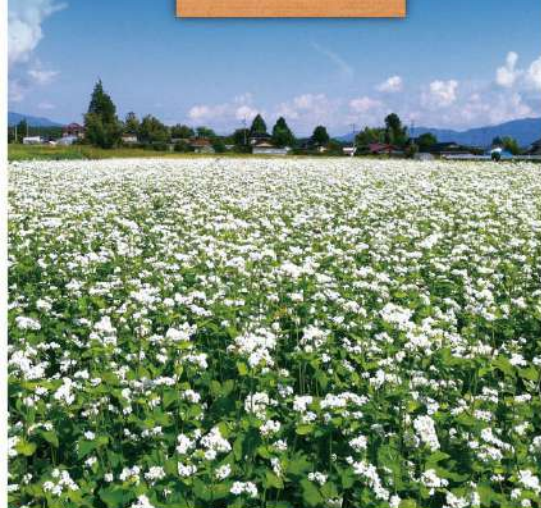


伊那そばマップ

信州そば発祥の地
伊那



高遠長谷 そば処

15 4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
🕒 11:00~14:30
🚗 不定休 🚗 10台



そば4種、つゆ3種の
組合せが楽しめます。

12 絶景と共に味わう手打ちそば 風聲庵

茅野市室川字安国寺 3372-24
☎ 0266-72-7211
🕒 10:00~16:00
🚗 水 🚗 25台



眼下の絶景を眺めながら、地産の手打ち
つゆそばを味わっていただきます。二
階のそばを味わう「そば処」伊那の
名産「手打ちそば」が人気です。

13 古民家で味わう若き店主の創作そば 七めん亭

伊那市高遠町長藤 1924
☎ 0265-94-3517
🕒 10:00~15:00、17:00~予約営業のみ
🚗 水 🚗 10台



昔風の築造家で美しく
つけ蕎麦セットがおすすめ。
カレー、ケーキも作り。

14 自家製粉石臼挽きの店 高遠そば 紅さくら

伊那市高遠町東高遠 1656-1
☎ 0265-94-5580
🕒 11:00~15:00
🚗 金、第一木、2月 🚗 10台



自家製石臼粉を使用した新鮮なそば
をメインに採用。
小鉢の料理はすべて手作りです。
(そば売り切れ次第終了)

16 高遠のそばの美味さを伝えたい 蕎麦 きし野

伊那市高遠町東高遠 2226-1
☎ 0265-97-1096
🕒 11:00~15:00 (14:00 LO)
🚗 月・火(臨時休業あり) 🚗 4台



高遠そばの美味しさに
応じきれず高遠に自店を
OPEN
Instagram@soba_kishino

17 地元産のそばを自家製粉 高遠そば 華留運

伊那市高遠町西高遠 1621-1
☎ 0265-94-4277
🕒 11:00~15:00 (夜は不定休)
🚗 水・日(夜) 🚗 8台



高遠 長谷産の蕎麦を自家製粉して
毎日2~4種の蕎麦を提供。
入野谷在来種中伊州蕎麦も。

18 十割そば、コーヒー、期間限定販売 ザクリ 土味の器

伊那市高遠町西高遠 1842-1
☎ 0265-94-2306
🕒 11:30~14:00
🚗 月・火・水 🚗 10台



予約期間限定販売の期間限定
小鉢の料理はすべて手作りです。
コーヒーの小さな店です。

19 蔵で食べる自家製粉の店 蕎麦そば 壱刻

伊那市高遠町西高遠 1696
☎ 0265-94-2221
🕒 11:00~14:00
🚗 水・木・金 🚗 商店街無料駐車場



(11月中旬~3月末まで)
伊那市のソバ産地「入野谷産」を
メインとし、自家製粉も、打ち方を覚えた
蕎麦も毎日5種提供。

20 江戸の風情を味わえる憩いの空間 旧中村家住宅 たまきや

伊那市高遠町西高遠 184
☎ 0265-94-2251
🕒 11:30~14:00 17:30~21:00
🚗 水・木 🚗 8台



約300年続くことのできる町屋
蕎麦。身心的な経験が蕎麦をこぼ
れ。夏は蕎麦をたっぷりこぼれ蕎麦の
食とらに楽しんでいただけます。

21 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 🚗 30台



郷土料理専門店。「蕎麦そば」、「
花そば」、「さくらアイス」など蕎麦や
さくらメニューも楽しめます。



お問い合わせ
信州そば発祥の地 伊那そば振興会
TEL.0265-78-4111(代)
(一社) 伊那市観光協会
TEL.0265-96-8100
伊那市高遠町観光案内所
TEL.0265-94-1745
ホームページアドレス
<http://inashi-kankoukyoukai.jp/>



信州 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(木曾)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、焼味噌・辛味大根・ねぎで調味された「からつゆ」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。



1 地元産100%自家製粉の店
信州伊那そば処 名人亭 かいじんてい

伊那市西箕輪3415
☎ 0265-74-1831
🕒 11:00~17:00(16:00 L.O.)
🚗 木 🚗 周辺P 300台



2 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(祝日の場合は営業) 🚗 25台



3 山麓の中で味わう田舎そば
こやぶ竹登庵 こやぶちくせいあん

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



4 辛つゆ「行者そば」の元祖
梅庵 ばいあん

伊那市内の萱 7088-2
☎ 0265-76-5534
🕒 11:00~14:30ラストオーダー
🚗 月、火、水、木 🚗 12台



5 厳選した蕎麦を使用し、丁寧に手打ちで
旬彩料理 一期一会

伊那市西春近 3830-3
☎ 0265-93-0747
🕒 11:00~15:00 (14:00LO)
🚗 火・水(臨時休業あり) 🚗 12台



7 福祉施設が運営するお蕎麦屋さん
信州こころん

伊那市東春近 9264-2
☎ 0265-98-7786
🕒 11:30~14:00
🚗 隔週土・日・祝 🚗 6台



8 そばと刺身も人気の味処
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 🚗 店前の市営P利用



9 手打ち蕎麦とお酒のお店
紅 sakura

伊那市坂下 3315-3
☎ 080-6994-6411
🕒 18:30~(そば終わり次第終了)
🚗 火 🚗 近くのコインパーキング



10 そばを楽しみながら晩酌からつゆそば
亀 かめ

伊那市坂下入舟 3308
☎ 0265-72-2130
🕒 17:00~22:00
🚗 日・月 🚗 無



11 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
🕒 11:00~15:00
🚗 火・水 🚗 7台



6 ガーデン内の手打ちそば処
そば処 柎の木 とちのき

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

