

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とコシの強さを食さずして信州の蕎麦を語るべからず。

奥信濃まほろしのそば処 富倉そば支店 飯山市 map C-3

蕎麦の太さ 細

蕎麦 澤田の家

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。信州ひすいそばもお楽しみ頂けます。

飯山市 豊田7171 0269-65-3098 11:00~14:00 不定休 ※要予約

ざるそば 990円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 名水火口

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特産のそばである。歯ごたえとすっきりとした喉越しが感じられる。

木島平村 樽滝 木島平村 map C-3

名水火口そば(二八) 770円 (十割) 1,100円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 石田屋一徹

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。

飯山市 豊田6786 0269-62-2121 11:30~13:00 (L.o.) 月曜日(祝日の場合は営業)

ざるそば 980円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 雪と寺の町 六兵衛

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。

飯山市 南町32-5 0269-62-4359 11:30~14:00, 17:00~21:00 不定休

火口そばセット 1,150円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 道の駅ファームス木島平 そば処 村

地元産そば粉を使用したのど越しよく、噛み応えのある手打ちそば。おにぎりは最高級ブランドである「村長の太鼓判」を使用。

木島平村 上木島38-1 0269-62-2306 11:00~14:00 月曜日(祝日の場合は翌日)

名水火口そば 800円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 須賀川

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。

山ノ内町 夜間瀬8573-2 0269-33-6296 11:00~15:00 火曜

ざるそば 700円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 道ノ駅 北信州やまのうち

町内生産者から直接仕入れ、雪室貯蔵した玄そばを製粉した自家製粉。値段はお手頃ながらも美味しい蕎麦です。

山ノ内町 佐野393-2 0269-31-1008 11:00~15:00 (売り切れの場合あり) 無休(臨時休業あり)

ざるそば 600円

つなぎ 小麦粉 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 ロッジながさか

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中で味わえます。季節を盛り込んだ逸品もおすすり。

山ノ内町 夜間瀬11123 0269-33-6317 11:30~14:30 月曜日・火曜日

ざるそば 800円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 涌井

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。

中野市 永江7958 0269-38-3322 11:00~売次第終了 月曜日

ざるそば 650円

つなぎ 小麦粉 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 岩本そば屋

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

山ノ内町 夜間瀬7654 0269-33-6536 11:00~売り切れまで 木曜日

盛りそば 700円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 涌井せんたあ

盛りが多めの中野市の蕎麦が人気。「緑豊かな自然の中で食べるそばは格別!」と評判です。

中野市 永江7910 0269-38-3394 11:00~14:30 水曜日

ざるそば 550円

つなぎ 小麦粉 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 蕎麦打ち体験

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。

民宿はちのこ 0269-33-6902 (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 2,500円

蕎麦 北志賀家電 そば部

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。

山ノ内町 夜間瀬8156 0269-31-1008 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)

在来種 自家栽培 生そば [200g 蕎麦2品付] 1200円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 ロッジ小河原

ログハウスのそばカフェ。オヤマボクチをつなぎで打った。コシの強さが自慢の十割そばです。

山ノ内町 夜間瀬8014 090-4520-5096 11:00~14:00 不定休(完全予約制)

ざるそば 800円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 お取り寄せ

打ちたてを-35℃で瞬間冷凍。オヤマボクチでつないだ本格派の手打ちそばをお取り寄せ。栄養満点な濃厚そば湯もぜひお楽しみください。

北志賀レインボー倶楽部 090-4520-5096 または「北志賀レインボー倶楽部」で検索 一週間前までの要予約

蕎麦 道の駅ファームス木島平 そば処 村

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中で味わえます。季節を盛り込んだ逸品もおすすり。

木島平村 上木島38-1 0269-62-2306 11:00~14:00 月曜日(祝日の場合は翌日)

名水火口そば 800円

つなぎ オヤマボクチ 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 道の駅 北信州やまのうち

町内生産者から直接仕入れ、雪室貯蔵した玄そばを製粉した自家製粉。値段はお手頃ながらも美味しい蕎麦です。

山ノ内町 佐野393-2 0269-31-1008 11:00~15:00 (売り切れの場合あり) 無休(臨時休業あり)

ざるそば 600円

つなぎ 小麦粉 種類 二八 十割 更級 その他()

蕎麦の太さ 細

蕎麦 蕎麦打ち体験

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。

民宿はちのこ 0269-33-6902 (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 2,500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限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
☎ 090-8326-2589
🕒 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。

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。

オヤマボクチ

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。乾燥したらアグ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す、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)が火起こしの火口として用いられたことから、という説も。

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
🕒 10:00~16:15 (12~3月は10:30~16:15)
📅 火曜日(祝日の場合は営業)

つなぎ オヤマボクチ、ふりのり
種類 二八 十割 更級 その他(そば95%)

手打ちざるそば 870円

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めです。

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

つなぎ 小麦粉
種類 二八 十割 更級 その他()

ざるそば 750円

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
冬季: 12~3月まで不定休
夏季: 土日祝日、GW、お盆等の連休のみ営業

つなぎ オヤマボクチ
種類 二八 十割 更級 その他(そば98%)

天ざるそば 1,600円

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)、新潟県妻有地域(十日町・津南町)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。

手打ちそば処 とみざわ

☎ 025-765-2535
🕒 11:00~夕方(そばがなくなり次第)
📅 木曜日(金曜も連休の場合あり)
📍 津南町大字下船渡丁7842-1

味処 大平

☎ 025-765-4843
🕒 10:30~14:00(土日祝のみ営業、そばなくなり次第終了)
📅 平日(冬季休業)
📍 津南町大字秋成1573

大井平そば工房

☎ 025-766-2080
🕒 10:30~15:00
📅 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

新書 蕎麦 SOBA GUIDE MAP

※掲載の内容は予告なく変更になる場合があります。事前にお確かめの上、ご利用ください。
※掲載の情報は2023年2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。