



戸隠そば食べ歩絵地図

TOGAKUSHI SOBA RESTAURANT MAP

たんぼ
Tanbo

一	種 細・・・4・太
	つゆ 薄・・・4・濃

地元契約農家から玄そばを仕入れ自家製粉。家庭的な雰囲気店内でゆっくりお召し上がり下さい。おみやげ薄焼きも人気。

[営] 10:00 - 15:00
[期] 通年
[休] 火(12-3月は火、水)
[☎] 026-254-2261

大久保の茶屋
Okubo no chaya

二	種 細・・・4・太
	つゆ 薄・・・4・濃

文化2年に峠の茶屋として創業以来、昔ながらの素朴さを基調とした雰囲気大切に。四季折々の旬のおすすめそばを用意。

[営] 10:00 - 16:30
/冬季16:00(売切仕舞)
[休] 金(12-2月は木、金)
[期] 通年
[☎] 026-254-2062

大久保西の茶屋 戸隠本店
Okubo nishi no chaya

三	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

赤いれんが目印のそば処。旬の小鉢が楽しめる「天重そば膳1,880円」がおすすめ。そばのクレープ・ソフトクリームも人気。

[営] 10:00 - 16:00
(季節により変更あり)
[期] 通年
[休] 木曜日
[☎] 026-254-2266

そば博物館 とんくるりん
Tonkururin

四	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

そばを通じて戸隠の歴史や文化の展示紹介。戸隠産そば粉で打った、そばを味わえるお食事処や、そば打ち体験もお楽しみ頂けます。

[営] 10:00 - 16:00
[期] 4月上旬~11月下旬
[休] 水(6,9月は火、水)
[☎] 026-254-3773

あいさや
Aizaya

五	種 細 1・・・太
	つゆ 薄・・・2・濃

戸隠産蕎麦を石臼自家製粉し、手打ちしています。お客様のお口に合えば幸いです。

[営] 11:00 - 14:00
(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 不定休
[☎] 026-217-8203

そば処 紅葉
Momiji

六	種 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・2・濃

戸隠参拝は五社巡りと延命地藏堂(宝光社入口)を参拝しよう。戸隠山を眺めながら悠久の戸隠そばをご賞味下さい。

[営] 10:00 - 17:30(売切仕舞)
[期] 4月~1月上旬
[休] 水、木
[☎] 026-254-3433

そば処 たからや
Takuraya

七	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

石臼挽きそば粉を使った、二八手打ち蕎麦を昼席でゆっくりご賞味下さい。季節の自家製野菜を使った天ぷらもご提供しています。

[営] 10:30 - 14:00(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 金曜日
[☎] 026-254-2270

そば処 よつかど
Yotsukado

八	種 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・2・濃

戸隠産そば粉のみを使用した純手打ち蕎麦。

[営] 9:30(冬季10:00) - 16:00(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 金(冬季木、金)
[☎] 026-254-2145

つる家
Tsuruya

九	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

戸隠産そば粉、自家栽培の野菜、低温でじっくり揚げた天ぷら、手作り小鉢、薬150年の古民家でお召し上がり下さい。

[営] 10:00 - 16:00
[期] 4月上旬~11月末
[休] 火曜日
[☎] 090-4848-9324

そば処 仁王門屋
Nyomonoya

十三	種 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

元祖そばソフトクリーム、フルーティーな感じの梅の天ぷら、えごまのつゆなどおそばと共に楽しみ下さい。

[営] 10:30 - 16:00
[期] 4月中旬~12月上旬
[休] 金曜日
[☎] 026-254-2244

戸隠そば 山口屋
Yamaguchiya

十四	種 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

自家製粉のそば粉を使い、そばを打ち上げています。オリジナルの忍者そばが人気です。

[営] 10:30 - 16:00
[期] 通年
[休] 火曜日
[☎] 026-254-2351

岩戸屋
Iwatoya

十五	種 細・・・4・太
	つゆ 薄・・・3・濃

江戸の頃から祭礼の日のふるまい料理として伝承されてきた戸隠そば「はじめ蕎々あてで亀々」目出度きそばをお楽しみくださいませ。

[営] 10:00 - 15:00(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 火曜日
[☎] 026-254-2038

うずら家 そば店
Uzuraya

十九	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

「唯一無二」蕎麦に出会い 葉に愉しみ 酒に酔いしれ 時間にこころ遊ばせる 一ひとりひとりに世界がある一

[営] 10:30 - 16:00
[期] 通年(11月下旬~12月中旬は長期休業有)
[休] 水・第2火(1-3月は火、水)
[☎] 026-254-2219

徳善院蕎麦 極意
Tokuzeninsoba Gokui

二十	種 細 1・・・太
	つゆ 薄・・・4・濃

登録有形文化財の蕎麦店。江戸時代より代々受け継がれる「徳善院蕎麦」は守るべきを守り進化を続ける名代細打蕎麦切りです。

[営] 11:45 - 15:00
(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 不定休(当店HP記載)
[☎] 026-254-2044

二葉屋葉隠
Futabaya Hagakure

二十	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

ゆったりとした「大人の時間」を蕎麦とともに愉しんで下さい。季節の肴で「大人の屋酒」も愉しめます。

[営] 11:00 - 16:00
[期] 通年
[休] 火曜日
[☎] 026-254-2176

奥社の茶屋
Okusha no chaya

二十五	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

戸隠神社直営の蕎麦店。建築家隈研吾氏設計のモダンな店内で、戸隠の美しい自然と手打ちそばをお楽しみ下さいませ。

[営] 10:00 - 16:00 L.O.
/冬季10:30-15:00
[期] 通年
[休] 不定休
[☎] 026-254-2222

奥社前なおすけ
Naosuke

二十六	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

先代が参拝のお客様向けに、茶屋として店を構えたのが始まり。訪れた方に旅を振りかえる時間と、美味しいそばをご用意しています。

[営] 10:30 - 16:00
/冬季10:30-15:00
[期] 通年
[休] 火曜(冬季は不定休)
[☎] 026-254-2551

手打ちそば岳
Gaku

二十七	種 細 1・・・太
	つゆ 薄・・・3・濃

自然人、蕎麦。季節の素材は山に入り頂いてきます。そば粉は、戸隠の農家さんのもののみを。そばを盛るざるは、根曲り竹で冬に制作。

[営] 11:00 - 15:00(売切仕舞)
[期] 4月下旬~11月中旬
[休] 水(他臨時休業あり)
[☎] 026-254-3254

白樺食堂
Shirakaba shokudo

二十八	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・2・濃

春は山菜、秋は天然きのこそばが絶品。そば御注文の方には天ぷらがサービス。古い建物ですが昭和の香りがするお店です。

[営] 10:30 - 15:00(売切仕舞)
[期] 4月下旬~11月中旬
[休] 不定休
[☎] 026-254-3153

戸隠松本製麺
Matsumoto Seimen

二十九	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

そばの実の仕入れから製粉・製麺と一貫生産仕上げ。干しそばは食塩不使用なので、そば湯もおいしく召し上がれます。

[営] 8:00 - 17:00
[期] 通年
[休] 土・日・祝日
[☎] 026-254-2171

おびなた
Obinata

三十	種 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

創業以来「安全でおいしいものを」をポリシーに、そばの製粉から製麺まで一貫生産しています。戸隠工場の直売店をご利用下さい。

[営] 9:00 - 17:00
[期] 通年
[休] 土・日・祝日・お盆、12/29-1/5
[☎] 026-254-2028

戸隠そばのこと。

戸隠とそばの歴史は、戸隠山の信仰とともに歩んできたと言っても過言ではありません。平安時代、戸隠山で厳しい修行を行った修験者の唯一の携行食が、そばの実でした。戸隠で「蕎麦切り」と呼ばれる、麵状のそばが食べられるようになったのは、江戸時代のこと。宝永6年(1709)の『奥院燈明役覚帳』には、祭礼の際に「蕎麦切り」が振舞われたことが記されています。その後、神事や参拝後のもてなしの食として供され、戸隠の名物となったそば。一方で、里の農家では、主食を補う重要な穀物として、一日一食はそばが食べられていました。

戸隠の娘はそばを打てなければ嫁にいけないといわれていたほど、暮らしに根付いていた戸隠そば。代々受け継がれてきたのは、一本棒丸延し技法というそば打ちの技はもちろん、戸隠伝統工芸の根曲りが竹で編まれたザルに、一人前を五ないし六束に盛り付けるもてなしの心。そして薬味には戸隠おろしという辛味のある地大根も外せません。



1本棒丸延し技法、
竹製のザル、
五ないし六束に盛り付けるもてなしの心、
戸隠おろし

信州戸隠蕎麥食歩繪圖

