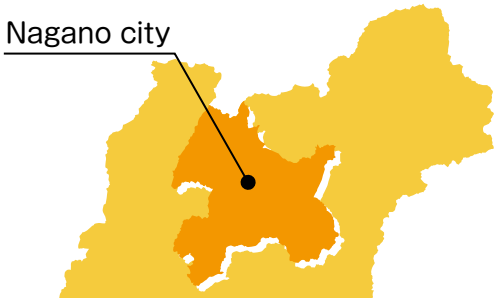
TAKE FREE

クーポン付 MAP

NAGANO グルメガイド



2024年度版

エリア別グルメ特集

長野市街地／善光寺／松代
戸隠／鬼無里／信州新町

美味しい長野が勢揃い
地元が選んだ
グルメ&名産

FREE▸BOOK　発行／フリーブック　協力／(公財)ながの観光コンベンションビューロー

信州・本場名物を食べるならココ！6選

せっかく長野に来たなら、ココのお店がおすすめ。

信州人が愛する味と料理

長野グルメまるかじり!!

旬の食材を活かしたおすすめ料理

信州そば、馬刺しジビエ料理と名物づくし！

クーポン特典 ▶P27
ドリンク1杯サービス
※詳細はスタッフまで
※来店時・注文時にご提出ください

門前酒場 山里

MAP P12・P26
☎026-217-2901

道産子馬肉完全一頭買いの馬肉料理、旬のメニュー、日替りのおすすめメニューが多数揃う。地元の新鮮な鹿・猪・兎などを使った猟師めしやジビエ料理も人気。酒のラインナップも豊富で、厳選銘酒や限定酒、焼酎が味わえる。

【住】長野市南石堂町1418-1　【休】臨時休業あり　【席】67席
【営】17:00~23:30

馬刺し・信州サーモン・信州地酒が味わえる

県外者に定評 長野の味をまるかじり

クーポン特典 ▶P27
よなよなエール1杯
or他ドリンク1杯サービス
※来店時・注文時にご提出ください

長野駅前酒場

MAP P6・P26
☎026-217-0227

長野駅徒歩1分！ながの東急手前のビル2階。お通しの「ニジマスの塩焼き」が県外者・観光客にも好評。信州の郷土料理や地酒、軽井沢地ビールのよなよなエールも人気。単品飲み放題120分2,500円は信州地酒もたっぷり飲めて好評。

【住】長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F　【営】17:00~23:00
【休】日曜　【席】40席

旬野菜の料理を人気の焼鳥とご一緒に

旬の味覚と地酒が揃う郷土料理店 全席喫煙OK！

クーポン特典 ▶P27
ドリンク1杯サービス
※詳細はスタッフまで
※来店時・注文時にご提出ください

寺町酒場 焚屯屋 -YAKIYA-

MAP P10・P26
☎026-224-2025

信州の北から南までの旨い食材が一同に揃う店。信州の旬を使った郷土料理や焼鳥、一頭買いの馬刺し・山賊グリルなど居酒屋定番料理も。信州ならではの珍味も食べられるとあって観光客はもちろん地元客からも絶大な人気。

【住】長野市北石堂町1381　【休】臨時休業あり　【席】40席
【営】17:00~23:30

きのこ鴨鍋コース5000円~（予約制）

老舗郷土料理店 北信濃の山の幸を堪能！

クーポン特典 ▶P27
ドリンク1杯サービス
※地酒・ワイン・ソフトドリンクより選択
※来店時・注文時にご提出ください

山里のおもてなし やま茶屋

MAP P16・P26
☎026-233-3900

善光寺門前、表参道に面した創業70年の郷土料理の老舗。信州の美味しいものを満喫したいならこちら。春は山菜、秋はきのこ、そして信州サーモン、信州黄金シャモ、信州牛など地元のグルメ素材を堪能できる。鍋コース・会席コース。

【住】長野市問御所町1315　【休】不定休（要問合せ）　【席】150席　【P】あり
【営】11:30~21:30（LO 21:00）　完全予約制

うまいものセット3000円

信州の地酒と名物馬刺しが味わえる人気店

クーポン特典 ▶P27
信州ごぼう竜田揚げ1皿サービス
※1グループ信州ごぼう竜田揚げ1皿となります
※「うまいものセット」との併用不可
※来店時・注文時にご提出ください

信州の地酒と味 九州情熱酒場 がばい寅次郎

MAP P16・P26
☎026-237-1026

うまいものセット3,000円は、前菜盛り、信州味噌もつ鍋、熊本直送天然活魚お造り2種、本場熊本馬刺し2種、がばいおばんざいサラダ、長芋と野沢菜天ぷら、〆の雑炊の7品。信州にいながら本場の熊本料理が楽しめる。

【住】長野市上千歳町1352-3 スタープラザ1F　【休】日曜　【席】70席
【営】17:00~23:00　17:00~24:00（金・土・祝前）

信州おもてなし特別セット3000円

信州の名物料理がたっぷり！地酒も充実！

クーポン特典 ▶P27
長芋竜田揚げ1皿サービス
※1グループ長芋竜田揚げ1皿となります
※信州おもてなし特別セットとの併用不可
※来店時・注文時にご提出ください

炭火モモ焼・骨付鶏 みらい酒房

MAP P16・P26
☎026-237-4321

信州の名物料理づくしを味わうなら「信州おもてなし特別セット」3,000円がおすすめ。野沢菜コロッケ・長芋竜田揚げと野沢菜天ぷら・さつま知覧鶏もも焼き・馬刺し2種盛り・季節のサラダ・信州サーモンのカルパッチョなどが味わえる（当日予約OK）。

【住】長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂ビル 2F　【休】日曜（祝前日の場合は営業）・12/31・1/1
【営】17:00~23:00　17:00~24:00（金・土・祝前）　【席】70席

長野の食の魅力を探訪するグルメガイド

ながのグルメガイド

CONTENTS

02 神仏とご縁を結び、信州の味覚を楽しむ門前町
03 信州おみやげ・名産品
04 善光寺周辺エリア
06 長野駅周辺エリア
09 長野駅東口エリア
10 二線路&千石周辺エリア
12 中央通り界隈エリア
14 錦町通り&長野大通り周辺エリア
16 県庁緑町線&権堂アーケード周辺エリア
18 しまんりょ小路周辺エリア
19 長野ラーメン人気6選
20 戸隠&鬼無里エリアそば特集
22 松代周辺エリア
24 信州新町ジンギスカン街道特集
25 長野中心市街地マップ
26 長野駅・権堂周辺拡大マップ
27 お得な共通クーポン
28 読者プレゼント

※本誌の表示金額は消費税込みの金額となります。
料金の変更や営業時間の短縮、臨時休業となる場合もございます。
ご利用の際には、各店舗へ直接ご確認する事をおすすめします。
※車イス可の店舗等の詳細は、直接店舗へお問合せください。

長野は食の魅力がつまった味処がいっぱい！

善光寺の門前として栄えてきた長野市中心市街地。市内の繁華街として栄えた「権堂」には、今も老舗や個性的な飲食店が数多く集中しています。
その他にもそば処「戸隠」や山の幸の宝庫「鬼無里」、真田氏ゆかりの「松代」など、色々な場所で信州の地元料理をはじめ幅広い料理が楽しめます。

長野名物！ご当地グルメ

信州戸隠そば

おやき

信州ジビエ料理

信州プレミアム牛肉

信州サーモン

信州の山菜・きのこ

発行／有限会社フリーブック
〒380-0935 長野県長野市中御所5丁目9番11号 TEL.026-229-0322

協力／（公財）ながの観光コンベンションビューロー
〒380-0835 長野県長野市新田町1485-1 長野市もんぜんぷら座4F TEL.026-223-6050

※本誌掲載データは2024年3月25日現在のものです。
※本誌掲載の写真・記事の無断複写を禁じます。

① かんてんぱぱショップ ぱてぃお大門店
TEL／026-238-1741
② THE TREAT DRESSING
TEL／026-238-2435（完全予約制）
⑤ 四季食彩 YAMABUKI
TEL／026-233-2181
⑥ カフェ＋まち案内 えんがわ
TEL／026-232-4178
⑦ 夏至 Gallery/Crafts/Arts/Clothing/Interior
TEL／026-237-2367
⑧ 小川の庄 大門店
TEL／026-232-5786
⑨ MONZEN TERRACE ENYA
TEL／026-266-0885
⑨ 酒蔵 ぱてぃお大門店
TEL／026-266-0566
⑩ 麺道 麒麟児 大門店
TEL／非公開
⑪ Oldies Bar マイライフ
TEL／026-219-6842
⑫ 鮎と鰻の専門店 頼藤鮎
TEL／050-8892-8538
⑬ 日本料理 旬花 はなれ
TEL／026-233-7600（要予約）
⑭ 森乃珈琲店 曇り時々晴れ
TEL／026-234-3451
⑮ てんぷら 隠れ旬花
TEL／026-233-7600（要予約）
⑯ 日本料理 旬花
TEL／026-233-7600（要予約）
⑰ 日本料理 そば懐石 紡ぎ
TEL／026-219-2654
⑱ イタリアン・フレンチリストランテ カンパネッラ
TEL／026-233-4560
⑲ 西洋料理店 もりたろう
TEL／026-237-3939

お問い合わせ先
ぱてぃお大門 026-238-1717

神仏とご縁を結び、信州の味覚を楽しむ門前町

お問い合わせ先 (公財)ながの観光コンベンションビューロー ☎026-223-6050(土日祝・年末年始休み)
長野市観光情報センター ☎026-226-5626

おみやげも！ 善光寺表参道食べ歩きチケット

詳細はこちら

チケットを使い終わったら、オリジナルのコットンバッグをプレゼント！

善光寺表参道(中央通り)には、善光寺へと続く丁石や春日灯籠、かるかや山西光寺などの寺社、中澤時計本店などの重要建築物など、見所がいっぱい。こうしたスポットをおトクに食べ歩いたり、おみやげを購入したりできるチケットです。

2025年3月31日月まで

善光寺表参道の参加約20店舗でお使いいただけます！

チケットの販売はこちら

1枚700円 有効期限 3日間

- ながの観光コンベンションビューロー(土日祝・年末年始休み)
- 長野市観光情報センター ☎026-226-5626 ほか

※色はお選びいただけません。※バッグの仕様は変更になる場合があります。

おもてなし夕食クーポン

好評販売中！ 1枚3,000円

通年実施 2024年4月1日▶2025年3月31日

「おいしい信州ふーど(風土)」でおもてなしいたします

信州の魅力ある食材を使った特別料理プランをご提供いたします。
「長野の食は旨い！」と言っていただける自慢の特別料理プランを飲食店49軒がご用意いたします。

MENUパンフレットで料理プランをチェック ▶ おもてなし夕食クーポンを購入 ▶ クーポンでお食事

【お求めはこちら】
ホテル国際21／THE SAIHOKUKAN HOTEL／チサングランド長野／ホテルナガノアベニュー／HOTEL NEW NAGANO NeXT／長野東急REIホテル／ホテルメトロポリタン長野／アパホテル長野／東武トップツアーズ長野支店／日本旅行長野県庁内支店／長野市観光情報センター

九社寺めぐり ～神と仏と武士～

善光寺(善光寺・大勧進・大本願)、戸隠神社(奥社・九頭龍社・中社・火之御子社・宝光社)、松代(象山神社)の九社寺をめぐり、御朱印をいただきます。専用朱印帳に全て集めると満願記念として、朱印帳が入る特製サコッシュ(右記写真)が授与されます。
※御朱印は、紙札での頒布となります。

詳細はこちら

参拝朱印帳好評販売中！

まち歩きデジタルマップ

長野駅から善光寺表参道界隈の観光スポットや飲食店、土産物店などを紹介するデジタルマップが登場。スマートフォン等でマップ上の自分の現在地を確認でき、近くにある見どころや店舗を見つけることができます。
※歩きスマホは危険です。路上で操作をする際は周囲にご配慮ください。

詳細はこちら

いつ来ても楽しめるまち歩き 善光寺七福神めぐり

善光寺表参道に祀られている七福神をめぐる約2.5kmのコース。
専用の色紙に七福神の御朱印をいただきながらめぐる楽しみも。

専用色紙 1枚 **800円**

色紙を購入できる場所

- 世尊院
- 西宮神社
- かるかや山西光寺
【朱印料】各寺社100円(善光寺のみ200円)
※ご自身で朱印を押していただく場所もあります。
- 長野市観光情報センター
【朱印時間】8:00～16:00

老舗の名物から話題品まで

おみやげ名産品

観光や出張のしめくくりは土産選び。
長野を代表する老舗の名物土産をはじめ
最近話題となっている商品を紹介。
善光寺門前や長野駅周辺には
数多くの名産・土産店があります。

そば処鬼無里

プチプチ食感と後からくる香ばしさが二度楽しめる。10枚入箱756円・16枚入箱1,210円。えごまパウダー・えごま味噌・えごまドレッシングも好評。

MAP P25
☎026-256-2428
住 長野市鬼無里1690　休 水曜　P あり
営 11:00～14:00(食堂) 9:00～16:00(売店)　賛助会員

サンクゼール・ワイナリー 門前店

自社畑の信州産ぶどうを使ったワインや飯綱町りんご100%シードルの他、こだわりのジャム、ドレッシング等の製造販売を手掛けるサンクゼールの直営店。

MAP P25
☎026-238-3911
住 長野市大門町84　営 10:00～17:00　P なし
休 不定休※グリーンシーズン(4月～10月)はなし　賛助会員

小川の庄 おやき村 大門店

蔵造りの店内にいろりを構え、その場で職人が丸める焼きおやき。種類豊富な蒸しおやきのおやき専門店。いろり端でできる「おやき体験」も人気。

☎026-232-5786　MAP P25
住 長野市大門町53 ぱてぃお大門内
営 9:00～17:00(時間短縮の場合あり)
♿ 車イス可　休 水曜
P あり(提携)　賛助会員

竹風堂 善光寺大門店

☎026-238-1511　MAP P25
住 長野市大門町511 大門バス停前
休 無休　P あり(指定駐車場)
営 8:00～18:00(1階売店)
10:00～17:30(2階飲食)　賛助会員
※季節により変動あり

小布施の栗菓子専門店。「栗粒あん・どら焼山」と「栗入り・きんつば山」が大好評。2階では名物栗おこわの食事や栗あんみつなどの甘味が味わえる。

炉ばたのおやき いろは堂 鬼無里本店

四季の野菜や旬の山菜・きのこを小麦粉とそば粉を使った生地でひとつずつ包んだ炉ばたのおやき。こんがりふっくらとした焼きたての味。

☎026-256-2033　MAP P25
住 長野市鬼無里1687-1
営 8:30～17:00　♿ 車イス可
休 火曜(不定休)　P あり
賛助会員

根元八幡屋礒五郎

☎026-232-8277　MAP P25
住 長野市大門町83　営 9:00～18:30
休 無休　P なし　賛助会員

元文元年の創業より280余年。八幡屋礒五郎の"七味唐からし"は信州名物として長野土産には欠かすことができない。好みの七味唐辛子の調合も可能。

西之門よしのや

寛永年間の創業から380余年。清酒・みそ・甘酒醸造元の直営売店では、各商品の試飲や試食が楽しめる。酒蔵見学コースもあり。

MAP P25
☎090-2248-1324
住 長野市西之門町941　営 8:30～17:30
♿ 車イス可　休 なし　P あり　賛助会員

銘菓卯月堂本店

自然の風味を大切に信州の心を伝える菓子店。南県町の本店をはじめ、長野駅各売店・ながの東急・東急ライフにて販売中。

☎026-234-0884　MAP P26
住 長野市南県町653-2　休 日曜・祝日　P あり
営 8:15～18:00(時間短縮あり) 9:00～17:30(土)　賛助会員

門前みそ すや亀

善光寺の門前でみそ造り120年。お土産に最適な味噌・漬物を豊富に取り揃えている。老舗の名物、焼きむすび籠・みそソフトクリームもおすすめ。

MAP P26
☎026-235-4022
住 長野市西後町625　営 9:00～18:00
休 1/1～1/2　P あり　賛助会員

利久堂 中央通り店

信州特産の杏を原料とした杏菓子専門店。ゆきげ杏・あんず姫・手造りジャムが好評。店内には無料の休憩処があり散策途中のひと休みにどうぞ。

MAP P26
☎026-267-5128
住 長野市問御所町1250-3　休 水曜　♿ 車イス可
営 10:00～17:00　P なし　賛助会員

信州お土産 ベアニー

評判の老舗銘菓や和菓子・そば・珍味等が豊富に揃う店。滑らかこし餡羊羹にそっと忍んだ栗の実がころり美味しい、栗の和菓。

☎026-268-0665　MAP P26
住 長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野2F　営 9:00～20:00
休 P MIDORI長野に準ずる　♿ 車イス可　賛助会員

善光寺酒饅頭 つるや

江戸時代より現存する善光寺七名物のひとつ、つるやの酒饅頭。白壁土蔵造りの昔ながらの佇まい、創業以来受け継いできた独特の製法を守っている。

MAP P26
☎026-232-5555
住 長野市東後町34　営 9:00～16:00(売り切れ終了)
休 水曜・不定休　P なし　賛助会員

歴史もグルメも楽しめる

観光名所 善光寺周辺

「一生に一度は善光寺参り」と、
江戸時代から伝えられている善光寺。
信州を代表する観光名所として有名で
周辺には信州名物のそばや
地元グルメが味わえるお店が沢山あります。

洋食 MAP▸P25 **01 MONZEN TERRACE ENYA**

☎026-266-0885

気軽に楽しめる種類豊富な料理。広く開放的な店内で、テラス席や個室もあり家族での食事やデート、ビジネス利用にも。夏季はビアガーデンを開催！

㊟長野市大門町57-2
㊡11:30～22:00
㊡無休
Ⓟなし

和食 MAP▸P25 **02 門前茶寮弥生座**

☎026-232-2311

築175年の古い町屋で楽しむ創作郷土料理。信州牛・旬の野菜・おこわ等を蒸した山のせいろ蒸し3,500円。

デザート1品サービス(山のせいろ蒸しご注文の方)

㊟長野市大門町503
㊡11:30～14:00(LO)
17:00～20:00(LO)
㊡火曜・第2水曜・第3月曜　Ⓟあり　賛助会員

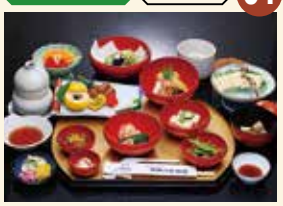
和食 MAP▸P25 **03 鳥蔵別邸東屋**

☎026-266-0160

古民家を改装した趣ある空間で信州の食材を使った和食を堪能。主菜が選べるお昼のミニ会席5,500円（※写真はイメージ）は祝事や記念日にも最適。

㊟長野市東町104
㊡11:00～15:00　17:00～22:00
㊡不定休
Ⓟなし

和食 MAP▸P25 **04 満留八総本店**



☎026-232-2230

善光寺本坊・大勧進出入の仕出し店として名をなした老舗。豆腐・ゆば・麸などの素材を巧みに用いる伝統の精進料理が個室で味わえる。(要予約)

㊟長野市伊勢町325
㊡12:00～18:00
(予約の場合は時間外営業可)
㊡不定休　Ⓟあり　賛助会員

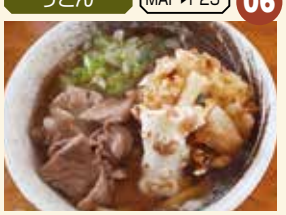
和食 MAP▸P25 **05 丸清**

☎026-232-5776

善光寺を参拝したなら丸清の手打ちそばとトンカツを是非。名物ソースかつ丼とおそばが両方味わえる丸清弁当1,600円がおすすめ。

㊟長野市元善町486
㊡11:00～16:00
㊡水曜
Ⓟなし

うどん MAP▸P25 **06 吉田うどん彦兵衛**



☎026-232-3243

山梨県富士吉田の絶品郷土料理・吉田うどんが、善光寺門前の呉服屋で味わえる。肉天うどん700円は人気メニュー。週末の夜は隠れ家居酒屋に。

㊟長野市桜枝町916
㊡11:00～14:00
18:00～21:00(LO/木・金・土のみ)
㊡日曜　Ⓟ5台　賛助会員

洋食 MAP▸P29 **07 ミュゼレストラン善**

☎026-217-8846

善光寺と信濃の自然美が一望できる美術館内のレストラン。本格的な料理、デザートにこだわる文化融合型ハイカジュアルな空間が体験できる。

㊟長野市箱清水1-4-4 長野県立美術館2F
㊡11:30～15:00(料理LO/平日は14:00まで)
17:30～20:00(料理LO)　㊡水曜
Ⓟディナータイムのみ利用可能

レストランから見る極上の夜景

08 山楼海鮮 懐石 萬佳亭

和食 MAP▸P25 ☎0120-32-7089

創業明治38年の老舗で味わう本格和食

老舗の会席料理を堪能すると共に、信濃の山々と長野市街地の美しい眺望を楽しめる。展望レストランと個室料亭（共に予約制）があり宴会も可。ご予約の上ご来店を。

住長野市東之門町2502 城山公園地内
営11:00～14:00　休水曜　Pあり
17:00～22:00(LO 20:00)　Pあり　賛助会員

天丼・カツ丼各1100円もあり

09 うなぎの宿 住吉

和食 MAP▸P25 ☎026-232-6304

善光寺裏手にある創業60余年の老舗

予約なしで気軽に利用できるうなぎと和食の専門店。厳選された肉厚の活うなぎを使いじっくりと特製炭火で焼いた江戸前蒲焼が人気。風情ある小上がりとお座敷個室でゆっくりできる。

住長野市箱清水2-19-31 善光寺裏
営11:00～14:10(LO)　16:30～20:10(LO)
休月曜（祝日の場合営業・翌火曜休み）　Pあり

地元でも定評のある美味しさ

10 fufule（フフレ）

洋食 MAP▸P25 ☎026-217-5729

リーズナブルなフレンチレストラン

本格フレンチをカジュアルに楽しめるお店。信州産野菜をふんだんに使用したコースは昼2,000円～・夜3,000円～のご用意。全てのコースでシェフ自慢のデザートも楽しめる。

住長野市横沢町749-1
営11:30～14:00(LO)　休水曜・第1第3火曜
18:00～19:30(LO)　P7台

そば MAP▸P29

11 創業文政十年 門前そば 藤木庵

☎026-232-2531

黒姫高原の霧下そばを自家製粉したそば粉100%の十割そばがおすすめ。是非食べたいメニューは、3種類の汁でいただく「ごくらくそば」。

住長野市大門町67
営11:00～14:30(LO)
休火曜(繁忙期・祝日以外)
Pあり　賛助会員

そば MAP▸P25

12 八たきや

☎026-232-4424

1階は自社商品が豊富な売店（きなこ餅・八味唐がらし・そば餅・手作りおやき等）。2階は地粉（北信州の契約農家）を使った手打ちそば処。

住長野市元善町482 善光寺仲見世
営10:00～15:00
休無休
Pあり　賛助会員

そば MAP▸P29

13 そば処 元屋

☎026-232-0668

三種類のそば粉をブレンドした細切りのそばが自慢。地元客からも絶大な人気のそば処。味・量・価格の安さと共に満足させてくれる。

住長野市大門町587-3
営11:00～14:30
休火曜
Pあり　賛助会員

そば MAP▸P25

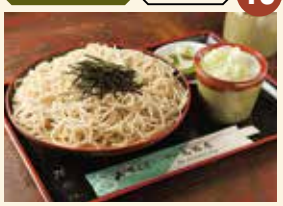
14 長門屋

☎026-233-2286

おふくろの味で親しまれる老舗。ざるそば800円～・うどん650円～・中華そば800円等メニューが多彩。好評！夏限定「氷水」300円～(全16種)。

住長野市元善町468
営10:30～15:00(季節により変更あり)
休水曜
Pあり

そば MAP▸P25



15 尾張屋 そば店

☎026-232-5347

石臼挽きの地粉を使い、風味と香りが楽しめる二八そば。そばつゆは厳選された土佐のかつお節やさば節で作り上げる。

住長野市元善町486
営8:00～16:00
休木曜
Pなし　賛助会員

そば MAP▸P25

16 かどの大丸

☎026-232-2502

門前で300年の歴史がありガラスごしでそば打ちの姿が見られる。名物信州そばの純手打専門店。善光寺参拝の帰りに立ち寄りたい。

住長野市大門町504
営9:30～16:45
休不定休
Pあり　賛助会員

そば MAP▸P25

17 北野家本店

☎026-232-2492

善光寺東参道にある創業110年以上の老舗。信州産石臼碾き蕎麦粉を用いて丹念に打った蕎麦と、創業時より受け継がれた秘伝極上つゆは相性抜群。

住長野市東之門町393
営11:00～14:30(LO)
17:30～20:30(LO)
休火曜　Pあり　賛助会員

洋食 MAP▸P25

18 カフェ＋まち案内 えんがわ

☎026-232-4178

市内のお茶屋さんが自家焙煎した挽きたてのコーヒーを楽しみながらチラシ・パンフで情報収集可能。まちの事に詳しいスタッフにも聞いてみよう。

住長野市大門町54　ぱてぃお大門内
営10:00～17:00(LO)
休火曜・水曜
Pあり（契約駐車場の補助あり）　賛助会員

洋食 MAP▸P25

19 THE FUJIYA GOHONJIN

☎026-232-1241

江戸時代の創業から始まり、大正時代に再建されたクラシカルな建物。長野の食材を活かした本格イタリア料理を楽しめるレストラン。

住長野市大門町80　休不定休　Pあり（提携）
営11:00～15:00
17:30～21:30(22:00/金・土・祝前)
※土・日・祝は変動有　♿車イス可　賛助会員

洋食 MAP▸P25

20 アマンダンスカイ

☎026-238-2888

大人数対応可能なパーティー会場。歓迎会、送別会、企業の会合等の利用に大人気。

住長野市上松3-7-27
営10:00～22:00　電話受付19:00まで
休火曜・水曜（祝日、宴会の場合は営業）
P70台　賛助会員

地元客・観光客で賑わう

長野駅周辺グルメ

若者に人気のダイニングバー・居酒屋・外食チェーン店など
郷土料理や幅広いジャンルの料理が味わえるお店がいっぱい！

居酒屋 MAP▸P26 **01** 信州居酒屋**酔来処**（よっこいしょ）

☎026-264-6984

長野駅から徒歩1分。信州名物馬刺し・いなご・信州サーモン等、信州の味覚が味わえる。信州の地酒も豊富。

クたてがみ付馬刺しサービス（2名様～、コース・セット除く）

住長野市末広町1368 ワコープラザビル2F
営17:00～23:00
（料理LO 22:00 ドリンクLO 22:30）
休日曜・月曜 Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **02** お食事処・居酒屋**絹一**

☎026-228-4045

長野駅近く地元客や観光客にも人気の店。信州の自然の味が楽しめ、出張時の急な接待（4,400円～）にも対応。

クお4名様以上で梅ワインボトル1本サービス

住長野市南千歳1-3-3 アレックスビルB1F
営11:30～13:30（月～金）
17:00～23:00
休日曜・祝日 Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **03** **欅屋びくら**

☎026-264-7717

飲食一筋50年以上「美倉グループ」の店。長野五輪の前年に開店した、長野駅前で唯一無二の信州展望居酒屋。

クお5,000円以利用で100円引（利用金額に応じて最大1,000円引）

住長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野10F
営15:00～23:00
休日曜（連休の場合は最終日）
Ⓟなし
賛助会員

居酒屋 MAP▸P26 **04** 酒彩**まんち**

☎026-228-7080

こじんまりとした和の寛ぎ空間は出張・旅行に来られた方も気軽に立ち寄れる。信州の地酒・焼酎・梅酒が豊富。

住長野市南千歳1-20-1
長野アンジェラックスビル1F
営17:00～深1:00（LO）
休不定休 Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **05** **長野駅前酒場**

☎026-217-0227

郷土料理や馬刺しなど、県外者・観光客にも好評。信州の地酒や本格焼酎・地ビールのよなよなエールも人気。

クよなよなエール1杯or他ドリンク1杯サービス

住長野市南千歳1-27-2 沢屋ビル2F
営17:00～23:00
休日曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P30 **06** **磯丸水産**長野駅前店

☎026-217-0900

新鮮なお刺身や一品料理が充実！水槽から引き揚げたばかりの活貝や、一番人気の蟹味噌甲羅焼きを目の前で焼きながら楽しめる。

住長野市末広町1358-6
営24時間営業
休なし
Ⓟなし

コースは全て飲み放題付き

07 大衆酒場 永山 -eizan-

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-223-8205

蕎麦で日本酒を呑む！

自慢の自家製蕎麦は蕎麦の実から店内の石臼で毎日製粉。自慢のお蕎麦付きはコース4,500円～。取り分け不要の銘々盛りができる安心のコースまで内容も充実。

㊟長野市北石堂町1373-14
㊡17:00～24:00
㊡不定休 Ⓟなし

そば屋におまかせコース（夜限定）

08 小木曽製粉所 長野駅前店

そば MAP▸P26 ☎026-217-3436

昼は信州そば各種640円とお手頃！

長野駅・善光寺口正面のセルフ式そば処。自社製粉所直営の挽きたて！打ち立て！茹で立て！出来立ての信州そば。昼はざるそば・中ざる・大ざる・かけそばは各640円。夜は郷土料理も。

㊟長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテル1F
㊡11:00～15:00　16:30～21:30(LO 21:00)
㊡不定休 Ⓟなし

限定の信州サーモン丼がおすすめ

09 サントリー ビア&レストラン ウインズ

洋食 MAP▸P26 ☎026-224-1681

旨い生ビールと信州の食材を使った料理を

JR長野駅善光寺口正面という好立地。自慢の旨い生ビールと本格イタリアンの他に、話題の信州ブランド食材の信州サーモン・信州オレイン豚等の各種料理も味わえる。

㊟長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテルB1F
㊡11:30～23:00
㊡12/31・1/1 Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

10 景家

☎026-266-8412

お洒落な雰囲気の店内で信州の食材を使った厳選料理と至福の地酒が堪能できる。1人でもゆっくりとくつろげるカウンター席も人気。

㊟長野市北石堂町1366-1
㊡17:00～24:00
Ⓟなし
㊡日曜

居酒屋 MAP▸P26

11 KUSHI SAKABA KEYAKI

☎026-227-2311

種類豊富な串揚げ1本130円～に、旬の味を楽しめるおでんも人気。お1人様からOKのカウンター席と賑やか4名様掛けテーブル席をご用意。

㊟長野市南石堂町1368-11
㊡17:00～24:00
Ⓟなし
㊡日曜

居酒屋 MAP▸P26

12 政海本舗

☎026-217-4144

信州蕎麦粉使用のこだわり蕎麦屋。つけ蕎麦などのメニューもあり。夜は海鮮創作メニューも楽しめる。日本酒は長野県産の地酒のみ取扱い。

㊟長野市末広町1356 Nacs末広1F
㊡11:00～14:30　17:00～22:00
11:00～22:00(土・日・祝)
㊡不定休 Ⓟなし　賛助会員

居酒屋 MAP▸P26

13 靜屋

☎026-217-7989

和モダンが自慢の隠れ家バル。濃厚なとろ～りラクレットチーズと、全国各地の厳選日本酒が自慢のうまいもんバル！

㊟長野市南千歳1-16-1 銀河ビル4F
㊡17:00～24:00
㊡日曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

14 KAKU.UCHI. 長野駅前店

☎026-217-2268

長野県産の地酒とワインの専門店なので通常ボトルでしか飲めない地酒やワインをグラスで提供。立ち飲みスタイルでおいしいお酒が堪能できる。

㊟長野市末広町1356 Nacs末広1F
㊡16:00～24:00
㊡日曜
Ⓟなし

和食 MAP▸P26

15 信州スシサカバ 寿しなの。

☎026-229-8818

職人が握った寿司をつまみにお酒を気軽に楽しめるお店。鮮魚を中心におつまみメニューも充実。テイクアウトやデリバリーも対応。

㊟長野市末広町1358 ㊡無休 Ⓟなし
㊡11:30～14:00　16:00～22:00
11:30～14:00　16:00～23:00(金)
12:00～23:00(土)　12:00～21:00(日)

居酒屋 MAP▸P26

16 浜焼太郎

☎026-217-8767

厳選された産地直送のウマい魚介類を浜焼きスタイルで味わえる。ちょい呑みなど駅近好立地で時間を気にせず飲めるのも嬉しい。

㊟長野市南千歳1-20-2
アンジェラックスビル2F
㊡17:00～24:00 ㊡不定休 Ⓟなし
(料理LO 23:00 ドリンクLO 23:30)

居酒屋 MAP▸P26

17 岩田のそば屋

☎090-4740-6342

「夜飲んだ後にそばが食べられたら」と思い開いたお店。店主が打つ喉越しのいい細打ちそばとこだわりの日本酒の相性は格別な味わい。

㊟長野市南千歳1-17-2 マヤビル2F
㊡19:00～23:30
㊡日曜・祝日
Ⓟなし

焼肉 MAP▸P26

18 ヤキニクステーション フロント Misuzi（ミスジ）

☎026-223-6111

長野駅近く、地元老舗焼肉店として県内外のファンも多い。極上の黒毛和牛が堪能できる。長春館の歴史を支えてきた特上カルビをぜひ！

㊟長野市末広町1356 Nacs末広4F
㊡17:00～23:30　Ⓟなし ♿車イス可
㊡月曜(祝日の場合は翌日)・5/7
※長期休みは営業　賛助会員

焼肉 MAP▸P26

19 北国のジンホル屋 ふる川 長野駅前店

☎026-223-8312

ジンギスカン・生ラム・ホルモンが味わえる人気店。北海道流「ジンホル鍋」は味付ジンギスカンと豚の味噌ホルモンを混ぜて焼く逸品。

㊟長野市南千歳1-17-2 マヤビル B1F
㊡17:00～23:30(LO)　㊡無休
Ⓟ長野駅前店・松本店・権堂店 なし
(西和田店・篠ノ井店Pあり)

洋食 MAP▸P26 **20** ワインの酒場。**ディプント**長野駅前店

☎026-217-5899

おいしいワインを気軽に楽しみたい人にオススメ！看板メニューはテーブルいっぱいに広がるてんこ盛りの生ハムとカジュアルなグラスで飲むワイン。

㊟長野市南千歳1丁目28-3 長野東急REIホテル2F
㊡17:00～24:00 (LO 23:15)
㊡不定休 Ⓟなし

洋食 MAP▸P26 **21** **グリル ザ ブッチャー** nagano

☎026-219-6086

極上炙り肉と種類豊富なワインを堪能！ランチステーキ1,000円～各種あり。前菜250円～・グラスワイン500円～・信州産ステーキもあり。

㊟長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
㊡11:00～15:00 16:00～22:00
㊡MIDORI長野に準ずる
Ⓟ MIDORI長野に準ずる ♿車イス可

そば MAP▸P26 **22** 信州戸隠そば味処**ぼっち**

☎026-223-5630

長野駅前にある本格的手打ちそば屋。戸隠産のそば粉を使った美味しいざるそば並960円が人気。

トッピング1品サービス

㊟長野市南石堂町1326 長野プラザホテルB1F
㊡11:30～14:15 17:30～21:00
17:30～20:30(土・日・祝)
㊡不定休 Ⓟなし 賛助会員

そば MAP▸P26 **23** **信州蕎麦の草笛**

☎026-219-6651

“安心と安全に通じる”という思いから、選び抜いたそば粉を使用した本格手打ち蕎麦が味わえる店。おひとり様から家族連れまでゆっくり寛げる空間が好評。

㊟長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
㊡11:00～22:00(15:00～17:00臨時で中休みあり)
㊡MIDORI長野に準ずる
Ⓟ MIDORI長野に準ずる ♿車イス可

そば MAP▸P26 **24** そば亭**油や**

☎026-224-2288

長野駅前の便利な場所に位置する手打ちそば店。大根おろしを戸隠山に見立てた戸隠おろしそばが名物。

1,000円ご利用でソフトドリンク1杯サービス

㊟長野市末広町1355-5 ウェストプラザ長野1F
㊡11:00～22:00
㊡年末年始
Ⓟあり 賛助会員

そば MAP▸P26 **25** 食楽彩々 そば処**みよ田**

☎026-227-9161

日穀製粉の直営店のため、そばの品質の良さは折り紙付き。昼時はランチメニューも豊富で、夜には酒のメに食べるそばも格別。

㊟長野市南千歳1-22-6 MIDORI長野3F
㊡11:00～22:00(LO 21:30)
㊡MIDORI長野に準ずる
Ⓟ MIDORI長野に準ずる ♿車イス可 賛助会員

そば MAP▸P26 **26** そば処**やぶ**ながの東急店

☎026-228-6164

創業明治12年、老舗の味を無添加製法で守り続けてきたそばは細めの麺とコシの強さが自慢。厳選された「かえし」で仕込んだつゆで召し上がれ。

㊟長野市南千歳1-1-1 ながの東急百貨店本館B1F
㊡10:30～19:00 ㊡ながの東急に準ずる
Ⓟ共有(ながの東急百貨店駐車場) 賛助会員

和食 MAP▸P26 **27** お料理・寿司**千成**本店・駅前店

☎本店／026-227-4333 駅前店／026-227-2133

厳選された素材で握った旨い寿司。新鮮なネタで埋め尽くされた「ちらし寿し」880円が人気。地酒550円～。長野東急REIホテル地下に支店あり。

㊟本 店 長野市南石堂町1423
駅前店 長野市南千歳1-28-3 長野東急REIホテルB1F
㊡11:30～23:00 ㊡日曜 Ⓟあり

和食 MAP▸P26 **28** 日本料理**しなの**

☎050-3155-3236（予約専用）

信州の食材を織り交ぜた料理が豊富。店内には、寿司・鉄板焼も併設。中でも彩り鮮やかな「花御膳」3,700円はランチタイムの人気メニュー。

㊟長野市南石堂町1346 ホテルメトロポリタン長野2F ㊡無休
㊡11:30～14:30 ♿車イス可 Ⓟあり
17:30～21:30(LO 21:00) 賛助会員

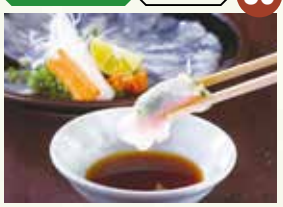
和食 MAP▸P25 **29** 四季彩 **MIZUNO**

☎026-219-3522

美術館内の落ち着いた雰囲気で四季の味覚を味わう創作日本料理。日本庭園を眺めながらの信州食材を堪能できるランチ＆ティータイム。

㊟長野市若里6-2-20 水野美術館内
㊡11:00～14:00 14:00～17:00(カフェ)
17:00～22:00(LO 21:00/金・土)
㊡月曜 Ⓟあり ♿車イス可

和食 MAP▸P26 **30** **玄品善光寺口**



☎026-219-4129

【熟成とらふぐ】専門店ならではの味と値段！ふぐの刺身・唐揚げ・白子などの一品料理やひれ酒なども豊富。カニ料理800円～の一品料理も取り揃える。

㊟長野市南石堂町1971 エーワンシティー2F
㊡16:00～22:00 (LO 21:00)
㊡10月月曜定休・11月より変更あり
Ⓟなし

和食 MAP▸P26 **31** **すし築地日本海**長野駅前店

☎026-223-6381

四季折々の季節の魚を使った新鮮なネタが揃う寿司屋。熟練した職人が握る本格寿司と割烹料理が自慢。厳選した地酒や焼酎も種類豊富にご用意。

㊟長野市南千歳1-19-3 千歳ビル1F・2F
㊡16:00～23:00
11:30～23:00(土・日・祝)
㊡無休 Ⓟなし

中華 MAP▸P26 **32** 中国料理**皇華**（ファンファー）

☎050-3155-3229(予約専用)

四川料理をベースに香港・上海の技法を取り入れた旨み・深み・辛みにこだわる料理を堪能。大小4つの個室（室料3,000円～）も完備。

㊟長野市南石堂町1346 ㊡不定休(要問合せ)
ホテルメトロポリタン長野2F
㊡11:30～14:30 ♿車イス可 Ⓟあり
17:30～21:30(LO 21:00) 賛助会員

ラーメン MAP▸P26 **33** 麺屋**蕪村**長野駅前店

☎026-264-6886

長野を代表する、ザ・節系ラーメン店。鶏白湯スープに鰹出汁が効いたパンチ力抜群の蕪村そば988円。限定のしおそば、あさりそばも人気。

㊟長野市北石堂町1361千石センタービル1F
㊡11:30～深2:00(LO 深1:30) ㊡無休
11:30～深3:00(LO 深2:30/金・土・祝)
18:00～深2:00(LO 深1:30/日) Ⓟなし

東口エリアは閑静な立地が人気

長野駅東口グルメ

居酒屋・外食チェーン店・郷土料理や幅広い料理が味わえるお店が点在。
ユメリアバスパークから観光バス・貸切バス・送迎バス等の利用もできる。

01 焼鳥亭かつら

居酒屋 MAP▸P26

☎026-269-0101

長野駅東口徒歩2分。健康食材で作るやきとりが人気。1,650円コースは2杯・串物(3串)・キャベツ盛付でお得。
クーポン飲食代金300円割引き(ランチタイム除く)

住長野市栗田2170 セトル東口ビル1F
営11:30～13:30　17:00～LAST
休日曜
Pなし

02 居酒屋桜房

居酒屋 MAP▸P26

☎026-225-1777

長野駅東口から歩いて約5分。明るい女性スタッフ大活躍！旨い地酒、旬の食材を生かした手料理が大人気。何を食べても旨いとリピーター続出中！

住長野市栗田2172 東口Sビル
営17:00～23:00(LO 22:30)
休月曜・日曜・祝日
Pなし

03 酒音いいだ

居酒屋 MAP▸P26

☎026-228-7524

長野駅東口より徒歩1分！長野県産の食材を使用した一品料理と、時期によって変わる相性抜群の日本酒を約30年間変わらぬ姿勢でご提供。

住長野市栗田2224 清水ビル西1F
営17:00～24:00(LO 23:00)
休不定休
Pなし

04 そば処ぜんこう

そば MAP▸P26

☎026-266-0134

長野駅東口から徒歩約5分。昼はざる蕎麦並とミニ丼がつくお得な選べるランチセットが人気。夜は地酒も飲めるそば居酒屋。

住長野市栗田2189 カーサ深沢1F
営11:00～14:00　17:00～22:00
休日曜・祝日
Pあり

05 松栄寿し長野駅東口店

和食 MAP▸P26

☎026-268-1717

選び抜かれた旬の魚を職人が心を込めて握る「本格握り寿司」。米は長野県産でも最高品質の木島平産こしひかり特Aを使用。

住長野市栗田1525
営11:30～14:00(LO 13:45)
17:00～21:30(LO 21:00)
休月曜・祝日の翌日　Pあり　賛助会員

06 茶寮志もだ

和食 MAP▸P26

☎026-223-1125

大切な日の和食レストランとして彩り豊かな四季の味を楽しめる店。1階はテーブル席メインで掘りごたつやカウンター席、2階には個室・会議室も。

住長野市栗田2142
営11:00～14:00
16:30～21:30(OS)　Pなし
休日曜

07 信州焼肉南山亭長野東口店

焼肉 MAP▸P26

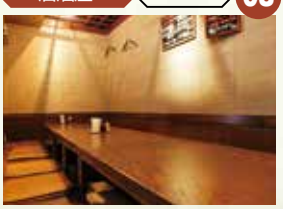
☎026-269-6066

人気の信州焼肉＆韓国料理店。高級感あふれる店内で地産地消の逸品が味わえる。こだわりの"信州峯村牛"など素材は全て安心・安全。

住長野市栗田2164 センターウイング 1F
営16:30～23:00(来店22:00/LO22:15)
休無休
P23台

08 呑み喰い処衆

居酒屋 MAP▸P26



☎026-227-0711

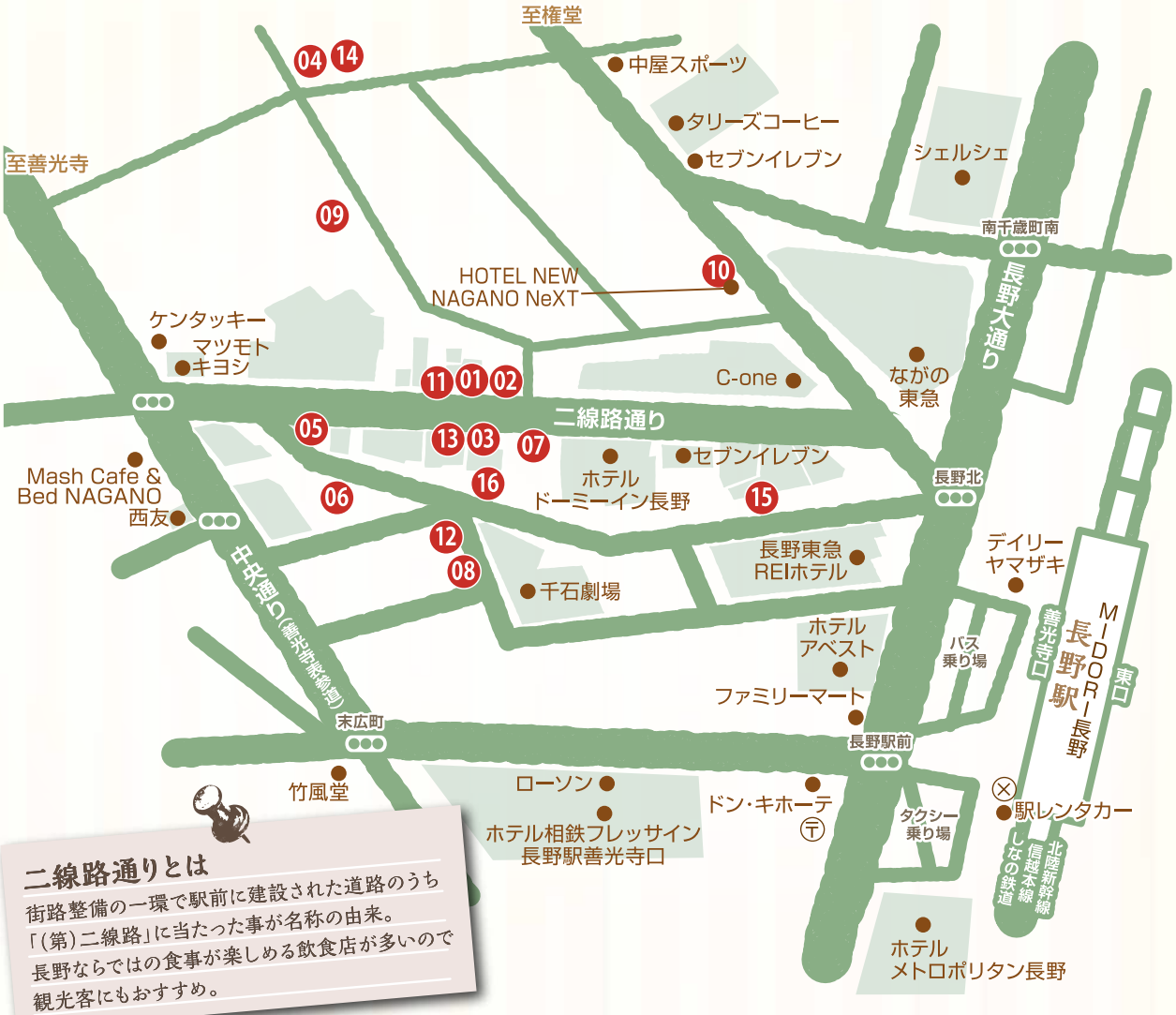
信州豚など地元食材を使った料理の他、毎日変わる本日のおすすめ料理が楽しめる呑み食い処。店主厳選の地酒もおすすめ。

住長野市大字栗田2182
営17:30～24:00
休日曜
Pなし

長野駅に近いから気軽に立ち寄れる！

二線路通り&千石周辺

長野駅前と中央通り（善光寺表参道）とを結ぶ「二線路通り」。
長野駅前にある繁華街の小路「千石街」は飲食店やショップが建ち並びます。



二線路通りとは

街路整備の一環で駅前に建設された道路のうち「（第）二線路」に当たった事が名称の由来。
長野ならではの食事が楽しめる飲食店が多いので観光客にもおすすめ。

居酒屋 MAP▸P26 **01** 門前市場 **びんずるさんの胃袋**

☎026-217-2998

産地直送の新鮮魚介を刺身や焼物で！カウンターでは目の前で焼き上げる藁焼き料理も味わえる。

クサバの藁焼き半額1,111円⇒555円

住長野市北石堂町1379-2 石堂ビル1F･2F
営17:00～24:00
（料理LO 23:00 ドリンクLO 23:00）
休不定休 Pなし

居酒屋 MAP▸P26 **02** 食彩や **魚太郎**

☎026-224-5500

長野駅前の好立地！新鮮なお刺身や旬の食材を使った創作料理が人気。料理のボリュームと居心地の良さ、ドリンクの品揃えも◎。

住長野市北石堂町1379-4 こうきビル2F
営17:00～深夜1:00
休日曜（祝日の場合翌日） Pなし

居酒屋 MAP▸P26 **03** **長野といえば、BANIKUMAN**

☎026-228-0129

馬刺し3種盛りなどの馬肉料理と、そば・おやき・山菜などの郷土料理が味わえる。地酒や県産ワインも充実。長野駅から徒歩約3分。

㊟長野市北石堂町1380
㊡17:00～24:00(LO 23:00)
㊡不定休
Ⓟなし

賛助会員

居酒屋 MAP▸P26 **04** 味な隠れ家 **うおてつ**

☎026-217-9188

長野駅近くの路地裏に佇む隠れ家。和食・割烹・大人の接待処として、うなぎ地焼きや旬の味覚が堪能でき、こだわりの美酒も愉しめる。

㊟長野市北石堂町1390　1F
㊡17:30～23:00
㊡日曜・祝日
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **05** 寺町酒場 **焚琵屋** – YAKIYA –

☎026-224-2025

喫煙できる居酒屋。カウンター席あり。信州の食材や料理、信州地酒も豊富。焼鳥、串焼きは特に人気メニュー。

ドリンク1杯サービス(詳細スタッフまで)

㊟長野市北石堂町1381
㊡17:00～23:30
㊡臨時休業あり
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **06** **びんずるさんの別腹**

☎026-217-7761

長野駅善光寺口徒歩3分の海鮮の美味しいお店。八戸の船凍鯖を使用したトロ鯖炙りしゃぶしゃぶ2,046円が自慢。おひとり様のちょい飲みも歓迎！

㊟長野市南石堂町1418-11
㊡17:00～23:30(LO 23:00)
㊡月曜　Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **07** 食事処 **飛騨**

☎026-224-0021

民芸調の家具や小物で統一され趣のある雰囲気。理屈抜きで「旨い」。信州そば・馬刺し・山賊焼など郷土料理と地酒も豊富。好評！日替昼定食900円～。

㊟長野市北石堂町1370　二線路通り
㊡10:30～13:30　17:00～21:30
㊡日曜の夜
Ⓟなし

和食 MAP▸P26 **08** 酒菜 **やまざき** 駅前店

☎026-227-2022

味に定評ある割烹居酒屋。日本酒・本格焼酎の品揃えも豊富。一番人気のお得な店主おまかせコース（5,500円）は前日迄に要予約。

㊟長野市南石堂町1368
㊡17:00～23:00
(LO 22:00 ドリンクLO 22:30)
㊡日曜　Ⓟあり(指定駐車場)

和食 MAP▸P26 **09** 朝〆鶏 **信州神恵**

☎026-217-7722

古民家をリノベーションした和モダンな大人隠れ家。信濃農園で育てられた一流の地鶏「黒姫地鶏」や信州プレミアム牛肉など信州食材を味わって。

㊟長野市北石堂町1383
㊡18:00～23:30
(料理LO 21:00 ドリンクLO 22:30)
㊡不定休　Ⓟなし

和食 MAP▸P26 **10** **富寿し** 長野駅前店

☎026-268-1313

海なし信州で人気の新潟上越で老舗名店の寿し。日本海の旬の地魚やこだわりの鮪を使った握りが自慢。魚にうるさい新潟県民が満足する寿司を堪能。

㊟長野市南千歳町828
ホテルニューナガノNeXT 2F
㊡11:00～14:30　17:00～22:00
㊡1/1　Ⓟなし

和食 MAP▸P26 **11** **印可**

印可 INKA

☎026-266-0915

産地直送鮮魚とこだわりの県産コシヒカリを使用。熟練職人の握りは絶品！落ち着いた和の雰囲気でくつろげる隠れ屋的なお店。

㊟長野市北石堂町1381-2　二線路通り
㊡17:00～22:00
㊡水曜・第2木曜
Ⓟなし

賛助会員

和食 MAP▸P26 **12** ふるさと料理 手打ちそば **もみじ茶屋**

☎026-223-7135

長野駅前で本格的な戸隠そばと馬刺し、信州サーモン刺身や岩魚、春には山菜、秋冬は天然のきのこ鍋もご用意。

ざるそば100円引き

㊟長野市南石堂町1368-9
㊡17:00～22:00(LO 21:30)
㊡日曜・祝日
Ⓟなし

賛助会員

和食 MAP▸P26 **13** 真・熟成肉魚 **とや**

☎026-466-6550

佐渡産の季節の鮮魚や、こだわりの熟成肉など自慢の逸品ご提供。アラカルトメニューが増え、リニューアル！ふらっと寄ってお酒だけ飲むこともOK!

㊟長野市北石堂町1380 ハイム山二2F
㊡17:00～深2:00
㊡月曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **14** 燻製 SAKABA **峰家**

☎026-228-7433

東急百貨店駐車場の隣、煙突が目印。こだわりの燻製がメインの料理と厳選したお酒が味わえ、レトロモダンな店内はお一人様でもゆっくりできる。

㊟長野市北石堂町1390 2F
㊡17:00～23:00
㊡月曜・日曜
Ⓟなし

中華 MAP▸P26 **15** 中国料理 **金龍飯店** 本店

☎026-228-2111

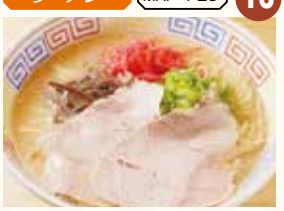
本場中国料理の老舗。美味しい・安い・ボリューム満点をモットーに！海鮮あんかけチャーハン1,170円が人気。

ソフトドリンク1杯サービス(本店のみ)

㊟長野市北石堂町1375
㊡11:30～21:00(LO 20:30)
㊡水曜・1/1・他不定休
Ⓟあり

賛助会員

ラーメン MAP▸P26 **16** **博多屋台** 長野駅前店



☎026-217-6651

博多の屋台をイメージし、とんこつラーメン 768 円～・アルコール・おつまみも充実！ランチからちょい呑み、〆まで幅広く利用できる店。

㊟長野市北石堂町1373-6
㊡11:30～深1:30(LO)
11:30～深2:30(LO/金・土)
㊡日曜(連休の場合は翌日)　Ⓟなし

中央通り界隈

長野駅と善光寺までの市街地のメインストリート

長野駅から善光寺までの十八丁（約1.8ｋｍ）の中央通りには、新しさと歴史・高級感ある雰囲気が漂うおすすめのお店が多数あります。四季折々の楽しいイベント・歩行者天国・伝統的な行事なども行われる市街地のメインストリートです。

01 だいだらぼっち 本店

居酒屋 MAP▸P26

☎026-223-1303

地元の食材を全面に打ち出している人気の店。信州産地鶏の福味鶏や信州味噌料理など信州の味を堪能できる。長野名産長いもの竜田揚げ704円が人気。

㊟長野市南石堂町1420 石堂ビル1F
㊡17:00～深1:00(LO 24:00)
㊡不定休
Ⓟなし

賛助会員

02 新鮮魚介酒場 たぬき

居酒屋 MAP▸P26

☎026-229-7485

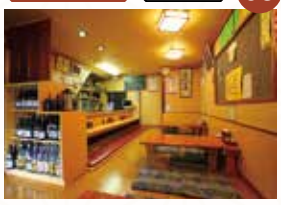
安くてボリューム満点。宮崎・青島漁港から直送の旬魚を刺身や握り寿司で味わえる。人気の完全個室あり！

🍶地酒1合サービス（一部対象外あり）

㊟長野市北石堂町1411 長宮ビル2F
㊡17:00～24:00
㊡不定休
Ⓟなし

03 居酒屋 あきねい

居酒屋 MAP▸P26



☎026-223-1133

味も店の人の対応や雰囲気も良い店！約25品の日替りおすすめメニューが好評。長芋もんじゃ 600円・自家製厚揚げ450円・ポテトサラダ450円等。

㊟長野市北石堂町1190-11
㊡11:30～13:00(LO)
17:00～22:00
㊡日曜・祝日　Ⓟ35席

04 憩いの郷里 魚理喜

居酒屋 MAP▸P26

☎026-226-2777

ゆったりとした個室で4名様から最大60名様までの宴会が可能。和食会席コース＋飲み放題 お一人様5,000円～各種コースあり（要予約）。

㊟長野市北石堂町1443
㊡11:00～22:00
㊡不定休
Ⓟあり

05 信州雪蔵熟成そば 音菜（おとな）

そば MAP▸P26

☎026-217-2888

信濃町産雪蔵そば粉などを3種ブレンドしたオリジナル蕎麦、夜は創作和食も楽しめる居心地のいい店。ひとりランチでもみんなで宴会も◎。

㊟長野市南石堂町1422-1　㊡水曜・日曜の夜
㊡11:00～14:30　Ⓟなし
17:00～20:30(LO 20:00)
11:00～15:00(LO 14:30/日)

06 天ぷらと手打ち蕎麦 さわの庵

そば MAP▸P26

☎026-219-3014

十割蕎麦や二八蕎麦をリーズナブルな価格で堪能できる店。夜は15種類以上の日本酒を中心とした蕎麦居酒屋として営業。2階テーブル席16席あり。

㊟長野市北石堂町1190　㊡月曜・第2・4火曜　Ⓟなし
㊡11:30～14:30　17:00～22:00
11:30～14:30　17:00～22:00(土)
11:30～14:30　17:00～20:00(日・祝)

馬刺し三点盛り1980円

07 ゴク酒と幸せゴハン かどで

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-217-1865

信州の郷土料理から海鮮料理まで

長野の名物料理が味わえる店。信州ざるそば880円や山賊焼き880円～、信州地酒まで豊富に揃う。接待や県外者のおもてなしにも最適。

クドリンク1杯サービス（1グループ5名様まで）

㊟長野市新田町1474 美松ビル1F
㊡16:00～24:00
㊡不定休　Ⓟなし

信州サーモン・野沢菜天ぷらなど

08 信州炭火炉端 すえひろ

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-223-9494

豪快！炉端カウンターで炭火焼料理

信州食材などをふんだんに使った炭火焼・鍋・信州の名物料理が味わえる。大信州・真澄など人気地酒の他、季節で地酒蔵も！本格焼酎やハイボール・ノンアルコールドリンクも充実。

㊟長野市末広町1358 末広町ビル1F
㊡12:00～23:00　12:00～24:00(金・土・祝前)
㊡12月31日　Ⓟなし

シンシンステーキ3630円

09 焼肉 福ろう

焼肉 MAP▸P26 ☎026-266-0493

米沢牛・蔵王牛がリーズナブル

日本三大ブランド牛の一つ「米沢牛」と山形の牛肉「蔵王牛」を中心に、独自ルートで仕入れ、他店よりかなりリーズナブルな価格で提供。

クお米沢牛メニュー全品10%OFF

㊟長野市新田町1478-1 やきとり福ろう2F
㊡11:00～14:00　17:00～22:00
㊡日曜・祝日　Ⓟなし

ディナーコースの一例

10 イタリア料理 ボスコ 駅前店

洋食 MAP▸P26 ☎026-264-6270

イタリア料理はやっぱり専門店で！

長野駅前にある老舗イタリアン。信州の旬野菜と食材をアレンジした伊料理が好評。ランチセット1,000円～各種、ディナー予算2,400円～各種。石窯焼きピッツァやパスタも人気。

㊟長野市末広町1358 末広町ビル 2F
㊡11:30～15:00(LO 14:00)　㊡不定休
18:00～22:00(LO 21:00)　Ⓟあり(提携)

どさんこ馬刺し・信州蕎麦が人気

11 門前酒場 山里

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-217-2901

地元ファンにも愛される郷土料理店

ジビエ・豊富な地酒が揃う、まるごと信州を味わう超郷土料理店。蕎麦職人が毎日打つ信州蕎麦と、どさんこ馬刺しや馬料理は特におすすめ。

クドリンク1杯サービス（詳細スタッフまで）

㊟長野市南石堂町1418-1
㊡17:00～23:30
㊡臨時休業あり　Ⓟなし

窯で焼き上げるナポリPIZZA

12 シロッコ ピザ&ワイン

洋食 MAP▸P26 ☎026-223-1551

本格的窯焼きピザは焼きたてでどうぞ！

信州の食材や旬の野菜を大切にしているメニューと、信州ワインを中心に国外のワインも豊富に揃える店。職人が自家窯で焼いたこだわりのピザをご提供。

㊟長野市北石堂町1411 長宮ビル1F　㊡不定休　Ⓟなし
㊡16:00～24:00(LO)
12:00～24:00(LO/土)　12:00～23:00(LO/日)

洋食 MAP▸P26

13 スペイン食堂 ガストロバルセロ

☎026-228-7580

本場さながらの味と雰囲気を楽しめる実力派スペインバル。多彩なタパス料理と、こだわりビールやワインが揃い地元でも人気のスポット。

㊟長野市北石堂町1437-1 2F
㊡17:30～24:00(LO 23:00)
17:30～23:00(LO 22:00/日)
㊡月曜　Ⓟなし

洋食 MAP▸P26

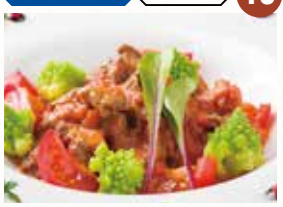
14 長野駅前ダイニングバー COMESTA(コメスタ)

☎026-219-3639

パスタ、タコス、タパスなどメニューが多彩。深夜でもタコライスやステーキなどボリュームある食事が楽しめる。料理に合うお酒の種類も豊富。

㊟長野市北石堂町1435　新室町ビル1F駐車場側
㊡18:00～24:00
㊡月曜・不定休
Ⓟなし

洋食 MAP▸P26



15 イタリア酒場 わいん

☎026-466-6411

本場イタリア料理や和とイタリアの創作料理が楽しめる店。信州ジビエを使用した料理も味わえる。

㊟長野市南石堂町1426　リファーレ南石堂町ビル1F
㊡11:30～14:00
16:00～22:00
㊡不定休　Ⓟなし

和食 MAP▸P26

16 食と酒 吟と听

☎026-219-2424

本格和食をリーズナブルにお楽しみいただける割烹居酒屋。名物はホクホク、サクサクに揚がった海老真丈780円。県内外の日本酒が豊富に揃う。

㊟長野市南石堂町1418 ダイトービル2F
㊡18:00～23:30
㊡月曜・第1第3日曜
Ⓟなし

洋食 MAP▸P26

17 Mash Cafe & Bed NAGANO

☎026-217-0606

滅多に味わえない長野県産のクラフト生ビール、自然派ワインを用意。旬食材をふんだんに使った窯焼きピザや、自家製のおつまみと一緒に楽しめる。

㊟長野市南石堂町1426
㊡12:00～15:00
15:00～22:00(LO 21:00)
㊡なし　Ⓟなし　賛助会員

洋食 MAP▸P26

18 フレンチバル ポルテバリー

☎026-266-0626

"レストランヒルトン"の元シェフが手掛ける本格洋食が味わえるフレンチ居酒屋。落ち着きのある店内でディナーコース4,000円～が楽しめる。

㊟長野市北石堂町1444-3
㊡11:00～14:00　14:00～17:00(ティー)
17:00～22:00(LO 21:30)
㊡火曜　Ⓟなし

長野駅と昭和通りの中間地点にある錦町通り。飲食店だけでなく、ファッションやビューティー関連のお店があります。

錦町通り&長野大通り周辺 Gourmet Map

居酒屋 MAP▸P26 **01** たこやき&鉄板ダイニング **あめいろ**

☎026-219-6039

長野駅から徒歩7分。かるかや山（西光寺）の横の鉄板料理店。看板商品のあつあつトロトロのたこ焼き、季節の鉄板料理をどうぞ。

住長野市北石堂町1398-4 西光寺ビル1F
営17:00～24:00
休月曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **02** **炉端居酒屋 zan**

☎026-219-2067

北海道直送の新鮮な海鮮と、炭火焼きの料理が楽しめる店。地元食材を使った各種料理も好評。地元長野の銘酒も豊富にご用意。

住長野市南千歳1-7-5
営17:00～24:00
休不定休
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **03** 縁起居酒屋 **鶴亀**

☎026-228-9003

自慢のジビエ料理や郷土料理を食べやすく仕上げ、コクと香りが楽しめる。岩魚の骨酒などおすすめの日本酒や県産のワインも人気。

住長野市南千歳1-7-9
営17:00～23:00
休日曜(月曜が祝日の場合月曜休み)
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **04** **ひろしま備後**

☎026-266-0252

広島直送の新鮮なカキが味わえる店。カキの「カンカン焼」は凝縮された濃厚でジューシーな旨味がたまらない。地酒と一緒に絶品料理をお楽しみあれ。

住長野市南千歳2-15-19 南千歳信濃ビル1F
営11:30～13:30
17:30～22:30(LO)
休日曜　Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **05** **味人 あら季**（あじとあらき）

☎026-227-7390

季節料理が美味い大人の隠れ家。馬刺・地鶏・地野菜等の素材を生かしたシンプルな料理が旨い店。小上がり席あり。

🎁季節の一品料理サービス

住長野市南千歳町860 ホワイトビル2F
営18:00～LAST
休日曜・祝日
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26 **06** **きもったま**

☎026-219-1986

新鮮な肝臓を厳選し、独自の調理法で一品一品丁寧に仕上げ、種類豊富な肝料理を楽しめる。カウンター席や小上がり席など様々な席をご用意。

住長野市北石堂町1398-1　2F
営17:30～23:00
休日曜・不定休
Ⓟなし

洋食 MAP▸P26 **07** 大衆Bar **Dragon Fish+n** ドラゴンフィッシュ プラス エヌ

☎026-217-2444

ワインに合うアラカルトからピザやパスタ、オムライスなどのお食事メニューまで気軽に料理が楽しめる人気の大衆BAR。

住長野市南千歳町855 松沢ビル2F
営18:00～24:00
休日曜
Ⓟなし

洋食 MAP▸P26 **08** DINER&BAR **BASE.**

☎026-223-2203

アメリカ開拓時代を表す“アーリーアメリカン”をコンセプトに沿えたダイナー。ハンバーガーやホットドッグなどアメリカンなメニューが揃う。

住長野市南千歳1-6-1
営18:00～深2:00(LO 深1:30)
休日曜(月曜が祝日の場合営業・月曜休み)
Ⓟなし

信州の季節食材にこだわる料理

日本酒は1杯605円～

鳥蔵のもつ鍋（柚子味噌味）

09 だいだらぼっち二の坊

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-217-8170

信州の旬の味覚と炭火焼を目の前で楽しむ

地産地消を掲げる人気店「だいだらぼっち」の二号店。ゆったりとした店内で季節の食材や本格炭火焼が味わえる。串焼き280円～・地酒650円～ご用意。

㊟長野市南千歳1-14-1 山本ビル1F
㊡17:00～24:00(LO)
㊡不定休 Ⓟなし

10 創作伊酒屋 篤の家（あつのや）

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-223-2525

和とイタリアン、創作料理と地酒が豊富

信州の地酒を楽しめる居酒屋。常時30種以上の日本酒は県内の有名銘柄から隠れた銘柄まで店主こだわりの地酒と手作り料理が自慢。

クーポン 生ビール1杯サービス

㊟長野市南千歳1-7-1 第2荒井ビルB1F
㊡17:00～24:00
㊡日曜（月曜が祝日の場合は営業） Ⓟなし

11 鳥蔵 本店

和食 MAP▸P26 ☎026-223-7117

信州の銘柄鶏を使った鶏料理専門店

信州ブランド食材の信州福味鶏、薩摩知覧鶏等の鶏料理が観光客・出張客にも好評。秘伝の水炊きスープを使った鳥蔵のもつ鍋がおすすめ。全室個室で接待や大切な方との会食にも最適。

㊟長野市南千歳2-2-4
㊡18:00～24:00
㊡日曜 Ⓟなし 賛助会員

12 四季食彩 鶴翔

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-227-1008

落ち着いた空間で選りすぐりの鮮魚、旬の料理・郷土料理が味わえ、季節によって変わる信州の地酒も豊富に揃う。きめ細やかなおもてなしも魅力。

㊟長野市南千歳1-8-2 マスコチトセビル1F
㊡17:00～22:00(LO 21:00)
㊡日曜・他不定休
Ⓟなし

13 大衆ビすとろ サウスクラウド

洋食 MAP▸P26 ☎026-228-8475

今注目の洋風大衆酒場。厚切りステーキを中心としたお肉料理や、各国ワインをボトルとグラスでご提供。2時間飲み放題プラン4,000円～。

㊟長野市北石堂町1391-5 錦会館1F
㊡17:30～23:00
㊡月曜
Ⓟなし

14 信旬酒肴 幸先（さいさき）

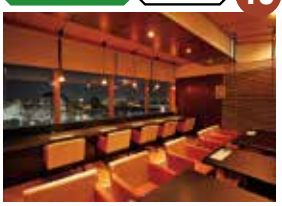
和食 MAP▸P26 ☎026-217-1890

信州牛の牛鍋1人前2,750円・信州豚しゃぶしゃぶ1人前1,320円等、常時10種類以上の鍋が揃う（各鍋2人前～注文）。

㊟長野市北石堂町1175
㊡17:00～23:00(LO 22:30)
㊡日曜（連休の場合は最終日）
Ⓟなし

15 あさま

和食 MAP▸P26 ☎026-264-6066



四季折々の新鮮な素材で作られる純和風の多彩な料理が自慢。伝統の中に信州らしさを生かした一品料理を堪能できる。人数に合わせた個室も豊富。

㊟長野市南千歳2-17-1 チサングランド長野 12F ㊡不定休
㊡12:00～14:30 Ⓟあり
17:30～20:30 ♿車イス可 賛助会員

16 草遊子 季石庵

和食 MAP▸P26 ☎026-226-6251

店主が採る山の幸と地元の幸に徹底的にこだわった「おまかせコース」に感動！レトロな大人の空間も魅力。

㊟長野市北石堂町1394
㊡18:00～22:00(LO 21:00/完全予約制)
㊡月曜・日曜・祝日・他不定休(要確認)
Ⓟなし 賛助会員

17 お料理 ひ魯ひ魯（ひろひろ）

和食 MAP▸P26 ☎026-217-1757

和風モダンの隠れ家で味わう料理。素材はできるだけ天然のものを使用。本日のお食事コース3,900円・5,500円が好評。お酒に合う肴も充実。

㊟長野市北石堂町1175-9 リーベ石堂2F
㊡17:30～23:00(LO)
㊡日曜
Ⓟなし

18 とり鉄 長野店

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-229-8300

厳選された素材を使った串焼き140円～が人気。地鶏、鳥骨鶏料理680円～などの一品料理や地酒も豊富。

クーポン ドリンク1杯サービス（生ビール・ハイボール・サワー）

㊟長野市南千歳町885-1 松沢ビル1F
㊡17:00～24:00(LO 23:00)
㊡不定休
Ⓟなし

19 鮨・鉄板焼の店 はる真

和食 MAP▸P26 ☎026-262-1153

全国初！鮨・鉄板焼専門店。仕入れは東京豊洲市場や北海道～九州産地直送の新鮮なネタと信州プレミアム牛肉の鉄板焼を味わえる。高田に支店あり。

㊟長野市緑町3036-2-2 長野都市ガス前
㊡17:30～20:00(最終入店時間)
㊡日曜（他不定休あり。祝日の場合は要問合せ）
Ⓟなし

20 しせんや

中華 MAP▸P26 ☎026-225-9133

四川料理＆お酒を楽しむ中華居酒屋。ピリッと辛い麻婆豆腐1,090円ほか、餃子や小籠包などの点心をご用意。宴会や貸切などは応相談。

㊟長野市南千歳町876-10 2F
㊡18:00～23:00
17:00～21:00(日)
㊡月曜 Ⓟなし

21 浅草らーめん きび太郎 長野店

ラーメン MAP▸P26 ☎026-217-7790

幅広い年齢層に好まれるラーメンが充実。鶏そば 830 円はあっさりした塩ベースのスープと極細ちぢれ麺がよく絡み、最後の一滴まで味わえる逸品！

㊟長野市南千歳2-15-7 1F
㊡11:30～14:00 17:00～22:45
㊡日曜
Ⓟなし

県下有数の繁華街 権堂

県庁緑町線&権堂アーケード周辺

10 12 はP25のマップをご覧ください。

居酒屋 MAP▸P26

01 山菜料理なべ亭

☎026-232-5901

信州の山の幸・山菜料理やきのこ料理が自慢。四季折々の食材を大切にした料理がお値打ちに味わえる。きのこ鍋は9月中旬～11月上旬頃まで。

㊟長野市権堂町2221 綿半権堂店前
㊡11:30～13:30　17:30～21:00
㊡日曜
Ⓟなし　賛助会員

居酒屋 MAP▸P26

02 炭火モモ焼・骨付鶏 みらい酒房

☎026-237-4321

地鶏ファンご用達の店。豪快火柱で炙る「さつま知覧どりもも焼1,180円」や信州名物料理も多数。

クチコミ長芋竜田揚げ1皿サービス

㊟長野市権堂町2373-1 トライネット純正堂ビル2F
㊡17:00～23:00
　17:00～24:00(金・土・祝前)
㊡日曜(祝前日の場合は営業)　Ⓟなし

新鮮素材の旨い寿司が味わえる

03 いろは鮨

和食 MAP▸P26　☎026-233-1728

大好評！晩酌セット2,200円

晩酌セットは、お通し・刺身・寿司の他に選べる一品と1ドリンク(生中・日本酒・ハイボール・サワーなど)が付くお得なセット。信州の地酒や銘酒が豊富に揃う。海鮮料理も充実。寿司食べ放題は前日迄に要予約（2名様～）。予算に応じた宴会プランも応相談。

㊟長野市西鶴賀町1473-3　㊡日曜　Ⓟ2台
㊡18:00～22:00(LO 21:30)

権堂に隣接の西鶴賀町で長年愛される店

寿司と銘酒を

居酒屋 MAP▸P26

04 九州情熱酒場がばい寅次郎

☎026-237-1026

九州郷土料理・博多水炊き&もつ鍋に感動！名物「水炊き1人前1,760円」は魂を込めた濃厚秘伝スープが自慢。

クチコミ信州ごぼう竜田揚げ1皿サービス

㊟長野市上千歳町1352-3 スタープラザ1F
㊡17:00～23:00
　17:00～24:00(金・土・祝前)
㊡日曜　Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

05 北陸寿司居酒屋金澤 あえの風

☎026-237-3456

店内は全席完全個室。北陸中心の新鮮な魚介類やこだわりの寿司と一品料理が味わえる。北陸珍味528円～や定番メニューも豊富。

㊟長野市権堂町1440-15 プラザウイング1F
㊡17:00～24:00(LO 23:30)
㊡日曜(連休の場合は最終日)
Ⓟなし(駐車場料金の補助あり)

和食 MAP▸P26

06 日本料理 Zingaro

☎050-5492-6307

和モダンな雰囲気の店内でカジュアルな日本料理が楽しめる。その日の仕入れ食材で作る料理長おすすめコースが絶品。数量限定の週末ランチも◎。

㊟長野市問御所町1201 富士ビル1F
㊡17:00～22:00(LO)　㊡不定休
11:30～13:30(LO/金・土)
11:30～14:00(LO/日)　Ⓟなし

和食 MAP▸P26

07 酒菜 やまざき 本店

☎026-237-3313

新鮮魚介と季節料理が自慢。店主こだわりの選び抜かれた食材に定評があり、長野でも評判の人気店。本格焼酎や日本酒など飲み物も豊富。

㊟長野市権堂町1449-24
㊡17:00～23:00(LO 22:30)
㊡日曜
Ⓟなし

和食 MAP▸P25

08 鉄板焼 さくら

☎026-234-1202

厳選された上質の信州牛、ブランデーの炎に包まれる新鮮なオマール海老や魚介類。目の前でシェフが焼き上げるパフォーマンスも楽しめる。

㊟長野市県町576 ホテル国際21　16F
㊡11:30～14:00　17:30～22:30
※3日前までに完全予約
㊡無休　Ⓟあり　♿車イス可　賛助会員

和食 MAP▸P30

09 山里のおもてなし やま茶屋

☎026-233-3900

天然きのこがふんだんの(時期による)きのこ鴨鍋は秋冬の名物。店主が採る山の幸と地元食材が織りなす「里山グルメ」は食通を魅了してやまない。

㊟長野市問御所町1315
㊡17:30～21:30(LO 21:00)
㊡不定休(要予約)
Ⓟあり　賛助会員

和食 MAP▸P25

10 すき焼・しゃぶしゃぶ すき亭

☎026-234-1123

信州の風土と情熱が作り上げた「りんごで育った信州牛」は、まさに味の芸術品。絶品の黒毛和牛のすき焼・しゃぶしゃぶ・ステーキ等が堪能できる。

㊟長野市妻科112-1
㊡11:00～14:30(LO 14:00)
17:00～21:30(LO 20:30)
㊡月曜　Ⓟあり　賛助会員

和食 MAP▸P26

11 牛見本店

☎026-232-4701

和牛の美味しさを考えて料理毎に部位を選び、他の食材にまで行き届いた気配りを怠らない。秘伝のタレを使った牛すき焼やしゃぶしゃぶが人気。

㊟長野市上千歳町1359
㊡11:30～13:30　17:00～21:00
㊡土曜・日曜
Ⓟなし　賛助会員

和食 MAP▸P25

12 裾花峡天然温泉宿 うるおい館

☎026-237-4126

善光寺・長野駅から車で約7分の源泉かけ流し天然温泉。レストランでは本格麻婆豆腐や信州産のざるそば等、和洋中の食事が味わえる。

㊟長野市妻科98
㊡6:00～9:00(朝風呂)
10:00～23:00(日帰り入浴)　Ⓟあり
㊡無休(整備休館日あり)　♿車イス可　賛助会員

居酒屋 MAP▸P26

13 カンパイ酒場 ShinShin (シンシン)

☎026-219-2227

カンパイで繋がる店。不思議と知人が集まる店。ステーキや馬生レバ刺しが大人気、運が良ければ生牡蠣も。「さぁ、あなたも乾杯で繋がりませんか？」

㊟長野市上千歳町1427-12
まるに亭ビル1F
㊡17:00～23:00
㊡日曜・祝日　Ⓟなし

そば MAP▸P26

14 今むらそば本店

☎026-232-3518

しなの鶏、信州産きのこ等を使ったオリジナルメニューが豊富。素材を生かしながら伝統にとらわれないこだわりの味を提供している。

㊟長野市西後町1637-3
㊡11:00～14:30　※品切閉店の場合有
16:30～18:00　㊡火曜　Ⓟなし
11:00～17:00(土・日・祝)　賛助会員

そば MAP▸P26

15 田舎料理 手打そば 二本松

☎026-234-6967

こだわりの旬の食材が堪能できる和食処。信州の郷土料理を肴に気軽に飲める。店主が打つ細打ちでコシの効いた本場のざるそばはメにも好評。

㊟長野市権堂町2373
㊡17:00～21:00
㊡日曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

16 樽屋 福たろう

☎026-217-8857

2023年8月オープン！長野市初！「美味だれ焼き鳥」1本150円～が味わえる店。広々とした店内で食事と店主こだわりの銘柄酒が楽しめる。

㊟長野市東後町7-1 カリフォルニアビル1F
㊡18:00～23:30
㊡日曜
Ⓟなし

和食 MAP▸P26

17 日本料理 紀元茶寮

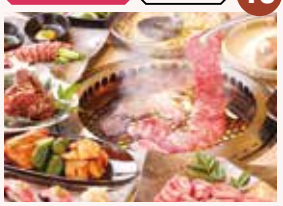
☎026-235-3333

四季折々の旬の味覚と、和のおもてなしを楽しめる。「純米酒宣言」のもとお酒のラインナップも充実。各種お祝いなどにも最適な個室も完備。

㊟長野市県町528-1
THE SAIHOKUKAN HOTEL 1F　Ⓟあり
㊡11:30～14:00(LO)　♿車イス可
17:00～20:30(LO)　㊡火曜　賛助会員

焼肉 MAP▸P26

18 信州焼肉 悠雅亭



☎026-233-0763

和を基調とした完全個室の店。信州プレミアム牛肉・熟成肉・地元食材を中心とした料理が楽しめる。焼肉各種660円～。

㊟長野市権堂町1440-15 プラザウイング1F
㊡17:00～24:00(LO 23:30)
㊡日曜(連休の場合は最終日)
Ⓟなし(駐車場料金の補助あり)

中華 MAP▸P25

19 中国料理 花梨

☎026-234-1201

本格的な中国料理をスタイリッシュでカジュアルな雰囲気の中で気軽に味わえる。ランチタイムの単品メニューから、本格中国料理コースまで楽しめる。

㊟長野市県町576 ホテル国際21 B1F
㊡11:30～14:00　17:30～22:30
(21:30以降の利用は3日前までに要予約)
㊡無休　Ⓟあり　♿車イス可　賛助会員

繁華街に囲まれている裏通り

しまんりょ小路 周辺

全長約200mの石畳風の、味のある隠れスポット

中央通り（善光寺表参道）から少し外れたところにあり、
長野駅善光寺口から約300mほど離れた場所にある石畳風の小路。
約200mの小路には飲食店やショップが多く建ち並び賑わっています。

貴重な酒や旬の物を安く提供

01 大衆酒場 風林火山 長野しまんりょ店

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-217-0246

地元食材使用の郷土料理を低価格で

居酒屋メニューから郷土料理まで330円・385円・440円均一料金で楽しめる人気の大衆酒場。県内随一を誇る豊富な地酒の取り揃えも自慢。旬の日本酒は常時30～40種類。

㊟長野市南千歳町865-2
㊡17:30～23:00
㊡日曜　Ⓟなし

「心ゆくまで信州を味わおう！」

02 ここ一軒で日本を旅する 野饗～のあえ～

居酒屋 MAP▸P26 ☎026-227-3232

旬の信州食材を個室で味わえる居酒屋

厳選した信州地酒や日本各地の銘酒が充実。信州プレミアム牛肉や信州サーモン、野沢菜漬けなど信州食材を使った逸品料理も楽しめる。

ク季節のおすすめ料理１品サービス

㊟長野市南千歳868 セピアビルB1F
㊡17:00～24:00(LO 23:00/時間変更の場合あり)
㊡無休　Ⓟなし

ラーメン MAP▸P26

03 純水煮干し中華そば 幻庵

☎非公開

信州ラーメン四天王の一角に数えられるゆいがグループが作り出す煮干しスープが際立つ「中華そば1,000円」。呑んだ後のメにも◎。

㊟長野市上千歳町1177
㊡12:00～13:45　18:00～22:30
12:00～14:00(日･土･祝)売り切れ次第終了
㊡月曜　Ⓟなし

和食 MAP▸P26

04 鳥蔵 しまんりょ店

☎026-228-2910

店内は全室個室。信州ブランド食材の信州福味鶏、薩摩知覧鶏等の鶏料理が県外客にも好評。銘柄鶏と地元野菜を使う「秘伝の水炊き」がおすすめ。

㊟長野市南千歳町865
㊡18:00～24:00(LO 23:00)
㊡月曜
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

05 目利き超人 魚'Sまん

☎026-217-8656

海無し県では考えられないくらい新鮮で旨い刺身と馬刺･野沢菜天ぷら･長芋竜田揚げ等の信州名物を堪能。信州地酒も充実。半個室テーブル･座敷も有。

㊟長野市南千歳町876-13 ボエム街2F
㊡16:00～23:30(LO 23:00)
㊡無休
Ⓟなし

ラーメン MAP▸P26

06 ラッキー食堂 まとや

☎026-228-8485

インパクトのあるメニューが豊富なB級創作系ラーメン店。ボリューム満点のインチキゴリラー麺1,078円が大人気。ラッキーつけ麺935円も好評。

㊟長野市南千歳町876-13
㊡11:00～22:00
㊡日曜(連休の場合は最終日)
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

07 串揚げ 只今

☎026-223-2312

厳選素材をカラッとサクサクに揚げた串揚げが好評。具材も大きくボリューム満点! 地酒･銘柄焼酎･ワイン～他。

クミニ茶漬けorシャーベット(橘コース以上の方)

㊟長野市南千歳町865 トキワビル1F
㊡17:00～22:30(LO 22:00)
㊡日曜(祝前日の場合は営業、翌日休み)
Ⓟなし

居酒屋 MAP▸P26

08 焼き鳥酒場 撫韻（ないん）

☎080-4722-4637

しまんりょ小路入口にあるアットホームな焼き鳥店。明るい人柄の店主が丹念に焼き上げる焼き鳥は絶品。ビールがすすむこと間違いなし。

㊟長野市南千歳町857
㊡17:30～24:00
㊡月曜
Ⓟなし

人気・おすすめ
6選〈長野市内〉
長野ラーメン

長野市で行列ができる店や、人気・話題の店を紹介。ぶし系・醤油系・鶏白湯系・こってり系あっさり系などの人気ラーメンが勢揃い。素材勝負の激戦区、長野の銘店を制覇しよう！

ふくや 妻科店

中華そば 1,000円
（チャーシュー3枚）

クーポン特典 P27にあるよ！
ゆで玉子1個サービス
※麺類注文の方1品につき1個
※注文時・会計時にご提出ください
※吉田四丁目店も利用可

昔ながらの夜鳴きそばとして愛され続けているシンプルな中華そば。濃い色の醤油スープとじっくり煮込まれたチャーシューは柔らかく味わい深い。

創業60余年来の老舗
常連客を魅了！中華そば専門店

【住】長野市妻科31-1　【席】24席　☎026-234-0384
【営】11:00～20:00　【休】月曜　【P】11台
吉田4丁目店／長野市吉田4-18-24　☎026-219-2360

MAP P25

麺道 麒麟児 大門店

淡麗 中華そば 1,100円

オススメ
★特製中華そば1,500円
★鶏白湯 鶏そば1,200円
★淡麗 塩そば1,100円

善光寺参拝の折に立ち寄れる店
長野で人気の中華そば専門店

善光寺門前、唯一の中華そば専門店。蔵造りでモダンな純和風の店内で味わう人気店の味。鶏と鴨の淡麗醤油スープに細麺が絡み、上品な味わいの中華そば。

【住】長野市大門町55-1　ぱてぃお大門内
【営】11:00～15:00 ※麺・スープ売切次第終了
【席】11席　【休】不定休

MAP P25

頑固麺飯魂 気むずかし家

味玉鶏白湯ラーメン
1,000円

クーポン特典 P27にあるよ！
デカのり1枚サービス
※麺類注文の方1品につき1枚
※注文時にご提出ください

信州ラーメン界のカリスマ塚田兼司氏の店。鶏ガラを長時間煮込むとろみ感のある白湯スープが自慢の味玉鶏白湯ラーメン1,000円も人気。

看板メニューの濃厚な鶏白湯ラーメン
鶏白湯スープと極上麺が絡む一杯

【住】長野市栗田2011　【休】木曜　☎026-225-5060
【営】11:00～16:00(LO 15:30)　17:00～深3:00(LO 深2:30)
【席】32席　【P】9台

MAP P26

麺屋 蕪村 長野駅前店

蕪村そば 988円

クーポン特典 P27にあるよ！
味玉1個or大盛りサービス
※麺類注文の方1品につき1個
※注文時にご提出ください

長野を代表する、ザ・節系ラーメン店。鶏白湯スープに鰹出汁が効いたパンチ力抜群の蕪村そば988円。限定のしおそば、あさりそばも人気。

長野を代表する人気ラーメン
根強いファンに支持される鶏白湯専門店

【住】長野市北石堂町1361　☎026-264-6886
千石センタービル1F　【休】無休　【P】なし　【席】16席
【営】11:30～深2:00(LO 深1:30)　18:00～深2:00(LO 深1:30/日)
11:30～深3:00(LO 深2:30/金・土・祝)

MAP P26

家族亭 悟空

五目あんかけラーメン
880円

クーポン特典 P27にあるよ！
手作り餃子1皿(6個)200円引き
※麺類・飯類注文の方1グループにつき1皿
※注文時にご提出ください

住宅街に佇む地域密着の中華料理店。ラーメン・焼きそば・各種定食まで、約80種の豊富なメニューが揃う。熱々でボリューム満点の町中華が味わえる。

人気の町の中華料理屋
テイクアウトや近所の出前も承り中！

【住】長野市栗田76-7　☎026-226-5911
【営】11:00～14:00　17:00～21:00　【P】5台
【休】火曜・第1・3水曜日　【席】58席

MAP P25

ラーメン&ちょい呑み処 博多屋台 権堂店 長野駅前店

あっさりとんこつラーメン
768円

クーポン特典 P27にあるよ！
替玉1玉or味玉1個サービス
※麺類注文の方1品につき1個
※注文時にご提出ください

あっさりサッパリとした豚骨スープと硬さが選べるストレートの細麺が人気！女性にも食べやすいと好評の「あっさりとんこつラーメン」。

アルコールや一品料理・おつまみも充実！
ランチからメラーメンまで！本場博多屋台の味

権堂店　☎026-219-2696
【営】11:30～深1:30(LO)11:30～深2:30(LO/金・土)　【休】木曜
長野駅前店【営】11:30～深1:30(LO)　11:30～深2:30(LO/金・土)
【休】日曜(連休の場合は翌日)　☎026-217-6651

MAP P26

長野に来たら是非食べてほしい本場のそば！

戸隠&鬼無里

そば特集

信州の人気観光地「戸隠（とがくし）」。
岩戸伝説が伝わり、パワースポットとして人気の戸隠神社五社や
忍者の里として有名な神秘的スポット。
そんな戸隠で食べられる「戸隠そば」は日本三大蕎麦のひとつといわれています。
水を切らずに盛り付けるぼっち盛りで有名で狭いエリアに
数十店舗の蕎麦屋があります。
森林浴をしながら、自慢のそばを食べ歩くのもおすすめです。

本場の戸隠そばは「ぼっち盛り」

そば

01 そばの実

☎026-254-2102

地元の契約農家から仕入れた玄蕎麦を徹底管理し、石臼でゆっくり時間をかけて自家製粉。そば本来の味を愉しめるシンプルな「ざるそば」950円。

住長野市戸隠3510-25
営11:00～16:00
（売り切れ次第閉店の場合あり） Pあり
休木曜、第2・4金曜 ♿車イス可 賛助会員

そば

02 うずら家そば店

☎026-254-2219

戸隠黒姫産の地粉を中心に伝統の手作業で蕎麦を打つ。厳寒の真冬に1年分製粉し－20℃にて冷凍保存。1年を通じて新そばの風味が愉しめる。

住長野市戸隠中社3229
営10:30～16:00（売り切れ終了） Pあり
休水曜
火曜・水曜（冬季/1月～3月） 賛助会員

そば

03 戸隠そば山口屋

☎026-254-2351

伝統技法・味を受継ぎ新しい味を提案する店。戸隠流忍者モチーフの「忍者そば」が好評。

そば団子1皿サービス（麺類注文の方1人につき1皿）

住長野市戸隠中社3423
営10:30～15:00
（そばがなくなり次第終了） Pあり
休火曜（祝日除く） ♿車イス可 賛助会員

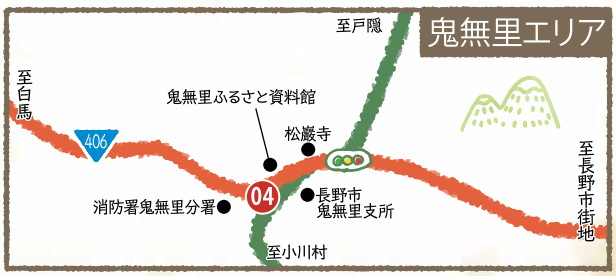
そば

04 そば処鬼無里

☎026-256-2428

長野市産の地粉を使った十割そば。もりそば800円や人気の山菜きのこそば1,050円（温or冷）・「裾花」「奥裾花」2種類のダムカレーも好評。

住長野市鬼無里1690
営11:00～14:00（食堂）
9:00～16:00（売店）
休水曜 Pあり 賛助会員



えび天入りおろし蕎麦1650円

05 徳善院蕎麦 極意

そば　☎026-254-2044

神主を務める主人が打つ蕎麦

吟味した素材を伝統の手打細切にし、滑らかな喉ごしと歯ざわりに仕上げる。

飲食代金5%割引

住長野市戸隠中社3354
営12:00～14:00(売切次第終了)
休不定休　Ⓟあり　賛助会員

ごりやくそば1100円

06 戸隠そば たんぼ

そば　☎026-254-2261

地元客をはじめ県内外の常連客に人気

戸隠周辺の農家から直接玄そばを仕入れ、石臼で挽く自家製粉。絶妙な茹で加減のそばは喉越しもよく、季節で微調整するつゆは格別。味噌仕立ての汁で味わう「お煮かけそば」950円。

住長野市戸隠豊岡10217
営10:00～15:00
休火曜(12月～3月は火曜・水曜)　Ⓟあり

好評の「レディース膳」2000円

07 大久保西の茶屋 戸隠本店

そば　☎026-254-2266

信州戸隠・創業400年の老舗そば処

朱色の暖簾が目印。地産の厳選された蕎麦と新鮮野菜。店内の石臼で挽きたてで打つ戸隠そばや山菜・野菜料理が好評。

飲食代金10%割引

住長野市戸隠豊岡2763　朱色の暖簾が目印
営10:00～16:00(夏期は延長)
休木曜　Ⓟあり　♿車イス可

08 大久保の茶屋

そば　☎026-254-2062

各四季に合わせたそばと旬のおすすめメニューをご用意。自家製石臼挽き戸隠産玄そばは、土・日各5食ずつ限定。

住長野市戸隠豊岡2764 戸隠バードライン沿い
営10:00～15:30(LO)　Ⓟあり
休金曜・第2木曜(3月～11月)
木曜・金曜(12月～2月)

09 そば処 つる家

そば　☎090-4848-9324

築150年の古民家を改装した、趣ある店内。戸隠産そば粉はもちろん、山菜は旬のもの、野菜は自家栽培のものを使用。そばのお供の小鉢も魅力。

住長野市戸隠宝光社2156-1
営10:00～16:00
休火曜
Ⓟあり　賛助会員

10 そば処 紅葉

そば　☎026-254-3433

宝光社の入口近く戸隠山や北アルプスを望む老舗。伝統を保ちそばは石臼挽き。素材を活かした地場の野菜（エコヤサイ）で安心安全を提供している。

住長野市戸隠宝光社1511-5
営10:00～17:00
休水曜・木曜、冬期休業
Ⓟあり

11 戸隠手打ちそば しなの屋

そば　☎026-254-2248

表通りから少し裏手にある隠れ家。コシのあるそばとすっきりしたコクのつゆが好評。写真：しなの屋膳2,000円。

そば団子サービス

住長野市戸隠中社3498
営10:30～15:30(売り切れ次第終了)
休不定休・12月～4月中旬
Ⓟあり　賛助会員

12 そば処 よつかど

そば　☎026-254-2145

戸隠産そば粉のみを使用した純手打ち蕎麦の店。地元の食材をふんだんに盛り込んだ「西岳そば」は1,520円。

住長野市戸隠宝光社2179-4
営9:30～16:00
10:00～16:00(冬季/12月～4月上旬)
(売切次第終了)　休木曜・金曜　Ⓟあり

13 手打ち蕎麦 戸隠堂

そば　☎026-254-2129

戸隠で育った良質なそばを、風味が落ちぬようゆっくりと低速で石臼挽き。戸隠のおいしい水を加え打ったそばが味わえる。四季、庭の草花も楽しめる。

住長野市戸隠中社3520
営10:30～16:00(売切次第終了)
休不定休　※詳細はHP参照
Ⓟ25台

14 奥社前 なおすけ

そば　☎026-254-2551

心からのおもてなし。旅を振り返る時間と笑顔と元気を提供いたします。

そば団子1皿サービス(麺注文時に限る)

住長野市戸隠奥社3688
10:30～16:00(夏季/4月下旬～11月下旬)
10:30～15:00(冬季/12月初旬～4月中旬)
休火曜(夏季)・不定休(冬期)　Ⓟなし

15 奥社の茶屋

そば　☎026-254-2222

戸隠神社奥社の参道入口にあるそば処。建築家隅研吾氏設計による建物は、シックな黒塗りの木造建築で周囲の緑に映える。ざるそば940円より。

住長野市戸隠午王峯3688-6
営10:00～16:00(4月中旬～11月)
休無休(冬期は定休日あり/要問合せ)
Ⓟなし　賛助会員

16 おびなた工場直売店

そば　☎026-254-2028

戸隠の自社工場で製粉した挽きたてのそば粉で製造し、併設の直売店で販売。乾麺・生麺・お土産品やそばおやきなど種類豊富。ネット通販もあり。

住長野市戸隠2640
営9:00～17:00
休土曜・日曜・祝日、夏季(お盆)、年末年始
Ⓟあり　賛助会員

17 戸隠松本製麺

そば　☎026-254-2171

定番〝戸隠そば〟は、自社挽きしたそば粉を独自にブレンドし、そばの香りと風味を生かした半生そば。戸隠地区のみやげ店やネットでの購入も可能。

住長野市戸隠豊岡2669-5
営8:00～17:00
休土曜・日曜・祝日・年末年始
Ⓟあり

真田十万石の城下町
松代周辺

古い歴史と文化、風情ある佇まいの町並み。歴史に彩られた松代を散策。地元の食材を活かしたオリジナリティあふれる料理が味わえます。松代町特産の長芋や、杏を使った料理も有名です。

長野I.C 周辺エリア

川中島周辺エリア

そば

01 お休み処 日暮し庵

☎026-278-3356

江戸末期武家屋敷を利用した情緒漂う一軒家。手打ちそばに松代特産の長芋を使った味噌とろろ・麦飯が付いたそば定食がおすすめ。

㊟長野市松代町殿町190-2
㊡11:00～14:30(LO 14:00)
㊡火曜
Ⓟあり

賛助会員

和食

02 お食事処 うめたや

☎026-278-2174

江戸時代初期創業の老舗店。お手頃な丼物から定食等、地元客から観光客まで気軽に利用できる老舗食事処。「鯉こく」は伝統の逸品。

㊟長野市松代町松代628
㊡11:30～14:00　17:00～22:30
㊡不定休
Ⓟあり　♿車イス可

賛助会員

うどん

03 五十里うどん 麺味座（めんみくら）

☎026-278-0141

つるつるしこしこコシのある麺は1日限定30食。麺が終了次第閉店の為お早めに。セットメニューのおしぼりうどんと松代名物「杏おこわ」が大人気！

㊟長野市松代町豊栄6154-1
㊡11:30～14:00(火～土)
11:30～(日・祝)　※売り切れ終了
㊡月曜　Ⓟあり

賛助会員

和食

04 こむぎ亭

☎026-274-5536

塩分が少なく、コシが強くもちもちとした食感にこだわった麺に、12種類の食材を使った味噌煮込みうどんがおすすめ。

㊟長野市松代町松代1129-2
㊡11:30～14:30(LO)
17:00～20:30(LO)
㊡水曜　あり

賛助会員

おみやげ

05 OYAKI FARM

☎026-214-0410

いろは堂が手がける長野名物「おやき」の新たな発信拠点。カフェやショップの他、おやき工場を併設しており、製造工程の見学などができる複合施設。

㊟長野市篠ノ井杵淵7-1
㊡9:30～18:00
（冬季変動あり。HPにて要確認）
㊡不定休　Ⓟあり

賛助会員

中華

06 川中島温泉テルメDOME

☎026-214-6660

本格的な中華料理を中心に、一品料理からお子様メニューを提供。人気メニューは、あんかけ焼きそばと四川担々麺。サウナー向けメニューあり。

㊟長野市川中島町今井1780-1
㊡10:00～24:00
㊡無休(メンテナンス休業あり)
Ⓟあり

松代エリア

洋食

07 公園のベンチ

☎026-278-7411

開業32年の小粋なレストラン。地物の新鮮な旬食材を使用した充実感満足感のある料理を提供。「グラタンならココ！」と好評。予約がおすすめ。

住長野市松代町東寺尾2998　Ⓟあり
営11:30～13:30
　17:30～19:30(土/要予約)
休月曜・日曜　♿車イス可

和食

08 松代象山店 しんこきゅう(心幸食)

☎026-214-3108

長野初！予算と好みに合わせて自分の為に作る（あつらえる）定食。日替り、旬替り、何度来ても飽きない！無添加の身体に優しい懐石小鉢料理に舌鼓。

住長野市松代町松代1496-22　休月曜
営11:00～15:00(LO 14:30)　Ⓟあり
　17:30～22:00(LO 21:30)
※20:00迄に要入店、早仕舞いの場合あり

そば

09 手打そば処 横綱

☎026-283-4527

川中島古戦場・八幡原史跡公園にある本格手打ちそば処。喉ごしが良くコシも甘みもあるそばは飽きがこない。通常の3倍はある「横綱」924円が人気。

住長野市小島田町1384
営11:00～15:00(LO 14:30)
休水曜
Ⓟ156台

洋食

10 かご café コノハナサクヤ

☎026-214-7467

自家菜園で栽培した無農薬野菜を中心に、一つ一つ丁寧に仕込みをした料理はまさに食材の持つ味と栄養をふんだんに感じる事ができる。

住長野市松代町肴町878
営11:00～17:00
　18:00～22:00(予約のみ)
休不定休　Ⓟあり　賛助会員

洋食

11 カフェ エレファントマウンテン

☎026-214-3674

年中かき氷を楽しめるお店。店内はテーブル席のほかにとても広いキッズスペースがあり、お子様はもちろん、親御さんもゆっくり食事を楽しめる。

住長野市松代町松代176　平林ビル1F
営11:00～19:00(LO18:30/4月～9月)
　11:00～18:00(LO17:30/10月～3月)
休火曜　Ⓟあり

洋食

12 パン屋 小坂

☎026-247-8982

1日に焼くパンは約60種類、オリジナルカスタードクリーム入りのクリームパンが一番人気！イートインもあるので喫茶やランチも楽しめる。

住長野市松代町松代163-9
営10:00～17:00(売切次第閉店)
休木曜・日曜・祝日
Ⓟあり(JA松代支店と共有)　賛助会員

洋食

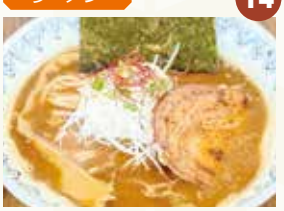
13 喫茶 Gallery 象庵

☎080-1101-9955

手づくりパンをはじめピザ・ケーキ・ホットドックなど松代の町を散策しながらちょっと立寄ってみて。象山神社のすぐそば。

住長野市松代町松代1496-13
営10:00～17:00
休火曜(祝日の場合は翌日)
Ⓟなし　賛助会員

ラーメン



14 麺屋 蕪村 篠ノ井店

☎026-285-9272

川中島古戦場前の鶏白湯専門店。鶏白湯にパンチの効いた鰹出汁を加えた蕪村そば988円や、ご当地ラーメンの王様中華そば1,065円が好評。

住長野市篠ノ井西寺尾2763-1
営11:00～22:00
休火曜
Ⓟあり

信州新町

信州にもあったジンギスカンの町！

昭和初期より『おもてなし料理』として羊の肉をタレに漬け込んだジンギスカン料理を振る舞いました。今は人が集まる焼き肉の定番、また地域の郷土食として親しまれています。

地区内をとおる国道19号線沿いには、お食事処やお土産用のお店が点在しており、称して『ジンギスカン街道』と呼んでいます。各お店自慢の自家製タレに漬け込んだジンギスカンをお召し上がりください。

ジンギスカン

01 焼肉レストラン むさしや

☎026-262-2822

「ジンギスカン」でお馴染みのむさしや食品の直営店。肉質にこだわり肉の種類も多くボリュームたっぷり。無煙ロースターを使用している。

住長野市信州新町水内4394
営11:00～20:00(LO19:30)
休月曜・不定休
Pあり

ジンギスカン

02 元祖 ジンギスカン荘

☎026-262-2012

元祖ジンギスカンの店。羊肉は地元産のリンゴをベースとし添加物を一切使わない秘伝のタレで丁寧に漬け込み七輪で焼くジンギスカンは絶品。

住長野市信州新町上条403-1
営11:00～20:00(LO19:30)
11:00～14:00(木) 売切次第終了
休月曜(祝日の場合翌日)・不定休 Pあり

ジンギスカン

03 食事処ひはら

☎026-264-2331

ジンギスカンを漬け込むタレに焼いたにんにくを使用。後味マイルドでにおいも控えめなのでお子様にも食べやすい味付け。

住長野市信州新町日原西2159-1
営11:30～20:00
休火曜
Pあり

ジンギスカン

04 信州不動温泉さぎり荘

☎026-264-2103

地元で飼育しているサフォーク（肉羊種）が味わえる。ジンギスカンの味付けは甘めでクセがなく食べやすい。地元産のはぜかけ米を使用。

住長野市信州新町日原西300-1
営温泉/11:00～21:00
レストラン/11:30～14:30 17:00～20:30
休不定休
Pあり

ジンギスカン

05 リバーテラス山河

☎080-2557-1129

国道19号、大安寺橋のたもとにあるラム肉専門のジンギスカン料理の店。各種定食やラーメンなど食事メニューも充実！小宴会・テイクアウトも可。

住長野市信更町古藤3011
営11:00～14:00
休月～金・祝(予約の場合は営業)
Pあり

ジンギスカン

06 道の駅 信州新町

☎026-262-2228

定番の羊肉ジンギスカンの他にも鹿肉ジンギスカン等、種類豊富に販売。中でも毎月第3土曜に販売される道の駅限定オリジナルジンギスカンが人気。

住長野市信州新町水内4619
営8:30～17:45
休1/1・1/2・不定休
Pあり

ジンギスカン

07 フレッシュトップ田中屋

☎026-262-2047

手作りの自家製のタレに漬け込んだ生ラム肉(子羊)が人気。辛口のタレに漬け込んだジンギスカンや信州新町産のサフォーク肉も販売中。

住長野市信州新町新町183
営8:30～19:30
休正月盆明けの各1日
Pあり

ジンギスカン

08 A・コープしんまち店

☎026-262-3429

羊肉の味を引き出す工夫を重ね、店内で漬け込んだ特製ジンギスカンを販売。ジンギスカンバーベキューやお土産にも人気。

住長野市信州新町新町958
営9:30～19:30
休年4回(1/1・水曜)
Pあり

ジンギスカン

09 ろうかく荘

☎026-262-2309

ろうかく湖と北アルプスの美しい風景が楽しめる店。フルーツやスパイスをミックスして作られた秘伝のタレが人気で県外からの常連客も多い。

住長野市信州新町上条95-3
営11:00～21:00
11:00～14:00(火・金)
休水曜・木曜・年末年始 Pあり

ジンギスカン

10 ルート19ドライブイン

☎026-262-2332

店内から水内ダムを望みながら、辛口の漬け込みタレに漬け込んだジンギスカンを焼いて、タレやソース、七味をお好みでつけて味わえる。

住長野市信州新町水内1656
営10:00～21:00
休水曜
Pあり

鬼無里周辺
至白馬
406
鬼無里ふるさと資料館
松巌寺
いろは堂
鬼無里支所
消防署 鬼無里分署
そば処鬼無里
至小川村
善光寺北周辺
アマンダンスカイ
善光寺雲上殿
至善光寺
城山動物園
住吉
長野西高校
城山本願寺
ふれあい広場
長野清泉女学院
湯福神社
城山公園
忠霊殿
善光寺
善光寺本堂
東山魁夷館
休息所
長野県立美術館
ミュゼレストラン善
fufule
経蔵
山門
寛慶寺
彦神別神社
大勧進
寛喜院
城山小学校
尾張屋 そば店
仲見世通り
たきや
萬佳亭
丸清
北野家本店
吉田うどん彦兵衛
仁王門
長門屋
満留八総本店
長野電鉄
善光寺下駅
皇太神
大本願
大丸
西之門よしのや
元屋
弥生座
サンクゼールワイナリー
八幡屋礒五郎
THE FUJIYA GOHONJIN
竹風堂
東屋
藤木庵
武井神社
ぱてぃお大門
えんがわ
小川の庄 おやき村大門店
MONZEN TERRACE ENYA
麒麟児大門店
長野大通り
至戸隠・鬼無里
西部中学校
加茂小学校
信州大学教育学部
西方寺
合同庁舎
長野市消防局中央消防署
天満宮
ぱてぃお大門
ふくや
長野商業高校
長野市立図書館
長野地方裁判所 長野家庭裁判所
ひまわり公園
原立寺
妻科神社
うるおい館
すき亭
ホテル国際21
16F さくら
B1F 花梨
THE SAIHOKUKAN
国際21
長野県庁
長野合同庁舎別館
長野グランドシネマズ
西本願寺長野別院
長野電鉄権堂駅
長電権堂パーキング
北野文芸座
長野松竹相生座 ロキシー1・2
秋葉神社
長野市権堂イーストプラザ 市民交流センター
長野税務署
ニューやま
権堂アーケード通り
綿半スーパーセンター
長野県立大学後町キャンパス
やま
表参道長野オリンピックメモリアルパーク
県庁緑町線
TOiGO
鍋屋田小学校
信越放送
昭和通り
権堂周辺エリアP26
もんぜんぷら座
TOiGO パーキング
アパホテル長野
JALシティ長野
アクティホール
中央通り
NTT ドコモビル
リンデンプラザ
長野電鉄市役所前駅
JA長野県ビル
セレクトイン長野
ナガノアベニュー
アイランド
チサングランド
自彊館
マツモトキヨシ HOTEL NEW NAGANO NeXT
南千歳公園
スマイルホテル長野
西友
シェルシェ
しなの鉄道 北しなの線
北陸新幹線
ながの東急百貨店
ドーミーイン長野
C-one
長野第一
長野東急REIホテル
長野電鉄長野駅
シャトレーゼホテル長野
アベスト長野駅前
相鉄フレッサイン長野駅善光寺口
MIDORI長野
大原学園
善光寺口
JR・しなの鉄道長野駅
清泉女学院大学看護学部
東横INN
東口
メトロポリタン長野
長野プラザ
ホテルコートランド
長野朝日放送
森と水バックパッカーズ
信越本線・しなの鉄道
北陸新幹線
ユメリアバスパーク
ホテルリブマックスPREMIUM長野駅前
長野駅周辺エリアP26
東横INN長野駅東口
北長野・穂保周辺
至上越
長野工業高専
徳間小学校
北しなの鉄道
北陸新幹線
アップルライン
ふくや 吉田4丁目店
北長野駅
長野運動公園
長野電鉄
柳原北
至須坂
至長野市役所
東和田
長野東バイパス
至長野大橋
ビッグハット周辺
栗田病院
ホクト文化ホール
悟空
芹田小学校
綿半
信州大学工学部
ケーズタウン若里
NHK
ビッグハット
水野美術館
MIZUNO
マクドナルド
上田
県庁通り
山王小学校
長野放送
長野ターミナル会館
八十二銀行本店
信濃路
裾花橋
至篠ノ井

権堂周辺エリア

長野駅周辺エリア

得 共通クーポン券

共通クーポン券 ご利用上の注意

※各ページの クーポン ク 表示されているお店に限り共通クーポンはご利用できます。
※お店のクーポン内容をご確認の上、ご利用ください。
※お店のクーポンをご利用の場合は、必ず下の共通クーポン券を切り取って、お店へお渡しください。
※ご利用の際は、クーポン内容のご確認のために本誌を持参されることをおすすめいたします。
※クーポン券の裏面に記載されている注意事項以外に不明な点がありましたら、お店へ直接お問い合わせください。

FREE▷BOOK ながのグルメガイド

共通クーポン券

※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。

有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

FREE▷BOOK ながのグルメガイド
共通クーポン券
※本誌掲載の クーポン ク 表示のあるお店でご利用できます。
※クーポン券のみのご利用はできません。
※ご利用は、本券1枚で1名様又は1グループ・1回限り有効です。
※事前確認の上、来店時・注文時・会計時にご提出ください。
※他のサービス券・ポイントカード・クレジットカードとの併用、現金とのお引換えはできません。
有効期限：2025年3月31日

飛騨 クーポン券
おまかせ1品サービス
※他のサービス券・クーポン券との併用はできません。
※クーポン券のみご利用はできません。
有効期限2025年3月31日

朴葉焼・馬刺と原酒の店
民芸調食事処 飛騨

ご宴会は80名様までご予算に応じて調整致します。
長野市北石堂町1370 二線路通り
TEL(026)224-0021
0120-206-021
定休日／日曜の夜
営業時間／10:30～13:30 17:00～21:30(LO 21:00)

読者プレゼント&応募用紙

※下記の応募用紙をコピー又は切り取って官製ハガキに貼ってお使いください。

読者プレゼント

源泉かけ流し
本格天然温泉

裾花峡天然温泉宿
うるおい館

日帰り入浴券

抽選で20名様にプレゼント

長野駅・善光寺から車で7分、県庁から徒歩10分

湯口より贅沢にかけ流される琥珀色の「裾花峡温泉」と内湯の一角に無色透明の「保玉の湯」の2種類の温泉を愉しめます。また、露天風呂からは裾花峡の四季の彩りと豊かな自然をご堪能いただけます。

プレゼントのお申込方法

1.応募締切／**2025年3月31日**まで

2.右の応募用紙の必要事項を明記の上、下記までお申込みください。

◆ハガキの場合（右の応募用紙をご利用ください）
〒380-0935
長野市中御所5丁目9番11号
有限会社フリーブック
「ながの観光コンベンションビューロープレゼント」係

◆FAXの場合　026-229-0311

◆メールの場合　member@freebook.co.jp

発行／有限会社フリーブック
協力／（公財）ながの観光コンベンションビューロー

※個人情報は、当社発行媒体、プレゼント企画の当選賞品の発送などの目的以外では利用致しません。

きりとり線

きりとり線

プレゼント応募用紙

下記の項目に必要事項を記入のうえ、切り取って官製はがきにしっかりと貼って投函してください。

プレゼントの応募締切は2025年3月31日の当日消印迄有効です

プレゼント応募　うるおい館 入浴券

食事に行ったお店はどこですか?

お土産は何を購入されましたか?

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます

氏　名

住　所
（〒　-　）

電話番号（　）　-

年　齢　才

性　別　男性 ／ 女性

職　業

趣　味

入手場所　本を手に入れた場所を具体的に教えてください
送付 ／ 設置［　］

ご意見・ご感想　行った店の感想なども教えてください

【ながのグルメガイド／2024】

きりとり線

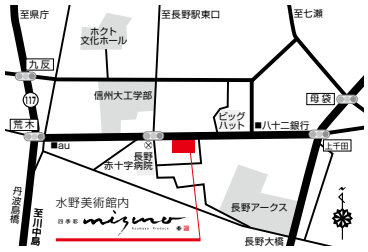
四季を感じ 旬を味わう 日本料理。

MIZUNO御膳
3,300円

御膳は16品
1,980円〜3,300円で
ご用意しております。
会席料理は8種類
4,400円〜8,800円と
会食、ハレの日や記念日などに
ご利用ください。
また、お子様メニューやアラカ
ルトのご用意もあります。

詳しくは
こちら

春は桜。夏は新緑。秋は紅葉。冬は雪化粧。
日本庭園を望みながらお膳の上でも、四季の彩りと旬の素材が堪能できます。



四季彩
mizuno
Azumaya Produce

四季彩 MIZUNO（ミズノ） 本格日本庭園を眺めるくつろぎの空間

長野市若里 6-2-20　水野美術館1階　TEL.026-219-3522

［ランチ］11:00−14:00　［カフェ］14:00−17:00

［ディナー］17:00−22:00（LO 21:00/金・土）　［定休日］月曜

善光寺門前 いつも違う、特別な空間。

「信州を味わえるお店」として
豪商の古民家が復活いたしました。

江戸時代に建てられた土蔵を入口とし、
土蔵の二階から中庭を見下ろす長い廊下を抜け、
趣きのある個室へとご案内いたします。

風情とお料理とともに
最高のおもてなしをいたします。

鳥蔵別邸
東屋

長野県長野市東町一〇四
（ご予約問合せ）〇二六−二六六−〇一六〇
昼／午前十一時から午後三時（入店最終 午後一時十五分）
夜／午後五時から午後十時（入店最終 午後七時三十分）
※夜は完全予約制です。

定休日はこちらを
ご確認ください

信州を味わえる会席を…
満足水炊き会席
豪華水炊き会席
信州の極み　東屋会席
月替り会席
旬味会席

会席料理は八〇〇〇円〜

お昼もちょっと贅沢に
重箱弁当　二七〇〇円〜

※夜はサービス料を頂戴いたします。
※原材料高騰による価格変更の予定がございます。

天然温泉

源泉かけ流し 裾花峡温泉

日帰り入浴 サウナ

貸切風呂

ご宿泊

お食事

フィットネス ジム

リラクゼーション

長野駅・善光寺から車で約7分県庁から徒歩約10分
露天風呂からの眺望と2種類の温泉を贅沢に愉しむ

●日帰り入浴/10:00～23:00 ※23:00閉館　(朝風呂/6:00～9:00 ※9:00～清掃)
●お休み処 湯上り亭/10:00～21:00　●レストラン 百景/11:00～20:30 (LO 20:00)

※2024年4月20日現在の料金です。今後変更される場合もございます。

朝割 6:00~9:00
平　日 560円　土日祝 650円

●入館料　大人950円 ※平日800円
小学生210円/幼児110円　3才未満無料

P150台無料

https://uruoikan.com/

うるおい館　検索

裾花峡天然温泉宿

うるおい館

※感染症対策の為、従業員がマスクを着用して就業する場合がございます。何卒ご理解の程、宜しくお願いいたします。

☎026-237-4126

長野市妻科98番地