

**A** **チャーシューや武蔵 上田原店**  
チャーシューやむさしうえだはらてん

とろとろのバラ肉チャーシューも絶品

石臼挽きした3種類の唐辛子と10種類以上のスパイス類をブレンドした“からし味噌”で楽しむ「からし味噌らーめん」や冬季限定の名物ラーメン「旨辛味噌麻婆麺」が人気! 約2カ月間熟成させて作るやわらかなバラ肉チャーシューと共に、そのおいしさを心ゆくまで堪能して。

**クーポン**  
上田原店  
〒387-0226 上田市神畑226-2  
☎0268-25-0701 月11時～15時(14時30分LO)、18時～22時(21時30分LO) 常時  
日曜、祝日は17時～ 毎月曜 12台 上信越道坂城ICから車で約15分

**B** **麺城 喜三郎**  
めんぞく きさぶろう

自家製麺が自慢の二郎系ラーメン

小諸市の人気居酒屋「火付盗賊」が手掛けるラーメン店。看板の「豚基本」はボリューム満点の二郎系ラーメンで、「ツルツル」とした平打ち自家製麺でオリジナリティを打ち出している。自慢の麺がたっぷり200g(大盛り300g無料)! 小盛りの「子豚基本」(680円)も用意されている。

上田原店  
〒387-0154 上田市古里1540-3  
☎0268-71-0839 月11時30分～15時、17時～21時 休木曜(祝日の場合は営業) 15台 上信越道上田菅平ICから車で約7分

**C** **拉麺酒房 熊人**  
らーめんしゅうくまじん

全国からファンが訪れる超名店

長野県産の食材で作る、超こだわりのラーメンを提供。たとえば、毎日自家製粉するところから始まる自家製麺など、麺ひとつとっても職人魂が伝わってくる。小麦が芳醇に香る麺は絶品の一言。定番の味噌ラーメンだけでも4味を扱うなど豊富なメニュー展開も特徴的だ。

上田原店  
〒387-0158 上田市上田原1588-4  
☎0268-26-1713 月11時30分～14時LO、18時～20時30分LO 月・火曜 10台 上信越道上田菅平ICから車で約17分



**熊人** **900円**  
**C** **煮干し味噌拉麺**

上田市丸子「大桂商店」の大吟醸味噌を使用。味噌の旨味を際立たせたスープに煮干し粉を合わせ、風味を重ねている。スープの上には粗挽きの煮干し粉とピンクペッパーをトッピング。



**喜三郎** **780円**  
**B** **豚基本**

豚の旨味がたっぷり詰まったスープに、香り豊かな国産小麦の平打ち麺を合わせたパワフルな一杯。麺の上には、シャキシャキの野菜タワーがこんもりと盛られていて、食べ応えも満点!



**喜三郎** **870円**  
**B** **KURENAIの豚**

イチオシ「豚基本」に唐辛子や豆豉などの刺激的な辛味を加えたホットなラーメン。辛いもの好きからも「クセになる」と評判を呼んでいる。山盛りの野菜と巨大なバラロールはコチラでも健在!



**熊人** **750円**  
**C** **醤油拉麺**

松本「大久保醸造」の甘露醤油が味の決め手。タレにはほかの調味料や出汁素材は使わず、甘露醤油の風味や香りなど、おいしさをストレートに表現させた。スープは旨味あふれる鶏ガラベース



**チャーシューや武蔵** **950円**  
**A** **“旨辛”味噌麻婆麺**

ご飯が進む旨辛ラーメン。余った麻婆ダレにご飯を入れると、二度おいしい! 数量限定のため、お昼の営業で売り切れてしまうことも。早めの来店&注文がおすすめです。



**チャーシューや武蔵** **799円**  
**A** **からし味噌らーめん**

15種類以上のスパイスを使った特製のからし味噌が味の決め手。動物スープと魚介出汁のWスープに鶏油を加えたコクのあるスープがそれを下支えする。麺は軽くウェーブがかかった自家製麺。



熱々ラーメン



**別所温泉 あいそめの湯**  
べっしょおんせん あいそめのゆ

食堂のオープンでますます快適に!

枕草子にも登場する信州最古の温泉「別所温泉」にある日帰り入浴施設。肌がなめらかなる美人の湯としても有名で、上田市街を眺望する露天風呂や内風呂、併設する岩盤浴でじっくり体を温めることができる。2019年4月には新たに食堂が完成する予定!

〒387-0258 別所温泉58 ☎0268-38-2100 月10時～22時(入館受付は21時20分まで) 休第2-4日曜(祝日の場合は営業、翌火曜休み) 大浴場・露天風呂・福祉風呂:大人500円、小中学生250円 岩盤浴(作務衣・敷きタオル・フェイスタオル貸出料全含む)500円 120台 上信越道坂城ICから車で約25分

【泉質】単純硫酸温泉(低張性アルカリ性高温泉)  
【効能】神経痛・筋肉痛・五十肩ほか

【泉質】単純硫酸温泉(低張性アルカリ性高温泉)  
【効能】神経痛・筋肉痛・五十肩ほか



**室賀温泉 ささらの湯**  
むろがおんせん ささらのゆ

入った瞬間に美肌効果を実感!

のどかな風景の室賀地区に湧く天然温泉。泉質は単純アルカリ硫酸温泉で、湯に浸かった瞬間から、肌がスベスベになるのが分かる。お風呂は岩風呂と檜風呂の2種類で、それぞれ露天風呂とサウナを完備。地元食材を使った食堂や農産物の直売所もある。

〒387-0232 室賀1232-1 ☎0268-31-1126 月朝風呂5時～8時(入館受付は7時30分まで、入浴は7時45分まで)、昼・夜風呂:10時～21時(入館受付は20時20分まで、入浴は20時45分まで) 休第2-4日曜(祝日の際は変更の場合あり) ※臨時休館あり 120台 上信越道坂城ICから車で約30分

【泉質】単純温泉(弱アルカリ性低張性高温泉)  
【効能】高血圧・動脈硬化・リウマチほか

**あったか温泉**  
HOT SPRING

**大江戸温泉物語 鹿教湯藤館・桜館**  
おおえどおんせんものがたり かけゆふじかん・さくらかん

2つの宿で名湯・鹿教湯のお湯を堪能

古くから湯治場として親しまれている「鹿教湯温泉」にある人気宿。大野天風呂や漢方薬草入りの薬湯風呂など、ほかでは味わえない珍しい温泉があり、日帰りでも利用することができる。「藤館」と「桜館」の両方に立ち寄って、プチ湯巡りを楽しんでみるのもいい。

〒387-0125 藤館:上田市西内1160 ☎0570-011262 月藤館:14時～21時(入館受付は20時)、桜館:10時～21時(入館受付は20時) 月～水曜15時～21時 休無休 120台 上信越道坂城ICから車で約40分、長野自動車道安曇野ICから車で約40分



授乳室or授乳スペースあり



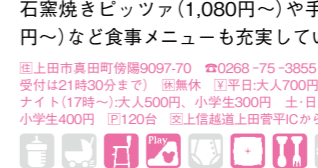
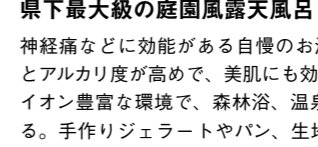
**地蔵温泉 十福の湯**  
じぞうおんせん じっぶくのゆ

県下最大級の庭園風露天風呂

神経痛などに効能がある自慢のお湯は、PH値9.4とアルカリ度が高めで、美肌にも効果的。マイナスイオン豊富な環境で、森林浴、温泉浴を満喫できる。手作りジェラートやパン、生地から手作りの石窯焼きピッツァ(1,080円～)や手打ちそば(780円～)など食事メニューも充実している。

〒387-0268 真田町9097-70 ☎0268-75-3855 月10時～22時(入館受付は21時30分まで) 休無休 120台 上信越道上田菅平ICから車で約20分

【泉質】アルカリ性単純泉  
【効能】神経痛・筋肉痛・リウマチほか



オムツ台or替えスペースあり



Plus N 2018 WINTER  
**大人の入館料100円引き**  
※その他割引・ナイト料金等との併用不可、1回限り有効  
※来館時に提示。1枚につき2名有効  
**地蔵温泉 十福の湯**  
〒387-0268 上田市真田町9097-70 ☎0268-75-3855  
有効期限 2018年12月1日(土)～2019年2月28日(木)

Plus N 2018 WINTER  
**麻婆麺を注文の方に、ビール1杯目半額orお子様ラーメンサービス**  
※注文時に提示。1枚につき1名有効  
**チャーシューや武蔵 上田原店**  
〒387-0226 上田市神畑226-2 ☎0268-25-0701  
有効期限 2018年12月1日(土)～2019年2月28日(木)