

# とうみグルメ Gourmet

## 東御市の食の豊かさが 「東御ブランド」

標高差がある地形のため、  
野菜や果物が順々に収穫され、  
長い期間、採れたての旬の味が楽しめます。



**25 海野宿 かじや**  
住 東御市本海野796 ☎ 0268-63-0090  
営 9:00~18:00 休 水曜  
海野宿に建つ小さなそば処。一風変わったスタイルでいただく「くるみそば」がオススメ。



**26 Paindouce (パンドゥース)**  
住 東御市常田193-1 ☎ 0268-63-7071  
営 9:30~19:00 休 日曜・月曜  
レーズンから起こした自家製の天然酵母と長野県産の小麦を使った豆乳ベークが人気。



**27 パンと日用品の店 わざわざ**  
住 東御市御牧原2887-1 ☎ 0268-67-3135  
営 11:00~16:00 休 月曜・火曜・水曜  
薪窯で焼いたパンと独自基準を定めて厳選された日用品を取り扱う。



**28 問 tou**  
住 東御市八重原1807-1 ☎ 0268-75-7488  
営 11:00~16:00 休 月曜・火曜・水曜  
わざわざの姉妹店。4000冊の本、喫茶、ギャラリー、衣類を包括した空間でぜひお過ごしください。



**29 古本カフェ のらっぽ**  
住 東御市本海野1030 ☎ 090-4161-3200  
営 10:30~16:30 休 火曜・水曜・冬季  
築160年の古民家を改修した、古本と珈琲のお店です。アート&文芸書が中心です。



**30 sens (サンス)**  
住 東御市滋野乙2211-1 ☎ 0268-64-3220  
営 [ランチ]11:30~ [ディナー]18:00~  
休 日曜・第1月曜  
自家菜園と地元農家から届く野菜、山菜やキノコなど、旬の食材を使った料理がグルメに人気。



**31 ママズカフェ**  
住 東御市田中203 ☎ 0268-63-6978  
営 10:00~19:00 休 日曜  
田中駅前。コーヒーややさしいママの手作りハンバーガーやホットサンド、パンケーキなどのスイーツが人気のお店です。



**32 湯楽里館ワイン&ピアミュージアム**  
住 東御市和3875 ☎ 0268-75-0885  
営 10:00~18:00 休 水曜  
東御ワインの歴史や市内ワイナリー情報、市内のワイン用ブドウ栽培量等を紹介しています。試飲(有料)コーナーではワインの飲み比べも楽しめます。



**16 蕎麦屋 つぶき**  
住 東御市祇津1308-1 ☎ 0268-63-6192  
営 11:30~14:00 休 月曜・火曜・水曜・木曜  
静かな古民家で、自家製そば粉を使った手打ち蕎麦を提供しています。



**17 花清**  
住 東御市田中59-5 ☎ 0268-64-2019  
営 17:00~22:00 ※LO 21:30 休 日曜  
斬新なアイデアと繊細さが光る創作料理が地元でも評判。



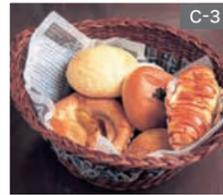
**18 勝味庵 東部町店**  
住 東御市県128 ☎ 0268-63-7872  
営 [ランチ]11:30~14:00  
[ディナー]17:00~21:00 休 火曜  
無添加の自家製パン粉を使用し、低温でじっくり揚げた「とんかつ」が評判、鰯料理も味わえるのも魅力。



**19 レストラン キャロット**  
住 東御市本海野1476 ☎ 0268-62-3730  
営 11:00~22:00 休 月曜  
信州産の食材を使ったこだわりの洋食メニューを季節ごとに提供しています。



**20 イタリア料理 ノンナジーニャ**  
住 東御市加沢682-2 ☎ 0268-62-6780  
営 [ランチ]11:00~15:00 ※LO 14:00  
[ディナー]18:00~22:00(要予約) ※LO 21:00  
休 火曜・第2水曜  
地元食材を生かした料理と地域のワインが楽しめるイタリア料理店。



**21 ベーカリー&カフェ ダーチャ**  
住 東御市常田889-1 ☎ 0268-62-0680  
営 10:00~17:00 休 無休  
豊富な種類のパンやお菓子を販売、絶品牛すじカレーもあります。



**22 エクステリアマート東御店 Cafe 珈琲はうす**  
住 東御市加沢1406-27 ☎ 0268-61-0039  
営 10:00~20:00 休 水曜  
手作りパンやパスタ、カレーなどのお得な週替わりランチ。珈琲・紅茶・ハーブティなどドリンク類も豊富。テイクアウトもご利用いただけます。



**23 蕎麦の茶屋・丸山**  
住 東御市新張910-1 ☎ 0268-64-7576  
営 11:00~15:00(売切次第終了) 休 水曜・木曜  
国産100%のそばを石臼で挽いたそば粉を使い「二八そば」を提供。



**24 海野宿 福嶋屋**  
住 東御市本海野1121 ☎ 0268-62-0514  
営 11:30~14:30 休 木曜(冬季不定)  
風情ある古民家で味わう名物くるみおはぎと風味豊かな二八そば。



**7 信州そば処 ふるさとの草箱**  
住 東御市加沢435-1 ☎ 0268-63-1888  
営 [平日]11:00~15:00 ※LO 14:30  
[土日祝]11:00~15:00 ※LO 14:45/17:45~20:00 ※LO 19:45 休 1月1日、不定休  
オリジナルの創作メニュー「為右衛門そば」はボリューム満点。



**8 御菓子処 花岡**  
住 東御市田中179 ☎ 0268-62-0236  
営 9:00~19:00 休 不定休  
東御市産のクルミを使った銘菓がずらりと並び、落ち着いた雰囲気のお茶コーナーも人気。



**9 ガラス工房 橙**  
住 東御市本海野1071-3 ☎ 0268-64-9847  
営 10:00~16:00 休 火曜・水曜(隔週)  
東御市特産のクルミの殻の灰を原料にしたくるみガラス(薄緑色)が人気。2Fのカフェでは工房作のガラス器でドリンクやかき氷を楽しめます。



**10 コミュニティ Cafe まる屋**  
住 東御市八重原1806-1 ☎ 090-1112-6283  
営 土・日曜日 10:00~16:00(7,8月は9:00~15:00)  
※1月中旬~4月中旬は土曜日のみ  
休 月曜~全曜  
地域の繋がりと食材を生かしたパン・ランチ・おやき・地域の作品販売。様々な青空イベントも開催。



**11 東御ワインチャペル**  
住 東御市田中63-4 ☎ 0268-55-7511  
営 [ランチ]11:00~13:30 LO(土日祝 LO 14:00)  
[ディナー]17:30~20:00 LO  
休 月曜・火曜(祝日は営業)  
東御市産のワインを味わって、買う事もできるレストラン&ワインショップ。



**12 シフォンケーキ工房 ふわり。**  
住 東御市和1575-1 ☎ 0268-62-2569  
営 11:00~18:00(要予約)  
休 木曜・金曜(不定休)  
体に優しい素材にこだわり、ひとつひとつ心を込めて焼き上げたお菓子が自慢。



**13 Cafe Gallery すみれ屋**  
住 東御市和6099-1 ☎ 0268-64-0013  
営 10:00~16:00 休 木曜  
すみれ屋ブレンドコーヒーやギャラリー展示と共に、八ヶ岳、蓼科山、美ヶ原、北アルプスなど四季折々に趣を変える180°の眺望が楽しめます。



**14 パンとお菓子 cliché (クリシェ)**  
住 東御市祇津243-1 ☎ 0268-71-7622  
営 9:00~16:00(売切次第閉店)  
休 水曜・木曜、第4火曜  
見晴らしの良い場所にある、パンとお菓子の小さなお店です。



**15 洋食&CAFE BUCATI**  
住 東御市海善寺587-16 ☎ 0268-80-9123  
営 [ランチ]11:00~14:00 ※LO 13:30  
[カフェ]13:30~16:00 ※LO 15:30  
[ディナー] 18:00~21:00(要予約)  
休 月曜、第3日曜、不定休  
名物ナポリタンとサーファーのオーナーが作るハワイ料理が人気。



**1 アルカンヴィーニュ**  
住 東御市和6667 ☎ 0268-71-7082  
営 10:00~17:00 休 木曜  
毎年多くの「ワイングローブ」を送り出す「千曲川ワインアカデミー」を運営。北アルプスから八ヶ岳までを見渡すテラスで、ワインやコーヒーを。



**2 ヴィラデスト ガーデンファーム & ワイナリー**  
住 東御市和6027 ☎ 0268-63-7373  
営 [カフェ]10:00~17:00 [ショップ]10:00~16:00  
休 水曜(カフェ)(12月下旬~3月上旬冬期休業)  
エッセイストで画家の玉村豊男さんのワイナリー農園とレストラン。



**3 リュード ヴァン**  
住 東御市祇津405 ☎ 0268-71-5973  
営 10:00~17:00/[ランチ]11:00~14:00  
[ディナー]18:00~(要予約) 休 火曜(カフェ)  
「Rue de Vin」はフランス語で「ワイン通り」。ワインと共に暮らしている環境・文化がこの一本の「通り」から始まります。



**4 アトリエ・ド・フロマージュ (本店)**  
住 東御市新張504-6 ☎ 0268-64-2767  
営 [売店]10:00~17:30 [カフェ]10:00~17:30  
※LO 17:00 休 無休  
1982年創業の老舗チーズ工房。自家製チーズやケーキなどのチーズ商品が人気。



**5 リストランテ フォルマッジオ**  
住 東御市新張682-2 ☎ 0268-63-0121  
営 [ランチ]11:30~14:30 [ディナー]17:00~20:00  
休 火曜  
アトリエ・ド・フロマージュ直営の手づくりチーズを使ったイタリアン・レストラン。



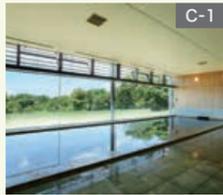
**6 道の駅 雷電くるみの里**  
住 東御市滋野乙4524-1 ☎ 0268-63-0963  
営 [お食事処 湯の丸]7:00~18:00 休 無休  
くるみだれ手打ちそばやくるみおはぎ、くるみソフトクリームなど、特産のくるみを使ったメニューが盛りだくさん。



ほかにもたくさんございます。  
HPで検索。  
飲食の情報はこちら



**A 信州八重原温泉  
アートヴィレッジ明神館**  
住 東御市八重原1806-1 ☎ 0268-67-0001  
満天の星空、浅間山麓の夜景も絶景、芸術むら公園内に建つ温泉宿。



**B 金原温泉 大田区休養村とうぶ**  
住 東御市和6733-1 ☎ 0268-63-0261  
東京都大田区民の保養の場。宿泊設備のほか、体育館や調理室、セミナー室なども完備。



**C 奈良原温泉あさま苑**  
住 東御市新張2638 ☎ 0268-62-2809  
大正11年の創業で、数々の文豪や画家が愛した歴史香る温泉宿。



**D 布下温泉 きじま荘**  
住 東御市布下81 ☎ 0268-67-3409  
千曲川畔にたつ静かな宿。地元の大豆で作る“御牧豆腐”や無農薬野菜などの食材でおもてなし。



**E 湯の丸高原ホテル**  
住 東御市湯の丸 ☎ 0268-62-0376  
湯の丸高原玄関口に建つホテル。トレッキングやウィンタースポーツなど、湯の丸高原を満喫しよう。



**F ロッジ花紋**  
住 東御市湯の丸 ☎ 0268-64-3377  
心を込めた田舎料理が自慢。「中央分水嶺」の上に立つ宿。



**G シティオス地蔵**  
住 東御市湯の丸 ☎ 0268-62-0967  
温泉は疲労回復に効くヘルストン温泉。ボリューム満点の和食御膳が人気の宿。



**H 湯の丸キャンプ場  
(営業5月上旬～10月末)**  
住 東御市湯の丸高原 ☎ 0268-62-0376  
森の中のフリーサイトや貸テントサイト、バンガローなどがある、高原のキャンプ場。



**I 芸術むら公園キャンプ場・コテージ**  
住 東御市八重原1806-1 ☎ 0268-67-0001  
明神池のほとりの静かな松林の中で、季節を感じながら散策や時間を忘れてゆったり過ごせる空間です。

# とうみステイ Stay

滞在して、  
もっと楽しむ  
もっと知る

日帰りでは体験することのできない特別な経験や出会いが  
きっとあなたを待っています。



ほかにもたくさんございます。  
HPで検索。  
宿泊の情報はこちらから



**J 西川ペンション星の宿**  
住 東御市新張1698 ☎ 0268-62-2224  
本格機材で楽しむ天体観測が人気のお宿。



**K ペンション さゆ〜る**  
住 東御市八重原2649-1 ☎ 0268-61-6171  
さゆ〜る (sayur) とはインドネシア語で野菜のこと。宿泊者以外でもランチ可。バリアフリー設計です。



**L 農園ゲストハウス おみやど**  
住 東御市海善寺495 ☎ 0268-55-6195  
築大正5年の養蚕農家の古民家を利用したゲストハウス。農作業暮らし体験ができます。



**M 民泊「清水さんの家」**  
住 東御市和5187 ☎ 0268-75-8422  
築90年の「昭和の家」をリノベーションした民泊施設。



**N 名もない農家**  
住 東御市島川原239-4 ☎ 0268-67-2108  
農をとおしての生活の営みを体験できる民泊施設。



**O maison d'hotes 農の家**  
住 東御市和5058 ☎ 080-6939-3486  
野菜が主役の里山フレンチで1日1組のお客様をおもてなし。



**P 御牧原てらす**  
住 東御市御牧原2702-1 ☎ 0268-55-8000  
週一組のゲストを全力でもてなし、全館貸し切り、絶景とくつろぎの小さな宿 (ペット可)。



**Q NAGANO branch HOTEL**  
住 東御市本海野1123  
http://www.naganobranch.com  
一棟貸しの別荘スタイルの宿。伝統的な外観はそのまま、室内は綺麗にフルリノベーション。



**R シャンブルドット・リュードヴァン**  
住 東御市津津813 ☎ 0268-71-5973  
週末 (金・土・日・祝) 二組限定の宿泊施設。ワイナリーレストランでのディナーと宿でのフレンチスタイルの朝食付き。

