長野 伊那谷

護られし 実りの國

THE VALLEY OF PEACE & HARMONY

NAGANO INA Valley

駒ヶ根市街から望む朝日に輝く
中央アルプス宝剣岳(2931m)

© 2020 Satoshi Miyajima

伊那谷は 長野県南部に位置し
中央アルプスと南アルプスに挟まれた天竜川の上流域です
この地は 悠久の昔より
城壁のように聳え立つ「二つのアルプス」によって風雪から護られ
山の恵みのみならず アルプスからの豊かな水の恵みにより
農や匠など人々の営みが護られてきました
手付かずのまま残された大自然は
四季ごとに「凛とした風景」を描き出し
降るような星空や 咲き乱れる花々がそれに色を添えます

© 2019 Satoshi Miyajima

せせらぎの音に小鳥のさえずりが重なり
遠く単線を走る電車の音や 人々のなりわいや生活の音
笑い声などがハーモニーを奏で「のどかな音の世界」を広げます
伊那谷で感じていただきたいのは
これらが織りなす「無垢な空気」であり
そこに生きる人々の「自然体の生き方」です
それは きっと都会では味わうことのできない どこか懐かしく
不思議と新しい「穏やかな時間」となることでしょう

ようこそ「護られし実りの國」伊那谷へ

伊那谷の魅力

陣馬形山から望む中央アルプス

荘厳に触れる。二つのアルプス

伊那谷を護る二つのアルプス。勇壮な姿で聳える山脈を、伊那谷の人々は長く親しみ、時に畏れ、敬ってきました。この二つのアルプスからはじまる物語と共に荘厳に触れる、伊那谷の旅へ。

伊那谷から踏み入る静寂の深山

南アルプス 仙丈ヶ岳

伊那谷の東側に聳える南アルプス（赤石山脈）。そのひとつが日本百名山のひとつ「仙丈ヶ岳」です。北端に屹立する「東駒ヶ岳（甲斐駒ヶ岳）」と比べれば穏やかなその山姿から〝南アルプスの女王〟とも称されています。山頂から見る、数々の名峰が連座する景色は圧巻。運よく出逢うニホンカモシカやライチョウなどの高山に住む野生動物たちは、人の世から離れた静寂の深山に踏み入ったことを教えてくれます。

伊那市 8-F

南アルプス特集

南アルプス国立公園

北沢峠こもれび山荘

南アルプスの入口 北沢峠

伊那市 7-F

伊那谷から南アルプスへは「北沢峠」が入口。シラビソ・コメツガなどの原生林が生い茂る美しい景色を見ることができます。北沢峠付近の山小屋に宿泊し、仙丈ヶ岳と東駒ヶ岳を1泊2日で登るコースも人気です。

撮影：宮島 敏

中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

駒ヶ根市 7-A

乗り場の「しらび平駅」から標高2612mの終点「千畳敷駅」までは7分30秒。高低差日本一とも評されるロープウェイから見る空中の絶景も、ここでしか味わえません。

営業時間　8:00～17:00（季節によって変動あり）

＊駒ケ根駅前から路線バスが出ています。菅の台バスセンター、女体入口（駒ヶ根IC）経由。一般車両進入禁止区間があります。

問合せ先　中央アルプス観光㈱　☎0265-83-3107

天空に広がる珠玉の山脈
中央アルプス千畳敷カール

中央アルプス（木曽山脈）「宝剣岳」の直下に広がるカール（半おわん状の窪地）が形成されたのは、約2万年前。氷河によってゆっくりと浸食され、この形となりました。広さを表現するために畳敷きで千畳分と例えて「千畳敷カール」と呼ばれています。鋭くそびえる白い岩肌のもとに広がる絶景は、「駒ヶ岳ロープウェイ」によって身近なものになりました。ロープウェイを降りれば、珠玉の山脈と圧倒的な自然美が、目の前に押し寄せてきます。

環境省が行うライチョウ復活プロジェクトにより、中央アルプスで一度は絶滅したとされる雷鳥に出会えるかもしれません。

駒ヶ根市・宮田村 7-A

中央アルプス国定公園
令和2年3月27日指定

中央アルプス特集

長谷アルプスフォトギャラリー（伊那市長谷非持）☎0265-98-3016

撮影：津野祐次

アルプスの間を流れる天竜川が織りなす恵み

伊那谷とは、古くから天竜川に沿って南北に延びる細長い盆地のことを指す言葉でした。

あばれ天竜

二つのアルプスの間を流れる天竜川は、伊那谷に豊かな恵みをもたらしてきました。

多くの恵みをもたらす一方、天竜川は「あばれ天竜」という異名をとるほど、古来より氾濫を繰り返す暴れ川でもありました。一説には、流れが速く〝竜が天に昇っていくかのように見える〟ことからその名が付いたと言われています。かつての人々が施した治水の歴史も、至る所に残っています。

また、天竜川に合流するいくつもの谷川は、それぞれ上流部に美しい渓谷を形成しています。清流に棲むアマゴをはじめ、源流付近にはイワナを捕ることのできるスポットもあります。

ざざむしと天竜川

天竜川の冬の風物詩「ざざむし」。「ざざむし」とは、カワゲラ、トビケラといった水生昆虫の幼虫のこと。「ざあ、ざあ」と流れる天竜川のせせらぎが、その名の由来だといわれています。

伊那谷では、古くから「虫踏み」と呼ばれる方法で「ざざむし」が捕られ、農閑期の収入源や冬場の貴重なたんぱく源にもなってきました。

この地域の漁協組合から許可を受けた伊那市、駒ヶ根市などの組合員が「ざざむし」を求めて、12月から2月末の期間に天竜川へ集まります。

天竜川の恵みに生かされてきた伊那谷の人々の記憶が「虫踏み」の中に息づいています。

私が伊那谷を愛する理由

天竜川のせせらぎが教えてくれる

「虫踏みはやってみれば面白いし、『ざざむし』も食べてみればおいしいもの。何より、こういう風景を見ていると気持ちがいい。だから続けているのだと思う」

そう言って中村さんは、きらきらと太陽の光を反射する天竜川のせせらぎを見つめました。かつては、もっと蛇行し、より複雑な流れを作っていたという天竜川。現在は護岸整備も進み、荒れることも少なくなりました。

「整備されたことで逆に生き物の住処は減ってしまっているようにも思う。それでも一時期より水質はとてもきれいになった。自分も子どもの頃、天竜川で魚を捕ったりして遊んでいたけど、そんなかつての姿に戻ってくれたらうれしいね」

時代の流れを感じながらも、天竜川で虫踏みを続ける中村さん。生き物を育み、人々に恵みを与えてきた天竜川のせせらぎを、今でも見つめ続けています。

中村昭彦さん

「虫踏み」をはじめて40年以上。働きながら始めた「虫踏み」でしたが、今ではその文化の貴重な伝承者です。

数多ある谷川

蛇石

横川渓谷と蛇石

辰野町

中央アルプス北端「経ヶ岳」を源とする全長18kmの渓谷。澄み切った清流と原生林、50mの高さを3段に折れ曲がりながら流れる「三級の滝」などを見ることができ、自然の息吹を感じながらトレッキングを楽しめます。上流付近にある閃緑岩の裂け目に石英が規則的に貫入してできた「蛇石」（国天然記念物）も見所。縞模様の大蛇が川底に横たわっているようだと、その名が付けられました。

横川渓谷 3-B
蛇石 3-B

自然が作り出した独特な地形

伊那谷は天竜川に沿った段丘地形が発達しています。その段丘面をアルプスから流れ込むいくつもの谷川が横断するように侵食し、急崖によって東西に分断された田切地形を形成しました。太田切川、与田切川といった河川名にも、その特徴が表れています。

南アルプス（中央構造線エリア）ジオパーク

南アルプス地域一帯は、過去から現在に至る日本列島の成り立ちに関わる様々な現象や痕跡からなる地質遺産がよくみられる場所として、「南アルプス（中央構造線エリア）ジオパーク」に認定されています。「中央構造線」の露頭が見学できるスポットや、石灰岩のそそり立つ岩壁などが観察できる場所があります。分杭峠からは、中央構造線に沿ってできたまっすぐな谷を見ることができます。

ジオパークとは？
地球科学的に価値を持つ「大地の遺産」とそれに関わる自然環境・伝統文化などが大切に守られ、教育や地域振興に活用されている地域

南アルプスユネスコエコパーク

伊那市を含むジオパーク認定地域は、静岡・山梨の3県にまたがる近隣市町村と共に「南アルプスユネスコエコパーク」としても登録されています。ユネスコエコパークとは自然と人間社会の共生を目的にユネスコが開始した事業です。3000m峰が連なる優れた自然環境と歴史・文化を活かしたツーリズムが行われています。特に山岳地域は「核心地域」として位置づけられており、希少な動植物が生育・生息する生態系が保護されています。

分杭峠からの眺め

伊那谷にはこんな場所も!

癒やしのパワースポット 分杭峠

伊那市 8-D

大地の動きを示す大断層に位置するこの峠は、パワースポットともいわれており、大自然の癒しを求め多くの人が訪れます。南アルプス長谷戸台パーク発着の分杭気の里ラインをご利用ください。

問合せ先
伊那市観光協会
☎0265-96-8100（平日のみ）
バス運行に関して
南アルプス林道バス営業所
☎0265-98-2821

凛とした無垢な空気がつくる風景

鳥のさえずりと共に訪れる朝の清々しさ、吹き抜ける風、人々の営みの音。それらが調和し、凛とした無垢な空気となって私たちを迎えてくれます。

信州大芝高原「みんなの森」

南箕輪村 5-C

約100haもの森の中に道の駅や温泉などの各種施設を備える大芝高原。アカマツやヒノキなどの巨木が立ち並ぶ「みんなの森」にはウォーキングコース（森林セラピー®ロード）を整備。木漏れ日が差し込む、苔むした美しい森林に癒されます。

問合せ先 南箕輪村観光森林課 ☎0265-72-2180

伊那谷の風景の多くは、人と自然が共にある暮らしの中で形作られてきました。

南箕輪村の大芝高原は、かつて「大芝原」という馬のエサや田畑の肥料にするための草をとる草地場でした。現在は13000本ものアカマツが植えられています。アカマツの植樹が始まったのは約100年前のことでした。

伊那谷を旅したとき、こうした自然と共にある暮らしをさまざまな所で目にすることでしょう。田園の中を走る飯田線、サイクリングをしながら出逢う農家の方々。伊那谷を訪れたら、その空気を胸いっぱいに吸い込んでみてください。都会では味わえない人と自然が生み出す、凛とした無垢な空気を感じるはずです。

伊那谷の厳しい寒さを利用して作られる寒天づくりの様子。創業100年を超える「小笠原商店」（伊那市）では、冬場、昔ながらの天然糸寒天づくりが行われている。

TOPICS

伊那谷の暮らしに根付く「薪ストーブ」

伊那谷は「薪ストーブ」の普及率が全国の中でもトップクラス。豊富な森林資源があり、比較的薪が手に入りやすいことも伊那谷ならではの良さです。伊那谷の厳しい冬の寒さも、「薪ストーブ」があれば待ち遠しくもなるもの。カフェやレストラン、山小屋などで、伊那谷の火のある暮らしの一端を垣間見ることができます。

写真提供：㈱ディーエルディー（伊那市）

写真提供：ファイヤーサイド㈱（駒ヶ根市）

中央アルプスと飯田線

飯島町

爽やかな風 単線を走る

田園風景をサイクリング

伊那谷の無垢な空気を感じるには、サイクリングがおすすめ。単線を走る飯田線や段丘の森を横目に田園風景の中を自転車で疾走すれば、澄んだ風の心地よさを実感できます。

悠久の昔より護られてきた景色を探しに

陣馬形山から望む中央アルプス

陣馬形山

中川村

9-C

里山ハイキング

標高1500m前後の低山であれば、登山初心者の方でも比較的安全に山歩きが楽しめます。伊那谷にはハイキングに絶好の山々があちらこちらにあります。

中でもおすすめなのが「陣馬形山」。中川村北端に位置し、初心者でも気軽に登れる登山道が数ルートあります。標高1445mの山頂からはアルプスの山々を見渡す伊那谷随一の景観が広がります。

山頂付近のキャンプ場までは車で行くこともできますが、歩いていくことで里の暮らしと一体となった里山文化を垣間見ることができます。標高1320m地点には「丸尾のブナ」と呼ばれる樹齢600年のブナの大木があります。大きな洞を抱え、何本かの木が一緒になったような独特な樹形で、根元には祠があり、薙鎌が祀られています。かつてこの地区で暮らした人々が崇めたご神木であり、山林の境界でもあったそうです。

こうした里山文化にも触れられるのが低山ハイキングの魅力。悠久の昔より護られてきた景色がそこにあります。

夏の夜を彩る 天に響く音

大芝高原まつり 南箕輪村 5-C

毎年８月下旬に行われる一大イベント。昼間の多彩な催しの後、フィナーレに打ちあがるのは色とりどりの花火。観覧場所から見上げる花火は迫力満点。

松尾峡の ホタルの話 ―― 辰野町 3-D

辰野町におけるホタルの保全活動の始まりは、大正時代にまで遡ります。松尾峡周辺は、明治の頃からホタルの名所として広く知られていました。しかし大正の中頃までにホタルの数が激減。乱獲などが原因でした。それを憂いた地元有志の方によってホタルの保護が呼びかけられ、その活動の輪は徐々に広がり、地域運動に発展していきました。

しかし、昭和40年代になると、水質の大幅な悪化に伴い絶滅寸前という状況にまで陥ってしまいました。「ホタルの舞い飛ぶかつての景色を取り戻そう」と、水質改善のため沢の清水を用水路に取り入れたり、ホタル専用の人工水路を設置したりするなど、再びホタルの保全活動が始まりました。

多くの人々の努力が実り、今ではたくさんのホタルが乱舞する美しい光景を見られるようになりました。その数は日本一を誇っています。辰野町の象徴でもあるホタルの保全のため、今も地道な努力が続けられています。

辰野ほたる祭り

ここでも見られる!

半沢のホタル 南箕輪村 5-C

毎年６月中旬に行われる「田畑半沢ホタル祭り」では、半沢にたくさんのホタルが舞い飛ぶ様子をみることができます。沿道に並んだ灯篭からは地域の方々のホタルへの思いが伝わってきます。

問合せ先 南箕輪村観光協会 ☎0265-72-2180

清流が生む ホタルの光

松尾峡・辰野ほたる童謡公園 辰野町

明治時代より「ほたるの里」として知られた辰野町の松尾峡。見頃は６月上旬から中旬。毎年恒例の「辰野ほたる祭り」には、１万匹のゲンジボタルの乱舞を求め、県内外から多くの人が訪れます。

降るような星空

キャンプ

伊那谷のキャンプ場はどこも個性豊か。川遊びやトレッキング、採れたて野菜でバーベキューを楽しんだら、いつもと違う夜の時間をゆっくり過ごしてみてください。高原の澄んだ空気がみせる降るような星空は、自然の素晴らしさを教えてくれます。

キャンプ場情報

鹿嶺高原キャンプ場

伊那市 6-E

標高1800m、高原らしい冷涼で澄んだ空気がみせる満天の星空は圧巻。最小限の明かりのもと、まるで星の中に眠るような感覚を味わえます。昼は2つのアルプスを見渡す360度の大パノラマが目前に。 問合せ先 伊那谷山りん舎 kareikogen@gmail.com

イメージ

萱野高原キャンプ場

箕輪町 4-D

標高1200mの頂上にある遊歩道では、モミジやシラカバ、レンゲツツジのほか、亜高山植物などを楽しむことができます。夕日は信州のサンセットポイント100選に選ばれるほどの美しさ。眼下には伊那谷が広がり、夜景の素晴らしさは随一。 問合せ先 萱野高原キャンプ場 ☎0265-79-2822

宮田高原キャンプ場

宮田村 7-B

標高1650mの大自然に囲まれた知る人ぞ知るキャンプ場。6月には朱色や黄色のレンゲツツジが咲き誇ります。

問合せ先 宮田高原管理棟 ☎0265-85-2683

いなかの風キャンプ場

飯島町 8-C

休耕した棚田を利用したエリアなど、里山の自然をそのままに、開放感ある時間を過ごせます。敷地内では、農業体験もできます。

☎0265-86-6655

四季に散りばめられた彩り

高遠と桜の歴史

高遠城は、戦国時代に武田信玄の家臣であった山本勘助らが縄張りした堅城といわれています。天正10年（1582年）、城主であった仁科盛信が織田信長の嫡男・信忠と戦い、壮絶な死を遂げた場所でもあります。

桜が植えられたのは明治に入ってすぐのこと。廃藩置県によって高遠城は払い下げとなり、城内は荒地となっていました。これを見かね、旧藩士たちが桜の馬場から桜を移植しました。それが高遠城址公園のはじまりです。

高遠の桜は「タカトオコヒガンザクラ」という固有種で、少し小ぶりで赤みのある花を咲かせます。公園のタカトオコヒガンザクラの樹林は昭和35年に長野県の天然記念物に指定されました。

全国でも有数の「桜の名所」となった高遠を支え続けているのが「桜守」の方々です。城址に植えられた1500本もの桜のうち、本丸にある老木は、旧藩士によって植えられたものだと伝えられ、100年生以上の古木も約30本残っています。桜守の方々は、こうした貴重な「タカトオコヒガンザクラ」の種を維持・保存しながら、世代交代の時期を見極め、桜がいつまでも活き活きとしていられるよう見守っています。

地域の方々が愛し、守ってきた高遠の桜。春には古きを偲ぶ公園内を淡紅色の花々が埋め尽くし、〝天下第一の桜〟の名に恥じぬ姿で人々を迎えてくれます。

高遠の桜特集

中沢すみよしや 花桃の里

駒ヶ根市 8-D

お食事処「すみよしや」のご主人が数年かけて植え続けた約800本もの花桃。4月初旬～下旬にかけ、お店周辺の川沿いに咲き誇ります。

高遠しんわの丘ローズガーデン

伊那市 6-D

標高830mの高台にあり、中央アルプスを望む広大な斜面には、約270種、3000本余りのバラが植えられています。6月初旬には色とりどりのバラの背景に、残雪の中央アルプスの眺めが楽しめます。

赤そばの里

箕輪町 4-C

赤そば「高嶺（たかね）ルビー」の花の見頃は、9月下旬～10月中旬のわずか1か月間。東京ドーム程の広さの緩やかな傾斜地にある畑が一面濃いピンクに染まります。花の季節には無料駐車場も完備。期間中には、そば処もできます。

もみじ湖

箕輪町 4-D

正式名称は「箕輪ダム」。ダム建設で沈んでしまった集落の方から、将来にわたってダムが愛されるようにと寄附された苗木を10年かけて地元の人々が植林しました。晩秋になると、ダム湖畔一帯の1万本ものモミジが紅葉し、赤や黄色の景色に包まれます。

しだれ栗森林公園

辰野町 2-C

国天然記念物に指定されているシダレグリ自生地に隣接する公園。枝が傘状に垂れ下がるのが特徴で、300年超えの古木が残る自生地一帯は、どこか神秘的な空気をまとっています。キャンプやバーベキューといったアウトドアも楽しめます。

春になると、冬に蓄えられた水が山から里へと流れ、命が四季を巡り始めます。折々に散りばめられた彩りを見られるのは、ほんの一瞬。その瞬間に、あなたも足を止めてみませんか。

高遠城址公園

伊那市 6-D

受け継がれる歴史、文化

伊那谷は、かつて多くの街道が発達し、信仰や文化が交差する場所でもありました。
古の人々が積み重ねてきた歴史や文化遺産は、私たちに多くのことを教えてくれます。

建福寺 伊那市 6-D

高遠城址公園のほど近く、高遠藩主保科家の菩提寺としても知られる寺。江戸時代、稀代の名工と呼ばれた守屋貞治作の石仏のほか、高遠石工が残した45体の石仏が厳かな佇まいで迎えてくれます。

高遠石工（いしく）と守屋貞治

「石工」とは、石材加工を行う職人のこと。中でも高遠藩領内出身の石工たちは優れた腕を持ち、「高遠石工」と呼ばれ全国的に知られる存在でした。その石造物は首都圏、近畿、山口にまで散見されます。

江戸時代、世の中が平穏になると、民間信仰が盛んになり、農村でも石仏などの造立が活発になります。そうした中、高遠藩では税収増を狙い「旅稼ぎ石工」を奨励。そのため領内だけでも数百人に上る石工が存在したといわれています。多くが山間部などで暮らす農家の次男、三男などで農閑期の頃に旅稼ぎをしました。

しかし中には専業的な石工も存在しました。そのうち特に名工と謳われたのが、守屋貞治です。明和2年（1765年）に高遠に生まれ、天保3年（1832年）に没するまで多くの石仏を残しました。伊那谷には、石仏のほか、辻々に残る道祖神や庚申塔など民間信仰の中にも高遠石工が息づいています。

＼建福寺から足をのばせば国重要文化財！／

熱田神社 伊那市 7-E

長谷地区にある尾張・熱田神宮の形影を迎えて祀った神社。国重要文化財に指定されている本殿は宝暦13年（1763年）に再建されたもので、規模は小さいながら特殊な建築技法と精巧な彫刻から「伊那日光」と呼ばれています。

TOPICS

シルクと伊那谷

古くから養蚕が盛んだった伊那谷は、昭和の中頃まで良質な絹の産地として知られていました。「駒ヶ根シルクミュージアム」（駒ヶ根市）では、伊那谷の製糸業を支えた組合製糸龍水社をはじめ、養蚕・蚕糸の歴史を今に伝えています。

もうひとつ、伊那谷とシルクを語る上で欠かせないのが、「松本紬」、「上田紬」、「飯田紬」とともに、信州紬のひとつとして数えられる「伊那紬」。多彩な糸を目的にあわせて組み合わせ、手織によって作られています。消費地に出荷できない繭を引き、自家用として染め織りをしたのが伊那紬の始まりだといわれています。

昭和50年頃までは何軒もの織屋がありましたが、現在は駒ヶ根市の「久保田織染」が唯一残るのみ。地元の山から伐り出されたクルミ・カラマツ・ヤマザクラ等で草木染めされた糸を使い、織りあげます。自然な風合いが美しい伊那紬は、まるで伊那谷の風土を表しているかのようです。

伊那紬（駒ヶ根市）

駒ヶ根シルクミュージアムでは「伊那紬」の着付け体験もできます。

駒ヶ根シルクミュージアム 駒ヶ根市 7-C
☎0265-82-8381

駒ヶ根シルクミュージアム

名刹は森の中に

本堂

本坊客殿庭園

三門。杉の大木に囲まれた参道を過ぎ、三門をくぐると奥に本堂がある。

光前寺

駒ヶ根市 8-B

貞観２年（860年）に開基された名刹。。樹齢数百年を超えるスギの巨木の中にあり、境内全域が光前寺庭園として国の名勝に指定されています。４月中旬～10月頃までは、参道の石垣に自生するヒカリゴケの神秘的な姿を見ることもできます。

光前寺特集

祈りを込めて、大地を踏み鳴らす

神明神社例祭 天狗祭り

辰野町 4-C

伊那谷の北の入口、辰野町の神明神社で毎年10月の第3日曜日に行われる古い神事。奇祭として知られ、奇声をあげながら天狗と獅子が広い境内を踊り回ります。

古田人形

箕輪町

箕輪町に伝わる「古田人形」は、享保14年（1729年）、風害に遭った農民たちが風除け祈願の人形操りを行ったことを由来とする人形芝居です。一時、衰退の危機にさらされながら現在まで続いています。12月第1土曜日、古田人形芝居保存会と地元小中学校の生徒による定期公演が、箕輪町文化センターで行われています。

津島神社祇園祭 あばれ神輿

宮田村 7-C

江戸時代の天保年間から続く夏の奇祭。7月第3土曜日に行われる宵祭りのクライマックスでは、津島神社境内の石段から幾度となく神輿を投げ落とし真柱一本になるまで破壊します。その破片を屋根に上げると無病息災・商売繁盛などのご利益があるといわれています。

伊那谷の祭り

大地の恵みがもたらす豊かな実り

古くから「米どころ」として知られた伊那谷。段丘や扇状地が水田として利用され、豊富な水源を利用した稲作が行われてきました。

稲作を核として現在はアスパラガスやトマトなどの野菜、リンゴやイチゴ、ブドウなど、多種多様な農産物が栽培されています。特に寒暖の差が大きく雪の少ない伊那谷は果樹栽培の適地であり、豊富な日照量のもと、甘くおいしい果物が育ちます。土をつくり、手をかけ育て、ようやく手にする豊かな実り。伊那谷の作物を手にすればきっと、作り手の思いが伝わってくるはずです。

「山の恵み」が豊富なのも、伊那谷ならでは。暮らしの中に里山があり、春になればコゴミやタラの芽、コシアブラなどの山菜、秋になれば地キノコが農産物直売所に豊富に並びます。なかでも9月頃になると秋の味覚の王様「松茸」を求め、多くの人が伊那谷を訪れます。

山に大地に感謝をしつつ、伊那谷の豊かな実りを手にしてみてください。

飯沼の棚田

中川村 9-C

「日本で最も美しい村」連合に加盟している中川村。飯沼地区の人々が美しい田園風景を残すため担い手農業者㈲ぱぱな農園との共同作業により耕作を続ける棚田では、酒米「美山錦」が栽培されています。収穫されたお米は村内の「米澤酒造」で醸造され、純米酒「今錦おたまじゃくし」として販売されています。つなぐ棚田遺産　令和4年3月25日認定

私が伊那谷を愛する理由

世界を見つめて〝伊那谷〟を耕す——

北海道、新潟など、さまざまな米の産地を知る出口友洋さんが、海外へ向けた自社での米づくりに挑むために選んだ場所が伊那谷でした。

「地元の方に紹介され、長谷の農地を下見に行くと、『ここにしたい』と思える、理想に近い農地がありました」

南アルプスから流れる清流・三峰川の水を湛えた美和ダムが見渡せる山あい、かつて集落の人々が集ったであろう古い鎮守の神さまを祀る祠の横に広がる小さな棚田。耕作されずにいたその場所が、出口さんが理想とした農地でした。「この場所だからこそ、日本の米づくりの魅力を海外へ伝えることができる—そう感じました」

この農地で栽培した米「カミアカリ」は、現在シンガポールやニューヨークなどの海外へ輸出されています。

「長谷の耕作放棄地は全部耕したい。自分たちのやりたいことが結果的に地域の活性化につながるのなら、うれしいですね」

出口友洋さん

香港、台湾、ハワイなどに米の販売店を展開する㈱Wakka Japanの若手経営者。2017年4月、長野県伊那市長谷に農業生産法人Wakka Agriを設立。農薬も肥料も使わない農法で、海外向けの玄米「カミアカリ」の栽培に挑んでいる。

眼鏡型の五平餅

「五平餅」は中部地方に伝わる郷土食です。

伊那谷の五平餅は、地域によりわらじ型、小判型など様々な形をしています。飯島町の五平餅は小ぶりの丸が2つ並んだ眼鏡型。タレは山椒とクルミが入った甘めの味噌ダレが主流。山椒のピリッと爽やかな香りとクルミの香ばしさがクセになります。

伊那谷の伝統野菜 羽広かぶ

伊那市西箕輪羽広地区で古くから栽培されている「羽広かぶ」。江戸時代には種子を戸板に並べて売っていたという記述が残っています。収穫期は10月中旬～11月中旬。やわらかく甘みがあり、しゃきっとした歯ざわりの根部は、酒粕と味噌、塩で漬けた「かぶ漬」に、葉の部分は浅漬けにするのが伝統的な食べ方です。

農と食の体験スポット3選！

その1 農業体験をするなら！

はびろ農業公園 みはらしファーム 伊那市 5-C

四季折々、新鮮な野菜や果物のとれたてのおいしさを味わえます。のんびりゆったり、農家の気分を体験してみては。☎0265-74-1807

その2 信州みそのおいしさをここで実感！

ハナマルキ みそ作り体験館 伊那市 5-C

味噌製造販売の「ハナマルキ」伊那工場内にある、みそ作りを体験できる施設で工場見学もできます。仕込んだ味噌は体験館で発酵管理・発送してくれるので安心！手造りした味噌の味はまた格別です。併設の直売店では、ハナマルキ麹醸造研究室の新商品や、「液体塩こうじ」など注目の商品を販売中です。

☎0265-95-1260

その3 おやき、そば郷土料理を学んで食べて！

かやぶきの館 辰野町 3-C

大きな茅葺屋根が特徴の辰野町にある宿泊もできる施設です。ゆったりと過ごせる薬草湯の大浴場が人気です。「交流体験館よりあい工房」では、おやき作りやそば打ちなどが体験できます。

☎0266-44-8888

伊那谷の農産物直売所

四季折々の農産物には伊那谷の農家の思いが詰まっています。新鮮野菜や農産加工品など、ここでしか買えないものばかり！直売所周遊もおすすめです。

伊那谷のお買物

ファームテラスみのわ 4-C

上伊那郡箕輪町中箕輪3730-186（みのわテラス内）
☎0265-70-5230
営｜9:00～18:00
休｜12月～3月：第2水曜日　年末年始

道の駅「大芝高原」味工房 5-C

上伊那郡南箕輪村2358-5
☎0265-76-0054
営｜焼きたてピッツア　10:00～16:00
休｜水・木曜日
営｜農産物直売所　9:30～18:00
　ガレット・ジェラート　10:00～18:00
休｜水曜日

JA農産物センター ファーマーズあじ～な 5-C

上伊那郡南箕輪村8143-1
☎0265-78-0701
営｜9:00～18:00
休｜11～3月：第1水曜日　年末年始

はびろ農業公園みはらしファーム「とれたて市場」 5-C

伊那市西箕輪3416-1
☎0265-74-1805
営｜9:00～17:00　休｜年末年始

産直市場グリーンファーム 6-C

カリホクッ！手造り大学芋も人気！

伊那市ますみヶ丘351-7
☎0265-74-5351
営｜8:00～19:00
　（11～3月は8:00～18:00）
休｜年中無休（元旦除く）

道の駅 南アルプスむら長谷 6-E

伊那市長谷非持1400
【売店】☎0265-98-2955
営｜9:00～17:30
　11～3月 9:00～17:00
休｜4～11月：無休
　12～3月：火曜日
【パンや】☎0265-98-2968
営｜8:00～17:30（月のみ9:00～17:00）
休｜火曜日

人気のクロワッサンの予約は“パンや”☎0265-98-2968へ！

駒ヶ根ファームス 7-B

駒ヶ根市赤穂759-447
【おみやげショップこまかっぱ】☎0265-81-7711
営｜9:00～18:00（季節により変更あり）
休｜無休（冬期は毎週木曜日）
【農産物直売所】☎0265-81-7701
営｜9:00～17:00
休｜無休（12～3月は冬期休業）

道の駅 花の里いいじま 9-B

上伊那郡飯島町七久保2252
☎0265-86-6580
営｜4～10月　9:00～18:00
　11～3月　9:00～17:30
休｜年末年始

濃厚・量の多さで人気のバニラソフト

道の駅 田切の里 ふるさと市場 8-C

上伊那郡飯島町田切2598-1
☎0265-98-5525
営｜9:00～17:00
休｜年末年始、食堂は木曜日休み

チャオ生鮮食品館たじまファーム 9-C

上伊那郡中川村片桐4000
☎0265-88-1122
営｜9:00～21:00
休｜4～12月 無休、1～3月 冬期定休日あり

伊那谷の「そば食」文化

そばは長野県を代表する食文化の一つですが、その中でも伊那谷のそばは、地域の人々の生活に結び付いた「無垢な空気」感があふれています。

そば特集

農山村部では冠婚葬祭や正月など特別な日を「ハレの日」、日常的な日を「ケの日」と呼んで区別していました。「ハレの日」に手間をかけて打ったそばを麺状に切り、茹でて、汁につけたりして食べる「そば（そば切り）」は、「ハレの食」の代表でした。

これに対して「ケの日」に食べるのは、同じようにソバ粉を材料にしたものでも、ソバ粉にお湯をかけてこね、汁や大根おろしで食べる「そば掻き」でした。

いまでこそ、そば（そば切り）は信州のあちらこちらに店もあり、気軽に食べることができますが、昭和の初め頃までは、めったに食べることのできない「ハレの食」だったのです。

伊那谷とソバ栽培

日本のソバ栽培の歴史は古く、故市川健夫氏の大著「信州学大全」によれば一万年以上前に遡るとされています。伊那谷でも古くからソバ栽培が行われており、特に天竜川東岸の南アルプスとその前衛峰である伊那山地との間、中央構造線に沿った高遠―長谷―大鹿の山間地域では、長く焼き畑によるソバ栽培が行われていたといわれています。享保・元文期に書かれた「信濃国高遠領産物帳」の中には、松茸や岩茸とともに「蕎麦」が将軍家への献上品として記されています。

昭和になると養蚕の普及や稲作への転換などによって、一時期伊那谷におけるソバ栽培は廃れてしまいます。しかし昭和の終わりから平成の時代になり農家の高齢化・後継者不足が進むと、田畑の耕作放棄を食い止める一環として、比較的栽培の平易なソバ栽培が広がっていきました。こうして伊那谷の「そば食文化」は再び花開くことになったのです。

高遠そば

伊那市

辛みのきいたたっぷりの大根おろしと焼き味噌で冷たいそばを食べる、伊那の独特なそばの食べ方。江戸時代初期の高遠藩主・保科正之公がお国替えで会津藩初代藩主になった際、このそばの食べ方が高遠から会津へ伝えられたといわれています。それ以降会津の地では、この食べ方を「高遠そば」という名前で継承していました。伊那における「高遠そば」という呼び名は、平成10年頃に高遠の人々が会津を訪ねた折、ゆかりあるその呼び名に気付き、約300年の時を経て里帰りさせました。

伊那谷ローカルフード辞典

伊那谷に来たら、
ぜひ食べてもらいたい
ローカルフード。
ご賞味あれ！

ローメン

昭和30年に誕生した伊那谷のソウルフード。当初、「炒肉麺（チャーローメン）」と名付けられましたが、次第に「ローメン」と呼ばれるように。羊肉（豚肉の店も）と野菜を炒め、蒸した太めの麺を加えた伊那谷特有の料理で、スープを加えるものと加えないものがあります。卓上のソースやお酢で好みの濃さに味を調えます。焼きそばでもラーメンでもない独特な風味。

おたぐり

馬の腸をじっくり煮込んだもの。伊那谷はかつて馬の飼育が盛んに行われており、大和朝廷へ馬を献上していたこともある馬の産地でした。明治時代になると余すことなく命をいただくため、腸を煮込んだ「おたぐり」が食べられるように。おつまみに最適です。

馬刺し

「おたぐり」と同じく馬肉文化のひとつとして、伊那谷では馬刺しもよく食べられています。地元飲食店のメニューとしてよく見られます。

いなご・蜂の子・ざざむし

昆虫食文化が色濃く残る伊那谷。いなごはもちろんのこと、天竜川で捕れる「ざざむし」は伊那谷ならでは。蜂の子を捕るために「蜂追い」（クロスズメバチを捕まえ紙などで印をつけ、そのハチを追って巣を見つける方法）なども行われています。この「三大珍味」を提供する飲食店もあります。ぜひお試しを！

ソースかつ丼にはなぜフタが？

伊那谷の「外食」の特徴は量が多いこと。ソースかつ丼はその代表例で、どのお店でも丼のふたが閉まらないか、はじめから閉めるのをあきらめて横に置かれているか…そんな感じでテーブルに運ばれてきます。

「ふたの意味がないのでは？」とおっしゃるなかれ。ふたは重要アイテムなのです。丼からこぼれ落ちそうなカツや千切りキャベツを、一時的にこのふたに取り分けて、丼の上層部に隙間を作らないと、カツにブロックされて箸がご飯まで届きません。ソースをたっぷりかけたい方も、同じように隙間を作ってソースを追加します。

ソースかつ丼特集

ソースかつ丼

伊那谷の飲食店で普通に「かつ丼」を頼めば、出てくるのはソースかつ丼。丼に白いご飯、千切りキャベツ、その上にこだわりのソースに浸した揚げたてのとんかつを乗せた、ガッツリ系の食べ物です。ソースや肉へのこだわり方は、店それぞれ。キャベツやご飯にもソースの味が浸み込み、これ一杯で十分満足できる伊那谷が誇る丼ぶりです。

古きを慕い 新しきを醸す酒

宮島酒店「信濃錦」杜氏 宮下拓也

どの酒蔵も個性が強く、独特の深い味わいのお酒を醸していること。それが、伊那谷の酒造りの特徴と言えるかもしれません。

伊那谷の人々の気質は、理屈っぽいけれど、一度腹を割って話せば、とても人懐っこく優しい性格の人が多いと言われています。そんな伊那谷人の潤滑油になってきたのが、この地域で醸されているお酒の数々。

素材の良さを活かすため、各蔵は日々努力と研鑽を重ねています。

米澤酒造

小野酒造店「夜明け前」杜氏 清都幸大

私が伊那谷を愛する理由

米・水・人が醸す伊那谷の酒

「良質な米と水があること。それが酒造りの基本です。伊那谷は両方にいいものを持っています」

伊那谷は、以前から「美山錦」や「ひとごこち」といった、酒米を作る農家の多い酒米地帯。二つのアルプスから流れる伏流水を豊富に使え、その水で作られた良質な酒米が手に入ります。いい酒を醸す条件が、どちらも満たされている地域が伊那谷なのです。

伊那谷は豊かな自然がありその環境は酒造りにも適している場所です。清酒製造にはじまり様々な酒類が造られているのも伊那谷の特徴かと思います。土地の恵みの農産物や水は酒となり人々のくらしを豊かにしてくれるのではないでしょうか。伊那に住む人にとっては当たり前の事が贅沢な事なのかもしれません。

漆戸正彦さん

伊那市西町区春日町（ＪＲ伊那市駅隣）春日酒造㈱取締役。２０２０年 漆戸醸造より春日酒造と名称変更しました。酒銘「井乃頭」は最高の水の湧き出る所を意味し醸す酒は最高を目指しています。長野県酒造組合伊那支部支部長。

伊那谷の日本酒

夜明け前 ―純米吟醸 生一本―

㈱小野酒造店　辰野町 2-C

元治元年（1864年）に創業して以来、様々な挑戦をしながら伝統を守り通す。上品で華がある香りと爽やかな後味が好評な酒。

☎0266-46-2505

信濃錦 ―純米酒 超玄―

㈾宮島酒店　伊那市 6-C

昭和40年代に全国で初めて全てを防腐剤不使用酒として特許を取得。平成3年より契約栽培を開始し、平成18年より無農薬または低農薬栽培での契約栽培米のみを用いた純米醸造酒のみを醸している。

☎0265-78-3008

長生社

井乃頭 ―純米―

春日酒造㈱　伊那市 6-C

大正4年創業。酒銘『井乃頭』は最良の水が湧出る所を意味し伊那の豊かで清らかな水で醸す酒は少量ですが常に最高のものを目指している。

☎0265-78-2223

今錦 ―特別純米 中川村のたま子―

米澤酒造㈱　中川村 9-C

創業明治40年。今では珍しくなったとても手間のかかる〝酒槽（さかぶね）〟を使用した搾りを続ける。伝統を大切にし、守るべきものは守り、新しい技術も取り入れながら革新を続けている。

☎0265-88-3012

信濃鶴 ―純米吟醸60田皐―

酒造㈱長生社　駒ヶ根市 8-C

中央アルプスから流れる伏流水と地元の酒米美山錦で丁寧に醸される純米吟醸酒。誇れる地酒とは何かを問い、日常の中で飲む「いつもの酒」を最高品質にすることを目指している。

☎0265-83-4136

黒松仙醸 ―純米大吟醸プロトタイプ―

㈱仙醸　伊那市 6-D

慶応2年創業。多くの人に愛される酒を目指し、契約農家で栽培される地元産の酒米を全量自家精米し、酒造りを行う。豊かな香りと口の中に広がる果実の様な深い甘みを感じる酒。

☎0265-94-2250

仙醸

※飲酒運転は、法律で禁止されています。 お酒は20歳になってから。

伊那谷と飲み屋

旅の途中、「地元民行きつけの飲み屋に行きたい」と思う人もいるでしょう。酒蔵の多さが示すように、伊那谷は飲み屋の数も非常に多く、伊那市や駒ヶ根市などの駅前周辺や路地には小さな飲み屋がひしめき合っています。高度経済成長期を思わせる商店街の空気やレトロな街並みも魅力のひとつです。

そして地元民行きつけの飲み屋には、必ずこだわりの地酒が置いてあり、「おたぐり」や「馬刺し」、「いなご・蜂の子・ざざむし」などの郷土料理で遠来の来訪者をもてなしてくれます。地酒とともにその土地の空気を感じながら食べる食事ほど、旅の醍醐味を味わえるものはないのではないでしょうか。

夜の街の色彩鮮やかな灯火を見ながら「ふっ」と気になった店に入るのもおすすめ。そこで出会う人の温かさに、触れてみませんか。

伊那谷の蔵元には、フルーティーな「どぶろく」、日本酒ベースの梅酒や焼酎など、女性にもお奨めのお酒が揃っています。

伊那市のレトロな飲み屋街

シードル、ワイン、クラフトビール…個性豊かなお酒と作り手に出会う

伊那谷にはウイスキー・焼酎・地ビール・ワイン・シードルを醸す醸造所が数多くあり、ほぼ全ての種類のお酒が揃います。リンゴや山ブドウなど、この地の果実の滋味深さを最大限引き出した、個性あるお酒を提供しています。

さまざまな種類の醸造所がひしめき合う伊那谷。その多くが、アルプスから流れる清涼な伏流水と伊那谷の風土に惹かれ、この地にやってきました。

「本坊酒造㈱」が駒ヶ岳山麓の宮田村に信州工場（現：マルス駒ヶ岳蒸溜所）を設立したのは昭和60年（1985年）。「いつか日本の風土を生かした本物のウイスキーを造りたい」それが理由でした。

「本坊酒造㈱」が蒸留する「マルスウイスキー」が生まれたのは戦後間もなく。本格的なウイスキー製造のため山梨に蒸留所を設立した後も、さらなる理想の地を求め、各地を探し始めました。澄んだ空気の寒冷地で、適度な湿度と良質な水に恵まれていること。ウイスキー造りに適した自然条件は厳しいものでした。この厳しい条件を満たし、長年の夢を叶えられる場所が、宮田村・駒ヶ岳山麓だったのです。

近年、クラフトビールの醸造所が増えており、地元産素材へのこだわりが強いことも伊那谷の特徴です。それを牽引してきたのが、長野県下のクラフトビール醸造所第1号である「南信州ビール」これまで味、香りの異なるさまざまなクラフトビールを生み出してきました。現在は、伊那谷で作られた果実を使った発泡酒の醸造に力を入れています。

他にもワインやシードルの醸造所も増えています。伊那谷で作られたリンゴや山ブドウなどの滋味深さは、各醸造所がつくる酒に個性を与えています。各醸造所の個性豊かな味わいは、作り手の思いと伊那谷の風土があってはじめて、生み出されているのです。

マルス駒ヶ岳蒸溜所／本坊酒造㈱ 宮田村 7-B

普段見ることのできないポットスティルをはじめ、ウイスキー蒸留設備や、原酒の貯蔵庫などが見学できます。

☎0265-85-0017

南信州ビール 駒ヶ岳醸造所 宮田村 7-B

マルスウイスキーの工場内にあるビール醸造所。長野県のクラフトビールメーカー第１号。ゴールデンエール、アンバーエールなど、香りや苦みの異なる様々なビールを醸造しています。近くの駒ヶ根ファームス内には、直営レストラン「味わい工房」があり、地元食材を使った料理と一緒にビールも楽しめます。 ☎0265-85-5777

伊那谷の洋酒

伊那日和 ペールエール

In a daze Brewing

伊那市 5-C

「より良い生活が、よい人生を醸す」をコンセプトとし、信州伊那谷の自然・人・文化を素材としてクラフトビールを醸造する。伊那谷産の米や果物などを使ったクラフトビールが楽しめる。

☎0265-95-2076

カモシカシードル

カモシカシードル醸造所

伊那市 6-B

シードルに適したリンゴの自家栽培を行ない、収穫時期に合わせて10種類近くのシードルを仕込む。地元産の原料を使用し、その良さを活かした風味豊かな味わいを造る。

☎0265-73-0580

みやだワイン 紫輝

宮田村

宮田村

ヤマソービニオンを原料とする宮田村オリジナルワイン。ほのかな山ブドウの香りとカベルネのもつ豊かな味わい、赤紫に輝く色合いが楽しめる。

シングルモルト 駒ヶ岳

本坊酒造㈱

宮田村 7-B

バーボンバレル熟成のモルト原酒を主体にしたシングルモルトウイスキー。熟した柿やアンズ、オレンジマーマレードの香りが広がり、カリンやメロンを思わせる上品でまろやかな味わいとクリーンで心地よい余韻を楽しめる。

☎0265-85-0017

アップルホップ

南信州ビール㈱

宮田村 7-B

伊那谷産のリンゴを使用し、爽やかな甘みと酸味、ホップの香りがやさしく調和するフルーツビール。ロットごとに異なる品種を使用し、リンゴ品種ごとの特徴が楽しめる人気商品。

☎0265-85-5777

ホワイトエール

PECCARY BEER

伊那市

有機農園オーガニックファーム88から生まれた醸造所。土づくり、原料栽培、醸造、瓶詰まで一貫して行う。ホワイトエールは地元の農家と共同し、伊那谷産の素材にこだわっている。

山葡萄のワイン

伊那ワイン工房

伊那市 6-D

「一日のしめくくりを幸せな気分で終えるためのお手伝い」ができるワインを目指し、夫婦二人で営む小さなワイナリー。「山葡萄のワイン」は南信州産山ブドウ100%使用。

☎0265-98-6728

ナガノパープル

農園 GRAPPLE TAKADA

箕輪町

ぶどう農家GRAPPLE TAKADAが栽培する長野県生まれの高級ぶどうナガノパープルで造られたワイン。1本に約2房分のブドウが詰まった贅沢な一品。

伊那谷で楽しむ ガレットとシードル

伊那谷は、手打ちそばはもちろんのこと、ガレットの隠れた名店が多いエリアとしても知られています。その名も「信州伊那谷ガレット」

伊那谷産のそば粉と、そば粉以外にも伊那谷産の食材を一つ以上使うことがお約束です。それ以外のアレンジは自由なので、各店がそれぞれ工夫を凝らし、腕を振るったオリジナルのガレットを味わえます。

リンゴを原料にしたお酒「シードル」は、ガレットの良さを引き立てる最高のパートナーです。

伊那谷を訪れたら、カフェやレストランで楽しむメニューのひとつにガレットとシードルを加えてみてください。

ガレット

シードル

シードルドカミーナ

南箕輪村

南箕輪村

南箕輪村の豊かな自然で育った、高品質のりんごから作られた微発泡酒。地元で代々続くりんご作りの熟練農家とシードル職人の伝統的技法が産んだ大地の恵みがまるごと詰まった上伊那産100%、品質本位のシードルです。

☎0265-98-7607

※飲酒運転は、法律で禁止されています。

お酒は20歳になってから。

旅の疲れを癒す

伊那谷には様々な温泉があります。日帰り温泉、温泉宿などのほか、キャンプ場に隣接する温泉もあり、施設ごとに個性があります。旅の疲れを癒すのはやっぱり温泉。最近はサウナも人気です。伊那谷で「ととのう」旅を。

早太郎温泉郷 7-B

駒ヶ根市の名刹・光前寺にほど近い温泉郷。温泉宿やホテル、日帰り温泉が10軒以上あります。駒ヶ岳ロープウェイへのバス乗り場からも近く、登山の前後に立ち寄れます。ゆっくり一泊するのもおすすめ。旬の地元食材を使った料理と温泉を楽しめます。

早太郎温泉のお湯は別名「美肌の湯」と言われ、無色透明なお湯はやわらかな肌触り。お肌をしっとりすべすべにするアルカリ性単純温泉です。光前寺に伝わる「早太郎伝説」が名前の由来。

早太郎温泉郷 日帰り温泉施設

●露天こぶしの湯 駒ヶ根市 8-B

家族旅行村内にある温泉施設。広々としたウッドデッキも人気。

☎0265-83-7228

●こまくさの湯 駒ヶ根市 7-B

大自然を感じながらくつろげる広々とした露天風呂が人気。内湯も様々な種類がある。

☎0265-81-8100

●こまゆき荘 宮田村 7-B

早朝6時から入浴を楽しめる施設。浴室からは南アルプスが望める。

☎0265-81-7117

霊犬 早太郎伝説

今から約700年前の昔、光前寺には「早太郎」というたいへん強い山犬が飼われていました。その頃、遠州府中（静岡県磐田市）では田畑を荒らすヒヒの怪物が人々を苦しめていました。ある年、それを憂いた旅の僧が光前寺から早太郎を借り受けると、早太郎は村人にかわり怪物と戦い、怪物を退治しました。その戦いで怪我を負った早太郎。光前寺まで何とか帰り着くと、一声高く吠えて息をひきとりました。今でも光前寺の本堂の横には、早太郎を供養するお墓がまつられています。

他にもある!

伊那谷の日帰り天然温泉

たつの荒神山温泉 ●湯にいくセンター 辰野町 3-C ☎0266-41-5555

荒神山スポーツ公園近くにある日帰り温泉。

みのわ温泉 ●ながたの湯 箕輪町 4-C ☎0265-70-1234

大きな窓から南アルプスを望める日帰り温泉。サウナ・露天風呂などがある。

大芝高原温泉 ●大芝の湯 南箕輪村 5-C ☎0265-76-2614

大芝高原内にある日帰り温泉。バリアフリー設計で誰でも安心して楽しめる。

羽広温泉 ●みはらしの湯 伊那市 5-B ☎0265-76-8760

「みはらしファーム」内にある日帰り温泉。美肌の湯として人気。南アルプスの絶景も楽しめる。

高遠温泉 ●さくらの湯 伊那市 6-D ☎0265-94-3118

高遠城址公園近くの良質なアルカリ性単純温泉が楽しめる日帰り温泉。

信州いいじま温泉 ●お宿陣屋 飯島町 9-C ☎0265-86-5757

宿泊者はもちろん、日帰り入浴も可能。ゆったりとした雰囲気で温泉が楽しめる穴場スポット。

伊那谷だから体験できる。

まだまだある！ 伊那谷を体感する5つのスポット

その1 広大な伊那谷の空を思うままに飛んでみよう！

2020年4月オープンのASOBINAは、伊那市横山の自然をフィールドに様々な野外アクティビティを提案。イチオシは、パラグライダー体験です。鳩吹山の山頂からの中上級者向けのパラグライダータンデム（2人乗り）や、インストラクター指導による初心者向けのパラグライダー体験もあります。マウンテンバイクツアーやバギー、SUPも体験できます。

ASOBINA
☎0265-98-0048
伊那市 5-B

その2 大自然をいく水上冒険！SUPクルージング

SUPとはサーフボードよりも少し大きめの板の上に立ち、パドルを漕ぎながら水上を進む、近年人気の水上アクティビティ。四徳温泉キャンプ場では、小渋湖渓谷（ダム湖含む）でSUPクルージングを実施しています。経験豊富なガイド付きの少人数ツアーなので、安心安全に水上の冒険が楽しめます。

自然豊かな伊那谷では、その他にもSUPを楽しめる場所がたくさんあります。

四徳温泉キャンプ場（小渋湖）
☎0265-88-3929
中川村 10-C

その3 新感覚！大自然の中で楽しむテントサウナ

四徳温泉キャンプ場の清流のほとりに設営するテントサウナ。薪で石を温め、テントの中をサウナにします。山から採取した薬草や源泉を使用しており、サウナの中はハーブの香りで包まれます。大自然の中で味わうサウナは、爽快感が桁違い。暖まった後は、冷たい川の水でリフレッシュ。体を冷やしつつ川辺で寝そべれば、これまでにない深くリラックスした状態を感じられるはず。

四徳温泉キャンプ場
☎0265-88-3929
中川村 9-D

その4 南箕輪村 森林セラピー 森林セラピーで心と身体をリフレッシュ

大芝高原みんなの森では、フィトンチッドの香る緑いっぱいの森の中で手軽に森林浴を楽しむことができます。歩くのが苦手な方でも楽しめるライトコース、ウッドチップの道を中心とした足腰にやさしいイージーコース、林内をひと回りするリフレッシュコースの3種類のコースがあり、体調や目的にあわせて森林浴を楽しむことができます。

なだらかな平地林であり、舗装路もあるので車いすの方でも散策できます。

信州大芝高原
問合せ先 南箕輪村観光森林課
☎0265-72-2180
南箕輪村 5-C

その5 マウンテンバイクで未舗装道を疾走！

「はびろ公園みはらしファーム」内にあるマウンテンバイク専用のトレイル（コース）。森の中に設けられた全長3000mの起伏に富んだ未舗装道をマウンテンバイクで駆け下りることができます。初級者向けのレイアウトで、初めての方でも安心して楽しめます。レンタルバイクもあります。

ここ以外にも、伊那谷には地形・自然を活かしたトレイルが充実。ビギナーから上級者まで楽しめます！

中央アルプスマウンテンバイクトレイル（みはらしファーム内）
問合せ先 宮坂啓介
☎090-4461-5233
伊那市 5-B

伊那谷の楽しみ方　１泊２日の旅

伊那谷を北から巡るコース

● スタート

1日目

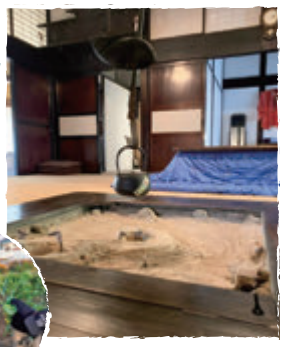
■ はびろ農業公園 みはらしファーム　伊那市 5-C

いちごやりんごなど旬の味覚狩りをはじめ、そば打ちやパンづくりなど手作り体験メニューが満載！公園内にはバイキングレストラン・農産物直売所・温泉施設などが揃い、子どもから大人まで思いきり楽しめます。森の中を走り抜ける「マウンテンバイクトレイル」は全長3000mの起伏に富んだコースが魅力。レンタル（バイク・ヘルメット）もできるので、手ぶらでご利用いただけます。

☎0265-74-1807

宿泊　農家民泊

伝統的な生活体験や地元の人々との交流を楽しむことができる農家民泊。都市部にはない農業体験や食体験・星空観察など宿泊する家庭ごとにプランはさまざま。里山ならではのステイで伊那谷の暮らしを覗いてみてください。



2日目

■ かんてんぱぱガーデン　伊那市 6-C

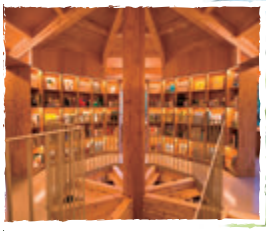
寒天のトップメーカー、伊那食品工業の本社に隣接する公園。四季の移ろいを感じられる緑豊かなガーデンにはショップやレストラン・ミュージアムなどの施設があります。工場見学や寒天ゼリーなどの試食もできます。

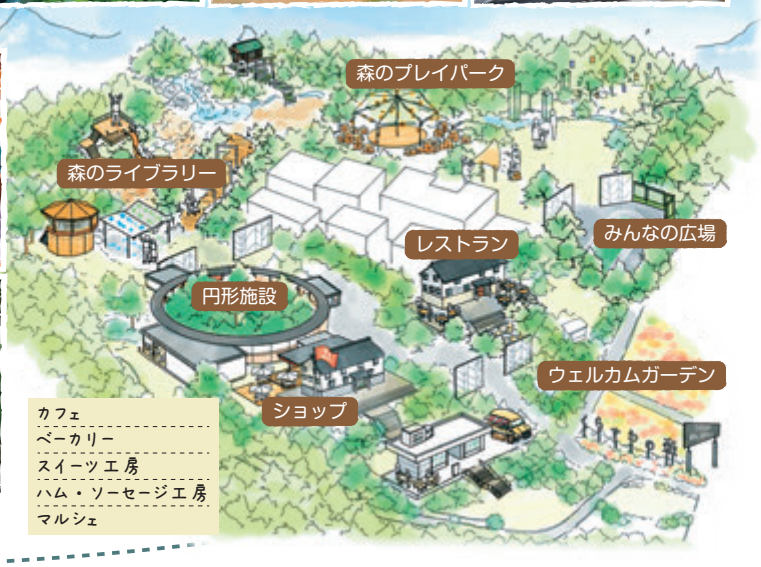
☎0265-78-2002

■ くらすわの森　駒ヶ根市 8-B

おいしい体験、たのしい体験、すこやかな体験を通して、“すこやかなくらし”を提供するライフスタイルブランド「くらすわ」の世界観を詰め込んだ体験型複合施設『くらすわの森』が、2024年10月3日グランドオープン。豊かな森が広がる敷地内には、ピザ釜とチーズ工房を併設したレストランや、オリジナルブランド豚「信州十四豚（シンシュウジューシーポーク」を使った商品を楽しめるミートデリの他、森のライブラリー、森の散策路など充実した施設をご用意しております。

☎0265-95-3995





Model Course

伊那谷を南から巡るコース

スタート

1日目

時間があるならちょっと立ち寄り

■ 飯島陣屋（飯島町歴史民俗資料館）

飯島町 8-C

江戸時代にあった幕府代官陣屋のひとつ。明治時代に取り壊された建物を、発掘調査や古文書などに基づいて復元。実際の展示物は手に取ることもでき、楽しみながら歴史を学べます。

☎0265-86-4212

2日目

■ 千畳敷カール（国定公園）

駒ヶ根市・宮田村 7-A

ロープウェイでわずか7分30秒。標高2612mに広がる千畳敷カールには、登山客以外の方でも楽しめる遊歩道が整備されており、四季折々の高山植物を間近に観察することができます。雄大で美しい景色を求めて全国から多くの登山者・観光客が訪れます。

宿泊 ホテル千畳敷

日本一高い場所に建つホテル。2023年にリノベーションを行いテラス「SO・RA・TO・KI」や「2612café&レストラン」が完成。宝剣岳の岩場や満点の星空など迫力の景観をより一層楽しめるようになりました。

☎0265-83-3844

駒ヶ根高原を散策しよう

■ 駒ヶ根高原散策

駒ヶ根市 7-B

霊犬 早太郎伝説で知られる「光前寺」のほか、高原周辺にはキャンプ場や川遊びができる「太田切川」と大自然を満喫できるスポットが盛りだくさん。駒ヶ根ファームスで販売する駒ヶ根市特産のすずらん牛乳でつくった「すずらんソフト」は濃厚な味と大きさが魅力。お食事や休憩、おみやげ探しにぜひ立ち寄ってみてください。高原の風を感じられる自転車での散策もおすすめです。

時間があるならちょっと立ち寄り

■ 信州もみじ湖夢の里

箕輪町 4-D

信州白樺牧場直営店。自家産黒毛牛を使ったすき焼き、しゃぶしゃぶ、ローストビーフなどが楽しめるレストランです。地元農産物も販売中。

☎0265-79-0744

■ パカパカ塾

箕輪町 5-C

ポニーのお世話・引き馬・乗馬・遊びなどが体験できます。指導付きで初めてでも安心。

☎070-4421-8908

■ 信州大芝高原

南箕輪村 5-C

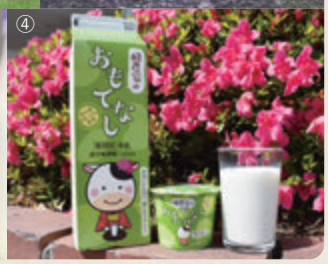
アカマツやヒノキの巨木が立ち並ぶ森を散策できる「森林セラピー® ロード」のほか、日帰り温泉「大芝の湯」、オートキャンプ場、アスレチック、地元農産物を販売する直売所などが揃う道の駅。観光客や地域の憩いの場として多くの人で賑わいます。地元で採れた食材を使った手づくりの味が自慢の「味工房」では、ピッツアやおにぎり・ジェラート・ガレットなどを提供しています。散策や食事を満喫したら、足湯でゆったりするのもいいですね！

ゴール

ゴール

伊那谷のおすすめ！

お土産にもできる各地の逸品をご紹介



乳製品

①おもてなしプリン

おもてなし牛乳と地元産の卵の風味が溶けあった濃厚なめらかプリン。口当たりなめらかな生クリーム感が特徴で、発売当初から地元でも話題の人気商品。

道の駅大芝高原味工房（南箕輪村） 5-C
☎ 0265-76-0054

②牛乳パン

ふんわり生地の厚手のパンの間に優しい甘さのミルク感たっぷりのクリームをはさんだ駒ヶ根市発祥のご当地パン。各店個性豊かでボリュームたっぷり。レトロなパッケージもかわいい！

伊那谷の各パン店

③すずらん牛乳

60年以上、駒ヶ根市の特産として親しまれているブランド牛乳。時代を経ても味の濃さ、生乳本来の甘味、濃厚なコクは誕生した頃のままです。

信州駒ヶ根高原すずらんハウス（駒ヶ根市） 7-B
☎ 0265-81-7288

④おもてなし牛乳・ヨーグルト

若手酪農家の「酪農ファンを増やしたい」との思いから2005年に誕生したブランド牛乳。自給飼料で健康に育った牛の生乳はコクがあり風味豊か。ヨーグルトは生乳比率を約66％にまで高めた滑らか食感がこだわり。

一部スーパー、直売所等

果物

りんご、イチゴ、ブドウ等、昼夜の気温差が大きい伊那谷は果物栽培の適地。収穫体験ができる観光農園も多く、新鮮な果物が持つ甘さ、コク、ジューシーさを味わえるのも産地ならでは。

ジュース類

豊富な野菜、果物がある伊那谷はジュース類の加工も盛ん。素材のおいしさを詰め込んだ100％ジュースは生産者ごとに味わいが異なるので自分好みの1本を探してみては。

農産物直売所 等

ちいずくっきい

クッキー生地にしっとりチーズクリームが挟まった老舗菓子店「菓子庵石川」がつくる銘菓。独特のさくほろ食感で「日本一食べづらい」との声もある中、地元民に愛され続けるおいしさ。ただし食べるときは掃除機必須！

菓子庵石川（伊那市）
☎ 0265-72-2135

高遠まんじゅう

高遠のお土産といえば「高遠まんじゅう」。素朴な皮に口当たり滑らかなあんこ、各店独自の焼き印が特徴。焼き印が香ばしさをプラスしており、後味優しい昔ながらのおまんじゅうです。各店少しずつ味わいが違うので食べ比べもおすすめです。

伊那市周辺の和菓子店

ティグレ

人気の菓子店「菓匠Shimizu」で人気No.1の焼き菓子。チョコチップで付けられた虎模様が特徴。しっとりフィナンシェと濃厚チョコの味わいが同時に楽しめる、手土産にぴったりな贅沢なお菓子。

菓匠Shimizu（伊那市）
☎ 0265-72-2915

黒ゴマ

駒ヶ根市は黒ゴマの産地。実は国内に出回っているゴマの99.9％が輸入品で、国産黒ゴマは貴重品。新鮮なほど、香り、風味もよく、優れた抗酸化作用も。飲食店では貴重な国産ゴマの風味を生かしたどら焼きやプリンなどのスイーツ等も提供しています。

一部スーパー、直売所等

宮田とうふ

長野県産大豆を100％使った風味豊かな手造り濃厚豆腐。なめらかな食感と豆腐本来の甘味とコクを引き出したこだわりの「きぬ」は、塩だけでも◎。

宮田とうふ工房（宮田村） 7-C
☎ 0265-84-1102

アルプスサーモン

飯島町の冷たく澄んだ清流でじっくり養殖するニジマス「アルプスサーモン」。成熟しても卵を持たないため栄養が身に行きわたるのが特徴で、引き締まり肉厚で脂ののった上品な味わい。刺身でも燻製でも、そのおいしさは感動ものです。

暴れイクラ

中央アルプス駒ヶ岳を源流とした黒川から流れる冷涼な清流でじっくりと育てた駒ヶ岳清流サーモンの「暴れイクラ」。見た目は宝石のように鮮やかで、小粒でプリっと弾けるような食感は、一度食べたら魅了されること必至。要予約。

いぶき養鱒場（宮田村）
☎ 0265-98-6510

はちみつ

飼育が難しいとされる日本ミツバチが集めた希少な「日本はちみつ」は、濃厚で熟成されたような味わいです。「ハチの巣ごと食べる」ユニークな体験をするなら「中川はちみつ工房」へ。

中川はちみつ工房（中川村）
☎ 0265-98-6863 9-C

スイーツでほっと一息したいならここ！ 道の駅花の里いいじま周辺には伊那谷の素材を使ったおいしいスイーツ店がずらりと並んでいます。 9-B

▶道の駅 花の里いいじま

2つのアルプスが見え水車が回る道の駅。季節の花、地元産の農産物等を買うことができます。

☎ 0265-86-6580

▶信州 里の菓工房

四季折々のお菓子が楽しめます。中でも伊那谷産の「伊那栗」を使ったスイーツは絶品。和洋各種揃います。

☎ 0265-86-8730

▶たまごとミルクとりんごの樹

アルプスのきれいな景色を眺めながら、喫茶コーナーにて焼き菓子やケーキで一息つけます。丸いドーム型の「ズコットチーズケーキ」がおすすめ。

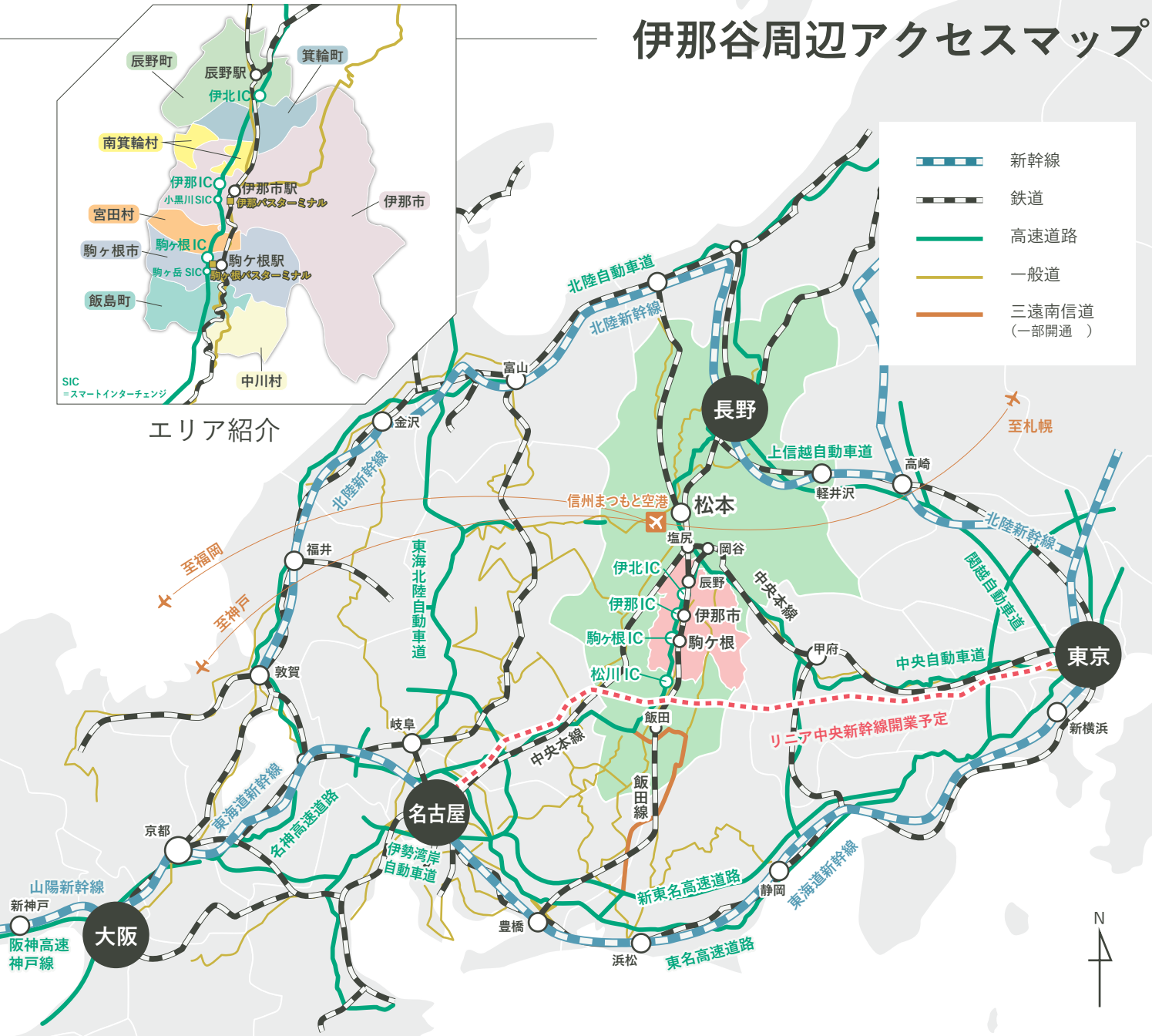
☎ 0265-86-8525

▶アップルパイ・ラボ

りんごの産地ならではのアップルパイ専門店。ふじりんごを丸ごとパイで包んだ「かわいやりんご」はりんごのおいしさも味わえる上、形もかわいく手土産にも最適！

☎ 0265-98-5660

伊那谷周辺アクセスマップ



交通のご案内

マイカー

●東京（八王子IC）から
○伊北IC ／170 km …… 約2時間10分
○伊那IC ／180 km …… 約2時間20分
○駒ヶ根IC ／195 km……約2時間30分
○松川IC ／210 km …… 約2時間40分

●名古屋（小牧IC）から
○松川IC ／115 km …… 約1時間25分
○駒ヶ根IC ／130 km……約1時間40分
○伊那IC ／145 km …… 約1時間50分
○伊北IC ／155 km …… 約2時間

高速乗合バス（路線バス）

●東京（バスタ新宿）から
○伊那 ……約3時間25分
○駒ヶ根 …… 約3時間50分

●立川（立川駅南口）から
運休中

●横浜（横浜駅東口バスターミナル）から
運休中

●名古屋（名鉄バスセンター）から
○駒ヶ根 …… 約2時間35分
○伊那 …… 約3時間

●大阪（阪急梅田三番街）から
○駒ヶ根 …… 約5時間05分
○伊那 ……約5時間30分

列車

●新宿駅から（JR中央本線―JR飯田線）
○JR伊那市駅 …… 約3時間
○JR駒ヶ根駅 …… 約3時間25分

●豊橋駅から（JR飯田線）
○JR駒ヶ根駅 …… 約4時間15分
○JR伊那市駅 ……約4時間45分

●名古屋駅から（JR中央本線―JR飯田線）
○JR伊那市駅 …… 約3時間
○JR駒ケ根駅 …… 約3時間25分

■ 高速バス電話予約

伊那バス予約センター（全線）……TEL 0265-78-0007
名鉄バスセンター（名古屋線）……TEL 052-582-0489
阪急バス予約センター（大阪線）……TEL 06-6866-3147
京急高速バス座席センター（横浜線）……TEL 03-3743-0022

■ インターネット予約

新宿線・立川線・名古屋線
ハイウェイバスドットコム
https://www.highwaybus.com

大阪線・横浜線
発車オーライネット
https://secure.j-bus.co.jp

木曽町
上松町
中央アルプス
大桑村
駒ヶ根市
宮田村
伊那市
北杜市
南アルプス
南アルプス市
飯島町
中川村
松川町
飯田市
大鹿村
豊丘村
静岡市
高遠城址公園
当分の間
通行止め
これより先
時期により
マイカー乗入れ禁止
南アルプス林道
(一般車両通行不可)
当分の間
車両通行止
マイカー
乗入れ禁止
駒ヶ根高原
駒ヶ根IC
駒ヶ岳SA
スマートIC
松川IC
美和ダム
美和湖
天竜川
小黒川
黒川
三峰川
秋葉街道
中央自動車道
JR飯田線
凡例
桜
紅葉
酒蔵
温泉
キャンプ場
公園
道の駅
寺院
神社
ゴルフ場
守屋貞治の石仏
中央自動車道
国道
県道・主要道
一般道
JR
ロープウェイ
河川

長野伊那谷 周遊MAP

古の街道
至善光寺
三州街道
至甲州街道
杖突街道
至中山道
羽広道
権兵衛街道
法華道
秋葉街道
至伊勢
至秋葉神社
塩尻IC
しおじり
小坂田公園
長野自動車道
岡谷IC
諏訪大社下社春宮
下諏訪温泉
諏訪大社下社秋宮
下諏訪町
岡谷市役所
鳥居平やまびこ公園
下諏訪町役場
しもすわ
上諏訪温泉
かみすわ
おかや
岡谷JCT
諏訪湖
諏訪市役所
原田泰治美術館
SUWAガラスの里
諏訪湖SA
諏訪レイクヒルCC
諏訪GC
諏訪IC
諏訪大社上社本宮
諏訪大社上社前宮
ちの
茅野市役所
茅野市
諏訪市
原村
原村役場
原PA
峠の茶屋
守屋山登山口
杖突峠
守屋山 1651
中央道晴ヶ峰CC
国立信州高遠青少年自然の家キャンプ場
千代田湖キャンプ場
金沢峠
諏訪南IC
あおやぎ
すずらんのさと
富士見パノラマリゾート
富士見町
入笠牧場
入笠農協ハウス
入笠山 1955
弘妙寺
金無山 2117
不動峰 1374
高遠町観光案内所
建福寺
さくらの湯
高遠町総合支所
藤沢川
山室川
杖突街道
雅秋園
きたどの
南箕輪村役場
南箕輪村
半沢のホタル
たばた
いなきた
常圓寺
宮島酒店
春日公園
恩徳寺
伊那IC
ファーマーズあじーな
ユリノキ並ホ
ブクロ
デシコ
ASOBINA
小黒川PA
スマートIC
信州大学農学部
グロッツァンテ
大棚入山 2375
水沢山 2004
木曽駒高原CC
権兵衛峠
権兵衛トンネル
権兵衛街道
361
信濃三十三番
当分の間通行止め
仲仙寺
中央アルプスマウンテンバイクトレイル
伊那国際GC
In a daze Brewing
みはらしファーム
みはらしの湯
森林セラピーロード
ハナマルキ
信州大芝高原
大芝の湯
味工房
オートキャンプ場
中曽根のエドヒガン
バカバカ塾
エドヒガンザクラ
北殿の
中央自動車道
春日街道
広域農道
箕輪町
箕輪町役場
山岸酒店
天竜公園
しいなまつしま
センターパーク松島
きのした
箕輪ダム下長岡区有林
上ノ平城跡の桜
箕輪ダム(もみじ湖)
樽尾沢キャンプ場
ふるさと林道
萱野高原
萱野高原キャンプ場
みのわテラス
赤そばの里
黒沢山 2127
経ヶ岳 2296
坊主岳 1961
大滝山 1738
三級の滝
みのわ温泉ながたの湯
ながた荘
ながたドーム
ながた自然公園
はば
伊北IC
さわ
小式部城山 1121
無量寺
神明神社(天狗祭り)
たつの荒神山温泉・湯にいくセンター
たつの未来館アモバ
荒神山公園
たつのパークホテル
辰野美術館
いなしんまち
辰野町役場
辰野公園
みやき
たつの
城前線の桜並木
辰野PA
辰野町
横川渓谷
横川ダム
車両通行止
横川の蛇石
蛇石キャンプ場
横川川
木造十一面観音像
かやぶきの館
日本の地理的中心ゼロポイント
松尾峡
ほたる童謡公園
大城山
しなのかわしま
日本中心の標
牛首峠
初期中山道
三州街道(伊那街道)
153
小野酒造店
小野宿問屋
おの
しだれ栗森林公園
かわぎし
天竜川
矢彦神社
霧訪山 1306
塩嶺トンネル
塩嶺CC
善知鳥トンネル
塩尻市
岡谷市
ひでしお
せば
にえかわ
中央本線
中山道
19
142
20
50
152
鳥帽子岳 1952
朝日村
木曽村
木曽ならかわ
木曽漆器館
きそひらさわ
木曽川源流ふれあい館
奈良井宿ならい
大寶寺
鎮神社
奈良井木曽の大橋
櫛川歴史民俗資料館
木曽漆器匠の里
鳥居トンネル
奈良井川
奈良井ダム
味噌川ダム
木曽川
木祖村役場
木祖村郷土館
やぶはら
木曽川源流の里きそむら
薮原神社
中央本線
中山道
みやのこし
木曽駒高原CC

長野 伊那谷（いなだに）

山と谷の風景美術館

～ 2つのアルプス 彩（さい）の谷の物語 ～

観光情報のお問合せ

TEL.0265-98-8451

長野伊那谷観光局
公式ウェブサイト

2024.12 改訂

© 2020 Satoshi Miyajima

伊那市街から望む夕日に映ゆる
南アルプス仙丈ヶ岳(3033m)

一般社団法人 長野伊那谷観光局
〒396-0025 長野県伊那市荒井3500-1 いなっせ3階

長野県地域発元気づくり支援金活用事業