



農産物直売所&道の駅



りんごの里農産物直売所

伊那谷の豊かな風土と温かい人情に育まれた、豊富な野菜・果物等農産物を中心に、特産品、加工品、自然食品のほか工芸品等、ふるさと信州を代表する数々の品を豊富にとり揃えている。



- ㊤ 飯田市育良町1-2-1 (中央自動車道飯田インター前)
- ☎ 0265-28-2770
- 🕒 9:00~18:00
- Ⓜ 不定休

およりてふぁーむ農産物直売所

地元生産者がこだわった安心・安全な素材を新鮮なうちにお客様に届けたい。そんな思いが実現した農産物直売所。旬の野菜・果物等を中心に数々の品を豊富に取り揃えている。



- ㊤ 飯田市鼎東鼎281 (JAみどりの広場内)
- ☎ 0265-56-2822
- 🕒 9:00~18:00
- Ⓜ 不定休

松川インター直売所 もなりん

「もなりん」の名前の由来でもある、地元の特産「も・なし・りんご」などの果物を中心に、地元生産者による新鮮な野菜も多く並ぶ。



- ㊤ 下伊那郡松川町大島 2181-1 (中央自動車道 松川インターより約3分)
- ☎ 0265-34-1256
- 🕒 9時~17時(4月下旬~6月、1月) 9時~18時(7月~12月)
- Ⓜ 不定休 (2月~4月下旬冬期休業)

道の駅 南信州とよおかマルシェ

南信州の台所として、地元農家さんが作る野菜、果物を豊富に揃えている。その他にも、地元の牛乳、農産物を使ったオリジナルジェラート・ソフトクリームなどおいしい物が集まる道の駅。



- ㊤ 下伊那郡豊丘村 大字神稲12410
- ☎ 0265-48-8061 (代表)
- 🕒 店舗によって異なります
- Ⓜ HP・電話にてお問合せください

観光のお問合せはこちら

南信州観光公社 飯田インター観光案内所

長野県飯田市育良町1-2-1 りんごの里内
☎0265-28-1747 <https://msnav.com>

飯田駅観光案内所

長野県飯田市上飯田5356
☎0265-52-2946

まちなかインフォメーションセンター

長野県飯田市本町1-2
☎0265-22-4851

天龍峡観光案内所(百年再生館)

長野県飯田市川路4756-21
☎0265-27-2946 <http://tenryukyou.com>

遠山郷観光協会

長野県飯田市南信濃和田548-1
☎0260-34-1071 <https://tohyamago.com>

阿智☆昼神観光局

長野県下伊那郡阿智村智里338-25
☎0265-43-3001 <https://hirugamionsen.jp>

まつかわ旅の案内所

長野県下伊那郡松川町大島2788-1
☎0265-36-6320 <https://dansuki.jp>

とよおか旅時間(豊丘村観光協会)

長野県下伊那郡豊丘村神稲12407
☎0265-49-3395
<https://www.vill-nagano-toyooka-kanko.jp>

発行:観光地域づくり法人/地域連携DMO
株式会社 南信州観光公社

発行日:2023年7月




南信州 おみやげ ガイド

Minami Shinshu
Omiyage Guide




飯田の珍珠



いぶらぎ・糠の子・ちんぎ・ちんぎ

みやげ処 多月堂

- ① 飯田市中央通り4-16
- ② 0265-22-0581
- ③ 10:00~18:00
- ④ 水曜日

飯田駅前の何でも揃う老舗みやげ店。伊那谷の珍珠、塩イカ、柚餅子、地酒喜久水、水引細工、飯田袖、鯉の旨煮、飯田銘菓のきんつば、菓ごもり、若鮎中最など多彩に扱う。

水引アクセサリ



「水引アクセサリ」は伝統の水引を手作りでアクセサリに。「春木屋の栗まん十」は明治22年から受け継がれた変わらぬ味。しっとり上品な味わい。他にも信州みやげを取り揃えている。

- おみやげとフルーツ 一茶堂
- ① 飯田市中央通り4-39
 - ② 0265-24-1310
 - ③ 8:00~18:00
 - ④ 火曜日

春木屋の栗まん十



丸ごとりんごパイ



いちご大福

大正6年創業の歴史を誇る和菓子店。地元素材に拘り続ける。「丸ごとりんごパイ」は一番美味しい林檎(ふじ)を使用。一番人気のいちご大福は南信州産の苺を使ってジューシーで甘酸っぱい一品。

- 信州飯田の菓房 田月
- ① 飯田市伝馬町1-41
 - ② 0265-22-1378
 - ③ 9:00~18:30
 - ④ 不定休

大名きんつば



「大名きんつば」は、北海道産の極上小豆の餡を小麦粉の生地で包み、焼き上げた伝統的な和菓子。その他にも「遠山栗」「りんご並木」など各種ふるさと銘菓を揃えている。

いとうや

- ① 飯田市本町2-15
- ② 0265-24-1372
- ③ 9:00~17:30
- ④ 月曜日

一二三屋まん十



一二三屋まん十店

- ① 飯田市中央通り1-15
 - ② 0265-23-1238
 - ③ 8:00~15:30 (売切次第閉店)
 - ④ 元日
- 「一二三屋まん十」は店の名を冠にした看板商品。沖縄産黒砂糖を使用し、毎日蒸し上げる。90年以上この一品だけを作り続ける老舗。

飯田産のシードル APPO



- ボムジェセカンド POMGE 2nd
- ① 飯田市通り町2-23
 - ② 0265-52-6188
 - ③ 11:30~17:30
 - ④ 水曜日

隣接するりんご並木醸造所のAPPOシードルが飲めるお店。飯田市のシンボル「りんご並木」を眺めながら、爽やかなりんごのお酒「シードル」が楽しめる。

赤飯万十



飯田名物「赤飯万十」発祥の店。昔から愛され続ける和洋菓子とパンの店。「伊那谷村のくるみの木」は今一番の人気。

一不二

- ① 飯田市知久町1-8
- ② 0265-22-1483
- ③ 9:00~18:30
- ④ 火曜日

伊那谷村のくるみの木

名代大きんつば



和泉庄

- ① 飯田市銀座2-11
- ② 0265-22-0253
- ③ 9:00~18:00
- ④ 水曜日

文政元年創業。飯田藩主ご用達として知られる創業200年の老舗和菓子店。おすすめは小豆の風味が味わい深い「名代大きんつば」と「冷しきんつば」。甘さひかえめで後を引く美味しさ。

冷しきんつば

炙りしお豚まん



「炙りしお豚まん」は南信州豚の粗ミンチ100%使用。直火で炙ったお肉は旨味がギュギュッと凝縮された本格豚まん。

宮下製冰冷蔵

- ① 飯田市通り町2-2
- ② 0265-22-5432
- ③ 8:30~18:00
- ④ 1/1・日曜日 (7月~9月は営業)

おたふく豆・煮豆



おたふく豆を中心とする煮豆と山菜・地場の川魚の加工品を製造・販売する南信州の老舗。懐かしさと伝統の味をお届け。飯田市内の各お土産店でも販売。

春月

- ① 飯田市常盤町40
- ② 0265-22-5454
- ③ 9:00~17:30
- ④ 月曜日

猿庫の水まんじゅう

名水百選に選定された名水猿庫の泉の水を使用した「猿庫の水まんじゅう」のどごし生キューンと冷やしてどうぞ。



葉匠 赤門や

① 飯田市県上山1453-5
② 0265-52-1483
③ 9:00~17:30
④ 木曜日



「信州飯田ねぎだれ」はたっぷり刻みねぎをお醤油とお砂糖で甘じょっぱく。飯田のおでんには欠かせない。「来三郎あま酒」の材料は米・糀・塩のみで砂糖不使用。「漬匠野沢菜」はほっと一息つける柔らかな味わい。

味噌・漬物蔵元

稲垣来三郎匠

① 飯田市上郷黒田2721-1
② 0265-56-1550
③ 10:00~17:00
④ 元日



信州飯田ねぎだれ



来三郎あま酒



漬匠野沢菜

飯田下伊那地域で唯一の酒蔵。当地で収穫された原料や水に拘った日本酒や焼酎、南信州産りんご100%のシードル等を醸し上げている。各種受賞歴があり、味も高く評価されている。お求めは酒販店もしくは翠峰館で。

喜久水酒造

① 飯田市鼎切石4293
② 0265-22-2300
③ 平日9:00~16:00 土日祝10:30~15:30
④ 12/31・1/1・5月中旬~9月末の日曜日



純米吟醸猿庫の泉

明治5年創業の五平餅の老舗。飯田の食文化の伝統である2個差シメガネ型の五平餅。季節感満載の信州味噌と伝統のゴマの2種類の味が楽しめる。電話予約承ります。

酒かす地味噌



酒まんじゅう



免疫力UPや美容にも注目される「きのこ料理」を提供。地元の新鮮なきのこを6種類以上を楽しめる。また、四季折々の果物や農作物、特産品等も販売している。

ドライブイン酒蔵

① 飯田市北方813-1
② 0265-25-8865
③ 夏9:00~16:00 冬9:00~15:00
④ 不定休

もちパイ



「もちパイ」はパイ生地の中に大福が入った銘菓。パリパリともちもちの触感が楽しい。「栗里亭」は自家製の栗きんとんをプルンとした食感になるよう作ったわらび餅で包んだ船橋屋を代表する和菓子。

栗里亭



船橋屋 アップルロード店

① 飯田市鼎一色136-3
② 0265-52-2784
③ 9:00~18:30
④ 年中無休

こうじみそ



自慢の吟醸米こうじは酵素の力が極めて高い。一番人気の「こうじみそ」は手作り・無添加・蔵出しの味噌。「無添加・無加熱・生甘酒」は砂糖不使用。吟醸米こうじだけのスッキリした甘さ。

こうじ屋田中商店

① 飯田市高羽町4-6-7
② 0265-22-3938
③ 9:00~17:30
④ 不定休

蔵出し一年こうじみそ



田中こうじ店本家

① 飯田市高羽町4-5-13
② 0265-22-2367
③ 9:00~19:00
④ 不定休

金山寺もろみしょうゆの味



県産大豆つぶほまれを十二割麹で18ヶ月自然熟成した「こうじみそ」。5種類の地元野菜を漬け麦・大豆・米麹で合わせたもろみ「しょうゆの味(み)」。

砂払温泉

① 飯田市砂払町1-695
② 0265-22-1209
③ 11:00~18:00
④ 12/30~1/1



五平餅

江戸中期の創業から300年近く、飯田の味として親しまれてきた「飯田型(眼鏡型)五平餅」の元祖。テイクアウトのみ。その日のうちにお召し上がりください。

五平餅



今宮半平

① 飯田市今宮町4-5507-57
② 0265-22-4627
③ 10:00~18:00(売切次第終了)
④ 水曜日・年末年始(12/29~1/2)

五平もち

焼きたての五平もちは、ちょっとお腹が空いた時のおやつや、ランチを軽く済ませておきたい時、夜食等、お腹に負担を掛けずに食べられる大きさ。真空包装の五平もちを全国発送している。

在来屋

① 飯田市馬場町2-560-1
② 0265-49-8246
③ 10:00~18:00
(売切次第終了)
④ 日曜日





農産加工品は併設レストランシェフ監修により
素材を活かし本格的な味わいを商品化。

ココロファームヴィレッジ (ココロマルシェ)

- ① 飯田市川路7620
- ☎ 0265-49-0831
- 🕒 9:30~18:00
- 🏠 年末年始

水引グッズ



南信州のおいしいもの、珍しいもの、水引
などの伝統工芸品、布製品や革製品を販
売。焼肉日本一の街として独自の焼肉関連
商品も揃っている。

南信州まるごとショップ おいでなんしょ

- ① 飯田市座光寺3349-1(エス・パード内)
- ☎ 0265-52-1615
- 🕒 9:00~18:00
- 🏠 第1水曜日



水引工芸品

創業明治10年水引の老舗。地区140年以
上の家屋をショップ兼展示室に。代表的な
自社商品はもとより作家さんの水引クラフ
ト商品も扱っている。

水引 そうきち

- ① 飯田市今宮町3-37
- ☎ 0265-22-3935
- 🕒 9:00~17:00
- 🏠 土・日曜日



水引工芸品

飯田を代表する水引細工発祥の老舗店。
アクセサリや花飾りなどの各種小物
を取り揃えている。

水ひき工芸 せきじま

- ① 飯田市扇町25
- ☎ 0265-22-4287
- 🕒 9:30~16:00
- 🏠 月・火曜日



ご当地 焼肉ダレ



川本喜八郎 三国志グッズ



マスキングテープ

クリアファイル

三国志の登場人物のシルエットがプリントされ
たマスキングテープはここだけのオリジナルグ
ッズ。天才軍師・諸葛孔明の人形がプリント
されたクリアファイルも3種ご用意。当館の人気
商品。

飯田市川本喜八郎人形美術館

- ① 飯田市本町1-2
- ☎ 0265-23-3594
- 🕒 9:30~18:30(入館は18:00まで)
- 🏠 水曜日(祝祭日は開館)

旭松食品 オンラインショップ

こうや豆腐を細かい粉末状に加工。大豆たんぱく質が豊
富に含まれており、ハンバーグや離乳食など様々な料理
としてアレンジができる。

新あさひ粉豆腐

- ① 飯田市駄科1008
- ☎ 0120-306-020
- 🕒 9:00~17:00
- 🏠 土・日曜日・祝日 および
旭松食品休業日



マルマン オンラインショップ

日本一の焼肉の街! 飯田の辛みそは焼肉文化を支える飯
田下伊那食肉組合の監修商品。信州みその風味を残し
つつ後引く辛さがヤミツキ。

辛みそ(120g)

- ① 飯田市大通2-217
- ☎ 0265-22-7200
- 🕒 9:00~15:00
- 🏠 土・日曜日・祝日



柴本農園

- ① 飯田市龍江6805
- ☎ 0265-27-2438



りんご さくらんぼ 市田柿

今田平

- ① 飯田市龍江3717-1
- ☎ 0265-27-5020



ぶどう いちご 市田柿

天龍峡りんご狩り組合

- ① 飯田市龍江7033-1 組合案内センター内
- ☎ 0265-27-3322



りんご

まつかわ旅の案内所

- ① 下伊那郡松川町大島2788-1 ☎ 0265-36-6320



りんご さくらんぼ ぶどう 桃 梨 ブルーベリー アスパラ

とよおか旅時間 (豊丘村観光協会)

- ① 下伊那郡豊丘村神稲12407 ☎ 0265-49-3395



さくらんぼ 桃 竹の子 野菜収穫体験

久保田農園

- ① 飯田市中村2255
- ☎ 0265-25-7862



りんご 梨 桃 市田柿

梅花園

- ① 飯田市中村2241
- ☎ 0265-25-7047



りんご 梨 桃 ぶどう 市田柿

三和観光農園

- ① 飯田市北方3442-3
- ☎ 0265-25-4729



りんご 桃 ブルーベリー ぶどう アスパラ

斉藤農園

- ① 飯田市下久堅知久平795
- ☎ 0265-29-8217



りんご 梨 さくらんぼ

木下農園

- ① 飯田市下瀬301-2
- ☎ 0265-27-2366



りんご 梨 桃