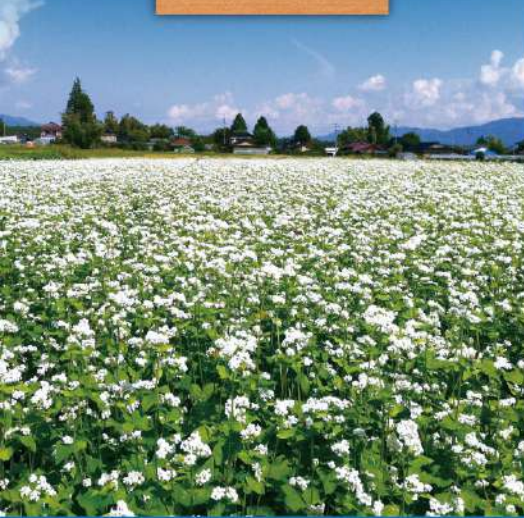


伊那そばマップ

信州そば発祥の地
伊那市
Inashiki City
Inashiki City



高遠そば処

絶景と共に味わう手打ちそば
風聲庵 ふゆいあん

茅野市富川字安国寺 3372-24
☎ 0266-72-7211
🕒 10:00~16:00
🚰 水 🚗 25台

膝下の遊樂を眺めながら、地産で丁寧に打つ二人そばを味わっていただきます。二色のそばを味わいながら「蕎麦そば」や新穀のそば（そばもちり）が人気です。

12 風聲庵

絶景と共に味わう手打ちそば
風聲庵 ふゆいあん

茅野市富川字安国寺 3372-24
☎ 0266-72-7211
🕒 10:00~16:00
🚰 水 🚗 25台

膝下の遊樂を眺めながら、地産で丁寧に打つ二人そばを味わっていただきます。二色のそばを味わいながら「蕎麦そば」や新穀のそば（そばもちり）が人気です。

13 七めん亭

古民家で味わう若き店主の創作そば
手打ちそば 古民家カフェ

伊那市高遠町長藤 1924
☎ 0265-94-3517
🕒 10:00~15:00, 17:00~予約営業のみ
🚰 水 🚗 10台

総の織成で巻いて楽しめるつけ蕎麦セットがおすすめ。カレー、ケーキも作り、

14 自家製粉石臼挽きの店

高遠そば 紅さくら

伊那市高遠町東高遠 1656-1
☎ 0265-94-5580
🕒 11:00~15:00
🚰 金、第一木、2月 🚗 10台

自家製した無農薬の新穀な高野菜をメインに使用。小鉢のお料理はすべて手作りです。（そば完り初め次第終了）

15 4種のそばを自家製粉

高遠そば ますや

伊那市高遠町東高遠 1071
☎ 0265-94-5123
🕒 11:00~14:30
🚰 不定休 🚗 10台

そば4種、つゆ3種の組合せが楽しめます。

16 高遠のそばの美味さを伝えたい

蕎麦 きし野

伊那市高遠町東高遠 2226-1
☎ 0265-97-1096
🕒 11:00~15:00 (14:00 LO)
🚰 月・火(臨時休業あり) 🚗 4台

高遠そばの美味しさに惹きつけられ蕎麦に自店をOPEN Instagram: soba_kishino

17 地元産のそばを自家製粉

高遠そば 華留運

伊那市高遠町西高遠 1621-1
☎ 0265-94-4277
🕒 11:00~15:00 (夜は不定休)
🚰 水・日(夜) 🚗 8台

高遠、長谷産の蕎麦を自家製粉して毎日2-4量の蕎麦を提供。入野谷茶や香中州蕎麦も販売も。

18 十割そば、コーヒー、蕎麦の展示販売

ギョウラー土味の器

伊那市高遠町西高遠 1842-1
☎ 0265-94-2306
🕒 11:30~14:00
🚰 月・火・水 🚗 10台

手打ち蕎麦の展示と販売をしているギョウラーの中にある十割そばとコーヒーの小豆店です。

19 蔵で食べる自家製粉の店

高遠そば 壹刻

伊那市高遠町西高遠 1696
☎ 0265-94-2221
🕒 11:00~14:00
🚰 水・木・金 🚗 商店街無料駐車場

(11月中旬~3月末休業) 伊那市の「在来品種「入野谷そば」を主とし、生産者から、打ち方を交えた蕎麦を毎日自家製粉。

20 江戸の風情を味わえる憩いの空間

旧中村家住宅 たまきや

伊那市高遠町西高遠 184
☎ 0265-94-2251
🕒 11:30~14:00 17:30~21:00
🚰 水・木 🚗 8台

約三百年前まで築ることのできる町屋建築。良心的な価格で蕎麦もご提供。夜は酒を飲んだそばもご提供などのご要望にお応えいたします。

21 そばと郷土料理の味処

楽座紅葉軒

伊那市高遠町小原 305-1
☎ 0265-94-2154
🕒 11:00~14:00 以降要予約
🚰 不定休 🚗 30台

郷土料理専門店。「蕎麦そば」「桜花そば」「まぐろアイス」など店内やさくろメニューも楽しめます。



お問い合わせ
信州そば発祥の地 伊那そば振興会
TEL.0265-78-4111(代)
(一社)伊那市観光協会
TEL.0265-96-8100
伊那市高遠町観光案内所
TEL.0265-94-1745
ホームページアドレス
<http://inashi-kankoukyoukai.jp/>



パノラマ伊那市
伊那市 INASHIKI CITY



信州 伊那 伊那 伊那

伊那から始まった「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)信濃の最初の霊場(木曾)駒ヶ岳に求めました。この時、世話になったふもと、内の営の里人に、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つながりとしてそば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者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れ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、四代將軍家綱の後見役として江戸に詰め、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。現在に残る山形の「寒ざらそば」や津津の「高遠そば」は「寒ざらそば」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」と呼ばれるものが多く、味噌・香味大根・ねぎで味付けされた「つゆ」で食べる蕎麦が特徴です。高遠そばは、つゆが少なく辛味が非常に強い「高遠辛蕎麦」として、つゆの国産の大豆が使用されています。



6 ガーデン内の手打ちそば処
そば処 栢の木 とちのみ

伊那市西春近広城農道沿い
☎ 0265-78-4630
🕒 11:00~14:30 (そば取り取扱調整中)
🍴 水 50台

足野集落そば処も使用した、季節のおすすの蕎麦が楽しめます。蕎麦は3種類(8号蕎麦、10号蕎麦、10号田舎蕎麦) (10号蕎麦は数量限定)

1 地元産100%自家製粉の店
信州伊那 名人亭 さいごてい

伊那市西箕輪3415
☎ 0265-74-1831
🕒 11:00~17:00(16:00 L.O.)
🍴 木 周辺P 300台

二人前そば 十割そばなどのほか、季節メニュー・コースかつセット等も有。
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(夜回りの場合は営業) 25台

伊那そばを打ち上げた蕎麦は香りが高い蕎麦が楽しめます。ミニコ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 こやぶたけのぼり

伊那市西箕輪5地 6563
☎ 0265-78-9966
🕒 11:00~14:00(夜は要予約)
🍴 水、木 20台

地粉の自家製粉石臼挽き。蕎麦が香く風味が強い十割そば(1,150円)が特徴です。
写真はお返しにしそば(1,760円)。

4 辛つゆ「行者そば」の元祖
梅庵 ばいあん

伊那市内の量 7088-2
☎ 0265-76-5534
🕒 11:00~14:30ラストオーダー
🍴 月、火、水、木 12台

そばつゆに大根のしぼり汁を利えた「辛つゆ」。熱々味噌でいただく「行者そば」(1,000円)が名物。

5 厳選した蕎麦を使用した、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 (14:00L.O.)
🍴 火・水 (臨時休業あり) 12台

厳選した蕎麦も丁寧に手打ちで、天ぷら仕切りの良材を使用。ざるそば(770円)そばと旬の天ぷら(1650円)、蕎麦以外も有ります。

7 福祉施設が運営する蕎麦屋さん
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、自家製蕎麦で挽いた蕎麦をふんだんに作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、手打ちで製法。
「天せいろ」(1,170円)が人気。

9 手打ち蕎麦とお酒のお店
紅 sakura

伊那市坂下 3315-3
☎ 080-6994-6411
🕒 18:30~(そば終わりで次第終了)
🍴 火 近くのコインパーキング

お蕎麦をつまみに美味しいお酒で飲みたいいかがですか?

10 そばを美味しくいただくからつゆそば
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

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

1973年創業の老舗手打ちそば店。天ざる(1,740円)、ざる(920円)、もり(810円)がおすすめです。

