

発見の旅

# 東紀州

自然と人々の営みの調和の中で、  
数多の足跡に思いを馳せて

道をたどる。自分を見つける。



# 心を呼び覚ます旅

## 東紀州：発見の道

千年以上にわたり、参詣者は熊野三山の崇敬神社である熊野速玉大社・熊野那智大社・熊野本宮大社を目指して、東紀州の道を歩いてきました。日本で最も神聖な神社に数えられる伊勢神宮を起点に、彼らは熊野古道伊勢路の森を抜け、峠を越え、川を渡り、命を危険にさらしながら、自らの信心を鼓舞する聖域で、救済・内なる平穏・魂の再生を祈り、旅をしました。

東紀州はその行程の最終区間に当たります。今日も、ハイカーや日帰り客に混じって、石畳や起伏に富んだ山道を歩く参詣者を見ることができます。山と海の手つかずの自然に一体感や冒険を求める人もいれば、今や世界遺産となった「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部である熊野古道周辺で育まれた文化に浸る機会を求める人もいます。

動機が何であれ、東紀州を旅するうちに、そこが最終目的地までの単なる経由地でないことに気づくでしょう。自然と信仰と文化が絡み合う東紀州という布地に織り込まれるのは、あなただけの発見の巡礼旅です。東紀州の道を旅していると、ただ歩くという行為、その一步一步に身を置くという単純な営みこそが、目的地以上の深い意味を持つことに気づかされます。



## 新たなつながり、 これまでにない体験

道中での出会いは、内なる自分を発見する栄養源になります。古来、東紀州の人々は地元を行き交う見知らぬ人々と交流してきました。今でもこの地域の人々は、時を越えて続く伝統や生活文化を守りながら、観光を通じて訪れる人々を迎え入れています。トレッキング、農業体験、森林教育プログラムを通じて、東紀州の多様な風土を知ることができます。釣り、カヌー、ダイビング、スタンドアップパドルボードなどのウォータースポーツを楽しむのもいいでしょう。森林浴、ヨガ、断崖にある絶景を巡るクルーズなど、心をリフレッシュする

多彩なアクティビティもあります。芸術的センスがあり、その方面を追求したいなら、尾鷲わっぱ(曲木の漆器)をはじめとする木工細工などの伝統工芸品を体験することができます。グルメな旅行者は、地元の人々といっしょにめはり寿司(郷土料理)や魚の干物を作ったり、そばを打ったり、あるいはミカンなどの地元農産物を収穫したりできます。

巡礼文化やそれが自然とどのように関わっているかについて理解を深めるには、ガイドや語り部といっしょに伊勢路を歩くか、かつて重要な参詣道であった熊野川を三反帆で遊覧してはどうでしょう。これらは東紀州の自然の恵みに文化的伝統を組み合わせた体験型アトラクションのほんの一例にすぎません。

東紀州の地で過ごす時間は、ガイドとの関わりを通じて、人としての想いを共にしてきた地元の人々や参詣者たちが紡いできた歴史の糸へと、私たちをつないでくれます。その千年の歴史が織りなす布に新たな一縫いを加え、過去から未来へと続く人々の営みの一部となることのできるのです。そこに自分の居場所を見出したとき、魂の深い充足感に包まれることでしょ

## 自然の力によって形成された 信仰体系と文化

東紀州は、壮麗な地形を特徴とし、日本人の精神性のふるさとと言われる紀伊半島に位置します。火山によって形成されたその地形は、日本最古の年代記に記録された神話に影響を与えており、神々はこの地に降り立ち、その風土に宿っています。紀伊の人々、ひいては東紀州の人々は、周辺の土地に宿る神々を敬い、崇め、そして今日に至るまで、神々を通じて、畏敬の念をもって自然と共存してきました。

迫力ある景観、海岸線で砕ける熊野灘、そのどちらも猛々しく、そして大らかです。東紀州の民は数世代にわたってそうした特性を経験的に理解し、大切にしています。そこには自然への深い尊敬だけでなく、自然の恵みへの心からの感謝があります。珍重される尾鷲ヒノキの森は地元の林業を支え、清らかな山の水は家畜の健康を守り、温暖な気候はミカンを育て、海と湖は特産品の渡利カキをはじめとする豊富な水産物をもたらします。



熊野古道との結びつきや、西国観音巡礼に関連する数々の霊場など、東紀州にはスピリチュアルな要素があふれており、感謝をもって参詣者に奉仕する習慣が地域文化に根付いています。この地で過ごすことは、周辺世界に神性を見出し感謝する、この豊かな伝統を体験することであり、ひいては自然と人類の深遠で永続的なつながりを享受することです。これほど魅惑あふれる東紀州ですが、意外にもまだ穴場であり、旅行者は比較的知られた観光地には見られない、一定の静けさと厳粛さの中で、環境や文化を体験することができます。この神々の地で一步踏み出すごとに、日本の精神に近づくことができます。静かに物思うとき、あるいは東紀州を故郷と呼ぶ人々と交流するとき、その一瞬一瞬が自己発見の巡礼です。東紀州の道を歩き、自然と時間のささやきに耳を傾け、出会う人々と心を通わせてください。旅の収穫は、あなたの心を豊かにすることでしょう。







# 霊場・史跡



# 景勝地



## 花の窟神社

花の窟は、720年に編纂された日本書紀にも記載されており、日本最古の神社の一つと考えられています。ご神体は高さ45メートルの巨岩で、イザナミノミコの墓として千年以上にわたって崇められています。イザナミノミコは神道の母神で、火の神を出産したことで死んでしまいます。この神社は、伊勢路の七里御浜の近くに鎮座し、この地域を形成した自然崇拜の最たる例です。年2回の例大祭では、神々に舞が奉納され、氏子によって境内には170メートルの綱が吊るされます。これは「お綱掛け神事」と呼ばれ、古より行われており、三重県の無形民俗文化財に指定されています。

**詳細情報：** [hananoiwaya.com/hananoiwaya/iwaya\\_index](http://hananoiwaya.com/hananoiwaya/iwaya_index)



## 鬼ヶ城

伊勢路が険しい山岳地形を抜けると、まもなくして海から突き出す、無数の洞穴と裂け目が刻まれた岩石層が見えてきます。これは鬼ヶ城といい、地殻変動、風化、熊野灘の荒波の浸食によって長い歳月を経て形成された長さ1.2キロの大迫力の海岸線です。国の天然記念物に指定され、世界遺産の一部を成す鬼ヶ城は、東紀州の数々の印象的な地形・地勢と同じく伝説に影響を与えており、ここでは鬼と恐れられた海賊が登場します。頂上に至る桜並木のハイキングコースがありますが、その前に遊歩道から鬼ヶ城を近くで観察してはどうでしょうか。頂上には16世紀にさかのぼる城跡があり、そこから伊勢路の松本峠に至る別のハイキングルートがあります。

**詳細情報：** [onigaiyo.jp](http://onigaiyo.jp)

## 熊野古道伊勢路

熊野古道伊勢路は、ユネスコ世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」の一部を成しており、歴史的・精神的に意義深い、変化に富んだ風景をたどります。伊勢路を選んだ巡礼者は、繁茂する森を抜け、険しい峠を越えて、伊勢神宮、熊野三山、西国観音巡礼の要所を含む主要な霊場を結ぶ、この古来の参詣道を旅します。数世紀にわたって、伊勢路は敬虔な徒歩の旅人同士を、あるいは彼らと沿道の住民を結び付け、文化的交流を生んできました。このルート、そこを歩く人々、沿道の住民が互いを形成してきたのです。歴史的にも文化的にも重要な伊勢路は、人間と周辺世界の精神的・文化的つながりの生きた証です。

**詳細情報：** [kumanokodo-iseji.jp/en/kumanokodo-iseji](http://kumanokodo-iseji.jp/en/kumanokodo-iseji)  
**問い合わせ：** 東紀州地域振興公社（詳細は裏表紙を参照）



## 楯ヶ崎

楯ヶ崎は、花こう斑岩でできた巨大な楯のように海にそそり立ちます。約1,400万年前の火山活動によって生まれたこの巨大な岩壁は、無数の柱状節理でできており、高さ80メートル、外周550メートルで国内最大規模です。その堂々とした姿は、日本神話でも重要な位置を占め、日本最古の歴史書には、伝説上の初代天皇である神武天皇が大和（現在の奈良県）へ向かう途中でここに上陸したと記されています。吉野熊野国立公園の特別保護地区に指定されており、無数の柱を束ねたてっぺんに樹々の冠をいただく、自然が生んだすばらしい芸術作品です。地上のハイキングコースから、あるいは遊覧船で海上から、その姿を拝んでください。

**詳細情報：** [kumanokodo-iseji.jp/spot/8005/](http://kumanokodo-iseji.jp/spot/8005/)



## 三反帆（川舟）

紀伊半島南部の三重県と和歌山県の県境を流れる熊野川は、この地域の精神的・文化的遺産と深く結びつく歴史ある河川です。世界遺産の一部を成すこの川は、かつて参詣道としての役割を果たし、皇族や貴族は熊野本宮大社と熊野速玉大社の間を舟で移動していました。また三反帆と呼ばれる3枚の帆を掲げる舟が定期航行する重要な交易路でもありました。これらの舟は、物資を運び、漁を支え、集落を結ぶことで、この一帯の生活様式・生計・文化の形成に深く影響しました。

**詳細情報：** [www.za.ztv.ne.jp/w58yd3jb](http://www.za.ztv.ne.jp/w58yd3jb)  
**問い合わせ：** 0735-21-0314



## 七里御浜

七里御浜は、熊野市から紀宝町へ22キロ続く日本最長の砂礫海岸です。江戸時代（1603～1867年）、この浜は海沿いを歩いて、新宮市の熊野速玉大社へ向かう参詣者で賑わっていました。浜街道とも呼ばれる七里御浜は、世界遺産の一部を成し、その美しさでも知られています。海岸から内陸を見ると、遠くに紀伊山地を望むことができます。浜辺は、リラックスして散歩できる美しい場所です。訪れる時期によっては、この浜を産卵地とするウミガメを見られるかもしれません。

**詳細情報：** [kumanokodo-iseji.jp/spot/8004/](http://kumanokodo-iseji.jp/spot/8004/)





# グルメ&工芸



## 海鮮

東紀州では、グルメな冒険が待っています。豊かな漁場に近いため、訪れる人々はここでしか採れないものを含め、さまざまな海産物を味わうことができます。この地方にはマンボウを使った珍味があり、マンボウの肝を茹でて、味付けした肝いりもその1つです。マンボウは揚げて天ぷらで食べたり、酢味噌や梅ドレッシングをかけて食べたりします。その他にも、めったに出会えないごちそうとして、ガスエビ、ウチワエビ、オニエビなど、いくつかの甲殻類があります。またサンマの丸干しや、日本三大珍味の1つとされるカラスミのような郷土料理も、ぜひ試してみたい味覚です。

## 渡利カキ

汽水域の白石湖で育つカキは、非常にめずらしいことから「幻のカキ」の異名をとります。その希少性は、産地の狭さに起因します。白石湖は小さく、限られた数のカキ養殖場しか営むことができません。この垂涎の特産品は、まろやかな甘みと上品な味わいが自慢で、カキが苦手な方にも好まれていいます。その理由はこれらのカキが育つ過酷な環境にあります。時おりの豪雨が白石湖に大量の真水を注ぎ、突然の環境変化をもたらします。すると、生き延びるために渡利カキはグリコーゲンを貯め込みます。黄色がかった身や深いうま味は、この成分に由来します。渡利カキは、11月～3月中旬が旬です。



## ミカン

温暖で雨の多い気候、砂利混じりの土壌、傾斜地が合わさって理想的な生育環境を作りだす東紀州では、年間を通してミカンのジューシーなおいしさを味わえます。収穫量の大半を占めるのは、定番の温州ミカンですが、その他にも伊予柑、ポンカン（冬）、せとか（冬から春）、カラマングリン、甘夏、サマーフレッシュ（春から初夏）など、年間を通じてたくさんの種類のミカンが実ります。これらの甘くて酸っぱい果実は、果樹園でもぎたてを味わうもよし、あるいは各果実の味をさらに引き立てる地元産のジュース、ゼリー、ドレッシング、焼き菓子として食べるのもいいでしょう。

詳細情報：[miebrand.jp/certified\\_product/12](http://miebrand.jp/certified_product/12)

## 尾鷲わっぱ

尾鷲ヒノキの曲げ木で作られたこの優美な漆器は、この地方の職人たちの豊かな歴史と、地域住民の暮らしの両面で、東紀州の文化遺産を象徴しています。この器の製作は、完成まで約2か月を要し、全45工程をすべて1人の人間が手作業で行うという、まさしく「愛のなせる業」です。優れた抗菌性と軽量のデザインが重宝され、東紀州の山地や沿岸で働く地元民に数世代にわたって弁当箱として愛用されています。表面の木目と光沢のある漆塗りが、これらの器に凛とした気品を添えます。

詳細情報：[nushikuma.com](http://nushikuma.com)



# 宿泊



## 熊野倶楽部

世界遺産リゾート熊野倶楽部は、ミシュランガイド愛知・岐阜・三重2019特別版で4つ星を獲得した旅館で、大自然に抱かれた静寂な環境の中で、ゆったりとした時間を過ごせる場所です。伊勢から熊野に至る道路沿いに位置するこのリゾートは、豊かな自然と文化的環境の中にたたずみ、広大な山々、ミカン畑、熊野灘の波、輝く夕日など、一帯の絶景で宿泊客を包み込むように設計されています。

全室スイートの客室は、内装に熊野杉やその他の天然素材を使用することで、この地方の格式や伝統的林業を表現しており、杉材の芳香に感覚を浸すことができます。さらに深いリラクゼーションをもたらすのがこのリゾートの露天風呂です。東紀州の山道、霊場、アクティビティを散策した1日の後、就寝前に疲れをほぐすには最適な場所です。食事でもまた、多忙な1日の後、英気を養えること間違いなしです。松阪牛や伊勢エビなど、この地方の豊饒な大地と海がもたらす食材を使用し、郷土料理を取り入れたこのリゾートの美食が、舌を愉しませてくれます。熊野倶楽部では、東紀州の文化と壮大さに没入するチャンスが、あなたのすぐそばにあります。

詳細情報：[kumanoclub.jp](http://kumanoclub.jp)  
問い合わせ：0597-88-2045

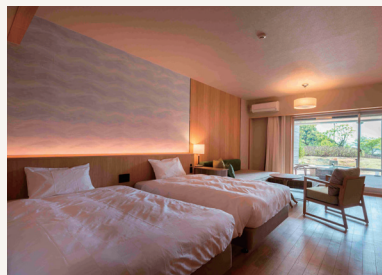
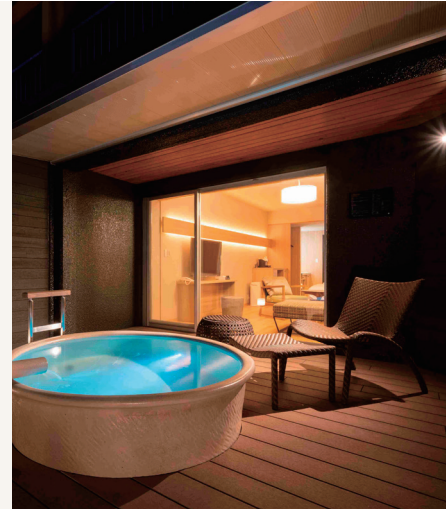
## ホテル季の座

東紀州は活火山がないにもかかわらず、温泉に恵まれています。これらのくつろぎのオアシスは、楯ヶ崎をはじめ、この地方の文化に決定的影響を与えた数々のダイナミックな地質特性と同じく、約1,400万年前の噴火がもたらしたものです。

熊野灘と山々を望む絶景風呂がある癒しの温泉宿、ホテル季の座で、この地殻変動の恵みに浴してください。海風でリフレッシュし、波音で心を落ち着かせるなら、露天風呂の1つを選んではいかがでしょう。夜間に入浴すれば、満天の星空を眺められます。さらに館内には内風呂のほか、1人または家族で入浴したい方のために予約制の貸し切り風呂があります。露天風呂付きの客室もあります。

ホテル季の座には、伊勢エビやアワビなどの特産品を紹介する豪華な料理が自慢の多彩な宿泊プランがあります。大好評の朝食ビュッフェは、国内最高と言われています。宿泊客に最高の体験を提供しようとするホテル季の座の取り組みの証として、このホテルはミシュランガイド愛知・岐阜・三重2019特別版の旅館カテゴリで、3つ星の評価を獲得しています。

詳細情報：[1000kodo.com](http://1000kodo.com)  
問い合わせ：0597-46-2111





# アクセス情報

## 東紀州への行き方

### 熊野市駅へ

#### 列車で

名古屋駅から3時間15分  
大阪難波駅から3時間30分

#### 車で

名古屋から2時間30分  
大阪から3時間15分

### 尾鷲駅へ

#### 列車で

名古屋駅から2時間45分  
大阪難波駅から3時間00分

#### 車で

名古屋から2時間  
大阪から2時間45分

## 問い合わせ先

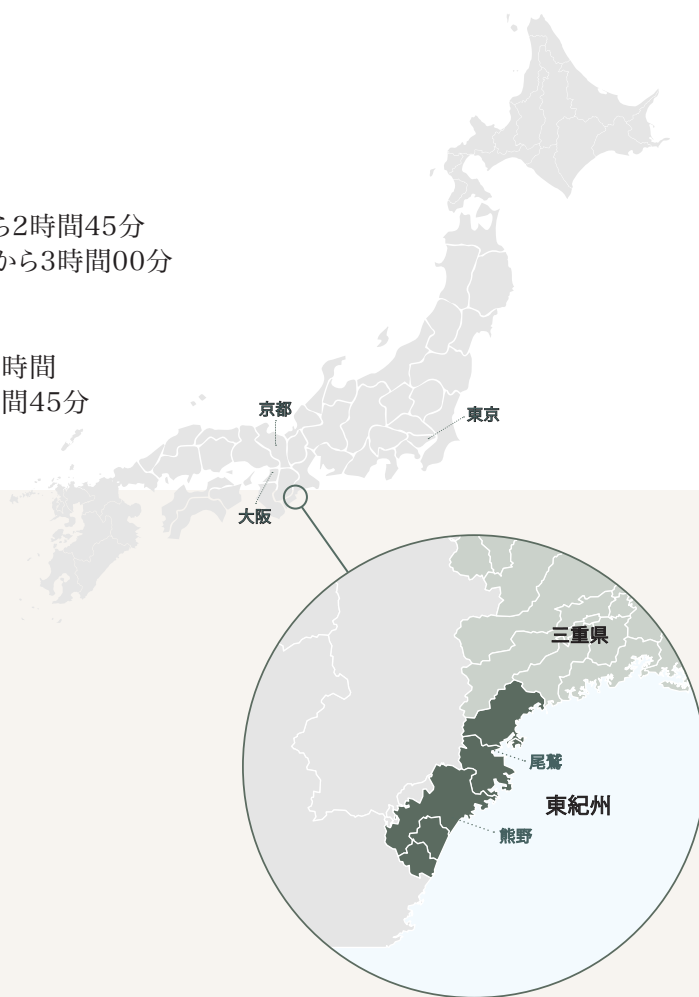
### 一般社団法人 東紀州地域振興公社

519-4393 三重県熊野市井戸町371

電話：0597-89-6172

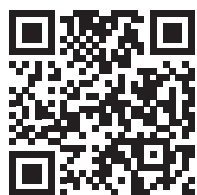
Eメール：kousha@higashikishu.org

営業時間：平日8:30～17:15



自然を体感しよう。  
東紀州に行こう。

kumanokodo-iseji.jp



Website



Instagram



YouTube