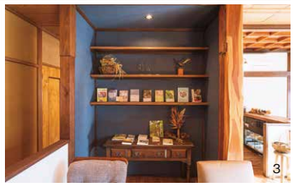
旬野菜をたっぷり使った 健康的なパスタランチ



1.たっぷりの野菜にそばパスタを合わせた「パスタランチプレート」(1,950円～)　2.発酵バターと国産小麦で作るスコーンを自家製のアイスで挟んだ「アイススコーンサンド」(800円～)　3.ブックスペースもあり

Nikenko to Kitsuki

MAPはこちら

駒ケ根市

三毛猫とキツツキ

ミケネコトキツツキ

「にっこり農園」で育てた自家栽培の野菜をはじめ、伊那谷で採れた旬の素材をパスタやキッシュに。スコーンやシナモンロールといったカフェメニューの評判も高く、ティータイムに訪れる人も多い。

住駒ヶ根市中沢2430-3　☎0265-98-7191　営11時～18時(ランチ15時LO)
休火～木曜　席12席　P6台　交中央道駒ケ根ICより車で約15分

上記紹介店より車で約18分

せっかくなら ココにも 寄り道!

駒ケ根市 | ロテン コブシノユ

露天 こぶしの湯

とろりと肌になじむアルカリ性単純泉。南アルプスの雄大な景色を望む広々とした露天風呂エリアにはバレルサウナもあり、ウッドデッキで“ととのう”ことも。食事処もあり、ゆっくりくつろげる。

住駒ケ根市赤穂23-170　☎0265-83-7228
営11時～22時(最終受付21時)　休木曜(祝日の場合は翌平日)　¥大人750円、小学生500円、未就学児無料
P200台　交中央道駒ケ根ICより車で約5分

MAPはこちら

Shinshu bouzu Honoka

MAPはこちら

安曇野市

信州坊主 ほのか

シンシュウボウズ ホノカ

有機栽培農家「細井ファーム」が営むレストラン。無農薬・無化学肥料で育てる自家栽培の米と玄そばを中心に、安心・安全な食を届ける。香り高いそばと有機米おむすびなどのご飯類も人気が高い。

住安曇野市豊科高家781-3　☎0263-72-6970
営11時30分～13時15分LO　※売り切れ次第閉店　休月・火・金曜　席22席　Pあり
交長野道桜川スマートIC上りより車で約2分、下りより約5分

上記紹介店より車で約13分

せっかくなら ココにも 寄り道!

安曇野市 | ハマ フラワーパークアズミノ

HAMAフラワーパーク安曇野

2万㎡もの広大な敷地に切り花や花苗、観葉植物、鉢植え、園芸雑貨などを取りそろえたガーデンセンター。別棟にはジェラートショップやパン工房などがあり、1日ゆったり過ごすことができる。

住安曇野市三郷温5919　☎0263-77-8300
営9時30分～17時30分　休不定休
P200台以上

MAPはこちら

農家が育て、農家が打つ
香り豊かな二八そば

1.「ざるそば」(550円)はプラス100円で大盛りに、プラス180円で特盛り(平日のみ)にできる　2.食べる直前に自分でワサビをすりおろしていただく「本わさびごはん」(450円)　3.木のぬくもりを感じる店内

リンゴ畑で味わう 果物仕立てのカフェメニュー

1.「信州牛ハンバーガー」(1,700円)と「りんごと野菜のキーマカレー」(1,350円)のランチセット。サラダ、ドリンク、スープ付き　2.「自家製アップルパイ(アイスクリーム添え)」(650円)　3.「茶葉ひらく台湾茉莉花茶」(500円)　4.ナチュラルテイストの店内

＼蛇口ジュースも楽しめる！／

キュッとひねると……

リンゴジュースが出てくる魔法の蛇口。「蛇口から出るりんごジュース」(S/200円、M/300円、L/500円)

pique-nique garden&cafe

MAPはこちら

小布施町

pique-nique garden&cafe

ピクニック ガーデンアンドカフェ

100年続く果物農家「フルプロ農園」が手掛ける体験型カフェ。自家農園で採れるリンゴやクリをはじめ、地元産のフルーツを使った料理やスイーツを展開している。隣接する農園でガーデンピクニックを楽しむことも。

住上高井郡小布施町吉島2890　☎026-296-9616
営11時～16時　休木曜 ※12月～3月頃、6月～7月頃は土・日曜、祝日のみ営業(その他の曜日は前日までの予約対応可)
席16席　P8台　交上信越道小布施スマートICより車で約6分
※ペットはテラス席のみ同伴可

FRUIT DATA　期間／リンゴ狩り：9月～12月、栗拾い：9月～10月　料金／リンゴ狩り(園内食べ放題)：500円※中学生以上対象、栗拾い(トレイ入れ放題)：1,000円

上記紹介店より車で約7分

せっかくなら ココにも 寄り道!

長野市 | リンゴノユ

りんごの湯

MAPはこちら

しっとりすべすべの肌が叶う弱アルカリ性の美人の湯。露天風呂からはリンゴ畑と北信濃の山々を望み、夜は満天の星を仰ぐ。毎月5・15・25日は湯船にリンゴが浮かぶ“リンゴ風呂”の日。甘い香りに癒やされる。

住長野市豊野町石417　☎026-257-6161　営10時～22時　休第4火曜
¥大人550円、小学生300円、幼児無料　P160台
交上信越道小布施スマートICより車で約10分

授乳室or授乳スペースあり　ベビーカー利用OK　子ども椅子あり　キッズスペースあり　オムツ台or替えスペースあり　座敷・小上がりあり　子ども食器あり

ながの子育て支援パスポート協賛店　ペット同伴OK　FREE Wi-Fi利用OK

リンゴ　栗　プレゼントあり。P16参照　クーポンあり。P17参照