

伊那そばマップ

信州そば発祥の地
伊那市



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?!

11 風聲庵

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

季節をそばで味わう手打ちそば

12 七面亭

伊那市高遠町長原 1924
☎ 0265-94-3517
🕒 11:00~16:00
🚗 水曜 (12月~3月冬季休業) 🚗 10台

季節をそばに盛り込んで

13 紅さくら

伊那市高遠町東高遠 1656-1
☎ 0265-94-5580
🕒 11:00~15:00 17:00~(要予約)
🚗 会席(不定休) 🚗 10台

バイクと釣りを愛する母ちゃんのお店

14 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

三種のそばを自家製粉

15 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

全て地元産のそば粉を使った手打ちそば

16 みずぐ食堂

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

大分県大分市から移住したお料理屋さん

17 手打ち十割そばの専門店

伊那市高遠町西高遠 1842-1
☎ 0265-94-2306 (川口美穂と共計)
🕒 11:30~15:00
🚗 月・火曜 🚗 10台

イタリアン風味の器

18 吉刻

伊那市高遠町西高遠 1696
☎ 0265-94-2221
🕒 11:00~15:30 (15:00 LO)
🚗 水・木・金・12月中旬~3月 🚗 3台 一ヶ月間限定営業

蔵で食べる自家製粉の店

19 兜庵

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

こだわりの十割ざるそば

20 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

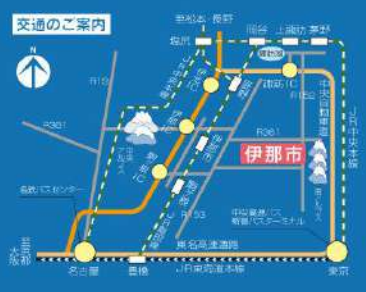
そばと郷土料理の味処

21 仙丈の麓 自家栽培の店

伊那市長谷中尾 1034
☎ 0265-98-2755
🕒 11:00~15:00
🚗 不定休 🚗 7台

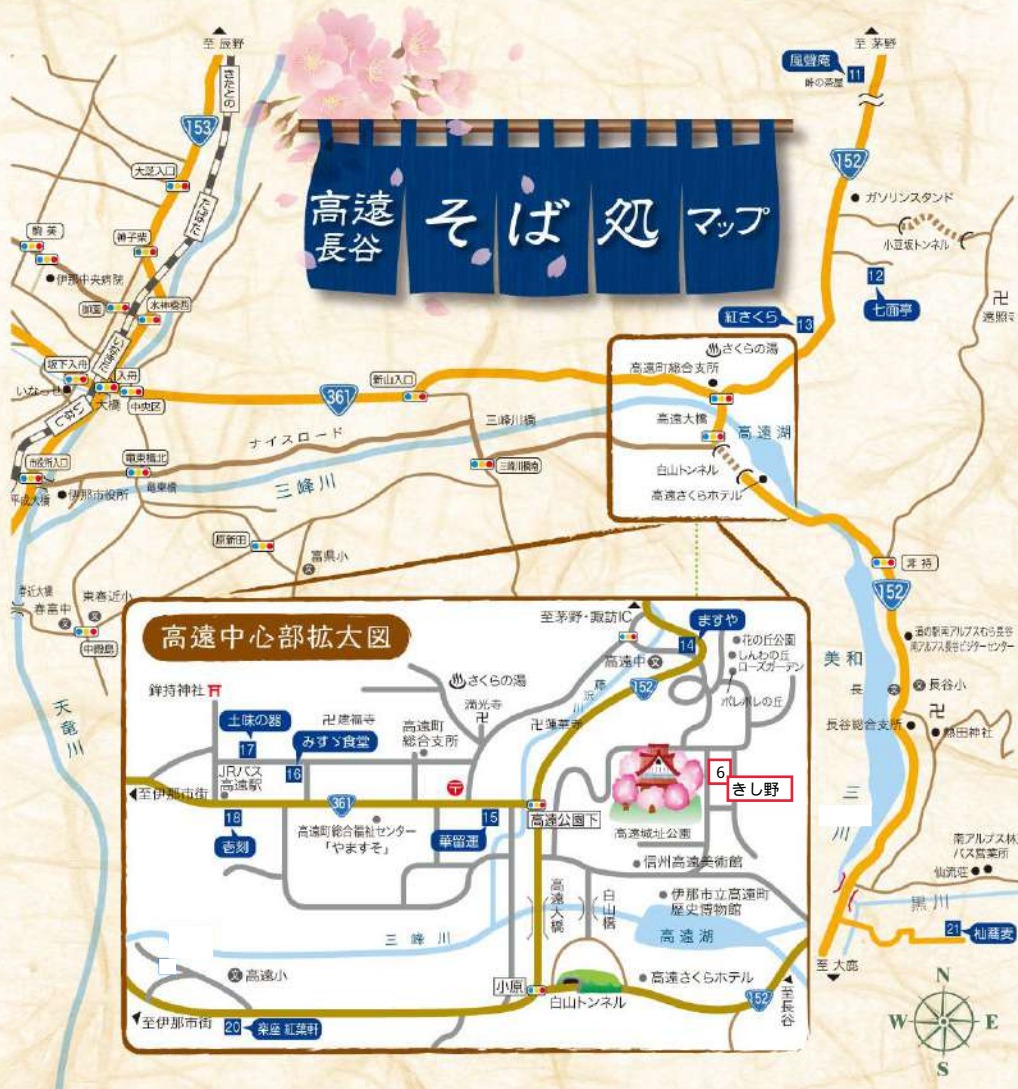
仙丈の麓 自家栽培の店

兜庵は
閉店しました



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/



信州 伊那 発祥の地 伊那そば

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、西駒ヶ岳に求めました。この時、世話になったふもと、内の菅の里人に、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、そば栽培を教えたこととされます。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。のちに四代將軍家綱の後見役として江戸に詰め、27年間に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産で、味噌・辛味噌・ねぎで調味されたつゆが特徴。味は太く、が軽微な味。大抵は蕎麦が少なく辛味は非常に強い。高遠そばは「行者そば」という固有の名称が使われます。

地粉で打つた打ちそばは、大抵はつゆにかけ、味噌や辛味噌をかける。行者そばは、つゆにかけ、味噌や辛味噌をかける。行者そばは、つゆにかけ、味噌や辛味噌をかける。



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.)
🍴 水曜 高遠P 300台

2 山麓の中で味わう田舎そば こやぶ竹登庵

伊那市西箕輪与地 6563
☎ 0265-78-9966
🕒 11:00~14:00(夜は要予約)
🍴 水曜 20台

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 前日の曜日は要予約 25台

4 幸つゆ「行者そば」の元祖 梅庵

伊那市内の萱 7088-2
☎ 0265-76-5534
🕒 11:00~15:00 (LO14:30)
🍴 水・木曜 12台

5 ガーデン内の手打ちそば処 そば処 柵の木

伊那市西近広城農道沿い
☎ 0265-78-4630
🕒 11:00~14:30 (そば切り取次業務終了)
🍴 水曜 50台

6 高遠そばの美味しさを伝えたい きし野

高遠町東高遠2226-1
☎ 090-9993-4622
🕒 11:30~15:00 (そば切り取次業務終了)
🍴 全営業 火・水曜 20台

7 そば打ち職人の作る本格そば たんぽぽそば

伊那市美蓮中風4 854-1
☎ 0265-72-2601
🕒 11:30~14:00, 17:00~21:00
🍴 木曜 店前の市営P 利用

8 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
🕒 11:30~14:00, 17:00~21:00
🍴 木曜 店前の市営P 利用

9 そば蕎麦を飲みながら焼肉が味わえる 亀

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 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

たんぽぽそばは閉店しました

