

Take Free

季刊 スキマル

suki

2019
mAL

秋号

知ってほしい、
知られざる信州。

Vol. 03

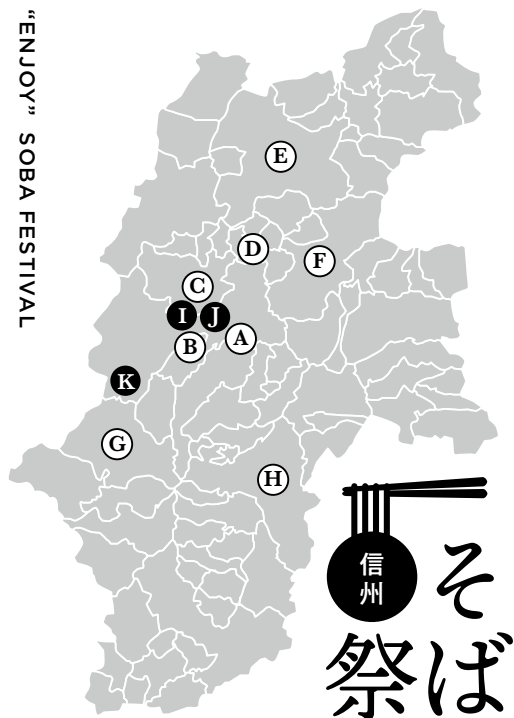
特集

そば香る季節到来！

「信州そば」を食べよう

バスを降りたらすぐそこにある、
「ヒト」「モノ」「コト」「スポット」紹介





【木曽路・諏訪・伊那路エリア】

(H)

伊那市

高遠城址もみじ祭り

2019年11月2日(土)～10日(日)



「日本100名城」に選定されている高遠城址公園は紅葉のピーク。「新そばまつり」(10時～14時)は高遠閣で行われる。

(G)

木曽町

開田高原そば祭り

2019年10月6日(日) 10:00～15:00



木曽馬の里ふれあい広場・開田高原全域で開催。高原のおいしい空気のもとで味わう新そばのおいしさは格別。

きっと、長野県民とそばの関係は、程よい距離を保ちつつ、褒められるとうれしい、もっと褒めてほしいというちょっと“大人な”関係なのかもしれない。なので、そば祭りやそば店に足を運んで、ぜひ褒めていってください。「あ、さすが信州そば！おいしい!!」ってな。

【松本市周辺エリア】

(B)

山形村

道祖神と新そば祭り

2019年11月10日(日)9:30～15:00



村内の畑で収穫した新そばの賞味会を開催。17日までの1週間は「新そば味わい週間」として、そばの割引も。

(A)

松本市(美ヶ原温泉)

新そば祭りと湯巡り

2019年11月20日(水)・21日(木)11:00～14:30



「新そば」券(800円)と「新そば+湯巡り」券(1,200円)を用意。湯巡りは、美ヶ原温泉の旅館・ホテルが参加する。

(D)

筑北村

新そば祭りと収穫祭

2019年10月19日(土)・20日(日)10:00～15:00



そば処さかい、直売所・まんだらの庄を会場に、そばうどんを各600円で提供するほか、新そばや野菜の販売も。

(C)

安曇野市

新そばと食の感謝祭・農林業まつり

2019年11月9日(土)・10日(日)10:00～16:00



穂高神社特設会場では、新そばをおろしたてのワサビで楽しめる。米やリンゴ、野菜、地酒、スイーツなども大集合。

【北信濃・東信州エリア】

(F)

上田市

武石新そば祭り

2019年11月16日(土)・17日(日)10:00～15:00



そば栽培に適した土地という武石産のそば粉を使い、地元そば職人が打ったそばを、1杯600円で販売。

(E)

長野市

戸隠そば祭り

2019年10月30日(水)～11月24日(日)

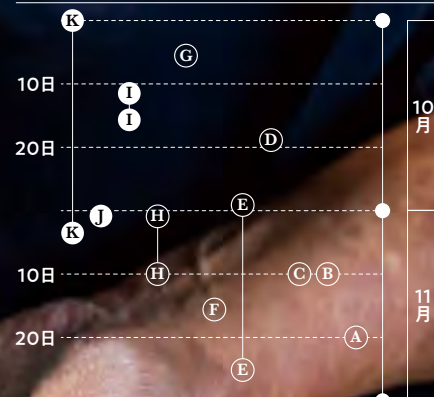


30日はお炊き上げと前夜祭、31日は献納祭を開催。1日からはそば店約20店舗で「半ざる食べ歩き」がスタート。



地域ごとに根付く多彩なそば文化
本場だからこそ楽しめる
味、技、景色

SCHEDULE



長野県民とそばの
ちよっと、大人な、関係

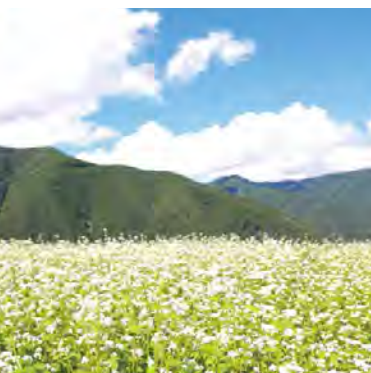
長野県民とそばの付き合い方を説明するのはちょっと難しい。例えば同じ麺類、うどんの場合。香川県民にとつてうどんは日常生活になくてはならないもので、家でも外でもうどんを食べる。何なら毎日でも、1日3食でも。何といつても「うどん県」を名乗るくらいだから、「うどん愛」はまがいのない。

では、長野県民はどうかというと、日常生活で日々そばを食べているという人にはあまりお目にかからない。「今週、ランチは毎日そばを食べている」「昨日は3食、そばだった」という話も聞かない。

しかし、だからといって、他県が「そば県」を名乗ると言ったらそこは黙ってはいられない。ちゃんと、長野県民に「そば愛」はあるのだ。

遠方から訪ねてくる友人のリクエストの中には、だいたい「おいしいそば」が入っている。それではと、そば店をいくつかピックアップして、その中の一つに連れて行く。友人に「やっぱりそばだよな」と言われると「そうかあ？」なんて言いながら、顔がほころんでしまう。

初秋になり、一面に白い花が咲き誇るそば畑を見ると、信州らしさを感じるし、「そろそろ新そばの季節だ」と思う。毎年、10月～11月は県内各地で「そば祭り」が開催される。その土地で採れたそば粉を使ったり、地域の「そば名人」が腕を振るったり、地域によって祭りもさまざま。和のしつらえがおしゃれな店内で食べるざるそばもいいが、高く澄み渡った空の下で食べるかけそばもいい。さらに、ほかにもたくさんある旬の味覚や、温泉も楽しめてしまうのだから、秋の信州はなかなか贅沢だ。



Access

松本バスターミナルより浅間線「ホットブラザ浅間前」下車

Information

浅間温泉新そば祭り事務局
TEL 0263-46-1800 (浅間温泉観光協会)
<https://asamaonsen.jp/>

J

15TH ASAMA ONSEN SOBA FESTIVAL

第15回 浅間温泉 新そば祭り

2019年11月2日(土) 10:00~16:00、
3日(日) 10:00~15:00
浅間温泉広場(ホットブラザ浅間横)

松本の奥座敷と呼ばれ、1300年の歴史がある浅間温泉。新そばの季節に合わせ開催される「新そば祭り」には、地元の名人や県内のそば店が7つのブースを用意し、腕を振る。会場では、「ふるさと物産展」も行われ、温泉まんじゅう、おしんこ餅など浅間温泉ならではの名物も味わえる。名所・旧跡を回ってクイズのヒントを集めて答える「ミステリーウォーク」は、正解すれば抽選で景品が当たる。浅間温泉広場の近くに今年7月オープンした「わいわい広場」では、夏秋いちごの摘み取り体験も。

そしてやっぱり欠かせないのは温泉。期間中は、普段日帰りには対応していない旅館も含め、10施設ほどで入浴ができる。割引料金で利用できるのも、温泉に入ってからそばを食べて、また温泉と一日ゆっくり過ごすのもおすすめ。そばと温泉、文化と歴史。秋の一日を満喫しよう。



Access

●松本駅より松本電鉄上高地線「新島々駅」下車、松本市営バス奈川線で新島々駅より約30分

Information

ながわ観光協会
TEL 0263-79-2125
<https://nagawa-vill.jp/>

K

SOBA FESTIVAL IN AUTUMN

第29回 秋の新そばまつり(奈川)

2019年10月1日(火)~11月4日(月祝)
「採れたて!!うまいもん市」
10月6日(日)10:00~14:00 ながわ山影館

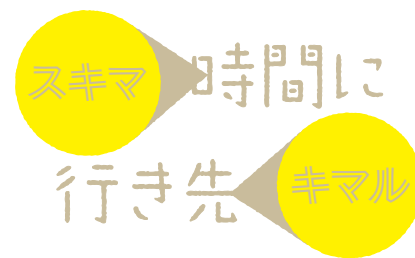
松本市の南西、標高約1200メートルに位置する奈川は、そばの産地として有名。小分けにしたそばを竹で編んだ投汁(とうじ)がごに取、熱々のつゆと、野菜やキノコが入った鍋につけて温めて食べる「とうじそば」は古くから伝わる郷土料理。小粒で風味豊かな地区固有の品種「奈川在来」の栽培にも力を入れる。地区では、新緑、夏、秋、そして寒中と年に4、5回そば祭りを開催。四季折々、そばの楽しみ方を教えてくれる。

秋は10月1日、新そばの解禁と共にスタート。地域のそば店をはじめ、宿泊施設でも奈川産の新そばを提供する。期間中のメインイベントは、「採れたて!!うまいもん市」。新そばはもちろん、信州サーモンや、松茸ご飯など、旬の「うまいもの」が集結する。

3日間、延べ15万人近くが訪れる人気のそば祭り。そばブースは18あり、共通メニューの「かけそば」または「もりそば」は1杯600円。ブースは県外11、県内7の割合で、そば店だけではなく、そば打ち愛好家団体が多いのが特徴。全国各地の腕自慢の味を楽しむことができる。2004(平成16)年のスタート当初から、年に1回の味を求めて、リビーターとして足を運ぶ人も多いという。ブースで提供を手伝うお客さんの姿を見かけることがあるほど、出展者とお客さんの間に一体感があり、そばが人をつなぐイベントだ。

メイン会場となる松本城公園内では、地

元の秋の味覚が並ぶ「信州大地場産市」や、解説付きのそば打ちデモンストラクションも開催。期間中は、松本城本丸庭園も無料開放する(天守入城は有料)。周辺でのイベントも多彩で、松本市中央公民館・Mウイングでは「そば打ち3段位認定大会」(12日)、「第13回信州そば打ち名人戦」(13日)が行われ、自由に見学が可能。名人戦では、長野県生まれの新ブランド「信州ひすいそば」を使って技を披露し、その後は一口そばとして振る舞う。そばを打つ人、食べる人が一堂に集う3日間。単に食べるだけではない、新たなそばの楽しみ方も見つけてみては。



16TH MATSUMOTO SOBA FESTIVAL

第16回 信州・松本そば祭り

2019年10月12日(土)・13日(日)・14日(月祝)
10:00~16:00 松本城公園ほか

Access

●松本バスターミナルより美ヶ原温泉線、浅間線、岡田線、アルプス公園線「松本城・市役所前」下車 ●松本駅お城口より松本周遊バス(タウンスニーカー)北コース「松本城・市役所前」下車

Information

第16回 信州・松本そば祭り実行委員会事務局
TEL 0263-33-8002(株式会社日本広告内)
<http://www.sobamatsuri.jp/>

I

HOTEL BUENA VISTA

長野県下初
ディナーライブ開催!

MAKI OHGURO
Winter's Dinner Live
2019 好評発売中!

in HOTEL BUENA VISTA

大黒摩季
ウインターズディナーライブ

クリスマスシーズンに
熱くなれ!

2019.12.8 Sun.
全席指定 ¥38,000
ディナー 17:30~/ショー 19:15~
会場 3F グランド

※表示料金には税金・サービス料が含まれています。

ホテル ブエナビスタ 〒390-0814 長野県松本市本庄 1-2-1 www.buena-vista.co.jp
ご予約・お問合せ 宴会予約直通 9:00~19:00 TEL.0263-37-0888



北アルプスと松平本を一望できる開放感あふれる温泉旅館

信州松本 美ヶ原温泉

展望風呂 美しの湯

長野県松本市山辺527
TEL.0263-38-7711
http://www.hotel-shoho.jp/
松本バスターミナルから
美ヶ原温泉行きバスで「瑞峰前」下車

Shoho
ALPICO HOTEL GROUP

寛ぎの空間とサービスを提供する
フルサービスシティホテル

HOTEL BUENA VISTA
長野県松本市本庄1-2-1
TEL.0263-37-0111
http://www.buena-vista.co.jp/

松本バスターミナルより
徒歩5分

松本バスターミナル隣
ビジネス・観光の拠点に最適

アルピコプラザホテル
長野県松本市深志1-3-21
TEL.0263-36-5055
http://www.alpico-plaza-hotel.jp

松本バスターミナル隣
(南側)

松本駅すぐ朝「朝食無料」のビジネスホテル

エースイン松本
ACE INN MATSUMOTO
長野県松本市深志1-1-3
TEL.0263-35-1188
http://ace-inn.net/

松本バスターミナル向い

天然温泉と本格フランス料理を
堪能できるリゾートホテル

上高地ルミエスタホテル
KAMIKOCHI LUMIESTA HOTEL
長野県松本市安曇上高地4469-1
TEL.0263-95-2121
http://www.lumeiеста.com

営業時間
4月下旬~11月中旬

上諏訪温泉

「朱」と「白」2色の温泉でお寛ぎいただける、
諏訪湖畔の和風旅館

双泉の宿 朱白

長野県諏訪市湖畔通り3-2-2
TEL.0266-52-2660
http://www.suhaku.co.jp/

JR上諏訪駅より
徒歩8分

IN MY TOWN

松本の街で

003

信州そばガレット・シードル専門店 「creperie monkava (クレープリー モンカバ)」



「creperie monkava」
店主・クレープエ
中島未弥さん

塩尻市出身、大学卒業後、3年間の社
会人経験を経てクレープエに。「松本
は飲食店の個人経営者同士の仲が
良い、ちょうどいい規模感の街なん
だと思います」

ガレットは、薄く延ばして焼いたそば粉
の生地、具材を包み込んだフランス生ま
れの料理。2011年6月にオープンした
「モンカバ」は、信州産のそば粉を使った
ガレットとシードルを楽しむ。店主でク
レープエの中島未弥さんに話を聞いた。

高校生の頃からカフェに憧れていて、
いつか自分の店を持ちたいと思っていま
した。学生時代にしていたアルバイトは
飲食店。大学でも栄養学を勉強して、卒
業後は食品メーカーに就職しましたが、
心のどこかで夢が捨てきれなかったの
かもしれません。

実は、隣のヘアサロン「KAVALLB (カ
バルブ)」を経営するオーナーは私のいと
こなんです。社会人3年目のときに、「ガ
レット専門店をやらないか」と誘われま
した。もともと珍しい食べ物に興味があ
るタイプで、大学時代に東京・表参道の
おしゃれなガレット店に足を運んだこと
もあって、面白いと思っていたので、「ガ
レット、いいかも」と引き受けることに。
それからガレットを基礎から学ぼうと、
東京・笹塚にある「メゾン・ブルトンヌ」
のガレット塾へ行き、焼き方から、メ
ニウの組み立て、サイドメニューのこ
とまで勉強しました。

ガレットは、信州産100%のそば粉と、

地元産の食材を中心に使っています。「コ
ンブレット」(1,150円・税抜)は、当
店の基本ともいえるガレット。卵、グリー
ルチーズ、そして自家製ハムがのっけて
、素材の良さをシンプルに味わえます。ほ
かに、旬の食材を取り入れたガレットもお
すすめです。ランチタイムはセットで食
事として、ディナータイムはシードルや
ワインと合わせて。夜はビストロメニ
ューとして、肉料理や、デザートク
レープも用意しているの、お酒を飲
む人も飲みたくない人も楽し
めると思います。

最近ではガレットもシードルも、少しづ
つ認知度が上がってきていると感じてい
ます。お店を始めて9年目。お客さまにと
って「特別な時間」を過ごせる場所として、
これからも居心地の良い空間づくりを心掛
けていきたいです。



creperie monkava

松本市大手2-3-20 TEL 0263-88-7188
営業時間 11:30~14:30、18:00~21:30(いずれもL.O.)
http://www.monkava.com/

●JR松本駅より徒歩約8分 ●松本バスターミナルより信
大横田循環線・美ヶ原温泉線・浅間線・岡田線・アルプス公園
線「大名町」下車 ●松本駅お城口より松本周遊バス(タウ
スニカー)北コース「大名町」下車



最速で東京着、最遅で東京発。

上野 成田

HIGHWAY-
EXPRESS
BUS



2019.11.1
RENEWAL

片道6,300円～で成田空港へ直行。

ALPICO GROUP アルピコ交通

東京ディズニーリゾートへ向かう方にも！西船橋駅からJR線で舞浜まで約15分！

更に便利！
2系統に
増便

ご予約は
WEBが
簡単便利！



一度は食べたい 信州ならではの
本格そばガレット



テイクアウトコーナー

開田高原産そば粉のガレットに信州産ベーコン、半熟朝採卵、チーズを絡めてお召し上がりください。

信州安曇野たまごの
コンプレット **680円** (税込)

注文をいただいたから
1枚ずつ焼き上げます。



野沢菜炒めとタルタルソースの
組み合わせはやみつきになる一品
野沢菜とスモークチキン
のタルタルソース
500円(税込)



新鮮な香りと食感のりんごの
コンポートと生クリームを巻いた
信州スイーツグラノーラ入り

りんごのコンポート
& さつま金時
500円(税込)

**長野自動車道
梓川SA上り線**

〒399-8204 安曇野市豊科高家972-5 TEL0263-72-8816

ALPICO GROUP



※表記価格は2019年9月現在の税込価格です 2019年10月以降、お持ち帰りの場合とお召し上げりの場合で税率が異なります。