

美味しい長野が勢揃い  
地元が選んだグルメ&名産

クーポン付きマップ

2025年度版

# NAGANO

## グルメガイド

長野市街地／善光寺／松代  
戸隠／鬼無里／信州新町



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

# 信州・本場名物を食べるならココ! 6選

せっかく長野に来たなら、ココのお店がおすすめ。

信州人が  
愛する  
味と料理

# 長野グルメまるかじり!!

旬の食材を活かしたおすすめ料理



信州そば、馬刺し  
ジビエ料理と  
名物づくし!

クーポン特典 ▶P25  
ドリンク1杯サービス  
※詳細はスタッフまで  
※来店時・注文時にご提出ください

## 門前酒場 山里

MAP P12・P30  
☎026-217-2901

道産子馬肉完全一頭買いの馬肉料理、旬のメニュー、日替りのおすすめメニューが多数揃う。地元の新鮮な鹿・猪・兎などを使った猟師めしやジビエ料理も人気。酒のラインナップも豊富で、厳選銘酒や限定酒、焼酎が味わえる。

【住】長野市南石堂町1418-1 【休】臨時休業あり 【席】67席  
【営】17:00~23:30

旬野菜の料理を人気の焼鳥と一緒に



旬の味覚と地酒が  
揃う郷土料理店  
全席喫煙OK!

クーポン特典 ▶P25  
ドリンク1杯サービス  
※詳細はスタッフまで  
※来店時・注文時にご提出ください

## 寺町酒場 焚毬屋 -YAKIYA-

MAP P10・P30  
☎026-224-2025

信州の北から南までの旨い食材が一同に揃う店。信州の旬を使った郷土料理や焼鳥、一頭買いの馬刺し、山賊グリルなど居酒屋定番料理も。信州ならではの珍味も食べられるとあって観光客はもちろん地元客からも絶大な人気。

【住】長野市北石堂町1381 【休】臨時休業あり 【席】40席  
【営】17:00~23:30

うまいものセット3,300円



信州の地酒と  
名物馬刺しが  
味わえる人気店

クーポン特典 ▶P25  
信州どほう竜田揚げ1皿サービス  
※1グループ信州どほう竜田揚げ1皿となります  
※「うまいものセット」との併用不可  
※来店時・注文時にご提出ください

## 信州の地酒と味九州情熱酒場 がばい寅次郎

MAP P16・P30  
☎026-237-1026

うまいものセット3,300円は、前菜盛り、信州味噌もつ鍋、熊本直送天然活魚お造り2種、本場熊本馬刺し2種、がばいおぼんざいサラダ、長芋と野沢菜天ぷら、メの雑炊の7品。信州にいながら本場の熊本料理が楽しめる。

【住】長野市上千歳町1352-3 スタープラザ1F 【休】日曜 【席】70席  
【営】17:00~

馬刺し信州サーモン・信州地酒が味わえる



県外者に定評  
長野の味を  
まるかじり

クーポン特典 ▶P25  
よなよなエール1杯  
or他ドリンク1杯サービス  
※来店時・注文時にご提出ください

## 長野駅前酒場

MAP P6・P30  
☎026-217-0227

長野駅徒歩1分! ながの東急手前のビル2階。お通しの「ニジマスの塩焼き」が県外者・観光客にも好評。信州の郷土料理や地酒、軽井沢地ビールの上なよなエールも人気。単品飲み放題120分2,500円は信州地酒もたっぷり飲めて好評。

【住】長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F 【営】17:00~23:00  
【休】日曜 【席】40席

きこの鴨鍋コース5,000円(予約制)



老舗郷土料理店  
北信濃の幸を堪能!

クーポン特典 ▶P25  
ドリンク1杯サービス  
※地酒・ワインソフトドリンクより選択  
※来店時・注文時にご提出ください

## 山里のおもてなし やま茶屋

MAP P16・P30  
☎026-233-3900

善光寺門前、表参道に面した創業70年の郷土料理の老舗。信州の美味しいものを満喫したいならこちら。春は山菜、秋はきのこ、そして信州サーモン、信州黄金シャモ、信州牛など地元のグルメ素材を堪能できる。鍋コース・会席コース。

【住】長野市問御所町1315 【休】不定休(要問合せ) 【席】150席 【P】あり  
【営】11:00~22:00(LO 21:00/完全予約制)

信州おもてなし特別セット3,300円



信州の名物料理  
がたっぷり!  
地酒も充実!

クーポン特典 ▶P25  
長芋竜田揚げ1皿サービス  
※1グループ長芋竜田揚げ1皿となります  
※信州おもてなし特別セットとの併用不可  
※来店時・注文時にご提出ください

## 炭火モモ焼・骨付鶏 みらい酒房

MAP P16・P30  
☎026-237-4321

信州の名物料理づくしを味わうなら「信州おもてなし特別セット」3,300円がおすすめ。野沢菜コロッケ・長芋竜田揚げと野沢菜天ぷら・さつま知覧鶏も焼き・馬刺し2種盛り・季節のサラダ・信州サーモンのカルパッチョなどが味わえる(当日予約OK)。

【住】長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂ビル 2F 【休】日曜(祝前日の場合は営業)・12/31・1/1  
【営】17:00~ 【席】70席

# 長野の食の魅力を探訪するグルメガイド ながのグルメガイド

## CONTENTS

- 02 神仏とご縁を結び、信州の味覚を楽しむ門前町
- 03 信州おみやげ・名産品
- 04 善光寺周辺エリア
- 06 長野駅周辺エリア
- 09 長野駅東口エリア
- 10 二線路&千石周辺エリア
- 12 中央通り界限エリア
- 14 錦町通り&長野大通り周辺エリア
- 16 県庁緑町線&権堂アーケード周辺エリア
- 18 しまんりょ小路周辺エリア
- 19 長野ラーメン人気6選
- 20 戸隠&鬼無里エリアそば特集
- 22 松代周辺エリア
- 24 信州新町ジギスカン街道特集
- 25 お得な共通クーポン
- 26 逸品グルメ
- 30 長野駅・権堂周辺拡大マップ
- 31 長野中心市街地マップ
- 32 読者プレゼント

※本誌の表示金額は消費税込みの金額となります。  
料金の変更や営業時間の短縮、臨時休業となる場合もございます。  
ご利用の際には、各店舗へ直接ご確認する事をおすすめします。  
※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。

長野は食の魅力が詰まった味処がいっぱい!

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。その他にもそば処「戸隠」や山の幸の宝庫「鬼無里」、真田氏ゆかりの「松代」など、色々な場所で信州の地元料理をはじめ幅広い料理が楽しめます。

## 長野名物!ご当地グルメ



信州戸隠そば



おやき



信州ジビエ料理



信州プレミアム牛肉



信州サーモン



信州の山菜・きのこ

### 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 長野市もんぜんびら座4F TEL.026-223-6050

※本誌掲載データは2025年3月25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。



<https://www.patio-daimon.com>

善光寺門前町、  
粋な食事と  
お買い物が楽しめる

# ちいさな旅気分

- ① かんてんばしょショップ ぱていお大門  
TEL/026-238-1741
- ② THE TREAT DRESSING  
TEL/026-238-2435 (完全予約制)
- ⑤ 四季食彩 YAMABUKI  
TEL/026-233-2181
- ⑥ カフェ+まち案内 えんがわ  
TEL/026-232-4178
- ⑦ 夏至 Gallery/Crafts/Arts/  
Clothing/Interior  
TEL/026-237-2367
- ⑧ 小川の庄 大門店  
TEL/026-232-5786

- ⑨ MONZEN TERRACE ENYA  
TEL/026-266-0885
- ⑨ 酒蔵 ぱていお大門店  
TEL/026-266-0566
- ⑩ 麵道 麒麟児 大門店  
TEL/非公開
- ⑪ Oldies Bar マイライフ  
TEL/026-219-6842
- ⑫ 鮎と鯉の専門店 頼藤鮎  
TEL/050-8892-8538
- ⑬ 日本料理 旬花 はなれ  
TEL/026-233-7600 (要予約)

- ⑭ 森乃珈琲店 曇り時々晴れ  
TEL/026-234-3451
- ⑮ てんぶら 隠れ旬花  
TEL/026-233-7600 (要予約)
- ⑯ 日本料理 旬花  
TEL/026-233-7600 (要予約)
- ⑰ 日本料理 そば懐石 紡ぎ  
TEL/026-219-2654
- ⑱ イタリアン・  
フレンチレストランテ カンパネッラ  
TEL/026-233-4560
- ⑲ 西洋料理店 もりたろう  
TEL/026-237-3939



中環線



お問い合わせ先  
ぱていお大門 **026-238-1717**

# 神仏とご縁を結び、信州の味覚を楽しむ門前町

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(土日祝・年末年始休み)  
長野市観光情報センター ☎026-226-5626

## おみやげも! 善光寺表参道食べ歩きチケット

2026年3月31日☺まで



## 善光寺表参道の参加約20店舗で お使いいただけます!

善光寺表参道(中央通り)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寺社、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きしたり、おみやげを購入したりできるチケットです。

チケットを使い終わったら  
オリジナルの**バッグ**を  
プレゼント!



現在、バッグ作成中!  
デザインはお楽しみに!!

チケットの販売はこちら

1枚**700円** 有効期限 **3日間**

- ながの観光コンベンションビューロー(土日祝・年末年始休み)
- 長野市観光情報センター ☎026-226-5626 ほか



## 善光寺表参道 ガイドと巡るまち歩き

「長野市ガイド協会」では、まち歩きをテーマに、名所旧跡ばかりではなく、地元ならではの食・文化、小さな路地を通して広がる門前町の魅力を、地元ガイドたちが愛情たっぷり・愛嬌たっぷりにご案内します。いにしえの人々も歩いた表参道を、当時の情景などを思い浮かべながらゆっくりと散歩ください。



事前予約無しでご案内できる  
ツアーもございます!

**長野市観光情報センター** にガイドがいます!

ツアーの申し込み・お問い合わせ

長野市ガイド協会

長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぶら座 1階  
TEL 026-225-9911 / FAX 026-225-9985  
E-mail nagano@monzen-guide.com

詳細はこちら



## 九社寺めぐり ~神と仏と武士~

善光寺(善光寺・大勧進・大本願)、戸隠神社(興社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社)、松代(象山神社)の九社寺をめぐり、御朱印をいただきます。専用朱印帳購入記念として、朱印帳が入る特製サコッシュ(右記写真)が授与されます。  
※御朱印は、紙札での頒布となります。



こちら  
は

← **参拝朱印帳好評販売中!**

## まち歩きデジタルマップ

長野駅から善光寺表参道境界の観光スポットや飲食店、土産物店などを紹介するデジタルマップが登場。スマートフォン等でマップ上の自分の現在地を確認でき、近くにある見どころや店舗を見つけることができます。

※歩きスマホは危険です。路上で操作をする際は周囲にご配慮ください。

詳細はこちら



## いつまで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約2.5kmのコース。専用の色紙に七福神の御朱印をいただきながらめぐる楽しみも。

専用色紙 1枚 **800円**

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】各寺社100円(善光寺のみ200円)
- 【朱印時間】8:00~16:00
- ※ご自身で朱印を押していただく場所もあります。





## そば・おやき 通販 雪村そば・信寿食

原料にこだわり、職人が手打ちする本格そば。こだわり抜いた自慢の味。ネット通販で人気の具材たっぷりおやきは、そば屋ならではの汁が味の決め手。

MAP | P31 住 長野市柳原2485-2 日曜・祝日 25台  
☎0120-47-1093 営 9:00~17:30 9:00~12:00(土) (賛助会員)



## サンクゼール・ワイナリー 門前店

自社畑の信州産ぶどうを使ったワインや飯綱町りんご100%シードルの他、こだわりのジャム、ドレッシング等の製造販売を手掛けるサンクゼールの直営店。

MAP | P31 住 長野市大門町84 営 10:00~17:00 P なし  
☎026-238-3911 休 不定休※グリーンシーズン(4月~10月)はなし (賛助会員)

## 小川の庄 おやき村 大門口



蔵造りの店内にいろりを構え、その場で職人が丸める焼きおやき。種類豊富な蒸しおやきのおやき専門店。いろり端でできる「おやき体験」も人気。

☎026-232-5786 MAP | P31  
住 長野市大門町53 ばていお大門内  
営 9:00~17:00(時間短縮の場合あり)  
水曜日 休 水曜  
P あり(提携) (賛助会員)

## 竹風堂 善光寺大門口

☎026-238-1511 MAP | P31  
住 長野市大門町511 大門バス停前  
休 無休※冬季のみ火曜休  
P あり(指定駐車場)  
営 8:00~18:00(1階売店)  
10:00~17:30(2階飲食) (賛助会員)  
※季節により変動あり



小布施の栗菓子専門店。「どら焼山 栗粒あん」や、「栗あんしるこ」などが好評。2階では名物栗おこわの食事や栗あんみつなどの甘味が味わえる。

## いろは堂 鬼無里本店



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すとずつ包んだいろは堂のおやき。こんがりふっくらとした焼きたての味。

☎026-256-2033 MAP | P31  
住 長野市鬼無里1687-1  
営 8:30~17:00 水曜日 休 車イス可  
休 火曜(不定休) P あり (賛助会員)

## 根元 八幡屋礪五郎

☎026-232-8277 MAP | P31  
住 長野市大門町83 営 9:00~18:30  
休 無休 P なし (賛助会員)



元文元年の創業より280余年。八幡屋礪五郎の「七味唐からし」は信州名物として長野土産には欠かすことができない。好みの七味唐辛子の調査も可能。



## 西之門よしのや

寛永年間の創業から380余年。清酒・みそ・甘酒醸造元の直営売店では、各商品の試飲や試食が楽しめる。酒蔵見学コースもあり。

MAP | P31 住 長野市西之門町941 営 8:30~17:30  
☎090-2248-1324 水曜日 休 車イス可 休 なし P あり (賛助会員)



## 銘菓 卯月堂 本店

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

☎026-234-0884 MAP | P30  
住 長野市南栗町653-2 休 日曜・祝日 P あり  
営 8:15~18:00(時間短縮あり) 9:00~17:30(土) (賛助会員)



## 門前みそ すや亀

善光寺の門前でみそ造り123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、焼きむすび龍・みそソフトクリームもおすすめ。

MAP | P30 住 長野市西後町625 営 9:00~18:00  
☎026-235-4022 休 日曜・1/1~1/2 P あり (賛助会員)



## 利久堂 中央通り店

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。

MAP | P30 住 長野市問御所町1250-3 休 水曜・木曜(隔週)  
☎026-267-5128 営 10:00~17:00 P なし (賛助会員)



## 信州お土産 ベアニー

評判の老舗銘菓や和菓子・そば・珍味等が豊富に揃う店。滑らかし餡羊羹にそっと忍んだ栗の実がころり美味しい、栗の和菓。

☎026-268-0665 MAP | P30  
住 長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F 営 9:00~20:00  
休 P MIDORI長野に準ずる 水曜日 休 車イス可 (賛助会員)



## 善光寺酒饅頭つるや

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。

MAP | P30 住 長野市東後町34 営 9:00~16:00(売り切れ終了)  
☎026-232-5555 休 水曜 P なし 9:00~12:30(火) (賛助会員)

歴史もグルメも  
楽しめる

## 観光名所

# 善光寺周辺

洋食

MAP▶P31

### 01 アマンドンスカイ

☎026-238-2888

長野市街から程良い距離に佇む、大人数対応可能なパーティー会場。歓迎会、送別会、企業の会合等の利用に大人気。設備・アイテム他多彩な演出もご用意。

住長野市上松3-7-27  
営10:00～22:00 電話受付19:00まで  
休火曜・水曜(祝日、宴会の場合は営業)  
P70台 (賛助会員)



和食

MAP▶P31

### 02 うなぎの宿 住吉

☎026-232-6304

創業60余年の老舗。予約なしでも利用できるうなぎと和食の店。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。

住長野市箱清水2-19-31 善光寺裏  
営11:00～14:00(LO)  
16:30～20:00(LO)  
休月曜(祝日の場合営業・翌火曜休み) Pあり



洋食

MAP▶P31

### 03 ミュゼレストラン善

☎026-217-8846

善光寺と自然美の移り変わりが一望できるレストラン。本格的なフレンチ料理と長野県産ワインにこだわるハイカジュアルな空間が体験できる。

住長野市箱清水1-4-4 長野県立美術館2F  
営11:30～15:00(料理LO/平日は14:00まで)  
17:30～20:00(料理LO) 休水曜  
Pディナータイムのみ利用可能 (賛助会員)



そば

MAP▶P31

### 04 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る上げる。2階には24席のお座敷もあり。

住長野市元善町486  
営10:30～16:00  
休水曜 Pなし (賛助会員)



そば

MAP▶P31

### 05 八たきや

☎026-232-4424

1階は自社商品が豊富な売店(きなこ餅・八味唐からし・そば餅・手作りおやき等)。2階は地粉(北信州の契約農家)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(そば処は臨時休業あり)  
Pあり (賛助会員)



和食

MAP▶P31

### 06 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丸清弁当1,650円がおすすり。

住長野市元善町486  
営11:00～15:30  
休水曜 Pなし



「一生に一度は善光寺参り」と、江戸時代から伝えられている善光寺。信州を代表する観光名所として有名で周辺には信州名物のそばや地元グルメが味わえるお店が沢山あります。



おみやげ

MAP▶P31

### 07 漬物老舗 高橋

☎026-219-1088

漬物にこだわり百年、旬の素材を伝承の技で。昔ながらの製法で漬け込み作るこだわりの漬物。信州土産の定番、野沢菜漬の他、おやきなど豊富に揃う。

住長野市元善町486  
営9:00～17:00(季節により変動)  
休無休 Pなし (賛助会員)



そば

MAP▶P31

## 08 北野家本店

☎026-232-2492

善光寺東参道にある創業110年以上の老舗。信州産石臼碾き蕎麦粉を用いて丹念に打った蕎麦と、創業時より受け継がれた秘伝極上つゆは相性抜群。

住長野市東之門町393  
 ☎11:00～14:30(LO)  
 17:30～20:30(LO)  
 休火曜 ㊄あり

賛助会員



和食

MAP▶P31

## 09 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 ㊄あり

賛助会員



和食

MAP▶P31

## 10 山楼海鮮 懐石 萬佳亭

☎0120-32-7089

創業明治38年の老舗。料理と共に、信濃の山々と長野市街地の美しい眺望を楽しむ。展望レストランと個室料亭(共に予約制)があり宴会可。

住長野市東之門町2502 城山公園地内  
 ☎11:00～14:00  
 17:00～22:00(LO 20:00)  
 休水曜 ㊄あり

賛助会員



うどん

MAP▶P31

## 11 吉田うどん彦兵衛

☎026-232-3243

山梨県富士吉田の絶品郷土料理・吉田うどんが、善光寺門前の呉服屋で味わえる。肉うどん800円は人気メニュー。週末の夜は隠れ居酒屋に。

住長野市桜枝町916  
 ☎11:00～14:00  
 18:00～21:00(LO/木・金・土のみ)  
 休日曜 ㊄5台

賛助会員



そば

MAP▶P31

## 12 長門屋

☎026-233-2286

おふくろの味で親しまれる老舗。ざるそば800円～・うどん650円～・中華そば800円等メニューが多彩。好評! 夏限定「氷水」1300円～(全16種)。

住長野市元善町468  
 ☎10:30～15:00(季節により変更あり)  
 休水曜 ㊄あり



そば

MAP▶P31

## 13 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のそばが自慢。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  
 ☎11:00～14:30  
 休火曜 ㊄あり

賛助会員



和食

MAP▶P31

## 14 門前茶寮 弥生座

☎026-232-2311

築175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り蒸し3,500円。

🍷デザート1品サービス(山のせいり蒸しご注文の方)

住長野市大門町503  
 ☎11:30～14:00(LO)  
 17:00～20:00(LO) ㊄あり(提携)  
 休火曜・第2水曜・第3月曜 ㊄あり

賛助会員



そば

MAP▶P31

## 15 かどの大丸

☎026-232-2502

門前で300年の歴史がありガラスごしでそば打ちの姿が見られる。名物信州そばの純手打専門店。善光寺参拝の帰りに立ち寄りた。

住長野市大門町504  
 ☎9:30～16:45  
 休不定休 ㊄あり

賛助会員



洋食

MAP▶P31

## 16 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。長野の食材を活かした本格イタリア料理を楽しむレストラン。

住長野市大門町80  
 ☎11:00～14:00(LO) 休不定休  
 17:30～20:00(LO) ㊄あり(提携)  
 17:30～20:30(LO/金・土・祝前) 賛助会員



和食

MAP▶P31

## 17 鳥蔵別邸 東屋

☎026-266-0160

古民家を改装した趣ある空間で信州の食材を使った和食を堪能。主菜が選べるお昼のミニ会席5,500円(※写真はイメージ)は祝事や記念日にも最適。

住長野市東町104  
 ☎11:00～15:00 17:00～22:00  
 休不定休 ㊄なし

賛助会員



そば

MAP▶P31

## 18 創業文政十年 門前そば 藤木庵

☎026-232-2531

黒姫高原の霧下そばを自家製粉したそば粉91%の十一(といち)そばがおすすぬ。是非食べたいメニューは、3種類の汁でいただく「ごらくそば」。

住長野市大門町67  
 ☎11:00～14:30(LO)  
 休火曜・木曜(繁忙期・祝日以外)  
 ㊄あり

賛助会員



洋食

MAP▶P31

## 19 MONZEN TERRACE ENYA

☎026-266-0885

気軽に楽しめる種類豊富な料理。広く開放的な店内で、テラス席や個室もあり家族での食事やデート、ビジネス利用にも。夏にはビアガーデンを開催!

住長野市大門町57-2  
 ☎11:30～22:00  
 休無休 ㊄なし

賛助会員



ラーメン

MAP▶P31

## 20 麵道麒麟児 大門店

☎非公開

様々なメディアで多くの賞賛を受けた割烹系中華そばが味わえる。美しく上品な味だけに留まらず、蔵を改装して造られた土蔵造りの空間も楽しめる。

住長野市大門町55-1 ばていお大門内  
 ☎11:00～15:00  
 休不定休 ㊄なし



洋食

MAP▶P31

## 21 カフェ+まち案内 えんがわ

☎026-232-4178

市内のお茶屋さんが自家焙煎した挽きたたのコーヒーを楽しみながらラシ・パンフで情報収集可能。まちの事に詳しいスタッフにも聞いてみよう。

住長野市大門町54 ばていお大門内  
 ☎10:00～17:00(LO)  
 休火曜・水曜(祝日の場合は営業)  
 ㊄あり(契約駐車場の補助あり)

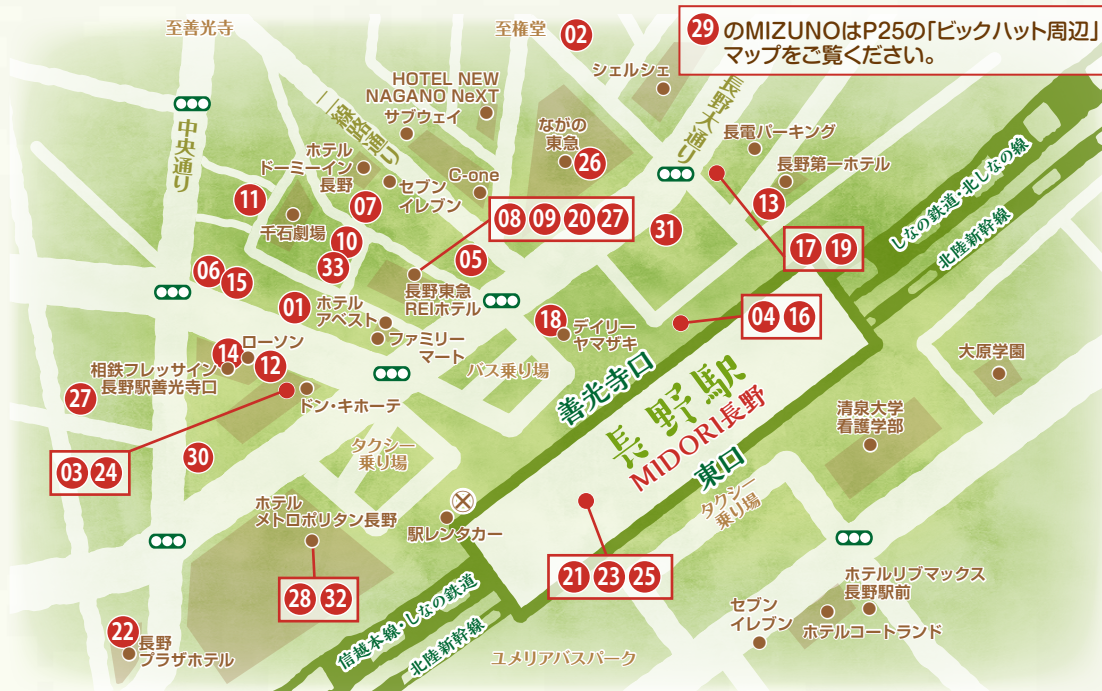
賛助会員



地元客・観光客で賑わう

# 長野駅前周辺グルメ

若者に人気のダイニングバー・居酒屋・外食チェーン店など  
郷土料理や幅広いジャンルの料理が味わえるお店がいっぱい！



29のMIZUNOはP25の「ビックハット周辺」マップをご覧ください。

**居酒屋** **MAP▶P30** **01**

**信州居酒屋 酔来処 (よっこいしょ)**  
☎026-264-6984

長野駅から徒歩1分。信州名物馬刺し・いなご・信州サーモン等、信州の味覚が味わえる。信州の地酒も豊富。  
②野沢菜天ぷらサービス(コース・セット除く)  
住長野市末広町1368 ワコウプラザビル2F  
営17:00～23:00 (料理LO 22:00 ドリンクLO 22:30)  
休日曜・月曜 ㊟なし

**居酒屋** **MAP▶P30** **02**

**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(4,400円～)にも対応。  
②4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  
営11:30～13:30(月～金)  
17:00～23:00  
休日曜・祝日 ㊟なし

**居酒屋** **MAP▶P30** **03**

**樺屋びくら**  
☎026-264-7717

飲食一筋50年以上「美倉グループ」の店。長野五輪の前年に開店した、長野駅前で唯一無二の信州展望居酒屋。  
②5,000円以上利用で100円引(利用金額に応じて最大1,000円引)  
住長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野10F  
営15:00～23:00  
休日曜(連休の場合は最終日) ㊟なし (賛助会員)

**居酒屋** **MAP▶P30** **04**

**酒彩 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。全て自家製の創作料理と信州の地酒・焼酎・梅酒が豊富に揃う。  
住長野市南千歳1-20-1  
長野アンジェラックスビル1F  
営17:00～深1:00(LO)  
休不定休 ㊟なし

**居酒屋** **MAP▶P30** **05**

**長野駅前酒場**  
☎026-217-0227

郷土料理や馬刺しなど、県外者・観光客にも好評。信州の地酒や本格焼酎・地ビールのおよよなエールも人気。  
②およよなエール1杯or他ドリンク1杯サービス  
住長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F  
営17:00～23:00  
休日曜 ㊟なし

**居酒屋** **MAP▶P30** **06**

**磯丸水産** 長野駅前店  
☎026-217-0900

新鮮なお刺身や一品料理が充実！水槽から引き揚げたばかりの活貝や、一番人気の蟹味噌甲羅焼きを目の前で焼きながら楽しめる。  
住長野市末広町1358-6  
営24時間営業  
休なし ㊟なし



コースは全て飲み放題付き

**07 大衆酒場 永山** -eizan-  
居酒屋 **MAP▶P30** ☎026-223-8205  
蕎麦で日本酒を呑む！  
自慢の自家製蕎麦は蕎麦の実から店内の石臼で毎日製粉。自慢のお蕎麦付きはコース4,500円〜。取り分け不要の銘々盛りができる安心のコースまで内容も充実。  
住長野市北石堂町1373-14  
営17:00〜24:00  
休不定休 ㊄なし



そば屋におまかせコース夜限定

**08 小木曾製粉所** 長野駅前店  
そば **MAP▶P30** ☎026-217-3436  
昼は信州そば各種680円とお手頃！  
長野駅・善光寺口正面のセルフ式そば処。自社製粉所直営の挽きたて！打ち立て！茹で立て！出来立ての信州そば。昼はざるそば・中ざる・大ざる・かけそばは各680円。夜は郷土料理も。  
住長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテル1F  
営11:00〜15:00(LO 14:30) 休不定休  
17:00〜21:30(LO 21:00) ㊄なし



限定の信州サーモン丼がおすす

**09 サントリービア&レストラン ウインズ**  
洋食 **MAP▶P30** ☎026-224-1681  
旨い生ビールと信州の食材を使った料理を  
JR長野駅正面という好立地。旨い生ビールとイタリアンの他に、信州ブランドの信州サーモン・オレイン豚・しなの鹿カレー等の各種も味わえる。  
住長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテルB1F  
営11:30〜23:00  
休12/31・1/1 ㊄なし

居酒屋 **MAP▶P30**

**10 景家**



☎026-266-8412  
お酒落な雰囲気店内で信州の食材を使った厳選料理と至福の地酒が堪能できる。1人でもゆっくりとくつろげるカウンター席も人気。  
住長野市北石堂町1366-1  
営17:00〜24:00  
㊄なし  
休日曜

居酒屋 **MAP▶P30**

**11 KUSHI SAKABA KEYAKI**



☎026-227-2311  
種類豊富な串揚げ1本130円〜に、旬の味を楽しめるおでんも人気。お1人様からOKのカウンター席と賑やかな4名様掛けテーブル席をご用意。  
住長野市南石堂町1368-11  
営17:00〜24:00  
㊄なし  
休日曜

居酒屋 **MAP▶P30**

**12 蕎麦 政海本舗**



☎026-217-4144  
信州蕎麦粉使用のこだわり蕎麦屋。つけ蕎麦などのメニューもあり。夜は海鮮創作メニューも楽しめる。日本酒は長野県産の地酒のみ取扱。  
住長野市末広町1356 Nacs末広1F  
営11:30〜22:00  
11:00〜22:00(土・日・祝)  
休無休 ㊄なし (賛助会員)

居酒屋 **MAP▶P30**

**13 静屋**



☎026-217-7989  
和モダンが自慢の隠れ家バル。濃厚なとろ〜りラクレットチーズと、全国各地の厳選日本酒が自慢のうまいもんバル！  
住長野市南千歳1-16-1 銀ビル4F  
営17:00〜24:00  
休日曜  
㊄なし

居酒屋 **MAP▶P30**

**14 KAKU.UCHI.** 長野駅前店



☎026-217-2268  
長野県産の地酒とワインの専門店なので通常ボトルでしか飲めない地酒やワインをグラスで提供。立ち飲みスタイルでおいしいお酒が堪能できる。  
住長野市末広町1356 Nacs末広1F  
営16:00〜24:00  
休日曜  
㊄なし

和食 **MAP▶P30**

**15 信州スシカバ 寿しなの。**



☎026-229-8818  
職人が握った寿司をつまみにお酒を気軽に楽しめるお店。鮮魚を中心におつまみメニューも充実。テイクアウトやデリバリーも対応。  
住長野市末広町1358 休無休 ㊄なし  
営17:00〜23:00  
12:00〜23:00(土)  
12:00〜22:00(日)

居酒屋 **MAP▶P30**

**16 浜焼太郎**



☎026-217-8767  
厳選された産地直送のウマイ魚介類を浜焼きスタイルで味わえる。ちょい呑みなど駅近好立地で時間を気にせず飲めるのも嬉しい。  
住長野市南千歳1-20-2  
アンジェラックスビル2F  
営17:00〜24:00 休不定休 ㊄なし  
(料理LO 23:00 ドリンクLO 23:30)

居酒屋 **MAP▶P30**

**17 岩田のそば屋**



☎090-4740-6342  
「夜飲んだ後にそばが食べられたら」と思い開いたお店。店主が打つ喉越しのいい細打ちそばとこだわりの日本酒の相性は格別な味わい。  
住長野市南千歳1-17-2 マヤビル2F  
営19:00〜23:30  
休日曜・祝日  
㊄なし

和食 **MAP▶P30**

**18 天ぷらと寿司 18 坪**



☎026-217-9600  
厳選された季節の食材を使用した天ぷらや寿司、一品など各種料理が立ち飲みスタイルで味わえる。ビールや焼酎、選りすぐりの銘酒との相性も抜群。  
住長野市南千歳1-22-10  
営11:30〜14:00(LO 13:30(土・日))  
17:00〜深1:00(LO 24:30)  
休無休 ㊄なし

焼肉 **MAP▶P30**

**19 北国のジンホル屋ふる川** 長野駅前店



☎026-223-8312  
ジンギスカン・生ラム・ホルモンが味わえる人気店。北海道流「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逸品。  
住長野市南千歳1-17-2 マヤビルB1F  
営17:00〜23:30(LO) 休無休  
㊄長野駅前店・松本店・権堂店 なし  
(西和田店・篠ノ井店Pあり)

**洋食** (MAP▶P30) **20** **ワインの酒場。ディプント** 長野駅前店  
☎026-217-5899



おいしいワインを気軽に楽しみたい人にオススメ！看板メニューはテーブルいっぱいに広がるてんこ盛りの生ハムとカジュアルなグラスで飲むワイン。

住長野市南千歳1丁目28-3  
長野東急REIホテル2F  
☎17:00～24:00 (LO 23:15)  
休不定休 ㊄なし

**洋食** (MAP▶P30) **21** **グリル ザ ブッチャー** nagano  
☎026-219-6086



極上炙り肉と種類豊富なワインを堪能！ランチステーキ1,000円～各種あり。前菜250円～・グラスワイン250円～・信州産ステーキもあり。

住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F  
☎11:00～15:00 16:00～22:00  
休MIDORI長野に準ずる  
㊄MIDORI長野に準ずる ㊄車イス可

**そば** (MAP▶P30) **22** **信州戸隠そば処 ぼっち**  
☎026-223-5630



長野駅前にある本格的手打ちそば屋。戸隠産のそば粉を使った美味しいざるそば並980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  
☎11:30～14:15 17:30～21:00  
17:30～20:30(土・日・祝)  
休不定休 ㊄なし (賛助会員)

**そば** (MAP▶P30) **23** **信州蕎麦の草笛**  
☎026-219-6651



“安心と安全に通じる”という思いから、選抜されたそば粉を使用した本格手打ち蕎麦が味わえる。おひとり様から家族連れまでゆ〜く〜り寛げる空間が好評。

住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F  
☎11:00～22:00(15:00～17:00臨時で中休みあり)  
休MIDORI長野に準ずる  
㊄MIDORI長野に準ずる ㊄車イス可

**そば** (MAP▶P30) **24** **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。

☎1,000円ご利用でソフトドリンク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  
☎11:00～22:00  
休年末年始  
㊄あり (賛助会員)

**そば** (MAP▶P30) **25** **食楽彩々 そば処 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、夜には酒のメに食べるそばも格別。

住長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F  
☎11:00～22:00(LO 21:30)  
休MIDORI長野に準ずる  
㊄MIDORI長野に準ずる ㊄車イス可 (賛助会員)

**そば** (MAP▶P30) **26** **そば処 やぶ** ながの東急店  
☎026-228-6164



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がり。

住長野市南千歳1-1-1  
ながの東急百貨店本館B1F  
☎10:30～19:00 休ながの東急に準ずる  
㊄共有(ながの東急百貨店駐車場) (賛助会員)

**和食** (MAP▶P30) **27** **お料理・寿司 千成** 本店・駅前店  
☎本店 / 026-227-4333 駅前店 / 026-227-2133



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「ちらし寿司」900円が人気。地酒600円～。長野東急REIホテル地下に支店あり。

住本店 長野市南石堂町1423  
駅前店 長野市南千歳1-28-3  
長野東急REIホテルB1F  
☎11:30～23:00 休日曜 ㊄あり

**和食** (MAP▶P30) **28** **日本料理 「しなの」**  
☎050-3155-3236 (予約専用)



信州の食材を織り交ぜた料理が豊富。店内には、寿司・鉄板焼も併設。中でも彩り鮮やかな「花御膳」3,700円はランチタイムの人気メニュー。

住長野市南石堂町1346  
ホテルメトロポリタン長野2F 休無休  
☎11:30～14:30 ㊄車イス可 ㊄あり  
17:30～21:30(LO 21:00) (賛助会員)

**和食** (MAP▶P31) **29** **四季彩 MIZUNO**  
☎026-219-3522



美術館内の落ち着いた雰囲気四季の味覚を味わう創作日本料理。日本庭園を眺めながらの信州食材を堪能できるランチ&ティータイム。

住長野市若里6-2-20 水野美術館内  
☎11:00～14:00 14:00～17:00(カフェ)  
17:00～22:00(LO 21:00/金・土)  
休月曜 ㊄あり ㊄車イス可

**和食** (MAP▶P30) **30** **玄品善光寺口**  
☎026-219-4129



【熟成とらふぐ】専門店ならではの味と値段！ふぐの刺身・唐揚げ・白子などの一品料理やひれ酒なども豊富。カニ料理800円～の一品料理も取り揃える。

住長野市南石堂町1971 エーワンシティ 2F  
☎16:00～22:00 (LO 21:00)  
休10月月曜定休・11月より変更あり  
㊄なし

**和食** (MAP▶P30) **31** **すし築地日本海** 長野駅前店  
☎026-223-6381



四季折々の季節の魚を使った新鮮なネタが揃う寿司屋。熟練した職人が握る本格寿司と割烹料理が自慢。厳選した地酒や焼酎も種類豊富にご用意。

住長野市南千歳1-19-3 千歳ビル1F・2F  
☎16:00～23:00  
11:30～23:00(土・日・祝)  
休無休 ㊄なし

**中華** (MAP▶P30) **32** **中国料理 「皇華」** (ファンファー)  
☎050-3155-3229(予約専用)



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。

住長野市南石堂町1346 休不定休(要問合せ)  
ホテルメトロポリタン長野2F  
☎11:30～14:30 ㊄車イス可 ㊄あり  
17:30～21:30(LO 21:00) (賛助会員)

**ラーメン** (MAP▶P30) **33** **麵屋 蕪村** 長野駅前店  
☎026-264-6886



長野を代表する、ザ・節系ラーメン店。鶏白湯スープに鰹出汁が効いたパンチ力抜群の蕪村そば1,044円。限定のおそば、あさりそばも人気。

住長野市北石堂町1361 千石センタービル1F  
☎11:30～22:00(LO 深1:30) 休無休  
11:30～23:00(LO 深2:30/金・土) ㊄なし  
18:00～22:00(LO 深1:30/日・祝)

東口エリアは閑静な立地が人気

# 長野県東口グルメ

居酒屋・外食チェーン店・郷土料理や幅広い料理が味わえるお店が点在。ユメリアバスパークから観光バス・貸切バス・送迎バス等の利用もできる。



**カフェ** (MAP▶P30) **01 YATSUDOKI CAFÉ**  
☎026-219-3550

ハケ岳の美味しさとこだわりに溢れるワンランク上のプレミアムブランドカフェ。シャトレーゼの種類豊富なケーキでカフェタイムを。ランチも好評。

住長野市七瀬1-1 シャトレーゼホテル 長野  
営10:00～17:00(LO 16:30)  
11:00～14:30(ランチ)  
休1/1 ㊄あり (賛助会員)

**居酒屋** (MAP▶P30) **02 焼鳥亭 かつら**  
☎026-269-0101

長野駅東口徒歩2分。健康食材で作るやきとりが人気。1,850円コースは2杯・串物(3串)・キャベツ盛付でお得。  
㊄飲食代金300円割引(ランチタイム除く)

住長野市栗田2170 セトル東口ビル1F  
営11:30～13:30 17:00～LAST  
休日曜 ㊄なし

**居酒屋** (MAP▶P30) **03 居酒屋 桜房**  
☎026-225-1777

長野駅東口から歩いて約5分。明るい女性スタッフ大活躍！旨い地酒、旬の食材を生かした手料理が人気。何を食べても旨いとリピーター続出中！

住長野市栗田2172 東口ビル  
営17:00～23:00(LO 22:30)  
休月曜・日曜・祝日 ㊄なし

**居酒屋** (MAP▶P30) **04 酒音 いいだ**  
☎026-228-7524

長野駅東口より徒歩1分！長野県産の食材を使用した一品料理と、時期によって変わる相性抜群の日本酒を約30年間変わらぬ姿勢でご提供。

住長野市栗田2224 清水ビル西1F  
営17:00～24:00(LO 23:00)  
休不定休 ㊄なし

**そば** (MAP▶P30) **05 そば処 ぜんこう**  
☎026-266-0134

長野駅東口から徒歩約5分。昼はざる蕎麦並とミニ丼がつくお得な選べるランチセットが人気。夜は地酒も飲めるそば居酒屋。

住長野市栗田2189 カーサ深沢1F  
営11:00～14:00 17:00～22:00  
休日曜・祝日 ㊄あり

**和食** (MAP▶P30) **06 松栄寿司 長野駅東口店**  
☎026-268-1717

選び抜かれた旬の魚を職人が心を込めて握る「本格握り寿司」。米は長野県産でも最高品質の木島平産こしひかり特Aを使用。

住長野市栗田1525  
営11:30～14:00(LO 13:45)  
17:00～21:30(LO 21:00)  
休月曜・祝日の翌日 ㊄あり (賛助会員)

**和食** (MAP▶P30) **07 茶寮 志もだ**  
☎026-223-1125

大切な日の和食レストランとして彩り豊かな四季の味を楽しめる店。1階はテーブル席メインで掘りごたつやカウンター席、2階には個室・会議室も。

住長野市栗田2142  
営11:00～14:00  
16:30～21:30(OS) ㊄なし  
休日曜

**焼肉** (MAP▶P30) **08 信州焼肉 南山亭 長野東口店**  
☎026-269-6066

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。こだわりの「信州峯村牛」など素材は全て安心・安全。

住長野市栗田2164 センターウイング 1F  
営16:30～23:00(来店22:00/LO22:15)  
休無休 ㊄23台

**居酒屋** (MAP▶P30) **09 呑み喰い処 衆**  
☎026-227-0711

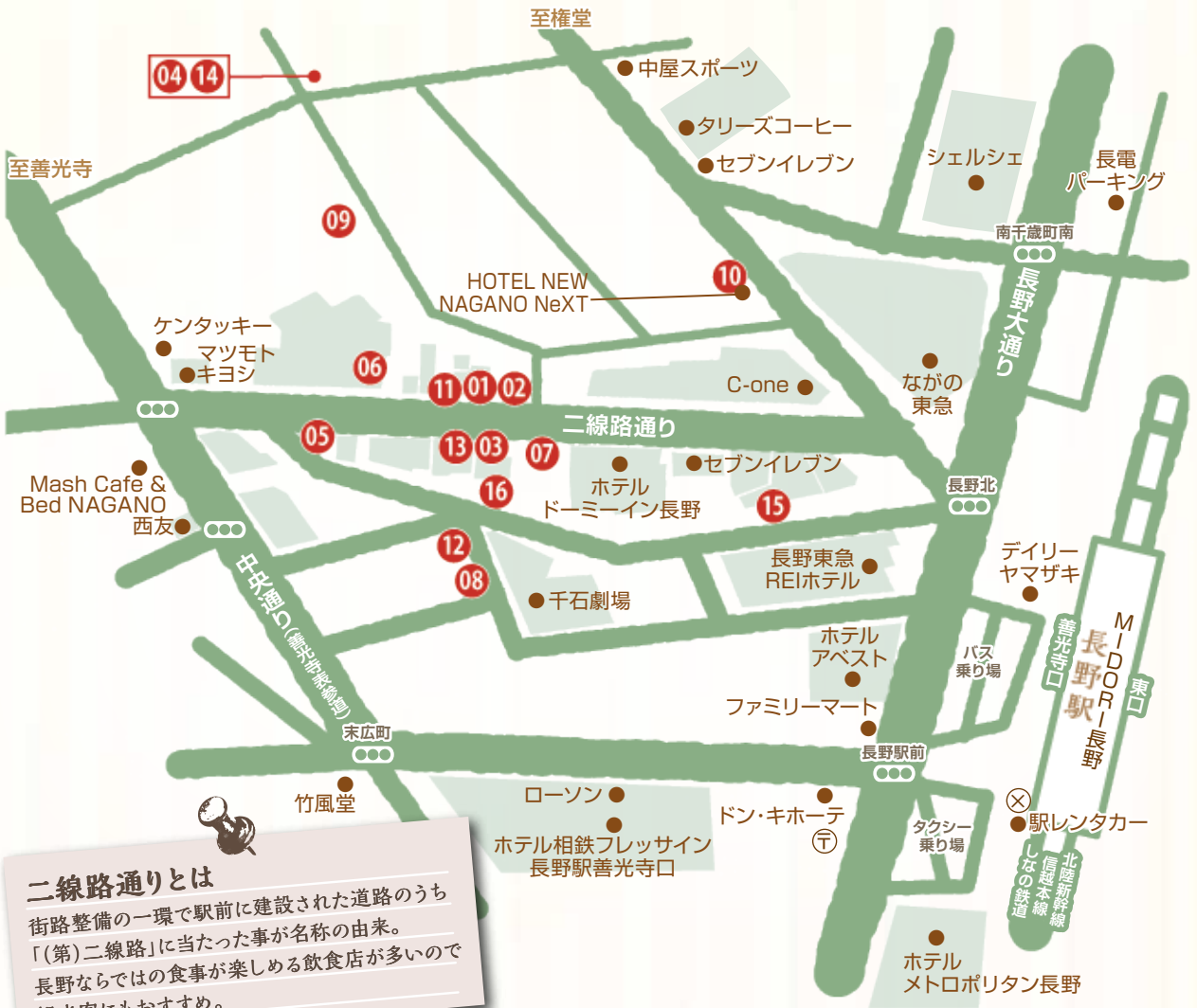
信州豚など地元食材を使った料理の他、毎日変わる本日のおすすめ料理が楽しめる呑み食い処。店主厳選の地酒もおすすめ。

住長野市大字栗田2182  
営17:30～24:00  
休日曜 ㊄なし

!! 長野駅に近いかから気軽に立ち寄れる!!

# 二線路通り & 千石周辺

長野駅前と中央通り(善光寺表参道)とを結ぶ「二線路通り」。  
 長野駅前にある繁華街の小路「千石街」は飲食店やショップが建ち並びます。



## 二線路通りとは

街路整備の一環で駅前に建設された道路のうち「(第)二線路」に当たった事が名称の由来。長野ならではの食事が楽しめる飲食店が多いので観光客にもおすすめ。

居酒屋

MAP▶P30

### 01 門前市場 **びんずるさんの胃袋**

☎026-217-2998

産地直送の新鮮魚介を刺身や焼物で！  
 カウンターでは目の前で焼き上げる薫  
 焼き料理も味わえる。

🍷サバの薫焼き割引11,234円⇒620円

📍長野市北石堂町1379-2  
 石堂ビル1F・2F  
 🕒17:00～24:00(LO 23:00)  
 休不定休 📞なし



居酒屋

MAP▶P30

### 02 食彩や **魚太郎**

☎026-224-5500

長野駅前の好立地！新鮮なお刺身や旬  
 の食材を使った創作料理が人気。料理  
 のボリュームと居心地の良さ、ドリンク  
 の品揃えも◎。

📍長野市北石堂町1379-4

こぎビル2F


🕒17:00～深夜1:00  
 休日曜(祝日の場合翌日) 📞なし




**居酒屋** **MAP▶P30** **03 長野といえば、BANIKUMAN**  
 ☎026-228-0129  
 馬刺し3種盛りなどの馬肉料理と、そば・おやき・山菜などの郷土料理が味わえる。地酒や県産ワインも充実。長野駅から徒歩約3分。  
 住長野市北石堂町1380  
 営17:00～24:00(LO 23:00)  
 休不定休  
 ②なし (賛助会員)



**居酒屋** **MAP▶P30** **04 味な隠れ家 うおてつ**  
 ☎026-217-9188  
 長野駅近くの路地裏に佇む隠れ家。和食・割烹・大人の接待処として、うなぎ地焼きや旬の味覚が堪能でき、こだわりの美酒も愉しめる。  
 住長野市北石堂町1390 1F  
 営17:30～23:00  
 休日曜・祝日  
 ②なし




**居酒屋** **MAP▶P30** **05 寺町酒場 焚焔屋 - YAKIYA -**  
 ☎026-224-2025  
 喫煙できる居酒屋。カウンター席あり。信州の食材や料理、信州地酒も豊富。焼鳥、串焼きは特に人気メニュー。  
**②ドリンク1杯サービス(詳細スタッフまで)**  
 住長野市北石堂町1381  
 営17:00～23:30  
 休臨時休業あり  
 ②なし



**焼肉** **MAP▶P30** **06 伊藤課長 長野駅前店**  
 ☎026-217-3322  
 新鮮なお肉やホルモンをリーズナブルにご提供！長野駅周辺で美味しい焼肉を味わえる。毎月29日は【肉の日】29日限定のイベント開催中。  
 住長野県長野市南長野北石堂町1371  
 パティオ二線路1F  
 営16:00～23:00(LO 22:30)  
 休不定休 ②なし




**居酒屋** **MAP▶P30** **07 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！日替屋定食900円～。  
 住長野市北石堂町1370 二線路通り  
 営10:30～13:30  
 17:00～21:00(LO 20:30)  
 休日曜の夜 ②なし



**和食** **MAP▶P30** **08 酒家 やまざき 駅前店**  
 ☎026-227-2022  
 味に定評ある割烹居酒屋。日本酒・本格焼酎の品揃えも豊富。一番人気のお得な店主おまかせコース(5,500円)は前日迄に要予約。  
 住長野市南石堂町1368  
 営17:00～23:00  
 (LO 22:00)ドリンクLO 22:30  
 休日曜 ②なし




**和食** **MAP▶P30** **09 朝ノ鶏 信州神恵**  
 ☎026-217-7722  
 古民家をリノベーションした和モダンな大人隠れ家。信濃農園で育てられた一流の地鶏「黒姫地鶏」や信州プレミアム牛肉など信州食材を味わって。  
 住長野市北石堂町1383  
 営18:00～23:30  
 (料理LO 21:00)ドリンクLO 22:30  
 休不定休 ②なし



**和食** **MAP▶P30** **10 富寿し和みや 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。  
 住長野市南千歳町828  
 ホテルニューガノNeXT 2F  
 営11:00～14:30 17:00～22:00  
 休水曜・1/1 ②なし




**和食** **MAP▶P30** **11 印可**  
 ☎026-266-0915  
 産地直送鮮魚とこだわりの県産コシカリを使用。熟練職人の握りは絶品！落ち着いた和の雰囲気できつろげる隠れ屋的なお店。  
 住長野市北石堂町1381-2 二線路通り  
 営17:00～22:00  
 休水曜・第2木曜  
 ②なし (賛助会員)



**和食** **MAP▶P30** **12 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戸隠そばと馬刺し、信州サーモン刺身やヤマメ、春は山菜、秋冬は天然のきのこ鍋もご用意。  
**②ざるそば100円引き**  
 住長野市南石堂町1368-9  
 営17:00～22:00(LO 21:30)  
 休日曜・祝日  
 ②なし (賛助会員)



**和食** **MAP▶P30** **13 真・熟成肉魚 とや**  
 ☎090-1829-6225  
 佐渡産の季節の鮮魚や、こだわりの熟成肉など自慢の逸品をご提供。アラカルトメニューが増え、リニューアル！ふらっと寄ってお酒だけ飲むこともOK!  
 住長野市北石堂町1380 ハイム山二2F  
 営17:00～深2:00  
 休月曜  
 ②なし




**居酒屋** **MAP▶P30** **14 燻製 SAKABA 峰家**  
 ☎026-228-7433  
 東急百貨店駐車場の隣、煙突が目印。こだわりの燻製がメインの料理と厳選したお酒が味わえ、レトロモダンな店内はお一人様でもゆっくりできる。  
 住長野市北石堂町1390 2F  
 営17:00～23:00  
 休月曜・日曜  
 ②なし



**中華** **MAP▶P30** **15 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1,170円が人気。  
**②ソフトドリンク1杯サービス(本店のみ)**  
 住長野市北石堂町1375  
 営11:30～21:00(LO 20:30)  
 休水曜・1/1・他不定休  
 ②あり (賛助会員)



**ラーメン** **MAP▶P30** **16 博多屋台 長野駅前店**  
 ☎026-217-6651  
 博多の屋台をイメージし、とんこつラーメン 768円～・アルコール・おつまみも充実！ランチからちょい呑み、メまで幅広く利用できる店。  
 住長野市北石堂町1373-6  
 営11:30～深1:30(LO)  
 11:30～深2:30(LO/金・土)  
 休日曜(連休の場合は翌日) ②なし





長野駅と善光寺までの市街地のメインストリート

# 境界

# 中央通り

長野駅から善光寺までの十八丁(約1.8km)の中央通りには、新しさや歴史・高級感ある雰囲気が漂うおすすめのお店が多数あります。四季折々の楽しいイベント・歩行者天国・伝統的な行事なども行われる市街地のメインストリートです。

洋食 MAP▶P30 03

## フレンチバル ポルテバリー

☎026-266-0626

"レストランヒルトン"の元シェフが手掛ける本格洋食が味わえるフレンチ居酒屋。落ち着いた店内でディナーコース4,000円〜が楽しめる。

往長野市北石堂町1444-3  
 営11:00〜14:00 14:00〜17:00(ティール)  
 17:00〜22:00(LO 21:30)  
 休火曜 ㊟なし



居酒屋 MAP▶P30 04

## 憩いの郷里 魚理喜

☎026-226-2777

ゆったりとした個室で4名様から最大60名様までの宴会が可能。和食会席コース+飲み放題 お一人様5,000円〜各種コースあり(要予約)。

往長野市北石堂町1443  
 営11:00〜22:00  
 休不定休 ㊟あり



居酒屋 MAP▶P30 05

## 居酒屋 あきねい

☎026-223-1133

味も店の人の対応や雰囲気も良い店! 約25品の日替りおすすめメニューが好評。長芋もんじゃ 600円/自家製厚揚げ450円・ポテトサラダ450円等。

往長野市北石堂町1190-11  
 営11:30〜13:00(LO)  
 17:00〜22:00  
 休日曜・祝日 ㊟なし



そば MAP▶P30 06

## たぶらと手打ち蕎麦 さわの庵

☎026-219-3014

十割蕎麦や二八蕎麦をリーズナブルな価格で堪能できる店。夜は15種類以上の日本酒を中心とした蕎麦居酒屋として営業。2階テーブル席16席あり。

往長野市北石堂町1190 休月曜・第2・4火曜 ㊟なし  
 営11:30〜14:30 17:00〜22:00  
 11:30〜14:30 17:00〜22:00(土)  
 11:30〜14:30 17:00〜20:00(日・祝)



洋食 MAP▶P30 07

## 長野駅前ダイニングバー COMESTA (コムスタ)

☎026-219-3639

パスタ、タコス、タパスなどメニューが多彩。深夜でもタコライスやステーキなどボリュームある食事が楽しめる。料理に合うお酒の種類も豊富。

往長野市北石堂町1435 新室町ビル1F  
 営18:00〜24:00  
 休月曜・不定休 ㊟なし



居酒屋 MAP▶P30 08

## 新鮮魚介酒場 ためき

☎026-229-7485

安くてボリューム満点。宮崎・青島漁港から直送の旬魚を刺身や握り寿司で味わえる。人気の完全個室あり!

㊟地酒1合サービス(一部対象外あり)  
 往長野市北石堂町1411 長富ビル2F  
 営17:00〜24:00  
 休不定休 ㊟なし





シンシンステーキ36300円

## 01 焼肉 福ろう

焼肉 MAP▶P30 ☎026-266-0493

長野で米沢牛をリーズナブルに

日本三大ブランド牛の一つ「米沢牛」を、独自ルートで仕入れることにより、他店よりかなりリーズナブルな価格で提供。

🍷米沢牛メニュー全品10%OFF

住長野市新田町1478-1 やきとり福ろう2F

営11:00～14:00 17:00～22:00

休日曜・祝日 ㊟なし



馬刺し1品盛り6980円

## 02 ゴク酒と幸せゴハンかどで

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-217-1865

信州の郷土料理から海鮮料理まで

長野の名物が味わえる店。信州ざるそば880円や山賊焼き880円～、信州地酒まで豊富に揃う。接待や県外者のおもてなしにも最適。ゆっくり寛げる掘りごたつの上上がり席もご用意。

住長野市新田町1474 美松ビル1F

営16:00～24:00

休不定休 ㊟なし



窯で焼き上げるナポリピZZA

## 09 シロッコピザ&ワイン

洋食 MAP▶P30 ☎026-223-1551

本格的窯焼きピZZAは焼きたてでどうぞ!

信州の食材や旬の野菜を大切にしているメニューと、信州ワインを中心に国外のワインも豊富に揃える店。職人が自家窯で焼いたこだわりのピZZAをご提供。

住長野市北石堂町1411 長宮ビル1F 休不定休 ㊟なし

営17:00～24:00(LO)

12:00～24:00(LO/土) 12:00～23:00(LO/日)



どさんこ馬刺し 信州蕎麦が人気

## 12 門前酒場 山里

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-217-2901

地元ファンにも愛される郷土料理店

ジビエ・豊富な地酒が揃う、まるごと信州を味わう超郷土料理店。蕎麦職人が毎日打つ信州蕎麦と、どさんこ馬刺しや馬料理は特におすすめ。

🍷ドリンク1杯サービス(詳細スタッフまで)

住長野市南石堂町1418-1

営17:00～23:30

休臨時休業あり ㊟なし



信州サーモン 野菜菜天ぷらが人気

## 17 信州炭火炉端 すえひろ

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-223-9494

豪快! 炉端カウンターで炭火焼料理

信州食材などをふんだんに使った炭火焼・鍋・信州の名物料理が味わえる。大信州・真澄など人気地酒の他、季節で地酒蔵も! 本格焼酎やハイボール・ノンアルコールドリンクも充実。

住長野市末広町1358 末広町ビル1F

営12:00～23:00 12:00～24:00(金・土・祝前)

休12月31日 ㊟なし



ディナーコースの一例

## 18 イタリア料理 ボスコ 駅前店

洋食 MAP▶P30 ☎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。ランチセット1,200円～各種、ディナー予算3,500円～各種。石窯焼きピZZAやパスタも人気。

住長野市末広町1358 末広町ビル2F

営11:30～15:00(LO 14:00) 休不定休

18:00～22:00(LO 21:00) ㊟あり(提携)

洋食 MAP▶P30

## 10 イタリア酒場 わいん

☎026-466-6411



本場イタリア料理や和とイタリアの創作料理が楽しめる店。信州ジビエを使用した料理も味わえる。貸切パーティなど、団体様でのご利用も大歓迎!

住長野市南石堂町1426 リファール南石堂町ビル1F

営12:00～14:00(予約制)

16:00～22:00

休不定休 ㊟なし

洋食 MAP▶P30

## 11 Mash Cafe & Bed NAGANO

☎026-217-0606



滅多に味わえない長野県産のクラフト生ビール、自然派ワインを用意。旬食材をふんだんに使った窯焼きピZZAや、自家製のおつまみと一緒に楽しめる。

住長野市南石堂町1426

営12:00～22:00(LO 21:00)

休なし

㊟なし

(賛助会員)

和食 MAP▶P30

## 13 食と酒 吟と听

☎026-219-2424



本格和食をリーズナブルにお楽しみいただける割烹居酒屋。名物はホクホク、サクサクに揚がった海老真丈780円。県内外の日本酒が豊富に揃う。

住長野市南石堂町1418 タイタービル2F

営18:00～23:30

休月曜・第1第3日曜

㊟なし

居酒屋 MAP▶P30

## 14 なから

☎026-219-6861



信州の地酒とつまみ、信州の味覚が堪能できる。店主こだわりの気取らない家飲み感覚の居酒屋。壁一杯のスポーツ選手や有名人のサインにも注目!

住長野市南石堂町1423-28

営17:30～23:00

17:30～24:00(金・土)

休不定休 ㊟なし

居酒屋 MAP▶P30

## 15 だいだらぼっち 本店

☎026-223-1303



地元の食材を全面に打ち出している人気の店。信州産地鶏の福味鶏や信州味噌料理など信州の味を堪能できる。長野名産長いもの竜田揚げ740円が人気。

住長野市南石堂町1420 石堂ビル1F

営17:00～深1:00(LO 24:00)

休不定休

㊟なし

(賛助会員)

そば MAP▶P30

## 16 信州雪蔵熟成そば 音菜 (おとな)

☎026-217-2888



信濃町産雪蔵そば粉などを3種ブレンドしたオリジナル蕎麦、夜は創作和食も楽しめる居心地のいい店。ひとりランチでもみんなで宴会も◎。

住長野市南石堂町1422-1 休水曜・日曜の夜

営11:00～14:30(LO 14:00) ㊟なし

16:30～20:30(LO 20:00)

11:00～15:00(LO 14:30/日)

長野駅と昭和通りの中間地点にある錦町通り。飲食店だけでなく、ファッションやビューティー関連のお店があります。

# 錦町通り&長野大通り 周辺

## Gourmet Map



居酒屋 **MAP▶P30** **01**

### たこやき&鉄板ダイニング **あめいろ**

☎026-219-6039



長野駅から徒歩7分。かるかや山(西光寺)の横の鉄板料理店。看板商品のあつあつトロ口ろのたこ焼き、季節の鉄板料理をどうぞ。  
 住長野市北石堂町1398-4 西光寺ビル1F  
 営17:00~24:00  
 休月曜(臨時営業あり)  
 ②なし

居酒屋 **MAP▶P30** **02**

### 炉端居酒屋 **zan**

☎026-219-2067



北海道直送の新鮮な海鮮と、炭火焼きの料理が楽しめる店。地元食材を使った各種料理も好評。地元長野の銘酒も豊富にご用意。  
 住長野市南千歳1-7-5  
 営17:00~24:00  
 休不定休  
 ②なし

居酒屋 **MAP▶P30** **03**

### 縁起居酒屋 **鶴亀**

☎026-228-9003



地元の食材を中心に、手作りにこだわった料理はどこか懐かしさを感じられる。つい食べたくなってしまおう気に入りの一品がきっと見つかるはず!  
 住長野市南千歳1-7-9  
 営17:00~21:00(LO)  
 休日曜・他不定休  
 ②なし

居酒屋 **MAP▶P30** **04**

### ひろしま備後

☎026-266-0252



広島直送の新鮮なカキが味わえる店。カキの「カンカン焼」は凝縮された濃厚でジューシーな旨味がたまらない。地酒と一緒に絶品料理をお楽しみあれ。  
 住長野市南千歳2-15-19 南千歳信濃ビル1F  
 営11:30~13:30  
 17:30~22:30(LO)  
 休日曜 ②なし

居酒屋 **MAP▶P30** **05**

### 味人 **あら季** (あじとあらき)

☎026-227-7390



季節料理が美味しい大人の隠れ家。馬刺・地鶏・地野菜等の素材を生かしたシンプルな料理が旨い店。小上がり席あり。  
**♪季節の一品料理サービス**  
 住長野市南千歳町860 ホワイトビル2F  
 営18:00~LAST  
 休日曜・祝日  
 ②なし

居酒屋 **MAP▶P30** **06**

### きもったま

☎026-219-1986



新鮮な肝臓を厳選し、独自の調理法で一品一品丁寧に仕上げ、種類豊富な肝料理を楽しめる。カウンター席や小上がり席など様々な席をご用意。  
 住長野市北石堂町1398-1 2F  
 営17:30~23:00  
 休第1第3月曜・日曜  
 ②なし

洋食 **MAP▶P30** **07**

### 大衆 Bar **Dragon Fish+n** ドラゴンフィッシュ プラス13

☎026-217-2444



ワインに合うアラカルトからピザやパスタ、オムライスなどのお食事メニューまで気軽に料理が楽しめる人気の大衆BAR。  
 住長野市南千歳町855 松沢ビル2F  
 営18:00~24:00  
 休日曜  
 ②なし

洋食 **MAP▶P30** **08**

### スペイン食堂 **ガストロバルセロ**

☎026-228-7580



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。  
 住長野市北石堂町1437-1 2F  
 営17:30~24:00(LO 23:00)  
 17:30~23:00(LO 22:00/日)  
 休月曜 ②なし



信州の季節食材にこだわりの料理

### 09 だいだらぼっちの坊

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-217-8170

信州の旬の味覚と炭火焼を目の前で楽しむ  
地産地消を掲げる人気店「だいだらぼっち」の二  
号店。ゆったりとした店内で季節の食材や本格  
炭火焼が味わえる。串焼き280円〜・地酒650  
円〜ご用意。

住長野市南千歳1-14-1 山本ビル1F  
営17:00〜24:00(LO)  
休不定休 ②なし



日本酒は1杯600円〜

### 10 創作居酒屋 篤の家 (あつのや)

居酒屋 MAP▶P30 ☎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  
住長野市南千歳1-7-1 第2荒井ビルB1F  
営17:00〜24:00  
休日曜(月曜が祝日の場合は営業) ②なし



鳥蔵のもつ鍋・柚子味噌味

### 11 鳥蔵 本店

和食 MAP▶P30 ☎026-223-7117

信州の銘柄鶏を使った鶏料理専門店  
信州ブランド食材の信州風味鶏、薩摩知覧鶏等  
の鶏料理が観光客・出張客にも好評。秘伝の水  
炊きスープを使った鳥蔵のもつ鍋がおすすめ。  
全個室で接待や大切な方との会食にも最適。

住長野市南千歳2-2-4  
営18:00〜24:00  
休日曜 ②なし

賛助会員

居酒屋 MAP▶P30

### 12 四季彩 鶴翔

☎026-227-1008



落ち着いた空間で、郷土料理や創作料理  
がゆったりと味わえる。信州の地酒  
も豊富。大切なひとときを楽しく過ご  
していただける。

住長野市南千歳1-8-2 マスコトセビル1F  
営17:00〜21:00(LO)  
休日曜・他不定休  
②なし

洋食 MAP▶P30

### 13 大眾びすとろ サウスクラウド

☎026-228-8475



今注目の洋風大眾酒場。厚切りステー  
キを中心としたお肉料理や、各国ワイン  
をボトルとグラスでご提供。2時間  
飲み放題プラン4,000円〜。

住長野市北石堂町1391-5 錦会館1F  
営17:30〜23:00  
休月曜  
②なし

和食 MAP▶P30

### 14 信旬酒肴 幸先 (さいさき)

☎026-217-1890



信州牛の牛鍋1人前2,750円・信州豚  
しゃぶしゃぶ1人前1,320円等、常  
時10種類以上の鍋が揃う(各鍋2人前  
〜注文)。

住長野市北石堂町1175  
営17:00〜23:00(LO 22:30)  
休日曜(連休の場合は最終日)  
②なし

和食 MAP▶P30

### 15 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 ②不定休  
営12:00〜14:30 ②あり  
17:30〜20:30 ②車イス可 賛助会員

和食 MAP▶P30

### 16 草遣子 季石庵

☎026-226-6251



店主が採る山の幸と地元の幸に徹底的  
にこだわった「おまかせコース」に感  
動! 焼酎・ワインの他、信州の地酒も  
ご用意。レトロな大人の空間も魅力。

住長野市北石堂町1394  
営18:00〜22:00(LO 21:00/完全予約制)  
休月曜・日曜・祝日・他不定休(要確認)  
②なし 賛助会員

和食 MAP▶P30

### 17 お料理 ひるひる (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5,500円・7,700  
円が好評。お酒に合う肴も充実。

住長野市北石堂町1175-9 リーベ石堂2F  
営17:30〜23:00(LO)  
休日曜 ②なし

居酒屋 MAP▶P30

### 18 とり鉄 長野店

☎026-229-8300



厳選された素材を使った串焼き140  
円〜が人気。地鶏、鳥骨鶏料理680  
円〜などの一品料理や地酒も豊富。

🍷ドリンク1杯サービス(生ビール・ハイボール・サワー)  
住長野市南千歳町885-1 松沢ビル1F  
営17:00〜24:00(LO 23:00)  
休不定休  
②なし

和食 MAP▶P30

### 19 鮓・鉄板焼の店 はる真

☎026-262-1153



全国初! 鮓・鉄板焼専門店。仕入れは  
東京豊洲市場や北海道〜九州産地直送  
の新鮮なネタと信州プレミアム牛肉の  
鉄板焼を味わえる。高田に支店あり。

住長野市緑町3036-2-2 長野都市ガス前  
営17:30〜20:00(最終入店時間)  
休日曜(他不定休あり)。祝日の場合は要問合せ  
②なし

中華 MAP▶P30

### 20 しせんや

☎026-225-9133



四川料理&お酒を楽しむ中華居酒屋。  
ピリッと辛い麻婆豆腐1,090円ほか、  
餃子や小籠包などの点心をご用意。宴  
会や貸切などは応相談。

住長野市南千歳町876-10 2F  
営18:00〜23:00  
17:00〜21:00(日)  
休月曜 ②なし

ラーメン MAP▶P30

### 21 浅草らーめん きび太郎 長野店

☎026-217-7790



幅広い年齢層に好まれるラーメンが充  
実。鶏そば 890円はあっさりした塩  
ベースのスープと極細ちぢれ麺がよく  
絡み、最後の一滴まで味わえる逸品!

住長野市南千歳2-15-7 1F  
営11:30〜14:00 17:00〜22:45  
休日曜 ②なし

# 県庁緑町線&権堂アーケード周辺

県下有数の  
繁華街  
権堂



10 12 はP25のマップをご覧ください。

居酒屋 **MAP▶P30** **01**

**山菜料理 なべ亭**  
☎026-232-5901  
信州の山の幸・山菜料理やきのご料理が自慢。四季折々の食材を大切にされた料理がお値打ちで味わえる。春は山菜の天ぷら、秋はきのこと鍋がおすすめ。  
住長野市権堂町2221 綿半権堂店前  
営11:30～13:30 17:30～21:00  
休日曜  
☎なし (賛助会員)

居酒屋 **MAP▶P30** **02**

**炭火モモ焼・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1,180円」や信州名物料理も多数。  
☑長芋竜田揚げ1皿サービス  
住長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂ビル2F  
営17:00～  
休日曜(祝前日の場合は営業)  
☎なし

居酒屋 **MAP▶P30** **04**

**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1,760円」は碗を込めた濃厚秘伝スープが自慢。  
☑信州ごぼう竜田揚げ1皿サービス  
住長野市上千歳町1352-3 スタープラザ1F  
営17:00～  
休日曜  
☎なし



新鮮素材の旨い寿司が味わえる

**03** **いろは鮨**  
和食 **MAP▶P30** ☎026-233-1728  
**大好評! 晩酌セット2,200円**  
晩酌セットは、お通し・刺身・寿司の他に選べる一品と1ドリンク(生中・日本酒・ハイボール・サワーなど)が付くお得なセット。信州の地酒や銘酒が豊富に揃う。海鮮料理も充実。個室は座敷で2名様～予約可。予算に応じた宴会プランは15名様まで対応。  
住長野市西鶴賀町1473-3 休日曜 ②台  
営18:00～22:00(LO 21:30)

権堂に隣接の西鶴賀町で  
長年愛される店  
**寿司と銘酒を**

居酒屋 **MAP▶P30** **05**

**北陸寿司居酒屋 金澤 あえの風**  
☎026-237-3456  
店内は全席完全個室。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528円～や定番メニューも豊富。  
住長野市権堂町1440-15 プラザウイング1F  
営17:00～24:00(LO 23:30)  
休日曜(連休の場合は最終日)  
☎なし(駐車場料金の補助あり)

和食

MAP▶P30

06

日本料理 **Zingaro**

☎050-5492-6307

和モダンな雰囲気の中でカジュアルな日本料理が楽しめる。その日の仕入れ食材で作る料理長おすすめコースが絶品。数量限定の週末ランチも◎。

住長野市問御所町1201 富士ビル1F  
 ☎17:00～22:00(LO) 休不定休  
 11:30～13:30(LO/金・土)  
 11:30～14:00(LO/日) ♪なし



和食

MAP▶P30

07

酒菜 **やまざき** 本店

☎026-237-3313

新鮮魚介と季節料理が自慢。店主こだわりの選び抜かれた食材に定評があり、長野でも評判の人気店。本格焼酎や日本酒など飲み物も豊富。

住長野市権堂町1449-24  
 ☎17:00～23:00(LO 22:30)  
 休日曜  
 ♪なし



和食

MAP▶P31

08

鉄板焼 **さくら**

☎026-234-1202

厳選された上質の信州牛、ブランドの炎に包まれる新鮮なオマール海老や魚介類。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。

住長野市県町576 ホテル国際21 16F  
 ☎11:00～14:00 休無休 ♪あり  
 17:30～21:30(最終入店 19:30)  
 ※3日前迄の完全予約 ♪車イス可 賛助会員



和食

MAP▶P30

09

山里のおもてなし **やま茶屋**

☎026-233-9900

春夏は旬の山菜料理、秋冬は天然きのこが入ったきのこ鴨鍋が人気。店主が採る山の幸と地元食材が織りなす「里山グルメ」は食通を魅了してやまない。

住長野市問御所町1315  
 ☎11:00～22:00(LO 21:00/完全予約制)  
 休不定休(要問合せ)  
 ♪あり 賛助会員



和食

MAP▶P31

10

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(LO 14:00)  
 17:30～21:30(LO 20:30)  
 休月曜 ♪あり 賛助会員



和食

MAP▶P30

11

## 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すき焼やしゃぶしゃぶが人気。

住長野市上千歳町1359  
 ☎11:30～13:30 17:00～21:00  
 休土曜・日曜  
 ♪なし 賛助会員



和食

MAP▶P31

12

裾花峡天然温泉宿 **うるおい館**

☎026-237-4126

善光寺・長野駅から車で約7分の源泉かけ流し天然温泉。レストランでは本格麻婆豆腐や信州産のざるそば等、和洋中の食事が味わえる。

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



居酒屋

MAP▶P30

13

カンバイ酒場 **ShinShin** (シンシン)

☎026-219-2227

カンバイで繋がる店。不思議と知人が集まる店。ステキや馬生レバ刺しが大人気、運が良ければ生牡蠣も。「さあ、あなたも乾杯で繋がりますか?」

住長野市上千歳町1427-12  
 まるに亭ビル1F  
 ☎17:00～23:00  
 休日曜・祝日 ♪なし



そば

MAP▶P30

14

## 今むらそば本店

☎026-232-3518

しなの鶏、信州産きのこ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  
 ☎11:00～14:30 ※品切閉店の場合  
 16:30～18:00 休火曜 ♪なし  
 11:00～17:00(土・日・祝) 賛助会員



そば

MAP▶P30

15

野料理 **二本松**

☎026-234-6967

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味にも好評。

住長野市権堂町2373  
 ☎17:00～21:00  
 休日曜  
 ♪なし



居酒屋

MAP▶P30

16

樽屋 **福たろう**

☎026-217-8857

2023年8月オープン! 長野市初! 「美味だれ焼き鳥」1本170円〜が味わえる店。広々とした店内で食事と店こだわりの銘柄酒が楽しめる。

住長野市東後町7-1 カリフォルニアビル1F  
 ☎18:00～23:30  
 休日曜  
 ♪なし



和食

MAP▶P30

17

日本料理 **紀元茶寮**

☎026-235-3333

四季折々の旬の味覚と、和のおもてなしを楽しめる。「純米酒宣言」のもとお酒のラインナップも充実。各種お祝いなどにも最適な個室も完備。

住長野市県町528-1  
 THE SAIHOKUKAN HOTEL 1F ♪あり  
 ☎11:30～14:00(LO) 休火曜・水曜  
 17:00～20:30(LO) ♪車イス可 賛助会員



焼肉

MAP▶P30

18

信州焼肉 **悠雅亭**

☎026-233-0763

和を基調とした完全個室の店。信州プレミアム牛肉・熟成肉・地元食材を中心とした料理が楽しめる。焼肉各種660円〜。

住長野市権堂町1440-15 プラザウイング1F  
 ☎17:00～24:00(LO 23:30)  
 休日曜(連休の場合は最終日)  
 ♪なし(駐車場料金の補助あり)



中華

MAP▶P31

19

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。

住長野市県町576 ホテル国際21 B1F  
 ☎11:30～14:30(LO 14:00)  
 17:30～21:00(LO 20:30)  
 休無休 ♪あり ♪車イス可 賛助会員



繁華街に囲まれている裏通り

# しまんりよ小路 周辺

全長約200mの石畳風の、味のある隠れスポット

中央通り(善光寺表参道)から少し外れたところにあり、  
長野駅善光寺口から約300mほど離れた場所にある石畳風の小路。  
約200mの小路には飲食店やショップが多く建ち並び賑わっています。



貴重な酒や旬の物を安く提供

01 大衆酒場 **風林火山** しまんりよ店

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-217-0246

地元食材使用の郷土料理を低価格で

居酒屋メニューから郷土料理まで330円・385円・440円均一料金で楽しめる人気の大衆酒場。県内随一を誇る豊富な地酒の取り揃えも自慢。旬の日本酒は常時30～40種類。

住長野市南千歳町865-2  
営17:30～22:00  
休日曜・月曜 休なし



「心ゆくまで信州を味わおう!」

02 ここ一軒で日本を旅する **野饗** ~のあえ~

居酒屋 MAP▶P30 ☎026-227-3232

旬の信州食材を個室で味わえる居酒屋

厳選した信州地酒や日本各地の銘酒が充実。信州プレミアム牛肉や信州サーモン、野沢菜漬けなど信州食材を使った逸品料理も楽しめる。

◎季節のおすすめ料理1品サービス

住長野市南千歳868 セビアビルB1F  
営17:00～22:30(LO 22:00/時間変更の場合あり)  
休無休 休なし



ラーメン MAP▶P30 03 純水煮干し中華そば **幻庵**



☎非公開  
信州ラーメン四天王の一角に数えられるゆいがグループが作り出す煮干しスープが際立つ「中華そば1,000円」。

◎味玉1個or大盛りサービス

住長野市南千歳町880-1 しらかばビル1F  
営12:00～13:45 18:00～22:30  
12:00～14:00(日・祝)売り切れ次第終了  
休月曜 休なし

和食 MAP▶P30 04 **鳥蔵 しまんりよ店**



☎026-228-2910  
店内は全個室。信州ブランド食材の信州風味鶏、薩摩知覧鶏等の鶏料理が県外客にも好評。銘柄鶏と地元野菜を使う「秘伝の水炊き」がおすすめ。

住長野市南千歳町865  
営18:00～24:00(LO 23:00)  
休月曜 休なし

居酒屋 MAP▶P30 05 目利き超人 **魚'Sまん**



☎026-217-8656  
海無し県では考えられないくらい新鮮で旨い刺身と馬刺・野沢菜天ぷら・長手竜田揚げ等の信州名物を堪能。信州地酒も充実。半個室テーブル・座敷も有。

住長野市南千歳町876-13 ボエム街2F  
営16:00～23:30(LO 23:00)  
休無休 休なし

ラーメン MAP▶P30 06 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なB級創作系ラーメン店。ボリューム満点のインチキゴリラー麺1,210円が大人気。ラッキーつけ麺990円も好評。

住長野市南千歳町876-13  
営11:00～22:00  
休日曜(連休の場合は最終日)  
休なし

居酒屋 MAP▶P30 07 申揚げ **只今**



☎026-223-2312  
厳選素材をカラッとサクサクに揚げた申揚げが好評。具材も大きくボリューム満点! 地酒・銘柄焼酎・ワイン〜他。

◎ミニ茶漬orフシャベット(橋コース以上)

住長野市南千歳町865 トキワビル1F  
営17:00～22:30(LO 22:00)  
休日曜(祝前日の場合は営業、翌日休み)  
休なし

居酒屋 MAP▶P30 08 焼き鳥酒場 **撫韻(ないん)**



☎080-4722-4637  
しまんりよ小路入口にあるアットホームな焼き鳥店。明るい人柄の店主が丹念に焼き上げる焼き鳥は絶品。ビールがすすむこと間違いなし。

住長野市南千歳町857  
営17:30～24:00  
休月曜 休なし

人気・おすすめ  
**6選**  
〈長野市内〉

# 長野ラーメン

長野市で行列ができる店や、人気・話題の店を紹介。ぶし系・醤油系・鶏白湯系・こってり系 あっさり系などの人気ラーメンが勢揃い。素材勝負の激戦区、長野の銘店を制覇しよう！

**中華そば 1,050円**  
(チャーシュー3枚)



**創業60余年来の老舗  
常連客を魅了！中華そば専門店**

**クーポン特典 P.255  
ゆで玉子1個サービス**  
※種類注文の方1皿につき1個  
※注文時・会計時にご提出ください  
※吉田四丁目店も利用可

昔ながらの夜鳴きそばとして愛され続けているシンプルな中華そば。濃い色の醤油スープとじっくり煮込まれたチャーシューは柔らかく味わい深い。



**ふくや 妻料店** MAP P25  
【住】長野市妻科31-1 【席】24席 ☎026-234-0384  
【営】11:00~20:00 【休】月曜 【P】11台  
吉田4丁目店・長野市吉田4-18-24 ☎026-219-2360

**淡麗 中華そば 1,200円**



**善光寺ご参拝の折に立ち寄れる店  
長野で人気の中華そば専門店**

**オススメ**  
★特製中華そば1,700円  
★鶏白湯 鶏そば1,300円  
★淡麗 塩そば1,200円

善光寺門前、唯一の中華そば専門店。蔵造りでモダンな純和風の店内で味わう人気店の味。鶏と鴨の淡麗醤油スープに細麺が絡み、上品な味わいの中華そば。



**麵道 麒麟児 大門店** MAP P25  
【住】長野市大門町55-1 ばていお大門内  
【営】11:00~15:00 ※麺・スープ売切次第終了  
【席】11席 【休】不定休

**味玉鶏白湯ラーメン 1,000円**



**看板メニューの濃厚な鶏白湯ラーメン  
鶏白湯スープと極上麺が絡む一杯**

**クーポン特典 P.255  
デカのり1枚サービス**  
※種類注文の方1皿につき1枚  
※注文時にご提出ください

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ばのり鶏白湯ラーメン1,000円も人気。



**頑固麺飯魂 気むずかし家** MAP P26  
【住】長野市栗田2011 【休】木曜 ☎026-225-5060  
【営】11:00~16:00 (LO 15:30) 17:00~深3:00 (LO 深2:30)  
【席】32席 【P】9台

**蕪村そば 1,044円**



**長野を代表する人気ラーメン  
根強いファンに支持される鶏白湯専門店**

**クーポン特典 P.255  
味玉1個or大盛りサービス**  
※種類注文の方1皿につき1個  
※注文時にご提出ください

長野を代表する、ザ・筋系ラーメン店。鶏白湯スープに鯉出汁が効いたパンチ力抜群の蕪村そば1,044円。限定のおそば、あっさりそばも人気。



**麵屋 蕪村 長野駅前店** MAP P26  
【住】長野市北石堂町1361 ☎026-264-6886  
千石センタービル1F 【休】無休 【P】なし 【席】10席  
【営】11:30~深2:00 (LO 深1:30) 18:00~深2:00 (LO 深1:30/日・祝)  
11:30~深3:00 (LO 深2:30/金・土)

**五目あんかけラーメン 880円**



**人気の町の中華料理屋  
テイクアウトや近所の出前も承り中!**

**クーポン特典 P.255  
手作り餃子1皿(6個) 200円引き**  
※種類・金額注文の方1グループにつき1皿  
※注文時にご提出ください

住宅街に佇む地域密着の中華料理店。ラーメン・焼きそば・各種定食まで、約80種の豊富なメニューが揃う。熱々でボリューム満点の町中華が味わえる。



**家族亭 悟空** MAP P25  
【住】長野市栗田76-7 ☎026-226-5911  
【営】11:00~14:00 (LO 17:00~21:00) 【P】10台  
【休】火曜・水曜 【席】58席

**あっさり&とんこつラーメン 768円**



**アルコールや一品料理・おつまみも充実!  
ランチからラーメンまで!本場博多屋台の味**

**クーポン特典 P.255  
替玉1玉or味玉1個サービス**  
※種類注文の方1皿につき1個  
※注文時にご提出ください

あっさりサッパリとした豚骨スープと硬さが選べるストレートの細麺が人気!女性にも食べやすいと好評の「あっさり&とんこつラーメン」。



**ラーメン& 博多屋台 権堂店** MAP P26  
【営】11:30~深1:30 (LO) 11:30~深2:30 (LO/金・土) 【休】木曜  
長野駅前店【営】11:30~深1:30 (LO) 11:30~深2:30 (LO/金・土)  
【休】日曜 (連休の場合は翌日) ☎026-217-6651

長野に来たり是非食べてほしい本場のそば!

# 戸隠 & 鬼無里

そば  
特集

信州の人気観光地「戸隠(とがくし)」。  
 若戸伝説が伝わり、パワースポットとして人気の戸隠神社五社や  
 忍者の里として有名な神秘的スポット。  
 そんな戸隠で食べられる「戸隠そば」は日本三大蕎麦のひとつといわれています。  
 水を切らずに盛り付けるぼっち盛りで有名で狭いエリアに  
 数十店舗の蕎麦屋があります。  
 森林浴をしながら、自慢のそばを食べ歩くのもおすすめです。

## 本場の戸隠そばは「ぼっち盛り」

そば

### 02 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940円より。

住長野市戸隠奥社3688-6  
 ☎10:00 ~ 16:00(4月中旬 ~ 11月)  
 休無休(冬期は定休日あり/要問合せ) ㊦なし

(賛助会員)

そば

### 03 そばの実

☎026-254-2102

地元の契約農家から仕入れた玄蕎麦を徹底管理し、石臼でゆっくり時間をかけて自家製粉。そば本来の味を愉しめるシンプルな「ざるそば」950円。

住長野市戸隠3510-25  
 ☎10:30 ~ 16:00  
 (売り切れ次第閉店の場合あり) ㊦あり  
 休木曜・金曜 ㊦車イス可

(賛助会員)

そば

### 04 手打ち蕎麦 戸隠堂

☎026-254-2129

戸隠で育った良質なそばを、風味が落ちぬようゆっくりと低速で石臼挽き。戸隠のおいしい水を加え打ったそばが味わる。四季、庭の草花も楽しめる。

住長野市戸隠中社3520  
 ☎10:30 ~ 16:00(売切次第終了)  
 休不定休 ※詳細はHP参照  
 ㊦2台

そば

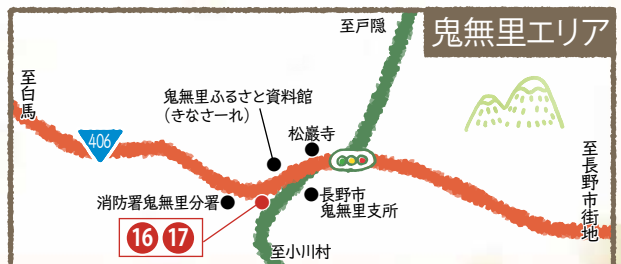
### 06 戸隠手打ちそば しなの屋

☎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コクが好評。写真:しなの屋膳2,100円。

☎そば団子サービス  
 住長野市戸隠中社3498  
 ☎10:30 ~ 15:30(売り切れ次第終了)  
 休不定休・12月~4月中旬  
 ㊦あり

(賛助会員)





豊かな自然を眺めながらお食事

### 01 奥社前 **なおすけ**

そば ☎026-254-2551

美味しいそばは奥にあり!

戸隠神社奥社大鳥居前に佇むそば屋。風味豊かでコシがあり、戸隠本来のそばの味が楽しめる。旅を振り返る時間と笑顔と元気をご提供。

🍵そば団子1皿サービス(麺注文時に限る)

住長野市戸隠奥社3688 休火曜(夏季)・不定休(冬季)  
営10:30~16:00(夏季/4月下旬~11月下旬) 休なし  
10:30~15:00(冬季/12月初旬~4月中旬)



ネギの入りおろし蕎麦1皿500円

### 05 徳善院蕎麦 **極意**

そば ☎026-254-2044

神主を務める主人が打つ蕎麦

創始500年以上の歴史を持つ宿坊極意に併設するそば処。吟味した素材を伝統の手打細切にし、滑らかな喉ごしと歯ざわりに仕上げる。

🍵飲食代金5%割引

住長野市戸隠中社3354  
営12:00~14:00(売切次第終了)  
休不定休 Pあり (賛助会員)



1人1皿500円

### 14 戸隠そば **たんぼ**

そば ☎026-254-2261

地元客をはじめ県内外の常連客に人気

戸隠周辺の農家から直接玄そばを仕入れ、石臼で挽く自家製粉。絶妙な茹で加減のそばは喉越しもよく、季節で微調整するつゆは格別。味噌仕立ての汁で味わう「お煮かけそば」950円。

住長野市戸隠豊岡10217  
営10:00~15:00  
休火曜(12月~3月は火曜・水曜) Pあり

そば

### 07 うずら家そば店

☎026-254-2219



戸隠黒姫産の地粉を中心に伝統の手作業で蕎麦を打つ。厳寒の真冬に1年分製粉し-20℃にて冷凍保存。1年を通じて新そばの風味が愉しめる。

住長野市戸隠中社3229  
営10:30~16:00(売り切れ終了) Pあり  
休水曜  
火曜・水曜(冬季/1月~3月) (賛助会員)

そば

### 08 戸隠そば山口屋

☎026-254-2351



伝統技法・味を受精ぎ新しい味を提案する店。戸隠流忍者モチーフの「忍者そば」が好評。

🍵そば団子1皿サービス(麺注文の方1人につき1皿)

住長野市戸隠中社3423  
営10:30~15:00  
(そばがなく次第終了) Pあり  
休火曜(祝日除く) 休車イス可 (賛助会員)

そば

### 09 そば処 **つる家**

☎090-4848-9324



築150年の古民家を改装した、趣ある店内。戸隠産そば粉はもちろん、山菜は旬のもの、野菜は自家栽培のものを使用。そばのお供の小鉢も魅力。

住長野市戸隠宝光社2156-1  
営10:30~売り切れ次第終了  
休火曜 Pあり (賛助会員)

そば

### 10 そば処 **よつかど**

☎026-254-2145



戸隠産そば粉のみを使用した純手打ち蕎麦の店。地元食材をふんだんに盛り込んだ「西岳そば」は1,580円。他、地元産の山菜やきのこを使った名物も。

住長野市戸隠宝光社2179-4  
営9:30~16:00  
10:00~16:00(冬季/12月~4月上旬)  
(売切次第終了) 休水曜・金曜 Pあり

そば

### 11 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(エゴヤサイ)で安心安全を提供している。

住長野市戸隠宝光社1511-5  
営10:00~17:00  
休水曜・木曜、冬期休業 Pあり

そば

### 12 おびなた工場直売店

☎026-254-2028



戸隠の自社工場製粉した挽きたてのそば粉で製造し、併設の直売店で販売。乾麺・生麺・お土産品やそばおやきなど種類豊富。ネット通販もあり。

住長野市戸隠2640  
営9:00~17:00  
休土曜・日曜・祝日・年末年始 Pあり (賛助会員)

そば

### 13 大久保の茶屋

☎026-254-2062



各四季に合わせたそばと旬のおすすめメニューをご用意。自家製石臼挽き戸隠産玄そばは、土曜・日曜各5食限定。本場手打ちそばの全国発送も承り中。

住長野市戸隠豊岡2764 戸隠パドライン沿い  
営10:00~15:30(LO) Pあり  
休金曜・第2木曜(3月~11月)  
木曜・金曜(12月~2月)

そば

### 15 戸隠松本製麺

☎026-254-2171



定番「戸隠そば」、自社挽きたてそば粉を独自にブレンドし、そばの香りと風味を生かした半生そば。戸隠地区のみやげ店やネットでの購入も可能。

住長野市戸隠豊岡2669-5  
営8:00~17:00  
休土曜・日曜・祝日・年末年始 Pあり

そば

### 16 そば処 **鬼無里**

☎026-256-2428



鬼無里・戸隠産そば粉100%の十割そばは、もりそば850円、天盛りそば1,550円等。種類豊富な二八そばや「裾花」「奥裾花」のダムカレーも好評。

住長野市鬼無里1690  
営11:00~14:00(食堂)  
9:00~16:00(売店)  
休水曜 Pあり (賛助会員)

おみやげ

### 17 そば処 **鬼無里**

☎026-256-2428



プチプチ食感と後からくる香ばしさが二度楽しめる。10枚入箱756円・16枚入箱1,210円。えごまパウダー・えごま味噌・えごまドレッシングも好評。

住長野市鬼無里1690  
営11:00~14:00(食堂)  
9:00~16:00(売店)  
休水曜 Pあり (賛助会員)

# 真田十萬石の城下町

# 松代周辺

古い歴史と文化、風情ある佇まいの町並み。歴史に彩られた松代を散策。地元の食材を活かしたオリジナル리티あふれる料理が味わえます。松代町特産の長芋や、杏を使った料理も有名です。



長野IC周辺エリア



川中島周辺エリア

## そば

### 01 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がおすすめです。  
住長野市松代町殿町190-2  
営11:00～14:30(LO 14:00)  
休火曜  
☎あり (賛助会員)

## 和食

### 02 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  
営11:30～14:00 17:30～21:30  
休不定休  
☎あり ㊚車イス可 (賛助会員)

## うどん

### 03 五十里うどん 麺味座 (めんみくら)



☎026-278-0141  
つるつるしこしこコシのある麺は1日限定30食。麺が終了次第閉店の為お早めに。セットメニューのおしぼりうどんと松代名物「杏おこわ」が大人気！  
住長野市松代町豊栄6154-1  
営11:30～14:00(火～土)  
11:30～(日・祝) ※売り切れ終了  
休月曜 ☎あり (賛助会員)

## 和食

### 04 こむぎ亭



☎026-274-5536  
塩分が少なく、コシが強くもちもちとした食感にこだわった麺に、12種類の食材を使った味噌煮込みうどんがおすすめです。  
住長野市松代町松代1129-2  
営11:30～14:30(LO)  
17:00～20:30(LO)  
休水曜 あり (賛助会員)

## おみやげ

### 05 OYAKI FARM



☎026-214-0410  
いろは堂が手がける長野名物「おやき」の新たな発信拠点。カフェやショップの他、おやき工場を併設しており、製造工程の見学などができる複合施設。  
住長野市篠ノ井梓瀬7-1  
営9:30～18:00  
(冬季変動あり。HPIにて要確認)  
休不定休 ☎あり (賛助会員)

## 中華

### 06 川中島温泉テルメDOME



☎026-214-6660  
本格的な中華料理を中心に、一品料理からお子様メニューを提供。人気メニューは、あんかけ焼きそばと四川担々麺。サウナー向けメニューあり。  
住長野市川中島町今井1780-1  
営10:00～24:00  
休無休(メンテナンス休業あり)  
☎あり



# 信州にもあった ジンギスカンの町!

# 信州新田



昭和初期より『おもてなし料理』として羊の肉をタレに漬けたジンギスカン料理を振る舞いました。今は人が集まる焼き肉の定番、また地域の郷土食として親しまれています。地区内をとる国道19号線沿いには、お食事処やお土産のお店が点在しており、称して『ジンギスカン街道』と呼んでいます。各お店自慢の自家製タレに漬けたジンギスカンをお召し上がりください。

イケめえんくん



信州新田観光キャラクターめん子ちゃん

## ジンギスカン



### 01 焼肉レストラン むさしや

☎026-262-2822  
「ジンギスカン」でお馴染みのむさしや食品の直営店。肉質にこだわり肉の種類も多くボリュームたっぷり。無煙コースターを使用している。  
住長野市信州新田水内4394  
営11:00～20:00(LO19:30)  
休月曜・不定休  
Pあり

## ジンギスカン



### 02 元祖 ジンギスカン 荘

☎026-262-2012  
元祖ジンギスカンの店。羊肉は地元産のリンゴをベースとし添加物を一切使わない秘伝のタレで丁寧に漬けて七輪で焼くジンギスカンは絶品。  
住長野市信州新田上条403-1  
営11:00～20:00(LO19:30)  
11:00～14:00(木) 売切次第終了  
休月曜(祝日の場合翌日)・不定休 Pあり

## ジンギスカン



### 03 食事処 ひはら

☎026-264-2331  
ジンギスカンを漬けたタレに焼いたんにくを使用。後味マイルドでおいしい味付け。  
住長野市信州新田日原西2159-1  
営11:30～20:00  
休火曜  
Pあり

## ジンギスカン



### 04 信州不動温泉 さざり荘

☎026-264-2103  
自社牧場で飼育しているサフォーク(肉羊種)が味わえる。ジンギスカンの味付けは甘めでクセがなく食べやすい。日帰り温泉のご利用もぜひ。  
住長野市信州新田日原西300-1  
営温泉/10:00～21:00(木曜は11:30～)  
レストラン/11:30～14:30 休不定休  
17:00～20:30 Pあり

## ジンギスカン



### 05 リバーテラス山河

☎080-2557-1129  
国道19号、大安寺橋のたもとにあるラム肉専門のジンギスカン料理の店。各種定食やラーメンなど食事メニューも充実！小宴会・テイクアウトも可。  
住長野市信更町古藤3011  
営11:00～14:00  
休月～金・祝(予約の場合は営業)  
Pあり

## ジンギスカン



### 06 道の駅 信州新田

☎026-262-2228  
定番のジンギスカンをはじめ豚・鶏・鹿に至るまで種類豊富に販売。肉料理に相性バツグンの当駅オリジナル新田梅酒・蜂蜜梅酒が人気！贈答用も◎。  
住長野市信州新田水内4619  
営8:30～17:45  
休1/1・1/2・不定休  
Pあり

## ジンギスカン



### 07 フレッシュトップ田中屋

☎026-262-2047  
手作りの自家製のタレに漬けた生ラム肉(羊子)が人気。5種類のタレに漬けたジンギスカンや信州新田産のサフォーク肉も販売中。  
住長野市信州新田新田183  
営9:00～19:00  
休正月盆明けの各1日  
Pあり

## ジンギスカン



### 08 A・コープしんまち店

☎026-262-3429  
羊肉の味を引き出す工夫を重ね、店内で漬けた特製ジンギスカンを取扱。ジンギスカンバーベキューやお土産にも人気。  
住長野市信州新田新田958  
営9:30～19:30  
休年4回(1/1・水曜)  
Pあり

## ジンギスカン



### 09 ろうかく荘

☎026-262-2309  
ろうかく湖と北アルプスの美しい風景が楽しめる店。フルーツやスパイスをミックスして作られた秘伝のタレが人気で県外からの常連客も多い。  
住長野市信州新田上条95-3  
営11:00～21:00  
11:00～14:00(火・金)  
休水曜・木曜・年末年始 Pあり

# 得 共通ク～ポン券

※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ありましたら、お店へ直接お問い合わせください。

## 共通クーポン券 ご利用上の注意

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

FREE>BOOK ながのグルメガイド

### 共通クーポン券

※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。

有効期限：2026年3月31日

## 飛騨で



人気No.2 熟々! ジューシー!  
山賊焼 980円

## 食べたい!



新鮮! 肉厚な絶品馬刺し  
人気No.1 極上馬刺 1,280円

## 信州の味



ベスト 3  
人気No.3 喉ごし抜群!  
信州そば 900円


**飛騨** クーポン券

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2026年3月31日

朴葉焼・馬刺と原酒の店



ご宴会は50名様までご予算に応じて調整致します。


長野市北石堂町1370 二線路通り

TEL (026) 224-0021

0120-206-021

定休日/日曜の夜、第3日曜

営業時間/10:30~13:30 17:00~21:00 (LO 20:30)



信州の

# 逸品グルメ

魅力ある食材を使った料理をお得に堪能!

24選!

信州が誇るご当地グルメを満喫。  
せっかく長野に来たなら、逸品をご堪能ください。



信州の地酒



馬刺し



信州そば



信州サーモン



信州産牛肉・豚肉・鶏肉

※写真はイメージ

CHECK!

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集に掲載の店舗にて特別メニューをお楽しみいただけます。
- ※ご利用の際は、下記「信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券」を店舗にご提出ください。ご利用上の注意事項をご確認ください。
- ※1メニューおひとり様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
- ※仕入状況により写真と内容が異なる場合もございます。あらかじめご了承ください。
- ※混んでいる場合はお断りする場合があります。
- ※店舗情報は2025年3月19日時点であり、店舗情報が変更となる場合もございます。ご利用の際は、営業(提供)時間・休休日・支払い方法など店舗に直接ご確認ください。

特別メニュー 3,300円(税込)  
(掲載全店)

《実施期間》

2025年4月1日▶2026年3月31日

ご利用方法

店舗で下記の『特別メニュー注文券』をご提出の上ご注文ください。  
1メニュー 3,300円を店舗にてお支払いください。

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

## 信州の逸品グルメ24選 特別メニュー注文券

- ※「信州の逸品グルメ24選」特集掲載店舗で本券をご提出の上、特別メニュー3,300円をご注文ください。
  - ※1メニューお一人様でのご利用となります。大人同士での1メニューのシェアはできません。
  - ※クーポン券ではありません。
- なごのグルメガイド 有効期限: 2026年3月31日迄

# 馬刺し

# 信州サーモン

## 信州おもてなし特別セット



写真は1名様分

野沢菜コロッケ、長芋  
竜田揚げと野沢菜天  
ぷら、さつま知覧鶏も  
も焼き、馬刺し2種、  
季節サラダ、信州サー  
モンカルパッチョなど  
が味わえる。

**炭火モモ焼・骨付鶏 みらい酒房** MAP P30  
【住】長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂ビル2F  
【営】17:00~21:00(LO) 【席】70席  
【休】日曜(祝前日の場合は営業)  
12/31/1/1 TEL.026-237-4321

個室あり カードOK  
振替あり 焼酎充実  
日本酒充実 カクテル充実  
パブ/ビール派 宴会OK  
電子マネー

## 信州お得セット



写真は1名様分

信州の地酒が1時間  
たっぷり飲み放題!さ  
らに野沢菜の天ぷら  
に信州サーモンなど  
信州魚の盛り合わせ  
がセットに。心行くま  
で信州を味わえます。

**野饗(のあえ)** MAP P30  
【住】長野市南千歳町868 セビアビルB1F  
【営】17:00~23:00(時間変更の場合あり)  
【休】不定休・12/31~1/3  
【席】68席 TEL.026-227-3232

個室あり 座敷あり  
振替あり カードOK  
日本酒充実 焼酎充実  
ワイン充実 カクテル充実  
パブ/ビール派 宴会OK  
電子マネー

## うまいものセット



写真は1名様分

前菜盛り、信州味噌  
もつ鍋、熊本直送天  
然活魚お造り2種、本  
場熊本馬刺し2種、が  
ばいおばんざいサラ  
ダ、長芋と野沢菜天  
ぷら、メの雑炊のセッ  
トです。

**九州情熱酒場 がばい寅次郎** MAP P30  
【住】長野市上千歳町1352-3 スタープラザ1F  
【営】17:00~21:00(LO)  
【休】日曜  
【席】70席 TEL.026-237-1026

個室あり 座敷あり  
振替あり カードOK  
日本酒充実 焼酎充実  
カクテル充実 パブ/ビール派  
宴会OK 電子マネー

## 信州堪能セット+地酒含む選べるドリンク1杯



写真は1名様分

季節のおひたし盛り、  
おたぐり(馬のモツ  
煮)、信州サーモンと  
鯉刺身の2種盛り、山  
賊グリル、メのそばに  
地酒含む選べるドリン  
ク1杯がついた超  
お得コース!

**寺町酒場 焚焔屋 YAKIYA** MAP P30  
【住】長野市北石堂町1381  
【営】17:00~23:30  
【休】臨時休業あり  
【席】40席 TEL.026-224-2025

日曜OK 座敷あり  
振替あり カードOK  
日本酒充実 宴会OK  
バーコード決済

## 信州満喫コース+地酒含む選べるドリンク1杯



写真は1名様分

季節のおひたし盛り、  
だし巻き卵、馬刺し2  
種盛り(赤身・たてが  
み)、山賊焼き、メの  
そばに地酒含む選べ  
るドリンク1杯付き  
プランです。

**門前酒場 山里** MAP P30  
【住】長野市南石堂町1418-1  
【営】17:00~23:30  
【休】臨時休業あり  
【席】67席 TEL.026-217-2901

日曜OK 個室あり  
座敷あり カードOK  
日本酒充実 宴会OK  
バーコード決済

## 信州の料理と当店自慢の名物料理セット



写真は1名様分

名物料理「当店自慢  
のイカの漁師焼き」と  
季節ごとに内容が変  
わる前菜や天ぷら、  
信州サーモンを含む  
お刺身盛り合わせ  
に、ドリンク1杯付き  
のセットです。

**食彩や 魚太郎** MAP P30  
【住】長野市北石堂町1379-4 こおきビル2F  
【営】17:00~深1:00  
【休】日曜・12/31/1/1  
【席】60席 TEL.026-224-5500

個室あり 座敷あり  
振替あり カードOK  
日本酒充実 焼酎充実  
ワイン充実 カクテル充実  
パブ/ビール派 宴会OK  
電子マネー

## 信州名物馬刺し付き飛騨おもてなしセット



写真は1名様分

岩魚塩焼き、煮っぺ  
汁、野沢菜まわさび  
漬、松代産長芋わさ  
びのせ、鯉ひつまぶ  
し、飛騨で一番人気  
の馬刺しが付いた贅  
沢なおもてなしセッ  
トです。

**食事処 飛騨** MAP P30  
【住】長野市北石堂町1370  
【営】17:00~21:30 【席】100席  
【休】日曜の夜・第3日曜  
12/31/1/1 TEL.026-224-0021

日曜OK 個室あり  
座敷あり カードOK  
日本酒充実 焼酎充実  
ワイン充実 カクテル充実  
パブ/ビール派 宴会OK  
電子マネー

## 信州を食べつくしプラン



写真は1名様分

山賊焼き・馬刺し・本  
せいろなどの信州づ  
くしに、信州サーモン  
を含む季節毎の新鮮  
なお刺身3点盛りが  
セット。地酒or生ビー  
ルからお好きなドリン  
ク1杯を選べます。

**大衆酒場 永山-eizan-** MAP P30  
【住】長野市北石堂町1373-14  
【営】16:00~24:00  
【休】不定休(年末年始含む)  
【席】80席 TEL.026-223-8205

個室あり 座敷あり  
振替あり カードOK  
日本酒充実 焼酎充実  
ワイン充実 カクテル充実  
パブ/ビール派 宴会OK  
電子マネー

# 信州産 牛肉・豚肉

## 選べるドリンクと楽しむ信州食材のビストロコース



写真は1名様分

信州産豚肉と野菜のラザニア、信州産豚肉のパテ・ド・カンパーニュ、ビーフシチューに信州りんごジュースまたはワインか日本酒を1種選べます。

グリル洋定食とみんなのワイン食堂 **seiji** MAP P30  
 【住】長野市県町528-1 1F  
 【営】17:00~20:30(LO)  
 【休】月曜(年末年始は無休)  
 【席】48席  
 TEL.026-235-3333

日曜OK 個室あり  
 カードOK 日本酒充実  
 焼酎充実 カクテル充実  
 ナチュラル派 宴会OK  
 駐車場あり 電子マネー

## 信州食材のフルコース



写真は1名様分

信州プレミアム牛肉の信州味噌漬け炙り、お造り、信州黄金シャモの塩麹焼き、長芋醤油漬、前菜4種、名物ゆでたんのセットです。

SAKABA ゆでたん屋 ごつくん。 MAP P30  
 【住】長野市権堂町2286-4 高橋ビル1F  
 【営】18:00~22:30 【席】40席  
 【休】日曜・祝日  
 12月31日~1月5日 TEL.026-238-2323

個室あり 座敷あり  
 宴会OK 電子マネー

## 信州牛ハンバーグセット



写真は1名様分

季節の小鉢、サラダ、信州牛100%ハンバーグ、キノコリゾットに信州の地酒が1杯付いたセットです。

お料理 ひ魯ひ魯(ひろひろ) MAP P30  
 【住】長野市北石堂町1175-9 リーベ石堂2F  
 【営】17:30~23:00  
 【休】日曜・12/31~1/3  
 【席】25席  
 TEL.026-217-1757

カードOK 日本酒充実  
 ワイン充実 電子マネー

## 信州産牛もつ鍋&飲み放題セット



写真は2名様分

信州産牛もつ100%使用の「信州産牛もつ鍋」と、豊富な各種ドリンク、信州地酒を含むプレミアム飲み放題(2時間制)が付いた超お得なセットです。

長野駅前酒場 MAP P30  
 【住】長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F  
 【営】17:00~23:00  
 【休】12/31~1/1  
 【席】40席  
 TEL.026-217-0227

日曜OK カードOK  
 日本酒充実 焼酎充実  
 ナチュラル派 宴会OK  
 電子マネー

## “店内手作り”の燻製を美酒とともに!!



写真は1名様分

信州産ポークのスモーク3種盛り合わせ(タン・ハツ・レバー)、スモーク牡蠣、帆立のオリーブオイル漬、燻製たまご、しじみ汁、大根おろしのセットです。

燻製SAKABA 峰家 MAP P30  
 【住】長野市北石堂町1390 2F  
 【営】17:00~23:00 【席】24席  
 【休】日曜・日曜  
 12/31~1/4  
 TEL.026-228-7433

カードOK 日本酒充実  
 焼酎充実 ワイン充実  
 カクテル充実 ナチュラル派  
 宴会OK 電子マネー

## 信州プレミアム牛肉の味噌仕立て鍋+地酒セット



写真は1名様分

長野駅から徒歩3分、信州の味を堪能。お通し、からし茄子、信州プレミアム牛肉の味噌仕立て鍋、選べる長野の地酒1杯が付く限定の特別セットです。

お食事処・居酒屋 絹一 MAP P30  
 【住】長野市南千歳1-3-3 アレックスビルB1F  
 【営】17:00~21:00 【席】35席  
 【休】土曜の昼・日曜・祝日  
 12/31~1/1  
 TEL.026-228-4045

個室あり 籠ごたつあり  
 カードOK 日本酒充実  
 焼酎充実 宴会OK  
 電子マネー

## 信州牛とウニの炙り肉寿司とみゆき豚のロースカツ



写真は1名様分

信州牛とウニの炙り肉寿司、みゆき豚のロースカツ、前菜3種、ドリンク1杯(地酒、地ワインから選択)のお肉好きにおすすぬなセットです。

肉酒場 あぼんど MAP P30  
 【住】長野市南石堂町1418 ダイドビル3F 【席】70席  
 【営】17:00~23:30(LO) 16:00~23:30(LO/土)  
 16:00~22:30(LO/日)  
 【休】不定休・12/31~1/1  
 TEL.026-217-5554

席予約可 個室あり  
 座敷あり カードOK  
 日本酒充実 焼酎充実  
 ワイン充実 カクテル充実  
 ナチュラル派 宴会OK  
 電子マネー

## 信州アルプス牛のすき焼きセット



写真は3名様分

信州アルプス牛のすき焼きと野菜菜天ぷらにドリンク1杯(ビール、地酒などから選択)が付いたセットです。

信州炭火炉端 すえひろ MAP P30  
 【住】長野市末広町1358 末広町ビル1F  
 【営】17:00~24:00  
 【休】12/31  
 【席】70席  
 TEL.026-223-9494

日曜OK 個室あり  
 座敷あり 籠ごたつあり  
 カードOK 日本酒充実  
 焼酎充実 ワイン充実  
 カクテル充実 ナチュラル派  
 宴会OK

# 信州地酒

## 信州の地生酒と鮮魚満喫プラン



写真は1名様分

創業46年の店。信州の地生酒(300ml)or生ビール(中)と自慢のにぎり(上)、刺身盛り、焼き魚、お通しのセット。シャリは信州木島平産コシヒカリを使用。

### 寿し籠

MAP P30

【住】長野市権堂町2212-33  
【営】17:00~21:00  
【休】日曜・祝日※他不定休あり  
【席】80席

TEL.026-233-0277

座敷あり 日本酒充実  
宴会OK

## 信州地酒堪能コース



写真は1名様分

川魚3種盛り、信濃地鶏とりわさと共に、長野県の北信から南信までの様々な地酒30種が楽しめる特別な飲み放題(1時間)がついたコースです。

### 新鮮魚介酒場 たぬき

MAP P30

【住】長野市北石堂町1411 長宮ビル2F  
【営】17:00~24:00  
【休】不定休・12/31・1/1  
【席】80席

TEL.026-229-7485

席予約可 個室あり  
座敷あり 擬こたつあり  
カードOK 日本酒充実  
焼酎充実 カクテル充実  
アルコール類 宴会OK  
電子マネー

## おすすめ4串と選べるおばん菜+地酒セット



写真は1名様分

サラダ、お通し、串揚げ4本(豚ヒレ・エビ・つくね・レンコン)、選べるおばん菜2皿、ビール(小)または地酒から1杯、揚げおやき(具材4種)から1つ、デザートをご提供。

### 串揚げ 只今

MAP P30

【住】長野市南千歳町865 トキワビル1F 【席】40席  
【休】日曜・月曜(10名以上、4日前まで予約で営業可)  
12/31・1/1・1/2  
【営】17:00~21:00(LO) TEL.026-223-2312

座敷あり 擬こたつあり  
電子マネー

## 生カキ&海鮮浜焼+信州地酒飲み比べ含む1時間飲み放題



写真は2名様分

お通し(浜焼5点盛り)、サラダ、生カキ(品切時は焼きカキ)、ホタテ、赤エビ、海鮮ちゃんちゃん焼き、信州地酒含む約50種1時間飲み放題付きセットです。

### 浜焼太郎

MAP P30

【住】長野市南千歳1-20-2 アンジェラックスビル2F  
【営】17:00~23:00  
【休】不定休・12/31・1/1  
【席】38席

TEL.026-217-8767

座敷あり カードOK  
日本酒充実 宴会OK  
電子マネー

# 信州そば

## そば屋の信州田舎料理セット+ドリンク1杯付き



写真は1名様分

なすの丸揚げ、岩魚の塩焼き、醤油豆、信州手打ちそば、野菜漬のセットです。長野に来たら是非味わいたい味覚を取り揃えました。

### 田舎料理・手打ちそば 二本松

MAP P30

【住】長野市権堂町2373  
【営】17:00~21:00  
【休】日曜・1/1~1/3  
【席】31席

TEL.026-234-6967

座敷あり 焼酎充実  
アルコール類 宴会OK

## 信州食材満喫セット



写真は1名様分

もり蕎麦、信州サーモン刺、馬刺、野沢菜の天ぷら、ドリンク1杯付きの信州を堪能できるセットです。長野県産蕎麦粉を100%使用した本格手打ち蕎麦が味わえます。

### 政海本舗

MAP P30

【住】長野市末広町1356 Nacs末広1F  
【営】11:30~21:00(LO) 【休】無休 【席】52席  
11:00~21:00  
(LO/土・日・祝)

TEL.026-217-4144

日曜OK 個室あり  
カードOK 日本酒充実  
焼酎充実 ワイン充実  
アルコール類 宴会OK  
電子マネー

## そば亭油や おもてなし夕食セット



写真は1名様分

馬刺し、信州の味3点盛り、季節の野菜天ぷら、もりそば、ドリンク1杯(タンブラービール・お銚子大・越百ハイボール・リングージュース2種から選択)が付いた信州の味を堪能できるお得なセットです。

### そば亭 油や

MAP P30

【住】長野市末広1355-5 ウェストプラザ長野1F  
【営】11:00~21:30  
【休】12/31・1/1  
【席】80席

TEL.026-224-2288

日曜OK 個室あり  
座敷あり カードOK  
日本酒充実 宴会OK  
電子マネー

## そば屋におまかせコース+ドリンク2杯付き



写真は1名様分

信州おつまみ3種盛・馬刺・鴨の陶板焼き・季節の天ぷら盛合せ・信州もりそばにドリンク2杯(信州地酒orビール等)のセットです。※季節により内容変更の場合あり。

### 小木曾製粉所 長野駅前店

MAP P30

【住】長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテル1F  
【営】17:00~20:30(LO)  
【休】不定休(年末年始含む)  
【席】18席

TEL.026-217-3436

カードOK 日本酒充実  
電子マネー





# 読者プレゼント&応募用紙

※下記の応募用紙をコピー又は切り取って官製ハガキに貼ってお使いください。

## 読者プレゼント

源泉かけ流し 本格天然温泉  
うるおい館

## 日帰り入浴券

抽選で10名様にプレゼント



長野駅・善光寺から車で7分、  
県庁から徒歩10分  
湯口より贅沢にかけ流される琥珀  
色の「裾花峡温泉」と内湯の一角に  
無色透明の「保玉の湯」の2種類の  
温泉を愉しめます。また、露天風呂  
からは裾花峡の四季の彩りと豊かな  
自然をご堪能いただけます。

### プレゼントのお申込方法

- 1.応募締切 / **2026年3月31日**まで
- 2.右の応募用紙の必要事項を明記の上、  
下記までお申込みください。

- ◆ハガキの場合 (右の応募用紙をご利用ください)  
〒380-0935  
長野市中御所5丁目9番11号  
有限会社フリーブック  
「ながの観光コンベンションビューロープレゼント」係
- ◆FAXの場合 026-229-0311
- ◆メールの場合 member@freebook.co.jp

発行 / 有限会社フリーブック  
協力 / (公財)ながの観光コンベンションビューロー

※個人情報、当社発行媒体、プレゼント企画の  
当選賞品の発送などの目的以外では利用致しません。

プレゼント応募用紙

下記の項目に必要な事項を記入のうえ、切り取って官製はがきに  
しっかりと貼って投函してください。

プレゼントの応募締切は2026年3月31日の当日消印迄有効です

プレゼント応募

食事に行ったお店はどこですか?  
うるおい館  
入浴券  
お土産は何を購入されましたか?  
当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

氏名  
住所  
(〒 - )  
電話番号 ( ) -  
年齢 性別 男性 / 女性  
職業 趣味  
入手場所 本を手に入れた場所を具体的に教えてください  
送付 / 設置 [ ]  
ご意見・ご感想 行った店の感想なども教えてください

【ながのグルメガイド / 2025】

きりとり線



きりとり線



# 極意

江戸時代から続く  
伝統と格式。  
戸隠の歴史が生んだ  
おもてなしの心。  
神主を務める  
主人が打つ蕎麦を  
ぜひご賞味ください。  
徳善院蕎麦

えび天入りおろし蕎麦 1,650円

長野市戸隠3354 TEL.026-254-2044  
12:00~(売り切れ終了) http://egokui.com  
※「宿坊極意」は静かにくつろげる宿としてお泊りいただけます。

# 四季を感じ 旬を味わう 日本料理。



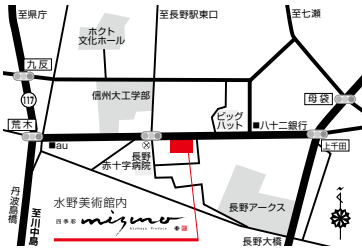
MIZUNO御膳  
3,300円

御膳は16品  
1,980円〜3,300円で  
ご用意しております。  
会席料理は8種類  
4,400円〜8,800円と  
会食、ハレの日や記念日などに  
ご利用ください。  
また、お子様メニューやアラカ  
ルトのご用意もあります。

詳しくは  
こちら



春は桜。夏は新緑。秋は紅葉。冬は雪化粧。  
日本庭園を望みながらお膳の上でも、四季の彩りと旬の素材が堪能できます。



四季彩 MIZUNO (ミズノ) 本格日本庭園を眺めるくつろぎの空間

長野市若里 6-2-20 水野美術館1階 TEL.026-219-3522

[ランチ] 11:00-14:00 [カフェ] 14:00-17:00

[ディナー] 17:00-22:00 (LO 21:00/金・土) [定休日] 月曜



# 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。

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。



馬蔵別荘

## 東屋



信州を味わえる会席を…

満足水炊き会席

豪華水炊き会席

信州の極み 東屋会席

月替り会席

旬味会席

会席料理は八〇〇〇円

お昼もちよつと贅沢に

重箱弁当

二七〇〇円

※夜はサシと料を頂戴いたします。

※原材料高騰による価格変更の予定がございます。

長野県長野市東町一〇四  
馬蔵別荘  
〇二六-二六六〇-一六〇  
昼/午前十一時から午後三時(日曜午後一時十五分)  
夜/午後五時から午後十時(日曜午後七時三十分)  
※夜は完全予約制です。

定休日はこちらを  
ご確認ください





天然温泉  
源泉かけ流し  
裾花峡温泉



日帰り  
入浴  
サウナ

貸切風呂

ご宿泊

お食事

フィットネス  
ジム

リラク  
ゼーション

長野駅・善光寺から車で約7分県庁から徒歩約10分  
露天風呂からの眺望と2種類の温泉を贅沢に愉しむ

- 日帰り入浴/10:00~23:00 ※23:00閉館 (朝風呂/6:00~9:00 ※9:00~清掃)
- お休み処 湯上り亭/10:00~21:00
- レストラン 百景/11:00~20:30 (LO 20:00)

※2025年4月1日現在の料金です。今後変更される場合もございます。

**朝割** 6:00~9:00  
平日 560円 土日祝 650円

●入館料 大人800円 ※土・日・祝950円  
高・大学生600円 ※土・日・祝950円  
中学生530円/小学生210円  
幼児110円/3才未満無料

P150台  
無料

<https://uruoikan.com/>

うるおい館

検索

裾花峡天然温泉宿  
うるおい館

※感染症対策の為、従業員がマスクを着用して就業する場合がございます。何卒ご理解の程、宜しくお願いいたします。

026-237-4126  
長野市妻科98番地