

ご当地スイーツ&  
夏あそび!

# 戸隠

高原の自然を思い切り満喫した後は、  
“そばスイーツ”を食べてひと休み♪



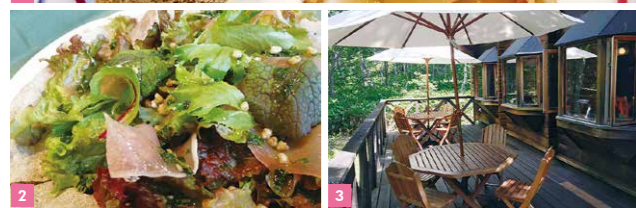
ヘルシーで  
素朴な味わいの  
そばシフォン

シフォンケーキの  
前にピザも  
食べてみたい!

1.そば粉でつくる素朴なシフォンケーキ。生クリームの上にはそばの実をトッピング。ほかに4種類のケーキを展開 2.「サラダPizza」(S:970円/L:1,400円)。そば粉のピザ生地の上に生ハム入りのグリーンサラダをたっぷりのせたヘルシーな一品 3.夏はテラス席が大人気!



そばの実シフォン(430円)



2



3

**小鳥の森** コトリノモリ

自家栽培の有機野菜や地物の食材でつくるパスタやピッツァ、手づくりのスイーツなどが楽しめる森のレストラン。テラスで風を感じながら、のんびり過ごすのもいい。ピッツァ類はテイクアウトもOK(サラダPizzaを除く)! 予約制で周辺のガイドを頼むこともできる。

〒長野市戸隠3510-86 ☎026-254-3083  
営業10時~20時  
※火曜  
※上信越道信濃町ICより車で約35分  
P10台

これぞ元祖!  
戸隠を代表する  
そばスイーツ

そば粉を練り込んでつくった風味豊かな皮で、やや甘めに仕立てたこし餡を包んだ定番の「そば饅頭」(1個75円)。そばの香りとこし餡の甘みが絶妙なバランスで、1つ、また1つと手を伸ばしたくなる。戸隠エリア内のそば店や観光スポットの土産コーナーでも購入可能 ※通販は送料別途



そば饅頭(75円)



ぶるぶるの葛餅でカスタードクリームや季節のフルーツを包んだ人気スイーツ。写真は「アンス」と「イチゴ」、「カスタード」で、内容は季節ごとに入れ替わる。夏はモモやナシ、ブルーベリーなどがお目見え。冷やして食べるのがおすすめ! 「森のしずく」(1個60円/12個入り780円 ※箱入り) ※通販は送料別途

**碓井製菓** ウスイセイカ

大正3(1914)年の創業以来、代々戸隠で和洋菓子をつくる老舗菓子店。戸隠ならではのそば菓子「そば饅頭」や香ばしい「蕎麦の実クッキー」(650円)をはじめ、もち米やキビ、アワ、ヒエ入りのやわらかな餅でずんだ餡を包んだ「五穀大福」(1個105円)など名物が多数!

〒長野市戸隠3400-1 ☎026-254-2250  
営業9時~17時  
※無休  
※上信越道信濃町ICより車で約30分  
P2台



香りの良い  
そばスイーツを  
味わおう!



「そばプリン」(350円)。上品なそばの香りが楽しめる人気スイーツ。香ばしい蕎麦の実がアクセントに。甘さ控えめなので、男性にもおすすめ! テイクアウトは420円、通販は1,200円/3個(送料別途)

そばプリン(350円)



「そばシフォン」(1カット270円/1ホール2,000円)。そばが香るふわふわシフォン。上にはクルミがトッピングされている。ホール買ってもできるので土産にもぴったりの一品! ※通販は送料別途

そばシフォン(1カット270円)



このモリモリ感が  
スイーツ好きには  
たまらない!

そば屋が  
考案した  
そばスイーツ

「そばの香 パフェ」(550円)

大人気のそばソフトクリームに、アイスクリームとフルーツを添えた欲張りスイーツ。「そばの香ソフトクリーム」の単品は350円(ディッシュタイプは食事とセットで300円)

**戸隠そば 山口屋** トガクソバ ヤマグチヤ

上質な長野県内産の蕎麦を自家製粉。ひきたての粉と清らかな水を使い、毎日職人が手打ちをしている。伝統の技法と味を継承しつつも、新しい味づくりに積極的。そば粉を使ったオリジナルスイーツも豊富に扱っている。生そばやそばスイーツ、戸隠の名産品の販売も。

〒長野市戸隠3423 ☎026-254-2351  
営業10時30分~16時  
(そばがなくなり次第終了)  
※不定休  
※上信越道信濃町ICから車で約30分  
P20台



最寄りの長野日産自動車はコチラ!  
お気軽にお立ち寄りください。

中御所店/三輪店/若槻店



ふれあいもできる  
高原の観光牧場

**戸隠牧場** トガクソボクジョウ

戸隠キャンプ場に隣接する広大な牧場で、シーズン中は牛や馬を放牧。のどかな光景に心が和む。園内にあるふれあい動物園では、ウサギやモルモット、ヤギなどの小動物とのふれあいが楽しめるほか、乗馬の体験も可能。園内にはカフェや戸隠そばの店もあり、1日ゆっくり過ごすことができる。

〒長野市戸隠3694 ☎026-254-3074  
営業8時30分~17時  
※無休 ※10月中旬~5月末は閉園  
小学生以上200円、未就学児無料  
※上信越道信濃町ICより車で約25分  
P20台



鳥のさえずりを  
聞きながら森林浴!

**戸隠森林植物園** トガクシンリンシヨクブツエン

遊歩道が整備された約70haの森林公園。夏は色鮮やかな高原の花が咲き誇り、見る者を楽しませてくれる。写真は、ヒヨウモンチョウとマツムシソウ。遊歩道は戸隠神社奥社の参道ともつながっているため、そのまま参拝に行くこともできる。涼しく、緑豊かな森林浴を楽しもう。

〒長野市戸隠3510-35 ☎026-254-2200  
営業入園自由  
※無休 ※冬期は閉園  
無料  
※上信越道信濃町ICより車で約30分  
P60台



忍者になりきって  
ニン、ニン、ニン!

**忍者の里 チビッコ忍者村** ニンジャノサト チビッコニンジャムラ

“忍者修行”ができるアミューズメントパーク。敷地内には3つのアスレチックコースが用意されていて、思い切り体を動かすことができる。忍者コスチューム(子ども400円、大人800円)をレンタルすれば、汚れる心配もないので安心。難関「水ぐも術」にもぜひトライして♪

〒長野市戸隠3193 ☎026-254-3723  
営業9時~17時  
※木曜(7月下旬~8月下旬は無休)  
※11月下旬~4月下旬は冬期休業  
※入料:小学生以上500円、幼児(4~6歳)230円  
※さるとび券(入料+施設利用券6枚付き):小学生以上1,850円、幼児1,630円  
※上信越道信濃町ICより車で約35分  
P80台



「ブラックバーガー」  
(580円)。ビーフ100%  
のパティをサンド!