

# 信州 伊那 信州そば 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(えんののおづぬ)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言われます。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「寒ざらそば」は、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。

# 伊那 そば処

**6 ガーデン内の手打ちそば処**  
そば処 柘の木 ちのき  
伊那市西春近広域農道沿い  
☎ 0265-78-4630  
🕒 11:00~14:30 (そば売り切れ次第終了)  
🚰 水 🚗 50台



信州産のそばのみを使用し、つゆに使用する節も店内で削ってダシを取っています。十割そば(数量限定)や、京鴨のそばがおすすめです。

**1 地元産100%自家製粉の店**  
信州伊那そば処 名人亭 めいじんてい  
伊那市西箕輪3415  
☎ 0265-74-1831  
🕒 11:00~17:00(16:00 L.O.)  
🚰 木 🚗 周辺P 300台



二八名人そば、十割そばなどのほか、季節メニュー・ソースかつ丼セット等も有。そば打ち体験あり(予約制)

**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



伊那産そば粉を細打ちに仕上げた蕎麦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。(1,500円)

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



地粉の石臼挽き、味が濃くて風味が強い十割そば(1,050円)が味わえます。写真はおろしにしんそば(1,600円)

**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  
🕒 11:00~15:00 (LO14:30)  
🚰 火・水・木 🚗 12台



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

**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



厳選した蕎麦を丁寧に手打ちで、天ぷらは旬の食材を使う。ざるそば(770円) そばと旬の天ぷら(1650円)。蕎麦以外もあります。

**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



中央アルプスが一望でき、高遠のそば粉で打った蕎麦と、自家農園で栽培した野菜をふんだんに使った天ぷらや小料理がおすすめです。

**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



地元産のそば粉を石臼挽き、手打ちで提供。「天せいろ」(1,170円)が人気。ご主人の海釣りの刺身も美味しい。

**9 紅さくらの2号店がオープン!**  
紅 sakura  
伊那市坂下 3315-3  
☎ 080-6994-6411  
🕒 18:00~深夜0時以降は状況により判断  
🚰 火 🚗 近くにコインパーキングあり



地元高遠産のそば粉を使う本格信州そば店。馬刺しや天ぷらなどお酒に合う料理も充実!

**10 そば粉を楽しみながら焼味噌からつゆそば**  
亀 かめ  
伊那市坂下入舟 3308  
☎ 0265-72-2130  
🕒 17:00~22:00  
🚰 日・月 🚗 無



そばつゆ味の起源、焼き味噌で味わう「からつゆそば」

**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



1973年創業の老舗そば専門店。天ざる(1,580円)、ざる(840円)、もり(740円)がおすすめです。

