

ウシオ うしお

スープなしローメンの元祖で、創業から60年以上が経った今も客足の絶えない人気ぶり。ニンニクを効かせ、ウスターソースベースでしっかり味付けをしたローメンは、ごはんやお酒ともよく合うことから、若い人やガッツリ派から絶大な支持を集めている。

伊那市荒井3460 ☎0265-72-4595  
営業11時30分～13時LO、17時～21時LO  
※不定休 ※なし(駐車券サービスあり)  
※中央道伊那ICから車で約5分



GOOD! ローメン 超々 (3玉) 1,070円

ウスターソースや酢、ごま油、一味唐辛子、カレー粉、醤油など卓上調味料を組み合わせて自分好みにカスタムして。マヨネーズとも好相性!

多くの女性が1.5玉入りの「大盛り」をオーダー!



コスパごはん 秋のお城めぐり

南信エリアは、デカ盛りメニューがめじる押し。腹ペコさんは急いで車を走らせて!

南信 エリア



大食漢の人も絶対満足できる圧巻のデカ盛りメニュー



2段重ねのトンカツに 伊那市のコスパ飯  
思わず二度見!!

GOOD! カツ丼(中) 1,100円

看板メニューのカツ丼は小880円、大1,650円。カリカリの衣をまとったジューシーなカツを、あっさりとした品のよい甘さで楽しむ

シヨクジドコロ シラジ 食事処 志をじ

500gものカツがのる名物「ソースかつ丼」は、どんぶりの蓋が閉まらないほどのボリューム。カツ、エビ、ホタテがのる「志をじ定食」(1,980円)や熱狂的なファンを持つ「かつカレー」(小1,100円～)も必食の逸品だ。パティシエでもある息子さんがつくるケーキ類も絶品!



NICE! まだある! コスパ◎飯 ささみフライ定食 1,080円

約15cmもあるビッグなささみフライが3枚のったボリューム満点定食。食べ応えがありながらも、脂身がなくヘルシーなので、女性からも人気が高い。

伊那市西春近2701-2 ☎0265-98-7527  
営業10時～14時30分(13時30分LO)、17時～20時30分(19時30分LO)  
※木曜の夜、月曜 ※10台  
※中央道伊那ICから車で約7分

コスパごはん 秋のお城めぐり

中信エリアは、山盛りの肉で魅了するパワー系メニューが充実! 満腹になること間違いなし!

中信 エリア



井からはみ出る山盛りの肉にびっくり仰天。おなかも満腹!

ヤスイウマイデカモリノミセ デンデン 安い旨いデカ盛りの店 でんでん

ボリューム満点のメニューをリーズナブルに楽しめる人気食堂。メニューはなんと100種類以上もあり、どれも普通・特盛・超大盛の3段階から選択できる。ごはんのおかわりが無料なのもうれしい! パフェやケーキなどのスイーツ類までぬかりなしのラインナップ。



NICE! まだある! コスパ◎飯 ストロベリープリンパフェ 850円  
ミルクレープ 550円

バナナコッタやフローズンイチゴ、バニラアイスなどを重ねた華やかなパフェ。人気のミルクレープはホイップなどを添えて供される。

松本市浅間温泉1-1-8 ☎0263-75-0159  
営業11時30分～14時30分LO、17時30分～22時LO  
※不定休 ※8台 ※長野道松本ICから車で約20分

松本市のコスパ飯 豚と鶏の二大おかずを大盛りごはんて迎え撃て!



GOOD! 豚の生姜焼き鶏から丼 (キムチのせ) 820円

厚めの豚バラ肉に甘めのタレを絡めた「生姜焼き」でキムチを巻けば、「豚キムチ」に早変わり。ジューシーな鶏唐揚げも3個のるので、ごはんが進む、進む!

山盛りのカツの上に そそり立つ大エビフライ

松本市のコスパ飯

GOOD! 我山噴火丼 2,500円

2種類のカツとエビフライが一度に楽しめるスペシャル丼。大盛りごはんはにローズが約200g、ヒレも2枚のってボリューム満点!

ソースカツ丼 ガザン ソースカツ丼 我山

松本で人気のソースカツ丼の専門店。特注で仕入れているという国産のローズ肉は、極厚なのにやわらかジューシー、エビもみっちり身がしまっていて、「食べたー!」を実感できる。特製ソースは甘すぎず、辛すぎず。肉の旨味や脂の甘みを引き立てる。

松本市神林983-1 ☎0263-58-2929  
営業11時30分～14時  
(土・日曜、祝日は～15時)  
※火・水曜(祝日の場合は営業) ※11台  
※長野道塩尻北ICから車で約10分

伊那市のお城 AUTUMN DRIVE SPOT

高遠城址公園

天文16(1547)年に、武田信玄が攻略。家臣の山本勘助によって大改修が成され、秋山信友、武田勝頼、武田信廉、仁科盛信と、武田氏の重臣や一族が城主を務めた。現在は石垣や空堀などが残され、日本100名城の1つに選ばれている。

伊那市高遠町東高遠 ☎0265-78-4111(伊那市観光協会)  
営業11時30分～14時  
※入園料:無料(観覧期は大人500円、小中学生250円)  
※350台  
※中央道伊那ICから車で約30分



約1,500本ものタカトオコヒガンザクラが咲き誇る桜の名所として知られるが、実は秋の紅葉も見事。約250本のカエデが園内を真っ赤に染め上げる。紅葉の見頃は11月上旬～中旬。

松本市のお城 AUTUMN DRIVE SPOT

国宝 松本城

天守が築かれたのは豊臣秀吉の家臣、石川数正の時代。天守の築造年代は文禄2～3(1593～1594)年と考えられ、現存する五重六階天守としては日本最古の城とされる。泰平の世に増設された櫓などつながった珍しい連結複合式天守の城。

松本市丸の内4-1 ☎0263-32-2902(松本城管理事務所)  
営業11時30分～17時(最終入場16時30分)  
※時期によって変動あり ※12/29～12/31  
※観覧料:大人700円、小中学生300円 ※110台 ※長野道松本ICから車で約20分 ※www.matsumoto-castle.jp/ ※天守内へのベビーカー持込みは不可(管理事務所まで預かり可)



写真提供: 松本城管理課

黒と白のコントラストが美しい重厚感のある外観。秋は、漆黒の天守閣に真っ赤な紅葉がひときわ映える。晴れた日には北アルプスの山並みが見えることも!