

# 伊那そばマップ

信州そば発祥の地

伊い那

Shinshu Soba Organization Co., Ltd.

## 10 風聲庵 ふうせいあん

茅野市宮川字安国寺 3372-24

☎ 0266-72-7211

🕒 10:00~16:30

🚗 なし 営業期間は3月下旬~11月 🚗 25台



八ヶ岳連峰から原防湖までを一望でき、手打ちそばを味わえるそば処。「五色彩り蕎麦」「高遠そば」がおすすめ。

## 11 三種のそばを自家製粉 高遠そば ますや

伊那市高遠町東高遠 1071

☎ 0265-94-5123

🕒 11:00~15:30

🚗 火曜(1,2月は不定休) 🚗 10台



「高遠そば」(1,200円)と粗挽き10割、二八のセット「合い盛り」(1,000円)がおすすめ。

## 12 みずぐ食堂 みずぐしょくどう

伊那市高遠町西高遠 1701

☎ 0265-94-2311

🕒 10:30~14:00, 16:30~20:00

🚗 水曜(不定休) 🚗 6台



二八そばの「高遠そば」(890円)大盛は(1,150円)。そばつゆは、焼味噌・辛味大根。観音期は香ばしいブレンドつゆが人気です。

## 13 手打ち十割そばの専門店 キャラリ土味の器 つちあじのうつわ

伊那市高遠町西高遠 1842-1

☎ 0265-94-2306(川口美容室と共用)

🕒 11:00~15:00

🚗 月・火曜 🚗 10台



日展作家の主人がつくる、陶器の展示ギャラリーの中にある小さなそばの店です。

## 14 蔵で食べる自家製粉の店 高遠そば 甘味処 いっこく

伊那市高遠町西高遠 1696

☎ 0265-94-2221

🕒 11:00~15:30 (15:00 L.O.)

🚗 不定休(1~3月下旬冬季休業) 🚗 3台 十一層月産駐車場内



蕎麦の挽き方や打ち方など手法の違いで異なる十割種類の蕎麦の中から毎日3~4種類を提供。老舗和菓子店「亀まん」とのコラボスイーツも要チェック。

## 15 こだわりの十割ざるそば 兜庵 かぶとあん

伊那市高遠町小原 516-24

☎ 0265-94-2459

🕒 11:00~15:00(そば売切れ次第終了)

🚗 木曜(観音期は無休) 🚗 15台



メニューは「十割手打ちざるそば」(900円)の中盛(1,300円)と大盛(1,600円)のみ。

## 16 そばと郷土料理の味処 楽座 紅葉軒 らくざ こうようけん

伊那市高遠町小原 305-1

☎ 0265-94-2154

🕒 11:00~14:00以降要予約

🚗 不定休 🚗 40台



郷土料理専門店。「高遠そば」「桜花丼」「さくらアイス」など桜肉やさくらメニューも楽しめます。

## 17 季節をそばに盛り込んで そば処 七面亭 しちめいてい

伊那市高遠町長藤 1924

☎ 0265-94-3517

🕒 11:30~16:00

🚗 木曜・第2金曜 営業は4~11月 来店の際は要電話確認 🚗 10台



地元の野菜を使い、春には山菜、夏には地元産野菜たっぷり、秋にはきのこ料理です。

## 18 バイクと釣りを愛する母ちゃんのお店 紅さくら べにさくら

伊那市高遠町東高遠 1656-1

☎ 0265-94-5580

🕒 11:00~14:30 17:00~(要予約)

🚗 木曜(不定休) 🚗 10台



女子会等で女性が楽しめる料理を、紅さくら御膳(1,500円)として提供しています。そば売切れ次第終了。

## 19 仙丈の麓 自家栽培の店 杉蕎麦 そまそば

伊那市長谷中尾 1034

☎ 0265-98-2755

🕒 11:00~15:00

🚗 平日(土日祝営業) 🚗 7台



もりそば700円から、オヤマボクチ(野草)をつなぎにした「おやまそば」(1,000円)を始めました。



交通のご案内



お問い合わせ

信州そば発祥の地 伊那そば振興会  
 (一社) 伊那市観光協会  
 TEL.0265-78-4111(代)  
 FAX.0265-78-4131



(伊那市観光協会)

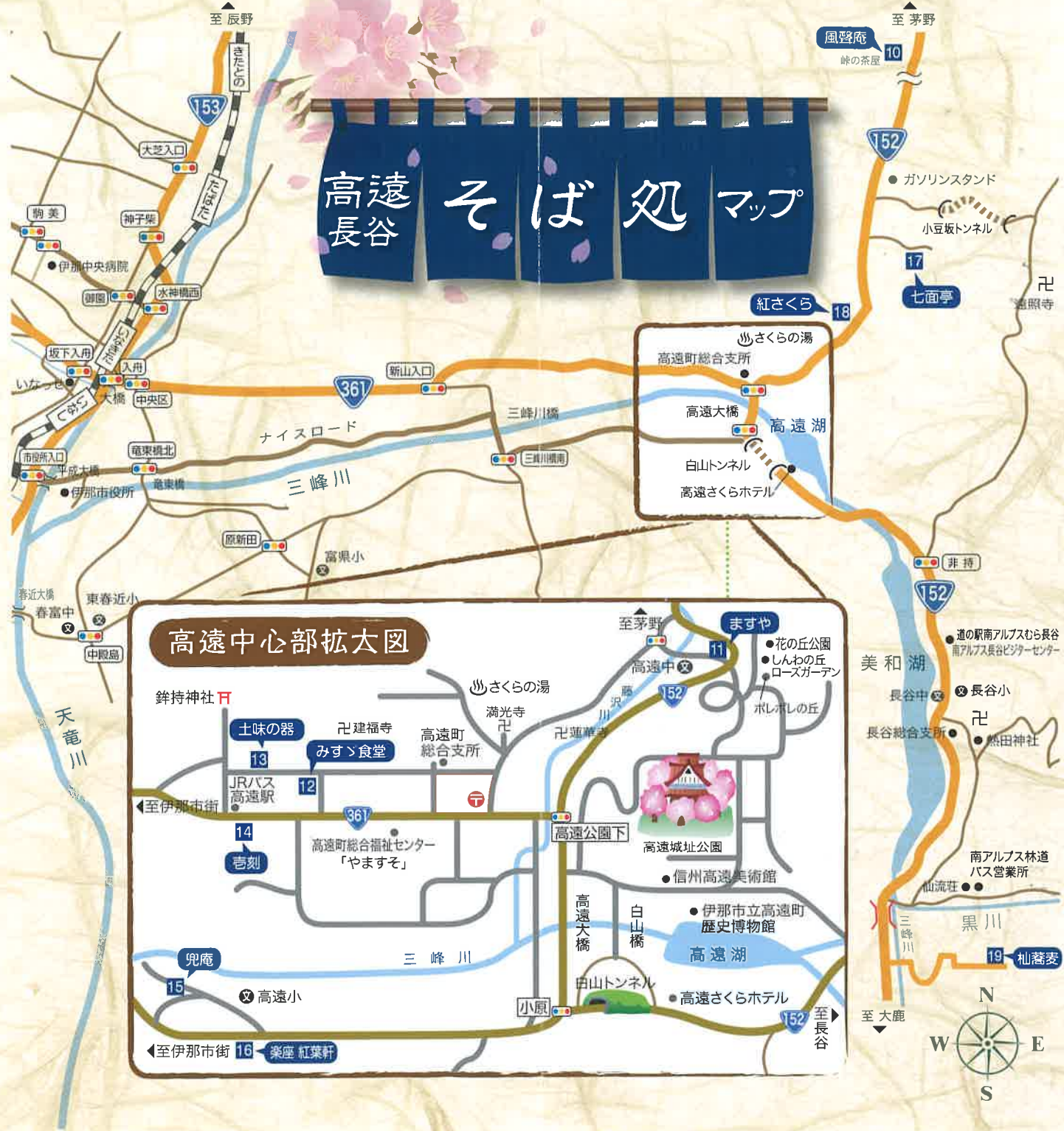
ホームページアドレス  
<http://inashi-kankouyoukai.jp/>

パノラマ伊那市



伊那市  
 INASHI CITY

高遠 そば 処 マップ



# 信州 信州そば 伊那 発祥の地伊那

## 伊那からはじまった

### 「信州そば」栽培

山国、信濃の国は奈良時代山岳信仰の高まりの中で、多くの山が修行の場となる霊山として開創されました。修験道の開祖、「役小角(えんののおづぬ)」は奈良の都から、東山道を経て信濃の国の最初の霊場を西駒ヶ岳に求めました。この時、世話になったふもと、内の萱の里人に、一握りのそばの種を渡し、厳しい環境のもとでも収穫できる、そば栽培を教えたといえます。伊那で収穫された「行者そば」の種は修行僧等の手によって、各地の霊山のふもとに広められたと伝えられ、今日の山岳信仰の強いところにそば処有りというゆえんとなっています。

## 高遠から伝播した

### 「信州そば」

戦国時代後期頃から信州伊那地方ではそば切りが食べられており、高遠藩主保科正之公は無類のそば好きであったと伝えられています。正之は1636年山形最上藩、1643年福島会津藩へ転封する時も、そば職人や穀屋などを連れて行きました。正之は高遠のお城の慣わしである客人に対するもてなし料理「辛つゆそば」をそば職人とともに奥州へ移したのです。のちの、四代將軍家綱の後見役として江戸に詰めた27年間にも好んで信州そばを食し、江戸中期以降に花開いた江戸のそば文化にも大きく影響しています。現在も残る山形の「寒ざらしそば」会津の「高遠そば」は信州そばの伝播の証であり、信州伊那から山形、会津へそして江戸へと大きく広がっていききました。

## 行者そば

地粉で打った手打ちそばを大根おろしの汁に焼味噌を溶いた「からつゆ」で食べる行者そばは、役小角の伝説に由来しています。

## 高遠そば

高遠そばは、「辛つゆそば」と呼ばれるものが原型で、焼味噌・辛味大根・ねぎで調味されたつゆが特徴。辛味大根には汁気が少なく辛味が非常に強い「高遠辛味大根」という固有の大根が使われます。



### 3 伊那の名物が両方味わえる! みのやさくら亭

伊那市西箕輪 6866-16  
☎ 0265-73-2253  
🕒 11:30~20:30(20:00 L.O.)  
🍷 火曜(翌日の曜日は営業) 🍻 25台



伊那産そば粉を細打ちに仕上げた蕎麦は香り高い風味が楽しめる。ミニソースかつ井とのセットが人気。(1,450円)

### 2 山麓の中で味わう田舎そば 竹聲庵

伊那市西箕輪と地 6563  
☎ 0265-78-9966  
🕒 11:00~14:00(夜は要予約)  
🍷 水曜 🍻 20台



地産の石臼挽き、味が濃くて風味が強い十割そば(1,030円)が味わえる。写真は、ぶっかけおろしにしんそば(1,540円)

### 1 地元産100%自家製粉の店 名人亭

伊那市西箕輪 3415  
☎ 0265-74-1831  
🕒 11:00~17:30(17:00 L.O.)  
🍷 木曜 🍻 周辺P 300台



二八名人そば、十割そばなどのほか、季節メニュー・ソースかつ井セット等も有。そば打ち体験あり。(予約制)

### 9 そば前を造りながら焼味噌味からつゆそば 亀

伊那市坂下区入船 3308  
☎ 0265-72-2130  
🕒 17:00~22:30  
🍷 日曜 🍻 店近くの市営P利用



そばつゆ味の起源、焼味噌味からつゆそば(750円)が人気

### 8 老舗の味を伝える専門店 こやぶ

伊那市中央 4498-6  
☎ 0265-72-0333  
🕒 11:00~17:00  
🍷 火・水曜 🍻 7台



1973年創業の老舗そば専門店。天ざる(1,540円)、ざる(820円)、もり(720円)がおすすです。

### 7 昭和浪漫いっぱいそば処 クロネコ

伊那市荒井通り町 3391-1  
☎ 0265-72-2324  
🕒 11:30~18:30  
🍷 水曜 🍻 店近くの市営P利用



昭和10年創業の昭和浪漫派うどめ屋気の中で味わうそばは別格。ざる(460円)、もり(430円)

### 6 そばと刺身も人気の味処 角八

伊那市山寺八幡町 1918-1  
☎ 0265-72-2601  
🕒 11:00~14:00、17:00~21:00  
🍷 木曜 🍻 店前の市営P利用



地元産のそば粉を石臼挽き、手打ちで提供。「天せいる」(1,100円)が人気。ご主人の海釣りの刺身も美味しい。

### 5 ガーデン内の手打ちそば処 栃の木

伊那市西春近広域農道10  
☎ 0265-78-4630  
🕒 11:00~14:30(そば売り切れ次第終了)  
🍷 水曜 🍻 50台



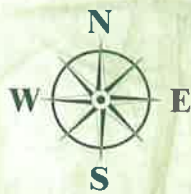
備州産のそば粉のみを使用し、つゆに使用する湯も店内で削ってダシを取っています。十割そば(総量限定)や、塩漬のそばがおすすめです。

### 4 辛つゆ「行者そば」の元祖 梅庵

伊那市内の萱 7088-2  
☎ 0265-76-5534  
🕒 11:00~15:00  
🍷 水・木曜(1、2月は不定休)HP: 営業で確認ください 🍻 12台



そばつゆに大根のしぼり汁を加えた「辛つゆ」。焼味噌味でいただく「行者そば」(1,000円)が名物。



# 伊那 そば 処 マップ



伊那市イメージキャラクター  
「イーナちゃん」



至 木曾・高山

至 長野・東京

至 辰野

至 茅野

至 名古屋

至 豊橋

至 大鹿

●道の駅南アルプスむら長谷  
南アルプス長谷ビジターセンター

○長谷小  
●長谷総合支所  
●熱田神社

●南アルプス林道  
●仙流荘 ●バス営業所