

食べ歩き

長野の食の魅力を探訪するグルメガイド!

長野駅・権堂・善光寺周辺
松代/戸隠/鬼無里

NAGANO

GOURMET Guide

ながのグルメガイド

おもてなしの**210**店

2015
秋冬号

クーポン付 MAP
**TAKE
FREE**

ご自由にお持ちください

ジャンルごとに美味しいお店を探訪



FREE > BOOK

発行/フリーブック 協力/(公財)ながの観光コンベンションビューロー

長野の新しい銘菓です



信州 鬼無里

2014年 第54回全国推奨観光土産品審査会
菓子部門「日本商工会議所会頭努力賞」受賞

えごまクッキー



「えごま」は、高冷地で栽培されるシソ科の一年草で、食用又は油が採れる油脂性の植物です。健康に良い油（アルファリノレン酸）が60%以上含まれ、生活習慣病やダイエットに良いと注目されています。

信州・鬼無里で育った新鮮・栄養豊富な「えごま」は、生活習慣病やダイエットに良いと注目されています。えごまを生地に練り込んだ「えごまクッキー」は、えごまを炒るところから焼き上げるまで、1枚1枚を丁寧に作っています。プチプチとした食感と、後からくる風味豊かな香ばしさが2度楽しめる美味しいクッキーです。

2005年 第2回長野推奨土産品選定事業グランプリ受賞

10枚入袋 600円 20枚入袋 1,150円
16枚入箱 1,000円 30枚入箱 1,850円

プチ **ぷちぷち食感**
新発売

えごまクッキー



1袋 200円(8個入)

※一部販売をしていない販売店もあります。

●お求めはお近くの販売店で

長野駅周辺

ながの東急百貨店 地下1階 名産品コーナー TEL.026-226-8181
駅ビルMIDORI長野 ベアニー店 TEL.026-268-0665
JR長野駅 科の木新幹線口店 TEL.026-223-4537
JR長野駅 科の木東口店 TEL.026-223-4537

長野市内

ながの東急ライフ 1階 TEL.026-259-8158
セブンイレブン西長野店 TEL.026-234-1188
JAながの上松直売所 TEL.026-234-2427
JAながのアグリながめま TEL.026-295-1093
JAながの安茂里直売所 TEL.026-226-4786
道の駅 信州新町 TEL.026-262-2228
道の駅 中桑 TEL.026-267-2188
そば処鬼無里 TEL.026-256-2428

長野市外

JA中野市農産物館オランチェ TEL.0269-23-5595
道の駅 小川 味菜 TEL.026-269-3262

善光寺周辺

門前農舎 善光寺大門 TEL.026-235-0330
表参道まちの駅 TEL.026-234-5255
信州プレミアムSHOP ばていお大門内 TEL.026-231-4055
裾花峡天然温泉宿うるおい館 TEL.026-237-4126

長野I.C周辺

国民宿舎 松代荘 TEL.026-278-2596
上信越自動車道松代PA上り売店 TEL.026-278-8788
上信越自動車道松代PA下り売店 TEL.026-278-8155
松代宮坂酒店 TEL.026-278-2006

(有)ふるさと鬼無里くれは製菓

〒381-4301 長野県長野市鬼無里 1690 TEL.026-256-2428
FAX.026-256-2432 E-Mail. info@furusato-kinasa.co.jp

インターネットでもお求めいただけます

えごまクッキー

検索



NAGANO

GOURMET Guide CONTENTS

長野の食の魅力を探訪!

善光寺の門前として栄えてきた長野市中心市街地。市内の繁華街として栄えた「権堂」には、今も老舗や個性的な飲食店が数多く集中しています。長野駅周辺には若者に人気のダイニングバー・居酒屋・外食チェーン店・ホテル等があり、信州の地元料理をはじめ幅広い料理が楽しめます。

- 02 善光寺表参道食べ歩きチケット・四季の彩りおやき
- 03 善光寺七福神めぐり・他
- 04 信州ご当地ラーメン
- 06 おみやげ・名産品
- 07 本格信州そば・戸隠そば
- 10 日本料理が味わえる店
- 13 中華料理が味わえる店
- 14 権堂・長野駅周辺の居酒屋
- 19 焼肉・ステーキ・ジンギスカンが味わえる店
- 20 洋食&カフェ
- 23 長野中心市街地マップ
- 24 長野駅周辺拡大マップ
- 25 権堂～善光寺周辺拡大マップ
- 26 松代・戸隠・鬼無里エリアマップ
- 27 お得な共通クーポン



信州戸隠そば



ご当地
信州味噌ラーメン



おやき



信州ジビエ料理



信州プレミアム牛肉



ご当地
王様中華そば



信州の
きのこ・山菜

長野名物!ご当地グルメ

発行/有限会社フリーブック

〒380-0935 長野県長野市中御所5丁目9番11号 TEL.026-229-0322

協力/(公財)ながの観光コンベンションビューロー

〒380-0835 長野県長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座4F TEL.026-223-6050

※本誌掲載データは2015年9月12日現在のものです。

※本誌掲載の写真・記事の無断複写を禁じます。

※本誌の表示金額は消費税込みの金額となります。但し消費税を含まない場合は「+税」表記としています。ご利用の際には、各店舗へ直接ご確認ください。
※営業終了時間・車イス可の店舗等の詳細は、直接店舗へお問合せください。

信州産 信州ジビエ

シェフ達が腕によりをかけて作るジビエ料理が楽しめます。



イタリコ

長野市南千歳1-27-1 2F
☎026-223-7888
18:00~24:00
(LO 23:00)
17:00~23:00
(LO 22:00/日祝)
定休日/なし
駐車場/なし

鹿肉のローストバルサミソース 880円



無国籍ダイニング Ku

長野市鶴賀
南千歳町860-4
懐石舎ビル2F
☎026-217-5633
18:00~深2:00
定休日/月曜
駐車場/なし

信州ジビエのチンジャオロース 745円



鮭の郷里 魚理喜

長野市北石堂町1443
☎026-226-2777
11:30~14:00(要問合せ)
17:00~22:00
定休日/不定休
駐車場/30台

特製!鹿チャーシュー 864円



HAWAIIAN DINER Mountain☆Q

長野市北石堂町1398-1
☎026-226-6123
12:00~22:00
12:00~20:00(日・月)
定休日/不定休
駐車場/なし

ジビエバーガー 890円



おもてなしイタリアン 和伊ん

長野市南石堂町1421
三福ビル2F
☎026-225-6786
11:30~14:00
17:30~24:00
(金・土は~2:00)
定休日/無休

信州鹿のボルベティニ 880円



焼ジビエ 嵐 HAMARU (わな はまる)

長野市南長野
北石堂町1185-10
カザマビル1F
☎026-219-6966
17:00~24:00
定休日/不定休
駐車場/提携駐車場あり
(南石堂町商店街駐車場)

天然鹿盛り合わせ 1,393円

美容・ダイエット・健康

生活習慣病予防に!

高タンパクで低カロリー

鉄分・ビタミンB2が豊富!



臭みがなく
柔らかく
お召し上がり頂けます



信州ジビエ普及実行委員会
<http://www.shinshu-gibier.com/>

キャンペーン

お問い合わせ先

(公財)ながの観光コンベンションビューロー ☎026-223-6050
長野市観光情報センター ☎026-226-5626



おやきを食べ歩きしてみませんか 四季の彩りおやき スタンプラリー

信州の郷土食「おやき」。皮は、もちり・しっとり・カリカリ・ふんわりと多様に変わります。具材も野沢菜・茄子・切干大根・かぼちゃ・きのこなど、旬を活かして多彩。お店ごとの個性豊かな味わいを楽しんで食べ比べてみてください!

2016年 2月26日(金)まで

- ① いろは堂 MIDORI長野店
☎026-223-5766 9:00~20:00
定休日/1月1日
- ② おやき村 MIDORI長野店
☎026-223-5772 9:00~20:00
定休日/1月1日
- ③ いろは堂東急店
☎026-223-2101 10:00~19:00
定休日/不定休(ながの東急に準じる)
- ④ ポップちとせや
☎026-232-4797 10:00~21:30
定休日/火曜日
- ⑤ 南屋製菓店
☎026-232-7218 7:00~18:30
(売切次第終了)定休日/月曜日(月2回)
- ⑥ おやき村大門店
☎026-232-5786 10:00~17:00
定休日/水曜日
- ⑦ 門前農館さんやそう
☎026-235-0330 10:00~17:30
定休日/なし(12/31のみ)
- ⑧ 丸八たきや仲見世店
☎026-232-4424 9:00~17:00
定休日/なし
- ⑨ 御菓子処 喜世栄
☎026-232-7396 8:00~18:00
定休日/なし
- ⑩ 丸八たきや西店
☎026-235-2148 10:00~16:00
定休日/なし
- ⑪ 溝口餅店
☎026-232-2086 8:00~17:00
定休日/火曜日

おみやげ・体験も! 善光寺表参道 食べ歩きチケット

でチケットを購入できます。
2016年 3月31日(木)まで

善光寺表参道には、善光寺へと続く丁石や春日灯籠、かるかや山西光寺などの神社、中澤時計本店などの重要建築物など、見所がいっぱい。こうしたスポットをおトクに食べ歩いたり、おみやげを購入したりできるチケットが登場。協賛店16店舗でお使いいただけます♪

善光寺表参道の参加16店舗で使えます!



チケットを購入できる場所
● 長野市観光情報センター(JR長野駅構内)
● (公財)ながの観光コンベンションビューロー
● カフェ+まち案内 えんがわ

祈りの朝 宵の宴



寿老人 かるかや山 西光寺



大黒天 大国主神社



福祿寿 秋葉神社



弁才天 往生院



布袋 THE FUJIYA GOHONJIN



恵比寿 西宮神社



毘沙門天 善光寺世尊院釈迦堂



いつ来ても楽しめるまち歩き 善光寺七福神めぐり

善光寺表参道に祀られている七福神をめぐる2.5kmのコース。専用の色紙に七福神の朱印をいただきながらめぐる楽しみも。

色紙を購入できる場所 世尊院・西宮神社・かるかや山・西光寺・長野市観光情報センター 朱印料:100円※善光寺のみ200円 朱印時間:8:00~16:00

専用色紙
1枚 **800円**

善光寺 十夜会

10月5日(月)~10月14日(水)
11月5日(木)~11月14日(土)

経典『無量寿経』の、「この世において善を修すること十日十夜すれば、他の諸仏の国土において善を為すこと千歳に勝れり」という一節に基づき、10日間にわたって修される夜の法会です。普段は非公開の「十夜仏」を御本尊様の前に遷座し、開扉して供養が行われます。

期間：10月5日(月)~14日(水)
11月5日(木)~14日(土)
19:00~

場所：善光寺本堂
お問い合わせ：善光寺事務局
TEL 026-234-3591

第110回 長野えびす講煙火大会

11月23日(月・祝)

全国でも珍しい晩秋の花火大会。大スターマイン、十号玉の連発打ちなど豪華な花火が晩秋の夜空を彩ります。また、全国新作花火コンテストも行われ全国屈指の煙火師が技を競い合います。

日時：11月23日(月・祝)
18時打ち上げ開始※雨天決行
場所：長野大橋西側・犀川第2緑地

※長野駅から徒歩約20分
お問い合わせ：長野商工会議所
TEL 026-227-2428



第13回 長野灯明まつり

2月6日(土)~2月14日(日)

長野灯明まつりは、長野オリンピックの開催を記念し、善光寺を五輪の色にちなんだ光で照らす「善光寺・五色のライトアップ」や、善光寺参道に平和への想いが込められた光のアートが並ぶ「ゆめ灯り絵展」などが楽しめます。

期間：2016年2月6日(土)~14日(日)
18:00~21:00 場所：善光寺周辺

お問い合わせ：長野灯明まつり実行委員会
TEL 026-259-1005



入会金・年会費無料 ながのファンクラブで長野をもっと楽しもう!



ながのファンクラブは、長野市が好きな人は誰でも入会できるファンクラブです。会員になると、協賛施設で割引等の特典が受けられ、四季折々の旬な観光情報満載のメールマガジンが届きます。登録は無料です。

飲食・販売店舗

料金割引やプレゼント

入場施設

入場・入館料割引やプレゼント

宿泊施設

宿泊料金割引やプレゼント

入会申し込みができる長野市内観光案内所

(公財)ながの観光コンベンションビューロー
長野市新田町1485-1 長野市もんぜんびら座4階
☎026-223-6050

長野市観光情報センター
長野市栗田北河原1038-4 (JR長野駅構内)
☎026-226-5626

松代観光案内所
長野市松代町松代4-1 (真田宝物館隣)
☎026-290-6400

インターネットでも簡単に申し込みができます。詳しくは [ながのファンクラブ](#)

新ご当地ラーメンが誕生!

信州味噌ラーメン

信州味噌ラーメンの先駆け!
当店のこだわり平打ちちぢれ麺が最高!



吟屋食堂

極味噌らうめん

☎026-266-7262

780円

鶏白湯スープと信州100%味噌だれが絶妙な組み合わせ。コクと香りを引き出す焦がしニンニク油を使用した極味噌らうめん780円が好評。

【住】長野市南千歳1-17-7 長電パーキング1F 【休】月曜 【駐】なし
【営】11:30~14:00 17:30~24:00 17:30~深3:00(金・土)

鶏白湯と信州味噌のまろやかな味わい
これぞ信州鶏白湯味噌らーめん



麵屋 蕪村 権堂店

信州味噌らーめん

☎026-234-3771

850円

蕪村の代名詞とも言える鶏白湯ベースのスープに、信州味噌の旨みをまろやかに感じる一杯。上についた肉味噌にも信州味噌を使っている。

【住】長野市権堂町2284 【休】日曜 【駐】なし
【営】11:30~14:00 18:00~深3:30 18:00~21:00(祝)

信州味噌と濃厚豚骨の合わせ技に
ハマること間違いなし!



豚骨商店 ゆい六助

信州味噌豚骨+味玉

☎026-214-7616

900円+税

とろみのある濃厚な豚骨のコクと、信州味噌の旨みがマッチしたスープは、飲んだ瞬間にガツツリと味噌と豚骨が香る。他にはない濃厚な一杯。

【住】長野市里島93(〜10/25)→松代町豊栄6373-1(11月上旬〜) 【休】無休
【営】11:30~15:30(LO) 18:00~22:00(LO) 【駐】11台

白味噌の旨味をダイレクトに感じる
店主自慢の味噌ラーメン



信濃神麵 烈士洵名

信州白味噌麵

☎026-215-8957

830円

しっかりとした旨味が特徴の米麺白味噌と、18種類の素材をブレンドしたスープにすりおろしりんごを合わせることで深い甘味が堪能できる。

【住】長野市中越2-36-24 【休】月曜 【駐】40台
【営】11:00~22:45

信州味噌と極上牛骨スープが
自慢の極上味噌らうめん



権堂大衆酒場 吟屋

信州味噌らうめん

☎026-237-0051

800円

屋台風の大家酒場は、信州味噌ラーメンの名店。食べ応えのある中太ストレート自家製麺を使用し、薫り高い山椒がアクセント。

【住】長野市上千歳町1337-7 【休】日曜(祝日の場合は営業) 【駐】なし
【営】18:00~深2:30 18:00~翌4:30(金・土)

自慢の濃厚節系スープに信州味噌をブレンド
唯一無二の味噌らーめんが誕生!



ゆいが総本店 味噌らーめん+味玉

☎026-284-1107

900円+税

天然の厳選素材を20種以上ブレンドした濃厚な節系スープに、風味の強い味噌を合わせた一杯。極太メンマ、炙りチャーシューがアクセント。

【住】長野市川中島町御厨829-2 【休】年末年始 【駐】8台
【営】11:30~15:00 17:30~21:30(LO) 11:30~21:30(LO/土・日・祝)
毎週火曜/煮干の火 11:30~15:00 ※売切次第終了

長野県内でも選ばれた所で製造が許される信州味噌。米麹と大豆、塩を原材料とする。代表的な米みそで酵母と乳酸菌の働きにより香り豊かな中に上質のコクと旨味を合わせ持つ。隠し味に信州りんごを使用し、甘味と信州味噌の辛味が溶け込む絶妙なスープができあがる。



信州麺友会が提案する!

王様中華そば VS

今は無き信州で愛された伝説の店「中華そば光蘭」。なみなみ注がれたスープに空中で切るささがきのネギ。その手さばきは絶妙の技。そんな「王様」中華そばをもう一度...の思いから信州麺友会が伝説の味を復活! マスコミで報道され全国にその名が知れ渡った。

注目の王様中華そばを必食!
一度食べたら忘れられない一杯



らーめん
とり丸

☎026-235-6888

鶏の旨味が詰まった濃厚白湯スープが自慢の店。定番の鶏白湯・とり塩らめん730円が人気。麺の固さ・太麺・細麺も選べる。

【住】長野市西鶴賀町1473-2 【休】土曜の昼・日曜・祝日 【駐】なし
【営】11:30~14:00 18:00~深2:00(金・土・祝前 ~深3:00)

MAP
P25

王様中華そば

780円

鶏ガラの澄んだスープに黒コショウ
音ながらのシンプルな中華そば!



ラッキー食堂

まとや

☎026-228-8485

インパクトのあるメニューが豊富で、B級創作系ラーメンが好評。ラッキーつけ麺830円やインチキコリラーメン850円のボリュームに圧巻。

【住】長野市南千歳町876-13 【休】日曜(連休の場合は最終日)
【駐】あり(提携ポエム) 【営】11:00~15:00 17:00~深2:00

MAP
P24

夜泣きそば

王様中華そば

780円

ラーメン好きなら見逃せない一杯!
長野で愛された伝説の中華そばが復活



麺屋

蕪村 篠ノ井店

☎026-285-9272

おひとり様もファミリーも気軽に入れる雰囲気が高く評価。根強いファンに支持される鶏白湯専門店。「蕪村そば」「あごそば」も好評。

【住】長野市篠ノ井西寺尾2763-1 【休】無休 【駐】24台
【営】11:00~22:00

MAP
P26

王様中華そば

750円+税

熱いスープで甘くなるザク切りねぎ
魔性の黒コショウと絡む絶品中華そば



New old style

ゆいが本店

☎026-244-7677

サバ・煮干・宗田鰹等の魚介系と豚骨系で作る濃厚スープ、食べ応えのある極太麺のつけそばが人気。看板メニューつけそば780円+税も必食。

【住】長野市高田252-4 【休】年末年始 【駐】あり
【営】11:30~21:30

MAP
P23

王様中華そば

780円+税

ザク切りねぎと黒コショウがマッチする
伝説のクセになる幻の王様中華そば



麺匠

あじやり

☎026-286-7087

こだわりの濃厚な鶏白湯スープが自慢のヨラーゲンたっぷりの初代鶏しばラーメン800円・式種半らめん990円も好評。

【住】長野市稲里町中央3-35-2 【休】無休 【駐】あり
【営】11:30~22:00 11:00~22:00(土・日・祝)

MAP
P23

王様中華そば

780円

信州の新たなご当地ラーメン!
伝説の人気店の味を復活させた一杯



頑固麺飯魂

気おずかし家

☎026-225-5060

信州ラーメン界のカリスマ塚田兼司氏の店。鶏ガラを長時間煮込むとろみ感のある白湯スープが自慢の味玉鶏白湯ラーメン780円も人気。

【住】長野市栗田854-1 【休】火曜 【駐】あり
【営】11:00~16:00 17:00~翌5:00(LO 翌4:30)

MAP
P24

王様中華そば(並)

730円



新発売のプチえごまクッキー

平成26年日本商工会議所会頭努力賞受賞 えごまクッキー

鬼無里周辺 そば処鬼無里

MAP ▶ P26 ☎026-256-2428

プチえごまクッキー新登場！1袋200円

信州・鬼無里で育った新鮮・栄養豊富なエゴマを生地に練り込んだ「えごまクッキー」。プチプチした食感とあとからくる香ばしさが二度楽しめるおいしいクッキー。10枚入袋600円・16枚入箱1,000円

住長野県長野市鬼無里1690
営9:00～17:00
休木曜(5月～11月は無休) Pあり



老舗の名物から話題品まで おみやげ

長野を代表する老舗の名物みやげをはじめ、最近話題となっている商品を紹介。善光寺門前や長野駅周辺には数多くの名産・土産店があります。

権堂周辺 MAP ▶ P25



すや亀

MAP ▶ P25 ☎026-235-4022

善光寺の門前でみそ造り110余年。お土産に最適な味噌・漬物を豊富に取り揃えている。老舗の名物、焼きむすび籠・みそソフトクリームもおすすめ。

住長野市西後町625
営9:00～18:00
休1/1～1/2
Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



おやき村 大門店

MAP ▶ P25 ☎026-232-5786

蔵造りの店内にいろいろを構え、その場でおやきを焼いている。食事処では手打ちそばも堪能できる。いろいろでできる「おやき体験」も人気。

住長野市大門町53 ばていお大門内
営9:00～17:00
9:00～16:00(いろいろ)
休水曜 Pあり 車イス可

長野駅周辺 MAP ▶ P24



桜井甘精堂 ながの東急店

MAP ▶ P24 ☎026-229-9707

栗・砂糖・寒天のみで練り上げた、伝統の栗ようかん。江戸時代から愛されている格調高いようかんは、ご贈答品やおみやげにもぴったり。

住長野市南千歳1-1-1 ながの東急百貨店B1F
営10:00～19:00
休ながの東急百貨店に準ずる
Pながの東急百貨店に準ずる

長野駅周辺 MAP ▶ P24



九九や旬粋 MIDORI 長野店

MAP ▶ P24 ☎026-219-6038

善光寺の仲見世通りで人気「九九や旬粋」の姉妹店。信州銘菓をはじめ、善光寺御公許品や美味しい和洋菓子など、信州の魅力あふれる品が見つかる。

住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F
営9:00～20:00
休MIDORI長野に準ずる
P MIDORI長野に準ずる 車イス可

長野駅周辺 MAP ▶ P24



漬物老舗 高橋

MAP ▶ P24 ☎026-219-6005

信州の名水100選にも選ばれた安曇野の美しい水を使い、昔ながらの製法で漬け込み作るこだわりの漬物。定番・野沢菜漬の他、おやきなど豊富に揃う。

住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F
営9:00～20:00
休MIDORI長野に準ずる
P MIDORI長野に準ずる 車イス可

善光寺周辺 MAP ▶ P25



根元 八幡屋儀五郎

MAP ▶ P25 ☎026-232-8277

元文年間の創業より280年。当店の七味唐からしは、善光寺名物最古のもの。長野の土産には欠かすことができない。好みの七味唐辛子の調合も可能。

住長野市大門町83
営9:00～18:30
休無休
Pなし

鬼無里周辺 MAP ▶ P26



おやきいろは堂

MAP ▶ P26 ☎026-256-2033

四季の野菜や旬の山菜・きのこを小麦粉とそば粉を使った生地でひとつずつ手で包んだおやき。こんがりふっくらとした焼きたての味。

住長野市鬼無里1687-1
営8:30～17:30
休火曜(5月・8月・10月は無休) Pあり
車イス可 ☎0120-168-041

県庁周辺 MAP ▶ P25



銘菓 卯月堂 本店

MAP ▶ P25 ☎026-234-0884

自然の風味を大切に信州の心を伝える菓子店。南県町の本店をはじめ、長野駅各売店・ながの東急・東急ライブにて販売中。

住長野市南県町653-2
営8:15～18:00
休日曜
Pあり

長野駅周辺 MAP ▶ P24



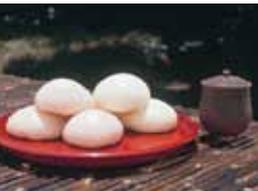
利久堂 中央通り店

MAP ▶ P24 ☎026-267-5128

信州特産の杏を原料とした杏菓子専門店。ゆきげ杏・あんず姫・手造りジャムが好評。店内には無料の休憩処があり散策途中のひと休みにどうぞ。

住長野市岡御所町1250-3
営9:30～18:00
休不定休
Pなし 車イス可

権堂周辺 MAP ▶ P25



善光寺酒饅頭 つるや

MAP ▶ P25 ☎026-232-5555

江戸時代より現存する善光寺七名物のひとつ、つるやの酒饅頭。白壁土蔵造りの昔ながらの佇まい、創業以来受け継いできた独特の製法を守っている。

住長野市東後町34
営9:00～(売り切れ終了)
休不定休
Pなし



好評の「チヤイ」も「チヤイ」も

戸隠周辺 **大久保西の茶屋** 戸隠本店
MAP ▶ P26 ☎026-254-2266

信州戸隠・創業380余年の老舗そば処
赤いれんが自印の老舗そば処。自家農場で低農薬・有機栽培されるそばと新鮮野菜。特石臼挽きそば粉で打つそばが好評。全国宅配可。そばクレープも人気。
☎飲食代金10%割引
往長野市戸隠豊岡2763 戸隠パーダライン沿い
営10:30～16:00(夏期は延長)
休水曜 Pあり 車イス可

創業380余年の老舗そば処 本場戸隠そば



長野で味わう本場の味
信州そば
長野に着いたらぜひ食べたいのが「信州そば」。いろいろなそばの種類があり、盛り方や食べ方もいろいろ。奥が深い絶品の名物・信州そばを味わってください。



具沢山！西そば1,250円

戸隠周辺 **そば処 よつかど**
MAP ▶ P26 ☎026-254-2145

しっかりコネた喉ごし抜群の昔ながらのそば
コシの強い二八そばを提供。庶民的な雰囲気や県外のファンも多い。人気の「西岳そば」1,250円は冷たいかけそばに天ぷらがのった一品。
☎そばだんご又はそばせんべいサービス
往長野市戸隠宝光2179-4
営9:00～17:30(売り切れ終了)
休水曜(夏期無休) Pあり



人気の天ぷら1,450円

戸隠周辺 **手打そば 横大門**
MAP ▶ P26 ☎026-254-2172

そば打ち30年の職人が打つ本場の味
戸隠神社中社の右奥にあるおしゃれな隠れ家。そば打ち30年の職人が打つ本場の味。ざるそば770円・辛味おろしそば880円。
☎飲食代金10%割引
往長野市戸隠中社3344
営10:00～18:00
休水曜 Pあり



ざる蕎麦定食1,000円(要予約)

戸隠周辺 **食事処 そばの里**
MAP ▶ P26 ☎026-254-2471

戸隠ではここだけ！そば畑に囲まれた店
普通の民家の様な落ち着いた雰囲気のあるそば屋。開花の時期には店の窓から真白いそばの花が一望できる。メニューは「ざる蕎麦定食」1,000円のみ※1日30食の限定メニュー。
往長野市戸隠豊岡7165-72
営11:00～15:00(要予約)
休不定休 Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26

うずら家そば店
☎026-254-2219



戸隠・黒姫産の霧下そばのみを使用。
厳寒の真冬に一年分のそば粉を製粉しマイナス20℃にて冷凍保存。一年を通じて新そばの風味が愉しめる。
往長野市戸隠中社3229
営10:30～16:00(売り切れ終了)
休水曜(冬は変動あり) Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26

奥社の茶屋
☎026-254-2222



戸隠神社奥社の参道入口にあるそば処。建築家隅研吾氏設計による建物は、シックな黒塗りの木造建築で周囲の緑に映える。ざるそば840円より。
往長野市戸隠中社3506
営10:00～17:00(4月下旬～11月中旬)
休無休(期間中) Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26

戸隠そば山口屋
☎026-254-2351



伝統の技法・味を受け継ぎ、新しい味を提案する店。戸隠流忍者をモチーフにした「忍者そば」1,620円が好評。
☎そば1皿サービス(麺類注文の方1人につき1皿)
往長野市戸隠中社3423
営10:00～17:00
休不定休 Pあり 車イス可

戸隠周辺 MAP ▶ P26

戸隠蕎麦宿 **極意**
☎026-254-2044



500年以上の歴史ある宿坊で手打ちの徳善院蕎麦が楽しめる。そば864円～。宿泊は1泊2食付10,800円～。
☎飲食代金5%割引
往長野市戸隠中社3354
営11:45～14:00(売り切れ終了)
休不定休 Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26

そばの実
☎026-254-2102



鏡池入口に佇む蕎麦処。地元戸隠産の玄そばを自家製粉。そばの香りと甘みのある手臼挽き霧下のそば切り980円(1日15食限定)がオススメ。
往長野市戸隠中社3510-25
営11:00～16:00
休水曜・第3金曜 Pあり 車イス可

戸隠周辺 MAP ▶ P26

戸隠手打ちそば **しなの屋**
☎026-254-2248



表通りから少し裏手にある隠れ家。コシのあるそばとすっきりしたコクのつゆが好評。写真:しなの屋膳2,000円。
☎飲食代金10%割引
往長野市戸隠中社3498
営10:30～17:00
休不定休・12月～4月中旬 Pあり



辛味大根おろしや山椒ソースもP

権堂周辺 田舎料理 手打そば **二本松**
 MAP ▶ P25 ☎026-234-6967
 本場戸隠のそばと旬の食材が味わえる店
 こだわりの旬の食材が堪能できる和食処。信州の郷土料理を肴に気軽に飲める。店主が打つ細打ちでコシの効いた本場のざるそばはズバにも好評。ざるそば650円・岩魚塩焼800円も人気。
 往長野市権堂町2373
 営11:30～13:30 17:00～23:00
 休日曜 Pなし



そば本来の味を是非！極楽セット

権堂周辺 手打ちそば屋 **かんだた**
 MAP ▶ P25 ☎026-232-3718
 路地裏にある粋な手打ちそば処
 権堂の路地裏、吟味された酒とそばが味わえる店。人気の極楽セット(1,080円)は、せいろ又は釜茹でのそばに小盛りの揚げそば(油地獄)といなりが付く。
 往長野市権堂町2320 ビストロハウス
 営11:30～14:30 17:30～20:00(月～土)
 休第1・3火曜・水曜 Pなし



秋はそばとききの料理も味わえる

戸隠周辺 **大久保の茶屋**
 MAP ▶ P26 ☎026-254-2062
 200年間続く、由緒あるそば処
 戸隠パードライン沿い、茅葺き屋根が目印の老舗。戸隠の冷たい井戸水でしめたコシの強さが特長。またそばと相性の良い春には山菜、秋には天然きのこが味わえる。
 往長野市戸隠豊岡2764 戸隠パードライン沿い
 営10:00～18:00(冬期17:00)
 休無休(12月～3月中旬まで火曜) Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26



手打ちそば **山笑**
 ☎026-254-3538
 信州・戸隠産のそばの実を石臼で自家挽きしたそば粉で打つ、2種類の十割そば1,030円～が自慢。きめ細かく喉ごし滑らかで風味豊か。
 往長野市戸隠2704 戸隠パードライン沿い
 営10:30～15:30
 休火曜 Pあり ④車イス可

戸隠周辺 MAP ▶ P26



戸隠そば **たんぼ**
 ☎026-254-2261
 大きな「かかし」の看板が目印。地元客はもちろん県内外の常連客に人気。ざるそば730円・ごりやくそば950円。
 ②グループ料理1品サービス(趣注日時・日・祝除く)
 往長野市戸隠豊岡10217
 営10:00～17:00
 休火曜 Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26



そば処 **紅葉**
 ☎026-254-3433
 宝光社の入口近く戸隠山や北アルプスを望む老舗。伝統を保ちそばは石臼挽き。素材を活かした地場の野菜(エコヤサイ)で安心安全を提供している。
 往長野市戸隠宝光社1511-5
 営10:00～18:00
 休不定休 Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26



そば処 **たからや**
 ☎026-254-2270
 畳席でゆっくり味わう二八の田舎そば。そばつゆは本かつおがベース。ざるそば650円・おろしそば700円が人気。そばだんご・そばがきもある。
 往長野市戸隠宝光社2285
 営10:30～17:00
 休不定休 Pあり

戸隠周辺 MAP ▶ P26



蕎麦切茶房 **戸隠日和**
 ☎026-254-2707
 戸隠連峰や北アルプスを望みながら手打ちそばと手作りそばスイーツも楽しめる。写真は「花かごそば」1,450円。
 ②食事注文の方に食後のデザート1品サービス
 往長野市戸隠2924
 営10:30～16:00
 休水曜 Pあり ④車イス可

戸隠周辺 MAP ▶ P26



そばであい館
 ☎026-254-3828
 見て！打って！食べて！戸隠流そば打ち体験1鉢3,300円(3人分)が楽しめる。お食事のみも可能。
 ②そば商品プレゼント
 往長野市戸隠2640 おびな内
 営10:00～15:00
 休無休(4月下旬～11月迄※冬季予約のみ営業)
 Pあり

鬼無里周辺 MAP ▶ P26



そば処 **鬼無里**
 ☎026-256-2428
 鬼無里を中心とした長野市産の地粉を使った十割そば。もりそば700円や人気の山菜きのこそば980円(温or冷)・各種うどんも充実。
 往長野市鬼無里1690
 営10:00～17:00
 休水曜(5月～11月は無休)
 Pあり

松代周辺 MAP ▶ P26



信州そば蔵 長野店
 ☎026-293-5620
 長野IC近くにある信州そば専門店。レストランそば蔵では手頃な価格で本格信州そばや定食、季節の料理が味わえ、信州の地酒も楽しめる。
 往長野市篠ノ井杵淵7-1
 営11:00～19:00(季節変動あり)
 休無休 Pあり ④車イス可

長野駅前周辺 MAP ▶ P24



小木曾製粉所 長野駅前店
 ☎026-229-8818
 信州・国産のそば粉を製粉・製麺する小木曾製粉所直営のそば処。挽きたて！打ち立て！茹で立て！出来立てのそばが全て各500円＋税で味わえる。
 往長野市末広町1358 長野セントラルビル1F
 営11:00～14:00(入店 13:30)
 休無休 Pなし

長野駅前周辺 MAP ▶ P24



信州蕎麦の草笛
 ☎026-219-6651
 自家栽培のそば粉を使った“安心と安全に通る”正真正銘の「信州そば」が味わえるそば処。えび天ざる(上)1,650円・鯉の旨煮750円などが好評。
 往長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
 営11:00～22:00
 休MIDORI長野に準ずる
 P MIDORI長野に準ずる ④車イス可

長野駅周辺 MAP ▶ P24



食楽彩々 みよ田
 ☎026-227-9161
 日穀製粉の直営店のため、そばの品質の良さは折り紙付き。昼時はランチメニューも豊富で、夜には酒のみに食べるそばも格別。
 住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
 営11:00～22:00(LO 21:30)
 休MIDORI長野に準ずる
 P.MIDORI長野に準ずる ㊟車イス可

権堂周辺 MAP ▶ P25



そば処 とがくし
 ☎026-234-2670
 権堂アーケードの中央にあるカウンター席だけの気軽なそば屋。手打ちの白いそばはくせのない味。おすすめのおろしそばは700円とお手頃価格。
 住長野市権堂町2255
 営11:30～14:00 17:00～22:00
 休日曜・祝日
 Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



そば処 やぶ 西後町店
 ☎026-234-1401
 創業明治12年、老舗の味を無添加製法で守り続けてきたそばは細めの麺とコシの強さが自慢。厳選された「かえし」で仕込んだつゆで召し上られ。
 住長野市西後町624
 営11:30～15:00
 休土曜・日曜・祝日
 Pなし

善光寺周辺 MAP ▶ P25



そば処 元屋
 ☎026-232-0668
 三種類のそば粉をブレンドした細切りそばが自慢。地元客からも絶大な人気のそば処。味・量・価格の安さと共に満足させてくれる。
 住長野市大門町587-3
 営11:00～14:30
 休水曜
 Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



たきや
 ☎026-232-4424
 1階は自社商品が豊富な売店（きなこ餅・八味唐がらし・そば餅・最中・手作りおやき等）。2階は信濃町・高山村産の地粉を使った手打ちそば処。
 住長野市元善町482 善光寺仲見世
 営10:00～15:00
 休無休
 Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



丸清
 ☎026-232-5776
 善光寺を参拝したなら丸清の手打ちそばとトンカツを是非。名物ソースかつ丼とおそばが両方味わえるヒレ丸清弁当1,380円がおすすめ。
 住長野市元善町486
 営11:00～16:00
 休水曜
 Pなし

善光寺周辺 MAP ▶ P25



長門屋
 ☎026-233-2286
 おふくろの味で親しまれている老舗。つゆは全て天然だしを使用。ざるそば750円～、うどん600円～とお値打ち。「ざるランチ」1,000円が人気。
 住長野市元善町468
 営11:15～16:00
 休水曜
 Pあり

長野駅周辺 MAP ▶ P24



そば亭 油や
 ☎026-224-2288
 長野駅前の便利な場所に位置する手打ちそば店。大根おろしを戸隠山に見立てた戸隠おろしそばが名物。
㊟ソフトドリンク1杯サービス
 住長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野1F
 営11:00～23:00
 休年末年始
 Pあり

長野駅周辺 MAP ▶ P24



信州戸隠そば処 ぼっち
 ☎026-223-5630
 長野駅前にある本格的な手打ちそば屋。手打ちそばでは珍しい、安くて旨い「ざるそば・並」550円が人気。
㊟トッピング1品サービス
 住長野市南石堂町1326 長野プラザホテルB1F
 営11:30～14:15 17:30～21:00
 17:30～20:30(土・日・祝)
 休不定休 Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



今むらそば本店
 ☎026-232-3518
 信州黄金シャモ、信州牛、胡桃等を使ったオリジナルメニューが豊富。素材を生かしながら伝統にとらわれないこだわりの味を提供している。
 住長野市西後町1637-3
 営11:00～19:00(平日・売り切れ終了)
 11:00～18:00(土・日・祝日)
 休水曜 Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



創業文政十年 藤木庵
 門前そば処
 ☎026-232-2531
 黒姫高原の霧下そばを自家製粉したそば粉100%の十割そばがおすすめ。是非食べたいメニューは、「3種類の汁でいただく「ごくらくそば」」。
 住長野市大門町67
 営11:00～14:30(LO)
 休火曜(繁忙期・祝日以外)
 Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



かどの大丸
 ☎026-232-2502
 門前で300年の歴史がありガラス越しでそば打ちの姿が見られる。打ちたて、茹でたてを頑固に守り続けている。丼物・甘味も好評のそば処。
 住長野市大門町504
 営9:00～18:25
 休不定休
 Pあり

善光寺周辺 MAP ▶ P25



尾張屋 そば店
 ☎026-232-5347
 石臼挽きの地粉を使い、風味と香りが楽しめる二八そば。そばつゆは厳選された土佐のかつお節やさば節で作り上げる。写真は天ぷらそば。
 住長野市元善町486
 営10:30～16:00
 休水曜
 Pなし

善光寺周辺 MAP ▶ P25



北野家本店
 ☎026-232-2492
 善光寺の東参道にある創業100年以上の老舗。口当たり良く、クセのない上品なそばと特製つゆとの相性は抜群で、参拝の善男善女が集う店。
 住長野市東之門町393
 営11:00～15:00 17:30～22:00
 休火曜(夜のみ)
 Pあり

長野の郷土料理から本格和食 日本料理

信州の旬食材や各地から直送される食材で提供される料理。和の情緒を感じながら、ゆっくり地元料理と本格和食を堪能。信州の郷土料理をはじめ、信州の山の幸・山菜や川魚も楽しめます。



秘伝の水炊きと創作日本料理

厳選素材と旬の味覚

メイン料理が選べる重箱弁当



善光寺周辺 鳥蔵別邸 **東屋**

MAP ▶ P25 ☎026-266-0160

善光寺門前、いつもと違う特別な空間

善光寺門前に佇む古民家。江戸時代の土蔵のある和風空間で信州の食材を使った料理を堪能。昼は各種重箱弁当2,050円〜。夜は名物水炊きコース5,180円〜。風情と料理とともに至福のひとときを演出。

住長野市東町104
営業11:00〜14:00 17:00〜22:00
休日曜・祝日 休なし



四季の旬の食材を堪能

ビッグハット周辺 四季彩 **MIZUNO**

MAP ▶ P23 ☎026-219-3522

本格日本庭園を眺めるくつろぎの空間

美術館内の落ち着いた雰囲気味わう四季の味覚を創作日本料理。日本庭園を眺めながらの信州食材を堪能できるランチ&ディナー。おすすめはMIZUNO御膳3,024円。

住長野市若里6-2-20 水野美術館内
営業10:00〜22:00
休月曜 休あり 車イス可



天丼カツ丼各1000円+税

善光寺周辺 うなぎの宿 **住吉**

MAP ▶ P23 ☎026-232-6304

善光寺裏手にある創業50余年の老舗

予約なしで気軽に利用できるうなぎと和食の専門店。厳選された肉厚の活うなぎを使いじっくりと特製炭火で焼いた江戸前蒲焼が人気。風情ある小上がりとお座敷個室でゆっくりできる。

住長野市箱清水2-19-31 善光寺裏
営業11:00〜15:00 16:30〜21:00
休第1・3月曜 休あり



レストランから見る夜景に圧巻

善光寺周辺 山楼海鮮 懐石 **萬佳亭**

MAP ▶ P25 ☎0120-32-7089

創業明治38年の老舗で味わう本格和食

老舗の会席料理を堪能すると共に、い濃の山々と長野市街地の美しい眺望を楽しめる。展望レストランと個室料亭(予約制)があり宴会も可。
📍レストランで食後のコーヒー一杯サービス

住長野市東之門町2502 城山公園地内
営業11:00〜14:00 17:00〜21:00
11:00〜21:00(土・日・祝) 休不定休 休あり

長野駅周辺 MAP ▶ P24

割烹 **すゞしろ**

☎026-224-1131

金沢出身の店主の伝統和食を気楽に楽しめる。日本海の新鮮魚介をはじめ信州郷土料理も豊富。松茸・山の茸、冬は鍋料理、春の山菜など旬の味が満載。

住長野市上千歳町1177
営業11:30〜13:30 17:30〜21:00
休土曜・日曜・祝日 休あり



長野駅周辺 MAP ▶ P24

はちの子

☎026-226-6698

創業43年・老舗日本料理店。手作りにこだわる料理は一度食べれば違いが分かる美味しさ。郷土料理コース5,400円〜。気軽にランチも楽しめる。

住長野市北石堂町1373-14
営業12:00〜14:00 17:00〜24:00
休無休 休なし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

日本料理 **しなの**

☎026-291-7062

信州の食材をおりませたメニューに加え、信州の地酒も取り揃う。店内には、寿司・鉄板焼も併設し、カウンター越しに職人の技も楽しめる。

住長野市南石堂町1346
ホテルメトロポリタン長野 2F
営業11:30〜14:30 休無休 休あり
17:30〜21:00(LO) 車イス可



長野駅周辺 MAP ▶ P24

あさま

☎026-264-6066

四季折々の新鮮な素材で作られる純和風の多彩な料理が自慢。伝統の中に信州らしさを生かした一品料理を堪能できる。人数に合わせた個室も豊富。

住長野市南千歳2-17-1
チサンランド長野 12F
営業12:00〜15:00 17:30〜22:00
休無休 休あり 車イス可



長野駅周辺 MAP ▶ P24

やま茶屋 **季石庵**

☎026-226-6251

駅前の京町家風一軒家。秋田杉のカウンターなど、温もりと懐かしさのレトロ空間で旨い郷土料理と地酒に舌鼓。
📍地酒・ワイン・ソフトドリンク1杯サービス

住長野市北石堂町1394
営業17:00〜22:00
休日曜・祝日 休なし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

鳥蔵 本店/しまんりょ店

☎026-223-7117(本店)

信州ブランド食材の信州福味鶏、薩摩地鶏等の地鶏料理が観光客・出張客にも好評。おすすめの「水炊き」2,376円。しまんりょ店☎228-2910

住長野市南千歳2-2-4
営業18:00〜24:00
休日曜・祝日 休なし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

富寿し 長野駅前店

☎026-268-1313

海なし信州で人気の新潟上越で老舗名店の寿し。日本海の旬の地魚やこだわりの鮪を使った握りが自慢。魚にうるさい新潟県民が満足する寿司を堪能。

往長野市南千歳町828 ホテルニューナガノ2F
☎11:00～14:30 16:30～22:00
休1/1
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

お料理・寿司 千成 本店

☎026-227-4333

厳選された素材で握った旨い寿司。新鮮なネタで埋め尽くされた「ちらし寿し」700円が人気。地酒400円～。長野駅前NCビル地下に支店あり。

往長野市南石堂町1423
☎11:30～23:00
休日曜
Pあり



長野駅周辺 MAP ▶ P24

和酒活菜 あつ美

☎026-217-0917

旬食材を使った本格和食が楽しめる。信州黄金シャモ・信州牛サーロインが人気。長野らしい郷土料理の他、すき焼き・しゃぶしゃぶやランチも好評。

往長野市南千歳2-2-3
☎11:30～13:30(LO/月～金)
17:00～24:00
休日曜・祝日 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

るぼーの

☎026-227-6005

厳選食材をじっくりと備長炭で焼き上げる逸品は、銘酒と相性抜群！美酒と鮮魚の炭火焼きが楽しめる。信州プレミアム牛や信州地鶏734円等も好評。

往長野市上千歳町1177-3
スマイルホテル 1F
☎17:30～24:00(LO 23:00)
休不定休 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

海鮮居酒屋 八風

☎026-228-8211

ホテルサンルート長野のビル3階。サラバイキング付ランチ926円+税～、夜は一品料理や寿司、お奨めコース3,200円+税(食付)が味わえる。

往長野市末広町1356 Nacc末広 3F
☎11:30～14:00(LO)
17:00～21:30(LO)
休不定休 Pなし ㊚車イス可



長野駅周辺 MAP ▶ P24

お料理 ひ魯ひ魯 (ひろひろ)

☎026-217-1757

和風モダンの隠れ家で味わう料理。素材はできるだけ天然のものを使用。本日のお食事コース3,600円が好評。お酒に合う肴も充実。

往長野市北石堂町1175-9 リーベ石堂2F
☎17:30～23:00(LO)
休日曜
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

酒菜 治右衛門

☎026-227-2000

新鮮な魚料理が自慢の味処。長野県の地酒・地産ワインも揃う「旨さ」に定評があり、鮮度抜群の魚介類やサバ寿司(入荷次第)1,800円は絶品。

往長野市南千歳1-19-7 奈佐ビル1F
☎17:30～24:00
休月曜
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

季節料理 淡竹

☎026-223-0089

信州地産食材使用の料理とこだわりの霧下そばが人気の落ち着いた和食処。地酒も豊富で出張時の接待にも評判。

㊚野沢菜の天ぷら(通常680円)サービ
往長野市北石堂町1211-1 グランドハイツ21 1F
☎11:30～14:00
17:00～22:00(LO 21:30)
休土曜・日曜・祝日 Pあり



長野駅周辺 MAP ▶ P24

ふるさと料理 手打ちそば もみじ茶屋

☎026-223-7135

長野駅前で本格的な信州そばと天然さのこ鍋に舌鼓。馬刺・岩魚骨湯・そば焼酎のそば湯割りが人気。

㊚ざるそば100円引き
往長野市南石堂町1368-9
☎17:00～22:30(LO)
17:00～22:00(LO/土)
休日曜・祝日 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

信州寺町みなみ 日本料理 大観 (たいかん)

☎026-227-2917

「信州の名工」料理長が作る繊細で彩りのある日本料理でおもてなし。接待・会食・各種宴会・節目となる集まり等におすす。料理コース3,240円～。

往長野市北石堂町1175 JA長野県ビル近く
☎11:00～22:00(完全予約制)
休不定休
Pなし



権堂周辺 MAP ▶ P25

鮨 湯もと (すしゆもと)

☎026-225-9487

善光寺表参道の隠れ家的すし処。新鮮な魚を1番美味しい状態でまとめあげた、極上の握りが味わえる。おまかせコースお一人様10,000円+税～。

往長野市西後町1558-1 タイビシマシオン1F
☎17:30～21:00(LO 予約制)
休不定休
Pあり(セントラルスクウェアのサービス券あり)



権堂周辺 MAP ▶ P25

寿し龍

☎026-233-0277

安くて旨い本格江戸前鮨がリーズナブルに味わえる創業37年の店。女性にも人気の晩酌セット(写真)は、21時迄に注文で1,680円⇒1,500円に！

往長野市権堂町2212
☎11:40～13:00 17:00～21:30
休日曜
Pあり



権堂周辺 MAP ▶ P25

日本料理 やま茶屋

☎026-233-3900

長野で郷土料理といったらココ！善光寺表参道にある明治の商家造りで秋冬は名物のきのご鴨鍋がおすす。

㊚地酒・ワイン・ソフトドリンク1杯サービス
往長野市問御所町1315
☎11:30～14:00 17:30～22:00
17:30～21:00(LO 20:00/日・祝)
休不定休 Pあり



権堂周辺 MAP ▶ P25

牛見本店

☎026-232-4701

和牛の美味しさを考えて料理毎に部位を選び、他の食材にまで行き届いた気配りを怠らない。秘伝のタレを使った牛すき焼やしゃぶが人気。

往長野市上千歳町1359
☎11:30～13:30 17:00～21:00
休日曜
Pなし



善光寺周辺 MAP ▶ P25

知音亭 (ちいんてい)

☎026-238-1511

小布施菓葉子の老舗竹風堂大門店の離れ。数寄屋造りの雅な佇まいで味わう純日本料理。昼は旬菜点心2,600円。夜は旬菜懐石4,600円が楽しめる。

住長野市大門町511
☎11:30 ~ 14:00
17:30 ~ 21:00(完全予約制) Pなし
休水曜(祝日の場合は営業) ㊚車イス可



善光寺周辺 MAP ▶ P25

門前茶寮 弥生座

☎026-232-2311

築160年の古い町屋で楽しむ創作郷土料理。信州牛・旬の野菜・おこわ等を蒸した山のせいの蒸し3,024円。

☑デザート1品サービス

住長野市大門町503
☎11:30 ~ 20:30
休火曜・第2水曜
Pあり



善光寺周辺 MAP ▶ P25

満留八総本店

☎026-232-2230

善光寺本坊・大勸進出入の仕出し店として名をなした老舗。豆腐・ゆば・麩などの素材を巧みに用いる伝統の精進料理が個室で味わえる。(要予約)

住長野市伊勢町325
☎12:00 ~ 18:00
(予約の場合は時間外営業可)
休不定休 Pあり



善光寺周辺 MAP ▶ P25

レストラン さくら

☎026-237-5000

善光寺外苑の西之門よしのや直営の店。自社の味噌を使ったみそかつ1,405円や旬の素材を活かしたコース3,240円~6,480円がおすすめ。

住長野市西之門町941
☎11:00 ~ 20:00
休第4水曜
Pあり ㊚車イス可



県庁周辺 MAP ▶ P23

鉄板焼 さくら

☎026-234-5527

厳選された上質の信州牛、プランターの炎に包まれる新鮮な伊勢海老や魚介類。目の前でシェフが焼き上げるパフォーマンスも楽しめる。

住長野市県庁576 ホテル国際21 16F
☎11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 21:30
休無休
Pあり ㊚車イス可



県庁周辺 MAP ▶ P23

和食 なぶら

☎026-234-5528

気軽に楽しめる和食のお食事処として人気。仕切りのしっかりとしたBOXタイプのお席が中心なので、ゆっくりと料理とお酒が楽しめる。

住長野市県庁576 ホテル国際21 B1F
☎11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 22:00
休無休
Pあり ㊚車イス可



県庁周辺 MAP ▶ P23

裾花峡天然温泉宿 うるおい館

☎026-237-4126

日帰り天然温泉施設のレストラン。和洋中のメニューが豊富。温泉水のざるそば620円・やわらかあんかけ焼そば700円・特製松花堂そば1,100円。

住長野市妻科98
☎6:00 ~ 9:00(朝風呂)
10:00 ~ 23:00(日帰り入浴) Pあり
休無休(整備休館日あり) ㊚車イス可



県庁周辺 MAP ▶ P23

すき焼・しゃぶしゃぶ すき亭

☎026-234-1123

信州の風土と情熱が作り上げた「りんごで育った信州牛」はまさに味の芸術品。絶品の信州黒毛和牛のすき焼・しゃぶしゃぶ・ステーキ等が堪能できる。

住長野市妻科112-1
☎11:00 ~ 14:30(L014:00)
17:00 ~ 22:00(L021:00)
休月曜 Pあり ㊚車イス可



松代周辺 MAP ▶ P26

食いしん坊 かじや

☎026-278-8119

松代特産の長芋を使った創作料理が観光客にも人気の店。昼は須磨子御膳1,080円・かじや御膳1,620円。夜は日帰りコース2,700円~味わえる。

住長野市松代町松代1955
☎11:30 ~ 14:00 18:00 ~ 22:00
休不定休
Pあり ㊚車イス可



松代周辺 MAP ▶ P26

おぎのや 長野店

☎026-293-2300

駅前でおなじみ峠の釜めし。豊富な食事メニュー、近隣最大級の土産売店、広い駐車場完備で長野ICに近く便利。

☑地元の銘菓プレゼント

住長野市篠ノ井西寺尾赤川2328-2
☎9:00 ~ 19:00
休無休 Pあり
㊚車イス可



松代周辺 MAP ▶ P26

お休み処 日暮し庵

☎026-278-3356

江戸末期武家屋敷を利用した情緒漂う一軒家。手打ちそばに松代特産の長芋を使った味噌とろろ・麦飯が付いたそば定食1,380円がおすすめ。

住長野市松代町松代190-2
☎11:00 ~ 14:30※冬季期間変更
休火曜
Pあり



松代周辺 MAP ▶ P26

お食事処 うめたや

☎026-278-2174

江戸時代初期創業の老舗店。お手頃な丼物から定食やお寿司等、地元客から観光客まで気軽に利用できる老舗食事処。「鯉こく」は伝統の逸品。

住長野市松代町松代628
☎11:30 ~ 14:00 17:00 ~ 22:30
休不定休
Pあり ㊚車イス可



松代周辺 MAP ▶ P26

お食事処 象山亭

☎026-278-8803

象山神社・象山記念館・象山地下壕に近く、散策前後の食事に最適。地元の新鮮野菜・魚介類等の串揚げとざるそばのセットが1,260円より味わえる。

住長野市松代町松代1496-22
☎11:30 ~ 15:00(冬期変動あり)
休水曜・第3火曜
Pあり



松代周辺 MAP ▶ P26

五十里うどん 麺味座 (めんみくら)

☎026-278-0141

つるつるしこ腰のある麺は1日限定50食。麺が終了次第閉店なのでお早めに。セットメニューのおしぼりうどんと松代名物「杓おこわ」が人気!

住長野市松代町豊栄6154-1
☎11:30 ~ 14:00(火~土) 休月曜
17:30 ~ 20:00(金・土) Pあり
11:30 ~ 19:00(日・祝)





本格中国料理のコースイメージ

上質な大人の空間で愉しむ 香り高い本格中華

長野県周辺 **中国料理 皇華** (ファンファー)
MAP ▶ P24 ☎026-291-7064

長野県産ワインと共に味わう中国料理
四川料理をベースに香港・上海の技法を取り入れた旨み・深み・辛みにこだわった料理を堪能。大小4つの個室(室料3,000円〜)も完備し、接待などにも最適。料理長おすすめのランチコース「山水」3,500円も人気。
往長野市南石堂町1346 ホテルメトロポリタン長野2F
☎11:30〜14:30 17:30〜21:30(LO 21:00)
休無休 Pあり 車イス可

県庁周辺 **MAP ▶ P23**



中国料理 花梨
☎026-234-1201

本格的な中国料理をスタイリッシュでカジュアルな雰囲気の中で気軽に味わえる。ランチタイムの単品メニューから、本格中国料理コースまで楽しめる。
往長野市県庁576 ホテル国際21 B1F
☎11:30〜14:00 17:30〜21:30
休無休 Pあり 車イス可

長野周辺 **MAP ▶ P24**



中国料理 金龍飯店本店
☎026-228-2111

本場中国料理の老舗。美味しい・安い・ボリューム満点をモットーに！海鮮あんかけチャーハン1,050円が人気。
☎ソフトドリンク1杯サービス(本店のみ)
往長野市北石堂町1375
☎11:30〜22:00(LO 21:30)
休無休 Pなし

権堂周辺 **MAP ▶ P25**



桂林
☎026-235-6743

シンプルであっさりとした味わいのラーメン600円。女性客にも人気の焼きそば・炒飯・餃子など、こだわりの味がリーズナブルに楽しめる。
往長野市権堂町2320
☎11:30〜14:00 19:00〜深1:00
休日曜・祝日 Pなし

ビッグハット周辺 **MAP ▶ P23**



家族亭 悟空
☎026-226-5911

本格中華料理の他、丼物・カレー・うどん・定食も揃う。日替りランチ590円、宴会料理2,500円〜。お持ち帰り可。
☎手作り餃子(6個)通常400円⇒200円
往長野市栗田76-7
☎11:00〜14:00 17:00〜21:00
休火曜 Pあり

長野周辺 **MAP ▶ P24**



飲茶・中華居酒屋 美食公園
☎026-223-5618

地元でリピーター続出の中華居酒屋。新感覚の上海家庭料理は繊細な味付けが好評。名物390円ラーメンも人気。
☎飲食代金10%割引
往長野市南千歳1-3-10 サンクズビル2F
☎17:00〜深1:00(LO 24:00)
休無休 Pなし



老舗の味・創作中華にラーメン店まで 中華料理

世界三大料理・中華料理。地元野菜等のこだわり食材を使う本格中華が味わえます。ホテルの落ち着いた雰囲気のレストランから地元客が集まる老舗店。気軽なラーメン店まで楽しめます。

長野県周辺 **MAP ▶ P24**



中国料理 四川楼 (しせんろう)
☎026-226-0404

旬の素材を大切に、本場・四川料理の伝統と味を守った麻辣豆腐(四川省の麻婆豆腐)1,296円や担々麺が好評。個室は5名〜40名様まで承り中。
往長野市間御所町1221
ホテルJALシティ長野2F・3F
☎11:00〜14:30 17:00〜21:30(LO)
休無休 Pあり 車イス可

県庁周辺 **MAP ▶ P25**



中国料理 寒山拾得
☎026-235-3333

素材の味を活かした一品料理から本格コース料理までリーズナブルな価格で味わえる。グループ利用に最適な個室もある。
往長野市県庁528-1
THE SAIHOKUKAN HOTEL 1F
☎11:30〜14:00 17:00〜20:30
休無休 Pあり 車イス可

長野県周辺 **MAP ▶ P24**



福建菜館 東口飯店
☎026-227-2553

一品料理からコース料理まで、素材のおいしさをひきたてる鮮度を活かしたさっぱり味の中華料理。少人数〜多人数までニーズに合わせた個室が豊富。
往長野市栗田北中1001-1 長野駅東口前
☎11:30〜13:30(LO) 休第1・3火曜
17:30〜21:00(LO) 車イス可
11:30〜14:30(LO/土・日・祝) Pあり

権堂周辺 **MAP ▶ P25**



台湾料理 CHINA ONE
☎026-266-0290

長野市初の餃子・飲茶の専門店。台湾出身の料理人が作る手作りの飲茶が好評。焼き餃子390円、とっても柔らかな豚の角煮と豚足醤油煮が人気。
往長野市権堂町1449
☎18:00〜深3:00
休日曜 Pなし

権堂周辺 **MAP ▶ P25**



中華居酒屋 上海人家
☎026-234-7878

旬の上海料理を本場上海と同じタイミングでリーズナブルに味わえる人気店。サンラータンメン850円など、他では味わえない繊細な料理が好評。
往長野市権堂町2366 青菜ビル 1F
☎11:30〜14:00 17:30〜24:30
休月曜 Pなし

気軽に地酒と肴を楽しむ 居酒屋

長野駅前と繁華街の権堂エリアより気軽に立ち寄れる居酒屋を紹介。若者に人気のダイニングバーや地元客に好評の店・老舗味処・定番の居酒屋メニューから信州の季節料理まで味わえます。



宮崎県青島漁港「やひろ丸」直送 極旨海鮮料理

海鮮料理 炭火ろばた焼きも好評



権堂周辺 料理酒場 やひろ丸

MAP ▶ P25

☎026-234-5223

名物! のっけ寿し 1,280円(2~3人前)

宮崎県青島漁港の「やひろ丸」より直送の天然の鮮魚を中心に味わえる。具材をつまみにできる、名物「のっけ寿し」は超豪華で寿司屋さんにも負けない一品。

☑飲食代金10%割引(宴会不可・週末5%割引)

往長野市東後町5
営17:00~22:30
休不定休 Pなし



戸隠本店の味が駅前でも味わえる



カウンターテーブル席をご用意



赤から鍋も鍋各1000円

長野駅周辺 大久保西の茶屋 長野駅前店

MAP ▶ P24

☎026-228-7377

長野駅前で本格的なそばが味わえる居酒屋

戸隠そばと郷土料理・炭火焼きが味わえる。信州サーモンの刺身・炭火で焼く岩魚・自社農園の新鮮野菜も好評。人気のざるそば890円。

☑飲食代金5%割引

往長野市南千歳1-19-8
営11:00~23:00 11:30~22:00(土・日・祝)
休無休 Pなし

長野駅周辺 なから

MAP ▶ P24

☎026-219-6861

8月オープン! おひとり様でも安心!

長野駅より徒歩約5分、会社帰りの方から出張の方まで気軽に利用できる店。会話を楽しめるカウンター席では、串焼き200円・野沢菜ステーキ400円等、すぐ出る一品が満載!

往長野市南石堂町1423-28
営17:00~23:00(LO)
休日曜 Pなし

長野駅周辺 赤から 長野シーワンビル店

MAP ▶ P24

☎026-229-6022

看板メニューの他、オリジナルメニューも豊富

長野駅より徒歩約2分。選べる辛さが人気の赤から鍋や、おつまみ313円~をご用意。信州名物山賊焼き518円・せり焼き421円等人気。生ビール・カクテル等80種以上。

往長野市南千歳町826 C-oneビルB1F
営17:00~23:00(LO)
休C-oneビルに準ずる Pなし

長野駅周辺 樽屋びくら

MAP ▶ P24

☎026-264-7717

夜景を眺めながら味わう粋な創作料理。直営農場や県産を中心にした野菜、産直の新鮮な魚介類が味わえる。

☑デザート1品サービス

往長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野10F
営16:30~23:00
16:30~24:00(金・土)
休無休(年末年始を除く) Pなし



長野駅周辺 ダイニングテーブル 茜どき 長野駅前店

MAP ▶ P24

☎026-223-0471

アサヒのビールが4種類味わえる。人気のコールドビールは白・黒各1杯580円が⇒19時迄は半額の290円!

☑飲食代金1,000円割引(2名様以上)

往長野市末広町1359 OK村ビル3F
営16:00~深1:00
休無休 Pなし

長野駅周辺 串揚げ 只今

MAP ▶ P24

☎026-223-2312

目の前で揚げる、熱々サクサクの串揚げが自慢。地物を使用したサイドメニューも豊富で観光客にも人気。

☑ミニ茶漬けorデザートサービス

往長野市南千歳町865 しまんりょ小路
営17:00~22:30
休日曜(土曜・祝日は夜のみ)
Pなし



長野駅周辺 だいだらぼっち 本店

MAP ▶ P24

☎026-223-1303

地元食材を全面に打ち出している人気の店。信州産地鶏・福味鶏や信州味噌の料理など信州の味を堪能できる。

☑長芋の竜田揚げ通常640円⇒300円

往長野市南石堂町1420 石堂ビル1F
営17:30~深1:00
17:30~深2:00(金・土)
休無休 Pなし



長野駅周辺 郷土料理 専門店 ごとく亭 長野駅前店

MAP ▶ P24

☎026-223-2282

全国放送に多数出演。100%戸隠そば・信州牛・信州サーモン・大岩魚・味噌・天然きのこ・馬肉を使用した各種料理や地酒も豊富に取り揃えている。

往長野市南千歳1-12-1 大成アピナスB1F
営17:00~23:00
休無休 Pなし

長野駅周辺 ごちそう Vingo

MAP ▶ P24

☎026-266-0252

信州で瀬戸内直送の鮮魚を堪能。広島直送! 生ガキ1ヶ650円~、広島鉄板料理豚玉巻き 980円等が人気。

☑ドリンク1杯サービス

往長野市南石堂町1418-1
営11:30~14:00(LO)
17:30~23:00(LO)
休不定休 Pなし





絶品！新鮮な魚 鉄板焼

長野駅周辺 **新鮮魚介酒場 ためき**
MAP ▶ P24 ☎026-229-7485
刺身アリ・鉄板アリ・個室アリ！
 安くてボリューム満点。宮崎・青島漁港の猟師から直送の旬の魚を刺身や握り寿司で味わえる。種類豊富な鉄板焼500円～。一度食べたらくれになる中野紅酢豚使用の絶品料理も。
 往長野市北石堂町1411 長宮ビル 2F アゲイン向い
 営業17:00～24:00
 休不定休 Pなし



日本酒一杯1,000円～

長野駅周辺 **創作伊酒屋 蕉の家(あつのや)**
MAP ▶ P24 ☎026-223-2525
和とイタリアン、創作料理と地酒が豊富
 信州の地酒を楽しめる居酒屋。常時30種以上の日本酒は県内の有名銘柄から隠れた銘柄まで店主こだわりの地酒と手作り料理が自慢。
🍷生ビール1杯サービス
 往長野市南千歳1-7-1 第2荒井ビルB1F
 営業17:00～深1:00 17:00～深4:00(木～土)
 休日曜(月曜が祝日の場合は営業) Pなし



日本酒一杯1,000円

長野駅周辺 **まんてんふあ～む**
MAP ▶ P24 ☎026-219-2919
「信州の旨い味をまるかじり」の人気店
 地産地消×産地直送をテーマに地物を使った野菜や豚・鶏肉料理と地酒が豊富。好評！バーニャカウダ。国産鶏まんてんチキン980円。
🍷飲食代金10%割引(お一人様3,000円以上)
 往長野市北石堂町1175-6 八雲ビル2F
 営業17:00～23:00(LO)
 休不定休 Pなし



おすすめの串モノメニュー

長野駅周辺 **季楽処 暖家(だんか)**
MAP ▶ P24 ☎026-217-0149
和・洋・中の料理が味わえる人気の居酒屋
 長野駅から徒歩1分。鮮度抜群の魚介と信州の採れたて高原野菜にこだわりの料理に舌鼓。信州の地酒・全国の名酒や和洋中の料理が自慢。
🍷産地直送刺身盛り1,050円⇒540円
 往長野市北石堂町1356 Nacs末広3F
 営業17:00～23:30(LO) 休不定休 Pなし
 17:00～24:00(LO/金・土・祝前) 🚗車イス可



はる真 堪能コース1,000円～

長野駅周辺 **はる真**
MAP ▶ P24 ☎026-262-1153
こだわりの鰻と鉄板料理が味わえる店
 築地市場・九州など全国各地から新鮮な魚介を取り揃え、天然ものや旬の味覚を堪能できる。落ち着いた店内は8名様迄の完全個室の他、ゆっくりと寛げるカウンター席をご用意。
 往長野市鶴賀緑町3036-2-2 七瀬ガード手前
 営業16:30～22:00(LO)
 休日曜・祝日(不定休) Pなし



ぶっかけはれ寿し等も人気！

長野駅周辺 **漁火食堂 浜の波平**
MAP ▶ P24 ☎026-217-7761
美味しい魚と磯料理を食べさせてくれる店
 漁師直伝の浜料理「浜のガンガン蒸し」1,980円～が名物。新鮮なカキや魚介類を鍋に入れて秘伝のダシで豪快に蒸し焼きで味わう逸品。
🍷飲食代金10%割引(お一人様3,000円以上)
 往長野市南石堂町1418
 営業17:00～24:00(LO 23:00)
 休不定休 Pなし



長野駅周辺 **憩いの郷里 魚理喜**
MAP ▶ P24 ☎026-226-2777
 1Fの「憩いの郷里」では、信州ざるそば700円・地鶏や鮮魚を使った料理と旨い地酒が味わえる。信州うまいもん蕎麦セット1,200円が人気。
 往長野市北石堂町1443
 営業17:00～22:00
 休不定休 Pあり



長野駅周辺 **とり鉄 長野店**
MAP ▶ P24 ☎026-229-8300
 古材を使った温かみのある店内。厳選された素材を使った串焼き140円～が人気。鶏タタキボン酢626円などの1品料理や地酒も豊富。
 往長野市南千歳町855-1 松沢ビル1F
 営業17:00～深2:00
 休無休 Pなし



長野駅周辺 **お好み焼き 熱風 -neppoo-**
鉄板焼き 熱風 ☎026-228-2823
 お好み焼きに使用するキャベツは、食感にこだわりすべてが手切り。焼きそば・モダン焼きの麺はモチモチ食感！珍しい本格焼酎も多数をご用意！
 往長野市北石堂町1427 こおきビル B1F
 営業17:00～22:30
 休不定休 Pなし



長野駅周辺 **居酒屋 かまどか** 長野駅前店
MAP ▶ P24 ☎026-224-8898
 長野駅より徒歩2分。名物の炊きたて釜炊きご飯や幻の骨付熟成鶏を使ったメニューが堪能できる。日本各地の漁港から取寄せた旬の魚介もおすす。
 往長野市南石堂町1971 A-ONE CITYビル 2F
 営業17:00～24:00
 17:00～深2:00(金・土)
 休無休 Pなし



長野駅周辺 **北国の小料理屋 ふる川**
MAP ▶ P24 ☎026-227-3828
 長野駅前・東急シエルシェ近く4月10日オープン。北海道の家庭料理や新鮮な海の幸が味わえる店。北海道の地酒や焼酎・おたるワイン等も揃う。
 往長野市南千歳1-17-2 マヤビル2F
 営業17:00～24:00(LO 23:30)
 休日曜 Pなし



長野駅周辺 **食彩酒房 五臓六腑**
MAP ▶ P24 ☎026-229-5010
 手作りこだわった料理と温かいおもてなしが人気。おまかせ刺身3種盛980円～・地酒1合420円～。
🍷ドリンク限定50%割引(月～木・60分間)
 往長野市南千歳1-3-10 サン千歳ビル1F
 営業17:00～23:00
 休日曜 Pなし

長野駅周辺 MAP ▶ P24

村さ来 長野駅前店

☎026-269-6010

長野駅前で幅広い年齢層で賑わう人気の居酒屋。季節の食材を生かした料理は安くてボリューム満点。ドリンクは耐ハイ・カクテル等100種類以上。

住長野市南千歳1-28-3 長野NCビルB1F
☎17:00～24:00
休無休
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

信州居酒屋 酔来処

☎026-264-6984

長野駅から徒歩1分。信州名物馬刺し・いなご・鮎・鯉・信州サーモン・信州そば等が味わえる。信州の地酒も豊富。

☎たてがみ付特選馬刺しサービス(1グループ2名様以上)
住長野市末広町1368
ミスタードーナツ長野駅前 2F
☎17:00～24:30
休不定休 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

串焼き・串揚げ 串まる

☎026-224-1430

安さ・旨さ・ボリュームありで地元で人気。串焼き・串揚げは3本で190円～。サワー・焼酎1杯各370円～。北海道直送のジンギスカン鍋もおすすぬ。

住長野市南千歳町860-4 懐石舎ビル 2F
☎17:00～24:00
休日・祝
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

築地市場食堂 長野駅前店

☎026-229-8818

築地市場仲卸の王滝水産から届く新鮮な魚介が味わえる。名物マグロのカマ焼き680円・刺身3点盛り990円等。

☎飲食代金5%割引
住長野市末広町1358 セントラルホテル 1F
☎15:00～23:30(LO)
15:00～22:30(LO/日・祝前)
休無休 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

お食事処・居酒屋 絹一

☎026-228-4045

長野駅近く地元客や観光客にも人気の店。信州の自然の味が楽しめ、出張時の急な接待(4,000円～)にも対応。

☎4名様以上で梅ワインボトル1本サービス
住長野市南千歳1-3-3 アレックスビルB1F
☎11:30～13:30(月～金)
17:00～23:00
休日曜・祝日 Pなし



権堂周辺 MAP ▶ P24

酒家 やまざき 駅前店

☎026-227-2022

海ナシNAGANOで魚介が満足できる店発見！日本酒・本格焼酎の品揃えも豊富。お得な店主おまかせコース(4,000円+税)は予約なしでもOK。

住長野市南石堂町1308
☎17:00～24:00
休日曜
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

味な隠れ家 たのしや哲

☎026-224-3855

新鮮刺身やエビ、茹で野菜等をこく旨ソースに絡めて食べる新感覚の絶品料理「焦がし醤油フォンデュ」1,680円。

☎ドリンク1杯サービス(生ビール・ハイ・ソフトドリンク)
住長野市南千歳2-15-19 南千歳信濃ビル 1F
☎17:30～23:00(LO)
休日曜・祝日
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

味彩 とらの巻

☎026-223-5560

北信濃の食材を使った料理がリーズナブルに味わえる。名物のとらの巻でん(おでん)や手作りギョーザが人気。

☎ドリンク1杯サービス
住長野市北石堂町1175-9 リーベ石堂1F
☎12:00～13:30(火～金)
17:00～24:00
休日曜 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

炭火焼鳥・居酒屋 くるみ

☎026-224-2025

長野駅から徒歩3分！新鮮素材を備炭火でじっくり焼いたジューシーな串焼き・焼き鳥が味わえる人気店。串焼き・焼き鳥は1本120円～味わえる。

住長野市北石堂町1381
☎18:00～24:00
休不定休
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

まんち

☎026-228-7080

こじんまりとした和の寛ぎ空間は出張・旅行に来られた方も気軽に立ち寄れる。信州の地酒・焼酎・梅酒が豊富。

☎飲食代金500円割引(1グループ2名様～4,000円以上に限る)
住長野市南千歳1-20-1
長野アンジェラックスビル1F
☎17:00～深1:00(LO)
休不定休 Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

居酒屋 あきねい

☎026-223-1133

旬の素材を使った和食がお手頃価格。家族的な雰囲気でも一人でも安心！長手もじゃ 550円・大根サラダ350円。

☎ドリンク1杯サービス
住長野市北石堂町1190-11
☎11:30～13:00(LO) 17:00～22:00
休日曜・祝日
Pなし



長野駅周辺 MAP ▶ P24

食事処 飛騨

☎026-224-0021

民芸調の家具や小物で統一され趣のある雰囲気。理屈抜きで「旨い」。信州そば・馬刺し・山賊焼など郷土料理と地酒も豊富。好評！日替定食780円～。

住長野市北石堂町1370 二線路通り
☎11:30～14:00 16:30～22:00
休無休
Pなし



県庁周辺 MAP ▶ P23

ししとうバイキング 県庁前店

☎026-237-4410

バイキングスタイル居酒屋。旬の料理・居酒屋メニュー約30種類並ぶ。時間制限無しの食べ飲み放題が男性3,000円、女性2,800円で楽しめる。

住長野市南県町688-2
☎17:30～22:00(LO)
休土曜・日曜・祝日
Pなし



権堂周辺 MAP ▶ P24

情熱寿司ダイニング 蓮

☎026-217-2799

長野駅から徒歩5分。全国各地の新鮮な魚介を使った海鮮料理と寿司が味わえる。名物「のっけ寿司」1,980円と「ままかり押し寿司」が大好き！

住長野市鶴賀七瀬454
☎17:00～23:00(LO)
休日曜(予約の場合は営業)
Pあり





選べる2種の名物鍋

権堂周辺 **SENJYU 権堂店**

MAP ▶ P25 ☎026-235-5925

信州産牛もつ鍋・ちりとり鉄板が好評！
選べる2種の名物鍋等の料理8品と信州地酒を含むプレミアム飲み放題（2.5時間）が付く4,500円コースが人気。

🍷ドリンク1杯400円(何杯でもOK)

住長野市上千歳町1350 ロイヤルハイツ 2F
☎17:00～24:00(LO) 18:00～24:00(日・祝)
休無休 Pなし



信州食材にこだわりの料理が豊富

長野駅周辺 **だいだらぼっちの坊**

MAP ▶ P24 ☎026-217-8170

2015年10月オープン！信州の味が楽しめる店
地元の食材を全面に打ち出している人気の店「だいだらぼっち」の2号店。信州産地鶏・福味鶏や信州味噌の料理など信州の味を堪能できる。意外性のある料理にファンも多い。

住長野市南千歳1-14-1 山本ビル1F
☎17:30～24:00(LO) 休無休
17:30～24:00(LO/金・土) Pなし



名物「ロティサリーチキン」

権堂周辺 古民家 Cafe&ダイニング **GOFUKU**

MAP ▶ P25 ☎026-217-7391

2015年4月オープン！信州の食材を堪能できる店
昔の呉服店の母屋をリノベーションした趣のあるオシャレな空間。鶏を賢沢に丸々1羽使用しオープンで焼きあげた「ロティサリーチキン」1,900円は名物料理！ドリンクも種類豊富。

住長野市権堂町2300
☎11:30～14:30(LO) 15:00～18:00(LO)
18:00～22:30(LO) 休月曜・日曜の夜 Pなし



素材にこだわった情熱料理の数々

権堂周辺 **しなのてっぺん** 長野店

MAP ▶ P25 ☎026-217-7058

「長野から日本を元気に！」がモットー！
2014年12月オープン。活気溢れるスタッフが笑顔でお出迎え。歴史ある建物の店内は、梁や柱はそのままに開放感がありリラックスできる。座敷・掘りごたつなど用途に応じてご用意。

住長野市上千歳町1322
☎17:00～24:00(LO) 17:00～24:30(LO/ドリンク)
17:00～23:30(LO/月～木) 休不定休 Pなし



写真はイメージ

権堂周辺 **あずま家天善**

MAP ▶ P25 ☎026-234-5566

揚げたての天ぷらをどうぞ！
天ぷら専門店でありながら、一品料理や郷土料理も充実。県外から訪れた観光・出張の方にも人気。天ぷら840円～ご用意。
🍷グラス生ビールorソフトドリンク1杯サービス

住長野市上千歳町1334-7 こんどう江戸むら内
☎17:00～23:00(LO 22:00) 休日曜・祝日 Pなし



刺身の「田上刺し」

権堂周辺 **養老乃瀧** 長野権堂店

MAP ▶ P25 ☎026-235-3090

皆様に愛される居酒屋の老舗ブランド！
権堂で愛され続けて30年。刺身・焼き物・揚げ物・鉄板焼きなど、豊富なメニューを安心価格で楽しめる。会社帰りにフラックと立ち寄って。各種宴会は、3,000円+税～承り中！

住長野市権堂町2305
☎16:30～24:00 休無休 Pなし

権堂周辺 **良喜** (よしき)

MAP ▶ P25 ☎026-235-6710



創業30余年の老舗。海鮮料理をメインに味わえる。落ち着いた雰囲気のカウンター席と座敷をご用意。おひとり様も大歓迎。20様までの宴会も対応。

住長野市上千歳町1427-5
☎17:30～23:00 休日曜・祝日 Pなし

権堂周辺 **かよう亭**

MAP ▶ P25 ☎026-234-5940



小さな箱庭が見える雰囲気のある店内。食べる側のペースに合わせて作りたての焼き鳥が味わえる。種類豊富なランチ各850円もおすすぬ。

住長野市鶴賀権堂町2225
☎11:30～14:00 17:00～22:00(LO 21:30)
休日曜・祝日 Pなし

権堂周辺 **KAD:ATA** (カダアタ)

MAP ▶ P25 Drum* n° Doko ☎026-237-1313



本場韓国さながらのドラム缶席でサムギョブサルセット1人前980円～（注は2人前より）を楽しめる。

🍷ドリンク1杯サービス(お一人様3,000円以上に限る)
住長野市上千歳町1352 小玉屋ビル1F
☎17:00～24:00 休日曜(翌日が祝日の場合は営業) Pなし

権堂周辺 **酒家 やまざき**

MAP ▶ P25 ☎026-237-3313



金沢・沼津から直送の新鮮魚介と季節の料理。ゆったりとした空間でお得なコースが味わえる。おススメは、信州プレミアムビール4,000円+税～。

住長野市権堂町1449-1
☎17:00～24:00 休日曜 Pなし

権堂周辺 **酔宵酔** (よよいのよい)

MAP ▶ P25 居酒屋 ☎090-9664-4285



2015年1月に移転オープン！丹精込めて焼く大ぶりのやきとりがおすすめ。各種宴会・焼肉宴会ご予約承り中。ご予算は応相談。

住長野市鶴賀田町2415-6 高見澤ビル1F
☎18:00～23:00 休日曜(翌日が祝日の場合は営業) Pなし

権堂周辺 **たべもの屋 伽羅** (きやら)

MAP ▶ P25 ☎090-4617-6511



信金権堂店近く！地元食材にこだわった家庭料理が味わえる隠れ家的な食事処。その時々による、おまかせ着セット1,580円(5品～7品)がおすすめ。

住長野市権堂町2215-4
☎11:30～14:00 17:00～22:00(LO) 休火曜 Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



おっちゃん

☎026-235-3780
創業昭和53年。山菜・茸・定番の手作りコロッケ・薩摩揚げ等の一品料理は300円〜。8名様迄の小部屋宴会可。
🍷ドリンク1杯100円(乾杯時のみ)
住長野市上千歳町1353-16
☎17:30〜24:00
休日曜・月曜・祝日不定休
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



かどや

☎026-234-4410
権堂で上質なホルモンや焼肉が楽しめる。新鮮な各種ホルモンをはじめ、各種豊富にお肉を取り揃えているので思う存分堪能できる。
住長野市権堂町2261
☎17:00〜深1:00
休日曜
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



寿司居酒屋 金澤 あえの風

☎026-237-3456
北陸中心の新鮮な魚介類やこだわりの寿司と一品料理が味わえる。北陸珍味480円+税〜や定番メニューも豊富。コース料理3,500円+税〜。
住長野市権堂町1440-15 プラザウイング 1F
☎17:00〜深1:00
17:00〜23:00(日・祝)
休無休 Pなし(駐車場料金の補助あり)

権堂周辺 MAP ▶ P25



魚処 上乃家

☎026-237-4448
信州の地酒と瀬戸内産の新鮮魚介料理が味わえる店。魚は全て天然物にこだわり、魚本来の旨みが引き出された焼き物・揚げ物等のメニューが充実!
住長野市権堂町2373 高原ビル 2F
☎17:00〜23:00
休火曜
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



九州情熱酒場 がばい寅次郎

☎026-237-1026
九州郷土料理・博多水炊き&もつ鍋に感動! 名物「水炊き1人前1,680円」は魂を込めた濃厚秘伝スープが自慢。
🍷飲食代金10%割引
住長野市上千歳町1352-3 スタープラザ 1F
☎17:00〜24:00
17:00〜深1:00(金・土・祝前)
休日曜(祝前日と10名様以上の予約の場合は営業) Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



和Shoku かぶと

☎026-232-0226
ジャズが流れる落ち着いた店内で、毎朝市場から仕入れる新鮮魚介や旬の食材を使う季節料理が味わえる居酒屋。お店で燻製した燻製メニューも必食。
住長野市権堂町2259-2
☎11:30〜13:30(月〜金)
17:00〜23:00
休日曜・祝日 Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



居酒屋割烹 八千代

☎026-233-4200
日本海直送の新鮮な魚貝類を使った刺身や煮物はもちろん、馬刺・はちの子など郷土料理が豊富。焼酎や地酒など様々なお酒に出会える。
住長野市権堂町2261
☎17:00〜23:00
休日曜(不定休につき電話確認)
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



情熱ダイニング みらい酒房

☎026-237-4321
地鶏ファンご用達の店。豪快火柱で炙る「さつま知覧どりもも焼930円」・「幻の白レバー」等まさに鶏づくし。
🍷飲食代金10%割引
住長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂 2F
☎17:00〜24:00
17:00〜深1:00(金・土・祝前)
休日曜(祝前日と10名様以上の予約の場合は営業) Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



居酒屋 白うさぎ

☎026-217-7862
昆布出汁がしみた関西風のおでん50種と手作りのおぼんざいが20品以上揃う権堂ならではの呑み処。
🍷生ビールorサワー類1杯サービス
住長野市権堂町2372
☎17:30〜24:00
休日曜・祝日
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



居酒屋 酒道楽

☎026-232-5744
カウンターは、話し好きの友達気分。馬料理、季節の山菜・きのこ料理・イナゴやハチノコ等の昆虫セット等。地酒を飲み楽しいひとときを!
住長野市権堂町1449
☎16:00〜24:00
休日曜・祝日
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



山菜料理 鍋料理 なべ亭

☎026-232-5901
信州の山の幸・山菜料理やきのこと料理が自慢。四季折々の食材を大切にしたり料理がお値打ちに味わえる。
🍷ドリンク1杯サービス(ランチ不可)
住長野市権堂町2221 イトーヨーカドー前
☎11:30〜13:30 17:30〜21:30
休日曜
Pなし

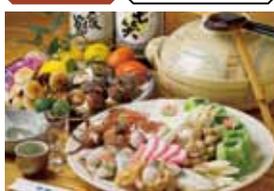
権堂周辺 MAP ▶ P25



居酒屋 へのへのもへじ

☎026-234-8997
権堂アーケードから東へ。アットホームな雰囲気がお子様連れに好評の店。味噌串かつ500円は常連客に人気。
🍷ドリンク1杯サービス
住長野市西鶴賀町1488-14
☎17:00〜23:00
休日曜・祝日(予約の場合は営業)
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



船場

☎026-235-3903
和洋創作料理に銘酒が勢揃い! 本物志向の味わいと満足のボリューム、居心地の良さも人気。旬の食材使用のおまかせコース(5品〜)2,500円が好評。
住長野市西鶴賀町2212-1
☎11:30〜14:00 17:00〜23:00
休月曜
Pなし

権堂周辺 MAP ▶ P25



季節料理 藤しげ

☎026-234-5003
西鶴賀の郵便局手前路地に入った和食処。日替りのおすすり一品料理が充実し、鮮魚や旬の素材を使った料理が味わえる。本格焼酎や厳選銘酒もご用意。
住長野市西鶴賀町1465-7
☎17:00〜22:30
休日曜・祝日
Pなし



鉄板焼コース6,000円

権堂周辺 鉄板焼 Dining 旬響 (おと) ☎026-219-2346

MAP ▶ P25

目で焼き上げてくれる信州牛のステーキ
繁華街・権堂に今までにない贅沢な至高の空間が誕生。
信州牛・仙台牛・プレミアム国産牛等のステーキと厳選
の銘酒・ワインが堪能できる。ダイニング・Bar併設。
②生ビール(小)orソフトドリンク1杯サービス

往長野市上千歳町1324-1 サプリビル2F
☎11:30 ~ 14:00 17:30 ~ 24:00(LO 23:00)
休不定休 Pなし

ハイセンスな鉄板焼カウンターで 信州牛ステーキを



名物!ジンホル鍋1,800円+税

長野駅周辺 北国のジンホル屋ふる川 ☎026-223-8312

MAP ▶ P24

本場!北海道流のジンホル鍋が味わえる
ジンギスカンとホルモン・北海道直送の魚介が味わえる
店。北海道流の「ジンホル鍋」は、味付ジンギスカン
と豚の味噌ホルモンを混ぜて焼くオリジナル。権堂店
(セントラルスクエア北側) ☎026-233-7357

往長野市南千歳1-17-2 マヤビル B1F
☎17:00 ~ 23:30(LO)
休無休 権堂店 日曜 Pなし

北海道直送の活ホタテ・ウニも絶品! 本場・北海道流

権堂周辺 信州焼肉 悠雅亭 ☎026-233-0763

MAP ▶ P25



和を基調とした完全個室の店。信州プ
レミアム牛・熟成肉・地元食材を中心と
した料理が楽しめる。焼肉各種500
円+税〜。コース3,500円+税〜。

往長野市権堂町1440-15 プラザウイング 1F
☎17:00 ~ 深1:00
17:00 ~ 23:00(日・祝)
休無休 Pなし(駐車場料金の補助あり)

長野駅周辺 信州焼肉 南山 長野東口店 ☎026-269-6066

MAP ▶ P24



人気の信州焼肉&韓国料理店。高級感
あふれる店内で地産地消の逸品が味わ
える。備長炭で焼く「信州プレミアム
牛肉」など素材は全て安心・安全。

往長野市栗田1009-2 センターウイング 1F
☎16:30 ~ 23:00
16:30 ~ 24:00(土・日・祝前)
休無休 Pなし

長野駅周辺 焼肉290 (ニクオー) ☎026-226-6687

MAP ▶ P24



全メニュー(ドリンク含)300円の店。
国産牛肉・牛ハラミ・ジンギスカン・軟
骨・タン・豚ホルモン・豚のおっぱい等。

②飲食代金300円割引
往長野市緑町1114
☎16:00 ~ 23:30
休不定休 Pなし



ヘルシー&スタミナ満点
どこへ行っても美味しい肉は食べたく
なるもの。信州プレミアム牛・信州の
和牛や霜降りの極上肉・絶品のホルモ
ン・ジンギスカン・鉄板焼が味わえる地
元の人気店を紹介します。

焼肉・ステーキ



6種盛り(2人前)2,800円

権堂周辺 ホルモン酒場 みな家 ☎026-232-5157

MAP ▶ P25

みんなでワイワイ!ホルモンを味わって!
昭和レトロな雰囲気ホルモン焼きの店。アットホ
ームな店内は、おひとり様でも楽しめる。安心安全・新
鮮な国産ホルモンを使用。ここでしか味わえない希少
部位が多数、継ぎ足し秘伝ダレで仕込むこだわり。

往長野市上千歳町1337
☎17:00 ~ 22:00(LO)
休不定休 Pなし

長野でホルモン食べるならココ! 絶品ホルモン

長野駅周辺 焼肉 Misuzi (ミスジ) ☎026-223-6111

MAP ▶ P24



ヤキニクステーション
フロント

長野駅近く、地元老舗焼肉店として県
内外のファンも多い。極上の黒毛和牛
が堪能できる。長春館の歴史を支えて
来た特上カルビをぜひ!

往長野市末広町1356 Nacs末広4F
☎16:30 ~ 23:30
休無休 Pなし ②車イス可

権堂周辺 焼肉厨房 慶樹 ☎026-233-3273

MAP ▶ P25



定食から宴会まで、気軽に確実な旨
さが味わえる焼肉店。常においしさ
を追求しおいしい食べ方を提案。初めて
の方も「大満足」間違いなし!

往長野市権堂町2261-2
☎11:30 ~ 14:00 17:00 ~ 24:00
休不定休 Pなし

権堂周辺 焼肉ホルモン 頑爺 ☎026-234-3090

MAP ▶ P25



ホルモンと言えば頑爺。肉の築地「芝
浦」直送の本物を是非お試しあれ!「マ
ルチョウ」680円。席数が少ないため、
週末は予約必須!行かぬき損!

往長野市西鶴賀町1567-8 レインボービル 1F
☎17:00 ~ 22:00(LO)
17:00 ~ 23:00(LO/金・土) 休不定休
17:00 ~ 21:00(LO/日・祝) Pなし



信州唐辛子と信州福味鶏コースト

旬の食材&ワインをメインに 創作イタリアン



地元食材を大切に、旬を添えながら仕上げられる料理。長野で各国の本場の味が楽しめる評判のレストランからお洒落でゆっくり寛げる落ち着いた雰囲気のカフェをご紹介します。

彩りも鮮やかな本場仕込みの味 洋食&カフェ

長野県周辺 シロッコピザ&ワイン
MAP ▶ P24 ☎026-223-1551
信州産の食材を使った料理と信州産ワイン
本格的窯焼きピザは590円〜13種。イタリアン中心の料理は50種〜。ワインボトル約80種、信州産ワインボトル約20種、グラスでも注文できる。
🍷自家窯で焼くピザマルゲリータ670円⇒320円
往長野市北石堂町1411 長宮ビル 1F
☎17:00〜深1:00 17:00〜深2:00(金・土・祝前)
休不定休 ㊄なし



本場の味が楽しめるスペインバル



信州食材の料理を楽しむ



限定の信州サーモン丼がおすす

長野県周辺 スペインバル リオハ
MAP ▶ P24 ☎026-227-3956
気軽に楽しめるスペイン料理専門店
本場さながらの味と雰囲気を楽しめる実力派スペインバル。多彩なタパス料理と、こだわりビールやワインが揃い地元でも人気のスポット。少人数はもちろん、最大80名の宴会もOK。
往長野市北石堂町1437-1 DIXON SALOON3F
☎17:30〜24:00 17:30〜23:00(日)
休月曜 ㊄なし

長野県周辺 ジェムスナゴノビアマーケット
MAP ▶ P24 ☎026-223-1040
信州の地ビール・世界のビールが味わえる
白馬豚・信州牛等の信州食材と信州の地ビール7種・世界のビール30種も味わえる。白馬豚の自家製ローズハム850円・生ビール550円〜。
🍷自家製ビーアスピック730円⇒300円
往長野市末広町1358 末広町ビル 3F
☎17:30〜24:00 17:30〜翌5:00(金・土・祝前)
17:30〜23:00(日・祝) 休日曜(不定休) ㊄なし

長野県周辺 サントリービア&レストラン ウインズ
MAP ▶ P24 ☎026-224-1681(長野店) ☎225-6464(東口店)
旨い生ビールと信州の食材を使った料理を
両店ともに、JR長野駅善光口・東口の正面という好立地。自慢の旨い生ビールと本格イタリアンの他に、話題の信州ブランド食材の信州サーモン・信州オレイン豚等の各種料理も味わえる。
往長野駅前 長野NCビルB1F 長野駅東口 ステラビル3F
☎11:30〜24:00
休無休 ㊄なし

県庁周辺 スカイラウンジ ブーランジェ
MAP ▶ P23 ☎026-234-1202
抜群の眺望を堪能できる16階のスカイラウンジ。朝の寛ぎのひと時から、お手頃ランチコース、本格的フレンチコース、パーラウンジタイムもあり。
往長野市県町576 ホテル国際21 16F
☎7:00〜10:00(朝食・要予約)
11:30〜14:00(ランチ)
17:30〜23:00 休無休 ㊄あり

県庁周辺 トラットリアデルカフェ ドーノドーノ
MAP ▶ P23 ☎026-234-1546
本場ナポリに負けない絶品の釜焼きナポリピッツァ。厳選されたトマトソースや最高級のオリーブオイル、チーズ等を使用したイタリアンが楽しめる。
往長野市県町576 ホテル国際21 B1F
☎11:30〜14:00 17:30〜22:00
11:30〜22:00(土・日)
休無休 ㊄あり

長野県周辺 ビストロバル ロータス
MAP ▶ P24 ☎026-228-7580
パーティーのような空間でしっかり食事を楽しむビストロバル。多彩なフードメニューとドリンクが揃い、使い勝手抜群。深夜まで営業もうれしい。
往長野市北石堂町1437-1 DIXON SALOON2F
☎17:30〜深2:00
17:30〜深3:00(金・土)
17:30〜24:00(日) 休月曜 ㊄なし

長野県周辺 おもてなしイタリアン 和伊ん
MAP ▶ P24 ☎026-225-6786
和のテイストをプラスした新感覚のイタリア料理店。高級食材を使用した料理やパスタ・カルパッチョ等定番メニューとワイン・梅酒・焼酎も豊富。
往長野市南石堂町1421 三福ビル 2F
☎11:30〜14:00 17:00〜23:30
休不定休 ㊄なし

長野県周辺 kukai (クーカイ)
MAP ▶ P24 ☎026-228-6335
地元可愛されて13年。長野産の牛、豚、鶏肉が気軽に楽しめる洋食店。人気のポークステーキは180gビックサイズで780円。
往長野市北石堂町1391-1 モナリザビル 2F
☎11:00〜14:00
17:00〜20:30 21:00〜24:00
休日曜・祝日不定休 ㊄なし

長野県周辺 クレープ&デニッシュ conaco (こなこ)
MAP ▶ P24 ☎026-225-5757
北信濃小布施の自然有精卵を使った生地のクレープと焼きたてのデニッシュが人気の専門店。テイクアウトや店内でゆっくりカフェとして利用できる。
往長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル 1F
☎10:00〜18:30
10:00〜19:00(金・土)
休無休 ㊄なし



人気の骨付スパイシーチキン

長野駅周辺 **NAGANO BAR** (ニセンロ) **2000RO**
MAP ▶ P24 ☎026-264-7655
 スパニッシュ&イタリアンのワインバル
 料理に合うがぶ飲みワインが豊富。骨付スパイシーチキン700円が自慢。ソファ席やガラス仕切の個室が女性客に人気。
🍷がぶ飲みワイン1杯サービス
 往長野市北石堂町1379-1 石堂ビル1F・2F
 営17:30～24:00(LO 23:00)
 休不定休 Pなし



目の前で調理を楽しむカウンター

長野駅周辺 **イタリアンバル イタリコ**
MAP ▶ P24 ☎026-223-7888
 炭火焼料理とイタリアンワインが人気
 信州の食材を炭火焼・鉄板料理で気軽に楽しめるイタリアンバル。豊富に揃ったワインや新鮮なフルーツを使った生ジュースも好評。
🍷ドリンク1杯サービス
 往長野市南千歳1-28-3 岩井ビル2F
 営18:00～23:00(LO 17:00～22:00(LO/日・祝) 休無休 Pなし



ディナーコースの一例

長野駅周辺 **イタリア料理 ポスコ** 駅前店
MAP ▶ P24 ☎026-264-6270
 イタリア料理はやっぱり専門店です！
 長野駅前にある老舗イタリアン。信州の旬野菜と食材をアレンジした伊料理が好評。ランチ1,000円～各種、ディナーセット2,600円～各種。石窯焼きピッツアやパスタも人気。
 往長野市末広町1358 末広町ビル2F
 営11:30～15:00(LO 14:00) 18:00～22:00(LO 21:00)
 休不定休 Pなし

長野駅周辺 **MAP ▶ P24**

switch (スイッチ)
 ☎026-217-7438



約60種の豊富なメニューが魅力のカフェ&バー。信州黄金卵使用のエッグベネディクト850円(昼限版)が人気！
🍷プチデザート1品サービス
 往長野市南千歳1-10-5 荒井ビル2F
 営11:30～15:00 18:00～23:00
 休不定休 Pなし

長野駅周辺 **MAP ▶ P24**

イグレック
 ☎026-228-2232



長野県産食材のジビエが楽しめる店。アットホームな店内で味わえる丁寧に仕上げられたデザートが人気。シェフのおまかせコース3,780円。
 往長野市北石堂町1205 2F
 営18:00～22:00
 休日曜・祝日(予約の場合は営業) Pなし

長野駅周辺 **MAP ▶ P24**

グリル ザ ブッチャー nagano
 ☎026-219-6086



極上の炙り肉と豊富な種類のワインを堪能！ステーキランチは950円～。単品は選べるタバス194円～。信州山賊焼486円、グラスワイン410円～。
 往長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
 営11:00～23:00
 休MIDORI長野に準ずる P.MIDORI長野に準ずる 車イス可

長野駅周辺 **MAP ▶ P24**

ARCOIRIS (アルコイリス)
 Spanish&Mexican ☎026-219-3170



ラテンの雰囲気豊かな店内は、様々なタイプの席をご用意。人気メニューは「ハモンセラーノ」750円！底抜けに楽しいラテン・ダイニングを満喫！
 往長野市北石堂町1435 新室町ビル2F
 営12:00～24:00
 休火曜・第3水曜 Pなし

長野駅周辺 **MAP ▶ P24**

Pelangi (プランギ)
 Asian Dining&Bar ☎026-225-9603



フォーやトムヤムクンなどアジアの定番料理から屋台料理が楽しめるダイニング！デートや女子会におすすめの人気No.1「ガバオご飯」780円。
 往長野市南千歳862-1
 営17:00～24:00
 休不定休 Pなし

善光寺周辺 **MAP ▶ P25**

THE FUJIYA GOHONJIN
 ☎026-232-1241



江戸時代の創業から始まり、大正時代に再建されたクラシカルな建物。イタリアンをベースとした料理が楽しめるレストラン&カフェ&バー。
 往長野市大門町80
 営11:30～14:00 18:00～21:30
 19:00～(土・日) 休無休 Pあり(提携) 車イス可

権堂周辺 **MAP ▶ P25**

かんでんぱカフェ TOiGO 店
 ☎026-234-1741



あんみつ・ところてんなどの寒天スイーツの他、軽食が楽しめる。店内にはかんでんぱショップも併設。
🍷かんでんくック(粉末寒天)1箱プレゼント
 往長野市問御所町1200 TOiGO SBC 1F
 営10:00～17:30(カフェ) 10:00～19:00(ショップ)
 休TOiGOに準じる Pあり

善光寺周辺 **MAP ▶ P25**

Zawacc caffè
 ☎026-232-3359



ザワック・カフェは善光寺本堂に最も近い喫茶店。プロ使用のマシンで淹れるエスプレッソとシェフが毎朝仕込む生パスタが看板メニュー。
 往長野市元善町486 九九や旬粋2F
 営9:30～17:00(4月～11月) 10:00～16:30(12月～3月)
 休不定休 Pなし

松代周辺 **MAP ▶ P26**

公園のベンチ
 ☎026-278-7411



開業25年の小粋なレストラン。充実感満足感のある料理を提供。グラタンならココ！と好評でグラタン料理は1,200円～ご用意。
 往長野市松代町東寺尾2988
 営11:30～14:20 18:00～20:15
 休月曜(祝休日の場合は翌日の昼のみ営業) Pあり 車イス可

高田周辺 **MAP ▶ P23**

cafe Mattari (カフェ マタリ)
 ☎026-219-6540



閑静な住宅街の隠れ家の民家カフェ。畳に並ぶアンティークソファと蓄音機。週替り籠ランチセット1,080円。
🍷足袋ソックスプレゼント(6色より選択)
 往長野市高田342-17
 営10:00～16:00(LO 15:30)
 休土曜・日曜 Pあり

「おいしい信州ふーど(風土)」でおもてなしいたします。

おもてなし夕食クーポン

秋冬版 2015年10月1日～2016年3月31日

長野らしい魅力ある食材を使った特別料理プランをご提供いたします。

「長野の食は旨い!」と言っていただけの自慢の特別料理プランを飲食店24軒がご用意いたします。

おもてなし夕食クーポンを購入
(1冊3,000円/1,000円×3枚綴り)



MENUパンフレットで
料理プランをチェック



クーポンで
お食事

1冊 **3,000円**
好評販売中!

おもてなし夕食クーポンのお求めは

ホテル国際21 / THE SAIHOKUKAN HOTEL / ホテルJALシティ長野
/ アイランドホテル / チサングランド長野 / ホテル日興 / ホテル ナガノアベ
ニュー / ホテルニューナガノ / ホテルメトロポリタン長野 / 森と水バックパッ
カーズ / 長野市観光情報センター / 日本旅行長野支店

信州の魅力ある食材を使った料理を
24軒の料理プランから選べます!!



通常より**10%～50%お得!**



※「おいしい信州ふーど(風土)」とは…

美しい山々に囲まれた自然豊かな信州の風土から生まれた農畜産物の中から、信州のこだわり食材「プレミアム」、信州で開発された独自の食
材「オリジナル」、信州の伝統野菜・郷土食「ヘリテイジ」の3つの基準で、長野県が厳選した魅力ある信州産の食材をいいます。

おいしい信州ふーど(風土)

検索

お問い合わせは 長野市滞在型観光推進実行委員会 事務局 (公財)ながの観光コンベンションビューロー TEL.026-223-6050

国道19号線高田周辺



- ホテル国際21**
- 16F ブーランジェ
 - 16F 鉄板焼さくら
 - 4F つかさ
 - 1F Bayberry
 - 1F Bono
 - B1F なぶら
 - B1F ドーノード
 - B1F 花梨

南長野運動公園周辺



ビッグハット周辺



権堂周辺エリアP25



長野駅周辺エリアP24

長野駅周辺エリア



おかげ様で創業一〇〇年
善光寺のお膝元で
受け継いできた和の心

創業明治38年の老舗料亭。
 善光寺東側にあり
 市街地を一望する
 ロケーション
 四季折々、旬の素材と
 信濃の味覚が織りなす
 会席料理が味わえます。
 四季会席 三、七八〇円



営業時間 / 11:00~14:00 (LO) 17:00~21:00 (LO)
 11:00~21:00 (LO / 土日・祝日)
 展望レストラン、個室料亭 (要予約) をご利用ください。
 ※満席の場合もございますので、予めご了承ください。
 落ち着いた雰囲気の中でごゆっくりとお寛ぎください。
<http://www.mankatei.com>

善光寺より
 徒歩5分



季節の会席料理コースの一例



善光寺平を一望する美しい眺望

長野市善光寺東側 城山公園地内
 美しい夜景を望む

懐石 **萬佳亭**
 まんかてい

長野市東之門町二五〇二

☎ 0120-32-7089

善光寺、権堂周辺エリア



長野中央病院周辺

この地図は、長野中央病院周辺の詳細な地図を示しています。主要なランドマークと施設は以下の通りです：

- 権堂駅 (Gendo Station)
- イトーヨーカドー (Ito-Yokado)
- へへのもへじ (Heno no moheji)
- つばめタクシー (Tsubame Taxi)
- 藤しげ (Fujiyama)
- 頑館 (Goman)
- 長野中央病院 (Nagano Chuo Hospital)
- 長野中央病院 (Nagano Chuo Hospital)
- 長野大通り (Nagano Dori)
- 至長野駅 (To Nagano Station)

鬼無里エリア



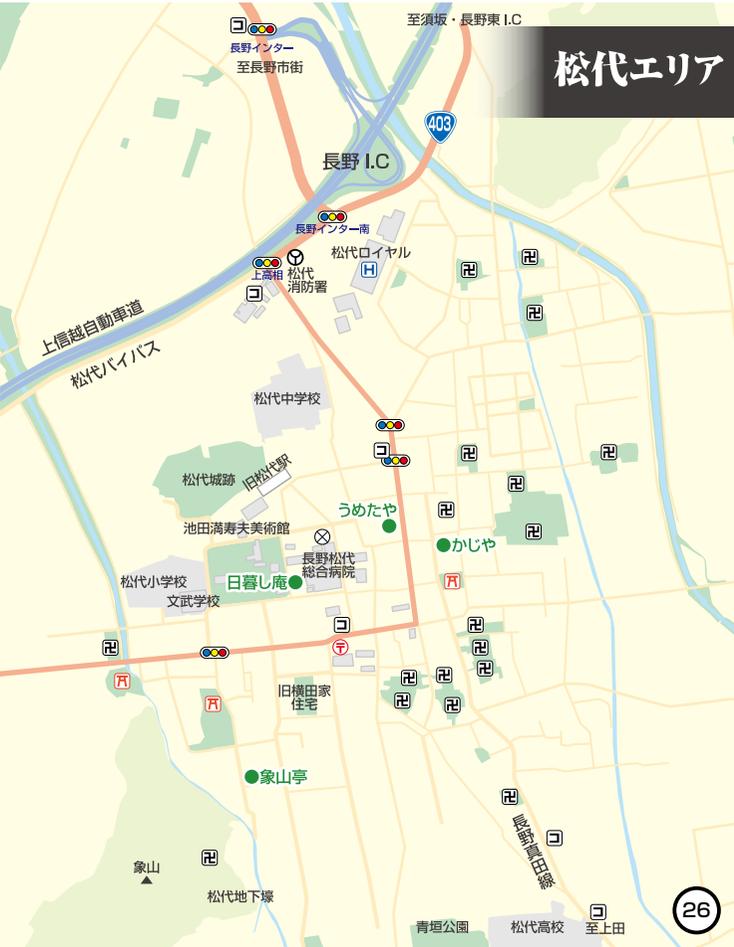
戸隠エリア



長野I.C周辺エリア



松代エリア



松代山中エリア





ク～ポン券

FREE▷BOOK グルメガイド春夏
共通クーポン券
ご飲食・お買物等の際にご利用ください
有効期限2016年4月30日

01 お店のクーポン特典をチェック!

01

02 共通クーポン券を切り取ってください。

02

03 お店・施設でご利用時にご提示ください。

03

FREE▷BOOK
グルメガイド秋冬

共通クーポン券の裏面の「ご利用上の注意」をよくお読みになってご利用ください。

FREE▷BOOK グルメガイド秋冬
共通クーポン券

ご飲食・お買物等の際にご利用ください

有効期限2016年4月30日

飛騨で

食べたい!

信州の味
ベスト

3



人気No.2 熱々
シューニー
山賊焼 850円



新鮮!
肉厚な絶品馬刺し
人気No.1
極上馬刺 980円



人気No.3 喉ごし抜群!
信州そば 650円

飛騨 飛騨 飛騨
クーポン券

朴葉焼・馬刺と原酒の店

ご宴会は80名様までご予算に応じて調整致します。

おまかせ1品サービス

※他のサービス券・クーポン券との併用はできません。
※クーポン券のみご利用はできません。
有効期限2016年4月30日



長野市北石堂町1370 二線路通り
TEL(026) 224-0021
0120-206-021

◆営業時間 11:30~14:00
16:30~22:00



クーポン券のご利用上の注意

- ※各ページの **クーポン** 表示されているお店に限り共通クーポンはご利用できます。
- ※お店のクーポン内容をご確認の上、ご利用ください。
- ※お店のクーポンをご利用の場合は、必ず下の共通クーポン券を切り取って、お店へお渡してください。
- ※ご利用の際は、クーポン内容のご確認のために本誌を持参されることをおすすめいたします。
- ※クーポン券の裏面に記載されている注意事項以外に不明な点がございましたら、お店へ直接お問い合わせください。

クーポン 表示のあるお店の内容をご確認の上、必ず切り取ってご利用ください。

※本誌掲載の**クーポン**表示のあるお店でご利用できます。
 ※クーポン券のみのご利用はできません。
 ※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
 ※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
 ※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。

FREE▷BOOK

夜の水炊き鍋を中心としたコース料理

- 満足水炊きコース 五一八〇円
- 豪華水炊きコース 七三四〇円
- 信州の極み東屋コース 九五〇〇円



信州黄金シャモ親子丼・重箱弁当

昼のかわいい風呂敷に包まれた重箱弁当

- 信州黄金シャモ親子丼 二〇五〇円
- 信州牛のステーキ丼 二〇五〇円
- 海鮮手こね寿司 二〇五〇円
- 東屋彩り弁当 二四八〇円
- 水炊きランチコース 四一〇〇円



長野県長野市東町一〇四
 二階 〇二六-二六六-〇一六〇
 昼・午前十一時から午後二時
 夜・午後五時から午後十時
 定休日：日曜日

江戸時代に建てられた土蔵を入口とし、土蔵の二階から中庭を見下ろす長い廊下を抜け、趣きのある個室へと案内いたします。

風情とお料理とともに最高のおもてなしをいたします。



善光寺門前
 いつも違う、特別な空間。
 「信州を味わえるお店」として
 豪商の古民家が復活いたしました。

“うまみ”“深み”“辛み”といった四川料理の王道をベースに香港・上海の技法を取り入れた「本格中国料理」をお楽しみいただけます。伝統的な四川の調理法によって生み出される「本格中国料理」とワインのマリアージュをお楽しみください。



美味彩ランチ

(平日限定)
美味彩ランチ ●ランチA 2,480円 ●ランチB 1,850円
ランチコース 山水 3,500円もおすすめてです



ディナー「美彩コース」

ディナーコース
美彩コース 5,000円
楊貴妃コース 7,500円
悠久コース 10,000円

皇華 ランチタイム 11:30~14:30 ディナータイム 17:30~21:30
TEL.026-291-7064 ※画像はイメージです (L.O.21:00)

信州の豊かな自然に育まれた新鮮な食材を活用した、信州ならではの味覚を存分にお楽しみいただけます。カウンター越しに板前の“仕事”をお楽しみいただける寿司「海津」、鉄板焼「やまさち」も併設しております。



星のミニ会席 花御膳

おすすめランチ ●旬彩膳 2,300円 ●星のミニ会席 花御膳 3,500円



海津 ランチタイム 11:30~14:30 ディナータイム 17:30~21:30
TEL.026-291-7062 ※画像はイメージです (L.O.21:00)



やまさち ランチタイム 11:30~14:30 ディナータイム 17:30~21:30
TEL.026-291-7062 ※画像はイメージです (L.O.21:00)

Hotel Metropolitan Nagano www.metro-n.co.jp

限られた店でしか味わえない!

新体験!!
氷点下のハイボール

BLACK
FREEZING
HIGHBALL

フリージング ハイボール

フリージングハイボールとは ケセのないクリアな飲み心地のブラックニッカ樽詰めハイボールを使い、アサヒビールが独自に開発した氷点下(-2℃~0℃)抽出技術が生み出すお店でしか味わえない新感覚の氷点下ハイボール

氷なし

冷たさをダイレクトに実感。ウイスキー本来の味わいを氷で薄めることなくそのまま味わえます。 540円



氷あり

冷涼感を長く実感。フリージングハイボールならではの冷たさが長く味わえます。 540円



あさひ
長野駅前店
TEL.026-223-0471



エクストラコールドが 通常580円
16:00~19:00の間 半額の290円

早割で
お得!!
氷点下の
スーパードライ。



アサヒスーパードライ
エクストラコールド

アサヒスーパードライ
ドライブラック
エクストラコールド

本誌P27の共通クーポン券で下記の割引となります

2名様以上のご飲食で
お会計より 1,000円OFF

2名様以上の宴会ご予約
ご利用でお会計より 2,000円OFF

15名様以上の宴会をご予約
ご利用でお会計より 3,000円OFF

おいしさのエンターテイメントへー。

和・洋・中、6つのレストランと2つのカフェ。

ホテル国際 21 のレストラン&カフェエリアで世界のお料理をご賞味ください。

お手頃な単品メニューから、本格的なコースまで多彩なメニューでお待ちしています。

Sky Lounge
ブーランジェ

Boulangier

16F

77席

ホテル最上階からの夜景をながめながら



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-1202

モーニングタイム ● 7:00am～10:00am (要予約)
ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～ 8:30pm (LO)
ラウンジタイム ● 8:30pm～11:00pm (LO)

中国料理 **花梨 KARIN**

B1F

70席

中国料理を新しいスタイルで



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-1201

ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～ 9:30pm (LO)

Coffee Lounge

Bayberry

1F

70席

3月リニューアルオープンのカフェラウンジ



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-1111 (代)

10:00am～ 9:00pm
(土・日・祝日は 9:00am～)

Teppanyaki
鉄板焼

さくら

16F

13席

目の前で焼かれる信州牛をワインと共に



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-5527

ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～ 9:30pm (LO)

和食

なぶら

B1F

60席

海の幸が味わえる海鮮和食処



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-5528

ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～10:00pm (LO)

Café Stand

Bono

1F

ホテルメインロビーのカフェスタンド



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-1111 (代)

8:00am～ 8:00pm

会席料理

つかさ

4F

完全予約制・個室9室

本格的な会席料理が味わえる日本料理店



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-2028

ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～ 9:30pm (LO)

Trotteria del cafe Italiano
DONO DONO

B1F

64席
テラス 14席

本格派釜焼きナポリピザが人気



ご予約・お問い合わせは TEL.026-234-1546

ランチタイム ● 11:30am～ 2:00pm
ディナータイム ● 5:30pm～10:00pm (LO)
土・日・祝日 ● 11:30am～10:00pm (LO)



[アクセス]

JR 長野駅より徒歩約 20分
JR 長野駅よりタクシー約 5分
上信越道長野 I.C より約 10km18分
須坂長野東 I.C より約 10km18分

[駐車場]
300台