

風光明媚な路線を走る県内の観光列車。この秋はどの列車で旅をしましょうか。

# キヤレル

CARREL

# 10

2024 Vol.366

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

「特集」

自然に癒やされ、  
季節の絶景に出会う

## 山歩きのすすめ

「インタビュー」 CARREL FOCUS

### 土田英生さん

MONO代表 / 劇作家・演出家・俳優

乗車そのものが目的になる

「巻頭特集」

# 列車旅、贅沢旅

ぜいたく





写真提供:JR東日本新潟支社

2号車コンパートメントシートからの景色。日本海の水平線の景色は一枚の絵画のよう

写真提供:JR東日本新潟支社



桑川駅で停車する海里。ここでは30分ほど停車し、買い物などを楽しめる

ロゴマークは「水引」をイメージしたもので、「結の精神」を表している



売店がある3号車では乗車記念のスタンプや、乗車記念パネルも設置している

車内アナウンスでお薦めの撮影スポットや、土地ごとの歴史などを紹介します



この日の車掌、金智史(こんさとし)さん

## 里を抜け海に至り、また里へ 変化に富んだ景色を堪能

# 01 海里 -KAIRI-

Train Travel & Luxury Travel

か い り

JR新潟駅から山形県のJR酒田駅までの区間を運行する観光列車が「海里」。「新潟・庄内の食と景観を楽しむ列車」というテーマの通り、新潟と庄内ののどかな田園風景と途中の笹川流れの美しい海岸線という地の利を生かした景色を楽しむことができる。さらに4号車のダイニング車内では新潟・庄内の地元食材を使った料理を提供。往路(新潟→酒田)と復路(酒田→新潟)でメニューが異なるので、往復で楽しむ人も多いそうだ。

海里は4両編成のディーゼルハイブリッド車両。外装は日本海の「夕日」をイメージしたサンセットオレンジから「新雪」をイメージしたホワイトへのゆるやかなグラデーションで表現し、田園風景にも日本海の青い海にも映える洗練された美しさだ。1号車はリクライニングシート。景観を楽しむよう座席は窓側に少し傾けられている。2号車は全席4人掛けのコンパートメントシート。座席をフルフラットにすることも可能だ。3号車は売店・イベントスペース。そして4号車がダイニング車両になっている。

新潟発の往路列車で提供されるのは、新潟を代表する料亭・レストランの料理。9月からは古町の料亭「鍋茶屋」や「二ノ」など4店舗の料理人による食事が提供される。一方、酒田発の復路列車の料理は、鶴岡市にあるイタリア料理の名店「アル・ケッチアーノ」のイタリアン&ドルチェの詰め合わせ。庄内地方で生産された食材をふんだんに使用している。運行は主に週末や祝日。海里は列車に乗りながらその土地の食、地酒を味わい、歴史にも触れることができるため片道約3時間という時間を感ぜさせないほど、あっとい間楽しい列車旅になるはずだ。

### data

区間◎新潟～酒田(白新線・羽越本線)  
所要時間◎往路約3時間15分/復路約3時間30分  
運行日/本数◎3～11月の金曜・土曜・休日、12～2月の土曜・休日を中心に運行/1日一往復  
料金/購入方法◎  
●1,2号車:乗車券+指定席券(840円)  
※全車指定席の快速列車のため乗車券のほか指定席券が必要  
みどりの窓口、指定席券売機、駅たびコンシェルジュ、主な旅行会社およびえきねっとで購入可能  
●4号車:食事付旅行商品として「のってたのしい列車予約サイト」にて発売  
料金の一例  
10月～11月:18200円(往路:新潟→酒田)  
料金は時期・区間によって異なるため、予約サイトより要確認  
問◎JR東日本お問い合わせセンター  
☎050-2016-1600



写真提供:JR東日本新潟支社

酒田から新潟に向かう復路では「アル・ケッチアーノ」のイタリア料理とドルチェがいただける



新潟から山形・庄内を結ぶ海里。途中、笹川流れの風光明媚(めいび)な海岸線や庄内平野を走行する

秋は観光列車で心を癒やす旅へ。海へ山へ。車窓からの景色は移り変わり旅情を高め非日常の世界へと誘います。特別な列車旅。車窓からの風景を眺めての食体験は外せない要素。旬の食材や地酒に舌鼓を打てば、至福の時間が訪れます。多彩な観光列車が運行される新潟。海里、雪月花、越乃Shu\*Kura、SLばんえつ物語一。行き先も車内の雰囲気もさまざま。さあ、どの列車に乗って出掛けましょうか。

乗車そのものが目的になる

巻頭特集

# 列車旅、贅沢旅

山歩き・山登りの  
心得とマナー

## ✓ 準備と心得

## 【計画はしっかりと】

開始時刻、登り・下りの所要時間、下山時刻、合計で何時間かかるかなど計画をしっかり立てましょう。家族と共有することも忘れなく。登山道入口の投函(とうかん)箱や最寄りの警察署への登山届の提出も基本です。

## 【装備もしっかりと】

日帰り登山とはいえ、軽装は避けましょう。季節にかかわらず日よけ・風よけや寒さ対策などを忘れず。急な天候変化や行程の遅れなども想定して備えを。地図の確認も忘れず。登山アプリを併用するのも便利です。

## 【単独行動は控える】

初心者の単独登山は危険です。なるべく経験者と一緒に登りましょう。必ず誰かと行動するようにしてください。

## 【天候を見極めて】

悪天候の際は登山は控えましょう。また、途中で悪天候になった場合は引き返す勇気も必要です。「参加メンバーの都合が合うのがこの日だけ」などと、多少条件が悪くても無理をしないで済ませますが、悪天候には危険が伴います。

## 【体調は万全に】

前日はよく睡眠を取り体調を整えておきましょう。寝不足は判断ミスにもつながります。また登山時には、無理をせず、下山まで体力に余裕を持たせるための、体調判断と早め早めの行動を。

## 【水分補給はこまめに】

のどが渇く前に水分補給を。汗と共にナトリウムも排出されるので、水分補給の時は塩分タブレットなど一緒に補給をお勧めします。状況に合わせた服装などで、体温管理をしっかり行い、熱中症や低体温症にもご注意ください。

## ✓ マナー

## 【山ではあいさつを】

山ではすれ違いの時にあいさつをするのがマナーです。あいさつをすることで情報交換ができるほか、事故や遭難の予防にもつながります。

## 【登りが優先】

登山道は基本的に登り優先です。下山時、前方から登りの人が来たら、必ず立ち止まって道を譲りましょう。止まる人が山側で待機、歩く人は谷側です。

## 【ゴミは持ち帰る】

登山中に出たゴミは持ち帰るのがマナーです。お菓子の小さな包装紙などは風で飛ばされやすいので要注意。

近年、山間部や里山でのクマの目撃情報やクマとの接触事故が報告されています。山歩きの際には単独行動を避け、クマよけの鈴や携帯ラジオを携行するなど、十分ご注意ください。

## 登山道の歩き方

登山道での歩き方は、事前に練習しておくことで安心。舗装路を歩く場合と違い、不整地の登山道は斜面や岩場などもあり、脚に負担がかかることが多い。安全に歩くにはどうしたらいいか。「靴底の全体を接地させる歩き方が基本。ゆっくりとした速度で歩幅を狭く、そして常に一定したペースを保つようにしよう」と藤本さん。下記のポイントも押さえて安全な山歩きを楽しもう。いきなり山で実践する前に、事前準備として、身近な公園などで練習をしてイメージをつかんでおくとうれしい。

## 登りの歩き方



足裏全体で着地するフラット歩行。足首は90度になるようなイメージで歩く。



つま先で蹴り上げるようにして登ると、ふくらはぎに負荷が掛かり疲労の原因に。足首を90度の位置から鋭角に曲げ過ぎないように心掛けよう。

## 下りの歩き方



登りと同様足裏全体で着地。着地面に対して上半身の荷重を均等に分散するようにする。



大腿で着地すると、腰が引けて後傾姿勢になり転倒する場合も。「歩幅を狭く」を常に意識しよう。

## 岩場の場合は？

不安定な岩場は爪先で着地し、足の指部分で岩を包み込むようなイメージで体重を乗せる。後方に蹴り出すような歩き方にならないように注意。

登山ガイド資格を持つ  
アウトドアショップスタッフの方と一緒に  
登ってきました

きちんとした準備やポイントを押さえれば、登山はとても楽しいもの。低山の山歩きの事前準備についてお聞きして、実際の角田山登山に同行・指南をいただいた。

しっかりと準備が、登山時の心と体力の余裕にもつながります



案内してくれた人

アウトドアライフストア WEST  
三条店 副店長  
藤本 巧佑さん  
(ふじもとこうすけ)

登山ガイド資格を持ち、県内で4店舗を展開する「WEST」の三条店でウエア・登山用具を担当。お客さまへのアドバイスをしながら、自身も県内の山を中心に月3〜4回は登山に出かけるほどの山好き。兵庫県出身、高校時代に登山に目覚め、妙高市にある国際自然環境アウトドア専門学校を卒業後、現在の職場でさらに知識・経験を積む。

準備もまた楽しみの一つ。安全・安心を第一に。山歩きを楽しむために、最も大切なことは、何よりけがなく無事に帰ってくることに。そのためには、日帰りの低山登山といえども、事前の準備と心構えが重要になってくる。

まずは山の状況を確認すること。「天気予報などをチェックして状況が悪そうであれば、中止・延期を含めた判断も大切です」とWEST三条店の藤本巧佑さん。

山歩き中には「雨などで服が濡れたままになると、体が冷えて知らず知らずのうちに体力を奪われてしまいます。そのため、天候の変化に備えてレインウエア(雨具)と、こまめに脱ぎ着できる長袖着(中間着や保温着)は季節を問わず必須の装備だ。また服装も肌着、靴下を含めて、吸汗性・速乾性が高く汗冷えを防いでくれる、化繊素材のものがお薦めだという。

事前準備は安全と快適さを意識して、しっかりと行いたい。準備に迷う場合は、身近な登山経験者やアウトドアショップの店員に気軽に相談してみると良いだろう。

## 山歩きの基本グッズ

基本となる装備は、動きやすく体温調整がしやすい服装と、山道を歩きやすい靴、バックパックに、そして雨具。体力消費の軽減や安全にもつながるため、自分の体に合ったものを選びたい。



## レインウエア(雨具)・防寒着

風よけも兼ねることができるレインウエアは山歩きの必需品。登山用には防水性の他、汗蒸れを抑える透湿性に優れたものがお薦め。ポンチョ型ではなく、上着とズボンが分かれたタイプが良い。中間着や保温着はレインウエアと重ね着した際にも快適で、コンパクトに畳めるものを選びたい。



## トレッキングシューズ

足のけがを防ぐためにも、ローカットの靴ではなく、足首をしっかり覆うタイプが良い。ソール(靴底)がしっかりと、地面を捉えるラグ(凹凸)があるものを選びたい。



## バックパック(リュックサック)

体にしっかりとフィットして重心が安定すると無駄な体力消費を抑えられて快適。荷物のかさにもよるが、秋口の日帰り登山なら20〜30リットル位の小型・中型サイズがお薦め。



## お菓子(軽食)・登山食

お菓子は休憩時間に手軽にエネルギー補給ができる。糖質を多く含むもの(米菓や甘いお菓子など)はエネルギー化されるのが早いとお薦め。またお湯だけで調理できるフリーズドライ食品も登山には便利。



## 水筒・野外調理器具

水や飲み物は余裕のある量を持参したい。保温ボトルも良いが、アルミやチタンの野外調理器具も、その中に収まるガスバーナーなどを持参すると楽しみが広がる。



## ヘッドライト・ホイッスル・鈴

日帰り登山でもライトを携帯しておくとうれしい。ヘッドライトは両手が使えるので安全。ホイッスル(笛)はいざという時に役に立つ。登山者が少ない場所を歩く時には、クマよけの鈴の装着も忘れなく。



## トレッキングポール

膝への負担を軽減できるので、あると便利。伸縮式と折りたたみ式の2タイプがある。伸ばして構えた時に肘が90度になるよう、体のサイズに合ったもの。

## 佐藤智香子の はじめましての郷土料理

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家  
佐藤 智香子

**[PROFILE]**  
新潟市出身、(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。

甘じよつぱく煮た麩に  
酢飯を合わせた  
素朴なおすし

旧西川町曾根(現新潟市西蒲区)で人が集まる時に作られる麩ずし。岩船麩の半球状の形を生かして、酢飯を包むように仕上げていきます。つるりとした麩独特の食感が楽しいほっとする味わいの郷土料理です。



## 岩船麩の麩ずし

**材料** 作りやすい分量(2人前)

岩船麩…………… 4個      硬めに炊いたごはん…………… 1.5合

A だし汁…………… 250ml  
砂糖…………… 30g  
しょうゆ…………… 大さじ4

B 酢…………… 50ml  
砂糖…………… 大さじ1と1/2  
塩…………… 小さじ1と1/3

### 〈ワンポイント〉

麩の十文字の切れ込みを開くときは、ミカンの皮をむくようなイメージで、指先に力を入れたり、麩を引っ張ったりすると破れてしまうのでご注意ください。

### 作り方(調理時間 約20分)

※麩を戻す時間、味を染み込ませる時間を除く

- ① 麩は水(分量外)に浸して戻す。柔らかくなったら、麩の平らな部分に包丁で1cmの切り込みを十文字に入れ、手のひらで押して余分な水気を絞り出す。
- ② 鍋にAを全て入れ、①を入れて中火で煮る。沸騰したら弱火にして落としぶたをしてさらに6、7分煮る。煮汁が少し残る程度になったら火を止めて30分おき、味を染み込ませる。
- ③ Bを電子レンジで20秒温め砂糖と塩を溶かし、硬めに炊いたごはんにふりかけて酢飯を作る。100gずつ丸く握る。
- ④ 握った酢飯に麩の切り込みが上になるようにのせる。十文字の切り込みを開くように酢飯を包み込み、半球状に形を整える。