

伊那 信州そば 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(えんののおづめ)」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われます。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、四代将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ました。

伊那そば処

1 名人亭 信州伊那 名そば処

地元産100%自家製粉の店

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



2 こやぶ竹聲庵 山麓の中で味わう田舎そば

伊那市西箕輪 6866-16
☎ 0265-78-9966
🕒 11:00~14:00(夜は要予約)
🍷 水曜 20台



3 みのやさくら亭 伊那の名物が両方味わえる!

伊那市西箕輪 6866-16
☎ 0265-73-2253
🕒 11:30~20:30(20:00 L.O.)
🍷 火曜(祝日の場合は要予約) 25台



4 梅庵 辛つゆ「行者そば」の元祖

伊那市内の壺 7088-2
☎ 0265-76-5534
🕒 11:00~15:00 (L.O.14:30)
🍷 水・木曜(12月後半は要予約) 12台



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、風味が辛味大根が特徴。辛味大根には「高遠」の文字が非常に多い。大根が使用されています。

行者そば 地粉で、そばを太く打った手打ちそばを、焼酎を添えた「からつゆ」で食べる。昔、役小角の修行に由来している。

5 ガーデン内の手打ちそば そば処 橋の木

伊那市西春近広域農道沿い
☎ 0265-78-4630
🕒 11:00~14:30(そば作り休日は要予約)
🍷 水曜 50台



6 きし野 高遠そばの美味しさを伝えたい

伊那市東春近 22-5 内
☎ 090-9993-4622
🕒 11:30~15:00(そば作り休日は要予約)
🍷 火・水曜 20台



7 たんぽそば そば打ち職人の作る本格そば

伊那市美濃 中県 4 8 5 4 - 1
☎ 0265-72-0034
🕒 11:30~13:30
🍷 金・土曜 30台



8 角八 そばと刺身も人気の味処

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



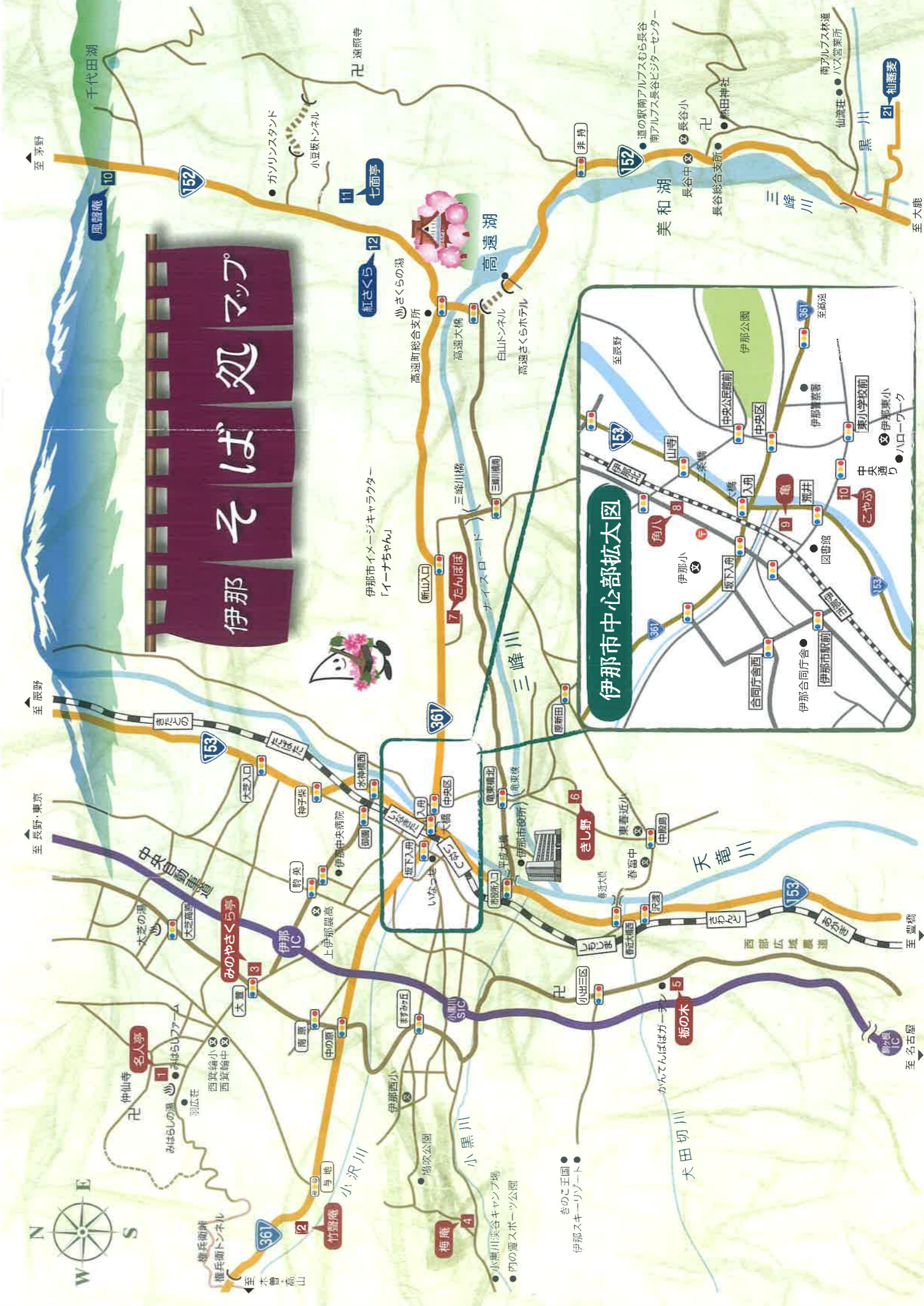
9 亀 そばを愛し、みゆから橋端味からつゆそば

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



10 そば処 こやぶ 老舗の味を伝える専門店

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





伊那そばは賑祥の地
Ina Soba is a lively and prosperous land

14 三種類のそばを自家製粉
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

15 全て地元産のそば粉を使った手打ちそば
華留運
伊那市高遠町西高遠 1621-1
☎ 0265-94-4277
🕒 11:00~15:00, 17:00~
👤 水曜 🍴 6台

16 三代傳 職人が「ローソウ」地味職店
みず食堂
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) 🍴 8台

17 手打ち十割そばの専門店
手打ち 土味の器
伊那市高遠町西高遠 1842-1
☎ 0265-94-2306(川口製麺所と共用)
🕒 11:30~15:00
👤 月・火曜 🍴 10台

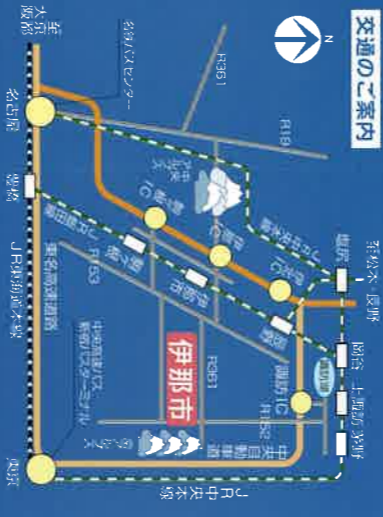
「高遠そば」(1,200円)と粗挽き10割、二人のセット「合い盛り」(1,000円)がおすすり。

辛味大根と味噌漬のつゆの他にクルミのつゆも付く高遠そば。

二ノそばの「高遠そば」(850円)大盛(900円)1,150円。そばはつゆ、焼酎、辛味大根、朝飯前には青じしいワレソドにつゆが人気です。

日屋作業の主人がつかうる、長谷の歴史を伝える「土味」の中にある小さなそばの店です。

スマホを表面にかざすと、各店舗のおすすり情報が見られるよ!!
QRコードを読み込み、アプリをインストール
表紙をスキャン
何かが起こる??



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
ホームページアドレス
http://inashi-kankoukyoukai.jp/
(伊那市観光協会)



18 蔵で食べる自家製粉の店
吉刻
伊那市高遠町西高遠 1696
☎ 0265-94-2221
🕒 11:00~15:30 (15:00 L.O.)
👤 水・木・金(12月特)~3月 🍴 3台+1組用調理機

19 ごたわりの十割ざるそば
兜庵
伊那市高遠町小原 516-24
☎ 0265-94-2459
🕒 11:00~15:00(お盆期間休) 🍴 15台
👤 木曜(調整期は無休)

20 そばと郷土料理の味処
楽座紅葉軒
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

21 仙丈の麓 自家栽培の店
杓蕎麦
伊那市長谷中尾 1034
☎ 0265-98-2755
🕒 11:00~15:00
👤 不定休 🍴 7台

高遠そば 長谷マツコ



高遠中心部拡大図

