



**無料の「野菜増し」コルで** 飯山市のコスパ飯  
**キャベツとモヤシがこんなに!**

**GOOD!** らーめん 780円  
 濃厚な豚骨スープの上に山盛りの野菜がドカッと盛られた迫力満点の一杯。野菜、ニンニク、アブラはお好みで調整が可能。

**GOOD!** ミュキノロップウ **みゆき野六方**  
 松本市を中心に展開するG系ラーメン店「麺とび六方」直伝の味。濃厚豚骨に極太麺を合わせた正統派で、てんこ盛りの野菜増しも無料で対応してくれる。食べ放題のサラダバー(麺類注文の場合は200円)もあるので、おなかいっぱい食べても罪悪感が軽減されそう♪

**NICE!** まだある! コスパ〇飯  
**からあげ定食 730円~**  
 信州産福味鶏を秘伝のタレに漬け込み、ジュシーなら揚げに。口いっぱい広がる鶏の旨味と肉汁を楽しんで! ごはんの大盛無料もうれしい限り。

飯山市連269 ☎0269-67-0365  
 ①11時~14時30分、金・土・日曜17時~21時(20時30分LO) ※麺がなくなり次第終了 ②月曜 ③30台  
 ④上信越道豊田飯山ICから車で約6分

**飯山市のお城 AUTUMN DRIVE SPOT**

**飯山城址公園**

上杉謙信が信濃侵攻の前線基地として改修、川中島合戦の頃には上杉軍の戦略拠点として使われた。合戦はその後12年にも及んだが、戦の名手である信玄をもってしても、この城を攻め落とすことはできなかったといわれている。階段的に郭を配した後堅固の城。

①飯山市飯山2740 ☎0269-67-0738(飯山市まちづくり課)  
 ②終日開放 ③なし ④無料 ⑤100台  
 ⑥上信越道豊田飯山ICから車で約15分



武田軍の越後侵攻を防ぐために築かれた信越国境最後の砦。現在、本丸は安徳社、二の丸は城址公園として、櫓門や土塁、石垣などが復元されている(現在も一部復元中)。

**ラッキー食堂 まとや 千曲店**

長野駅前の人気店「ラッキー食堂まとや」の姉妹店。パンチの効いたガッツリ系の麺メニューだけでなく、カレーや定食類も期待を裏切らない盛りで、若者を中心に絶大な支持を集めている。定食やラーメンでおなじみの「焼肉パンチ」は、ごはんがしっかり進む味!

**GOOD!** 焼肉パンチ定食 1,023円~  
 レギュラーでも肉量180g! ビッグは270g、メガは360gに増量できるので、おなかと相談しながら注文できる。タレはニンニクを効かせた甘辛い味。写真はレギュラー盛り1,023円

**千曲市のコスパ飯** **食欲をかき立てる豚バラ肉が鉄板の上でジュ〜ッ!**



**NICE!** まだある! コスパ〇飯  
**インチキゴリラー麺 979円**  
 カレー風味の鶏モモ肉の唐揚げがドドンッと鎮座する爆盛りラーメン。噛み応えのあるもちり太麺も相まって、ガッツリおなかを満たされる。

①千曲市打沢27-8 ☎026-273-5266  
 ②11時~14時45分LO、17時~21時45分LO ※日曜、連休最終日は~21時LO  
 ③月曜(祝日の場合は翌日) ④22台  
 ⑤上信越道更埴ICから車で約15分

**千曲市のお城 AUTUMN DRIVE SPOT**

**荒砥城**

大永4(1524)年に村上氏の一族である山田氏が築いた山城で、荒砥小城や若宮入山城など、付属する城やのろし台と考えられる證城が同じ尾根上に連続して築かれている。12年もの間繰り広げられた川中島合戦では、武田軍、上杉軍の奪い合いの渦中にあった。

①千曲市上山田城山3509-1 ☎026-275-6653 ②9時~17時 ※最終入場16時30分  
 ③12/29~1/3 ④大人300円、高校生150円、中学生以下無料 ⑤15台  
 ⑥上信越道坂城IC、長野道狭間スマートICから車で各約20分



館や見張り台、兵舎などがあり、当時の山城の雰囲気がよく再現されていることから、大河ドラマ「風林火山」や「江」のロケ地にも使われた。

**WEAR! コスパごはん 秋のお城めぐり**

北信エリアは、ボリューム満点の麺メニューとガッツリてんこ盛りの定食を展開する二刀流のお店が多数!



**長野市のコスパ飯** **1個100gの特大唐揚げ×5個 迫力の盛りに歓喜!**



**長野市のお城 AUTUMN DRIVE SPOT**

**松代城跡**

川中島合戦に備え、武田信玄が山本勘助に修築させたといわれる平城。千曲川を外堀とする天然の要塞で、当時は「海津城」と呼ばれていた。江戸時代には真田氏が城主を務め、真田10万石の城下町が発展。現在は櫓門や木橋、石垣、土塁、堀などが復元されている。

①長野市松代町松代44 ☎026-278-2801(真田宝物館) ②終日開放、本丸のみ9時~17時(11~3月は~16時30分) ※最終入場は30分前まで ③12/29~1/3 ④無料 ⑤104台  
 ⑥上信越道長野ICから車で約5分 ⑦www.sanadahoumotsukan.com



北には千曲川、東と南には大きな堀を配した堅固な城。北信濃の拠点として重要視されたことから川中島合戦の舞台となり、武田信玄と上杉謙信が火花を散らした。

**GOOD!** からあげ定食 940円  
 1個100g、手のひらほどの大きさがある唐揚げが5個も付く大満足の内容。鶏モモ肉を醤油味のタレに漬け込んでつくる唐揚げは、中はジュシー、衣はサクサク!

**お食事処 ごくろう山**

ホテル仕込みの中華料理をリーズナブルな価格で提供する食事処。ボリューム満点の定食類のほか、スーラータンメンや担々麺など、本格的な味わいの麺類も充実している。名物は盛りに定評がある「からあげ定食」。特大サイズの唐揚げがこんもり盛られて供される。

**NICE!** まだある! コスパ〇飯  
**塩担々麺 880円**  
 通常の担々麺よりもあっさりとした味わいが特長の塩ベースの担々麺。豆板醤とラー油の辛味を、甘めに味付けた肉みそが引き立てる。スープの辛さは調節も可能。

①長野市真島町川合332-3 ☎026-284-7283  
 ②11時30分~14時  
 ③日曜、祝日 ④15台  
 ⑤上信越道長野ICから車で約15分