

2度目も楽しい街。長野市

vol.02

肉編

SECOND

『セカンドトリップ ナガノ』

TRIP

NAGANO



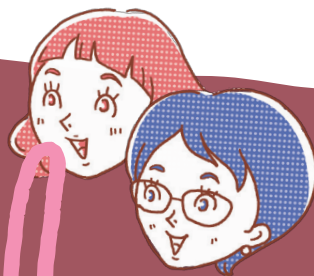
沙織の



明日香と

ライトでディープな

ナガノ旅。

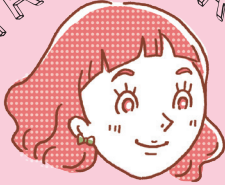


T  
A  
E



はじめまして、長野!

FIRST TRIP



明日香

社会人2年目の24歳。趣味は可愛いカフェ巡りなカフェ女。インスタグラムで日々アップするのは、主に食べ物と実家のミニ(猫)。最近ちょっといいカメラが欲しくて悩み中…

私たちが  
ご案内  
します!

もっと深い長野、教えてあげる

SECOND TRIP

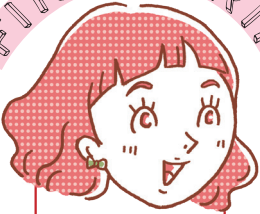


沙織

仕事も趣味も徹底的に掘り下げるタイプの社会人11年目の32歳。休日はネイルや整体に行き、自分へ投資。かなりの酒豪とうわさも…長野に関してはマニア並みの知識をもつ。

まずは私と!

FIRST TRIP



信州四大肉を  
食べ尽くそう!!

信州で食べたいものといえば、  
蕎麦、おやき、フルーツ…

どれも長野ならではの味覚です。

でも実は! お肉グルメもとっても豊富。

牛、豚、鶏、羊もこだわりの逸品が多いので、  
心ゆくまでお肉の世界に浸れます。

[ 櫻屋びくら ]

プレミアムな信濃和牛ステーキ  
23円/gの量り売り

10階からの長野市の眺望を楽しめる店内。  
高級料亭のような極上ロース肉のみを使用したステーキはお好みの量を楽しめます。雰囲気もお料理も立地もパーフェクト!

☎ 15:00~23:00 ㊟ 日曜

㊟ 長野市末広町1355-5

ウエストプラザ長野10F

☎ 026-264-7717

提供時期  
通年



牛



信州プレミアム牛肉とは



信州あんしん農産物【牛肉】生産農場で育てられた牛(黒毛和種)のうち、長野県が独自に定めたおいしさ基準(サシの入り具合や香り、口溶けなど)を満たした牛肉のこと。「何を食べたか、誰に育てられたか」まで分かる、大切に大切に育てられた牛肉です。



提供時期  
通年

提供時期  
通年

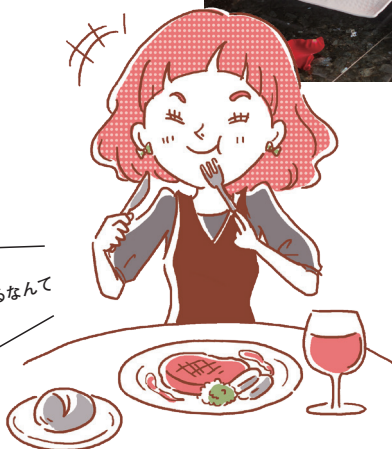
〔門前茶寮 弥生座〕  
特選山のせいろ蒸し  
4,950円(税込)

善光寺門前。築170年の歴史ある商家を改装し、雰囲気ある佇まいの中で楽しむ創作郷土料理。蒸すことで素材の持ち味を引き出したせいろ蒸しがおすすです。

☎ 11:30~14:00 (L.O.) / 17:00~20:00 (L.O.)、20:30開店  
☎ 火曜・第2水曜・第3日曜  
☎ 長野市大門町503 ☎ 026-232-2311



こんなにおいしい  
お肉が食べられるなんて  
長野最高!!



〔ホテル国際21 鉄板焼きくら〕  
コース料理  
「アニバーサリーコース」  
15,000円(税込)

ホテル16階にある鉄板焼専門店。すべてがカウンター席で、シェフが目の前で調理するライブ感が魅力。ホテルならではの上質なひとときをお楽しみいただけます。

☎ 11:30~14:00 / 17:30~20:30 (L.O.)、21:30閉店 ※最終入店19:30 ※3日前完全予約制  
☎ 無休 ☎ 長野市県町576 ☎ 026-234-1202



提供時期  
通年

〔展望レストラン 青い銀河〕  
信州プレミアム黒毛和牛ヒレ肉のステーキ  
(ディナーコース)  
150g 14,080円(税込)

市民に愛されて創業45年の老舗レストラン。長野市の美しい夜景を楽しみながら、シェフが丁寧に作る絶品コースを味わうことができます。たまには贅沢な夜もいいですね!

☎ 17:30~21:00 (L.O.20:00) ※前日までの完全予約制です。  
☎ 不定休  
☎ 長野市箱清水3-28-38  
☎ 026-235-4491、090-8505-5226



〔すき楼〕  
すき焼きコース 4,180円~(税込)

本格的なすき焼き、しゃぶしゃぶを楽しめるすき楼。ランチメニューも充実しており、老若男女様々な方に愛されています。

☎ 平日11:30~13:30 (L.O.) / 16:30~最終入店20:30、21:00 (L.O.)、21:30閉店  
日曜17:00~最終入店20:30、21:00 (L.O.)、21:30閉店  
☎ 火曜 ☎ 長野市三輪1丁目25-18 ☎ 026-256-8203



# 牛



## [串揚げ只今] 牛肉サーロイン串 1串 780円～(税込)

衣の中で数秒蒸らすことで、うっすらピンク色の絶妙な揚げ具合に! 柔らかいサーロインは、フランスの塩を付けてお肉本来の味をお楽しみいただけます。

🕒 17:00～22:30 ㊟ 日・月曜  
📍 長野市南千歳町865  
☎ 026-223-2312



提供時期  
4月～3月



## [和ノ食るぼ一の] 信州プレミアム牛熟成 イチボ炭火焼 3,800円(税込)

落ちついた雰囲気の中で味わうこだわりの炭火焼料理が自慢。キメの細かいサシが入ったイチボの部分素材の良さが伝わる炭火焼でシンプルにいただきます。

🕒 17:30～22:30 ㊟ 不定休  
📍 長野市上千歳町1177-3 アパホテル長野1F  
☎ 026-227-6005

提供時期  
通年



# 鶏



## 信州黄金シャモとは

長野県が平成16年に開発した、シャモと名古屋種を交配した地鶏。歯ごたえ・旨み・風味の三拍子が揃いながら、脂肪分が少なくとってもヘルシー! 羽色と焼き色が黄金に輝くことから、料理研究家の服部幸應さんが「信州黄金シャモ」と名付けました。



## [やま茶屋] きのこシャモ鍋 1人前 5,000円(税込)

きのこはシーズンになると店主自らが山で採った新鮮な地の物を使用。信州黄金シャモの溢れるコクときのこの旨みが溶けあったお鍋は最高です! ※価格は変更になることがあります。※完全予約制です。

🕒 11:30～22:00 (L.O.21:00) ㊟ 不定休 ㊟ 長野市問御所町1315 ☎ 026-233-3900

提供時期  
通年





## 信州オレイン豚とは

一般的な国産豚肉と比較して旨み・甘み・コク・まろやかさの数値が高いことが特徴。その名の通り、オレイン酸含有率が45%以上と豊富で、脂が溶ける温度が低いため、とっても滑らかな舌触り・・・赤身部分も脂肪分もすべてが美味しい豚肉なのです！

信州オレイン豚  
Shinshu Olein Pork

[うまいもん酒場ひのえさる]

### 信州オレイン豚の自家製生ハム 1,408円(税込)

ソムリエの店主が目利きした極上のお酒と信州食材で作る創作和食が楽しめるお店。自らが高山村の工房で仕込んだ生ハムは芳醇な旨み特徴です。

図 17:00~23:00 日曜、祝日  
国 長野市南石堂町1266-1  
五明ビル1F 026-217-1376

Instagram  
はこちら



# 豚

この香りだけで  
ご飯が食べられそう



提供時期  
通年

[ウインズ長野店]

### 信州オレイン豚の鉄板生姜焼き 1,100円(税込)

脂が美味しいオレイン豚を熱々の鉄板で生姜焼きに。ケセのない柔らかな肉質とびりっと生姜が相性抜群！おつまみでもお食事でもお楽しみいただけます。

図 11:30~23:00 (L.O.22:30) /  
休日22:00閉店  
図 12月31日、1月1日  
国 長野市南千歳1-28-3 NCEビルB1F  
026-224-1681

提供時期  
通年



提供時期  
通年



[西洋料理店もりたろう]

### 信州特選ポーク香草ステーキ 1,490円(税込)

善光寺大門にある古い蔵を改装した店内。信州産特選ポークの厚切りロース肉を数種類のハーブやスパイスで味付けすることで、お肉の香りがより一層引き立ちます。

図 11:00~14:30 (L.O.14:00) / 17:30~20:30 (L.O.20:00)  
国 月曜(祝日の場合は翌火曜)  
図 長野市大字長野東町125-3 026-237-3939





※写真はイメージ

[ 信州不動温泉 さぎり荘 ]

ラムとマトンの味くらべ 2,260円(税込)

レストランで提供する名物ジンギスカンは、10数種類の食材をブレンドした自家製タレが味の秘訣。単品から定食まで豊富なメニューが揃い、グループでも1人でも気軽に味わえます。

☑ 日帰り入浴10:00～21:00 ※木曜は11:30～21:00  
 レストラン11:30～14:30(L.O.14:00)・  
 17:00～20:30(L.O.19:30)

※宿泊も可能、事前予約を

☑ 日帰り入浴 / 大人500円、  
 小学生250円、未就学児無料

☑ 不定休

☑ 長野市信州新町日原西300-1  
 ☑ 026-264-2103



ジンギスカンの町

# 信州新町

昭和初期から羊の飼育が始まった長野市信州新町では、醤油や野菜・果物をあわせた独自のタレに羊肉を漬けた「漬け込みジンギスカン」の食文化が根付きました。国道19号沿いには「ジンギスカン街道」の看板やのぼりが掲げられ、さまざまな飲食店で味わえるだけでなく、地元スーパーや道の駅では、自宅向けやお土産用のパック入り漬込みジンギスカンが販売されています。地元産サフォーク種は、数が限られ貴重で、味の良さもまた格別です。



☑ 信州新町 ジンギスカン街道  
 (信州新町観光協会内)  
 TEL026-262-2245



提供時期  
 入荷次第  
 (先切の場合あり)

[ フレッシュトップ 田中屋 ]

信州新町産  
 サフォークジンギスカン  
 [200g] 2,268円(税込)

※真空冷凍パックにて販売  
 (時価商品のため変更の可能性あり)

地元客に愛される地域密着型のスーパーマーケット。信州新町産の貴重なサフォークの羊肉も販売。40年以上レシビを受け継ぐ自家製タレに漬け込んだ「ジンギスカン」はお土産にも。

☑ 9:00～19:00  
 ☑ 不定休  
 ☑ 長野市信州新町新町37-1  
 ☑ 026-262-2047



この美味しさを持ち帰ろう



# 魅惑の 肉みやげ

今回の旅行で十分お肉料理を楽しんだけど、家族や友達にも買って帰りたい…そんなあなたにぴったりなお肉みやげがありますよ。帰りの新幹線に乗る前に、ちょこっと立ち寄れる長野駅の中にあるショップ「信州くらうど」でおすすめの商品を聞きました!

## 遠山鹿ジン/ 猪ジン

各920円(税込)

鹿肉・猪肉にジンギスカンのタレを揉み込んだ一品。にんにくと信州味噌が隠し味! 野菜と一緒に焼いてお召し上がりください。



## 馬モツ煮込み おたぐり

540円(税込)

南信州・伊那谷の郷土料理、馬モツ煮込み「おたぐり」は、長い腸を「たぐる」が名前の由来とか。甘口味噌で煮込んだ懐かしい味わい。(冷凍販売)



## 安曇野信州シャモ スモーク三色スライス

1,250円(税込)

スモークしたかたまりをスライスし、もう一度スモークする「Wスモーク製法」で仕込みました。モモ、ムネ、砂肝の異なる味わいを楽しめます。



## 猪肉の大和煮・味噌煮

各1,400円(税込)

## 鹿肉の大和煮・味噌煮

各1,080円(税込)

捕獲・解体・加工まで一貫して自社・協力工場で管理した安心安全な工程を大和煮・味噌煮それぞれの味わいで缶詰に。



## 信州鹿肉(スモーク)

各810円(税込)

高タンパク、低カロリーの鹿肉をジビエならではの風味と旨味を活かし、ローストした逸品です。



## 山賊焼(2枚入)

1,320円(税込)

松本や塩尻など長野県中部を中心に昭和初期から親しまれてきた「山賊焼」。ニンニク風味を効かせカラリと揚げた食感も人気。(冷凍販売)



 信州くらうど  
shinshu-kuraudo

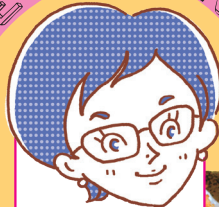
JR長野駅 駅ビルMIDORI 2F  
信州お土産参道「ORAHO」内  
☎ 9:00~20:00 休 MIDORIに準じる  
〒 長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F  
☎ 026-219-6139

facebook  
はこちら



お次はジビエよ

# SECOND TRIP



ひとくせ!! 旨み! 肉の新定番!!  
食べるほどにどんどんはまっていく

ジビエとは、狩猟で捕獲した野生の獣や鶏の肉のことを指すフランス語。ヨーロッパでは高級食材として人気があります。豊かな自然に恵まれた長野県でも伝統的な食文化のひとつです。癖が強いイメージのあるジビエ。市内のシェフたちは工夫を重ね、ジビエの良いところを残しながら、美食の逸品へ変化させている、今大注目のお肉なのです!



提供時期  
通年

## [ 縁起居酒屋 鶴亀 ]

鹿肉餃子  
750円(税込)

長野県産の鹿ひき肉に、刻みキャベツほか、生姜やニンニク等の香味野菜を効かせ、豚ラードで肉汁感もプラス。鹿肉の旨みと食べ応えを活かした、手作り焼き餃子です。

☎ 平日17:00~22:00(L.O.21:00)  
金・土・祝日 17:00~23:00(L.O.22:00)  
☎ 日曜・その他不定休  
☎ 長野市南千歳町1-7-9  
☎ 026-228-9003



## [ kuland② ]

鹿レバーペースト  
600円(税込)

※ディナータイムのみ提供

新鮮な信州産鹿のレバーに香味野菜などを効かせたレバーペースト。濃厚な旨味&クセのない味わいはワインと相性抜群で、ファンの多い一皿。

☎ 12:00~13:30(L.O.)、  
18:00~21:30(L.O.)

☎ 日・月曜  
☎ 長野市大字鶴賀上千歳町  
1155-2 ハヤシビル1F  
☎ 026-219-3681

提供時期  
通年

Instagram  
はこちら



提供時期  
通年

## [ 四季食彩 鶴翔 ]

鹿のロースト 1,650円(税込)

旬の料理、郷土料理の他にも豊富なメニューをご用意。脂質が少なくあっさりとした赤身が美味しい鹿のローストをリーズナブルに味わうことができます。

☎ 17:00~22:00(L.O.21:00) ☎ 日曜・その他不定休  
☎ 長野市大字鶴賀南千歳1-8-2 マスコトセビル1F  
☎ 026-227-1008





提供時期  
入荷次第

ビストロ ラシエット  
[ BISTRO L'Assiette ]

鹿肉のロースト  
4,400円(税込)

北信濃直送の新鮮な鹿肉のローストを、赤ワインをかかせた特製ソースや、りんごのロースト、じゃがいものピューレ等を添えた一皿で。気軽なアラカルトほか、時にはコースのメインにも。

- 🕒 17:30~22:00 (L.O.21:00)
- ※ランチは土・日・祝日のみ11:30~14:30 (L.O.13:30)
- 🌙 月曜、不定休
- 📍 長野市鶴賀上千歳町1177-1 平和2号館2F
- ☎ 026-227-4005



提供時期  
通年

[ 道の駅 中条 ]

鹿肉ハンバーガー 900円(税込)

「道の駅中条」では、隣接する長野市ジビエ加工センターで丁寧に仕上げた、新鮮なジビエを使った商品を提供しています。テイクアウトコーナーでは、食べ応え抜群の鹿肉ハンバーガーが人気です。また売店には、化学調味料を使わず、素材本来の旨味を大切に「山駆けるジビエ」シリーズをはじめ、鹿肉を中心としたジビエ加工品が並ぶ専門コーナーを設けており、ラインナップも充実しています。

- 🕒 食事処10:00~14:30 / 軽食14:30~16:00 (L.O.)
- 🌙 無休
- 📍 長野市中条住良木1704
- ☎ 026-267-2188



赤ワインにち  
ピッタリ!  
大人の味ね。



コジ ロジ オットサン  
**[ Cosi Rosi otto3 ]**  
**自家製イノシシのソーセージ**  
**1,600円(税込)**

路地裏に佇むダイニングバー。信州で捕れた猪や鹿などを使ったソーセージをはじめ、シャルキュトリーのラインナップが多数。自家製のパンやスイーツもおすすめ!

☎ 18:00~翌5:00(金・土) / 18:00~翌2:00(火~木)  
 休 日曜・月曜  
 図 長野市北石堂町1456  
 図 026-217-5993

提供時期  
 通年

Instagram  
 はこちら



まだまだ  
 食べるわよ~



提供時期  
 通年

**[ MULBERRY DELICATESSEN & CAFÉ ]**  
**信州ソーセージ3種盛り合わせ 1,180円(税込)**

大きなショーケースに常時60種類以上のお惣菜やデザートが並ぶ店内。鹿・猪・熊などを使用したソーセージはそれぞれ食べ比べも楽しい!

☎ 月・木・金・土・日曜 11:00~22:00(L.O.21:00) / 火曜 11:00~18:00(L.O.17:00)  
 休 水曜  
 図 長野市大字鶴賀上千歳町1138-5



長野県産  
 (長野市・小川村)  
 のジビエを  
 安心・安全に提供

# 長野市ジビエ加工センター



有害鳥獣として捕獲されたイノシシとニホンジカを、地域資源の“ジビエ”として有効活用し、農業被害の軽減や、中山間地域の活性化につなげるため、2019年に整備された施設。「国産ジビエ認証」「信州産シカ肉処理施設認証」を取得し、安全・安心で高品質なシカ肉を提供しています。商品は、ジビエ加工センターのほか、すぐ近くの「道の駅 中条」で通年販売中。



[長野市ジビエ加工センター]  
 図 長野市中条住良木1558-2  
 図 026-268-3450  
 ※ 勝熱の影響により現在イノシシの取り扱いはありません。



鹿肉ミンチ、モモスライスなど



沙織の、  
沙織による、  
沙織のための  
プライベートノート

# Gaori's Note

2026.1

お店情報

Inswirl (インスワール)  
図 10:00~18:00  
※ 不定休 (HPをご確認ください)  
図 長野市錦賀田町2403-1-2  
図 026-217-1356  
図 <https://www.inswirl.com/>



おいしく味わうだけじゃなく、  
その先の有効活用も...

## 野生の鹿革を 活かしたレザーアイテム

インスワール

# Inswirl



古い建物をリノベーション。1Fはショールームで、2Fは縫製などを行うアトリエ

自然豊かで鹿肉などのジビエを味わえるお店も多い長野。そんな野生の鹿の革を活用したバッグや小物のショップ兼アトリエが、善光寺門前にほど近い「Inswirl (インスワール)」です。“革のカシミア”とも評される鹿革は、やわらかくしなやか、軽くて使いやすいのも特徴。そんな鹿革の魅力をデザインにも反映させた品々は、性別や年代を問わず愛用できます。



ロールペンケース  
6,050円(税込)

色や形が選べる  
カスタムオーダー  
もできちゃ



タッセル  
ショルダーポーチ  
11,000円(税込)

ギャザーを活かした  
デザインは、やわらかい  
鹿革ならではの!



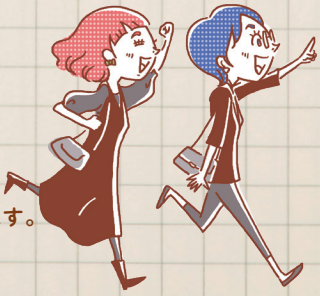
コンパクト  
ジップウォレット  
21,780円(税込)

巾着バッグ  
15,400円(税込)

next!

## 次のSECOND TRIP は... 「寺社仏閣」

歴史深い地がいくつもある長野市。善光寺や戸隠、その他市内の寺社仏閣を巡ります。これまで知らなかった場所がたくさん! 知られざる寺社仏閣の世界へ、いざ!



[発行]

長野市観光振興課

2026年1月

※パンフレット記載の情報は2026年1月現在のものです。商品の内容、金額が変更になる場合もございます。  
予め各店舗にお問い合わせの上、長野市の肉をお楽しみください。

SECOND TRIP  
NAGANO  
WEB版は  
コチラ



長野市防災  
情報ポータル  
サイトは  
コチラ

