

全 30 市町村を網羅した 516 ページの「新潟の旅事典」 旅行ガイドブック『地球の歩き方』に“新潟”が新登場

実は日本一が多数！？意外と知られていない新潟の魅力をご紹介します

新潟県は、人気旅行ガイドブックシリーズ「地球の歩き方」国内版の最新刊として、新潟県を特集した『地球の歩き方 新潟』が 2026 年 3 月 19 日に全国の書店およびオンライン書店にて発売されることをお知らせします。

本書は、新潟県内の全 30 市町村（20 市 6 町 4 村）を網羅した総 516 ページの大ボリューム。上越・中越・下越・佐渡の 4 エリアそれぞれの魅力を深く掘り下げ、グルメ、歴史文化、自然、観光スポットなど、新潟の魅力を余すことなく紹介されています。各章の扉には、越後の暮らしを描いた江戸時代の名著『北越雪譜』の挿絵が採用されており、雪国・新潟の文化や暮らしを象徴する作品として掲載されています。今回は、本書に掲載されている内容の中から、意外と知られていない新潟の魅力やトピックを一部抜粋し、新潟の奥深い魅力をご紹介します。



■意外と知られていない「日本一」が多い新潟



新潟県は米どころ、酒どころとして知られていますが、実はさまざまな分野で“日本一”を持つ地域でもあります。県内には神社の数が日本一といわれるほど多くの神社が存在し、海水浴場の数も日本一です。また、枝豆の作付け面積も日本一を誇ります。さらに、日本一の長さを誇る信濃川が県内を流れ、米の産出額は全国トップ。清酒の消費量も日本一とされており、食文化の面でも全国屈指の地域です。これらの数字は、新潟県が自然、食、暮らしの各分野で豊かな個性を有していることを示しています。

■ ラーメン王国・新潟を象徴する「新潟 5 大ラーメン」

新潟県は、人口あたりのラーメン店数が多いことでも知られ、全国でも有数の「ラーメン王国」と呼ばれる地域です。県内では地域ごとに独自のラーメン文化が発展しており、その代表的な存在として知られているのが「新潟 5 大ラーメン」です。新潟市の「新潟あっさり醤油ラーメン」は、煮干しや鶏ガラを使った澄んだ醤油スープと細麺が特徴の、あっさりとした味わいのラーメンです。燕市・三条市周辺で親しまれている「燕三条背脂ラーメン」は、煮干し醤油スープにたっぷりの背脂を浮かべた濃厚な一杯で、金属加工の町で働く職人の出前文化から広まったとされています。新潟市の「新潟濃厚味噌ラーメン」は濃厚な味噌スープと太麺が特徴で、別添えの割りスープで味の濃さを調整する独特のスタイルが知られています。長岡市の「長岡生姜醤油ラーメン」は、生姜の香りが効いた醤油スープが特徴で、体を温める味わいとして親しまれてきました。三条市の「三条カレーラーメン」は、カレーとラーメンを組み合わせた独特のご当地ラーメンとして知られています。こうした地域ごとの個性豊かなラーメン文化は、新潟の食の魅力を象徴する存在のひとつです。



■ 地域ごとに個性が光る新潟の食文化



新潟県では、豊かな水と肥沃な土地に支えられた米文化を背景に、地域に根差した多様な食文化が育まれてきました。そのひとつが、村上市に伝わる鮭文化です。鮭は古くから地域の暮らしに深く関わってきた食材で、塩引き鮭をはじめとする料理は 100 種類以上ともいわれています。1000 年以上続くとされるこの文化は、現在も地域の食文化として受け継がれています。また、新潟の郷土料理として知られる「へぎそば」は、布海苔（ふのり）をつなぎに使った独特の食感が特徴のそばです。土産として親しまれている笹だんごや、県内各地で親しまれている枝豆なども、新潟の食文化を代表する存在です。さらに、新潟では米のおいしさを生かしたおにぎり文化も根付いており、県内にはおにぎり専門店も多く見られます。このほか、鶏の半身揚げなど地域で愛されるご当地グルメや、地元の食材が並ぶローカルスーパーなど、暮らしに密着した食文化も新潟の特徴のひとつです。

■ 縄文文化から花火まで、新潟の歴史と文化



新潟は縄文時代から独自の文化が育まれてきた地域でもあります。縄文時代の火焰型土器は、炎のような装飾が特徴的な土器で、その独特な造形から世界的にも注目されています。

また、江戸時代には日本海の手運である北前船の寄港地として栄え、さまざまな文化や物資が行き交いました。こうした歴史は、新潟の地域文化にも大きな影響を与えています。現代では長岡花火をはじめとする花火大会が全国的に知られており、新潟は“花火大国”としても有名です。越後三大花火大会には、毎年多くの人々が訪れます。

■ 「じよんのび」「なじらね？」地域ごとに異なる新潟の方言と文化



新潟県は南北に長い県であることから、地域ごとに異なる方言文化が見られます。県内では広く使われる言葉のほか、長岡弁や佐渡弁など、地域ごとに特徴のある言葉も多く残っています。例えば「なじらね？」は「いかがですか」「元気ですか」といった意味で使われる新潟弁で、挨拶のように日常会話の中で使われる言葉です。また、「じよんのび」は「ゆったり、のんびり」といった意味を持ち、温泉施設の名称などにも使われるなど、新潟の暮らしの中で親しまれている言葉のひとつです。このほかにも、「しゃっこい（冷たい）」「ばか（とても）」「ごっつお（ごちそう）」など、日常生活の中で使われる言葉には、新潟の人々の暮らしや文化が色濃く表れています。こうした方言や言い回しは、雪国の生活や地域ごとの文化の違いの中で育まれてきたものです。言葉を通して地域の暮らしや文化を感じられることも、新潟の魅力のひとつです。

■ 本書のおもな内容

● 巻頭特集

数字で読み解く 新潟早わかり／米どころは酒どころ！新潟の日本酒／日本屈指の花火大国 新潟の花火はでっかい！／鮮度抜群！ 日本海の幸／愛されおにぎり店／あなたの知らない錦鯉の世界／ここは漫画・アニメの聖地／こだわりの笹だんご ほか

● 全市町エリアガイド

歩き方／おもな見どころ／古町＆本町さんぽ／狐の嫁入り行列／瀬波温泉／月岡温泉／彌彦神社／撰田屋さんぽ／牛の角突き／大地の芸術祭／上杉謙信ゆかりの地／ヒスイを探しに／佐渡島グルメ ほか

●歴史と文化

歴史年表／新潟と信濃川／雪文化／北前船／新潟出身の著名人たち／新潟弁辞典 ほか

●グルメ

のっぺ&わっぱ飯／村上と鮭の深い関係／へぎそば／愛しのえだまめ／半身揚げ 3 大巨頭／もも太郎伝説 ほか

●ショッピング

“てっぱ”の贈り物／五泉・見附はニットの産地／愛されスーパー「原信」&「ウオロク」 ほか

●宿泊

厳選温泉宿／偉人が愛した宿／新潟でキャンプ

●旅の準備と技術

【商品概要】

書名：地球の歩き方 J29 新潟 2026～2027

著作：地球の歩き方編集室

定価：2,420 円（税込）

判型：A5 変・516 ページ

発売日：2026 年 3 月 19 日 全国書店及びオンライン書店にて発売予定

電子版：あり

ISBN：978-4-05-802643-4

発行所：株式会社地球の歩き方

発売元：株式会社 Gakken

URL：<https://www.arukikata.co.jp/guidebook/358986/>

【本書のご購入はコチラ】

・Amazon <https://www.amazon.co.jp/dp/405802643X>

・楽天ブックス <https://books.rakuten.co.jp/rb/18494685/?l-id=search-c-item-text-01>

<電子版>

・Kindle <https://www.amazon.co.jp/dp/B0GF7FXC8Y>

・楽天 Kobo <https://books.rakuten.co.jp/rk/44243ca1277534788a89a70515749999/?l-id=search-c-item-img-01>

<本件に関するお問い合わせ >

新潟県 PR 事務局（株式会社プラップジャパン内） 内藤・山田

MAIL：niigata-pr@prap.co.jp TEL：070-2161-7027（内藤）080-9815-9168（山田）