

高遠中心部そば店拡大図



そば伝説の里の「行者そば」

殿様が親しんだ「高遠そば」

奈良時代、行者が西駒ヶ岳への修行途中に登山口の「内の窟」という集落に立ち寄った。村人の温かいもてなしのお礼に「一握のそば」を残し、地区で守り育てた。やがて、大根のおろし汁に、焼き味噌を溶いた「辛つゆ」でそばを味わうようになり、「行者そば」の名で親しんだ。

保科正之は三代将軍・家光の異母兄弟で21歳で高遠藩主となった。藩内の内の窟にあった「行者そば」を好み、城下では「高遠そば」の名で広めた。出羽最上、会津若松の国替え先でも奨励した。会津若松のそば屋に「高遠そば」の名が残っていたことをきっかけに1998年に復活した。

パノラマ伊那市

INA SOBA MAP

信州そば発祥の地

信州伊那そばマップ

東京方面から

高速バス利用 ●京王新宿バスターミナルから伊那・駒ヶ根行き(伊那バスターミナル下車)または(飯田行き(伊那IC下車))乗車、3時間30分
 JR利用 ●中央線(岡谷乗換)と飯田線、特急・普通利用で3時間30分
 クルマ利用 ●中央道で約2時間40分

名古屋方面から

高速バス利用 ●名古屋・名鉄バスセンターから伊那・駒ヶ根行き(伊那バスターミナル下車)乗車、3時間30分
 JR利用 ●東海道線(豊橋乗換)と飯田線、特急・普通利用で3時間30分
 ●中央西線(塩尻・岡谷乗換)と飯田線、特急・普通利用で3時間30分
 クルマ利用 ●中央道(中津川・飯田経由)、約2時間

伊那信州そば振興会

パノラマ信州麺街道フェスタ実行委員会事務局
 伊那市役所産業振興部観光課
 TEL0265-78-4111 (2436)
 FAX0265-78-4131
 2010.2.20000

こだわりの十割ざるそば

21 兜庵 0265-94-2459

伊那市高遠町小原516-24 木曜(観覧期は無休) 11~15時(そば売切れ次第終了) 15台

メニューは「十割手打ちざるそば」(900円)の中盛(1,250円)と大盛(1,600円)のみ。

そばと名物料理の味処

22 楽座 0265-94-2154

伊那市高遠町小原305-1 火曜休 11時~ 14時以降要予約 40台

さくら肉専門店に併設した食事処。手打ち高遠そば(850円)のほか「さくら」にこだわった郷土料理が味わえる。

季節をそばに盛り込んで

23 七面亭 0265-94-3517

伊那市高遠町長藤1924 木曜・第2金曜 11時30分~16時 7台
 ※営業は4~11月、来店の際は要電話確認

古民家を利用したそば処。季節料理とデザートが付いた「ざるそばセット」(1,500円)がおすすめ。

古刹・遠照寺で手打ちそば

24 南無庵 0265-94-3799

伊那市高遠町山室2010 火曜休 10~14時 30台 ※来店の際は予約が必要

古刹の座敷で手打ちそばが味わえる。おすすめは「ざるそば」(1,000円)、そば定食(1,200円)。

峠の茶屋 0266-73-5484

伊那市高遠町高遠928-2 第2・4火曜 10時30分~16時(休日17時) 25台

9種類の十割(1,000円~)、2種類の二八(790円~)のざるそば。日替わりで味を変える。

温泉施設で「高遠そば」を

14 いろく庵 0265-94-7980

伊那市高遠町西高遠928-2 第2・4火曜 10~19時30分 50台 ※入浴料を支払いが必要

日帰り温泉施設「まぐら」に併設した食事処。手打ちの「高遠そば」(950円)が名物。

石臼挽き自家製粉の店

15 ますや 0265-94-5123

伊那市高遠町東高遠1071 火曜(12月は火・水曜) 11~16時(夜は要予約) 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。

伊那谷の三大名物(高遠そば・ローソンスかつ丼)取扱店

16 みずゞ食堂 0265-94-2311

伊那市高遠町西高遠1701 水曜(不定休) 10時30分~14時、16~20時 6台

そばつゆに焼味噌を加えた「高遠そばと地元野菜の天ぷらセット」(1,100円)、「高遠そば」(850円)が人気。

こだわりの手打ち十割そば

17 ギャリ-土味の器 0265-94-2306

伊那市高遠町西高遠1842-1 月・火曜 10~17時 10台

日展作家の陶芸家がつくる器で食べるそばとそば豆腐。手造りのおやきとコーヒーもあります。

創業100年のそば処

18 入野家 0265-94-2018

伊那市高遠町高砂1632 不定休 11~15時、17~19時 5台

焼き味噌の香り、大根の辛さが極だつ渾身の「高遠そば」(850円)がおススメ。

高遠産100%自家製粉の店

19 吉刻 0265-94-2221

伊那市高遠町西高遠1696 不定休要電話確認 11~15時(夜は要予約) 近くの商店街共同P利用

醤油の土蔵を利用したそば処。「高遠そば」(900円)、「ざるそば甘味セット」(1,300円)がおすすめ。

クルマつゆで「高遠そば」

20 華留運 0265-94-4277

伊那市高遠町高砂1621-1 水曜(4~8月は無休) 11~15時、17~22時 10台

地元産原料にこだわり、辛味大根・焼味噌の他にクルマつゆで味わえる「高遠そば」(900円)が人気。