

伊那は個性的な そば店が目白押し!

同じ地粉、同じ割合のそばでも、実の挽き方や打ち方が違うだけで力強かったり、繊細だったりと驚くほどの違いがある。また、そばだけでなく付け合わせや郷土料理とセットで提供する店もあり、食感などのそばの違いやご当地の味を食べ比べるのも楽しみのひとつに。



1.ヘルシーな信州の産材(唐揚げ)を使った料理に、伊那のご当地アルメリアンソースがたっぷり入った「ローメン」度々を堪能するお店も、3.自然に囲まれたお宿など各店独自の個性が

信州そばのふる里で、そばの魅力を知る

「信州そば」は 高遠から伝わった!



▲高遠そばは、常陸型のそば、高遠辛味大根のおろしが入り、香ばしく旨みあふれた味付けが基本

江戸時代、無類のそば好きだった徳川秀忠の四男、高遠藩の保科正之が会津藩に転封する際、そば職人を連れて行ったことから伊那市の山間部、高遠に伝わる「手つゆそば」が広まり、会津の名物に。その後、「高遠そば」の名称が現在になって高遠に里帰りした歴史がある。

☆ 町へそばを食べたい



そばの名産地・伊那は 「信州そば発祥の地」

伊那は奈良時代、駒ヶ岳へ修行に向かう修験者・役小角(えんのおつぐ)が、麓にある内の菅(理、伊那市菅井区)の人々に温かきお粥を振舞ったことを受け、そのお礼に敬意の意を込めてそばを振舞ったことが始まりと伝わる「信州そば発祥の地」。現在の菅では、毎年10月に「行者そば祭り」が行われている。



1.収穫された蕎麦、2.アルプスの山麓のみを背景に、広縁の蕎麦屋の店内で振られるそば

行者そばと高遠そば



「行者そば」の名は修験者・役小角に由来。地粉で打った手打ちそばを、大根おろしの汁に焼き味噌をといいた「辛つゆ」につけて味わう。



辛つゆそばといわれるそばが原型の「高遠そば」。辛味が非常に強い高遠辛味大根と、焼き味噌、ねぎで調味されたつゆが特徴的。

高遠そばにかかせない「高遠辛味大根」



江戸時代より信州では、「そば」には欠かせない高遠辛味大根が、高遠藩の藩政から明治時代まで、伊那市菅井区菅の地方から収穫され、信州全藩の藩政の協力と高遠辛味大根研究会の努力によって品種改良が進められた。独特の風味を持つ高遠辛味大根は、高遠そばの味を引き立てるだけでなく、健康成分の豊富さを誇る。高遠辛味大根の産地は11月以降から、農に盛り

され、そば好きの舌を虜らましています。一貫の産地は11月以降から、農に盛り

信州そば発祥の地 「伊那」で味わう

絶品そば

信州のご当地グルメは数あれど、何を食べても真っ先に食べたくなる「そば」。実はここ伊那市は、「信州そば発祥の地」として知られており、個性あるそば店が市内全域で軒を連ねています。桜や紅葉の名所、高遠に伝わる「高遠そば」、奈良時代の伝説に由来する「行者そば」など、そば好きにはたまらない名物が揃い踏み。大自然を感じながら、挽きたて、打ちたて、茹でたての絶品のそばが味わえます。さあ、伊那じゃらんを片手にお店をめぐり、自分好みの味を見つけてみませんか？



1.中央アルプスや駒ヶ岳の山を背景にした伊那市菅のそば屋。2.伊那市菅のそば屋。3.伊那市の自然を一望に眺めたい。