

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

長野県でめん類といえば蕎麦…だけ?

谷が変われば文化も変わる。

信州·長野県は南北に広く、各地にご当地名物があります。 伝統的な郷土食や地域で育ったB級グルメ、伝統野菜や 特産品など、地域の実りを存分に生かした食文化が形成 されてきました。

今回はそんな信州ご当地グルメの中から『冬に食べたい 麺類』をピックアップしてご紹介します。

長野県のめん類といえば蕎麦…だけ?

いえいえ、それはもったいない。ご当地うどんやご当地ラーメンもございます。

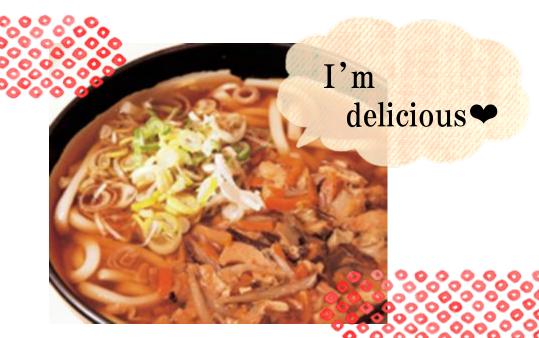
蕎麦だってざるそばを選ぶ方が多いですが、寒い日に ぴったりのハッフハフでアッツアツな食べ方があるんで す。

寒い日に温かい汁から立ち上る湯気って何だか幸せ。つるつるっと食べて体をぽっかぽかにしましょう!



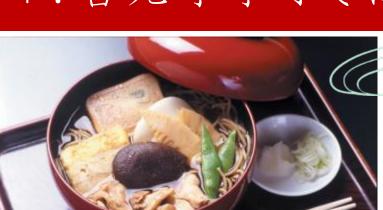
ご紹介するめん類一覧

- 1. 善光寺寺町そば(長野市・善光寺門前界隈)
- 2. おぶっこ(長野市・中条地区)
- 3. おしぼりうどん (坂城町)
- 4. ひんのべ(高山村)
- 5. おにかけうどん (御代田町)
- 6. 安養寺ら~めん(佐久市)
- 7. もえぎうどん (筑北村)
- 8. とうじそば(日本アルプス・木曽路エリア)
- 9. すんきそば (木曽路エリア)
- 10. ローメン (伊那路エリア)





1. 善光寺寺町そば



善光寺寺町そばってどんなの? 門前の名店が提供する「しっぽくそば」 のことです。具がたくさん入っている おもてなしの蕎麦。季節限定のお店も 多いのでお出かけ前に要確認です。 そば好きにはざるそば派が多いですが たまには種物もいいものです。

お問合せ先

長野麺類業協同組合 TEL 026-233-3833

http://www.ngn.janis.or.jp/~shokuhin/Noodle/index.html



2.おぶっこ

おぶっこってどんなの?

「ぶっこみ」「おぶっこみ」とも呼ばれています。長野市中条地区の郷土料理で、コシのあるしっかりした麺は腹持ち抜群!信州味噌ベースの汁に野菜が具だくさんに煮込まれていて、体がぽかぽかになります。



お問合せ先

長野市中条支所 TEL 026-268-3001

http://www.city.nagano.nagano.jp/soshiki/nakajo/

3. おしぼりうどん

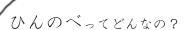




おしぼりうどんってどんなの? 坂城町の名産品・ねずみ大根のしぼ り汁に付けて食べます。このねずみ 大根という大根はふっくらまるまる とした見た目を大きく裏切る辛~い 大根。あつあつの釜揚げうどんを つけて食べると汗が吹き出します。

お問合せ先 ステキさかき観光協会 TEL 0268-82-3111 http://sakaki-kanko.com/

4.ひんのべ



高山村で食べられている郷土料理です。 しっかりした生地をひっぱって伸ばし、 大根やごぼう、長ネギなど旬の野菜と 豚薄切り肉など、具材たっぷりのお鍋に 入れます。くつくつと煮込んだひんのべ は体をぽかぽかに温めてくれます。



お問合せ先

信州高山温泉郷観光協会 TEL 026-245-1100 http://shinshu-takayama-onsenkyo.com/

5.おにかけうどん



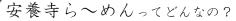
おにかけうどんってどんなの? 御代田町で冠婚葬祭のときに振る舞われていた郷土料理です。煮干しや干しシイタケなどで取った出汁で地物の野菜や油揚げなどを煮て、細麺のうどんにかけます。今でも町内の各イベントで振る舞われることがある、地域で愛され続けているうどんです。

お問合せ先

御代田町商工会 TEL 0267-32-5435

http://ameblo.jp/miyota-town/

6. 安養寺ら~めん



信州みそ発祥の地といわれているのが佐久市の安養寺。そのお寺の住職と地元の味噌屋さんによって復活したのが安養寺味噌です。その味噌を使い、試行錯誤の末に開発された安養寺ら~めんは、飽きが来ない美味しいラーメンです。



お問合せ先

佐久商工会議所 TEL 0267-62-2520 http://www.sakucci.or.jp/

7. もえぎうどん



も え ぎ う どんってどんなの? 地元産の小麦粉を特産品のもえぎ豆腐 の豆乳だけで練り上げた手打ちうどん です。コシがありほんのりと豆の香り がします。味わい濃厚で食べごたえが あります。

お問合せ先

よってきましょもえぎ亭

TEL 0263-66-3150

http://www.vill.chikuhoku.lg.jp/

8. とうじそば



とうじそばってどんなの?

寒い時期に食べられるようにと考えられたのが、こちらの「とうじそば」。お鍋に季節の野菜やきのこを入れて煮立ってきたら、小盛りの蕎麦を「とうじかご」に乗せて湯がいて食べます。ゆでたての蕎麦の風味と熱々のお出汁。体が温まります。



お問合せ先

松本市観光情報センター TEL 0263-39-7176

http://www.city.matsumoto.nagano.jp/

9. すんきそば



すんきそばってどんなの?

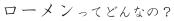
冬だけの味わい・すんき。すんきとは塩を使わずに植物性乳酸菌で発酵させるお漬物です。独特の酸味は他の漬物にはありません。そしてそれをそばに入れたのがすんきそば。そばにいい具合の酸味が加わり、クセになる味わいです。

お問合せ先 木曽町観光協会

TEL 0264-22-4000

http://www.kankou-kiso.com/

10. ローメン



伊那谷で50年以上愛され続けるB級グルメ・ローメン。焼きそば風と、冬にぴったりなスープ風の2種類があります。蒸した麺とマトン、キャベツ、きくらげ等を、にんにくの効いた独特のスープで煮込みます。一度食べなきゃわからないこの魅力、是非お試しを!



お問合せ先

ローメンズクラブ TEL 0265-72-7000 伊那市観光協会

http://inashi-kankoukyoukai.jp/cms2/