

# 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年間にも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 名人亭** 名じんてい

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** みのやさくらてい

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** こやぶたけのゐん

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** うめあん

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** しんさいりょうり いちごいちかい

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



**6** ガーデン内の手打ちそば処  
**そば処 柎の木** そばどころ とうきのき

伊那市西春近広域農道沿い  
☎ 0265-78-4630  
🕒 11:00~14:30(そば席閉鎖後最終)  
🚗 水 🚗 50台



**7** 福祉施設が運営するお蕎麦屋さん  
**信州こころん** しんしゅうこころん

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** べにざくら

伊那市坂下3315-3  
☎ 080-6994-6411  
🕒 18:30~(そば終り次第終了)  
🚗 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** そばどころ こやぶ

伊那市中央4498-6  
☎ 0265-72-0333  
🕒 11:00~15:00  
🚗 火・水 🚗 7台

