

A promotional image for a local specialty. In the top left, a woven basket contains several white eggs. In the foreground, a white plate with a gold rim holds a serving of omelette rice. The omelette is folded over a bed of white rice, topped with a dark brown meat sauce and a piece of dark seaweed. Green onions are scattered on the side. The background is a dark wooden surface.

信州に行ったら

これ食べたい!

隠れご当地名物

長野県大阪観光情報センター

〒530-0001

大阪市北区梅田1-3-1-800大阪駅前第一ビル8F

TEL06-6341-8205 FAX06-6456-2889

隠れ名物、あり☑

おそば、おやき、五平餅、りんご、野沢菜、信州みそ、
B級グルメのローメン、ソースかつ井… e t c

長野名物数あれど、県内にはまだまだ広くは知られていない隠れ名物がございます。

ということで、今回ご紹介するのは、関西出身職員が次に長野県に行ったら食べてみたいご当地グルメのアレやコレ。

知っておくとちょっと楽しい長野県のおいしそうなもの、ご紹介します。



ご覧あれ〜!

おいしいもの一覧

1. あんぼ
2. 野沢菜コロッケ
3. りんご豚まん
4. 山ホタテ
5. アップルサイダー「ノフトマール」
6. きのこラーメン
7. みそすき井
8. 美味だれ焼鳥
9. コモロッケ井
10. 駒月みそかつ井
11. 蓼科オムレツらいす
12. ちゃのこ
13. 白馬ガレット
14. 黒部ダムカレー
15. こねつけバーガー
16. もえぎうどん
17. 信州諏訪みそ天井
18. どんぐり(ひだみ)
19. 大芝高原バーガー
20. りんごバターどら焼き
21. ねぎダレおでん
22. 菊芋めん
23. コーンカレー



1. あんぼ

栄村

で食べることができます！



《あんぼ》とは・・・

一見おやきのようなようですが、おやきとの大きな違いは使われているのが米粉なことです。焼いた表面はカリカリサクサク、中はもちり。一般的には小豆や大根菜が入っている、素朴なおやつです。よもぎが入った草あんぼも香りがよく美味しそう！

お問合せ先

栄村観光協会 TEL0269-87-3333

2. 野沢菜コロッケ

野沢温泉村

で食べることができます！



《野沢菜コロッケ》とは・・・

これぞご当地コロッケ。長野県を代表するお土産の野沢菜が、本場・野沢温泉村の女性グループ「郷土料理研究会」の力でコロッケになりました。朝市などで飛ぶように売られているのだそう。野沢菜の食感がほくほくのジャガイモとマッチして美味しいと好評です。

お問合せ先

野沢温泉観光協会 TEL0269-85-3155

3. りんご豚まん

飯山市

で食べることができます！



《りんご豚まん》とは・・・

民宿のお母さんたちが一つ一つ手作りしています。信州リンゴと信州みゆきポークのほか、地元の野菜を使った優しい豚まん。食品添加物も一切使用していません。手作りの為量産できず、すぐ売り切れてしまうので「幻の豚まん」と呼ばれています。運よく見かけたら是非おひとつ！

お問い合わせ先

戸狩観光株式会社 TEL0269-65-2359

4. 山ホタテ

木島平村

で食べることができます！



《山ホタテ》とは・・・

木島平村で採れたエノキだけを使った木島平村オリジナル料理です。エノキを輪切りにして青ジソとベーコンを挟んで揚げてあるそう。見た目のインパクトもネーミングセンスも抜群のこの一品は木島平村でしか食べられません！エノキをたくさん食べてほしいという熱い思いから生まれたオリジナルメニューです。

お問い合わせ先

木島平村観光協会 TEL0269-82-2800

5. アップルサイダー 「ノフトマール」

山ノ内町

で飲むことができます！



《アップルサイダー》とは・・・

「信州らしくて温かいものを飲みたい」そんな皆さんにおすすめしたいのが、冬に山ノ内町の道の駅で販売されるホットアップルサイダー「ノフトマール」。サイダーと付いていますが炭酸ジュースではありません。北米では果汁100%のリンゴジュースの事をアップルサイダーと呼び、冬は温めて飲むのだとか。因みに「ノフトマール」というのは北信地方の方言「のふとまる」（＝温まる）からきてるのだそう。まさに名前通りの飲み物です。

お問合せ先

山ノ内町役場観光商工課

TEL0269-33-3111

6. きのこラーメン

中野市

で食べることができます！



《きのこラーメン》とは・・・

キノコが低カロリーでダイエットの強い味方であることは周知の事実。しかしその中でもエノキ茸にキノコキトサンというダイエット成分が存在するのをご存知でしょうか。このラーメンはそんなエノキが麺に練りこまれており、なかなか吸収されにくいキノコの栄養が取りやすくなっているそうです。具にも中野市産のキノコがたっぷり入っています。

お問合せ先

信州なかの観光協会 TEL0269-23-2211

7. みそすき丼

須坂市

で食べることができます！



《みそすき丼》とは・・・

みそベースのすき焼きを、アツアツごはん
にのせました。しょうゆベースとはまた違
ったおいしさです。伝統野菜「村山早生ご
ぼう」も、香り・味ともに良いアクセント
になっています。そうです、こんなにも美
味しい甘辛がごはん合わないわけがない
んです！ボリュームも満点ですよ。

お問合せ先

須坂市観光協会 TEL026-215-2225

8. 美味だれ焼鳥

上田市

で食べることができます！



《美味だれ焼鳥》とは・・・

焼鳥と言えば甘辛たれや塩で食べますよね。
それが、上田市では「美味(おい)だれ」を
かけて食べるのだそうです。さて、「美味
だれ」とは？それはすりおろしにんにくの入
った醤油ベースのタレのこと。上田市民は昔
からそうやって食べていたため、それがご当
地モノだと気付かなかったそうです。病み付
きになる、お酒が進むと評判の美味だれ。
上田市で一杯傾けるときには是非試して
みて下さい。

お問合せ先

上田市観光コンベンションビューロ

TEL0268-23-5408

9. コモロツケ丼

小諸市

で食べることができます！



《コモロツケ丼》とは・・・

ジャガイモ好きの皆さん、要チェックです！あの幻のジャガイモ「白土ばれいしょ」を使った丼の登場です。「白土ばれいしょ」は通常のジャガイモよりでんぷん質が多く、身が締まり甘みがあるシロイモで、主に高級料亭などに卸されています。コモロツケ丼は、そんなおいしいジャガイモのまわりに牛肉や豚肉を巻いて揚げたコロッケを丼に盛り込んだ小諸市ご当地丼です。

お問合せ先

小諸商工会議所 TEL0267-22-3355

10. 駒月みそかつ丼

佐久市

で食べることができます！



《駒月みそかつ丼》とは・・・

最近話題の新名物・駒月みそかつ丼！望月地区で昔から栽培されていたといわれる「雁喰豆」を使った味噌で作ったソースをかけたかつ丼です。雁喰豆は黒豆の一種で、豆自体は甘みが多く、形状は平らで豆の表面にシワがあるのが特徴。各店舗でオリジナルの工夫がされていて、食べ比べも楽しそうです。

お問合せ先

佐久市望月商工会 TEL0267-53-5442

11. 蓼科オムレツらいす

立科町

で食べることができます！



《蓼科オムレツらいす》とは・・・

地元食材をこれでもか！と使った蓼科オムレツらいす。まず、ごはんは立科産コシヒカリ。蓼科山の伏流水で育った美味しいお米です。そして卵は、珍しい「青色の卵」。それを3個も使ってあり、とても濃厚です。お肉は蓼科牛を使っています。どちらも自然豊かな「信州蓼科農園」で育ったもの。メニューには和風と洋風があるみたいです。どちらを選びますか？

お問合せ先

白樺高原観光協会 TEL0267-55-6201

12. ちゃのこ

小谷村

で食べることができます！



《ちゃのこ》とは・・・

小谷村で食べられてきた、ちゃのこ。皮にばれいしょを使っているのが最大の特徴です。小麦粉やそば粉のみより柔らかく、もっちりとした仕上がるそう。農作業の合間に食べていたものだそうで、腹持ちをよくさせるためでもあったようです。小谷村伝統の味を、無農薬・無添加で作っています！

お問合せ先

小谷村観光連盟 TEL0261-82-2233

13. 白馬ガレット

白馬村

で食べることができます！



《白馬ガレット》とは・・・

見るからに美味しそうでワクワクする白馬のそばガレット。白馬産のそば粉と県内産の食材を使用しています。そしてこの白馬ガレット、誰でも名乗れるわけではなく、白馬村独自の基準に合格した「白馬クレーピエ」が作ったものしか許されていません。各店オリジナルが日々生まれているようで、目が離せません。

お問合せ先

白馬村商工会 TEL0261-72-5101

14. 黒部ダムカレー

大町市

で食べることができます！



《黒部ダムカレー》とは・・・

黒部ダムの玄関口・大町市のご当地カレーです！ライスは堰堤、ルーはダム湖、具は遊覧船を表しているのだそう。昔からアーチカレーの名前で親しまれていたカレーの現代版がこの黒部ダムカレー。各店それぞれ違った魅力があふれています。

お問合せ先

大町市役所商工労政課 TEL0261-22-0420

15. こねつけバーガー

麻績村

で食べることができます！



《こねつけバーガー》とは・・・

ちょっと珍しいものを使った麻績村ご当地バーガーの登場です。「こねつけ」とは、ご飯と小麦粉を混ぜて焼いた味噌味の「薄焼き」（地元で良く作られていた郷土食）のこと。それをパンの代わりにし、手作りハンバーグや地元産の野菜を挟んで作られました。みそソースの味も具材とマッチして引き立っています。予約がないと販売がないそうなので、食べたい人は要予約！

お問い合わせ先

聖レイクサイド館 TEL0263-67-3511

16. もえぎうどん

筑北村

で食べることができます！



《もえぎうどん》とは・・・

地元産の青豆で作る、うっすらと緑がかった筑北村特産のもえぎ豆腐。そのもえぎ豆腐作りの豆乳と地元産の小麦粉だけで練り上げた手打ちうどんが、もえぎうどんです。コシの強さとなめらかなのど越しが特徴。ほのかに豆の香りがするもっちりとしたうどんです。うどん好きは要チェック！

お問い合わせ先

よってきましょもえぎ亭 TEL0263-66-3150

17. 信州諏訪みそ天井

諏訪市

で食べることができます！



《信州諏訪みそ天井》とは・・・

わかさぎや川えび、野菜など四季折々の地元食材を使った天ぶらがドドンと盛り込まれている、諏訪市のご当地井ぶりです。サクサクッと揚がった天ぶらに諏訪の味噌をベースにしたみそダレをかけていただきます。諏訪モノづくしのこの井ぶり。各店自慢の天ぶらとみそダレ、食べ歩いてお口に合う店を探してみてください。

お問合せ先

諏訪TMO TEL0266-52-2155

18. どんぐり(ひだみ)

王滝村

で食べることができます！



《どんぐり(ひだみ)》とは・・・

ひだみ、とは、どんぐりのことを言います。「こんなに美味しそうなのに何で食べないのだろう？」小さいころそう思ったものですが、それもそのはず、どんぐりは食べるまでにとっても手間がかかります。虫出し、天日干し、皮むき、あく抜き、そしてまた天日干ししてやっと粉末状にします。そうして丁寧に作られたたくさんのどんぐり製品たち。パンもおまんじゅうもドーナツも、どれも素朴で美味しそうです。

お問合せ先

郷土料理ひだみ TEL0264-48-2648

19. 大芝高原バーガー

南箕輪村

で食べることができます！



《大芝高原バーガー》とは・・・

米粉入りのパンに、ご覧の通り分厚いハンバーグと新鮮野菜が挟まった重量感満点のご当地バーガーです。チーズバーガーのチーズの分厚さやスペシャルバーガーの具材の豪華さも気になる所。気になると言えば、画像の後ろのぐるぐるウインナーも美味しそう…。自然いっぱいの大芝高原は美味しいものでもいっぱいです。

お問合せ先

南箕輪村開発公社 TEL0265-76-0048

味工房 TEL0265-76-0054

20. りんごバターどら焼き

松川町

で食べることができます！



《りんごバターどら焼き》とは・・・

ホイップバターとあずき餡と酸味の効いたリンゴ。この組み合わせ、美味しくない訳がない！リンゴの名産地・松川町で生まれたご当地名物です。昔ながらのレシピで作ったコシのある手作りどら焼きがまた合います。お土産にひとついかががでしょ？

お問合せ先

林檎屋本舗 TEL0265-36-7471

21. ねぎダレおでん

飯田市

で食べることができます！



《ねぎダレおでん》とは・・・

個人的に気になっているご当地おでんが飯田市にもありました！飯田市ではおでんからしではなくねぎダレをかけて食べるそうです。何でも、とある居酒屋さんが始めたのが美味しくて各家庭が真似して広まったのが始まりだそう(だから普段飲みに行かない家庭は知らなかったとか)。今や市販のねぎダレが発売されてるほど浸透しています。

お問合せ先

飯田市観光協会 TEL0265-22-4851

22. 菊芋めん

阿智村

で食べることができます！



《菊芋めん》とは・・・

いま健康に興味のある人たちの間でジワジワ来ている菊芋。菊芋には血糖値を安定させると言われている水溶性食物繊維イヌリンが豊富に含まれています。つるつるとした食感がおいしい健康食品。香ばしいと評判の菊芋茶も気になります。

お問合せ先

農事組合法人 清内路健康の森

TEL0265-46-2077

23. コーンカレー

平谷村

で食べることができます！



《コーンカレー》とは・・・

日本人で嫌いな人を探すのは大変難しいであろうカレー。それだけに、カレーに対する評価はなかなか厳しいですが、そんなカレー好きに是非ともトライしていただきたいのがこちらのコーンカレー！平谷村の冷涼な気候でスクスク育ったトウモロコシをたっぷりを使ったオリジナルカレーです。少しピリ辛でコーンの甘みがほのかに香る、甘い辛いカレーです。一緒に写っているコーンスープも通常のコーンスープより濃厚で甘いと評判です。お土産にも是非！

お問合せ先

(有)みなみ信州平谷リゾート

TEL0265-48-2100

ほかにもいろいろありますよ～！
まだ知られていない「未知」を
探しに信州へお出かけくださいませ！

