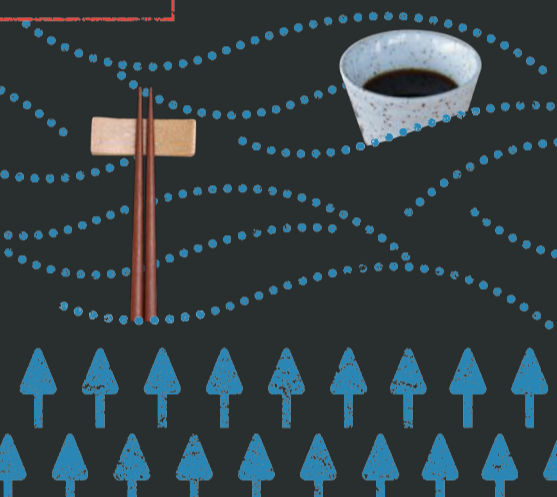


北信州蕎麦

新書

津南町 栄村 野沢温泉村 木島平村 山ノ内町 飯山市 中野市

NORTH SHINSHU SOBA GUIDE



蕎麦

富倉

かつては幻のそばと称された、飯山市富倉地区に伝わるそば。つなぎにオヤマボクチの葉を使うのが特徴と言える。十割蕎麦にも匹敵する香りの良さ、コシの強さを食わずして信州の蕎麦を語るべからず。

かじか亭

飯山市 map B-2

国産の蕎麦粉を使った、十割蕎麦と笹しのセットがおすすめ。地元野菜や野草を使用した天ぷらバー（1人300円）も好評。

住所：飯山市富倉1769
電話：0269-67-2500
営業：10:00～16:00
そばがなくなり次第終了
火曜日（冬期は要問合せ）

つなぎ：オヤマボクチ
種類：二八 十割 更級
■その他()

笹しセット 1,200円

奥信濃まぼろしのそば処 富倉そば支店

飯山市 map C-3

オヤマボクチをつなぎに使う「富倉そば」の専門店です。店内の山菜や野草を採り入れた天ぷらそばが人気。そば粉十割の「もりそば」が一番人気。

住所：飯山市静間2171-1
電話：0269-62-1808
営業：11:00～15:00
不定休

つなぎ：オヤマボクチ
種類：二八 十割 更級
■その他()

もりそば並 820円

蕎麦 須賀川

山間に位置する中野市の涌井地区は良質なそばの産地としてその名を知られる。地区内にあるそば店では自家生産のそば粉を使用しており、まさに喉で味わうそばである。

一説によると室町時代から栽培が行われていたという。今なお北志賀高原の須賀川地区は良質なそば粉が生産されている。つなぎにオヤマボクチを使ったコシが強く滋味豊かな蕎麦である。

住所：山ノ内町夜間瀬8276-1
電話：0269-33-6032
営業：11:30～14:00 (Lo)
水曜日（臨時休業あり）

つなぎ：オヤマボクチ
種類：二八 十割 更級
■その他()

手打ちそば きたざわ

中野市 map C-2

畑で作ったそばを使い涌井の冷たい水で手打ちにしたそばと、畑で採れた野菜を天ぷらにしてお客様に提供しています。

住所：中野市永江7958
電話：0269-38-3322
営業：11:00～完売次第終了
月曜日

つなぎ：小麦粉
種類： 二八 十割 更級
■その他()

ざるそば 650円

涌井せんたあ

中野市 map C-2

盛りが多めのざる蕎麦が人気。平日限定で先着30名様に手作りするスイーツもお出ししています。

住所：中野市永江7910
電話：0269-38-3394
営業：11:00～そば終了まで
水曜日

つなぎ：小麦粉
種類： 二八 十割 更級
■その他()

ざるそば 540円

そば処 石田屋一徹

飯山市 map A-1

ソバの実の栽培から手掛けた石臼挽き自家製粉とオヤマボクチの葉の繊維をつなぎに使った本格手打ちそばです。

住所：飯山市豊田6786
電話：0269-65-2121
営業：11:00～13:30 (Lo)
月曜日

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

ざるそば 950円

お宿 番館内 手打ちそば処 澤田の家

飯山市 map A-1

北信州産そば粉のみを使用したこだわりのオヤマボクチ蕎麦「雅」を提供。信州ひすいそばも楽しみ頂けます。

住所：飯山市豊田7171
電話：0269-62-5234
営業：11:00～14:00
不定休 ※要予約

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

ざるそば 864円

レストラン ことぶき村

飯山市 map B-3

地元産蕎麦粉を使い、オヤマボクチをつなぎに使用した十割蕎麦。コシがあり、喉越しの良さがおすすめです。

住所：飯山市寿807-2
電話：0269-62-5234
営業：11:30～13:30、17:30～20:00
不定休

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

菜の花セット 1,180円

岩本そば屋

山ノ内町 map 拡大図 C

自家栽培の蕎麦はオヤマボクチをつなぎに使用し、しっかりとコシが特徴で、古くから地域に伝わる伝統の味です。

住所：山ノ内町夜間瀬7654
電話：0269-33-6536
営業：11:00～売り切れまで
水曜日

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

盛りそば 700円

北志賀家電 そば部

山ノ内町 map 拡大図 C

オヤマボクチを使ったそば粉100%の手打ちそば。細めながら、蕎麦の風味が感じられます。一日10食限定です。

住所：山ノ内町夜間瀬8156
電話：0269-33-6234
営業：5月～12月初旬の土日祝日
11:30～15:00のみ(平日は要予約)
平日(予約時のみ営業)

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

在来種 自家栽培 生そば 200g [前菜2品付] 1,200円

雪と寺の町 六兵衛

飯山市 map 拡大図 B

オヤマボクチをつなぎの手打ちそば。富倉流そば（十割）と名水火口そば（二八）を日替わりで提供しています。

住所：飯山市南町32-5
電話：0269-62-4259
営業：11:30～14:00、17:00～21:00
不定休

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

火口そば セット 1,150円

飯山駅前よつかり おんと

飯山市 map 拡大図 B

つなぎにオヤマボクチを使用した北信流のそばは、3人の打ち手がそれぞれのこだわりで打ったそばの食べ比べができます。

住所：飯山市飯山812-25
電話：0269-67-0244
営業：11:30～14:00、17:30～20:30
月曜日

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

そば3種 食べ比べ (並) 1,000円

オヤマボクチ?とは

北信地域で蕎麦のつなぎに使用されるオヤマボクチ。キク科ヤマボクチ属の多年草で、アザミ類であるが、山菜として「ヤマゴボウ」と称される。6月頃収穫し、乾燥。乾燥したらアク抜きのために煮て水で洗うという作業をひたすら繰り返し、繊維を取り出す。手間暇かかるつなぎだからこそ出せる、コシを楽しもう。ちなみに語源は、茸毛(葉の裏に生える繊維)が火起こし用の火口として用いられたことから、という説も。

民宿そば処 竜王荘

山ノ内町 map 拡大図 C

須賀川産の玄そばで挽いた自家製粉のそば粉100%につなぎはオヤマボクチを使用。滋味深く喉越しがとても良いです。

住所：山ノ内町夜間瀬8276-1
電話：0269-33-6032
営業：11:30～14:00 (Lo)
水曜日（臨時休業あり）

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

もりそば 850円

ロッジながさか

山ノ内町 map 拡大図 C

自家栽培自家製粉の手打ちそばを、田舎に帰ったような雰囲気のロッジで味わえます。季節を盛り込んだ逸品もおすすめ。

住所：山ノ内町夜間瀬11123
電話：0269-33-6317
営業：11:30～14:30
月曜・火曜

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

ざるそば 800円

そばをもっと知りたいなら、体験がおすすめ。

民宿はちのこではそば粉を石臼で碾くところからそば打ちの体験ができます。

住所：山ノ内町夜間瀬8156
電話：0269-33-6902
営業：(前日までの要予約) 10:30～14:00
不定休

そば打ち体験 お一人様 2,000円

蕎麦 名水火口

MEISUI BOKUCHI SOBA

平成の名水百選に選ばれた湧き水・龍興寺清水を仕込み水とする。オヤマボクチをつなぎに打ち上げた木島平村産のそばである。苗ごたえとすっきりとした喉越しが感じられる。

手打ちそば 樽滝

木島平村 map C-3

木島平村産の蕎麦を自家製粉した手打ち火口そばは、コシが強く喉越しが良い味わいです。木島平米におぎも絶品!

住所：木島平村上木島2548-1
電話：0269-82-3955
営業：11:00～売り切れまで
水曜日

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

名水火口そば(二八) 700円 (十割) 1,000円

馬曲温泉 鞍掛の茶屋

木島平村 map B-3

馬曲温泉に併設している食事処。地元産のそば粉に、つなぎとしてオヤマボクチを使った八割そばがおすすめです。

住所：木島平村往郷5567-1
電話：0269-82-3955
営業：11:00～14:30、16:30～20:00 (19:30Lo)
水曜日

つなぎ：オヤマボクチ
種類： 二八 十割 更級
■その他()

名水火口そば 820円



蕎麦 北信州の

北信州には、職人の気概が込められた手打ち蕎麦が、まだまだある。繊細な職人技と豊かな自然が育む蕎麦は絶品の一言。店主との会話も弾む、心地良いひとときを過ごそう。

そば処 鈴木

野沢温泉村 map 拡大図 A

野沢温泉村で本格的な戸隠そばを堪能できます。店主自ら採る山菜は季節の一品としてお蕎麦と一緒に頂きます。

野沢温泉村新田 0269-85-4101 11:30~14:00 不定休

つなぎ つなぎ粉

種類 二八 十割 更級 その他()

野菜天ざる 1,200円

蕎麦新書

用語集

蕎麦を食すまえに蕎麦を知る。これ鉄則なり。

そばがき

蕎麦粉に湯を加え加熱し、手早く混ぜて餅状にした食べ物。蕎麦粉を使った初期の料理。

早そば

栄村秋山郷と山ノ内町須賀川に伝わる、茹でた千切り大根に水溶きそば粉をからめた郷土食でそばがきの一種。細く切った現在の蕎麦、「蕎麦切り」がハレの日のご馳走だったことに対して早蕎麦は日常の「藪(ケ)」の食。長野県選択無形民俗文化財に指定されている。

更科蕎麦

ソバの実を挽いて、最初に出てくる色白の一番粉を使用した蕎麦。ソバの実を挽いた際に、一番最初に出てくる胚乳の中心部のみを集めた粉のため、色の付いた皮が混ざらないため。ほのかに甘く、喉越しが良い。

つなぎ

そばを打つ時、より打ちやすくそばが切れないようにするために混ぜるもの。通常は小麦粉だが、オヤマボクチ、フノリ、ヤマイモなどの種類は地域によって異なる。

十割蕎麦

小麦粉などの「つなぎ」を混ぜないで、蕎麦粉だけで仕上げた蕎麦のこと。「生粉打ちの蕎麦」ともいう。もともと蕎麦といえば、十割蕎麦が通常であった。

二八蕎麦

蕎麦粉8：小麦粉2で打った蕎麦のこと。

発行：長野県北信地域振興局商工観光課 TEL.0269-23-0219

栄村物産館 またたび

栄村 map A-5

栄村産のそば粉を、北信独特のオヤマボクチと新潟県十日町独特のふりをつなぎに打ち上げた手打ちそばです。

栄村北信 3746-1 0269-87-3180 10:30~16:45(Lo) (12~3月は15:45Lo) 火曜日(祝日の場合は営業)

手打ちざるそば 840円

つなぎ オヤマボクチ、ふのり

種類 二八 十割 更級 その他(そば粉95%)

大茂ん

野沢温泉村 map 拡大図 A

大正15年創業の老舗そば屋。つるつとした喉越しの良い二八蕎麦と揚げたての季節の天ぷらがおすすりです。

野沢温泉村豊郷9509 0269-85-2033 11:30~14:30 17:30~20:30 木曜日

ざるそば 750円

つなぎ 小麦粉

種類 二八 十割 更級 その他()

庄平そば

野沢温泉村 map 拡大図 A

国産のそば粉を使用し、つなぎにオヤマボクチを使い仕上げた手打ちそばです。

野沢温泉村豊郷9575-1 0269-85-3287 11:00~そばが終わるまで 7~10月は土日のみ営業(8月は無休)、12月中旬~3月までは無休

ザルそば 1,000円

つなぎ オヤマボクチ

種類 二八 十割 更級 その他(そば粉98%)

津南町の蕎麦

北信地域で多く使用されるオヤマボクチ(山ゴボウ)と、新潟県十日町に多く使用される布海苔の両方をつなぎに打った蕎麦が特徴。長野と新潟の良さを味わえる名店多数。

<h3>とみざわ</h3> <p>025-765-2535 11:00~夕方 (そばがなくなり次第) 木曜日 津南町大字下船渡丁 7482-1</p>	<h3>大平</h3> <p>025-765-4843 11:00~15:00 (夜は予約のみ) 火曜日 (1月~3月は休み) 津南町大字秋成1573</p>	<h3>大井平そば工房</h3> <p>025-765-2080 11:00~15:00 土日、祝日のみ営業、平日は要予約 津南町大字上郷大井平 8204</p>	<h3>久田里</h3> <p>025-767-2023 要予約 要予約 津南町大字結東子 487</p>
---	---	---	---

蕎麦 新書 蕎麦ガイドMAP

※掲載の情報は2017年6月現在のものです。

北信地域には他にも美味しい蕎麦店がたくさんあります。