

2度目も楽しい街。長野市

vol.06

味噌編

SECOND

TRIP

NAGANO

『セカンドトリップ ナガノ』

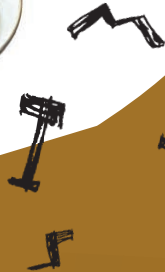
あなたは長野市を好きになる…もう一度。

ナガノ旅。

ライトでディープな

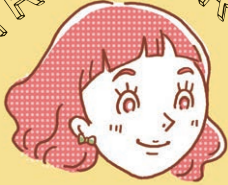
沙織の

明日香と



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。Instagram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

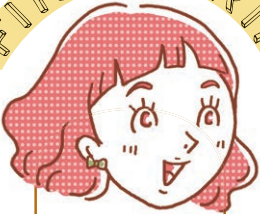


沙織

いわゆるキャリアウーマン街道をまっしぐらの社会人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。

FIRST TRIP

こんなに  
たくさん!



お味噌でできた  
美味しいもの

長野の食文化を語る上で絶対に外せないのが「味噌」。自宅での味噌汁や味噌焼きなど調理で使うことが多いですが、ここ長野市には味噌を使ったグルメやスイーツがたくさんあります。まずは気軽に、味噌の世界をお楽しみください!

長野市民を虜にする名店

[らあめん みそ家]

味噌らあめん

690円(税込)

通り営業にもかかわらず、常時ファンで大賑わいの味噌ラーメンの人気店。天然醸造された大吟醸の信州味噌を使用しています。一口目から濃厚で奥深い信州味噌の風味が押し寄せる絶品スープに、太めのちぢれ麺がよく絡みます。

☎ 11:00~25:00 休なし 所在地 長野市南長野末広町1362 ☎ 026-224-1183 地図なし



味噌を味わい尽くすカフェ

[ 糀kichen maruyuki(キッチンまるゆき) ]

## まるゆきプレート

600円(税込)

須坂市にある中村醸造場の四代目夫婦が営むカフェ。甘口・中甘・辛口の味噌の味わいを比べることができる「まるゆきプレート」が人気。セットの豚汁はおかわり自由でお腹いっぱい味わえます。

☎ 11:00~13:15(Lo) ㊟ 土曜~火曜

㊦ 長野市三輪町1314

☎ 070-4011-3378

(お問い合わせ時間 営業日の9:30~14:00)

㊧ なし

ボリュームたっぷり。  
タコライスも人気!



伝統のお味噌汁を新しい楽しみ方で。

[ 横町カフェ ]

## MISOGORO

500円(税込)

八幡屋磯五郎から、進化系味噌汁を味わえるメニューが登場。3種類のだし、10種類の味噌から各1種類ずつ選び、だしをドリップ。味噌を溶かして味わいます。お好みで七味をふりかけたり、おこげに味噌をつけて楽しんだり、味噌の新しい楽しみ方と出会えます。

☎ 10:00~17:00(Lo16:30)

㊦ なし ㊦ 長野市横町86-1【八幡屋磯五郎本店に併設】

☎ 026-232-8770 ㊧ なし



3種類のお味噌汁がおかわり自由

[ すや亀 本店 ]

## 焼きむすび籠

913円(税込)

香ばしい味噌と醤油のおにぎりに、季節のお惣菜を組み合わせた人気メニュー。月ごとに具の種類が変わり、3種類の具からお好みのお味噌汁を選べます。おかわり自由でお腹いっぱいお味噌汁を味わえます。

図 (食事) 11:30~14:30 (喫茶) 10:30~17:00

図 日曜、祝日、年末年始

図 長野市西後町625

図 026-235-4022

図 10台



鬼無里が生んだおやきの名店

[ 炉ばたのおやき いろは堂 ]

## おやき 1個 240円(税込)

野菜ミックス、野沢菜、ねぎみそのおやきは、それぞれこだわりの食材に信州味噌で味付けをしたいろは堂の人気ラインナップ。野菜ミックスは、いろは堂がおやきづくりを始めた当時のレシピを受け継ぐロングセラー商品で、今も昔も人気No.1です。

図 8:30~17:30 図 火曜 臨時休業等ございます。

詳しくはホームページをご覧ください。

図 長野市鬼無里1687-1

図 0120-168-041 図 約20台

※ながの東急百貨店、MIDORI長野店もございます。



野沢菜



野菜ミックス



ねぎみそ



具材がたっぷり!  
信州を大満喫!

ごはんにも、野菜にも相性抜群

[ 九九や旬粋 ]

## そば味噌

大 627 円 / 小 357 円 (税込)

信州名物のそばの実の食感がぶちぶちと美味しい調味味噌。コクのある味噌をベースに甘めな味わいが特徴です。温かいご飯にのせたり、マヨネーズと和えてディップソースにしたりと、様々な楽しみ方があります。

図 9:00~17:00 (季節により変更あり)  
困 なし  
国 長野市元善町486 善光寺仲見世通り  
圖 026-235-5557  
回 なし

そばの実が  
弾ける!



残った味噌も  
有効活用



信州の伝統野菜を味噌漬で

[ 木の花屋 ]

## 戸隠大根味噌漬

700 円 (税込)

信州の伝統野菜である戸隠おろし(大根)を長野県産の大豆と米を使った味噌に漬けました。味噌は洗わず軽くぐい、食べやすい厚さに切ってお召し上がりください。残った味噌は料理の味付けとして使える一石二鳥な漬物です。

図 10:00~18:00 (冬期は17:00まで)  
困 なし※大晦日を除く 国 長野市大門町515  
圖 026-252-7001 回 2台

おふくろの手作りが楽しめます

[ お母さんの味処 たんぼぽ ]

## にらせんべい

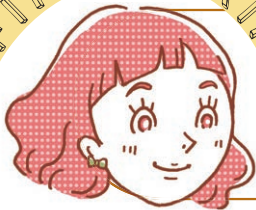
155 円 (税込)

北信地方を中心に伝わる郷土料理「にらせんべい」。たんぼぼのにらせんべいは生地にご飯が混ぜ込んであるため、よりモチモチした食感が楽しめます。2枚の生地に甘めの味噌を挟んだ、どこか懐かしい優しい味わいが特徴です。

図 9:00~16:00 困 月曜  
国 長野市篠ノ井山布施8831-19  
圖 026-229-2948  
回 10台

お母さんの手作り...  
愛情たっぷりね。





## 香ばしい風味が楽しめる! 味噌スイーツ



[テロワールオペラ]

### おみそれロール

1本 1,100円(税込) 1カット 160円(税込)



[すや亀 善光寺店]

### みそソフト

350円(税込)

仲見世通りに店舗を構えるすや亀。店主のアイデアで登場し、今や表参道の食べ歩きに欠かせないスイーツとなりました。味噌の風味と濃厚なバナナは味噌屋だからできる本格派。クセになる後味がたまらないスイーツです。

☑ 冬季9:00~17:00 /

☑ 夏季9:00~18:00

☑ なし

☑ 長野市元善町仁王門北

☑ 026-237-2239

☑ なし

※すや亀本店でも取り扱いがございます。



[テロワールオペラ]

### 太々神楽 風間獅子

1個 160円(税込)

長野県の食材を大切にしてお菓子を楽しめる、町のお菓子屋さん。信州のくるみ味噌の香りとごま風味が楽しめるロールケーキ「おみそれロール」と、地元醸造場「マルモ味噌」さんの十割麹味噌と鬼無里のえごまをアクセントに焼き上げた焼き菓子「太々神楽 風間獅子」の2つの味噌スイーツが味わえます。

☑ 9:00~19:00

☑ 毎週木曜、第1・3水曜

☑ 長野市風間1200-8

☑ 026-222-0300

☑ 5台

[ 蔦屋本店 ]

### 信州味噌がけくるみ

432円(税込)

大正5年から信州松代の城下町で店舗を構える老舗菓子店。信州味噌を使用した特製味噌だれを、香ばしくローストしたくるみにじっくりからめた逸品。甘じょっぱくて、食べ始めると止まらないやみつきになること間違いなし!

☑ 8:00~19:00

☑ なし

☑ 長野市松代町松代524

☑ 026-278-2005

☑ 15台



止まらない  
おいしさ!!

帰るギリギリでも大丈夫!

駅ナカかけこみ!!!

味噌みやげ



信州味噌ドーナツ  
500円(税込)

蔵元こだわりの「二年味噌」と信州産卵を使った、やさしい味のドーナツです。



信州餅入りみそ最中  
360円(税込)

信州「ハナマルキ」味噌を使用した餡とお餅を味噌風味の最中で包みました。



信州みそかりんとう  
360円(税込)

信州の「マル斗醤油」が造る味噌を使用。甘じょっぱい風味と食感が楽しめます。



みそマカロン  
540円(税込)

ふんわり軽いマカロンに味噌の風味が香ばしい和スイーツ。コーヒーにも合います。



揚げ煎甘辛みそ/  
くるみ味噌煎餅  
220円(税込)

独特なお煎餅の食感が特徴。濃厚な甘辛みそ、くるみ味噌がくせになる逸品。



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

図 9:00~20:00 因 MIDORIに準じる

因 長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F

図 026-219-6139





# すや亀

平日9:00~18:00 / 日曜・祝日9:30~17:30 図 1/1~2  
 長野市西後町625 図 026-235-4022

明治35年創業。国産の原料を使用し、味噌・漬物・味噌加工品を製造販売しています。門前町にある商家づくりの本店では、販売はもちろん食事処での味噌料理も楽しめます。

## 門前みそ こしひかり

長野県産のコシヒカリ、大豆はその時期一番良質なナカセンナリ。塩は沖縄塩(シママス)を使い、木桶の中で熟成させた逸品。



### 味噌DATA



容量:500g  
 価格:842円(税込)

おすすめ  
 お味噌汁

あさりなどの  
 魚介類 / 豚汁 /  
 たけのこ汁



## 門前味噌 こがね

旨味たっぷりの黄金色の甘口みそは、すや亀人気 No.1。香りも豊かで飽きの来ない味わいは、毎日のお味噌汁にぴったりです。



### 味噌DATA



容量:500g  
 価格:626円(税込)

おすすめ  
 お味噌汁

わかめ・豆腐・  
 野菜などどんな具材  
 にも合います。



# マルモ青木味噌醤油醸造場

8:30~17:30 図 土日祝  
 長野市風間字下河原2180-1  
 026-221-3868

創業90余年、善光寺平で丁寧な味噌づくりを行い続ける味噌蔵。厳選した原料・水にこだわり、愛情と情熱をもって味噌づくりを続けています。

## 善光寺生(赤)

JAS認定有機大豆と国内産米を絶妙なバランス配合で仕上げた甘口タイプ。上品なコクと旨みが楽しめます。



### 味噌DATA



容量:750g  
 価格:648円(税込)

おすすめ  
 お味噌汁

野菜、イモ類  
 (じゃがいも、  
 さつまいも)



## 善光寺生(白)

大豆の皮をむき、磨き上げることで色の薄い上品な山吹色に。さっぱりとした旨みと甘みが特徴です。



### 味噌DATA



容量:750g  
 価格:648円(税込)

おすすめ  
 お味噌汁

野菜、  
 キノコ類



これも  
 おすすめ

## 赤づくり生 1,026円(税込)

香味深さとすっきりとした旨みが混ざり合う、中辛口の味噌。アルコール以外の食品添加物不使用、加熱殺菌もしていない純正生みそです。



## 白づくり生 1,026円(税込)

淡色系の中甘口の信州みそ。豚汁や肉も炒めなど、お肉類と相性ぴったり。すっきりとした甘みと旨みが特徴です。





## 24koujiya (西麴屋本舗)

図 11:00~16:00 図 日・月・祝 国 長野市柳原1893-6 国 026-243-0552

長野市の郊外で家族だけで営む小さな麴屋。代々伝わる製法の手造り麴。そしてその麴を使って造る、味噌、甘酒、醤油豆を販売しています。

### 信濃ヤママス味噌

西麴屋の屋号「ヤママス」を冠したお味噌。米、大豆もすべて国産原料を使用し、人工的に熱を加えず、自然に任せる天然醸造で約1年寝かせています。



#### 味噌DATA



容量:1kg  
価格:600円(税込)

#### おすすめ お味噌汁

玉ねぎ、  
ジャガイモ、  
わかめ、あおさ



これも  
おすすめ



### 醤油豆

250g 300円(税込)

国産黒豆を豆麴に加工し、米麴・醤油で漬けた西麴屋の人気商品。お豆腐との相性抜群で、夏は冷奴、冬は湯豆腐どうぞ。



## 宮入醸造有限公司

図 8:30~17:30 図 日曜、年末年始 国 長野市篠ノ井布施高田1285-2 国 026-292-0038

創業100年を迎えた老舗のみそ・醤油醸造会社。厳選した国産原料を使用し、長期熟成で味噌本来の美味しさを追求しています。

### マルミヤみそ 濃し

厳選した国産大豆と国産米を使用。淡色でクセのないすっきりとした辛口の味わいです。



#### 味噌DATA



容量:1kg  
価格:594円(税込)

#### おすすめ お味噌汁

大根、ネギ、  
キャベツ、  
レタスなど



### マルミヤみそ 陣中

米こうじの粒が見えるまろやかですっきりとした味わいが特徴。野菜にトッピング、カレーやグラタンの隠し味など、和洋中様々な用途で味わえます。



#### 味噌DATA



容量:1kg  
価格:648円(税込)

#### おすすめ お味噌汁

野菜たっぷり  
夏はトマトの  
お味噌汁もおすすめ



☆  
  
 Gaori's Note<sup>+</sup>

2022.3

沙織の、  
 沙織による、  
 沙織のための  
 プライベートノート

自分だけの  
 味噌づくり!

# 味噌の 手作り教室

食べる、買うでは収まらないあなた!  
 もっと味噌の世界にどっぷり浸かりたい方にぴったりな、  
 自分だけの味噌作り体験ができちゃるスポットをを紹介。  
 長野市を代表する味噌メーカー、マルコメが運営する  
 「美麻高原蔵」で、大豆、米糨などの原料から  
 味噌を手作りすることができます!

仕込んだ味噌は  
 持ち帰ることができる

味噌作り体験  
 国 大人1名 / 1,000円(税込)、  
 中学生以下1名 / 500円(税込)  
 国 約1時間(要事前予約)

味噌の食べ比べ教室

※味噌の手作り教室をお申し込みの方は追加無料  
 国 無料 国 約30分(要事前予約)



仕込み段階の味噌や  
 原料の異なる味噌を食べ比べられるよ!



物販コーナーでは  
 熟成みその量り売りも。



味噌を仕込む  
 木樽の展示もあり!

美麻高原蔵  
 国 9:00~17:00(年末年始を除く)  
 国 月曜日(※その他不定期で  
 休館となる場合があります)  
 国 長野県大町市美麻8787-3  
 国 0120-060-070

next!

次回のSECOND TRIPは...

## 「地酒」



[発行]

長野市商工観光部観光振興課

2022年3月

※パンフレット記載の情報は2022年3月現在のもです。商品の金額、内容が変更になる場合がございます。  
予め各施設にお問い合わせの上、長野市の味増をお楽しみください。

SECOND TRIP  
NAGANO WEB版  
はこちら



長野市防災情報  
ポータルサイト  
はこちら

