

2014年版 飯田・下伊那エリアの美味しいお店収録!!

グルメガイド

LET'S PARTY! **巻頭特集**
宴会オススメ店特集

ちょっとひと工夫!

プロが教えるレシピ

ご自由にお持ちください
無料 Take Free

763
FM
いいFM
ステーション

2014年版 飯田・下伊那エリアの美味しいお店収録!!

グルメガイド

LET'S PARTY! 巻頭特集
宴会オススメ店特集

ちょっとひと工夫!

プロが教えるレシピ

ご自由にお持ちください
無料 Take Free

763
FM
いいFM
ステーション

プロセスの美学 ESTHETIQUE DU PROCESSUS DE



フランス菓子&手造りパンの店

トッポ

飯田市東新町1丁目 (ロータリーそば)

TEL.0265-23-9001 定休日:月曜日・第3火曜日



ガイド 2014年版 INDEX



COVER

撮影協力: トップ・ぐり〜ん
撮影: 宮下 徹

巻頭 宴会オススメ店

- &A.....3
- カフェインダストリー.....3
- ぐり〜ん.....4
- 信濃屋.....4
- 信州55.....5
- Blood.....5
- 丸現.....6

和食・仕出し

- ささぎ.....8
- 信濃屋.....9
- 砂払温泉.....10
- 匠味.....11
- 藤山.....12
- とんかつしみず.....13
- 天音食堂.....14
- 網元.....14
- かなえ茶屋.....15
- ここねっと.....15
- さすが家.....16
- 松乃本店.....16
- 門.....17
- 遊月.....17

寿司

- いずみ.....18
- 入船.....19
- 祥吉.....20
- 龍巳.....21
- 魚魚魯.....22
- くるま館.....23
- 弥助.....23

割烹

- 安藤.....24
- 舞鶴.....25

そば

- あすき.....26
- かざこし.....27
- 東京庵 別館.....28
- わらび家.....29

居酒屋

- かぶき屋.....31
- のんべえ.....32
- 八日.....33
- 一夢庵.....34
- 長右衛門.....34
- さるさ.....35
- すずか.....35
- 善.....36
- 鶏善.....36
- どんべい.....37
- 碧.....37
- 丸現.....38
- 遊夜.....38

洋食

- 吉祥寺(フレンチ).....39
- キャベツ(アメリカンダイナー).....40
- このんこびあ.....41
- &A.....42
- アンナブルナ(インド・ネパール).....42
- キャナリィ・ロウ.....43
- ベッラソニア.....43

ラーメン・中華

- 蒼空.....44
- 信州55.....45
- ラーメン豚豚.....46
- ラーメン屋めんくろう.....47
- 菜彩.....48
- 新京亭.....48

焼肉

- ホルモン甲子園.....49
- 駱駝屋.....50
- 徳山.....51
- ひまわり.....51
- ほんのり家.....52
- 陽富園.....52
- 吉田屋.....53
- ろくなもんじゃねえ.....53

BAR

- BAR 時代屋.....54
- THE BARREL(リブレ).....55
- 1950(フィフティーズ).....56
- BAR 古時計.....57
- Reunion(リユニオン).....58
- Bar.Reminisc(レミニス).....59
- カフェインダストリー.....60

カフェ

- ITSUBO lifestyle shop.....61
- ぐり〜ん.....62
- あむり.....63
- クイーン.....63
- モスバーガー.....64
- 山羊印カフェ.....64

菓子・パン

- いと忠.....65
- 一三二屋まん十店.....66
- 船橋屋.....67
- マロン.....68
- キャトルフィーユ.....69
- ノエル.....69
- はと錦.....70
- 春木屋.....70
- みるくなたまご.....71

特産品

- 春月.....72
- 信州市田酪農.....73
- 高森町 高森アルプスサーモン丼.....74
- 天竜産業.....75
- 臼井農園.....76
- 越山.....76
- 信州まし野ワイン.....77

広告

- トップ.....表2
- 飯田マツボツ.....表3
- えびすや肉店.....表3
- 丸西産業.....表4
- 喜久水.....30
- 肉のスズキヤ.....78

- 巻末特集プロが教えるレシピ.....80
- エリアMAP.....82

LET'S PARTY! 巻頭特集

宴会オススメ店特集



美味しさが、笑顔の輪をつなぐ

だれかと仲良くなりたいときや

気持ちを分けあいたいときは

共に食べて共に飲む、それが一番。

楽しい料理、美味しいお酒で

自然と会話が広がり心がひらきます。

昼食会からディナーパーティー

二次会まで、心置きなく楽しめて

みんなが納得、満足できる

飯田の名店&良店をご紹介します。

グルメガイド



予算・料理内容は
お気軽にご相談ください。

洋食 デリ&カフェ &A(アンドエー)

地元産の安心安全食材を中心に、すべて手づくりの料理を提供している&Aではケータリングサービスも大好



評。シェフが腕によりをかけた様々な料理の数々は舌だけでなく目も楽しませてくれます。また、お客様の目の前でローストビーフをカットするなどゴージャスなパフォーマンスは&Aならではの。法人、個人のパーティ・レセプションの雰囲気をより一層盛り上げます。

☎0265-24-6644 MAP | P-1 飯田市街

飯田市松尾町2-28

☎10:00~18:00 ㊟月曜日・第2、4火曜日

🔍 検索 並木テラス

Bar Cafe カフェインダストリー

店内は大きなモニタースクリーンを完備、60人収容できる広々としたフロアはワンフロアならではの一体感が味わえます。地下にある為、周りを気にすることなく騒げるのもこのお店ならではの。パーティー料理は毎月試食会をして常に進化させているとのこと。“自分達だけの空間で自分達だけのパーティー”を楽しむならココです。

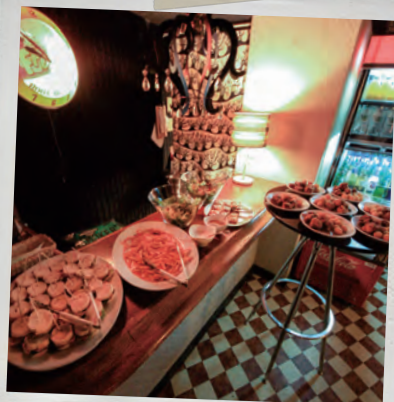


☎0265-23-2959

飯田市知久町2-1 B1F ☎18:00~24:00(週末は延長) ㊟火曜日

MAP 座 椅 禁煙 分煙 八 子 口

P-2飯田市街 Caffein.info



パーティー料理
お1人様…4,000円(税込)~

カフェ Kitchen Café ぐり〜ん



女子会コースが2名様から
2,000円〜(食事)

パスタ・ピザを中心に、
お酒を飲めない方も楽しめる方にもそれぞれに合ったコースがあり、
飲み放題1,300円〜
(女子会のみ・3時間)



も付けられる人気の7色の女子会コースが2名様から(食事・要予約)2,000円〜。また各種打ち上げや
歓送迎会でのご利用はもちろん、高校生限定のパーティーコースもあり。お気軽にお問い合わせください。

☎0265-23-2111

飯田市中央通り4-12-1(ローソン前) ☎11:30〜14:30(L.O13:45) / 18:30〜23:00(L.O22:00) ㊟日曜日※祝日の場合最終日

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-2飯田市街

<https://www.facebook.com/KitchenCafeGreen>

和食 食事処 信濃屋 桜町店



会席コース…3,700円(税込)〜
焼肉コース・オードブルコース…2,200円(税込)〜

桜町の駅から徒歩5分の場所にお店を構える「信濃屋」。焼肉、しゃぶしゃぶ、すき焼き、オードブル料理など



幅広い要望にお応えできる。特にしゃぶしゃぶとすき焼きは質の高い南信州牛のみを使用している贅沢メニュー。お酒メニューも取り揃え、忘新年会や歓送迎会でもご利用頂けます。宴会の際はご予約が必要です。

☎0265-23-9931

飯田市桜町1-35 ☎11:00〜14:00 / 17:00〜20:00 ㊟火曜日

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-1飯田市街

検索 HPなし



コース料理は4,000円への
飲み放題付き(120分)

ラーメン 信州55 フジヤマ外伝

名古屋発のフジヤマ55のグループ店の信州55。夜の営業ではラーメンはもちろん、宴会コース、単品メニューも取り揃えています。お酒の種類は、お酒に精通した人でも納得の品揃え。1Fでは30名まで、2Fは50名までのパーティーを承る事が可能。美味しく、気軽に楽しむならまず信州55へお問い合わせ下さい。



☎0265-48-6407

飯田市座光寺4600-1 ㊿火曜～土曜
11:30～15:00 / 18:00～24:00 / 日曜
11:00～15:00 ㊿月曜日 ㊿有り

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ㊿ハ ㊿子 ㊿ク

P-8座光寺

検索 HPなし

BAR Blood (ブラッド)

飯田下伊那では、唯一となるギネスの樽生が飲める。この樽生を使ったカクテル「リアルハーブ」は、一つのグラスに黒と琥珀が、二層に。まさにここでしか飲めない“本物の味”。ソムリエであるマスターが厳選したワインは、セラーに常時500本をストックし、女の子が好むカクテルも充実。宴会パーティーのフードメニューも凄い。アヒージョ、本格茹で上げパスタや姉妹店のかぎ屋のメニューも取り寄せることができる。60人以上入れるスペースはブライダル二次会にも人気。

☎0265-24-1319

飯田市中央通り2-16-2 2F ㊿19:30～深夜3:00 ㊿不定休

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ㊿ハ ㊿子 ㊿ク

P-1飯田市街

検索 ブラッド 飯田市



コースは2,500円～
飲み放題付き(120分)

居酒屋 味処 丸現

こだわりのネギだれおでんとお酒を楽しむことができる創業55年以上の老舗。宴会席は多数準備しており、最大35名までの宴会を承ることが可能。コース料理は3,300円～(税込)で2,000円(税込)の飲み放題をつけることも。宴会で訪れても、このお店発祥のネギだれおでんを食べてみる事をお薦めします。



宴会コース…3,300円～

☎0265-22-2997

飯田市伝馬町2-21 営17:00～23:00 (L.O22:30) 休不定休

MAP 座 椅 禁煙 分煙 八 子
 P-1飯田市街 検索 HPなし

アイコンの表記で、お店の特徴が一目でチェックできます！

座 座敷あり

バ バリアフリー

椅 椅子席あり

子 お子様連れOK

禁煙 完全禁煙

ク inaviに連動クーポンあり



分煙 分煙席あり

検索 HPあり: 検索キーワード又はURLアドレス



inavi^{plus} Vol.45号に使ってお得なクーポン付!

居酒屋広宣 ☎0265-00-0000
**ご飲食合計代金より
 10%OFF**
 ●二重料金の二割引き不可
 ●巻末との併用できません
 ●1回の消費につき1枚有効
 有効期間
 14年9月30日まで

ク クーポンありの店舗には、inavi Vol.45号に使ってお得なグルメガイド連動クーポンがあります。切り取ってどんどん使いましょう!

※クーポンには有効期限がありますのでご利用の際はご注意ください。

inaviは、コンビニエンスストア、スーパー、公民館、参加店で直接無料配布中!

ガールズガイド

いらっしやいませ。

OPEN

素敵な、お店を
知つてるノは、
素敵な、人生を
知つてゐる。



1. 吟味特選和牛しゃぶしゃぶコース一人前4,000円～5,000円(税別)
2. 吟味特選和牛すきやきコース一人前3,500円～5,000円(税別)コース全てにお通し・突出し・馬刺し(トロ)・うどんが付きまます。

吟味特選和牛 すきやき・しゃぶしゃぶ専門店 ささき

手切りで最高級信州和牛を、秘伝のタレと
割り下で食す「しゃぶしゃぶ・すきやき」

店主は最高級の信州和牛と手切りにこだわり、美味しいしゃぶしゃぶとすきやきを提供する専門店。極上なお肉をお値打ち価格で提供出来る点が人気の様です。

特上コースの肉は霜降り度が最高ランクの「A5等級」で、とろりと舌にとろけるおいしさ。すべての肉を手切りしているので肉本来の味を損ないません。切った肉の表面に細かな刻みを入れる「刃打ち」を施しているので、柔らかく、加熱しても縮まらないのが特徴です。しゃぶしゃぶのごまダレやポン酢は完全自家製、苦心して調合法を編み出した秘伝。すきやきの割り下は肉の風味を消さず、

お酒にもよく合うさらっとした味付け。全コースについてくる馬刺しは最高級の霜降りトロです。少人数での会食の場合は、来店の少し前に連絡を頂ければ幸いとのこと。精肉販売も行っており、全国発送も受付中です。

☎0265-22-1668

飯田市小伝馬町1丁目4 営17:00～22:00(料理)※団体様に限り予約いただければ昼営業いたします。休不定休 完備

MAP	座 椅	禁 煙	分 煙	ハ 子 割
P-1 飯田市街		検索 信州牛ささき		



1. 南信州牛、魚料理、揚げ物など種類豊富な料理が揃う
2. 信濃屋の南信州牛の焼肉はぜひ一度は食べたい。
3. ランチで1番人気の「カツ丼」



食事処 信濃屋 桜町店

家族みんなで楽しめて、宴会コースも充実
親しみやすく、飯田に来たら食べたくなる味

創業25年、以来地域の方に愛され続けている「信濃屋」。昔ながらの定食、麺類、井ぶり、軽食など80種類以上の料理を豊富に取り揃えていて、精肉店から食堂に変わって年月が経つ現在でも、質の高い南信州牛を使用したしゃぶしゃぶやすき焼きは変わらない人気。またお子様から年配の方々まで、家族みんなで楽しめる食事処。どこか懐かしく感じる味の信濃屋オリジナルのソースやタレから手作りする牛定食、みそかつ定食などはお薦めの1品。最大50名様まで宴会可能な座数も完備し、個室に仕切れることのできるの家族での食事で気軽に

行けるのも嬉しい。家族の集まりや歓送迎会、宴会（巻頭特集参照）などの大きな集まりまで幅広くご利用頂けるのでまずはお気軽にお問い合わせを。誰が行っても満足すること間違いなしの食堂です。

☎0265-23-9931

飯田市桜町1-35

☎11:00～14:00 / 17:00～20:00

☎火曜日

MAP 座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク
P-1飯田市街 検索 HPなし



1. 鯉の甘露煮は、評判のメニューの一つ
2. 丸い餅二個を竹串で通した元祖五平餅
3. 砂払温泉のもう一つの自慢、七種類のお風呂「新七色の湯」

砂払温泉

**元祖五平餅は200年余の歴史。
飯田の伝統を受け継ぐ鯉料理はまさに老舗の味**

木曾路から大平峠を越えてきた旅人が、飯田に入る前に砂を払って足を休めたのが「砂払」の語源とか。およそ200年前に創業。ゆったり温泉に浸かってくつろいだ後の、お食事処も好評です。

小さくまるい「飯田型の五平餅」は、口元を汚さずに食べられるよう江戸中期に十数代前の当主が考案し、それが飯田全域に広まった。タレはシンプルな味噌とゴマの二種類。くどさのない味が会席料理の締めとして不動の地位を保っています。

飯田の伝統的なおもてなし料理なら何でもおまかせですが、特に鯉の甘露煮は「さすが老

舗」の一言。素材の鯉は数日間生け簀に放し、はらわたの臭みを抜いてから料理の直前に水揚げしています。そのために浅炊きでも泥臭さがなく、身はあくまでもやわらか。川魚が苦手な人もはらわたまで食べることができるのです。鯉料理はご宴会コースにて要予約、宴会は130名まで。※お食事処は夜9:00にて終了。

☎0265-22-1209

飯田市砂払町1丁目695 営 11:00～23:00(※入浴受付時間 22:30迄) 休年中無休 定60台

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-5飯田市西部	検索 砂払温泉						



- 1.ジューシーで柔らかいさんさんファームの黒豚定食1,400円
- 2.人気ナンバーワン!150gのしょうが焼き定食980円
- 3.優しさに包まれる雰囲気のお店内



和食処 匠味(たくみ)

おおお旨!!心のこもった雰囲気と、
板長のボリュームへの心意気がうれしい。

店内は豊かな四季を感じさせる和風の木造作りで、子どもからお年寄りまでゆったりとした気分できつろげる空間。人気は「しょうが焼き」で厚めにカットされたお肉は150g以上、タレは継ぎ足しで作られている自家製ダレ。さらにやわらかくてサクとしたおいしさの黒豚定食のカツは、地元松川の豊かな自然に包まれて育った「さんさんファーム」の黒豚を使用。要注意なのが「チキンカツ定食」。他店の通常が当店のハーフと言い切るほどのボリュームは300gを超える。タルタルソース、とんかつソースなどすべてのソースは、板長が考案した絶品オリジナルソース。定食、丼物

やうどん、そばなどのほか単品メニューも豊富で、限定15食の日替わり定食も人気です。夜は、お酒のお供に豊富なおつまみメニューからおまけ付きのお子様ランチまで、ご家族みんなで楽しめます。2Fには宴会場があり、和食あり中華ありの小宴会にも対応。

☎0265-36-3831

松川町元大島5121-5 (営) 11:00～14:00(平日) / 11:00～15:00(土・日・祝) / 夜 17:00～22:00 (休) 火曜日 (駐) 完備

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-11松川		検索 HPなし					



1. 寿司会席
「錦(にしき)」8,400円
2. パーティーメニューの参考例。会社等での祝賀会や式典にも利用できます。
3. 衛生管理が行届いた厨房設備。

名匠 藤山

心づくしの味とサービス、そして安心。
全てに高品質のケータリングサービス。

自宅に大切なお客様をお迎えした時や、宴席を設ける時に頼りになるのが、藤山のお届け料理。ご自宅に居ながらにして料亭やレストランの味が堪能できます。

著名な料亭やホテル、レストランで経験を積んだ料理人達が配達直前に調理した料理を、スタッフが迅速に配達し、希望があれば配膳から片付けまでしてくれます。

メニューは和洋・中華とバラエティ豊富。割烹さながらの「寿司膳」コースから子ども向けの「お子様膳」、バイキング形式で味わうパーティーメニューまで、様々な場面に対応してくれます。刺身は通年で本マグロを使用、肉や

野菜は可能な限り地元農家から仕入れて地産地消を推進し、食材へのこだわりが伺えます。また、厨房にはドライキッチンシステムを採用し、洗浄水にオゾン水・電解水を使うなど衛生管理を徹底。味・サービス・安全を、とことん追及するケータリングサービスです。

☎0120-007-350 MAP | P-8 喬木

下伊那郡喬木村291-1 営受付時間
10:00~19:00 ※利用の2日前までに電話で予約。ご指定の場所にお料理をお届けします。※お届けは、お買上金額10,000円から。

<http://www.tohzan.com>



▲柔らかくジューシーなヒレカツ御膳セット1,450円(120g)

手打ちとんかつ 志瑞(しみず)

箸で切れるほど柔らかいが手打ちの極意。

厳選した素材による上質な味をお楽しみください。

衣をつけて揚げる前に、肉を打って柔らかくするのが美味しいとんかつ作りの秘訣。手仕事で丹念に行う下ごしらえを、志瑞では「手打ち」と表現しています。衣はサクッ、中はふんわりと肉厚なヒレかつは「箸でも切れる」がキャッチフレーズ。一足先に運ばれてくるすり鉢でゴマをすり、自分好みのタレを作っているうちに、とんかつの登場を待つ気分は否応なく盛り上がります。

豚肉は地元の信州南部豚の最高級素材を使用。揚げ油は香りの高い独自ブレンド、糖度4%と甘み豊かなパン粉はオリジナルのもの。地元農家直送のキャベツ、天日干しのお米など、素材選びにも隙がありません。

しゃぶしゃぶ用の上質肉を幾重にも重ね、究極の柔らかさとジューシーな肉汁の旨みを追求した千枚カツは人気のメニュー。ボリュームたっ

ぶりの手打ちハンバーグも好評とか。各種ご宴会、ご会合でのご利用や、専門店のお持ち帰りお弁当でもこだわりの味が楽しめます。



▲落ち着いた雰囲気ですっきり食事ができる店内。

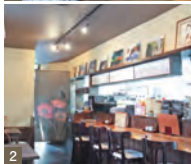
☎0265-53-6767

飯田市名古屋2137-1 営11:00~22:15
(L.O21:30) (平日の15:00~17:00は準備中) 休年中無休 駐40台

MAP 座 椅 禁煙 分煙 八子 ㊄
P-3アップルロード 検索 手打ちとんかつ志瑞



1



2

1. 日替わり定食(主菜・小鉢・豆腐・漬物・ご飯・汁もの)810円
2. レコードが流れ、ゆったり過ごせる店内はいつ来ても落ち着いた雰囲気。

一汁三菜 天音食堂 (いちじゅうさんさい あまねしょくどう)

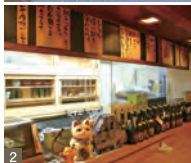
「天音食堂」という店名は「天の恵みと癒しの音楽」から由来。クラシック等のレコードが流れ、大正口マンを感じる落ち着いた空間の店内で、店主こだわりの地元食材を使用した料理を味わえます。お昼は日替わり定食が人気で毎日3種類の主菜からお選び頂けます。また夜はお酒と音楽を楽しみながら定食・1品料理を味わう事ができます。ご予算に応じての宴会(18名迄)も承っています。忙しい日常から離れて穏やかな音楽と昔ながらの和食をお楽しみ下さい。

☎/FAX.0265-55-3259

飯田市八幡町2100-3 営11:30～14:00
 /17:30～21:00 休日曜日・第3月曜日
 ※昼は禁煙 夜は喫煙可



1



2

1. 東京や中京方面から出張がてら訪れるお客様も多い割烹料理店。
2. カウンター越しに旬の魚を目でも味わえます。

網元

美味しい魚料理が食べたくなったらお勧めしたいお店。旬にこだわった仕入れで、とびきり新鮮な刺身や焼き魚、煮付けなど、四季折々の魚料理が味わえます。「いいものを安く」がこの店の方針で、本マグロや五島利島付近で水揚げされる大ぶりのサバなど、本物が値ごろ価格で楽しめます。ぜひ味わいたいのが金目鯛の煮付け、色鮮やかな身が口の中でホワッとほぐれて旨みが広がります。店の名を冠した網元コロッケは、蛸、烏賊、帆立などの海の幸がギュッとつまった豪華な一品です。

☎0265-53-8881

飯田市主税町15-1F 営17:30～22:30
 (祝日は～21:30) 休日曜日





1



2

1. 寿司、そば、天ぷらと和食が最大限に楽しめるのが魅力
2. 大きなエビと穴子が人気の一品「大海老穴子の上天井」

和食処 かなえ茶屋

「かなえ茶屋」は落ち着いた和の雰囲気の内。広々として車いすが利用しやすく、洗面所は完全バリアフリーです。大広間での宴会は50名まで可能。大切な会合や小グループで静かに食事を、という場合には8人まで入れる掘りごたつ式の個室(2部屋)が便利。昼は1人2,500円以上、夜は同3,500円以上のお料理予約で利用できます。自慢のそばは、信州産そば粉・小麦粉を使用。南部豚や長野黄金シャモを使用し、風土の食材やメニューも豊富です。

☎0265-22-8188

飯田市鼎一色110-1 営11:00~22:00
(L.O) 休無休 駐50台

MAP	座 椅 禁煙 分煙	バ子ク
P-4アップロード	検索 かなえ茶屋	



1



2

1. バランスも考えられている手づくり弁当
2. 上殿岡から竜丘方面への道沿いに見える青い看板が目印

キッチン ここねっと

障がい者の就労・生活支援などを行う「NPO法人ハートケア蒼い風」が立ち上げたのが手づくり弁当を宅配してくれる同店。飯田市内を中心に日替わり弁当を1個から宅配してくれます。「家族に食べさせたいと思うものを」とスタッフが心を込めて手づくりしたお弁当は、自家菜園や地元農家の新鮮な野菜を使用。価格も1個400円と驚きの安さでイベント用の特製弁当にも対応できるとのこと。元イタリア料理店だった店内は、予約制でランチや各種教室としても利用できる。

☎0265-48-6119

飯田市上殿岡719-1 営予約制(前日13:00まで) 休土・日曜、祝日

MAP	座 椅 禁煙 分煙	バ子ク
P-4アップロード	検索 HPなし	



1



2

1. たくさんの和食メニューから「選ぶ」楽しさも味わえる
2. 老若男女問わずに人気の「おもてなしご膳」

さすが家 飯田店

うどんを中心に、バラエティ豊富なメニューを組み合わせられる和食レストラン。しっかりとコシがある讃岐系のうどんは小麦粉と塩水だけを使い、だしには利尻島の昆布と削り節を豊富にブレンド。秋田産稲庭うどん、国産そば粉を使用した十割そばも人気。同店では、甘みのある肉が特長の千代幻豚をロースかつ定食やかつ丼、しょうが焼きなどで楽しめます。10名様個室が3部屋、20名・30名でのご宴会对応もできます。身障者用パーキング、玄関スロープ、車いす専用トイレ完備はうれしい配慮。

☎0265-53-1515

飯田市座光寺3895-1 ☎11:00~22:00
(L.O) 休無休 駐50台

MAP

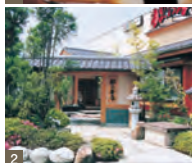
座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-8座光寺

検索 さすが家 飯田



1



2

1. 素材にこだわるお寿司の数々。
2. 本格和食を提供するに相応しい門構え。

鮭ごちそうや 松乃本店

鮭と本格和食を堪能できる松乃本店。季節の素材を使った天ぷらや伝統の継ぎ足シタレを使ったうなぎ料理が人気。丼物から定番の御膳料理などメニューは多彩かつ新鮮。創業当時の一番人気は、「レインボーロール」。見た目にも華やかで、数種の具材が味わえ大満足の逸品です。広い店内は、80名様までの宴会が可能で「旬の食材の会席」が堪能でき、慶事・法事関係でも人気です。ここに来れば、お年寄りからお子様までが楽しめる和食が味わえますよ。

☎0265-52-5559

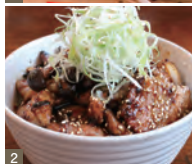
飯田市座光寺3948-2 ☎昼11:00~14:30/
夜17:00~22:30(時間外は要相談) 休不定休

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-7座光寺

検索 HPなし



1. 下伊那産の豚肉を使った門の「豚の唐揚げ」
2. 門の「豚丼」。写真はさっぱり味噌ベース。濃厚で甘辛い醤油ベースもある。

美酒旬彩茶房 門

山本の国道沿いにある「門」は昼夜問わず賑わうファンに愛され続けるお店。近所の会合や仲間内の飲み会に利用されることも多いとか。数十種類の日本酒・焼酎・梅酒に囲まれた店内では宴会もできます。宴会の料理も思わず声が出てしまうボリュームです。宴会での利用は1人3,000円(税別)から。ランチや夜の食事では、一風変わった井ものや定食が人気。一品料理も充実しており、肉・魚などジャンルを問わない創作料理で楽しませてくれます。

☎0265-28-1303

飯田市山本488-9 営11:30～/18:00～

☎火曜日 ☎有

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-10山本	検索 HPなし						



1. 注文を受けてからさばいているので新鮮そのもの。2. 鮮度のいいアユを塩焼きで。

遊月

新鮮魚介を東京築地、名古屋港から毎日仕入れ旬の味を楽しめるのがここ「遊月」。落ち着いた雰囲気の中、様々な活魚が楽しめますが、とくにアユ料理の種類は豊富。店舗のとなりに養殖池があることもあり、新鮮なアユを刺身や塩焼き甘露煮などでどうぞ。秋になれば飯田ではなかなか口にできない関サバ、関アジも味わえます。新鮮なお魚をおもいっきり食べたいならここ「遊月」で決まりでしょう。送迎、飲み放題もあります。

☎0265-23-7631

飯田市座光寺6237-2 営17:00～23:00

(L.O22:00) ※昼は応相談 ☎火曜日 ☎完備

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-8座光寺	検索 飯田市 宴会 遊月						



1. ブドウエビ・カマトロなど貴重なネタの数々は鮮度抜群。
2. 宴会コースは3,000円から。予算など気軽に相談を。
3. 椅子席完備で多目的に利用出来ます。

寿司・割烹 いずみ

寿司職人のプライドと思いやり。

新鮮で貴重なネタの数々と安心の明朗会計。

いずみのカウンターには新鮮なネタがぎっしり。北海道・築地をはじめとした独自のルートから直送が届きます。「他所にはないものを味わっていただきたい」というご主人のこだわりから、希少価値が高く、幻のネタともいわれる「ブドウエビ」をはじめ、季節によっては大間産本マグロも入荷します。寿司の前に「まずはビール」という方には、新鮮なマグロのカマトロを京都・九条ネギと贅沢にも串焼きにしたここでしか味わえない「海鮮ねぎま」が最高の相性。ネタの質に妥協はなくとも、店内に握りの値段を表示、会計も安心で種類豊富に食べたい時には1貫から握ってくれるな

ど「回らぬ寿司屋は入りにくいというイメージを打ち破りたい」と話す気さくなご主人。カウンターの他、個室やテーブル席、50人収容できる大広間もあり、宴会や法事などにも利用可能。握りも付いたお得なセットなど、低予算でも柔軟な対応、少人数からでも可能な送迎など、とても懐の深いお店です。

☎0265-37-2338

松川町上片桐3851 ☎17:00～23:00
(昼席は要予約) ㊟水曜日(予約応相談)
㊟30台

MAP

P-11松川

座 椅 禁煙 分煙 ハ子 ㊟

検索 いずみ 松川町



- 旬の食材を使った創作割烹の一例「清流」
- 市場直送の新鮮ネタでにぎる寿司
- 大好評のおまかせコースは上寿司+料理3品と女性にはデザート



寿司割烹 入船

寿司だけでなく、旬の本格会席が味わえる。
四季折々、旬の食材を活かした料理で至高のひとときを。

今もグルメ番組をにぎわす東京の有名店からのれん分けして、はや30余年。今宮町の閑静な住宅地に佇むこの店は、寿司はもちろん、季節の素材を使った本格的な会席料理や各種鍋物料理が味わえる店として親しまれています。名古屋と東京から毎日直送されてくる新鮮なネタを、職人が確かな腕で握ります。料理は季節の素材によって毎月変わり、看板ネタのトロのほか、アナゴやサザエ、岩ガキなど、旬の味を最高の料理で提供しています。値段は庶民的で明朗会計。おまかせコースはカウンターでのお一人様もOKで、上寿司に料理3品とお吸い物がついて

2,625円(税込)、女性にはデザートをサービス。宴会コースは3,675円(同)から45名まで可能。どんなリクエストにも応じてくれる柔軟さが持ち味なので、予約時にしっかりわがまを伝えましょう。5つの個室があるのでファミリーも安心。出前はもちろん、出張握りも応じています。

☎0265-24-5508

飯田市今宮町2丁目90 営 11:00～13:30/17:00～22:30(日曜21:00まで)

☎不定休 ☎完備

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-2飯田市街	検索	HPなし					



1. 特上にぎり 3,200円
2. 彩り豊かな「吹き寄せちらし」
3. 開店25周年を迎えた店舗

鯨処 祥吉

「ひと手間」を惜しまないこだわりのネタ、
鯨に生涯を捧げた男のにぎる鯨に思わず舌鼓。

毎日午前中に市場から魚が送られてくるため、ネタの鮮度は名古屋の鯨屋とまったく同格。穴子は必ず江戸前のを築地から仕入れるこだわり様。「身が柔らかく、他の産地のものとはやはり違う」というのが、東京での修行が長かった主人の主張です。

穴子をはじめ、コハダや煮ダコ、玉子焼きなどひと手間かけたネタは、飯田を離れてから鯨修行一筋に励んできた主人の心意気が伝わる味わいです。シャリは新潟産コシヒカリを独自に調合したシャリ酢に合わせ、煮切りと呼ばれるつけしょうゆは、紫沼しょうゆ「紫峰」の濃口を使った自家製ブレンド。祥吉は、開

店から25周年経った今でも地元の方々をはじめ、多くのファンから根強い支持を得る老舗です。飯田で江戸前の鯨職人の仕事が見たい・味わいたいなら「鯨処 祥吉」がおすすめです。夜はもちろん、お昼の時間帯にこだわりの鯨を味わうのも乙かもしれません。

☎0265-25-5552

飯田市下殿岡223-1 営11:30～14:00
／18:00～21:30(土・日・祝の夜は17:00～21:30) 休木曜日 駐10台

MAP

座 椅 禁 煙 分 煙 ハ 子 口

P-4アップロード

<http://syokichi.jp>



- 1.現在アルプスサーモンが食べられるのは高森町の6店だけ!
- 2.南信州うまいものフェスティバル・ワンコイングルメ最優秀グランプリ受賞
- 3.創業40年。雰囲気のある建物は中も広々ゆったり。



米っ子寿司 龍巳

NHK BSプレミアム「めざせ!グルメスター」出演!
アルプスサーモン丼からナポリタンまでうまいもんが勢揃い。

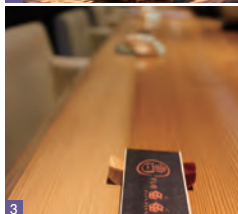
高森町の国道153号から少し路地に入った雰囲気を感じさせる建物。天井が高く、広々とした心地よい店内は、図らずも箸とお酒が進みます。高森町といえば市田柿が有名ですが、じわじわと人気を呼んでいる「アルプスサーモン丼」も外せません。中央アルプスのきれいな水で職人の手により大切に育てられた肉質は柿のように鮮やかなオレンジ色で、とてもきめ細やか。セントレアで開かれたグルメグランプリで最優秀賞を受賞した他、テレビ番組にも出演し、漫画家のやくみつるさん作「高森左門」なるイメージキャラクターも誕生。日々知名度が高まっています。

定番のお寿司は先代から受け継がれてきた信頼の味。宴会コースの彩り豊かな会席料理・冬の鍋料理をはじめ、海外5つ星ホテルで料理長も経験した店主が「なぜか人気なんだよ」と話す昔懐かしのナポリタンやパスタ、ラーメンまで、とっても“引き出し”の多いお店。ランチも営業、仕出し・皿盛りなども対応します。

☎0265-35-4891

高森町吉田2196-2 営11:30~14:00/
 17:30~22:00 休木曜日(予約応談)

MAP	座 椅	禁煙	分煙	ハ 子 ク
P-11高森	検索 龍巳 いい宴会			



1. 女性も食べやすい丁度良いサイズのお寿司
2. 夏が旬の特大岩ガキはブリッブリ
3. 色々なシーンで使える優しい照明の店内

すし処 魚魚魯(ととろ)

「飲んだ後に寿司」という新しい提案。

芸能人が認めた職人が握る赤酢を使ったお寿司が人気。

飲み屋が連なる中央通り一丁目、目をひくオレンジの看板が目印のお寿司屋さん。お酒を飲みながらはもちろん、飲んだ後にぐとして楽しめるように、一貫150円~500円と本格的な寿司屋としてはリーズナブルな価格設定。飯田では珍しくシャリに昔ながらの赤酢を使うところも特徴的。開店以来瞬間に評判を呼び、時には閉店3時間前にネタとシャリが無くなる事も。それも納得、休業していた東京・赤坂のお店は芸能人も多く訪れる名店で、魚魚魯オープン時には芸能人からお祝いの花が並びました。吟味して仕入れるネタは種類豊富でいつ来店しても旬の新鮮素材

を存分に味わえます。寿司だけでなく、旬の素材を活かした一品料理も充実、お酒との相性も抜群です。寿司屋には欠かせない厳選された日本酒、焼酎の他、シャンパンやワインなども揃っているので女子会などにもピッタリ。宴会コースは4,000円から、3,500円のお試しコースもあります。

☎0265-48-6292

飯田市中央通り1-26(タウンホテルなかや1F) 営業18:00~深夜1時頃まで

※日曜(予約応談)

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1 飯田市街		検索 魚魚魯 いい宴会					



1



2

1. 赤酢を使ったシャリがネタの味を存分に引き立てます
2. 落ち着いた雰囲気が漂う外観。宴会は20名様まで。

くるま鮨

お米の水は猿庫の泉、シャリには赤酢を使用。そんな大将のこだわりから生まれるお寿司はシャリが甘すぎず、魚(ネタ)の味がよりはっきり味わえる逸品です。シャリだけ食べた後にお寿司を食べ比べてみると驚くほど違いが分かります。魚は築地などからの直送に加え、漁師さんから直接仕入れる新鮮な素材ばかり。寿司だけでなく新鮮素材を使った丼物や定食も好評との事。人気のランチは670円から。寿司に対するこだわりと丁寧なおもてなしが嬉しいお店です。

☎0265-22-3283

飯田市鼎上山1515-1 営11:00~14:00
/ 17:00~22:00 休水曜日 定15台

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-3アップロード	検索 くるま鮨 いい宴会						



1



2

1. 豪華なネタが並ぶ「上チラシ」は2,100円(税込)
2. 女性も気軽に来店できるお店です。

すし弥助

リア飯田の地で創業28年。「旨くて安くて気分のいい寿司屋」をモットーにお値打ちのランチから夜の宴会までぬかりがありません。厳選して仕入れるネタを使ったお寿司はもちろん、すしダネ全体が見渡せてトロ、ウニ、イクラといった一つ一つの素材が活きている「上チラシ」も人気です。ドリンク類も豊富で酒、焼酎を中心にノンアルコールビールやカクテルも揃っているのが女性にも嬉しいところ。ゆったりした店内で20名様までの宴会も承ります。

☎0265-52-0436

飯田市鼎下茶屋1005-1 営11:00~14:00/
17:00~23:00 休日曜日(予約は除く) 定10台

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-3アップロード	検索 HPなし						



▲コース料理はお一人様4,000円から。写真は料理の一部。

割烹 安藤

お客様の満足を考えた予約制のお店。
基本を忠実にしながらも進化していく料理。

「いつ来ても目新しい料理が味わえるお店」と口コミを中心に現在では噂の味を求めて、遠方からのお客さんも多く、時には有名人も訪れます。理由は、南信州の安心安全な食材をはじめとした厳選素材を使った季節料理。その日その日で仕入れる、たけのこ、山菜、松茸といった地元ならではの新鮮素材は自ら山に入ることもあるご主人の目が利いています。更には、静岡・御前崎時代に培った経験から魚を見る目も抜群で、季節によって天然の岩ガキや自慢のカツオ、旬の白身魚をはじめ鍋の時期にはキンメ、フグ、クエなどの高級魚も味わえます。吟味された素材を自由自在に操る腕は、評判通り間違いありません。視覚でも楽しんでいただけるように…と、見た目でも楽しめる前菜や、使われているお皿、器にもセンスが光ります。昼席は2,500

円～、お弁当は2,000円から、冬はおせちも承ります。



▲カウンターもお座敷もあり用途に合わせて使える店内

☎0265-48-5833

下伊那郡豊丘村神稲3131-2

☎昼席・夜席ともに予約制

☎不定休 ☎完備

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-11豊丘	検索	割烹安藤	豊丘村				



1. 四季折々の旬の素材が堪能できる料理
2. 日本庭園を眺めながらゆっくりお食事の出来る和室
3. 水が打たれた純和風の玄関



割烹 舞鶴 (まいづる)

旬の季節の素材を大切にした
純和風のお料理におもてなしの心を添えて。

信州の小京都ともいわれる山都・飯田で、明治時代から会席の場として親しまれている割烹です。

水が打たれた玄関を通るとき、背筋が伸びるような気持ちのいい緊張を感じるの、日本料理のもてなしの心に癒されるからでしょう。お料理は、その日に仕入れた旬の食材を使い、板前さんの技により見目麗しく仕上げられ、素材の新鮮な味わいが堪能できる品ばかりです。夏には鱧、冬なら蟹、もちろん滋味あふれる地元の野菜をふんだんに使い、食材で季節を知る幸せを満たしてくれます。お部屋は、木のぬくもりがやさしい、こちらも

純和風のお座敷です。日本庭園を眺めながらの食事は、目で舌で季節を味わうにはまたとない空間です。

昼食、会席のほか、慶祝、法事、宴会等、幅広く利用できます。お料理は、昼は松華堂弁当、夜は4,000円から。なお、食事の際は、電話での予約が必要です。

☎0265-22-0121

飯田市追手町1-19 営10:00～22:00 休不定休 税10台

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1 飯田市街		検索 飯田 舞鶴					



▲戸隠産そば粉使用の手打ちそば(五平餅セット)

戸隠手打ちそば あすき

熟練の職人が丹精込めて打った「本当においしいそば」
清らかな日本庭園を横目にすするそばに“日本人らしさ”を堪能。

飯田インターから車で1分。そのアクセスの良さから多くの観光客も足を運ぶそば店「あすき」そばは熟練した職人だからこそ打てる伝統の手打ち。早朝からそばを打つという主人。おいしいそばの秘訣は?という問いに『材料はこだわりの材料ばかりですが、それと同じくらいそばを食べる環境にもこだわりました。昔懐かしい日本家屋の特徴である“梁”を活かした店内と外には日本庭園。それを感じ、眺めながらそばをすする。だからおいしいんです。』と即答します。手入れの行届いた風流な日本庭園と縁側はオーナーのこだわり。吹き抜けの店内は懐かしの日本家屋調。全席禁煙でそばの香りまでしっかりと楽しめる。ゆったりと広い座敷も完備されており、団体での利用もできます。「また明日も来てほしい」という願いが込められた

店名に込めるように明日もまた行きたいくなる。そんな素敵なおそば店です。



▲信州黄金シャモがたっぷりのった温かい「シャモそば」

☎0265-25-1000

飯田市育良町1-10-2 営平日11:00～売り切れまで / 土日祝11:00～20:00 休火曜日

MAP	座 椅 禁 煙 分 煙	ハ 子 ク
P-4アップロード	検索	あすき 飯田市



- 1.天然の車海老を使った贅沢な「天ざるそば」
- 2.ざるそばとミニ天井がセットになった「野菜天井セット」
- 3.旬の食材を使った「季節の前菜」と甘味「そばぶりん」



そば処 かざこし

そば粉、つゆ、薬味の素材ひとつにも一切の妥協なし。
手打ちのそばは“うずら家”ゆずりの素朴で深い味わい。

飯田市銀座、ビル群の一角にある「そば処 かざこし」は、戸隠の名店「うずら家」で修業を重ねた主人と元気で気の利く奥さんの若い夫婦が営んでいます。主人が毎朝丹精込めて打つそばは、信州産石臼挽きのそば粉を使用。『つや、コシ、甘みのある炊きたてのコシヒカリのようなそばを目指している』と店主。一口すすればそば本来の香りが鼻をくすぐります。ざるそばのお供「天ぶら」は、ゴマ油で香りよくさっくりと揚げた一品。「無性に食べたくなるほどうまい!」と味にうるさいお客さんをも唸らせるほど。「野菜天井セット」(写真2)はボリュームもあり、食欲旺盛なサラリーマン

でも満足できそう。少しずつ色々食べたいという女性には「かざこしセット」がおすすめ。旬の食材を使った料理3品を盛った“季節の前菜”と“そばぶりん”を好きなそばと組み合わせで注文できます。夜には貸切で主人が腕を振る「そば会席」が味わえるとのこと(要予約)。昼とは違う一面が垣間見れるかも。

☎0265-48-5511

飯田市銀座3丁目 堀端ビル1F (営)11:00～15:00 夜は要予約(そば会席)3名様より (休)火曜日 (駐)トップヒルズ市営駐車場(1時間無料)

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-1 飯田市街

<http://www.iida-salon.net/800gourmet/post-1.html>



- 1.一度は食べたい
「大天もり」1,300円(税抜)
- 2.飯田一の「かつ丼」
900円(税抜)
- 3.新メニュー「サラダそば」
900円(税抜)

東京庵別館

ここだけの「大天もり」、飯田一のかつ丼。
創業以来愛され続ける和食が勢揃い。

国道153号の道端から少し奥まった場所にたたずむ、本棟造りの店構え。梁がむき出しになった古民家風の店内は、観光客にも人気があります。

定番の天ざる、天ぶらそばはもちろん、一度は注文してみたいのが、野菜たっぷりの温かいつゆに、えび天などが最初から浸された状態で登場する「大天もり」。冷たいそばやうどんをつゆに浸すと、ほどよい温もりと衣のコクが絡み、一般的な天ざるや天ぶらそばとはまったく違う絶妙な味わいです。また、新メニューの「サラダそば」も外せません。暑い時期や女性にうれしい、さっぱりヘルシーで、自

家製のドレッシングとそばが絶妙に絡みます。ご飯系のメニューも充実。とくに昔ながらの調理法でつくられるかつ丼は、地元月刊誌の読者アンケートで何度も一位人気に輝いている実力の味。釜飯や鍋焼きうどん、各種定食、ちらし寿司などの他、一品料理もあるので、[ちよいと一杯]など酒席でも満足できるのが、愛され続ける所以です。

☎0265-22-0754

飯田市上郷飯沼3373-4 営11:00～20:30 休水曜日 駐15台

MAP

座

椅

禁煙

分煙

ハ子ク

P-9上郷

検索 HPなし



- 1.心を込めて手打ちされた蕎麦。
- 2.車イスやお年寄りの方にも利用しやすい店づくり。



わらび家

数量限定、主人こだわりの生粉打ち十割そば。
そば粉九割の九一そばをたっぷりの辛味大根で。

信州産石挽きそば粉と天然水を使い、そば粉九割、つなぎ一割の「九一そば」と、数量限定で太打ちの「生粉打ち十割そば」を主人が蕎麦への思いを込めて手打ち。まず食べてみたいのは、辛味大根をたっぷりと薬味に使う「おろしそば」。大根の辛味と旨味、そして歯ごたえが独特のアクセントになっています。

いろいろなトッピングが楽しめる「ぶっかけそば」、冷たいそばを熱々の鴨汁でいただく「鴨せいろ」などもあります。夏期限定の「冷たいかけそば」は、さっぱりとしていて暑い時期におすすめ。冬期限定の具だくさ

ん「とうじそば」も人気です。そば店ならではの「揚げそば」「焼きみそ」「そばうす焼き」なども楽しめます。

☎0265-26-6222

飯田市桐林2767 ④昼 11:00～15:00
／夜営業はお問い合わせください。⑤水曜日
・木曜終日休業(月に1～2回連休)⑥10台



飯田で飲むなら、飯田のお酒。

異国の地で飲んだお酒を思い出に浸りながら嗜む。しかし、何か違和感を感じながら飲んだ経験はないだろうか？そう、現地のお酒は現地で飲むからこそ美味しく感じる。それは水、料理、気候などが大きく影響しているという。フランスのワイン、ロシアのウォッカ、ドイツのビールが国民から愛される「国酒」たる由縁である。日本には日本人の繊細さ、まじめさ、気質を見事なまでに映し出す「日本酒」がある。どんな料理やシチュエーションにも合わせることでできる日本酒の柔軟さは他の酒にないもの。日本人なら日本酒を、そして飯田人なら飯田のお酒を、旅の人は飯田に来たら飯田のお酒を。そう喜久水を飲むのではない。喜久水を勧めようではないか。喜久水で乾杯しようではないか。



純米吟醸 猿猴の泉

原料米：美山錦100%
精米歩合率：50%
日本酒度：+2.5
酸度：1.5
1.8ℓ 3,000円
720ml 1,500円



純米酒 風越

原料米：たかね錦100%
精米歩合率：65%
日本酒度：+3.0
酸度：1.7
1.8ℓ 2,200円
720ml 1,200円



純米酒 特別本醸造酒

原料米：たかね錦100%
精米歩合率：60%
日本酒度：+3.0
酸度：1.4
1.8ℓ 2,000円
720ml 1,000円



1. オリジナルソースとマッチした豚玉お好み焼き680円(税抜)
2. 絶品濃厚カニトースト1個280円(税抜)
3. イケメン店長と会話ができる特等席のカウンター席



鉄板ダイニングかぶき屋

カリ!ふわ!の大阪風お好み焼きが人気。

洒落た盛り付けと独創性あふれる料理で、リピーター続出。

店内は小洒落た雰囲気、独創性あるマスターが考えたオリジナル創作メニューはちょっとその辺りではお目にかかれない見た目と味を提供している。旬の食材もふんだんにレシピに加え、素材をいかした味付けにこだわる徹底ぶり。

お好み焼きの師匠は、NHK朝の連ドラ「てっぺん」の料理指導をしていたあの佐竹さん。師匠直伝のカリ、ふわのお好み焼きは絶品。とりあえず常連さんが頼む定番が「ごっさん」。お好み焼き生地をクレープ状にして豚肉、ネギ、チーズを包んだ定番メニュー。そのほか「豚ペイチーズ」や女性が好む「コリコリ

コラーゲンのサラダ」なども人気です。

串揚げも大阪風。サクサクもちりりでは中はジューシーな串揚げは1本からでも注文できる。最近女性に人気急上昇が、黒と白の絶妙なハーモニーのふんわりした真っ黒な竹炭パンの上に濃厚なカニグラタンがのった「カニトースト」。お試しあれ!

☎0265-24-5729

飯田市中心通り2-7 B1 (NTT横)
 (営)17:00~2:00 (L.O:1:00) ㊿月曜日(祝祭日は営業)

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-1 飯田市街

<http://blog.kabukiya.in/>



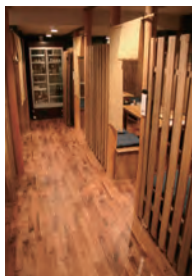
▲まさにワイルドビーフ!※骨は食べられません。

炭火居酒屋 のんべえ

飯田の夜を語る上で外せないお店。
真心と遊び心でお客様のハートをつかみます。

深夜2時から満席になるお店一。と言われて真っ先に挙がるのが、中央通り2丁目角にあるこのお店。週末ともなれば、宴会なども含め開店から満席になる事も多く、深夜遅くまで客足が絶えません。人気の秘密は営業時間の長さもさることながら、炭火で丁寧に焼き上げる串ものをはじめ、日替わりの旬の味や刺身、1品料理からデザートまで楽しめる料理と種類豊富なドリンク類。インパクト抜群の数量限定メニュー「ワイルドビーフ」をはじめ期間限定の激辛シリーズや定期的に変わるメニューなど遊び心があふれるところもまた行きたくなる理由かもしれません。ドリンクはなんと100種類以上。定番のものから希少な焼酎や気分に合わせて飲めるワインや果実酒まで、まさに老若男女が満足できる内容です。店内は個室完備

の他カウンターもあるので一人でも気軽に楽しめます。「最高の笑顔で帰ってほしい」と熱く語るイケメン店長。とってもイケイケのお店です。



▲個室完備でまわりを気にせず楽しめます。

☎0265-53-4320

飯田市中央通り2-1 ㊟17:30～深夜2:30
／金土18:00～深夜4:00／日～深夜1:00 ㊟不定休

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子 ㊟

P-1 飯田市街

検索 のんべえ いい宴会



▲心をこめた料理の数々。

居酒屋 八巳

みんなで気楽にワイワイ 「食飲楽家」!

この店のキャッチコピーは「食飲楽家」と書いて「くらってけ」。読んで字のごとく食べて飲んで気楽に楽しむことができるお店。150種類もの豊富なメニューがあり、どの料理も手間暇おしまわず心を込めて作られています。四季折々、旬の料理が食べられるのもここ八巳の魅力。春は竹の子、夏はうなぎ、秋はまつたけ、冬は鍋物と一年通してご主人が腕を奮って楽しませてくれます。その他にも今、注目の信州サーモンや南信州牛などの地元グルメも味わえるのがうれしいところ。大好評の宴会は3,250円〜で様々なご要望にも応えてくれるとのこと。旬モノが楽しみたい時には特に事前からの予約を。送迎バス完備なのでご宴会はもちろん法事やお祝い事などで利用してみるのもいいのでは。とにかく気軽に楽しく美味しいものが

楽しめる人気店。オーナーの人柄も人気の秘密でしょう。

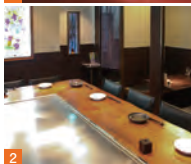


▲お造りをはじめ煮魚などお魚料理が好評。

☎0265-35-8283

豊丘村たむらんど内(豊丘村役場そば)
 営17:00~21:30 (水曜日) 完備(マイク
 クロバス送迎有)

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-11豊丘	検索		HPなし				



- 1.目の前で焼く。
黒毛和牛サーロイン
(A4ランク)
- 2.全長2.5mもある大きな鉄板のカウンター席

鉄板酒肴 一夢庵 (いちむあん)

みんな知っている、かぶき屋の姉妹店。少人数で旬の美味しい料理を目と舌で存分に味わうことができます。目の前の鉄板で豪快に焼きあげる演出もまた楽しい。お薦めは、とろけて無くなる黒毛和牛サーロイン、極厚ポークステーキなど鉄板メニューは絶妙な焼き加減です。ヘルシーなバーニャカウダ、なんともクセになる海鮮アヒージョなども忘れずにオーダーを。やっぱり、恋人や大切な方と二人で美味しい料理を目と舌で味わえる醍醐味はカウンター席ならではの。

☎0265-48-6402

飯田市中央通り2-3

☎17:30～24:00(L.O23:00) ㊟日曜日

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1 飯田市街	検索 HPなし						

串屋 長右衛門 飯田中央店・鼎一色店

やきとりと鶏料理の店。産地直送、こだわりの素材。焼くのは備長炭。腕は一級品の店長が仕上げに心をサツとふります。職人かたぎの店長が真剣な眼差しで心のこもった一品と『フツッ!』とお茶目な笑顔を振る舞います。明日への英気を養うひとは勿論、お祝いやデート、家族の団らんにもOK。宴会は20名位まで飲み放題もあります。一品料理や食事のメニューも豊富。ヘルシーな鶏料理と思いやりの心で、今日という素晴らしい一日の締めくくりはいかがでしょう。



- 1.気さくな店長が愛情込めて焼く焼鳥は絶品。
- 2.中央通り一・二丁目交差点近くの飯田店(入口)

飯田中央店 ☎0265-52-9489

飯田市中央通り1-15 ク MAP | P-1 飯田市街

☎17:00～24:00(L.O23:00) ㊟無休

鼎一色店 ☎0265-53-9489

飯田市鼎一色110-1 ク MAP | P-4アップルロード

☎17:00～24:00(L.O23:00) ㊟無休



1. 彩豊かな旬野菜のバーニャカウダ。
2. 基調色はオレンジの店内。カウンターもあります。

創作居酒屋 さるさ

「女性が格好良く行ける居酒屋」をコンセプトにしている郊外店で爽やかなオレンジ色の店内。フリードリンクの付いた人気ランチは定食、パスタなど30種以上。色々食せると女性に大人気。カジュアルな店内では、ママ会、女子会などが盛況。名物えびマヨサラダ、トロ肉チャーシューなど定番人気メニューや焼き魚、チジミなどジャンルにとられない創作料理の数々。カウンターで独りおいしい肴とお酒もいいかも。楽しい時間とカジュアルな格好良さのあるピッタリな居酒屋です。

☎0265-22-3701

飯田市 県一色456 イオン飯田アップルロード店 東別棟 ☎11:30~14:00/18:00~24:00 ㈱月・振替有り 駐完備

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 ク

P4アップルロード <http://www.do-gr.com>



1. 看板メニューのトンテキ。ガツリ系は見逃すな!
2. 松尾にひっそりとたたずむ店舗。

大トンテキ すずか

三重県四日市のB級グルメが飯田で味わえるのをご存知でしたか?三重に惚れ込んだマスターが通い通って独自の味を習得。とにかく味とボリュームにこだわりお客様のお腹を満足させてくれるでしょう。山もりのキャベツの千切りにグローブのようなトンテキ。そして食欲をそそるホッこり香ばしく焼きあがったんにくが特徴。ご飯はおかわり自由。見た目はこってりしているようでとってもあっさり。居酒屋メニューも充実していますので、トンテキつまみに一杯もおすすめ。予約をすれば、豚しゃぶも可能。

☎0265-22-9696

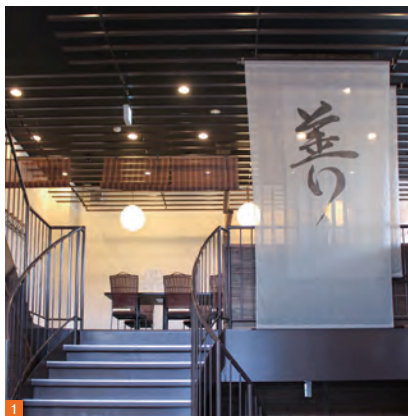
飯田市 松尾新井6238-8 ☎11:30~14:00/16:00~売切れまで ㈱不定休

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 ク

P-7松尾

検索 HPなし



1



2

- 1.天井が高く開放感ある店内。
- 2.季節を問わずリピーターの多い絶品の「つくね鍋」1人前1,300円(2人前から)

食遊酒房 善 (ぜん)

食遊酒房の名前通り、酒を愉しみながら選りすぐりの料理を味わえる大人のための居酒屋。素材は徹底した厳選主義。魚は天然もので地物の旬素材をふんだんにとり入れ、季節を感じられます。千代幻豚のメンチカツは、シンプルだけどジューシーでしっかり味があるお勧めの逸品。「ロメインレタスのシーザーサラダ」は定番中の定番。チーズを目の前で好みに合わせて削ってくれる粋な演出も嬉しい。仕入状況によって変わる本日のおすすめメニューは必ずチェックするべし。

☎0265-23-4843

飯田市吾妻町127 ☎17:30~23:00
(L.022:00月~木)/17:30~24:00
(L.023:00金・土) ㊟日曜日

MAP	座 椅	禁 煙	分 煙	ハ 子 口
P-1 飯田市街	検索 HPなし			

鶏善 (とりぜん)

知る人ぞ知る食遊酒房 善の姉妹店。しかしながらリーズナブルで、鶏や刺身が美味しい。歯ざわりが良くジューシー、噛めば噛むほど旨味が口一杯に広がる「三河赤鶏」の唐揚げ。そして人気は、もも肉・むね肉・砂肝の鶏焼き盛合せ。さらに鮮度抜群のお刺身、四季折々の旬の素材を使ったお料理にも定評があります。中でも常連さんは、コロッケを必ずオーダーするという。ハイボールは、白州・山崎・角と各種揃えていますので、お好みをオーダーしてみてはいかが。善同様、素材は徹底した厳選主義。

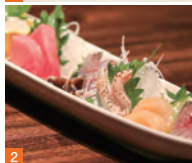
☎0265-52-9030

飯田市中心通り2-16 2F ☎17:30~
23:00(L.022:00月~木)/17:30~24:
00(L.023:00金・土) ㊟日曜日

MAP	座 椅	禁 煙	分 煙	ハ 子 口
P-1 飯田市街	検索 HPなし			



1



2

- 1.ジューシーでボリュームがある唐揚げ
- 2.厳選したお造りの5点盛合せ。



1



2

1.宴会コースのひとつ「にぎり寿司コース」お一人様3,000円(税込) 2.春～秋、先代が自ら釣り上げてくる魚を提供してくれる。

居酒屋 どんべい

修行から戻った二代目が寿司屋から居酒屋に転身。今やすっかり地元で定着した居酒屋 どんべい。元が寿司屋だけに本格的なにぎり寿司がリーズナブルに食べられるのが特徴的。「できるだけお客様のニーズに応えたい」そう話す二代目は事前に希望を伝えておけばリクエストにも応じてくれるとか。宴会は全て税込価格で安心のポッキリ価格。飲み放題にも対応OKで、50人収容できる座敷部屋を完備しています。釣り好きの先代が釣ってくる旬の魚を味わう楽しさもうれしい。

☎0265-25-3913

飯田市北方2521-3 ☎17:00～0:00(ラストオーダー) (休)月曜日

MAP 座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク
P-4アップロード 検索 HPなし

焼物酒房 碧～HEKI～

飯田では珍しい、大阪屋台発祥の「ちりとり鍋」が王道メニュー。牛モツ、豚バラ肉にたっぷり野菜(キャベツ・もやし・ニラ・たまねぎ)を深く、旨味のある辛みそで煮込んだ味噌味と、さっぱり塩味が好評。合わせて飲みたいのが、希少な焼酎、豊富な梅酒の他、全国から厳選した日本酒を冷やでクイッといくのも乙。碧の三大名物「ちりとり鍋」「塩鍋」「鶏ちゃん焼」はお酒とともに季節を問わず堪能したいヘルシーグルメです。

☎0265-24-9530

飯田市中央通り3丁目-1(ペットショップみさわ近く) ☎18:00～23:00 (休)日曜日(予約相談)

MAP 座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク
P-2飯田市街 検索 HPなし



1



2

1.豪快なヘルシー鍋「ちりとり鍋」(味噌味・塩味)写真は塩味
2.大きな白い提燈と、赤いのれんが目印



1



2

1. 通年味わえるこだわりのおでんとネギだれの組み合わせ
2. 老舗の雰囲気溢れる外観

味処 丸現

創業55年以上の「丸現」はおでんのネギだれ発祥のお店。やはり名物料理はネギだれにつけて食べるおでん。こだわりのダシでよく煮込まれた大根、豆腐、たまごはいつ行っても人気のネタ。お酒も取り揃えておりますが、中でも冷酒の種類は豊富。ふらっと立ち寄ってお薦めの冷酒と自慢のおでんを味わえるのも嬉しい。1品料理では焼き鳥、揚げ物、焼き物などが人気。ぜひ一度伝統の味とお酒を堪能しに行ってみてはいかがでしょうか。

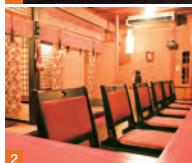
☎0265-22-2997

飯田市伝馬町2-21 ☎17:00～23:00
(L.O22:30) (休)不定休

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1飯田市街	検索 HPなし						



1



2

1. 女性に人気の生春巻き
2. 朱と黒が基調の店内。夜景が綺麗なお席は人気です。

和洋創作DINING 遊夜(ゆうや)

丘の上の静かな常盤町、奥路地に入ると風情ある日本建築の一軒家のお店がひっそりと建つ。外観とは違ってジャンルにとらわれないことのない洗練された料理と豊富なドリンクは、きっと女性に喜ばれるでしょう。趣とは異なり料金、店内もカウンターや椅子席など気軽に利用でき、照明や香りにもこだわっており夜景がとても綺麗に見え、人気です。毎日変わるおすすめメニューは、仕入れによって旬の食材を使うので見逃せない。2階は女性スタッフと気軽に話ができるラウンジで、一階とは別世界をお届けしています。

☎0265-52-0909

飯田市常盤町10番地 1F
☎18:00～24:00 (休)日曜日、他振替あり
(☎)有り(要予約)

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1飯田市街	http://www.do-gr.com						



▲マダムがチョコなどを使い、一皿一皿描くスイーツアート

西洋割烹 吉祥寺 (きちじょうじ)

地元食材ふんだんのフランス料理。
リーズナブルなコースを気軽に楽しめる。

鼎駅となりのおしゃれなレストラン。茶目っ気のあるオーナーシェフは、東京、軽井沢、フランスなどで修行を積んだ本格派。「お箸でいただく西洋料理」をモットーに、日本人に合ったフランス料理を手軽な価格と気楽な雰囲気を提供しています。

「信州食育発信3つの星レストラン」や「域産域消の食育店」にも認証されています。お薦め人気ナンバーワンは、地元が誇る南信州牛と南信州産豚肉の合い挽きを使った肉汁滴るプレミアムハンバーグ。ジビエの季節には遠山の鹿肉など。予約すれば南信州牛のサーロインステーキコースも楽しめます。

パンやデザートもすべて自家製で、野菜のほとんどは自家菜園や近所の契約農家で調達するなど地産地消にこだわりをもつ。

誕生日に予約を入れた人には、パースデーケー

キをサービス。個室もあるので、家族や友人などの宴会に使えます。デートにもピッタリのお店。



▲気さくなマスターと店内

☎0265-53-5497

飯田市鼎中平1995-29 ☎11:30~14:00
/17:30~21:00 (休)不定休 (定)20台

MAP 座 椅 禁煙 分煙 ハ 子 ク
P-3アップロード 検索 飯田市 吉祥寺



2



3

1. ボリューム満点のカリフォルニアプレート1,420円
2. オリジナルバーベキューソースと厚切りベーコンが美味しいベーコンチーズバーガー780円
3. アメリカンテイストいっぱい店内

カントリーキッチン KYABETSU (キャベツ)

オールドアメリカンを感じさせる店内と豊富なメニュー。

味は繊細、ボリュームはダイナミックでみんな満足するアメリカンダイナー。

何年も変わらず黄色のアメリカンオールドカーが出迎えてくれる店内。なんといっても不変の人気は、プレートやオムライスなどのボリューム満点メニュー。中でも肉厚なステーキとシーフードをガーリックで炒め、店で炊き上げるサフランライスとマッチする「カリフォルニアプレート」。ガッツリ系プレートと女性好みのロコモコ風プレートなど各種あるので見逃さない。ハンバーグやハンバーガーのバテは、毎日挽き肉を練り上げて焼き上げるこだわり。バンズなどのパン類も特別にパン屋さんに焼いてもらっているオリジナル。直径15cmほどのBigなバンズのハンバーガー

各種はとても魅力的です。最近の人気は、「オリジナルパンケーキ」。ホイップの甘さをひかえつつ作り、お店で生地をふんわり焼き上げる。パーティー、二次会、貸切りもOKなので気軽に問い合わせしてみは。27周年を迎え、お得なイベントを計画中。飯田唯一のアメリカンダイナーです。

☎0265-22-8210

飯田市鼎一色108-1 ㊟11:00~24:00
(L.O.23:30) ランチタイム11:00~15:00
㊟火曜日 ㊟25台

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 口

P.4アップロード

検索 HPなし



1. 一番人気のハンバーグ「洋食屋さんDEハンバーグ」は867円
2. オリジナルメニュー「このんこびあスパゲティー」は816円
3. ゆったりくつろげる120席のレストラン



このんこびあ

素材を活かした体にやさしい味。
お客様のテーブルに、安心と美味しさを。

「このんこびあ」とは、ギリシャ神話で豊かさや幸せの象徴とされた伝説の山羊“豊穡の角” (Conon Copia) から。誰でも気軽に利用できるファミリーレストランとして、スパゲティー、ハンバーグなどの洋食類から和食、デザート、ドリンクまで多彩なメニューが揃っていますが、大切にしているのは体にやさしい素材と味、そして安全性とのこと。お米は県内産のコシヒカリのみ使用、肉も野菜も地域の素材を積極的に取り入れ、新鮮で安全な食材を厳選しています。無農薬・無添加の毎日焼きたてパン、充実したデザートメニュー、ブレンドコーヒーはドリップする直前に豆をミルで

引くためコクと香りが一味ちがいます。ここでもしか味わえないオリジナルメニューや季節限定メニューも充実。たしかに美味しさと細やかな心配りで多くのお客様に支持される、上質なファミリーレストランです。

☎0265-53-3909

飯田市座光寺4598 営モーニング8:30～11:00 (日・祝日は休み) 11:00～24:00 (L.O 23:30) 休年中無休 駐50台

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子 ク

P-8座光寺

<http://www.cononcopia.com>



1



2

- 1.リンゴ並木を眺めながらティータイムもおすすめ。
- 2.ティータイムには4種あるホットケーキがおすすめです。(14:00～)

デリ&カフェ &A(アンドエー)

リンゴ並木沿いにある&Aは地元産野菜を中心とした食材を用いて、店内のオープンキッチンでシェフが手づくり。肉、魚、パスタ、カレー、パニーニなどメニューは豊富なうえ、週ごとに変わるので様々な料理を楽しむことができます。価格はフリードリンクが付いて750円～1,400円とお財布にもやさしいのも嬉しいところ。さらにデザートセットは+200円と女性にはとくにオススメ。明るくオシャレな店内は一息つくのには最適。丘の上を楽しんだら&Aでゆっくりと美味しいお食事を堪能してみてもは。お子様連れもお気軽にどうぞ。

☎0265-24-6644

飯田市松尾町2-28

☎10:00～18:00 (休)月曜日・第2、4火曜日

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八子ク

P-1飯田市街

検索 並木テラス

アンナプルナ 飯田店

インド・ネパール料理の人気店。店名のアンナプルナは、ヒマラヤ山脈の山々の総称。本場ネパールのスパイスを使い、ネパールの料理人が腕を振るう、すべてが本格的です。人気はもちろんカレー。何種類もあるメニューから選べ、辛さもチョイスできる嬉しさ。ランチ(平日・土)は、手作りナンが食べ放題。チーズナンは、直径20cmくらい厚さは1.5cm チーズたっぷり、ボリュームもヒマラヤ級。タンドリーチキン、エビマヨも見逃せないよ。

☎0265-23-7237

飯田市座光寺3993-1

☎11:00～14:30 / 17:00～22:00

(休)年中無休

MAP

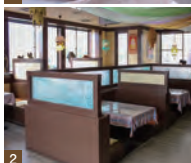
座 椅 禁煙 分煙 八子ク

P-8座光寺

検索 HPなし



1



2

- 1.一人では食べきれないボリュームのチーズナンとチキンバターカレー。
- 2.情緒漂う店内。



1



2

1. パスタ・ピッツァ・フォンデュ・パエリアなど充実のイタリアンレストラン
2. パティシエ特製ホームメイドケーキも人気

イタリアンレストラン キャナリィ・ロウ

パスタ・ピッツァで有名なイタリアンレストラン「キャナリィ・ロウ」。4月のリニューアルでより明るくなった、かわいいうイタリアン調の店舗は女性の憩いの場。お得なランチ、ティータイム、ディナーと一日美味しく、甘く、楽しめます。注目は人気の「前菜・ドルチェ2種付ディナーセット(1,922円〜)」。お好きなパスタとピザ、約15種の前菜・パティシエ特製ドルチェ2種、フリードリンクが付いたとってもお得なプラン。満腹の内容と満足のひとつとき。ようこそ我が家へ…。

☎0265-23-0039

飯田市鼎名古屋2170-1(下農入口信号近く) ☎11:00～22:00(ディナー17:00～L.021:30) ㊿完備



1



2

1. コースでも選べる前菜の盛り合わせ800円
2. イタリアの雰囲気が出るカジュアルで落ち着いた空間

TRATTORIA BELLA SONIA (ベッラソニア)

飯田OIDE長姫高校の正門前にあるのがイタリア料理店の「ベッラソニア」。季節限定の食材、イタリア産と地元産の食材を使っている料理が楽しめる。常に新鮮なもので内容が変更されていく前菜の盛り合わせはいつ来店しても美味しく頂けるお勧めの1品。お酒や人気のノンアルコールカクテルを味わいながら、イタリア伝統料理を現代風にアレンジしたモダンイタリアンを楽しめる当店はアラカルトも大変豊富。週末はぜひ予約してオシャレなお時間を。

☎0265-23-7720

飯田市鼎下山1419-1 ☎11:30～15:00 / 17:30～22:30(L.022:00) ㊿月曜日





▲自家製 平打麺でコシとツルツル感がたのしめる人気の「つけめん」(醤油味)

麺づくり 蒼空 飯田店

麺は製麺所に頼らず、店内で仕上げるこだわりの自家製麺。
趣向を凝らした“期間限定らめめん”も楽しみのひとつ。

大阪、石川、富山の飲食店で修行した店主が南箕輪の本店に続きオープンした2店目となる「麺づくり蒼空飯田店」。飯田インターから車で1分というアクセスの良さから県内外からもファンが集う人気店。

店内は昭和初期のステレオや扇風機、おもちゃなどが飾られるレトロな雰囲気、『ラーメンをただ食べるだけでなく、世代を超えて会話を楽しんでほしい』という店主の想いが込められている。

麺はその名の通り店内で仕上げるこだわりの自家製麺。長年修行を重ねた店主だからこそできる繊細な味とモチモチが光る。座敷席も完備されており、子連れでも安心して行ける配慮も◎。ランチタイムには麺大盛やごはん、サラダ、デザートから1品が付く。『働くひとを応援したい』という気持ちが表れている

うれしいサービスだ。基本を大切にしながらも独自の発想を取り入れた、定期的に作る“期間限定らめめん”も面白い。

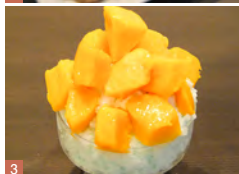


▲ランチサービスの一例。どれか1品がサービスとなる

☎0265-49-8388

飯田市育良町3-2-1 ☎11:30~15:00/
18:00~22:00 ㊟火曜日 ㊟完備

MAP	座 椅 禁 煙	分 煙	バ 子 割
P4アップロード	検索	HPなし	



- 1.フジヤマ55でお馴染みの濃厚つけ麺800円(税抜き)
- 2.香ばしさと歯応えの良さがお薦めの名古屋コーチンの炭火烧1,280円(税抜き)
- 3.自慢の「台湾かき氷」はフルーツなどのトッピングで更に美味しく。



信州55 フジヤマ外伝

濃厚つけ麺はもちろん自信の味、食べ方・楽しみ方も様々。
飯田で味わえなかった味をご賞味ください。

名古屋に本店を構えるフジヤマ55のグループ長野1号店。人気の「濃厚つけ麺」はフジヤマ55でお馴染みのIHヒーターで温めながら食べる独特のスタイル。

残ったつけ汁はご飯を入れて雑炊にしたり、チーズを入れてリゾットに出来る楽しみもあり。また名古屋コーチンの黒焼きはもも肉をメインに、炭火で直焼きをした香ばしさと歯応えの良さがビールが進むお薦めの1品。そして新たに加わったのが「台湾かき氷」。特製の手作り氷を独自の削り方でふわふわした口当たりが特徴。トッピングとソースの種類を変えて色々な楽しみ方が出来るのも嬉しい。

通年で食べられるので季節を問わずかき氷を味わうだけの利用也大歓迎。広々とした店内はお子様連れや女性1人でも個室をご利用でき、ラーメン屋とは思えないほどにくつろぎながら食事をお楽しみ頂けます。夜は種類豊富なお酒を楽しみながらラーメンや1品料理を味わうのも信州55ならではの。

☎0265-48-6407

飯田市座光寺4600-1 営火曜～土曜11:30～15:00 / 18:00～24:00 / 日曜11:00～15:00

☎月曜日 ☎有リ ※昼は禁煙・夜は喫煙可能

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-8座光寺	検索	HPなし					



1. 肉、野菜たっぷりの豚豚ラーメン850円
2. 平日限定のラーメン、半チャーハン、餃子がセットの人気ランチ800円
3. 一人でもくつろげるカウンター席が充実の店内

ラーメン豚豚(とんとん)

真心もボリュームもいっぱい。
リピーター続出の松川の味「豚豚ラーメン」。

「住まいの情報センター松川」敷地内、味彩館にあるラーメン豚豚。ここにしかない味だから「とにかく一度食べてみて!」と一押しおすすめラーメンがその名も「豚豚ラーメン」。やや太目のちぢれ麺で醤油味スープに絡みやすく作られた麺は自慢のオリジナル。さっぱりながらうまみのあるスープの秘密はなんと、地元野菜をふんだんに使って豚骨のまろやかなうまみを引き出しているのです。ボリューム満点なのに味は体にすーっとなじんでくれる、やさしいヘルシーラーメンです。ラーメンは醤油、味噌ベースで、大盛りは大どぶりにどど〜んと迫力の2玉分。5月〜9月までの季

節メニューの「冷し中華」、「サラダラーメン」、「ざるラーメン」、昔なつかしの味の「焼きそば」、「回鍋肉」、「マーボー豆腐」など中華メニューも充実。そうそう忘れてほしくないのが、外はパリパリ、中はジューシーなおいしいギョウザ。

☎0265-36-7173

松川町元大島5121-5 営11:00~14:00
(平日) / 11:00~15:00(土・日・祝) / 夜
17:00~22:00 休火曜日 完備

MAP

P-11松川

座 椅 禁煙 分煙 八 子 口

検索 HPなし



▲めんくろうラーメン(醤油味)550円。めんくろうの看板メニュー

ラーメン屋 めんくろう

ああ…ラーメンが食べたい!!
阿南町にこだわりの本格ラーメン屋。

阿南町御供商店街に店を構える「ラーメン屋 めんくろう」。店主は東京の有名店で修業を積み、東京中野に初代めんくろうをオープン。その後、生まれ育った阿南町での開業を夢見て、2011年にオープン。

ラーメンの素材は、南信州産にとことんこだわり、味噌は地元の手作り麴味噌を使用しています。また、化学調味料を使用せず、素材の味を活かした「やさしい味」がベースとなっています。

普段から新作ラーメンの研究を欠かさない店主。めんくろうには、「ネギラーメン」「酒かすラーメン」「磯塩わさびラーメン」「特製冷し中華」等、期間限定のラーメンなども数多くあり、来た人を飽きさせないのもこの店の魅力です。

大自然に囲まれた阿南町の本格ラーメン屋

で、店主や地元の人とのふれ合い、そして「まごころ」のこもった味をぜひどうぞ。



▲昔、食堂だった店を活用した風情ある店舗

☎0260-22-2567

下伊那郡阿南町北条1972(阿南高校正門前を左折) ☎11:00~14:00/16:30~20:00 ㊟火曜日・第3水曜日

MAP

P-7阿南町

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

検索 めんくろう

四川系中国料理 菜彩(さいさい)



1



2

- 旬の野菜と牛肉のオイスターソース炒め 1,100円
- 夏一番人気の冷やしタンタン麺 820円

四川系中華の飯田を代表するお店。旬の食材を使い、食欲のそそるピリ辛かつサッパリメニューが充実。夏には辛さも調節できる大人気「冷やしタンタン麺」や定番の「冷やし中華」。これは絶品。そのほか鶏のサクサク揚げ特製ソースがけ「ユーリンチー」もお薦めです。円卓で10名様位までの宴会も可能です。食材の歯ごたえと旨味を逃さず、油っこさを感じさせない職人の技があり、ご年配、カップル、ファミリーなどの幅広い世代に親しまれています。

☎0265-24-6033

飯田市鼎下山856-5 営業 11:30～14:00 / 夜 17:30～22:00 (L.O.21:30)

休水曜日 昼8台

MAP	座 椅	禁 煙	分 煙	ハ 子 口
P-3アップルロード	検索 HPなし			

新京亭



1



2

- 透き通ったスープにツルツルもっちり麺の中華そば600円
- 中華そばとのセット注文が定番な揚げ餃子(5個)400円

創業は昭和42年、先代御主人が飯田駅前に開いた大衆食堂。飯田では言わずと知れた名店です。中華そばの麺には、かんすいの代わりに重曹を使った自家製ストレート麺。とんこつと煮干でじっくりスープを採り、味はシンプルな醤油味。今日まで開店から不変の味を守っています。麺は見た目以上にボリュームたっぷりですが、スープとすすればつるつると胃に収まってしまいます。チャーシュー麺、ワンタン麺、冷やし中華、焼きそばなど中華麺なら一通り。中でも常連さんが中華そばと合わせて注文する定番が「揚げ餃子」は「絶品」との評判。

☎0265-22-1756

飯田市中央通り4-25 (飯田駅前)
営業 10:00～20:00 休水曜日

MAP	座 椅	禁 煙	分 煙	ハ 子 口
P-2飯田市街	検索 飯田市の新京亭			



▲特製ダレとの相性が抜群の「甲子園ホルモン」(680円)

ホルモン甲子園

良いお肉、希少なお肉をなるべく安く一。

内臓系のお肉が苦手な人でも楽しめる焼肉屋さん。

木目調の店内は、これぞ焼肉屋といった感じの小上がりで気軽に楽しめる雰囲気が高評です。深夜まで営業しており、飲んだ後二、三次会として来店する人も多く、時にはメを食べに来るお客さんもいるとか。このお店の特徴は、希少な部位も含めとにかく新鮮なお肉をリーズナブルに味わえるところ。中でもオススメなのがお店の特製ダレにじっくり漬け込んだ「甲子園ホルモン」。ホルモン好きはもちろんホルモンを食べ慣れない人でも美味しく食べられる自慢の一品です。その他、評判の国産サガリや種類豊富なホルモンをはじめ定番の牛・豚・鶏などのお肉も揃っているので内臓系が苦手な人でも美味しく楽しめます。評判を呼んでいる秘伝のダレはより一層お肉の旨みを引き出すだけでなく、店内に並ぶ豊富なお酒との相性も抜群。幻の焼酎

から女性に嬉しい果実酒、ついつい飲みたくなるカップ酒までバラエティに富んだドリンクとともにいつまでも居たくなる空間です。



▲お肉・ホルモンの相棒達が種類豊富にスタンバイ

☎0265-52-2120

飯田市中央通り2-1 ㊟平日17:30～深夜2:00 / 金・土～深夜2:30 / 日～深夜1:00 ㊟月曜(予約相談)

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子 ク

P-1飯田市街

検索 ホルモン甲子園 いい宴会



1. 豚のホルモン3種類。生ホルモン、塩ホルモン、子袋、各650円
2. 南信州産豚ロース860円（手前）、南信州産黒毛和牛ヒレ3,500円から（奥）。
3. 12席のカウンターと6人掛けのテーブル

駱駝屋（らくだや）

ここでしか食べられない新鮮なホルモンを、
今宵はワインと一緒に。

豚ホルモンで有名な肉屋のおかみさんが、「南信州産の新鮮で最上級のホルモンを食べて欲しい」との一念で開いている心意気のあるお店。歩道に面して広くとった間口は夏の間全開放で、カウンター12席だけの店内にはジャズが流れ、女性にも居心地のいい空間です。

必ずその日に飯田で解体された新鮮なモツをはじめ、南信州産和牛や地場の野菜を七輪の備長炭で網焼き。店の看板メニューの肉厚な生ホルモンは、1頭の豚からほんのわずかしが採れない貴重品です。市場に流通しないので、飯田で食べられるのはここだ

け。ジューシーで焼き縮みせず、くせがないのでホルモンが苦手な人も箸が止まらないほどの美味しさです。ジャズを聴きながらワイン片手にホルモンをほお張る。焼肉の常識を覆す、ちょっと不思議なお店です。

☎0265-22-3152

飯田市今宮町3-68-1 営17:30～21:00
(L.O21:00) 休土日は予約のみ 座8台

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク

P-2飯田市街

検索 HPなし



1. モツとマトンが原点。飯田の焼肉文化ここにあり。
2. のれんをくぐると、美味しい笑顔がひろがっています。

焼肉 徳山

飯田の焼肉店といえば誰もが思い浮かぶ、焼肉「徳山」。鉄板で焼く、昔気質の老舗の焼肉店として、幅広い年齢層に愛されています。昔は飯田といえば「マトン」。看板メニューでもある厚めの「マトン」は臭みがなく風味豊か。「モツ」は、下ごしらえとして茹でてあり、軽く炙るだけで食べられます。その他、人気のサガリ、味付豚ロース、カシラ、牛ロースなど。飯田の焼肉文化の一端を担う店は、お肉もビールも、笑顔も弾んでしまう。明日も「徳山」へ行こうかな。

☎0265-24-4816

飯田市中央通り3丁目44 ☎12:00～
(水曜17:00～)22:30(L.O22:00)
☎不定休 ☎最寄センターパーク

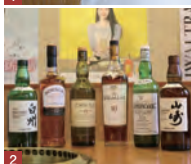


焼肉 ひまわり

店主のモットーは「のさばる中国食品を如何にする 天の裁きを待っては居れぬ この世の正義も当てにはならぬ 店で選んで自衛する」。このメッセージには店主の「食の安全性」に対する強い想いが込められています。「中国産の食材は極力使わないように店側が選別して提供しています。子供もお年寄りも安心して食べられる世の中にした。その先駆けになれば。」と力強く店主。美味しく安全なお肉をお求めなら焼肉ひまわりがオススメです。

☎0265-37-2999

松川町上片桐2164-4 ☎11:30～14:00/
17:00～22:00 ☎第2・第4日曜 ☎13台



1. オススメのハイボールと気さくな店主
2. 店主自慢のウイスキーたち。豊富な種類の中から選べる。

ほんのり家



1



2

1. コースの場合
は2,500円～。野菜もたっ
ぷり! 2. 店内には毎日嚴
選の食材と全国の銘酒
が並びます。

飯田では貴重な本格ジンギスカンのお店。香り高いお肉と野菜を豪快にジュー。特性ピリ辛タレが食欲を刺激します。

さっぱり派には豚肉をサンチュで巻いて食べるサムギョプサルがオススメ!

寒い時期にはシンプルな塩味で食べるモツ鍋の他、「カレーモツ鍋」や、唐辛子を効かせた「赤からもつ鍋」もファンが多数。店内にぎっしり並んだお酒は地酒、焼酎、梅酒などが約300種類!霜付生ビールも好評です。7月よりカウンターをテーブル席に改装、より広々リニューアルオープン!

☎0265-24-7062

飯田市長姫町4 ☎18:00～(休不定休)

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1飯田市街		検索 HPなし					

陽富園 (ようふえん)



1



2

1. こだわりの炭火で焼く
信州和牛カルビ
2. 総勢100名まで入る
ゆったりとした店内。

地元産信州和牛にこだわり、とにかく質の良い肉を提供している老舗焼肉店。特にカルビの品質は折り紙つきです。こだわりは炭火と網。炭に落ちた脂が煙となって肉を包むので香ばしさが引き立ちます。20種の食べ放題も人気で、大人2,500円、中学生2,000円のお値打ち価格。更にうれしいのは、毎月第3木・金曜日は、感謝の気持ちを込めて「お肉半額フェア」を開催。また、29日はお会計の半額分を次回来店時に使える金券としてキャッシュバック。財布にやさしい焼肉店です。

☎0265-52-2911

飯田市座光寺3985 ☎16:00～23:00
(時間外の予約も可能) (休火曜日)

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-9座光寺		検索 HPなし					



1



2

1. 人気メニューの代表格、上ロースとカルビ。野菜と漬物は各1皿サービス。2. テーブル席から和室席まで約40名様ご利用できます。

吉田家

創業52年の老舗の肉屋さんが経営している焼肉屋がここ吉田家。メニューは1番人気のカルビからサガリ、千代幻豚、マトンなど、厳選した安心な素材だからどれを食べても美味。また肉の事を一番理解しているからこそ出来た2種類の手作りのタレが、肉の旨みを絶妙に引き立てます。店内はとても落ち着いた雰囲気ですから、時間の経つのも忘れ、ゆったり召し上がることが出来ます。新メニューの牛モモカルビステーキも是非一度味わってみては。時間外予約もOK!

☎0265-26-7529

飯田市桐林1742 ☎17:30～(休)水曜日

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-7飯田市西部	検索 HPなし						



1



2

1. 飯田名物黒ホルモン 540円(税込)
2. 飯田駅下徒歩1分の分かりやすく入りやすい外観

焼肉 ろくなもんじゃねえ

人口に対する焼肉店の数が日本一多い街の飯田。そんな焼肉の街、飯田を盛り上げる焼肉店組合長のお店「ろくなもんじゃねえ」では飯田でしか食べる事ができない黒ホルモンをはじめ自社で解体した豚頭など他では食べる事ができない様々な部位が新鮮に楽しむことができます。正肉からホルモンまで30種類以上のお肉を準備して美味しく、安く提供しています。駅から徒歩1分に分かりやすい当店は、週末はご予約してからの来店をお薦めします。飯田に来たらぜひ日本一の焼肉を。

☎0265-23-2441

飯田市中央通り4丁目12-3 ☎17:00～24:00 (L.O.23:00) (休)日曜日 ※祝日の場合最終日

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-2飯田市街	検索 HPなし						



- 1.主役のカクテルだけにスポットが。
- 2.カクテルといえばマティーニ。
- 3.イメージイラスト

BAR 時代屋

優しい闇に抱かれる一刻。
意外な演出に驚く快感。「時」がテーマの異空間。

「月下独酌」という李白の詩があります。ひとりで酒杯を傾ける夜、自分と月と月が映し出すおのれの影の三人で、杯をかたむけ自分を見つめ直す。

まさにこれが時代屋のコンセプトです。徹底的に照明を抑えた店内は、目が慣れないうちは何も見えないほど。小さなスポットライトが手元とその周囲をわずかに照らしているばかり。その優しい暗闇が、周囲の誰にも邪魔されない空間を形づくっている。一人で、もしくは二人でお酒と時間を楽しみたい人に最適の場所と言えるでしょう。トイレには意外なものが置かれており、初めての方は驚くと思います。

カクテル選びはバーテンダーに任せるもよし・「時代屋」「ムーン」「シャドー」など、オリジナルを味わうもよし。果物や野菜を使ったフローズンも豊富なので、女性には嬉しい。

味のあるお店のロゴは「さだまさし」の筆によるもので、彼の曲名を冠した公認カクテルも10種類あります。

☎0265-52-1915

飯田市中心通り1丁目25 1F 営19:00～
深夜2:00 年中無休

MAP

P-1 飯田市街

座 椅 禁煙 分煙 八子 ク

検索 飯田市 遊酒民



▲夜は厳選されたバラードナンバーで、大事な人との艶やかな時間を演出…。

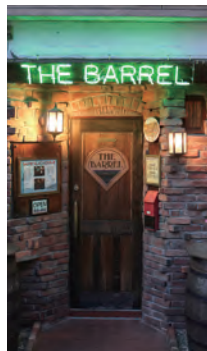
THE BARREL (バレル)

月替わりカクテルや、ランチメニューが個性的。
艶やかなのに穏やかな空気が心地いい。

飯田駅から3分(八十二銀行横)のショットバー。店内は看板娘のアロワナやガーがゆったり泳ぐ大水槽を中心に、L字型のカウンターと窓際のボックス席。厳選されたバラードナンバーが静かに流れます。「開店当初から愛してくれるお客さんのおかげ」と微笑む気さくなマスター。12年間続く月替わりの「マンスリーカクテル」は、すでに150種類に達しました。春なら梅酒ベース、初夏は緑のペパーミント……色も味も季節感を重視し、新発売のお酒などを巧みにアレンジ。ランチタイムも充実したメニューで営業中。女性にも人気、名物の「オリジナルチーズ入りオムライス」はふんわりトロ口。お酒のおつまみには、ベーコンやトマトをのせた自家製ピザ、ホルモンピリ辛トマトなども好評です。艶やかなのに落ち着いた…大事な人と、気の

合う友人との二次会にも行きたくなる…それがバレルです。

▶バーの雲田気十分のエントランス。



☎0265-24-7055

飯田市中央通り4-14 営業 昼11:30～14:30 / 夜19:00～翌2:00 (休水曜の昼)

MAP 座 椅 禁煙 分煙 ハ子ク
P-2飯田市街 検索 バレル 飯田市



▲アメリカ調のコンパクトな店内。

バーボン&カクテル 1950 (フィフティーズ)

歩くたびにザクザク音がするバー。
カジュアルに楽しめるアーリーアメリカ。

壁一面に貼られているのは、ハリウッドの名優やジャズシンガーたちのポートレート。バックバーに並ぶバーボンは、その数およそ300。アメリカで直接買いつけてきたものや、オークションでとんでもない高値で落札したものなど、他では飲めない貴重な品がずらり。同じウイスキーでもスコッチは一本も置いていないのは、アーリーアメリカへの敬意の表れ。

オリジナルカクテルの代表は、オープン以来愛されてきたその名も「フィフティーズ」や「ハネムーン」。

タイトルにある歩くたびにザクザク音がするのは、おつまみの落花生の殻を床に落としているからだ。一度味わうと病みつきになること間違いなし。こんな粋なバーは市内ではここだけ。居酒屋や焼肉屋もいいけれど、こういうお店もテリトリーに入れておきたいもの。甘いカ

クテルを飲む女性の傍らで、男はバーボンのロックを傾ける。目いっぱいカッコつけられる舞台がここにあります。



▲こだわりのカクテルの数々。

☎0265-52-6450

飯田市中央通り1丁目15番地 営18:00～深夜3:00(日・祭17:00～24:00) 休年中無休

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 口

P-1飯田市街

検索 飯田市 遊酒民



- 1.カクテルコンクール入賞のオリジナルカクテル。
- 2.化粧台の様なカウンター正面。
- 3.気品漂うカウンター席。



BAR 古時計

ビクトリア朝の優雅な店内。
落ち着いたカクテルを楽しめるのが魅力。

シンボルは一隅に置かれた大きな振り子時計。ウォールナツ(クルミ)材のドイツ製で、今も現役です。鏡張りのバックバーにウイスキーなどの瓶が並ぶ様は、まるで貴婦人の使う化粧台のよう。壁にはラファエロやミュシャの作品が掲げられ、全体に優雅なビクトリア朝の雰囲気覆っている大人のバーです。各種あるカクテルの中でおすすめは、オリジナルカクテルの「シャモートランスポーター」。フランスの薬草酒を使ったオリジナルです。鮮やかなグリーンが印象的な「ヴァンヴェール(緑の風)」もおすすめの一品。スタンダードのカクテルは勿論、好みを言えば即興で好みに

合ったカクテルを。おつまみにはバーテンダー手づくりのオレンジピールのチョコレートがウイスキーにピッタリ、是非味わいたい一品です。ポトルキープもしてくれるのでちょっと一杯という時にふらりと立ち寄ってみては。

☎0265-22-0750

飯田市馬場町1-7 B1

☎19:00～深夜1:00 ㊟年中無休

MAP	座	椅	禁煙	分煙	ハ	子	ク
P-1 飯田市街		検索 飯田市 遊酒民					



▲各種二次会・パーティーが行える広々とした店内

BAR Reunion (リュニオン)

静かな空間、大人の雰囲気と遊び心。

歴史を感じさせるレンガ調の内装は築30年以上の味のある落ち着いた雰囲気。ゆったりとした時間が流れる店内は1杯から1人でふらっと行くのも、女子会で行くのも、大人数で行って誕生日パーティー(サービス有)をするのも。どんなシチュエーションでもお勧めできるのが「Reunion」。お酒はオーナーが直々に作るオリジナルカクテル、焼酎、日本酒、和酒を種類豊富に取り揃えており、特にワインはソムリエが厳選したモノを提供しております。ワインと一緒に人気の焼き鳥をほお張るなんてのもここならではの楽しみ方。パスタや1品料理も多彩に用意しており、特にラムチョップも一度は食べておきたい自慢の逸品。日常から離れて、穏やかな時間を過ごしながらほろよいになれる「Reunion」へぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



▲自慢の組み合わせのワインと一緒に焼き鳥

☎0265-23-5811

飯田市銀座2-11 ㊟20:00~28:00

㊟火曜日 ㊟なし

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 ク

P-1飯田市街

www.facebook.com/bar.reunion



▲「生華」のある素敵な、バックバー

Bar. Reminisce (バー・レミニス)

気取らない贅沢な大人の時間を…。

JR飯田駅前のビル1階にあるバー。扉をあけると、花の香りが優雅に漂う…。バックバーには毎日、美しい「生華」が飾られ都会的で素敵な空間が広がっています。カクテルをはじめ、駒ヶ根産の南信州ビールなど、お好みのお酒をじっくり味わう事ができます。フードも地元産にこだわり、旬の野菜などを使用したお通しは美味!!又、小腹の空いた方には、ソーセージ・生ハム・チーズ、軽食で伊勢うどん・オリジナルカレーなども用意されている。

たまには一人で飲みたい方も、女性スタッフが盛り上げ、楽しいひとときを過ごすことができます。バーとしては珍しく飲み放題があり、4名様以上なら、男性3,000円、女性2,500円、時間は2時間位、予約なしでもOKです。扉を開けて「飲み放題で」って気軽に言ってみては。



▲カウンター10席と奥にはボックス席

☎0265-22-7008

飯田市中心通り4-40 藤井ビル1F
 (営)21:00ごろ～翌3:00ごろ(時間外予約応相談) ㊟不定休

MAP 座 椅 禁煙 分煙 八 子 ク
 P-2飯田市街 検索 HPなし



1



2

カフェインダストリー

“リンゴ並木のバーカフェ”といえばこのお店。本格的なパテンススタイルのドリンクはもちろんフードメニューも充実しているので夜ごはんを食べに…といった楽しみ方もできます。おススメは予約制で10品以上のお料理に加えて、飲み放題まで付いた「満腹プラン(4,000円)」。定期的に試食会をして進化させるという料理とバーならではの豊富なお酒が存分に味わえてこの価格はとても魅力的。60人収容可能で、人気のプライダル二次会やパーティーは貸切になる為、時期によっては予約で一杯になることも。ひとりでも、仲間とでも(彼女とでも!)イロイロな楽しみ方ができる、飯田の夜には欠かせないお店です。

1. 広々としたフロアは60人収容可能。目的によってレイアウトも自在。
2. 本格カクテルでしばり…なんて楽しみ方も。

☎0265-23-2959

飯田市知久町2-1 B1F 営 18:00～24:00(週末は延長) 休 火曜日

MAP

座 椅 禁 煙 分 煙 八 子 口

P-2飯田市街

Cafein.info

アイコンの表記で、お店の特徴が一目でチェックできます!

座 座敷あり

バ バリアフリー

MAP

椅 椅子席あり

子 お子様連れOK

P-1飯田市街

禁 煙 完全禁煙

ク inaviに連動クーポンあり

↑
巻末エリア
マップページ番号

分 煙 分煙席あり

検 索 HPあり:検索キーワード又はURLアドレス



inavi
Vol.45号

Vol.45号に使ってお得なクーポン付!

居酒屋広宣 ☎0265-00-0000

ご飲食会計代金より
10%OFF

- 二重会社のご利用は不可
- 金券との併用はできません
- 1回の消費につき1枚有効

有効期限
14年9月30日まで

ク クーポンありの店舗には、inavi Vol.45号に使ってお得なグルメガイド連動クーポンがあります。切り取ってどんどん使いましょ!

※クーポンには有効期限がありますのでご利用の際はご注意ください。

inaviは、コンビニエンスストア、スーパー、公民館、参加店で直接無料配布中!



- 1.自分スタイルで楽しめるおうちcafe。
- 2.地元作家の木製スープボウル
- 3.こだわりのお茶。



ITSUBO lifestyle shop(ライフスタイルショップ)

**Cafe&雑貨。お茶とおしゃべりを楽しみながら…。
家具や雑貨小物、食器など豊かな暮らしを叶える提案ショップ。**

今までにない全く新しい「おうちcafe」が誕生。子供は家中を飛び回ったり、幼児はお昼寝布団でお昼寝など、様々な使い方ができる普通のおうちcafeです。ママ友の井戸端会議にもってこいのcafe。シアタールームもあるので、ご夫婦やカップルでDVDを持ちこんで大画面で鑑賞も出来ちゃいます。さらに、マレーシアのクアラルンプールに直営店をもつ高級茶葉販売の地元HOJOさんと提携し、日本で初めてHOJOのお茶が味わえ、購入できるショップに。コトコト煮込んだカレーや、地元野菜を使ったスープ、パンは天然酵母の自家製。さらにはコーヒーもオリジ

ナル焙煎豆など、こだわりを持って提供しています。

このショップの特徴は、暮らしのプロデュース空間。地元の若手作家が作る家具や雑貨、釣り竿も展示しており、オーダーであなたが思い描く家具やおうち雑貨を創ってくれますよ。気軽にお茶を楽しめる、あなたの「おうちcafe」です。

☎0265-48-0418

下伊那郡高森町上市田373-1

☎10:00～17:00 休火曜日(他有り) 6台

MAP

座 椅 禁煙 分煙 八 子 口

P-11高森

<https://www.facebook.com/itsubolifestyle>



- 1.ランチで人気の創作タコライス950円(税別) 創作オムライス1,000円(税別)
- 2.自分だけのオリジナルパンケーキ・パフェをリクエスト
- 3.2Fにはお座敷と椅子席合わせて20名以上のパーティーも。

Kitchen Café ぐり〜ん

自慢の創作料理で美味しく、楽しく。
ぐり〜んは人との交流を大切にしています。

女性1人でも気軽に入ることができる「Kitchen Café ぐり〜ん」。もちろんお友達と一緒に女子会や誕生日会(巻頭特集参照)も大歓迎。更にお客様との交流を大切にしているマスターがお客様の要望を受けて作る料理がメニューになることもある楽しみが多いお店。お気軽に自分が食べてみたい料理のリクエストをしてみても。ランチ(月～金)では飯田初の「おぼんざいランチ」が味わえるのもここならではの。また終日提供しているパフェとパンケーキは種類豊富なトッピング、アイス、ソース、ケーキから自分オリジナルを作る嬉しさも。そして高校生に喜ばれてい

る高校生限定ランチはほぼ全てのメニューが500円で味わえるお財布に優しい心意気。夜は果実酒や梅酒、カクテルなどのお酒メニューも充実の品揃え、またお子様連れでもお座敷があるので安心して来店して頂けます。その際はご予約をおすすめします。

☎0265-23-2111

飯田市中央通り4-12-1(ローソン前)
 ①11:30～14:30(L.013:45) / 18:30～23:00(L.022:00) ㊟日曜日

MAP

座 椅 禁煙 分煙 ハ子 口

P-2飯田市街

<https://www.facebook.com/KitchenCafeGreen>



1



2

1. 天気の良い日は家カフェのバルコニーで一服。
2. あむり名物、天然酵母パンの「チーズカレトースト」

珈琲工房 あむり

店主が珈琲をこよなく愛するひとに飲んでほしいという想いで始めたお店。りんご畑の中にある静かな場所で丁寧に自家焙煎。ハンドドリップでの香り高い珈琲を楽しむという贅沢なひととき。店の名物、天然酵母で焼き上げた厚切りトーストの中にじっくり煮込んだオリジナルカレーを閉じ込めた「チーズカレトースト」は、一口かじればカレーがとろけ出し、思わず叫んでしまうおいしさです。この週末は「あむり」で気持ちのいい時間をすごしてみませんか。

☎0265-35-8785

高森町山吹8670-7 ☎火～金18:00～21:00 / 土12:30～18:00(夜は予約制) / 日10:00～18:00 休曜日

MAP	座 椅 禁煙 分煙	ハ 子 口
P-11高森	検索	HPなし



1



2

1. 自家焙煎した自慢のコーヒー豆。
2. 人気の「チキンカレー」その他、3種類の味が楽しめる。

ミュージック・アート・カフェ クイーン

自慢の自家焙煎コーヒーはオーナーこだわりの豆をじっくり丁寧に焙煎。店内を包む淹れたてコーヒーの香ばしい薫りと味は地元の方はもちろん、市外からもファンが足繁く通う癒しの場になっています。定期的に陶器や絵画などの展示会やコンサートも開催する多様な一面もあり、訪れる人を楽しませてくれます。コーヒー豆の販売もしており、家庭で好きな時にクイーンのコーヒーを味わうことも。ゆったりしたい時、デートやお茶会、お食事にも利用できます。

☎0265-35-9323

下伊那郡高森町牛牧461-3
☎10:00～20:00 休金曜日

MAP	座 椅 禁煙 分煙	ハ 子 口
P-11高森	検索	カフェクイーン 高森



1



2

- 1.季節ごと変更されるバラエティ豊かなデザートたち
- 2.モスの定番「モスバーガー」もお忘れなく。

モスバーガー イオン飯田アップルロード店・高森町店

ファストフードのお店「モスバーガー」では新しい使い方が流行している模様。それは「カフェ」としての使い方。店内のゆったりした席でモ斯特製のデザートとバラエティ豊富なドリンクを楽しむ。時間帯限定(14時～18時)のデザートセットがお得で、デザート1品+セットドリンクが付いて550円。友達同士や家族の新しくつろぎスポットになるかも。「モスカード」を作ればさらにお得。3,000円以上のチャージで2%のポイント付与などうれしい特典も盛りだくさんで便利。

イオン飯田アップルロード店 ☎0265-22-5043

飯田市一色456 [ク](#) [MAP](#) | P-4アップルロード

☎7:00～22:00 (休)年中無休

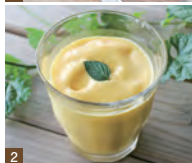
高森町店 ☎0265-34-3225

高森町下市田1448 [ク](#) [MAP](#) | P-11高森

☎10:00～21:00 (休)年中無休



1



2

- 1.ネパールカレー(ごはん付)550円
- 2.トロピカルな気分!マンガースムージー380円

山羊印カフェ

月曜しかやっていないカレーのお店があるー。そんな噂のお店が飯田駅裏にあります。売りは日本人に合うよう独自にブレンドした20種類ものスパイスを使ったネパールカレー。控えめな辛さですっきりと味わえる、ちょっと今までにはないカレーです。カレーはトッピングもあり、テイクアウトも可能。鍋に必要な量を入れて持ち帰る事ができる「鍋カレー」もあります。(貸出用鍋も完備!)チャイやネパールビールなどカフェメニューも充実。スパイスの通販もやっている不思議なお店です。

☎0265-49-8948 (休)週休いつか

飯田市高羽町1-8-1(飯田駅西口公園前/cafe狐内)

☎月曜日のみ営業 11:30～21:00(L.O.20:30)

MAP

座

椅

禁煙

分煙

バ子ク

P-2飯田市街

検索

山羊印スパイス



▲信州飯田の代表銘菓「いと忠菓ごもり」は1個120円(税抜)

菓子処 いと忠

黄味あんとホワイトチョコの絶妙なハーモニー。
甘さひかえめの菓ごもりは、飯田を代表する銘菓。

飯田の代表銘菓として有名な「いと忠菓ごもり」は、松に巣づくる鶴の卵をイメージした可愛い生菓子です。新鮮な卵黄で練り上げた黄味あんを高級ホワイトチョコレートで包んだその味は、コーヒー・紅茶や緑茶にもぴったり。チョコレートは季節に合わせて、手作りで調整しているこだわりようです。「こんなに美味しいお菓子は生まれて初めて!」といった感激のハガキもよく頂くそうです。姉妹品として、いちご・りんご・ブルーベリーの果肉をたっぷり加えた「フルーツな菓ごもりたち」、ほかにも「さくら菓ごもり」など季節限定の菓ごもりや月替わりの菓ごもりなど、様々な菓ごもりが店頭に並びます。

そのほか、4月～8月限定の「パールの雫(しずく)」は、くず餅のような食感のゼリーに、こしあんの入った水まんじゅうで、日持ちを気に

される方にお勧めです。すべての商品にπ(パイ)ウォーターを使用しているところもいと忠ならではのこだわりで、どの商品もお土産やご贈答用にぴったりです。



▲いと忠飯田店

本部・上郷店

☎0265-52-2464 MAP | P-9 上郷

飯田市上郷飯沼2218-1 営9:00～18:30 休年中無休 完備

飯田店

☎0265-22-4611 MAP | P-2 飯田市街

飯田市通り町3-18 営9:00～18:30 休年中無休 完備

<http://www.sugomori.co.jp/>



▲80年余り培われた伝統の味。いつでも蒸かしたてを味わえます。

一二三屋まん十店 (ひふみやまんじゅうてん)

**お菓子の街を代表する黒糖まん十。
ふかしたての味、原点を守って80余年。**

リング並木近くにある「一二三屋まんじゅう店」は、毎朝午前8時半の開店と同時に、次々とお客が訪れる小さなお店。お茶受けに、贈答にと、飯田の人々に愛され続けているのが、黒糖まん十(1個95円・税込)です。創業は昭和2年。現在三代目となるご主人の祖母が、当時元善光寺にあった店から、のれん分けしたのが始まりです。時代に応じた甘さの調整はしますが、基本の味は創業時から一筋。沖縄産黒糖をふんだんに使ったふわりとした皮と、甘すぎない北海道産小豆のこしあんが絶妙に調和した、飯田を代表するお菓子。防腐剤などはもちろん無添加です。天候に応じて、材料の配合や蒸気調整のノウハウは、80余年で培われた伝統。作ったものは、その日のうちに売り切れるので、毎日蒸かしたての味に出会えます。



▲お茶受けに、贈答に最適な「黒糖まん十」(1個95円・税込)

本店

☎0265-23-1238 MAP | P-1 飯田市街
飯田市中心中央通り1丁目 ☎8:30~16:00
(売り切れ仕舞い) ㊟不定休 ク

取扱店舗

アピタ飯田店(銘店)
イオン飯田アップルロード店(銘店)
イオン飯田店(みつばつづじ)
アピタ高森店(松の園)
ピアゴ飯田駅前店(銘店)



1. 不動の看板商品「栗里亭」(りつりてい)は、風味豊かな栗きんとんと、わらび餅の絶妙なハーモニー(1個175円・税別)
2. 大福を香ばしいパイで包んだ「もちパイ」も大人気(1個135円・税別)
3. ゆったりとした店内は、お菓子がいっぱい(写真は上郷店)



伊那谷の風菓子 船橋屋

創業100余年の歴史がつむぐ、诗情あふれる和洋折衷のお菓子

明治36年創業の船橋屋は飯田で3店舗構える老舗。プルンとしたわらび餅の中にまるやかな栗きんとんをくるんだ看板商品「栗里亭」(りつりてい)は、季節を問わず美味しく頂ける銘菓。風味豊かな栗きんとんとわらび餅の絶妙な美味しさ。また四国産の厳選栗から丹精込めて作られる栗きんとんの入った「水まんじゅう」は、夏の人気涼菓です。創業以来の船橋屋まんじゅうをはじめ、季節ごとの彩りの美しい朝生菓子や上生菓子。和洋折衷の新テイスト・大福を香ばしいパイで包んだ「もちパイ」も人気。全国発送可能な菓子詰合せは、大事な人への贈答、お茶請けにも最適。また、ご要望に応じてお菓子のご

注文も可能。飯田の和菓子文化の一端を担う「船橋屋」。季節の新商品も随時考案販売中!

山本・本店

☎0265-25-2043 MAP | P-10 山本
飯田市山本3338-1 営8:30~19:00

アップロード店

☎0265-52-2784 MAP | P-4アップロード
飯田市鼎一色136-3 営9:00~19:30

上郷店

☎0265-56-6636 MAP | P-9 上郷
飯田市上郷飯沼1572-1 (イオン飯田店前)
営9:00~19:30



- 1.職人の手にかかればこの再現度。
- 2.ロゴマークなどにも対応できる(素材はクッキー)
- 3.表現も自由自在。誕生日などに喜ばれる。

フランス菓子 MARRON(マロン)

職人は技で勝負。世界で一つだけの「オーダーメイド」
キャラクターやロゴマークはもちろん、似顔絵まで自由自在。

飯田ソフトバウムクーヘン。この名前を耳にすれば必ずと出てくるのが飯田の洋菓子店「マロン」パティシエたちが作り上げる可愛らしくもおいしい洋菓子を買求めに多くの人たちが来店する。飯田のおみやげにバウムクーヘンを買って行く人もしばしば。そんなマロンが始めた新しい試み、それが「オーダーメイド」だ。写真のように、マロンの誇るパティシエたちが一つひとつ丁寧に、まごころ込めて作り上げる作品は似顔絵のクオリティも素晴らしいの一言。誕生日やお祝い事のサプライズで大変喜ばれるとか。企業やお店のロゴマークも作る事ができ、周年祭などの粗品としても好

評を博している。「大量生産型のチェーン店にはできない、長年培ってきた「技」と面白いものを創り出す「アイデア」では負けない自信がある」とオーナーの佐々木氏。オリジナルのものでだれかを喜ばせたいなら「マロンのオーダーメイド」がおすすめです。

飯田アップルロード店

☎0265-56-2882 MAP | P-3アップルロード

飯田市名古熊2082-2

☎9:30~20:00 ㊟不定休

追手町店

☎0265-52-6166 MAP | P-1飯田市街

飯田市追手町1丁目23-1



- 1.チョコレートパイ。フランス産の美味しいチョコレートとパイ生地がベストマッチ。
- 2.小さな菓子屋の外観。

パティスリー キャトルフィユ

座光寺国道沿いの姉妹二人が営む小さなお菓子屋さん。二人でできる分だけを毎日手作りし、一番人気のカステラをはじめロールケーキ、プリン、チョコパイなどの焼き菓子がラインナップ。品数はけして多くない分、姉妹のお菓子づくりへの想いが詰まったお菓子の数々です。「また、食べたい!」って思ってくれる事が一番だと。珈琲にもこだわり、珈琲専門店の自家焙煎珈琲豆を使用し、店内でのスタンドカウンターで飲むこともできる。日々の姉妹の奮闘をFBで発信中!ちょっと覗いてみては!

☎0265-48-0281 MAP | P-8座光寺
飯田市座光寺3793-1 (TSUTAYAさん向かい)
営10:30~19:00 (休月・火曜日(祝日の場合は営業))
FB:<http://www.facebook.com/quatrefeuilles2010>



- 1.9種類のプリンからお気に入りの味が見つかります。
- 2.飯田インターから車で2分、かわいいお店です。

手づくり洋菓子店 ノエル

人気の「魔女のプリン」と「天使のプリン」。どちらもクリームチーズを使ったプリンですが、カラメルソースに秘密があります。この2品は是非ご賞味頂きたい逸品です。他にも定番のカスタードプリン、チョコレートプリンなど、季節のプリンを合わせて9種類の味が楽しめます。さらに、各種生ケーキや、モザイククッキーなどの焼き菓子類も常時15種類ずつ並んでいます。竜峡小梅のチーズケーキ、清内路かぼちゃのシフォンケーキなど、地元の果物を使ったお菓子たちも季節ごとに登場します。

☎0265-25-1999 MAP | P-4アップルロード
飯田市育良町1-21-10 営9:30~19:00
(休水曜日) (完備(共同))

検索 ノエル洋菓子店



1



2

1.クレープのような生地で極上のこしあんを包んだ「赤石巻」。2.もっちり生地が女性を中心に大人気の「高森ロール」。
※高森店限定商品

はと錦

飯田でお菓子を作って120余年、地元の人に愛され続ける名店です。ケーキや和菓子が豊富に並ぶ店内では迷ってしまう方も多いか。2号店の高森店では限定商品のシュークリームやロールケーキが人気で売切れになってしまうこともしばしば。地元産の素材をふんだんに使用したケーキや和菓子は、誕生日や贈答用・お土産にも喜ばれています。

本店

☎0265-22-0810 MAP | P-4アップロード

飯田市鼎一色64-1 営9:00~19:30

高森店

☎0265-35-6355 MAP | P-11高森

高森町下市田682-3 営9:00~19:00

春木屋本店 栄松庵

阿智村駒場、明治22年創業の春木屋本店。代表銘菓「栗まん十」は伊那谷初めての京菓子として生まれ、その珍しさから評判が広がりました。白インゲンの白餡を丸く固め、焼き上げた純朴な栗まん十は、口に含むとほろりとほぐれ、柔らかな味わいが口の中に広がります。春木屋本店のお菓子のほとんどは土地にまつわる歴史や季節感、古典から表現されており、お菓子1つ1つに込められた想いと、深い味わいは「フッと」落ち着きと安らぎを与えてくれます。

☎0265-43-2878

阿智村駒場243-1 営8:30~19:00 休月
1回(木曜日) 6台

MAP

座

椅

禁煙

分煙

パ子ク

P-10阿智

検索 春木屋本店 阿智



1



2

1.明治22年から受け継がれる栗まん十1個125円は、当時の看板商品。
2.国道153号沿いの落ち着いた和のお店。



みるくなたまご

爽やかな蓼科高原の麓にあった話題のアイスクリーム店が満を持して飯田に登場! 蓼科にあるころから地元では「美味しい」と数多くのリピーターが訪れた評判店。丁寧に手づくりされるアイスは贅沢な甘さが口の中に広がります。なかでも搾りたて牛乳を使ったアイスは濃厚な牛乳の風味が特徴。またお好みでフルーツソース(4種類)をトッピングも可能。その他にも様々なフレーバーや季節のフルーツを使ったシャーベットも楽しめます。場所は、153号線沿いの城東東信号近く、ひとつぶの麦内ですのでお出掛けの際など、お気軽にお立ち寄りください。

- 1.さわやかな甘さが口のなかに広がります。
- 2.店先のウッドデッキで味わうのもオススメ。

☎0265-23-7588 MAP | P-9上郷
飯田市上郷別府1663-5(ひとつぶの麦内)
営業10:00~19:00 休木曜日

アイコンの表記で、お店の特徴が一目でチェックできます!

座 座敷あり

椅 椅子席あり

禁煙 完全禁煙

分煙 分煙席あり

バ バリアフリー

子 お子様連れOK

ク inaviに連動クーポンあり

検索 HPあり:検索キーワード又はURLアドレス

MAP
P-1飯田市街
↓
巻末エリア
マップページ番号



inavi Vol.45号に使ってお得なクーポン付!

居酒屋広宣 ☎0265-00-0000
ご飲食合計代金より
10%OFF

- 二重会社の二利用は不可
- 金券との併用できません
- 1回のご購入につき1枚有効

有効期間
14年9月30日まで

ク クーポンありの店舗には、
inavi Vol.45号に使ってお得な
グルメガイド連動クーポンがあります。
切り取ってどんどん使いましょう!

※クーポンには有効期限がありますのでご利用の際はご注意ください。

inaviは、コンビニエンスストア、スーパー、公民館、
参加店で直接無料配布中!



▲看板商品「おたふく豆」他、各種豆シリーズ 250g:750円～

おたふく豆の春月

おたふく豆をはじめ春夏秋冬、ふるさとの風味をお届けします。

新商品「茶うけ」も好評販売中!

春月の看板商品「おたふく豆」は、最高級の一
番大きなそら豆を一粒一粒選び抜き、豆の香りと味、やわらかさを大事に熟練の職人が真心を込めて煮あげています。シリーズ商品として「うぐいす豆」「あずきしっとり」「おや子豆」「白豆美人」「とら豆」「黒豆」「ひよこ豆」など、様々な豆の風味と食感を楽しむことができるラインナップが揃っています。

また、おたふく豆を手でつまんで食べられる甘納豆風の「まめぱっくん」も大好評。さらに、新商品の「茶うけ」は、おたふく豆で作った羊羹。おたふく豆がそのまま粒でも入っており、しっとりとしたやわらか食感で、おたふく豆の香りと甘さが引き立った逸品。まさにお茶うけにぴったりの商品です。工夫を凝らしたおたふく豆商品のほかにも信州の味「天女魚一夜干し」や「石持の糟漬け」「鯉のうま煮」なども取り揃えています。

2014年4月に新設された飯田商工会館前の高速バス停のすぐ隣にある春月の売店ではお土産、ギフトセットやおたふく豆シリーズの詰め合わせなど、ご希望に応じてくれます。飯田のお土産としてに是非、立ち寄りたいお店です。



▲新商品「茶うけ」40g:194円～

☎0265-22-5454 MAP | P-1 飯田市街

飯田市常盤町40

☎9:00～17:30 休月曜日 昼3台

検索 おたふく豆 春月



2



3

1. 地元のみの生乳を使い、丁寧に発酵されるヨーグルト。
2. 自然豊かな伊那谷で育った健康な牛からの生乳を使用。
3. 贈り物に最適な詰め合わせセットなどもご用意しております。



1

農事組合法人 信州市田酪農

美味しさ、それは、酪農家の工場で
地元の牛乳を使って造ることから生まれます。

こだわりのいちだ牛乳・ヨーグルトは地元伊那谷で生産される生乳のみを使用しています。一人ひとりの農家の顔が見える範囲で生産される牛乳は、自然豊かなこの「牛飼いの里」だからこそできるのです。

中でも評判のヨーグルトは、新鮮さを大切にしているためお客様のご注文をお受けしてから原料となる生乳を手配します。翌日、殺菌や調合等の仕込みをおこない、じっくり発酵させられヨーグルトになるには3日間を要します。安定剤は一切使用しませんので、この発酵で美味しさが決まります。

大量生産はできない商品のため大きな流

通にはのせず大切にお客様のもとに届けられます。

丁寧に、そして誠実につくられた牛乳、ヨーグルトは贈り物に最適です。お中元、お歳暮など大切なあの方へ感謝の気持ちを表すなら、信州市田酪農の商品をおすすめいたします。

☎0265-34-2288 MAP | P-11 高森

下伊那郡高森町出原162-2

営10:00~16:00 休日曜日

検索 信州市田酪農



▲アルプスサーモンから生まれたどんぶりをお楽しみください。

高森町 高森アルプスサーモン丼

伊那谷で誕生したアルプスサーモンで地域を元気に!

高森町内の飲食店有志の皆さんが、「美味しい高森町を創る!」を合言葉に、「高森町ご当地グルメ検討委員会」を発足。高森町のご当地グルメにどのようなものが相応しいか、研究とリサーチを続けていく中で出会ったのが、「アルプスサーモン」。ニジマスの三倍体の養殖品種であり、純伊那谷産であるアルプスサーモンの鮮やかな赤みが、高森町の特産品である「市田柿」の色を連想させることから、アルプ

スサーモンを活用したご当地グルメを作ることに。その後、地元養魚場の協力と、アルプスサーモン料理の勉強会を重ねた結果、ご当地どんぶりとして、「高森アルプスサーモン丼」が誕生しました。現在は、高森町ご当地グルメ検討委員会に所属の6店による、オリジナルの「高森アルプスサーモン丼」がそれぞれ楽しめます。最近では、全国各地のグルメイベントに参加するなど、活動の輪を広げています。

加盟店

日本料理 葵

高森町吉田2303-1
☎0265-35-3071

信州たかもり温泉 御大の館
高森町牛牧832-1
☎0265-35-8270

うなはる

高森町吉田475
☎0265-35-5678

米っ子寿司 龍巳
高森町吉田2196-2
☎0265-35-4891

おさかな亭 庵

高森町吉田472-2
☎0265-35-1176

割烹 美好

高森町下市田2940-14
☎0265-35-2069

協力

棚田養魚場 飯田市座光寺



2



3

- 1.有名百貨店でも販売されるこだわりの市田柿。
- 2.地元の人気果物の美味しさを濃縮したドライフルーツ。
- 3.たっぷり牛乳をつかった贅沢ジェラート。



1

天竜産業株式会社

誠心誠意、ひとつひとつ丁寧に。
こだわりの食材をお届けしたい。

旬のものを旬に味わうことは正に贅沢。そんな楽しみを提供するのがここ天竜産業。自然、そして地元こだわった商品を多数取り扱っておりますが、なによりも高森町は市田柿発祥の地。全国的にも有名になった「市田柿」は天竜産業でも一押し商品。とくに天竜産業でつくられた市田柿はこだわりの柿と丁寧な作業により高級品として東京の有名百貨店でも販売されている人気商品。ドライフルーツも評判商品のひとつ。着色料、食品添加物を一切使用せず手間暇かけて作られるドライフルーツはパイやタルトなどのケーキにも合いますし、日本酒に入れる

と旨味が溶け出しカクテルのような口当たりと女性に好評!

また、地元産の人気果物や野菜をたっぷりの牛乳でジェラートに。カルシウムたっぷりヘルシーと育ち盛りのお子様のおやつに最適。枝豆、とうもろこしなど変わった種類のものもあり。天竜産業のこだわりの商品は大切なあの人への贈り物にも最適。お中元お歳暮にどうぞ。詳しくはWebをご覧ください。

☎0265-35-2068 MAP | P-11 高森

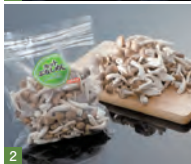
下伊那郡高森町下市田1243-1

☎8:30~17:00 検索 天竜産業

臼井農園



1



2

- 1.「神の茸」、「陸のアラビ」と呼ばれる雪姫茸。
- 2.飯田を代表するブナシメジ。

飯田を代表する特産物であるブナシメジの栽培に携わり36年。安心安全、自然な味わいを、ご家庭の食卓にお届けしてきたここ臼井農園。数ある商品の中でも今、注目が「雪姫茸」。南信州ではその姿かたちから「雪姫茸」と命名され流通しています。肉質がきめ細かく独特の歯ごたえがあり、味にクセがないためカツレツ、しゃぶしゃぶなど様々な調理法で楽しめます。その他、園で栽培したキノコ類や、飯田市産をメインに国内の野菜だけを使ったピクルスも人気です。ご購入はWeb、JAりんごの里、およびてふあーむ、あいぱんいっだ、イオン飯田店などでお求めいただけます。

☎0265-25-7256 MAP | P4アップロード

飯田市三日市場964 ☎8:30~17:30

☎日曜日

検索 臼井農園



1



2

- 1.イノシシの肉を堪能できる「猪鍋」。
- 2.松川のせせらぎと鳥たちのさえずりが清々しい。

郷土料理 越山

飯田の街から大平峠へ向かう山中、大自然に囲まれた一軒家のお店が「越山」だ。オープン当初から「山家(やまが)料理」を提供する同店。山家料理とは山で取れる食材(猪、鹿、熊肉などの山肉。たらの芽、わらびなどの山菜。松茸をはじめ各種きのこ類)を中心にした料理のこと。今でこそ話題の「ジビエ」を求め県外からも多くの人が押し寄せる。「猪鍋」のコースや鹿肉、熊肉を使った料理が人気。春には山菜、秋にはきのこがともに楽しめる場所になっている。

☎0265-23-3437

飯田市大休7462 ☎11:00~14:00/17:00~20:00※夜のご利用については要予約 ☎不定休

MAP

座

椅

禁煙

分煙

ハ

子

ク

P-5飯田市西部

検索 越山 飯田市



1.生産者の顔が見える安心して飲めるジュース・ワインです。2.ワイナリーは中央アルプスと南アルプスの峰々など豊かな自然環境に恵まれています。

信州まし野ワイン

松川町増野はアルプスの山々に囲まれ、豊かな水と爽やかな風に育まれたくだもの。そんな素敵な場所にある天竜川ワインバレーの「信州まし野ワイン」。

地元で収穫し、新鮮なうちに加工したフレッシュジュースとオリジナルワインは、まるで「もぎたて」のくだもの味わい。食卓に並べればすてきな暮らしを彩るアクセントになる事は言うまでもありません。近頃は特に全国でも珍しい「りんごワイン」が大好評とのこと。試飲もできます。

☎0265-36-3013

下伊那郡松川町大島3272 営9:00～17:00 休年末年始 駐20台

MAP	座	椅	禁煙	分煙	バ	子	ク
P-11松川	検索	信州ましのワイン					

アイコンの表記で、お店の特徴が一目でチェックできます！

座 座敷あり

椅 椅子席あり

禁煙 完全禁煙

分煙 分煙席あり

バ バリアフリー

子 お子様連れOK

ク inaviに連動クーポンあり

検索 HPあり:検索キーワード又はURLアドレス

MAP
P-11飯田市街
↓
巻末エリア
マップページ番号



inavi Vol.45号に使ってお得なクーポン付！

居酒屋広宣 ☎0265-00-0000
**ご飲食合計代金より
10%OFF**

● 宴会等の利用は不可
● 他券との併用はできません
● 1回の消費につき1枚有効

有効期限
14年9月30日まで

ク クーポンありの店舗には、inavi Vol.45号に使ってお得なグルメガイド連動クーポンがあります。切り取ってどんどん使いましょ！

※クーポンには有効期限がありますのでご利用の際はご注意ください。

inaviは、コンビニエンスストア、スーパー、公民館、参加店で直接無料配布中！



売れ筋ランキング上位「御吉兆・ウズラ肉」
ヘルシーな縁起の良い珍しいごちそう。

南信州の 力めし

1957年の創業以来山の暮らし
を支えてきたソウルフード



秘境「遠山郷」で昔から盛んな林業、山の仕事など過酷な力仕事に従事する人々がスタミナ源として好んで食べた「遠山ジンギス」。創業以来、製造・加工・販売まで一貫して行い、安心と安全も大切にしています。創業から受け継がれてきた秘伝のタレはニンニクと信州味噌が隠し味。「鶏肉や豚肉にも味付けしてほしい」という常連客からの要望で他のお肉にも味付けした、とりじん・ぶたじんに加え鹿ジン・猪ジンなどのジンギスも好評です。

その他通販でも人気のウズラ肉やウサギ肉など「遠山郷の十二支」も見逃せません。通販サイトも充実しており、インターネットからの注文も便利!

日本古来の
食肉文化

遠山郷の
十二支

12種の
お肉取扱い



肉の
スズキヤ

☎0260-34-2222

飯田市南信濃和田1348
営 8:00~18:00(電話受付は17:00まで)
休 不定休(主に日曜)

検索 遠山郷肉のスズキヤ

MAP P-6 遠山

グルメガイド

電子版配信中!



左記のQRコードをスマートフォン、タブレットで読み取って、ブラウザからダウンロード。電子書籍リーダーアプリ等で開くとグルメガイド電子版を保存・閲覧出来ます。いつも身近に!より便利に!グルメガイドをご利用いただけます。

QRコードが読み取れない方は、ブラウザで下記アドレスを入力してダウンロード出来ます。

<http://www.iida.fm/pdf/2014gg.pdf>

※グルメガイド2014ダウンロードデータ(以下「本データ」)は、著作権法で認められた私的利用の範囲を超えて、複製、出版、公表、譲渡、公衆送信、改変その他の態様で利用する行為を禁じます。

※本データダウンロードには、携帯電話回線またはWi-Fiを経由したインターネットへの接続が必要になります。いずれも通信料金は利用者のご負担となります。

※本データは2014年7月5日発行の内容です。予告なく店舗情報に変更になる場合がございます。

ちやうどひと工夫!

プロが教えるレシピ

食に携わるプロならではの、ひと工夫やアイデアで、

いつもの味が新鮮な味に大変身!

是非、ご家庭でお試して下さい!!

更に、自分だけのひと工夫にチャレンジするのも楽しいかも。



丸西産業 おすすめレシピ

丸ごと南信州リンゴのジュレ

○作り方

りんごのゼリーを作る

- ①りんごの上部を切り落す(蓋用)。中身をくり抜きゼリーの器を作る。
- ②りんごジュースを少量取り分け、温めてゼラチンを煮溶かす。
- ③②に残りのりんごジュースを加えて混ぜ合わせる。
- ④りんごの器に、③を流し入れ冷まして固める。

りんごクリームソースを作る

- ①くり抜いた果肉にグラニュー糖、少々の水を入れ、煮詰めてジャムを作る。
- ②①に牛乳・生クリーム・りんごジュース・レモン汁を入れ、味を調える。
- ③ゼリーの上にクリームソースを流し入れ、りんごジャムを飾れば完成!

○ワンポイント

こだわりは「りんごを丸ごと使う事」。クリームソースのやさしい味。そしてゼリーより柔らかい、プルプルのジュレの食感にクリームソースが絡まって美味しい!



▲写真奥:リンゴのジュレ、手前:市田柿のマスカルポーネチーズ

○材料

- りんごジュース (信州産100%)…500ml
- 板ゼラチン…6g ●りんご…1個
- 牛乳…90ml ●生クリーム…15ml
- りんごジュース…30ml
- レモン汁…少々
- グラニュー糖…10g



レシピ考案者
長屋門 兼はら
料理長
兼原 幸一郎さん

藤山スタッフおすすめレシピ

よもぎ豆腐

○作り方

- 1 よもぎ以外の材料をすべて混ぜる。
- 2 漉し器を通し鍋に移し火にかける。
- 3 木ベラで鍋底にあたらぬように腰が出るまで練る。
- 4 よもぎを混ぜ少し練ったら器に流し冷やし固める。
- 5 よく冷えたら切り出し盛り込み、好みの材料と山葵を添える
- 6 タレを火にかけて冷ましかける。

○ワンポイント

南信州産のよもぎをつかうと色鮮やかできれいなよもぎ豆腐ができます。ちょっとしたおつまみや前菜におすすめです。

○材料(よもぎ豆腐)

- 水…4合(720cc)
- 葛粉…90cc
- 胡麻ペースト…90cc
- 砂糖…30g
- 南信州産よもぎ…120g
- わさび…適量

○材料(タレ)

- 鰹出汁…大さじ4
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1



藤山
料理長
佐々木 優さん



トップ
オーナーシェフ
原 寛さん

SBC
3時は15分
料理レシピ

○材料(5号サイズ1台分)

- スポンジケーキ(直径15cm)…1台
- 【コーヒースロップ】
- インスタントコーヒー…20g
- 水…90g ●砂糖…30g
- 【ティラミス生地】
- グラニュー糖…60g ●水…30g
- 卵黄…2個分 ●ゼラチン…5g
- 生クリーム…200g
- マスカルポーネチーズ…155g
- ココアパウダー…適量

トップ オーナーシェフおすすめレシピ

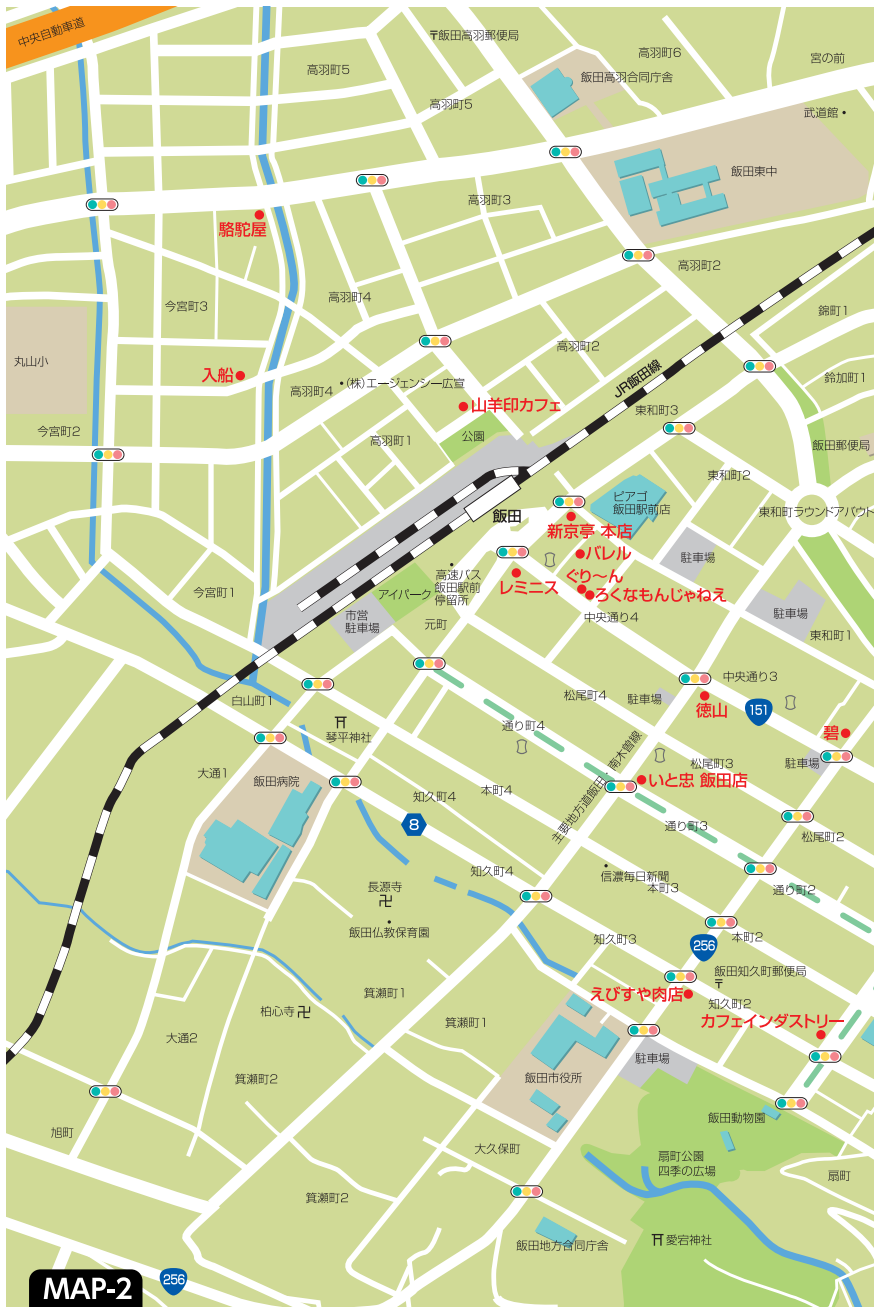
初夏の簡単ティラミス

○作り方

- 1 スポンジケーキは3枚にスライスし、コーヒースロップに片面浸して冷凍する。
- ★コーヒースロップは、インスタントコーヒー・水・砂糖を沸かしたものを。
- 2 ボウルにグラニュー糖・水・卵黄を入れ、お湯を入れ沸騰させたフライパンに湯せんにかけてながら混ぜ合わせる。
- ★卵くささをなくすために、湯せんにかけてながら混ぜる。
- 3 熱が加わったら、ゼラチンを入れ溶かし、氷水のボウルに入れ、人肌になるまで冷ます。
- 4 冷めたら、マスカルポーネチーズ・ホイップした生クリームを合わせ、冷蔵庫で10～15分冷やす。
- 5 お皿の上に冷凍させたスポンジケーキを1枚乗せティラミス生地を塗る。
- 6 その上にスポンジケーキを乗せ、押さえる。
- 7 ティラミス生地を塗り、3枚目のスポンジケーキを乗せる。
- 8 残りのティラミス生地を周りに塗り、スプーンで形を整えて冷蔵庫で15分程冷やす。
- 9 仕上げにココアパウダーをふり、完成。

飯田市街



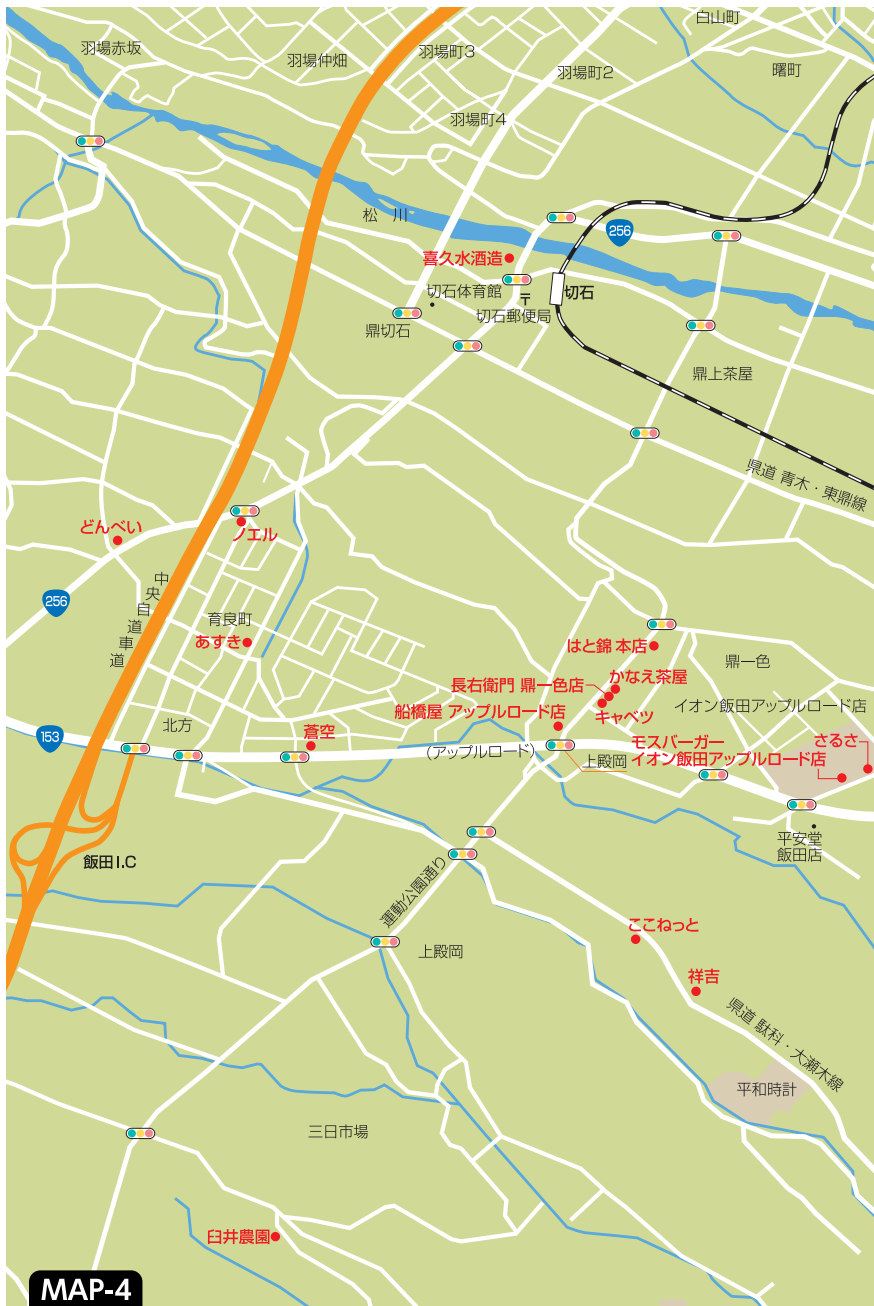


MAP-2

256

アップルロード





飯田市西部



遠山郷





座光寺・上郷・松尾・喬木





阿智・伊賀良・山本・箱川



松川・高森・豊丘



「おちん子」
「おちん子」
「おちん子」
「おちん子」
「おちん子」



グルメガイド

2014年版

平成26年7月5日 発行

発行=飯田エフエム放送株式会社
〒395-0033 長野県飯田市常盤町41
TEL.0265-21-7630

<http://www.iida.fm>

企画・制作=株式会社エージェンシー広宣

写真・文章等の無断転載、複写、複製を禁じます。

南信州産 よもぎ

香り高く、色鮮やかな「よもぎ」を、信州から世界へ。



飯田マツブツ | [検索](#)

11月22日は「いい夫婦の日」
よもぎの花言葉は「夫婦愛」
よもぎが繋ぐ愛の形を商品にしてみませんか？



食文化をトータルコーディネート



よもぎ畑



もち草製造・販売元

株式会社 **飯田マツブツ**

本社 / 〒395-0804 長野県飯田市鼎名古熊2417-1
TEL.0265-21-1177 FAX.0265-21-1178

牛・豚内臓仕入れ

ご検討中のお店を
バックアップ!!

人気メニュー
づくりに! 差別化メニュー
づくりに! お探し品は
ございませんか!!

業務用食肉(牛・豚内臓)専門

おかげさまで創業100周年

えびすや肉店

飯田市知久町2-22
TEL.0265-22-0776
FAX.0265-55-3232

詳しい価格表をFAX or 郵送いたします

えびすや肉店

[検索](#)

全国
200飲食店様へ
発送!!



南信州の美味しさを届けたい…

Natural & Fruity Dried Fruit



食文化の未来を見つめ、新しい農業環境を 創造・提案してまいります。

食の提案 農業コーディネイト 今も、これから先も…

全国の生産者と消費者を結び、食と農の架け橋となるために丸西産業はTASPASS (Tasty And Safe Products Of Agriculture Supply System : 安全・安心で美味しい農産物の安定供給体制) を構築しました。マーケットのニーズに合致した野菜・果物を、生産者の方々と一緒に【美味しく・安全に】生産し、全国の食卓に届け笑顔の輪を広げます。健康社会への積極的な貢献活動と豊かな自然環境の保全活動に推進し、「健康」と「環境」を守る環境型社会の構築に取り組みます。

今後も、私たちは全国の生産者の皆さんと連携し、お客様の健康と彩り豊かな食卓をご提案する存在として、一人ひとりのお客様に、信頼され、親しまれる会社を目指して行きます。



市田柿専用肥料「柿実ちゃん」

市田柿専用に配合した肥料の誕生です。

20kg 1反歩あたり5袋

詳細はお問い合わせください。



新発売



青果物・農業資材販売・加工食品製造
TASPASS 丸西産業株式会社

本社 長野県飯田市八幡町2218

TEL.0265-22-3085

http://www.taspass.com

長野・茨城・静岡・熊本・鹿児島

農業生産法人
株式会社 フレック丸西

長野県飯田市松尾清水8100-1

TEL.0265-48-5650

JGAP 認証農場 200000010

南信州市田柿専門店
山下屋荘介
Yamashitaya-sosuke

地元食材を全国に届ける通販サイト

Q 山下屋荘介

検索