

# 涼を求めて南信州へ



### 下栗の里

日本の原風景を今に残し、神の恵みを受け続ける里「下栗」。この集落は、太陽が足元から昇ると表現されています。眼前には南アルプスの山々が望め、百名山で名高い聖岳・光(てかり)岳が手に取るようです。「にほんの里100選」にも選ばれています。



### しらびそ高原

目の前に広がる南アルプスの雄大なパノラマを望む時、そのダイナミックな自然の造形美にしばし息をのむ思いです。北アルプス、中央アルプスまで望める高原は、アルプス展望台と言われています。ここには宿泊施設「しらびそ高原天の川」に加え、しらびそ高原山岳オートキャンプ場が整備されており、目的に合わせて滞在することができます。



### 天竜舟下り

弁天港から時又港まで距離にして6キロをおよそ35分かけて下ります。県立公園鷲流峡の渓谷をあざやかな船さばきで急流を進みます。



### そらさんぽ天龍峡

三遠南信自動車道天龍峡IC～千代IC間に架かる天龍峡大橋の車道の下に設けられた歩道。跳下に天竜川や川下り、線路を通る鉄道が見え、四季折々の景色が楽しめます。



### 天竜川ラフティング

全国屈指のロングコースを下る爽快感と達成感は格別です。自然の雄大さと急流のスリルも味わうことができます。



### 天竜ライン下り

しづきを浴びながら、大自然を心ゆくまで楽しめる森林浴・日光浴。天龍峡温泉港～唐笠港までガイドによるご案内と船頭による豪快な投網の技で大峡谷を下る爽快な船旅をお楽しみください。



## 日本の焼肉のまち、飯田

飯田市は人口1万人当たりの焼肉店舗数が5.26と全国の市の中で第1位です(2位:沖縄県石垣市、3位:北海道北見市)。店舗数も多く、古くから羊肉(マトン)や内臓(モツ)に加えて、ブランド和牛「南信州牛」や数多くの銘柄豚が広く親しまれています。精肉店の中にはお肉と一緒に焼肉・野菜道具セット一式を配達してくれる「出前焼肉」というサービスを展開していて、手軽にリーズナブルな焼肉が楽しめます。



# 南信州 域産域消の 食育店

飯田市では、南信州地域で生産される農林水産物を積極的に使って食文化を発信し、健康に配慮した料理(食事)を提供してくれる飲食店等を「域産域消の食育店」として認定しています。

地域の「食」を地域で支える。地域の食文化として、みんなで育てる。

そんなあたり前のことを、「食育」の観点と「結」の精神で取り組んでいます。

家庭や、地域で、生産者さんやお店とも、身近な場所で「食」を通じたコミュニケーションを増やしたい。「域産域消の食育店」では、お客様の健康と幸せを願って、料理人が地元の食材に新たな命を吹き込んでいます。南信州にお越しの折にはぜひご来店ください。



南信州の  
旬が食べられる  
古民家フレンチレストラン



## フレンチレストラン 川楽屋

ground cuisine 川楽屋=大地のレストラン川楽屋という名前をつけた飯田市上郷の天竜河原にある築120年の古民家をリノベーションしたフレンチレストランです。  
目前には田畑が広がり見渡しのいい景色の中「田んぼの中の一軒家」レストランでは、自家菜園で野菜も育てており、新鮮で安心な美味しいお野菜を中心に、地域の旬の野菜や果物、豚肉や牛肉といった南信州の素晴らしい食材を出来るだけ

使用した「飯田×フレンチ」を創作しています。  
古民家の温もりのある雰囲気の中で隣接する陶芸工房で陶芸作家のオーナーが作る手作りの器に盛り付けた目にも楽しく食べて美味しいお料理を召し上がっていただくお店です。  
お客様の特別な時間をお食事を楽しみながら過ごしていただけるようおもてなしいたします。ぜひご来店お待ちしております。



## 南信州 域産域消の食育店一覧

店名	住所	電話番号
Ground Cuisine 川楽屋	飯田市上郷別府292-321	0265-23-5033
ごんべえ邑	飯田市千代3428-1	0265-59-1077
いろりの宿 島畑	飯田市南信濃八重河内580	0260-34-2286
シルクホテル	飯田市錦町1-10	0265-23-8383
ナチュラルキッチン TESSHIN	飯田市本町2-1(カブチャビル)1F	0265-48-0150
ふれあい農園おわた	飯田市千栄2165	0265-59-2616
カレーの大原屋	飯田市羽場権現978-4	0265-21-0739
3びきのこぶた	飯田市鼎一色49-1	0265-52-5355
日本料理 柚木元	飯田市東和町2-43-1	0265-23-5210
西洋割烹 吉祥寺	飯田市鼎中平1995-29	0265-53-5497
居酒屋 喜楽	飯田市大瀬木214-1	0265-25-4415
sale e pepe	飯田市鼎名古熊2183	0265-52-3548
殷岡温泉 湯元 湯〜眠	飯田市上殷岡628	0265-28-1111
創作料理 灯-akari-	飯田市鼎名古熊2610-1	0265-48-0725

店名	住所	電話番号
TRATTORIA BELLA SONIA ベッラソニア	飯田市鼎下山1419-1	0265-23-7720
ロカンディーナ ミヤザワ	飯田市上郷別府1403-1	0265-49-8195
Cafe Fukuume	飯田市下久堅知久平1800-4	0265-29-7785
お食事処 夢	飯田市鼎下山1071-7	0265-49-8822
ノエル洋菓子店	飯田市育良町1-21-10	0265-25-1999
かなえ茶屋	飯田市鼎一色110-1	0265-22-8188
さすが家 飯田店	飯田市座光寺3895-1	0265-53-1515
高原ロッジ下栗	飯田市上村下栗1250	0260-36-2758
飯田市役所「やまなみ食堂」	飯田市大久保町2534 飯田市役所内(C棟3F)	0265-22-4511
ごちそうカラオケ 大さじ小さじ	飯田市上郷飯沼3630-1	0265-53-0115
たかどやモーモー	飯田市山本1649-1	0265-25-6041
Trattoria Gastronomia MONDO.	飯田市大通2丁目228-7	0265-48-5150
やわらの	飯田市長堤町58	0265-48-5038

※営業日・時間等は、直接店舗へご確認ください。

## 南信州の伝統野菜



伝統野菜とは、その土地で古くから作られてきたもので、採種を繰り返していく中で、その土地の気候風土にあった野菜として確立されてきたもの。地域の食文化とも密接しています。地産地消が叫ばれる今、その伝統野菜に再び注目が集まっています。(農水省HPより)  
長野県では、県内各地に残る貴重な伝統野菜を次代につなごうと、平成18年に「信州伝統野菜認定制度」を創設しました。南信州で栽培されている「信州の伝統野菜」は24品目で、県内品目の約3分の1を占めています。生産者グループを中心に、行政と協力し、生産技術支援、組織活動支援、地域内消費・加工を含めた販路拡大を進め、地域の特産品としての確立をととして、中山間地域の活性化を図っています。(長野県HPより)



ていざなす

天龍村特産の「ていざなす」。大型ナスで、果肉は柔らかく、甘みが強いのが特徴。



鈴ヶ沢うり

下伊那郡阿南町和合を中心に栽培されています。生食にする他、粕漬、酢漬、浅漬などの漬物に利用します。

## お問い合わせ

南信州地産地消推進協議会

観光地域づくり法人 (株)南信州観光公社  
〒395-0152 長野県飯田市育良町1-2-1 ☎ 0265-28-1747



長野県SDGs推進企業