

応募方法

スタンプラリー 基本ルール

① スタンプラリー参加店でメニュー・商品を注文する

特典のある店では来店時にパンフレットのご提示と、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。

特典

※他のクーポンとの併用はできません。

応募用紙1枚につき1名まで有効です。

※スタンプ1押印につき、1点以上のご購入をお願いします。

② 会計時に応募用紙を提示してスタンプをもらう

③ スタンプを3つor6つ集めて参加店の応募箱に入れるまたは、上田商工会議所へ郵送する

郵送でご応募の宛先:

〒386-8522 長野県上田市大手1-10-22

上田市商工会議所「うまいものスタンプラリー」係

※賞品は選べません。 ※おひとり様何枚でもご応募できます。

※1枚の応募用紙に同じお店のスタンプがあると無効です。

※イベント終了後に抽選会を実施します。

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

(賞品発送予定:2月上旬)

実施期間 2023年10月1日(日)~12月31日(日)

応募〆切 2024年1月5日(金) ※郵送の場合は当日消印有効

2050ゼロカーボンに向けた取組にご協力ください

必要な分だけ購入

地元原材料のメニュー・商品を選ぶ

食べ残しをしない

マイバッグを活用する

主催: 上田市商工会議所 生活関連サービス業部会
「令和5年度 長野県地域発 元気づくり支援金」事業

10月中にスタンプ6つで応募!

スタートダッシュ賞

●参加飲食店のお食事券 50本
※店舗は選べません。届いてからのお楽しみ!

抽選対象: 応募用紙を上田商工会議所にお持ちいただいた方、またはご郵送の方に限ります。参加店舗では応募できません。
※A賞、B賞の抽選にも参加できます。

スタートダッシュ賞応募〆切: 2023年11月6日(月)

A賞 スタンプ6つで応募!

- 「観光列車ろくもん」お食事付きペアチケット 1本 (1名分代金15,800円×2名)
- 別所温泉宿泊補助券(20,000円分) 5本
- 丸子地域温泉宿泊補助券(20,000円分) 5本
- 真田町陶芸家食器セット(10,000円相当) 10本
- 椀子ワイナリー赤白ワインセット(11,000円相当) 3本
- 上田地産地消推進会議推奨品(8,000円相当) 5本
- JA信州うえだ特産品(7,000円相当) 5本

B賞 スタンプ3つで応募!

- 市内入浴施設回数券 40本
- 地酒 12本
- 菓子セット 25本
- 信州味噌 6本
- ハム詰合 5本

参加店のうまいものを投稿しよう!

抽選で5名様に SNS 賞

詳細はインスタをフォローして見てね!(11月末〆切)



177名様に当たる!!

主催 上田商工会議所
生活関連サービス業部会

第7回

信州
上田

うまいもの スタンプラリー

オール信州上田!
ローカルの食の魅力が盛りだくさん!

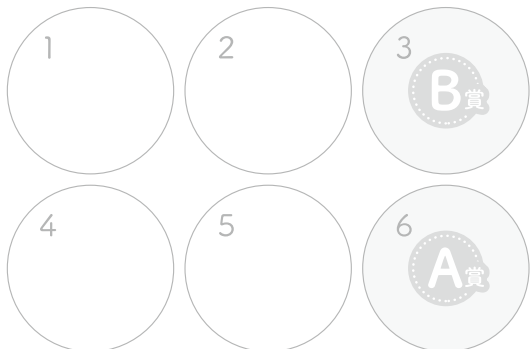


キリトリ

第7回 信州上田
うまいものスタンプラリー

応募用紙

ご住所 〒
お名前
電話番号



※ご記入いただいた個人情報は賞品の発送にのみ使用し、イベント終了後にすべて破棄いたします。

参加店舗リスト

※各エリアごとに主となる店名で五十音順に並べています。

中心街

- 1 みすゞ館本舗 飯島商店
- 2 食事・手打ちそば処 一貫茶屋
- 3 IL cielo (イルチエーロ)
- 4 上田高砂殿
- 5 えんぎや 京町家 (こまち)
- 6 岡崎酒造店舗
- 7 亀山珈琲焙煎所
- 8 そば処 琴笙庵
- 9 クレープリー アン
- 10 clover-clover
- 11 千曲川の味 鯉西
- 12 香青軒
- 13 酒富醸造株式会社
- 14 銘菓創庵 昌平堂
- 15 太陽マルシェ
- 16 玉喜屋
- 17 御菓子処 千野
- 18 天神ブルワリー
- 19 鳥友倭らく
- 20 名取製餡 柳町店
- 21 ニュービーナス
- 22 本と茶 NABO (ネイボ)
- 23 楽々居酒屋のあ
- 24 はすみふあーむ&ワイナリー Shop&Cafe 上田柳町店
- 25 石窯パン ハル 上田店
- 26 やきとり 番長 上田駅ナカ店
- 27 ワインテリア Be-one

- 28 旧北国街道 菱屋
- 29 HITOMA
- 30 中国料理 福楼
- 31 べんがる
- 32 MUCCH
- 33 萬壽すし
- 34 Mikkenocafe (ミックエーノカフェ)
- 35 御菓子処 宮本
- 36 弥助寿司
- 37 柳町屋
- 38 やばいっ祥
- 39 やまざきや
- 40 飲み食い処 幸村
- 41 甘味処 雪屋Conco
- 42 Unity 0268 Shop
- 43 力亭
- 44 中華料理 檸檬
- 81 和田龍酒造

小倉ヒラクさん
訪問事業所

上田右岸

- 45 おおぼし 上田本店
- 46 菓樹工房 萌
- 47 福無量直売店 郷の蔵
- 48 小さなビストロ Sot l'y laisse (ソリレス)
- 49 ごはん処 はらどげい
- 50 ベーカリー パンビ
- 51 洋菓子 ピエール
- 52 郷土菓子工房 紅谷
- 82 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

小倉ヒラクさん
訪問事業所

上田左岸

- 53 アップルツリー 洋菓子店
- 54 上田道と川の駅 おとぎの里 お食事処 岩鼻
- 55 勝福
- 56 フランス菓子 升山
- 57 太郎茶屋鎌倉 上田店
- 58 千曲フルーツ
- 59 ちゃーしゅうや武蔵 上田原店
- 60 日なた堂ベーカリー
- 61 ぶしもりやめんめん
- 62 豊上モンテリア
- 63 魔法の Pasta 上田店
- 64 味楽亭

塩田・別所温泉

- 65 居酒屋 桂
- 66 石窯焼きピッツァ カビトリノ
- 67 鎌原まんぢゅう
- 68 そば処 倉乃
- 69 リストランテ サンマルコ
- 70 島屋菓子舗
- 71 梅光堂 新町店
- 72 長谷川豆腐店
- 73 お食事処 比蘭樹
- 74 焼匠 正宗
- 75 豆cafe enju



丸子地域

- 76 いくた館
- 77 信州銘醸株式会社



真田地域

- 78 駅前食堂
- 79 風屋とうふ店
- 80 そば処 佐助



エリアMAP



※Google アカウントにログインしていないと
うまく表示できない場合があります。


p4~13,15,17

店舗紹介のマーク

- テイクアウトOK 飲食店でテイクアウト可能なお店
- 個室あり 飲食店で個室があるお店
- 特典 うまいものスタンプラリーの特典があるお店



地産地消推奨店・品 (上田市)の登録店 直売所等で上田地域の農産物を購入しているお店 おいしい信州ふーど (長野県)登録店



1 みすゞ館本舗 飯島商店

上田店では、工場直結「できたてみすゞ館」や、上田地域産赤ずももを使ったみすゞ館「真田角袋赤ずもも入り」がお求めいただけます。大正浪漫薫る上田店にどうぞ。

☎ 0268-75-7620
📍 上田市中央1-1-21

🕒 21台 ㊟ 1/1・12/31
🕒 10:00～18:00

👉 イチ押し

できたてみすゞ館 550円



2 食事・手打ちそば処 一貫茶屋

岩屋旅館別館1階に「一貫茶屋」が移転新規オープン。きれいな店舗で自慢の手打ち蕎麦をご賞味ください。「シン・蕎麦」は今までにない蕎麦打ちのミールキットです。

☎ 0268-22-0960
📍 上田市中央3-10-1

🕒 3台 ㊟ 日・祝 (祝日が週末の場合は営業)
🕒 17:30～22:00(L.O.20:15)

👉 イチ押し

せいろ蕎麦 720円



3 IL cielo (イルチェーロ)

赤い扉のイタリアン! 手打ちパスタ、自家製ピザ生地、自家製パン等、自家製の料理を提供しております。小さいお店ですので、ご予約がおすすめです。

☎ 0268-23-5887
📍 上田市中央2-12-24

🕒 1台 ㊟ 月・第3日
🕒 11:30～14:00(L.O.13:30)
18:00～22:00(L.O.21:00)

👉 イチ押し

自家製ベーコンのカルボナーラ 1,500円



4 上田高砂殿

お客様のご要望に応えるメニュー作りを心がけ、やすらぎのひとつを演出いたします。

☎ 0268-23-1133
📍 上田市天神2-2-2

🕒 80台 ㊟ 不定休
🕒 11:00～13:00
17:00～20:00

👉 イチ押し

慶祝プラン 4,400円



5 えんぎや 京町家(こまち)

上田駅近、日本酒・ワイン・焼酎の品揃えは上田随一です。入手困難な日本酒や日本ワイン、海外ワインがたくさんあります。全席個室対応。

☎ 0268-23-7070
📍 上田市中央1-2-24

🕒 無 ㊟ 不定休
🕒 17:00～L.O.23:00

👉 イチ押し

豊洲直送の本鮓刺身 1,738円



6 岡崎酒造店舗

北国街道発酵通り柳町にて360年、「信州亀齢」を醸し続けております。「蔵元限定商品」はおひとり様1本までのご購入となっております。

☎ 0268-22-0149
📍 上田市中央4-7-33

🕒 5台 ㊟ なし
🕒 9:00～16:00

👉 イチ押し

蔵元限定商品



7 亀山珈琲焙煎所

フルーティな浅煎り珈琲からコク深い深煎り珈琲まで幅広く取扱っています。珈琲豆の販売やギフト、事業所向けのサービスも展開。もちろん店内で珈琲をお飲みいただけます。

☎ 0268-80-9274
📍 上田市中央5-6-26

🕒 6台 ㊟ 金
🕒 10:30～19:00 (日/～17:30)

👉 イチ押し

珈琲豆各種(100g) 680円～



8 そば処 琴笙庵

上田市真田でとれたそば粉を使用しています。三味そばは地元のみそとみどり大根を使っています。上田愛・真田愛にあふれているお店です。

☎ 0268-27-3002
📍 上田市大手1-8-18

🕒 10台 ㊟ 不定休
🕒 11:30～14:00頃
17:00～20:00

👉 イチ押し

三味そば 1,100円



9 クレープリー アン

フランス郷土料理「ガレット」を市内殿城産のそば粉で提供。上田駅前から現在地に移転した店舗はバリをイメージ。ランチやお皿で楽しむクレープを味わっていただけます。

☎ 070-8342-9242
📍 上田市中央西1-3-37
🕒 2台 (持ち帰り専用)
※飲食時は上田城跡北観光駐車場
㊟ 火・その他不定休
🕒 11:00～L.O.18:30

👉 イチ押し

ガレットランチ 1,350円



10 clover-clover

第27回全国菓子大博覧会農林水産大臣賞の「キャラメルポム」と「真田ブルーベリーケーキ」は、上田産地消推進会議推奨製品に認定。県外の方へのギフトにもおすすめです。

☎ 0268-75-9233
📍 上田市大手1-8-12

🕒 無 ㊟ 火・その他不定休
🕒 [shop]月～金/10:00～18:30
土日祝/10:00～18:00
[eat in]L.O.閉店1時間前

👉 イチ押し

キャラメルポム(1カット) 297円



11 千曲川の味 鯉西

鮎で出汁をとった塩ベースの鯉西オリジナルのラーメン。豪快に鮎塩焼を丸ター匹のせ、手づくりのつみれをトッピング。地鶏真田丸チャーシュー入りもあります。

☎ 0268-22-5124
📍 上田市天神1-9-19

🕒 6台 ㊟ 火
🕒 11:00～14:00(L.O.13:30)
17:00～21:00(L.O.20:00/夜は要予約)

👉 イチ押し

あゆラーメン 1,320円



12 香青軒

創業百有余年。ご用途に応じたお料理をご宴会・仕出しにて、多くのお客様にご利用いただいております。お部屋は人数に合わせてご用意。二次会にも便利な袋町にあります。

☎ 0268-28-0022
📍 上田市中央3-12-1

🕒 10台 ㊟ 月
🕒 10:00～20:00(予約制)

👉 イチ押し

玄蕃山御膳 3,300円



13 酒富醸造株式会社

上田産の米・大豆を原料に江戸時代から続く城下の味噌蔵で熟成させた信州味噌の逸品。大吟醸の糀と大豆の比率は6:5、上田みそは5:5。

☎ 0268-22-0219
📍 上田市中央5-9-13

🕒 5台 ㊟ 土・日・祝
🕒 9:00～17:00

👉 イチ押し

大吟醸みそ(500g入り) 800円



14 銘菓創庵 昌平堂

2023年で創業100年を迎えます。かつて長野県初の喫茶を開業した進取の心を、菓子づくりに生かしています。秋は新作がお目見えします。ぜひお運びください。

☎ 0268-22-0843
📍 上田市中央2-2-17

🕒 無 ㊟ 火・水
🕒 10:00～18:00

👉 イチ押し

栗仙菓 216円



15 太陽マルシェ

「安心安全・美味しい楽しい」をコンセプトに、持ち帰り惣菜と国産・無添加の食品や菓子を取り扱いしています。

☎ 0268-75-0827
📍 上田市中央2-9-18

🕒 無 ㊟ 火
🕒 10:00～19:00

👉 イチ押し

無化学調味料ニンニク不使用 冷めてもやわらかい 自慢の唐揚げ(100gあたり) 257円



16 玉喜屋

1869年創業の上田一老舗の和菓子店です。手間を惜しまず白と杵で搗き上げた極上食感の自慢の団子。中でもおすすめ「くろみ団子」は上田名物です。

☎ 0268-22-3751
📍 上田市中央3-8-19


🕒 無 ㊟ 月
🕒 9:00～17:30

👉 イチ押し

団子各種 119円～

※特典・サービスのある店では来店時にパンフレットをご提示いただくか、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。
※飲食店でのテイクアウトの場合は事前にお店へご連絡いただくことをおすすめします。

※金額はすべて税込表記となります。 ※状況により店舗情報の営業時間や営業日等が変更となる場合があります。
※写真はイチ押しメニューと異なる場合があります。 ※表示番号は参加店舗リストの番号と連動しています。



17 御菓子処 千野

昭和5年創業の和菓子専門店として、故郷・信州上田の四季や文化に育まれながらの「菓子づくり」「店づくり」に努めております。

☎ 0268-22-1302
📍 上田市中央3-2-18
🅐 お買上げに応じて「上田パーキング」駐車券進呈
🚰 水
🕒 9:30～18:00

☎ イチ押し

こはく糖 600円



21 ニュービーナス

前マスターから引き継いで33年のレトロな喫茶店。喫茶・食堂・打ち合わせに使い勝手よく、豊富なメニューは安くてボリュームあり。学生さん・観光のお客さんも多いです。

☎ 0268-27-5753
📍 上田市中央3-9-7

🅐 無 ☎ 土・日・祝
🕒 11:00～16:00 (夜は予約制)

☎ イチ押し

鉄板ナポリタン 750円



25 石窯パン ハル 上田店

長野県産と北海道産小麦を使い、サワードウで醸し、富士山溶岩窯で焼成する、滋味深く日持ちのするパン。フランスの田舎パン「カンパーニュ」がオススメです！

☎ 0268-75-0777
📍 上田市中央2-11-19

🅐 2台 ☎ 月
🕒 11:00～16:00

☎ イチ押し

カンパーニュ ホール 980円
 ハーフ 520円



29 HITOMA

26bldg.の2階にある、焼きたてパンの小さな小さなベーカリー。優しい味のパンが揃います。

☎ 050-5899-5542
📍 上田市大手2-2-27 26bldg 2F
🅐 無 ☎ 火・木・土・日・祝
🕒 10:00～18:00

☎ イチ押し

あんフランス 130円



18 天神ブルワリー

上田地域初！地ビールを醸造してその場で提供するスタイルの「マイクロブルワリー」です。地域食材を活かした飲食を提供しています。

*特典：オリジナルシールプレゼント

☎ 0268-29-1234
📍 上田市天神1-2-34

🅐 無 ☎ 月・その他不定休
🕒 11:00～L.O.13:30
17:30～食事L.O.22:00

☎ イチ押し

地ビール 660円～



22 本と茶 NABO (ネイボ)

約8,000冊の本に囲まれて、お茶やお菓子を楽しむことができるブックカフェ。本は新刊・古本どちらも揃えています。絵本もあるので、子どもと一緒に楽しめます。

☎ 0268-75-8935
📍 上田市中央2-14-31

🅐 10台 ☎ 月～木
🕒 12:00～18:00(L.O.17:30)

☎ イチ押し

マフィンとお茶のセット 920円～



26 やきとり 番長 上田駅ナカ店

【信州上田名物 美味だれ焼き鳥専門店】番長が不眠不休で丹精込めて作り上げた秘伝のタレは、他では口にすることができない本物の味。

*特典：小鉢一品サービス

☎ 0268-26-1881
📍 上田市天神1-1-1
🅐 無 ☎ 火
🕒 平日/17:00～23:30
土/12:00～23:30
日/12:00～22:00

☎ イチ押し

番長厳選 串盛り(10本) 1,560円



30 中国料理 福楼

「ここできか味わえない」をモットーに毎日心を込めてお作りしています。老若男女問わず多くのお客様にご愛顧いただいております。ご来店お待ちしております。

☎ 0268-22-7155
📍 上田市大手2-3-5

🅐 4台 ☎ 日・第1月・不定休
🕒 11:30～14:00
18:00～21:00

☎ イチ押し

【ランチタイム限定】
福楼セット 1,100円



19 鳥友倭らく

昼はとんかつ、夜はやきとりも食べられるお店です。にんにくたっぷりの名物・美味だれがかかったやきとりはいかがですか！

☎ 0268-23-8322
📍 上田市中央2-5-19

🅐 無 ☎ 水
🕒 11:30～13:30
17:00～21:30

☎ イチ押し

やきとり(5本) 750円



23 楽々居酒屋 のあ

上田駅から徒歩1分の地産地消店！信州太郎ポークのソーセージや串焼き、刺身は信州サーモンの扱いもございます。また、地元・信州銘醸の地酒「鼎」も飲みます。

☎ 0268-24-4116
📍 上田天神1-2-1
デルトラウムビルB1F
🅐 無 ☎ 不定休(日曜)
🕒 17:00～22:30(L.O.22:00)

☎ イチ押し

美味ダレつくね串(2本) 680円



27 ワインテリア Be-one

県内初の大型ワインサーバーで、千曲川ワインバレーのワイン常時16種類をグラスで楽しんでもいただけます。地産地消の美味しいアテとのマリアージュをご堪能下さい。

☎ 0268-55-3360
📍 上田市天神1-2-1
デルトラウムビルB1F
🅐 無 ☎ 火
🕒 17:30～L.O.21:00

☎ イチ押し

東信濃のチーズの盛り合わせ 900円



31 べんがる

ピーマンの苦味がアクセントのスパイシーな「べんがるカレー」など、洋食メニューを提供しています。テイクアウトもやっておりますので、ぜひご利用ください。

☎ 0268-22-1036
📍 上田市中央2-4-9

🅐 無 ☎ 月夜・火
🕒 11:30～14:00
17:00～20:00

☎ イチ押し

べんがるカレー 1,550円



20 名取製餡 柳町店

あんこの老舗として現在4代目が店を守っています。照り・風味の良い粒あんのおはぎと上田名物「くるみおはぎ」は、全国のお客様にぜひともご賞味いただきたいです。

☎ 0268-22-0164
📍 上田市中央4-8

🅐 無 ☎ 木・その他不定休
🕒 10:00～16:00

☎ イチ押し

おはぎ(3個入) 750円



24 はすみふぁーむ&ワイナリー Shop&Cafe 上田柳町店

農業から醸造、販売まで手掛け上田地域を元気にすべく日々活動中。地元のおぶどうで造った自家製ワインとシェフが心を込めて作ったお料理のマリアージュをぜひお試しください。

☎ 0268-75-0450
📍 上田市中央4-7-34

🅐 有 ☎ 火・水
🕒 10:00～18:00(L.O.17:30)

☎ イチ押し

上田柳町ランチプレート 1,000円



28 旧北国街道 菱屋

菱屋だけの限定商品、天然熟成の「寒仕込」や玄米糍使用の「玄米味噌」は、旨味のある深い味わいに仕上がっております。他に、ゆず味噌・煎餅などもオススメです。

☎ 0268-22-4419
📍 上田市中央4-12-1

🅐 2台 ☎ 火
🕒 10:00～16:00

☎ イチ押し

寒仕込 850円



32 MUCCH

2022年10月より上田市城下地区にて自社工場での醸造開始。クラシックでアメリカンなエールビールから季節のフルーツを使ったビールなどを提供中。

☎ 0268-75-5537
📍 上田市中央2-5-3

🅐 無 ☎ 不定休
🕒 17:30～25:00(L.O.23:30)

☎ イチ押し

クラフトビール 800円～

*特典・サービスのある店では来店時にパンフレットをご提示いただくか、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。

*飲食店でのテイクアウトの場合は事前にお店へご連絡いただくことをおすすめします。

※金額はすべて税込表記となります。 ※状況により店舗情報の営業時間や営業日等が変更となる場合があります。

※写真はイチ押しメニューと異なる場合があります。 ※表示番号は参加店舗リストの番号と連動しています。



33 萬寿すし

本町の路地裏にある小さな寿司屋です。皆様の「美味しかった」のために、旬の魚や食材を仕入れ、丁寧な仕上げを心がけています。お寿司とともに一品料理もご賞味ください。

☎ 0268-22-6755
📍 上田市中央1-6-17

🅑 2台 火・水
🕒 11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~21:00(L.O.20:30)

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

特上すし 2,950円



34 Mikkenocafe
(ミッケノカフェ)

県下でも珍しいフレンチトースト・コッペパンサンド専門店。有名老舗カフェで修業したオーナーがエスプレッソマシンで淹れるスペシャルティコーヒーも絶品。*特典：ショップカードWポイント

☎ 090-6523-1092
📍 上田市中央3-15-9

🅑 1台 日・月・祝(夜更有)
🕒 9:30~16:00

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

フレンチトースト
カップdeシリーズ **680円~**



35 御菓子処 宮本

創業から100年。秋は巨峰大福、冬はいちご大福と、和菓子を通じて四季をお楽しみください。

☎ 0268-22-3928
📍 上田市中央5-14-8

🅑 3台 木
🕒 8:30~18:30

👉 イチ押し

シャインマスカット大福 200円~



36 弥助寿司

産地直送の新鮮なお魚を、ボリューム満点な散らし寿司で味わってください。お魚定食は、焼き魚と煮魚のどちらかを選べます。握り寿司もうけたまわります。

☎ 0268-23-2757
📍 上田市中央4-2-23

🅑 3台 日 不定休
🕒 11:30~14:00(L.O.13:30)
17:00~22:00(L.O.21:30)

📌 テイクアウトOK 📌 個室あり

👉 イチ押し

散らし寿司 ランチ 1,400円
(夜は1,500円)



37 柳町屋

信州上田産の上質なりんごを贅沢に使ったアップルスイーツを提供しています。多くのテレビ番組でも紹介され、人気急上昇中のお店です。


☎ 0268-75-8728
📍 上田市中央4-7-30

🅑 無 火・水
🕒 10:00~16:00

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

パンケーキみたいなりんごのどら焼き **250円**



38 やばいっ祥

ランチは、あんかけ焼きそばやからあげ定食などをご用意しています。夜は、その日仕入れた魚介のお刺身や、自家製美味だれがかかった焼き物をご堪能下さい。

☎ 0268-55-3440
📍 上田市大手1-8-13

🅑 無 火・夜・日・祝
🕒 11:30~14:00、17:00~21:30
(週末・祝前日は~23:00/L.O.は閉店30分前)

👉 イチ押し

鶏もも美味だれ焼 **700円**



39 やまざきや

毎朝早くから仕込んでいる、つくりたてのおだんご・おやき・お赤飯がおすすめです。昭和31年創業の和菓子屋です。

*特典：1,000円以上お買上げのお客様におだんご一本プレゼント

☎ 0268-24-8895
📍 上田市中央5-10-20

🅑 12台 火・その他不定休
🕒 8:00~18:30

👉 イチ押し

おやき **183円**



40 飲み食い処 幸村

駅から徒歩1分なので、電車の待ち時間におすすめ。日本酒も豊富に取り揃えます。

*特典：きのごおろしか野沢菜どちらか一品サービス

☎ 0268-27-0240
📍 上田市天神1-2-1
デルトラウムビルBF1

🅑 無 火・無
🕒 16:00~23:00(L.O.22:30)

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

馬刺し **1,300円**



41 甘味処 雪屋Conco

上田駅より徒歩2分の古民家カフェです。ソフト麺を使ったお食事メニューの他、甘味メニューを多数用意しています。

*特典：ごんぶ茶・梅ごんぶ茶を1名様1杯サービス

☎ 090-8843-8898
📍 上田市天神1-3-3

🅑 無 火・無
(10~2月は火・水休み)
🕒 11:00~19:00(L.O.18:00)

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

クリームあんみつ **650円**



42 Unity 0268 Shop

上田市景観賞を受賞した蔵を改装した店舗では、made in 上田地域のさまざまな食べ物や民芸品といった上田の「風土(フード)」を購入できます。

☎ 0268-22-0581
📍 上田市中央4-11-11

🅑 10台 火
🕒 10:00~18:00

👉 イチ押し

信州果実の
ドライフルーツ(ふじりんご) **416円**



43 カ亭

東京・上野の名店「双葉」ののれん分けとして創業し、今年で45年になります。ラードで揚げる香ばしいとんかつは、おかげさまで上田の味として皆様に愛されています。

☎ 0268-22-8938
📍 上田市天神1-2-32

🅑 4台 月・その他不定休
🕒 11:00~14:30(L.O.13:45)
17:00~20:30(L.O.20:00)

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

ロースかつ定食 **1,780円**



44 中華料理 檸檬

一番人気の「五目あんかけ焼きそば」はテイクアウトもできます。

☎ 0268-27-0303
📍 上田市中央2-12-11

🅑 無 火・無
🕒 11:30~14:00
17:30~19:30

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

五目あんかけ焼きそば **880円**



45 おおぼし 上田本店

おおぼしといえば「ばりこてシリーズ」！幅広い世代に人気のラーメンです。豊富なサイドメニューは特に餃子や山賊焼が人気。7月に移転し駐車場は100台(共同)に。

*特典：大盛りorトッピング一品

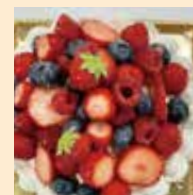
☎ 0268-26-2690
📍 上田市中央東2-3

🅑 100台 日 不定休
🕒 11:00~L.O.15:00
17:00~L.O.21:00

📌 テイクアウトOK

👉 イチ押し

ばりこて白 **850円**



46 菓樹工房 蒔

信州産の旬のフルーツをたっぷり使ったタルトが人気！永井果樹園さんのりんごや真田産ブルーベリーをぎゅっと詰め込んだ美味しさをお楽しみください。全国発送承ります。

☎ 0268-25-2933
📍 上田市中央北2-8-10

🅑 3台 月
🕒 10:00~19:00

👉 イチ押し

3種ベリーのタルト(1カット) **450円**



47 福無量直売店 郷の蔵

「ワイングラスでおいしい日本酒アワード」で2年連続金賞受賞！映像で蔵見学ができるビデオを上映しています。試飲もできます。

*特典：1,000円以上お買上げの方に100円割引券進呈

☎ 0268-21-9232
📍 上田市下塩尻36

🅑 8台 月
🕒 火~土/10:00~16:00
日祝/10:00~15:00

👉 イチ押し

福無量 純米吟醸
ひとごこち(720ml) **1,960円**



48 小さなビストロ Sot'y laisse
(ソリレス)

小高い住宅街の中にあり、上田市街を一望できる隠れ家的なレストラン。新鮮で美味しい地場野菜にこだわったフレンチをカジュアルに楽しめます。(コース料理でのご提供)

☎ 0268-75-8973
📍 上田市上田1684-3

🅑 約5台 日・その他不定休
🕒 11:30~15:00(L.O.14:00)
18:00~L.O.20:00
(夜は予約がおすすめです)

👉 イチ押し

ランチコース
(前菜+メイン、パン・コーヒー付) **2,850円~**

*特典・サービスのある店では来店時にパンフレットをご提示いただくか、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。
*飲食店でのテイクアウトの場合は事前にお店へご連絡いただくことをおすすめします。

※金額はすべて税込表記となります。 ※状況により店舗情報の営業時間や営業日等が変更となる場合があります。
※写真はイチ押しメニューと異なる場合があります。 ※表示番号は参加店舗リストの番号と連動しています。

49 ごはん処 はらどけい

定食・丼物・麺類をご用意しております。一番人気の「チキン南蛮」、信州の食材を多く使った「信州上田豚とる丼」をぜひ！ 各種テイクアウトもできます。

☎ 0268-21-6288
📍 上田市常盤城1-9-26

🅐 13台 🅑 月
🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)
17:45~21:00 (L.O.20:30)

👉 イチ押し _____

チキン南蛮定食 1,030円

📦 テイクアウトOK

50 ベーカリー パンピ

毎日、お店で小麦粉を捏ねて生地を作るパン屋さんです。生地によって粉の種類を変え、小麦の香り・風味のするしっとりモチリ生地の美味しいパンのために工夫しています。

☎ 0268-75-6686
📍 上田市隣入2-1154-4

🅐 共有駐車場 🅑 水
🕒 9:00~19:00
(売り切れ次第閉店)

👉 イチ押し _____

自家製牛肉カレーパン 237円

📦 テイクアウトOK

51 洋菓子 ピエール

ジェラート販売を始めました(4~9月)。季節ごとの旬のフルーツ、卵はなるべく地元の農家さんのこだわりの食材を使っています。秋はアップルパイがオススメです。

☎ 0268-24-1780
📍 上田市常田3-1-20

🅐 5台 🅑 月
🕒 10:00~19:00
(日/~/18:00)

👉 イチ押し _____

MISOドーナツ 180円

📦 テイクアウトOK

52 郷土菓子工房 紅谷

信州特産のくるみ、りんご、そば粉を使ったお菓子を多数ご用意しております。各種洋菓子、お誕生日や記念日のケーキ等、お気軽にご相談ください。

☎ 0268-24-2540
📍 上田市住吉310-3

🅐 7台 🅑 火
(祝日の場合は営業、水休み)
🕒 9:00~19:30

👉 イチ押し _____

信濃路銘菓くるみ浪漫 178円

📦 テイクアウトOK

53 アップルツリー 洋菓子店

秋が来た今食べたい「チョコレートトリュフ」はカカオマス・ココアの純良素材で1個ずつ手作り。気温23℃以下になるこの時期までお待ちしております。お楽しみください。

☎ 0268-27-4364
📍 上田市土原1350-5

🅐 6台 🅑 月
🕒 9:00~19:30

👉 イチ押し _____

チョコレートトリュフ 1個 240円
6個箱入 1,680円

📦 テイクアウトOK

54 上田道と川の駅 おとぎの里 お食事処 岩鼻

「岩鼻」では地域の食材を活かしたお食事を提供しています。上田市産米粉入りパンズに馬肉と長野県産の鹿肉を使用したパティをサンドした「馬鹿(うましか)バーガー」もおすすめ。

☎ 0268-75-0587
📍 上田市小泉2575-2

🅐 66台 🅑 なし
🕒 10:00~17:00(バーガー注文は10:30~16:00)

👉 イチ押し _____

馬鹿バーガー 650円~

📦 テイクアウトOK

55 勝福

揚げギョーザは揚げたてに特製甘だれをかけて、焼きギョーザはパリパリ羽付きでお出しします。どちらも人気の商品です。どうぞあつあつをお召し上がりください。

☎ 0268-23-1502
📍 上田市御所727-4

🅐 店前2台 第二駐車場5台
🅑 木・第2水
🕒 11:30~14:00
17:00~21:00 (L.O.20:00)

👉 イチ押し _____

揚げギョーザ 500円

📦 個室あり

56 フランス菓子 升山

升山のお菓子はすべて手作り。香り・食感豊かなパイやクッキー、新鮮な地元の果実から作る生菓子、パティスリーが作る個性豊かなコンフィチュールをぜひご賞味ください。

☎ 0268-26-3077
📍 上田市土原1175-1-7

🅐 4台 🅑 月
🕒 10:00~19:00

👉 イチ押し _____

マカロン(8個) 1,100円

📦 テイクアウトOK

57 太郎茶屋鎌倉 上田店

本わらび粉を使用した手作りの「鎌倉わらび餅」と「創作家庭料理」のランチセットがおすすめ！ 11月中旬~12月上旬に上田市塩川に移転リニューアルオープン予定!! *特典：お買い上げ1,000円以上で5%割引

☎ 0268-71-0338
📍 上田市神畑258-1

🅐 10台 🅑 火・第2木・第4木
🕒 平日/11:00~16:00(最終入店14:30)、土日/11:00~16:00(最終入店15:00)

👉 イチ押し _____

かまくらランチセット 1,089円~

📦 個室あり

★特典

58 千曲フルーツ

信州産を中心に、全国の美味しい旬の果物を取り揃えている専門店です。店内のJuiceBarでは、完熟果物を使ったスムージーを販売しております。

☎ 0268-27-3630
📍 上田市上田原1112-4

🅐 7台 🅑 水
🕒 [Shop]8:30~18:00
[JuiceBar]9:00~17:30

👉 イチ押し _____

バナナとくるみのスムージー 450円

📦 テイクアウトOK

59 ちゃーしゅうや武蔵 上田原店

2日間で1万2千人が食した超人気店！秘伝のからし味噌、もちもち麺、4年連続モンドセレクション金賞受賞のトロ旨ちゃーしゅうをぜひ！
*特典：スタンプ1個以上押印でラーメン全品100円引き(お子様ラーメンを除く)

☎ 0268-25-0701
📍 上田市神畑226-2

🅐 20台 🅑 年中無休
🕒 平日/11:00~15:30、18:00~21:30、土日祝/11:00~21:30 (L.O.は閉店30分前)

👉 イチ押し _____

からし味噌らーめん 870円

📦 テイクアウトOK

★特典

60 日なた堂ベーカリー

自家製酵母を使用したパンと焼き菓子のお店。長野県産の小麦粉や地元の果物などを出来るだけ使用しています。安心、安全、美味しいをテーマにお店作りをしています。

☎ 0268-84-0241
📍 上田市小泉1182-2

🅐 3台 🅑 月・水・木・金・日
🕒 11:00~15:00

👉 イチ押し _____

山食 360円

📦 テイクアウトOK

61 ぶしもりや めんめん

1日に必要な野菜の3分の1が摂れる「つけ麺ベジもり」。駐車場にオープンした「肉おやき専門店」に「焼き」はトロける豚軟骨がたっぷり入った肉おやき。おススメです。

☎ 0268-75-8923
📍 上田市中之条65-1

🅐 18台 🅑 不定休
🕒 11:30~14:30
17:30~20:00

👉 イチ押し _____

ベジもり 1,100円~

📦 テイクアウトOK

62 豊上モンテリア

信州の自然酪農場牧場の低温殺菌牛乳と独自の天然素材を混ぜたベースに、四季折々のこだわり素材を加えたジェラート。毎日製造した新鮮なものを限定販売しています。

☎ 0268-39-8071
📍 上田市下之郷1525-1

🅐 10台 🅑 水
🕒 10:00~18:00

👉 イチ押し _____

搾りたて牛乳(レギュラー) 350円

📦 テイクアウトOK

63 魔法のパスタ 上田店

全国でも珍しい石焼き生パスタの専門店！ 長野県初上陸です。熱々の石鍋で食べる特製の生パスタをお楽しみください。

☎ 070-9054-4837
📍 上田市神畑244-1

🅐 共用駐車場30台 🅑 水
🕒 11:00~15:00 (L.O.14:30)
17:30~22:00 (L.O.21:30)
(週末・祝日は通し営業)

👉 イチ押し _____

バジルトマト 1,529円

📦 テイクアウトOK

64 味楽亭

当店オリジナルの味噌だれは赤味噌と信州味噌を独自にブレンド。味噌だれのみご注文いただいても、好きな揚げ物にプラスしていただくこともできます。

☎ 0268-22-6451
📍 上田市神畑90

🅐 30台 🅑 月
🕒 平日/11:30~13:50、17:00~20:30、土日祝/11:30~14:30、17:00~20:30

👉 イチ押し _____

味噌カツ 1,540円

📦 テイクアウトOK

*特典・サービスのある店では来店時にパンフレットをご提示いただくか、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。
*飲食店でのテイクアウトの場合は事前にお店へご連絡いただくことをおすすめします。

※金額はすべて税込表記となります。 ※状況により店舗情報の営業時間や営業日等が変更となる場合があります。
※写真はイチ押しメニューと異なる場合があります。 ※表示番号は参加店舗リストの番号と連動しています。

65 居酒屋 桂

金・土・日の11:30～13:30はランチもやっています。春は山菜、秋は天然茸と松茸(上田産しか使いません)を味わえます。美味だれもおいしいよ!

☎ 0268-38-8896
📍 上田市別所温泉1704-2

🅑 要連絡 🅒 第3水
🕒 17:30～22:30(L.O.22:00)

👉 イチ押し _____

中華そば 750円

🏠 テイクアウトOK

66 石窯焼きピッツァ カビトリノ

今年6月に店内のテーブルとイスをリニューアルして、以前にも増して過ごしやすい空間になりました。ぜひ一度お越しください。

☎ 0268-38-3140
📍 上田市別所温泉68-4

🅑 11台 🅒 水(10月は無休)
🕒 11:00～14:00
17:00～20:00

👉 イチ押し _____

マルゲリータ (レギュラーサイズ) 1,780円

🏠 テイクアウトOK

67 鎌原まんぢゅう

こだわりの「はちみつバウムクーヘン」は塩田平で採れたはちみつを焼きながら塗ることで濃厚な香りを閉じ込めました。「信州そばとくみの饅頭」もおすすめ。

*特典: 1,000円以上のお買い物で8%割引

☎ 0268-55-3469
📍 上田市別所温泉181-2

🅑 2台 🅒 水・その他不定休
🕒 10:00～16:00
(売り切れ次第終了)

👉 イチ押し _____

プレミアムはちみつバウムクーヘン 1,750円

🏠 テイクアウトOK

68 そば処 倉乃

真田町渋沢、標高1,000mの霧下で自家栽培、自家製粉したそば粉を四阿山からの湧き水で打つ、こだわりの手打ち蕎麦です。

☎ 0268-38-1347
📍 上田市八木沢268-3

🅑 30台 🅒 なし
🕒 11:00～15:00
(平日/L.O.14:00)

👉 イチ押し _____

天ざる蕎麦 1,500円

🏠 テイクアウトOK

69 リストランテ サンマルコ

創業43年、この地の人々に愛され続けてきた、パスタからソースまで手作りにこだわるイタリアン。アットホームな雰囲気、明るくウディなお店です。

☎ 0268-39-8305
📍 上田市保野824-12

🅑 25台 🅒 月・火 (祝日の場合は営業)
🕒 11:30～15:00(L.O.14:30)
17:00～21:00(L.O.20:30)

👉 イチ押し _____

ボルペッティのスパゲッティ 1,518円

🏠 テイクアウトOK

70 島屋菓子舗

昔から変わらないもちふわの生地であっさりとしたこし餡を包んだ「厄除け饅頭」。フルーツを使った溶けないアイスクリームも多種ご用意しております。

☎ 0268-38-2136
📍 上田市別所温泉1683-6

🅑 無 🅒 無
🕒 7:00～17:00

👉 イチ押し _____

厄除け饅頭(1個) 75円

🏠 テイクアウトOK

71 梅光堂 新町店

創業大正4年、塩田地区の老舗和菓子店。菓子職人の手による上生菓子をはじめ、四季折々の味を提供しています。一口食べれば笑みがこぼれる和菓子づくりに励んでいます。

☎ 0268-38-2576
📍 上田市新町171-3

🅑 3台 🅒 火
🕒 9:00～18:30

👉 イチ押し _____

あんバターどら焼き 180円

🏠 テイクアウトOK

72 長谷川豆腐店

創業より75年、三代続く昔ながらの手作り豆腐のお店です。昔ながらの製法で作った木綿豆腐、地元産の青豆で作った青まめ豆腐、本手揚げの油揚げも人気です。是非ご賞味下さい。

☎ 0268-38-2137
📍 上田市別所温泉1719-1

🅑 1台 🅒 月
🕒 8:00～18:00

👉 イチ押し _____

青豆豆腐(1丁) 560円

🏠 テイクアウトOK

73 お食事処 比蘭樹

「あいそめの湯」内にあるお食事処です。地元産の食材をできるかぎり使っています。長門牧場直送のソフトクリームは、濃厚でミルクキーな味が人気です。

*特典: スタンプ1個につき、発芽コーヒー1杯サービス

☎ 0268-38-2100
📍 上田市別所温泉58 あいそめの湯内

🅑 80台 🅒 第2・4月 (祝日の場合は営業、翌日休み)
🕒 11:00～19:00(L.O.18:30)

👉 イチ押し _____

馬肉うどん(そば) 830円

🏠 テイクアウトOK 🏠 個室あり

74 焼匠 正宗

一本一本丁寧に串刺しをして炭火で焼き上げた香ばしい焼き鳥。ヘルシーな赤身の馬刺し。その他珍しいメニューやユニークなドリンクグラスが特徴です。

☎ 0268-75-0909
📍 上田市別所温泉160-1

🅑 観音下駐車場 🅒 月
🕒 17:00～24:00(L.O.23:00)

👉 イチ押し _____

焼き鳥 140円～

🏠 テイクアウトOK

75 豆cafe enju

日本遺産に位置する当店は、塩田平が一望できるテラス席がおすすめ。パティシエが作るスイーツ、併設する美術館とのコラボスイーツも人気です。持ち帰りはドリンクのみ。

☎ 070-9138-4569
📍 上田山前山300

🅑 10台以上 🅒 火～金
🕒 11:00～15:30

👉 イチ押し _____

上田市産農産物を使った前菜付のリゾットランチ 1,210円

🏠 個室あり

76 いくた館

地域密着で宴会に特化した店です。個室4部屋、最大30人まで対応可能。夏の野外BBQスペースでは早期予約で依田川・千曲川の鮎・カジカなども提供できます。

☎ 0268-43-3223
📍 上田市生田3565

🅑 15～20台 🅒 火
🕒 17:00～21:30(L.O.21:00)

👉 イチ押し _____

鳥の唐揚げ 770円

🏠 個室あり

77 信州銘醸株式会社

国内外のコンテストで金賞を受賞している酒を醸造しています。酒米は地元産を使用し、県外・海外へも出荷しております。

☎ 0268-35-0046
📍 上田市長瀬2999-1

🅑 約10台 🅒 土・日・祝
🕒 8:00～17:00

👉 イチ押し _____

喜久盛 純米吟醸 (720ml) 1,660円

🏠 テイクアウトOK

78 駅前食堂

かつての上田交通真田傍陽線の元駅前にある、昔ながらの食堂です。「うまい・安い・早い」をモットーに、お客様にご満足いただけるようお食事を提供しております。

☎ 0268-72-2535
📍 上田市真田町本原914-11

🅑 15台 🅒 日・祝
🕒 11:00～L.O.13:30
17:00～L.O.20:00

👉 イチ押し _____

ぼっぼや定食 1,090円

🏠 テイクアウトOK

79 風屋とうふ店

標高830mの自然豊かな環境で、井戸水を使って製造しています。店舗の他に移動販売車でも販売しております。上田産つぶほまれで作った「赤備え」は当店のイチオシです。

*特典: おからプレゼント

☎ 0268-72-9898
📍 上田市真田町長4634-1

🅑 3台 🅒 不定休
🕒 9:00～16:00

👉 イチ押し _____

国産大豆使用の木綿と絹豆腐 240円

🏠 テイクアウトOK

80 そば処 佐助

築450年の古民家で自然を感じながらお楽しみいただける蕎麦屋です。イチ押し胡桃ざる蕎麦は味噌のつゆに胡桃を入れてお召し上がりください。胡桃の風味と相まって、深みのある味わいを生み出します。

*特典: 煎餅プレゼント

☎ 0268-72-2287
📍 上田市真田町本原3023

🅑 10台 🅒 月
🕒 11:00～14:00
(売り切れ次第閉店)

👉 イチ押し _____

胡桃ざる蕎麦 1,000円

🏠 テイクアウトOK

*特典・サービスのある店では来店時にパンフレットをご提示いただくか、スタンプラリー参加者であることをお伝えください。
*飲食店でのテイクアウトの場合は事前にお店へご連絡いただくことをおすすめします。

*金額はすべて税込表記となります。 *状況により店舗情報の営業時間や営業日等が変更となる場合があります。
*写真はイチ押しメニューと異なる場合があります。 *表示番号は参加店舗リストの番号と連動しています。

発酵デザイナー

小倉ヒラクさんと行く “発酵の街”上田

第3弾

発酵デザイナーとして広く深く、国内外の“発酵”を追いかける小倉ヒラクさん。
上田の発酵どころを歩いてもらう3回目は、お酒とお味噌です。



01

和田龍酒造

Sake x Ueda

大好きな友人の米で 理想の酒を醸す

一面田んぼが広がる見晴らしのいい台地の一角で、小倉さんと和田龍酒造の和田澄夫さん、そしてここ東御市八重原で農業法人「(株)太陽と大地」を営む柳澤謙太郎さんが談笑しています。「謙太郎くんとは飲み友だちだったんです。“謙太郎米”と皆が呼ぶ素晴らしいお米をつくる人ですから、うちのための酒米をつくってもらえたらと思っていたんですが、仲が良いがゆえに照れがありまして……」という和田さんは、3年前に意を決して柳澤さんに酒米「ひとつごち」の栽培をお願いしました。「自分たちがつくったお米がお酒になって戻ってきて一緒に楽しめるのは、とてもいいですね」と柳澤さんも嬉しそうです。



小倉 ヒラクさん

発酵デザイナー。東京農業大学で研究生として発酵学を学んだ後、移住した山梨で「発酵ラボ」をつくる。近著「オッス！食国（おすくに） 美味しいにっぽん」（角川書店）ほか著書多数。各地の発酵食材を販売する東京・下北沢の「発酵デパートメント」オーナーでもある。<https://hirakuogura.com/>

スペシャル
関連動画

「信州上田地酒
呑み比べ合戦 夏の陣」▶



毎年、前年の反省を生かして
今年はこの酒にしたいと
狙いを定めながらつくっています



付き合いのある酒販店には毎年、新酒ができるのと試飲見本を送るそう。お客様や酒販店に支えられていることに感謝し、交流を大切にしている。

八重原は、約350年前に立科山の分水嶺を越えて通水させる約50kmの水路をつくったことで、優良な農地として名を馳せるようになりました。小倉さんは畔で「和田龍登水 ひとつごち」を一口含みます。和田さんが好んで使う14号酵母の上品で穏やかな香りと余韻に大人っぽい苦みがあり、「優しい」が濃い！と堪能。柳澤さんと和田さんの関係性が育む酒に感じ入っている様子でした。

上田市中心部の旧北国街道沿いにある和田龍酒造へ場を移します。和田龍酒造は1887年創業。もともとは「和田龍」という品種を開発したブドウ栽培家で、創業者が酒造りをはじめました。4代目の澄夫さんが一念発起して興したブランド「和田龍登水」は、美山錦、山田錦、ひとつごち、山恵錦の4品種の「無濾過生原酒」。お客様の好みと、「お酒を搾った時のあの感動を伝えたいんです」という和田さんの思いゆえの「加水・火入れ・ろ過」

をしない酒です。

全4種を試飲した小倉さん。「美山錦は余韻の伸びが気持ちいいですね。ワイングラスで飲むほうが向いているかも。山恵錦はジュースでフルボディ。山田錦はど真ん中の和食に合わせたい。ゆる爛も良さそうです」と、それぞれの個性を的確に表現していきます。「和田さんは、こういう酒が作りたいたいという思いがはっきりありますね。設計意図を随所に感じます」という小倉さんの言葉に、和田さんは胸がいっぱいの様子です。「嬉しい言葉ばかりいただいて、励みになります。これからも、飲んでくださる人に報えるような酒をつくっていきます」と応えていました。この秋も、和田さんは酒造りのためめ挑戦を続けています。

スペシャル
関連動画

「発酵の街 上田をめぐる
酒蔵～和田龍酒造～」▶



ひとつごちは長野県で開発された酒米で、粒が大きい早生品種。「酒米は粒が大きいと使えないので、胴割れしないように気をつけています」と柳澤さん。八重原は標高約700m。夜の気温がしっかりと下がるので稲の実が充実しやすく、酒米づくりに理想的な環境だ。

81 和田龍酒造

明治20年創業、北国街道沿いにある造り酒屋です。直売店は酒蔵の中であり、きっとあなたのお好みの1本が見つかります。



☎ 0268-22-0461
📍 上田市中心西1-14-14

🅐 3台 ㊟ 日・祝
🕒 9:00~17:00

👉 イチ押し

和田龍純米酒 1,650円



02

信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

Miso × Ueda



甑は神戸市の剣菱酒造(株)に注文して2021年に納品された。金属製が主流の現在、昔ながらの文化を残すためにあえて木製にした。

昔ながらの製法を守る味噌蔵

上田市上塩尻の国道18号沿いにある「原商店」は、1905年に製粉業で創業。「一番おいしい味噌をつくる」と言った先代・原伝(つとう)さんの製法を守る4代目店主・原英和さんと女将・原有紀さん夫妻が、味噌・甘酒の醸造蔵元と酒類販売店を営んでいます。朝9時、米を蒸すいい香りが満ちる作業場へ、小倉さんと前日の動画収録にゲスト出演したWebメディア「SAKE TIMES」編集長・小池潤さんが訪れました。

かまどの上には杉製の立派な甑(こしき)が鎮座し、もうもうと蒸気を上げていました。「今日は麴用に90kg

の米を蒸しています」と言う英和さんが蓋を開け、蒸し上がった米を取り出していきます。小池さんが「味噌蔵の蒸米を見るのは初めてです」と言うと、小倉さんも「なかなか見られないですよ」と目を輝かせます。

蒸しあがった米を麴部屋に敷いた布の上に広げ、放冷。冷めたら麴菌をまぶす「種切り」に移ります。モスグリーン色の麴菌をダイナミックに振りかける様に「日本酒の麴づくりは全体に薄く振りかけるので、かなり違いますね」と驚く小池さん。小倉さんが「味噌用の麴は菌の密度を上げて、旨味を出すために活動ピークを前に持って

いくんです。酒は逆ですね。酒と調味料を同じ麴からつくるのは日本くらいです」と解説します。

麴部屋には隣の和室との間に窓が切られています。有紀さんが「昔、近隣の人が1週間ほど泊まり込んで自家用の味噌をつくっていた名残ですね」と教えてくれました。小倉さんと小池さんが「今でいうと、コワーキングスペース兼ドミトリーですね」とユニークに表現します。

ここ上塩尻地区は大豆生産が盛んでした。現在販売している4種の味噌も、米は長野県産、大豆は地元の「上塩尻集落営農組合」から仕入れ、材料は米・大豆・塩のみ。真正銘の生きた無添加信州味噌です。味噌を試食しながら、「日本全国でも上位に入るほど昔ながらの作り方

ですね。一番安い『等糶』でも十分すぎるほどおいしいです」と感心する小倉さん。日本全国の酒蔵・酒販店をめぐっている小池さんも「(地元の原材料を使って地元で愛される味噌や甘酒をつくっていて)地域密着度も丁寧な製法も、最高レベルです」と感想を伝えていました。ワイナリーで修業中の息子さん(5代目見習い)とともに、原商店は地域に根を下ろした発酵の文化を守り、未来に繋げていきます。

スペシャル
関連動画

「発酵の街 上田をめぐる
味噌蔵～酒の原商店～」▶



一度に最大で160kgの米を扱う力仕事。



蒸し米は手前4分の1ほどに麴菌をまぶし、残りの蒸し米の上に振りかける。手箕(てみ)で掬える分だけ掬うと、両手で擦るようにして麴菌を行き渡らせる。

硬めのグミのような弾力は
まさに麴向き



蒸しあがった米を手取る小倉さん。「炊くと柔らかくべたついて麴菌をまぶしにくくなるので、蒸すんです」。



82 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店

創業1905年。明治蔵で醸される天然醸造無添加生みそは、昔ながらの製法を受け継ぎ今でも守り続けています。糶あまざけは当蔵の味噌糶で毎日醸される人気商品です。

☎ 0268-22-1941
📍 上田市上塩尻260

🅐 7台 🅕 水
🕒 9:00～19:00

👉 イチ押し
糶あまざけ

700円

発酵 & お肉レシピ

上田の上質な発酵食品を使った、親子でできる簡単レシピ。今年は鶏肉と豚肉をメインに、料理研究家・王鷲美穂先生が考案したボリュームメニューです！



グググ煮込むだけ！
チキンと長ねぎの和ヒージョ

【作り方】

- 1 鶏むね肉、じゃがいも(皮つき)は一口大に切る。長ねぎは2~3cmほどの筒切りに。きのこも食べやすい大きさに切る。にんにくはつぶしておく。
- 2 スキレット鍋に長ねぎ以外の①をすべて入れ、オリーブオイル、塩麴を入れて中火にかける。
- 3 じゃがいもに火が通ったら、長ねぎ、鷹の爪、バターを並べて塩・こしょうする。長ねぎに火が通るまでグググ煮込む。この間にパセリを刻んでおく。
- 4 長ねぎに火が通ったら火を止め、パセリを散らしてできあがり。



【材料】

18cmのスキレット鍋または
小さめのフライパンで作りやすい量

鶏むね肉 約200g
 じゃがいも 中1個
 長ねぎ 1/2本
 にんにく 2~3片(小さい場合は5片ほど)
 お好みのきのこ(しめじ、エリンギ、マッシュルーム等)
 両手にのるくらい
 オリーブオイル 150cc
 塩麴 大さじ2
 塩 ひとつまみ
 こしょう 適量
 バター 10g
 鷹の爪 2本
 パセリ 適量
 お好みのパン 適量

POINT /

- アヒージョはタコやエビなどの海鮮が定番ですが、チキンと長ねぎもハマります。
- パンはカンパニユやバゲットなどハードタイプがよく合います。
- 残った油には旨味が溶け出しています。オイル系パスタに使うのがおすすめです。

食レポ

しゃきとろ長ねぎ、ほくほくじゃがいも、旨味の凝縮した鶏肉ときのこ……つい手が伸びる具沢山アヒージョは人が集まる時にもよさそうです。塩麴が奥深い塩味を演出し、ほんのりバターの香りがアクセントに。



||| 使用した主な発酵食材 |||

- 【塩麴】信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店「塩麴」
 【パン】日なた堂ベーカリー「カンパニユ」
 【味噌】武田味噌醸造「華城下」
 【酒粕】岡崎酒造「信州亀齢」吟醸粕

ごはんがススム！

万能味噌ダレで肉大根

【材料】 3~4人前

豚肩ロース(または豚小間切れ) 300g
 大根 5~8cm分
 菜種油 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 小ねぎ 適量

〈万能味噌ダレ〉*よく混ぜておく

味噌 大さじ1
 酒粕 大さじ1
 みりん 大さじ2
 すりおろしにんにく 小さじ1
 すりおろしりんご(皮つき) 1/6個分
 醤油 小さじ1



【作り方】

- 1 大根は縦半分にして半分にしたら、1~2mmくらいの薄さにスライスする。小ねぎは小口切りに。万能味噌ダレは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに菜種油を入れ、①の大根を透き通るまで炒める。
- 3 豚肉を入れて炒めて火が通ったら、万能味噌ダレを入れて水分が飛ぶまでさらに炒める。
- 4 最後にごま油を回しかけて火を止め、お皿に盛りつけて小ねぎを散らしたらできあがり。



POINT /

- 大根は薄く切って時短に。炒める時はいじり過ぎず端が茶色くなるくらい焼くイメージ。
- りんごは皮つきのまますりおろすと香りがよく、栄養もムダなく摂れます。
- 万能味噌ダレは冷蔵庫で2~3日保存可能。とんかつ用豚肉を漬け込んでから焼く、鶏肉の炒め物にも。酒粕入りなので必ず加熱を。
- 菜種油は昔ながらの低温压榨のものが、より風味が増しておすすめです。

食レポ

万能味噌ダレは、美味だれの味噌バージョンといったおもむき。酒粕が入ることで、減塩しつつえもいわれぬコクが出て、ごはんにベストマッチ！まさにめし泥棒なおかずです。



王鷲 美穂 さん

(料理教室「Ohisama」主宰)

おうち料理研究家。ソイフードマイスター。信州や上田の食材や発酵料理を使った家庭料理を提案。「豆cafe enjyu」のシェフもつとめる。
<https://ameblo.jp/ohisama-miho/>
[Instagram@ohisama.m](https://www.instagram.com/ohisama.m)



第7回 信州上田うまいものスタンプラリー 2023年9月20日発行 TEL.0268-22-4500 / FAX.0268-25-5577

発行者：上田商工会議所 生活関連サービス業部会 / 上田市商工会 / 真田町商工会
 協力：上田商工会議所 商業部会 / 工業部会 / 交通・観光サービス業部会

イラスト：押金美和 撮影：安德稀仁 デザイン・動画：SANGRAPHICA 取材・文・編集：くりもときょうこ 印刷：株式会社アオヤギ印刷
 協力：株式会社和田龍酒造 / 信州イゲタ味噌醸造蔵元 酒の原商店 / 地酒屋 宮島 / 株式会社太陽と大地 / 上田市産業振興部農業政策課

