

2度目も楽しい街。長野市

vol.08

粉もん  
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

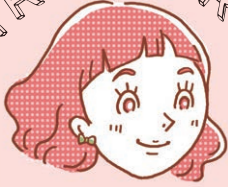
ナガノ旅。



あなたは長野市を好きになる：もう一度。

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

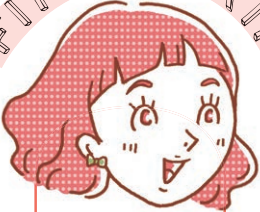
SECOND TRIP



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

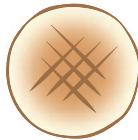


長野のソウルフード  
「おやき」を食べ比べ!

山に囲まれ、雪の多い信州では、かつてはお米の代用品として蕎麦や小麦が多く栽培されていました。そこから独自の発展を遂げた粉食文化の代表が「おやき」です。

「おやき」といっても、その製法は多種多様。自分好みのおやきを探すのも、また楽しいものです。皮の厚みや食感などもそれぞれ違うので、いろいろなおやきを食べ比べてみてください。

おやきの製法



焼き・揚げ焼き

かつては囲炉裏の上に吊るした鉄鍋「ほうろく」、今は鉄板やフライパンなどにおやきを並べ、焼き目が付くまでこんがり焼きます。油でサッと揚げた後に鉄板で焼く「揚げ焼き」なら、コク深く、食べ応えもより増します。



焼き蒸かし

具材を生地で包んだら、まず鉄鍋「ほうろく」や鉄板で軽く焼いて、生地の外面を整えます。その後、蒸し器に入れて中の具材まで火を通します。独特のもっちり食感と、冷めてもやわらかい生地になるのが特徴です。



蒸かし

成形したおやきを蒸し器に並べ、たっぷりの蒸気で中までしっかりと蒸かし上げます。生地は小麦粉のみだと、モチモチとした食感に。生地にふくらし粉を入れると、ふっくらやわらかい食感に仕上がります。



灰焼き

「ほうろく」等で軽く焼いたおやきを、囲炉裏の灰の中にそのまま入れ、低温で時間をかけてじっくり焼き上げます。水分が抜けてパリパリの香ばしい生地から、旨みを閉じこめた熱々の具があふれます。

まるはち  
丸八  
たきや



善光寺参拝の一休みに、  
こんがりおやき

こんがり焼き目が付いた、もちもちの皮が自慢。ぎゅーりと詰まった具は、国産素材ほか、地元の契約農家から旬の野菜を仕入れて手作りしています。定番の野沢菜のほか、歯ごたえが楽しいきんぴらごぼうや、おからなども人気です。



野沢菜  
180円(税込)

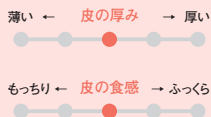


図 9:00~17:00  
 図 無休(臨時休業あり)  
 図 あり  
 図 長野市元善町482  
 図 026-232-4424  
<http://www.maruhachi-takiya.com/>

御菓子司  
きよえ  
喜世栄



和菓子職人の技が光る、  
門前おやき

かつて善光寺近くに居たおやき名人から継承した技で作る、昔ながらのおやき。少し薄めの生地は、しっとりモチモチでなめらか。ひじき、丸なす、野沢菜など、具がたっぷり入っているのが特徴。和菓子店ならではの極上粒あんや、優しい甘みのそら豆も。



ひじき  
140円(税込)

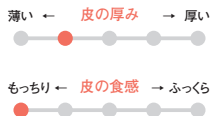


図 8:00~18:00 ※おやきは9:00頃~販売  
 図 木曜(祝日を除く)  
 図 3台  
 図 長野市横沢町653  
 図 026-232-7396  
<https://www.okashi-kiyoe.net/>

もんぜんのやかた  
門前農館  
侑さんやそう



おふくろの味を、  
善光寺表参道で

おやき、おにぎり、にらせんべい、漬物など地元のお母さん手作りの品が並びます。薄めの皮に具だくさんのおやきは11種類。特に輪切り大根に甘辛味噌を挟んだ辛大根が大人気。ほかにも玉子1個を丸ごと入れた煮玉子おやきや、わらびなどの季節限定品も人気です。



辛大根  
145円(税込)



図 10:00~17:30  
 図 無休  
 図 なし  
 図 長野市大門町518  
 図 026-235-0330  
<http://www.sanyasou.co.jp/>

## 南屋製菓店

### ふわモチ生地に、 こだわり具材

生地を発酵させて蒸かす、ふっくらもちり食感が人気のおやき。具材との味なじみを考え、味付けは野菜の旨みを引き出す、自家製仕込み味噌を使用しています。野沢菜は栽培から漬け込みまで全て自家製で、熟成した味が楽しめます。



蒸かし

野沢菜  
140円(税込)



図 7:00~17:00(売切れ次第終了)  
 図 月曜  
 図 2台  
 国 長野市三輪町1346  
 国 026-232-7218  
<http://www.minamiya-oyaki.com/>

## ほうせいどう 豊誠堂 製菓舗

### 素材の旨みが光る、 蒸かしおやき

地元の契約農家が栽培した野菜と長野県産小麦粉を使用。素材の旨みを活かした蒸かしおやきは、どれも口当たりなめらかな美味しさです。中でもしそなすは大葉の香りが食欲をそそる一品。常時20種類程を取り揃え、季節限定メニューも多彩。



蒸かし

しそなす  
146円(税込)



図 8:30~17:00(日・祝日8:30~12:30)  
 図 第4日曜(3・4・7・9・12月を除く)、日・祝日の午後  
 図 4台  
 国 長野市三輪9丁目20-7  
 国 026-241-5981  
<http://houseido.com/>

## わかひさどう 若久堂

### ふんわり、やわらか。 心和む味わい

55年以上、地元で愛される住宅街のパン屋さん。パン作りの技術を活かし、おやきも生地を低温発酵させて、ふんわりやわらかな食感に仕上げます。甘めの味噌を挟んだ定番のなすは人気の一品。野沢菜、切干大根などのほか、雪菜など季節限定おやきも。



蒸かし

なす  
150円(税込)



図 8:30~18:30(売切れ次第終了)  
 ※おやき販売は10:00頃から  
 図 日曜・祝日  
 図 なし  
 国 長野市上野2-74-2  
 国 026-296-4014

## ふきっ子 おやき

### モチモチ生地から弾ける 旬の旨み

県産素材を使用した無添加仕込みの味噌や醤油で、旬の地場野菜を味つけ。包むのが難しいトトロの生地で具を包み、鉄板で焼いてセイロで蒸かす、川中島地域に伝わる昔ながらの製法で仕上げます。モチモチの嚼み応えとツルツとしたのど越しが人気。



## 切干大根おやき 150円(税込)

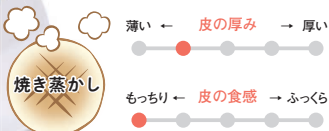


図 10:00~17:00(売切れ次第終了)  
 図 日曜・水曜  
 図 3台  
 図 長野市青木島1-3-1  
 図 026-284-2934  
<http://www.fukikko-oyaki.com/>

## つたや 蔦屋本店

### モチモチ焼おやき& フワフワ蒸しおやき

蔦屋の大名おやきは、蒸して揚げ焼きするモチモチ食感の「焼きおやき」と、ふんわり食感であっさり食べられる「蒸しおやき」の、ふたつの食感が楽しめます。定番の他、雪菜やのびろ、せりなど季節の限定品も多数。旬の時期に食べたいおやきです。



## 大名おやき 焼おやき たけのこ [季節限定] 157円(税込)



図 8:00~19:00  
 図 ほほ無休(元日は休)  
 図 15台  
 図 長野市松代町松代524  
 図 026-278-2005  
<http://www.tsutayahonten.co.jp/>

## 信濃製菓 きろく 喜六さんのおやき

### 具にあわせ、生地 の食感に一工夫

生地は、小麦粉にもち粉や上新粉を加え、それぞれ具にあわせて食感に調整し、歯ごたえ良く仕上げます。手をかけて作る具は地元産の味噌などを使い、野菜の持ち味を活かした味つけに。定番の丸なす、にらなど、10種類ほどを取り揃えています。



## 丸なす 140円(税込)

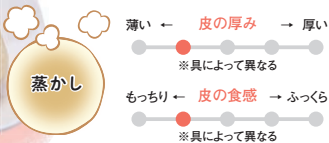


図 8:00~18:00  
 図 不定休(年末年始は休)  
 図 6台  
 図 長野市若穂線内6285  
 図 026-282-2497  
<http://www.kiroku-oyaki.com/>

おかあさんの味処  
たんぽぽ

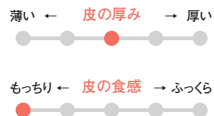
お母さんたちが作る、  
懐かしい味

農家のお母さん方が作る、昔ながらの素朴なおやき。小麦粉の美味しさを活かした生地は食べ応えがあります。具材は、お母さんたちが自家栽培で育てた野菜をはじめ、なるべく地産地消のものを使い、郷土の味を大切にしています。国道19号沿い。



焼き蒸かし

野沢菜  
130円(税込)



☎ 9:00~16:00  
📅 月曜  
📍 10台  
📍 長野市篠ノ井山布8831-19  
☎ 026-229-2948

元祖  
信州おやき

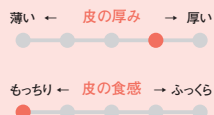
道の駅 信州新町で  
焼きたての味を

昔ながらの鉄鍋「ほうろく」で焼き目を付けた焼きおやき。焼きたては香ばしく、時間がたつともっちり食感に変わります。具には地元産の新鮮野菜をふだんに使用。店内では、小鉢や味噌汁、デザート付の「おやき定食」も味わえます。



焼き

野沢菜  
150円(税込)



☎ 8:30~17:30  
📅 元日、3月・9月の棚卸日 ☎ 30台  
📍 長野市信州新町水内4619  
道の駅信州新町内  
☎ 026-262-3424  
<http://nagano-michinoeki.jp/>

しんこう  
信更いっぽ

ふっくら、もちり。  
やさしいおやき

生地にイーストを使って蒸かしたおやきは、ふっくら、もちり、みんなに人気!! どれも素材の味を活かし、こだわりの味付けのかぼちゃ、信州定番の野沢菜などのほか、ピザ風のイタリヤンにも挑戦し、若者にも好評です。



蒸かし

かぼちゃ  
140円(税込)



☎ 9:00~16:00  
📅 無休(年末年始のみ)  
📍 10台  
📍 長野市信更町三水185-1  
☎ 026-299-2458

## やきもち家

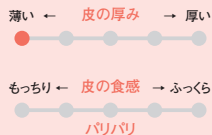
熱々で香ばしい、  
中条の灰焼きおやき

囲炉裏の熱々の灰に入れて仕上げる、名物・灰焼きおやき。パリパリ食感の薄皮から、具材の美味しさがあふれ出します。定番の具の他、自家製ダレに漬けた地元狩猟の猪肉に野菜の旨みを調和させた、一風変わったジビエのおやきもぜひ一度お試しを。



灰焼き

ジビエおやき  
250円(税込)



☎ ランチ11:00~14:00 (L.O.13:40)  
入浴10:00~19:00(最終入場18:30)  
☎ 無休 ☎ 20台  
📍 長野市中条日下野5286  
☎ 026-267-2641  
<https://yakimochi.com>

## いろは堂 本店

自然豊かな鬼無里の  
名物おやき

定番の野沢菜、野菜ミックス、粒あん等の7品に加え、季節限定メニューも用意。小麦粉にそば粉を加えた薄皮で、たっぷりの具を包んで窯焼きにします。こんがり、ふっくらとした生地から、具材の旨みがあふれます。



焼き

野沢菜  
240円(税込)



☎ 8:30~17:30  
☎ 火曜(その他、臨時休業あり)  
☎ 30台  
📍 長野市鬼無里1687-1  
☎ 0120-168-041  
<https://www.irohado.com/>

## ふるさと きなさ 鬼無里

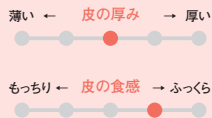
鬼無里特産 えごま入りで  
風味豊か

生地に鬼無里の特産である「えごま」が練り込まれたおやき。プチプチとした粒感と香ばしい香りが楽しめます。具材は、色鮮やかなずんだの他、豚まん風や、チーズクリーム、カスタードクリームなど全4種類。コーヒーとのセットも人気です。



蒸かし

えごまおやき(ずんだあん)  
150円(税込)



☎ 9:00~16:00  
☎ 水曜  
☎ 44台  
📍 長野市鬼無里1690  
☎ 026-256-2428  
<http://www.furusato-kinasa.co.jp>

## 大久保 西の茶屋

### 自社畑の戸隠そば香る、 そばおやき

手打ち蕎麦と同じく、戸隠の自社畑のそば粉で作るそばおやきも名物。独特のしっとりとした食感、そばの香りと風味が他にない美味しさです。自社農園で育てた野菜も具材に使用。誰もが大好きな野沢菜の他、春なら菜の花など季節の味も登場。



## そばおやき 野沢菜 216円(税込)



図 10:30~16:00  
 困 不定休  
 図 30台  
 国 長野市戸隠豊岡2763  
 国 026-254-2266  
<http://ookubonishinochaya.jp/>

## 小川の庄 おやき村 大門店

### 囲炉裏でこんがり。 小川村の縄文おやき

小川村のおばあちゃんたちが手作りする素朴なおやきを、善光寺表参道でも味わえます。囲炉裏の炭火でこんがり焼き上げたパリパリの生地は、中の具材も熱々! 定番の野沢菜や粒あんはもちろん、時季に合わせた旬の野菜や山菜も楽しめます。



## 焼おやき 野沢菜 210円(税込)



図 9:00~17:00、囲炉裏10:00~15:00  
 困 水曜  
 図 利用額により表参道もんぜん駐車場サービス券あり  
 国 長野市大門町53 ばい、お大門内  
 国 026-232-5786  
<https://www.ogawanosho.jp/>

## 善光寺表参道で 「おやき作り体験」

「おやき作り体験(要予約)」で作るのは、人気の野沢菜・あずきの2種類。生地に具を包んで丸めたら、囲炉裏にかけた「ほうろく鍋」で焼き目をつけ、さらに炭火近くで30分ほどじっくり焼き上げます。スタッフが優しく教えてくれるので、子どもも楽しく挑戦を! 自分で作る焼きたておやきは格別の美味しさです。

自分で丸めて、  
囲炉裏で焼きたてを!



《おやき作り体験》  
 数日前に要予約、時間は応相談。  
 参加人数：1回5名  
 所要時間：約1時間  
 参加費：1名550円(おやき2個)

国 小川の庄 おやき村 大門店  
 (詳細は上の枠に記載)





子どもに大人気！  
これ1個で大満足のご飯に

デミグラスソースで煮込んだハンバーグと、カレー風味で煮込んだ玉葱などの野菜を合わせて包み込んだ、ボリューム満点の一品です。

■ 8:30～17:00(日・祝日8:30～12:30)  
■ 第4日曜(3・4・7・9・12月を除く)・日・祝日の午後  
■ 4台 ■ 長野市三輪9丁目20-7  
■ 026-241-5981 <http://houseidoh.com/>

【豊誠堂製菓舗】  
旨! カレーハンバーグ  
おやき 194円(税込)



ふかふかの生地の中には、信州産「ふじ」の煮りんごがたっぷり! まるで和風アップルパイのような美味しさは、特に女性に人気です。

■ 9:00～17:00、囲炉裏10:00～15:00 ■ 困 水曜  
■ 表参道もんせん駐車場  
■ 長野市大門町53 ばていお大門内  
■ 026-232-5786 <https://www.ogawanosho.jp/>

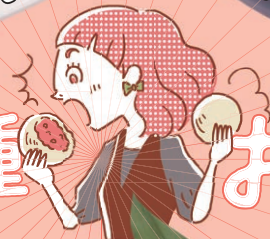
【小川の庄 おやき村 大門店】  
蒸しおやきりんご  
190円(税込)



まるでアップルパイ!  
信州ならではの味です

こんなものまで包まれているの?!

# 変わり種 おやき



真っ赤な生地が斬新な、  
変わり種おやきの先駆け

【ふきっ子おやき】  
和のトマトおやき  
150円(税込)

野菜の旨みがたっぷり詰まったラトウユは、和風の味付けが年齢を問わず好評。冷めてもモチモチの食感が続き、生地との味なじみも抜群です!

■ 10:00～17:00(売切れ次第終了)  
■ 日曜・水曜 ■ 3台  
■ 長野市青木島1-3-1 ■ 026-284-2934  
<http://www.fukikko-oyaki.com/>

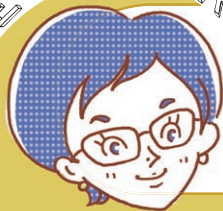


【元祖 信州おやき】  
めんこちゃんおやき  
250円(税込)

ジンギスカンが名物の信州新町。貴重な地元産サフォーク羊肉をミンチにし、野菜とあわせて自家製甘辛ダレで味付け蒸しおやきに。個性的な逸品です。

■ 8:30～17:30 ■ 元日・3月・9月の棚卸日 ■ 30台  
■ 長野市信州新町水内4619 道の駅信州新町内  
■ 026-262-3424  
<http://nagano-michinoeki.jp/>

名物のジンギスカンを、  
おやきにしちゃいました



信州といえば、やっぱり蕎麦。  
そば粉や、そばの実を使った  
新しい美味しさ教えます!

信州そばは全国的にも有名ですが、美味しいそば粉や、そばの実を使ったガレットやスイーツも人気です。  
信州ならではの味をぜひ楽しんでみてください。

うげっとう  
[卯月堂]

## そばの華

1袋2枚入 130円(税込)

12袋入 1,718円(税込)

「そばの華」は、香ばしく煎ったそばの実をのせ、1枚ずつ丁寧に手焼きした和風クッキー。さっくりと軽い口あたりで、コーヒーにもお茶にも合います。日持ちするので、手土産やギフトに最適。本店ではハート型のそばの華も販売しています。

☎ 平日8:15~18:00 / 土曜9:00~17:30  
☎ 日曜 ☎ 4台 ☎ 長野市南県町653-2  
☎ 026-234-0884  
<http://ugetudou.com/>

和風クッキー

そばの実が香ばしい



そばどころ戸隠で

焼きたてガレット

[鏡池どんぐりハウス]

## 信州づくしガレット

2,160円(税込)

そば粉100%で注文ごとに手焼きするガレットは、食事系のほかデザート系もご用意。中でも「信州つくしガレット」は、信州ブランド食材の「信州黄金シャモ」 「信州サーモン」など、信州産を盛り込んだスペシャルな一皿です。

☎ 9:00~16:30 (L.O.16:00)  
☎ 水曜  
☎ あり  
☎ 長野市戸隠2039-10  
☎ 026-254-3719  
<http://www.kagamiike.jp/>

オシャレで  
美味しくて  
最高ね!



善光寺門前で  
信州産素材のガレットを



カフェ ド レッタ  
[ café do lette ]

## 生ハムと彩り野菜の シーザーサラダ

1,280円(税込)

生地に使用するそば粉、米粉、牛乳、卵、蜂蜜は全て信州産の厳選素材。擦りおろしリンゴを加えて風味豊かに仕上げます。焼きたての「生ハムと彩り野菜のシーザーサラダ」は、旬のフレッシュ野菜がたっぷり。デザート系も充実。

☎ 11:00~16:30 (L.O.15:30) ※季節により変動あり  
☎ 無休 ☎ なし ☎ 長野市元善町486 善光寺仲見世通り 九九や旬軒2F  
☎ 026-217-1427 <https://dolette.net/>

信州そばの香り豊かな

こだわりロール



[ 旬彩菓 たむら ]

そば おぼろ  
蕎麦臍

2ヶ入り1包 162円  
10包入り 1,782円

戸隠産、信濃町産の最上級蕎麦粉と和三盆を用いて作る「蕎麦臍」は、たむらを代表する銘菓。職人が一つひとつ丁寧に手作業で仕上げ、ほろほろとした独特な食感と風味豊かな蕎麦の香りを楽しめます。折り鶴をイメージしたパッケージも人気。



ほろほろとした  
うどんけと蕎麦の香り

☎ 9:00~18:00 閉月曜 ☎ 8台  
☎ 長野市伊勢宮1-18-14  
☎ 026-228-9235  
<https://www.shunsaikatamura.com/>

[ 食楽彩々 そば処 みよ田 ]

## ぼんさらざんろーる

イトイン/1カット 420円(税込)

テイクアウト(冷凍)/  
8.5cm×2本 2,160円(税込)

たっぷりのそば茶クリームを、長野県産そば粉100%のスポンジ生地で包み込んだ特製ロールケーキ。しっとりふわふわな生地から立ち上がるそばの香りに、そば茶クリームの濃厚で深みのある味わいが溶け合います。

☎ 11:00~22:00 (L.O.21:30)  
ランチタイム 11:00~15:00 (L.O.14:30)  
☎ MIDORI長野に準ずる  
☎ MIDORI長野の指定駐車場を利用  
☎ 長野市南千歳町1-22-6 MIDORI長野3F  
☎ 026-227-9161  
<https://www.nikkoku.co.jp/miyota/>

next!

次のSECOND TRIPは…

「リノベ」



[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月現在のものです。商品の金額、内容が変更になる場合もございます。  
予め各施設にお問い合わせの上、長野市の粉もん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

