



喬木・飯田市遠山郷・天龍・阿南・下條

日本のチロルを訪ねる旅

～南アルプスを眼前に望む壮大な景色のドライブコース～

東信

南信

中信

北信

春

夏

秋

冬

喬木 飯田市遠山郷 天龍 阿南 下條



南アルプスを堪能できる県最南端コース。「下栗の里」から望む南アルプスは一見の価値があります。旧上村・旧南信濃村からなる「遠山郷」は、名水・温泉・霜月祭りなど数多くの観光が楽しめます。また、この地域独自の食文化があり、食の郷でもあります。

若衆おすすめスポット

■ しらびそ高原

春～秋



飯田市上村より山道をひたすら走って行くと、山の頂、標高1,918mに「しらびそ高原」があり、眼前に南アルプスの大パノラマが広がります。

「ハイランドしらびそ」には、宿泊施設はもちろん、レストランや日帰り入浴施設があります。

- ハイランドしらびそ
- 営業期間 / 4月中旬～11月中旬
 - 利用料 / 1泊2食 大人9,000円より
子供6,000円より
 - 素泊まり 6,000円より・日帰り入浴可 500円
 - 飯田市上村979-53
 - ☎0260-36-2301 (定休日等お尋ねください)

■ 下栗の里

通年

眼前に南アルプスを望み、足下は深い谷底。30度を超える急傾斜地にある集落は「日本のチロル」とも呼ばれ、日本の原風景を今に伝えています。



■ 龍淵寺わきの観音霊水

通年



飯田市南信濃にある龍淵寺わきからこんこんと湧き出る水は、全国でも有数の鉱物物質含有量を誇る硬水で、平成の名水百選にも選ばれました。毎日多くの人たちがこの水を汲みに訪れます。国の重要無形民俗文化財に指定されている霜月祭りの資料が展示された遠山郷土館もあります。

■ かぐらの湯

通 年

遠山川のほとりにある「かぐらの湯」は、源泉温度43℃の高濃度塩化物温泉で、県外からも多くの方が訪れます。神経痛や筋肉痛・アトピー性皮膚炎などに効果があります。

- 営業時間 / 10:00~21:00
- 定休日 / 毎週木曜日
- 入浴料金 / 大人 600円、小人 400円
- 飯田市南信濃和田
- ☎0260-34-1085



女衆いちおしうまいもん

猪鍋(飯田市南信濃)



猪肉は遠山郷特産の山肉で、児童文学者の椋鳩十もこのお店を大変気に入り通ったとか。お店での食事はもちろん、お土産や発送も

できる鍋や焼肉のセットも好評です。ほかに熊肉、鹿肉も食べることができます。

「旬屋野屋」11:00~17:00 木曜休
飯田市南信濃和田1080 ☎0260-34-2012

いも田楽(飯田市上村)



下栗特産のじゃがいも「二度いも」を使い、えごま味噌を付けて香ばしく焼きました。二度いもは長野県選択無形民俗文化財、伝統野菜

に認定されています。

「はんば亭」
10:00~16:00 平日休
飯田市上村1250-1 ☎0260-36-1005

やまめ揚げ(飯田市南信濃)



遠山郷の清流で育った身の引き締まったやまめを、高温の油で揚げ、しょうゆベースのタレをからめました。カリッとした食感と美味しいタレ

が好評です。

「いろいろの宿 島畑」
食事の場合11:30~13:00 月曜休(平日要予約)
飯田市南信濃八重河内580 ☎0260-34-2286

家庭料理バイキング(阿南町)



地域で採れた旬の食材をふんだんに使い、地元の主婦が心を込めて作った家庭料理のバイキングレストランです。安心して懐かしく、ほっとするような家庭の味をお腹いっぱいお召し上がりいただけます。

「旬採厨房しゅふふ」(かじかの湯敷地内)
11:30~14:30 水曜休
阿南町富草4923 ☎0260-22-2300

ていざなす定食(天龍村)



米なす系の大型で、大きいものは長さ30cm重さ1kgになることもあるていざなす。果肉がやわらかく、甘みが強いのが特徴です。ふれあいステーションでは、ていざなす定食としてお召し上がりいただけます。上記売店ではなすも購入可。

「ふれあいステーション龍泉閣 レストラン龍泉」
昼11:00~14:00、夜17:00~21:00 無休
天龍村平岡1280-4 ☎0260-32-1088

近隣の名産品



清水屋のジンギス(飯田市上村)
特製ダレに漬け込んだ焼肉です。マシンのほか、鶏肉、豚肉もあります。お店でも焼肉を食べることができます。(要予約)

「清水屋精肉店」☎0260-36-2046



お茶豆ちゃん(飯田市南信濃)
飯田、下伊那・上伊那産の大豆を使用し、遠山郷の赤石銘茶の粉末をまぶしたこの商品。毎日食べても飽きのこない味で好評です。

「セラーダンス(マイム)」☎0260-34-2248



そばコロッケ(飯田市上村)
地元下栗産のそば粉を100%、具材の野菜も地元産のものを使用したコロッケです。お土産にどうぞ! 発送もできます。(要予約)

「河内屋商店」☎0260-36-2010



下栗いも焼酎 天空の里(あまのさと)(飯田市上村)
地元下栗地区で収穫された二度いも(じゃがいも)で作った本格いも焼酎です。

「山口商店」☎0260-36-2205



雑穀クッキー(飯田市上村)
コキビ、タカキビ、そば、栃の実など地元産雑穀を品目ごとに生地に混ぜ込み、特有の風味を引き出しました。田舎の母の味です。山崎製パンの一押し商品です。

「上村特産物直売所」☎0260-36-2210



川魚あまごの姿焼(阿南町)

南信州の山中に絶えず流れ込む清流。豊かな自然の中で育ったあまごを独自の製法で調理。保存料を一切使用せず、安心してお召し上がりいただけます。

「新野千石平 道の駅 蔵」☎0260-24-2339(製造元南巴屋商店)



天龍 栃のそば(天龍村)

昔懐かしい、栃の風味を現代風にブレンドした「天龍 栃のそば」です。

「ふれあいステーション龍泉閣」売店
☎0260-32-1088

※ルート9で紹介の「袖っ子」「柿巻き」は、本コース上「道の駅 信濃路 下條」☎0260-27-1151でも購入できます。