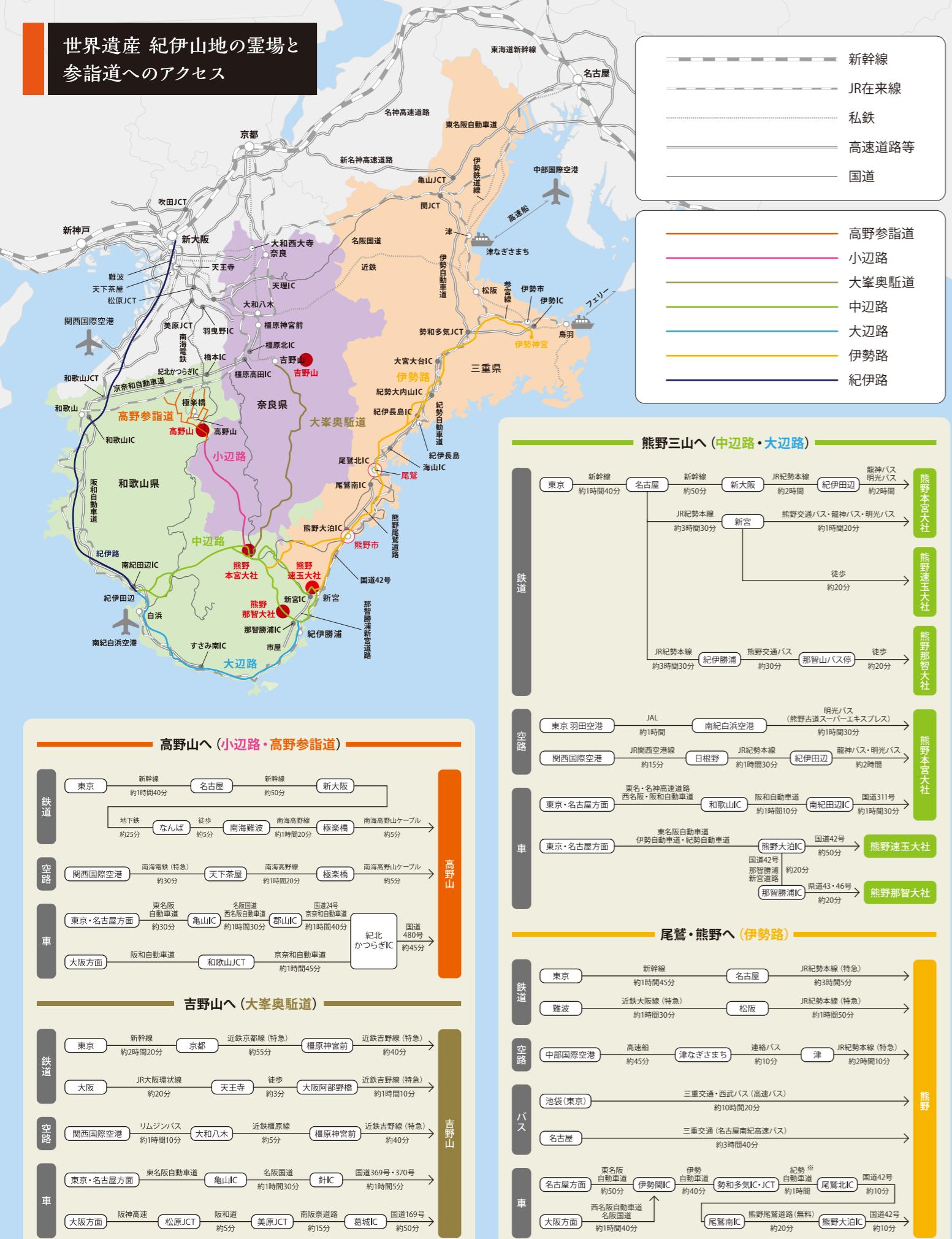


## 世界遺産 紀伊山地の霊場と参詣道へのアクセス



\*このパンフレットには、世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」と周辺の観光地を掲載しています。

問い合わせ先

和歌山県商工観光労働局 観光局 観光振興課  
〒640-8585 和歌山市小松原通1-1  
TEL: 073-441-2424  
MAIL: e0624001@pref.wakayama.lg.jp



奈良県 地域振興部 ならの観光力向上課  
〒630-8501 奈良市登大路町30  
TEL: 0742-27-8051



三重県 南部地域活性化局 東紀州振興課  
〒514-8570 津市広明町13  
TEL: 059-224-2193  
MAIL: hkishi@pref.mie.jp

自然と人と時が織り成す地、紀伊山地の靈場と参詣道。  
そこにひろがるのは太古より紡がれてきた、人類共通の遺産。

三重県・奈良県・和歌山県にまたがる紀伊山地は、  
いにしえより人々が山岳修行を重ねてきた神々の領域。  
かつてはその神聖なる力に引かれ、上皇や女院、貴族から庶民までが参詣したといいます。  
参詣者がこぞって目指したのが、深い森林と生命の気に満ち、  
神秘的な景観に佇む「吉野・大峯」「熊野三山」「高野山」の三靈場と、それらに至る「参詣道」。  
今もなお神仏のもとに少しでも近づきたいと願う人々の信仰の道として人々を惹きつけています。  
「紀伊山地の靈場と参詣道」には、人々の営みが自然に働きかけ、  
長い時間を経てつくりあげた歴史が今も時空を超えた空間として保たれているのです。



紀伊山地は太古の昔より自然信仰の精神を育んだ地で山々を中心に山岳修行の場でしたが、  
神聖化された背景には深い山々が海に迫るという独特的な地形や、人を拒むような幾重にも連なる  
深い山々がみせる神秘的な景観によるものと考えられています。このような特有の地形及び  
気候などの森羅万象に根ざして育まれた自然信仰を背景として形成された三靈場とそれらを結ぶ  
参詣道<sup>※1</sup>が「文化的景観」<sup>※2</sup>として2004年、世界遺産に登録されたのです。

※1 世界遺産に登録されている参詣道は、全体ではなく一部の区間になります。

※2 人間社会または人間の居住地が、自然環境による物理的制約の中で社会的、経済的、文化的な内外の力に継続的に影響されながら、  
どのような進化をたどってきたかを例証するもの。(「世界遺産条約履行のための作業指針」)



牛馬童子像(熊野古道中辺路)



松本峠からの七里御浜(熊野古道伊勢路)



野迫川村の雲海



女人堂



観音道(熊野古道伊勢路)



西の覗き



# すべてが神聖。パワースポットを体験。

紀伊山地は標高1000～2000メートル級の山々が東西あるいは南北に連なる山岳地帯で、年間3000ミリを超える豊かな降水が、美しい川と緑濃い鬱蒼とした森林を育んでいます。その景観はまさに神々と、自然と、そして自らと向き合うのに適した場。修行者たちがこの地を靈場に選んだゆえんを今も感じ取ることができます。この三靈場の吉野・大峯、熊野三山、高野山には見どころがたくさんあります。吉野・大峯は奈良県吉野郡に位置し、山上ヶ岳から吉野山までの間を「金峯山」と総称し、修驗道の聖山として今日もなお人々の篤い信仰を得ています。高野山は和歌山県の北東部に位置し、内外ハ葉の峯々に囲まれた、まさに天空の聖地。弘法大師空海が修禪の場として開いた高野山真言宗の聖地で、今も百を超える寺院が密集する山上宗教都市といえます。

ひやつげん  
百間ぐら



熊野古道中辺路小雲取越隨一の絶景ポイント。急な石段、なだらかな尾根、杉林の道をひた進み、お地蔵さんが見えたら到着です。お地蔵さんの後方に展開する雄大な山々をパノラマビューで見渡せます。朝霧の風景や夕景はぜひ写真に残したいワンシーンです。

高野坂



熊野速玉大社から熊野那智大社に至る古道のうち、新宮市内に残るゆるやかな峠道。熊野古道中辺路ルートでは珍しく海岸線を望めます。王子ヶ浜の雄大な景色を遠望でき、熊野灘の潮騒が聞こえます。

にうつひめ  
丹生都比売神社



山々に囲まれた小さな盆地に鎮座し、空海が高野山を開くとき寺地を譲ったとされる丹生都比売神を祭神とする高野山ゆかりの神社。古来から高野山の鎮守として知られています。本殿渡廊門は重要文化財。

長井坂



ささみ町に所在するこの山越えの道は、熊野古道大辺路の中でも往時の姿を色濃く残しています。道中には、両側から「ウバメガシ」がトンネルのように生い茂る場所や、海岸線を遠望できる場所がビューポイントとしてあります。

中門



江戸時代後期に焼失し長らく礎石のみとなっていたが、開創1200年を記念し2015年に再建、壇上伽藍の往年の姿が再現されました。「多聞天」と「持国天」、新たに制作された「増長天」「広目天」の四天王像が仁王立ちで迎えてくれます。

天河大弁財天社



厳島、竹生島と並ぶ日本三大弁財天に数えられる天河神社は、芸能の神として知られており、パワースポットとして人気。本殿の弁財天像は通常非公開で、中央の像は祭典の時に、右側の像は60年に一度開帳されます。

吉水神社



もとは金峯山寺の僧坊だったが明治初期の神仏分離により、後醍醐天皇、楠木正成、宗信法印をまつる神社に。豊臣秀吉など歴史人物のゆかりの地であり、多くの文化財が所蔵されています。

滯峠



奈良県・和歌山・三重県にまたがる滯峠は吉野熊野国立公園内に流れる国特別名勝の大峡谷です。その美しい景観は古くから世に知られており、いつの時代の人々も魅了してきました。深く切り立った断崖の下には、深く緩やかな川が流れおり、悠久の時の流れを感じさせてくれます。遊覧船が就航しており、四季折々の景色を楽しむことができます。

みたら溪谷



エメラルドグリーンに輝く淵や清流と大小様々な滝が美しいみたら溪谷は奈良県天川村の景勝地。川沿いの歩道や吊り橋から四季折々の風景が楽しめます。

吉野山



(吉野山)提供：一般社団法人吉野ビジターズビューロー  
奈良県吉野山は古くから桜の名所として知られており、山に向かって順に下千本、中千本、上千本、奥千本と地域が分かれています。桜は約3万本あり、春には多くの花見客で賑わいます。

和歌山県エリアスポット

奈良県エリアスポット

三重県エリアスポット

熊野三山は「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」の三社と「那智山青岸渡寺」「補陀洛山寺」の二寺からなり、古来、神と仏が結びついた神仏習合の姿を今なお伝えています。これらの靈場に至る「参詣道」には「熊野参詣道」と「高野参詣道」があり、修験者が通る「修験道」には「大峯奥駆道」があります。熊野参詣道は「熊野古道」という名で親しまれ、「中辺路」「大辺路」「小辺路」「伊勢路」と呼ばれる道が出発地と熊野三山を結んでいます。日本各地から人々が熊野を目指したこれらの道は、自然と信仰と人の営みが紡ぎ出した神聖なるものとして長く利用されてきました。神々と自然と人々が交わる場、「紀伊山地の靈場と参詣道」。日本屈指のパワースポットを存分にお楽しみください。

いわや  
花の窟



熊野市にある花の窟は、「日本書記」にも登場する日本最古の神社で、「イザナミノミコト」「カグツチノミコト」を祀っています。一般的な神社にはある社殿(建物)がなく、高さ4.5mの岩(窟)が御神体。年2回の例大祭では、約170メートルの大綱を御神体から境内の御神木にわたす「お綱かけ神事」が行われます。太古の昔から続いている神事で多くの参拝客が訪れます。

熊野大花火



七里御浜海岸で毎年8月17日に開催されており、海上自爆や鬼ヶ城を利用した仕掛け花火など約1万発の花火が夜空を彩ります。歴史は古く、お盆の初精靈供養が起源とされます。

まごせとうげ  
馬越峠



日本でも有数の雨量を誇る尾鷲の雨から守ってきた自然石の石畳が尾鷲ヒノキの美林に続きます。熊野古道らしい美しさと霧囲気を味わえます。

ツヅラト峠



つつら折りの急な坂が続くことが名前の由来となる峠。伊勢から熊野へ向かう旅人がはじめて熊野の海を目にした場所です。美しい石畳道とすばらしい眺望が人気です。

びんしやま  
便石山



馬越峠から便石山に進むルートの途中に現れるのが「象の背」です。象の背中のように左右に傾斜した奇岩の上を歩くと絶景が広がり、スリリングな写真スポットとして人気です。



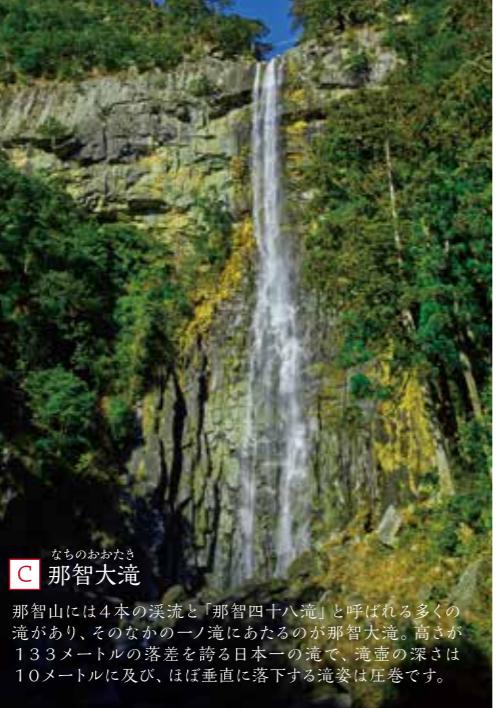
A 大斎原

明治22年の水害に被災するまで、熊野十二所権現の神殿が横一直線に建ち並んでいた壮大な切石積み基壇が残ります。熊野の神が三枚の月形となり、この地のイイチの木に降臨したと伝えられます。



B 神倉神社

熊野の神が降臨したと伝えられる神倉山の断崖絶壁の上に鎮座する神社で、ゴトビキ岩と呼ばれる巨岩を神体石とする。「日本書紀」の「天磐唐」ともいわれ、山裾からゴトビキ岩までの階段は源賴朝の寄進によると伝えられています。



C 那智大滝

那智山には4本の溪流と「那智四十八滙」と呼ばれる多くの滙があり、そのなかの一つ滙にあたるのが那智大滙。高さが133メートルの落差を誇る日本一の滙で、滙壺の深さは10メートルに及び、ほぼ垂直に落下する滙姿は圧巻です。



### 熊野古道とは

熊野三山に参詣する人々がたどった道が「熊野古道」で、古くは紀路と呼ばれています。紀伊半島西岸を進む道は田辺で中辺路と大辺路に分岐。中辺路は険しい山道が続くが、王子跡をはじめとする見どころも多く、多くの参詣者で賑わい「蟻の熊野詣」とも形容されました。田辺から海岸沿いを進む道は「大辺路」といい、雄大な太平洋を望む景観が楽しめます。高野山と熊野を結ぶのが「小辺路」といい、千メートル級の峰を何度も越える山道はまさに修行の道といえます。伊勢と熊野を結ぶのが「伊勢路」で、江戸時代に施された石敷きの保存状態は良く、時代を超えて江戸時代の参詣を体験できます。

D 根本大塔

空海の甥とも伝えられる真然大徳の代に完成。八葉峯の中央に位置し、真言密教を象徴する建物で根本大塔と称するといわれる。堂内は中央に胎蔵界大日如来を、四周には金剛界四仏を配した曼荼羅として構成されています。



### 高野参詣道とは

高野山内の入口は七つあり、高野山内へ向かう道はすべてこの七つ口に集約されます。2004年に「高野参詣道町石道」が世界遺産に登録され、2016年には「三谷坂」「京大坂道不動坂」「黒河道」「女人道」が新たに世界遺産に追加登録されました。町石道は空海が開いたといわれる道で、古代・中世に最も多く利用された登山道。三谷坂は、かつらぎ町三谷から丹生酒殿神社・丹生都比売神社を経て町石道に合流する道で、町石道よりも距離が短く、古代から利用されました。京大坂道不動坂は、京都・大阪からの3ルートが河内長野で集約され橋本市を経て高野山に向かう道で、近世以降もっとも多く利用された道。黒河道は和国からの参詣人が多く、秀吉公も使ったとされます。「女人道」は高野山内が女人禁制の時代、各口に設けられた女人堂を結び、山内を取り巻くように設けられた道です。東西南北様々な方角から訪れる人々と靈場を繋いできた高野参詣道。その道の数だけ通った人の数だけ、物語があります。

E 奥の院

山上伽藍と並ぶ高野山の聖地。最奥部には、空海が今も瞑想されている御廟が建つ。一の橋から御廟までの約2キロの参道沿いには、大小合わせ30万基ともいわれる、空海の遺徳を慕う各時代の人々の墓石が林立し、杉の木立とともに深遠な景観を醸し出します。



1 熊野本宮大社

全国の熊野神社の総本社とされ、明治22年の水害後、現在地に移築・遷座。現在みる三棟の神殿は、流失の被害から免れたもの。流失の被害に遭った二棟は2基の石祠として大斎原に祀られています。神殿三棟は重要文化財。



2 熊野速玉大社

景行天皇58年（西暦128年）初め景行天皇58年（西暦128年）初めに瑞々しい神殿を建てて神様をお迎えしたことにより創始します。1200年以上の国宝の吉神宝を所蔵し、その一部を神宝館に展示しています。境内にある神木、柳の木は12世紀中頃に社殿の落成記念に平重盛が植えたものと伝えられます。



4 那智山青岸渡寺

那智大滙に出現した観音菩薩を本尊とする寺院で、もとは「那智如意輪」と呼ばれていました。現在の本堂は、豈臣秀吉の命を受けた秀長が建立させたもの。境内からは那智大滙とともに南方熊楠が粘菌研究の場とした那智原始林が一望できます。



6 丹生官省符神社

金剛峯寺の莊園であった丹生官省符の鎮守社で、丹生都比賣神社と祭神を同じくし、空海が建立したとされる神社。高野参詣道町石道の登山口に鎮座し、慈尊院から119段の石段をのぼった高台にあり、境内からは高野山を遙望することができます。



7 大門

高野山内の西南端に建つ一山全体の総門。当初は現在地から町石道を5・6町下った九折谷に立てられた鳥居に始まるといわれる。現在のような門とされたのは、12世紀の中頃とされ、左右には金剛力士像が安置されています。



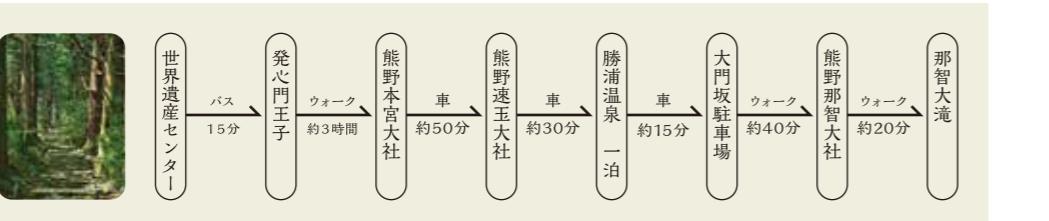
8 金剛峯寺

高野山真言宗の総本山。国内最大級の石庭「蟠龍庭」など見どころが多数あります。金剛峯寺とは空海が名付けたもので、元は高野山全体を指す名称でした。

### おすすめルート

#### 熊野古道中辺路

人気の参詣道、中辺路の名所を巡るルートです。発心門王子から熊野本宮大社へは比較的緩やかな道で、様々な風景を楽しめます。そして熊野速玉大社を経て勝浦温泉で一泊。杉林と石段が続く人気の大門坂を通り那智大滙へ向かいます。



### おすすめグルメ



精進料理

仏教の戒に従った精進料理。高野山ならではの高野豆腐や金山寺わさび、旬の野菜などの味を気軽に楽しめるお店もあります。



めはり寿司

熊野・吉野地方に伝わる郷土料理で、麦飯や白米の握り飯を大きな高菜で包みます。目を見張るほどの美味しさから「めはり寿司」と呼ばれるともいわれています。

### おすすめお土産



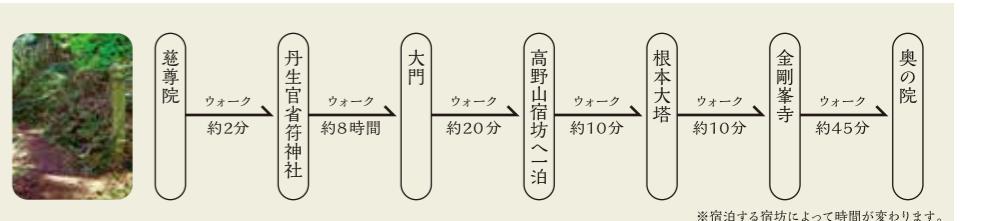
胡麻豆腐

胡麻の皮をとり、丹念にすり潰し、水に溶かした葛粉と混ぜて固めてつくる精進料理。高野山では本場の味が味わえます。

### おすすめルート

#### 高野参詣町石道ルート

「高野参詣町石道」は慈尊院から奥之院を目指す参詣コースです。その名にある町石とは、道しるべとして建てられた石柱のこと。全長約2.4キロメートルの道のりに亘つて180基の町石に導かれて聖地を目指します。



### おすすめ温泉



熊野本宮温泉郷・勝浦温泉・白浜温泉  
紀伊半島は火山が無いにも関わらず温泉地の多い珍しい地。古より参詣者を癒した「熊野本宮温泉郷」や、那智山の海沿いに湧く「勝浦温泉」、日本三古湯のひとつに数えられる「白浜温泉」など名湯が揃っています。

## A 果無集落

昔ながらの風情が残る果無集落は、果無山脈を見渡すその美しさから、「天空の郷」と呼ばれ、ほんの里100選にも選ばれています。その先にある果無峠は標高1114メートルを誇る小辺路最大の難関です。



## B 天狗木峠の雲海

吉野郡野迫川村の天狗木峠周辺は美しい雲海が広がる絶景スポット。特に3~4月、10~11月が見頃で、神秘的な風景が楽しめます。

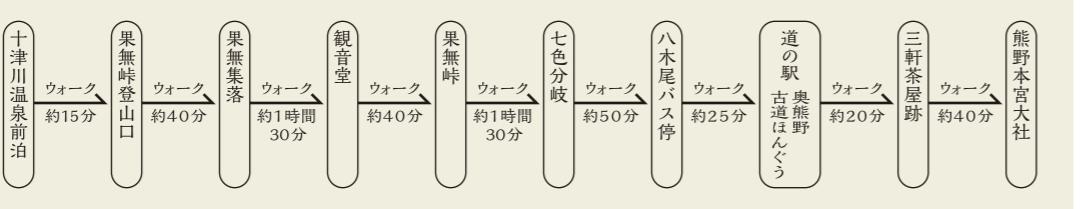


## C 谷瀬の吊り橋

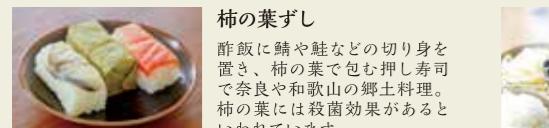
日本有数の長さを誇る鉄鍼の吊り橋で、集落の人々がお金を出し合って生活用に作られました。ゆらゆらと揺れる高さ54メートル、長さ297メートルの吊り橋は絶景スポットとして人気です。

## 熊野古道小辺路とは

熊野三山への参詣道のひとつ、小辺路。紀伊山地を南北に縦断するルートは、高野山と熊野本宮大社を最短距離で結ぶ約72キロの道のりとなります。しかしその道は険しく伯母子峠、果無峠などの千メートル級の峠を越える本格的な山岳道。その道中も修験といえるほど過酷なルートでした。高野山を出たのも、野迫川村と、温泉郷の十津川村を通り、難関の果無峠を越えると紀伊国へ。そして中辺路に合流する頃、難路を踏破した参詣者たちは安堵をしたといいます。約三泊の行程で歩けるため、庶民にも愛された小辺路ルート。自然の美しさと厳しさが表裏一体であることを今も感じさせてくれます。



## おすすめグルメ



### 柿の葉ずし

酢飯に鯖や鮭などの切り身を置き、柿の葉で包む押し寿司で奈良や和歌山の郷土料理。柿の葉には殺菌効果があるといわれています。



### ジビエ（牡丹鍋）

日本のジビエ料理といえば、イノシシを味噌仕立ての鍋でいただく牡丹鍋が有名。牡丹を模して並べられたイノシシ肉が美しく花咲きます。



### アマゴ

吉野川などの美しい川は淡水魚の宝庫。川魚の女王と言われるアマゴは絶品です。自分で釣って、焼いて食べるとさらに美味しく感じられます。

## 大峯奥駈道とは

修験道とは、古代の山岳信仰を基礎とし、仏教、道教、陰陽道等の外来の宗教が融合して完成された、神仏習合の我が国独自の宗教です。修験道は、「他者を受け入れて融合する寛容さ、万物全てのものに対し感謝を抱き、平和をこよなく愛すること」を具現化するための手段であつたとされています。その修行のため、吉野（柳の渡）から熊野（本宮大社証誠殿）のおよそ86.6キロメートルを巡る、その間に祀られている75箇所の廟（なびき）といわれる靈所を通る道が「大峯奥駈道」です。

奈良県  
三重県



### 1 金峯山寺 藏王堂

金峯山寺は役行者によって開創され、本堂藏王堂は木造古建築としては東大寺大仏殿に次ぐ大きさを誇ります。本尊はいずれも高さ7mの3体の藏王権現で、国内最大級の厨子に納められた秘仏です。

奈良県川上村の御船の滝は二つの顔を持つ滝。

高さ約50メートル2段の滝で、夏には美しい緑を背景に勢いよく流れ落ち、冷え込む冬には見事な氷瀑へと姿を変えます。

3 洞川温泉郷  
洞川温泉郷

約820メートルの高地に位置する、どこぞく懐かしい雰囲気の漂う温泉街。歴史ある旅館、民宿や土産物店などが軒を連ね、修験者や参詣者で賑わいます。

4 大峰山寺  
大峰山寺

大峯山上ヶ岳の山頂に建つ修験道の根本道場。毎年5月3日に戸開式、9月23日に戸閉式が行われます。また、今なお女人禁制の地として伝統を守っています。

5 大台ケ原 大蛇窟  
大台ケ原

吉野熊野国立公園に指定される大台ケ原は、年間3,500mmという日本有数の降水量を誇ります。この気候条件により育まれた、大蛇窟（だいじやぐら）をはじめ、美しい渓谷や滝、森林など豊かな自然が迎えてくれます。

6 三重の覗き  
西の覗き

目もくらむ高さの絶壁から身を乗り出し、仏の世界を覗く修験者の修行の地。

一般客も両肩に綱をかけ崖下に乗り出す荒行を体験できます。

撮影：野本理房

## D 吉野水分神社 子守宮

水の分配を司る天之水分大神（あめのみくまりのおおかみ）を主祭神に、子守宮（こもりのみや）ともいい、玉依姫命（たまよりひめのみこと）以下6柱の神を祀る神社。子授け・安産・子どもの守護神として信仰を集めています。春にはシダレザクラの花が境内に咲き誇ります。



## F 釈迦ヶ岳

下北山村と十津川村の境にある標高1799mの大峯山系の山で、山頂は360度の眺望です。山頂には、大正時代（平成19年に修復）に建てられた釈迦如来像が佇んでいます。



## 7 玉置神社

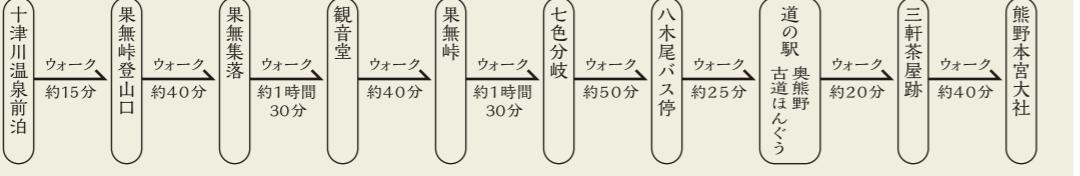
大峯山脈南端に位置する標高1076mの玉置山山頂近くに鎮座する神社。古くより熊野・大峰修験の行場のひとつとされ、国指定有形文化財である社務所など風格ある文化と神々しい力に溢れ、パワースポットとして有名です。



## おすすめルート

### 熊野古道小辺路 果無越え

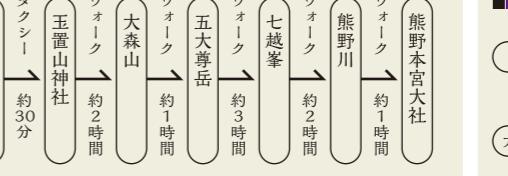
スタート地点へのアクセスも良く人気のルート。1000メートル級の峠越えが厳しい中級者向けです。ひとたびコースに出れば途中で帰れないでの、十分準備し無理のないベースで進めるよう計画しましょう。



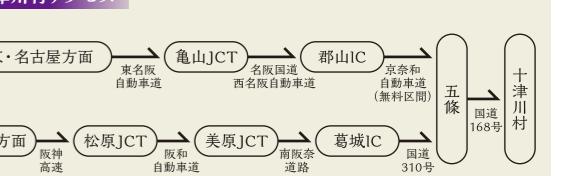
## おすすめルート

### 大峯奥駈道 初歩コース

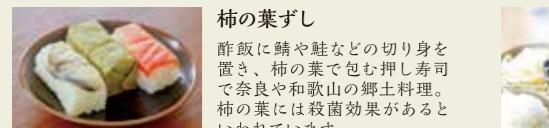
大峯奥駈道は険しい修験道として名高く、一般的に全行程5~6日間かかります。その道中の比較的初級のコースが玉置神社から熊野本宮大社に向かうルートです。約10時間かかるので前日泊がおすすめです。



## 十津川村アクセス



## おすすめグルメ



### 柿の葉ずし

酢飯に鯖や鮭などの切り身を置き、柿の葉で包む押し寿司で奈良や和歌山の郷土料理。柿の葉には殺菌効果があるといわれています。



### ジビエ（牡丹鍋）

日本のジビエ料理といえば、イノシシを味噌仕立ての鍋でいただく牡丹鍋が有名。牡丹を模して並べられたイノシシ肉が美しく花咲きます。



### アマゴ

吉野川などの美しい川は淡水魚の宝庫。川魚の女王と言われるアマゴは絶品です。自分で釣って、焼いて食べるとさらに美味しく感じられます。

## おすすめお土産



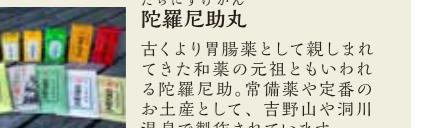
### 吉野本葛

葛の中でも混じり気のない良質な葛100%のものが本葛と呼ばれます。なめらかで葛湯や、和菓子、日本料理のところみを出すのに使われます。



### ゆうべし

柚子の実をくりぬいて皮にごま・味噌・そば粉などを詰め、蒸した後乾燥させた素朴な味わいの珍味。十津川に古くから伝わる保存食です。



### 陀羅尼助丸

古くより胃腸薬として親しまれてきた和菓子の元祖ともいわれる陀羅尼助・常備菓や定番のお土産として、吉野山や洞川温泉で製作されています。



### A 松本峠

熊野市の大泊と木本を繋ぐ峠で、竹林と石畳の美しい景観が心を癒してくれます。途中には周囲を展望できる東屋があり、日本で一番長い砂礫海岸の七里御浜を一望することができます。

### 伊勢路とは

伊勢参拝を終えた旅人が巡礼姿に装束を改め、熊野三山を中心とした聖地と聖地を結ぶこの参詣道は江戸時代、庶民を中心に入気を集めました。しかし伊勢神宮より熊野速玉大社までは約170キロメートルと果てしない道なり。いくつもの峠を越え、太平洋沿いを南へ下るルートは険しく厳しいものでした。その巡礼者たちを支えてきたのが、美しい景観。石畳や竹林に囲まれた古道らしい道を進み、峠から熊野灘を一望し、日本一ともいわれる棚田に言葉を奪われる。この多彩な風景を味わいながら人々は熊野を目指しました。

「伊勢へ七度、熊野へ三度」という言葉がしめす様に、誰もが憧れた巡礼ルート、伊勢路。人々が往来する賑わいと、捧げられた祈りが今でも聞こえてきそうです。



### 1 伊勢神宮

「お伊勢さん」の名で親しまれていますが、実は正式名称は「神宮」。内宮と外宮をはじめに大小125社から成っており、古くより日本中から多くの参拝者が集います。



### B 獅子岩

七里御浜の咆哮する獅子を思わせるこの岩は、隆起と波の侵食によってできた自然のオブジェ。大馬神社の狛犬として敬愛されています。



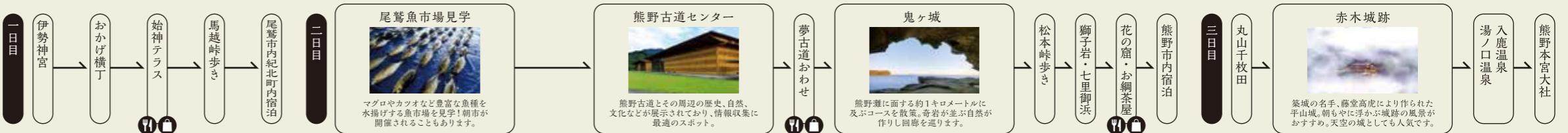
### C 丸山千枚田

山の斜面に小さな水田が幾重にも重なる美しい丸山千枚田は、日本一の棚田景観といわれることもある。地元住民により1340枚の水田が維持保存されています。

### モデルプラン

#### 伊勢路2泊3日プラン

伊勢神宮から熊野本宮大社を目指すという、古の巡礼者に思いを馳せながら巡るプランです。まずは伊勢神宮やおかげ横丁などで伊勢観光を楽しんだ後、いざ伊勢路へ。熊野古道らしい石畳や竹林を歩き、峠から壮大な熊野灘を一望。さらに海沿いの絶景スポットを満喫したり、日本一といわれる棚田を眺めたりと、伊勢路のフルコースが味わえます。



### おすすめグルメ



#### 海老盛り合わせ

複雑なアラ式海岸に黒潮が流れる絶好の漁場、熊野灘の沖合底引き網漁でとれたオニエビ・ウチワエビ・クモエビなど様々な種類の海老が味わえます。



#### 熊野古道薬草弁当 さんま寿司

熊野古道歩きのお弁当には、海と山の幸を彩りよく詰め合わせた体にやさしい薬草弁当や、郷土料理のさんま寿司がおすすめです。



#### 波利牡蠣

汽水湖で育った波利牡蠣は、甘みがありクリセの無いのが特徴。生食もよし、焼いてよしですがオリーブオイル漬けもおすすめです。

### おすすめお土産



#### 尾鷲わっぱ

良質な尾鷲ヒノキを使い、手作業で作られるのが、尾鷲わっぱ。伝統技法から生まれる逸品は温もりと愛情を感じさせます。



那智黒石  
熊野市でしか採れない那智黒石を使ったヘンダントトップやビアスなどのアクセサリーが人気。もちろん碁石や硯もおすすめです。



#### 市木綿

引っ張ると切れるほど柔らかい糸を丹念に織り上げる、風合いの良い市木綿。座布団、東ぶくろ、ブックカバー、お守り袋などが人気です。