

1300年以前から続く、人々の営みの歴史。

大河ドラマ『真田丸』で注目を集めた上田市に流れる「稲倉川」に沿い、全長2.5km、標高640m～900m、標高差260mにわたりここ稲倉の棚田は広がっています。現在の「棚田」としての開墾は元禄から明治の時代にかけてと言われていますが、田の畦畔（けいはん）に多数の横穴式古墳が組み込まれてることから、この地での人々の営みはさらに昔の「古墳時代」かそれ以前と考えられています。しかし「稲倉の棚田」は、急傾斜地にあり寒さも厳しく、農業として成立しやすい場とは言えず、そもそも古代日本においても決して住みよい環境ではなかったでしょう。

実は、縄文時代前期以前の日本は温暖化による海面の上昇で現在より陸地が少なかったとされ、決して平地での暮らしが当たり前ではなかったのです。縄文時代中期後半以降、気候が寒冷化し海退（海岸線の後退）が進み、弥生・古墳時代に稲作が伝来した後も、人々は生活に必要な「水」を得やすい河川沿いや湧水地に居を構えることが多く、ここ稲倉川の周辺に住んでいた先人たちが、「生きていくため」に途方もない時間と努力を重ねて生活の基盤を作ってきた結果が「稲倉の棚田」なのかもしれません。



厳しい自然の中で育まれた、男女の「営み」への想い。

稲倉の棚田のそばにある「男石神社」。

最近では横目にそびえる岩壁が「枯山水庭園の原型」とも評されるこの場所に、一説によると日本で三本の指に入るほど格の高い、「男性と女性の営み」にまつわる神様が祀られています。社殿には男女のシンボルを象った造形物や、奇祭「かなまら祭」で有名な若宮八幡宮の境内社「金山神社」から奉納された色紙も飾られており、子宝祈願などで靈驗あらたかな神社となります。ではなぜ、この場所に「男石神社」が建てられているのか想像してみましょう。

積もる雪深く、作物が育たなければ一族郎党飢えてしまう。壁の隙間から吹雪く風が身を凍えさせる夜は朝を迎えるまで続く。今では考えられないと思いますが、男女が服を脱ぎ捨て体を重ねあうことすらままならないほどの厳しい環境の中で、生きていくために助け合い、子を成し育てなければならぬと強く願った時代がここにもあったはずです。その願いが生んだのが「男石神社」かもしれません。信仰とは、古来より生活への不安や生きていくための切なる願いが端を発していることも多く、「古神道」や「自然崇拜」などでも、地震や雷、山や樹木、火や岩など自然物・現象が「神格化」され、男女のシンボルも「多産・豊穰」として信仰対象になっています。豊かな暮らしを願い続けた人々を支えてきた「男石神社」。脈々と受け継がれている「想いのチカラ」を、この場所を感じてみてください。



流れる「水」と、「傾斜」がもたらす新たな恩恵。

農業としての環境は決して楽とは言えないここ「稲倉の棚田」でも、豊かな湧き水が集まって流れる稲倉川の上質な水の恩恵を受けて出来る米はその評価も非常に高く、中でもこの場所で育てられている酒米「ひとごち」は、地元の岡崎酒造の女性杜氏も自ら営農に携わり、手作業の田植えや稲刈り作業にも毎年参加しています。この酒米で作られた「信州亀齢：稲倉の棚田産ひとごち純米吟醸」は、醸造量が少ないため上田市外に出回することはあまりありませんが、稲倉の棚田保全委員会のボランティアが丹精込めて育んだ酒米を、名杜氏が手仕事で醸した絶品の銘酒として、その華やかな吟醸香と旨辛口が地元や呑み手の間で愛されています。

また、他にも現在ボランティアの方々の手によって様々な試みが行われていますが、中でも急こう配の棚田の景観は非常に評価が高く、ドローンを利用した最先端アクティビティ「イーグルフライトアドベンチャー」や、営農時期以外の棚田に TENT を張り、農作業体験と景観を楽しむ「棚田CAMP」など棚田や農業に興味がなかった人々を巻き込み、今までにない形で注目を集めています。

厳しい自然と向き合い、今に繋いだ人々の想いは川を流れるように棚田から人々の元へと届く。そんなこの場所に、皆さんぜひお越しください。



"お腹"が恋するグルメ情報



うえだみどり大根

地元のうえだみどり大根生産者組合が生産している「うえだみどり大根」はきっと「大根」の常識を覆します。特徴としては、普通の大根より水分が少なく、少し辛みが強いのですが、甘みがあるんです。大根おろしにするとその鮮やかな緑色に驚かされますし、

薬味としてもお蕎麦などに合うんです！水分が少ないからと言ってパサパサしてるわけではなく、サラダにして食べても瑞々しく甘みがあって美味しいですし、おすすめは「天ぷら」！水分が少ないのでベタッとすることなくホクホクとした食感が楽しめます！現地のスーパーや農協、現在はネットでも注文できるそうなので、ぜひ一度お試しください。

近隣のおすすめスポット



上田城二の丸跡
〒386-0026
長野県上田市二の丸4-6

真田神社
〒386-0026
長野県上田市二の丸1-12



男石神社
〒386-0004
長野県上田市殿城1264-1