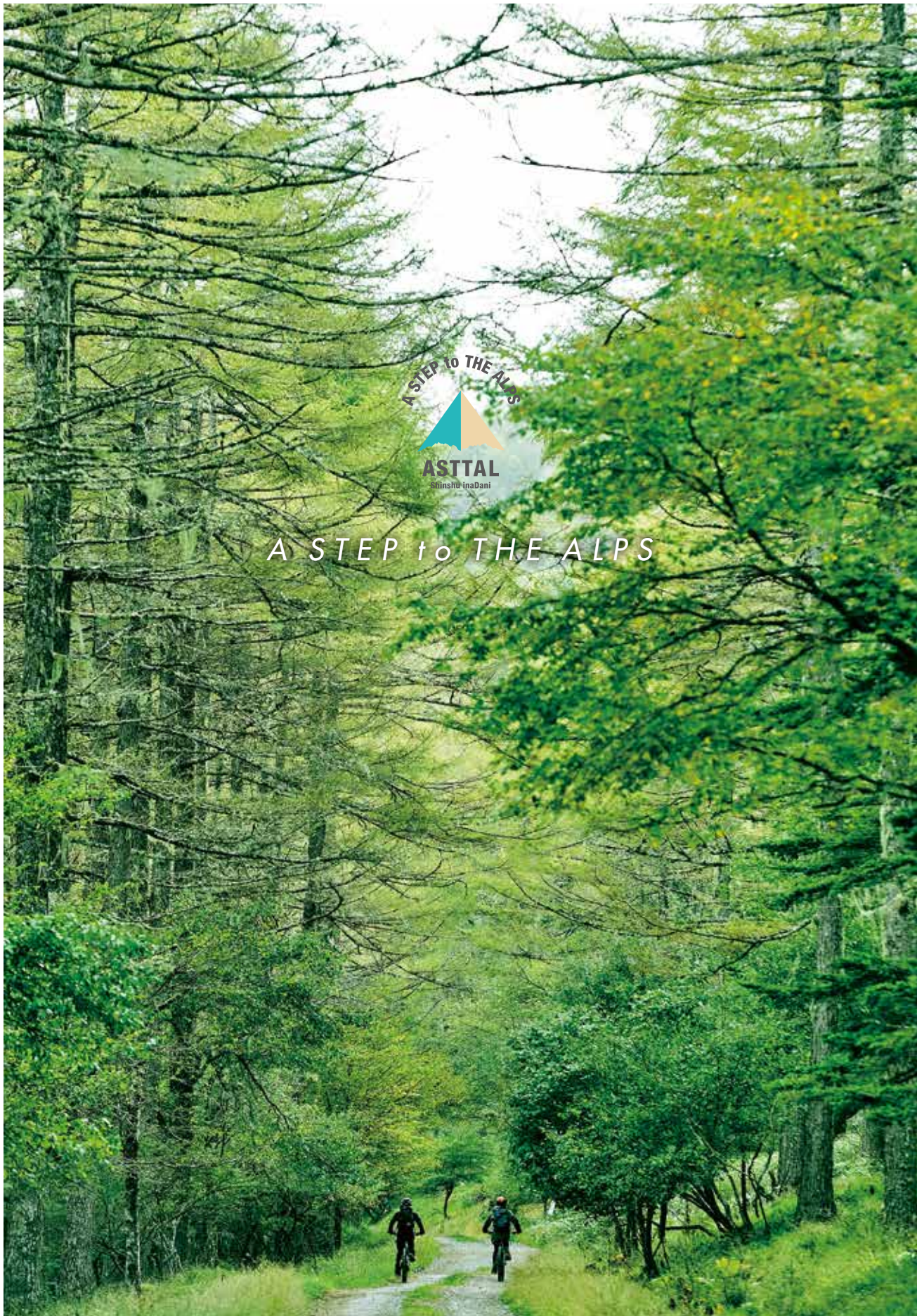




A STEP to THE ALPS



伊那谷のアウトドア情報はここから！

<http://asttal.com/>

A STEP to THE ALPS
2018年3月20日発行

発行 一般社団法人アスタルプロジェクト 長野県伊那市坂下3312-1 (<http://asttal.com/>)
※本誌掲載のテキスト・写真・イラストの無断転載を禁じます。
※本誌データは2018年3月1日現在の情報です。あらかじめご了承ください。

平成29年度長野県地域発元気づくり支援金活用事業



A STEP to THE ALPS

ふたつのアルプスに囲まれた伊那谷。

そんな環境は日本でこの場所にしかありません。

そうした豊かなアウトドア環境に恵まれた伊那谷一帯が、

「アウトドア天国」として静かに発展しています。

それは、アウトドアフィールドとしての魅力が整っているのはもちろん、

そのフィールドを楽しむ能力に

長けた人たちが集まっていることも意味します。

つまり、アウトドアの達人たちの

注目を集めている場所が伊那谷なのです。

また、アルプスの豊かな自然は、

清き水と美しい空気、大地の恵みを育み、

食文化の豊かさを生み出しています。

さらに、伊那谷の中心でもある伊那市は、

市街地にレトロな商店街や旅情をくすぐる飲み屋街が発展しており、

まちとしての魅力もあります。

アウトドアも、古きよき時代を感じさせるまち歩きも楽しめる。

そんな伊那市を訪れてみませんか。





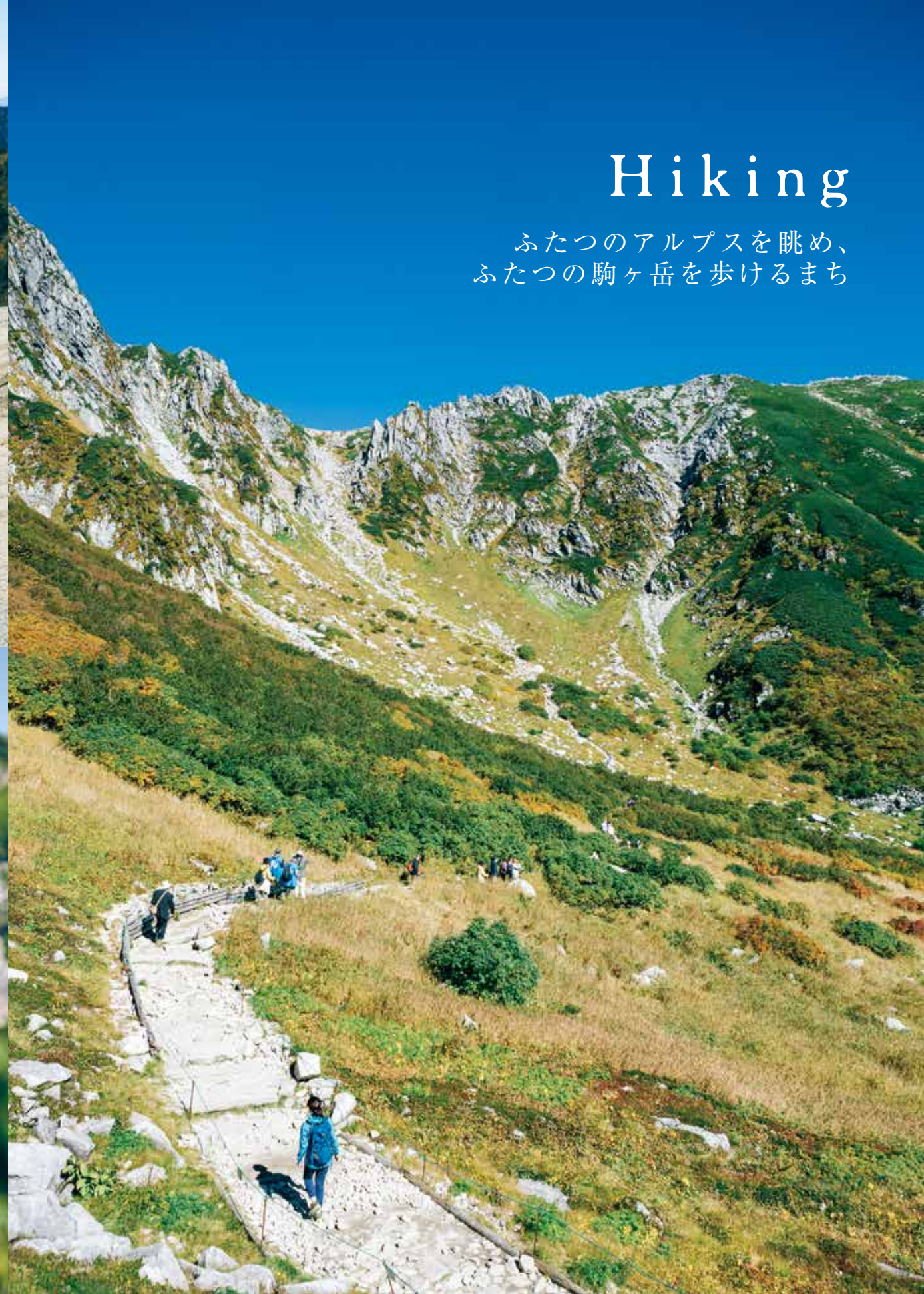




甲斐駒ヶ岳

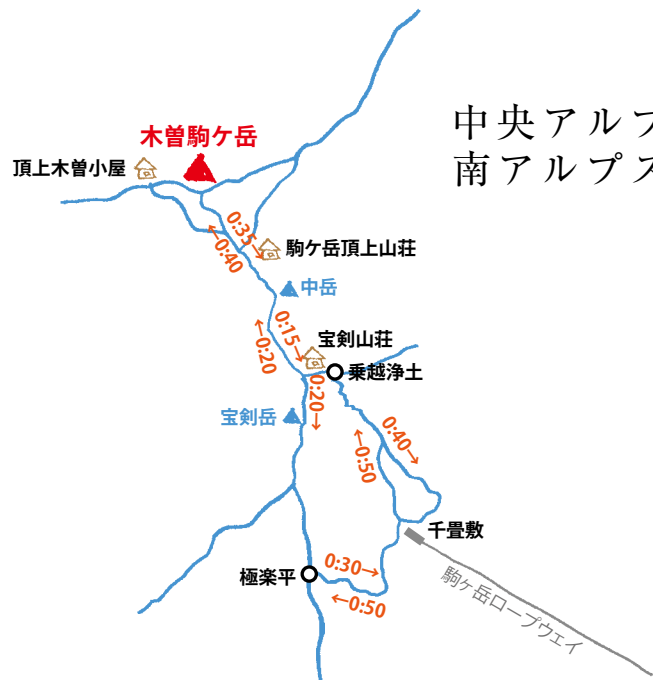


木曽駒ヶ岳



Hiking

ふたつのアルプスを眺め、
ふたつの駒ヶ岳を歩けるまち



中央アルプス最高峰、木曾駒ヶ岳から 南アルプス甲斐駒ヶ岳を望む

【木曾駒ヶ岳と甲斐駒ヶ岳を登る2泊3日の行程】

<1日目>伊那市街地で宿泊。
<2日目>5:13伊那市駅発 JR 飯田線で5:35駒ヶ根駅着、駅前バス停で6:00発駒ヶ根ロープウェイ線バスに乗り、6:40ロープウェイしらび平駅着(バス時刻は季節により異なる)。ロープウェイで千畳敷駅に到着、登山開始。木曾駒ヶ岳往復のコースタイムは約3時間30分。帰りは往路の行程を戻す(最終バス17:20/季節により異なる)。伊那市街地で宿泊。
<3日目>伊那市駅5:00発のジャンボタクシーで仙流荘5:50着(要予約/運行日限定)、仙流荘6:05発の南アルプス林道バスで北沢峠7:00着。甲斐駒ヶ岳を登山。コースタイム往復約6時間30分。北沢峠から仙流荘への最終バス16:00、仙流荘からは長谷循環バスで高遠駅へ(最終17:23発)、そこから市営バスで伊那市駅へ(最終18:45発)。

伊那市に隣接する宮田村の木曾駒ヶ岳、標高2956m、中央アルプスの最高峰だ。しかしながら、初心者でも登りやすいのがこの山の魅力のひとつ。というのも、標高2600mほどまでは専用路線バスとロープウェイで行くことができるからだ。

伊那市からはJR飯田線始発で駒ヶ根駅へ。そこから専用路線バスに乗り換え、ロープウェイしらび平駅をめざす。ここまでは一般車両通行禁止のため、マイカー利用の場合も道中の駐車場に停め、専用路線バスを使つてのアクセスとなる。駒ヶ根駅からしらび平までは所要40分ほど。人気の登山コースゆえにハイシーズンはバス待ちの長い列ができ、車で行ける最奥地となる「菅の台バスセンター」からは特に多くの登山客が乗り込むため、長蛇の列に並ばずバスに乗るなら駒ヶ根駅からのアクセスがおすすめだ。

しらび平駅でロープウェイに乗り換え、日本一標高が高い駅として知られる千畳敷駅へ。標高差950mをわずか8分ほどで上るため、空中散歩を楽しみつつも、あっという間に到着する。駅舎を

出ると、そこはもう絶景が広がる千畳敷カールだ。

「カール」とは、氷河期に長い歲月をかけて氷河が山を削り出し、すり鉢状になった地形のこと。千畳敷カールは、畳を1000畳敷いたほどの広さがあることから名付けられた。屏風のような白い岩肌と間近に迫る大自然は、目を見張る美しさ。春から夏は高山植物のお花畑、秋は息をのむほどの紅葉、冬は雪山と、四季を通じて日本とは思えないような風景に出合える。かつてはアルピニストしか体験できなかったこの雲上の絶景を、いまは山岳ロープウェイを使つて気軽に楽しむことができるのだ。下界の方向には南アルプスの峰々を望め、天候に恵まれたこの日は富士山も見えた。

木曾駒ヶ岳の山頂へは、この千畳敷カールの岩肌を登っていく。駒ヶ岳神社に登山の安全を祈願し、遊歩道へ。20分ほどで到着する八丁坂分岐点から山側へと続く道が本格的な登山道となる。ここから「乗越浄土」とよばれる稜線までは、コースの中で一番険しい急坂の登り(八丁坂)。標高差260m、30分ほどの登りの途中、振り返るとカール一帯を眼下に望め、ロープ

ウェイ駅に併設された「ホテル千畳敷」のサイズからスケールの大きさを実感できる。

こうして「乗越浄土」に着くと視界は一気に開け、目前には険しい宝剣岳、そして右側に伊那前岳が。背後に見渡す南アルプスの眺望もすばらしい。

分岐を左に進み、宝剣山荘、天狗荘前を通過して、中岳へ。危険箇所が多い巻き道もあるが、通常ルートでの緩やかな尾根を20分ほど登ると中岳に到着。ここまでは、ようやく木曾駒ヶ岳山頂が望めるようになる。

中岳からは岩道を一旦下り、駒ヶ岳頂上山荘を経て、再び登るルートに。はやる気持ちをおさえながら一歩一歩登り切ると、いよいよ木曾駒ヶ岳山頂だ。間近に御嶽山を望み、中央アルプスの峰々をはじめとする360度の大パノラマは感動的。富士山の左側には南アルプスの甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳も見え、ふたつの駒ヶ岳の眺望を一度に楽しめ、さらには翌日、甲斐駒ヶ岳を登山すれば2日間であつた駒ヶ岳を歩くことができるのだ。それこそが伊那谷ならではの魅力である。



自然保護のためマイカーの乗り入れができない木曾駒ヶ岳(千畳敷カール)。利用する駒ヶ岳ロープウェイは日本初の山岳ロープウェイで、高低差と駅の標高が日本一でもある。登山道は駅舎を出てすぐに急勾配の八丁坂があるが、この難所を登り稜線に出ると、あとは緩やかな勾配に。体力的にさほどきつくないので半日コースとして楽しめる。ロープウェイは混雑時は整理券が配られ、2時間以上待つ場合もあるので余裕をもった登山計画が必要。



Kaikomagatake



南アルプスの「甲斐駒ヶ岳」は、急峻な山容と雪山のような花崗岩の白さが特徴。『日本百名山』のひとつで、著者・深田久弥によると「日本十名山を選ぶなら甲斐駒ヶ岳は外せない」というほどの名山大。伊那市の北沢峠からの登山道は2ルートがあり、どちらも山梨側の黒戸尾根ルートは半分の時間で登頂できる。いずれも難易度は高くなく、コースタイムは6時間半。山頂からは南アルプスの峰々や中央アルプス、北アルプス、富士山や八ヶ岳まで望める。

MTB

風を切って駆け抜ける抜群の爽快感
伊那ならではのサイクルツーリズムの新たな魅力



アルプスの玄関口 伊那ってこんなまち

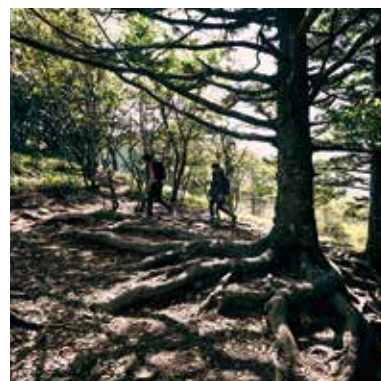
南と中央、ふたつのアルプ스에 囲まれた伊那のまち。
こんな位置関係で成り立っています。





未舗装路や登山道も走れ、自然との一体感を味わえるMTB。
 コントロールの楽しさや難しさ、そして爽快感と達成感。
 まち乗りでも使われることが多い乗り物だが、
 一度、山を走るとその魅力に心を奪われることだろう。
 伊那には抜群のMTBフィールドが広がっている。





MTBと登山のいいところ取り！ 富士見からツーリングを楽しむ新ルート

南アルプス（赤石山脈）の北端に位置する標高1995mの入笠山。北東側の斜面に広がる「富士見パノラマゾーン」は、グリーンシーズンとは異なる。しかし、今回ご紹介するのは全く新しいツーリングルート。きつい登りはほぼなく、手軽にロングダートの下りとともに、入笠山登山まで楽しめるのだ。

都内からのアクセスは、新宿発特急あずさでの輪行。小淵沢駅に向かい、JR中央本線に乗り換えて富士見駅に着いたら、MTBで「富士見パノラマゾーン」のゴンドラ山麓駅をめざす。ここでゴンドラにMTBを積み、標高1780mの山頂駅へ。そこからMTBに乗って砂利の未舗装路を進み、1.5kmでマナスル山荘に到着する。途中に広

がる入笠湿原は花の宝庫。春から秋にかけてはさまざまな草花を眺めながら歩くことができる。

一旦、マナスル山荘にMTBを預け、すぐ近くの御所平峠登山道から徒歩で入笠山登山へ。歩きやすい登山道を30分ほど登ると、大パノラマの山頂に到着する。間近に八ヶ岳を望み、富士山から甲斐駒ヶ岳、仙丈ヶ岳、木曽駒ヶ岳、遠くは北アルプスや奥秩父まで見渡す開放感、登山の疲れを忘れさせてくれる。

下山したら、マナスル山荘で昼食を。通年営業の山小屋で、ランチに提供されるビーフシチューはファンが多い人気メニュー。ここを訪れたら、ぜひ味わいたい一品だ。

さて、お腹を満たしたら、いよいよMTBツーリングのスタート。マナスル山荘から入笠牧場をめざす。



星も楽しめるまち 圧巻の夜空に包まれる別天地



きのこ型キャンピングが並ぶ鹿嶺高原のキャンプ場。三峰川水系県立自然公園のため直火は使えないが、焚き火台を使つての火の使用は可能。早朝には高確率で雲海が出現する。営業期間は5月1日～10月末まで。伊那市長谷非持 3817-1、kareikogen@gmail.com

標高1800mを超える鹿嶺高原。展望台からは360度の大パノラマが広がり、目前に仙丈ヶ岳と切り立った東駒ヶ岳、鋸岳、振り返ると中央アルプスや遠く北アルプスの峰々が一望できる。また、夏でも涼しく快適に過ごせるため、キャンプサイトとして絶好のフィールドだ。夕焼けが見事なことから、信州サンセットポイント100選にも選ばれている。ところが、実は伊那市民以外にはほとんど知られていないという穴場。アクセスは林道を10km以上登るため車が必ず要になるが、道幅は広いので安心して走ることができる。

鹿嶺高原で何よりすばらしいのが、夜に見る眼下の夜景と満天の星。標高が高く空が近いように空気が澄み、周囲の高い山々によって余計な光が遮られるため、息をのむように美しい星空を眺めることができる。天の川がくっきりと見えることもあり、まさに天然のプラネタリウムだ。

ただし、夜は冷え込みが厳しいので防寒対策は万全に。焚き火をするなら合わせておすすめしたいのが、今やキャンプの定番おやつともいえる焼きマッシュマロ。こんがりと焼き上げた表面ととろける甘さを降るような星空のもとで味わえば、贅沢なひと時を過ごせるに違いない。

温泉も楽しめる街

アクティビティの締めくくりには温泉を楽しみたいもの。伊那にはさまざまな泉質な効能の温泉が点在しており、日帰り入浴を満喫できる。秘湯好きにもおすすめ。



高遠温泉さくらホテル

高遠温泉の源泉から直接給湯するアルカリ性単純温泉は、肌がつるつるになる泉質が好評。露天風呂からは高遠湖の眺望も楽しめる。2018年春より新たに貸し切り家族風呂も新設(90分3,000円・予約制)。レストラン「REGINA」での食事利用で当日入浴料が大人も小学生も半額に。

伊那市高遠町勝間 217 ☎0265-94-2200
営業時間：10時30分～20時最終受付
定休日：なし
大人 800円、小学生 500円



高遠温泉さくらの湯

「天下第一の桜」と称され、「日本三大桜の名所」に数えられる高遠にある温泉。施設前にも桜の木がある。強いアルカリ性単純泉でぬるぬるした感触があるが、上がると肌がつるつるに。打たせ湯、ローリングバス、ボディーシャワーなどの設備も充実。

伊那市高遠町西高遠 928-2 ☎0265-94-3118
営業時間：10～21時(最終受付20時30分)
定休日：第2・第4火曜日(祝日の場合営業)
大人 500円、小学生 300円



羽広温泉みはらしの湯

南アルプスと伊那市街を見晴らす雄大な眺望が自慢の日帰り温泉施設。露天風呂からはもちろん、湯量豊富な広い内風呂からも山並みを望める。アルカリ性単純泉で、神経痛や筋肉痛、疲労回復などに効果がある。中央道伊那ICに近く、アクセスも便利。

伊那市西箕輪羽広 3480-1 ☎0265-76-8760
営業時間：10～21時30分(最終受付20時30分)
定休日：毎月第1・第3・第5火曜日(祝日の場合翌日) 大人 500円、小学生 300円



入野谷

日本最大級の巨大断層地帯「中央構造線」の真上にあり、磁気を帯びた2層がぶつかって天然の気を発生する「ゼロ磁場」として知られる分杭峠。ふもとの公共宿「入野谷」の入浴施設「氣の湯」は温泉ではないが、「ゼロ磁場」の石が入った湯を堪能できる。

伊那市長谷市野瀬 405-1 ☎0265-98-1030
営業時間：11～21時
定休日：なし
大人 500円、小学生 300円



仙流荘

南アルプス林道バス乗り場にある宿泊施設。温泉ではないが、南アルプスの地下水を活性器に通すことで元氣と癒しの効果をもつとされる孔雀明王水を使った湯に浸ることができる。南アルプス登山や入笠山からのMTBの帰りに大浴場での入浴を楽しみたい。

伊那市長谷黒河内 1847-2 ☎0265-98-2312
営業時間：10～21時
定休日：火曜日
大人 500円、小学生 300円



蛇王鉾泉 咲乃湯

「医者いらずの湯」と親しまれ、惜しまれつつ廃業した温泉を女性ファン2人が復活させた。浴室はヒノキや杉の天井、サワラの壁、サクラの床など木の温もりが感じられ、湯は鉾泉で美肌効果がある。10～16時の間、何度も入浴できる「のんびりコース」は要予約。

伊那市高遠町藤沢 3724-1 ☎0265-96-2201
営業時間：10～16時
定休日：なし
1回600円、のんびりコース1,000円



レトロ伊那まちぶらり
個性豊かな店巡り





門・やません

伊那市駅前で長年愛される飲食店

創業70年近くになる喫茶店&レストラン。メニューが充実しており、ソースカツ丼やラーメンなど昔ながらの味が人気。パフェやあんみつ、アルコール類もあり、昼は定食屋、午後は喫茶店、夜は居酒屋としても使える。平日は日替わりランチもあり。

伊那市荒井28 ☎0265-72-3030
営業時間：10～22時（日曜は～20時）
定休日：月曜



チプカとプクチカ

自然環境と心にやさしい服や小物

アフリカの言葉でチプカは「芽が出る」、プクチカは「枯れる」の意。「土から生まれ土に還るもの」をコンセプトに、自然素材や古布、リサイクル素材の服や小物を扱うセレクトショップ。小学校の体育館の廃材を床板に使うなど、古い事務所を改修した空間も素敵。

伊那市西町4869 ☎0265-98-7568
営業時間：10～18時
定休日：水・日曜



たまや

創業55年以上の和菓子屋

JR飯田線沿いの踏切近くにある昔ながらの和菓子屋。温かい雰囲気の手書きの看板が目印で、手作りのあんこはほどよい甘さで、柔らかく伸びがある大福やおやきが人気。餅の粘り強さも自慢で、あんころ餅や香りがよい草餅も好評。

伊那市荒井3393 ☎0265-72-5331
営業時間：9時～売切次第終了
定休日：日曜



クロネコ

昭和の雰囲気漂うレトロな食事処

前身のカフェから約90年続く、老夫婦が営む大衆食堂。歴史を感じさせる木造2階建ての建物は、レトロな雰囲気の伊那市街地でもひととき異彩を放つ。店内の壁に貼られたメニューは50種類以上。いずれも懐かしい味付けでリーズナブル。そばやうどんが人気。

伊那市荒井3391-1 ☎0265-72-2324
営業時間：昼～19時頃まで
定休日：水曜



コーヒーとサンドイッチ おかもと

早朝からの営業もうれしいカフェ

大学時代を伊那で過ごした店主・岡本夏季さんが開いた小さなカフェ。地元ベーカリー「パンキエスト」のパンを使ったサンドイッチが美味。テイクアウトもOK。地域のライブハウスや音楽好きとのつながりが豊富な岡本さんとのトークを楽しみに訪れる人も多い。

伊那市荒井3481-21 ☎0265-96-7514
営業時間：7～18時（日曜は8～17時）
定休日：水曜

昼 に旅する 伊那まち

ノスタルジックな空気感が漂う
伊那のまち。

そんななかに個性あふれる店が
続々とオープンしている。
魅力的な店巡りは
旅をもっと豊かにする。



ワイルドツリー

もの与人、まちをつなぐ雑貨店

キャンドルなどミツロウ製品の卸を柱に、伊那谷の人々から生まれたレーベル「イナノワ」の商品やオーガニック雑貨を扱う。オーナーの平賀裕子さんは、有機野菜イベント「朝マルシェ」や間伐材を活用した「KEESプロジェクト」など地域を盛り上げる企画の立役者。

伊那市荒井25 ☎0265-96-0438
営業時間：10～18時
定休日：日曜・祝日



手打ちそば 梅庵

いにしへの伝説を味わう秘境の蕎麦屋

中央アルプスの山すそにたたずむ秘境の老舗。極太の十割をつゆに焼味噌を溶いて食す「行者そば」がおすすめで、この地域にそばを伝えた奈良時代の行者「役小角（えんのおずぬ）」伝説ゆかりの一品。地酒「信濃錦」も豊富にラインナップ。

伊那市内の萱7088-2 ☎0265-76-5534
営業時間：11時～売り切れ次第終了
定休日：水、木（冬季は不定休）



cafe たね

地元のものにこだわった路地裏カフェ

雑貨店「ワイルドツリー」内から2017年1月に移転。元うどん屋の建物をオーナー夫妻が自らの手で改修した。地元食材を多用した週替わりランチやスイーツのほか、夏は地元農家のいちごを使った生いちごジュースが人気。地元作家の作品販売も。

伊那市荒井3458 ☎090-5751-4177
営業時間：11～18時
定休日：月・火曜



しみずや

裏路地にある昔ながらの大衆食堂

合同庁舎裏ある食堂で、知る人ぞ知る名店。定食はボリューム満点なのにリーズナブルで、付いてくるたくさんの小鉢は大正生まれのお母さんが自家栽培野菜を使って作る。夏は屋上でビアガーデンを開催し、冬は鍋料理も。温かみのある接客も人気。

伊那市荒井3502 ☎0265-72-5007
営業時間：11～14時、17～21時
定休日：日曜・祝日



草の音

元蘭蔵に並ぶ季節の花と古道具

重厚感のある築100年の蘭蔵を改修した、花と器、古道具の店。季節の生花と長年大切に使い継がれてきた骨董の組み合わせから、日常の楽しみを提案する。2階スペースでは、ライブやアート展といったイベントや企画展を毎月開催。

伊那市西町4885-2 ☎0265-76-2411
営業時間：12～19時（1・2月は～18時）
定休日：無休



菓子庵 石川

伝統と新路線の菓子で伊那の魅力発信

大正9（1920）年創業の老舗菓子店。銘菓「ちいずくつきい」など焼き菓子を中心に、和菓子やケーキなど約40種類が揃う。近年は地元食材を使ったプリンをはじめとする「伊那谷のたからもの」シリーズなど、オリジナル商品を通じて地域の魅力も発信中。

伊那市荒井11 ☎0265-72-2135
営業時間：9～19時
定休日：なし（元日のみ休業）

建物探訪とまち歩きの楽しみ

アーケード街が続き、戦前の装飾が施された看板建築が連なる伊那のまち。木造の店舗等の屋根を隠すため、建物の前面にモダンなビルのような装飾の看板を用いて仕上げた看板建築は、かつては関東圏を中心に広い地域で見られたが、バブル時代の地上げを経て激減。今ではほとんどの土地で点在する

ほどになってしまった。そんな看板建築が今も残る伊那の商店街。それぞれの建物が個性的な趣を放ちつつ、大正から昭和時代にかけての同時代的な統一感により、レトロな風情を醸し出している。そのなかにセンスが光るユニークな店が並ぶのもまた伊那の面白さ。まち歩きと店巡り、両方を楽しみたい。



kurabe CONTINENTAL DELICATESSEN

本格欧風スタイルのデリカテッセン

フランスで修業を積んだ店主が、生パスタやソース、惣菜から焼き菓子まで、テイクアウトとイートインで提供。「ポテンシャルの高い伊那谷の食材を使い、料理を通して伊那の魅力伝えたい」と、地域の仲間と純伊那産シールド造りにも取り組んでいる。

伊那市西町5111 ☎0265-76-9086
営業時間：11～19時
定休日：火・水曜



越後屋菓子店

たった3種類、ここでしか買えない土産

創業130年の老舗で、現在の商品は3種類。もなかの皮に生クリームを詰め、チョコレートでコーティングした主軸商品「伊那のまゆ」は養蚕が盛んだった地域の歴史を伝える愛らしい形の一品。伊那でしか買えないプレミアムな商品を大切にしている。

伊那市荒井3473 ☎0265-72-2512
営業時間：9～19時
定休日：水曜

INA CITY DAY MAP

昼に旅する伊那まち



伊那市立小学校 ●

至田畑駅

伊那北駅

みどり

山寺

W

N

S

E

菓子庵 石川

cafe たね

坂下入舟

入舟

花紋

プリンス

万里

クロネコ

たまや

大橋東

中央区

合同庁舎西

ヨロツヤ

コーヒーとサンドイッチ おかもと

うしお

門・やません

ワイルドツリー

伊那税務署

伊那合同庁舎

いなっせ

さかや正藤

しみずや

原点

伊那市駅前

越後屋菓子店

伊那市創造館

山楽

月日夜ベーカリー

はなきゅう

レストランココンダ

Cafe dudu

伊那市駅

伊那タウンホテル

荒井

ホテルセンピア

新喜楽

こやぶ

中央通り

A コープ伊那中央店

消防署

草の音

チプカとプクチカ

cafe gotta

吾路

ハルヒポタリースタジオ

エビスホテル

伊那パークホテル

春日公園下

至伊那市駅

kurabe CONTINENTAL
DELICATESSEN

至下島駅

至下島駅

※紹介している店舗はすべて下山時に営業しています。
また、街中の散策を楽しんでいただくため、荷物をお預かりしています。
お気軽に各店舗にお問い合わせください。

check!!



のんべえ天国 食い倒れ飲み屋街
ディープな伊那の夜



laugh's knot

遊び心あふれるダイニングバー

「みんなで笑顔を共有したい」との思いで、東京や伊那の名店で経験を積んだ店主がオープンしたアットホームなダイニングバー。自家製ジンジャーエールのカクテルや日本酒、果実酒、焼酎まで豊富なメニューと温かいもてなしで、店内はいつも笑い声が響く。

伊那市荒井 3478-1 ☎0265-96-7096
営業時間：18～翌1時
定休日：月曜



創作バル FLATT.

旬の厳選素材を生かす創作料理

2015年4月にオープンした人気イタリアンバル。イタリアンと日本料理で修業を積んだシェフが、季節の地元食材と全国から仕入れるこだわりの肉や鮮魚を使った旬の料理を提供。アルコールの品揃えも充実しており「ふらっと」立ち寄りたい。2階は座敷席。

伊那市坂下 3306-16 ☎0265-98-8545 営業時間：17時30分～22時（金・土曜は～23時／火・水曜は昼営業あり） 定休日：日曜、第1・2・3月曜



ニュー田園

昭和レトロな不思議なスナック

重厚な扉を開けると、そこは昭和レトロの時代へタイムスリップしたかのような温かく懐かしい雰囲気が広がる。絶妙な色合いと風合いのデコレーションの店内には、ミラーボールを上へ仰いだカラオケステージが。印象的なムラサキ色の看板が目印。

伊那市荒井 3393 ☎0265-72-6060
営業時間：18～24時



狐狸

旬の地元野菜が評判で移転後も人気

2017年6月に現在の場所に移転した、安くてうまいと人気の居酒屋。伊那市狐島出身の下平博実さんがタヌキの置物好きの母と創業し、現在は下平さんひとりで営む。旬の地元野菜を使った料理が評判で、長野県の酒蔵にこだわった日本酒の品揃えも充実。

伊那市荒井 3411-19 ☎0265-73-7858
営業時間：18～24時
定休日：日曜



角八

地元客に愛されるそばと魚料理

明治・大正・昭和の時代から屋号を引き継ぎ、現在の店主に代替わりして30年。地元産のそば粉を使って石臼挽きで自家製粉した細打ちの二八そばが評判。夜は宴会の利用が多く、ほぼ予約でいっぱい。静岡まで仕入れに行く海鮮料理も人気。

伊那市山寺八幡 1918-1 ☎0265-72-2601
営業時間：11～14時、17～21時
定休日：木曜

夜に旅する伊那まち

山好きな人は酒好きが多い。
ゆえに、山好きは伊那のまちが
好きになるに違いない！
だって、
伊那は人口に対する飲み屋数が
とても多いことで有名だから。



まんだら亭

こだわりの「ザ・ラーメン」を締め1杯に

夜営業のみのラーメン店。醤油ベースのさっぱり系「ザ・ラーメン」は豚ばら肉を煮込んだチャーシューも絶品。味噌に合う麺とチャーシューを追求した「みそラーメン」も好評で、沖縄出身の奥様が作る本場の味の沖縄そばはファンも多い。

伊那市坂下 3309 ☎0265-73-6505
営業時間：19～翌3時
定休日：月曜



ともえ食堂

飲んだ後の焼きそば風ローメンが人気

創業60年以上、2代目店主が営む。飲み屋街で遅い時間までローメンが食べられるので飲み会後の締めの利用も多く、昭和の食堂の風情が漂う店内は広いのでグループ客も利用しやすい。最近では登山客も多いとか。焼きそば風ローメンはしっかりした味付けが人気。

伊那市坂下 3313 ☎0265-72-3354
営業時間：19～翌3時
定休日：日曜



田村食堂

県外ファンも多い中華食堂のソースカツ丼

昭和33（1958）年創業の中華食堂。地元グルメも提供し、りんごや玉ねぎを煮込んで地下室で樽熟成させ、オリジナル中華スープで作るソースを使った分厚いカツのソースカツ丼は県外からのリピーターも多い。東京で修業を積んだ3代目を作る本格派の中華料理も人気。

伊那市西町 5011-1 ☎0265-72-3787
営業時間：11～14時、17～21時
定休日：月曜



亀

創業45年を迎えた「動物横丁」の名店

動物の店名の居酒屋が並ぶ古い飲み屋街「動物横丁」で、季節を先取りした素材と地元食材にこだわる。地粉を使った手打ちそばを焼いた信州味噌と大根おろしで食べる「からつゆそば」が名物。皮にそば粉を使い、そばの実を具材にした「そば餃子」もおすすめ。

伊那市坂下 3308 ☎0265-72-2130
営業時間：17～23時（22時30分LO）
定休日：日曜、祝日



Amber

伊那に息づくオーセンティックバー

世界唯一の資格「ウイスキーエキスパート」取得のバーテンダーが国内外のウイスキーや旬のフルーツカクテルなどを提供。「伊那に本場のバー文化を根付かせたい」との思いで、洋酒の魅力を最高のもてなしで伝える。本格空間だがノーチャージなのうれしい。

伊那市坂下 3299-7 ☎0265-98-7005
営業時間：19～翌1時
定休日：日曜、隔週月曜日



bar ICHINANA

伊那＝17（イチナナ）が店名の由来

「バーの楽しみを地元の方に伝えたい」との思いで、名古屋と東京で修業を積んだオーナーが2014年7月に開業。シングルモルトウイスキー「ザ・グレンリベット」や伊那谷で造る「マルスウイスキー」などがおすすめで、ハンドドリップコーヒーも提供。

伊那市荒井 3393-1-4 ☎0265-96-7717
営業時間：18～翌1時（20時以降はテーブルチャージ500円） 定休日：日曜・第2月曜



串正

酒片手に焼き鳥と伊那名物を

1980年創業からの継ぎ足しダレの焼き鳥が人気。三大珍味（いなご・ザザムシ・蜂の子）や、馬の腸を煮込んだおたぐり、ローメン、ソースカツ丼などの伊那名物も伊那谷の地酒とともに味わえる。豚の白モツを煮込んだ串正煮も名物料理として評判。

伊那市西町 4882-2 ☎0265-78-8719
営業：16時30分～24時（23時LO）
定休日：無休



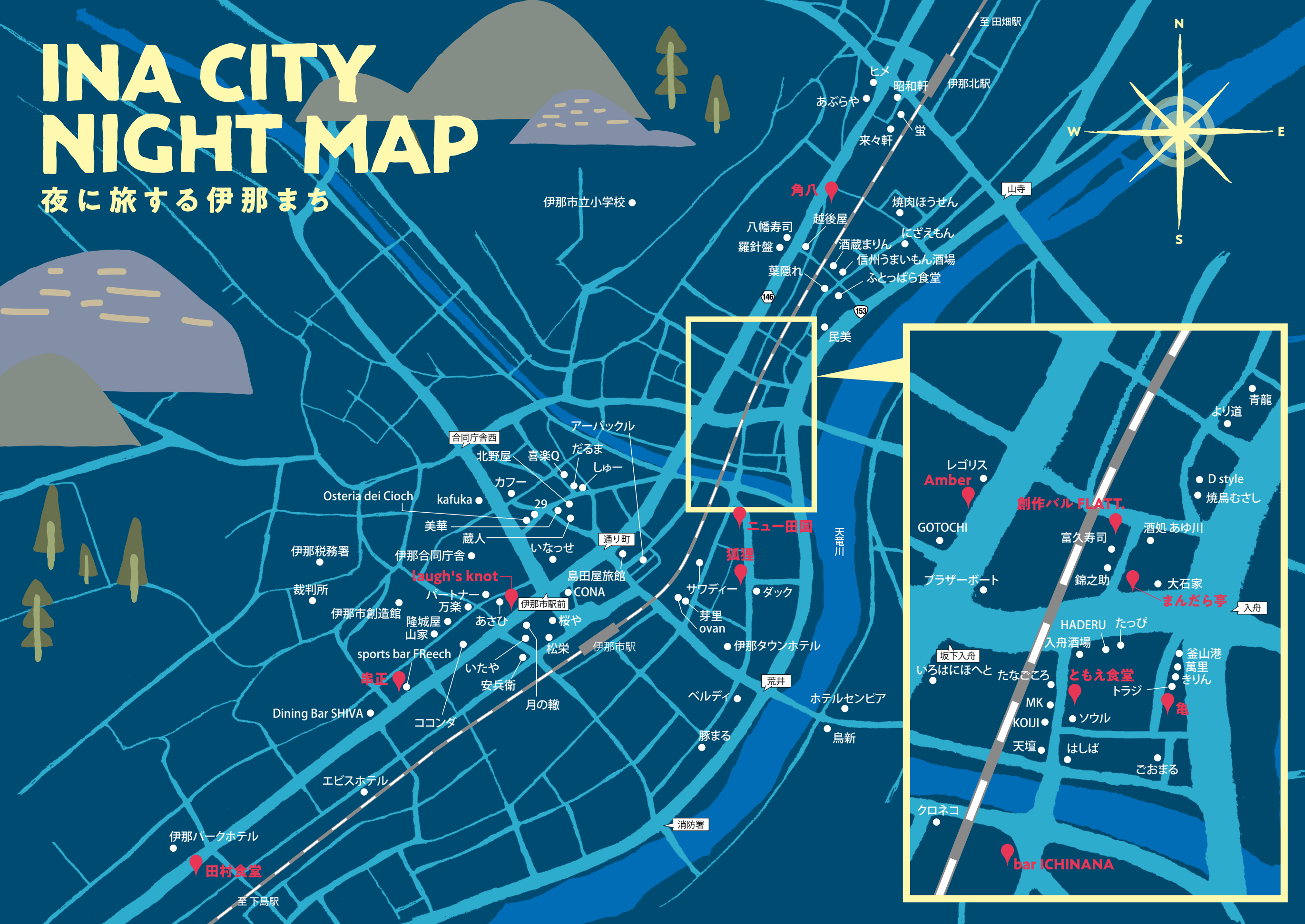
飲み歩きも楽しい伊那のまち

伊那市の中心部を流れる天竜川。かつてはこの川を渡る舟が地域交通網を担い、その舟着き場として川畔の入舟地区が栄えた。周囲には飲み屋街が生まれ、交通手段が鉄道に移ってからも隆盛は衰えず、一時は人口に対する居酒屋の数が日本有数だと知られたほど。今でも郷愁を感じさせるレトロな

飲み屋が軒を連ねるとともに新しい店も増え、遅くまで営業している店も多く、伊那市駅周辺の歩ける範囲だけでもぎゅっと夜の魅力が詰まっている。どうやら、山好きは酒好きが多いとか。となれば、登山帰りにはぜひ登山と親和性が高いに違いない、伊那の夜の熱気も味わってほしい！



夜に旅する伊那まち



私のローメン

うしお店主
潮田秋博さん



「焼きそば風」の元祖として愛される名店 独創的な味付けも人気

「うしお」では小盛りの「並」、女性向けの「大盛」、男性向けの「超」、さらに盛った「超々」と、数人用の裏メニュー「無茶盛(麺6玉分)」のローメンを用意しています。まずはよく混ぜ、そのままを味わってから、私の場合はソースをぐるりと3まわし、ごま油を2まわしかけ、酢と七味唐辛子も軽くかけます。そして、その王道の味を堪能した後、ちょっと邪道ですが、マヨネーズをかけて味に変化を出します。さらに、最後にカレー粉を入れるのがおすすめ。マヨネーズやニンニクは卓上に置いてありませんが、お出ししますのでお気軽にご注文ください。

萬里店主
馬場 元さん



「ローメン発祥の地」の碑が建つ人気店 調味料で変化する「スープ風」の面白さ

「萬里」のローメンの特徴は、マトンとキャベツ、蒸し麺のほかにキクラゲを使い、スープで煮ていること。味付けは創業時から変わりません。調味料ですが、まずは加える前にスープをひと口飲んでみてください。きっと「甘い」と思うでしょう。そこに、ぐるりと円を描くようにソースをひとまわし、続いて同様に酢をひとまわし、ごま油はやや多めに。あとはお好みで七味唐辛子とおろしニンニクを加えます。そして全体を混ぜてからスープを飲むと、最初の味との違いに愕然とするはず。いい感じの甘さになります。それをがっつりと食べてください。



伊那商工会議所
牧田淳志さん

深蒸し麺のもちもち感と、 店主と客の掛け合いが魅力

伊那周辺でのみ製造されているもちもち麺と、店主と客との掛け合いで作られてきたことがローメンの魅力。例えば、戦後は歯が悪い人が多かったため、「お湯を入れてほしい」という注文で「スープ風」が生まれたり、「炒めて」との声から「焼きそば風」ができたと言われます。

さて、私は濃い味が好きなので、「萬里」ではソースを2〜3まわし、ごま油も多めに入れます。醤油ベースのスープにソースを入れることで面白いコラガに。そして、大好きな酢と七味唐辛子も多めに加えます。さらに後先考えずにニンニクをガツンと入れるとハマる人が続出。ちなみに、6月4日は「ローメンの日」で、昼からニンニク臭が漂っても許される1日です。

「うしお」はもとの味付けのままでもおいしいですが、ソースを3まわし、ごま油を2まわし、酢を3まわし、さらに七味唐辛子をたっぷりかけます。ニンニクはもとより効いているので追加で入れなくても十分に満足できます。



ローメンの ルーツを訪ねて



“自分流”の食べ方を見つける楽しみ

まだ「ご当地グルメ」なんて呼び名がなかった60年も前に誕生した伊那を代表するご当地グルメ「ローメン」。蒸し麺にマトンやキャベツ、ニンニクを合わせた独特の味わいで「スープ風」と「焼きそば風」の2タイプがある。昭和30年代、冷蔵庫が一般的ではなかったことから生麺の保存法として麺を蒸す技法が考案され、そこに伊那周辺で盛んに飼育された綿羊の肉(マトン)を合わせたのがルーツ。当初は炒肉麺(チャーローメン)と呼ばれたが、やがてラーメンのような語呂のよさからローメンとよばれ、酒のつまみや主食として人気定着していった。

ま油などの調味料をたっぷりかけ、自分好みに味付けすること。とはいえ、ビギナーにとってはその加減が難しい。結果、観光客から「微妙な味」なんて烙印を押されることも。つまり、魅力が十分に理解されていないのだ。



萬里

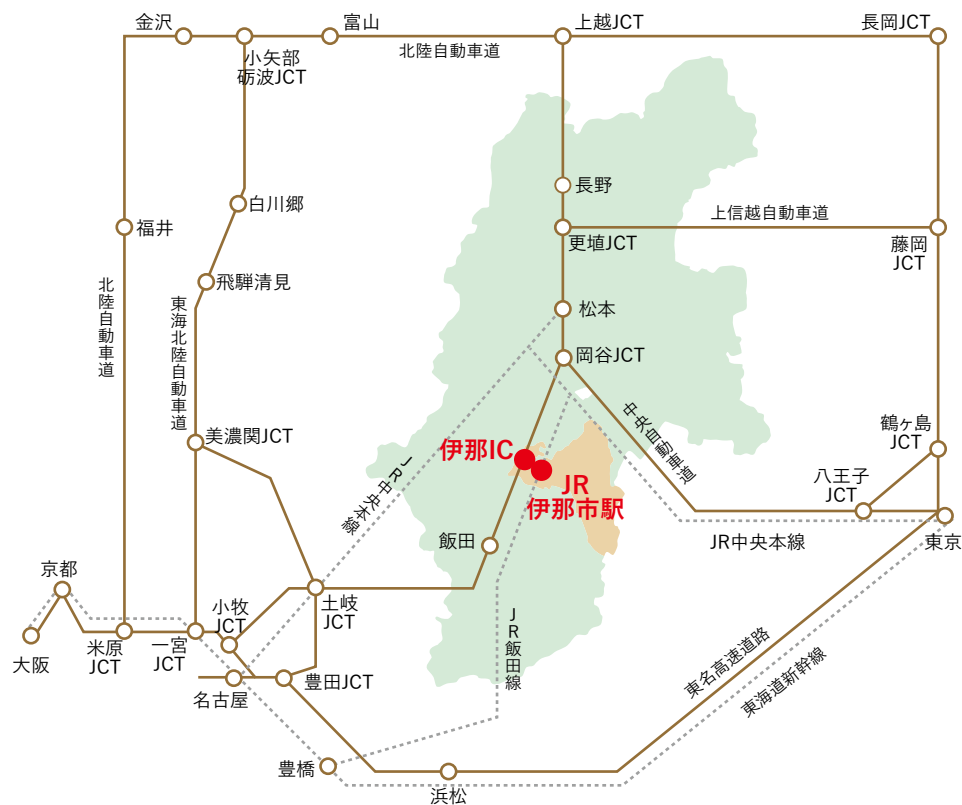
伊那市坂下3308 ☎0265-72-3347
営業時間：11時30分～14時、17～22時
定休日：月曜



うしお

伊那市荒井3460-1 ☎0265-72-4595
営業時間：11時30分～13時、17～21時
定休日：日曜

Access to Ina City 伊那市へのアクセス



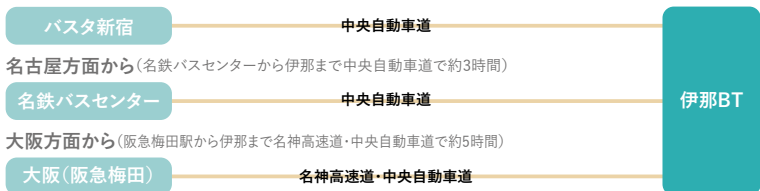
🚗車でお越しの場合

東京方面から(八王子ICから中央自動車道で約3時間)



🚌バスでお越しの場合

東京方面から(バス新宿から中央自動車道で約3時間20分)



🚉電車でお越しの場合

東京方面から(新宿駅から約3時間30分)



便利でリーズナブルな宿泊施設もあります

南アルプス登山や伊那市街地の飲み屋街をとことん楽しむなら、市内での宿泊がおすすめ。
駅前には便利なビジネスホテルがあるほか、郊外にはゲストハウスもあります。

駅前のビジネスホテル

第一ホテル島田屋

伊那市駅から徒歩1分、商業ビル3・4階使用のホテル。南信地区随一の広さを誇る部屋は、商業ビルを生かした独特の造りも人気。

伊那市荒井21 ☎0265-72-3108

エビスホテル

伊那市駅から徒歩4分、伊那市高速バスターミナルから徒歩3分。中央アルプスの伏流水を利用した大浴場を完備。2017年にKOSCOINNグループとしてリニューアルオープンし、朝食が無料に。

伊那市西町4941 ☎0265-72-3560

伊那パークホテル

伊那市駅から徒歩8分、高速バス伊那バスターミナルから徒歩5分でコンビニも近い。シングルルームは全室セミダブルベッド設置で、大浴場(男性用)もある。

伊那市西町5021 ☎0265-74-1789

ファインデイズホテル

伊那北駅徒歩1分。最新のデュペスタイルの羽毛布団を用意した部屋は清潔感があって好評。男性は大浴場・寝風呂があり、女性にはアメニティをプレゼント。

伊那市山寺1871-4 ☎0265-72-2277

ゲストハウス

赤石商店

伊那ICから車で約20分の伊那市東春近に2016年にオープンしたゲストハウス。ドミトリー(相部屋)を中心とした部屋と、日替りで店番が交替する食堂、大画面・大音量で映画を観たり楽器やDJの練習もできるシネマスタジオ、キャンプ場を併設。宿泊ができる複合施設として人気を集めている。床材には地元のアカマツを使用。薪ストーブは上伊那郡中川村産のものを設けるなど、空間全体から伊那を感じることができる。「赤石商店」の名称は南アルプスの別名「赤石山脈」が由来。

伊那市東春近22-5 ☎0265-96-0370



登山帰りの荷物、預かります！

南アルプスや中央アルプスの下山後には、荷物を気にせず伊那市街地の観光を楽しんでほしい！そんな思いから、伊那市駅前の店舗を中心に、登山帰りの荷物をお預かりしています。お気軽に各店舗にお問い合わせください。

