



地元信州人おすすめの「美味しいお店」をご紹介します。ぜひ足をお運びください。

MAP B-2 手打ちそば屋 かねだた (てうちそばや かねだた)

お腹から笑顔になれるそばを味わおう

路地裏の粹な隠れ家。細く洗練されたそばを、丁寧に手打ちしている。店名は芥川龍之介の「蜘蛛の糸」からとったものだから、怖そう変わった名前メニューが並んでいる。中でも、そばを揚げた油地獄が人気。

おすすめメニュー

- 手打ち 780円 ● 更科 880円
- 極楽セット 1,180円
- 油地獄 980円

TEL026-232-3718

〒長野市鶴賀権堂町2320 ビストロハウス

☎ 11:30～14:30

☎ 17:30～20:00(日、祝を除く)

☎ 水曜、第1・3火曜

http://www.kanadata.jp

お店からのひとこと 人気の夜のコースは御予約にて

MAP B-3 そば処 やぶ ながの東急店

老舗こだわりの信州そばを楽しもう

創業明治12年。無添加製法で老舗の味を守り続けてきた。石臼挽きたてのそば粉で打った細打ち麺はツルリとしたのど感で、そばの旨さを十分に味わえる。また、まさやから秘伝のそばつゆが、味いた深さをより引き立てられる。

おすすめメニュー

- せいりそば 630円
- とろろせいりそば 800円
- たざるそば 1,600円

TEL026-228-2164

〒長野市千代田1-1-1ながの東急百貨店B1F

☎ 10:00～19:00(O.Sは30分前)

ながの東急百貨店に準ずる

☎ 西後町店 (土・日・祝休) 026-234-1401

お店からのひとこと 生そば宅配便承り中「そば処やぶ」で検索を

MAP B-2 十割そば 大善 (だいぜん)

地粉を使い、風味豊かなそばが味わえる

俳人小林一茶のふるさと奥信濃の大地で、深い霧に包まれて育った「霧下そば」。霧下そばは旨いそばが生産する条件を全て満たした逸品。この店は霧下そばを使用しながらも手軽に食べられる、信州でも珍しい十割そば専門店だ。

おすすめメニュー

- 十割そば 650円
- 大善定食 900円
- 三色そば (限定) 850円

TEL026-233-5002

〒長野市大門町46-1

☎ 10:30～15:00

(但しそばがなくなり次第終了)

☎ 水曜 (祝日除く) 4台

お店からのひとこと そばがき、そばだんごもおすすめ

MAP A-2 たんぼそば店

そばの香りと風味をしっかりと楽しめる

そばの本場「戸隠」周辺の農家から仕入れた玄そばを石臼で自家製粉。香りたつそばは、太く、黒く、そしてコシがある。つゆは季節によって微妙に味を変えており、そばの旨さをより引き出している。そば粉で作る薄焼きやおやきなどの郷土料理もおすすめ。

おすすめメニュー

- ざるそば 730円
- 天ざるそば 1,450円
- 三色そば (限定) 120円
- そば薄焼き 350円

TEL026-254-2261

〒長野市戸隠豊岡10217

☎ 10:30～16:30

☎ 火・水曜 (冬季12月～3月。予約は営業)

☎ 20台

お店からのひとこと 大きなかわしの看板が目印です

MAP B-2 九一そば 今むらそば本店 (いまむらそばほんてん)

善光寺参道、明治生まれ、この町で育んだ味

創業明治23年。そば粉九割の「九一そば」を礎しながら、伝統やこだわりのこだわりを大切にオリジナル品にも魅力がある。食事はもちろん、贈答品や土産物もこの店ならではの品揃えが充実。気軽さの中にも確かな味と品質の良さがある。ぜひ訪ねたい名店だ。

おすすめメニュー

- 御膳そば 1,100円
- しなの鶏地鶏せいり 1,300円
- 信州半牛としせいり 1,380円

TEL026-232-3518

〒長野市西後町1637-3

☎ 11:00～14:30、17:30～20:30

(平日・L.O.20:10)

☎ 水曜 (土・日・祝休)

☎ 火曜

http://www.kuichi.co.jp

お店からのひとこと 土産・お贈答品 全国発送承ります

MAP B-1 藤田九衛門商店 (ふじたくえもんしょうてん)

冷めても美味しい信州特産菓子。「鯉焼」「垂水」

信州産の食材にこだわって県産花豆100%の自家製糖。よく練られたこし餡と粒を粗出した花豆をまぜ合わせたことで、味に繊細さと奥深さが。県産小麦を使用した生地で焼き上げた鯉焼ならぬ鯉焼は、信州のお土産に喜ばれるはず。

おすすめメニュー

- 鯉焼・住久庵 一匹 190円～
- 季節の鯉焼(旬の食材の餡) 一匹 210円～
- 箱入り(6～8個入り) 1,000円～

TEL026-219-2293

〒長野市東之門町400-2

☎ 7:00～22:00 (L.O.21:00)

☎ 24時間 ※ご予約優先

mail: fujita.qemon@gmail.com

お店からのひとこと 7種類のお抹茶選べます ※税込価格 450円～

MAP B-3 利久堂 中央通り店 (りきゅうどう)

あんずの美味しさがたっぷり信州のお土産におすすめ!

創業から50年。「日本一の杏の里」千曲市と長野市から厳選された杏を原料に、上質なお菓子やジャムを製造。信州らしい生真面目な真実目さの伝わる丁寧な製法で作られた銘菓だ。長野にまたたき、買取りが多い。ジャンルには杏やブルーベリー、栗ペースなど、お土産に喜ばれる逸品だ。

おすすめ商品

- ゆきげ杏 594円～
- あんず杏 594円～
- 杏ジャム 594円～

TEL026-267-5128

〒長野市問御所1250-3

☎ 10:00～18:00

☎ 不定期休

http://www.rikyudo.com/

お店からのひとこと 長野駅構内や東急百貨店などでも販売中です

MAP B-4 松代宮坂酒店 株式会社

真田ゆかりの地、松代のお土産、観光案内!

真田十石の城下町「信州松代」で唯一の蔵元直売所。豊富な地酒を取揃え試飲コーナーでは自慢の地酒を味わえる! 広く明るい店内には漬物や銘菓などの土産も充実。事前予約がなくても松代の観光案内もしてくれる(観光案内・要予約・有料)。

おすすめメニュー

- 松代の名所・見所 ご案内料
- 10名様まで (1人 540円税込)
- 10名様以上 (1人 320円税込)

TEL026-278-2006

〒長野市松代町松代491

☎ 9:00～18:00

☎ 不定期休

☎ 普通車・大型バス可

http://miyasakashuzuten.com/

お店からのひとこと 松代町内であればどちらでもご案内します

MAP A-2 株式会社 おびなた

製粉から麺づくりまで一貫生産した戸隠そばを直送

生そば、半生そば、乾麺とさまざまな種類のおそばを製造・販売している「おびなた」。さすが戸隠のそば、と勝負するような商品を提供しており、長野駅のお土産屋さんとはより便利なおオンラインショップでも購入できる。

通販限定「露玄シリーズ」

- 通のそば (12個入り) 3,240円
- 更科八割 (12個入り) 3,240円
- 本とうそば (12個入り) 2,916円

TEL026-254-2028

〒長野市戸隠2640

☎ 土・日・祝休

http://www.obinata.co.jp/

お店からのひとこと オンラインショップは「蕎麦の国」で検索

MAP B-2 木の花屋

信州の味が詰まった旬の野菜のおつけもの

丸なす味噌漬など30種類以上の漬物や佃煮がならぶ。自社農園の野菜や長野産の野菜を、保存料や着色料を使わず丁寧に漬込んでおり、かさばらずお手頃価格なお土産や贈り物に最適だ。お茶を片手に試食しながらゆっくり選ぶのが嬉しい。

おすすめメニュー

- 野菜漬 唐辛子入 500円
- 長いも梅酢漬 650円
- 白うり漬 590円～

TEL026-252-7001

〒長野市大門町515

☎ 10:00～18:00

☎ 12月～3月中旬は17:00まで

☎ 無休 (12月31日のみ休み) Aあり

http://www.konohanaya.co.jp

お店からのひとこと 子育て支援お使いいただけます

MAP B-1 うなぎの宿 住吉 (すみよし)

善光寺北参道にある人気の老舗うなぎ店

創業五十年。厳選された活うなぎのみを特製炭火で、こんがりふっくら焼き上げる江戸前蒲焼きに魅了される人があつたない。持ち帰りのうなぎご飯(弁当)や身がバラバラでもやっているので、脂のり、身がやわらかい冬のうなぎを味わえる。

おすすめメニュー

- 特性大串井 2,180円
- あんずみ井 1,430円
- みり井 2,980円
- みり井 2,980円

TEL026-232-6304

〒長野市箱清水2-19-31

☎ 11:00～15:00、16:30～21:00

☎ 第1・3火曜、12/31、1/1、1/2

☎ 臨時休業あり

お店からのひとこと 冬の土用丑は1月28日(月)です

MAP B-3 居酒屋 八千代 (やちよ)

信濃の山の幸と近海海産物を味わえる

落ち着いた雰囲気の中で、信州の郷土料理や創作料理、日本海直送の新鮮な魚介類まで味わえる。冬のおすすめは寄せ鍋とジビエの猪の網焼。地酒や焼酎も種類豊富に取り揃えられている。

おすすめメニュー

- 鍋料理、トロ馬刺、珍味はちの子、煮魚、焼鳥、刺身盛り、煮物
- 地酒・芋焼酎各種・若菜の骨酒

TEL026-233-4200

〒長野市権堂町2261

☎ 17:00～23:00

☎ 不定休 (電話確認をおすすめ)

☎ カウンター、個室あり

お店からのひとこと デザート1品 サービスします

MAP B-3 居酒屋 酒道楽 (さけどうらく)

信州流おもてなしで郷土料理が味わえる

冬はジビエ料理がおすすめ。猪鍋、猪と季節野菜の炒め物、鹿肉串カツ、きのこと鹿肉の天ぷらなど信州の季節郷土料理が楽しめる。また、どじょう料理、女性向け料理や海鮮日替わりメニューも人気。おもしろメニューは昆虫セット。一人でも気軽に立ち寄れる。

おすすめメニュー

- 一口馬刺 1,500円、おたぐり 7,500円
- きのこ料理 400円～、異料理 400円～
- 昆虫セット 850円、日替わり鮮魚 ※特別
- テイクアウト(馬肉コロッケ・鹿肉串カツ)

TEL026-232-5744

〒長野市鶴賀権堂町1449

☎ 16:00～24:00 ☎ 日曜・祝日

☎ カウンター、小上がりあり

お店からのひとこと 気楽一杯飲めて地元の方と気軽に話せます

MAP A-3 すき焼/やぶ/すき亭 (すきてい)

りんごで育った信州牛のすき焼は絶品!

口の中をくすぐるような柔らかい肉質が特徴。すき焼、しゃぶがはじめる、ステーキ、ヒレ焼など上質の牛肉料理が味わえる。お土産に牛肉佃煮もおすすです。(長野駅構内販売)

おすすめメニュー

- すき焼/しゃぶがはぶ 2,880円～7,200円
- サービランチすき焼セット 3,030円
- 牛串焼き(2本) 1,750円、和風rostビーフ 2,160円

TEL026-234-1123

〒長野市妻科112-1

☎ 11:00～14:30 (L.O.14:00)

☎ 17:00～22:00 (L.O.21:00)

☎ ※日曜日は21:30まで (L.O.20:30)

☎ 月曜 ☎ http://www.sukitei.com

お店からのひとこと 贈り物に信州牛おこわや牛肉佃煮もおすすめ

MAP B-1 長門屋 (ながとや)

創業明治30年 善光寺門前の老舗食堂

善光寺仁王門脇で120年。参拝者や地元の方に愛されている食事処。信州といえど「そば」だ、ここは「うどん」も名物として地元で知られている。そばうどんも温かいのも冷たいものも用意されている。一口おやきもおすすです。

おすすめメニュー

- 山菜そば 800円 ● 山菜うどん 700円
- サービランチ 1,000円
- お子様セット 500円
- 一口おやき 80円

TEL026-233-2286

〒長野市元善町468

☎ 10:30～16:00 (O.S.15:45)

☎ 水曜 ※臨時休業あり

http://nagatoya.jimdo.com

お店からのひとこと 信州産100%うどんもおすすめ

MAP B-4 長野といえは、パニックマン

いろいろな部位の馬刺を食べられるのは長野でここだけ

1頭買いた馬肉を部位ごとに食べられ、地元農家さんから直接分けてもらった野菜がその日のおすすめメニューに並ぶ。シニアムリ農産の県内産地酒や地ワインは50種類以上。美味しい料理やお酒をさっか、隣り合った地元の方や旅人とも和気藹々と楽しめる。

おすすめメニュー

- ちよい飲みせと 1,200円～(税別)
- 信州珍味3点盛り 1,田舎そば
- 伊那名物おたぐり 680円(税別)

TEL026-228-0129

〒長野市北石堂町1380 1F

☎ 17:00～24:00 (L.O.23:30)

☎ 不定休 ☎ http://www.panicman.jp

☎ カウンター9席、テーブル23席、お座敷18席

お店からのひとこと 繊細な味わいの馬肉料理に合う地酒をお選びします