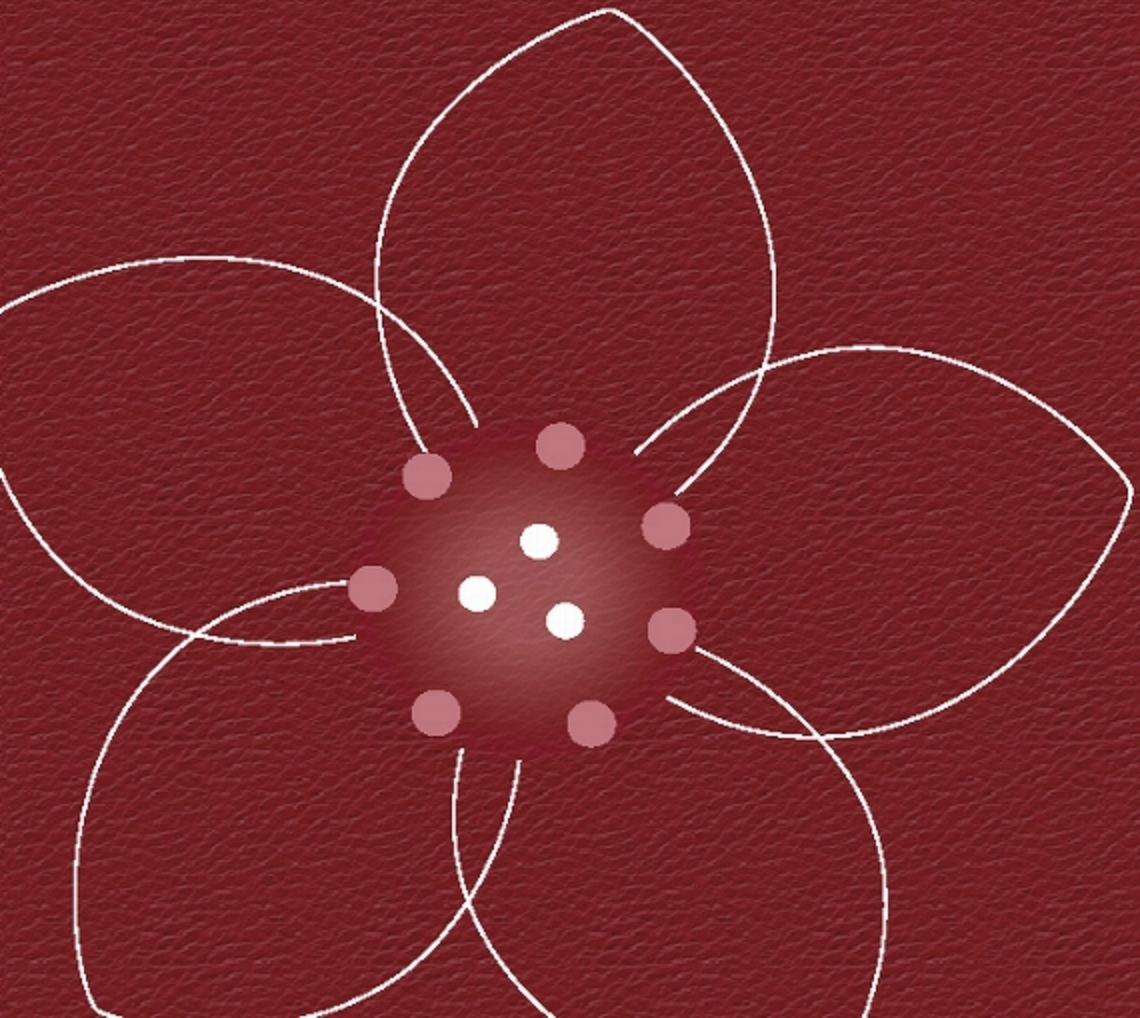
是より木曽路
KORE▶KISOJI

SOBA Reise そばライゼ

お蕎麦めぐり旅



KISOJI／SOBAライゼ　エントリー

※『ライゼ』とは、ドイツ語で「旅、旅行」・「めぐり旅」・「紀行」という意味があります。
SOBAライゼは、木曽路のお蕎麦を楽しんでいただくことはもちろんのこと、お蕎麦をきっかけとして「木曽の人に出逢う、木曽の魅力を感じる、木曽の時を楽しむ」、そんな木曽路をゆっくりめぐる旅をしていただけたら、という思いを込めたものです。

1　関所亭　0264-34-2071
2　そば処ながせ　0264-34-3317
3　手打そば　ていしゃば　0264-34-3366
4　楽々亭　0264-34-3199

【3ページ】

5　宿場の味越後屋　0264-34-3048
6　徳利屋　0264-34-2189
7　こころ音　0264-34-3345
8　そば処山なか　0264-34-2230

【4ページ】

9　木曽おぎのや　0264-36-2012
10　もちや食堂　0264-36-2417
11　食事処志めと　0264-36-3242
12　そば処しのはら　0264-26-2161

【5ページ】

13　源氏　0264-24-2600
14　お食事処巴　0264-23-3644
15　旅籠そば水車家　0264-22-3045
16　くるまや国道店　0264-22-3183

【6ページ】

17　郷土食　四季　0264-27-1011
18　みやま苑　0264-27-6177
19　時香忘　0264-27-6428
20　大目旅館　0264-42-3406

【7ページ】

21　そば処ふもと屋　0264-42-3012
22　木曽馬の里一本木亭　0264-42-3225
23　そば処まつば　0264-42-3100
24　そば處中西屋　0264-42-3231

【8ページ】

25　そば処たけみ　0264-44-2019
26　のらくろ　0264-44-2059
27　やまゆり荘　0264-44-2346
28　くるまや本店　0264-22-2200

【9ページ】

29　とちの屋　0264-23-3161
30　黒澤館　0264-46-2016
31　百楽庵　0264-46-2007
32　そば処さくら　0264-48-1661

【10ページ】

33　食事処木亭　0264-48-2567
34　そば処花広場　0264-48-2635
35　そば処水交園　0264-48-2245
36　寿命そば越前屋　0264-52-2081

【11ページ】

37　そば処寿伊舎　0264-52-2295
38　十割手打ちそば玄　0264-52-5015
39　手打ちそば　おんたけ　0264-55-2205
40　味処いなほ　0264-55-3398

【12ページ】

41　そば処吉村屋　0264-57-3265
42　湯屋　0264-57-4343
43　お食事処金剛屋　0264-57-3116
44　そば処忠盛庵　0573-69-2311

【13ページ】

45　中井隆屋　0573-69-2718
46　ますや　0573-69-2133

【14ページ】

お蕎麦についての知識やうん蓄は、いろいろとありますが・・・
つくり手（打ち手）のこだわりも様々です。
一方、食する側の好みも様々で、お一人お一人違うのも正直なところ。通な方から、お蕎麦のことは良くわからないけど、食することが大好きといった方もおられるでしょう。
そこで、ちょっとお蕎麦のことを知りたいという方に、一般的なお蕎麦について、木曽のお蕎麦屋さんからお聞きしたものをお裾わけします！

☆一般的なお蕎麦のお話１（そば粉の種類）☆

そばの品種は、明確な銘柄で流通していないようで、県内では「信濃１号」という品種が中心とされていますが、その土地の在来種との違いは明確ではなく、出来上がったそばは、挽き方により分別される「そば粉の種類」によってその違いが生まれてくるそうです。

玄そばと丸抜き

玄そば　収穫した殻つきのそばの実を「玄そば」といい、脱皮後の殻はそば殻枕などに利用されてきました。通常は、外側の固い殻を取除きますが、独特の食感や風味を生かすため、わざと少し残して挽く場合もあります。

丸抜き　玄そばの殻を取り除いたものを「丸抜き(単に抜きともいう)」と呼びます。この状態で石臼で挽くと、下記のような粉が順番に挽き出されます。

挽出し順による粉の特徴

一番粉　そばの実は中心部の方が柔らかいため、内から外に向かって粉になります。
最初の挽き出しは色の白い「一番粉(内層粉)」で、そばの実の中心部にある胚芽と胚乳の内側が砕けたものです。水分量が少なく、一部は「打ち粉」にもなります。

二番粉　次に出るのがその外側の「二番粉(中層粉)」です。そばの風味や味を形成する大事な部分で、少し淡い緑黄色をしています。

三番粉　外側の表層部分から挽き出された「三番粉(外層粉)」で、そば本来の強い風味があります。甘皮の部分が多いと、そばが濃くなります。

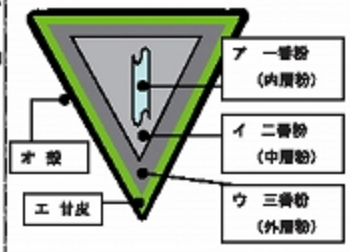
粉の配合

全粒粉　そばの実を殻ごとすべて挽き込んだもので、全部の粉が含まれているという意味で「全層粉」とも呼ばれます。

挽きぐるみ（丸抜き粉）　二番粉のほかに、一番粉と三番粉の一部を配合したものです。このブレンド割合によりそばの味は微妙に変わってきます。

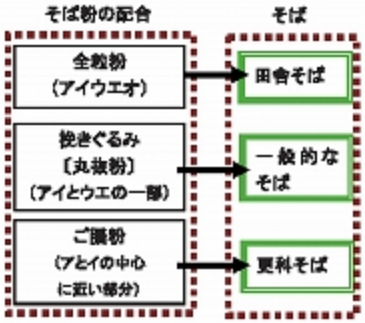
ご膳粉　丸抜きを挽き、大きく割れたものを細かい目でふるいにかけた小さな粒で、「更科粉」とも呼ばれます。

そばの実の断面図（イメージ）



ア：一番粉
水分が少なく、真っ白なでんぷん質
イ：二番粉
やや淡い緑黄色、比較的水分が多い
ウ：三番粉
味と香りは最も強いが、繊維質が多い
エ：甘皮
そば特有の甘さと香りがあるが、繊維質が多い
オ：殻

そば粉の配合とそばの相関図



☆一般的なお蕎麦のお話２（そばの種類）☆

そば粉の挽き方・種類により、下記のような「そば」に分類することもできるそうです。

①全粒粉を使ったそば

黒い殻ごと(玄そば)挽いた粉で打つそば

田舎そば

少し曲ぬかりがあり、シャキシャキ感は少ないが、風味が豊か…

②挽きぐるみを使ったそば

主に二番粉と三番粉からなる粉で打つそば

一般的なそば

ほんの少し緑がかったそばで、バランスの良い食感と風味・・・

③ご膳粉を使ったそば

色が白く、きめ細かいご膳粉だけで打つそば

更科そば

白く透明感のあるそば。香りや風味は少ないものの、喉越しは上品・・・

～こだわりのお蕎麦～

①10割そば

一般的なそばは、小麦粉を2割程度入れることが多いようですが、十割そばではつなぎを一切使用しません。そば本来の味が色濃くでますが、打つのに高度な技術が必要です。

②粗挽きそば

殻付きのまま、石臼にかけると、粉に固い殻の粒子が入ることで、喉を刺激するザラつき感と、独特の食感を生み出すそばが楽しめます。

③実のまま

粉に挽かず、実のまま打ってしまうそばまであります。とても手間暇と技術を要しますが、そばそのものと言えるかもしれません。

④二色そば

更科そばと粗挽きそばが一本になったそばです。

掲載した内容は、そばの見方の一つです。お店のつくり手（打ち手）の方から、直接、そのこだわりやお蕎麦のことを教えていただくのも、おいしくいただくコツかもしれません。

1　関所亭　せきしょてい

住所:塩尻市大字贄川 1120−12
電話:0264−34−2071

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　5種類のダシと氷砂糖のほのかな甘みがきいた、キレのあるつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
そばは戸隠産の粉を使った薫り高い二八。こだわりのタレとの相性が抜群。そば本来の香りと、のどごしが自慢です。

【お勧め品（お値段）】
①天ざるそば（1,300円）　②鴨せいろ（1,200円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　２６席
　　　　座敷　　　１２席
駐車数：１０台
営　業：１１時〜１４時３０分
　　　　１７時〜２０時
定休日：毎週火曜日

◇メモ：温かいつけめんでいただく鴨せいろはめずらしい

2　そば処ながせ　そばどころながせ

住所:塩尻市大字贄川 2393−3
電話:0264−34−3317

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　北海道の昆布と削り節をベースにながせのつゆを心を込めて作っています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
そば粉は地粉を使い、その日の分は、その朝自家製粉するのが当店の味の秘訣です。そば通のあなたに必ずご満足いただけます。是非御利用ください。

【お勧め品（お値段）】
①岩魚天ざる（1,880円）
②すんきそば（　840円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　２３席
　　　　座敷　　　２０席
駐車数：２０台
営　業：１１時〜１８時
定休日：毎週火曜日

◇◇◇ 岩魚天丼 ◇◇◇
鮮魚の岩魚と山菜天ぷらが乗り、ボリューム満点です

◇メモ：岩魚は新鮮・肉厚で川魚の臭みがありません

3　手打そば　ていしゃば

住所:塩尻市木曽平沢 2077−284
電話:0264−34−3388

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　利尻昆布と血合抜きした厚節を使用。かえしは氷砂糖を使用しまろやかな仕上がりに

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
貴重な木曽開田高原産玄そばを、ハンドメイドした石臼により丁寧に自家製粉しております。季節により店主が山で採取した「自菜自消」を心がけております。

【お勧め品（お値段）】
①ザルそば　（1,050円）
②柚子そば　（1,600円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　４０席
　　　　座敷　　　２０席
駐車数：１５台
営　業：１１時〜１９時
　　　　（冬期１８時）
定休日：毎週木曜日

◇◇◇木曽の初霜◇◇◇
南信州特産の上質な干柿に柚子を巻き込んだ甘味

◇メモ：器にもこだわる。手作りの初霜は御土産にも最高

4　楽々亭　らくらくてい

住所:塩尻市大字奈良井 1127
電話:0264−34−3199

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　厚削りの本節、宗田節、鯖節で取った力強いダシに、本かえしを合わせたつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
そばは、麺とつゆが一体となって初めて完結する料理、そば打ちと同等につゆ作りにも手間を惜しまず取ったつゆ。麺はやや細めの純手打ちそばです。

【お勧め品（お値段）】
①盛りそば　（700円）
②辛味大根のおろしそば
　〔温・冷〕　（800円）

禁煙席：なし（外に灰皿）
座席数：テーブル　１２席
　　　　座敷１６席　いろり４席
駐車数：奈良井駅駐車場
営　業：１１時〜１７時
定休日：不定休

◇地元で採取する山菜◇
わらび、うど、たらの芽、蕗きの子など季節の料理

◇メモ：酒通の方には、おいしい地酒も用意されている

5　宿場の味　越後屋　しゅくばのあじ　えちごや

住所:塩尻市大字奈良井 666−1
電話:0264−34−3048

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　そばつゆは、かつお節と煮干しを主に、山からでる水を使った和風つゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
奈良井宿の街並みの中に位置する手打そば処。地元産のそば粉を使った、つるつるとしたのどごしのいいそばを、御賞味ください。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（1,000円）
②山菜そば　（　900円）

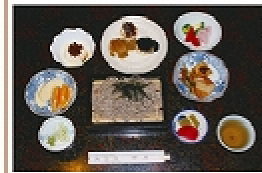
禁煙席：あり
座席数：テーブル　１６席
　　　　座敷　　　　８席
駐車数：奈良井宿駐車場
営　業：１０時〜１８時
定休日：不定休
店舗HP:http://www.echigoya.ne.jp

◇◇◇越後屋定食◇◇◇
手打ちそばに、五平餅と山菜が付いた定食がお勧め

◇メモ：山椒を活かした五平餅のタレは、季節を感じる

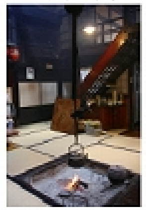
6　徳利屋　とくりや

住所:塩尻市大字奈良井 516
電話:0264−34−2189



＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　かつお節、昆布を主に、自然の旨みを大切にしております

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
築170年の旅籠の風情の中で、手打そば、五平餅、郷土料理を、食材の持つ本来の味を大切にお出ししております。



【お勧め品（お値段）】
①ごへい餅定食（1,880円）
②手打ちそば　（1,050円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：座敷　　４０席
駐車数：奈良井宿駐車場
営　業：１１時〜１５時
定休日：不定休

◇メモ：旧家の御座敷で、ゆっくりとした時を過ごす

7　こころ音　こころね

住所:塩尻市大字奈良井 388
電話:0264−34−3345

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　8割
③つゆの特徴
　厳選した天然醸造の醤油、三河みりん、そしてダシ汁とのこころ音オリジナルです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
味はもちろん、色、香りにこだわった田舎そばです。開田産を中心にした地元の玄そばを仕入れ、その都度製粉して使用している純木曽の手打ちそばです。

【お勧め品（お値段）】
①とうじそば（1,350円）
②ざるそば　（1,000円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　１０席
　　　　座敷　　　１６席
駐車数：２台
営　業：１１時〜１４時半
定休日：毎週水曜日

◇◇ こころ音御膳 ◇◇
限定メニュー。主食がそば、おにぎり、五平餅から選定

◇メモ：モダンでおしゃれな造り、囲炉裏で食事も(要予約)

8　そば処山なか　そばどころやまなか

住所:塩尻市大字奈良井 289
電話:0264−34−2230

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
　2.0〜3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
　配合割合　9割
③つゆの特徴
　最高のかつお節と昆布を使って作る美味しいつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
お客様のうまい！の一言の為に地元産のそば粉を100%使い、丁寧に純手打ちで打って出しています。奈良井宿へお越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（1,050円）
②すんきそば（　950円）

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　２１席
　　　　座敷　　　１２席
　　　　いろり　　　６席
駐車数：奈良井宿駐車場
営　業：１１時〜１６時
定休日：不定休

◇◇ 抹茶と柿の雫 ◇◇
抹茶と干柿を活かした甘味も併せてどうぞ

◇メモ：木曽郡木祖村細島産のおそばをいただける

9　木曽　おぎのや　きそ　おぎのや

住所：木祖村藪原 1123-1
電話：0264-36-2012

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm 未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
利尻昆布と木曽産椎茸、弊店で削った本節に醤油水を使った少し辛めのつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
国産玄蕎麦の皮を剥き石臼で毎朝自家製粉した風味の良い手打ち蕎麦で、自慢のつゆと良く合う。毎年4月に高橋邦弘師匠が来店し蕎麦を打ちます。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（ 700 円）
②鴨せいろ（ 1,300 円）

◇◇◇ 焼きみそ ◇◇◇
約文字に塗って焼いた味噌が蕎麦に良く合います

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　4席
　　座敷　12席
駐車数：5台
営　業：11時～15時
定休日：毎週水曜日
店舗HP：http://www.kiso-oginoya.jp/

◇メモ：立派な柱と梁の古民家で囲炉裏もあり雰囲気最高

10　もちや食堂　もちやしょくどう

住所：木祖村小木曽 164-2
電話：0264-36-2417

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm 未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
かつお節と昆布を主にしたダシです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
のどごしの良さとコシがある手打ちそばです。
四季に応じて山菜、渓流魚、天然きのこ等があります。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（ 1,050 円）　②天ぷらそば（ 790 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　16席
　　座敷　50席
駐車数：5台
営　業：11時～20時
定休日：毎週水曜日

※予約の方はこの限りではありません

◇メモ：地元の人に愛される雰囲気、定食なども豊富

11　食事処 志めと　しょくじどころしめと

住所：木祖村小木曽 3280
電話：0264-36-3242

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm 未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
やや辛めの濃厚な汁

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
源流の里、木祖村のおいしい水で練りあげたそばです。

【お勧め品（お値段）】
①ザル蕎麦（ 1,050 円）
②天然山菜きのこ蕎麦
（ 740 円）

◇◇◇ ボタン鍋 ◇◇◇
宿泊でのボタン鍋、鴨鍋、岩魚料理があります

禁煙席：なし
座席数：テーブル　24席
　　座敷　24席
　　カウンター　5席
駐車数：20台
営　業：11時30分～20時
定休日：毎週水曜日

◇メモ：ゆっくり泊まることもでき、各種料理も楽しめる

12　そば処　しのはら

住所：木曽町日義 2143-1
電話：0264-26-2161

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合 10 対2
③つゆの特徴
本枯節を基本にした、深みのある、関東風のそばつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
木曽の四季を眺めながら頂くそば。細めに切った麺を短時間で茹で、角のあるそば。香り、喉ごし、歯切れ、味を、五感で感じられるそんなそばを打ちたい。

【お勧め品（お値段）】
①せいろそば（1,050 円）　②わさびそば（ 950 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　8席
　　座敷　30席
駐車数：10台
営　業：11時～そば終り次第
定休日：不定休

店舗HP：http://www7.ocn.ne.jp/~hiyoshi/

◇メモ：落ち着いていて雰囲気のある店構え

13　源氏　げんじ

住所：木曽町日義 4398
電話：0264-24-2800

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　7割
③つゆの特徴
麺の太さに合わせたやや濃い目のつゆが特徴です

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
国内産玄そばを全て自家製粉した本格的な手打ちそば。味は純朴、田舎風味で駒ケ岳を眺望しながら食するそばは絶品。ご来店を心からお待ちしています。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（1,050 円）　②天ぷらそば（1,050 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　34席
　　座敷　40席
駐車数：30台
営　業：10時～16時
　　完売れ次第閉店
定休日：毎週火曜日

◇メモ：店内が広く、大家族での食事に最適

14　お食事処　巴　おしょくじどころともえ

住所：木曽町日義 4730-3
電話：0264-23-3844

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
木曽産醤油をベースに鰹節をタップリ加え、更に味を調整した本格つゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
当店のそばは、地元産の玄そばを石挽きして製粉した、全て自家製の地粉100%のそばです。権兵衛街道開設の祖、権兵衛さんの伝説由来の味が大好評。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（1,100 円）
②権兵衛大力そば（1,000 円）

◇◇ すんきとん丼 ◇◇
木曽の伝統食「すんき」の酸味がうまい人気の豚丼

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　50席
駐車数：78台
営　業：8時半～17時半
定休日：1～3月火曜日

店舗HP：http://www.michinoeki-kisokoma.jp

◇メモ：道の駅日義木曽駒高原にある。直売所など併設

15 旅籠そば 水車家　はたごそばすいしゃや

住所：木曽町日義 4858-5
電話：0264-22-3045

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
五味調和をモットーに手間をかけた、すっきりとまろやかな味のつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
自家製粉にこだわり木曽を代表するそばを打つ為に心血を注いで参りました。旅先での食事の楽しみとひと時のくつろぎを提供するそんな店でありたいです。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（1,050 円）
②天ぷらそば（1,150 円）

◇◇ごんべえもち◇◇
そば粉の味が良くわかる一番シンプルな食べ物です

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　40席
　　座敷　60席
駐車数：30台
営　業：11時～18時
（17時以降品切れ終了）
定休日：毎週水曜日　店舗HP：http://www.suisyaya.ocnet.jp

◇メモ：お店の中が広く雑誌で落ち着いた雰囲気

16　くるまや国道店　くるまやこくどうてん

住所：木曽町新開福 4950
電話：0264-22-3183

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　未公表
③つゆの特徴
甘辛く、香油のかどがとれた、まろやかな味わいです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
100%国産のそばで挽きたてのそば粉を打ちたてでお召し上がりいただけます。春の山菜天ぷらや特製のかきあげ天ぷら、信濃地どりのメニューが人気。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（1,050 円）　②かきあげ天ざるそば（1,900 円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　24席
　　座敷　36席
駐車数：30台　大型3台
営　業：10時半～18時
定休日：毎週月曜日
　　（時々不定休）

店舗HP：http://www.soba8608.com/

◇メモ：てんぷらも魅力の一品

17 ふるさと体験館きそふくしま 郷土食 四季

住所：木曽町新開 6959
電話：0264-27-1011

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
じっくりねかせたかえしと上品なかつおだしを使っています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
地元木曽町で採れた玄そばを、石臼を使って自家製粉しています。味と香がお勧めの田舎そばです。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（900 円）
②とうじそば（1,300 円）
【10月～5月限定】

◇◇◇ 五平餅 ◇◇◇
自家栽培したえごまを使った風味豊かなタレを使用

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　３６席
駐車数：５０台
営　業：１１時～１５時
定休日：毎週水曜日

店舗HP：http://www.taikankan.jp

◇メモ：地元のやさしいお母さんたちの手打ちそば

18 みやま苑 みやまえん

住所：木曽町新開 7818-3
電話：0264-27-6177

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
少し甘みがあり、そばの風味も味わえ、後味もすっきりしています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
春～夏は渓流釣りやイワナの炭火焼き（4月下旬～11月上旬までの土日祝）も楽しめます。素朴で喉越しの良い手打ちそばです。ぜひお立ち寄りください。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（780 円）　②すんきそば（800 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　１２席
　　座敷　２４席
駐車数：２０台
営　業：１０時～１７時半
定休日：毎週火曜日

◇メモ：すんきそばは“すんき”がたっぷりで嬉しい！

19 時香忘 じこうぼう

住所：木曽町新開芝原 8990
電話：0264-27-8428

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
麺の種類により変わる
②そば粉とつなぎの
配合割合　99.8%
③つゆの特徴
こだわりの醤油、3種類の削り節、天然物の昆布、雑節りシメジ

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
小麦粉は一切使いません。極細挽き粉を、限りなく0%の薬服や木の繰棒を使い、1時間かけ捏ね上げる、喉越しの良さと腰の強さが特徴のお蕎麦です。

【お勧め品（お値段）※日により蕎麦が変わります】
①おやまぼくち蕎麦(1,260 円)　②夜明け蕎麦(1,575 円)

禁煙席：駐車場から全て禁煙
座席数：テーブル　２８席
駐車数：１７台
営　業：平日１１時～１６時
（土日祝　１０時半～１７時）
定休日：毎週火曜日(祝日営業)
※8月無休、1～3月は火水

店舗HP：http://www.kiso.ne.jp/~zoobokt（間もなく開設予定）

◇メモ：原点回帰のそば！木曽を感じ、すべてに癒される

20 大目旅館 おおめりょかん

住所：木曽町開田高原末川 2812-1
電話：0264-42-3406

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm 未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　9割
③つゆの特徴
“かやしめじ”は大変良い味で、隠し味の最高品です

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
出汁は鰹節、昆布、天然茸の“かやしめじ”から取り、そばは 100%開田高原産の玄そばを自家製粉しています。メニューは昔から開田に伝わるすんきとうじ、ざる、かけそばです。

【お勧め品（お値段）】
①すんきとうじ(1,300 円 秋～春)　②ざる（1,000 円）

禁煙席：なし
座席数：座敷　６０席
駐車数：１５台
営　業：１１時～１５時半
（上記以外は、電話で要相談）
定休日：不定休

◇メモ：開田高原産と親父さんの蘊蓄が魅力

21 そば処 ふもと屋 そばどころふもとや

住所：木曽町開田高原末川 2819
電話：0264-42-3012

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
ざるそばのタレはたっぷりつけて丁度良いタレです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田高原に古くから伝わるそばの食べ方「とうじそば」を商品化しました。いつまでも麺がのびることなく、おいしく頂けます。一度、御賞味ください。

【お勧め品（お値段）】
①とうじそば（1,350 円）　②ざるそば（1,150 円）

禁煙席：なし
座席数：座敷　３６席
駐車数：１５台
営　業：１１時～１５時
定休日：毎週木曜日
（時々不定休）

店舗HP：http://www.kaidosoba.com

◇メモ：江戸時代からの建物を利用、いろりに風情がある

22 木曽馬の里 一本木亭 いっぽんぎてい

住所：木曽町開田高原末川 5552-8
電話：0264-42-3225

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
二種類のだしを使用しています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田産のみの地粉を使った、風味豊かな手打ちそばです。また、当店では、そば打ち体験もできます。

【お勧め品（お値段）】
①天ぷらざるそば(1,200 円)　②すんきそば(900 円)

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　５８席
　　座敷　１６席
駐車数：２０台
営　業：９時半～１６時
定休日：毎週水曜日
（８月・１０月は無休）

◇メモ：写真にあるように、ロケーションが抜群

23 そば処 まつば

住所：木曽町開田高原末川 3904-1
電話：0264-42-3100

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
だしは、昆布、煮干、削り節を使用しています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田高原産と安曇野産の玄そばをブレンドし、自家製粉して、打ちたて茹でたてを食べていただきます。すんき漬をのせた温かいすんきそばもお勧めです。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（900 円）　②すんきそば（980 円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　２４席
　　座敷　４８席
駐車数：４０台
営　業：１１時～１８時
（冬期１２月～３月　１７時）
定休日：毎週月曜日
（祝日の場合は翌日）

◇メモ：個室と団体用大広間も用意されている（要相談）

24 そば處 中西屋 そばどころなかにしや

住所：木曽町開田高原西野 837
電話：0264-42-3231

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
関東風のつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
そば粉は自家製粉です。そばつゆは、かつお節・昆布・醤油・みりんのみで作っています。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（1,300 円）　②すんきそば（1,100 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　２４席
　　座敷　１４席
駐車数：８台
営　業：１１時～１８時
定休日：毎週火曜日

◇メモ：魅力溢れたテーブルと椅子でゆったりと

25　そば処　たけみ

住所：木曽町開田高原西野 4739
電話：0264-44-2019

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
開田高原の乾燥室と北海道の出し昆布をベースにしたまろやかな味です

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
自家栽培した玄そばを使うだけ挽き、打ちたて茹でたてをモットーに、又四季折々の山菜、旬物を必ず1～2品おつけしています。春の山菜てんぷらは好評。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（1,200 円）
②すんきそば　（900 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　１４席
　　座敷　　５０席
駐車数：３０台
営　業：１１時～１４時
定休日：不定休

◇◇◇ そばがき ◇◇◇
そば粉を熱湯でかき生姜と葱で食す素朴な味わい

◇メモ：そばには、季節の山菜を使った一品料理が付く

26　のらくろ

住所：木曽町開田高原西野 6766
電話：0264-44-2069

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
つゆは鰹節の香りを大切に、さっぱりと仕上げています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
喉越しを第一に考え中細の麺。かえしは数ケ月ねかせ、まろやかに。つゆは、かえしを合わせて3日目より使います。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそばセット（1,150 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　１６席
　　座敷　　１２席
駐車数：１０台
営　業：１１時～１４時
定休日：毎週木曜日
　　（冬期休業あり）

◇◇◇いわなどん◇◇◇
豪快に二尾使ってみました

店舗HP：http://www.kiso.ne.jp/~norakuro/kt/index5.html

◇メモ：温かいご夫婦に出逢える

27　やまゆり荘

住所：木曽町開田高原西野 6321-1211
電話：0264-44-2348

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　9割
③つゆの特徴
鰹節をベースにした当店オリジナル。料理長こだわりのつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田高原の地粉を使用し、9割の手打ちそばです。
丹念に打ったそばの風味は格別。山菜を揚えた天ざると名物すんきそばは季節の味を満喫頂けます。

【お勧め品（お値段）】
①天ぷらざるそば(1,300 円)
②すんきそば　（1,000 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　７０席
　　座敷　　３０席
駐車数：１２０台
営　業：１１時～１６時
定休日：毎週火曜日(祝日営業)

◇◇◇岩魚天丼◇◇◇
地元産を使用した岩魚天丼も当店自慢の一品

店舗HP：http://www.kisjanis.or.jp/~yamayuri/

◇メモ：ここへ来たら、ぜひ温泉に入りたい

28　くるまや本店

住所：木曽町福島 5387-2
電話：0264-22-2200

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　7割
③つゆの特徴
醤油で少し甘めのつゆが太めの麺に良く絡み、そばの味を引きたてます

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
代々伝わる製法で自家製粉したそば粉を使い、そばだけ美味しくてもダメ、つゆだけ美味しくてもダメ。両方のバランスを一番に考えた味作りをしております。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（1,050 円）②すんきそば【冬期】（ 735 円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　１４席
　　座敷　　３０席
駐車数：１２台
営　業：１０時半～１７時
　　（品切次第閉店）
定休日：毎週水曜日

店舗HP：http://www.soba-kurumaya.com

◇メモ：伝統を感じる外観とお店の方の笑顔がいい

29　とちの屋　とちのや

住所：木曽町福島 2831-3
電話：0264-23-3161

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
しょう油、かつお、みりん、こんぶ

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
あげたて天ぷらとそばの量が多めです。

【お勧め品（お値段）】
①すんきそば（ 800 円）　②天ざるそば（ 1,600 円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　１６席
　　座敷　　４７席
駐車数：６台
営　業：１１時～１７時
　　（品切次第閉店）
定休日：毎週火曜日

◇メモ：囲炉裏もあってとても落ち着いた雰囲気

30　黒澤館　くろさわかん

住所：木曽町三岳 6362
電話：0264-48-2015

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
信州産のねかし醤油を使用し、すっきりした味わいです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田高原産のそば粉のみ使用し、選んだ山の湧水で練り上げます。喉越し良く、コシのある麺が特徴です。すんきは自家製で安心してお勧めできます。

【お勧め品（お値段）】
①もりそば（1,280円：二重）　②すんきそば（950円）

禁煙席：なし
座席数：座敷　３０席
駐車数：１０台
営　業：お客様に合わせます
定休日：完全予約制

店舗HP：http://www.kurosawakan.com

◇メモ：隠れ家的、落ち着いた旅館でそばが頂ける

31　百楽庵　ひゃくらくあん

住所：王滝村 211-6
電話：0264-48-2007

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
かつお風味とこんぶのバランスに注意して釜にて保管しています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
麺に"星(粉)"が均等に入り、田舎そば風になるよう粉の配合に気をつかっています。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（ 850 円）　②すんきそば（ 1,000 円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　２８席
　　座敷　　４０席
駐車数：２０台
営　業：１０時～１６時
定休日：不定休

◇メモ：百華と皆仰の歴史を感じる落ち着いた店内

32　そば処　さくら

住所：王滝村 3229-1(一心堂前)
電話：0264-48-1681

<代表的なそば>
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
鰹と鯖のダシに2種類の醤油で作ったかえしを合わせたものです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
信州産の粗挽きと細かいそば粉で打っています。独特の食感とのどごしが特徴です。御嶽登山やお参りの際に、ぜひお立ち寄りいただければと思います。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（800円）　②たぬきそば（850円）

禁煙席：なし
座席数：テーブル　３８席
駐車数：２０台
営　業：１１時～
　　なくなり次第終了
定休日：不定休

◇メモ：もう一つの名物、店名にもなっている桜並木

33　食事処　木亭　しょくじどころもくてい

住所：王滝村 3152-2
電話：0264-48-2567

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
自家製粉そばのガッツリした田舎そばに合わせたそばつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
そばって本当は甘味があるんです。王滝産自家栽培そばを自家製粉し打っています。小麦粉も地粉を使用。自家製粉ならではの本当のそばの味をどうぞ。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（ 800 円）
②秋の豊そば（850 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　２８席
駐車数：１０台以上
営　業：１１時半～
定休日：土・日・祝日

◇◇ 季節の天ぷら ◇◇
春は山菜、夏からは自家栽培農薬不使用野菜等使用

店舗HP：http://www.kisjanis.or.jp/~mokutei/

◇メモ：原材料に創意工夫と拘った逸品の味

34　そば処 花広場　そばどころはなひろば

住所：王滝村 3159-11
電話：0264-48-2635

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm 未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
鰹節、煮干し、昆布等でだし汁を作り、又信者そばには焼みそをそえます

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
旬の小鉢5種類をサービス提供し、御嶽山に年一回来村するお客様と再会するそば屋。春の山菜の天ぷら～秋の雑茸の和物等は大変喜ばれております。

【お勧め品（お値段）】
①手打ちざるそば(1,000 円)
②雑茸の盛そば（800 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　４４席
駐車数：５０台
営　業：１０時～１５時
定休日：毎週火曜日

◇◇ 花プレゼント ◇◇
花好きなお客様に菖・切花等お土産として差し上げます

◇メモ：ご夫婦の楽しい語ら、味の一つ

35　そば処 水交園　そばどころ　すいこうえん

住所：王滝村 5005-5
電話：0264-48-2245

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
ダシはしっかりとりますが、そばの風味を邪魔しないよう心がけています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
店の目の前の畑で収穫された玄そばを昔ながらの天日干しにし、噛みしめることによって、そば本来の甘みが感じられ、違いが分かって頂けると思います。

【お勧め品（お値段）】
①もりそば並み(900 円)②大ざるそば４人前(2,800 円)

禁煙席：あり
座席数：テーブル　５０席
駐車数：２０台
営　業：１０時～１８時
4月下旬から１１月上旬の土日祝祭日に営業
（８月は無休）

店舗HP：http://www.morikiti.sakura.ne.jp/

◇メモ：風を感じる時間を過ごせる故郷（滝越）にある

36 寿命そば 越前屋　じゅみょうそばえちぜんや

住所：上松町上松 1710-1
電話：0264-52-2061

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
利尻昆布と枕崎の鰹節のダシが利いた、やや辛めのつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
創業1624年、十返舎一九も詠んだ"そば白く"という伝統を守り、白い蕎麦が特徴。コシがあり、挽きたて、打ちたて、ゆでたてにこだわったおそばです。

【お勧め品（お値段）】
①盛そば　（ 1,200 円）
②盛天そば（ 1,800 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　３８席
座敷１６席(2階４０席)
駐車数：２０台
営　業：１０時半～１７時半
(冬期１９時)
定休日：毎週木曜日

◇◇◇そば寿司◇◇◇
そばを太巻き寿司にしたもので当店の人気商品です

店舗HP：http://www.echizenya-soba.jp/

◇メモ：創業寛永元年16代目が受け継ぐ歴史ある技と味

37　そば処　寿伊舎　そばどころすいしゃ

住所：上松町小川 2419-84
電話：0264-52-2295

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
利尻産の昆布と枕崎産のかつお節を使って仕込んでいます

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
国内3つの産地のそば粉をブレンドして打ち、そばの風味を最大限引き出すようにしています。また、店内より"寝覚の床"の絶景が見えます。

【お勧め品（お値段）】
①天ザルそば（ 1,300 円）　②ザルそば（ 800 円）

禁煙席：全席禁煙
（テラスのみ喫煙可）
座席数：テーブル　３０席
座敷　３０席
駐車数：１０台
営　業：１０時～
なくなり次第終了
定休日：不定休

◇メモ：店内及びテラスからの眺めが最高

38 十割手打ちそば 玄　じゅうわりてうちそばげん

住所：上松町萩原 234
電話：0264-52-5015

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　10割
③つゆの特徴
10割そばの風味を損なわず、でしゃばらない、そば湯に至るまでおいしく仕上げています

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
開田高原にて自家栽培し、秋に収穫しています。毎日、玄そばを殻ごと石臼で自家製粉し、つなぎなしで手打ちしています。そば本来の風味が生きています。

【お勧め品（お値段）】
①田舎十割ざるそば　（1,000 円）
②挽き十割ざるそば（1,200 円）
〔土日のみ、平日は要予約〕

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　２０席
座敷　１２席
駐車数：８台
営　業：１１時～夕方売切次第終了
定休日：毎週木曜日

◇◇そば豆腐◇◇
石臼挽きそば粉使用。なめらかな食感が女性に大人気

◇メモ：電動石臼のゆっくりした粉ひきを確認できる

39　手打ちそば　おんたけ

住所：大桑村野尻 3081-277
電話：0264-55-2205

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　9割
③つゆの特徴
鰹・昆布・煮干等からじっくりとったダシと、拘りのかえしを使ったつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
自家製粉に拘り挽き・茹で・打ち立ての"3立て"のそば。季節により内容の違う天ぷらは、揚げ立てサクサクでお薦め。そばの後のそば湯は濃厚で格別です。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば（ 700 円）　②天ざる（ 1,300 円）

禁煙席：全席禁煙
座席数：テーブル　２０席
座敷　１２席
駐車数：１０台
営　業：１１時～１４時半
１７時～１９時半
定休日：毎週月曜日

◇メモ：正統派そばにボリュームある天ぷら

40　味処いなほ　あじどころいなほ

住所：大桑村野尻 938-26
電話：0264-55-3396

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0～3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
昆布と椎茸で旨味を出し、鰹節ダシで味を整えたつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言）】
地元と県内産のそばの実にこだわり、挽きたて、打ち立てを提供。地産地消に取組む主婦の私たちが、真心こめて打ったそばをぜひお召し上がりください。

【お勧め品（お値段）】
①ざるそば　（ 750 円）
②五平餅定食（800 円）

禁煙席：あり
座席数：テーブル　２５席
駐車数：１０台
営　業：１０時～１６時
定休日：不定休
年末年始１２月２６日～
１月３日は休み

◇◇◇ 五平餅 ◇◇◇
えごま、くるみ、ごまを混ぜ合せた昔ながらの五平餅

◇メモ：元気な「かあちゃん」が迎えてくれます

41　そば処　吉村屋　そばどころよしむらや

住所:南木曽町吾妻 880-1
電話:0264-57-3265

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0~3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
鰹と昆布をきかせた甘口のつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
手打ちならではのコシの強さとのどごしの良さを味わってください。品切れの場合でも、お待ちいただければ打ち立ても御用意いたします。

【お勧め品（お値段)】
①ざるそば　（850円)
②ざるとろそば(1,100円)

禁煙席：あり
座席数：テーブル　３５席
　　　　座敷　　　１６席
駐車数：町営駐車場利用
営　業：１０時~１７時
定休日：毎週木曜日
※１０名以上は要予約

◇◇そばあげだんご◇◇
そばがきを揚げたものでもちもちとした食感がよい

◇メモ：妻籠宿バス駐車場から宿場に上がってすぐ左

42　湯屋　ゆや

住所:南木曽町吾妻 803-1
電話:0264-57-4343

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
甘さを抑えた自家製辛つゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
麺は打ちたて、ゆでたてにこだわり、注文を受けてから打つ機械打ちです。地元産にこだわった山菜や野菜もお勧めです。

【お勧め品（お値段)】
①山菜そば(800円) ②旬の山菜天ぷらそば(1,100円)
※春夏は「たらの芽天ぷらそば」、秋冬は「舞茸天ぷらそば」というメニュー名で並ぶ

禁煙席：なし
座席数：座敷　２４席
駐車数：５台
営　業：９時~１６時
定休日：不定休

◇◇ 五平餅 ◇◇
自家製手づくり

店舗HP:http://www.tsumago-yuya.com

◇メモ：地元産へのこだわり

43　お食事処　金剛屋　おしょくじどころこんごうや

住所:南木曽町吾妻 1785-3
電話:0264-57-3118

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
本節、さば節と昆布、干し椎茸のダシ汁4に対しかえし1のつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
地元産蕎麦粉と南信産「大そば」の粉を使った手打蕎麦。ざる、かけの他、季節に応じて品が替わる山菜蕎麦、松茸蕎麦等10種類ご用意しています。

【お勧め品（お値段)】
①ザル蕎麦（　800円)
②蕎麦定食（1,300円)

禁煙席：あり
座席数：テーブル　８席
　　　　座敷　　２４席
駐車数：１５台
営　業：１１時~１５時
定休日：不定休

◇◇◇　五平餅　◇◇◇
団子型の五平餅1串3個で1皿2串セット(手作り)

店舗HP:http://www.tumago.jp/eat/kongo.html

◇メモ：裏メニューに御主人の「木曽節」が・・・

44　そば処　恵盛庵　そばどころけいせいあん

住所:中津川市馬籠 5438-1
電話:0573-69-2311

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
3.0mm以上
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
枕崎産の本節を使用した少し濃い目のつけ汁です

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
店内の石臼で自家製粉する挽きたてのそば粉で打つ少し太めで不揃いの麺です。

【お勧め品（お値段)】
①ざるそば（　950円)　②山かけそば（　1,000円)

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　２２席
　　　　座敷　　　８席
駐車数：なし
営　業：１１時半~１４時半
定休日：不定休

店舗HP:http://www.takenet.or.jp/~keiseian/

◇メモ：麺の太さをふぞろいにし、食感に工夫

45　中井筒屋　なかいづつや

住所:中津川市馬籠 4241
電話:0573-69-2718

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0~3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　8割
③つゆの特徴
濃厚醤油、味醂のかえし鰹厚削り鰹出汁の関西の人も驚きの真黒なつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
喉越しが良く食べ易いそばをお出ししております。陽春から晩秋にかけての山菜、自家栽培の葉、野菜が盛り込まれたおそばをご賞味ください。

【お勧め品（お値段)】
①ざるそば　（800円)
②やまかけそば（900円)

禁煙席：なし
座席数：テーブル　２４席
　　　　座敷　　　２０席
駐車数：なし
営　業：１１時~１７時
定休日：不定休

◇◇◇　お茶　◇◇◇
お茶の本場静岡のお客様にお誉めいただきました

◇メモ：店内は通路も広く、落ち着いてくつろげる

46　ますや

住所:中津川市馬籠 4288
電話:0573-69-2133

＜代表的なそば＞
①麺の太さ
2.0~3.0mm未満
②そば粉とつなぎの
配合割合　7割
③つゆの特徴
甘さおさえめで、かつおダシのきいたおつゆです

【こだわり・セールスポイント（お店から一言)】
香ばしく焼いた地鶏とネギが人気の地鶏そばや、地元で摘んだ山菜を使った山菜そば、自家製のすんきそば等、季節ごとの限定メニューも好評です。

【お勧め品（お値段)】
①地鶏そば（　800円)　②山菜そば（　700円)

禁煙席：店内禁煙
座席数：テーブル　２４席
　　　　座敷　　　１６席
駐車数：なし
営　業：１０時~１６時
（冬期　１１時~１５時半)
定休日：不定休

◇メモ：ネギ、椎茸、なめこ、クリタケを自家栽培

メモ

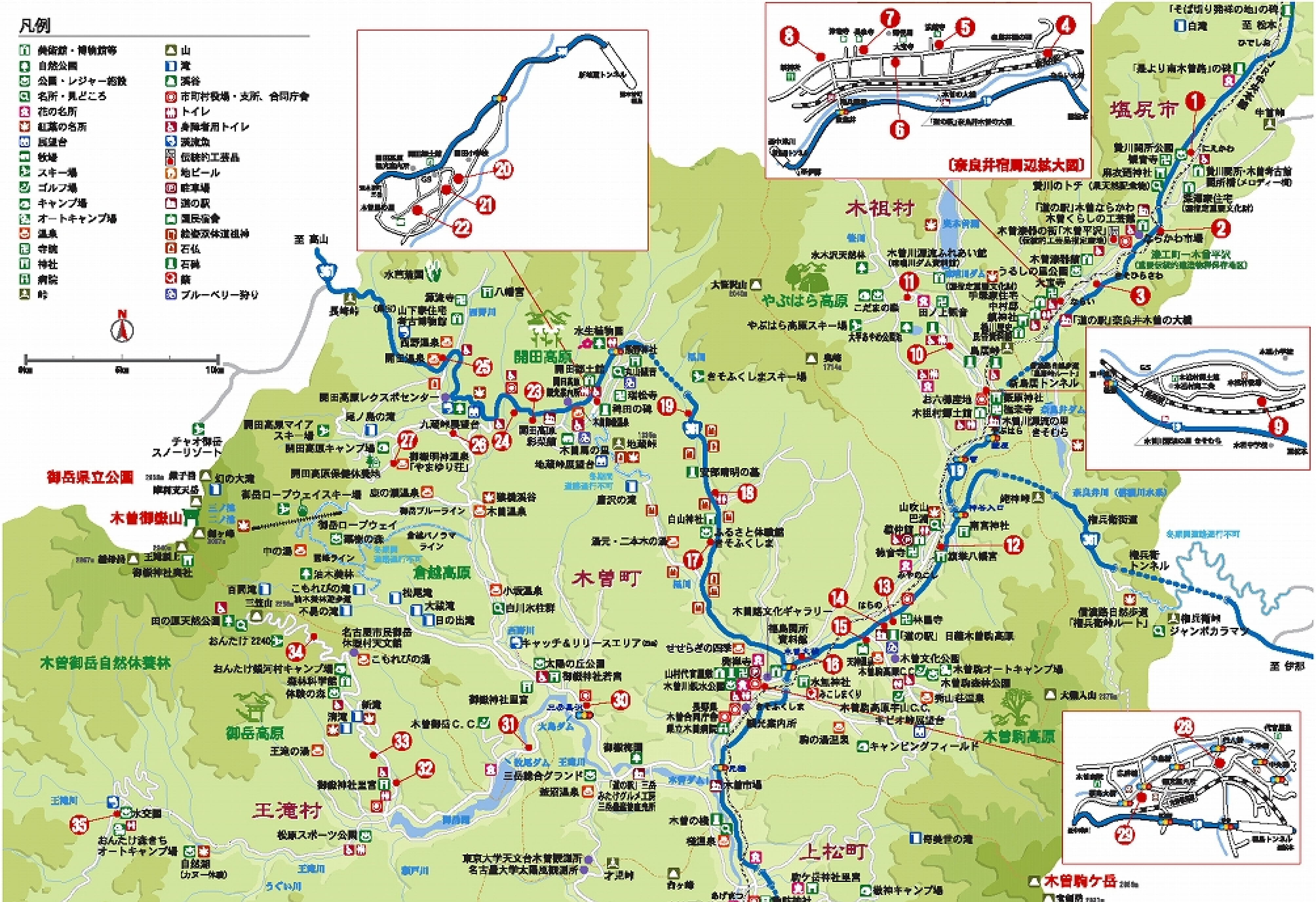
◇　すんき・すんき漬って！？　◇

すんき漬とは、信州木曽特産の赤カブ菜などを、塩を使わずに漬け込んだ漬物で、乳酸菌発酵による酸味が特徴です。
塩が手に入りにくかった山国で、冬の野菜不足を補うための知恵として伝承されてきました。塩を使う京都のすぐき漬とは別の物なのです。
赤かぶは、木曽地方に古くから伝わるアブラナ科のかぶ菜です。

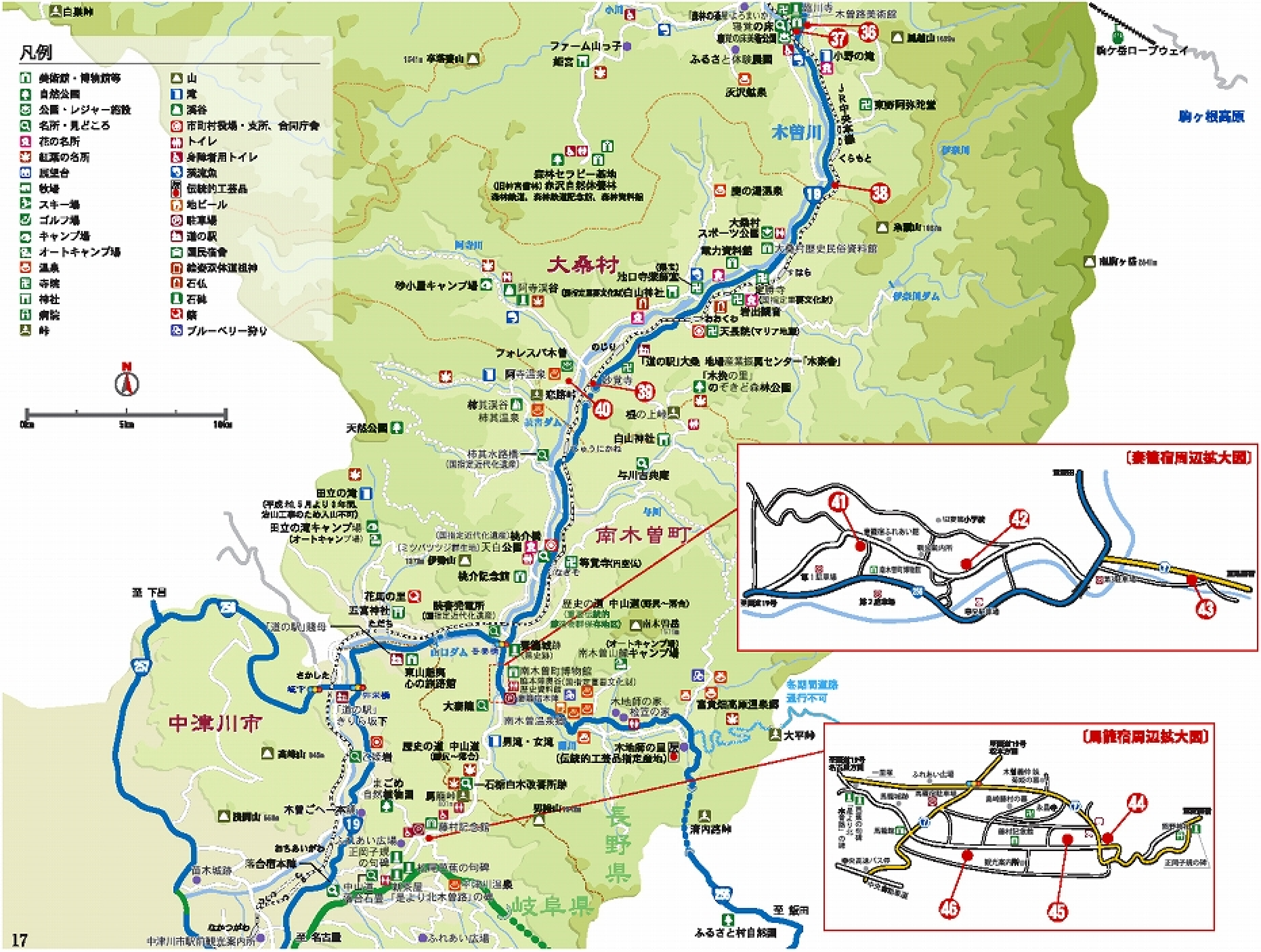
日本の伝統的発酵食品の中でも、植物性乳酸菌だけで作る「すんき」は、健康面からも注目されています。その理由に、すんき漬に含まれる植物性乳酸菌には、整腸作用、免疫を活性化させる作用などがあるとされているからです。

「木曽の赤かぶとすんき漬」は伝統食として、平成１９年に、イタリアに本部がある「インターナショナルスローフード協会」の未来に届ける食の遺産『味の箱舟』にも認定されています。

【お召し上がり方】
○そのままいただく　　○鰹節と醤油をかけて　　○味噌汁、そばの具に
※この他にも、今　木曽では、いろんな食べ方を提供・提案しています！



凡例
美術館・博物館等
自然公園
公園・レジャー施設
名所・見どころ
花の名所
紅葉の名所
展望台
牧場
スキー場
ゴルフ場
キャンプ場
オートキャンプ場
温泉
寺院
神社
病院
峠
山
滝
渓谷
市町村役場・支所、合同庁舎
トイレ
身障者用トイレ
渓流魚
伝統的工芸品
地ビール
駐車場
道の駅
国民宿舎
総合双体道祖神
石仏
石碑
蕎
ブルーベリー狩り
(奈良井宿周辺拡大図)
塩尻市
木祖村
木曽町
上松町
王滝村
開田高原
やぶはら高原
御岳高原
木曽駒高原
御岳県立公園
木曽御嶽山
木曽御岳自然休養林
倉越高原
至 高山
至 松本
至 伊那
長峰峠
水芭蕉園
八幡宮
水生植物園
西野温泉
開田温泉
開田高原レクスポセンター
尾ノ島の滝
九蔵峠展望台
開田高原マイアスキー場
開田高原キャンプ場
開田高原保健休養林
御嶽明神温泉「やまゆり荘」
チャオ御岳スノーリゾート
幻の大滝
御岳ロープウェイスキー場
御岳ロープウェイ
御岳ブルーライン
木曽温泉
唐沢の滝
地蔵峠展望台
きそふくしまスキー場
安部晴明の墓
白山神社
ふるさと体験館きそふくしま
湯元・二本木の湯
やぶはら高原スキー場
木曽川源流ふれあい館
小木曽の里
お六櫛産地
木祖村郷土館
鳥居峠
鳥居トンネル
「道の駅」木曽ならかわ
木曽くらしの工芸館
木曽漆器の街「木曽平沢」
ならかわ市場
「道の駅」奈良井木曽の大橋
贄川関所公園
麻衣廼神社
贄川のトチ
権兵衛峠
権兵衛トンネル
権兵衛街道
ジャンボカラマツ
巴淵
興禅寺
林昌寺
「道の駅」日義木曽駒高原
木曽文化公園
木曽駒オートキャンプ場
木曽駒森林公園
せせらぎの四季
福島関所資料館
木曽路文化ギャラリー
観光案内所
みこしまくり
木曽駒高原CC
キャンピングフィールド
駒の湯温泉
大桑入山
木曽駒ヶ岳
千畳敷カール
駒ヶ岳神社里宮
敬神キャンプ場
寝覚の床
木曽の桟
上松駒ヶ岳
木曽御岳C.C
三岳総合グランド
「道の駅」三岳
御嶽神社里宮
御嶽神社若宮
牧尾ダム
王滝川
濁沢
清滝
新滝
王滝の湯
おんたけ銀河村キャンプ場
森林科学館
こもれびの湯
名古屋市民御岳休暇村天文館
田の原天然公園
おんたけ2240
三笠山
百間滝
不易の滝
松尾滝
大泉滝
日の出滝
白川氷柱群
小坂温泉
キャッチ＆リリースエリア
太陽の丘公園
自然湖
おんたけ森きちオートキャンプ場
松原スポーツ公園
東京大学天文台木曽観測所
名古屋大学太陽風観測所
才児峠



凡例
美術館・博物館等
自然公園
公園・レジャー施設
名所・見どころ
花の名所
紅葉の名所
展望台
牧場
スキー場
ゴルフ場
キャンプ場
オートキャンプ場
温泉
寺院
神社
病院
峠
山
滝
渓谷
市町村役場・支所、合同庁舎
トイレ
身障者用トイレ
渓流魚
伝統的工芸品
地ビール
駐車場
道の駅
国民宿舎
絵姿双体道祖神
石仏
石碑
桜
ブルーベリー狩り
0km
5km
10km
駒ヶ岳ロープウェイ
駒ヶ根高原
木曽川
伊奈川
伊奈川ダム
大桑村
南木曽町
中津川市
長野県
岐阜県
阿寺川
ファーム山っ子
ふるさと体験農園
沢渡温泉
小野の滝
JR中央本線
くらもと
東野阿弥陀堂
森林セラピー基地
赤沢自然休養林
須原
定勝寺
天長院(マリア地蔵)
「道の駅」大桑
のぞきど森林公園
砂小屋キャンプ場
阿寺渓谷
フォレスパ木曽
阿寺温泉
殿の湯温泉
大桑村歴史民俗資料館
池口寺薬師堂
白山神社
野尻
妙覚寺
柿其渓谷
柿其温泉
天然公園
柿其水路橋
与川古典庵
田立の滝
田立の滝キャンプ場
桃介橋
天白公園
伊勢山
桃介記念館
等覚寺
花馬の里
読書発電所
五宮神社
歴史の道 中山道
南木曽岳
南木曽山麓キャンプ場
南木曽町博物館
妻籠宿
大妻籠
南木曽温泉郷
男滝・女滝
木地師の里
富貴畑高原温泉郷
大平峠
清内路峠
ふるさと村自然園
坂下
「道の駅」きりら坂下
「道の駅」賤母
山口ダム
東山魁夷心の旅路館
高峰山
まごめ自然博物園
木曽ごへー本舗
馬籠峠
男垂山
藤村記念館
落合宿本陣
落合の石畳
中津川温泉
中津川市駅前観光案内所
ふれあい広場
至 下呂
至 名古屋
至 飯田
19
256
257
36
37
38
39
40
〔妻籠宿周辺拡大図〕
41
42
43
〔馬籠宿周辺拡大図〕
44
45
46

― ようこそ木曽路・ＳＯＢＡライゼへ ―

☆☆☆☆☆　木曽地域　☆☆☆☆☆

木曽地域は、県内でも有数の「そば」の名産地であり、「とうじそば」や「すんきそば」に見られるように、独自の「そば」の食文化を有し、木曽地域を代表する「食」と言えます。

しかし、来訪されるお客様からは、『木曽のどこで・どんなそばが食べられるかわからない』と言ったお声も聞かれます。

そこで、このたび、木曽の食文化を来訪者（旅行者）にもっと知っていただき、食していただくための第一弾として、本パンフを作成しました。

★★★★★　本パンフの活用　★★★★★

『そば』と一口に言っても、そば粉自体・挽き方・打ち方・つゆなど、その店その店でいろんな「こだわり」をもって提供されています。

お客様ご自身が五感を頼りに、ご自分のお好みの「そば店」・「そば」を探していただくための、ツール（道具）・ナビとして本パンフをご活用ください。

本パンフをお伴に、「さあ、お気に入りのそば探しの旅へ！」舞台は、木曽路そば街道…

☆☆☆☆☆　おことわり　☆☆☆☆☆

一つ：　本パンフは、「木曽地域広域観光振興プロジェクト会議※」が企画作成しました。まさに、手作り品ですので、いろんな意味でその味がでています。

二つ：　本パンフは、自家（委託製麺は除く）で製麺（機械製麺を含む）している処で、掲載希望のありましたお店を掲載しています。（※この他にもそば処はあります。）

三つ：　記載内容は、そば店の方自身が、そのこだわりなどお客様に伝えたいことを言葉にしたものです。（※メモ：プロジェクト会議メンバーのコメント）

四つ：　写真は、会議メンバー自身が撮影したもので、機材も同一ではありません。ですから、あくまでもイメージとして捉えていただき、お客様自身でお確かめください。（※一部そば店側からの提供）

五つ：　営業時間は、夏季と冬季では異なるお店やそばが無くなり次第終了のお店、また、不定休（定休日が決まっていない。）のお店もありますので、事前にお電話でご確認いただくことをお勧めします。

六つ：　お値段については、本パンフ発行（平成２２年４月）以降、変更となっている場合もあります。

＜企画・編集＞
木曽地域広域観光振興プロジェクト会議
※平成２１年１１月に「木曽地域広域観光振興計画」を策定した民官協働体の組織
（事務局）木曽広域連合　地域振興課　　電話：０２６４－２３－１０５０

出逢った“お蕎麦”のMy memory（記憶・記録）

日付	そば処	メ　モ	日付	そば処	メ　モ