高遠そばの発祥地

高遠・長谷のそば店

春は桜、秋は紅葉の名所「高遠城址公園」周辺や、自然いっぱいの長谷で、高遠そばなどのご当地そばが味わえる10軒を案内します。

明るい母娘が立つ店は、ホスピタリティも抜群。

1.高遠そばに季節限定そば、ハーフサイズのお子様用のそばも用意　2.ファミリーも立ち寄りやすいそば店

紅さくら

常連や子連れファミリーでにぎわうお店は、釣り好きの美人母娘が切り盛り。高遠のそば粉を使った二八そばは、細めながら量は多めで喉越しも爽やか。付け合わせがたっぷりなのも嬉しい限り。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模			●		
ロケーションの良さ				●	
子連れにオススメ					●
アクセスの良さ			●		
そばのボリューム					●

☎0265-94-5580 面伊那市高遠町東高遠1656-1 営11時～15時、17時以降は要予約 休金（不定休あり） ¥高遠そば1,300円 車中央道伊那ICまたは、小黒川スマートICより25分 Ⓟ10台

オリジナルの器で江戸時代からの味を楽しむ。

1.地元産そば粉を使う手打ちの十割そばの専門店　2.店内はギャラリーだけに店主制作の磁器や陶器を展示・販売。高遠焼の器もおすすめ

土味の器（つちあじうつわ）

陶芸家の主人が営む、ギャラリーの中に併設のそば処。オリジナルの器で食べられる高遠そばは、やさしい味わい。江戸時代から食べられていた、煮抜き汁に辛味大根と焼き味噌を加えたつゆで味わおう。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模		●			
ロケーションの良さ		●			
子連れにオススメ		●			
アクセスの良さ					●
そばのボリューム					●

☎0265-94-2306 面伊那市高遠町西高遠1842-1 営11時30分～15時 休月火 ¥高遠そば1,100円 車中央道伊那ICより20分、小黒川スマートICより25分 Ⓟ10台

3種類のそばと2種類のつゆはどれも絶品！

1.入野谷と八ヶ岳山麓のそば粉を使用。三種のそばを楽しめる合盛(1,350円)もぜひ！　2.モダンな造りの外観

ますや

透明感のある二八の玄、粗挽き十割の抜き、黒く太めで力強い田舎の三種のそばからセレクトできる。さらに高遠風と江戸風の2種のつゆが用意され、薬味の持ついろいろな美味さを楽しめる。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模			●		
ロケーションの良さ				●	
子連れにオススメ			●		
アクセスの良さ			●		
そばのボリューム			●		

☎0265-94-5123 面伊那市高遠町東高遠1071 営11時～15時30分 休火（1月～2月不定） ¥高遠そば1,200円 車中央道伊那ICまたは、小黒川スマートICより25分 Ⓟ10台

伝統の枠に収まらない、おいしいそばを追求！

1.辛味大根の搾り汁に焼き味噌を溶かしたつゆで食べる高遠そば　2.蔵の中で日替わりそばや高遠そばを堪能しよう

壱刻（いっこく）

戦国時代から伝わる高遠そばを、当時と同じスタイルで提供。粉は挽き方を変えながら様々な種類を自家製粉する。高遠産の玄そばを使う定番3種に加え、在来種の玄そばを使った月替わりのそばも味わえる。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模				●	
ロケーションの良さ		●			
子連れにオススメ			●		
アクセスの良さ					●
そばのボリューム					●

☎0265-94-2221 面伊那市高遠町西高遠1696 営11時～15時LO 休木金、12月中旬～3月 ¥高遠そば1,050円（二八）ほか 車中央道伊那ICまたは、小黒川スマートICより20分 Ⓟ3台

ぜひ見ておきたい絶景と絶品そばにうっとり。

1.見た目も楽しい彩り五色蕎麦。江戸時代より続くこの地方ならではの焼き味噌と辛味大根の汁で味わう高遠そば(1,100円)も　2.絶景を見ながらそばを堪能！

峠の茶屋 風聲庵（ふうせいあん）

お店がある杖突峠からの眺めは、とにかく雄大。諏訪湖から八ヶ岳連峰までを眺めながら食べられる二八そばは、挽きぐるみを使った本格派。景色とそばが同時に楽しめる、贅沢なひと時を。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模			●		
ロケーションの良さ					●
子連れにオススメ				●	
アクセスの良さ		●			
そばのボリューム				●	

☎0266-72-7211 面茅野市宮川3372-27 営10時～16時30分 休なし（12月～3月は冬季休業） ¥彩り五色蕎麦1,000円 車中央道諏訪ICより20分、小黒川スマートICより40分 Ⓟ25台

南アルプスの麓「長谷」で自家栽培のレアなそばを。

1.素材にこだわる二八そばや、鶏野そば、おやまそばが楽しめる3種もりもぜひ！　2.長谷・中尾にある一軒

杣蕎麦（そまそば）

市街地から離れた自然豊かな場所にあり、やや遠いものの食べられるそばは絶品で、まさに行く価値あり。自家栽培をする地元入野谷産のレアな二八そばは香り、甘み、歯ごたえのバランスが絶妙。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模			●		
ロケーションの良さ					●
子連れにオススメ				●	
アクセスの良さ		●			
そばのボリューム					●

☎0265-98-2755 面伊那市長谷中尾1034 営土日祝11時～15時、平日は前日までに要予約 休不定 ¥もりそば700円 車中央道伊那ICより40分 Ⓟ7台

渾身の逸品で、そばの奥深い味に気づかされる。

1.こだわりの「十割手打ちざるそば」は、中盛1,300円と大盛1,600円も提供　2.静かで落ち着きのある店内

十割手打ちそば 兜庵（とうあん）

住宅街の中にある立地ながら、その味だけでリピーターが後を絶たない。メニューはざるそばのみといういさぎよさ。信濃一号と常陸秋蕎麦をブレンドした十割のそばはコシと香り、甘みが抜群。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模			●		
ロケーションの良さ			●		
子連れにオススメ			●		
アクセスの良さ			●		
そばのボリューム				●	

☎0265-94-2459 面伊那市高遠町小原516-24 営11時～15時（そば売切れ次第終了） 休木（祝日は無休） ¥十割手打ちざるそば900円 車中央道伊那ICまたは、小黒川スマートICより25分 Ⓟ15台

そばに馬刺しと、高遠の美味を存分に味わう。

1.高遠産石臼挽きの二八そば　2.不定休のため営業はHPで確認してからお出かけを。http://koyoken.net/

楽座 紅葉軒（らくざこうようけん）

そばだけでなく、コース料理などで高遠の様々な郷土料理が楽しめる一軒。そばは高遠産の粉を使った二八で、しっかりしたコシと甘みが特徴的。信州ならではの馬刺しを豪快に盛った桜花弁もおすすめ。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模					●
ロケーションの良さ				●	
子連れにオススメ					●
アクセスの良さ					●
そばのボリューム					●

☎0265-94-2154 面伊那市高遠町小原 305-1 営11時～14時(以降要予約) 休不定 ¥手打ち高遠そば900円 車中央道伊那ICより20分、小黒川スマートICより25分 Ⓟ40台

癒やしの空間で高遠の自然を全身で感じる。

1.そばつゆは昆布、椎茸、鰹節のだしで仕上げる　2.自然に囲まれた店はつい昼寝をする人もいるほど心地いい

そば処　七面亭

古民家を改装した店内は、親戚の家に遊びに来たような雰囲気。女将さんの打つ二八そばは、やさしそうな人柄とは打って変わって力強い味わい。自家栽培の野菜を使った付け合わせも嬉しい。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模				●	
ロケーションの良さ					●
子連れにオススメ					●
アクセスの良さ			●		
そばのボリューム					●

☎0265-94-3517 面伊那市高遠町長藤1924 営11時～16時 休水木（12月～3月は冬季休業） ¥高遠そば1,300円 車中央道伊那ICまたは、小黒川スマートICより30分 Ⓟ10台

郷土の味が何でも揃う、1927年創業のお食事処。

1.手打ちの田舎そばが楽しめる高遠そば　2.香り高いこだわりの高遠そばは、三代目のご主人が手打ちする

みすゞ食堂

高遠そばほか、伊那名物のローメン、ソースカツ丼など「そばだけじゃ満足できない」欲ばりさんにありがたいお店。しかしながらそばに手抜きはなく、ボリューム満点だがペロッと完食できる旨さ。

そば店DATA

	1	2	3	4	5
店の規模				●	
ロケーションの良さ		●			
子連れにオススメ			●		
アクセスの良さ				●	
そばのボリューム				●	

☎0265-94-2311 面伊那市高遠町西高遠1701 営10時30分～14時、16時30分～20時 休水(不定) ¥高遠そば850円 車中央道伊那ICより20分、小黒川スマートICより25分 Ⓟ6台

そばと楽しむ！伊那の観光スポット

そばを堪能したら伊那の楽しいスポットへ。自然、温泉、ショッピング。充実した時間を過ごそう。

羽広温泉　みはらしの湯

南アルプスや市街地などの雄大な景色を見ながら、温泉が楽しめると好評。敷地内には休憩施設や農園、飲食店もあり、一日遊べる。

☎0265-76-8760 面伊那市西箕輪3480-1 営10時～21時（最終受付20時30分） 休第2・第4火 ¥中学生以上500円、小学生300円

高遠温泉　さくらの湯

高遠城址公園近くの日帰り温泉施設。pH9.6を誇るお湯は、肌にまとわりつくようなトロリとした肌触り。美肌作用も期待できる。

☎0265-94-3118 面伊那市高遠町西高遠928-2 営10時～21時（最終受付20時30分） 休第2・第4火 ¥中学生以上500円、小学生300円

高遠温泉 高遠さくらホテル

観光やビジネスに便利なホテル。肌がツルツルになると評判の高遠温泉に立ち寄りで入浴OK！（繁忙期は15時までの場合あり）

☎0265-94-2200 面伊那市高遠町勝間217 営10時30分～20時（繁忙期は15時まで） 休なし ¥中学生以上800円、小学生500円

道の駅 南アルプスむら長谷

地元の農産物や加工品を販売するほか、おいしいグルメ店もある道の駅。中でも「南アルプスむら バンや」のクロワッサンは大人気！

☎0265-98-2955 面伊那市長谷非持1400 営8時～17時30分（バンや）、9時～17時30分（レストラン・農作物等販売／時期で変動あり） 茶店舗で異なる

南アルプスの女王と呼ばれる「仙丈ヶ岳」へ！

4月下旬から11月まで、「南アルプス林道バス」が運行！ 6月中旬からは、南アルプスの山絶景が眺められる「北沢峠」行きもある。

☎0265-98-2821（南アルプス林道バス営業所）

※各店のチャート説明　1.店の規模（席数で算出）、2.ロケーションの良さ（自然が感じられるか）、3.子連れのオススメ度（雰囲気やスイーツの有無などで算出）、4.アクセスの良さ（駅や市街地からかかる時間で算出）、5.そばのボリューム（そばの量）を、1→5段階で表示。数字が大きいほど内容がアップ！