

焼きたての香りに誘われ、春めく街へ

キヤレル

CARREL

3

2026 Vol.383

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに



話題のパンから
愛しのレトロパン、
パンを味わうランチまで

巻頭特集

おいしいパンを探して。

インタビュー | CARREL FOCUS

竹下景子さん

俳優

特集 |

春の訪れを告げる可憐なる花
雪割草を愛でに

1.洗練された空間に整然と並ぶのはその日の酵母の状態に合わせて焼き上げられる一期一会のパンたち。ハード系はもちろん、もっちりとした弾力が自慢のペーグルなども人気 2.工務店の一角、ダークグリーン建物が目印。数少ない営業日を狙って、オープン前から店の前には列ができる



いま目的地にしたい

話題のベーカリー

地域の恵みを生かし、スティックなまでにこだわりの製法を貫く職人たちが、真摯にパン作りと向き合う。そんな情熱あふれるベーカリーが県内各地で話題を集めています。思わず遠出してでも訪れたい、注目のパン屋さんを厳選しました。

「食べることは生きる上での基本。だからこそ、体にいいものを」。そんな信念のもと、どんなに時間をかけてでも妥協しない誠実なパン作りへの姿勢が、奥深い味わいから伝わってくる



おいしいパンを探して。

話題のパンからいとしのレトロパン、パンを味わうランチまで

春の足音が聞こえ始める季節。焼きたての香ばしい匂いに誘われて、おいしいパンを探しに出かけませんか？職人の情熱が光る話題のパン屋さんから、地域で大切に守られてきた懐かしのパン、そして心もおなかも満たされるパンランチまで。ページをめくれば、今の気分ぴったりのパンとの出会いが待っているはずです。

01

・ 燕市
F.
エフドット

発酵へのあくなき探求心が生む心と体が素直に喜ぶ優しいパン

shop recommend



→「αカンバーニュ」
ホール1,296円/ハーフ648円
「このカンバーニュが売れた時が一番うれしい」と桑原さんが顔をほころばせる看板商品。厳選した北海道産小麦粉と自家製酵母の力強い香りがダイレクトに伝わる

→「湯種仕込み全粒粉山食パン」
842円
熱湯で粉をこねる「湯種製法」により、全粒粉特有の香ばしさはそのままに、驚くほどしっとりもちもちとした食感、ほんのり甘みもあり、日ごとに変化する発酵の風味も楽しい



→「発酵バタークロワッサン」
345円
2次発酵に5〜6時間をかける丁寧な工程が生み出すのは、ほどよくサクサクとした食感と、鼻先を抜けるバターと小麦の豊かな香り。「天然酵母でクロワッサンを作るのは至難の業。だからこそ燃えました」と桑原さん

data
住◎燕市吉田法花堂1623 ☎なし
営◎11時30分〜売り切れ次第終了(土曜は11時〜)
休◎月曜、火曜、木曜、金曜、日曜
P◎あり

営業日は水曜日と土曜日の週2日のみ。ヨーケースにはハード系のパンを中心に、食パンや人気のペーグルなど約30種類が並び、それもお昼を過ぎる頃にはほとんどが売り切れてしまうという。対面販売をするのは店主の桑原千鶴子さん。「酵母フェチであり、粉フェチなんです」と語る通り、素材へのこだわりは徹底している。酒かすやウメ、キンカンなど季節の果物から丹念に自家製酵母を起こし、その日の状態を見極めて使い分ける。厳選した北海道産小麦を合わせ、添加物は一切使わず低温でじっくり熟成。天然酵母の力で時間をかけてタンパク質を分解させることで、小麦本来の香りを引き出し、体に優しく消化の良いパンへと仕上げている。「朝起きた瞬間から布団の中でパンや発酵のことを考えています」と笑う桑原さん。たった1人で全てのパンを焼き上げるため、営業日以外の週5日は大切な仕込みに費やされる。もともとは健康への関心から発酵食品に興味を持ち、趣味で始めたパン作り。その質の高さが周囲で評判を呼び、全くの異業種から開業して約5年。今では遠方からもファンが訪れる人気店になった。販売されるパンのラインアップなど、最新情報はインスタグラムでチェックし、事前予約をして訪れるのがお勧めだ。



園長の大原さんは「色良し、姿良し」と雪割草をたたえる。植物園では「単花」と呼ばれる。基本は花弁が6枚前後で一重咲きの花の植栽と販売を行っている

長岡市 雪国植物園

ゆきぐにしょくぶつえん

【雪割草の見頃】3月中旬～4月上旬

高山植物や園芸種、海外からの外来種などを入れずに種を守り、里山の自然をそのまま生かした園内に、野生種の雪割草が咲き誇る

35ヘクタールの広さがある園内では、春から秋にかけて山野草や樹木など、約850種類の植物が楽しめる



来園者を案内するガイドボランティア



ガイドボランティア

園ではガイドボランティアによる案内を無料でやっている。草花はもちろん、鳥や昆虫、園の歴史などさまざまな話が聞けるのが魅力。希望する人は受付で「今日はガイドさんいますか?」と声掛けを、待機している場合は案内が可能だが、ガイドの人数に限りがあるため、ぜひガイド付きで回りたいという人は事前予約(3,000円)がお薦め。

data
 住◎長岡市宮本町3丁目 ☎0258-46-0030
 営◎9時～17時(入場券発売は16時30分まで)
 休◎開園期間中は無休(開園期間は3月中旬～11月中旬まで)
 料◎入園料 大人:500円、高校生以下:50円、未就学児:無料
 P◎あり



里山の恵みを受け 可憐に咲く花々や生き物を楽しむ

今年開園30周年を迎える雪国植物園園長の大原久治さんは「かつての長岡の財界人たちが私財を投じて悠久山公園を造った」と語り、感銘を受けた。それが園を作ろうと思ったきっかけだった」と、その開園の経緯を語る。1985(昭和60)年に有志と共に園の造成をスタートし、10年の歳月をかけて96年に開業。以来、県内に自生する「野生種」のみを育てることを理念に掲げ、里山の環境保護に努めてきた。

県内の雪割草愛好者の会が集まって2001年に結成された、新潟県雪割草愛好団体連合会の囀願が実を結び、08年に雪割草(オオミスミソウ)が「県の草花」に指定された。そのとき会長と

して活動を推進したのが大原さんだ。園長の大原久治さんは「かつての長岡の財界人たちが私財を投じて悠久山公園を造った」と語り、感銘を受けた。それが園を作ろうと思ったきっかけだった」と、その開園の経緯を語る。1985(昭和60)年に有志と共に園の造成をスタートし、10年の歳月をかけて96年に開業。以来、県内に自生する「野生種」のみを育てることを理念に掲げ、里山の環境保護に努めてきた。

一方、景観に気を配り木を切るのを控えた結果、落ち葉がたまり過ぎて雪割草が全滅に近い被害を受けてしまったこともあったといい、その保全の難しさも語る。「開園準備から数えると40年以上上里山に関わってきたが、いまだに学びの日々。里山から教わることはたくさんある」

地元ボランティアと共に、大原さんが一念に手入れを行っている園内では、現在およそ50万株の雪割草を見ることができ

今年3月14日(土)に開園。初日は先着100名様に雪割草をプレゼントする予定です



雪国植物園 園長 大原久治さん

期間限定販売 「雪わり草まんじゅう」

雪割草が「県の草花」に指定されたことを機に誕生した和菓子で、長岡市の菓子店「西盛屋」が製造。白い生地で雪を、ピンク色のあんを花を表現した。雪国植物園では4月末頃まで販売予定。なお西盛屋長岡南店では通年で販売。 問◎西盛屋長岡南店 ☎0258-21-1300



こちらもチェック!



2001年からバラエティー豊かな雪割草の植栽を続け、園内に雪割草の自生地を再現。色とりどりでパリエーションの変化に富んだ群落を楽しむのも越後丘陵公園ならではの



かたくり百万株まつり

4月4日(土)～12日(日)



約2ヘクタールという広大なエリアを一面に埋め尽くすカタクリの大群落

こちらもチェック!

里山フィールドミュージアムエリア内の斜面約2ヘクタールに、約100万株のカタクリが咲く大群落を見ることができ、期間中10時～15時にはカタクリガイドを開催

data
 住◎長岡市宮本東本町字三ツ又 1950-1 ☎0258-47-8001
 営◎9時30分～16時30分(4月～10月は17時まで)
 休◎1月～3月の月曜(祝日の場合は翌日)、4月～12月は不定休(HPのカレンダーを確認)
 料◎入園料 大人:450円(65歳以上210円)、子ども(中学生以下):無料
 ※冬季(12月～3月)は入園料無料
 P◎あり(駐車料:普通車320円、二輪車100円 ※12月～3月の平日は無料)

ぜひ、早春を彩る雪割草とカタクリに会いに来てください



国営越後丘陵公園 広報 木村哲子さん



屋内に展示される「雪割草立体展示」。群生地の様子が見事に再現されている



育種家の皆さんが手塩にかけた雪割草が並ぶ品評会も見ごたえ抜群

イベント情報

雪割草まつり

3月7日(土)～4月5日(日)

屋内に造り上げられた「雪割草立体展示」や、3月下旬から見頃を迎える雪割草群生地の景色を楽しむ。週末の3月7・8日、14・15日、20～22日には、育種家による雪割草の展示・即売会を開催。14日(土)11時から岩瀬公一氏の雪割草講演会も行われる。

長岡市 国営越後丘陵公園

こくえいえちごきゅうりょうこうえん

【雪割草の見頃】3月下旬～4月上旬

毎年1万株を植栽して群生地を再現。八重咲きなど多彩な品種が楽しめる

国営越後丘陵公園では、国際雪割草協会会長・岩瀬公一さんのプロデュースのもと、里山の雪割草群生地の景観を園内に再現。同協会の会員の協力により、毎年秋に1万株の植栽を行っている群生地では、雪割草の3月下旬から約20万株が順次開花していく。「協会の皆さんが育種した苗を植えているので、標準花以外にも二段咲き、三段咲き、千重咲きなどの八重咲きの花の種類も多く、華やかな景色が広がります」と広報の木村哲子さん。群生地は「花と緑の館」から自然探勝路を10分ほど歩いた先にあるため、散策にもうってつけだ。

また、「雪割草まつり」の期間中、「花と緑の館」の館内に実際の花を使ってディスプレイされる「雪割草立体展示」も見どころの一つ。岩瀬さんが「圧倒的な密度感に、すっかり魅了されてしまった」と語る、かつて県内で見た雪割草の風景をイメージし、再現したものだという。園内の群生地の開花前や、気候条件が悪い日でも雪割草が咲き誇る風景の美しさを楽しむことができるお薦めのスポットだ。

4月に入ると、園内のカタクリの100万株の大群落も開花。二面にカタクリが広がる光景はまさに圧巻。雪割草と同時に楽しめる時季をぜひお見逃しなく」と木村さんは勧める。

「えちご雪割草街道」

の花場を巡る

長岡・柏崎地域で雪割草の群生地を保護・公開している、国営越後丘陵公園(約20万株)、雪国植物園(約50万株)、大崎雪割草の里(約30万株)、妙法寺(約30万株)の四つの花場を結んだ「えちご雪割草街道」では、日本最大級ともいえる雪割草群生地を見ることができ、それぞれ鑑賞ルートも整備されているので、散策気分の花場巡りを楽しんでみてはいかがでしょうか。



関川村生活改善研究会の皆さんと。左から本部久美子さん、中東久子さん、内山由枝子さん、智香子さんを挟んで須貝マリ子さん。会の活動は1980(昭和55)年から続いている

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。

佐藤智香子の はじめましての郷土料理

ふるさと・関川の味を伝え続ける
料理好きな皆さんのもとへ

料理家の佐藤智香子さんが、県内各地の郷土料理を訪ねる「はじめましての郷土料理」。今回訪ねた関川村は、地元で育まれてきた歴史文化を大切に守り伝える活動に積極的に取り組んでいる地域です。智香子さんが関川村の郷土料理に出合ったのも、東柱苑で行われている「ふるさと関川秋御膳」という催しだったそう。「歴史ある建物で、地元のお母さんたちが作った郷土料理の御膳をいただいたんです。とてもすてきで続いていってほしいと感じたイベントで。その時食べた打ち豆のおろし酢のものが、今日教えていただく料理の一つなのですごく楽しみ」と智香子さん。

料理を教えてくれたのは、関川村生活改善研究会の皆さん。会長の内山由枝子さんをリーダーに、ふるさとの味を残していくことを目的に活動しているグループで、みそや笹団子、ちまきなどを作っています。道の駅などで販売されているほか、ふるさと納税の返礼品にも採用され、その味のファンが多いのです。

活動拠点の関川村ふるさと産品開発センターに着くと、すでに料理の下準備も整えて、智香子さんの到着を待っていてくださいました。「いつも一緒にみそや笹団子を作っているメンバーです。みんな農家。料理は畑で育てた野菜を使って作りますよ。菜っ葉付きの大

根も、寒天にするカボチャも畑のものです」と話す内山さんの言葉に「これぞ郷土料理ですね」と智香子さん。聞けば、内山さんは1月1日で90歳。「もう年だからだめだ」と言いながら、毎日来てるんだ。副会長の本部さんは「内山さんはほんとに手際が良くて、おこわもあつという間に作るんですよ。ここにいるメンバーはみんな料理を作るのが好きな人ばかり。だから、家でも何か作ってきては、ここに来た人を持っている。って押し付けちゃうの」と笑います。



打ち豆のおろし酢のものは、打ち豆を煮て、軟らかくなったところに大根おろしをたっぷり入れる。箸休めになる甘酸っぱい一品

