



1 熱波を浴びると、カラダ中から汗が噴き出る。1日数回アロマロウリュウも実施
2 効能は、関節症や腰痛、神経痛、五十肩、冷え症、疲労回復、切り傷など



リラックス効果のあるアロマロウリュウも!

長野市 カワナカジマオンセン テルメドーム
川中島温泉 テルメDOME

街なかにながら毎分500リットルの豊富な湯量を誇る源泉100%、かけ流しの日帰り温泉。サウナでは、30分に1回の自動ロウリュウサービスを実施している。また2階には、県内最大級の岩盤浴があり、そのデトックス効果は抜群!

〒387-0001 川中島町今井1780-1 ☎026-214-6660 10時~24時(最終受付23時30分)、岩盤浴: 10時~23時30分、食事処: 11時~23時(22時LO) 休なし(メンテナンス休業あり) 250台 図上信越道長野ICより車で約15分 温泉質: 含よう素ナトリウム-カルシウム-塩化物泉

Price Data

【入館料】大人平日720円、土・日曜、祝日770円、学生510円、小学生以下360円、3歳以下無料



1 やわらかな熱が特長の無煙薪ストーブ。ロウリュウ用のサウナストーンがうすく積まれている 2 サウナ小屋裏には黒姫山の伏流を引き込んだ水風呂を完備



自然と一体になれるアウトドアサウナ施設

信濃町 ゲストハウスランプ ザ サウナ
ゲストハウスLAMP The Sauna

日本でも数少ない薪ストーブを採用していて、本場フィンランドさながらのサウナ体験ができる。ヴィヒタ(シラカバなどの枝葉)による森の香りに包まれながら、薪のはぜる音や小川のせせらぎに耳を傾けて。

〒386-0001 信濃町野尻379-2 ☎026-258-2978 9時~22時(所要2時間の入替制、完全予約制) 休月・火曜(祝日の場合は営業) 20台 図上信越道信濃町ICより車で約7分

Price Data

【サウナ(2時間制)】2,500円 貸切: 平日16,000円~、休日18,000円~



1 15分おきに熱風を発生させている「ロウリュウサウナ」のほか、ナノ水を使った「ナノ水スチームサウナ」もあり
2 6つの露天風呂も完備している



個性豊かなお風呂や多彩なサウナを堪能!

松本市 リンゴノユヤ オブー
林檎の湯屋 おぶ〜

カラダの芯までじっくり温まることができる「炭酸泉の湯」をはじめ「酸素の湯」「水素の湯」など、個性豊かな15種類の湯が楽しめる日帰り入浴施設。アロマロウリュウサウナやスチームサウナ、岩盤温泉など、人気のサウナ設備も充実している。

〒585-0844 石芝3-9-44 ☎0263-24-2602 9時~23時(最終受付22時30分)、岩盤浴: 10時~21時50分(最終受付21時) 休なし(年3回メンテナンス日あり) 250台 図長野道松本ICより車で約15分

Price Data

【入館料】中学生以上: 平日750円、土・日曜、祝日: 850円



岡谷市 コリアンダイニング 眞礼

韓国の伝統料理から家庭料理、創作料理、トレンドの最先端をいく韓国グルメまで、メニューはなんと100種類以上。韓国の契約農家から仕入れる唐辛子や長野県産の野菜など、厳選した食材を融合させ、本場さながらのおいしさを提供している。「石焼きビビンバ」や「スンドゥブチゲ」などのランチも好評(792円~)。



〒273-0101 岡谷市長地権現町4-3-32 ☎0266-28-1234 11時30分~24時(23時30分LO) ※ランチ11時30分~14時LO 休なし 80台 図中央道岡谷ICより車で約10分

1 ブルブルンのモツを、特級品の唐辛子が効いたピリ辛スープで楽しむ冬のいちおし鍋。うどんや生ラーメン、卵でみるのもおすすめ! ※注文は2人前~
2 イカやエビ、ホタテなどの海の幸がたっぷり入った「海鮮チヂミ」(1,518円)。長年の勤で絶妙なカリカリ食感に焼き上げる。中はもっちり!



堺原市 ミラン 美蘭

唐辛子は韓国産の最高級のもの、ニンニクは青森県産、豚肉は九州の「SPF霧島純豚」を使うなど、こだわり抜いた食材でつくる料理は、キムチはもちろん、バラエティ豊かな鍋物、チヂミ、麺類などすべてが本格派。特にチヂミ類(1,298円~)は自信作で、ほとんどの人が注文するという。

1 スープはニンニクやアサリの旨みを効かせた和風出汁に韓国の辛味調味料を加えたもので、鶏肉や野菜がたっぷり入っている 2 からっと揚げた鶏の唐揚げに甘辛の特製ソースを絡めた「ヤンニョムチキン」(昼990円、夜902円※昼はご飯、スープ、サラダ、カクテキ、小鉢、韓国のり付き)

辛い物好き、チーズ好きのハートをわしづかみ!



チーズタッカルビスンドゥブ 1,188円 (昼はご飯、サラダ、カクテキ、小鉢、韓国のり付き)



韓国風もつ鍋 1,518円/1人前



〒273-0125 堺原市広丘原新田215-25 ☎0263-53-4773 17時~23時 休月曜 図あり 図長野道堺原北ICより車で約10分

うま辛グルメと温浴施設でデトックス 韓国料理 × ロウリュウ

カプサイシン効果で発汗作用を促す、旨辛の韓国料理をピックアップ! 熱したサウナストーンに水をかけて水蒸気が発生させる話題のフィンランド式のサウナ「ロウリュウ」でととのえて。



韓国料理もロウリュウも汗が噴き出してくる~!



1 エゴマがたっぷり入った背骨付きの豚肉とジャガイモの鍋。豚の旨みや野菜の甘みを感じられるスープに唐辛子などのスパイスを効かせている。豚肉は身をほぐして召し上げれ 2 韓国屋台料理の定番「トッポギ」(1,430円)は、こってり甘辛の韓国味噌で炒めたお餅

食べ応え満点! 豚肉とジャガイモの旨辛鍋!



カムジャタン 3,520円

長野市 ワグニヤキニク・カンコクヨウリ アリラン 和牛焼肉・韓国料理 アリラン

韓国出身のシェフがつくる本場の韓国料理や、信州プレミアム牛の焼肉が楽しめるコリアンレストラン。アラカルトも充実しているので、焼肉の合間に韓国料理をつまむこともできる。「ホルモン鍋」(3,520円)や「ブデチゲ」(3,850円)など、冬にぴったりの旨辛韓国鍋もあり。料理の辛さは希望に応じてくれる。

〒222-0225 信長町鶴賀権堂町2225 ☎026-235-5548 17時~24時(料理は各1時間前、ドリンクは各30分前LO) 休第1-3日曜 休なし 図上信越道須坂長野ICより車で約20分 図料金は店内飲食の場合

