

値上げに負けない、旅の選択。お値段以上の満足感を

キャレル

CARREL

6

2026 Vol.386

定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

5,000円
で巡る

巻頭特集

リーズナブルな 新潟日帰り旅

| インタビュー | CARREL FOCUS

田村裕さん

東京学館新潟高等学校 講師

| 特集 |

夏を元気に乗り切る
暑さに負けない
健康法



猫愛に満ちた空間



猫町ブレンド 650円

自家焙煎で甘みとこくを引き出した、濃厚かつまるやかな味わい。肉球カップも愛らしい

アタゴオール あかブレンド ドリップバッグ 290円

モカベースで苦みを抑えた爽やかな酸味が特徴。おしゃれなパッケージはギフトにもぴったり

03 猫町珈琲店

コーヒーの香りに包まれ おしゃべりに花を咲かせる

店頭で自家焙煎(ばいせん)された香り高いコーヒーの匂いに満ちた喫茶店。猫写真家である店主こだわりの店内には、猫関連の書籍3,000冊と猫雑貨が所狭しと並び、2階の「長靴をはいた猫」コレクションも必見

住◎村上市小町3-9 ☎090-2224-9912 営◎13時~18時 休◎日曜~水曜 P◎なし

05 ゆもと りゅうせん 湯元 龍泉

お風呂の中でも 会話は尽きない

自家源泉の温度は93.8度にもなる高温泉。湯冷めしづらく、皮膚への効能も豊かな「温まりの湯」だ。日本海側最大級の広さを誇る野天風呂にはジャグジーや滝湯など多彩な湯船がそろう

住◎村上市瀬波温泉2-2-25 ☎0254-52-5251 営◎9時~22時 休◎不定休 P◎あり

入浴料 900円



湯上がりもほかほか



ホッケ塩干&ホッケ醤油味麻干 960円

店内手作りの一番人気商品を旅のお土産に。絶妙な塩加減とこだわりのたれで、魚のうまみを引き立てる(1枚480円)

04 いわふねこうせんぎょ 岩船港鮮魚センター

ランチは手作り総菜を自由に選んで

地元の仲買人が厳選した海の幸が集まる市場で、県内外から観光客やファミリーが訪れる村上観光には欠かせないスポット。地魚を知り尽くした職人がその場でさばくとあって鮮度もおいしさも抜群

住◎村上市瀬波温泉3-6-38 ☎0254-52-1261 営◎8時30分~17時 休◎不定休 P◎あり



お魚も人気!



ごはんセット 350円
浅羽カレー煮付 650円
お魚屋さんのからあげ 380円

手作り総菜を自由に選び、店内のフードコートで定食にして楽しめる。カレーの煮付の大きさに歓喜。唐揚げはスズキ、キミヨなど旬の魚が4種も

06 ふんとうこうえん 瀬波温泉 噴湯公園

お土産に 温泉卵を作ろう

瀬波温泉の源泉井戸から激しく蒸気が上がり、その檜(やぐら)の脇で温泉卵作りも楽しめる。生卵は観光案内所やお土産店などで1個100円で購入可能



生卵 100円

ゆでかき減はお好みで

住◎村上市瀬波温泉2丁目地内 間◎瀬波温泉観光案内センター ☎0254-52-2656



活気あふれる「岩船港鮮魚センター」で旬の地魚を吟味。旅の締めくくりは「湯元龍泉」へ。地下180メートルから湧き出す湯に身を委ね、日本海側最大級という自然豊かな野天風呂でじっくりと心身を解きほぐせば、2人の会話はまだまだ止まらない。

旅の領収書(1人当たり)

- ・みたらし---220円
- ・三色団子---250円
- ・村上茶---100円
- ・猫町ブレンド---650円
- ・アタゴオール あかブレンド ドリップバッグ---290円
- ・ごはんセット---350円
- ・浅羽カレー煮付---650円
- ・お魚屋さんのからあげ---380円
- ・ホッケ塩干&ホッケ醤油味麻干---960円
- ・入浴料---900円
- ・生卵---100円

合計 4,850円



予算5,000円
スタイル別「日帰り旅」のススメ

誰と行く?
どこに行く?

旅の目的地は、隣に誰がいるかで変わるもの。気心知れた友達、自分を見つめ直す一人旅、長年連れ添ったパートナー、かけがえのない家族。今回は「予算5,000円」でかなう、気軽な四つの日帰りプランをご提案。今のあなたにぴったりの旅スタイルがきっと見つかるはず。



01 黒堀通り(安善小路)

城下町の情緒を感じながらお散歩

かつて松尾芭蕉も歩いたといわれる、城下町・村上の象徴的なエリア。寺院や割烹(かっぽう)が立ち並ぶ通りに黒塗りの板塀が続き、昔ながらの風情が感じられる

住◎村上市小町



お餅屋さんが作るお団子

みたらし 220円 三色団子 250円 村上茶 100円

02 十輪寺茶や 越後岩船家

歩き疲れたらおやつタイム

「旅人の腹を満たす一串」のコンセプト通り、一粒が大きく食べ応え抜群の団子が並ぶ。県産の米をきねと臼で突くことで、空気を含み歯切れのよい食感に

住◎村上市大町3-24 ☎0254-75-5563 営◎9時~17時 休◎水曜 P◎なし

歴史香る 街並みと温泉

女2人の 語り合いの村上旅

予算5,000円
スタイル別
旅プラン
1

黒堀の小路から瀬波の湯処へ、気心知れた友と歩く村上旅。情緒ある街並みに心躍らせ、名湯に漬かってゆったり安らぐ。止まらない笑い声と会話が、明日への活力に。

城下町の趣と旬を味わい、湯に癒やされる 欲張りな休日

かつて村上藩内藤家五万石の城下町として栄えた村上市は、古い街並みに当時の名残を感じる店が点在し、大人世代の旅先にもふさわしい趣がある。まずは黒堀に連なる安善小路へ。情緒ある黒塗りの板塀を眺めながら歩いた後は、明治の町屋を生かした「十輪寺茶や越後岩船家」で大きな団子を頬張り、村上茶と共にひと休み。近くの「猫町珈琲店」は、3,000冊の猫にまつわる本とジャズに包まれる異空間。かつての印刷所を改装した店内で芳醇な一杯を手にとり語り合えば、時間はいくらあっても足りない。午後は瀬波へ移動し、



夏を元気に乗り切る

暑さに負けない健康法



今年の夏も厳しい暑さが予想されています。暑さに負けず、健やかに夏を過ごすためには本格的な暑さが到来する前からの準備が大切です。そこで、専門家の先生に夏の生活の注意点や体づくり、食事のポイントなどを教えていただきました。

お話を聞きました



新潟医療福祉大学 医療技術学部臨床技術学科 教授 中川 沙織さん
富山県出身。医学博士、薬剤師。専門は臨床分析化学で、コレステロールに関する高感度測定法を開発。子ども向け実験教室「わくわくサイエンススクール」を毎年主宰。新潟日報社「にいがた健活アワード2024」個人の部特別賞なども受賞している

日焼けは軽いやけどの状態
シミやシワの原因にも

04

肌のトラブル

夏は1年のなかで最も紫外線が多く、加えて肌の露出も多くなるので日焼けしやすい季節です。皮膚が赤くなってヒリヒリする「サンバーン」と、数日後に黒くなる「サンタン」の2種類があり、いずれも皮膚や目にダメージを与え、シミ、そばかす、シワが増える原因にもなります。

日焼け止めやサングラスで紫外線をガードするほか、日焼け後には72時間以内に冷やすようにしましょう。ビタミンCやシステインを摂取する体内からのケアもお勧めです。



とにかくだるい、食欲がない…
暑気あたりや夏負けとも
呼ばれる体調不良

03

夏バテ

高温多湿な夏の暑さの影響で自律神経が乱れることによって引き起こされる体調不良のこと。冷たい食べものの食べ過ぎで胃腸が弱くなって食欲が低下したり、ビタミンやミネラル不足になったりするのも体力が低下する原因。

また、熱帯夜で眠りが浅くなって睡眠不足になると、疲れが取れず、自律神経が乱れやすくなり夏バテの一因にも。



体調不良のカギを握る

自律神経って何？

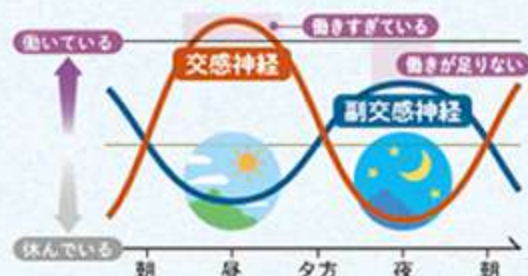
体調に深く関わっている「自律神経」とは、一体どのようなものなのでしょうか。「自律神経は呼吸、心拍、体温調節、消化など、生命維持に必要な働きを無意識下で24時間コントロールしてくれている神経系のことです」と中川先生。

“交感神経”と“副交感神経”の二つがあり、日中の活動時は交感神経がメインに働いて心拍数や血圧を上げ、全身の活動性を高めます。そして、夜になると副交感神経がメインに働いて心拍数や血圧を下げてリラックスモードに切り替わります。

■自律神経のバランスが良い状態(イメージ)



■自律神経のバランスが崩れた状態(イメージ)



自律神経が乱れると…?

通常、交感神経と副交感神経は交互にバランスよく働いていますが、心的・外的ストレスなどで体のリズムが崩れ、自律神経のバランスが乱れると不調を引き起こします。「暑い夏には、体温を下げるために交感神経がフル稼働して働きすぎになりがちで、イライラや不眠、疲労につながるのです」(中川先生)。

部屋の冷やし過ぎに注意。
夏バテを引き起こす原因にも

02

冷房病

夏には必須の冷房エアコンですが、室温を下げ過ぎると冷房病を引き起こすことにもつながります。

体は寒暖差を感じると体温を調節するために自律神経が活発に働きますが、温度差の激しい室内と屋外を行き来するうちに自律神経のバランスが乱れ、その結果、体温調節機能が低下します。それにより、冷えやだるさ、頭痛といった不調が引き起こされます。



初夏から秋まで警戒を。
重症になると命に関わることも

01

熱中症

熱中症は高温多湿な環境下で体温調節機能が働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態のこと。体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや頭痛、吐き気、意識障害などが起こり、重症化すると命に関わります。

新潟の夏は特に湿度が高いのが特徴。じめじめした環境では汗をかきにくくなって体温調節がうまくできなくなるので、より一層の注意が必要です。



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ライズ部門一位を受賞。

身欠きにしんと
春の旬を合わせた
滋味深い煮物

旧暦の端午の節句(6月5日)に、男の子の元気な成長を願って、ちまきと一緒にいただく煮物です。材料を少し長めに切った方が良くといわれるゆえんは、子どもの大きな成長を願ったもの。奥阿賀に伝わる郷土料理です。



端午の節句の煮物

材料 4人前

身欠きにしん
(ソフトタイプ).....3枚
ワラビ.....150g
フキ.....200g
こんにゃく.....100g
生シイタケ.....4枚
じんだけ(姫たけのこ).....6本

A 水.....400ml
煮干し.....10g

B しょうゆ.....大さじ2
酒.....大さじ1
塩.....小さじ1/3~

作り方(調理時間 約30分)

- ①身欠きにしんに熱湯(分量外)をかけ、一口大に切る。
- ②あく抜きしたワラビ、下ゆでして皮をむいたフキを5cmの長さに切る。
- ③こんにゃくは熱湯(分量外)をかけ、食べやすい大きさに切る。生シイタケは軸を除いて半分に切る。
- ④鍋にAを入れて煮干しだしを取り、①、③を入れ3、4分煮てから、②とじんだけを加える。Bを加えて煮含める。

(ワンポイント)

食材を煮含める際、鍋に入れる順番がポイントになります。下処理した山菜は最後にさっと煮含めることで、食感や香りが損なわれません。