

10 信州産100%のそばを自家製粉。そば粉の鮮度にこだわります。 信州伊那そば処 名人亭

MAP-B-1 伊那市西箕輪3415番地 みはらしファーム内 ☎0265-74-1831

みはらしファームの高台に佇む信州伊那そば処名人亭。木をふんだんに使った店内は、太い梁と柱でできた吹板と囲炉裏を取り出す独特な雰囲気。晴れた日に望む南アルプスの山並みは絶景。そばと一緒に景色も味わえます。

☎ 二八せいろ (950円)
天せいろ (1,650円)

☎ 蕎麦 県産産の2種類のしょうゆを使った本が久しいつゆ。濃い味のつゆはそばと相性よし。

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~15時30分(ラストオーダー 14時30分) ☎ 木曜日
☎ みはらしファーム内300台 📍 テーブル60席

16 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 七めん亭

MAP-B-3 伊那市高遠町長藤 1924 ☎0265-94-3517

杖突街道の途中にある手打ち蕎麦が食べられる古民家カフェです。太めでコンの強い蕎麦が特徴でメカの雑炊まで楽しめます。地元野菜の葉揚げを乗せたカレーライスやチーズを乗せてオープンで焼いた焼きカレーもオススメです。

☎ つけ蕎麦セット (1,900円)
ざる蕎麦 (1,500円)

☎ つけ蕎麦セットは高畑野菜の入った甘めのつゆに、自家製「油かき」で風味が。

☎ 蕎麦の太さ 3.0~5.0mm未満
そば粉：つなぎ=10:2

☎ 10時~15時(夜は完全予約制ディナーコース)
☎ 毎週水曜日 ☎ 10台 📍 テーブル32席

22 地元産の玄そばを7台の石臼で自家製粉 高遠そば 壹粒

MAP-B-2 伊那市高遠町西高遠 1696 ☎0265-94-2221

高遠域下通りに沿いにある味噌・醤油蔵を改装したそば店。入野谷在来そばなど、品種・製粉方法、打ち方などを変えた5種類のそばを毎日提供。戦国時代から高遠に伝わる。辛味大根に自家製焼きそばを溶かした辛うでで食べる「高遠そば」が人気。そばそのものの香り、味、食感の違いを実感してほしい。

☎ もりそば (950円~)
高遠そば (1,200円~)

☎ 古式製法の味噌や国産食材の醤油を使った本が久しい。真昆布、シタケ、本枯椎、枯椎、乾椎の旨味を合わせた自家製辛味大根入り自家製。

☎ 蕎麦の太さ 1.2~10.0mm
そば粉：つなぎ=8:2, 9:1, 10:0

☎ 11時~14時 (先切れ次第終了) ☎ 商店街無料駐車場
☎ 毎週水・木・金曜日(長期休業期間有) 📍 テーブル10席

28 駒草屋

MAP-C-1 駒ヶ根市赤穂4-190 ☎0265-83-4505

ざるそば用の「細打ち」と、かけそば用の「中太打ち」の二通りを毎日打っています。どちらも手打ちで、数に限りがあるため、早めの来店をおすすめしております。

☎ ざるそば (900円)
五平丼 (900円)

☎ 細打ちのざるそばよりよく伸び、甘口のつゆに仕上げられています。

☎ 蕎麦の太さ 1.0~1.2mm未満(ざるそば用)
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~売り切れまで ☎ 12台
☎ 毎週火曜日(臨時休業あり)【冬季は、火・水曜日】 📍 テーブル20席 座数24席(上がり)

34 【そば要予約】居酒屋で食べられる手打ちそば 越百(すもも)

MAP-C-2 駒ヶ根市中央26-19 ☎0265-82-6240

地酒や地ビールと、おすすめのおつまみ(焼き鳥、自家製ベコン、そば餃子)などを楽しんだあとのしめは越百のそばで決まり!

☎ ざるそば【要予約】 (550円)

☎ 地元しょうゆを使っている。

☎ 蕎麦の太さ 2~3mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 18時~22時
☎ 毎週月曜日、祝日 ☎ 無し 📍 カウンター10席

40 玄そばを石臼で自家製粉 そば道場ななくぼ

MAP-D-1 飯島町七久保847番地13 ☎0265-95-4411

地元産のそば粉・つなぎを使用、「いいじま手打ち蕎麦会」会員が日替わりでそばを打ち、日替わりで店長になる店です。客席から、JRF飯田線七久保駅と雄大な南アルプスを遠望しながらのおそばをご堪能ください。

☎ もりそば (800円)
たぬきそば (900円)

☎ 出汁は、かつお出汁、かえしは、地元産の上巻を使用。

☎ 蕎麦の太さ 日替わりの打ち手によって(1.5~2.5mm未満)
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時30分~13時30分 ☎ 毎週火・水・木曜日
☎ 10台(店舗入り口前は高齢者・障がい者専用) 📍 テーブル28席(6卓) 座数なし

11 伊那谷名物ソースカツ丼と信州蕎麦が楽しめるお店 みのやさくら亭

MAP-B-2 伊那市西箕輪6866-1 ☎0265-73-2253

伊那インターのすぐそばの広い駐車場でアクセス抜群!ソースカツ丼と信州そばの2大グルメが一度に楽しめる。土日は祝は嬉しいランチタイムからの通し営業です。

☎ ソースカツ丼とお蕎麦のセット

☎ お出しの専門店と試作を重ね、見布と蕎麦の節で仕上げた究極のお汁です。

☎ 蕎麦の太さ 2.0mm程度
そば粉：つなぎ=8:2(季節により変動します)

☎ 平日11時30分~14時30分、土・日・祝11時30分~19時
☎ 火曜日(祝日の場合は営業)他、不定休 ☎ 25台 📍 テーブル46席、カウンター10席

17 釣りや自然が好きなお客が作った店 紅さくら

MAP-B-3 伊那市高遠町東高遠 1656-1 ☎0265-94-5580

小鉢のお料理は山菜や天然キノコ等季節折々の食材を使い、ご家族連れにも喜んでいただけるようなメニューを日々考えて提供しています。

☎ ざるそば (950円)
高遠そば (1,300円)

☎ カツオの厚切りを贅沢に使ったつゆ。高遠そばはざるそばのつゆは別々に提供しています。

☎ 蕎麦の太さ 1.3~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 10時30分~15時(ラストオーダー14時30分・そばが残り次第終了)
☎ 毎週金曜日、第1木曜日、2月 ☎ 10台 📍 テーブル16席、座数14席

23 江戸時代から伝わる、辛味大根と焼みそで食す高遠そばをお試しください。 楽座 紅葉軒

MAP-C-2 伊那市高遠町小原305-1 ☎0265-94-2154

信州高遠の歴史的背景のある、郷土の食文化に触れて頂けるそばづくりを生産農家の皆さんと協力して目指しています。

☎ 高遠そば (1,300円)
桜花丼 (1,200円)

☎ 薬味の高遠辛味大根と焼きみそ、松葉一本年の鶏入、お好みで選べるからし。

☎ 蕎麦の太さ 3.0~4.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~14時(その他予約制) ☎ 不定休
☎ 40台 📍 テーブル28席(レストラン)：別席テーブル120席

29 そば打ち道場も人気!【要予約】将来蕎麦屋を目指す方も、気軽にお問い合わせを。宴会・要予約。 山里の蕎麦 福玄

MAP-C-1 駒ヶ根市赤穂25-1(大沼湖西) ☎0265-81-6587

☆すべてのお食材へのこだわり
醤油・松本産 みりん・養命酒
わさび・静岡県天城産 天然わさび
☆ここでの味わえない福玄特製とうろ蕎麦もおすすめ(冬季限定)

☎ ざる【生粉打ち十割】 (1,200円)
たざる【生粉打ち十割】 (1,850円)

☎ 養命酒の家産みりん、大久保産の醤油、干貝、本製法したわさび、利尻 昆布を使用。ちよと選べるからし。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=10:0

☎ 11時30分~15時(通年) ☎ 17台 📍 テーブル16席
☎ 水曜日(冬季不定休)※冬季(12~2月)は不定休のため、事前にご予約をお願いします。

35 蕎麦と、音楽がある店 信州手打ちそば とみ八

MAP-C-2 駒ヶ根市下市場28-10 ☎0265-83-9253

地元産信濃1号を石臼製粉し、二八で手打ちしております。加水から締めまで、使用する水は、中央アルプスの伏流水です。仕上げは通年15℃の水で締めています。蕎麦汁は地元昔ながらのから汁です。大きな窓から見える中央アルプスと南アルプスを眺めながら、店内に流れる70年代のJ-POPと共に楽しんで下さい。

☎ 天ザルそば (1,200円)

☎ 特製の本がえしに、日高こんぶと厚削り之花かつおを使用した出汁を使った地元の昔ながらのつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~14時 ☎ 毎週水曜日・木曜日 ☎ 5台
☎ テーブル10席(4人掛2卓・2人掛1卓)、カウンター6席

41 地元野菜などを使った小鉢付 いろいろなかがわ亭

MAP-D-2 中川村大草4489 ☎0265-88-6303

中川村産のそば粉を使ったコシのある手打ちそばです。季節の野菜を使った天ぷらもおすすです。ぬくもりのある囲炉裏でゆっくりとおくつろぎください。

☎ 陣馬そば天ざるそば (1,500円)

☎ 少し甘めの濃いつゆです。お好みで辛味大根もご用意します。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~14時 ☎ 毎週水曜日
☎ 10台 📍 テーブル6卓(4人掛)、座数4卓(6人掛)

12 創業1971年。そば尽くしの生一本コース、ご予約承ります。 こやぶ 竹聲庵(ちくせいあん)

MAP-B-1 伊那市西箕輪与地6563 ☎0265-78-9966

二八そば、十割そばを召し上がっていただけます。伊那産の玄そばにこだわり、毎日使う分だけ石臼で自家製粉しています。そばがきや、持ち帰りの生そばも好評です。

☎ ざるそば (1,250円)
おろしにしんそば (1,900円)

☎ 2種類の薬膳を使ったキノコのあるつゆ。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=10:0

☎ 11時~14時
☎ 毎週水曜日 ☎ 30台 📍 テーブル40席 座数16席

18 四種のそばを自家製粉 高遠そば ますや

MAP-B-2 伊那市高遠町東高遠 1071 ☎0265-94-5123

「高遠そば」を中心にざるそばだけの店です。電動二台と手びきで四種の製粉をしています。多種類のそばを半量ずつ茹でたてで提供するの、開店以来の変わらぬスタイルです。

☎ 合盛り (1,200円)
高遠そば (1,300円)

☎ 高遠そばは蕎麦の汁に、焼きみそや辛味大根のからしがつゆです。

☎ 蕎麦の太さ (玄) 1.5mm
そば粉：つなぎ=10:2

☎ 11時~16時(ラストオーダー14時30分)
☎ 毎週火曜日(1・2月は不定休) ☎ 10台 📍 テーブル20席

24 福祉施設が運営のお蕎麦屋さん 信州こころん

MAP-C-2 伊那市東春近9264-2 ☎0265-98-7786

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。

☎ ざる蕎麦 (990円)
伊那そばセット (1,870円)

☎ 蕎麦と天ぷらの汁に地元産の醤油を使った本が久しいつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 1.5mm
そば粉：つなぎ=10:2(外二割)

☎ 11時30分~14時(ラストオーダー13時30分)
☎ 土・日曜日、祝日 ☎ 6台 📍 テーブル17席

30 信州三味そばは、とろろ・薬わさび・りんごの天ぷらが味わえます。 元祖光前寺そば やまだや保翁

MAP-C-1 駒ヶ根市赤穂147-2 ☎0265-83-0141

古刹・光前寺の目の前に位置するそば処。信州産のそば粉、食材を中心に打出ししております。参拝の折には、ぜひお立ち寄りください。グループのお客様にも対応しております。

☎ 光前寺そば (1,100円)
信州三味そば (1,450円)

☎ 土佐のかつおでひいたダシに養命酒のみりんとうろ蕎麦の醤油で作った本が久しいつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~5.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~16時(先切れ次第終了)
☎ 不定休 ☎ 30台 📍 テーブル70席 座数50席

36 食後のコーヒーはセルフサービスで1杯まで無料 石臼挽き手打ちそば「ももも」

MAP-C-2 駒ヶ根市赤穂8851-1 ☎0265-98-0063

県内産のそばの実を、脱皮きと殻抜きそれぞれ専用の自家製石臼で挽き分けた2種類のそば。店主考案のそばの実をお客様ご自身ですり、つゆと合わせて作る、そばの「そばの実の付けたれ」は、ここでしか味わえない。

☎ 野菜天ぷら付きもりそばセット (1,000円~)
野菜天ぷら付きもりそばセット (1,100円~)

☎ 味の強い蕎麦に負けない濃いお汁です。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~2.5mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~15時(14時オーダーストップ、蕎麦が残り次第終了)
☎ 毎週月・火曜日 ☎ 8台 📍 テーブル・カウンター18席

42 十割そばと創作そば料理とふるさとの味いろいろ。 吉笑楽(きしょうらく)

MAP-D-2 中川村葛島931-1 ☎0265-88-3623

日本唯一の山の塩「大鹿村の塩」を煮詰めてつくった山の塩で十割そばを食べさせていただきます。2名以上の予約制で金土日の昼のみ営業。

☎ 塩で食べる十割そばと田舎料理 (2,500円)

☎ 塩とわさびで一日食べたい。たまには十割そばに合うつゆも用意してあります。ご自由にお召し上がりください。

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=10:0

☎ 11時~14時(前日までに予約) ☎ 10台
☎ 毎週月・火・水・木曜日 📍 テーブル2卓 座数1卓

13 いち早く春を迎え、からつゆの夏を楽しみ、過ぎゆく秋を想い、冬の温かいおもてなし。 亀

MAP-B-2 伊那市坂下3308 ☎0265-72-2130

伊那にて四十余年、ここにしかない味を追求して参りました。手作りがモットーの肴は、一寸一杯から腹ごしらえまで多種を揃え、地酒、郷土の食を自らの方にも喜んでいただいております。そばを楽しく、そばで食べる伊那谷の粋をご提供致します。

☎ 焼き味噌からつゆそば (880円)
そばサড়াいえて炒 (980円)

☎ 心にダクとする郷土。伊那、山根文化館継承、焼味噌のつゆ。

☎ 蕎麦の太さ 細麺
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 17時~22時 ☎ 近隣有料駐車場をご利用ください。
☎ 毎週日・月曜日 📍 テーブル8席 座数12席

19 高遠の蕎麦に魅了されて関西から移住して開業 蕎麦 きし野

MAP-B-2 伊那市高遠町東高遠 2226-1 ☎0265-97-1096

製粉にこだわった美味しい蕎麦(二八、十割、どうつき蕎麦など)を提供しております。

☎ もりそば (800円)
高遠そば (1,100円)

☎ 西穂の節とラオス見布で丁寧に仕立て、無添加の美味しいつゆを提供。

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.5mm
そば粉：つなぎ=8:2(他)

☎ 11時30分 ラストオーダー14時
☎ 毎週月・火曜日(臨時休業有) ☎ 4台 📍 テーブル8席、座数10席

25 木曾漆器の三段皿に詰めた懐石弁当(10食限定)がオススメです。 旬彩料理 一期一会

MAP-C-2 伊那市西春近3830-3 ☎0265-93-0747

厳選したそば粉を心込めて丁寧に打っています。また旬の食材を使った天ぷらはオススメです。

☎ 手打ちそばと物の天ぷら (1,650円)

☎ かつお節と見布を主として、キレのあるつゆ

☎ 蕎麦の太さ 細目
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~15時(ラストオーダー14時) ☎ 10台
☎ 毎週火・水曜日、第3日曜日 📍 テーブル16席(6卓) ※内個室4席

31 中央アルプスの麓でおいしい空気と美味しい水に恵まれました。こだわりそばをお楽しみください。 蕎麦と野のもの料理 丸富

MAP-C-1 駒ヶ根市赤穂23-180 ☎0265-83-3809

主に上伊那産玄そばを使います。自家栽培・自家製粉によるそば粉から打出したそばは、最後に地下50mの天然水で洗います。地元産の野菜や地産料理も人気です。

☎ 粗挽きそば (1,100円)
十割そば (1,200円)

☎ 鹽本枯節と精製した2種類のつゆがあります。生醤油は県内産のみりんを使用。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2, 10:0

☎ 11時30分~15時(ラストオーダー14時30分) ☎ 11台
☎ (先切れ早仕舞い有り・予約不可) ☎ 火曜日、その他不定休 📍 テーブル22席

37 美味しい蕎麦は「甘い」んです。十割蕎麦の食べくらべが人気。 蕎麦 ひねもす

MAP-D-2 飯島町田切 3019-3 ☎0265-98-8596

地元飯島町産や高遠産の信濃1号、入野谷在来種の蕎麦を自家製粉し3種類の十割蕎麦をご用意しております。地元産のグルメリをすり潰して作るみだれもおすすです。

☎ 2種食べくらべ (1,200円)
3種食べくらべ (1,700円)


☎ つゆは地元の伊那醤油を使い焼きたてかえしと丁寧に仕上げた出汁をあわせています。かけ汁は汁のきたいた通明つゆが特徴です。

☎ 蕎麦の太さ 2.5~3.0mm(蕎麦の種類による)
そば粉：つなぎ=10:0

☎ 【予約推奨】11時~14時(売り切れ次第終了) ☎ 9台
☎ 毎週火・水曜日、その他不定休 📍 テーブル16席

おそばの豆知識③ おつゆと「かえし」

一般的に醤油に砂糖やみりんを加えて煮返し、数日寝かせて熟成して作られます。「かえし」をだし汁で割ることでそばつゆができます。材料の配合や種類・寝かせる時間味が決まるため、そば屋によって味が異なるため、そば屋に訪れたら、そばの味を一度お試しください。江戸時代に酸化や腐敗を防ぐため、長期保管できるように考えられました。



14 玉子焼き、鴨が美味しいと喜ばれております。 梅庵(ばいあん)

MAP-B-1 伊那市荒井内の萱7088-2 ☎0265-76-5534

石臼挽、自家製粉、地粉十割そば。打つ水も、ゆでる水も、中央アルプスの湧水です。

☎ 行者そば (1,180円)
田舎そば (1,180円)

☎ 通彦子伝説でない有機栽培大豆のしょうゆを使用。その他は自作品です。

☎ 蕎麦の太さ 3~4mm未満と1~2mm未満(もりそば)
そば粉：つなぎ=10:0

☎ 11時~15時 ☎ 毎週水・木曜日(祝日営業)
☎ 10台 📍 テーブル席10席 座数14席

20 石臼挽き自家製粉 辛味大根を自家栽培 高遠そば 入野家

MAP-B-2 伊那市高遠町西高遠 1632 ☎0265-94-2018

辛味大根の絞り汁に焼味噌を溶かした「つゆ」で食す高遠そばが味わえるそば屋。できる限り、地産地消に心がけ、使用する野菜や山菜は地元産はもとより、自ら採ってきた食材を使用しております。

☎ 高遠そば (1,000円)
天ざる (1,500円)

☎ 辛さの中に甘味がある辛味大根の絞り汁

☎ 蕎麦の太さ 1.8mm
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~14時30分(先切れ次第終了) ☎ 不定休
☎ 6台 📍 テーブル20席 座数25席(団体のお客様用)

26 信州産のそば粉を使った本格そばと地酒を楽しめます。 そば処 柝の木

MAP-C-2 伊那市西春近広域農道沿い かんてんばはーガーデン内 ☎0265-78-4630

広い店内で美味しいそばをゆっくり召し上げて頂くという思いで作った店舗です。八割、十割、田舎の3種類を提供。自家製醤油ベースのソースかつ丼も人気です。

☎ 十割天ぷらせいろ(1,880円)
ミニせいろとミニソースカツ丼セット(1,480円)

☎ 高級料理長と厳選した蕎麦を使い、かえしにもこだわりの醤油のみりんを使っています。

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.0mm未満 ただし商品によっては4mm位
そば粉：つなぎ=10:0, 10:10

☎ 11時~14時30分(ラストオーダー)
☎ 毎週水曜日、年末年始 ☎ 50台 📍 テーブル44席

32 馬刺しやソースかつ丼など、地元ならではの味も自慢の一品 手打ち蕎麦処 なごみ

MAP-C-2 駒ヶ根市上穂北3-13 ☎0265-82-2842

上伊那産の玄そばを店内脱皮石臼自家製粉した二八、十割が定番。季節限定で桜そばや赤そば十割を提供しています。駒ヶ根産の黒ごまを使用した新駒ヶ根名物ごまだれそばも好評です。

☎ 新駒ヶ根名物黒ごまだれそば (1,450円)
十割そばとミニソースかつ丼 (1,850円)

☎ コシの強い細麺との相性にこだわった。蕎麦と精製した醤油を溶かした深い味のからしつゆ。

☎ 蕎麦の太さ 1.2~1.3mm未満
そば粉：つなぎ=8:2, 10:0

☎ 11時~14時(ラストオーダー)17時~20時
☎ 不定休 ☎ 11台 📍 テーブル43席 座数12席

38 築190年以上の古民家 田舎のそば屋 ひなた

MAP-D-1 飯島町飯島3660 ☎0265-86-3408

地元町切農産で製粉された飯島産のそば粉の手打ちそばと田舎の味を楽しめるコース料理。予約制のため、3日前までにご連絡ください。1日1組限定(2~12名様)

☎ おまかせコース (2,500円)

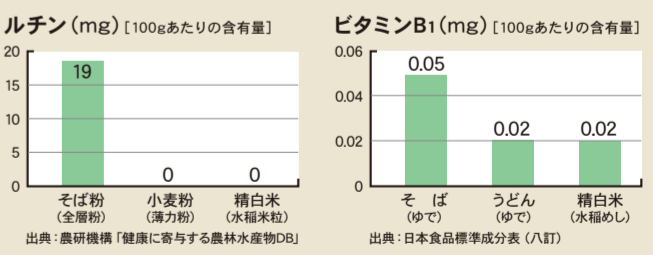
☎ 厚削りの薬膳にサバ削りとそうたがのつゆの出汁にかえしを合わせたつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 予約時に相談
☎ 不定休 ☎ 5台 📍 座数1卓(12席)

おそばの豆知識④ そばの栄養素

健康食とも知られるそば。脳卒中や高血圧に効能があるといわれるポリフェノールの一種、ルチンを豊富に含んでいます。また、ビタミンB1もごはんやうどんと比較して豊富に含まれ、疲労回復効果が期待されます。その他、食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える役割を果たします。



ルチン(mg) [100gあたりの含有量]			ビタミンB1(mg) [100gあたりの含有量]		
そば粉(全量粉)	小麦粉(強力粉)	精白米(水稲米粒)	そば(ゆゆ)	うどん(ゆゆ)	精白米(水稲めし)
19	0	0	0.05	0.02	0.02

出典：農研機構「健康に寄与する農林水産物DB」 出典：日本食品標準成分表(八訂)

15 守屋山の湧水で味わう手打ちそば 風聲庵(ふうせいあん)

MAP-A-3 茅野市宮川字安国寺3372-27 ☎0266-72-7211

諏訪湖から霧ヶ峰高原・八ヶ岳連峰まで一望できる最高のビューポイントにあるそば処。守屋山からの涼風が心地よい最高のロケーションでこだわりの手打ちそばをお楽しみください。

☎ 彩り五色そば (1,500円)
杖突そば (1,500円)

☎ 厳選した素材で丁寧に汁をとった当店自慢のこだわりの自家製そばはつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 1.0~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 10時~16時 ☎ なし(営業期間は3月下旬~11月)
☎ 25台 📍 テーブル20席 座数8席

21 全て地元産のそば粉を使った手打ちそば 華留運(けりん)

MAP-B-2 伊那市高遠町西高遠 1621-1 ☎0265-94-4277

長谷、入野谷で栽培された「入野谷在来そば」、高遠、長谷で栽培された「信濃1号」を石臼で製粉しています。夏限定の「蕎中信州寒晒蕎麦」も扱っています。

☎ 高遠そば (950円)
高遠そば かけ揚げ付 (1,350円)

☎ かつお、さばの節節と北海道産真昆布、高遠産の味噌、辛味大根、高遠そばは自家製くるみのつゆ

☎ 蕎麦の太さ 1.5~2.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~15時 ☎ 毎週水曜日(12月から3月中旬は水・木曜日)
☎ 10台 📍 テーブル、カウンター20席

27 石臼挽手打ちそば処 四季の杜 苔清庵(たいせいあん)

MAP-C-1 宮田村4752番地35 ☎0265-85-6010

そばはいわゆる「のしべら」で5~15秒でゆであげ、うまみが残ります。そば粉の挽き方が違う5種類のそばがあります。

☎ 荒挽き田舎そば (1,300円)
手挽きそば【丸挽・田舎】土・日限定 (1,500円)

☎ だしは焼津産かつお本枯節を使用。醤油は地元産の特選醤油。砂糖は自家製。かえしは生がえし。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm 厚み 0.5~1.0mm
そば粉：つなぎ=10:0~8:2

☎ 11時30分頃~そば売り切れまで
☎ 毎週火・水曜日 ☎ 20台 📍 テーブル28席

33 手打ちそば・手打ちうどん そば処 喜野ヤ

MAP-C-2 駒ヶ根市上穂米町19-5 ☎0265-82-2913

石臼挽きの県内産そば粉を使用した手打ちそばと手打ちうどんが自慢の一品。毎日丁寧に打ち上げる麺は香り高くコシのある本格派。サクサク揚げたての天ぷらも人気です。

☎ 天せいろ (1,500円)
鴨そば (1,300円)

☎ 養命酒のみりんを使用したかえしに昆布と本醤油の出汁を合わせた深みのあるつゆです。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 11時~14時/17時~19時30分 ☎ 毎週月曜日、日曜日夜
☎ 10台 📍 テーブル18席 座数14席

39 ふたつのアルプスが見える道の駅 花の里いいじまのお食事処です。 味処 みよし

MAP-D-1 飯島町七久保2252番地 ☎0265-95-1407

飯島産そば粉を100%使用!南アルプスの天然水を使用した生そばと電波振動を利用して食材の旨みを閉じ込めた天ぷらが味わえる天ザルが人気です。

☎ 天ザル (1,450円)
揚げそば (1,150円)

☎ 薬膳をたっぷり使い、上巻でまろやかな味に仕上げました。

☎ 蕎麦の太さ 2.0~3.0mm未満
そば粉：つなぎ=8:2

☎ 10時30分~15時
☎ 年末年始 ☎ 60台 📍 テーブル40席、座数12席

おそばの豆知識⑤ 伊那谷のそばを学ぼう

「信州そば発祥の地」と呼ばれる伊那谷には、さまざまな伝承と結びついた「そば食文化」が根付いています。信州そばをもっと美味しく召し上がっていただくために、次の2次元コードから「伊那谷のそば」を詳しく学んでいただくことができます。



*本マップは、2026年1月現在の情報で作成しています。