



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>

Gourmet

信州  
宮田村

きてきて!

みやだ

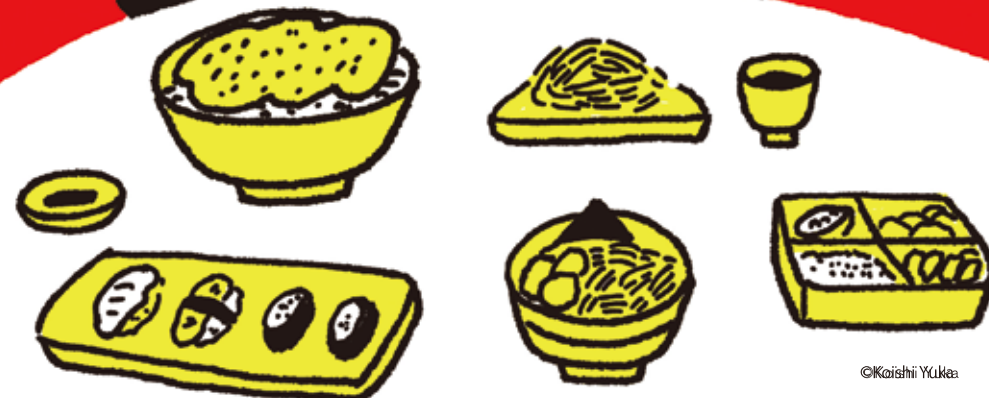
Miyada Village



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

みやだで  
待ってるに

宮田村  
イメージキャラクター  
みやさん





# 中央アルプスのふもと 信州 宮田村

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があります。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す。



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！



### 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

体は『宮田とうふ』

風味や甘さが強い大豆を使用 素材を生かした美味しい豆腐 パッケージもかわいい

耳の飾りは

『コマウスユキソウ』

中央アルプス駒ヶ岳の固有種、宮田村の特別シンボルです。

首輪には『永遠の鐘』

ゆるさでは間違いなく全国トップクラスだと思おうワン！

しっぽはロールケーキ 『天使のつむじ』 商工会青年部と中学生で考案したスイーツ

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🐾



### みやだで食べたい!

- 05 青空のトビラ EAT&JOY
- 06 一心 (いっしん) えんぎ屋 鳳 (おおとり) カフェ&バル&デリカ チェレステ
- 07 黒川水産 酒菜亭 すしよし 旬彩ダイニング M 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 はつざき亭 萬里 福麟楼 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 モンパルノ
- 15 リンデン ル・ノール・リヴィエール
- 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
- 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!



## 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 ¥800 ● 季節のカレー ¥800～
- 汁なし担々麺 ¥800 ● ラム焼き肉コース ¥3,000～  
(価格は税込みです)

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

MAP E-2



## EAT & JOY

チーズたっぷりマルゲリータ

天然酵母の自家製生地と石窯を使い、540度の高温で1枚ずつ丁寧に焼き上げた28cmの大型ピザが自慢です。ピザ食べ放題、飲み放題の付いたコースが人気です。

### おすすめ

- ピザ ¥1,100～(ピザ全品持ち帰りOK) 大宴会場有
- ピザ食べ放題+飲み放題コース(2時間)  
・ママ友女子会コース ¥3,500 ・人気メニューコース ¥4,000  
・ガッツリ肉コース ¥4,500

☑ PM6:00～完全予約制にて(前日のお昼まで)  
☑ 不定休 ☑ 宮田村3215-15  
☑ TEL.090-1969-0261  
☑ Facebook有

MAP E-2



## 一心 (いっしん)

焼肉と各種一品料理が味わえる居酒屋です。料理、飲み物の種類を豊富に取りそろえ、子供からお年寄りまで、ご家族みんなで楽しんでいただけます。

### おすすめ

- おつまみ各種 ¥600～
- 焼肉各種 全種類 ¥600

☑ PM5:00～PM11:00  
☑ 月曜日 ☑ 宮田村3264  
☑ TEL.0265-85-4842



MAP E-2



## えんぎ屋

えんぎ屋ラーメンのミニソースかつ丼(ソース)セット

ソースかつ丼とラーメンのお店。カツはソースとヒレの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) ¥830(税込)
- ソースかつ丼(ソース) ¥1,250(税込)  
(ヒレ) ¥1,350(税込)

☑ AM11:00～PM1:30 PM5:30～PM7:30  
☑ 日曜日・月曜日 ☑ 宮田村4830-1  
☑ TEL.0265-96-0403



MAP C-3



## 鳳 (おおとり)

臭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) ¥900(税込)
- 焼肉丼(タレも手作り) ¥850(税込)

☑ AM9:30～PM2:30  
☑ 火曜日 ☑ 宮田村6352-1  
☑ TEL.0265-85-4053

MAP E-3



## カフェ&バル&デリカ チェルステ

手作り日替りおまかせランチプレート

日替りランチは店頭で販売されているお惣菜の盛り合わせです。いろんな味をちょっとずつお召しあがり下さい。お惣菜・ドリンクのテイクアウトできます。昔なつかしいモノからポップな駄菓子も販売中です。

### 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)
- 手作り日替りおまかせランチプレート ¥1,100(税込)
- 手作りケーキ各種 ¥500(税込)
- アレンジコーヒー各種 ¥500(税込)

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



MAP E-2

\* ☑ 「スーパー商品券梅が里」の利用可能店です。

\* 価格はすべて税込のみです。





### 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)

☎ 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



### 野菜亭 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) ¥900
- すしよし日替り弁当 ¥900 ● 和風モダン会席コース ¥4,200~
- 大切な日松花堂弁当コース ¥3,700~
- 体に優しい田舎料理コース ¥3,300~ (価格は税込みです)

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

- ランチ ¥950 (税込)
- すしランチ ¥1,200~ (税込)

☎ 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 ¥1,190
- 大海老天せいろ ¥1,430 ● レディースセット ¥1,100
- 1万円ソースかつ丼 (総重量8kg超) ¥10,000 (価格は税込みです)

☎ AM11:00~PM8:30  
 休 不定休 住 宮田村6350-1  
 TEL.0265-85-4870

MAP E-3



### 旬彩ダイニングM

幻の絶品「村沢牛」ランプステーキ

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ります。

#### おすすめ

- プレステージ ¥10,000 メインディッシュには、村沢牛A5ランクのランプステーキにフォアグラを添えた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。

☎ 完全予約制 (ご予約・お問い合わせのお電話は毎日受付しております)  
 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



### 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くとありがたいです。

#### おすすめ

- 日替り定食 (小鉢がたくさんついて健康的) ¥880
- 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 ¥880 夜 ¥940

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

MAP E-2



### 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・丸抜と更科が加わり、食感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

☎ 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

寿司セット (特上)

汁物・サラダ・デザートがついた寿司セットが人気。自家米オリジナル醤油等、細部にこだわっています。ネタは名古屋、築地から直接仕入れてます。

#### おすすめ

- 寿司セット ¥1,100~ (税込)
- 飛騨牛にぎり

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

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。





## はつぎき亭

ランチセット

自ら育成・栽培している長野県地鶏(黄金シャモ)・  
烏骨鶏卵・伊那地域アマランサスを使用した家庭  
料理をぜひ味わってください。

### おすすめ

- ランチ信州シャモ丼 ¥1,375 (税込)
- 鍋セット ¥3,850 (税込)

営 AM11:30~PM2:00 PM6:00~PM9:00  
(昼夜とも予約お願いします)

休 日・月曜日 住 宮田村5225

TEL.0265-85-2242



MAP  
E-3



## 萬里

ラーメンと餃子

ラーメン発祥の店「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  
ラーメンと餃子をぜひ味わってください。

### おすすめ

- ローマン ¥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 日曜日 住 宮田村3211-7

TEL.0265-85-2065



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よ。

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



## 福麟楼

ソースかつ丼・福麟楼手羽先

本格的中華料理を手ごろな値段で楽しんでいただ  
けます。各種定食から一品料理まで、メニューの  
豊富さも魅力。ご宴会にもご利用ください。

### おすすめ

- 日替りランチ  
(6種の料理から自由に組み合わせ 平日のみ) ¥680
- ソースかつ丼 ¥880
- 福麟楼手羽先 ¥480

営 AM11:00~PM2:30 PM5:00~PM12:00

休 無し 住 宮田村91-6

TEL.0265-85-5489



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  
日替わりセット ¥825
- ディナー/ナンカレーセット ¥1,133  
ハニーチーズナンセット ¥1,397
- 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) + プレナン

営 AM11:00~PM3:00 PM5:00~PM10:00

休 火曜日 住 宮田村103-7

TEL.0265-98-6308



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。感謝のひとつです。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

中央アルプス駒ヶ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 ¥3,300 ● 1泊朝食付き ¥3,850  
● 1泊2食付 ¥7,150 \* トップシーズン(8/1-10/31は+¥1,100)  
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・団体様価格応相談可。



休 不定休 住 宮田村4752-93

TEL.0265-98-6510

Facebook有

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



## 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。(送迎可)

### ご案内

● 1泊2食付 ¥6,500~¥8,000  
ビジネス・合宿等の連泊の場合は予約時にご相談ください。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 ¥9,500~  
● [日帰り入浴] 大人 ¥560・子供(小学生) ¥300  
● [ランチ] 生パスタ ¥780~・ピッツァ ¥720~  
その他各種ございます。



営 日帰り入浴 AM6:00~PM9:00(受付PM8:30)

休 木曜日 住 宮田村4751-75

TEL.0265-81-7117

Facebook有

MAP A-4



## 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) ¥18,150~(休前日 ¥19,250~)



休 不定休 住 宮田村4746-1093

080-6937-1624

TEL.0265-95-2018

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。



## 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「オリジナルテイラ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

- ショートケーキ ¥360 ● モンブラン ¥370
  - 季節の野菜、果物を使ったオリジナルケーキ ¥360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



## 昭和25年創業 老舗の味を継承

昭和25年に「田口屋製パン」の名で創業したモンパルノ。以来70年、毎日地域に焼きたてのパンを届けてきました。仕込みは毎朝3時から。国産小麦と植物油にこだわり、一つひとつ丁寧に作り続けています。美しい香りが漂う店内。



一番人気は昔懐かしい牛乳パンとあんドーナツ。創業当時から変わらないパッケージのアンパン、ジャムパン、クリームパン、そして伝統の食パンも人気を保っています。定番ものから菓子パン、調理パンまで、種類も幅広く取りそろえています。

### モンパルノ

#### おすすめ

- 牛乳パン ¥187 ● あんドーナツ ¥155
- アンパン・ジャムパン・クリームパン 各¥120
- 食パン ¥217 ● バゲット ¥255 ● 玄米パン ¥395 (価格は税込です)

営 AM9:00~PM7:00 住 日曜日・月曜日  
休 宮田村138  
TEL.0265-85-2076  
<http://www.montparno.com/>



## 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、あんどーナツ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。

## みやだで 買いたい!



### 菓子処 あさひや

#### おすすめ

- 西駒最中 ¥130 ● 草餅 ¥120 ● 桜餅 ¥120
- 各種焼菓子・パイ・饅頭 ¥120~

営 AM8:00~PM7:00  
休 第2第4木曜日・日曜日午後  
住 宮田村3526-3  
TEL.0265-85-2226



\* 「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。





## リンデン

### おすすめ

- アップルパイ(ホール) ¥2,400 (カット) ¥300
- アーモンドロール ¥870
- クッキー類 ¥130~
- ショートケーキ ¥340 (価格は税込です)

営業 AM8:30~PM7:00

休 火曜日 住 宮田村3252

TEL.0265-85-2409



MAP E-2

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。

## 伝統のアップルパイ 創業50年の洋菓子専門店



## 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
- 信州駒ヶ岳純生ロール ¥918
- 味めぐり各種 ¥140~
- 信州りんごパウンド ¥1,350

営業 AM10:00~PM6:00 (冬季はPM5:00)

休 元旦・大晦日・水曜日 (夏季は無休)

住 宮田村1934-5

TEL.0265-85-4145

<https://www.kitagawa-seika.com/company/>



MAP B-3

甘くおいしい香りたどよう店内は、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の魅力のひとつ。いつでも新しいスイーツに出会えます。

## 北川製菓直営 オリジナルスイーツのお店



## 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) ¥400
- スモークチーズブロック (120g) ¥600
- 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

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、あら塩などで味付けし、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。ビールワイン日本酒などとのアルコールにも相性はぴったりです。そ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)を加工したジューズ、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。

## 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



## タカノハートワークスショップ

### 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

営業 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

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「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「ほろじハトムギ茶」「紅茶」「ジャスミン烏龍茶」の3種類をご用意しました。是非「賞味ください」。

## 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」

\*「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

「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、安全な加工品を消費者に広め食していただきたい、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ビニオンや加工トマト、竜峡小梅の栽培・出荷が得意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



### 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わせた贈答もできます。

営業 AM8:30~PM5:00  
休 日曜日 住 宮田村103-1  
TEL.0265-98-7048  
<http://www.shokugokoro.com/>



MAP E-2

実を使った農産加工商品は、たれ、ドレッシング、乾燥谷、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「花の里いじま、あじいな等」で購入できます。

### 「農家から食卓へ」



## 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「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。2019年に国道153号線沿いにオープンした直営店では、長野県豆腐品評会で「県知事賞」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、どーナつ・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

直営店の一番人気は「とうふどーナつ」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ナつと10種類以上の「週替わりどーナつ」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
- とうふどーナつ
- 大豆かりんとう
- 豆乳ソフトクリーム

営業 AM10:00~PM6:00  
休 火曜日 住 宮田村6638-3  
TEL.0265-84-1102  
<http://www.mtofufu-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。





## 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、2021年に25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



### 南信州ビール 駒ヶ岳醸造所

おすすめ

- ゴールデンエール ¥500~
- シーズンビール【年間6種製造】 ¥500~
- アップルホップ ¥500~ ● ヤマソーホップ ¥500~
- 宝剣岳エール【夏季のみ製造】 ¥500~ ● IPA駒ヶ岳CASK ¥800

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「駒ヶ岳」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事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窯をはじめ、ジャパニーズウイスキー創生までさかのぼる歴史の系譜で繋がる蒸溜所です。



### 本坊酒造 マルス信州蒸溜所

おすすめ

- ① シングルモルト駒ヶ岳
- ② 岩井トラディション
- ③ みやだワイン紫輝

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.hombco.jp



MAP B-4



### 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。

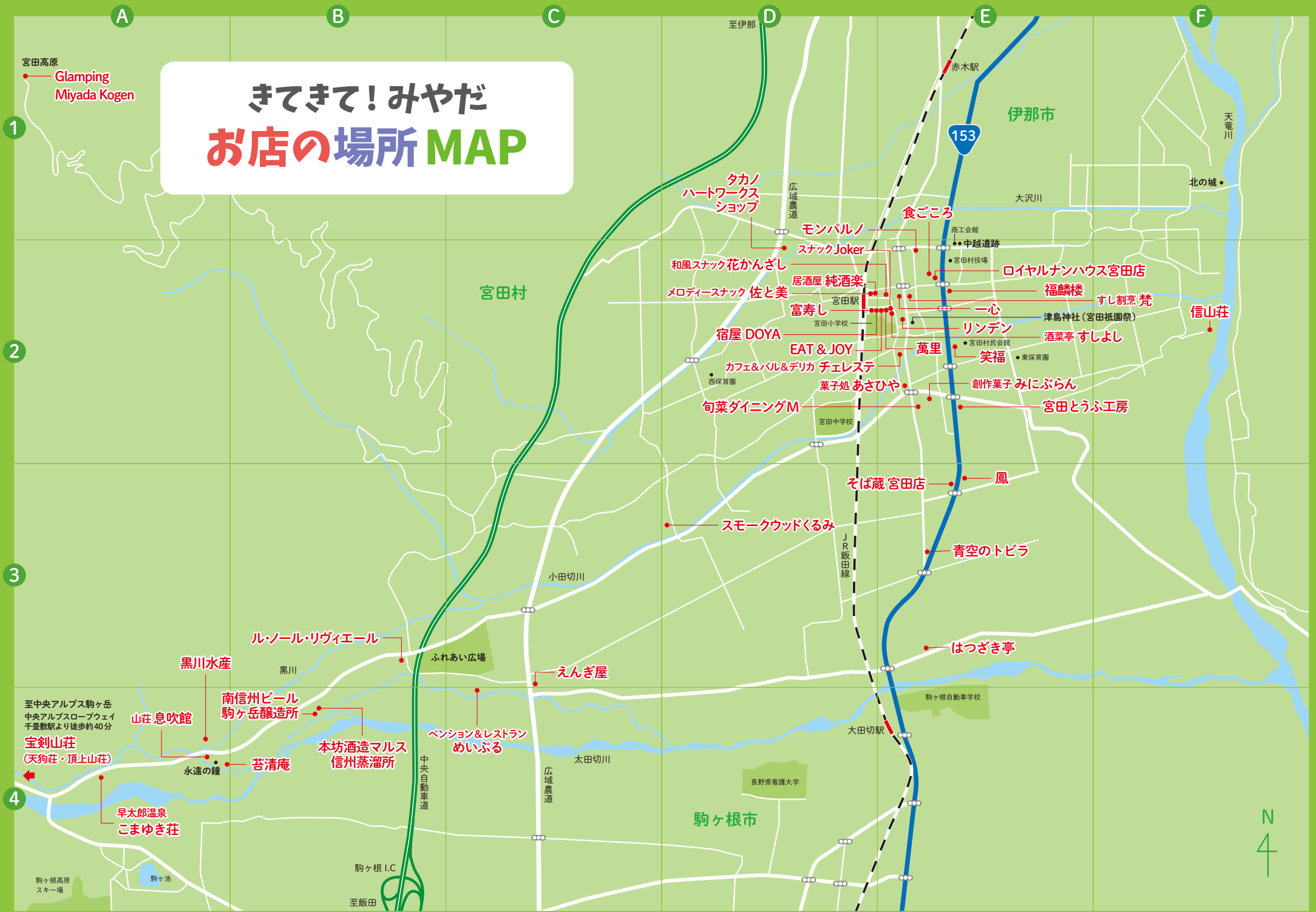
見学後は、ビジター棟にあるBarで香り高い貴重なウイスキーや蒸溜所SHOPのみで購入できる限定ウイスキーをはじめ、宮田村で収穫されたヤマソービニオン葡萄100%の「みやだワイン紫輝」などのアルコール類やウイスキーに使用した樽で熟成された珈琲豆から淹れるコーヒーを心ゆくまで味わってみてはいかがでしょう。

\* 「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



宮田高原  
Glamping  
Miyada Kogen

伊那市

宮田村

駒ヶ根市



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

駒ヶ根高原  
スキー場

駒ヶ根 I.C

至飯田

駒ヶ根自動車学校

長野県看護大学

中央自動車道

広域農道

JR飯田線

153

天竜川

大沢川

小田切川

太田切川

黒川

黒川水産

ル・ノール・リヴィエール

南信州ビール  
駒ヶ岳醸造所

本坊酒造マルス  
信州蒸溜所

ペンション&レストラン  
めいぶる

山荘 息吹館

永遠の鐘

苔清庵

早太郎温泉  
こまゆき荘

えんぎ屋

スモークウッドくるみ

そば蔵 宮田店

青空のトビラ

はつぎき亭

創作菓子 みにぶらん

宮田とうふ工房

旬菜ダイニングM

カフェ&バル&デリカ チェレステ

EAT & JOY

宿屋 DOYA

富寿し

メロディースナック 佐と美

居酒屋 純酒楽

和風スナック花かんざし

タカノ  
ハートワークス  
ショップ

モンパルノ

スナック Joker

食ごころ

ロイヤルナンハウス宮田店

福麟楼

すし割烹 梵

一心

リンデン

笑福

万里

酒菜亭 すしよし

津島神社(宮田祇園祭)

信山荘

中越遺跡

宮田村役場

宮田小学校

宮田中学校

宮田中学校

宮田村民会館

東保育園

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校

宮田小学校