湧水の街　松本城下町散歩

水のある風景

Scenery with water

松本城下町湧水群（長野県松本市）

国宝・松本城のお膝元に張り巡らされた豊富な地下水。
市街地に溶け込むように、多くの湧水が保全されています。
平成20年には「まつもと城下町湧水群」として
環境省の「平成の名水百選」に選定されました。

牛伏寺砂防ダムの向こうに北アルプスを望む

牛伏川フランス式階段工。土砂崩れを防ぐために設けられた砂防施設で、国の重要文化財に指定されている

名水が町を潤し、暮らしを支える
城下町 湧水さんぽ

豊かな山々に囲まれた松本は、水と共に歩んできた町。今なお多くの井戸や湧水が町中に点在し、人々の生活の一部として機能しています。歴史ある城下町の風情を感じながら、名水巡りを楽しみました。

長野県 松本市

松本城

日本に5つしかない国宝の城のひとつ。一般的な城の堀には川の水が利用されていますが、松本城の堀は湧水です。

女鳥羽川

市の中心部を流れる一級河川。松本城造営の際、城の位置に合わせて人工的に流れを変えられました。

脈々と守られ続けてきた市民の暮らしを潤す名水

周囲の山々から注ぎ入る女鳥羽川と薄川。扇状地である松本の地下にはその伏流水が豊富に流れており、町のいたるところに滾々と湧き出ています。遥か昔、松本城が築城されるよりも以前から飲料水として使用され、人々の生活や文化を支えてきました。

❶〜❼はP.5で紹介している湧水ポイントです

JR松本駅からの徒歩圏内だけでも20以上の井戸や湧水地があります。とりわけ有名なのが、「源智の井戸」。天保14年に刊行された『善光寺道名所図会』には〝当国第一の名水〟と記されています。歴代城主もこの井戸を保護したといわれ、今なお地域の人々や観光客が水汲みに訪れます。

「水は自然と一体。だからおもしろいんです」と語るのは、市街地に唯一残る造り酒屋「善哉酒造」の女将。敷地内に湧き出る井戸水を使った地酒を製造・販売しています。「すぐお隣の井戸ですら、味がまったく違う。水量も季節によって変わるし、紫外線が多い時期は水の色も茶色がかってくるんですよ」。店先に湧き出る名水「女鳥羽の泉」にも、水を汲む人の姿がありました。

源智のそば

松本市中央3-7-8
TEL:0263-33-6340
源智の井戸の隣にある店。湧水を使って手打ちする二八そばが味わえる。

ざるそば(並)850円と山菜天ぷら700円。

女鳥羽の泉

善哉酒造前に湧き出ており、誰でも自由に汲むことができます。

源智の井戸

松本城主・小笠原氏の家臣、河辺与三左衛門源智の持ち井戸だったことが名前の由来。地元の酒造業者はことごとくこの水を使ったといいます。

善哉酒造

松本市大手5-4-24　TEL:0263-32-0734
敷地内に自噴する湧水で仕込んだ清酒「善哉」「女鳥羽の泉」などを販売。

気さくな女将のはからいで即興の利き酒会が始まることもあり、ついホロ酔い気分に。

大吟醸鑑評会出品酒「女鳥羽の泉」4320円(720ml)。

女鳥羽川沿いの蔵カフェ

珈琲まるも

松本市中央3-3-10
TEL:0263-32-0115
60年以上続く老舗。松本民芸家具が配された温かみのある店です。

江戸期の城下町を再現 縄手通り

そぞろ歩きが楽しい趣の異なる2大ストリート

女鳥羽川沿いの縄手通りへ向かいます。江戸時代の町並みが再現されたこの通りには土産物店やカフェなどが立ち並び、賑わう城下町の雰囲気が楽しめます。

縄手のシンボルはカエル。昔、女鳥羽川には河鹿蛙（かじかがえる）がたくさんいましたが、やがて川が汚れ、カエル達も姿を消しました。昭和47年、「カエルにとってもお客様にとっても心地よい場所に〝カエル〟」という願いを込め、縄手通りに「カエル大明神」が祀られたそうです。美しい水を守り続ける松本の人々の思いを、ここでも感じることができました。

女鳥羽川を渡って中町通りへ。江戸時代に問屋街として栄え、今も白黒の「なまこ壁」の建物が並ぶレトロな風情の商店街です。地元作家の作品を中心とした雑貨店「GRAIN NOTE」では、湧水巡りのための「みずさじ」を発見。水の味見にこれを使えば、ぐっと風流になりそうです。最後は、口コミで話題のプリン専門店「春夏秋冬」に立ち寄り、やさしい甘さで旅の疲れを癒しました。

カエル大明神

ここにカエルが祀られて以降、川の浄化活動など、町に活気を取り戻すための取り組みが行われてきました。

通りのあちこちでカエルのオブジェが見られます。

四柱神社の門前で湧水が小さな滝をつくっていました。

四柱神社（よはしら）

縄手通りに面する神社。天之御中主神、高皇産霊神、神皇産霊神、天照大神の四神を祀っており、松本のパワースポットとして有名です。

GRAIN NOTE

松本市中央3-5-5
TEL：0263-32-8850

地元の作家による木製小物、器、布、ガラスなどを販売。2階はオーナーが製作した家具のギャラリー。

「みずさじ」左2300円、右1800円。ガラス瓶「水のみやげ箱」1200円。どちらも湧水巡りのお供にぴったり。

春夏秋冬

松本市中央2-9-13
TEL：0263-87-3402

全国からお取り寄せ注文が来る、話題のプリン専門店。定番の「みるくとたまご」や「まろやかクリーミー」のほか、約30種類もの日替わりプリン、季節限定プリンなど豊富に取り揃えています。イートインスペースあり。

中町・蔵シック館

中町の近くにあった造り酒屋を移築・改修した建物。コンサートや展覧会に使われており、茶房も併設しています。

土蔵造りの建物が並ぶ 中町通り

手焼きせんべい 雷神堂

松本市大手3-3
TEL：0263-35-0333

国産米を使った手焼きせんべいを販売。お土産のほか、食べ歩き用の焼きたてせんべいもあります。

お絵描きせんべい520円。絵柄は注文できます

名水を使ったドイツパン

フォルコーン
Vollkorn

松本市中央3-2-23
TEL：0263-39-2203

中町通りから路地に入って少し歩いたところにある自家製酵母のベーカリーカフェ。松本の湧水を使い、安曇野産の無農薬小麦を石臼で自家製粉しています。

特選 松本 湧水ポイント

今回の旅で巡った湧水は他にもいろいろ。ビルの横や公園の一角など、町並みに溶け込んでいるので見逃さないようにしましょう。

❶ 槻井泉神社の湧水

樹齢300年といわれる欅のご神木が目印。かつてはこの水で染色や製紙が行われていた。

❷ 鯛萬の井戸

かつて商人町であり職人町でもあったエリアで、割烹料亭「鯛萬」があった場所。

❸ 日の出の泉薬祖水

松本薬業会館の敷地内。周囲の井戸が枯渇してもここだけは枯れなかったと伝えられる。

❹ 源地の水源地井戸

松本市美術館のそば。水量が豊富で、現在も松本市水道局の水源のひとつになっている。

❺ 辰巳の御庭井戸

縄手通りから路地に入ったところにある。松本城の辰巳門と城主の辰巳御殿があった場所。

❻ 大名小路の井戸

大名町通り沿い、観光情報センターの前に湧く。ベンチがあり、一息つくこともできる。

❼ 北門大井戸

松本城の北門や馬出しがあった場所で、総堀を埋め立てる際に掘られた。

旬の食材で毎日の味にひと工夫！

おかずになるおみそ汁

近年、発酵食品の健康効果が
改めて注目されています。
発酵パワーを毎日手軽に採り入れるなら、
おみそ汁はうってつけのメニュー。
季節野菜で具だくさんにすれば
見栄えも栄養バランスもよくなり、
いつもと違う食材を使用することで
飽きずに続けることができます。

発酵MEMO　みそは火を止めてから！

みそに含まれる酵素は熱に弱いという特徴があります。みその風味と発酵パワーを損なわないよう、鍋の火を止めて少しおいてから溶き入れるのがポイントです。

意外な組み合わせがおいしい トマトとオクラのおみそ汁

トマトの酸味と
みその風味が
新感覚のマッチング

■材料(4人分)
トマト …… 中2個
オクラ …… 10本
大根 …… 5cm
こんにゃく …… 1/2枚

①トマトは湯通しをして皮をむき、4等分に切る
②こんにゃくは下ゆでしてアク抜きする
③オクラ、大根、こんにゃくは食べやすい大きさに切る
④だし汁に大根とこんにゃくを入れて煮る
⑤大根がやわらかくなったらトマト、オクラを加えて温める
⑥火を止め、みそを溶き入れる

POINT　トマト、オクラを加えたあとは
さっと煮る程度に

ボリュームアップ！

食材が余っているときや、おかずが物足りないときは、欲張って具だくさんに。新じゃがいも、新たまねぎ、合い挽き肉だんごを加え、彩りにキュウリを添えました。

肉入りみそ汁でお腹も満足 合い挽き肉のつみれ汁

三つ葉を添えれば
栄養も彩りもUP

■材料(4人分)
合い挽き肉 …… 100g
たまねぎ …… 少々
にんじん …… 少々
豆腐 …… 1/2丁

①にんじん、豆腐は食べやすい大きさに切る
②だし汁ににんじんを入れて煮る
③たまねぎをみじん切りにし、合い挽き肉とまぜる
④③を団子状にしながら入れる
⑤豆腐を入れる
⑥肉に火が通ったら火を止めてみそを溶き入れる
⑦椀に盛り、三つ葉を添える

POINT　ささがきごぼうをのせて
歯ごたえと香りを楽しむのもおすすめ

肉入りみそ汁でお腹も満足 新じゃが&新たまのみそ汁

新じゃがのホクホク感と
新たまの甘みが
たまらない

■材料(4人分)
新じゃがいも …… 2個
新たまねぎ …… 1個
にんじん …… 少々
せり …… 少々

①新じゃがいも、新たまねぎを食べやすい大きさに切る
②だし汁に新じゃがいも、新たまねぎを入れて煮る
③新じゃがいもに火が通ったら火を止めてみそを溶き入れる
④椀に盛り、ゆでたにんじんとせりを添える

POINT　春～初夏に楽しむ旬の味。
盛り付けの工夫で料亭の逸品に！

他にもいろいろ 春～初夏におすすめのみそ汁

旬の食材を使えば風味がいっそう豊かになります

みょうがと
たけのこ

新じゃがと
菜の花

なすとお麸

ウドと長ねぎ

心と体がスッキリきれいに

始めよう！

坐禅 セルフケア

ZAZEN

坐禅というと“苦行”のイメージが浮かび、身構えてしまう人も多いのでは？
もともと心身の不調を改善する効果があるといわれ、基本的な姿勢と
呼吸法をおさえておけば、初心者でもすぐに始めることができます。
1日5分からでもOKなので、気軽にチャレンジしてみませんか。

効　果

- 心が安らぎ、リフレッシュできる
- ストレスを感じにくくなる
- 脳が活性化し、集中力がつく
- 姿勢が良くなる
- 肩こりや腰痛など、体の不調が改善され、疲れがとれる

心　得

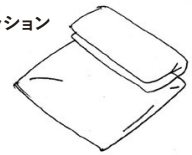
「リフレッシュしなければ」と意気込まず「ちょっと坐ってみようかな」くらいの気軽さで始めて、気持ちよく坐ることを楽しみましょう。
今回は入門編として簡易に記載しています。深く知りたい方は、ぜひお近くの禅寺などで行われる坐禅会に参加してみてください。

準　備

用意するものは？

座布団2〜3枚、またはクッション

1枚は下に敷き、残りは2つ折りにしてお尻を乗せる場所にします。自分の体格や座布団の厚みによって枚数を調整してください。



場所は？

静かで落ち着けるところ。テレビの音やスマホの着信音は消しておく。

服装は？

腰まわりや足を締め付けるジーンズなどは避け、ゆったりした服装にします。

実践

1 調身

姿勢を調える

背筋を伸ばし、ゆったりとした心持ちで坐ります。

眼…まぶたを半分開けた「半眼」の状態にし、1.5mほど先に視線を落とす

口…軽く閉じて上下の歯を合わせる。口の中に空気をためない

手…指を閉じた状態で、右手のひらを上に向けて足の上に置く。左手のひらも上に向け、右手の上に指の部分だけを重ねる。両方の親指を軽く合わせ輪をつくり、下腹の前に置く。

足…右足を左の太ももの付け根に近いところに乗せ、次に左足を右ももの上に乗せて「結跏趺坐」にする。難しければ、右足だけを上げる「半跏趺坐」でも、イスに坐ってもよい

首…まっすぐ前を向き、あごを引く

背中…丸めず、反らさず、頭頂部が天井につくような気持ちで背筋を伸ばす

腰…尾てい骨を後ろに突き出す感じで、腰を立てて坐る。**腰を入れて安定させることが最重要。**

ひざ…ひざ頭を浮かせず地につけ、両ひざ頭とお尻の3点で下半身を安定させる

お尻…2つ折りした座布団の前半分に坐る

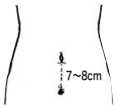
2 調息

呼吸を調える

基本はゆったりとした腹式呼吸で、息を長く吐くことを意識します。丹田を意識するため「丹田呼吸」とも呼ばれます。

呼吸のポイント

- **ゆっくり時間をかけて吐く**
- **完全に吐ききってから短く吸い込む**
- **腹式呼吸をする**
- **鼻で呼吸する**
- **丹田を意識する**



丹田とは

おへその下7〜8cmほどの部分。「臍下丹田」と呼ばれ、生命エネルギーの中心部と考えられています。

3 調心

心を調える

調身・調息を正しく行えば、自然と心は落ち着いてきます。雑念がわいてきたら、意識を丹田に向け、深い呼吸を心がけます。ポイントは「無心になることを楽しむ」こと。

めも