

# 白川郷

山のもんづくしの健康ごはん

HAKUSAN  
HYAKUZEN

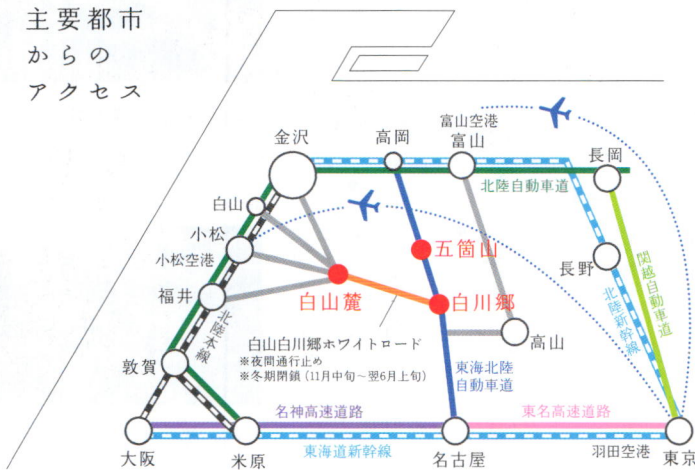
石川・白山麓

岐阜・白川郷

富山・五箇山



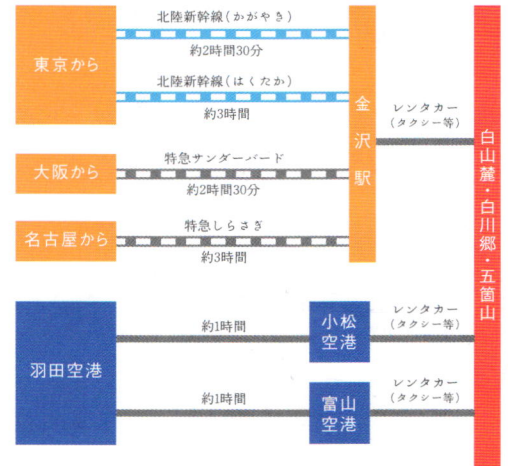
主要都市  
からの  
アクセス



鉄道

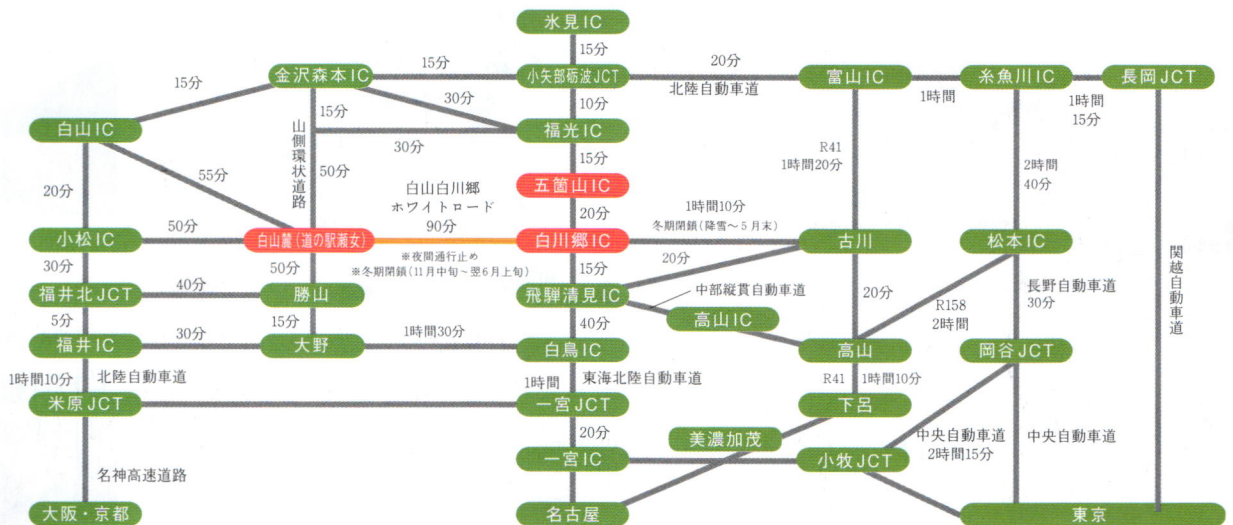


飛行機



マイカー

\*所要時間は  
普通車による  
およその時分に  
なります。



山の恵みだった、やさしいスイーツ

## 白山もんぶらん

Hakusan-Mont Blanc

フランスと  
白山のふもとの  
食材を使用!

フランスと  
白山が恋をした♡

白山もんぶらん

検索

f

飲むだけでできる環境保全

## 白山きりまんじゃろ

PROJECT

白山山系の清く澄んだ水。キリマンジャロ(=白く輝く山)の上質なコーヒー豆。二つの「白山」の恵みから美味しいコーヒーが誕生しました。1杯飲むごとに、白山とキリマンジャロの環境保全活動にそれぞれ5円(ご縁)が活用されます。

外来植物対策事業

植林活動

詳しくは公式ホームページで!

白山きりまんじゃろ

検索

[石川・白山麓] 白山市観光連盟

Tel 076-259-5893

〒920-2192 石川県白山市鶴来本町4-ヌ85  
(白山市鶴来支所内)

[岐阜・白川郷] 白川郷観光協会

Tel 05769-6-1013

〒501-5627 岐阜県大野郡白川村萩町2495-3

[富山・五箇山] 五箇山総合案内所

Tel 0763-66-2468

〒939-1914 富山県南砺市上梨754

「白山百膳事業」についてのお問い合わせは  
主催/白山商工会 白山麓わい創出事業実行委員会

白山商工会 TEL 076-254-2828 まぐ  
協力/南砺市商工会 五箇山事務所、白川村商工会

白山百膳

検索



<http://hakusan-no-megumi.jp/hyakuzen/>



# 白山百膳

石川・白山麓  
白山市観光連盟  
Tel 076-259-5893

岐阜・白川郷  
白川郷観光協会  
Tel 05769-6-1013

富山・五箇山  
五箇山総合案内所  
Tel 0763-66-2468

詳しくはオフィシャルホームページへ！

白山百膳

検索

<http://hakusan-no-megumi.jp/hyakuzen/>



## 岐阜 白川郷

SHIRAKAWAGO



白川郷ごっつお御膳／2,200円  
お食事処 合掌  
Tel.05769-6-1419



ごっつお和膳(飛騨牛)／1,680円  
合掌造り味処 白水園  
Tel.05769-6-1200



白山周遊 満喫御膳／1,100円  
道の駅白川郷 食事処 水屋  
Tel.05769-6-1310



やまこしかご膳／4,000円  
蕎麦庄 やまこし  
Tel.05769-6-1165



焼とうふ御膳／1,296円  
お食事処 いろいろ  
Tel.05769-6-1737



## 石川 白山麓

HAKUSANROKU



地場産ふじ御膳／1,500円  
河内地場産業センター  
Tel.076-273-1190



里山の膳／1,700円  
天然温泉の宿 白山里  
Tel.076-255-5998



豆腐膳／1,400円  
とうふ 伝好  
Tel.076-256-7325



白山とうふ御膳／2,700円  
とうふ料理 もらうち  
Tel.076-256-7745



白山堅豆腐すきやき膳／1,600円  
岩間温泉 山崎旅館  
Tel.076-256-7950



## 富山 五箇山

GOKAYAMA



いわな雅膳／3,000円  
五箇山旬菜工房 いわな  
Tel.0763-67-3267



猪鹿熊膳／2,980円  
山のビストロドライブイン 赤尾  
Tel.0763-77-3391



ひとかた御膳／2,850円  
合掌民宿 弥次兵衛  
Tel.0763-66-2639



五箇山合掌御膳／3,240円  
五箇山温泉 赤尾館  
Tel.0763-67-3321



五箇山とうふ御膳／1,600円  
五箇山食べ処 吾郎平  
Tel.0763-67-3502



五箇山うまいもん膳／2,500円  
くろば温泉 うまいもん処 吟奴  
Tel.0763-67-3968



五箇山清流膳／2,600円  
五箇山温泉 五箇山荘  
Tel.0763-66-2316



五箇山おとうふ膳／1,830円  
お食事処 坂出  
Tel.0763-66-2580



合い盛膳／1,400円  
石焼き手打ちそば・五箇山とうふ料理 拾遺舎  
Tel.0763-66-2744



じげ御膳(堅豆腐ステーキ)／1,600円  
白峰特産品販売施設 菜さい  
Tel.076-259-2588



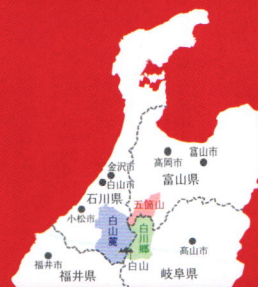
てんぼうりん膳／1,500円  
白峰温泉 白山苑  
Tel.076-259-2057





# 白山百膳

白山百膳は、白山の山里の恵みをふんだんに用いた御膳です。白山麓、白川郷、五箇山の参加店がオリジナリティにこだわった御膳を提供しています。





## 白山

石川、富山、岐阜、福井の4県にまたがり日本三名山のひとつとして、また古くから信仰の山として知られている白山。毎年多くの登山客が訪れ、手つかずの大自然を堪能しています。また、白山から流れる清く澄んだ豊かな水は、たくさんの命を育み、さまざまな形で人々の暮らしを支えています。

## はじまりは報恩講料理として

白山百膳は、山の幸をふんだんに用いた御膳です。その原点は「報恩講料理」。浄土真宗への信仰が篤い石川県白山麓、富山県五箇山、岐阜県白川郷では毎年、親鸞聖人の遺徳をしのぶ仏事「報恩講」を営み、寺院や各家庭では自然や家族に謝意をこめた精一杯のご馳走を客人にふるまいます。この報恩講に息づく心根が、白山百膳に受け継がれています。

## 「白山百膳」の名前の由来

「百」には、「たくさん」の意があることから、  
白山には、たくさんの体にいいものがある=健康  
白山のいろいろな料理を食べることができる=美食  
白山の白=白寿(99歳)→百歳をかけている=長寿  
と意味づけしています。

※上記の名称は、当企画全体の総称であり、各店で提供する商品には、それぞれ固有の名称を付け加えています。

## 白山百膳の定義

- 一、白山麓(石川県白山麓、富山県五箇山、岐阜県白川郷)の素材を活用した料理であること。
- 一、健康、長寿、ヘルシー、オリジナリティにこだわること。
- 一、白山麓で調理し、提供するものに限ること。
- 一、メニュー名から、内容がある程度イメージできること。

※ただし、食材は季節ごとによってもよい。

白山の恵みをいただく。



## 水

WATER

冬、標高2702mの白山を覆う深い雪。その雪解け水は地中に潜り、歳月をかけて鉱物や植物の根を通り抜け、ミネラル豊富な水となって湧き出てきます。この白山の雪解け水は、石川県手取川、富山県庄川、岐阜県長良川、福井県九頭竜川に注ぎ、流域を潤しています。

## 川魚

FRESHWATER FISH

岩魚、川鱒、鮎など白山麓にはきれいな水にのみ生息する川魚が多く、昔は山の貴重なたんばく源でした。ミネラル豊かな溪流育ちの岩魚は脂がのり最高の旨さ。川魚は栄養豊富といわれ、例えば天然鮎は鰯の4倍以上のカルシウムを含むとされます。







## 蕎麦

SOBA

白山麓では蕎麦の生育に適した霧が多く発生し、昔から蕎麦が栽培されてきました。昼夜の寒暖差が大きいことによりアミノ酸が増し、香り高く風味ある蕎麦が育ちます。また、白山麓の清らかでおいしい水が蕎麦の味を一層引き立てます。

## 堅豆腐

KATADOFU

荒縄で縛っても崩れないほど強く、地域により「五箇山とうふ」など呼び名は変わりますが、昔から山麓一円で親しまれてきました。一般の豆腐で使う数倍の大豆を原料とし、ニガリも多め、大豆の味が濃厚なヘルシー食材です。おぼろ豆腐や厚揚げにも加工されます。



## 肉・ジビエ

GIBIER

白山麓の熊は草食のため臭みがなく、コクのある肉とさらりとして甘みの強い脂が特徴。地元では昔から熊鍋で食されてきました。猪も味のよさに定評があり、「白山麓猪」の名でブランド化が進んでいます。また、岐阜県白川郷で味わう飛騨牛も格別のおいしさです。

## 山菜・野菜

EDIBLE WILD PLANTS & VEGETABLES

白山麓は、ぜんまい、うどんなど山菜の宝庫。冬、温度と湿度が一定に保たれた雪の下でアクがほどよく抜け、ミネラルたっぷりの雪解け水を吸って栄養満点、みずみずしく味わい深い山菜になります。また、朝夕の寒暖差が大きいので、風味豊かな野菜が収穫されます。







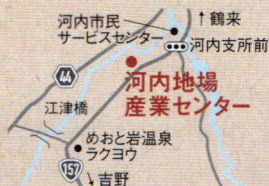
## 地場産ふじ御膳

1,500円

昼の御膳

MAP  
1

河内産大豆でつくった自家製「半固豆腐」と丸いもをつなぎにした二八蕎麦がメイン。地元の人たちが持ち寄る新鮮な野菜を使った小鉢や自社で生産したコシヒカリのごはんも並ぶ。



### 河内地場産業センター

Tel.076-273-1190

石川県白山市河内町福岡124

☎食事11:00～15:00

(特産品販売9:00～17:00)

🗓水曜

## 里山の膳

1,700円

昼の御膳

夜の御膳

MAP  
15

季節の食材を中心にした天ぷらと、堅豆腐、手作りこんにやく等の3種盛り刺身がメイン。ほかに蕎麦や季節の煮物、小鉢がついて里山の幸を満喫できる。



### 天然温泉の宿 白山里

Tel.076-255-5998

石川県白山市瀬波子51-5

☎昼食11:00～14:00、夕食17:00～20:00

🗓木曜(祝日、GW、旧盆期、年末年始は営業)

宿泊:1泊2食 7,500円～、日帰り入浴430円(9:00～21:30)

## 豆腐膳

1,400円

昼の御膳

MAP  
18

堅豆腐の刺身、おろし蕎麦(油揚げのせ)、おぼろ豆腐の味噌汁、季節の小鉢など、同店の手作り豆腐のおいしさを余すことなく伝える御膳。女性に人気。プラス450円で豆乳プリン、コーヒータ



### とうふ 伝好

Tel.076-256-7325

石川県白山市瀬戸寅138-3

☎11:00～16:00 🗓木曜・第3水曜

## 白山とうふ御膳

2,700円

昼の御膳

夜の御膳

MAP  
20

豆腐とんかつ、豆腐ステーキ、豆腐刺身、揚げだし豆腐、うの花和え、おぼろ豆腐、山菜の小鉢、ごはん、味噌汁、豆乳寒天デザートと、大充実の内容。



### とうふ料理 むらうち

Tel.076-256-7745

石川県白山市中宮ヨ2

☎11:00～15:00、夜は予約のみ

🗓火曜(祝日の場合は翌日)、第4月曜



## 白山堅豆腐すきやき膳

1,600円

昼の御膳

要予約

MAP  
23



人里離れた一軒宿。ボリューム満点の豆腐の三角揚げと白山なめこをすきやきの味つけで。山菜やきのこなどの山の幸の小鉢2品、猪肉の煮付けも並び、山里の味を満喫できる。  
前日までに要予約



### 岩間温泉 山崎旅館

Tel.076-256-7950

石川県白山市尾添ム4-1

営業食11:00~14:00

休不定休、冬期間(11月中旬~6月初旬)休業  
宿泊:1泊2食 本館8,500円~、別館12,500円~

## じげ御膳(堅豆腐ステーキ)

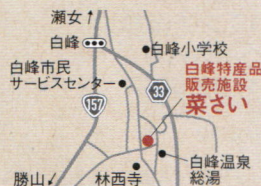
1,600円

昼の御膳

MAP  
27



かつちり、くさま、デザートのかましりこ、くずし豆腐ときのこの小鉢など、白峰の味が勢ぞろい。堅豆腐ステーキは下味をつけ、ガーリックの風味をきかせてソテー。  
じげ御膳(堅豆腐カツ)(堅豆腐ハンバーグ)もあります。



### 白峰特産品販売施設 菜さい

Tel.076-259-2588

石川県白山市白峰口64-3

営業10:00~17:00(L.O.16:30)

休火曜(祝日の場合は翌日)

## てんぽうりん膳

1,500円

昼の御膳

夜の御膳

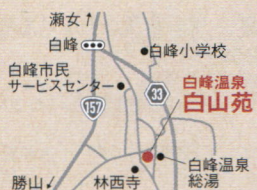
要予約

MAP  
28



岩魚1尾を刺身と骨の唐揚げで、まるごと味わえる。独自の味付けをした焼き油揚げは鉄鍋で供されるため、最後のひと口までアツアツで香ばしい。

前日までに要予約



### 白峰温泉 白山苑

Tel.076-259-2057

石川県白山市白峰口158-4

営業11:00~20:00 休不定休

宿泊:1泊2食8,750円~、休前日・シーズン9,250円~



## 清流くつろぎ御膳

2,500円

昼の御膳

MAP  
3



手取川水系育ちの岩魚の塩焼きは、リピーターには塩麹漬などにアレンジするという心づかいを。虹鱈の刺身、季節野菜の天ぷら、鳥越産蕎麦粉を打つ風味豊かな蕎麦など逸品が並ぶ。  
金・土・日曜、祝日限定、10名様以上は要予約



### 千丈温泉 岩魚と山菜料理の宿 清流

Tel.076-273-3483

石川県白山市河内町内尾口65

営業食事処 金・土・日曜、祝日の11:00~14:00

日帰り休憩&ご昼食&ご入浴プラン3,500円、入浴のみ500円

## いわなの塩焼き御膳

1,950円~

昼の御膳

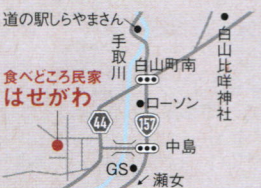
要予約

数量限定

MAP  
5



伊豆で腕を磨いた店主が供するコース仕立ての膳。野菜の創作料理と地魚の握りなど前菜5品、手取川水系育ちの岩魚塩焼きと鳥越コシヒカリのごはん、デザートはジェラート。(副菜は季節や仕入れによって変わります)  
2日前までに要予約



### 食べどころ民家 はせがわ

Tel.076-272-1394

石川県白山市広瀬町ニ226

営業12:00~15:00、夜は要予約

休月曜、第2・第4火曜



## ささゆりめぐみ御膳

1,500円

昼の御膳 要予約

MAP  
7

身を締めてうま味を引き出した岩魚の洗いと塩焼きを中心に、鳥越産蕎麦、季節の野菜や山菜の炊き合わせ（春は山菜天ぷら）など。山麓の素朴な味わいを良心価格で提供。  
3名様以上、要予約



レストラン鳥越  
レストランささゆり

Tel.090-1633-5812  
石川県白山市上野町ヤ74

営業11:30～16:00

休水曜

バードハミング鳥越入浴料 大人370円

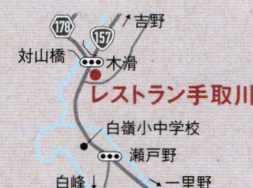
## 手取川膳

4,100円

昼の御膳 夜の御膳

MAP  
16

山菜や岩魚、ゴリなど、白山麓の恵みを集めた食べ応えのあるメニュー。塩焼き、唐揚げ、酢の物、刺身など、調理法の異なる9品が楽しめる。  
(白山百膳1,700円～)



レストラン手取川

Tel.076-255-5159

石川県白山市木滑出75-1

営業9:30～19:30(L.O.18:30)

休水曜(祝日の場合は変更あり)

## 白山いわな御膳

1,800円

昼の御膳 要予約 数量限定

MAP  
19

食べやすいように頭と骨を取った岩魚の天ぷら、岩魚の甘露煮や昆布メなど心入れの品々。煮物や揚げ物には多彩な野菜が使われ、自家製ジュースも付くバランスのよい御膳。  
2日前までに要予約



白山ごはん&癒しの宿 やすもと

Tel.076-256-7611

石川県白山市中宮ヲ31-1

営業11:00～15:00

休不定休

宿泊:1泊2食 大人8,000円～、子供6,000円～

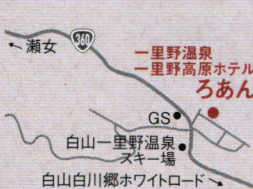
## いりり御膳 ささゆり

4,200円

昼の御膳 夜の御膳 要予約

MAP  
21

主役は目の前の炭火で焼く岩魚。炭がはぜる音や芳ばしい香りもごちそうだ。虹鱒や白山堅豆腐の刺身、白山蕎麦、猪の朴葉味噌焼きなど。前日までに要予約  
いりり御膳<やまぶき>  
3,100円、<しゃくなげ>  
5,300円



一里野温泉 一里野高原ホテル ろあん

Tel.076-256-7141

石川県白山市尾添チ70-4

営業昼食11:00～14:00、夕食17:00～20:00

休不定休

宿泊:1泊2食 平日12,500円～、休前日14,500円～

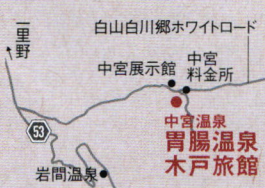
## 中宮温泉釜飯御膳

2,700円

昼の御膳 要予約

MAP  
25

その場で炊く焼き鮎が入った釜飯、岩魚塩焼き、虹鱒昆布メの酢味噌添え、虹鱒の刺身と川魚づくし。とくに鮎のうま味が凝縮された釜飯は格別。野菜や堅豆腐など食材使いも多彩。要予約、部屋代・入浴料別途



中宮温泉 胃腸温泉  
木戸旅館

Tel.076-256-7771

石川県白山市中宮温泉

営業11:00～14:00

休無休、冬期間(11月下旬～4月下旬)休業

宿泊:1泊2食8,790円～

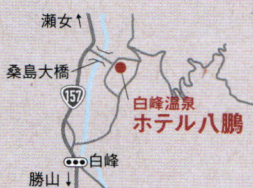
## 白山絹肌炭火膳

4,320円～

昼の御膳 要予約

MAP  
26

岩魚や堅豆腐などの地元の食材を、炉端焼きで堪能できる贅沢な御膳。炭火ならではの香ばしい焼き上がりを特製の味噌だれが一層引き立てる。  
前日までに要予約、入浴付、部屋代込み



白峰温泉 ホテル八鵬

Tel.076-259-2331

石川県白山市桑島イ-1-30

営業11:00～15:00

休不定休

宿泊:1泊2食10,800円～、日帰り入浴700円



ごぜんがみね

## 御前峰ご膳

2,702円

昼の御膳

要予約

MAP  
29

標高2,702mの御前峰から命名。堅豆腐や岩魚の塩焼きほか、報恩講料理のひとつ「報恩講汁」や栃もちの揚げだしなども味わえる。前日までに要予約、入浴付き



白峰温泉 御前荘  
Tel.076-259-2224  
石川県白山市白峰ツ112-3  
☎昼食 11:30~13:30  
☎木曜不定休  
☎泊:1泊2食8,650円~



## 蕎麦

SOBA

## 極粗挽き 馬方十割そば御膳

900円

昼の御膳

MAP  
6

玄蕎麦と抜き実を合わせ、中白で挽いた極粗挽き粉のみで打つ、割り箸ほど太い田舎蕎麦。もぐもぐ噛むと、風味と歯ごたえが抜群。お客様と一緒に考えて誕生した自慢の味。



そば 竹林舎 唐変木  
Tel.076-254-2281  
石川県白山市若原町甲100-1  
☎11:00~16:00  
以降は5名様以上の予約  
☎木・金曜

## おきな そば御膳

1,800円

昼の御膳

数量限定

MAP  
8

手打ち蕎麦、岩魚の甘露煮、地元産野菜サラダ、蕎麦団子、小鉢、ごはんが並ぶ御膳。じっくり炊いた岩魚の甘露煮は骨までやわらかく、鳥越米を炊いたごはんがすすむ一品。



手打ちそば処 おきな  
Tel.076-254-2775  
石川県白山市出合町ホ56  
☎11:00~15:00  
(蕎麦がなくなり次第閉店)  
☎月・火・水曜

## せせらぎ膳

1,200円

昼の御膳

MAP  
9

手打ちの二八蕎麦のほか、おにぎり、地元・木滑のなめこを使った小鉢、わらび餅が並ぶ。鳥越米を使用した手結びのおにぎりは、隠れた人気メニュー。平日のみ提供、売り切れ次第終了



食彩館 せせらぎ  
Tel.076-254-2888  
石川県白山市出合町甲36 道の駅「一向一揆の里」  
☎11:00~16:00 (12~3月11:00~15:00)、  
地域特産品直売所9:00~16:00 (12~3月  
9:00~15:00)  
☎無休 (12~4月は月曜)

## 一揆御膳

1,600円

昼の御膳

MAP  
10

名物「一揆そば」に堅豆腐、煮物、季節の小鉢や鳥越米のごはんなどが並ぶ、地元の食材満載の御膳。弘法池の水で抽出するコーヒーと自家製プリンが付く。



一揆そば 長助  
Tel.076-254-2003  
石川県白山市釜清水町ち2-1  
☎10:00~19:00  
☎休木・木曜



## とりごえ蕎麦御膳

1,300円

昼の御膳

MAP  
11

粗挽きの鳥越産蕎麦粉を使用した手打ち蕎麦は細めながら、しっかりとコシと香りが感じられる。デザート(蕎麦茶プリン、お醤油プリン、日本酒プリン)も絶品。



## とりごえ蕎麦 相滝

Tel.076-254-2737

石川県白山市相滝町ハ32

営業11:30~16:00

休火曜

蕎麦打ち体験ができます(要予約)

## 御膳そば

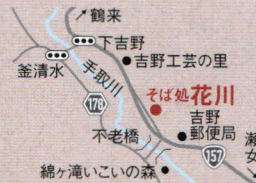
1,200円

昼の御膳

数量限定

MAP  
12

日に15食限定の御膳には、蕎麦の実の芯だけを挽いた一番粉を使用。締め登場する温かい蕎麦粥は、ほのかな甘さとふっくらした食感が楽しめる。  
1H15食限定



## そば処 花川

Tel.076-255-5007

石川県白山市吉野ウ17

営業11:00~17:00

休木曜

## にわか御膳

1,400円

昼の御膳

数量限定

MAP  
14

蕎麦は自家製粉の蕎麦粉を手打ち。彩り鮮やかな金時草のいなりずしが目も舌も楽しませてくれる。デザートは月替わりで蕎麦の香りがひきたつ「そば茶プリン」か「そばムース」が付く。  
1H15食限定、4~11月の土・日曜のみ提供



## にわか工房

Tel.076-255-5930

石川県白山市ミツ屋野町3-7

営業平日11:00~15:00、土・日曜、祝日11:00~16:00(農業体験施設・売店10:00~17:00)

休不定休

蕎麦打ち体験ができます(要予約)



ジビエ

GIBIER

## 白山麓ジビエカフェ膳

1,800円

昼の御膳

要予約

数量限定

MAP  
2

猟師のシェフが腕をふるう前菜は、コクの深い熊ハムや兎のパテなどジビエ4種。猪ポロネーゼは、甘みの強い粗挽き猪とトマトの相性が絶妙。サラダと焼きりんごアイス付き。  
2名様以上、前日までに要予約



## CRAFT WORKS ER

Tel.076-272-2112

石川県白山市河内町下折イ50-3

営業10:00~18:00(ランチ11:00~14:00)

休不定休

革細工体験ができます(要予約)

## 山香り膳

2,000円

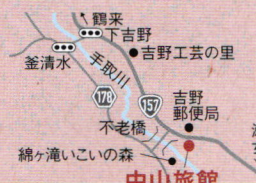
昼の御膳

夜の御膳

要予約

MAP  
13

醤油もろみで熟成した夏猪の酸し漬け、ソミュール液漬け&燻製にした猪の香り蒸しなど素材の香りが魅力の猪料理。岩魚と赤鯉の漬け井など工夫を凝らした品が揃い踏み。  
3名様以上、前日までに要予約



## 中山旅館

Tel.076-255-5818

石川県白山市吉野甲92

休不定休

宿泊:1泊2食5,500円~



## 山里いり会席御膳

1泊2食15,500円～

夜の御膳

要予約

MAP  
17

1日3組限定の小さなお宿。白山麓の農家が育てた地物野菜を中心に、白山麓猪を使った料理や大旦那が釣ってくる鮎も味わえる。名物・虹鱈の棒寿司も絶品。2～3日前までに要予約、夕席のお食事のみ可(6,500円)



山里の香りただよう宿 ふうり

Tel.076-256-7550

石川県白山市仏師ヶ野町乙55

営業チェックイン15:00/チェックアウト11:00

休不定休

## 白山麓贅沢づくし御膳

1泊2食14,000円～

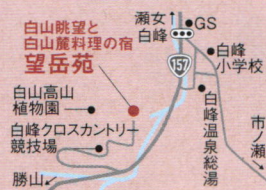
夜の御膳

要予約

宿泊者限定

MAP  
30

山のもの(ジビエ)の陶板焼き、川魚のお造りと焼き物から、地元野菜を使った煮物や天ぷら、山菜やきのこ、堅豆腐、手打ち蕎麦まで、白山麓の滋味をたっぷりと満喫できる。前日までに要予約



白山眺望と白山麓料理の宿 望岳苑

Tel.076-259-2570

石川県白山市白峰6-101

休無休

宿泊:1泊2食14,000円～



## 山菜・野菜

EDIBLE WILD PLANTS &amp; VEGETABLES

## 野菜が主役のおもてなし膳

3,000円～

昼の御膳

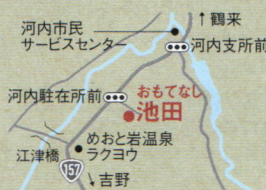
夜の御膳

要予約

数量限定

MAP  
4

旬の野菜を使った創作料理膳に手打ち蕎麦付き。例えば、自家製の蕎麦味噌ソースを生かした一品や野菜本来の旨味を引き出した煮物など、すべてが主役級。2名様以上、前日までに要予約、昼・夜とも限定2組。



おもてなし 池田

Tel.076-272-1351

石川県白山市河内町福岡187-1

営業12:00～ 休不定休

※ご予算に応じて承ります。

## 白山報恩講料理御膳

5,350円

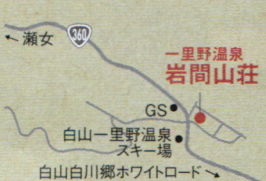
昼の御膳

夜の御膳

要予約

MAP  
22

輪島塗の美しい膳にはてんこ盛りのごはんや堅豆腐を大きいまま炊いた煮物。まわし鉢には山菜の和え物など、全10品以上が所狭しと並び。5名様～、1週間前までに要予約、入浴付、部屋代込



一里野温泉 岩間山荘

Tel.076-256-7933

石川県白山市尾添チ81-3

休不定休

宿泊:1泊2食8,640円～

## いwana山菜膳

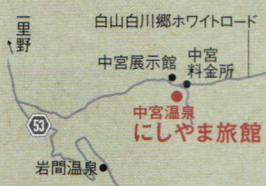
2,160円

昼の御膳

要予約

MAP  
24

岩魚塩焼き、山菜天ぷら、山菜酢の物、山の煮物、自家製山うどの粕漬け、自家製たくあん、季節のお汁が並び、ごはんは有機米のコシヒカリ。山の恵みの豊かさを実感できる。前日までに要予約



中宮温泉 にしやま旅館

Tel.076-256-7219

石川県白山市中宮温泉

営業昼食11:30～13:00

休不定休、冬期間(11月下旬～4月下旬)休業

白山百膳+入浴付プラン2,710円～



## お弁当

## 山里のおむすび弁当

800円

要予約

MAP  
13

岩魚や猪、山菜、なめこ、堅豆腐など山里の美味がぎゅっと詰められ、なかでも自家栽培米を使った3種類のおむすびが一番のごちそう。

2個以上、前日17:00までに要予約



中山旅館  
Tel.076-255-5818  
石川県白山市吉野甲92  
※不定休

## 白川郷の体験SPOT

## そば打ち体験

MAP 体験 a



そば粉から打ち、できあがったそばはその場で食べることができます。一度に5組の方にそば打ちを体験していただけます。

対象者 小学生以上  
体験時間 2時間弱  
体験料金 個人(1名1台)  
2,000円(税込)  
ペア(2名1組)  
3,000円(税込)

実施期間 4月中旬～10月末まで  
野外博物館 合掌造り民家園  
Tel.05769-6-1231  
岐阜県大野郡白川村荻町2499

## 白山麓の体験SPOT

## 織り体験

MAP 体験 b



石川県の無形文化財に指定されている牛首紬。その紬製作に使用する本格的な織り機でコースターを織ります。古くから伝わる山の文化と、ものづくりの楽しさを存分に味わえます。小さいお子様から大人まで体験できます。

体験日 木曜日以外の毎日  
体験時間 9:00～15:00、15分  
体験料金 500円  
※事前に要予約

織りの資料館 白山工房  
Tel.076-259-2859  
石川県白山市白峰ヌ17

## 化石発掘体験

MAP 体験 C



パーク内で化石の発掘体験を行います。1億3千万年前の植物化石や貝などの化石を発見することができます。発見した化石は、1つ持ち帰ることができます(縦・横10cm以内の化石に限る)

体験期間 4月下旬～11月下旬  
体験時間 30分  
体験料金 大人500円/小中高生300円(施設入館セットの場合、大人800円/小中高生400円)※小学生以上が対象

白山恐竜パーク白峰  
Tel.076-259-2724  
石川県白山市桑島4-99-1

## 金沢駅からバスに乗って白山麓・白川郷・五箇山へ

白川郷～高山  
プラチナルートツアー

日帰り大人お1人様 8,500円



白山白川郷ホワイトロードを通過(6～11月)、水田に囲まれた世界遺産・白川郷の合掌造り集落と古い街並みが残る飛騨高山を巡ります。※冬季は東海北陸自動車道を利用

ユネスコ世界遺産・白川郷と  
五箇山合掌造りを巡る一日

日帰り大人お1人様 9,800円



世界遺産・白川郷と五箇山の合掌造り集落を訪ねる日帰りツアーです。茅葺き屋根の合掌家屋が並ぶ風景はどこか懐かし、ゆっくり散策が楽しめます。

金沢発白峰・白山比咩神社と  
ふたつの重伝建カフェの旅

日帰り大人お1人様 9,800円



白山比咩神社を参拝し、酒造店を見学、重要伝統的建造物群保存地区に選定された白山市白峰を散策。金沢に戻り、重伝建地区の寺町台を巡る、盛り沢山なツアーです。

このほかにも楽しいプランをご用意しております。詳しくはウェブへ。

ホワイトリング白山

検索



WHITE RING Co.  
BUS & TOURS

株式会社ホワイトリング

Tel.076-256-7488 予約受付 月～金曜9:30～17:30(出発日の前日17:00まで予約可)  
石川県白山市尾添チ81-6 石川県知事登録旅行業地域262号 国内旅行業務取扱管理者:中村吉成





## 白川郷どっつお御膳

2,200円

昼の御膳



飛騨牛朴葉味噌焼き、  
報恩講料理の大豆の  
すり流し「すたて汁」  
など郷土のごちそう揃  
い。姫竹の煮物や蒔の  
えごま和えなど手間暇  
をかけた山菜盛り合わ  
せが味わい深い。



お食事処 合掌

Tel.05769-6-1419

岐阜県大野郡白川村荻町2495-3

営業9:00～16:30 休木曜

## どっつお和膳(飛騨牛)

1,680円

昼の御膳



岐阜名物・米粉100%の  
「べーめん(米麺)」に  
濃いめの甘口つゆがか  
らむと、おいしさがいっ  
そう際だつ。香り豊か  
な飛騨牛の朴葉焼きも  
絶品。

べーめんは蕎麦または  
うどんに変更可



合掌造り味処 白水園

Tel.05769-6-1200

岐阜県大野郡白川村荻町354

営業11:00～15:00 休不定休

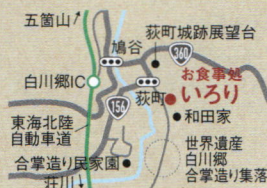
## 焼どうふ御膳

1,296円

昼の御膳



素揚げした白川郷特  
産の堅い豆腐は、表面  
は香ばしく、中はふわり。  
大豆の甘みをにんにく  
醤油たれで味わう。うど  
皮のきんぴら、水菜のご  
ま和えは、おふくろの味。  
団体は20名様まで



お食事処 いろいろ

Tel.05769-6-1737

岐阜県大野郡白川村荻町374-1

営業10:00～14:00 休不定休

## やまこしかご膳

4,000円

昼の御膳

夜の御膳

要予約



季節感にこだわり、一  
品一品美しく盛りつけ  
た豪華なかご膳。自慢  
の手打ち蕎麦は自家  
栽培の蕎麦粉を使用し、  
しっかりとしたコシと  
ほどよい喉ごしが秀逸。  
2名様以上、3日前まで  
に要予約



蕎麦庄 やまこし

Tel.05769-6-1165

岐阜県大野郡白川村荻町1786-3

営業11:30～14:00、夜は予約

休木曜

宿泊:1泊2食16,200円～

## 白山周遊 満喫御膳

1,100円

昼の御膳

数量限定



石川と岐阜の食材の  
調和がテーマ。つるりと  
した食感の岐阜産米  
粉ラーメンを、石川のご  
当地鍋味噌「とり野菜  
みそ」のたれで。白川  
郷の堅い豆腐や飛騨  
牛つくねも付く。  
1日15食限定



道の駅白川郷

食事処 水屋(みんじや)

Tel.05769-6-1310

岐阜県大野郡白川村飯島411

営業8:30～17:00(食事処9:30～16:00)

休無休





# 富山 五箇山 GOKAYAMA

## いのしかくま 猪鹿熊膳

2,980円

昼の御膳

夜の御膳

要予約

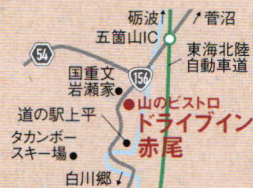


MAP  
37



3時間以上煮込んだ熊汁を使う炊き込みごはん、くるみを隠し味にした猪の朴葉味噌焼き、鹿のつみれ入り素麺。五箇山産ジビエの特徴を生かした肉料理3種を一度に味わえる。

4名様以上、前日までに要予約



### 山のビストロ ドライブイン赤尾

Tel.0763-77-3391

富山県南砺市西赤尾443

営業11:00~15:30、17:30~21:00

休木曜

## みやび いわな雅膳

3,000円

昼の御膳

夜の御膳

要予約



MAP  
36



岩魚・飛騨牛・赤かぶの握りずし、天ぷら、蕎麦、岩魚の塩焼きなど、当店の人気メニューをすべて詰め込んだ贅沢な御膳。温かいおもてなしと味の確かさは折り紙つき。

1名様以上、前日までに要予約



### 五箇山旬菜工房 いわな

Tel.0763-67-3267

富山県南砺市西赤尾72

道の駅上平 ささら館1階

営業11:00~20:00 火曜

## 五箇山合掌御膳

3,240円

昼の御膳

要予約



MAP  
38



刺身、蕎麦、田楽、岩魚の塩焼きなど全9品。堅豆腐の朴葉焼きは自家製味噌の香りが芳しく、ごはんがよく進む。味、ボリュームともに申し分なしの御膳。

2名様以上、前日までに要予約



### 五箇山温泉 赤尾館

Tel.0763-67-3321

富山県南砺市西赤尾町396-1

休不定休

昼食のお客様は温泉入湯料50%OFF、

宿泊:1泊2食10,800円~

## 五箇山とらふ御膳

1,600円

昼の御膳



MAP  
39



堅豆腐の揚げだしや刺身などがつき、主役は堅豆腐の朴葉焼き。香ばしく焼きあがった自家製味噌が豆腐にもごはんにもよく合う。

岩魚の塩焼きは別途注文780円



### 五箇山食べ処 吾郎平

Tel.0763-67-3502

富山県南砺市菅沼906

営業10:00~17:00、夜は予約にて営業

休不定休、要問合せ

## 五箇山うまいもん膳

2,500円

昼の御膳

夜の御膳



MAP  
40



女将の実家「喜平商店」の自家製豆腐を使ったステーキや揚げだし、岩魚の塩焼きや山菜の煮物など五箇山の「うまいもん」を、小原ダムと山々が広がる最高のロケーションの中で味わえる。



### くろば温泉 うまいもん処 吟奴(ぎんや)

Tel.0763-67-3968

富山県南砺市上平細島1098くろば温泉2階

営業11:00~15:30、17:30~21:00

休火曜

くろば温泉入浴料大人600円

食事のみの利用も可能



## 合い盛膳

1,400円

昼の御膳



蕎麦とうどんの合い盛り  
に、堅豆腐の刺身付き。  
自慢のニハ蕎麦は玄蕎麦を石臼で挽いた挽きぐるみを使用し、  
しなやかな喉ごしで、香りの豊かさ申し分なし。



石挽き手打ちそば・五箇山とうふ料理  
拾遍舎 (じっぺんしゃ)

Tel.0763-66-2744

富山県南砺市上梨747

☎11:00~16:00

🍲水曜(祝日の場合は翌日)、冬期不定休

## 五箇山清流膳

2,600円

昼の御膳

要予約



主役の五箇山とうふ(堅豆腐)のステーキは甘い味つけで、噛みごたえ十分。山菜の天ぷら、岩魚の塩焼き、季節野菜の朴葉焼きなどが所狭しと並ぶ。

5名様以上、3日前までに要予約



五箇山温泉 五箇山荘

Tel.0763-66-2316

富山県南砺市田向333-1

🍽️食堂 11:30~13:30(L.O.13:00)

🍲食堂 水曜

宿泊:1泊2食12,030円~

## ひとかた御膳

2,850円

夜の御膳

要予約

宿泊者限定



半日かけて煮こむ熊肉の吸い物や岩魚の塩焼きなど、滋味豊かな11品。近くの人形山で採った山菜は女将のていねいな仕事のおかげで、驚くほどえぐみがなく優しい味わい。  
5名様以上、6日前までに要予約、4~12月に提供



合掌民宿 弥次兵衛

Tel.0763-66-2639

富山県南砺市上梨592

🍽️無休

宿泊:1泊2食8,200円(12~3月8,500円)~

## 五箇山おとうふ膳

1,830円

昼の御膳

夜の御膳



名物堅豆腐の揚げだしや刺身、ざる豆腐など6品が並ぶ。寄せ鍋風湯豆腐は鶏肉の旨みがしみでた出し汁が堅豆腐によく絡み、最後のひと口まで夢中にさせる。

10名様以上の場合は要予約



お食事処 坂出

Tel.0763-66-2580

富山県南砺市下梨2180-1

🍽️11:00~15:00、17:00~21:00

🍲休第2木曜

## 五箇山の体験SPOT

### 五箇山和紙体験

MAP 体験 d



国の伝統的工芸品に指定されている五箇山和紙を事前予約なしで体験することができます。手すき和紙のほかにも、はがきやうちわなど好みの和紙製品をつくることができます。

体験時間 10分~

体験料金 600円~  
1,200円

道の駅たいら 五箇山 和紙の里

Tel.0763-66-2223 富山県南砺市東中江215

### 越中五箇山 麦屋節定期公演

MAP 体験 e



五箇山民謡の代表として全国的に知られる「麦屋節」を無料で観覧することができます。古くから受け継がれ、地域の風土とともに発展してきた貴重な文化遺産を間近に体験できます。

開催期間 4月下旬~11月上旬 毎週日曜日

開催時間 11:30~(約15分) 観覧料 無料

開催場所 ポケットパーク「五箇山麦屋節の里」駐車場

麦屋の里づくり協議会(お食事処 坂出)

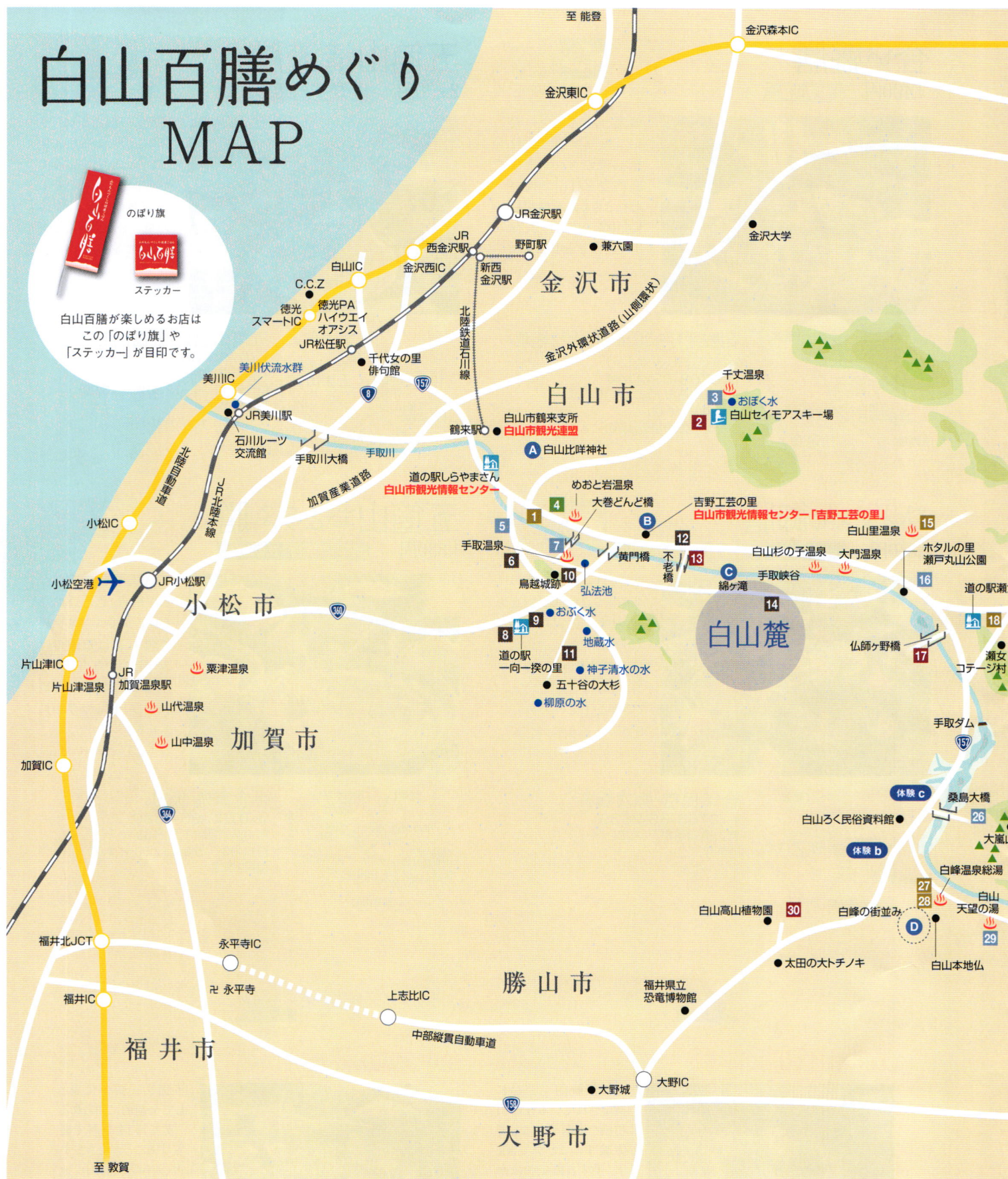
Tel.0763-66-2580 富山県南砺市下梨



# 白山百膳めぐり MAP



白山百膳が楽しめるお店は  
この「のぼり旗」や  
「ステッカー」が目印です。



## 白山麓 観光ガイド



**A** 白山比咩神社

全国に奉斎される三千余社の白山神社の総本宮。  
特に五穀豊穡・縁結び・生業繁栄にご神徳があるとされている。



**B** 吉野谷の御仏供杉

吉野工芸の里内にたたずむ国指定天然記念物。  
新日本の名木 100 選にも選ばれており、仏飯を盛ったような形から御仏供杉という名がついた。



**C** 綿ヶ滝

手取峡谷を代表する名所。32 mの高さからの水流は見ごたえがある。綿が舞っているように見えることからその名がついたといわれる。



## 五箇山観光ガイド



### F 相倉合掌造り集落

平成7年、世界遺産として登録。現在も約20棟の合掌造り家屋が残っており、昔ながらの生活と文化にふれることができる。



### G 菅沼合掌造り集落

相倉合掌集落と同じく、世界遺産として登録されている。全9棟の家屋が並んでおり、歴史や伝統を体験することができる。



### H 桂湖

境川ダムによって形成された人造湖。周辺にはオートキャンプ場やコテージなどの施設があり、カヌーやカヤックの練習場としても人気。

## 白川郷観光ガイド



### I 白川郷合掌造り集落

世界遺産に登録された合掌造り集落では最大規模。世界各地から多くの人が観光に訪れる。伝統文化の体験施設もあり、昔の暮らしの一部を垣間見ることができる。



### J 御母衣ダム

庄川上流に発電専用建設された日本有数のロックフィルダム。水没予定地からダム湖畔に移植された庄川桜が有名。



### K 白水の滝

高さは約72mあり、流れ落ちる水が乳白色に見えることから「白水の滝」と呼ばれるようになった。10月下旬には美しい紅葉が楽しめる。



### D 白峰の街並み

豪雪地帯ならではの独特な建造物と街並みは平成24年に重要伝統的建造物群保存地区に選定された。毎年冬に地域をあげて行う「雪だるままつり」が有名。



### E 白山白川郷 ホワイトロード

白山麓と白川郷を結ぶ標高600～1450mの山岳道路。多様な滝、ブナの原生林、白山遠望など雄大な自然を体感できる。