



そば処信州

ご当地そば

を訪ねて

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

いろいろあります、信州そば

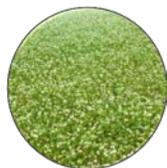
一口に「信州そば」と申しましても、実は県内でもいろいろな食べ方・特徴があるのをご存知でしょうか。



同じ県内とはいえ、信州は山国。交通が発達していない昔は、生活交流もなく、高い山を挟んで違う文化が息づいていました。

文化や風土が変わると食事だって変わるもの。お蕎麦だって例外じゃありません。

地域の特性や習慣、気候など、いろいろなものが要因となって生まれた、いわば「ローカルおそばルール」。そばの種類やつなぎ、盛り方、食べ方など、皆さんがまだ知らない(かもしれない)ちょっと珍しいお蕎麦をご紹介します。



名水火口そば



このおそばのポイントは？

《めいすいぼくちそば》

木島平村産のそば粉と、平成の名水百選に選ばれた龍光寺清水などを使用している美味しいおそば。つなぎにオヤマボクチを使っています。地方特有の材料で作られたまさにご当地そばです。のど越しの良さと風味の良さが自慢です。

お問合せ先

木島平村観光協会 TEL0269-82-2800

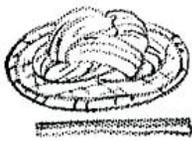
名水火口そば

を食べられるのはここ！

木島平村



富倉そば



このおそばのポイントは？

《とみくらそば》

飯山市富倉地区で作られているそばです。昔から、つなぎに臭みのないオヤマボクチを使っている、こだわりのそば。のど越しの良さと噛みごたえが特徴です。このおそばを目当てに富倉地区を訪れる人もいます。

お問合せ先

信州いいやま観光局 TEL 0269-62-3133

富倉そば

を食べられるのはここ！

飯山市



須賀川そば



このおそばのポイントは？

須賀川そば

を食べられるのはここ！

山ノ内町

《すかがわそば》

山ノ内町須賀川地区に伝わるおそばです。栽培の歴史は古く、室町時代から江戸時代初期にまでさかのぼります。つなぎにオヤマボクチを使用しており、のどごしの良さとコシの強さが特徴です。

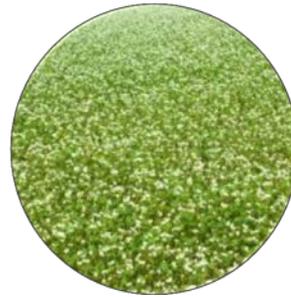
お問合せ先

山ノ内町観光商工課 TEL0269-33-1107

北志賀高原観光協会 TEL0269-87-3333

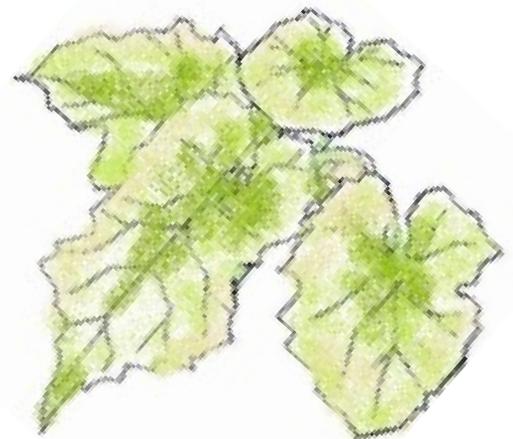


ところで・・・
『オヤマボクチ』って
なにか知っていますか？



3つのおそばのご紹介に出てきた謎の物体
『オヤマボクチ』。
これは一体なんなのでしょう？

オヤマボクチとは、山菜『ヤマゴボウ』
のことです。その葉の繊維をつなぎに使
っておそばを打ちます。
そば粉以外の粉を使わないため、そば本
来の風味を損なわない優れたものです。



おしぼりそば



このおそばのポイントは？

《おしぼりそば》

つゆの代わりにお味噌やネギを入れた辛味大根のおろし汁につけて食べる「辛〜い」おそばです。海がなく、魚や昆布でだし汁が取れなかったことによって生まれたといわれています。山国ならではの発想ですね。大根の辛味がそば本来の味を引き立て、そば好きにはたまらないお味です。

お問い合わせ先

千曲市観光協会 TEL026-275-1326

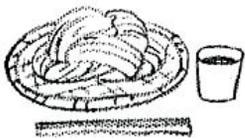
おしぼりそば

を食べられるのはここ！

千曲市ほか



はやそば



このおそばのポイントは？

《はやそば》

そばがきの一種で、水に溶いたそば粉を熱してそば切りに見立てて千切りにした大根やえのき茸、つゆに絡めて食べます。県の選択無形民俗文化財です。ゆでる、洗うという工程がないので、通常のそばよりもそばの栄養成分や風味が残るのが特徴です。

お問い合わせ先

栄村観光協会 TEL0269-87-3333
山ノ内町観光商工課 TEL0269-33-1107
北志賀高原観光協会 TEL0269-87-3333

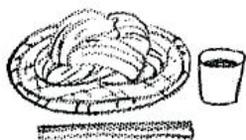
はやそば

を食べられるのはここ！

栄村&山ノ内町



善光寺寺町そば



このおそばのポイントは？

《ぜんこうじてらまちそば》
善光寺さんの参道におそば屋さんの名店が多いのを御存知でしょうか。どこも美味しい！何を食べても美味しいですが、折角です。おそば屋さんのおもてなし「卓袱（しっぽく）そば」を味わってみてください。それこそが善光寺寺町そばと呼ばれている、善光寺参道のご当地そばです。

お問い合わせ先

長野麺類業協同組合 TEL026-233-3833

善光寺寺町そば

を食べられるのはここ！

長野市



戸隠そば



このおそばのポイントは？

《とがくしそば》
他のおそばと比べてどこが違うと思いますか？ …見た目で見分けるくらいに珍しいこの盛り方が特徴です。地元名産の根曲がり竹で編んだざるに馬蹄形に整えたそばを盛ってあります。この盛り方は「ぼっち盛り」と言うのだそうです。もちろん盛り方だけではなく、お味も確か。毎年秋に開催されている「戸隠そば祭り」には、たくさんのおそば好きが訪れます。

お問い合わせ先

戸隠観光協会 TEL 026-254-2888

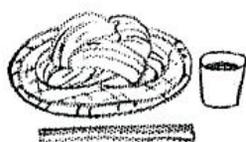
戸隠そば

を食べられるのはここ！

長野市



左右高原そば



このそばのポイントは？

《そうこうげんそば》

ジンギスカンでも有名な長野市信州新町。その町の標高800mの左右高原は、隠れたそばの名産地として名を馳せています。昔は麻の栽培が盛んだったこの地区の裏作がそばでした。のど越しのよい九一そばは、この地区伝統の割合です。

お問合せ先

信州新町観光協会 TEL 026-262-2200

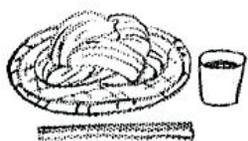
左右高原そば

を食べられるのはここ！

長野市



涌井そば



このそばのポイントは？

《わくいそば》

霧下そばの名産地・涌井地区。集落十数軒の地域に3軒のそば処があります。地粉と天然水が旨みの決め手です。休みの日には大行列になるお店もあり、評価の高さを感じさせられます。

お問合せ先

信州なかの観光協会 TEL 0261-23-2311

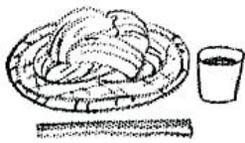
涌井そば

を食べられるのはここ！

中野市



ダツタンそば



このおそばのポイントは？

《だつたんそば》

少し苦みがあり「苦そば」とも呼ばれているおそば。独特のさわやかな苦みは、高血圧などに良いといわれるルチンによるものです。なんと普通のおそばの100倍以上含まれているそうです。標高800～1400mの霧深い高原で栽培された健康食です。

お問合せ先

信濃霧山ダツタンそば生産者組合
TEL 0268-68-3624

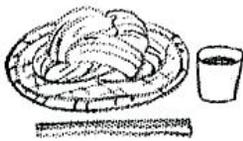
ダツタンそば

を食べられるのはここ！

長和町ほか



唐沢そば



このおそばのポイントは？

《唐沢そば》

自家栽培、自家製粉の地粉と地元産の食材にこだわったそば屋が立ち並ぶ集落です。地元のお家にお邪魔したようなお店も多く、家庭的な雰囲気も人気のひとつです。また、新そばの季節には「信州山形村道祖神と新そば祭り」が開催されます（23年度・第22回は11月6日開催）。毎年1000人近い人々が訪れ、バスでの道祖神めぐりやマジックショー、地元野菜の販売などの催しを楽しめます。おそば以外の魅力もたっぷりの集落です。

お問合せ先

山形村役場農林建設課観光係
TEL 0263-98-5664

唐沢そば

を食べられるのはここ！

山形村



塩尻本山そば



このおそばのポイントは？

《しおじりもとやまそば》

こちらの塩尻本山宿は、そば切り発祥の地として有名です。宝永3年刊の「風俗文選」には、本山宿から全国各地へそばが広げられたと紹介されており、塩尻には昔ながらの伝統を受け継いだ美味しいそばを食べさせてくれるお店がたくさんあります。時期になると中山道沿いに真っ白なそばの花が咲き、道行く人の目を楽しませてくれます。

お問い合わせ先

塩尻市観光協会 TEL 0263-54-2001

塩尻本山そば

を食べられるのはここ！

塩尻市



新行そば



このおそばのポイントは？

《しんぎょうそば》

美麻の新行高原は標高900mのそばの里。毎年行われる新そばまつりでは、地域の民宿などで石臼引きの地粉100%のおそばを味わえます。そばは新行高原のような昼夜の寒暖差が大きい地域が栽培に適しているそうです。そば祭りに全国からそば好きがやってくる納得の味です。

お問い合わせ先

大町市美麻支所 TEL 0261-29-2311

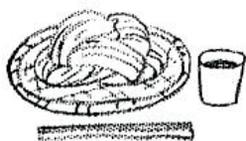
新行そば

を食べられるのはここ！

大町市



とうじそば



このおそばのポイントは？

《とうじそば》

きのこ・山菜・鶏肉などをぐつぐつと煮立てたお鍋に、「とうじかご」に入れたおそばを湯搔いていただきます。このお料理専用の「かご」があるというのもユニーク(現地の土産屋さんなどで販売されています)。アツアツをいただけるということや、みんなでお鍋を囲んで食べるという楽しさがあるおそばです。

お問い合わせ先

ながわ観光協会 TEL0263-79-2125

木曾町観光協会 TEL0264-22-4000

とうじそば

を食べられるのはここ！

松本市&木曾町ほか



すんきそば



このおそばのポイントは？

《すんきそば》

木曾地方の冬の風物詩・すんき。「すんき」とは、お塩ではなく乳酸菌で発酵させたお漬物です。海から遠い木曾地方では、塩を使わずに保存できる食品として重宝されてきました。独特の酸味がクセになりなります。近年、健康に良いことでも注目をあびるすんき入りのおそば。冬にのみ食べられるご当地そばです。

お問い合わせ先

木曾町観光協会 TEL0264-22-4000

王滝観光総合事務所 TEL0264-48-2257

すんきそば

を食べられるのはここ！

木曾町&王滝村ほか



行者そば



このおそばのポイントは？

《ぎょうじゃそば》

奈良時代に駒ヶ岳の修行に向かう行者からおもてなしのお礼として里に伝わったそばの種が「行者そば」として大切に守られてきました。いわれに加え、特徴的なのがその食べ方です。そばつゆに焼き味噌を溶き、辛味大根の絞り汁とネギを入れた辛味のあるつゆでいただくおそばです。「高遠そば」とも呼ばれるこのおそば。その昔、高遠藩主・保科正之公も大好きで、会津藩に転封された折にその食べ方を広めてしまった程なのとか。

お問合せ先

伊那市観光協会 TEL 0265-78-4111

行者そば

を食べられるのはここ！

伊那市



赤そば



このおそばのポイントは？

《あかそば》

1987年にヒマラヤから持ち帰った赤そばを改良した高嶺ルビーを使っています。季節になると一面咲くピンク色のお花がかわいらしく、見物人が多く訪れます。そんな赤そばを使って打ったおそばはコシが強く、野性味がある味わいが特徴です。

お問合せ先

中川村振興課 TEL0265-88-3001
箕輪町産業振興課 TEL0265-79-3111
蓼科中央高原観光協会 TEL0266-67-4860

赤そば

を食べられるのはここ！

中川村&箕輪町&茅野市

