

小谷村 **オタリアン  
ジェラート**

オタリアンジェラート  
小谷村や長野県産の素材にこだわったジェラートを展開。『蕎麦屋 蛸』で焙煎した香ばしい蕎麦の実や地酒「北安大國」の酒粕、旬のフルーツや野菜を使ったジェラートがそろう。

〒181-0261 北安曇郡小谷村中土16107  
☎0261-85-1810(蕎麦屋 蛸)  
営業時間 10時～17時  
休火・水曜(祝日の場合は営業) ※冬期休業あり  
〒20台 長野道安曇野ICから車で約90分



ジェラート(ダブル) 390円

週替わりで様々なフレーバーがお目見えする。写真はそばジェラート(右)と酒粕ジェラート(左)の組み合わせ。

目移り必至!  
シングルは340円  
トリプルは440円



立ち寄りグルメはここに!



たっぷりチーズと  
とろとろ豚肉の  
極上バーガー♪

小谷村 **TSUGABASE**

ツガベース  
梅池高原の麓にある足湯cafe & bar。やわらかく煮込まれたボリューム満点の「ブルドポーク」とチェダーチーズを挟んだバーガーが名物で、肉のおいしさをがっちり堪能できる。

ツガバーガー 単品1,300円

10時間じっくり煮込んだブルドポークと自家製コールスローの特製バーガー。ポテト&ドリンクセットは+450円。



〒181-0261 北安曇郡小谷村千国乙12840-1 ☎0261-29-6022  
営業時間 10時～16時30分(16時LO)  
休なし(荒天時は臨時休業の場合あり) 〒3台  
〒20台 長野道安曇野ICから車で約70分

小谷村 **つがいけ  
ロープウェイ**

ツガイケロープウェイ  
梅池高原駅からゴンドラリフト「イヴ」とロープウェイを乗り継ぎ、中部山岳国立公園にある「梅池自然園」へ。白馬大雪渓をはじめとする白馬の雄大な山岳景観や高山植物を堪能して。

〒181-0261 北安曇郡小谷村梅池12840-1 ☎0261-83-2255  
営業時間 HPで要確認  
休シーズン中は無休(2022シーズンは10/23まで)  
〒20台 梅池ゴンドラ&梅池ロープウェイ往復+自然園入園料: 3,700円  
〒480台 長野道安曇野ICから車で約70分

ENJOY!  
Nearby Spots

日本有数の高層湿原  
標高約1,900mの高層湿原。6月中旬はミズバショウやニッコウキスゲ(写真)の大群落が見頃を迎え、7月から8月は多種多様な高山植物が咲き競う。



梅池自然園  
〒181-0261 北安曇郡小谷村千国乙14070-4091-5204(梅池ビジターセンター)  
営業時間 つがいけロープウェイの営業時間に準ずる  
休シーズン中は無休(2022シーズンは10/23まで)  
〒20台 つがいけロープウェイ山頂駅から徒歩で約5分

ENJOY!  
Cafe Time

雲の上の絶景カフェ

雲の動きを見渡せる抜群のロケーション。ネマガリダケ入りの「雲海パイ包みスープ」(900円)をはじめ、雲海に見立てたメニューも充実している。



SORA terrace cafe

〒11700 下高井郡山ノ内町夜間瀬11700(竜王マウンテンリゾート)  
☎0269-33-6345  
営業時間 9時～19時頃(フード: 10時～18時LO、ドリンク: 9時～18時30分LO)  
休なし(ロープウェイ運休時は休み)  
〒1分 ロープウェイ山頂駅から徒歩で約1分

山ノ内町 **竜王  
マウンテンリゾート  
ロープウェイ**

リュウオウマウンテンリゾートロープウェイ  
世界最大級166人乗りのロープウェイで天空の「SORA terrace」へ。条件が合えば、一面に広がる雲海を見ることが出来る。夕方になると同じ目線に沈む夕陽を見ることが出来る。夕陽と雲海が織り成す空の色は幻想的な光景!

〒11700 下高井郡山ノ内町夜間瀬11700(竜王マウンテンリゾート)  
☎0269-33-6345  
営業時間 9時～19時(最終上り乗車: 18時40分)  
休7/4～7/8、9/5～9/9  
※グリーンシーズンは11/3まで  
〒2,600円、小学生1,200～1,300円  
〒1,500台  
〒25分 上信越道信州中野ICから車で約25分

山頂のテラスから  
幻想的な景色を堪能



+N 2022  
SUMMER  
TOPICS

山歩きと  
グルメを楽しむ  
夏

ようこそ、  
中部山岳国立公園  
「梅池自然園」へ!



山ノ内町 **湯田中温泉  
プリン本舗**

ユタナカオンセンプリンホンポ  
平飼いの鶏から生まれた有精卵と山ノ内産の新鮮牛乳、天然バニラビーンズなどで作るプリンの専門店。「季節のフルーツプリン」や「レトロ温泉プリン」などバリエーションも豊富。

〒11700 下高井郡山ノ内町平穂3151-1 ☎0269-38-0007  
営業時間 最終日営業(無人販売)  
休なし 〒3台  
〒15分 上信越道信州中野ICから車で約15分

素材にとことん  
こだわった  
なめらかプリン



なめらか温泉プリン 380円  
じっくり蒸しあげ、とろけるなめらかさに仕上げた看板プリン。クリーミーな舌ざわりと卵の風味を感じられる。



立ち寄りグルメはここに!



国産伊達鶏のローストチキン 1,200円

ハーブとスパイスの薫りがマッチした、同店自慢のローストチキン。ビールとのペアリングにも最高の一品。



個性豊かな  
樽生ビールを  
12種類用意!

山ノ内町 **THE  
FARMHOUSE**

ザ ファームハウス  
「志賀高原ビール」の醸造元「玉村本店」が手掛けるカフェ&ビアレストラン。定番の「志賀高原IPA」(500円〜)をはじめとする樽生ビールや、お酒が進む料理を取りそろえている。

〒11700 下高井郡山ノ内町平穂1403-2 ☎0269-38-1630  
営業時間 12時～15時30分、17時～21時(金、土曜は～22時)  
※火曜はランチ営業のみ  
休月曜、火曜夜 〒8台  
〒25分 上信越道信州中野ICから車で約25分 ※お酒を飲んだ後の運転はご遠慮ください

プレゼントあり。クーポンあり。P17参照