

QRコードは各店舗の地図です。コードを読み取ってご確認ください



# そば&うどん

ご当地の味を求めて



**野菜もたっぷり!**  
**中条名物「おぶっこ」**  
おぶっこ 700円  
信州味噌ベースの汁にたっぷりの野菜とコンのある幅広麺を合わせた中条の郷土食。特製のから味噌を入れて召し上がれ!

**長野市 道の駅 中条**  
ミチノエキ ナカジョウ

長野市と白馬村を結ぶオリンピック道路沿いにある道の駅。郷土食「おぶっこ」のほか、「鹿肉ハンバーガー」(600円)や鹿肉入りの「キーマカレー」(880円)などのジビエ料理も展開。

〒長野市中条住良木1704  
☎026-267-2188  
☎9時~17時(ランチタイム10時~14時30分、カフェタイム14時30分~16時)  
☎なし ☎50台 ☎上信越道長野ICより車で約30分

**松本市 そばの里 奈川**  
ソバノサト ナガフ

奈川産のそばを石臼で挽き、毎朝手打ち。名物の「とうじそば」は、ひしゃく型をした「とうじかご」に入れたそばを熱々の出汁にひたして楽しむご当地そばで、寒い時期にぴったり!

〒松本市奈川1173-14  
☎0263-79-2906 ☎11時~14時  
☎月・火曜(ほか臨時休業あり)  
☎20台 ☎中央道伊那ICより車で約50分、長野道松本ICより車で約60分



**とうじそば** 一人前1,400円~  
※写真は2人前2,500円  
山菜やきのこ、鶏と鴨の合い挽き肉など、具だくさん。最後はさまざまな旨味がしみた出汁にご飯を入れ、おじやでめるのがおすすめ。

熱々に煮立った鍋で楽しむ!  
具だくさんの「とうじそば」



**馬肉の旨みとコクが染みる**  
**「馬肉うどん」**  
馬肉で出汁をとり、隠し味に鶏を加えたつゆは、昔ながらの甘じょっぱい味付け。もちり麺との相性も良い。「馬肉そば」(700円)もあり。

**上田市 日野出食堂**  
ヒノデショクドウ

戦前から続く老舗の名物「馬肉うどん」は、後世に残したい上田のソウルフード。ボリューム満点のロース肉を玉子でとじた「カツ井」(800円)も根強いファンを持つ人気メニュー。

〒上田市別所温泉1632  
☎0268-38-2029  
☎11時~14時  
☎木曜 ☎2台  
☎上信越道上田菅平ICから車で約30分

**松本市 手打ちそば 打きざわ**  
テウチソバ タキザワ

そばは、地元産のそばを石臼で粗挽きし、香り豊かに仕立てた田舎そば。店主自ら山に入って採ってくる天然きのこを使った「きのこそば」が名物で、旨味と香り、食感が魅せる。

〒松本市三才山173-1  
☎0263-46-2793  
☎11時~17時30分  
☎月曜(祝日の場合は要問い合わせ)  
☎25台 ☎長野道梓川スマートICより車で約15分



**天然きのこそば** 1,400円  
天然きのこをふんだんに使った希少な一杯。冬も、エノキやナメコ、ヒラタケなど、旬の天然きのこがどっさり入る。※内容は日替わり

冬のきのこでいただく  
地物の「天然きのこそば」



**おしぼりうどん** 750円  
坂城町の特産品「ねずみ大根」をつけ汁にふんだんに使ったご当地うどん。コンのある手打ちうどんのほか、「おしぼりそば」(750円)もあり。  
辛さがヤミツキになる  
**「おしぼりうどん」**

**坂城町 あいさい食堂**  
アイサイショクドウ

地元産の農産物を使った素朴な田舎料理を提供。郷土食「おしぼりうどん」をはじめ、地元で栽培したきのこをふんだんに使った「原木きのこそば」(850円)なども味わえる。

〒塩科郡坂城町中之条56-7  
さかき地場産直売所あいさい内  
☎0268-75-8267 ☎直売所8時30分~16時、食堂11時~13時30分(土日曜、祝日は14時) ☎なし ☎30台  
☎上信越道坂城ICより車で約3分

**木曾町 くるまや本店**  
クルマヤホンテン

江戸時代から続く老舗の蕎麦処。一番人気の「ざるそば」(並1,260円)をはじめ「地鶏そば」(並1,320円)や冬季限定のご当地そば「すんきそば」など、伝統の味わいを楽しめる。

〒木曾郡木曾町福島5367-2  
☎0264-22-2200  
☎11時~売り切れ次第終了 ☎水曜  
☎14台 ☎中央道塩尻ICより車で約60分  
☎2023年1月より価格改定を予定



**すんきそば 並** 950円  
11月下旬から2月下旬頃までの冬季限定の味。温かいそばの上に、カブ菜を乳酸菌発酵させた漬物「すんき」がたっぷりのせられている。

木曾地方の郷土の味  
冬が旬の「すんきそば」