

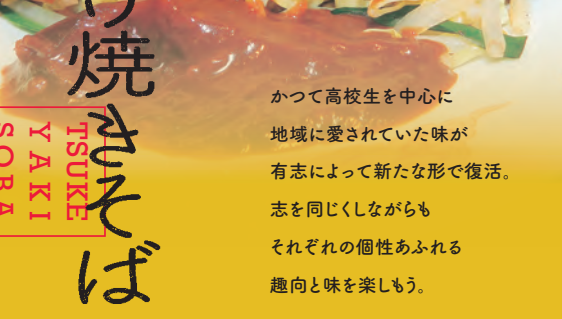
# 北信州

# 信濃食

中野市  
飯山市  
山ノ内町  
木島平村  
野沢温泉村  
栄

# 新書

NORTH SHINSHU FOOD GUIDE



## 三幸軒

中野市 map D-3



辛味がきいた濃厚な味噌ダレにツルツルでももちもちの麺がベストマッチ。付け合せの温泉卵を混ぜ合わせて、味の変化もお楽しみください。

イチオシ  
特吟味噌焼きそば 900円(税込)



ここが自慢  
ご当地ならではの大きめのパツッンがパツッンの食感です

## そうげんラーメン

中野市 map D-2



水曜の昼のみの限定メニュー。桜エビとニラで炒めた麺の上になっつぷりのモヤシとキャベツが乗って、濃厚なつけだれで頂くボリューム満点の一品です。

イチオシ  
中野つけ焼きそば 850円(税込)



ここが自慢  
レンジでチンで簡単にお店の味が楽しめる冷凍焼きそばも販売中!



## 飯山市の 笹ずし SASAZUSHI

飯山市の富倉地域の人々が戦国時代に野戦食として上杉謙信に贈ったという郷土食。素朴な山里の味をかぶりつくようにワイルドに頂く。

## 西乃茶や

飯山市 map C-3



この地で元祖の笹ずしは地元のぜんまいを使用。みゆきポーク料理も種類が豊富で、みゆきポークのいろいろな部位を楽しめます。

住 飯山市蓮285-1  
☎ 0269-62-5963  
時 11:00~21:00  
休 水曜日  
P あり(28台)



ここが自慢  
打ち立ての手打ちそばも人気です

謙信ずし(5枚) 710円(税込)



## 信州いいやま ぜにがめ堂

上杉謙信ゆかりの味。手間と時間をかけた美味しさはお墨付きで、リピーター続出中です。

「ぶなの駅」  
「ペノラマテラス  
(飯山駅構内)」で販売しています

ここが自慢  
飯山ならではの山の幸の具をふんだんに使っています

全国発送いたします(1セット10枚入り)

ご注文はこちら  
TEL.050-3786-3303 / FAX.0269-62-2202  
※到着ご希望日の3日前までにお申し込みください



## 飯山市の みゆきポーク MIYUKI PORK

自然豊かな飯山の地でわずかに数軒の養豚農家が育てている「みゆきポーク」。地産地消がメインの希少性の高い「幻の豚」。



## 野沢温泉村の 野沢菜料理 NOZAWANA

250年以上もの歴史を誇り全国区の知名度を誇る野沢菜。この地を代表する伝統食をさまざまな形で味わう。

## なっばカフェ

野沢温泉村 map B-3



刻んだ野沢菜漬けと炒めた野沢菜漬け、そして歩いてすぐの源泉で作った温泉卵をのせた小どんぶり。外湯巡りで小腹を満たすのに丁度よいサイズです。

住 野沢温泉村豊郷8661-1  
☎ 080-1250-7878  
時 10:00~17:00(LO)  
休 水曜・木曜(臨時休業あり)  
5・11月メンテナンス休館あり  
P なし



ここが自慢  
幅広い世代と外国人の方にも人気の軽食です

温玉のせ なっばご飯 400円(税込)



## 野沢温泉 スパリーナ シャンテル

野沢温泉村 map B-3



柔らかいステーキの上にはズッキーニ・パプリカなど地産の野菜、ソースはパンチあるガーリックソース。ご飯には名産野沢菜油炒めを程よく合わせた野沢温泉ならではの一品をお楽しみください。

住 野沢温泉村豊郷6748  
☎ 0269-85-4567  
時 レストラン12:00~LO19:30  
休 水曜・7・8月及び12~3月は無休、5・11月メンテナンス休館あり  
P 100台



ここが自慢  
グルメバトルグランプリ獲得メニューです!

野沢菜ご飯のステーキプレート 1,550円(税込)



## ・樹庵・

飯山市 map C-3



香味野菜・ワインなどでマリネしたみゆきポークを網脂で巻いた一品。飯山の旬の野菜を付け合せてお楽しみ頂いています。

住 飯山市飯山3064-2  
☎ 0269-62-1226  
時 11:30~15:00(LO14:00)、18:00~22:00(LO20:00)  
※夜は予約制  
休 不定休 P あり



ここが自慢  
こじんまりとした西欧風田舎料理のお店です

みゆきポークのカイエツ 1,430円(税込)



## 道の駅 野沢温泉

野沢温泉村 map B-3



住 野沢温泉村虫生2375  
☎ 0269-67-0767  
時 9:00~17:00(LO16:30)  
休 水曜日  
P 40台

子宝に恵まれる願いを込めて、野沢菜炒め、温泉卵、焼き鳥などをたっぷりのせた丼です。

イチオシ

子宝丼 900円(税込)



ここが自慢  
郷土料理研究会とのコラボから誕生しました!



## 木島平村の 木島平米 KIJIMA DAIRI RICE

米のオリンピックと呼ばれる「米・食味分析鑑定コンクール」にて9年連続金賞に輝いた木島平米。世界が認めたブランド米をその産地で味わおう。



## デンバー

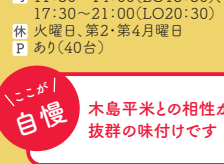
木島平村 map C-3



選り抜かれた牛肉、本格的ステーキでオーダーカット!! ミディアムレアの柔らかいお肉を求めて、遠方からも多くの方が訪れる人気店。

イチオシ

レギュラーステーキ(150g) 1,760円(税込)



ここが自慢  
木島平米との相性が抜群の味付けです



## まんま

飯山市 map B-3



みゆきポークを厚切りにしたボリュームたっぷりのトンカツに特製のソースをかけ、さらにその上には飯山の雪に見立てた○○○をトッピング。

住 飯山市照里1035-3  
☎ 0269-65-4181  
時 11:30~14:00、17:30~20:30  
休 火曜日 P あり(8台)



ここが自慢  
最後まで飽きずに食べられるうれしい工夫も♪

淡雪ソースカツ丼 1,000円(税込)



## いいやま湯滝温泉

飯山市 map B-3



飯山のブランド豚「みゆきポーク」の揚げたてとんかつを手作りの特製カレーにのせました。腹ペコの方には大満足の一品です。

住 飯山市一山1898  
☎ 0269-65-3454  
時 温泉 10:00~21:00(最終受付20:30)  
食堂 平日11:00~14:30  
土日祝日11:00~15:00、16:30~19:00  
休 火曜日 P あり(90台)



ここが自慢  
柔らかなロース肉のとんかつで脂身の甘みも美味!

みゆきポークカツカレー 980円(税込)



## つるのゆ

飯山市 map C-3



しまりがあって柔らかい肉質のみゆきポークと地元産のきのこや野菜を贅沢に使用したせいろ蒸しです。しゃぶしゃぶやお得な会席コースもどうぞ。

住 飯山市南町27-11  
☎ 0269-62-2123  
時 17:00~21:00  
休 不定休 P あり(12台)



ここが自慢  
四季折々の味をお楽しみください

みゆきポークのせいろ蒸し 一人前 1,650円(税込・要予約)



## 雪と寺の町のDining 六兵衛

飯山市 map C-3



みゆきポーク170gをネギ・ゴボウ・エノキ・シメジと一緒にソテーし特製ソースで仕上げました。ボリュームたっぷりですが、完食間違いなし!

住 飯山市南町32-5  
☎ 0269-62-4359  
時 11:30~14:00、17:00~21:00  
休 不定休 P あり(10台)



ここが自慢  
彩り豊かな野菜も乗って女性にも大人気です

みゆきポークステーキ丼 1,480円(税込)



## 道の駅 花の駅 千曲川 Cafe 里わ

飯山市 map C-3



シェフ厳選の地元食材をふんだんに使用。トマトの酸味がきいたタコスミートに白玉焼きをあわせて、やさしい味わいに仕上げました。

住 飯山市常盤7425  
☎ 0269-62-1887  
時 7:30~17:00(LO16:30)  
休 月1回水曜日(1~3月は毎週水曜日)  
P あり(96台)



ここが自慢  
みゆきポークの甘味との相性Good!

みゆきポーク100% タコライス 850円(税込)



## ぼむ

飯山市 map C-3



みゆきポークの肩ロースを玉ねぎやトマトなどでじっくりトロトロになるまで煮込み季節の地産野菜を付け合わせた、濃厚なシチューです。

住 飯山市飯山1702-1  
☎ 0269-62-0113  
時 11:00~14:00、17:00~20:00(LO)  
休 水曜 P あり



ここが自慢  
トマトの酸味と玉ねぎの甘さでしつこくありません

みゆきポークのシチュー 1,400円(税込)



## はやそば

千切りの硬めに茹でた大根とそば粉を水で溶いてかきまぜて火を通し、ダシつゆに落として完成。短時間で作れることから、いわば郷土の「ファストフード」として北志賀高原や栄村で親しまれてきました。長野県無形民俗文化財にも指定されています。

