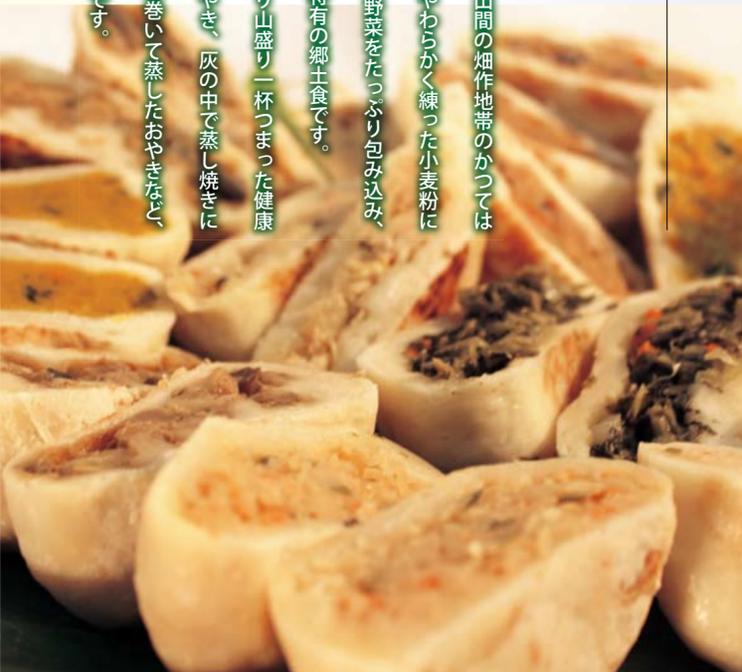


# 「おやき」

おやきは信州でも水田が少ない山間の畑作地帯のかつては日常食でした。耳たぶくらいにやわらかく練った小麦粉に味噌や醤油で味付けした季節の野菜をたっぷり包み込み、焼いたり蒸したりした信州北部特有の郷土食です。

一つのおやきに生野菜がとんぶり山盛り一杯つまった健康食品です。おやきには蒸したおやき、灰の中で蒸し焼きにしたおやき、世の葉や若木の葉を巻いて蒸したおやきなど、各家庭で味も作り方もさまざまです。



## 大町市 美麻

蒸しおやき 猪乃湯のおやきは蒸して作られています。オリジナルの生地を味わっていたとき、旬の食材も使っています。



生地はもちもちとした小麦粉の味を感じてもらえます。

サイズもカッター大きく、お腹もいっぱいになります。

五感で味わってください。

猪乃湯 ☎ 070-4361-0381

ほか店 ☎ 0261-29-2030

麻の館 ☎ 0261-23-1738



黒部ダムカレー 黒部ダムをイメージした人気メニュー。生野菜を雄大な山に、アーチ状に盛り上げたオムライスを環塊に、カレーのルーを水に、エビフライなどで遊覧船ガルベを表現しました。

信州美麻御膳 信州サーモン、ジビエ鹿肉コロッケ、お蕎麦がメインの彩りある御膳です。



## 道の駅 ぽかぽかランド美麻 | オススメ!

## 小川村

おやき回廊は

【農文】縄文おやき 縄文住居を模した建物で御膳裏に掛けた焙烙で焼く昔ながらのおやきが食べられます。おやき作り体験もどうぞ。小川の庄おやき村 ☎ 026-269-3767

【大田】田舎おやき 地元で採れた野菜をふんだんに使った昔ながらの焼きおやき。北アルプスの大展望を見ながらの味。焼きおやき ☎ 026-269-3346

【三好】味噌おやき 具だくさんの田舎おやき。ふるただけの味。お自慢。お食事変わりにおし上がっています。お食事処 味噌 ☎ 026-269-3282

【田舎】農の花おやき お母さんたちが作る家庭の味。そのまゝのおくゝの味。季節の野菜を使ったおやき。おくゝ ☎ 026-219-2640

【田舎】農の花おやき お母さんたちが作る家庭の味。そのまゝのおくゝの味。季節の野菜を使ったおやき。おくゝ ☎ 026-219-2640

## 道の駅「おがわ」 オススメ!



各種 定番 地元で育つお米は「はげかけ米」で地産「おがわ」の相性はぴったり。



季節の新鮮野菜 「おんさん市場」で採れた季節の新鮮野菜が、すべり午前中に売り切れが出ています。



手打ちそば 地元産を使った手打ちそばは期待を裏切らない美味しさ。見ればびっくりのサクサクかき揚げも一緒にどうぞ。

## 長野市 中条

【灰焼】おやき 茅葺の古民家の囲炉裏でつくる昔ながらの「灰焼おやき」。薄皮、具沢山で灰で焼いた独特の食感が味わい深いおやきです。

【なす】「野沢菜」一切手大根「など色々な種類があり、笹の風味を引き立てています。

道の駅中条オリジナル豆腐 道の駅中条オリジナル豆腐。道の駅中条アームで栽培した「あやみどり」や「ナカセ」などを使用し、豆腐「ナカセ」を現在のは納豆（あやみどり）と味噌和え（ナカセ）が人気です。



【おやき】 笹で包んでふかしたおやき。具は定番があり、笹の風味を引き立てています。



【おやき】 笹で包んでふかしたおやき。具は定番があり、笹の風味を引き立てています。

## 道の駅「中条」 オススメ!



おぶっこ 信州味噌をベースに地場野菜と地粉ユメセイキを使用した手打ちそばを煮込みました。



【おやき】 笹で包んでふかしたおやき。具は定番があり、笹の風味を引き立てています。



【おやき】 笹で包んでふかしたおやき。具は定番があり、笹の風味を引き立てています。

●お問い合わせ  
大町市美麻支所  
〒989-9101  
長野県大町市美麻1-8-10番地  
☎ 0261-29-2311 ☎ 0261-29-2333  
URL <http://www.city.omachi.nagano.jp>  
E-mail [masa@sangyou.city.omachi.nagano.jp](mailto:masa@sangyou.city.omachi.nagano.jp)

●お問い合わせ  
小川村役場  
〒381-3302  
長野県小川村役場 ☎ 026-269-0000  
☎ 026-269-2323 ☎ 026-269-3578  
URL <http://www.vill.ogawa.nagano.jp>  
E-mail [kankou@vill.ogawa.nagano.jp](mailto:kankou@vill.ogawa.nagano.jp)

イベント  
5月 虫倉山開山祭  
7月 やまはの里（たりの村）の追分り  
7月 中条でカブト（カブト）  
9月 シャンホウ（カブト）  
10月 虫倉山の紅葉が目撃  
11月 信州むしくらまつり  
11月 田舎（カブト）  
12月 お祭（カブト）  
12月 年の暮れ特産品フェア  
2月 西山大豆フェア

●お問い合わせ  
長野市西部産業振興事務所  
〒381-3303  
長野県長野市西部産業振興事務所  
☎ 026-268-3003 ☎ 026-269-9931  
URL <http://www.city.naganonagano.jp/>  
E-mail [kankou-sesbu@city.naganonagano.jp](mailto:kankou-sesbu@city.naganonagano.jp)

信州のオヤキ回廊  
OYAKI RENPO

信州ブルース  
おやき回廊

おやき回廊  
おやき回廊

おやき回廊

おやき回廊

おやき回廊  
おやき回廊

おやき回廊

おやき回廊

おやき回廊  
おやき回廊

おやき回廊

おやき回廊

# 信州アルプスおやき恋訪 ガイドマップ



**白馬ジャンプ台 (白馬村)**  
● 98 長野オリンピックでは70m級、90m級、複合のジャンプ競技が行われました。

- 凡例**
- 観光施設
  - おやきの店
  - 名所・見もの
  - 温泉
  - 高原
  - 滝
  - 山
  - 桜の名所
  - 花の見どころ
  - 学校
  - 郵便局
  - 診療所
  - 村役場
  - 寺院
  - 神社
  - 石仏などこの地に各地にたがらぬ
  - 公園・遊園地
  - 地区名(大字)
  - カブリンスタンド
  - 信号機
  - バス停
  - 駐車場
  - 道の駅
  - 国道
  - オリンピック道路
  - 小川アルプスライン
  - 主要道路
  - 主要アクセス道路
  - JR線
  - 電鉄線
  - 大町峰街道
  - 北国街道
  - 千国街道(道の)

**黒部ダム**  
● 黒部ダム  
大町ダム  
至 黒部ダム  
大町エネルギー博物館  
四季演劇資料館  
四季演劇資料館  
四季演劇資料館

**大町市美麻**

● 1 新行高原 ● 2 中山高原(おひさま口ケ) 鹿島ヶ岳の眺め・そば畑・民宿で知られる高原。設備のよいグラウンド、テニスコートがそろう。夏はスポーツ合宿がさかん。新行高原そば祭り(10月10日~20日)では既存のそば店に加えて新行の民宿も臨時そば店に。

● 3 ふたえ市民農園 ☎ 0261-29-1010  
● 4 おおしお市民農園 ☎ 0261-29-1070 ☎ 0261-29-1071  
信州に畑を借りて野菜作りしてみたい、隣りに泊るところがあれば最高ね、と考えている方にぴったりのコテージ村がふたえ市民農園、そしておおしお市民農園。

**奥裾花自然園 (鬼無里)**  
● 本州最大のミズバショウ群生地。4月下旬~6月初旬の開花は観光客がいっぱい。

**小川村**

● 1 ぶっくらんど小川 ☎ 026-269-1011 ☎ 026-269-1012  
泳ぐ、遊ぶ、リラックスするの3つの施設がそろう1年中、誰でも楽しめるスポーツと健康づくりの拠点です。(定休日 月曜日)

**重要文化財 旧中村家** ☎ 0261-29-2580  
主屋は、元禄11年(1698)の建立で、長野県内に現存し年代が明らかな民家では最古のものです。また、間口14間、奥行6間、建坪84坪の大きさも当時の民家としては屈指のものです。

**静の桜公園**  
静御前の伝説が伝わる樹齢800年の大イヌゲクラ。幹廻りは8mもあります。木の周囲の花や木はミズバショウ、ザゼンソウ、ハナショウブ、サツキ、シバザクラ、モミジなど。

**星と緑のロマンチア (大洞高原)**  
☎ 026-269-3789 ☎ 026-269-3800  
北アルプス連峰を望む標高約1000mの大洞高原。天文台、星と緑のロマンチア、野外ステージ、バーベキューハウス、ふるさと体験館、多目的グラウンド、テニスコート、木製遊具、飯綱遊歩道、などができます。(年中無休)

**西照寺**  
信濃三十二番札所。無住ですので朱印は高山寺が行ないます。晴れた日は南に遠く豊科山、美ヶ原高原が望めます。

**立屋・番所の桜**  
樹齢300年のエドヒガンザクラの「立屋の桜」と立屋口留番所跡周辺に植えられたペニダレザクラの「番所の桜」は4月下旬に見頃を迎えます。真っ白な北アルプスと桜のコントラストは他所では見ることができません。

**善光寺 (長野市)**  
秘仏阿彌陀如来を本尊とする東日本一の霊場です。7年に1度、春に創立本堂を本堂にお迎えする御開帳が催されます。

**信州新町美術館・有島生馬記念館**  
所蔵作品がすべて寄贈によるもの。粟原信をはじめ、日本近代水彩画や版画、油彩、彫刻、日本画などが常設されている。

**高山寺・県宝三重塔** ☎ 026-269-2568  
鎌倉時代初期の創建で信濃三十三番札所であり、三重塔は江戸時代中期に木食上人が再建したと伝えられています。

**法蔵寺 (ねこ寺)** ☎ 026-269-2821  
総ケヤキ造りの大きな本堂が由緒を物語る古刹。猫寺伝説の寺。

**おやき村** ☎ 026-269-3767 ☎ 026-269-3763  
縄文おやき、縄文手打ちそばが食べられます。山菜加工品等も販売。田舎裏でおやき体験も可能です。

**道場の宿「おがわ」**  
食卓味野菜 ☎ 026-269-3262  
さんさん市場 ☎ 026-269-3582  
農の花 ☎ 026-219-2640  
味野菜おやきと手打ちそばが自慢の食卓味野菜。さんさん市場では地元朝採り野菜を直売。農の花では、漬物やお菓子を作っています。

**武部八幡宮**  
日本武尊の創建と伝わり、武神として信奉篤く、鎌倉幕府、大久保石見守(佐渡金山奉行)、松代藩真田氏などが社領を寄進しています。

**大町市八坂**

● 1 山村留学やまなみ荘  
山村留学の歴史を伝える資料館。山村留学の歴史を伝える資料館。山村留学の歴史を伝える資料館。

**大町市美麻**

● 1 新行高原 ● 2 中山高原(おひさま口ケ) 鹿島ヶ岳の眺め・そば畑・民宿で知られる高原。設備のよいグラウンド、テニスコートがそろう。夏はスポーツ合宿がさかん。新行高原そば祭り(10月10日~20日)では既存のそば店に加えて新行の民宿も臨時そば店に。

**飯綱高原**

● 戸隠神社・野鳥・竹細工・手打ちそばで有名。写真は戸隠峠と鏡池。

**飯綱高原**

● 戸隠神社・野鳥・竹細工・手打ちそばで有名。写真は戸隠峠と鏡池。