

体感

南信州の夏

日本の原風景を今に残す
「日本のチロル」



下栗の里



手が届きそうな
無数の星々の輝き



日本一の星空



人口1万人当たりの
焼肉店舗数は全国1位



焼肉のまち飯田



澄んだ空気
大自然の中で涼く過ごす



南信州のキャンプ場



田園風景の中を
自転車で颯爽と走る



レンタサイクル



夏の訪れをつげる風物詩
南信州各地で見られる



打ち上げ花火



天竜川のせせらぎを
楽しみながら体を癒す



天龍峡温泉



しぶきを浴びながら
峡谷を下る爽快な船旅



天竜ライン下り



目の前に広がる
南アルプスの雄大なパノラマ



しらびそ高原



平谷のひまわり畑



南信州 域産域消の 食育店

第4弾!!

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。



いろいろの宿 島畑

いろいろの宿 島畑ではジビエ料理を中心に、山肉、アマゴ、山菜、自家栽培の野菜など、遠山郷の旬の食材を生かした山国ならではの手作り料理をご用意しています。地産地消と食べやすさにこだわった、ジビエの王道「鹿肉」「猪肉」を昔懐かしい「いろいろ」で心ゆくまで堪能してください。

一般的に臭みや硬さが心配されるジビエですが、下処理をきちんとしたイノシシ肉は臭みが無く、独特な甘みのあるおいしいお料理になります。

今年からジビエ肉を処理できる施設を新設し、事業者や個人の皆さんに商品を販売する展開を図りますので、是非ご利用ください。



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
ナチュラルキッチン TESSHIN	飯田市本町2-1サクチャルビル1F	0265-48-0150
シルクホテル	飯田市錦町1-10	0265-23-8383
いろいろの宿 島畑	飯田市南信濃八重河内580	0260-34-2286
ふれあい農園おおた	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
殿岡温泉 湯元 湯〜眠	飯田市上殿岡628	0265-28-1111
創作料理 灯-akari-	飯田市鼎名古熊2610-1	0265-48-0725
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

※営業日・時間等は、直接店舗へご確認ください。

店名	住所	電話番号
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
さすか家 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	飯田市長姫町58	0265-48-5038
一夢庵	飯田市中央通り2-21-2	0265-48-6402
熟成とんかつ 3びきのこぶた座光寺店	飯田市座光寺3349-1 エスバードB棟1階	0265-49-0978
食楽工房 元家	飯田市南信濃和田456-1	0260-34-2501
ビーラクスマツカワ	飯田市鼎中平2865-1	0265-22-3673
船橋屋(本店・アップルロード店)	<<本店>>飯田市山本3338-1 <<アップルロード店>>飯田市鼎一色136-3	0265-25-2043 0265-52-2784

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)

長野県では貴重な伝統野菜を次代につないでいこうと、平成18年に「信州伝統野菜認定制度」を創設しました。南信州地域で栽培されている「信州の伝統野菜」は25品目で県内品目の約3分の1を占めるほど伝統野菜の多い地域です。野菜の種類はなす、きゅうり、イモ、かぼちゃ、大根、唐辛子、かぶ菜などバラエティーに富んでおり、どの野菜も生産者グループで大切に受け継がれています。

この季節、この土地だから食べることができる野菜はどれも味わい深く、地域の農産物直売所などで販売を待ちわびるお客様もいるほどです。

(長野県南信州農業農村支援センター)



下栗芋

飯田市上村で栽培。小ぶりだが実が締まっており、味わいは濃厚。煮くずれしないので田楽に向いている。



志げ子なす

喬木村で栽培。長年、志げ子さんが守り続けてきたことから名づけられた。アクが少なく果肉が柔らかいので、焼きなすや漬物がおすすすめ。

お問い合わせ

南信州地産地消推進協議会

飯田市商業観光課
☎ 0265-22-4852
〒395-0044 長野県飯田市本町1-2

まちなかインフォメーションセンター
☎ 0265-22-4851
https://msnav.com/
〒395-0044 長野県飯田市本町1-2

飯田駅観光案内所
☎ 0265-52-2946
〒395-0000 長野県飯田市上飯田5356

天龍峡観光案内所
☎ 0265-27-2946
http://www.tenryukyou.com/
〒399-2431 長野県飯田市川路4756-21

遠山郷観光協会
☎ 0260-34-1071
https://tohyamago.com/
〒399-1311 長野県飯田市南信濃和田548-1

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