

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、力が少なく辛味は非常に強い「高遠そば(大根)」という固有の品種が使われます。

地粉で打つた打ちそばは、太く、力強い。つゆは、味噌・辛味噌・ねぎで調味されたつゆが特徴。味は太く、力が少なく辛味は非常に強い「高遠そば(大根)」という固有の品種が使われます。



5 ガーデン内の手打ちそば処

そば処 橋の木

伊那市西善近広城農道沿い
☎ 0265-78-4630
🕒 11:00~14:30 (そば切り取次営業終了)
🍴 水曜 50台

信州産のそば粉の良さを活かし、つゆに使用する卵も市内で割ってダシを取っています。十数そば(塩量限定)や、家族のそばがおすすめです。

1 地元産100%自家製粉の店

名人亭

伊那市西賀輪3415
☎ 0265-74-1831
🕒 11:00~17:30(17:00 L.O.)
🍴 水曜 高辺P 300台

二八高入そば、十割そばなどのほか、季節限定メニュー・スイーツ等も併せて販売。そば打ち体験あり(予約制)

2 山麓の中で味わう田舎そば

こやぶ竹登庵

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

本物の石臼粉を、目が悪くて副業が深い十割そば(1,000円)が味わえる。高直は、辛っけおろしにしんそば(1,540円)

3 伊那の名物が両方味わえる!

みのやさくら亭

伊那市西賀輪6866-16
☎ 0265-73-2253
🕒 11:30~20:30(20:00 L.O.)
🍴 火曜 前日の場合は要予約 25台

伊那そばは修行僧で仕上げたそば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。(1,600円)

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 (1,2月そば祭期間) 12台

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

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 (そば切り取次営業終了)
🍴 全営業 火・水曜 20台

伊那 高遠そばの美味しさを伝えたかった。創業した蕎麦屋。蕎麦可能なキッチンで週二日営業。

7 そば打ち職人の作る本格そば

たんぽぽそば

伊那市美穂中風4854-1

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

地産地消のそば粉とそば、手打ちで製麺。「天せいろ」(1,100円)が人気。ご主人の愛おむり刺身も人気。

9 そば粉を製しながら店舗からつゆそば

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

そばつゆの起源、後継者で味わう「からつゆそば」(750円)が人気。

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。大根(1,540円)、ざる(820円)、もり(720円)がおすすめ。

たんぽぽそばは閉店しました

