

是より木曾路  
KORE ▶ KISOJI

# SOBA

*Reise* そばライゼ

お蕎麦めぐり旅

— 2nd edition —



お蕎麦についての知識やうん蓄は、いろいろありますが、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、好みに合うお蕎麦はお一人一人異なるのではないのでしょうか。また、お蕎麦が好きという人の中には、そば通の方もいらっしゃるが、お蕎麦のことは良くわからないけれど食べることが大好きという方もいらっしゃることでしよう。そこで、も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、木曾のお蕎麦屋さんからお聞きしたものをお裾分けします！

## 一般的なお蕎麦のお話 1 そば粉の種類

木曾地域では、「開田早生」「信濃1号」「キタワセ」の品種が中心に栽培されており、そのそば粉は地元で流通消費されています。出来上がったお蕎麦は、品種の違いだけではなく、その挽き方によっても風味や味に違いがでるそうです。



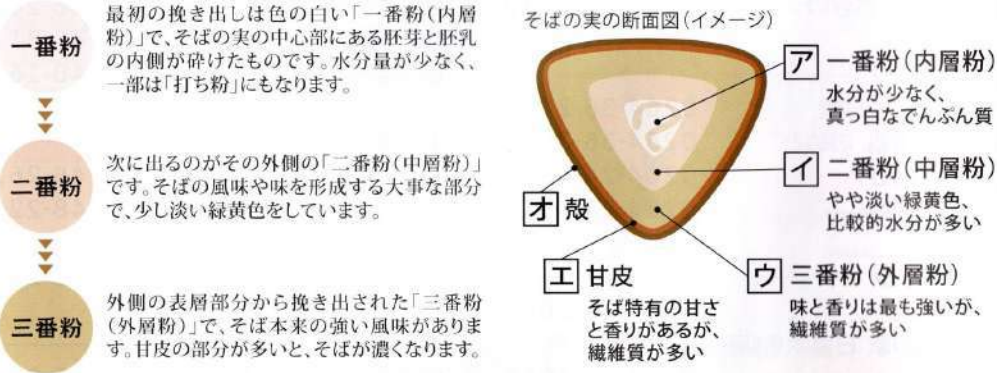
**玄そば**  
収穫した殻つきのそばの実を「玄そば」といい、脱皮後の殻はそば殻などに利用されてきました。通常は、外側の固い殻を取り除きますが、独特の食感や風味を生かすため、わざと少し残して挽く場合もあります。

### 玄そばと丸抜き

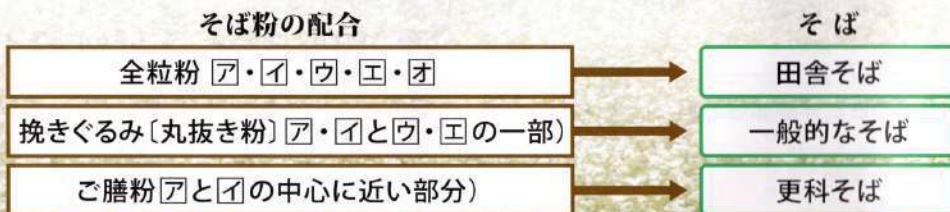
**丸抜き**  
玄そばの殻を取り除いたものを「丸抜き(単に抜きともいう)」と呼びます。この状態で石臼で挽くと、下記のような粉が順番に挽き出されます。

## 挽出し順による粉の特徴

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。



### 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。

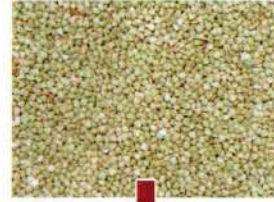
**全粒粉を使ったそば**  
黒い殻ごと(玄そば)挽いた粉で打つそば



### 田舎そば

少し歯ぬかりがあり、シャキシャキ感は少ないが、風味が豊か

**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

**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

一般的なそばは、小麦粉を2割程度入れることが多いのですが、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出てきますが、打つのに高度な技術が必要です。



### 十割そば



### 粗挽きそば

殻付きのまま、石臼にかけて、粉に固い殻の粒子が入ること、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。



### 実のまま



### 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。

# そばの郷、木曾路、で 美味しい、そば、を食べ歩き!



木曾地域は、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、「そば」は木曾地域を代表する「食」と言えます。

しかし、来訪されるお客様からは、『木曾のどこで・どんなそばが食べられるかわからない』といったお声も聞かれます。そこで、木曾の食文化を来訪者(旅行者)にもっと知っていただき、食していただくため、本パンフレットを作成しました。

「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いろな「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、本パンフレットをぜひご活用ください。

本パンフレットをおともに  
「さあ、お気に入りのそば探しの旅、そばライゼ、に出かけよう!」  
舞台は、木曾路そば街道!



## 2 手打そば ていじそば

【住所】塩尻市木曾平沢2077-264 【電話】0264-34-3366

貴重な木曾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。

【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鰹節を使用。かえしは水糖蜜を使用しまるやかな仕上がりに

**木曾の初霜**  
南信州特産の上質な干柿に柚子を巻き込んだ甘味

【おすすめ品(お値段)】  
①ザルそば (1,080円)  
②割子そば (1,680円)

【禁煙席】なし 【座席数】テーブル 20席、座敷 20席  
【駐車数】15台 【営業】11時~18時 【定休日】毎週木曜日

**メモ** 器にもこだわる。手作りの初霜は御土産にも最高



## 3 祭々亭 めぐめぐてい

【住所】塩尻市奈良井1127 【電話】0264-34-3199

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。

【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

**地元で採取する山菜**  
わらび、うど、たららの芽、雑きの子など季節の料理

【おすすめ品(お値段)】  
①盛りそば (800円)  
②辛味大根おろしそば(温・冷) (900円)

【禁煙席】店内禁煙 【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

**メモ** 酒通の方には、おいしい地酒も用意されている

## お店情報の見かた

### 1 そば処 ながせ

【住所】塩尻市川2393-3 【電話】0264-34-3317

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。

【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

**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

【おすすめ品(お値段)】  
①岩魚天ざる (1,680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

**メモ** 岩魚は新鮮・肉厚で川魚の臭いがありません

お店の基本情報 取材者よりひと言

セーブルポイント おそば以外の逸品や

## 1 そば処 ながせ

【住所】塩尻市川2393-3 【電話】0264-34-3317

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。

【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

**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

【おすすめ品(お値段)】  
①岩魚天ざる (1,680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

**メモ** 岩魚は新鮮・肉厚で川魚の臭いがありません

## 4 宿場の味 越後屋 ひゃくばのあじ えちごや

【住所】塩尻市奈良井666-1 【電話】0264-34-3048

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。

店舗HP: <http://www.echigoya.ne.jp>

【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

**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すすめ

【おすすめ品(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

**メモ** 山菜を活かした五平餅のタレは、季節を感じる

## 5 徳利屋 どくりや

【住所】塩尻市奈良井516 【電話】0264-34-2189

築170年の旅館の風情の中で、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。

【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

【おすすめ品(お値段)】  
①ごへい餅定食 (1,730円)  
②手打ちそば (1,080円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 8席、座敷 30席  
【駐車数】奈良井宿駐車場 【営業】11時~16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



## 6 こころ音 こころね

【住所】塩尻市奈良井368 【電話】0264-34-3345

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曾の手打ちそばです。

【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

こころ音御膳

限定メニュー。主食をそば、おにぎり、五平餅から選定



【おすすめ品(お値段)】

- ①とうじそば (1,450円)
- ②ざるそば (1,050円)

【禁煙席】あり 【座席数】テーブル 10席、座敷 16席  
【駐車数】22台 【営業】11時~14時30分 【定休日】毎週水曜日

**メモ** モダンでおしゃれな通り、囲炉裏で食事も(要予約)



## 7 そば処 山なか そばどころ やまなか

【住所】塩尻市奈良井289 【電話】0264-34-2230

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。奈良井宿へ越しの際は、ぜひ、お立ち寄りください。

【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 厳選した醤油、みりんで作ったかえしと、かつお節と昆布を使って作る美味しいつゆです

抹茶と柿の皷

抹茶と干柿を活かした甘味も併せてどうぞ



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (1,050円)
- ②とうじそば (1,500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

**メモ** すんき達人が作ったすんきそばもおすすめて



## 10 もちや食堂 もちやひょうどろ

【住所】木祖村小木曾164-2 【電話】0264-36-2417

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、溪流魚、天然きのこ等があります。

【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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (1,080円)
- ②天ぷらそば ( 820円)

【禁煙席】なし 【座席数】テーブル 15席、座敷 50席  
【駐車数】5台 【営業】11時~18時 【定休日】不定休

**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 志めど ひまくじどろ 志めど

【住所】木祖村小木曾3280 【電話】0264-36-3242

源流の里、木祖村のおいしい水で練りあげたそばです。

【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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ザルそば (1,080円)
- ②冷やしそば ( 980円)

【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~14時、17時~19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



## 8 道の駅 さくら 食事処 げんき

【住所】木祖村藪原163-1 【電話】0264-36-1050

木祖村産のそば粉を使用した手打ち蕎麦。揚げたての天ぷらが付いた天盛り蕎麦は大人気商品。11月中旬から始まる自家製すんきを使用した すんき蕎麦もおすすめてです。

店舗HP: <http://www.genryu-no-sato.com/index.html>

【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、椎茸を使ったそばつゆです



【おすすめ品(お値段)】

- ①天盛り蕎麦 (1,000円)
- ②すんき蕎麦 ( 800円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 40席 【駐車数】40台  
【営業】10時~16時(L.O.) 【定休日】木曜日(12月~4月)、1月1日、2日

**メモ** 併設の売店では様々な特産品が揃い、買い物も楽しめる



## 9 水曾 おぎのや きせ おぎのや

【住所】木祖村藪原1123-1 【電話】0264-36-2012

自家製粉した風味の良い手打ち蕎麦。源流の里、木祖村のおいしい水で練り上げました。

店舗HP: <http://www.kiso-oginoya.jp/>

【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 利尻昆布と木曾産椎茸、当店で削った本磨り節に原流水を使った少し辛めのつゆです

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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば ( 750円)
- ②鴨せいろ (1,400円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 12席、座敷 8席 【駐車数】15台  
【営業】11時~15時(そばはなくなり次第終了) 【定休日】毎週水曜日(木曜日不定休)

**メモ** 立派な柱と梁の古民家で囲炉裏もあり、雰囲気最高



## 12 縁結び えんむすび

【住所】木祖村小木曾4961-34 【電話】0264-24-0833

地元産のそば粉を使い、細めの麺で風味豊かな手打ちそばです。店内からの景色を眺めながら食べるそばは、一味違います。

店舗HP: <http://www.enmusubi-soba.com>

【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 そばの味と香りを引きだてるよう、まろやかな味に仕上げられています



【おすすめ品(お値段)】

- ①天ぷらそば (1,230円)
- ②ざるそば ( 750円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 18席、座敷 18席 【駐車数】10台  
【営業】11時~14時 【定休日】毎週月・火曜日(1~3月は休業)

**メモ** 庭の向こうに見える景色が爽快で、心も満たされます



## 13 阿羅屋 あらや

【住所】木曾町日鏡2143-1 【電話】0264-24-0133

店主の地元、木祖村産のそばを100%使用し、玄そばを石臼で自家製粉した風味豊かな手打ちそばです。細めのそばと甘めのつゆで食べやすく仕上げられています。

【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 甘めのそばつゆとくみだれの2種類のつゆで、そばを味わうことができます

山賊焼き

蕎麦とのセットもあり、味もボリュームも満点です



【おすすめ品(お値段)】

- ①中盛り (950円)
- ②山賊焼き定食蕎麦セット (1,250円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 7席、座敷 30席 【駐車数】10台  
【営業】11時~14時30分(売切れ次第終了) 【定休日】毎週水曜日

**メモ** 隣の席から「また来ようね」の声が聞こえました



### 14 源氏 げんじ

【住所】木曾町日義4398 【電話】0264-24-2600

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、田舎風味で駒ヶ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。

【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らや濃い目のつゆが特徴です



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (1,140円)
- ②たぬきそば (660円)

【禁煙席】全席禁煙【座席数】テーブル 34席、座数 40席【駐車数】30台  
【営業】10時30分~15時(売り切れ次第閉店)【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



### 15 道の駅日義 水曾駒高原 お食事処 巴

【住所】木曾町日義4730-3 【電話】0264-23-3644

木曾産の玄そばを石挽き自家製粉した、全て自家製の木曾産そば粉9割使用のそばです。権兵衛道開設の祖、怪力権兵衛伝説由来の味【権兵衛そば】です。

【代表的なそば】 店舗HP: <http://www.michinoeki-kisokoma.jp>

- ①麺の太さ 2.0mm未満
- ②そば粉とつなぎの配合割合 9割
- ③つゆの特徴 本醸造醤油をベースに鰹節をタツブリに加え、更に味を調整した本格つゆです

**すんき**

自社工場で製造した木曾伝統の味を売店で販売



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば(2枚) (1,300円)
- ②権兵衛大カそば (1,000円)

【禁煙席】全席禁煙【座席数】テーブル 58席、カウンター 9席  
【駐車数】78台【営業】8時30分~17時30分【定休日】火曜日(1~3月)

**メモ** 直売所なども充実し、気軽に立ち寄れる



### 18 ふるさと体験館 食堂 四季 ひさくどう ひき きぞふてひま

【住所】木曾町新開6959 【電話】0264-27-1011

地元産玄そばのみを使い、自家製粉して打つ手打ちそばです。

店舗HP: <http://www.taikenkan.jp>

【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 じっくり攪かさせたかえしと上品なかつおだしを使っています

**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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば五平餅セット (1,100円)
- ②とうじそば(11月~4月限定) (1,300円)

【禁煙席】全席禁煙【座席数】テーブル 26席  
【駐車数】150台【営業】11時~14時【定休日】毎週水曜日

**メモ** 地元のやさしいお母さんたちの手打ちそば



### 19 みやま苑 みやまえん

【住所】木曾町新開7618-3 【電話】0264-27-6177

素朴で喉越しの良い手打ちそばです。春~夏は溪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。ぜひお立ち寄りください。

【代表的なそば】 店舗HP: <https://www.miyamaen.jimdo.com/>

- 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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (870円)
- ②すんきそば (900円)

【禁煙席】なし【座席数】テーブル 12席、座数 24席  
【駐車数】120台【営業】10時~17時30分【定休日】毎週火曜日

**メモ** すんきそばは「すんき」がたっぷり嬉しい!



### 16 水車家 すいしゃや

【住所】木曾町日義4858-5 【電話】0264-22-3045

自家製粉にこだわり、木曾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さと、ひと時のくつろぎを提供するそんな店でありたいです。

【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



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (1,080円)
- ②天ぷらそば (1,200円)

【禁煙席】店内禁煙【座席数】テーブル 40席、座数 16席【駐車数】30台  
【営業】11時~16時(売り切れ次第終了、火曜日4時閉店)【定休日】毎週水曜日

**メモ** お店の中が広く綺麗で落ち着いた雰囲気



### 17 くるまや国道店 くるまやこくどうてん

【住所】木曾町新開福4950 【電話】0264-22-3183

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。

【代表的なそば】 店舗HP: <http://www.soba9608.com/>

- 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、醤油のかどがとれた、まろやかな味わいです



【おすすめ品(お値段)】

- ①ざるそば (1,160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、座数 36席【駐車数】30台、大型3台  
【営業】10時30分~18時【定休日】毎週月曜日(時々不定休)

**メモ** てんぷらも魅力の一品



### 20 時香忘 ひこらぼう

【住所】木曾町新開芝原8990 【電話】0264-27-6428

小麦粉は一切使いません。打ちたての蕎麦ではなく全て寒ざらし熟成の蕎麦です。

【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



【おすすめ品(お値段)】

- ※日により蕎麦が変わります
- ①極粗挽き寒ざらし熟成蕎麦 (1,200円+税)

【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】11時~15時(蕎麦が無くなり次第終了)  
【定休日】毎週日・月・火曜日(祝日等により変更あり)

**メモ** 水の分子構造にまでこだわった蕎麦



### 21 手打そば おおめ

【住所】木曾町開田高原末川2812-1 【電話】0264-42-3406

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使用しています。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。

【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 8~9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



【おすすめ品(お値段)】

- ①すんきとうじそば (1,450円)
- ②ざるそば (1,150円)

【禁煙席】なし【座席数】座数 60席  
【駐車数】15台【営業】11時~14時(4月~12月中旬の日曜日、お盆及びそば祭り期間中営業(お問合せください))

**メモ** 店主のお手製のすんきなどの漬物も魅力



## 22 そば処 ふもと屋 そばどころ ふもとや

【住所】木曾町開田高原末川2819【電話】0264-42-3012

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。店舗HP:<http://www.kaidasoba.com>

### 【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

### 【おすすめ品(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(そばはなくなり次第終了)  
【定休日】毎週水曜日(時々不定休)

**メモ** 江戸時代からの建物を利用し、いりりに風情がある



## 23 本曾馬の里 一本水亭 ひっぽんぎてい

【住所】木曾町開田高原末川5552-8【電話】0264-42-3225

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。

### 【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

### 【おすすめ品(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】店内禁煙 【座席数】テーブル 56席、座敷 16席 【駐車数】20台  
【営業】9時30分~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



## 26 そば処 中西屋 そばどころ なかにや

【住所】木曾町開田高原西野837【電話】0264-42-3231

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。

### 【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

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (1,330円)
- ② すんきそば (1,130円)

【禁煙席】店内禁煙 【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** 落ち着いたテーブルと椅子でゆったりと



## 27 そば処 たけみ

【住所】木曾町開田高原西野4739【電話】0264-44-2019

全て開田高原産のそば粉を使い、打ちたて茹でたてをモットーにしています。また四季折々の山菜や漬物が必ず付きます。春の山菜てんぷらは好評です。

### 【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 開田高原の乾椎茸とかつお節、出し昆布を使った、まろやかな味です

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (1,300円)
- ② すんきそば (980円)

【禁煙席】なし 【座席数】テーブル 14席、座敷 40席  
【駐車数】130台 【営業】11時~14時 【定休日】毎週火曜日

**メモ** そばに添えられた小皿も楽しみの一つ



## 24 彩葉館 あいば心亭 さいはのくあん あいばこてい

【住所】木曾町開田高原末川4119-2【電話】0264-42-1360

開田高原産そば粉100%使用。自社製造のスンキを使ったすんきそばは、最高に美味。

### 【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 鰹節とこんぶでダシを取り、醤油で作ったかえしを合わせたもの

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① すんきそば (1,000円)
- ② ミニいわな丼とザルorかけそばセット (1,200円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 28席、テラス 12席 【駐車数】130台  
【営業】10時~15時 【定休日】毎週水曜日(8月は無休)12月~4月第2週は休業

**メモ** のどかな風景とおいしい空気も味わえます



## 25 そば処 まつば

【住所】木曾町開田高原末川3904-1【電話】0264-42-3100

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。

### 【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

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (930円)
- ② すんきそば (1,000円)

【禁煙席】店内禁煙 【座席数】テーブル 24席、座敷 48席 【駐車数】40台  
【営業】11時~17時 【定休日】毎週水曜日(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)



## 28 のらくろ

【住所】木曾町開田高原西野6756【電話】0264-44-2059

喉越しを第一に考え中細の麺。かえしは数ヶ月寝かせ、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。

店舗HP:<http://www.kiso.ne.jp/~norakuro/tx/index5.html>

### 【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 つゆは蕎麦の香りを大切に、さっぱりと仕上げています

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそばセット (1,250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】毎週水曜日(冬期休業あり)

**メモ** 温かいご夫婦に出逢える



## 29 くるまや本店

【住所】木曾町福島5367-2【電話】0264-22-2200

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います。

### 【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 一
- ③ つゆの特徴 濃厚で少し甘めのつゆが太めの麺に良く絡み、そばの味を引き立てます

### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (1,160円)
- ② すんきそば(冬期) (950円)

【禁煙席】あり 【座席数】テーブル 24席、座敷 16席 【駐車数】13台  
【営業】11時~16時(品切次第閉店) 【定休日】毎週水曜日

**メモ** 伝統を感じる外観とお店の方の笑顔がいい





### 30 長寿そば どの屋 ちゅうじゅそば どのや

【住所】木曾町福島2831-3 【電話】0264-23-3161

あげたて天ぷらとそばの量が多めです。

#### 【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 しょうゆ、かつお、みりん、こんぶ

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① すんきそば (1,000円)
- ② 天ざるそば (1,900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～16時(15時以降、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



### 31 旅館 黒澤館 りょかん くろさわかん

【住所】木曾町三岳6362 【電話】0264-46-2016

開田高原産のそば粉のみ使用し、澄んだ山の湧水で練り上げます。巖越し良く、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。 店舗HP:<http://www.kurosawakan.com>

#### 【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

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① もりそば(二皿)(1,260円)
- 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】お客様に合わせて 【定休日】完全予約制

**メモ** 隠れ家的、落ち着いた旅館でそばが頂ける



### 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

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、秋の雑穀の和え物等は大変喜ばれております。

#### 【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 鯉節、煮干し、昆布等でだし汁を作り、又信者そばには焼きそばをそえます

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① そば御膳 (1,000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】不定休

**メモ** ご夫妻の楽しい話も、味の一つ

#### 花プレゼント

花好きなお客様に苗・切花等お土産として差し上げます



### 35 水交園 すいこうえん

【住所】王滝村5005-5 【電話】0264-48-2245

開田高原産の石臼挽きで、風味とコシが自慢の手打ちそばです。最初の一口はつゆをつけずに、そばの風味を味わってほしいです。 店舗HP:<http://takigoshi.sakura.ne.jp/>

#### 【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 かつおの風味とそばの風味が美しいバランスになるようにしています

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① 手打ちざるそば (1,200円)

【禁煙席】あり 【座席数】テーブル 50席 【駐車数】20台  
【営業】11時～15時(4月下旬から11月上旬の土日祝祭日に営業(8月はほぼ無休))

**メモ** 風を感じる時間を過ごせる故郷(魂越)にある



### 32 百楽庵 ひゃくらくあん

【住所】王滝村211-6 【電話】10264-46-3132

麺に“星(殻)”が均等に入り、田舎そば風になるよう粉の配合に気を使っています。

#### 【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

#### 【おすすめ品(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** 百草と信仰の歴史を感じる落ち着いた店内



### 33 そば処 さくら そばどころ さくら

【住所】王滝村3229-1(一心堂前) 【電話】0264-48-1661

信州産の石臼挽きそば粉を使用した、のどごしの良いそばです。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。

#### 【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 鯉と鯖のダシに2種類の醤油で作ったかえしを合わせたものです

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば ( 900円)
- ② かき揚げそば ( 900円)

【禁煙席】全席禁煙 【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** おそばに煮物とお酒け物が付いています



### 36 寿命そば 越前屋 じゅみやそば えちぜんや

【住所】上松町上松1710-1 【電話】0264-52-2081

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。

#### 【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 利尻昆布と枕崎の鯉節のダシが利いた、やや辛めのつゆです

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① 盛そば(2枚) (1,240円)
- ② 盛天そば(2枚) (1,700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30分～17時(冬期18時) 【定休日】毎週木曜日

**メモ** 創業寛永元年、16代目が受け継ぐ歴史ある技と味

#### 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



### 37 そば処 寿伊舎 そばどころ すいしゃ

【住所】上松町小川2419-64 【電話】0264-52-2295

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。

#### 【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

#### 【おすすめ品(お値段)】

- ① 天ザルそば (1,400円)
- ② ザルそば ( 850円)

【禁煙席】全席禁煙 【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 手打ちそば おんたけ

【住所】大桑村野尻3081-277 【電話】0264-55-2205

自家製粉にこだわり、挽き・打ち・茹で立ての“3立”のそば。季節により内容の違う天ぷらは、揚げてサクサクでお楽しみ。そばの後のそば湯は濃厚で格別です。

【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 鯉・昆布・煮干等からじっくりとったダシと、こだわりのかえしを使ったつゆです



【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば ( 700円)
- ② 天ざるそば (1,400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30分、17時~19時30分 【定休日】毎週月曜日

メモ 正統派そばにポリウムある天ぷら



### 39 味処 りなほ あじどころ りなほ

【住所】大桑村野尻939-26 【電話】0264-55-3398

挽きたて、打ちたて。そば打ちにこだわっておじさんが打っています。

【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、ソウダ鯉のダシで味を整えたつゆ



五平もち

えごま、くるみ、ごまをふんだんに使った昔ながらの味

【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (800円)
- ② 定食(半か+ざるそば+五平もち3本+小鉢) (900円)

【禁煙席】あり 【座席数】屋内 24席、屋外 30席 【駐車数】10台  
【営業】10時~16時 【定休日】毎週水曜日、年末年始(12/25~1/3)

メモ 元気な「かあちゃん」たちが迎えてくれます



### 42 そば処 蝶家 そばどころ ちょうや

【住所】南木曾町吾妻2285 【電話】0264-58-2175

開田高原産のそば粉を使用しています。春には山菜の天ぷら、秋には舞茸の天ぷらもあります。

【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 鯉節をベースに数種類のきのこを使ったオリジナルのつゆです

やっこ

中津川市の中島豆腐は当店のつゆと相性が良く好評です



【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば (850円)
- ② えびおろしそば (1,050円)

【禁煙席】なし 【座席数】テーブル 16席、座敷 8席 【駐車数】10台  
【営業】11時~18時(品切次第終了) 【定休日】毎週水曜日

メモ そばと一緒に頂いた豆腐にも大満足。箸が進みます



### 43 そば処 恵盛庵 そばどころ けいせいはん

【住所】中津川市馬籠5438-1 【電話】0573-69-2311

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。

【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 杖崎産の本節を使用した少し濃い目のつけ汁です



【おすすめ品(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30分~14時30分 【定休日】不定休

メモ 麺の太さをふそろいにして、食感に工夫



### 40 そば処 吉村屋 そばどころ よしむらや

【住所】南木曾町吾妻860-1 【電話】0264-57-3265

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をご用意いたします。

【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 鯉と昆布をきかせた甘口のつゆです



【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば ( 950円)
- ② ざるとろそば (1,130円)

【禁煙席】全席禁煙 【座席数】テーブル 24席 【駐車数】町営駐車場利用 【営業】10時~17時 【定休日】毎週水曜日

メモ 妻籠バス駐車場から宿場へ上がってすぐ左



### 41 お食事処 金剛屋 おひょうどころ こんごうや

【住所】南木曾町吾妻1785-3 【電話】0264-57-3116

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、かけのほか、季節に応じて品が替わる山菜蕎麦、松茸蕎麦等10種類をご用意しています。

【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 本鯉節を使った、少し辛めのつゆです



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)

【おすすめ品(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

メモ 裏メニューに御主人の「木曾節」が...



### 44 中井筒屋 なかいづつや

【住所】中津川市馬籠4241 【電話】0573-69-2718

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、野菜が盛り込まれたおそばをご賞味ください。

【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 濃口醤油、味噌のかえし、厚刺し鯉出汁の関西の人も驚きの真黒なつゆです

お茶

お茶の本場静岡のお客様にお勧めいただきました



【おすすめ品(お値段)】

- ① ざるそば ( 800円)
- ② やまかけそば ( 900円)

【禁煙席】店内禁煙 【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

メモ 店内は通路も広く、落ち着いたくつろげる



### 45 ますや

【住所】中津川市馬籠4288 【電話】0573-69-2133

香ばしく焼いた恵那鶏とネギが人気の恵那鶏そばや、地元で採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。

【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 甘さ控えめで、かつおダシのきいたおつゆです











【おすすめ品(お値段)】

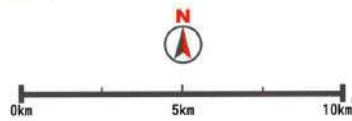
- ① 恵那鶏そば ( 900円)
- ② 山菜そば ( 850円)

【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30分) 【定休日】不定休

メモ 平日はお得なランチセットもあります

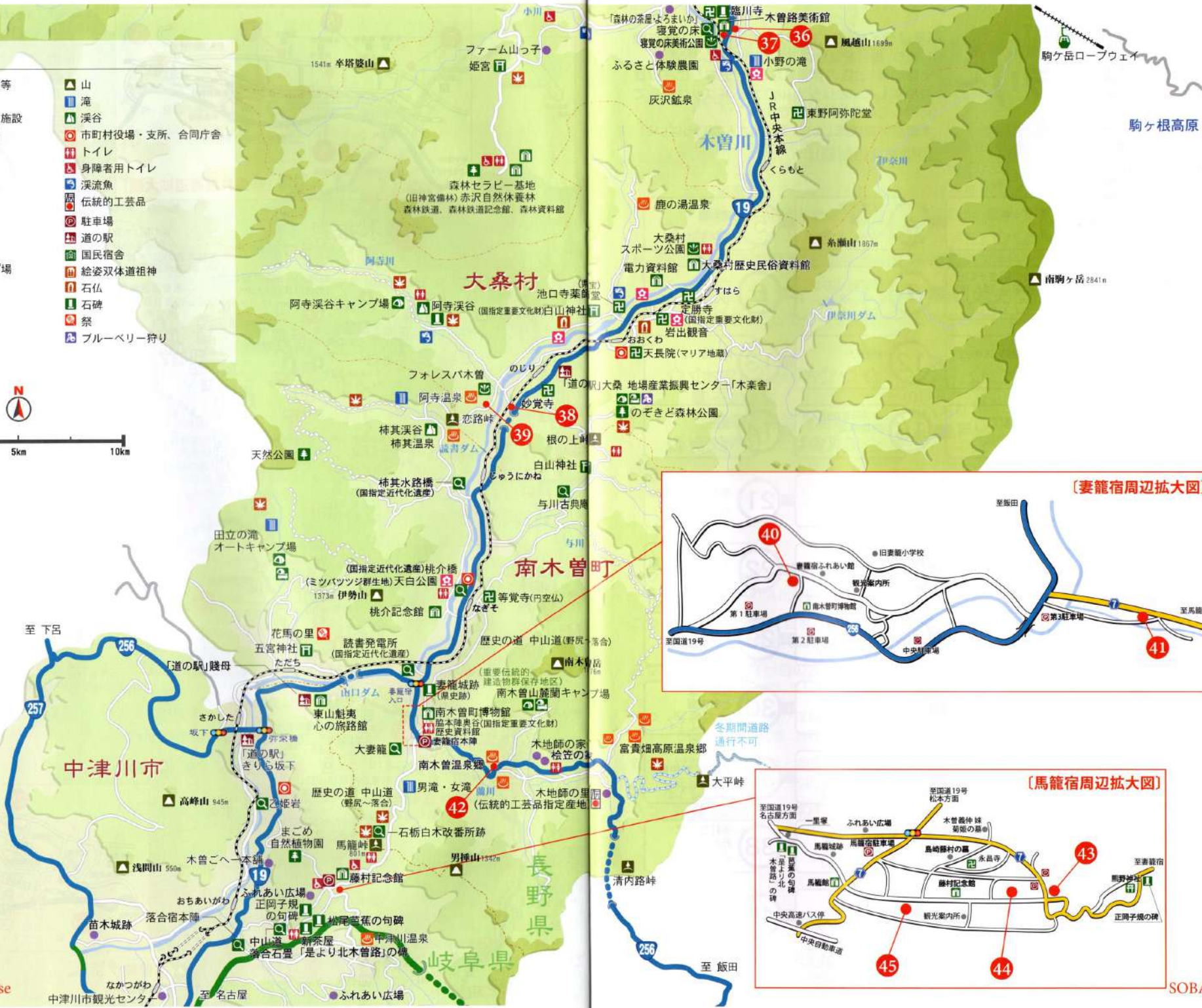
凡例

-  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
-  神社
-  寺院
-  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
-  駐車場
-  道の駅
-  国民宿舎
-  絵姿双体道祖神
-  石仏
-  石碑
-  祭
-  ブルーベリー狩り



凡例

- |  |           |  |               |
|--|-----------|--|---------------|
|  | 美術館・博物館等  |  | 山             |
|  | 自然公園      |  | 滝             |
|  | 公園・レジャー施設 |  | 渓谷            |
|  | 名所・見どころ   |  | 市町村役場・支所、合同庁舎 |
|  | 花の名所      |  | トイレ           |
|  | 紅葉の名所     |  | 身障者用トイレ       |
|  | 展望台       |  | 渓流魚           |
|  | 牧場        |  | 伝統的工芸品        |
|  | スキー場      |  | 駐車場           |
|  | ゴルフ場      |  | 道の駅           |
|  | キャンプ場     |  | 国民宿舎          |
|  | オートキャンプ場  |  | 絵姿双体道祖神       |
|  | 温泉        |  | 石仏            |
|  | 寺院        |  | 石碑            |
|  | 神社        |  | 祭             |
|  | 病院        |  | ブルーベリー狩り      |
|  | 峠         |  |               |



マイ☆三ツ星店を探せ!?

# 木曾路そばラー~

「そばライゼ」でご紹介するおそば屋さんを訪問したら、番号を塗りつぶしていきましょう!  
そばの味・お店の雰囲気など、自分なりに三ツ星で評価して、オリジナルのガイドブックとして活用してみたいかがですか!  
木曾路には美味しいおそば屋さんがいっぱい!  
目指せ全店制覇!!



P.3	1 そば処 ながせ ☆☆☆			
P.4	2 手打そば ていしゃば ☆☆☆	3 楽々亭 ☆☆☆	4 宿場の味 越後屋 ☆☆☆	5 徳利屋 ☆☆☆
P.5	9 木曾 おぎのや ☆☆☆	8 道の駅きそむら 食事処 げんき ☆☆☆	7 そば処 山なか ☆☆☆	6 こころ音 ☆☆☆
P.6	10 もちや食堂 ☆☆☆	11 食事処 志めと ☆☆☆	12 縁結び ☆☆☆	13 阿羅屋 ☆☆☆
P.7	17 くるまや国道店 ☆☆☆	16 水車家 ☆☆☆	15 道の駅日義木曾駒高原 お食事処 巴 ☆☆☆	14 源氏 ☆☆☆
P.8	18 ふるさと体験館 きそふくしま 食堂 四季 ☆☆☆	19 みやま苑 ☆☆☆	20 時香忘 ☆☆☆	21 手打そば おおめ ☆☆☆
P.9	25 そば処 まつば ☆☆☆	24 彩菜館 あいばし亭 ☆☆☆	23 木曾馬の里 一本木亭 ☆☆☆	22 そば処 ふもと屋 ☆☆☆
P.10	26 そば処 中西屋 ☆☆☆	27 そば処 たけみ ☆☆☆	28 のらくろ ☆☆☆	29 くるまや本店 ☆☆☆
P.11	33 そば処 さくら ☆☆☆	32 百楽庵 ☆☆☆	31 旅館 黒澤館 ☆☆☆	30 長寿そば とちの屋 ☆☆☆
P.12	34 そば処 花広場 ☆☆☆	35 水交園 ☆☆☆	36 寿命そば 越前屋 ☆☆☆	37 そば処 寿伊舎 ☆☆☆
P.13	41 お食事処 金剛屋 ☆☆☆	40 そば処 吉村屋 ☆☆☆	39 味処 いなほ ☆☆☆	38 手打ちそば おんたけ ☆☆☆
P.14	42 そば処 蝶家 ☆☆☆	43 そば処 恵盛庵 ☆☆☆	44 中井筒屋 ☆☆☆	45 ますや ☆☆☆

※「木曾路そばラー」は、あくまでも個人的な楽しみとしてご利用いただければ幸いです。全店制覇の特典などをご用意しておりませんのでご了承ください。



## メモ: 「すんき」って何!?

すんきとは、木曾特産の赤かぶの茎葉等を原料として、塩を使わずに乳酸発酵させた郷土食です。かつて、塩が手に入りにくかった山間地で、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。塩を使う京都のすんぎ漬とは別のものです。

植物性乳酸菌の働きだけでつくる漬物は、国内外でも珍しく、乳酸菌と食物繊維が豊富に含まれ、整腸作用があります。また、すんき中の多種多様な乳酸菌を用いた研究では、健康増進面において、免疫細胞を活性化させる実験データもあります。

さらに、2017年5月には、農林水産省の地理的表示保護制度(GI制度)に「すんき」として登録されたことでも注目されています。

### 【お召し上がり方】

- そのまま
- 鯉節と醤油をかけて
- 味噌汁、そばの具に

このほかにも、  
いろいろな食べ方を  
提供・提案しています!



### — おことわり —

- 一つ 本パンフレットは、2010年に「木曾地域広域観光振興プロジェクト会議※」が手作りで企画作成したパンフレットの情報を更新したものです。
- 二つ 本パンフレットは、自家(委託製麺は除く)で製麺(機械製麺を含む)しているお店のうち、掲載希望のありましたお店を掲載しています。(※このほかにもそば店はあります。)
- 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。(※下段の【メモ】は、取材を行ったプロジェクト会議メンバー及び編集者によるコメントです)
- 四つ 写真は、各取材者が撮影したもので、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促えていただき、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すすめします。
- 六つ お値段については、本パンフレット発行(2019年3月)以降、変更となる場合もあります。

※2009年11月に「木曾地域広域観光振興計画」を策定した民間協働体の組織

2019年3月発行

〈編集・発行〉

木曾広域連合 地域振興課

長野県木曾郡木曾町日義4898-37 電話 0264-23-1050