

絶景を楽しむ！

下栗の里

傾斜30度の山腹を切り開いて暮らす里は「日本のチロル」とよばれ、そこには、日本の原風景が広がります。

遠山郷



しらびそ高原

眼前に広がる南アルプスに加え、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。南アルプスエコラインはドライブに最適。

秋を満喫！

絶景と癒し
五感で楽しむ南信州

そらさんぽ天龍峡

地上80m、長さ280mの天龍峡大橋(三遠南信自動車道)の桁下に設けられた歩道から、名勝天龍峡を眺めることができます。

天龍峡



南信州は、中央を天竜川が流れ、南アルプスを臨む雄大な自然に恵まれた地域です。標高400m〜3,000mに位置するこの地域は、様々な魅力に包まれています。

名勝天龍峡

急峻な地形に挟まれ、急流なこと有名な天竜川。兩岸にそそり立つ奇岩・巨岩の溪谷美をお楽しみください。

癒しを求めて！

南信州 日帰り温泉・温泉宿情報

南信州ナビ 検索

信州まつかわ温泉 清流苑



信州たかもり温泉 湯ヶ洞・御大の館



鹿塩温泉



昼神温泉郷

南信州最大の温泉郷。来年出湯50周年を迎えます。

天龍峡温泉交流館 ご湯つり



信州平谷温泉 ひまわりの湯



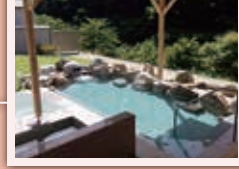
下條温泉 コスモスの湯



うるぎ温泉 こまどりの湯



天龍温泉 おきよめの湯



阿南温泉 かじかの湯



温泉天国南信州。個性あふれる湯をお楽しみください。

南信州 域産域消の 食育店

第5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来店ください。



OCHARAYA



カレーの大原屋

カレーの大原屋は信州味噌入りカレーの専門店として、2007年から営業しております。

信州味噌入りですが味噌味のカレーではなく、ルウとスパイスの仲を取り持つ調和役として、大横町にある嶋田屋こうじ店さんの信州味噌を使っております。

トマトや玉ねぎのペーストをベースにしたサラッとしたルウと、約20種類のスパイスを使ったオリジナルのカレーをお召し上がりください。

人気のメニューは、甘口ルウにハンバー

グを合わせたカレーと、ピリ辛のチキンカレーの2種類を一度に食べられる「どっちもカレー」です。

便利なテイクアウトもご好評いただいております。

◇住所: 飯田市羽場権現978-4

◇営業時間: 朝7時〜午後2時
(売切れにて閉店あり)

※テイクアウトも朝7時から対応

◇定休日: 月曜・火曜

◇電話: 0265-21-0739



南信州 域産域消の食育店一覧

※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
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カクチャアルビル1F	0265-48-0150
シルクホテル	飯田市錦町1-10	0265-23-8383
いろりの宿 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

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。これから迎える秋冬の時期は千代ネギ、親田辛味大根・赤根大根、大鹿唐辛子、源助かぶ菜などが収穫されます。なかでも源助かぶ菜は泰阜村特産品開発部会で「源助じいさんのおはづけ(お葉漬け)」として漬物加工で販売され、南信州地域の冬の味覚として人気があります。

この季節、この土地だから食べることができる伝統野菜はどれも特徴があり味わい深く、地域で長く愛されて食されている野菜です。(長野県南信州農業農村支援センター)



千代ネギ

飯田市千代で栽培。小ぶりだが白ネギとしても葉ネギとしてもどちらも利用でき、柔らかくて甘みが強いのが特徴。地元では煮いかと食べる“めた”や刻んで味噌と砂糖であえてご飯にのせて食べる。



源助かぶ菜

葉と茎を食べます。野沢菜よりやや小ぶりですが葉は柔らかく甘みがあるのが特徴。かぶ菜を普及した井上源助さんの名前から源助かぶ菜と呼ばれるようになった。

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
〒395-0044 長野県飯田市本町1-2
https://msnav.com/

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
〒399-2431 長野県飯田市川路4756-21
http://www.tenryukyuu.com/

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



長野県SDGs推進企業