

下伊那 (市外局番 0265)		店名・住所・TEL・定休日
信濃比叡 門前屋	阿智村智里3614	44-2258 水曜日
大西楼	松川町元大島1569-8-1	36-5713 不定休
大受	松川町元大島207-21	36-6228 水曜日
レストラン梨花	松川町元大島2784-1	36-2000 不定休
美富久	松川町元大島3138-8	36-2226 不定休

飯田 (市外局番 0265)		店名・住所・TEL・定休日
戸隠そば あすき	飯田市育良町1丁目10-2	25-1000 火曜日
今宮半平	飯田市今宮町4丁目5610-2	22-4627 不定休
蔵の御幣餅 飯田駅前店	飯田市中央通4丁目40 1F	48-0678 水曜日
在来屋	飯田市本町1丁目10-1	49-8246 不定休
砂弘温泉	飯田市砂弘町1丁目695	22-1209 不定休
のんび荘	飯田市大休7462	22-0755 月・火曜日
食事処 満津田	飯田市主税町1	22-0437 月曜日(祭日の場合は要予約)
見晴	飯田市北方3483	25-7317 不定休
そば処 かごこし	飯田市銀座3丁目7 1F	48-5511 火曜日

- ローメン
- ソースかつ丼
- フェンシング丼
- さくら丼
- 紫輝彩丼
- ごぼとん丼
- いとこ丼
- 鹿の子丼
- すんき豚丼
- そば
- イワナ丼
- 五平餅
- ほたる丼
- アルプスサーモン丼

営業時間等詳しくは各店舗にお問い合わせください。

木曾・塩尻 (市外局番 0264)		店名・住所・TEL・定休日
農村レストランあいらび亭	木曾町開田高原末川4119-2	42-1360 木曜日
越前屋	上松町大字上松1710-1	52-2081 木曜日(祭日の場合は水曜日)
おかめ亭	上松町本町通り4-7	52-4350 日曜日・祝日 第2・第4月曜日
食堂 中村	上松町大字小川2343-1	52-2183 不定休
ねざめホテル	上松町大字上松1888-1	52-2245 不定休
そば割烹 縁結び	木祖村小木曾4961-34	24-0833 月・火曜日
きそむら道の駅	木祖村数原163-1	36-1050 木曜日(4月～12月)
温泉 日輪木曾高原 ささりんどう館	木曾町日義4730-3	23-3644 年内無休
ふるさと体験館内 食堂 四季	木曾町新開6959	27-1011 水曜日
信州霧しな	木曾町開田高原末川1898-1	42-3151 木曜日(夏季無休)
そば処 たけみ	木曾町開田高原西野4739	44-2019 火曜日
みやま苑	木曾町新開7618-3	27-6177 火曜日(祭日休業あり)
木曾 おぎのや そば処	木祖村数原1123-1	36-2012 水曜日
そば処 さくら	王滝村3229-1	48-1661 不定休
そば処 ながせ	塩尻市大字賢川2393-3	34-3317 火曜日
徳利屋	塩尻市奈良井516	34-2189 不定休

上伊那 (市外局番 0265 / 辰野町のみ0266)		店名・住所・TEL・定休日
和泉屋	飯島町飯島2306-1	86-2027 火曜日
旨いもん屋 兎菟	辰野町大字辰野1799	55-5414 火曜日
たつのパークホテル	辰野町大字樋口2396-20	41-2001 月曜日
テンホウ辰野店	辰野町大字伊那富2650-4	41-4566 月曜日
そば処 天七	飯島町飯島1167-1	86-3055 月曜日
鳥さん	辰野町大字辰野1669	41-0010 日曜日・祝日
コーヒーレスト むう	辰野町大字伊那富8193-1	44-1888 月曜日
ペンション めいぶる	宮田村4824-7	85-5335 無(要予約)
宮田村 はつぎ亭	宮田村5225	85-2242 日・月曜日
いろりながわ亭	中川村大草4489	88-6303 第2・4水曜日
手打そば処 とみよし	飯島町七久保2589-48	86-7005 月・第1・3火曜日(夜営業)
蕎麦 ひねもす	飯島町田切3019-3	98-8596 月・第2・4火曜日(夜営業)
にこりキッチン たべりこ	箕輪町大字中箕輪3730-156	98-9101
みのつ温泉ながたの湯	箕輪町大字中箕輪2134-42	70-1234 火曜日
やる樹家	箕輪町大字中箕輪1508-1	71-1077 なし
おつかのイタリアンレストラン ジュエル	箕輪町大字中箕輪8288-1	79-0088 なし
燈花	箕輪町大字中箕輪9417-3	98-7401 火曜日
とぎ和	箕輪町大字東箕輪1208-1	79-3204 月曜日
水車家	箕輪町大字中箕輪2931	79-9841 水曜日(祭日営業)

伊那 (市外局番 0265)		店名・住所・TEL・定休日
あすなる	伊那市上牧6423-1	78-3647 月曜日
うしお	伊那市荒井3460-1	72-4595 不定休
四方路	伊那市美築上川手9375	72-8322 日曜日
食堂 萬楽	伊那市前原8268-325	72-4742 火曜日
紋次郎	伊那市荒井通り町1-29	72-7452 第3日曜日
竜門	伊那市中央4958	78-7151 火曜日
華蔵	伊那市高遠町小原998-1	94-3580 月曜日
来々軒	伊那市山寺1948-7	72-2687 日曜日

駒ヶ根 駒ヶ根ソースカツ丼会加盟店 (市外局番 0265)		店名・住所・TEL・定休日
中華料理きよし	駒ヶ根市中央16-6	83-2815 月曜日
とんかつ きらく	駒ヶ根市赤穂3145	83-3555 月曜日
茶そば いな垣	駒ヶ根市赤穂須町18-11	83-8080 火・第3月曜日(要予約)
福龍	駒ヶ根市赤穂9174-16	82-4173 水曜日・日曜日
もも太郎(フレモントホテル)	駒ヶ根市赤穂1522-3	82-8400 日曜日・祝日・祭日
山里の蕎麦 福玄	駒ヶ根市赤穂25-1	81-6587 水曜日
明治亭 駒ヶ根本店	駒ヶ根市赤穂898-6	83-1115 年中無休
明治亭 中央アルプス登山口店	駒ヶ根市赤穂759-487	82-1233 年中無休
豊洲 味わい工房	駒ヶ根市赤穂759-447	81-7722 木曜日(※7・8月は無休)
手打ち蕎麦処 なごみ	駒ヶ根市上穂北3-13	82-2842 水曜日
食堂やまだ	駒ヶ根市中央6-3	83-2356 火曜日
ホテル千畳敷	駒ヶ根市赤穂1	83-5201 年中無休
こぶしの湯	駒ヶ根市赤穂23-170	83-7228 第2・第4木曜日
レストランこまがね	駒ヶ根市赤穂15-204	83-7176 年中無休
居酒屋とりや	駒ヶ根市赤穂	82-5511 月曜日
食堂たつみ	駒ヶ根市中沢6584	83-9339 火曜日
割烹食堂 水車	駒ヶ根市中央4-19	83-3635 年中無休
焼肉レストラン 高砂	駒ヶ根市赤穂12676-3	81-4919 火曜日
レストラン 岳楽彩	駒ヶ根市赤穂15-160	82-5100 年中無休
食堂さわ屋	駒ヶ根市赤穂9341-5	83-2326 不定休
喜多方ラーメンめんこい	駒ヶ根市赤穂8639-16	82-3133 年中無休
割烹 鳥三	駒ヶ根市中央21-16	82-3184 不定休
きりの実	駒ヶ根市東伊那578-4	82-3344 月曜日
えんぎ屋	宮田村4830-1	96-0403 月曜日



POST CARD

395-0044

長野県飯田市本町1丁目2番地
伊那路・木曾路
広域観光連携会議
スタンプラリー事務局
飯田市観光課 行

恐れ入りますが
52円分の切手を
お貼り下さい

ご意見・ご感想をお書きください。

対象期間 平成28年 8月1日(月) ▶ 平成28年 12月31日(土)

応募期間 平成28年8月1日(月)～平成29年1月31日(火)
平成28年度 長野県地域発元気づくり支援金事業



伊那路・木曽路には
このようなグルメがいっぱい
ご当地グルメを食べて
豪華賞品を
GETしよう!



平成28年 8月1日(月) ▶ 平成28年 12月31日(土)

そば(木曽・塩尻)

昼夜の寒暖差が大きく朝夕には霧がち、水はけのよい火山灰地とあまったこの地域には、風味豊かで良質なそばが育ちます。木曽のそばは、そばの実を黒い殻ごと挽いた粉で打つという高い技術を用いることにより、そば本来の味と香りをそばに閉じ込めています。伝統的な風味あるそばです。

伊那路
木曽路



五平餅(飯田・下伊那)

「五平餅には地域によって餅や串の形、付けるタレなどに違いがあります。」一般的には、団子型もしくはわらじ型に整形し、串に刺して焼き、味噌や醤油をベースにし胡桃や胡麻、山椒の芽などを加えたタレを付けて作ります。飯田・下伊那の五平餅には、主に眼鏡型とわらじ型があるほか、御幣を模した波形をした五平餅もあります。こうした様々な形の五平餅を、ひとつの地域で味わえるのは南信州だけです。

ソースかつ丼(駒ヶ根)

一般的なかつ丼は卵でとじたかつ丼ですが、駒ヶ根のかつ丼はこれ。ほかほかご飯の上にシャキシャキの千切りキャベツを敷き、その上に秘伝のソースにくぐらせた揚げたての「カツ」を載せた丼です。シンプルな料理ながら、熱々のカツと冷たいキャベツの歯ざわり、それらに絡む甘辛味のソースが絶妙です。一度食べたらクセになりますよ。



ほたる丼



フェンシング丼

ご当地丼(上伊那)

上伊那にはおいしくて特徴のあるどんぶりがたくさんあります。ジューシーな信州地鶏の照り焼きと半熟目玉焼きをのせたほたる丼。フェンシングを表した具材がのっているフェンシング丼。その他、紫輝彩丼など多くのご当地丼を是非、お召し上がりください。



ローメン(伊那)

マトンの肉と蒸した堅めの中華麺を独特のスープでキャベツ・キクラゲなどと共に煮込んだローメンは、地元のみならず伊那市を訪れる皆さんから好評の「ご当地グルメ」です。蒸した麺とマトンとにんくの渾然一体となった奥深い香りや薄茶色で独特の香ばしさがある麺が特徴ですが、スープ風・焼きそば風等、店によってバリエーションが楽しめるのもローメンの魅力です。

応募方法

スタンプラリー参加店舗で対象とする食事(ローメン、ソースかつ丼、五平餅、そば、ご当地丼)をすると応募用紙にスタンプを1個押してもらえます。スタンプを4個以上または2個以上集め、応募用紙に必要事項を記入し、切手を貼ってポストに投函してください。

賞品

- 応募者の中から抽選で賞品をプレゼント
- ① 温泉旅館宿泊券(ペア) 1名
 - ② 食事券 5,000円分 8名
 - ③ 特産品セット3,000円相当 5名
 - ④ 物味湯産手形 8名

スタンプ4個以上で応募の場合は①～④、スタンプ2個・3個で応募の場合は③④が抽選対象となります。当選者は発送をもってかえさせていただきます。

応募期間

平成28年8月1日(月)～平成29年1月31日(火)

お問い合わせ

伊那路・木曽路広域観光連携会議
 スタンプラリー事務局 飯田市観光課
 〒395-0044 飯田市本町1丁目2番地
 TEL0265-22-4852内線4670 FAX 0265-22-4567
 E-mail ecotur@city.iida.nagano.jp



飯田・下伊那
3

木曽・塩尻
1

駒ヶ根
4

上伊那
2

伊那
5

応募期間 平成28年8月1日(月)～平成29年1月31日(火)
 ※消印有効

※以下に必要事項をご記入下さい

住所 〒 _____

氏名 _____ 年齢 _____ 歳

TEL _____ 職業 _____