

伊那そばマップ

信州そば発祥の地

伊那市観光協会
Copyright © 2019

高遠そば処

11 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 (12月~3月冬季休業) 🚗 25台



八ヶ岳連峰から諏訪湖までを一望でき、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。

12 季節をそばに盛り込んで
そば処 七面亭 しちめんでい
伊那市高遠町長藤 1924
☎ 0265-94-3517
🕒 11:00~16:00
🚗 水・木曜 (12月~3月冬季休業) 🚗 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。

13 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
🕒 11:00~15:00 17:00~(要予約)
🚗 金曜(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。

14 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。

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



辛味大根と焼味噌のつゆの他に、クルミのつゆも付く高遠そば。

16 伊那の三大名物「高遠そば・ローメン・ソースかつ丼」が取り揃った
みずぶ食堂 みずぶしょくどう
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) 🚗 8台



二八そばの「高遠そば」(850円)大盛は(1,150円)。そばつゆは、焼味噌・辛味大根。観覧車は香ばしいブレンドつゆが人気です。

17 手打ち十割そばの専門店
ギャラリー土味の器 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)
🕒 11:30~15:00
🚗 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。

18 蔵で食べる自家製粉の店
高遠そば 壱刻 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.)
🚗 水・木・金・12月中旬~3月 🚗 3台 十一ヶ月限定駐車場内



蕎麦の磨き方や打ち方など手法の違いで、様々な十割蕎麦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。

19 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(観覧車は無休) 🚗 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。

20 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。

21 仙丈の麓 自家栽培の店
仙蕎麦 そまそば
伊那市長谷中尾 1034
☎ 0265-98-2755
🕒 11:00~15:00
🚗 不定休 🚗 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)も提供。

スマホを表紙にかざすと、各店舗のおすすめ情報が見られるよ!!

QRコードを読み込んでアプリをインストール

表紙をスキャン 何かが起こる!?

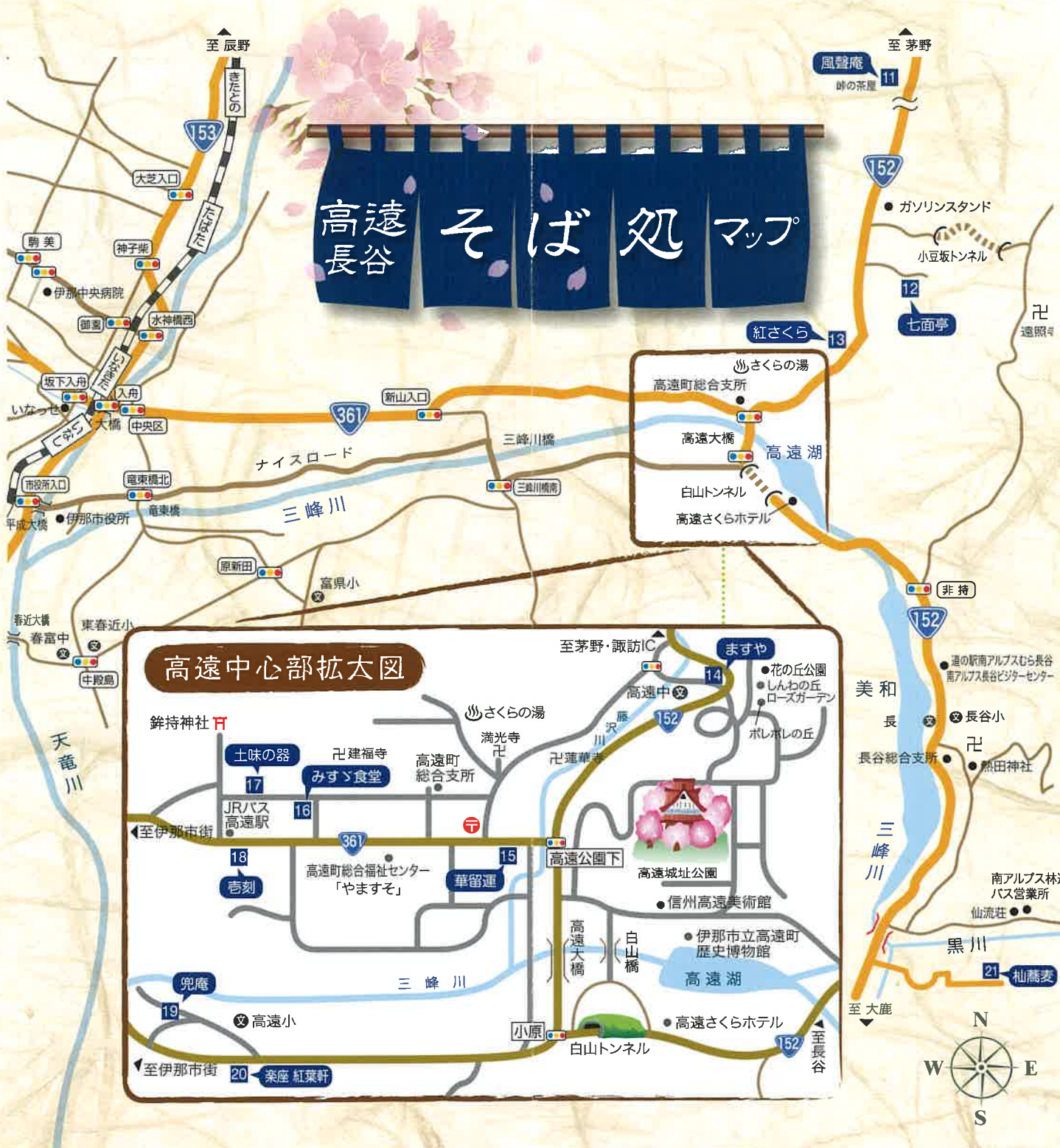


お問い合わせ

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)



信州 伊那 発祥の地 伊那

伊那からじまった「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は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。

高遠そば 行者そば

高遠そばは、「辛つゆそば」と呼ばれるものが原型で、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。

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。

4 梅庵 ばいあん

伊那市内の道 7088-2
☎ 0265-76-5534
🕒 11:00~15:00 (LO14:30)
🚗 水・木曜 (1,2月不定休) HP、電話で確認 12台

そばつゆに大根のしぼり汁を加えた「からつゆ」、焼き味噌でいただく「行者そば」(1,000円)が名物。

3 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 (祝日の場合は営業) 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。ミニソースかつ丼とのセットが人気。(1,500円)

2 こやぶ竹聲庵 こやぶちくせいあん

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

地粉の石臼挽き、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 名人亭 めいじんてい

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・ソースかつ丼セット等も有。そば打ち体験あり (予約制)

10 老舗の味を伝える専門店 そば処 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) がおすすめです。

9 亀 かめ

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

そばつゆ味の鶏湯、焼き味噌で味わう「からつゆそば」(750円)が人気。

8 角八 かくはち

伊那市山寺八幡町 1918-1
☎ 0265-72-2601
🕒 11:30~14:00、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。「天せいろ」(1,100円)が人気。ご主人の海釣りの刺身も美味しい。

7 そば打ち職人の作る本格そば たんぽぽそば

伊那市美濃中県 4854-1
☎ 0265-72-0034
🕒 11:30~13:30
🚗 営業日 金・土曜 30台

金土のみの営業ながら格安で手打ちそばが楽しめる。ざるそば (500円)

6 高遠そばの美味しさを伝えたい きし野

伊那市東春近 22-5 内
☎ 090-9993-4622
🕒 11:30~15:00 (そば売り切れ次第終了)
🚗 営業日 火・水曜 20台

伊那・高遠そばの美味しさを伝えるために開業した蕎麦庵。宿泊可能なキッチンで週二日営業。

5 ガーデン内の手打ちそば処 そば処 析の木 とちのき

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

信州産のそば粉のみを使用し、つゆに使用する卵も店内で卵で割ってダシを取っています。十割そば (数値限定) や、京風のそばがおすすめです。

