

北信州蕎麦

新書

中野市 飯山市 山ノ内町 木島平村 野沢温泉村

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。

富倉地区

蕎麦 飯山

国産の蕎麦粉を使った、十割蕎麦と笹ずしのセットがおすすめ。地元野菜や山菜を使用した天ぷらバー（1人300円）も好評。

飯山駅前

蕎麦 1,400円

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

名水火口そば(二八) 770円 (十割) 1,100円

蕎麦 富倉そば支店

奥信濃まほろしのそば処

オヤマボクチをつなぎに使う「富倉そば」の専門店です。店内の石臼で挽くそば粉十割の「もりそば」が一番人気。

飯山市 静間 2171-1

もりそば並 880円

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

火口そばセット 1,200円

蕎麦 手打ちそば 樽滝

木島平村産の蕎麦を自家製粉した手打ち火口そばは、コシが強く喉越しが良い味わいです。木島平米におぎりも絶品!

木島平村 上木島 2548-1

名水火口そば(二八) 770円 (十割) 1,100円

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

ざるそば 980円

蕎麦 飯山駅前よつかりおんと

つなぎにオヤマボクチを使用した北信流のそば。3人の打ち手がそれぞれのこだわりで打ったそばの食べ比べができます。

飯山市 飯山 812-25

そば3種食べ比べ 1,300円 (要予約)

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

名水火口そば 800円

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

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

蕎麦 そば清

創業から半世紀を迎える須賀川の老舗。毎日手で打つためのそばは食べ応え抜群。天ざるそばも人気です。

山ノ内町 夜間瀬 8573-2

ざるそば 700円

蕎麦 ロッチながさか

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め。

山ノ内町 夜間瀬 11123

ざるそば 800円

蕎麦 手打ちそば きたざわ

畑で作ったそばを使い涌井の冷たい水で手打ちしたそばと、畑で採れた野菜を天ぷらにしてお客様に提供しています。

中野市 永江 7958

ざるそば 650円

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

盛りそば 900円

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

ざるそば 700円

蕎麦 そば打ち体験

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

そば打ち体験 お一人様 2,500円

蕎麦 涌井せんたあ

盛りが多めのだる蕎麦が人気。「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

ざるそば 590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

在来種自家栽培そば 200円 [蕎麦2品付] 1,200円

蕎麦 ロッチ小河原

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

ざるそば 1,000円

蕎麦 お取り寄せ

打ちたてを-35℃で瞬間冷凍。オヤマボクチをつなぎ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

すがかわ法印そば4食分 3,600円(税・送料込)

蕎麦 北信州の

SORA NORTH SHINSHU

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 1,300円



蕎麦肴庵 冨沙

飯山市 map C-3



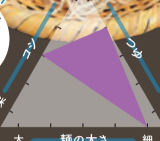
山ノ内町の須賀川地区と信濃町のそば粉を使用。丁寧に極細に切られたそばはつゆによく絡み、こでしか味わえない逸品です。

飯山市静岡五位野 6813-22
☎ 0269-63-1580
🕒 11:30~14:00, 17:30~20:00
📅 木曜(臨時休業あり)

つなぎ 小麦粉
種類 二八 十割 更級 その他()



天ザルそば 1,500円(税込)



お取り寄せ

オヤマボクチ草の葉絡をつなぎにした希少な【手打ちお蕎麦】とこの地の美味しい食材を、心を込めてお届けいたします。



※写真はイメージです

お宿 壽番館内 手打ち蕎麦処 澤田の家
オヤマボクチ蕎麦【雅】2人前汁付 1,728円~(送料別)
☎ 0269-65-3098
<https://www.juvankan.com/sawada/>

道の駅越さかえ 栄村物産館 またたび

栄村 map A-5



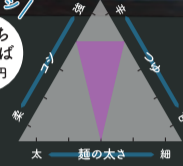
栄村産のそば粉を、北信独特のオヤマボクチと新潟県十日町独特のふりをつなぎに打ち上げた手打ちそばです。

栄村北信 3746-1
☎ 0269-87-3180
🕒 10:00~16:15 (12~3月は10:30~16:15)
📅 火曜(祝日の場合は営業)

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



手打ちざるそば 880円



大茂ん

野沢温泉村 map 拡大図 A



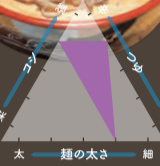
大正15年創業の老舗そば屋。つるつとした喉越しの良い二八蕎麦と揚げたての季節の天ぷらがおすすめです。

野沢温泉村豊郷 9509
☎ 0269-85-2033
🕒 11:30~14:00, 17:30~20:00
📅 火曜

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(そば粉98%)



ざるそば 1,100円



道の駅 ふるさと豊田

中野市 map C-2



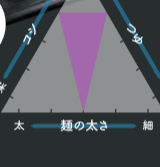
冷涼な土地で露によく守られ育った信濃町の露下そばのみを使用した風味豊かな手打ちそばです。

中野市大字永江 2136
☎ 0269-38-2277
🕒 10:00~17:00 (そばは売切次第終了となります)
📅 無休

つなぎ 小麦粉
種類 二八 十割 更級 その他()



ざる 800円(税込)



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。

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。

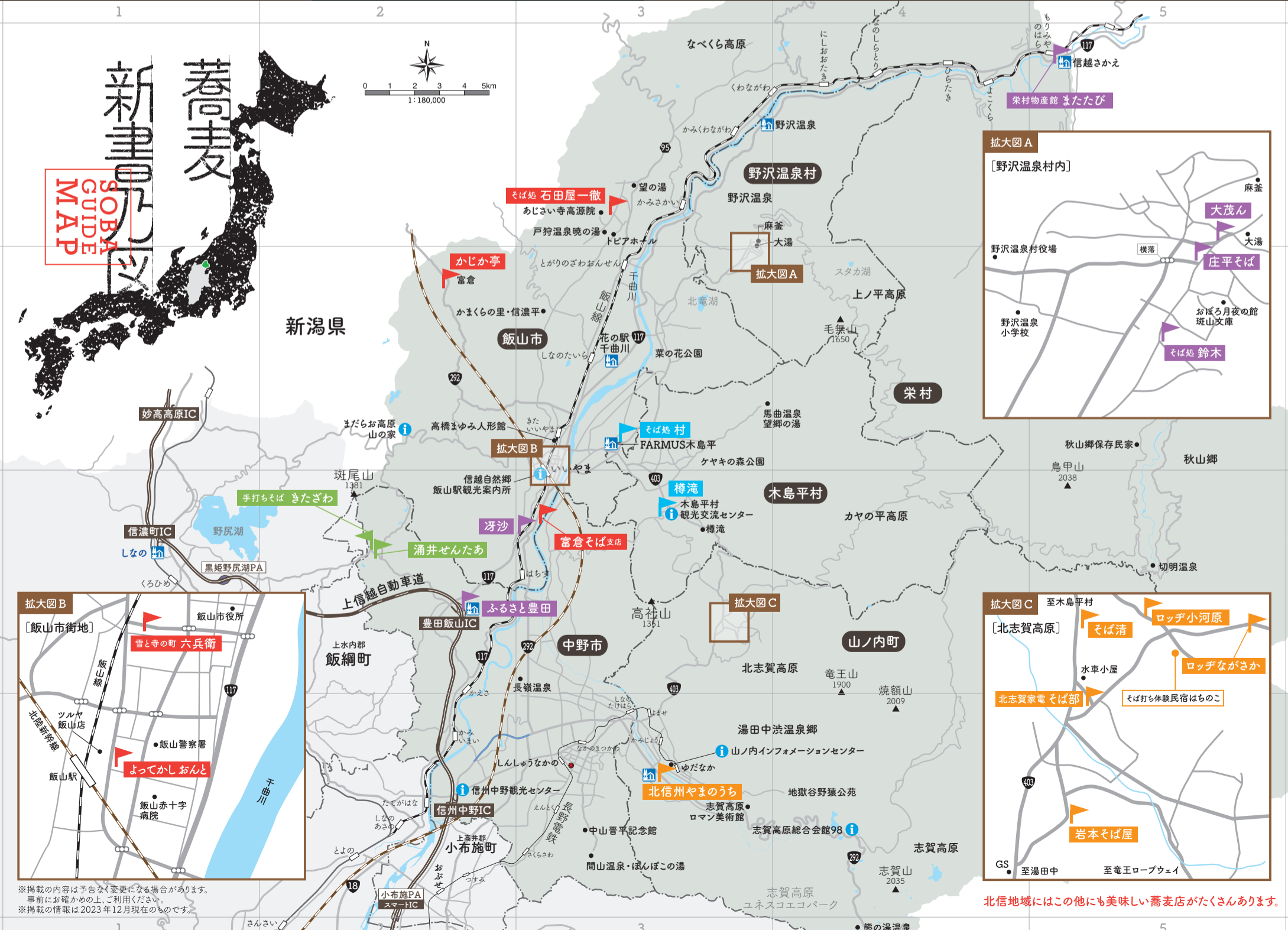
早そば

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。乾燥したらアク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。

発行：長野県北信地域振興局商工観光課
TEL.0269-23-0219



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。