

信州麺本

お得なクーポン付

春夏号

TAKE
FREE

クーポン有効期限
2026年
10月31日迄



極上・至福
珠玉の一杯



企画・発行／フリーブック <http://freebook.jp/>

〒380-0935 長野県長野市中御所5丁目9番11号 TEL.026-229-0322/FAX.026-229-0311

SBCラジオを FMできこう！

AMで放送しているSBCラジオの番組を
音のクリアなFMで聞くことができます！

91.2 & 92.2 & 94.2 メガヘルツ

※90メガヘルツ以上の周波数を受信できるFMラジオで



北海道へ100min



信州まつもと空港から

神戸へ60min

空の旅へ

福岡へ90min

大阪へ55min

運航ダイヤ (2026/3/29~2026/10/24)

※発着時刻は予告無しに変更する場合があります。

札幌線 (新千歳)

松本 → 札幌 (新千歳)	札幌 (新千歳) → 松本
11:35発 13:15着	15:40発 17:15着

札幌線 (丘珠)

松本 → 札幌 (丘珠)	札幌 (丘珠) → 松本
16:10発 17:40着	09:30発 11:05着

神戸線

松本 → 神戸	神戸 → 松本
10:00発 11:00着	11:40発 12:40着
14:55発 15:55着	13:25発 14:25着

福岡線

松本 → 福岡	福岡 → 松本
13:10発 14:50着	08:00発 9:30着
17:45発 19:25着	13:55発 15:25着

※7/31~8/23のみ運行



FDAコールセンター/営業時間 7:00~20:00(年中無休)

TEL 0570-55-0489

FDAコールセンターまたは、お近くの旅行会社にお問い合わせください。
※一部の旅行会社では取り扱っておりません。

FDA公式 検索
www.fuji-dream.co.jp



今年も運航します!

季節運航便ダイヤ
JAL大阪便
(2026/7/30~8/28)

松本 → 大阪 (伊丹)

10:45発 11:40着

大阪 (伊丹) → 松本

09:25発 10:15着



JAPAN AIRLINES



ご予約・ご購入・ご案内
www.jal.co.jp

※発着時刻は予告無しに変更する場合があります。

FLY ON 信州発 大空の旅

※旅先への観光情報はこちら

https://www.metsumoto-trip.com/
airport-departure/



SHINSHU MATSUMOTO AIRPORT
信州まつもと空港

信州まつもと空港地元利用促進協議会 TEL0263-34-8307

●長野自動車道信州北ICより約10分 ●JR松本駅・JR松本駅より約5分

●松本バスターミナルよりバスで約30分

エアポート
シャトルバス

空港駐車場が
満車でも安心!

松本バスターミナル(松本駅)と
信州まつもと空港を直結!

時刻等の問合せは
アルピコ交通(株)
までも可
時刻表サイトへ
アクセス!





製麺屋がつくった 本気の生パスタ

ゆで時間2分でお店の味
家パスタも「生」で

1人前 180円(税込)



直売店にて販売中

生麺専門店 酒井製麺

長野市篠ノ井布施高田908
TEL.026-292-0266

絶品スープ

ラーメン



Ramen

本誌掲載のデータは2026年4月20日現在のものです。
料金・営業時間等につきましては、変更になる場合もありますので、
各店舗に直接お電話にてご確認をおすすめいたします。

力強い信用也あらかき肉。



りんご和牛
信州牛



株式会社



〒381-2202 長野市市場7-7
TEL026-284-3355
<https://promeat.jp>

ラーメン

松本市／松本駅前

豚骨らあめん専門店 とんこつ家ZUN(ずん)

松本市中央1-2-16 1F

☎0263-87-8839

松本駅近くのメニュー豊富なラーメン店
濃厚でクリーミーな豚骨スープが絶品！



豚骨醤油らあめん(並) 880円

もちもち特製極太麺と自慢の濃厚豚骨スープは相性抜群！

自慢の豚骨スープは濃厚でクリーミー。豚骨醤油・信州味噌豚骨・信州王様中華そばのラーメン3本柱をご用意。全てのラーメンは味濃淡・脂・麺の茹で加減の調整が可能。チャーハン・飯物・唐揚げ・餃子等やアルコールも豊富。お得なランチセットも好評！

人気メニュー

- ★豚骨味噌らあめん(並) 900円
- ★信州王様中華そば(並) 880円
- ★肉コショウごはん(小) 250円



営業時間

11:30～深2:00

売切次第終了

定休日

不定休

席数

カウンター 5席

テーブル 20席

駐車場

なし



深夜まで営業しているので飲みメにも

C クーポン
oupon

お好きなトッピング1品サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

ラーメン

松本市/信州まつもと空港周辺

麺道 麒麟児(きりんじ) 松本空港東店

松本市空港東8973-1

☎0263-50-7139

2025年11月にNEWオープン!

長野で行列のできる中華そばの名店



「十六代真っ赤卵」味玉鶏そば 1,300円

鶏の旨味が凝縮した濃厚な鶏白湯スープと細麺がマッチする上品な一杯。



営業時間

11:00 ~ 14:30

17:30 ~ 20:30

土・日・祝日

11:00 ~ 14:30

17:00 ~ 20:00

定休日

水曜日

席数

カウンター 6席

テーブル 12席

駐車場

15台

信州まつもと空港近く、中信地区に初出店!美しく上品な感動の味わいの中華そば。純和風の黒・白・茶を基調とした落ち着いた雰囲気のお店づくり。人気の中華そば1,000円・塩そば1,000円・鶏そば1,100円や、もっちりした太麺と2種のつけ汁が選べる「つけそば」も楽しめる。

人気メニュー

★特製中華そば 1,450円

★淡麗つけそば(淡麗醤油) 1,100円

★鶏搾りつけそば(超濃厚鶏白湯) 1,200円



純和風の落ち着いたシックな佇まい

R おすすめ
recommendation

鶏と鴨から出汁をとった上品な味わいの「中華そば」。
貝出汁の塩を合わせスッキリとした味わいの「塩そば」。

ラーメン

松本市／庄内

麵屋 黄昏(たそがれ)

松本市庄内1-1-26

☎0263-24-0788

毎日でも食べられる優しい味わい
昔ながらの中華そば「黄昏そば」が自慢



ワンタン麺 1,050円

鶏と豚がベースのスープに細めのちぢれ麺、生姜風味のトロトロワンタン。



営業時間

10:00 ~ 14:15

17:00 ~ 19:30

祝日の月曜日

7:00 ~ 13:45

定休日

火曜日

席数

カウンター 6席

テーブル 8席

小上がり 8席

駐車場

5台

看板メニューは、昔ながらのあっさり系の中華そば「黄昏そば」900円。幅広い客層に対応できるように、「田舎みそ」・「つけ麺」・「酸辣つけ麺」もご用意。油を使わないヘルシーなゆでギョーザ(3個250円・5個400円)も好評。月曜日は朝7時からラーメンを提供中！

人気メニュー

★田舎みそ 1,000円

★黄昏つけ麺 1,100円

★酸辣(サンラー)つけ麺 1,100円



店内は黒を基調とした落ち着いた雰囲気

C クーポン
oupon

味玉1個サービス
(麺類注文の方1品につき1個)

ラーメン

安曇野市／堀金

とんこつ家ZUN(ずん) 安曇野店

安曇野市堀金烏川4244-2

☎0263-50-5711

セルフレジでキャッシュレス決済対応
濃厚豚骨スープともちもち特製太麺



豚骨醤油らあめん(並) 880円

もちもち特製太麺と自慢の濃厚豚骨スープは相性抜群！

臭みを無くしクリーミーに仕上げた豚骨スープ。人気の「豚骨醤油らあめん」、「豚骨みそらあめん」910円、「豚骨魚介つけめん」1,060円。他、「王様中華そば」880円や、かき揚げをのせた「天ぷららあめん」910円も。ギョーザ・唐揚げ等つまみ・ごはん物もご用意。

人気メニュー

- ★小学生以下向け「お子様らあめん」380円
- ★トッピングが1品サービスとなる「学生らあめん」700円



営業時間

11:00 ~ 14:30

17:30 ~ 21:00

土・日・祝日

11:00 ~ 21:00

定休日

無休

席数

カウンター 6席

テーブル 30席

駐車場

12台



カウンター席の他にボックス席が充実

C クーポン
oupon

お好きな140円トッピング1品サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

ラーメン

佐久市／佐久I.C周辺

麺道 麒麟児(きりんじ) 佐久店

佐久市岩村田161-1

☎0267-88-8109

2025年9月に佐久市岩村田にオープン
佐久I.Cから車で約2分の人気郊外店



「十六代真っ赤卵」味玉中華そば 1,200円

鶏ガラと鴨ガラで仕上げた淡麗醤油スープと細麺がマッチする上品な一杯。

長野の超人気店！メディアに多数登場！麒麟児の東信エリア初出店店舗。店内は黒・白・茶を基調としたしっとりと落ち着いた雰囲気のお店づくり。人気の中華そば1,000円・塩そば1,000円・鶏そば1,100円や、もっちりした太麺と2種のつけ汁が選べる「つけそば」も楽しめる。

人気メニュー

- ★特製中華そば 1,450円
- ★淡麗つけそば(淡麗醤油) 1,100円
- ★鶏搾りつけそば(超濃厚鶏白湯) 1,200円



営業時間

11:00 ~ 15:00

18:00 ~ 21:00

売切次第終了

定休日

無休

席数

カウンター 6席

テーブル 12席

駐車場

共有

32台

※お隣の赤から様の駐車場には17時以降の駐車はご遠慮お願いします。



落ち着いたシックな佇まい

R おすすめ
recommendation

鶏の旨味が凝縮した濃厚な鶏白湯スープの「鶏そば」。
貝出汁の塩を合わせスッキリとした味わいの「塩そば」。

ラーメン

上田市／赤坂上

ぶしもりや めんめん

上田市中之条65-1 赤坂信号手前

☎0268-75-8923

丙午の年に新登場の馬豚骨つけ麺
馬力全開、野生みなぎる渾身の一杯！



馬豚骨つけ麺ぶしもり～桜～ 1,166円

丙午生まれの店主が送る、丙午パワー満タンのつけ麺。

信州上田のソウルフード「馬肉うどん」をリスペクトし、丙午の年に生まれた新メニュー「馬豚骨つけ麺ぶしもり～桜～」。馬肉特有の甘味と当店自慢のぶしもりをブレンドした奥深いスープには、ホロホロと柔らかく煮込んだ馬スジ肉がたっぷり。丙午パワー満タンのつけ麺を是非。

人気メニュー

- ★ぶしもり 1,100円
- ★ベジもり 1,408円～
- ★にご焼き 385円



営業時間

11:00～14:30
17:30～20:00
テイクアウト
10:30～14:00
17:00～19:00

定休日

年末年始

席数

カウンター 4席
テーブル 8席
小上がり 16席

駐車場

19台



国道143号線沿いにある看板が目印

C クーポン
oupon

味玉1個サービス
(麺類注文の方1品につき1個)

ラーメン

中野市／岩船

らぁめん だるま矢

中野市岩船303-1 中野グランドガーデン内

☎0269-23-0395

濃厚なのにあっさりとした味わい
こだわりの美味しい一杯を召し上られ



背脂醤油らぁめん 1,020円

だるま矢定番の一杯。たっぷり入った背脂は臭みがなく食べやすい。

岩水神社の近く、飲食店が集まる複合ビルの1階にある地元で評判の店。鶏ガラ+豚骨+魚介をたっぷり使ったあっさりコク深なスープが自慢。長野県産の小麦100%使用のモチモチ麺との相性もバッチリ。定番メニューの他、数量限定ラーメンも人気!!

人気メニュー

- ★にぎりらぁめん(醤油・塩) 各1,050円
- ★味噌次郎 1,150円
- ★だるま矢ブラックRX 1,100円



営業時間

11:30 ~ 14:00

17:30 ~ 20:30

日曜日・祝日

11:30 ~ 14:30

売切次第終了

定休日

火曜日・第3月曜日
不定休

席数

カウンター 6席

テーブル 6席

小上がり 6席

駐車場

共有
20台

清潔感のある小じんまりとした店

C クーポン
oupon

トッピング(味玉・メンマ・のり)1品サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

ラーメン

長野市／北長野

麺屋 むろかわ

長野市三輪2-381-1

☎026-466-8065

縮れ麺×魚介だしの旨味

多彩な至極の一杯が揃う



営業時間

11:30 ~ 15:00

18:00 ~ 21:00

定休日

不定休

席数

カウンター 12席

テーブル 6席

駐車場

15台

室ジロー(野菜増し) 1,100円

豚骨×魚介のWスープ。野菜増し・青脂増し・ニンニク増しすべて無料！

北長野通りにある赤い看板が目印。醤油・信州味噌・塩・豚骨・鶏白湯まで圧巻の品揃え。毎日炊く3種のスープと6種の麺を使い分け、看板の溜まり醤油は見た目に反してすっきりとした味わい。平日ランチ限定で半ライス無料！つけ麺2種(魚介豚骨・味噌)も好評。

人気メニュー

★溜まり醤油中華そば 970円

★魚介醤油つけめん 990円

★阿波尾鶏鶏白湯 1,200円



漫画本もあり、待合スペースでも楽しめる

C クーポン
oupon

味玉1個or麺大盛りor替え玉1回サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

ラーメン

長野市／篠ノ井

麵屋 蕪村 篠ノ井店

長野市篠ノ井西寺尾2763-1

☎026-285-9272

川中島古戦場前の「鶏白湯専門店」

濃厚なあさりそば・塩そばも好評！



味玉蕪村そば 1,153円

鶏白湯スープにパンチの効いた鰹出汁を加えた人気の一杯。

おひとり様もファミリーも気軽に入れる雰囲気
が好評。根強いファンに支持される鶏白湯専門
店。鶏白湯スープにパンチの効いた鰹出汁を
加えた不動の人気「蕪村そば」1,044円が人気。
濃厚スープの「あさりそば」「塩そば」、レギュ
ラーメニューになった「焼あご中華そば」も好評。

人気メニュー

★塩そば 1,065円 ★あさりそば 1,175円

★焼あご中華そば 988円

※価格は2026年4月20日現在



営業時間

11:00 ~ 22:00

定休日

火曜日

席数

カウンター 13席

テーブル 10席

小上がり 12席

駐車場

24台



ガラス張りで白イスを配したお洒落な店内

C

クーポン

味玉1個or大盛りサービス

(麺類注文の方1品につき1個・長野駅前店でも有効)

ラーメン

長野市／高田

拉麺 鳥蔵

長野市高田426-2

☎026-217-5111

水炊きの名店・鳥蔵の名を冠した店
じっくり煮込んだ鶏白湯スープが自慢



味玉鶏塩白湯 1,050円

人気No.1。濃厚な鶏白湯スープがストレートに味わえる塩ベースの一杯。

鳥蔵自慢の水炊きスープをベースに、魚介や香
味野菜を使用した醤油・味噌・塩の3種の味を展
開。鶏料理専門店のノウハウを活かした一番人
気の「鶏白湯」。麺の太さ(細麺or中太麺)が選べ
る。店舗仕込みの唐揚げ・しゅうまい・かしわ飯・
チャーシュー・丼もお得なセットで楽しめる。

人気メニュー

- ★鶏そば 930円
- ★鶏塩そば 930円
- ★鶏塩白湯 930円
- ★鶏味噌 930円
- ★鶏辛味噌 980円
- ★唐揚げ(2個) 240円



営業時間

11:00 ~ 14:30

土・日曜日

11:00 ~ 14:30

17:00 ~ 21:00

売切次第終了

定休日

水曜日

席数

カウンター 6席

テーブル 24席

駐車場

12台



店内は明るくモダンな雰囲気

C クーポン
oupon

鳥唐揚げ1個サービス

(拉麺注文の方、クーポン1枚につき4名様まで)

ラーメン

長野市／長野駅前・権堂

博多屋台 長野駅前店

長野市北石堂町1373-6

☎026-217-6651

駅前・千石劇場近くでちょい飲み&メに!
とんこつラーメンは本場博多の屋台の味



あっさりとんこつラーメン 879円

あっさりサッパリとした豚骨スープと硬さが選べるストレートの細麺が人気。

本場博多のとんこつラーメン。博多の屋台をイメージし、アルコール・おつまみも充実! とんこつスープをベースに様々な味があり、昼夜とんこつラーメンが味わえる。女性にも食べやすい「あっさりとんこつ」は好評! がっつりタイプの方には替玉も。週末は深夜2時半まで営業中。

人気メニュー

★焼肉ラーメン 1,639円

★もつ焼きラーメン 1,419円

※価格は2026年4月20日現在



営業時間

11:30 ~ 深1:30

金・土曜日

11:30 ~ 深2:30

定休日

日曜日

(連休の場合は翌日)

席数

カウンター 3席

テーブル 20席

駐車場

なし

権堂店

権堂アーケード入口

☎026-219-2696



店内は屋台の雰囲気も漂っている

C クーポン
oupon

替玉1玉or味玉1品サービス

(麺類注文の方1品につき1個・権堂店でも有効)

善光寺門前

いつも違う、特別な空間。

「信州を味わえるお店」として

豪商の古民家が復活いたしました。

江戸時代に建てられた土蔵を入口とし、土蔵の二階から中庭を見下ろす長い廊下を抜け、趣きのある個室へとご案内いたします。



信州を味わえる会席を...

満足水炊き会席

豪華水炊き会席

信州の極み 東屋会席

月替り会席

旬味会席

会席料理は八〇〇〇円〜

お昼もちよつと贅沢に

重箱弁当 二七〇〇円〜

※夜はサービズ料を頂戴いたします。
※原材料高騰による価格変更の予定がございます。

風情とお料理とともに
最高のおもてなしをいたします。



鳥蔵別荘

東屋

長野県長野市東町一〇四

電話 〇二六―二六六―〇一六〇

昼／午前十一時から午後三時

(※午後一時十五分)

夜／午後五時から午後十時

(※午後七時三十分)

※夜は完全予約制です。



全席完全個室の
特別な空間でお寛ぎください。



定休日はこちらを
ご確認ください



ラーメン

長野市／川中島

麺道 麒麟児(きりんじ) 本店

長野市川中島町原657-4

☎026-214-2985

長野の超人気店！メディアに多数登場！
食ペログラーメン百名店2025に選出



中華そば 1,000円

鶏と鴨から出汁をとった上品な味わいの「中華そば」。

連日行列ができる人気店。上品な味わいが人気
の中華そばは、3種のジューシーなチャーシュー
がのる綺麗な盛り付けの一杯。鶏を極限まで
煮詰め搾り上げた高濃度の「鶏搾りつけそば
1,200円」、大量の鶏ガラからとった濃厚な旨
味の「濃厚鶏そば 1,100円」もオススメ。

人気メニュー

- ★特製鶏搾りつけそば 1,650円
- ★塩そば 1,000円
- ★鶏そば 1,100円



営業時間

10:45 ~ 14:00

17:30 ~ 20:00

土・日・祝日

10:00 ~ 15:00

売切次第終了

定休日

月・火曜日

席数

カウンター 6席

テーブル 12席

駐車場

13台



小さな子供連れのファミリーも安心

R おすすめ
ecommendation

日によって限定ラーメンあり。
チャーシューご飯450円も人気。

ラーメン

長野市／妻科・吉田

ふくや 妻科店

長野市妻科31-1

☎026-234-0384

創業60余年来の老舗中華そば専門店
シンプルな醤油味は常連客を魅了



中華そば(チャーシュー3枚) 1,150円

濃い色の豚ガラ醤油スープは意外とあっさり味!少し縮れた麺とよく絡む。

昔ながらの夜鳴きそばとして60余年愛され続ける中華そば。自慢のチャーシューは、じっくり煮込まれ柔らかく味わい深い。ゆで玉子やチャーシュー・メンマ等トッピングもOK。チャーシューや麺少なめのヘルシーメニューのほか、リーズナブルなメニューも仲間入り。

人気メニュー

- ★大盛中華そば(チャーシュー5枚) 1,250円
- ★生卵入中華そば 1,130円
- ★ながの子育て家庭優待パスポート特典あり



営業時間

11:00 ~ 19:30
(早仕舞いあり)

定休日

月曜日

席数

カウンター 2席
テーブル 24席
小上がり 16席

駐車場

11台

吉田4丁目店

長野市吉田4-18-24

☎026-219-2360



裾花川の自然が目の前に広がる



ゆで玉子1個サービス

(麺類注文の方1品につき1個・吉田4丁目店でも有効)

ラーメン

長野市／西鶴賀

らーめん 和刀園(やまとえん)

長野市西鶴賀町1473-2-3(レオンドー口内)

☎026-217-1446 (レオンドー)

水・木・日曜ランチ限定の希少な一杯
信州味噌と醤油が織りなす濃厚旨味



営業時間
11:00 ~ 14:00
定休日
月曜日・火曜日
金曜日・土曜日
席数
カウンター 9席
テーブル 12席
駐車場
なし

信州味噌らーめん 1,100円

3種の信州味噌をブレンドしたコク・香り・後味のバランスにこだわった一杯。

信州の味噌と溜り醤油を極めた一杯をご提供。
小川村や松代町の味噌をブレンドした濃厚なコクと、溜り醤油の深い旨みが特徴のスープ。中太麺や平打ち麺がスープとよく絡み、南信産くりん豚の焼豚が旨さを高める。夏は冷やしらーめん・塩トマトらーめん・冷やしつけ麺も登場。

人気メニュー

- ★信州溜まり醤油らーめん 1,100円
- ★信州七味旨辛担々麺 1,380円
- ★季節限定らーめん

https://www.instagram.com/leone_doro617/



のぼり旗が目印！ 週3日のランチ限定営業



小ライスorトッピング1品(100円or150円)サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

ラーメン

長野市/須坂長野東I.C周辺

麺道 麒麟児(きりんじ) 南長池店

長野市南長池196-1 綿半長池店向い

☎026-285-0159

美しく上品な一杯！中華そば&つけそば
須坂長野東I.C線沿いの人気郊外店



営業時間

11:00 ~ 14:30

18:00 ~ 20:30

定休日

不定休

席数

カウンター 6席

テーブル 8席

駐車場

12台

「十六代真っ赤卵」味玉つけそば(淡麗醤油) 1,300円

もっちり太麺をつけ汁に濡らせながら、薬味とともに味の変化を楽しむ。

行列のできる人気店「麒麟児」の須坂長野東IC線の郊外店。店内は古木を用いた和モダンな雰囲気、家族連れでも入りやすい。人気の中華そば1,000円・塩そば1,000円・鶏そば1,100円や、もっちりした太麺と淡麗醤油・鶏搾りの2種のつけ汁が選べる「つけそば」も好評。

人気メニュー

★中華そば 1,000円

★特製中華そば 1,450円

★鶏搾りつけそば(超濃厚鶏白湯) 1,200円



落ち着いたシックな行まい

R おすすめ
recommendation

鶏と鴨から出汁をとった上品な味わいの「中華そば」。
鶏の旨味が凝縮した濃厚な鶏白湯スープの「鶏そば」。

ラーメン

長野市／長野駅前

麵の邦心 石堂店

長野市北石堂町1389

☎026-228-5718

自家製手もみ麺、化学調味料無添加
見た目はこってり食べるとあっさり



担々めん+味玉 1,050円

深いコクが楽しめるピリ辛スープとコシのあるモチモチ麺がよく絡む。

長野のラーメンブームの先駆けともいえる店。
鶏ガラ・豚骨・野菜で丁寧に作った旨みたっぷりの極上スープ。背脂チャッチャ系でありながらすっきりとした味わいが人気。麺は中太縮れ麺でモチモチとした食感でスープとの相性抜群。とろける程柔らかいチャーシューも好評。

人気メニュー

- ★邦心らーめん 1,050円
- ★パーコーめん(豚の唐揚げ入) 1,100円
- ★こんぶらーめん 950円



営業時間

11:30 ~ 14:00
17:30 ~ 21:30
日曜日・祝日
11:30 ~ 14:00
17:30 ~ 20:00

定休日

不定休

席数

カウンター 18席
小上がり 12席

駐車場

なし



落ち着いた色調で温かみのある店内

C クーポン
oupon

麺類1品につき200円引き
(お一人様900円以上のご注文に限る)

ラーメン

長野市／吉田・妻科

ふくや 吉田4丁目店

長野市吉田4-18-24

☎026-219-2360

創業60余年来の老舗中華そば専門店
 シンプルな醤油味は常連客を魅了



中華そば(チャーシュー3枚) 1,150円

濃い色の豚ガラ醤油スープは意外とあっさり味! 少し縮れた麺とよく絡む。

昔ながらの夜鳴きそばとして60余年愛され続ける中華そば。自慢のチャーシューは、じっくり煮込まれ柔らかく味わい深い。ゆで玉子やチャーシュー・メンマ等トッピングもOK。チャーシューや麺少なめのヘルシーメニューのほか、リーズナブルなメニューも仲間入り。

人気メニュー

- ★大盛中華そば(チャーシュー5枚) 1,250円
- ★生卵入中華そば 1,130円
- ★ながの子育て家庭優待パスポート特典あり



営業時間

11:00 ~ 19:30

定休日

月曜日

席数

テーブル 24席

小上がり 12席

駐車場

8台

妻科店

長野市妻科31-1

☎026-234-0384



4代目が切り盛りしている吉田4丁目店

C クーポン
 coupon

ゆで玉子1個サービス
 (麺類注文の方1品につき1個・妻科店でも有効)

Greeting.nagano
— private gym —

食べながら、
しっかり痩せる。

3ヶ月で

-17kg
の実績あり。

※結果には個人差があります

無理な食事制限なしで
キレイに痩せる!

人目を気にせず通える!

完全貸切

他のお客様と会わない
プライベート空間だから安心!

運動が苦手でも安心!

**マンツーマン
指導**

一人ひとりに合わせた
丁寧なサポートで続けられる!

初回
限定

パーソナルトレーニング

60分×4回

※早朝・深夜の場合は追加料金あり

19,800円

LINEで
無料相談
ください!



秘密のパーソナルジム
Greeting.nagano
— private gym —

TEL 080-3405-9018
mail: greeting.nagano@gmail.com

ラーメン

長野市／北尾張部

麺工房 いなせ

長野市北尾張部758

☎026-244-2037

濃厚こってり豚骨スープと
あっさり鶏ガラスープの2種から選べる



特製ぶしもり 1,639円

豚骨に魚介を加えたトロみのある濃厚豚骨スープと太麺がよく絡むつけ麺。

地元でも美味しいと評判の店。一番人気のつけ麺「ぶしもり」並盛1,089円は、濃厚豚骨スープに魚介を効かせ、隠し味に特製「ぶしあん」を入れて仕上げたオリジナルスープ。もちもち太麺で一度食べたらクセになる。「こってり」と「あっさり」は自家製麺の中細ストレート麺で。

人気メニュー

★背脂たっぷり黒醤油豚骨「いぶき」1,023円

★九条ネギラーメン(あっさり) 1,089円

※価格は2026年4月20日現在



営業時間

11:30 ~ 14:00

18:00 ~ 21:00

定休日

水曜日

席数

カウンター 10席

テーブル 30席

駐車場

30台



長野東郵便局近くにある人気店



味玉1個or大盛りサービス
(クーポン券1枚で2名様迄有効)

ラーメン

長野市／善光寺門前

麺道 麒麟児(きりんじ) 大門口

長野市大門口55-1 ばていお大門口

善光寺門前、唯一の中華そば専門店
黒白トリュフオイル添えの絶品中華そば



営業時間
11:00 ~ 15:00
売切次第終了
定休日
不定休
席数
カウンター 7席
テーブル 4席
駐車場
なし

「十六代真っ赤卵」味玉中華そば 1,400円

上品な淡色醤油スープとトリュフの芳醇な香りが楽しめる高級な一杯。

観光客や外国人旅行者にも長野の人気ラーメンを提供。麒麟児の新スタイル店として注目。蔵造りの純和風な空間で味わえる。チャーシューと味玉を追加した「特製中華そば」1,700円その他、大量の鶏ガラや丸鶏・鶏肉を煮詰めた濃厚な鶏白湯スープの「鶏そば」1,300円も人気。

人気メニュー

★中華そば 1,200円 ★塩そば 1,200円
★鶏そば 1,300円
★新登場！スペシャルセット 2,500円



ラーメン店には見えない外観に庄巻

R おすすめ
recommendation

中華そばと鶏そばは黒と白のトリュフオイル添え、塩そばはラフランスとゆずのペーストが付く。

沖縄そば

長野市／檀田

沖縄め食堂 琉球泉風

長野市檀田2-30-22

☎026-217-6781

種類豊富な沖縄料理が楽しめる人気店
麺類のテイクアウトも大好評！



もすくそば 980円

箸でほぐれるほど柔らかく〜煮込んだ「そーき」と沖縄産太もすくを堪能！

沖縄をこよなく愛する店主がもてなす話題の店。おじー・おばーの健康の源がたっぷりの沖縄料理が大好評！黄金(くがに)スープに、トロトロのそーき肉(豚バラ軟骨肉)と、モチモチで喉越し抜群な麺のもすくそばは絶品！沖縄産もすくは虜になる事間違い無し！

人気メニュー

- ★そーきそば 980円
- ★タコライス 1,000円〜
- ★そーき重 1,130円〜



「駐車場が満車の場合はお知らせください」

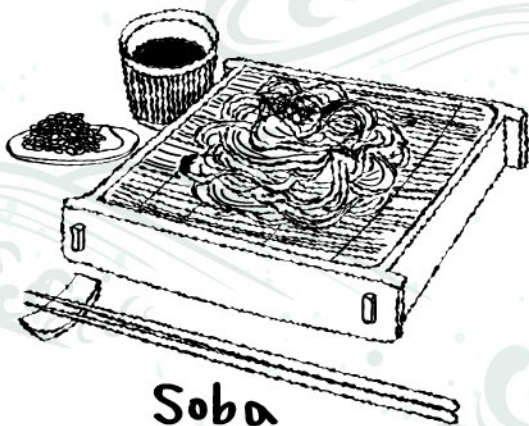
C クーポン
oupon

麺中盛orそーき1枚無料

(麺類注文の方1品につき1品・現金払いのみ)

喉越し最高

そば



Soba

本誌掲載のデータは2026年4月20日現在のものです。
料金・営業時間等につきましては、変更になる場合もありますので、
各店舗に直接お電話にてご確認をおすすめいたします。

善光寺裏手、うなぎの老舗

会食・接待・お祝いに最適です。



創業60余年の伝統の味。

甘さ控えめの秘伝ダレで、厳選した活うなぎを
特製炭火で丁寧に焼き上げる蒲焼が好評です。



うな重

- 小盛 3,465円
- 並盛 4,290円
- 上 5,060円
- 特上 5,885円



うなぎの宿 住吉

③ 長野市箱清水2-19-31

④ 月曜(祝日の場合は翌日)

⑤ 11:00~14:00(LO) 16:30~20:00(LO)

TEL.026-232-6304

◆お持ち帰り・出前(長野市内近隣)も承ります。

そば

飯山市／替佐静間バイパス

蕎麦肴庵 冨沙(ささ)

飯山市静間五位野6813-22 替佐静間バイパス沿い ☎0269-63-1580

地元北信産そば粉使用の手打ちそばは
冷たい細打ち、温かい太打ちそばも人気



信州産の長芋とろろ膳 1,400円

絶品のざるそばと信州産長芋のとろろ飯・こだわりのだし巻玉子が美味。

細打ちのそばは須賀川・木島平・信濃町等地元産にこだわったそば粉を使用。鴨汁つけそば・太打ちの玉子あんかけそばも人気。信州産長芋とろろ膳は、ざるそば・とろろ・小鉢・こだわりのだし巻き玉子・漬物・ご飯が付きヘルシーでボリューム満点。揚げたての天ぷらも絶品。

人気メニュー

- ★そば+ミニ丼セット 各1,300円
(山掛け丼・かき揚げ丼・ヒレカツ丼の3種より選択)
- ★信州産の長芋とろろ膳 1,400円



営業時間

11:30 ~ 14:00

17:30 ~ 20:00

定休日

木曜日

席数

テーブル 16席

座敷 16席

駐車場

15台



明るく広いスペースが好評

C クーポン
oupon

食事注文の方1名様毎に100円引き

そば

松本市／花時計公園周辺

そばきり みよ田 松本店

松本市中央2-1-24 東横イン隣り

☎0263-37-1434

通年味わたる「とうじそばプラン」
信州の蕎麦と地酒・郷土料理が好評！



とうじそばプラン(スペシャル) 2,500円

前菜3種・馬刺し・とうじそば・セイロ・そば米雑炊付。



営業時間

11:30 ~ 14:30

17:00 ~ 20:00

日曜日

11:30 ~ 14:30

定休日

不定休

席数

テーブル 21席

小上がり 16席

半個室 12席

駐車場

なし

自慢の信州蕎麦と郷土料理が味わえる人気店。
松本市奈川地区に伝わる「とうじそば」が好評。
熱々の鍋の中にきのこや山菜が沢山入った汁
で、そばをシャブシャブして味わう。残りのダ
シ汁で作るそば米雑炊も絶品。おつまみ等が付
くお得なとうじそばプラン(3種)が人気。

人気メニュー

★とうじそばプラン 1,980円・2,500円

2,930円 ★ざるそば 790円

★天ざる 1,580円 ※価格変更あり

<https://www.ohtaki-gp.jp/brand/brand14/>



テーブル席の他に小上がり・個室もある

C クーポン
oupon

飲食代金10%引き

そば

松本市／松本城周辺

和食そば処 たかぎ

松本市大手3-5-12 たかぎビル2F

☎0263-33-1039

松本城近く「そば通」が通う老舗そば処
奈川名物「とうじそば」が好評



とうじそば(2人前より注文)1人前1,800円

鴨肉他、キノコや山菜等の入った熱々の汁にそばをぐらせ温めて味わうそば。

松本城へ向う大名町通り沿いの和食そば処。安曇野産玄そば粉自家製粉の十割そばが堪能できる。ざるそば1,000円・鴨葱そば1,400円・天ざるそば1,800円等の他、おやき330円、名物馬刺しや山賊焼・和食メニューが揃う。その場で食べられるそば打ち体験も(約1時間)。

人気メニュー

- ★そば定食 2,200円(天ぷら・小鉢5品付)
- ★松本名物・山賊焼定食 1,600円
- ★名物馬刺し 1,300円

<http://www.e-takagi.net/>



営業時間

11:00 ~ 20:00
(18:00以降早仕舞いあり・要予約・宴会は22:00まで)

定休日

火曜日
(祝日は変更あり)

席数

テーブル 40席
小上がり 18席
座敷(1F・2F・3F) 72席

※座敷は要予約

駐車場

5台



テーブル・小上がりのある民芸風の店内



珍味1品サービス
(麺類・定食注文の方1名につき1品)

そば

松本市／松本駅前

そば居酒屋 蔵のむこう

松本市中央1-2-1

☎0263-36-7880

松本駅から徒歩1分の好立地！

蕎麦と地酒が味わえる郷土料理店



営業時間

11:30 ~ 14:30

17:00 ~ 23:30

定休日

無休

席数

カウンター 8席

テーブル 64席

駐車場

なし

信州地物3段変わりそば 1,500円

純蕎麦そばのしょうゆ漬け・信州辛味大根・山形村長芋とろろが味わえる。

自慢の蕎麦は地元大北産の蕎麦粉を使った香り豊かな本物の信州そば。国産馬の馬刺し等の馬肉や、旬の地元食材・山菜等をふんだんに使った料理で信州の味覚が堪能できる。信州の地酒や地焼酎も豊富。ランチ限定のお得なセットや「400円で追加できるざるそば」が人気！

人気メニュー

★信州そば 900円

★昼限定 追加できるざるそば 400円

★昼限定 選べるどんぶりセット 1,600円～



店の入り口の大きなちょうちんが目印

C クーポン
oupon

ドリンク1杯サービス

(詳細はスタッフまで・来店・注文時に提出・ランチ・コース予約では不可)

オール信州が 味わえます



信州上田発祥の食文化 美味だれ焼き鳥

文化庁より認定された
一〇〇年フードに
認定!

飯田おでん
上田地鶏「真田丸」
信州蕎麦
馬刺し

信州の地酒
日本酒／クラフトビール



やきとりとしては初めて認定された
すりおろしニンニクが入った
醤油ベースの美味だれ焼き鳥が味わえる店

お一人でちょこっと飲みたい方も大歓迎! 席料、お通し代なし。

上田駅前所蔵改札
徒歩約5分

やきとり番長® 上田駅ナカ店
上田市天神1-1
0268-26-1881



松本駅ナカ
徒歩約3分

やきとり番長® 松本つなぐ横丁店
松本市澤志1丁目3-21 アルビコプラザホテル1階
080-3728-1818 月曜定休



インスタフォローで
使えるCOUPON! ドリンクサイズアップ券

2026年10月末まで有効
※松本・上田共通
※生ビール除く



安曇野・わさび田湧水群で 屋外バーベキューを楽しもう!

5月8日(金)～9月30日(水)迄ご予約承り中!



※写真はイメージです



屋外のバーベキュー小屋を利用

バーベキュープラン

食べ
飲み
放題!!

牛肉・焼きそば・野菜等が食べ放題!
他、ジンギスカン・ソーセージ付
生ビール・瓶ビール・ワイン・焼酎・日本酒・
ソフトドリンクが飲み放題!(2時間)

お一人様 **6,300円**

(中学生4,800円・小学生3,800円)

※バーベキュープランの営業は11:00～21:00となります。

各種宴会も承り中! 日帰り入浴もできます。

日帰り入浴

地下73mの湧き水
ミネラルたっぷりの名水のお湯

大人(中学生以上) **600円**

小人(小学生) **300円**

入浴時間 10:30～21:00(受付終了) 第2火曜定休
朝風呂タイム 6:30～8:00(8:30まで入浴可能)



長野自動車道安曇野ICから道なりに直進5分 駐車場80台完備

ビレッジ安曇野

☎0263(72)8568

〒399-8201 安曇野市豊科南穂高6780

そば

安曇野市／穂高

Vif(びふ) 穂高 味彩館

安曇野市穂高有明7751-1

☎0263-81-5656

農産物直売所に併設された
手打ちそば・定食等が味わえる食事処



営業時間
1月6日～12月28日
11:00～14:00
定休日
1月1日～5日
席数
テーブル 25席
駐車場
50台

安曇野市・有明産 二八そば(天ぷら付) 1,380円

香り豊かで喉ごし抜群の手打ち二八そばに天ぷらが付くお得なセット。

地元そば打ち職人が穂高の名水で打つ挽きたての地産そばが好評。厳選した挽目を配合し、爽やかな後味が残るコシの強い蕎麦に、おろしたての安曇野の山葵と国産の鰹や鯖の厚削り節を贅沢に使って挽いたつゆが抜群。ご当地グルメの山賊焼きも人気。

人気メニュー

- ★安曇野市・有明産 二八そば 800円～
- ★有明産 二八そば(天ぷら付) 1,380円
- ★そば大盛り300円増し

<https://www.vif-hotaka.jp/>



パノラマビューの眺めも楽しめる店内

C クーポン
oupon

麺類・飯類・定食1品につき50円引き

そば

上田市／上田駅

そば前 ちくまがわ

上田市天神1-1887-17 上田駅構内

☎0268-71-0029

JR上田駅1F構内にあるそば処

そばとこだわりのつまみを一緒に



営業時間

11:00 ~ 21:30

定休日

1月1日

席数

カウンター 16席

テーブル 22席

駐車場

なし

天せいろそば 1,800円

人気のせいろそばをボリュームたっぷりの天ぷらと一緒に。

JR上田駅1Fの構内にあるお店。自社で製粉製麺した長野県産の二八そばと、焼き味噌などのひと手間加えたつまみと上田の地酒が楽しめる粋な店。人気のせいろそばはボリュームたっぷり、お腹いっぱい食べられるのも魅力。17時以降の限定メニューやコースもあり。

人気メニュー

★とうじそば(おじや付き) 1,800円

★鶏もつ味噌煮込み 650円

★信州名物馬刺し(17時~) 1,300円



一人でも立ち寄りやすい落ち着いた店内

https://www.ohtaki-gp.jp/brand/post_12/

R おすすめ
ecommendation

せいろそば250g650円・380g750円・540g1,000円、かけそば220g750円・300g850円とお得。

そば

上田市／上田城周辺

草笛 上田お城前店

上田市大手2-7-6

☎0268-75-8908

春には桜そば、秋はキノコ天ぷら
季節に合わせた限定メニューが楽しめる



海老天ざるそば 1,900円

揚げたてサクサクのエビの天ぷらが付いたボリュームのあるメニュー。

上田城すぐ近く、小諸蕎麦切り400年の伝統を受け継ぐ「草笛」の8号店。丹念にすりつぶしたクルミをそばつゆに加えた「くるみそば」1,350円や、真っ白な山芋を使用した「とろろそば」1,350円がおすすめ。ゆっくりと食事が楽しめ、最大25名様迄の団体予約も可能。

人気メニュー

★もりそば・ざるそば 各850円

★野菜天ざるそば 1,750円

※価格は2026年4月20日現在



営業時間

11:00 ~ 14:00

売切次第終了

定休日

1月1日

席数

カウンター 11席

テーブル 42席

座敷 27席

駐車場

32台

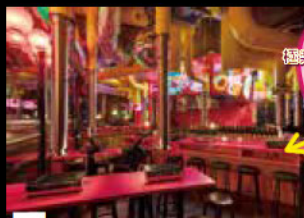


質量ともに大満足の信州そばを提供

R おすすめ
eommendation

くるみおはぎ(3ヶ)750円も人気

2大名物



極楽レモンサワー 信州ホムモン酒場

も〜ホム
らにこちゃん

らにこの



香りがやばい
国産レモンサワー

ど迫力



ど新鮮



MiXホルモン

★ COUPON ★

おつまみ一品プレゼント

有効期限: 2026年10月31日

松本市深志1丁目3-21 月曜定休
アルビコプラザホテル1階 つなぐ横丁内
TEL 080-6283-2331

そば

上田市／上田駅前

りんせん穀

上田市天神1-8-2 相鉄フレッサイン長野上田駅前 2F ☎0268-22-0070

上田駅前のスローな時間が流れる空間
ランチタイム限定「そば遊膳」が人気



営業時間
11:00 ~ 14:00
17:00 ~ 21:30
定休日
日曜日
席数
カウンター 4席
テーブル 40席
小上がり 38席
個室 14席
パーティールーム 40席
駐車場
なし

そば遊膳(ランチ限定・要予約) 2,000円

そばと馬刺しor刺身をメインにデザート等の料理8品が楽しめる御膳。

JR上田駅前・相鉄フレッサイン長野上田駅前にある食事処。地元野菜・食材を使った料理とこだわりの地酒が楽しめる。信州の各種そばメニューとお得なランチ限定「そば遊膳」が味わえ好評。洗練されたおしゃれな空間で、ランチからディナー・各種宴会まで幅広く利用できる。

人気メニュー

- ★天せいろそば 1,320円
- ★鴨せいろそば 1,320円
- ★信州そば三昧 1,320円



ゆっくりできる個室や座敷もある

R おすすめ
ecommendation

全てのランチメニューには、ドリンクバーとサラダバー付きでとってもお得。

そば

長野市／長野駅前

民芸調食事処 飛驒

長野市北石堂町1370

☎026-224-0021

素材本来の味を生かした料理の数々！
ボリューム満点！理屈抜きで旨い！



信州ざるそば 980円

喉ごし抜群！爽やかな香りがたまらない。

長野駅善光寺口から徒歩約2分、信州の美味しい郷土料理が味わえる店。理屈抜きで「旨い」と言える訳は、料理の一品一品がしっかりと味を主張しているから。好評のランチから人数に応じた宴会と幅広く利用できる。飛驒自慢の家庭的な料理と美味しいお酒を思う存分楽しめる。

人気メニュー

- ★ヘルシーなのに美味！ 極上馬刺 1,280円
- ★飛驒自慢の味 山賊焼 980円
- ★飛驒の代表的な郷土料理 朴葉焼 780円



営業時間

10:30 ~ 13:30

17:00 ~ 20:30

定休日

日曜日(夜)

第3日曜日

席数

テーブル 40席

個室 6席

駐車場

なし



民芸調の趣のある雰囲気



おまかせ一品サービス
(飲食代金お一人様2,000円以上で有効)

そば

長野市／戸隠中社

徳善院蕎麦 極意

長野市戸隠中社3354

☎026-254-2044

戸隠ならではの伝統料理「徳善院蕎麦」
自然に育まれた季節の素材を味わえる



営業時間
12:00 ~ 14:00
売切次第終了
定休日
不定休
席数
テーブル 24席
座敷 24席
駐車場
20台

季節のお楽しみ膳 1,760円

毎日内容が替わる自慢のお膳は、旬の味と彩りが楽しめる(写真は一例)。

創始500年以上の歴史を持つ宿坊極意に併設するそば処。神主でもある主人が打つ蕎麦が味わえる。吟味した材料を伝統の手打細切にし、滑らかな喉ごしと歯ざわりに仕上げる。つゆは昔ながらの天然醸造の特製醤油を使った、自慢のそばつゆ。

人気メニュー

- ★えび天蕎麦(ざる・かけ) 各1,760円
- ★和の膳 1,980円
- ★能登のにしん蕎麦 1,320円

<http://www.egokui.com/>



登録有形文化財の本館で昼食も可(要予約)

C クーポン
oupon

飲食代金5%引き

そば

長野市／戸隠バードライン

戸隠そば たんぽ

長野市戸隠豊岡10217

☎026-254-2261

地元客はもちろん県内外の常連客に人気の
のどかな風情でホッとできる店内



ごりやくそば 1,100円

野菜ときのこの天ぷら・山菜・とろろ・大根おろしが入った冷たいそば。



営業時間

10:00 ~ 15:00

定休日

火曜日

(12月 ~ 3月は火曜日・水曜日)

席数

テーブル 5席

小上がり 28席

座敷 30席

駐車場

20台

大きな「かかし」の看板が目印。契約栽培と戸隠周辺の農家から直接玄そばを仕入れ、石臼で挽く自家製粉。絶妙の茹で加減で仕上げられたそばは喉越しもよく、季節によって微調整されるつゆは格別。味噌仕立ての汁で味わう「お煮かけそば」950円・名物そばおやきも人気。

人気メニュー

- ★ざるそば 780円
- ★そばうす焼き 420円
- ★天ざるそば 1,550円



店内はほとんどがお座敷

R おすすめ
recommendation

サイドメニューの

手作りの「そばおやき」150円と「そばうす焼き」も人気。

そば

長野市／戸隠奥社

奥社前 なおすけ

長野市戸隠奥社3688

☎026-254-2551

美味しいそばは奥にあり！

戸隠の伝統と味を守るそば



天ざるそば 2,100円

そば屋定番の一品料理、ざるそばと天ぷらの相性は抜群！

パワースポットで人気の戸隠神社奥社大鳥居前。昔ながらの石挽きで挽いた戸隠産のそば粉は一年中新そばの風味を味わえるよう良い時期に冷凍保存。風味豊かでコシがあり、戸隠本来のそばの味が楽しめる。自然を目の前にしたカウンターを設け、参拝の疲れを癒してくれる。

人気メニュー

★ざるそば 1,000円 ★かけそば 1,050円

★熊笹ソフトクリーム 500円

※価格変更あり

<http://www.okusyamae-naosuke.com/>

C クーポン
oupon

そば団子1皿サービス

(クーポン券1枚で麺類注文の1グループに1皿)



営業時間

10:30～15:00

定休日

夏季

火曜日

他、月2回月曜日

冬季

火・水曜日

他、不定休

席数

カウンター 12席

テーブル 28席

座敷 8席

駐車場

奥社有料駐車場



ゆっくりと寛げる空間

そば

長野市／戸隠奥社

信州戸隠 奥社の茶屋

長野市戸隠3688-6

☎026-254-2222

江戸時代の戸隠そばを再現した
「古流そば」が味わえるモダンな店



古流そば 1,520円

つゆの代わりに大根おろしを使用。6種類の薬味で味付け。

白と黒が基調のモダンな店内は日本を代表する建築家の隈研吾氏が設計。おすすめは江戸時代の戸隠そばを再現した「古流そば」、お餅の代わりにそば団子が入った「そばぜんざい」、大人気「そばソフト」など。戸隠神社の参拝途中、立ち寄るのにぴったりなメニューが揃う。

人気メニュー

- ★ざるそば 1,000円
- ★かも南蛮 1,780円
- ★とろろそば 1,300円
- ★天ざるそば 1,800円



営業時間

10:00 ~ 16:00
(売切次第終了)

定休日

不定休

席数

テーブル 40席

駐車場

提携なし
(近隣有料Pあり)



参拝途中にほっとひと息

C クーポン
oupon

飲食代金5%引き
(ソフトクリーム・土産品のみは除く)

そば

長野市／戸隠宝光社

そば処 よつかど

長野市戸隠宝光社2179-4

☎026-254-2145

戸隠産そば粉と県産小麦使用の二八そば
全ての工程を手作業の手打ち蕎麦



西岳そば 1,580円

冷たいかけそばに、天ぷら山菜がたっぷりのってボリューム満点。

宝光社地区、鬼無里白馬方面に抜ける道の角にある「よつかど」。手打ちならではのコシと風味、喉越しが堪能できる。自家栽培野菜や地元の山で採れた山菜やきのこの一品料理も好評で、「西岳そば」はその全てが味わえる人気メニュー。窓から見える戸隠の景色も楽しみのひとつ。

人気メニュー

- ★ざるそば 880円
- ★天ざるそば 1,680円
- ★よつかどそば膳 2,200円



営業時間

夏季

9:30 ~ 16:00

冬季

(12月~4月上旬)

10:00 ~ 16:00

売切次第終了

定休日

夏季 金曜日

冬季 木・金曜日

席数

テーブル 16席

小上がり 8席

座敷 24席

駐車場

20台



庶民的な雰囲気と県外からのファンも多い

R おすすめ
ecommendation

1日に打てる蕎麦に限りがあるため混雑時は14時頃に閉店する場合あり。

そば

長野市／長野駅

信州蕎麦の草笛

長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F

☎026-219-6651

蕎麦の風味とのだ越しが自慢！

正真正銘の「信州そば」をご提供



営業時間

11:00～21:10

定休日

MIDORI長野に準ずる

席数

カウンター 20席

テーブル 60席

小上がり 40席

駐車場

MIDORI指定駐車場

(金額に応じて割引あり)

海老天ざる(特上) 2,280円

選り抜いたそば粉を利用した七割蕎麦。つるつとしたのだこが楽しめる。

蕎麦本来の美味しさにこだわり、厳選したそば粉を使用した本格手打ちそばが味わえるそば処。こねる工程から、そば切りまで丁寧に仕上げたこだわりの蕎麦は、長寿を目指し叶う、創業からの変わらぬ思いが込められている。おひとり様から家族連れまでゆっくり寛げる空間。

人気メニュー

★もり蕎麦 990円

★くるみ蕎麦 1,430円

※価格は2026年4月20日現在



店頭で丹精込めて丁寧にそばを打つ

R おすすめ
ecommendation

人気の「くるみだれ」と「とろろだれ」、「くるみおはぎ」を
全て味わえる草笛セット(2,100円)が人気の一品！

そば

長野市／長野駅前

信州戸隠 そば味処 ぼっち

長野市南石堂町1326 長野プラザホテルB1F

☎026-223-5630

長野駅前で味わえる信州戸隠そば
本格手打ちのぼっち盛りのざるそば



彩(いろいろ) 2,500円

ざる(かけ)そば・天ぷら・小鉢・サラダ・甘味・とろろご飯(梅ご飯)のセット。

戸隠出身の店主が、丹精込めて打つそば処。戸隠産のみの厳選そば粉を使った二八そばと、戸隠在来種のそば粉100%使用の十割そば(並1,450円・1日数量限定・予約可)が味わえる。山菜・おろし等トッピング(10種・各160円〜)が選べるのも好評。夜は酒の肴も楽しめる。

人気メニュー

- ★ざるそば 800円(小) 980円(並)
- ★鳥ざる 1,430円
- ★海老天ざる 2,100円



営業時間

11:30 ~ 14:15

17:30 ~ 21:00

土・日・祝日

17:30 ~ 20:30

※そば終わ次第終了

定休日

不定休(要問合せ)

席数

カウンター 5席

テーブル 22席

小上がり 12席

駐車場

なし



モダンな雰囲気店内

C クーポン
oupon

トッピング1品サービス
(麺類注文の方1品につき1品)

そば

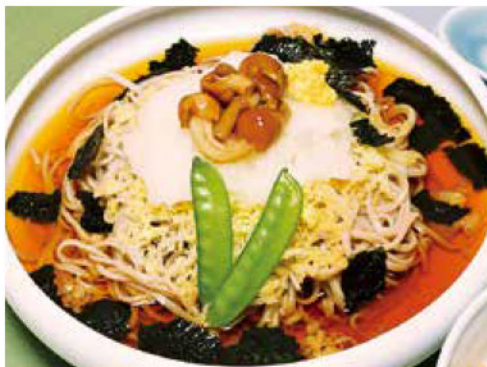
長野市／長野駅前

そば亭 油や

長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野1F

☎026-224-2288

県外者にも評判！天保4年創業の老舗
長野駅善光寺口、徒歩1分の好立地



戸隠おろしそば 980円

喉ごしの良さが自慢のロングセラーメニュー

信州の蕎麦好き達に愛され続ける名店。大根おろしを地元の戸隠山に見立てた名物「戸隠おろしそば」980円は、喉ごしの良さが自慢のロングセラー。「板そばの網焼き」300円など、一品料理も多数ご用意。地酒や焼酎のそば湯割りなど、ゆっくりと堪能でき、信州の食を愉しめる。

人気メニュー

- ★もりそば 860円
- ★馬刺し 900円～
- ★信州の味三店盛り 480円
- (落味噌・きやら落・野沢菜の油炒め)

<http://www.n-aburaya.com/>



営業時間

11:00～21:30

定休日

年末年始

席数

- カウンター 5席
- 小上がり 18席
- 個室 14席
- 座敷(イス) 26席

駐車場

なし



長野駅から徒歩1分！老舗蕎麦店



板そばの網焼きサービス

そば

長野市／善光寺門前

そば処 元屋

長野市大門町587-3

☎026-232-0668

喉ごしがいい細切りのそばに舌鼓
「きのこおろしせいろ」がオススメ



きのこおろしせいろ 1,250円

きのこ大根おろしで、美味しく蕎麦を味わえるメニュー。

善光寺門前の老舗そば店。自家製粉の粗挽き粉に3種類のそば粉を合せた細切りのそばが自慢。少し甘口のつゆに喉ごしのいいそばの相性は創業来変わらぬ味わい。もりそばは850円、とろろせいろ1,200円も人気。

人気メニュー

- ★ざるそば(のりあり) 950円
- ★鴨せいろ 1,400円
- ★天せいろ 1,400円



営業時間

11:00 ~ 14:30

定休日

火曜日

席数

テーブル 28席

駐車場

2台



善光寺・大門に元屋あり！

R おすすめ
recommendation

もりそば天丼セット1,400円・そば定食1,400円など
もオススメ。

そば

長野市／善光寺門前

かどの 大丸

長野市大門町504

☎026-232-2502

善光寺門前で300年の歴史ある老舗
窓越しにそばを打つ姿が観光客を魅了！



更しなそば+のり 1,150円

二八のつるつる食べやすいそば。

打ちたて・茹でたての香り高いさらしなそばと
風味豊かなざるそばの2種類を創業より守り続
ける老舗。店頭では職人によるそば打ちも見る
ことができ、参拝者が足を止めて見入っている
風景が有名。善光寺と歩み続けてきた歴史を感じ
る店内で粋にそばを味わいたい。

人気メニュー

- ★山菜そば 1,200円 ★玉子丼 750円
- ★にしんそば 1,350円
- ★天ぷらざるそば 1,350円



営業時間

9:30 ~ 16:30

売切次第終了

定休日

不定休

席数

テーブル 50席

座敷 40席

駐車場

7台



木の温もりを感じながらゆっくりと寛げる

R おすすめ
ecommendation

特製手打ちさらしな蕎麦は白く上品な食感と香りが魅
力。明治建築の店内で風情ある時間を演出。

そば

長野市／善光寺門前

丸清

長野市元善町486

☎026-232-5776

手打ちそば・ソーストンカツ・天ぷら
「蕎麦だけじゃない」満足感が味わえる店



丸清弁当 1,750円

「石臼挽きそば」と「ソースとんかつ」が楽しめる丸清の弁当。持ち帰りも可能。

善光寺参拝の際に、立ち寄りた参道にある蕎麦屋。薫り高い石臼引きのコシのある手打ちそばと、昭和24年から続く変わらぬ味のソースカツ丼が味わえる。カツはロースとヒレの2種で、熟成肉に特製パン粉をまわらせて揚げ、甘めの秘伝ソースと半熟卵が絡む濃厚な味わい。

人気メニュー

- ★かもせいろ 1,650円
- ★名物ソースカツ丼 1,200円
- ★アイノコ(特製カツカレー) 1,500円



善光寺仲見世通り中央にある蔵造りの老舗

R おすすめ
recommendation

1階はテーブル席、2階は座敷と用途に合わせてゆったりと過ごせる。季節限定のメニューも好評。

そば

長野市／川中島古戦場

手打そば処 横綱

長野市小島田町1384

☎026-283-4527

井戸水でキリッとしたコシの強さ
通常の2.5倍盛・名物「横綱そば」は圧巻



横綱そば 950円(野菜のかき揚げ250円)

通常の2.5倍盛りでお腹いっぱいになるボリューム。

川中島古戦場史跡公園内の本格手打ちそば処。
喉ごし良く風味豊かなそばと天ぷらが人気。お
腹いっぱい食べたい方には、「横綱そば」がお
すすめ！その名の通り超大盛りの量にビッ
リ。味と量と価値に大満足。そば以外にも馬刺
880円など一品料理もある。

人気メニュー

- ★天ざるそば(3点盛) 990円
- ★とろろそば 850円
- ★長芋のかき揚げ 250円



営業時間

11:00 ~ 14:30

定休日

水曜日

席数

カウンター 10席

テーブル 52席

駐車場

指定

川中島古戦場史跡公園

駐車場



店内は全席禁煙なので家族連れにも最適

R おすすめ
recommendation

くるみそば900円・そば茶アイス400円

そば

長野市／長野駅前

岩田のそば屋

長野市南千歳1-17-2 マヤビル 2F

☎090-4740-6342

夜営業のそば屋！呑んだ後は
名店仕込みのそばで мер



香りとコシの二八もりそば 1,100円

3種の節を使ったつゆで喉ごしのいい細打ちそばをどうぞ。

善光寺門前「山城屋」のそば職人である店主が、「夜飲んだ後にそばが食べられたら」と思い開いた店。店主が打つ喉越しのいい細打ちそばは絶品。焼き味噌などのそば屋のつまみもおすすめ。他の店では取り扱いの少ない、信州新町・尾澤酒造場の清酒「十九」も堪能できる。

人気メニュー

- ★もりそば 1,100円
- ★天盛りそば 1,650円
- ★鴨南蛮 1,600円



営業時間

19:00 ~ 23:30

定休日

日曜日・祝日

席数

カウンター 6席

テーブル 8席

小上がり 12席

駐車場

なし



堀こたつの小上がりでこゆるりと

C クーポン
oupon

大信州の洗練辛口or水尾の辛口1合サービス
(麺類注文の方1品につき1合)

そば

信濃町／黒姫高原

そば処 たかさわ

上水内郡信濃町野尻2 195-1

☎026-255-5076

黒姫高原の霧下そばは天下逸品！
限定の信州ひすいそばが味わえる店



天ざるそば 2,200円

地元野菜の天ぷらやわかさぎ等の料理が付くお得な天ざるそばが人気。

四季折々の自然が楽しめる黒姫高原にある評判のそば店。大自然の中で信濃町産の地粉使用の霧下そばに舌鼓。限定の「信州ひすいそば」をご提供。貴重なそば粉の為、数量限定！ほのかな香りと甘み、口当たりと喉ごしが絶妙な信州ひすいそばはぜひ味わいたい一品。

人気メニュー

- ★信州ひすいそば 1,400円
- ★ざるそば 1,000円
- ★そばクレープ 500円



営業時間

11:00 ~ 16:30

定休日

木曜日
(7月下旬～
10月末迄は無休)

席数

テーブル 32席
座敷 25席

駐車場

20台
大型バス可



黒姫高原の自然も満喫できるそば処

R おすすめ
recommendation

生そば地方発送承り中。
ペット同伴不可、介助犬・盲導犬はOK。

厳選して仕入れた
上質なそば粉を自社で製粉・製麺。
「挽き立て」「打ち立て」「茹で立て」を
リーズナブルに提供します。



定番 ざるそば 680円(税込)

本格二八そばの《中ざる・大ざる》が
並盛りと同じ680円で味わえます。

長野県内17店舗、県外22店舗を展開する人気店

信州  浅グループ製粉所直営
 **小木曾製粉所**



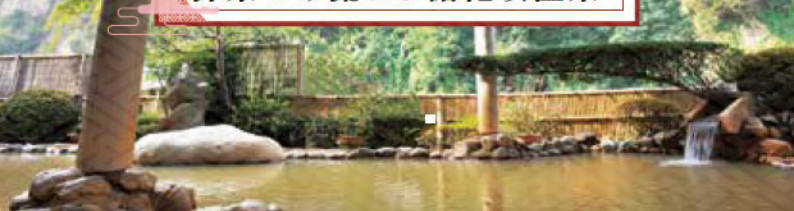
店舗の詳細はHPをご覧ください

小木曾製粉所

検索



天然温泉 源泉かけ流し 裾花峡温泉



日帰り
入浴
サウナ

貸切風呂

ご宿泊

お食事

フィットネス
ジム

リラク
ゼーション

長野駅・善光寺から車で約7分 県庁から徒歩約10分
露天風呂からの眺望と2種類の温泉を贅沢に楽しむ

●日帰り入浴/10:00～23:00 ※23:00閉館

(朝風呂/6:00～9:00 ※9:00～清掃)

●お休み処 湯上り亭/10:00～21:00

●レストラン 百景/11:00～20:30 (LO 20:00)

●入館料 大人950円 ※平日800円

小学生210円/幼児110円 3才未満無料

●割引 6:00～9:00 平日 560円 土日祝 650円

150台
無料

<https://uruoikan.com/>

うるおい館

検索

裾花峡天然温泉宿
うるおい館

☎026-237-4126

長野市妻科98番地

※お客様と従業員の安心・安全を最優先に感染症対策に取り組んでいます。館内にアルコール消毒液をご用意しております。

／使ってお得／
FREE・800K

クーポン券

2026年
10月31日迄有効

クーポン券のご利用方法

- ※各店舗のクーポン内容をご確認の上、ご利用ください。
- ※クーポンをご利用の場合は、必ず下の共通クーポン券を切り取って、各店舗へお渡しく下さい。
- ※ご利用の際は、クーポン内容のご確認の為、本誌を携帯・持参されることをおすすめ致します。
- ※クーポン券の裏面に記載されている注意事項以外に、不明な点がありましたら各店舗へ直接お問い合わせください。
- ※各ページの下部にある  表示されている店舗に限り共通クーポンはご利用できます。

消費税の表記に関する注意事項

※本誌の表示金額は税込金額となります。

基本情報

営業時間・定休日・席数・駐車場などの情報を掲載しています。

※営業終了時間は基本的にラストオーダーの時間です。

※店舗情報・営業時間・定休日などは、本誌掲載後に変更になる場合もございます。事前に各店舗に直接お問い合わせください。

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

信州麺本 共通
クーポン券

有効期限2026年10月31日
※クーポン特典のみの利用不可

1年間無料でお届けします

フリーブックの無料読者会員に登録されると弊社が発行する
各グルメガイドを発行時に無料でお送りいたします。

応募方法

「信州 通本」で今回行ったお店・行ってみたいお店・氏名・郵便番号・住所・電話番号・年齢・性別・職業・趣味・フリーブックの入手場所・ご意見・ご感想をご記入の上、FAX・メールにてお送りください。

宛 先

●FAX 026-229-0311 ●メール member@freebook.co.jp

- 本誌掲載のデータは2026年4月20日現在のもので、料金・営業時間等につきましては、変更になる場合もありますので、各店舗に直接お電話にてご確認をおすすめいたします。
- 本誌からの写真・記事の無断転載は固くお断りいたします。
- 個人情報は、当社発行媒体発送などの目的以外では利用いたしません。



※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK



※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK



※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK



※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK

※本誌掲載の **クーポン** 表示のある店舗でご利用可能。クーポン特典のみの利用不可。
※本券1枚で1名様・1会計・1回限り有効(店舗によって条件が異なる場合があります)。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・割引券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。FREE BOOK



長野駅前から徒歩約3分！ シーワンビル2Fにある人気店

各店共通 長野市南千歳町826 シーワンビル2F
10:00～19:30



詳しくはこちら
ご予約も！

ソーリスネイル：Tel.026-269-0729

ラブリーアイズ：Tel.026-266-0721

当日受付OK/2名以上の利用OK/個室あり/カード支払OK
完全予約制/朝10時前でも受付OK/お子さま同伴可



トレンド系・シンプル系
ゴテゴテネイルまでおまかせ！
デザイン力と高技術が人気♪

姉妹店オープン！

SolisPrive ソーリスプリヴェ
Tel.026-262-1800



MENU

ジェル60分 ¥6,300

ラメグラデーションやフレンチ
単色、シンプルデザインが好き
な方におすすめ。

ジェル90分 ¥8,500

ドットやボーダー等のデザイン
ジェル、写ネイル、時間が許す
限りデザインが楽しめます。

ジェル120分 ¥10,500

3Dなど様々なデコレーション
がしたい方におすすめ。単色
なら両手足可能です。

フットメニュー・ケアメニューなど
も。他、お気軽にご相談ください。



丁寧なカウンセリングと施術で目元の印象UP！
人気のまつ毛パーマ、パリジェンヌも
お得にできます！

MENU

フラトラッシュ100本 ¥4,900

フラット毛両目100本までお好みに合わせて装着。
ナチュラルで自然な仕上がりが好きな方におすすめ。

フラトラッシュ120本 ¥5,600

ナチュラルでは物足りない！でもバサバサはちょっと…という方におすすめ。

パリジェンヌラッシュリフト ¥4,800

根元からしっかり立ち上がるのに自然な仕上がりに。
まつ毛を長く見せたい方におすすめ！

まつ毛カール、アイブロウWax脱毛なども。他、お気軽にご相談ください。

新規様
限定



四季を感じ 旬を味わう 日本料理。



MIZUNO御膳
3,300円

四季彩

mizuno
Azumaya Produce

御膳は16品。1,980円～3,300円でご用意しております。
会席料理は8種類。4,400円～8,800円と会食、ハレの日や記念日などにご利用ください。
また、お子様メニューやアラカルトのご用意もあります。



春は桜。夏は新緑。秋は紅葉。冬は雪化粧。
日本庭園を望みながらお膳の上でも、四季の彩りと旬の素材が堪能できます。

本格日本庭園を眺めるくつろぎの空間

四季彩 **MIZUNO** (ミズノ)

長野市若里6-2-20 水野美術館1階

TEL.026-219-3522 月曜定休

【ランチ】11:00～14:00

【カフェ】14:00～17:00

【ディナー】17:00～22:00

(LO 21:00/金・土)



詳しくはこちら



コーヒー or 紅茶1杯サービス

有効期限:2026年10月31日
FREE・BOOK 無グルメガイド

※本券1枚でグループ全員に1杯サービス。※お食事をされたお客様に限りです。※来店時にご提出ください。

おかげさまで販売開始から早**16年**
鈴木家のカレーますます好評販売中!

日本が誇る
ヒーローを
生んだ

鈴木家秘伝の
レシピを再現!

あの

世界の
イチローが
食べていた
カレー



チチロ〜

鈴木家のカレー

販売
代理店

1箱 600円(税込)

——— ♪ 皆様お気軽にご来店ください!~カフェスペースをご用意!! ~———



株式会社 酒井商會

須坂市高梨町2535 FAX.026-245-2931

TEL.026-245-0397



山翠舎設計施工店舗：
蕎麦やふじさき(東京都)

居心地の良い
お店の
『共通点』とは？

SANSUI-SHA's
ANSWER

心遣いの素晴らしさ
ではないでしょうか？

「美味しい料理を食べてほしい」「楽しい時間を過ごしてほしい」
そんなお客様を想う心遣いが重なるほど、居心地良く、楽しい
時間が過ごせるのだと思います。

居心地の良いお店を運営するスタッフの皆さん、いつもありがとうございます！

山翠舎
SANSUI-SHA

株式会社 山翠舎 (さんすいしゃ)
<https://www.sansui-sha.jp/>

天然木で居心地の良い
空間づくり・設計施工
の会社です。

