

# 北信州 新書 冷菓編

野沢温泉村 / 栄村  
山ノ内町 / 木島平村  
中野市 / 飯山市



# NORTH SHINSHU SWEETS GUIDE



## ソフトクリームの魅力は

その滑らかな口当たり。  
目で作られる  
できたてのフレッシュな美味しさを  
冷たいうちにどうぞ。



## いいやま 湯滝温泉

飯山市 map B-3

飯山市で栽培された特産の「紫米」を粉末状にして使用。もちりとした食感とほのかな紫米の風味。味わいはさっぱりとして、滑らかな口どけ。

住 飯山市一山1898  
☎ 0269-65-3454  
時 10:00~21:00 (最終入場20:30)  
休 火曜 P 90台 イートイン可

紫米ソフトクリーム 350円(税込)

ボリュームたっぷり、温上がりにもオススメ!



## 野沢温泉スパリーナ

野沢温泉村 map B-3

シャーベット状の冷たさの中に、信州を代表するシナノゴールドのさわやかなリンゴの風味を練りこんだソフトクリームです。是非ご賞味ください。

住 下高井郡野沢温泉村6748  
☎ 0269-85-4567  
時 7-8月 10:00~20:00 上記以外 12:00~20:00  
休 なし(8月末~12月までは水曜定休)  
P 100台 イートイン可

信州りんごソフトクリーム 500円(税込)

すっきり爽やかな甘さです



## 西沢園

中野市 map D-2

京都のお茶のみを使った本格派の抹茶ソフト。お茶本来の味が際立つ上品な甘さを楽しめます。  
※冬期間は販売を休止させて頂いております(カップ、コンアイスは常時販売)

住 中野市岩船311-4  
☎ 0269-22-4328  
時 9:00~17:30 (要お問い合わせ)  
休 水曜 P 8台

グリーンソフト 300円(税込)

苦みと甘みのバランスが絶妙と評判です



## 猿座カフェ ENZA Café

山ノ内町 map D-3

信州産シナノゴールドを贅沢に使った、あと味すっきりなソフトクリーム。シーズンを通しての大人気商品で、さっぱりしながらも濃厚な味わいが楽しめます。

住 山ノ内町平穂上林1421-1  
☎ 0269-38-1736  
時 9:30~17:00  
休 なし(臨時休業あり)  
P 50台(観光バス可) イートイン可

信州りんごソフトクリーム 460円(税込)

シャーベット状のソフトクリームに仕上げました



## 道の駅 野沢温泉

野沢温泉村 map B-3

長門牧場産の濃厚な牛乳ソフトクリームに揚げまんじゅうを乗せて野沢菜ふりかけをトッピング。ここでしか味わえない甘じょっぱい味をお楽しみください。

住 野沢温泉村虫生2375  
☎ 0269-67-0767  
時 9:00~17:00  
休 水曜 P 40台 イートイン可

カリカリの食感と塩加減がクセになります

まんじゅう菜ソフト 550円(税込)



## 道の駅 千曲川 Cafe 里わ

飯山市 map C-3

地元なるべく高原で育った「スノーキャロット」と信州りんごの「シナノスイート」をミックスした、ここでしか食べられないソフトクリームです。

住 飯山市常盤7425  
☎ 0269-62-1887  
時 8:30~17:00 LO16:30 (土日祝7:30~)  
休 月1回水曜(1~3月は毎週水曜日)  
P 127台 イートイン可

スノーりんソフトクリーム 420円(税込)

ほどよい甘さとさっぱりとした味わいが人気です



## 道の駅 北信州やまのうち よってかっしやい屋

山ノ内町 map D-3

地元産ブルーベリーの果肉をたっぷり使った店主特製の甘酸っぱいソースが、濃厚なソフトクリームにベストマッチ。爽やかな酸味と甘さはここでしか味わえないおいしさ。

住 山ノ内町佐野393-2  
☎ 0269-31-1008  
時 10:00~16:00  
休 無休(11月~4月冬期休業)  
P 76台 イートイン可

ブルーベリーサンデー 450円(税込)

しつこ過ぎない甘さが人気の秘密です



## 道の駅 信越さかえ内 さかえソフト

栄村 map A-4

新鮮な牛乳で作った甘さ控えめの濃厚なソフトクリーム。そのままのミルク風味と滑らかな舌ざわりだけでなく、豊富なトッピング(税込370円)でいろいろな味を楽しめます。

住 栄村北信3746-1  
☎ 0269-67-3184  
時 9:00~16:30 (12月~3月休業)  
休 水曜 P 23台(バス4台)

絞りたて牛乳を使ったソフトクリーム 350円(税込)

えご黒蜜のトッピングが人気です!



## YUDANAKA BREWERY COMPLEX U

中野市 map D-3

チョコレート専門店ではか食べられない、濃厚なカカオの高級感を感じられるなめらかなで贅沢なチョコレートソフトです。施設内の足湯を楽しみながら頂くのも美味です。

住 山ノ内町佐野2578-1  
☎ 0269-33-4511  
時 10:00~18:00  
休 不定休 P 30台

oN CHOCO ソフト(カップ) 500円(税込)

店内ではチョコレートデザートも楽しめます!



## 若葉屋商店

山ノ内町 map D-3

地元の山本牧場の新鮮な牛乳を使用。フルーツは季節ごとの旬の採れたてを地元の農家から直接仕入れて使用しています。渋温泉街の散歩の途中にぜひお立ち寄り。

住 山ノ内町平穂2184  
☎ 0269-33-3305  
時 8:30~21:00  
休 不定休 P なし イートイン可

白桃のジェラート(8月限定) 380円(税込)

どの季節も旬が盛りだくさんで楽しめる!



## 冷菓

いろいろな形で楽しめる冷菓。素材を生かした創意工夫を味わおう。



## cafe STAY GOLD

中野市 map D-2

甘過ぎない生クリームとジェラートをモチモチの生地で包んだ食べ応え満点のクレープが大人から子どもまで人気。ジェラートはバニラ、チョコ、ストロベリーの3種からどうぞ。

住 中野市中央1-5-19  
☎ 090-4127-0984  
時 平日:土曜11:00~19:00 日曜・祝日11:00~18:00  
休 水曜 P 6台 イートイン可

アイスクレープ 690円(税込)

豊富なトッピングは+50円から!



## ジェラート

ジェラートはイタリア語の「アイスクリーム」。脂肪分が少なく原料そのものの風味を生かした美味しさが特徴。



## 道の駅 FARMUS 木島平 FARMUS カフェ

木島平村 map C-3

木島平村の中沢牧場の牛乳をふんだんに使用したジェラート。ふんわり柔らかい口付けをお楽しみください。季節限定のフレーバーもお見逃しなく。

住 木島平村上木島38-1  
☎ 0269-62-2201  
時 11:00~16:00  
休 月曜(祝日の場合は翌日)  
P 57台 イートイン可

ジェラート(シングル) 450円(税込)

ほっとするカフェの雰囲気もお楽しみください



## 3RD CAFE & MORE

中野市 map D-2

ホイップクリームにキャラメルシロップと落としたエスプレッソをワンショット。本格的なコーヒーの味と香ばしいキャラメルの風味が醸し出す大人向けの甘さをお楽しみください。

住 中野市三好町2-4-28  
☎ 0269-24-6230  
時 平日12:00~17:00 土日祝日10:00~17:00  
休 月曜 P 5台 イートイン可

全品テイクアウトできます

キャラメルフロゼン 580円(税込)



## MimiEden

中野市 map D-2

信州中野産の“俺の味噌”を使ったほんのり甘じょっぱいチーズプリンに似たプリン。お得な大カップの方は本物のお味噌の容器を使っています。

住 中野市岩船167-18  
☎ 080-5145-7524  
時 10:00~18:00  
休 不定休 P あり(2台) イートイン可

男性ファンやリピーターさんも多い人気商品

信州中野 俺の味噌プリン 小 300円(税抜) / 大 600円(税抜)



## 手作りアイスのフィオーレ

中野市 map D-2

地元産の新鮮な素材を使用。季節にあわせたフレーバーも豊富で、四季を通じていろいろな味が楽しめます。

住 中野市一本木592  
☎ 0269-23-2334  
時 10:00~18:00  
休 水曜(11~2月水・木)  
P 10台 イートイン可

ナガノパープルといちごのミルクフィオーレのダブル 480円(税込)

ダブルやトリプルで豊富なフレーバーを楽しもう!



## ハウスサンアントンジャム工房

野沢温泉村 map B-3

そばをそのまま食べているかのような強めのそばの香りが個性のかつ絶妙な味わい。県産食材のフレーバーも豊富で、組み合わせも楽しめます。

住 野沢温泉村豊郷9515  
☎ 0269-85-2065  
時 平日10:00~18:00 土曜10:00~21:00 日曜9:30~18:00  
休 なし P あり(10台) イートイン可

そばジェラート 400円(税込)

甘さ控えめで、どなたでもさっぱりといただけます



## ご褒美スイーツ ジョリーアンジュ

中野市 map D-2

信州産の色彩豊かな季節の果実と、数多くの受賞歴に輝く北海道産の新鮮な牛乳ソフトクリームをぜいたくに使用したシェイクの数々をお楽しみください。

住 中野市岩船424-3  
☎ 0269-24-6230  
時 平日12:00~17:00 土日祝日10:00~17:00  
休 火曜 P 5台 イートイン可

生乳ソフトも大好評!!

コーヒーシェイク 500円(税込)



## SORA terrace cafe

山ノ内町 map D-3

信州といえばフルーツの宝庫。カフェでは地元産のシャインマスカットやナガノパープルを贅沢に使用したスムージーが楽しめます。竜王の空をイメージしたスカイソダも人気です。

住 山ノ内町夜間瀬11700  
☎ ※HPよりお問い合わせください  
時 9:00~ ※詳細はHP確認  
休 竜王ロープウェイの営業に準ずる  
P 1500台

色鮮やかなナガノパープルもぜひ!

シャインマスカットスムージー 800円(税込)







いろんな組み合わせで楽しむ  
見た目も美味しいスイーツ。  
カフェの落ち着いた空間で  
雰囲気とあわせて  
ゆっくり堪能しよう。

### cafe ELK

飯山市 map C-2



住 飯山市飯山265-25  
☎ 0269-63-3701  
時 10:30~18:00  
(LO17:30)  
休 毎週水・木曜  
P 14台

厳選したコーヒー豆で淹れる自慢のエスプレッソをふんだんに使ったコーヒーソフトクリーム。自家製ショコラシフォンと合わせてデザートプレートにしました。(バニラソフトに変更も出来ます)



### 高橋まゆみ人形館 café 花あかり

飯山市 map C-2



住 飯山市飯山2941-1  
☎ 0269-67-0139  
時 9:00~16:30(LO)  
12~3月10:00~15:30(LO)  
休 水曜 P 23台  
イトインあり

手作りのワッフルは素材の味を生かした懐かしさを感じる味わい。ワッフルと特製ソース、濃厚バニラアイスのハーモニーをお楽しみください♪



### 中高冷菓

かわいい容器に長野県産の果汁を贅沢に使用したアイスが詰まった名物アイス。爽やかな甘さをお楽しみください。



信州のおもてなしの心をアイスにしました!  
ネットからご購入はこちら  
<http://chukoureika.com/>  
信州りんご玉  
信州ジャーマンカット玉

### 中野陣屋・県庁記念館 カフェ陣屋

中野市 map D-2



住 中野市中央2-4-4  
☎ 0269-23-2718  
時 10:00~14:00  
15:00~17:00  
休 火曜 P 4台  
イトイン可

甘さ控えめのあんを使った昔ながらのあんみつにバニラアイスとトッピング。レトロで落ち着いた店内の雰囲気を満喫しながら、癒しの時間をどうぞ。



### パティスリーヒラノ

飯山市 map C-2



住 飯山市飯山2228-3  
☎ 0269-62-2316  
時 9:30~18:30  
休 水曜(不定期で月1~2回火曜)  
P あり イトインあり

さくらんぼチーズのジェラートとクレームブリュレの焦がしキャラメルがベストの組み合わせ。中には小布施牛乳を使ったジェラートやフルーツ、ジュレなどが詰まった満足度の高い一品です。



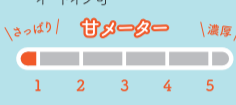
### なっばカフェ

野沢温泉村 map B-3



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)  
P なし  
イトイン可

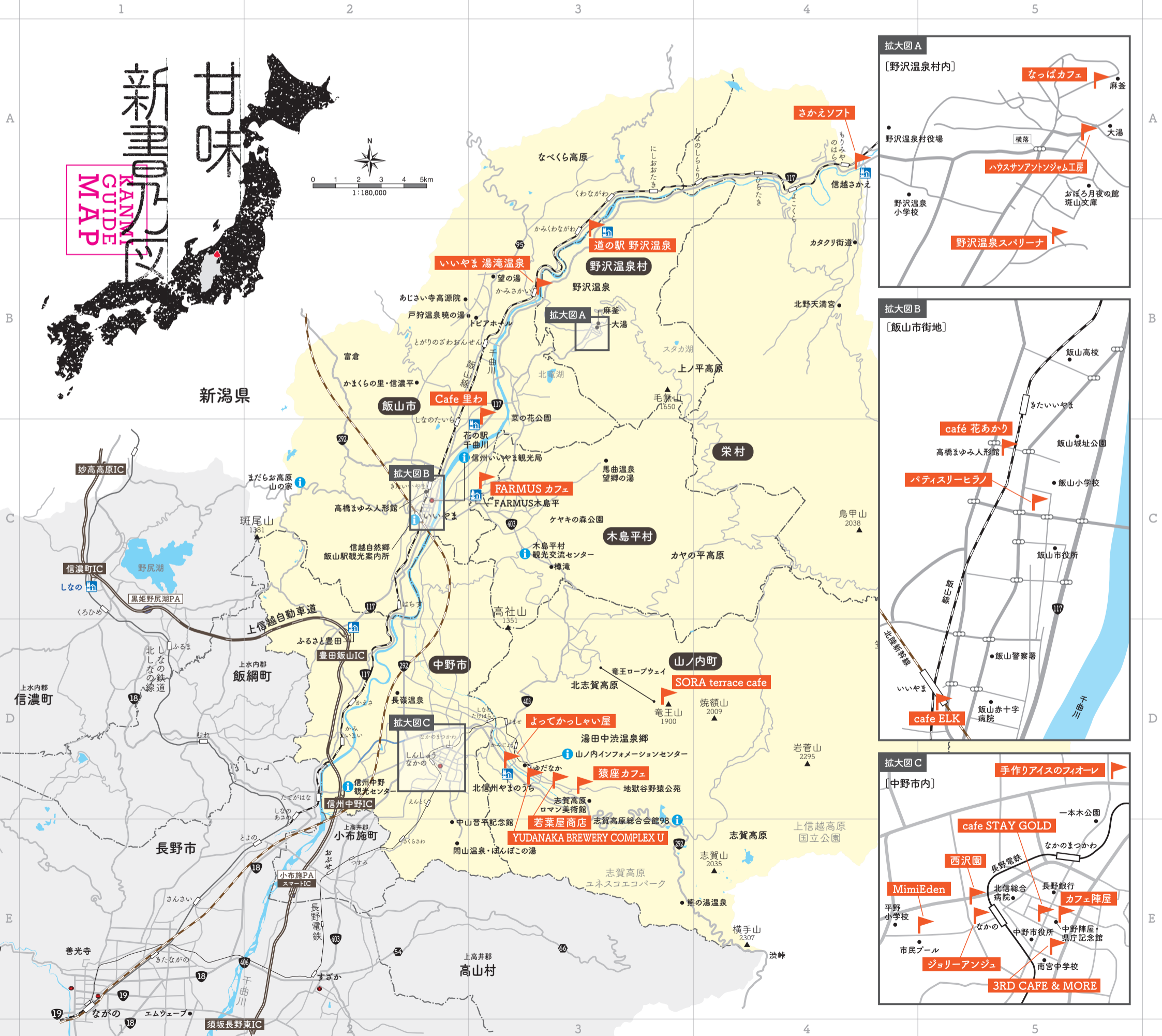
本格マンで淹れる自慢のエスプレッソを、見た目もかわいく飾られた冷たいバニラアイスにかけた大人のデザート。アルコールもありますので、外湯巡りの途中でちょっと一杯どうぞ。



新鮮な食材を生かした  
こだわりの味をお楽しみください。



# 甘味 新書 KANMI GUIDE MAP



北信地域にはこの他にも美味しいお店がたくさんあります。

発行：長野県北信地域振興局商工観光課 TEL.0269-23-0219

※季節の商品を多く含むため、内容に変更がある場合があります。事前にお確かめの上、ご利用ください。  
※掲載の情報は2023年12月現在のものです。