宮田村
商工会

宮田村
観光協会

お問い合わせ

宮田村商工会

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村86-1
TEL.0265-85-2213 FAX.0265-85-4916
https://miyada.or.jp

宮田村観光協会

〒399-4392 長野県上伊那郡宮田村98
TEL.0265-85-5864 FAX.0265-85-4725
https://kankou.vill.miyada.nagano.jp

発行：宮田村商工会・宮田村観光協会　2023.03

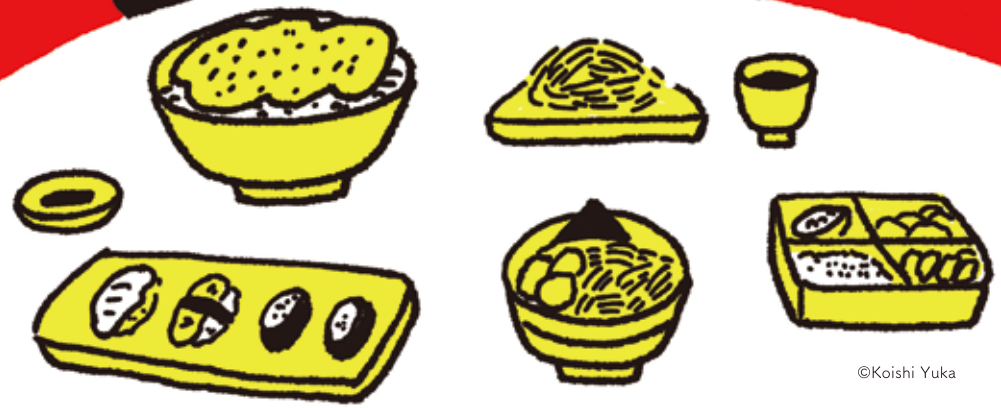
信州
宮田村

全国
第1位
2021住みたい村
田舎暮らしの本（宝島社）
2021年版住みたい田舎
ベストランキング

きてきて！みやだ

Miyada Village

宮田村
イメージキャラクター
みやさん



©Koishi Yuka

中央アルプスのふもと

信州 宮田村

写真／津野祐次

西に中央アルプス、東に南アルプスの山々を望む地に宮田村はあります。この美しい自然、古代から受け継がれた豊かな人々の営みや文化、そして宮田村に住みたいという多くの人の高い評価、これらが宮田村の自慢です。

家族連れに大人気！

ふれあい広場

全長70mのジャンボ滑り台をはじめ、充実した遊具がいっぱい。芝生広場も備えてあり、お弁当を持ってピクニック気分で1日楽しめます。

人形製作／後藤和子

標高 1,650m

宮田高原

車で手軽に天空の世界に。
夏でも涼やかな高原は360°見渡す限りの大自然。眼前の中央アルプスの絶景、眼下の伊那谷の雄大な眺望に思わず歓声！初夏のレンゲツツジ、秋の紅葉は圧巻。キャンプ施設も充実、シャワー室も完備しています。

奇祭！

宮田祇園祭

江戸中期から続くとされる宮田津島神社の祭。暴れ神輿の祭として知られ、無病息災・商売繁盛を願い檜の神輿が街中を練り歩いた後、神輿は神社石段の最上段から何度も投げ落とされ真柱１本になるまで粉砕されます。

みやだしりとり

りんごオー**ナー**

りんごの木を１本単位で
契約し、秋に収穫。
おいしいりんごをぜひ！

なかこしいせ**き**
［中越遺跡］

縄文前期～中期の
集落跡、出土品多数
（本州でも最大規模）

きたのじょ**う**
［北の城］

天竜川のほとり
中央アルプスを遠望する
桜の名所

写真／津野祐次

うめがさ**と**
［梅が里］

おさべ親王が
宮田村に住み梅の歌を
詠んだ伝説に由来

とわのか**ね**
［永遠の鐘］

田原市恋路ヶ浜の
「幸せの鐘」と交換して設置
永遠の幸せを願って
大切な人と鳴らそう！

ねこじゃないよ **いぬ!!**
何故いぬ？

宮田村には(福)日本聴導犬協会本部が
あって犬たちが訓練をうけてるワン

宮田村イメージキャラクター **みやさん大解剖**（プロフィール）

- 誕生日／３月８日（み・や・だ）
- 年齢／おとな
- 性別／フリー
- 好物／宮田村のお酒（ワイン・地ビール・ウイスキー）
- 特技／白目をむいていても前が見える

きてきて！みやだ

Miyada Village

みやだで 食べたい！

05 青空のトビラ
em きっちん
06 えんぎ屋
鳳（おおとり）
カフェ＆バル＆デリカ チェレステ
黒川水産
07 酒菜亭 すしよし
旬彩ダイニング M
昭栄軒 別館
笑福
08 すし割烹 梵
そば蔵宮田店
苔清庵（たいせいあん）
富寿し
09 萬里
MIYADA 村人 TERRACE
ランチとお弁当のお店 まんまや
ロイヤルナンハウス 宮田店
10 居酒屋 純酒楽
スナック Joker（ジョーカー）
メロディースナック 佐と美
和風スナック 花かんざし

みやだに 泊まりたい！

11 山荘 息吹館
信山荘
早太郎温泉 こまゆき荘
12 ペンション＆レストラン めいぷる
宿屋 DOYA
Glamping Miyada Kogen
宝剣山荘（天狗荘・頂上山荘）

みやだで 買いたい！

13 菓子処あさひや
14 創作菓子みにぶらん
リンデン
15 ル・ノール・リヴィエール
あまぐり Factory
16 スモークウッドくるみ
タカノハートワークスショップ宮田
17 食ごころ
18 宮田とうふ工房
19 南信州ビール 駒ヶ岳醸造所
20 本坊酒造 マルス信州蒸溜所

宮田村商工会「スーパー商品券 梅が里」通年販売

5% お得!!

商品券1万円を9,500円で購入できます。500円お得！
おひとり最大10万円/月まで購入可能。
どなたでもご購入いただけます。
利用可能店舗は宮田村商工会加盟の約100店舗。
この商品券は宮田村商工会でのみ購入できます。

この冊子では利用可能店にマークがついています。

みやだで食べたい！

えんぎ屋

えんぎ屋ラーメンのミニソースかつ丼(ロース)セット

ソースかつ丼とラーメンのお店。カツはロースとヒレの2種。ラーメンは醤油・味噌・塩、各種メニュー豊富。ラーメンとのセットメニューがおすすめ。

おすすめ

- **えんぎ屋ラーメン**（豚骨味噌味・細麺）¥968（税込）
- **ソースかつ丼**（ロース）¥1,430（税込）
  （ヒ　レ）¥1,485（税込）

営 AM11:00～PM1:30　PM5:30～PM7:30
休 月曜日　住 宮田村4830-1
TEL.0265-96-0403

MAP C-3

鳳（おおとり）

具だくさんで人気の広東麺

長年リピーターに愛され続けてきたお店です。メニューは定食、丼物、麺類まで味・量ともに大満足いただけます。

おすすめ

- **広東麺**（野菜たっぷり人気上昇中）¥700（税込）
- **チキンカツ丼**（ソース味、ボリューム満点）¥950（税込）
- **焼肉丼**（タレも手作り）¥850（税込）

営 AM10:00～PM2:30（食事はAM11:30～）
休 火曜日　住 宮田村6352-1
TEL.0265-85-4053

MAP E-3

青空のトビラ

定番のキーマカレー

ルーを使用しないグルテンフリーなスパイスカレー・創作和え麺とラムの専門店です。ご飯は宮田村産の減農薬米、副菜は地元の野菜を中心に使用しています。

おすすめ

- **定番のキーマカレー** ¥900
- **季節のカレー** ¥1,000～
- **限定和え麺** ¥900～
- **ラム焼き肉コース** ¥3,000～

（価格は税込みです）

営 AM11:30～PM2:00（L.O. PM1:30）
PM6:30～PM9:00（L.O.PM8:30）
休 不定休　住 宮田村6212-2
TEL.090-3902-3486　Facebook有

MAP E-3

em きっちん

こんにちは！emきっちんです！完全手作りで色とりどりな日替わり弁当をお出ししております。ご予約、配達、配食弁当定期便も可能です！ぜひご利用ください。

おすすめ

- **ご飯あり弁当** ¥918～¥1,134
- **おかずのみ弁当** ¥702～¥1,026
- **オードブルお一人につき**¥1000、**ローストビーフ付きならお一人につき** ¥200円増

（価格は税込みです）

営 第二木曜日、第四木曜日、毎週金曜日土曜日
住 宮田村3247-3
TEL.080-1360-2508
Facebook有

MAP E-2

カフェ&バル&デリカ チェレステ

ランチは日替わりのお惣菜がその場で味わえるお得なプレート。その日の組み合わせをお楽しみ下さい。季節によって変わる手作りスイーツ。定番の『カヌレ』『シュークリーム』等とコーヒーで安らぎのひと時を・・・チェレステでお待ちしております。

おすすめ

- **厚切りベーコンと自家製トマトソースパスタ** ¥1,100（税込）
- **日替わりランチプレート** ¥1,100（税込）
- **カヌレ各種** ¥220～（税込）
- **ケーキ各種** ¥250～（税込）
- **アレンジコーヒー各種** ¥500（税込）

営 AM10:00～PM5:30 カフェ PM5:00（Close）
惣菜販売 PM5:30（Close）
休 火曜日　住 宮田村3378-1
TEL.0265-85-5108

MAP E-2

黒川水産

イワナの刺身、塩焼き、唐揚げ

清流で育ったヤマメ、イワナ、マスなどの川魚料理が自慢。釣り堀を併設し、春は山菜、秋はきのことコラボした、野趣あふれる料理が味わえます。

おすすめ

- **川魚ランチ**（川魚の刺身、塩焼き、唐揚げ）
  （予約にて承ります）

営 AM9:00～PM5:00（12月～2月は閉鎖となります）
休 不定休　住 宮田村4751-72
TEL.0265-85-6250
http://kurokawasuisan.com

MAP A-4

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

酒菜亭 すしよし

大切な日松花堂弁当コース／¥4,200

寿司店として創業し、現在は和洋多彩なメニューを揃えた居酒屋です。多彩なメニューを揃え、中でも和風モダン会席コースは毎朝市場で仕入れる素材にこだわった人気メニューです。

おすすめ

- **すしよし日替り定食**（限定100食）¥1,000
- **すしよし日替り弁当** ¥1,000 ● **和風モダン会席コース** ¥4,200～
- **大切な日松花堂弁当コース** ¥4,000～
- **体に優しい田舎料理コース** ¥3,700～（価格は税込みです）

営 AM11:00～PM1:30 PM5:00～PM10:00 FREE
休 不定休 住 宮田村3211-9
TEL.0265-85-2074
instagram有

MAP E-2

旬彩ダイニングM

幻の絶品「村沢牛」サーロインステーキ

宮田村で本格的なフランス料理が味わえる、完全予約制の隠れ家レストラン。お誕生日や結婚記念日など、特別な日に相応しいお料理をご用意してお待ちしております。

おすすめ

- **スペシャリテ** ¥12,000 県内では当店でしか味わえない村沢牛のサーロインステーキがメインディッシュの本格的フレンチフルコースを堪能いただけます。その他のメニューや営業日・営業時間についてはホームページをご覧ください。

営 完全予約制（ご予約・お問い合わせのお電話は毎日受付けております）
住 宮田村3550-2
TEL.0265-85-6535（携帯への自動転送有）
http://www.shunsai-m.com/

MAP E-2

昭栄軒 別館（ランチ OPEN）

令和5年4月オープン。1日1回転だけの大人の贅沢ランチ。ゆったりとした時間をお過ごし下さい。アルコールもありますよ！

おすすめ

- **各種パスタランチ** ¥1,600～
- **各種 和定食**

営 AM11:00～PM3:00
休 不定休（原則 月曜日） 住 宮田村3266
TEL.0265-85-2291

MAP E-2

笑福

長野県産のお米や野菜を使った健康的な定食です。

家族で営むアットホームなお店です。各種定食、ラーメン等から一品料理・コース料理など楽しめます。予約を優先した営業となりますので営業時間を確認していただけるとありがたいです。

おすすめ

- **日替り定食**（小鉢がたくさんついて健康的）昼¥900 夜¥990
- **ラーメンとミニヒレカツ丼セット**
（昔ながらの中華そばとやわらかくあっさり醤油ベースのヒレソースカツ丼のセット） 昼 ¥950 夜 ¥1,000

営 AM11:30~PM2:00 PM5:30~PM8:30（共にL.O.30分前）
休 月曜日・木曜日（夜営業） 住 宮田村6791-1
TEL.0265-85-2237
Facebook有

MAP E-2

すし割烹 梵

すし各種と煮カツ丼
ランチはサラダ・香の物など付

すしの出前と各種お集りの仕出し、会席膳をお箱につめる"箱膳"を出前致します。鍋等のセット材料も御用意致します。ランチメニューも一度味わって下さい。

おすすめ

- **すしランチ** ¥1,300～（税込）
- **日替りランチ** ¥950（税込）

営 AM11:30～PM1:30 PM5:00～PM11:00
休 月曜日（予約の場合は営業致します）
住 宮田村3299-2
TEL.0265-85-4764

MAP E-2

そば蔵 宮田店

ソースかつ丼セット

信州伊那谷の２大メニュー、そばとソースかつ丼のセットが人気。かつは並・デカ・メガの３種。そばは冷・温を選択可。女性向けのセットもあります。

おすすめ

- **デカソースかつ丼セット** ¥1,290
- **大海老天せいろ** ¥1,530 ● **レディースセット** ¥1,200
- **1万円ソースかつ丼**（総重量8kg超）¥10,000
（価格は税込みです）

営 AM11:00～PM2:30 PM5:00～PM8:30（平日）
AM11:00～PM8:30（土日祝日）
休 不定休 住 宮田村6350-1
TEL.0265-85-4870

MAP E-3

苔清庵（たいせいあん）

粗挽田舎そば

手打そば専門店。ウィークディは二八・十割・田舎の三種。土日は手碾の田舎・丸抜が加わり、食感食味の違うそばが楽しめます。だし巻玉子、天ぷらも。

おすすめ

- **二八ざるそば** ¥850
- **十割ざるそば** ¥1,050 ● **粗挽田舎そば** ¥1,250
- **天ぷら盛合せ** ¥800 ● **だし巻玉子** ¥500

営 AM11:30～そば売り切れまで
休 火・水曜日 住 宮田村4752-35
TEL.0265-85-6010

MAP A-4

富寿し

特上寿司 サラダ・デザートも選べます。

当店自慢の寿司は汁物付き。自家米、オリジナル醤油など細部にこだわっています。名古屋、築地から直接仕入れる新鮮なネタをお楽しみ下さい。

おすすめ

- **並にぎり・ちらし** ¥1,100（税込）
- **中** 〃 ¥1,700（税込）
- **上** 〃 ¥2,300（税込）
- **特上** 〃 ¥2,800（税込）

営 AM11:30～PM2:00 PM5:30～PM9:00
休 不定休 住 宮田村3215-12
TEL.0265-85-2251
instagram有

MAP D-2

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

萬里

ローメンと餃子

ローメン発祥の店「萬里」(伊那市)の歴史を受け継ぐお店です。昭和の風情が薫る店内で、伝統のローメンと餃子をぜひ味わってください。

おすすめ

- **ローメン** ¥750
- **餃子** ¥450
- **ジンギスカン** ¥750
  (価格は税込みです)

営 PM5:00～PM11:00
休 不定休　住 宮田村3211-7
TEL.0265-85-2065

MAP E-2

MIYADA 村人 TERRACE

月曜テナント「いなか屋」甘酒パルフェ

Wifiや電源完備の自由にご利用いただけるフリースペースです。ランチタイムには様々なテナントが日替わりで食事を提供しています。ランチ内容や最新情報はSNSでご確認ください！

おすすめ

月曜日：「いなか屋」お弁当、甘酒ドリンク各種
金曜日：「お食事処ことこと」洋食ランチ各種
他にネパール料理、酵素玄米おむすび、台湾ごはんなど
☆各テナント、テイクアウトも可能です！

営 AM10:00～PM5:00(ランチタイム PM11:30～PM2:00)
休 土日祝　住 宮田村3247-3
FREE
TEL.0265-98-6456
instagram、Facebook有

MAP E-3

ランチとお弁当のお店 まんまや

宮田駅前の小さな食堂です。リーズナブルでお腹いっぱいになる日替わりランチとお弁当を提供しています。各種宴会、貸切対応可、全席禁煙です。昼・夕用お弁当承ります。(原則前日17時までに予約)受け渡し時間11時～17時 (時間外・内容・配達応相談)

おすすめ

- **コーヒー付き日替りランチ** ¥850～ (税込)
  スペシャルディ有り
- **コーヒー付き気まぐれカレーライス** ¥500 (税込)

営 AM11:30～PM2:00 (L.O. PM1:30)
休 日曜日と他曜日(不定休)
住 宮田村3215-14 宿屋DOYA1階
TEL.080-9828-8706 instagram有

MAP E-2

ロイヤルナンハウス 宮田店

チーズナンセット／¥1,100

チーズナンがおいしいネパール・インドカレー店。本場のカレーがリーズナブルに食べられます。

おすすめ

- **ランチ／ナンカレーセット** ¥880
  チーズナンセット ¥1,100　**日替わりセット** ¥825
- **ディナー／ナンカレーセット** ¥1,135
  ハニーチーズナンセット ¥1,395
- **テイクアウト／お弁当** ¥650 (野菜・チキン・キーマの3種類のカレーから一つ) +プレーンナン

営 AM11:00～PM3:00　PM5:00～PM10:00
住 宮田村103-7
FREE
TEL.0265-98-6308

MAP E-2

居酒屋 純酒楽

朝6時まで営業しています。カウンター席も人気。女性の方一人でも安心。リーズナブルな安心価格です。気軽にお越しください。

各種飲み物とラーメン・焼鳥他軽食も用意してお待ちしています。2,000円位で満足頂けるはずです。

営 PM7:00～AM6:00
休 日曜日　住 宮田村3202
TEL.0265-84-1070

MAP D-2

スナック Joker (ジョーカー)

BGMにjazzはいかが..

「大人の時間」をゆったりと過ごしてほしい…
そんな思いをママのトークで楽しんでください。
マスターおすすめのお酒と一緒にどうぞ。

地元本坊酒造のウイスキーを中心に
各種 スコッチ・バーボンなど取り揃えています。

営 PM6:00～PM12:00
休 日曜日　住 宮田村3211-1
TEL.0265-98-0018

MAP E-2

メロディースナック 佐と美

親しみやすい笑顔のママと、ゆったりとした雰囲気の店内です。カウンター席やボックス席で、楽しく飲んで歌って、癒しの時間をお過ごしください。

- **単品各ドリンク** ¥500～　● **ボトルキープ** ¥3,000～
  少人数グループから団体まで。予約もOK。
  貸切はご相談下さい。

営 PM6:00～PM12:00
休 不定日　住 宮田村3200-3
TEL.0265-85-2054

MAP D-2

和風スナック 花かんざし

当店花かんざしは皆様と共に開店以来三十年頑張っています。感謝のひとことです。御来店お待ち致しております。

最高の音響で歌を唄って気分を一心致しましょう。

営 PM7:00～PM12:00
休 日曜・祝日　住 宮田村3210
TEL.0265-85-5227

MAP E-2

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

みやだに泊りたい！

山荘 息吹館

中央アルプス駒ケ岳の麓に位置する静かな宿です。直営する「いぶき養鱒場」にて冷涼な水に育まれたサーモン・イワナ・アユやコイなどの野趣あふれる料理が堪能できます。BBQ場完備。送迎いたしますよ。

ご案内

(1名様) ●**素泊り** ¥4,500～
●**1泊朝食付き** ¥5,500～ ●**1泊2食付** ¥8,500～
室内禁煙・各部屋にバス・トイレ(ウォシュレット)完備
合宿等・団体様価格応談可。

休 不定休 住 宮田村4752-93
TEL.0265-98-6510
Facebook有

MAP A-4

信山荘

国道153号線から車で約5分、天竜川のほとりの森の中の旅館です。観光・トレッキング等、ビジネスでの滞在、各種合宿に。大型車両の駐車場あり。御宴会も承ります。

ご案内

●**素泊まり** ¥4,500～/**1泊2食付** ¥8,000
ビジネス・合宿で長期滞在の場合は予約時に料金をご相談ください。地元産のお米、新鮮野菜を中心としたメニューでおもてなしいたします。

休 不定休 住 宮田村6090
TEL.0265-85-2025
http://www.cek.ne.jp/~shinzanso/index.html

MAP F-2

早太郎温泉 こまゆき荘

日帰り入浴は早朝6時から

伊那谷屈指の美肌の湯「早太郎温泉」をお楽しみいただける森と清流に囲まれた癒しの温泉宿。旬の食材を活かした本格イタリアンが堪能できる宿泊プランが好評です。

ご案内

●[宿泊] **1泊2食付** ¥12,000～
●[日帰り入浴] **大人** ¥620・**子供**(小学生) ¥300
●[ランチ] **生パスタ** ¥880～・**ピッツァ** ¥800～
その他各種ございます。

営 日帰り入浴 AM6:00～PM9:00(受付PM8:30) FREE
休 木曜日 住 宮田村4751-75
TEL.0265-81-7117
https://komayukiso.com/

MAP A-4

ペンション＆レストラン めいぷる

中央アルプスの麓、自然に囲まれた静かな環境にある、家族的なあたたかいおもてなしを心がけている宿です。お料理は、地元産の農産物を使った女将手作りの味。自家製のパンとジャムも好評です。

ご案内

旅行の他にも、ビジネスや合宿でのお泊りも歓迎しています。
●**素泊り** ¥5,500～
各種プランがあります。ご相談下さい。
(税・サービス料込)

住 宮田村4824-7
TEL.0265-85-5335
http://meipuru.com/

MAP C-4

宿屋 DOYA

30畳のフリースペース

・30畳のフリースペース(有料キッチン付)有。
・全室Free Wi-Fi・空気清浄機付エアコン完備。
・自炊の出来るゲスト用キッチン有。
・5室20名様まで宿泊可能。テレワーク・合宿・セミナー大歓迎です。

ご案内

●**フリースペース 半日** ¥5,000～
●**素泊り**(フリードリンク付)**1泊** ¥4,500～
1週間 ¥21,000～ **1か月** ¥75,000～(冬季暖房費は別途)
・各種宴会貸切対応可、全室禁煙(喫煙スペース有)

休 不定休 住 宮田村3215-14
TEL.090-1969-0261
yadoya-doya.com

MAP D-2

Glamping Miyada Kogen

雄大な中央アルプスが間近に迫る標高1,700mに位置する宮田高原。東には南アルプス、眼下に伊那谷の絶景も楽しめる大自然の中でのグランピングです。

ご案内

手ぶらでグラマラスなキャンプ、料理は信州プレミアム牛と地元の新鮮な野菜を中心としたBBQ、冷々の地ビールもお楽しみ下さい。2名様よりご予約下さい。1泊2食(1名様)¥21,000～(休前日 ¥23,000～)

休 不定休 住 宮田村4746-1093
080-6937-1624
TEL.0265-95-2018
instagram、Facebook有

MAP A-1

宝剣山荘(天狗荘・頂上山荘)

宝剣岳肩より望む

中央アルプス千畳敷ロープウェイから約40分の乗越浄土(2,870m)と呼ばれる場所に立つ山荘です。中央アルプス駒ヶ岳登山の拠点です。

ご案内

ここからは、南アルプスとその奥に富士山、御嶽山、乗鞍岳、北アルプスから八ヶ岳まで一望することができます。また高山植物の宝庫としても有名です。天狗荘、頂上山荘も併せてご利用ください。

TEL.090-5507-6345
https://miyadakankou.co.jp/

MAP A-4

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

みやだで 買いたい！

季節の果物を使って 創作洋菓子

洋菓子のお店「みにぶらん」のポリシーは「オリジナリティーを出したお菓子づくり」。ジャンルにとらわれず、創作の中から常に成長を目指しています。

材料の主役は地元産の季節の果物。いちご、ブルーベリー、桃、梨、リンゴ…　など伊那谷には四季を通じておいしい食材があふれています。みにぶらんの商品は、これらを使った創作菓子。彩り豊かなお菓子が並ぶ店内は、季節ごとに装いを変えます。豊かな食材とパテシエのこだわりが、洋菓子を使った四季の歳時記を演出しています。

創作菓子 みにぶらん

おすすめ

- **焼き菓子約40種類**
- **季節の野菜、果物を使ったオリジナルケーキ** ¥400前後

（価格は税込です）
1〜3月はチョコレート（トリュフ・生チョコ）も販売しています。

営 AM8:30〜PM7:00
休 木曜日　住 宮田村6686-2
TEL.0265-85-5890

MAP E-2

伝統のアップルパイ 創業50年の洋菓子専門店

リンデンは洋菓子の地域1号店として、1969年に創業しました。まだ洋菓子が広く普及する以前で、当時は地元でも珍しい存在でした。創業の味を現在も守り続けているのがアップルパイとアーモンドクッキー。リンデンといえばアップルパイのお店として知られています。さらに現在は、それらに加えアイシングクッキーなど各種クッキー類の他、多種類のケーキも取り揃え、伝統の味に新しい味を加えたラインナップは子供から大人までご家族皆様に喜ばれています。

リンデン

おすすめ

- **アップルパイ**（ホール）¥2,700（カット）¥350
- **アーモンドロール** ¥960（カット）¥170
- **クッキー類** ¥150〜
- **ショートケーキ** ¥400

（価格は税込です）

営 AM8:30〜PM7:00
休 火曜日　住 宮田村3252
TEL.0265-85-2409

種類も豊富 オリジナル和菓子

地元郷土銘菓「西駒」西駒最中、西駒万頭、西駒羊羹は愛され続けて早半世紀余。朝生は自家製のもち米を使った草餅、桜餅、いちご大福、うぐいす餅、おはぎ、柏餅、水まんじゅう、水羊羹、おやきなど季節を感じさせるお菓子。りんご、かぼちゃ、梅、きんかん、ブルーベリー、定番の栗を使った焼菓子。蒸菓子、あんどうなつなど多彩な種類のお菓子を取り揃えております。あれこれと迷いながら選ぶのも楽しい。また、ご注文頂ければ上生菓子、赤飯、あんころ餅、一升餅、のし餅などにも対応しております。お問い合わせ下さい。

菓子処 あさひや

おすすめ

- **西駒最中**　**草餅**　**桜餅**
- **各種焼菓子・パイ・饅頭**

営 AM8:00〜PM6:00
休 第2第4木曜日・日曜日午後
住 宮田村3526-3
TEL.0265-85-2226

MAP E-2

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

北川製菓直営 オリジナルスイーツのお店

甘くおいしい香りただよう店内は、まるでスイーツのワンダーランド。ドーナツ、ロールケーキ、焼菓子、バウム、生菓子などのお菓子がズラリ並び、目を奪われてしまいます。このほか、お手頃価格の各種ギフト、ドリンク、ソフトクリームをお召し上がり頂けるイートイン、そして北川製菓のお買い得アウトレットコーナーも併設されています。季節に応じて商品が変わるのもここの魅力のひとつ。いつ来ても新しいスイーツに出会えます。

ル・ノール・リヴィエール

おすすめ

- 幻のクリームパン ¥151
- アイスドーナツ各種 ¥205
- キャラメリゼバウム ¥1,588
- 信州駒ケ岳純生ロール ¥1,050
- 味めぐり各種 ¥140～
- 信州りんごパウンド ¥1,350

営 AM10:00～PM5:00
休 火・水曜日、年末年始
住 宮田村1934-5
TEL.0265-85-4145
https://www.kitagawa-seika.com/company/

MAP B-3

クルミのチップを使って アルプスサーモン（ニジマス）の薫製

信州伊那谷で生まれたニジマスの養殖品種「アルプスサーモン」の薫製を製造しています。製造方法は10数種のハーブや白ワイン、あら塩などで味付し、それをクルミのチップで丸一日薫煙します。クルミの煙は香りの濃淡がないため繊細な味の魚に向いていて上品な香りと旨みに仕上がるのです。ビール・ウイン・日本酒など、どのアルコールにも相性はぴったりです。この他、自家農園で栽培する選りすぐったぶどう（ヤマソービニオン）を加工したジュース、糖度40度までの甘さ控えめのジャムなども扱っています。

スモークウッドくるみ

おすすめ

- アルプスサーモンの薫製（100g）¥800
- スモークチーズスライス（70g）¥430
- スモークチーズブロック（120g）¥650
- ジャム（140g）¥500
- ジュース（500ml）¥700

休 無休 住 宮田村1525
TEL.0265-85-2744

MAP D-3

純国産素材を使用した あまぐり和紅茶・焙じ茶 「美栗 MIKURI」

自社農園にて栽培した美味しい純国産甘栗「しなあまぐり」と「静岡産茶葉」をブレンドした和紅茶と「長野産茶葉」をブレンドした焙じ茶を製造・販売しています。「水出し」、「お湯だし」と1年通して甘栗の豊かな香りと優しいマイルドな味わいをお楽しみ下さい。

＊「美栗」の詳細・取扱店につきましてはホームページにてご確認下さい。

あまぐり Factory（有限会社初崎製作所）

おすすめ

<和紅茶>●個別包装1P入 ¥162 ●チャック袋10P入 ¥1,296 ●リーフ缶50g×1本 ¥2,430 ●リーフ缶50g×2本 ¥4,590 ●化粧箱20P入 ¥3,078 ●ギフト箱20P入 ¥3,240 <焙じ茶>●チャック袋10P入 ¥1,296 <グッズ>●MIKURIタンブラー ¥770（価格は税込です）

営 AM8:00～PM5:10 休 土・日曜日
住 宮田村5287-8
TEL.0265-85-3137
←オンラインショップ http://shinano-amaguri.jp

MAP E-3

幻のはちみつ「高嶺ルビーはちみつ」と 糖の吸収を抑える「サラシア茶」

晩秋に鮮やかな赤い花を咲かせるソバ「高嶺ルビー」から、希少な日本蜜蜂が採取した「高嶺ルビーはちみつ」、そしてそのはちみつをたっぷり練り込みだ「高嶺ルビーはちみつラスク」をご用意。さらに、糖の吸収を抑え食後血糖値の上昇を緩やかにする植物由来「サラシア」入りのお茶を、シーンに合わせて「ほうじハトムギ茶」「紅茶」「ジャスミン烏龍茶」の3種類ご用意しました。是非ご賞味ください。

タカノハートワークスショップ宮田

おすすめ

- 高嶺ルビーはちみつ（80g）¥1,944
- 高嶺ルビーはちみつラスク（プレーン）（10枚入り）¥486
- からだ応援サラシア茶 各種 ¥1,296

営 平日AM9:00～PM6:00
土曜日・祝日AM9:00～PM5:00
休 お盆休み・年末年始・日曜日 住 宮田村359-5
TEL.0265-85-5117
https://www.takano-net.co.jp/

MAP D-2

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

信州産大豆100%使用 手づくりのおとうふ屋さん

宮田とうふ工房のこだわり

宮田とうふ工房では、信州産大豆「ナカセンナリ」と中央アルプスの伏流水を使って、大豆本来の味を大切にした「本物のとうふづくり」に取り組んでいます。おいしいものをもっとおいしく食べていただく、それが私たちの思いです。国道153号線沿いの直営店では、長野県豆腐品評会で最高位の「関東農政局長賞」を受賞したとうふはもちろん、新鮮な豆乳やおからを使った、お惣菜や、どーなつ・ソフトクリーム等のスイーツも豊富に取り扱っています。また、創業当初から行っている移動販売では近隣のご家庭へできたての味を毎日お届けしています。

手づくりの美味しさ

直営店での一番人気は「とうふどーなつ」店内でひとつひとつ丁寧に手揚げしているため、もっちりふわふわのクセになる食感です。5種類のレギュラーどーなつと10種類以上の「週替わりどーなつ」をお楽しみいただけます。濃厚な豆乳を使った「豆乳ソフトクリーム」や「シュークリーム」は大豆の優しい甘さが特徴です。

天気の良い日は店舗に隣接する憩いの場「宮田とうふガーデン」で南信州の風を感じながら手づくりの味をお楽しみください。

宮田とうふ工房

おすすめ

- こだわりのきぬ
- こだわりのもめん
- とうふどーなつ
- 大豆かりんとう
- 豆乳ソフトクリーム

営 AM10:00～PM6:00
休 火曜日　住 宮田村6638-3
TEL.0265-84-1102
http://www.mtoufu-kobo.co.jp

MAP E-2

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

食で地域をつなぐ 農産加工品の製造販売

「農家から食卓へ」

「市場に出回らない規格外品や穫れすぎた野菜や果実を活かして、安心安全な加工品を消費者に広め食してもらいたい、旬の味を農家から食卓へ運びたい」。この思いから「食ごころ」は生まれました。我が農園では宮田ワインの原料ヤマソービニオンや加工トマトの栽培を行ない多勢の人の力で生産・収穫・出荷ができ宮田村特産品の一部を担っています。りんごの生産は宮田村でも盛んで販売や加工品にも農家さんといっしょに力を入れています。

「食が創る地域コミュニティ」地産地消を学校給食から各家庭の食卓まで、広く細かく広げることで生産と消費のネットワークを地域全体に張り巡らしたいと考えています。

「手づくり地元産」

季節の野菜や果実を使った農産加工商品は、たれ、ドレッシング、乾燥品、ジャム、ジュース等規格外の穫れすぎた農産物を加工してほしい農家さんのニーズ、食卓にほしい消費者からのニーズに合わせて色々なアイテム商品が生まれています。食ごころでは一般酒販の免許も持ち村の特産品であるワインや地ビール等の販売、リンゴ農家さんの協力でシードルの生産も委託し販売しています。贈答品やふるさと納税の返礼にお酒類と食ごころ製品の詰め合わせも喜ばれています。手土産にぜひ御利用下さい村のおいしさがいっぱい詰まった食ごころ商品はJA直売所、花の里いいじま、あじーな等で購入できます。

食ごころ

おすすめ

信州伊那谷は食豊かなところ。旬の果実や野菜を使ったドレッシング、たれ、ジャム…。特産品の宮田ワイン紫輝と組み合せた贈答もできます。

営 AM9:00～PM5:00
休 日曜日　住 宮田村103-1
TEL.0265-98-7048
http://www.shokugokoro.com/

MAP E-2

アルプスの自然が育んだ南信州ビール

これからも地域とともに

南信州ビールは、2023年に27周年を迎える長野県第1号のクラフトビールメーカーです。中央アルプスの雪解け水を豊富に含んだ伏流水を仕込み水に使用し、恵まれた自然環境からつくられるビールは、時間をかけて味わいや香りを楽しめるエールビール。南信州ビールは、地元素材を活かすことで様々なオリジナル商品を開発してきました。地域に根差し、地域人と協力して風土の資源を活かす取り組みを通して、これからもビール文化の発展に貢献していきたいと考えています。

風土が育むクラフトビール

南信州ビールは、柔らかな口当たりと華やかでフルーティな香りが特長。【ゴールデンエール】【アンバーエール】【デュンケルヴァイツェン】【IPA】の定番に加え、四季に合わせたシーズンビールを年間6種類製造するほか伊那谷のりんご果汁を使用した【アップルホップ】、宮田村特産の山ぶどう〝ヤマソービニオン〟を原料に使用した【ヤマソーホップ】など、フルーツエールも男女問わず人気です。マルス信州蒸溜所のウイスキー原酒を熟成させた樽で発酵・熟成させたプレミアム商品や、地元麦を原料にした【宝剣岳エール】など、オリジナリティの高いビールを醸造しています。

南信州ビール 駒ヶ岳醸造所

おすすめ

- ゴールデンエール ¥572
- シーズンビール【年間6種製造】¥605
- アップルホップ ¥605
- ヤマソーホップ ¥605

◉マルス信州蒸留所ショップにて販売

営 AM9:00~PM4:00
休 日曜日　住 宮田村4752-31
TEL.0265-85-5777
http://www.ms-beer.co.jp

MAP B-4

国産ウイスキーの原点を伝えるマルスウイスキー

ウイスキー造りの理想郷

3,000m級の山々に降り注いだ雨や雪解け水は、花崗岩に磨かれ、天然のミネラル分をバランス良く含んだ柔らかな仕込み水となります。1985年日本アルプス山系「駒ケ岳」の麓に誕生したマルス信州蒸溜所。たくさんの野生動物が姿を現し、四季折々の豊かな自然を感じることができる蒸溜所では、静寂の中、多彩なモルト原酒が生まれ続けています。岩井喜一郎氏設計の蒸留器をはじめ、ジャパニーズウイスキー創生までさかのぼる歴史的系譜で繋がる蒸溜所です。

蒸溜所見学

ウイスキーの芳醇な香りにつつまれる中、原料の粉砕から仕込み、発酵、蒸留、貯蔵熟成といった各製造工程を間近で見学することが出来ます。

見学後は、ビジター棟にあるBarで香り高い貴重なウイスキーや蒸溜所SHOPのみで購入できる限定ウイスキーをはじめ、宮田村で収穫されたヤマソービニオン葡萄100%の「みやだワイン紫輝」などのアルコール類やウイスキーに使用した樽で熟成された珈琲豆から淹れるコーヒーを心ゆくまで味わってみてはいかがでしょうか。

本坊酒造 マルス信州蒸溜所

おすすめ

①シングルモルト駒ケ岳 ②岩井トラディション
③みやだワイン紫輝

営 AM9:00～PM4:00
（見学・Bar／L.O.PM3:30まで）
休 年末年始、その他臨時休業あり
住 宮田村4752-31
TEL.0265-85-0017
http://www.hombo.co.jp

MAP B-4

＊「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。
＊価格はすべて税込みです。

きてきて！みやだ
お店の場所MAP
宮田駅周辺
宮田高原
Glamping Miyada Kogen
至伊那
赤木駅
伊那市
153
天竜川
北の城
大沢川
広域農道
食ごころ
商工会館
中越遺跡
宮田村役場
タカノハートワークスショップ宮田
ロイヤルナンハウス宮田店
宮田駅
宮田小学校
津島神社（宮田祇園祭）
信山荘
宮田村
カフェ&バル&デリカ チェレステ
笑福
宮田村民会館
東保育園
西保育園
菓子処 あさひや
創作菓子 みにぶらん
旬菜ダイニングM
宮田とうふ工房
宮田中学校
そば蔵 宮田店
鳳
スモークウッドくるみ
青空のトビラ
JR飯田線
小田切川
昭栄軒 別館
居酒屋 純酒楽
和風スナック 花かんざし
すし割烹 梵
メロディースナック 佐と美
宮田駅
萬里
スナックJoker
富寿し
em
酒菜亭 すしよし
きっちん
リンデン
宿屋 DOYA
ランチとお弁当のお店 まんま屋
白心寺
MIYADA 村人 TERRACE
津島神社
宮田小学校
ル・ノール・リヴィエール
ふれあい広場
黒川
黒川水産
南信州ビール 駒ヶ岳醸造所
えんぎ屋
ペンション&レストラン めいぷる
あまぐり Factory（初崎製作所）
駒ヶ根自動車学校
至中央アルプス駒ヶ岳
中央アルプスロープウェイ千畳敷駅より徒歩約40分
山荘 息吹館
宝剣山荘（天狗荘・頂上山荘）
永遠の鐘
苔清庵
本坊酒造マルス信州蒸溜所
早太郎温泉 こまゆき荘
大田切駅
太田切川
中央自動車道
広域農道
長野県看護大学
駒ヶ根市
駒ヶ根I.C
至飯田
駒ヶ根高原スキー場
駒ヶ池
N
A
B
C
D
E
F
1
2
3
4