



戸隠そば食べ歩絵地図
TOGAKUSHI SOBA RESTAURANT MAP



たんぼ
Tanbo

一	類 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。おやさや薄焼きも人気。

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

大久保の茶屋
Okubo no chaya

二	類 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を大切に。四季折々の旬のおすすめそばを用意。

[営] 10:00 - 15:30L.O.
[期] 通年
[休] 金(12~2月は木、金)
[☎] 026-254-2062

そば博物館 とんくるりん
Tonkururin

三	類 細・・・4・太
	つゆ 薄・・・3・濃

戸隠流そば打ち体験が人気。お食事処では、昔から変わらぬ手打ちそばを提供しております。お土産処や戸隠そばにまつわる展示室も併設。お気軽にお立ち寄りください。

[営] 10:00 - 15:00L.O.
[期] 4月上旬~11月下旬
[休] 水(6,9月は火、水)
[☎] 026-254-3773

中屋りけい
Nakaya Rikei

四	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

地元信州で採れる里の恵みに感謝しながら...四季の旬をお蕎麦と一緒にのおたのしみ下さい。

[営] 11:00 - 15:30 L.O.
[期] 通年
[休] 月、火
[☎] 026-219-1130

あいさや
Aizaya

五	類 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。お客様の口に合えば幸いです。

[営] 11:00 - 14:00
(売切仕舞)
[期] 通年
[休] 月(他不定休あり/
Instagramに記載)
[☎] 026-217-8203

そば処 紅葉
Momiji

六	類 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 - 17:00(売切仕舞)
[期] 3月下旬~1月上旬
[休] 水、木
[☎] 026-254-3433

そば処 たからや
Takaraya

七	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

石臼挽きそば粉を使った、二八手打ち蕎麦を置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
[☎] 026-254-2270

そば処 よつかど
Yotsukado

八	類 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、第4木(冬季木、金)
[☎] 026-254-2145

つる家
Tsuruya

九	類 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、築150年の古民家でお召し上がり下さい。

[営] 10:30 - 売切仕舞
[期] 4月上旬~11月中旬
[休] 火、第3水
[☎] 090-4848-9324

宿坊 楠川
Kusukawa

十	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

戸隠神社宝光社御神域。緑の森に囲まれたお座敷でゆっくりとお召し上がり下さい。

[営] 11:00 - 16:00
[期] 4月上旬~12月上旬
[休] 不定休
[☎] 026-254-2048

湧水仕込そば処 千成
Sennari

十一	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

戸隠神社の宿坊直営のそば処です。境内より湧き出た湧水仕込みの手打ちそばをお楽しみ下さい。

[営] 11:00 - 15:00頃
[期] 通年
[休] 木(不定休)
[☎] 026-254-22612

いろりの蕎麦処 築山
Tsukiyama

十二	類 細・・・4・太
	つゆ 薄・・・4・濃

戸隠神社宿坊の神職が打つ昔ながらの蕎麦をどうぞ。蕎麦の他、岩魚料理「塩焼き、お刺身」等、信州ならではの一品もどうぞ。

[営] 10:00 - 18:00 (売切仕舞)
[期] 通年
[休] 不定休
[☎] 026-254-2545

そば処 仁王門屋
Nyomonya

十三	類 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 (15:30L.O.)
[期] 4月中旬~12月上旬
[休] 金、第2木、第4木
[☎] 026-254-2244

戸隠そば 山口屋
Yamaguchiya

十四	類 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 - 15:00
[期] 通年
[休] 火
[☎] 026-254-2351

岩戸屋
Iwatoya

十五	類 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「はじめ鶴々あとで亀々」目度さ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
[☎] 026-254-2038

叶屋
Kanoya

十六	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

打ち立て、茹でたて。ご注文を頂いてから順番に蕎麦を打っております。時間がかかります。お時間のないお客様は申し訳ございません。

[営] 11:00 - 14:00
[期] 4月末~11月末
[休] 月、木、第3金
[☎] 026-254-2111

しなの屋
Shinanoya

十七	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

表通りから引こんだそば屋ですが、地元の常連さんが足繁く通って下さいます。美味しいおそば、サービスで出るそば団子をどうぞ。

[営] 10:30 - 15:30 (売切仕舞)
[期] 4月下旬~11月下旬
[休] 不定休
[☎] 026-254-2248

戸隠堂
Togakushido

十八	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

戸隠では年二度、夏そばと秋そばが栽培されます。戸隠で育った季節ごとのそばの味を、庭に咲く草花で季節を感じながら、憩いのひと時をお過ごしください。

[営] 10:30 - 16:00 (売切仕舞)
[期] 4月中旬~12月上旬
[休] HP営業日カレンダーに記載
[☎] 026-254-2129

うずら家 そば店
Uzuraya

十九	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

一期一会

[営] 10:30 - 15:30L.O.
[期] 通年(11月下旬~12月中旬は長期休業有)
[休] 水、第2火、第4火 (HP年間休業に記載)
[☎] 026-254-2219

徳善院蕎麦 極意
Tokuzeninsoba Gokui

二十	類 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] 12:00(変更有) - 14:00 (売切仕舞)
[期] 通年
[休] 不定休(当店HP記載)
[☎] 026-254-2044

玉屋 安兵衛
Tamaya Yasube

二十一	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・4・濃

昭和レトロな雰囲気のなか秘密にしたいステキな景色と戸隠蕎麦を楽しめます♪

[営] 10:00 - 16:00 (売切仕舞)
[期] 通年
[休] 木(冬季は水、木)
[☎] 026-254-1126

二葉屋葉隠
Futabaya Hagakure

二十二	類 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「大人の昼酒」も愉しめます。

[営] 11:00 - 14:30 (売切仕舞)
[期] 通年
[休] 月、火
[☎] 026-254-2176

手打蕎麦 ゆたかや
Yutakaya

二十三	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・5・濃

戸隠の寒冷地で栽培された霧下蕎麦を石臼で挽き、蕎麦を打ち上げております。

[営] 10:30 - 売切仕舞
[期] 4月中旬~11月
[休] 不定休(要問合せ)
[☎] 026-254-2235

勤修院そば ひさやま
Kanjuinsoba Hisayama

二十四	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・3・濃

自然の音色を感じながら、無添加完全手作り薄身のそばつゆ、戸隠産の蕎麦粉、つなぎには米粉を使用した手打ちそばをどうぞ。

[営] 予約のみ
[期] 4月下旬~11月
[休] 不定休
[☎] 026-254-2311

そばの実
Sobanomi

二十五	類 細・・・3・太
	つゆ 薄・・・3・濃

地元の契約農家さんが手塩にかけた支蕎麦を自家製粉。美しい自然に囲まれた空間で、どうぞ至福の時間をお過ごしください。

[営] 10:30 - 16:00 (売切仕舞)
[期] 通年
[休] 木、金
[☎] 026-254-2102

奥社の茶屋
Okusha no chaya

二十六	類 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

二十七	類 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] 夏季/火、月に2回月曜
冬季/火、水、不定休
[☎] 026-254-2551

岳
Gaku

二十八	類 細・・・2・太
	つゆ 薄・・・4・濃

山味一体。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を、蕎麦を盛るざるは、店終り中の冬に根曲り竹で制作しながら暮らしています。

[営] 11:00 - 15:00 (売切仕舞)
[期] 4月下旬~11月中旬
[休] 水、木(変更あり)
[☎] 026-254-3254

白樺食堂
Shirakaba shokudo

二十九	類 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

三十	製粉製麺
----	------

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

三十一	製粉製麺
-----	------

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



信州戸隠蕎麥食歩繪圖

