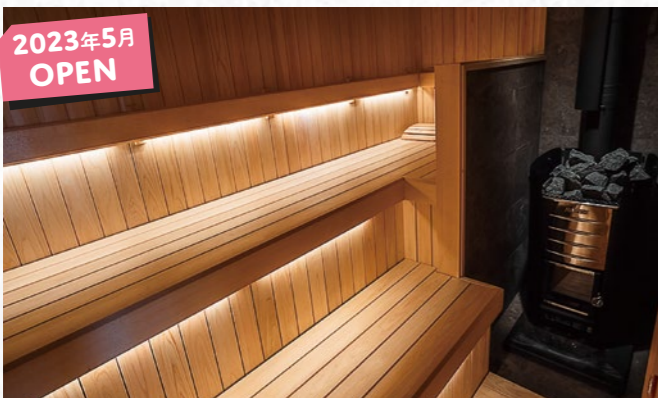


東信トピックス

EAST
AREA

Topics 09 築100年の古民家で楽しむ 非日常のサウナ体験

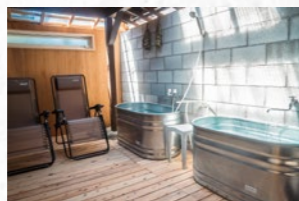


2023年5月
OPEN

管平から降りてくる心地よい風と水源を用いた水風呂&外気浴スペースも完備

MAPはこちら/ 上田市

出丸邸
イデマルティ



築100年の古民家を改装したゲストハウス内に完全個室・予約制のプライベートサウナがオープン。その日によって香りが変わるセルフアロマロウリュウが楽しめるほか、小さな庭園を望む外気浴スペースで寛げる。

〒上田市芳田1890-1 ☎0268-35-0039 画10時~22時30分(2時間入替制) 画不定休 画[サウナ料金]~2名:5,500円,3名:7,500円,4名:9,500円 画5台 画上信越道上田管平ICより車で約5分

Topics 08 140種類以上から選べる 癒やしのココア&シェイク

MAPはこちら/ 佐久市

TONTO'S COCOA&OLD CAFE
トントス ココアアンドオールド カフェ

東京・代官山にあった人気ココア専門店が長野へ。世界各地から取り寄せたブランドココアやフレーバーココア、シェイクなど約140種類のドリンクがそろそろ。オールドアメリカンな店内でゆったりとしたひと時を。

〒佐久市岩村田2095-4 ☎なし 画11時~19時(18時30分LO) 画不定休 画5台 画上信越道佐久ICより車で約10分



ホットとする甘さの「チョコレートクッキーココア」(680円、写真右)と、「トントさんのフレンチトースト」(650円、写真左上)

2023年9月
OPEN

Topics 10 独特の甘みとコクがクセになる! なまら(=すごく)旨い鴨出汁ラーメン



MAPはこちら/ 上田市

**鴨だし拉麵
鳴馬良**
カモダシラーメン ナマラ

1.「特製鴨だし拉麵」(1,150円)は鴨と鶏のチャーシュー、油揚げなどのほかに、ワンタンや鶏つくね、味玉がのる豪華な内容 2.鴨出汁にシジミとカツオの出汁を合わせた汁で楽しむ「昆布水つけ麵」(並980円)

鴨ラーメンで人気を博す群馬・前橋の注目店が上田に2号店をオープン。スープには鴨ガラだけでなく丸鴨も惜しみなく使っていて、ネギとともに約10時間じっくり旨味を抽出する。鴨出汁ならではの甘みと深いコクを堪能して。

〒上田市腰越445-20 ☎非公開 画11時~14時、18時~20時(金・土曜~21時) ※麺がなくなり次第閉店 画木曜、第4水曜 画12台 画上信越道上田管平ICより車で約30分



1

北信トピックス

NORTH
AREA

Topics 05 ゲストハウス『Pise』の奥に誕生した 異国情緒あふれる秘密のサウナ室



2023年6月
OPEN



ラウンジではサ飯を提供。メニューは季節ごとに入れ替わり、この日は「鹿肉の赤ワイン煮」(1,400円)がお目見えした。アルコールやノンアルコールドリンクも充実している

MAPはこちら/ 長野市

SAMBO SAUN
サンボ サウン

扉を開けると、そこは異世界。洞窟のようなサウナ室と井戸から汲み上げた水風呂を備えた、異国情緒あふれる空間が広がっている。心地よい湿度と暗闇の効果で、相席になった人とも不思議と仲良くなれるそう。

〒長野市東後町2-1 ☎なし 画17時~23時(最終受付21時) 画不定休 画なし 画上信越道長野ICより車で約15分

1.コミュニケーションツールとして造られた男女混浴のサウナ室。室温は90℃程度に保たれていて、水着を着用して入浴する 2.水風呂はやわらかな肌触りの井戸水。水温は14℃程度で、長く入れる 3.外気浴が楽しめるルーフトップデッキのほか、ごろごろできる内気浴スペースも用意されている

DATA 体験データ
予約方法: WEB(要予約)
料金: 3時間(サウナ2時間+外気浴・着替え1時間) 3,300円 3時間完全貸切29,700円(6名まで)

Topics 07 水炊きの名店が手掛ける 本気の鶏白湯ラーメン



2023年3月
OPEN

水炊きスープのおいしさをストレートに楽しめる濃厚な「鶏白湯」(900円)と、鶏の旨さが際立つ「鶏そば」(900円)

MAPはこちら/ 長野市

拉麵鳥蔵
ラーメントリゾウ



水炊きの名店「鳥蔵」が、秘伝の水炊きスープで作ったラーメン店をオープン。鶏の旨味が凝縮された水炊きスープをベースに魚介や野菜の出汁を重ね、塩、醤油、味噌の3種類の味を展開している。

〒長野市高田五分一426-2 ☎026-217-5111 画11時~15時 画水曜 画16台 画上信越道須坂長野東ICより車で約15分

Topics 06 花やハーブを添えたスイーツと バリスタが淹れるラテでひと息

MAPはこちら/ 須坂市

**Patisserie cafe
sincere**
パティスリーカフェ シンシア

スイーツはもちろん、ハーブやエディブルフラワーにも精通するパティシエ兼バリスタの店。ショートケーキとカレンデュラ、ガトーショコラとローズマリーなど、香りとともに楽しめる斬新なスイーツを提供している。

〒須坂市須坂1528-3 ☎非公開 画11時30分~16時 (Instagramで要確認) 画日・月・火曜 画2台 画上信越道須坂長野東ICより車で約10分



2023年2月
OPEN



甘さ控えめの生クリームに季節のフルーツを合わせた「ショートケーキ」(550円、ホール4号3,520円)と「ラテ」(450円)