



黒と白、2種類のそばを
2種類のつゆで楽しむ

1.もりそば(または温そば)に野菜プレートと天ぷら5点盛りが付く「天ぷら&おそば」(2,123円) 2.生野菜のデリなどを盛り合わせた彩り豊かな野菜プレート 3.シンプルでおしゃれな空間 4.代々伝わる農地を受け継ぎ、八ヶ岳の傍らで店を開いた

「つゆでも旬が楽しめる!」

季節ごとに入れ替わる“変わりつゆ”

そばは八ヶ岳産の一番粉を中心とした白そばと、挽きぐるみの黒そばの2種類。変わりつゆの定番はトマトで、サクラ寒天や柑橘寒天つゆなど、季節ごとに入れ替わる。

Katawara

上記紹介店より車約12分



MAPはこちら
茅野市
傍/katawara
カタワラ

農業や化学肥料を使わずに育てた自家菜園の野菜で彩る野菜プレートが好評。そばは八ヶ岳産の蕎麦粉を使った“白そば”と“黒そば”の2種類で、つゆも定番のそばつゆと季節の“変わりつゆ”の2種類が付く。

〒茅野市泉野5931-100 ☎0266-55-6101
営業11時～15時LO 休火曜 図32席
図20台 図中央道安諏訪南ICより車で約10分

※ペットはテラス席のみ同伴可

せっかくならココにも寄り道!

茅野市 | オナシユ 音無の湯

炭酸成分を豊富に含む美肌の湯。敷地内で自噴する天然水で作った「蓼科加茂七とうふの盛り合わせ」(700円)や濃厚な味わいの「長門牧場のソフトクリーム」(500円)など、名物メニューもぜひ。

〒茅野市北山2977-1 ☎0266-77-3939
図温泉:11時～19時30分、レストラン:11時30分～20時(19時LO)
図不定休 図大人:平日800円、休日1,000円、子ども:平日450円、休日650円
図50台 図中央道諏訪ICまたは諏訪南ICより車で約25分

※ペットはテラス席のみ同伴可



2

3

3



花と緑のガーデンで楽しむ

季節のピクニックランチ



1.フードやドリンクをバスケットに詰めてガーデン内でピクニックをすることも。「ピクニックバスケット」(1,500円) 2.季節の果物を使ったカフェメニューも人気 3.四季折々の草花がガーデンに彩りを添える



MAPはこちら
小諸市
農カフェ わのん
ノウカフェ ワノン

自家栽培の無農薬野菜と酵素玄米を使った自然食を味わえる癒やしのカフェ。自家製の味噌や醤油といった自然派調味料で味付けたお野菜は体に染み入るような優しいおいしさで、心身をそっと整えてくれる。

図小諸市八満140 ☎0267-31-6090 図10時～16時 ※ランチは11時20分～売り切れ次第終了 図日～水曜 図20席 図8台 図上信越道小諸ICより車で約20分

※ペットはテラス席のみ同伴可

上記紹介店より車約20分

せっかくならココにも寄り道!

小諸市 | ノノピキナン 布引観音

神亀元(724)年創建の古刹で、「信濃三十三観音霊場」の第29番札所でもある。断崖絶壁に建つ観音堂には、牛に化けて強欲なお婆さんを善光寺に連れて行き、改心させたといわれる観音様を祀る。



〒小諸市大久保2250 ☎0267-22-0568 (小諸市観光案内所)
図終日開放 図無料 図20台
図上信越道小諸ICより車で約12分

※ペットはテラス席のみ同伴可



築150年の古民家でいただく

無農薬野菜の自然食



1.明治から江戸末期頃の漆器や骨董の器で供される「わのん日替わりランチ ととのう御膳」(1,680円)。2.田植えや稲刈りなどの農業体験も行っている 3.築150年の古民家を生かした懐かしい雰囲気



MAPはこちら
須坂市
CAFÉ LE PANIER
カフェル パニエ

花と緑に囲まれた「ガーデンソイル」に佇む農園カフェ。店名はフランス語で「カゴ」の意味で、「自然と時間が編み込まれた場所」というコンセプトのもと、自家農園産の果物やハーブを使ったメニューを提供している。

〒須坂市野辺581-1(ガーデンソイル併設) ☎026-214-3837
図10時～15時LO ※3月20日(金)までは11時～14時LO 図日～火曜 ※3月20日までは金～日曜のみ営業 図32席 図20台 図上信越道須坂長野東ICより車で約10分

※ペットはテラス席のみ同伴可

上記紹介店より車約3分

せっかくならココにも寄り道!

須坂市 | ガリュウコウエン 臥竜公園

『さくら名所100選』に選ばれている花見の名所で、見頃の時期(例年4月上旬～中旬頃)には毎年「さくらまつり」を開催。味の染みたまつ黒おでんは公園の名物。



〒須坂市臥竜2-4-8 ☎026-245-1770
(臥竜公園管理事務所) 図終日開放 図入園無料
図500台 ※さくらまつり期間中は普通車1台1,000円
図上信越道須坂長野東ICより車で約10分

※ペットはテラス席のみ同伴可

