたて 山菜に 舌鼓

ツインタワー界隈は
山菜の宝庫！

これでもか！と山菜を楽しめる郷土料理店

むらんごっつお

雪国ならではの雪国ガストロノミーというジャンルの、朝採れ山菜や地の物を使った郷土料理が楽しめる。山菜を茹でる、焼く、揚げるだけでなく、ソース等にも多用し、これでもか！というほど山菜の苦みやえぐみを堪能できます。

【営業時間】 17時30分～20時（L.O）
【定休日】 水曜日
【所在地】 南魚沼郡湯沢町 大字湯沢2455
HATAGO井仙2F
（越後湯沢駅西口より徒歩約2分）
【予約・お問い合わせ】 025(784)4888



起伏に富んだ地形と豊富な雪解け水により、ツインタワー界隈は山菜の宝庫です。近隣の飲食店は、香り豊かな朝採れ山菜料理メニューで賑わい、野山には山菜採取の人々も目立ちます。お手軽飲食店派も、本格自己採取派も、この春はツインタワーへGO！

旬の食材にこだわった和風ダイニング

食楽庵 鼎

しよくらんくあん
かなえ

ゆつたりと落ち着いた雰囲気、美味しい酒と料理を堪能したい！という方にお薦めなのがこちら。香り豊かな地元山菜が、おひたし、天ぷらなどで提供される。日本酒、焼酎、白ワイン…。様々に取り揃えられた名酒との相性も抜群です。

【営業時間】 17時～23時
【定休日】 不定休
【所在地】 南魚沼郡湯沢町 湯沢2-7-4
（越後湯沢駅東口より徒歩約3分）
【予約・お問い合わせ】 025(784)4888



地元の蕎麦屋の代表格で山菜天ぷら三昧

中野屋 (湯沢本店)

地元を代表するへぎ蕎麦の名店のこちらでは、味、ボリューム、品数とも2重丸の山菜天ぷらの盛り合わせがお薦め。さっぱりとしたへぎ蕎麦との多種多様な香り、苦み、えぐみの山菜天ぷらとの相性は抜群です。
【営業時間】 11時～20時
【定休日】 木曜日
【所在地】 南魚沼郡湯沢町 湯沢2-1-5
（越後湯沢駅東口より徒歩約3分）
【予約・お問い合わせ】 025(784)3720



コスパの高い大人気居酒屋

味道楽

あじとらく

居酒屋好きの人にお薦めなのは、地元の人と観光客で毎日賑わうこちら。その人気もうなずける、味、ボリューム、品ぞろえ、価格で、春の時期はそこにご主人が毎日採取する山菜料理が彩りを添えます。

【営業時間】 18時～23時
【定休日】 不定休
【所在地】 南魚沼郡湯沢町 湯沢341-2
（越後湯沢駅西口より徒歩約5分）
【予約・お問い合わせ】 025(784)1093



自己採取派が喜ぶ 越後の山菜

フキノトウ

3月下旬頃、残雪にひょっこり顔を出す早春山菜の代表格。独特の苦みで、天ぷら、フキ味噌、白和え等が絶品。



木の芽 (あけびの新芽)

日本で木の芽と言うと山椒の葉を言う事が多いが、越後エリアでスタンダードなのはあけびの新芽。4月～5月ごろ山道の脇などに群生する。ほろ苦さとしゃっきり歯ごたえが特徴で、おひたしや和え物、炒めても美味。



タラの芽

ほろ苦い味わいとがっしりとした食感で山菜の王様とも言われます。近年は栽培物も流通し、希少性は薄れたが、天然物の味わいは格別。桜の咲く頃（4月下旬）里山に点在する。天ぷらはもちろん、和え物、肉巻きなども最高。



山ウド

しっかりとしたえぐみが特徴の山ウドの天然物は、採取できる期間がごく短い希少性の高い山菜です。食べ方はタラの芽同様ですが、半面香りが苦みは薄いので、香りはタラの芽より強め。歯ごたえを楽しむ山菜です。胡麻和えやクルマシ和えが人気ですが、ニンニク系パスタなどにトッピングしてもGOOD。



こごめ (こごみ)

ワラビやゼンマイと比べるとあくが少ないので、あく抜きしないで食べられるのが特徴です。食べ方はタラの芽同様ですが、半面香りが苦みは薄いので、香りはタラの芽より強め。歯ごたえを楽しむ山菜です。胡麻和えやクルマシ和えが人気ですが、ニンニク系パスタなどにトッピングしてもGOOD。