

おいしい 南信州カード(風土)

～ 南信州の食 満喫ガイド ～



肉



日本一の焼肉地域？ 南信州

焼肉の街を自認する地域は全国各地にあります。飯田市は10万人当たりの焼肉店が5.2軒と全国約800市の中でトップでした！ 南信州地域でみても4.7軒と高い水準にあり、南信州は日本一の焼肉地域と言えそうです。（飯田下伊那食肉組合調べ）

信州黄金シャモ 旨みの詰まった長野県オリジナル地鶏



歯ごたえとおいしさが特徴のシャモと、コクが特徴の名古屋種を掛け合わせた地鶏。深みのある旨みとしっかりした歯ごたえが魅力です。

お食事・喫茶 ありがとう

その名のとおり黄金色に輝く黄金焼をご賞味あれ。

売木村 545-4

MAP14

0260-28-2256 月休



南信州牛



豊かな自然+農家の愛情=うまい肉！

大自然と澄んだ空気の中、農家のきめ細かな愛情で育てられた南信州牛は、平成26年の全日本牛枝肉コンクールで最優秀賞に輝くなど折り紙つきの品質です。

焼肉一番カルビ飯田店

使用している南信州牛はすべて「信州プレミアム牛」認定品。

飯田市鼎名古熊2586-1 **MAP 5**

0265-23-9922



羊肉



脂肪燃焼を助けるL-カルニチンが豊富

南信州は、戦前から続く羊肉文化の地。特徴的な味と香りはクセになること間違いなし！脂肪燃焼や貧血予防といった健康効果も取り上げられています。

信濃屋 桜町店

ジンギス・マトン定食をはじめ様々な種類のお肉を楽しめます。

飯田市桜町1-35 **MAP 1**

0265-23-9931 **火休**



山肉(ジビエ)



鹿、猪、熊それぞれの個性的な味わい

古くから山村に生きる人々の貴重なタンパク源となってきた山肉。現在では田畑への被害軽減の目的もあり、積極的な活用が図られています。

星野屋

大正10年創業、地元の狩猟文化を支えてきた老舗。

飯田市南信濃和田1080 **MAP 12**

0260-34-2012 **不定休**



魚



内陸県でも魚！

長野県は全国8県ある内陸県のひとつ、なかでも一番海から遠い地点も有している筋金入りの内陸県です。南信州地域も、最も海に近い地点（根羽村大又入地区）でも海から約50km離れており、海からは隔絶された地域です。

でも、「海がない＝魚食べない」ということではありません！ 伝統の「鯉」はもちろん、新しく開発された「信州サーモン」や「アルプスサーモン」など、様々な種類の魚が愛されており、地域の旅館では欠かせないメニューのひとつとなっています。

Farmer's Voice : 鎌倉詔さん（飯田市南信濃、信州サーモン生産者）



南アルプスを源流に持つ梶谷川から採水し、出荷まで時間はかかっていますが病気の出にくい低水温での育成を行っています。また、いけすは円形にし水流を起こすことで適度な運動をさせ、脂っこくない引き締まった肉質を作りだしています。

清潔な環境のため生臭さとは無縁です、ぜひご賞味ください！

鯉



南信州の祝宴には必ず並ぶ「鯉」

長野県内各地で鯉は食されますが、料理法は様々。東信地域は「鯉こく」で食べるのが一般的ですが、こちらでは一味違う南信州流「うま煮」でどうぞ。

やす乃料理店

注文をもらってから調理、臭み無縁で旨みたっぷり。

飯田市松尾新井5904 **MAP10**

0265-22-1868 **火休**



信州サーモン



輝く銀色の体に鮮やかな紅色の身

ニジマスとブラウントラウトの交配によって生まれた長野県オリジナルのサーモン。とろける舌ざわりと旨みが特徴です。

natural kitchen TESSHIN

信州サーモンのムニエルを地域の新鮮なこだわり野菜とともに。

飯田市本町2-1 **MAP2**

0265-48-0150



アルプスサーモン アルプスの清冽な水で育ったニジマス



飯田市座光寺にある棚田養魚場で育成された三倍体ニジマス。中央アルプスから流れる与田切川の清冽な水でじっくり育てられ、脂がしっかりとっています。

信州たかもり温泉 御大の館

ご当地アルプスサーモン丼と併設の温泉をお楽しみください。

高森町牛牧832-1 **MAP9**

0265-35-8270 **火休**



野菜



信州の野菜がおいしいワケ

信州の気候は日照時間が長く夜涼しいのが特徴。そのため植物の光合成が盛んな一方で、植物の呼吸が抑えられます。だからどんな野菜もおいしい！なかでも「信州の伝統野菜」は、その地域でしか味わえない珍しいものばかり、見逃せません。

南信州野菜 旬のカレンダー

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
アスパラガス												
きゅうり												
ほうれんそう												
レタス												
トマト												
ピーマン												
キャベツ												
なす												
とうもろこし												

ていざなす



龍の隠れ棲む村に作り継がれた幻の大ナス

天龍村に残る「信州の伝統野菜」。長さ30cm、重さ500gをこえる大きなナスながら、しっとり柔らかい肉質とほのかな甘さが特徴です。

龍泉閣

期間限定(7月～10月)ていざなす定食をぜひご賞味ください。

天龍村平岡1280-4 **MAP15**

0260-32-1088 **月休**



下栗いも



「耕して天に至る」下栗の里の濃厚小いも

飯田市上村の下栗集落で作り継がれた「信州の伝統野菜」。ピンポン玉サイズに旨みがぎゅっと濃縮されています。

はんば亭

南アルプス聖岳を望みながら下栗いも田楽や特製こんにゃくを。

飯田市上村下栗1250-1 **MAP11**

0260-36-1005 **冬季休**



親田辛味大根



「あまからぴん」と評される甘み&辛味

下條村親田地区に伝わる「信州の伝統野菜」。特産のそばの薬味として、江戸時代から受け継がれた郷土の特別な味わい。

手打ちそば 辰巳屋

親田辛味大根を贅沢に使った「大ふりもり」、絶品です。

阿南町富草5508-7 **MAP13**

0260-22-3797 **不定休**



果物



果物の交差点 南信州

標高差や変化に富む地形によって多様な温度環境と日照時間のエリアが散在する南信州は、北国育ちの果物と南国育ちの果物それぞれの栽培限界線が横切る場所でもあります。収穫の秋にはたくさんの果物が楽しめます！

南信州果物 旬のカレンダー

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
いちご	■												
さくらんぼ						■							
ブルーベリー							■						
もも								■					
なし								■					
ぶどう								■					
りんご								■					
市田柿	■											■	

りんご



なし



もも



とくに10月に旬を迎える、県育成品種のシナノゴールド・シナノスイートは、それぞれ特徴的で一度は味わっておきたい美味しさ。

高森町にある県南信農業試験場生まれの「南水」、甘さはピカイチで日持ちもよし、9月下旬から旬を迎えます。

比較的肉质がしまって甘みの強い「あかつき」が当地域の主力品種です。収穫体験では「皮ごと丸かじり」OKな農園も。

さくらんぼ



いちご



ブルーベリー



身が柔らかいため出荷できず、収穫体験のみの品種もあります。これがまた甘くておいしい！競争率が高いため予約はお早めに！

柑橘類が少ない当地では貴重な冬の果実。とくに1月のいちごは、半年貯めた栄養分がしっかり乗って甘みが強いです。

生果ではあまり流通しませんが、完熟果はしつこさもなくて美味です。形・色・味様々な品種を一度に味わえるのも特徴です。

南信州果物 収穫体験窓口

飯田観光協会

品目：りんご、なし、もも、さくらんぼ、いちご、ブルーベリー、ぶどう
飯田市本町1-2 0265-22-4851

信州松川くだもの観光協会

品目：りんご、なし、もも、さくらんぼ、ブルーベリー
松川町大島2065-1 0265-34-7066

高森町営農支援センター ゆうき

品目：りんご、もも、さくらんぼ、ブルーベリー、ぶどう
高森町下市田2786 0265-35-3044

たかぎ農村交流研修センター

品目：りんご、さくらんぼ、ブルーベリー、いちご
喬木村1440-1 0265-33-3999

豊丘村交流センター だいち

品目：りんご、もも、いちご
豊丘村神稲3128-1 0265-34-2520

土産



コラボで味わう南信州

様々な特産品がある南信州ですが、組み合わせていただくと更なるおいしさが楽しめるものも。冬には市田柿とワインのハーモニー、もしくは新酒と浅漬の組合せ。初夏には新茶と和菓子がよく合います。もちろん旬の野菜や果物もおすすめてすし、ここでは取り上げきれないたくさんの特産品が貴方をお待ちしています。

Where to buy: どこで買えるの？

1 水休 MAP 7

南信州・飯田産業センター 飯田市上郷別府3338-8 0265-52-1613

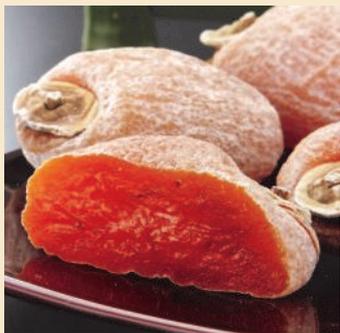
地域の特産品を幅広く取り揃える売店は隠れた名店。酒類や工芸品も取扱あり。

りんごの里農産物直売所 飯田市育良町1-2-1 0265-28-2770 MAP 4

新鮮な野菜・果物をお探しならこちら。飯田インター近く、農産加工品も多数。

もちろん各地の道の駅などでも、旬の野菜・果物やご当地加工品が揃っています。

市田柿



600年の歴史を有する高森町発祥の干し柿、クリームチーズをはさむとその甘みが一層引き立ちます。

ワイン

MAP 8



南信州唯一のワイナリー、まし野ワイン。市田柿と合わせるならオススメはエクセレント山葡萄。

×
好相性
♪

日本酒

MAP 3

夏季日休



昭和19年に37歳が企業合同し創立された喜久水酒造。併設のショップ「翠嶂館」にて試飲可。

漬物

×
好相性
♪



信州といえば漬物、長寿日本一の秘訣とも言われます。ただし南信州伝統の漬け菜は、野沢菜ではなく源助蕪菜！

和菓子

MAP 6

木休



城下町飯田は和菓子盛んな街。菓匠赤門やでは和菓子とお茶のセットを気軽にいただけます。

緑茶

×
好相性
♪



南信州南部では、天竜川の川霧に包まれて、浅蒸しの若々しい味わいのお茶が生産されます。

地図

飯田市街地拡大図



- 1 信濃屋 桜町店
- 2 natural kitchen TESSHIN
- 3 喜久水酒造
- 4 りんごの里農産物直売所
- 5 焼肉一番カルビ 飯田店
- 6 菓匠 赤門や
- 7 南信州・飯田産業センター
- 8 信州まし野ワイン
- 9 信州たかもり温泉 御大の館
- 10 やす乃料理店
- 11 はんば亭
- 12 星野屋
- 13 手打ちそば 辰巳屋
- 14 お食事・喫茶 ありがとう
- 15 龍泉閣



松川町
8 清流苑
松川I.C.
高森町

豊丘村

大鹿村

喬木村

飯田市

泰阜村

静岡県

浜松市

