



伊那・大鹿・中川・飯島

信州秋葉街道・驚きのパワースポット体験コース

東信

南信

中信

北信

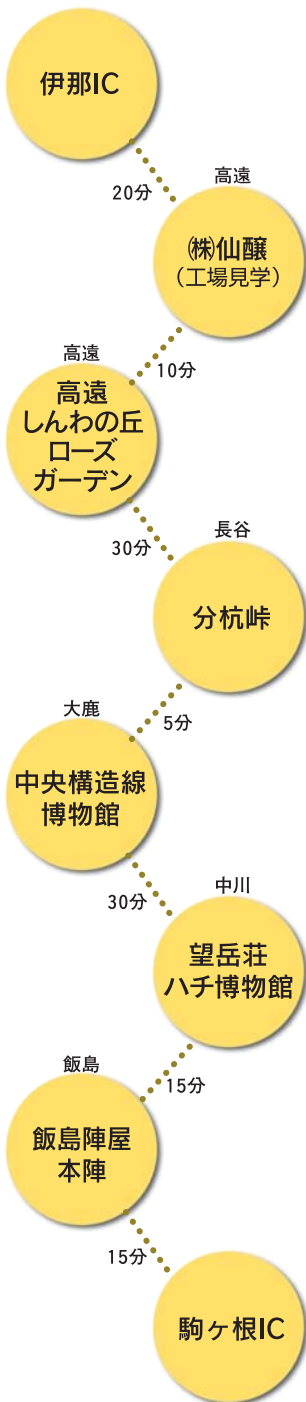
春

夏

秋

冬

伊那・大鹿・中川・飯島



東に南アルプス、西に伊那谷を望む山間を走る秋葉街道。中央道伊那インターから歴史深い高遠を経て分杭峠へと進めば、人体に良い「気」で満ちあふれているといわれる「気場」へとたどり着きます。田舎ならではの食文化にも触れ、心も体もお腹も満足度100%間違いなしの癒し系コース。

若衆おすすめスポット

■ (株)仙醸 (工場見学)

通年



中央アルプスの雪解け水を使用。米も地元産にこだわった創業140年余の老舗酒造メーカー。お酒はもちろん、ノンアルコール飲料の試飲もできます。工場見学には事前予約が必要です。

■ 営業時間/8:00~17:00 ■ 休/日・月・祝日
■ 伊那市高遠町上山田2432
■ ☎0265-94-2250

■ 高遠しんわの丘ローズガーデン

6~10月

桜で有名な高遠城址公園のそばに約2,600株のバラが咲き乱れる新名所が誕生しました。初夏、一面に咲いたバラの向こうに残雪の中央アルプスの山々が望めます。

■ 伊那市役所観光課
☎0265-78-4111
■ 高遠町総合支所産業振興課
商工観光係
☎0265-94-2552



■ 分杭峠

通年



南アルプスの西側を走る国道152号(秋葉街道)の伊那市長谷と大鹿村境の分杭峠には、良い「気」が感じられるといわれる場所があり、全国各地の人たちが訪れる人気のパワースポットとなっています。

無料の駐車場も完備されています。(国道152号、分杭峠付近は冬期通行止めになる場合があります)

◀ 芳しい香りに癒されるローズガーデン

■ 中央構造線博物館 通年



全長1,000kmにもおよぶ日本最長の断層「中央構造線」に関する様々な展示がなされています。断層の仕組みについて親子で学べる施設です。

- 開館時間/9:30~16:30
- 休館日/月・火曜日
- 入館料/大人500円、小中高生200円
- 大鹿村大河原988
- ☎0265-39-2205 ❻0265-39-2205
- <http://www.osk.janis.or.jp/~mtl-muse/>

■ 望岳荘 八子博物館 通年



中央アルプスを望む上伊那郡中川村の高台にある公共の宿。施設内に八子博物館があり、世界最大・世界最長の蜂の巣などが展示されています。

- 開館時間/9:00~17:00
- 休館日/毎月第3水曜日、年末年始(12月30日~1月2日)
- 入館料/小学生以上300円
- 中川村大草4489
- ☎0265-88-2033

■ 飯島陣屋本陣 通年



飯島陣屋は江戸時代に主に伊那谷の幕府直轄領を治めるために置かれました。その後、明治初期には伊那県の県庁として利用されていました。現在は記念館として見学ができ、当時の様子をうかがい知ることができます。

- 開館時間/9:00~17:00(入館は16:30まで)
- 休館日/毎週月曜日・祝日の翌日(土日にあたるときは開館)、12月15日から3月14日まで
- 入館料/一般300円(20名以上の団体250円) 小中学生・高校生150円(20名以上の団体100円)
- 飯島町飯島2309番地1
- ☎0265-86-4212

女衆いちおしうまいもん

さくら丼(飯島町)



栄養価が高く、ヘルシーな健康食さくら肉(馬肉)を使ったどんぶり。様々な料理法でのお店を選べます。(全13店)

「味処みよし」ほか12件(飯島町内)

さくら丼ホームページ
<http://www.cek.ne.jp/~kankou/sakuradon.htm>

高遠そば(伊那市高遠町)



高遠そばは、辛味大根のしぼり汁、こんがり焼いた信州味噌ときざみ葱を合わせた「からつゆ」でいただきます。この地方で、江戸時代から綿々と受け継がれてきた庶民の味です。

高遠そば組合 各店(「高遠そばの会」メンバーの青い幟旗が目印)
代表/「南紅葉軒」
11:00~19:00 火曜日休
伊那市高遠町小原305-1
☎0265-94-2154

激辛ラーメン「火消し」(伊那市長谷)



地元消防団の階級になぞらえて班長・部長・分団長・・・と辛さが増していく激辛ラーメン。見事完食すると記念写真を撮ってくれます。

「平家の里」
営業時間/11:00~14:00、17:00~21:00
休/火曜日・第4月曜日
伊那市長谷市野瀬1519-5
☎0265-98-2847

田舎料理(伊那市長谷)



築後約130年の蔵を改築した趣のある民宿。女将は「農林漁家民宿おかみさん100選」に選ばれました。食事は旬の野菜・山の幸等を使った料理で、予約が必要です。(食事のみ可)

「蔵の宿 みらい塾」
不定休
伊那市長谷黒河内1038
☎0265-98-2168

近隣の名産品



桜志津久(さくらしづく)桜の花漬け(伊那市高遠町)

商工会女性部の手により、ひとつひとつ手摘みされた八重桜の花を、飯漬け、日陰干し、本漬けし、10カ月木樽の中で寝かせます。3月、高遠城址公園お花見時期に合わせて樽出し。桜湯はもちろんのこと、酢の物やゼリー、ご飯に混ぜてどうぞ。数量限定です。

「伊那市商工会館」
☎0265-94-2309



高遠まんじゅう(伊那市高遠町)

古くは天正年間から伝えられ、高遠城主の御用菓子だった高遠まんじゅう。小豆と小麦粉で作った「おやき」が起源で、素朴な味は庶民に親しまれ、高遠一の名物として現在も愛されています。

高遠菓子組合各店で購入できます。代表/「南千登勢菓子店」
☎0265-94-2132



いい気伊那谷入野谷 気の里本醸造 南アルプス入野谷 気の里ビール 南アルプス入野谷 気の里焼酎 入野谷 気の里豆腐(伊那市長谷)

南アルプス分杭峠「気の里」のミネラルたっぷりの地下水を使用。本醸造は、冷でも燗でも美味しい辛口。ビールは、白ワインのようなフルーティな香りとまろやかな味わいが特徴です。焼酎は、くせのない香りと甘さで女性にも人気があります。また、豆腐は大豆を絞らず、本来おからとして出てしまう栄養分をそのまま含んだなめらかな豆腐です。

アルコール:長谷酒商組合各店で購入できます。代表/「Aコープ非特店」☎0265-98-2002 豆腐:「道の駅 南アルプスむらファームはせ」☎0265-98-2968



みそクッキー、しょうがクッキー(飯島町)

地元女性グループが製造した「陣屋みそ」を使用。

「ブレッドいいちゃん」(花の里いいじま 道の駅内)
☎0265-86-6585