



1 暑さを我慢することなく、心地よい温度でカラダを温めることができる 2 免疫力アップを助け、健康と美容に効果があるといわれている酵素風呂



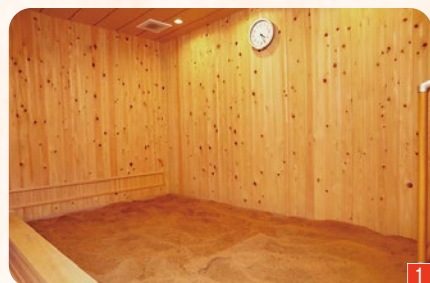
赤ちゃんも入れる、カラダに優しい酵素風呂

アサト  
長野市 麻絲 C

ひのきパウダーのみを使った、ニオイのない酵素風呂。酵素パウダーの中に約20分間入ることで、カラダの内側からじわじわと温まる。冷えや肌トラブル、肩こり、疲労感などの症状で悩んでいる方は、一度体感してみてください。

〒386-51-36 アサハイイツ木201 ☎026-217-6188  
営業9時30分～16時30分 ※最終受付16時(完全予約制) 日曜、祝日  
P4台 図上信越道須坂長野東ICより車で約20分

Price Data  
酵素風呂(所要60分): 大人3,750円、小学生1,800円、乳幼児1,500円



1 温泉を使った酵素風呂のほか、よもぎ蒸しもあり 2 健康は食から。温泉と酵素を使って自家栽培したこだわりの甘いプレミアムフルーツトマトも販売している



源泉で発酵させた、オリジナル酵素風呂

カギヤ  
上田市 Kagu\*ya C

大塩温泉の源泉を配合したヒノキ米ぬか酵素風呂。ゆったりとしたプール式なので、2～3名のグループでも利用ができる。手ぶらで行ける手軽さやハーブティー、自家製の発酵ドリンクが付くのも嬉しい。その他のサービスも充実している。

〒485-7581 ☎0268-75-8801  
営業9時30分～19時(予約優先) 日曜(不定休あり)  
P20台 図上信越道上田管平IC・坂城ICより各車で約45分

Price Data  
酵素風呂(所要80分): 初回3,080円



1 自律神経の作用を促す酵素浴。2桶あるので2名同時に利用することができる 2 入浴後は、八ヶ岳を一望する美しい景色を眺めながらリラックスを!



カラダの奥から温まる、米ぬか酵素のチカラ

コメヌカコウソ 茅野市 米ぬか酵素 八ヶ岳 C

さらさらとしたパウダー状の脱脂米ぬかは、ふかふかで温か。体温温度は43℃程度で、発酵で熱せられた米ぬかが発する遠赤外線の効果で、カラダの奥深くまで温まる。大量に汗をかくのでデトックス効果も大。肌と血流の状態が向上する。

〒387-4541-3(カーナビ等を利用の場合は「尖石診療所」で検索)  
☎0266-55-6055 営業8時30分～17時(完全予約制) 月曜(祝日は営業) P4台  
図中央道諏訪ICより車で約30分 図www.komeyatsu.com内アプリから要予約

Price Data  
酵素浴(所要45～60分): 4,500円(初回3,000円) 5分延長: 500円



シセンチュウカリヨウリ シセンヤ  
上田市 四川中華料理 四川や

店主の山浦氏は、「四川料理の父」と言われた陳建民氏の下で修業を積んだ中華の達人。本場由来の刺激的な香辛料を使った正統派の四川料理以外にも、和食やイタリアンのテイストを融合させた、中華にとられない斬新なメニューを展開していて、人気を集めている。定番メニューはテイクアウトも可能。



味覚中枢を  
ビビッと  
震わす辛さが  
ヤミツキに!



海老とカシューナッツの唐辛子炒め(夜限定) 1,500円

〒485-2311 ☎0268-24-5988  
営業11時30分～20時30分LO  
(感染症対策のため完全予約制で営業中)  
日曜 P12台  
図上信越道上田管平ICより車で約10分



グツグツ  
煮えたぎる  
熱々、旨辛の  
麻婆豆腐!



麻婆豆腐 1,320円

1 最後まで熱々が続くよう土鍋で提供。豆板醤は辛味の強いものと、熟成させたコクのあるピーチン豆板醤の2種類を使っている。グツグツと赤い油が沸いたところへ振りかけた、花椒の香りが刺激的! 2 やわらかな鶏肉に、松本「大久保醸造」の醤油や中国黒酢などを合わせたタレをかける「よだれ鶏」(1,320円)



〒545-1145 ☎0263-32-5049  
営業11時～14時(13時30分LO)、17時～21時(20時30分LO)  
休木曜、第3日曜 P7台  
図長野道松本ICより車で約15分

チャイニーズダイニング アブラヤ  
松本市 CHINESE DINING 油家 C

韓国唐辛子や朝天唐辛子など8種類の素材から作る辣油や、香りの強い青花椒と痺れるような辛さが特徴の赤山椒で作る山椒油など、手間ひまをかけた自家製調味料が味の決め手。中国醤油や黒酢、四川山椒などの本場の調味料に、地元「大久保醸造」の醤油や八丁味噌などの厳選した調味料を合わせ、日本人好みの味に仕立てている。

うま辛グルメと温浴施設で デトックス  
中華料理 酵素浴

花椒の痺れと唐辛子の辛みがクセになる、「シビカラ」の中華料理をピックアップ! カラダの芯から温まる酵素浴でたっぷり汗をかいて、冷えや肩こり、肌トラブルなどの不調を改善しよう。



本場のスパイスと酵素浴で冷えた体もぽかぽか!

痺れと辛み、旨みが融合したヤミツキになる辛スープ!



麻辣湯 980円



1 キャベツやモヤシ、豚肉、エビなどが入った、具だくさんの激辛スープ。痺れと辛さの中に旨味もあり、後を引く。別注の麺(+100円)と合わせて、つけ麺風に楽しむのもおすすめ 2 揚げた鶏肉に花椒と唐辛子を大量に絡めた「四川風鶏肉と唐辛子炒め」(780円)



チュウゴクカテイリヨウリ フーライハンテン  
長野市 中国家庭料理 福来飯店 C

本場の調味料を駆使し、四川、広東、中国東北部の家庭料理を提供。もちもちの皮で楽しむ名物の「焼き餃子」から、強火で一気に仕上げる本格的な肉料理や海鮮料理まで、バラエティ豊かなメニューがそろそろ。なかでも、唐辛子や山椒をふんだんに使った四川系メニューは、パンチのある辛さでやみつきになると評判を呼んでいる。

〒263-727-12 ☎026-263-5130  
営業11時～14時LO(土・日曜、祝日～14時30分LO)、17時～22時LO  
図第24水曜(祝日の場合は営業) P16台  
図上信越道須坂長野東ICより車で約20分