



南相木村

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

表題・イラスト：漫画家 矢口高雄先生にご協力いただきました。

みなみいきむら
信州・南相木村

立岩湖

シノエキマス

フィッシングガイド



たていわこ
立岩湖

昭和40年12月に砂防ダムとして完成した。高さ約60mある『立岩』の上流にあることから、立岩湖の愛称で多くの人々に親しまれてきました。



完成当時の立岩湖

シナノユキマス（信濃雪鱒）

サケ科コレゴヌス属に分類される冷水性の魚です。長野県には1975年に当時のチェコスロバキアから導入され、県水産試験場が養殖技術を開発したものです。欧米では「ホワイトフィッシュ」と呼ばれ、ヨーロッパ大陸、北米大陸の北緯50°以北にある湖などに広く生息しています。体が銀白色に輝くことから、長野県はこの魚に「シナノユキマス」の愛称を付けました。



（長野県水産試験場資料を参考）

立岩湖とシナノユキマス

冷水を好み、湖沼で生息するシナノユキマスにとって、高冷地にある立岩湖は良好に生息できる環境条件がととのっています。

立岩湖では、年間を通してシナノユキマス釣りが楽しめますが、冬には全面氷に覆われた湖の上に乗る、氷に穴を開けて釣糸を垂らす『穴釣り』も楽しめます。初めて氷の上に乗る人は「氷が割れるんじゃないか」と抵抗があるかもしれませんが、真冬には立岩湖の氷は平均で30 cmの厚さになります。また、最も厚い時では40 cmを超える時もあります。

通常は、20 cmから、大きいもので体長30 cm以上あるシナノユキマスを釣り上げることができます。



ポイント

シナノユキマスは季節によって釣れるポイントが変わります。ポイントと水深を参考に大物を釣り上げましょう。

冬
(水深10m)

夏
(水深9m)

至南牧村・小海町・佐久市

川淵谷川

川上・佐久線

立岩荘

ボート乗り場

水車小屋



〈お願い〉

- 遊漁証は、帽子など見えやすいところにつけて、漁協の漁場監視員の要求があった時には提示して下さい。
- 穴釣りの際には、氷の状態をよく確かめて下さい。
- 多くの方がシナノユキマス釣りを楽しむために、20匹以上は持ち帰らないようにご協力ください。
- 立岩湖にはイワナなども生息しています。10月1日～2月15日の間はイワナやヤマメの禁漁期間です。もし釣れた場合には、湖へ放流してあげてください。
- 魚の保護と環境を守る為にゴミなどの持ち帰りに御協力下さい。
- 20 cm以下の稚魚は保護のために湖に放流して下さい。

〈釣りを楽しむ際は遊漁証をお買い求め下さい〉

渓 流 年 券	1月1日～ 12月31日	組合事務所のみ販売(要顔写真1枚)	8,400円
溪流日釣券	当日のみ	組合事務所、各地区日釣券販売所	1,700円
		現場売り	2,400円

トイレ ■

至滝見の湯・川上村

立岩湖に生息するその他の魚
ヘラブナ・コイ・イワナなど

春～秋 浮子釣り仕掛



竿

3～5m
へら竿・溪流竿

道糸

ナイロン糸
0.8～1.5号

棒ウキ

へら鮒用の物

ハリス

0.4～1.0号
道糸の半分の太さが
目安

ハリ

へら鮒鉤
2～6号

基本的な仕掛けはへら鮒釣りと同様。餌に関してもへら鮒釣りをする際に使用する物と同じ物を使用します。浮子釣りは数こそなかなか釣れませんが「1匹1匹楽しんで釣りたい!」という方にはオススメの釣り方です。



エサ

へら鮒の釣り方で両ダンゴと言われる物を使用します。



両ダンゴ用の餌は動物性たんぱく質(ペレット)が多く配合されている物が集魚効果が高くオススメです。

春～秋 遠投釣り仕掛

基本的な仕掛けは鰻遠投釣りと同様。餌に関しても鰻サビキ釣りと同様で、グレ(メジナ)釣りに使用する餌を使う方もいます。また、食わせ餌として鉤にサシを付ける事もあります。遠投釣りは数釣りが望め、広範囲を探る釣り方。

エサ

鰻またはグレ餌を使用します。



アミコマセ
(冷凍アミ)



粉末エサ

冷アミのエキスを吸わせて集魚効果を高めす



コマセスコップがあると便利です！



竿

4.5～5.3m

磯遠投竿

道糸

ナイロン3～5号を
オモリに合わせて



遠投ウキ

8～15号用

仕掛け

1～2本鉤の

遠投仕掛

6～8本鉤

サビキ仕掛

基本的にはアミコマセを使いますが粉末状のエサを使うとまとまりが良く冷アミのエキスを充分に吸う為集魚効果を出せます。



アミコマセは解凍して使うので専用のバケツを用意しましょう。

冬季

氷上釣り仕掛

基本的な仕掛けはワカサギや鰍サビキと同様。餌に関してもワカサギや鰍サビキ釣りと同様の物を使います。氷上釣りではリールを使う釣り方と手繰り釣りの2種類があり、数釣りを狙うならリール釣り、釣りを楽しむなら手繰りがオススメ



リール釣り用



手繰り釣り用

竿

30 ~ 50cm

氷上ワカサギ竿か

リール取付可能竿

道糸

ナイロン糸

1.5 ~ 2.5 号

リール

ワカサギ用小型リール

仕掛

ワカサギ仕掛

サビキ仕掛

エサ

手繰り釣りはワカサギ用
リール釣りは鰍サビキ用
のエサがオススメです。



リール釣りエサ

アミコマセ(冷凍アミ)

リール釣りは基本的に鰍サビキ釣りと同じでアミコマセを使いますが紅&白サシを食わせエサとしてサビキの鉤に付ける方もいます。



手繰り釣りエサ



サシ

紅・白サシ

交互に付けると効果的です

粉末エサは手繰り釣り、リール釣り
どちらの釣り方にもお使い頂けます

シナノユキマスの肉は白身で淡白な味が特徴です。適度に脂がのっていて小骨が少ないことから、様々な料理に適しています。シナノユキマスは、南相木村に生息する淡水魚と栄養価を比較してもとても栄養満点の美味しい魚です。

シナノユキマスの栄養価 肉 100gあたりの成分値

※シナノユキマスの値は南相木村
分析値、他食品の値は第5訂訂
本標準食品成分表から引用

種 類	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	エネルギー (kcal)
シナノユキマス	20.1	12.0	198
イワナ	19.0	3.6	114
ヤマメ	18.4	4.3	119
ニジマス	19.7	4.6	127
ウグイ (ハヤ)	20.1	1.5	100
コイ	17.7	10.2	171
フナ	18.2	2.5	101
牛もも肉	19.3	11.6	195

おすすめ料理



刺身



唐揚げ



シナノユキマスのタタキと
タルタルのサラダ



シナノユキマスの
アクアパッツァ風

アクセス MAP



- 東京～(中央自動車道)～須玉I.C～(国道141号線)～南牧～南相木
- 東京～(関越自動車道)～藤岡JCT～(上信越自動車道)～佐久I.C～佐久北I.C～
《中部横断自動車道》～佐久南I.C～(国道141号線)～小海～南相木
- 名古屋～(中央自動車道)～長坂I.C～清里～(国道141号線)～南牧～南相木



- 長野新幹線 ●東京～[約1時間] 佐久平～(JR小海線)～[約45分] 小海～[バス約25分] 南相木
JR中央東線 ●新宿～[約2時間]～(JR小海線)～[約70分] 小海～[バス約25分] 南相木
JR中央西線 ●名古屋～[約2時間] 塩尻～(JR中央東線)～[約30分]
小淵沢～(JR小海線)～[約70分] 小海～[バス約25分] 南相木

バス(村営バス)…Tel 0267-78-2121 バス時刻表があります。役場にお問い合わせください。

宿泊施設



立岩荘 Tel 0267-78-2750

立岩湖の湖畔にある宿泊施設。シナノユキマス料理も堪能できるので応相談



立原高原ビレッジ Tel 0267-78-2135



おぐら山荘 Tel 0267-91-7511



立原高原キャンプ場
Tel 0267-78-2907



春の家 Tel 0267-78-2413



閑静荘 Tel 0267-78-2016

日帰り温泉施設



滝見の湯 Tel 0267-91-7700

得

日釣り券・年券についているクーポン券を「南相木温泉滝見の湯」に持っていくとお食事代10%OFFの特典つきです。

営業時間 / AM10:00～PM9:00 (4月1日～11月30日)

AM10:00～PM8:00 (12月1日～3月31日)

●毎月第3火曜休

入 場 料 / 大人450円、小人(4歳以上小学生)300円

遊魚の決まりや遊魚証などに関する
お問い合わせは

南佐久南部漁業協同組合

長野県南佐久郡小海町大字小海3981-1

TEL:0267-92-2167 FAX:0267-92-4766

<http://www1.ocn.ne.jp/~nangyo>

その他の
お問い合わせは

南相木村役場

長野県南佐久郡南相木村3525-1

TEL:0267-78-2121 FAX:0267-78-2139

mail:info@vill.minamiaiki.nagano.jp

<http://www.minamiaiki.jp/>