

北信州 新書 食

中野市
飯山市
山ノ内町
木島平村
野沢温泉村
栄村

NORTH SHINSHU FOOD GUIDE

飯山市の 笹ずし

SASA ZUSHI

飯山市の富倉地域の人々が 戦国時代に野戦食として 上杉謙信に贈ったという郷土食。 素朴な山里の味を かぶりつくようにワイルドに頂こう。

野沢菜料理

NOZA WANNA

250年以上もの歴史を誇り 全国区の知名度を誇る 野沢菜。 この地を代表する伝統食を さまざまな形で味わう。

道の駅 野沢温泉

野沢温泉村 map B-3

住 野沢温泉村虫生2375
☎ 0269-67-0767
時 11:00~17:00(LO16:30)
休 水曜日
P 40台

ここに自慢 郷土料理研究会 とのコラボから 誕生しました!

子宝に恵まれる願いを込めて、野沢菜炒め、温泉卵、焼き鳥などをたっぷりのせた丼です。

子宝丼 950円(税込)

西乃茶や

飯山市 map C-3

この地で元祖の笹ずしは地元のぜんまいを使用。みゆきポーク料理も種類が豊富で、みゆきポークのいろいろな部位を楽しめます。

住 飯山市蓮285-1
☎ 0269-62-5963
時 11:00~21:00
休 水曜日
P あり(28台)

ここに自慢 打ち立ての手打ちそばも人気です

謙信ずし(5枚) 720円(税別)

なっばカフェ

野沢温泉村 map B-3

刻んだ野沢菜漬けと炒めた野沢菜漬け、そして歩いてすぐの源泉で作った温泉卵をのせた小どんぶり。外湯巡りで小腹を満たすのに丁度よいサイズです。

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

ここに自慢 幅広い世代と外国人の方にも人気の軽食です

温玉のせ なっばご飯 450円(税込)

中野市の つけ焼きそば

TSUKE YAKI SOBA

かつて高校生を中心に 地域に愛されていた味が 有志によって新たな形で復活。 志を同じくしながらも それぞれの個性あふれる 趣向と味を楽しもう。

信州いいやま ぜにがめ堂

上杉謙信ゆかりの味。手間と時間をかけた美味しさはお墨付きで、リピーター続出中です。

「ぶなの駅」「バノラマテラス(飯山駅構内)」で販売しています

ここに自慢 飯山ならではの山の幸の具をふんだんに使っています

全国発送いたします(1セット10枚入り) ※ご注文はこちら TEL.050-3786-3303 / FAX.0269-62-2202 ※到着ご希望日の3日前までにお申し込みください

笹ずし

野沢温泉 スパリーナ シャンテル

野沢温泉村 map B-3

地元特産の野沢菜油炒めを豪快にトッピングしたピッツァ。熱々チーズと濃めに味付けをした油炒めが絶妙な野沢温泉ならではの一品をお楽しみ下さい。

住 野沢温泉村豊郷6748
☎ 0269-85-4567
時 レストラン12:00~LO19:30
休 水曜・7・8月及び12~3月は無休、5・11月メンテナンス休業あり
P 100台

ここに自慢 本格釜で焼き上げるモチモチ生地は野沢菜との相性抜群!

野沢菜ピッツァ 1,650円(税込)

そうげんラーメン

中野市 map D-2

水曜の昼のみの限定メニュー。桜エビとニラで炒めた麺の上になっばりのモヤシとキャベツが乗って、濃厚なつけだれで頂くボリューム満点の一品です。

住 中野市草間1554-1
☎ 0269-23-3867
時 11:00~14:00、17:30~20:30(火・水は昼のみ営業)
休 水曜 ※水曜の昼は中野つけ焼きそばのみの営業となります P 12台

ここに自慢 冷凍自販機でつけ焼きそばを販売中!

中野つけ焼きそば 850円(税込)

飯山市の みゆきポーク

自然豊かな飯山の地で わずか数軒の養豚農家が育てている「みゆきポーク」。 地産地消がメインの希少性の高い「幻の豚」。

・樹庵・

飯山市 map C-3

香味野菜・ワインなどでマリネしたみゆきポークを網焼きで巻いた一品。飯山の旬の野菜を付け合せてお楽しみ頂いています。

住 飯山市飯山3064-2
☎ 0269-62-1226
時 11:30~15:00(LO14:00)、18:00~22:00(LO20:00)
※夜は予約制
休 不定休 P あり

ここに自慢 地野菜をふんだんに使ったレストランです

みゆきポークのカイエット 1,580円(税込)

雪と寺の町の Dining 六兵衛

飯山市 map C-3

みゆきポーク170gをネギ・ゴボウ・エノキ・シメジと一緒にソテーし特製ソースで仕上げました。ボリュームたっぷりですが、完食間違いなし!

住 飯山市南町32-5
☎ 0269-62-4359
時 11:30~14:00、17:00~21:00
休 不定休 P あり(10台)

ここに自慢 彩り豊かな野菜も乗って女性にも人気です

みゆきポークステーキ丼 1,500円(税込)

木島平村の 木島平米

米のオリンピックと呼ばれる「米・食味分析鑑定コンクール」にて9年連続金賞に輝いた木島平米。世界が認めたブランド米をその産地で味わおう。

いいやま湯滝温泉

飯山市 map B-3

飯山のブランド豚「みゆきポーク」の揚げたてとんかつを手作りの特製カレーにのせました。腹ペコの方には大満足の一品です。

住 飯山市一山1898
☎ 0269-65-3454
時 温泉 10:00~21:00(最終受付20:30) 食堂 11:00~15:00、16:30~19:00
休 火曜日
P あり(90台)

ここに自慢 柔らかなロース肉のとんかつで脂身の甘みも美味!

みゆきポークカツカレー 980円(税込)

ぼむ

飯山市 map C-3

みゆきポークの肩ロースを玉ねぎやトマトなどでじっくりトロトロになるまで煮込み季節の地産野菜を付け合わせた、濃厚なシチューです。

住 飯山市飯山1702-1
☎ 0269-65-4181
時 11:00~14:00、17:00~20:00(LO)
休 水曜 P あり

ここに自慢 トマトの酸味と玉ねぎの甘さでしつこくありません

みゆきポークのシチュー 1,400円(税込)

栄村の トマト

TOMATO

山々に囲まれた自然豊かな栄村は 日本一の豪雪地帯。豊富な雪解け水をたくさん吸って育った この地ならではのたくまさを頂こう。

デンバー

木島平村 map C-3

選り抜かれた牛肉、本格的ステーキでオーダーカット!! ミディアムレアの柔らかいお肉を求めて、遠方からも多くの方が訪れる人気店。

住 木島平村往郷911-7
☎ 0269-82-4032
時 11:30~14:00(LO13:30)、17:30~20:00(LO19:30)
休 月・火曜日
P あり(40台)

ここに自慢 木島平米との相性が抜群の味付けです

レギュラーステーキ(150g) 1,980円(税込)

道の駅「花の駅 千曲川」 Café 里わ

飯山市 map C-3

シェフ厳選の地元食材をふんだんに使用。トマトの酸味がきいたタコスミートに温玉をあわせて、やさしい味わいに仕上げました。

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回木曜日(1~3月は毎週木曜日) P 127台

ここに自慢 みゆきポークの甘味との相性Good!

みゆきポーク100% タコライス 900円(税込)

まんま

飯山市 map B-3

みゆきポークを厚切りにしたボリュームたっぷりのトンカツに特製のソースをかけ、さらにその上には飯山の雪に見立てた○○○をトッピング。

住 飯山市照里1035-3
☎ 0269-87-3311
時 11:30~14:00、17:30~20:30
休 火曜日 P あり(8台)

ここに自慢 最後まで飽きずに食べられるうれしい工夫も!

淡雪ソースカツ丼 1,000円(税込)

森宮野原駅交流館

栄村 map A-5

トマトの酸味とスパイスの辛味が絶妙なカレーをももちのうどんに「ぶっかけ」。濃厚なピリ辛風味のカレーが後を引き、食べ応え満点です。

住 栄村北信3585-2
☎ 0269-87-3311
時 11:00~14:00(ランチ営業は火・木・金のみ)
P 20台

ここに自慢 食べ放題のお惣菜バイキング付きです

トマジューカレーうどん 900円(税込)

道の駅 FARMUS 木島平 そば処 村

木島平 map C-3

村自慢のブランド米「村長の太鼓判」で握られたおむすび。シンプルな味付けでお米本来の美味しさを味わってください。

住 木島平村上木島38-1
☎ 0269-62-2306
時 11:00~14:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日) P 57台

ここに自慢 店内で提供されるお米はすべて「村長の太鼓判」です!

木島平産コシヒカリ 塩むすび2個 300円(税込)

つけ麺

山ノ内町出身の蕎麦職人たちが東京で日本独自の「中華そば」を考案し、町中華の元祖ともいえる「丸長」を創業。その後「丸長」の味を継いだ店舗が様々に枝分かれし、出身の地である北信州に根を下ろした。全国に広がったつけ麺のルーツがここにある。

元祖 つけめん丸長

住 中野市新保56-2 ☎ 0269-26-7108
時 11:00~14:00
休 水曜日



酸味のきいたピリ辛のスープによく絡む平打ち麺が特徴です

山ノ内大勝軒

住 志賀高原 山の駅(夏季)・一の湖ファミリースキー場無料休憩所(冬季)
☎ 080-5093-9995
時 11:00~15:00
※変更の場合あり
休 火曜日(祝日の場合は営業)



旨味たっぷりの魚介系スープと食べ応えのある太麺がベストマッチ!



山ノ内町のカツ丼 KATSU DON

広大なグリーンと良質な雪でスキーヤーに人気の北信州。思う存分雪と戯れた後に頂くボリュームたっぷりのカツ丼は昔から人気No.1の定番メニュー。

関英ドライブイン

山ノ内町 map D-3



住 山ノ内町平穂4168 ☎ 0269-33-2705
時 11:00~14:00LO、17:00~20:00LO
休 日・月・火、その他不定休あり
P あり(25台)

柔らかく下処理をした信州ポークを生パン粉と純正ラードでサクッとジューシーに仕上げた一品です。



ヒレカツ丼 1,000円(税込)

「ここが自慢」 甘辛濃い目の割下は創業からの秘伝の味!!

栄楽食堂

山ノ内町 map D-3



山ノ内町産のりんごをベースにした甘味と酸味の効いたオリジナルソースがどっしりとぶ厚いカツに絡み、満足感もいっぱいです。



カツ丼 850円(税込)

「ここが自慢」 絶妙なさっぱり加減のソースで意外なほどにペロリといけます!

そば清

山ノ内町 map D-3



住 山ノ内町夜間瀬8573-2 ☎ 0269-33-6296
時 11:00~15:00
休 火曜
P 8台

創業から半世紀近い老舗の蕎麦処が作るカツ丼は、柔らかく分厚いカツと甘い玉ねぎを卵で綴じた、まさに「ザ・カツ丼」と言える一品!



カツ丼 850円(税込)

「ここが自慢」 ソースで綴じたカツ重(¥900)も人気メニューです

松美食堂

山ノ内町 map D-3



住 山ノ内町穂波温泉 ☎ 0269-33-2276
時 11:00~14:00、17:00~22:00
休 1/1・2のみ P あり(8台)

ソース味のカツを卵でとじた、先代譲りの味そのままのカツ丼。ソースが染みだご飯の上にカツがみっちり敷き詰められて、最後までアツアツです。



カツ丼 850円(税込)

「ここが自慢」 地元でも永く愛されている人気メニューです

からあげ



北信州は実はから揚げメニューを扱うお店が多い地域でもある。どのお店もボリュームたっぷりで、初めてお店を訪れた人は大抵びっくり。これもまた北信州の立派な自慢食のひとつ。揚げたて・アツアツをどうぞ召し上がれ!

- | | |
|--|--|
| <p>きらく園</p> <p>住 中野市永江2188-1 ☎ 0269-38-3993</p> | <p>鳥正</p> <p>住 中野市永江2473-1 ☎ 0269-38-3900</p> |
| <p>山どり</p> <p>住 中野市江部1367-1 ☎ 0269-23-0888</p> | <p>イナリ食堂</p> <p>住 飯山市飯山駅前205-2 ☎ 0269-62-2372</p> |
| <p>食堂とみ</p> <p>住 飯山市静岡2191-1 ☎ 0269-63-3444</p> | <p>食堂なかまち</p> <p>住 飯山市飯山2959 神仏苑ビル ☎ 0269-62-2918</p> |
- 右記の他にも北信州にはから揚げを提供するお店がたくさんあります!

