

南信州

# おすすめスポット



南信州の観光情報はこちら

南信州ナビ



## 桜めぐり

南信州地域には、樹齢300年を超える老桜や樹形の美しい一本桜が数多く残されており“一本桜の宝庫”として知られています。

【見頃：4月上旬～下旬】

※桜以外にも花の見どころがいっぱい！※



花桃

見頃：4月中旬～5月上旬



くりん草

見頃：5月中旬～6月上旬



そばの花

見頃：6月・9月

夜はライトアップされ  
昼間とは違った  
幻想的な雰囲気！



## 天龍峡エリア

名勝「天龍峡」は南信州を代表する観光地。四季の溪谷美を楽しめる遊歩道や、川下り、温泉、くだもの狩りなどを楽しめます。

### そらさんぽ天龍峡

全長280m、高さ80mの天龍峡大橋（三遠南信自動車道）の車道下に設けられた歩道「そらさんぽ天龍峡」。天龍峡の絶景ポイントが見渡せる人気のビュースポット。



天龍峡温泉交流館 ご湯っくり 天龍峡を望める日帰り温泉施設。



にほんの里  
100選

## 遠山郷エリア 下栗の里

長野県最南端の秘境の里「遠山郷」  
標高800m～1100m、最大傾斜38度の斜面にたたずむ集落で、その美しさは“日本のチロル”と呼ばれ、「にほんの里100選」にも選ばれています。天空の里ビューポイント展望台から見下ろすのがおすすめ。

## くだもの狩り



年間を通してくだもの狩りが楽しめる南信州。春はいちごから始まり、夏はさくらんぼや桃、秋にはぶどう、梨、りんごなどのくだものを味わえます。

## しらびそ高原

標高約1900mまで車で行ける日本でも数少ない高原で、南アルプスや北アルプスのパノラマ絶景が楽しめます。

しらびそ高原にある宿泊施設「しらびそ高原 天の川」に宿泊すると、信州サンセットポイントの夕日や満天の星空を見る事ができます。



飯田下伊那生菓子組合 南信州観光公社

2022.03

飯田下伊那の美味しいお菓子をご紹介します

南信州

# お菓子めぐり

MINAMI-SHINSHU

OKASHI MEGURI

<https://iida-kasi.jp>

(1)

なんてったって  
赤飯万十



飯田市鼎上山1453-5 ☎0265-52-1483 FAX 0265-52-1586  
☎ 9:30~18:00 休 木曜日

あんこのかわりに、お赤飯がはいつとって、なんともしゃべりしとって、おいしいに！「飯田名物 赤門やの赤飯万十」是非たべてみてな！

(2)

名代  
大さんつば



飯田市銀座2-11 ☎0265-22-0253 FAX 0265-22-0353  
☎ 9:00~18:00 休 水曜日

2018年に創業200年を迎えた和泉庄の【名代大さんつば】は、小豆本来の風味や旨みを出すために甘さ控えめに工夫した和泉庄を代表する銘菓です。



(3)

伊那谷村の  
くるみの木



飯田市知久町1-8 ☎0265-22-1483 FAX 0265-22-1483  
☎ 9:00~18:30 休 火曜日

くるみを香ばしくソフトなクッキーで包み洋酒に浸してあります。くるみにはαリノレン酸がたいへん沢山含まれていて、悪玉コレステロールを減らして血管を柔らかくする働きがあり、健康に良いと言われてます。また当店の赤飯万十は、飯田の逸品として御利用頂いております。

(4)

大名さんつば



飯田市本町2-15 ☎0265-24-1372 FAX 0265-23-8343  
☎ 9:00~18:00 休 元日

北海道産の厳選された極上小豆を使い、ひとつひとつ丹念に焼き上げました。七年に一度行われる飯田お練りまつりの大名行列にちなんだ銘菓です。



(5)

いと忠  
菓ごもり



飯田市上郷飯沼2218-1 ☎0265-52-2464 FAX 0265-52-2465  
☎ 9:00~18:00 休 無休

「鶴の菓ごもり」から名付けられた飯田銘菓「いと忠菓ごもり」は、玉子の黄味餡をホワイトチョコレートでくるんだ後味さわやかな高級生菓子です。姉妹品として「フルーツな菓ごもりたち」、「季節の菓ごもり」などがあります。



(6)

パンプキン  
パイ



下伊那郡松川町上片桐1944 ☎0265-37-2139 FAX 0265-37-2139  
☎ 8:00~18:00 休 月曜日

パンプキンパイを作り続けて45年、かぼちゃの自然な甘さと、パイの食感が絶妙。後に残るかぼちゃの風味が上品な一品です!!



(7)

応援菓  
まけるな



飯田市松尾代田741-1 ☎0265-22-3421 FAX 0265-22-3461  
☎ 9:00~18:00 休 不定休

人生はいくつかの苦難を乗り越えて行く、いばらの道でもあります。病氣と戦っている人、受験や資格に挑戦している人、スポーツ、運動に頑張っている人、その他目標に向かって日々努力している人達。そんな一服時に召し上がっていただきたい思いで作った商品。新食感もちもち生地北海道つぶあんを包み焼き上げました。



(8)

天竜  
若鮎最中



飯田市八幡町2149-7 ☎0265-22-1930 FAX 0265-24-9213  
☎ 9:00~18:00 休 水・日曜日

若鮎を型取った白餡入り最中



(9)

りんご  
さんつば



飯田市伝馬町1-41 ☎0265-22-1378 FAX 0265-53-1378  
☎ 9:30~18:30 休 不定休

「りんご並木」の妖精「ぼお」が和菓子になりました。信州産りんごが入った丸型のさんつばは、かわいらしい「ぼお」の焼印が目印です。



(10)

銘菓最中



飯田市上殿岡357-1 ☎0265-25-6565 FAX 0265-25-6565  
☎ 9:00~18:00 休 不定休

北海道小豆で作った自家製つぶ餡の最中です。後味がスッキリしたやさしい甘味とご好評頂いております。ご注文後に作る為、少しお時間を頂きます。なお沢山ご入用の方は、ご予約頂ければお待たせせずにお渡し出来ます。



(11)

赤石巻



飯田市鼎一色64-1 ☎0265-22-0810 FAX 0265-22-5524  
☎ 9:00~19:00 休 無休

クレープのような生地で極上のこしあんを包みました。



(12)

栗まん十



下伊那郡阿智村駒場243-1 ☎0265-43-2878 FAX 0265-43-2879  
☎ 8:30~19:00 休 不定休

明治22年、信濃の温かい人情が京の旅人の心に沁みて生まれたお菓子。この「栗まん十」こそが、春木屋本店に伝えられ、今日の「御菓子処春木屋本店栄松庵」の由来となりました。



(13)

一二三屋  
まん十



飯田市中央通り1-15 ☎0265-23-1238 FAX 0265-23-1237  
☎ 8:00~15:30(売り切れ次第閉店) 休 元日

沖縄産黒糖の皮と北海道小豆のこしあんを使った、90年以上愛される昔ながらのおまんじゅう。

(14)

山塩バター  
どら焼き



本店 飯田市山本3338-1 ☎0265-25-2043 FAX 0265-25-2041  
アップルロード店 飯田市鼎一色136-3 ☎0265-52-2784 FAX 0265-25-2041  
上郷店 飯田市上郷飯沼1572-1 ☎0265-56-6636

南信州大鹿村で採れる幻の塩「山塩」をバターに練り込み、当店自慢のふわふわどら焼きにはさんだ当店を代表する和菓子です。



(15)

りんごごっこ



飯田市鼎上山3129-2 ☎0265-52-1776 FAX 0265-22-1775  
☎ 9:30~18:30 休 水曜日

アーモンドをたっぷり練り込み風味豊かでサクリとした歯ごたえのサブレです。飯田のお土産としても人気です。化粧箱入り(12個・18個・27個)もごさいます。



(16)

市田柿  
ミルフィーユ



飯田市通り町2-23 ☎0265-52-6188 FAX 0265-52-6188  
☎ 10:00~18:00 休 水曜日

南信州地域に江戸の時代から続く伝統的なご当地スイーツ「市田柿」を、現代風にアレンジした新感覚のスイーツです。干柿の自然な甘さの中にバターの濃厚で味わい深いコク、そしてほんのりとした塩加減。とろける食感が味わえる大人の絶品スイーツです。

(17)

みたらし  
だんご



飯田市常盤町44 ☎0265-22-1275 FAX 0265-22-1274  
☎ 9:00~17:00 休 水曜日

もちもちの団子に甘辛のたれを付けた昔ながらのみたらしだんごです。(みたらし団子の販売は10:30頃~)



# 南信州 お菓子めぐり 掲載店舗MAP

