



**バラちらし風
サーモン丼**

個々の素材の食感を楽しめる、大人から子どもまで食べやすいバラちらし寿司風です。

使用する県産食材
●信州サーモン ●長芋
●大葉 ●米 ●ワサビ

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

須砂渡食堂
安曇野市堀金鳥川40-6 ☎0263-73-2287
圖 11:00~14:00 / 17:00~21:00
困火曜



**信州サーモンの
南蛮漬け**

信州サーモンは皮まで香ばしく、カイワレ大根・大根おろし・大葉などを添えると美味。

使用する県産食材
●信州サーモン

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

ロティスリー ル・ポヌール
安曇野市堀金鳥川2338-2 ☎0263-50-8541
圖 11:30~13:30 (L.O.) / 17:30~21:30 (L.O.)
困日曜夜・月曜



**パクチーチキン
(ソース)**

クセの強いパクチーを食べやすくソースにしました。

使用する県産食材
●パクチー

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

食事処 美里
安曇野市堀金鳥川5059-10 ☎0263-72-6952
圖 11:30~14:00 / 17:30~21:30
困水曜



五平餅

つぶしたご飯を丸め、こんがり焼き、たれをつけて更に香ばしく焼く郷土料理です。

使用する県産食材
●エゴマ

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

かなめや
塩尻市奈良井482 ☎0264-34-3329
圖 11:00~17:30
困不定休

プロが教える お店のレシピ

お家で美味しく楽しく! 県産食材を食べよう!

外食がなかなかできず、ご家庭での調理機会が増えた今日この頃。

毎日の献立に頭を悩ますことも多いのではないのでしょうか。

そ・こ・で、松本地域の人気店のレシピを一挙公開!

QRコードからクックパッドのレシピに簡単アクセス!

身近な県産食材を活かしたプロの味で今夜のメニューに彩りを添えてみませんか。



長野PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ



長野県地産地消推進キャラクター「むちゃん(しゅんちゃん)」

**「おいしい信州ふーど」
ネット**
信州の農産物に関するポータルサイト



**「おいしい信州ふーど」
SHOP**
「おいしい信州ふーど」を楽しめるお店を紹介します。



**「おいしい信州ふーど」
キャンペーン**
JA等県内企業と連携し、地産地消を推進する活動。農産物直売所情報も掲載しています。



**長野県公式
COOKPAD**
おいしくて健康的な信州の食材を使ったレシピを皆さんにお届けします。



発行: 長野県松本農業農村支援センター 協力: 長野県調理師会松本広域支部

発行年月: 令和2年(2020年)12月

※このリーフレットは、皆様から寄せられた「ふるさと信州寄付金」を活用しています。



**メリミルク
プリン**

乗鞍のヤギさんミルクをたっぷり使ったパティシエこだわりの濃厚プリンです。

使用する県産食材
●ヤギミルク (ばんどこメリーランド)

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

カフェ シヨン
松本市安曇3994-21 ☎0263-88-0300
圖 10:00~16:00
困火曜・水曜(8月は無休、冬期休業)



ぶどう葉寿司

乗鞍高原の代表的な郷土食で山ぶどうの葉が茂る頃に作られる素朴で美味しい逸品です。

使用する県産食材
●山ぶどうの葉

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

唐松荘
松本市安曇4085-65 ☎0263-93-2258
圖 宿泊施設の為、店舗へお問い合わせください。
困不定休



**番所きゅうりの
醤油漬け**

みずみずしくシャキッとした食感がこの上ない美味しさ。一般のきゅうりでも出来ます。

使用する県産食材
●番所きゅうり

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

乗鞍うまいもの工房
松本市安曇4306-5 乗鞍高原観光センター内
☎0263-93-2726 (090-8007-6427)
圖 注文に応じて営業 困不定休



**そば団子と信州
ハーブ菜鳥の豆乳鍋**

鶏肉、きのこ、野菜のうまみが豆乳と合わさり、まろやかな味わいになります。

使用する県産食材
●信州ハーブ鶏 ●そば粉
●野菜 ●きのこ他

cookpad
クックパッドでレシピ公開中

上高地温泉ホテル
松本市安曇上高地4469-1 ☎0263-95-2311
圖 宿泊施設の為、店舗へお問い合わせください。
困宿泊施設の為、店舗へお問い合わせください。



簡単山賊焼

お家で再現!信州のガッツリ系郷土食「松本山賊焼き」。

使用する県産食材

- 信州福味鶏



クックパッドでレシピ公開中



百老亭

松本市大手2-3-10 ☎0263-32-4220
圖11:30~13:30 / 17:30~21:00
困月曜



イカと松本一本ねぎの豆鼓炒め

松本一本ねぎの香りが食欲をそそる一品。

使用する県産食材

- 松本一本ねぎ



クックパッドでレシピ公開中



中国四川料理小吃 松本駅前店

松本市中央1丁目8-20 ☎0263-36-7741
圖11:00~14:00 / 17:00~22:00
困無休



とうじそば

とうじかごでそばを浸し、つゆの旨みとそばの香りを楽しむ野麦峠の里の伝統の味です。

使用する県産食材

- そば ●山菜 ●きのこ ●ねぎ ●ワサビ



クックパッドでレシピ公開中



福伝・仙洛・そばの里奈川・ちゅうじ食堂

福伝☎0263-79-2003困水曜 / 仙洛☎0263-79-2277困不定休
そばの里奈川☎0263-79-2906困火曜
ちゅうじ食堂☎0263-79-2041困不定休 圖各店舗へお問い合わせください



信州サーモン焼売

信州サーモンを使って焼売を作りました。ヘルシーでさっぱりした焼売をご賞味ください。

使用する県産食材

- 信州サーモン



クックパッドでレシピ公開中



チャイニーズダイニング 油家

松本市本庄1-14-5 ☎0263-32-5049
圖11:00~14:00 / 17:00~20:00
困木曜・第3日曜



蕎麦つみれ鍋

信州きのこたっぷりそばすいとん鍋。具には沢山の野菜と色々なきのこが入っています。

使用する県産食材

- 信州そば ●きのこ ●松本一本ねぎ



クックパッドでレシピ公開中



割烹 佐廼春

松本市大手4-12-8 ☎0263-32-1896
圖お問い合わせください。
困お問い合わせください。



色々キノコの麻辣和え

カリカリに揚げたきのここと四川料理「麻辣」の味付けが絶妙な一品。

使用する県産食材

- きのこ



クックパッドでレシピ公開中



中国四川料理 ICHI

松本市中央4丁目9-5-1イオンモール松本空庭1F
☎0263-87-7151
圖11:00~21:00 困無休



ヘルシー麻婆豆腐

糖質が少なく栄養価も高い鹿肉がたっぷり。温かいご飯にのせてお召上がりください。

使用する県産食材

- 鹿肉



クックパッドでレシピ公開中



中国四川料理 四川乃華 南松本店

松本市双葉7-3-23 ☎0263-25-2390
圖11:30~14:00 / 17:00~21:00
困無休



海老しんじょう揚げ

香ばしく、旨みが凝縮した、弾力ある食感を楽しめます。

使用する県産食材

- タマネギ ●卵 ●長芋



クックパッドでレシピ公開中



とよ田

安曇野市豊科4321-3 ☎0263-72-3437
圖17:00~21:00
困日曜・水曜



信州サーモンのづけ丼

づけだれの香ばしさとワサビで信州サーモンのまろやかな甘味が引き立ちます。

使用する県産食材

- 信州サーモン



クックパッドでレシピ公開中



小柴屋

安曇野市豊科4911 ☎0263-72-2201
圖11:00~15:00 / 17:00~20:00
困木曜



長芋茶巾月見仕立て

さっぱりと夏野菜の食感を楽しめます。冬はいくらを加えると信州サーモンと合います。

使用する県産食材

- 信州サーモン ●長芋 ●ワサビ ●オクラ



クックパッドでレシピ公開中



ビレッジ安曇野

安曇野市豊科南穂高6780 ☎0263-72-8568
圖11:00~19:00
困第2火曜



信州サーモンのゲリル醬油麴のせ

漬け込まず、醤油こうじをサーモンの上のせてゲリルした、美味しく美しい一品です。

使用する県産食材

- 信州サーモン



クックパッドでレシピ公開中



レストランアベ

安曇野市穂高8148-6 ☎0263-82-6047
圖11:00~14:30 / 17:00~20:30
困不定休



信州サーモン朴葉焼き

信州サーモンと地元野菜を使用したお料理。作りやすくアレンジしました。

使用する県産食材

- 信州サーモン ●朴葉 ●タマネギ ●しめじ ●舞茸 ●ねぎ ●信州味噌



クックパッドでレシピ公開中



豊科ぼんどこ

安曇野市豊科5703番地16 ☎0263-72-6767
圖11:00~14:00 / 17:00~20:30
困月曜



信州サーモン丼

信州サーモンの漬け丼を、ひと手間かけてうま味と食感をワンランクアップ。

使用する県産食材

- 信州サーモン



クックパッドでレシピ公開中



そば処 安留賀

安曇野市穂高737-1 ☎0263-82-8282
圖11:00~14:30 (L.O.14:00) / 17:30~21:00 (L.O.20:30)
困火曜夜・水



かき揚げ丼

安曇野産のタマネギなどを使用し、野菜本来の甘味や安曇野を感じる一品です。

使用する県産食材

- タマネギ ●かぼちゃ ●米



クックパッドでレシピ公開中



そば処 志水庵

安曇野市穂高有明7348-24 ☎0263-88-8197
圖11:00~16:00
困水曜



信州サーモン里芋豊年揚げ

表面はこんがり香ばしく、中はほっくりとした食感です。熱々がおすすめです。

使用する県産食材

- 信州サーモン ●ワサビ ●里芋



クックパッドでレシピ公開中



ホテルアンビエント安曇野

安曇野市穂高牧2230 ☎0263-83-5550
圖11:30~13:30 / 17:30~20:30
困宿泊施設の為、店舗へお問い合わせください。



信州アルプス鍋

魚・肉・野菜の旨みが合さり美味しさ倍増。濃縮した旨みがそばにからみ美味。

使用する県産食材

- 信州サーモン ●長野県豚肉 ●きのこ ●信州そば



クックパッドでレシピ公開中



ホテルアンビエント安曇野

安曇野市穂高牧2230 ☎0263-83-5550
圖11:30~13:30 / 17:30~20:30
困宿泊施設の為、店舗へお問い合わせください。