

南佐久ソウルフードカタログ 2023

いつもの逸品

定番

おつまみ

編

編

創業100年目を迎えた老舗のおしり

ビールによい
シーな逸品

サクサクの

おつまみ

変わらない

甘さ控

パリパリ

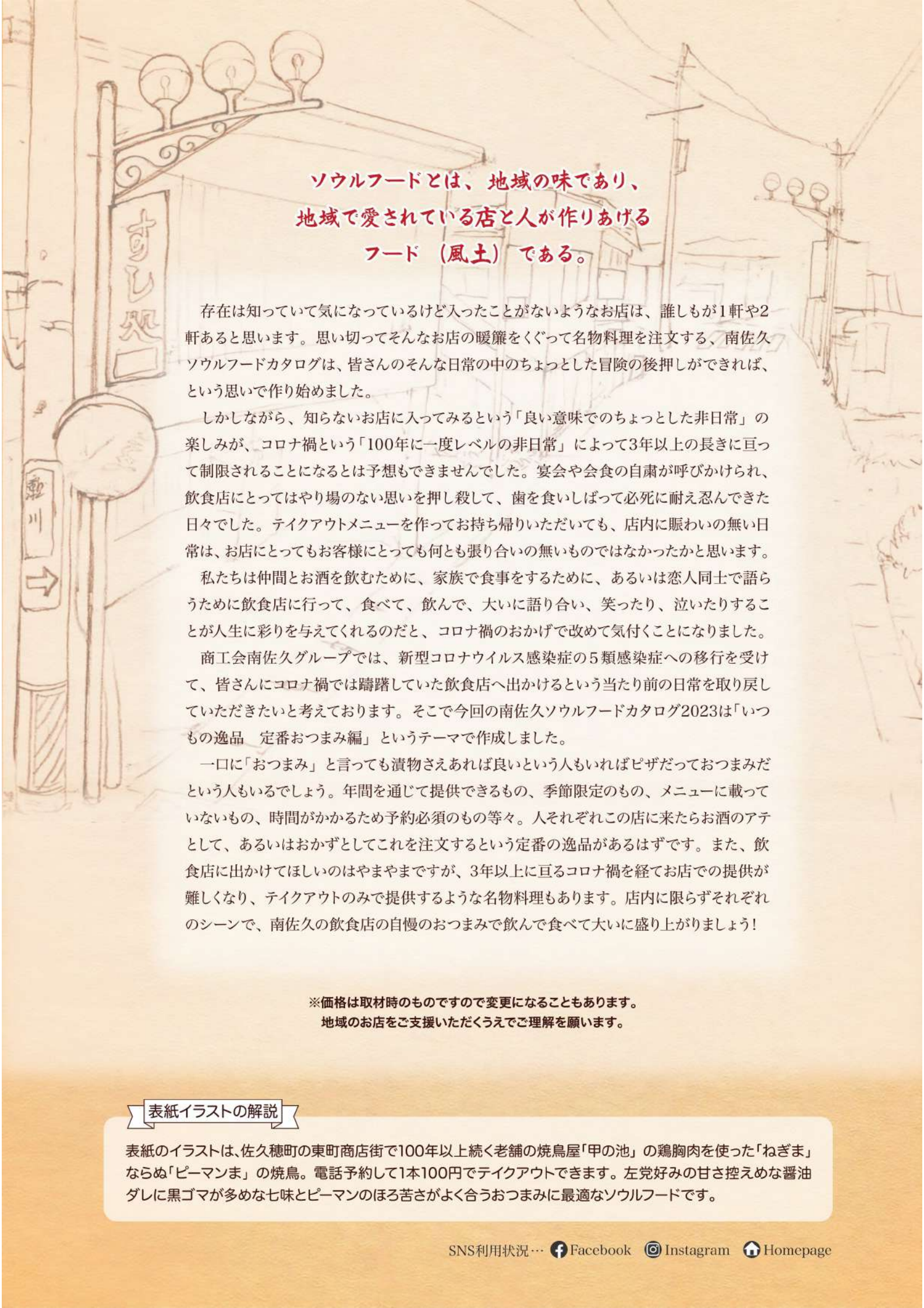
万人に愛

じつくり

鳥の旨味を噛みし

ソウルフードキングついに登場！





ソウルフードとは、地域の味であり、
地域で愛されている店と人が作りあげる
フード（風土）である。

存在は知っていて気になっているけど入ったことがないようなお店は、誰しもが1軒や2軒あると思います。思い切ってそんなお店の暖簾をくぐって名物料理を注文する、南佐久ソウルフードカタログは、皆さんのそんな日常の中のちょっとした冒険の後押しができれば、という思いで作りました。

しかしながら、知らないお店に入ってみると「良い意味でのちょっとした非日常」の楽しみが、コロナ禍という「100年に一度レベルの非日常」によって3年以上の長きに亘って制限されることになるとは予想もできませんでした。宴会や会食の自粛が呼びかけられ、飲食店にとってはやり場のない思いを押し殺して、歯を食いしばって必死に耐え忍んできた日々でした。テイクアウトメニューを作ってお持ち帰りいただいても、店内に賑わいの無い日常は、お店にとってもお客様にとっても何とも張り合いの無いものではなかったかと思えます。

私たちは仲間とお酒を飲むために、家族で食事をするために、あるいは恋人同士で語らうために飲食店に行って、食べて、飲んで、大いに語り合い、笑ったり、泣いたりすることが人生に彩りを与えてくれるのだと、コロナ禍のおかげで改めて気付くことになりました。

商工会南佐久グループでは、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行を受けて、皆さんにコロナ禍では躊躇していた飲食店へ出かけるという当たり前の日常を取り戻していただきたいと考えております。そこで今回の南佐久ソウルフードカタログ2023は「いつもの逸品 定番おつまみ編」というテーマで作成しました。

一口に「おつまみ」と言っても漬物さえあれば良いという人もいればピザだっておつまみだという人もいます。年間を通じて提供できるもの、季節限定のもの、メニューに載っていないもの、時間がかかるため予約必須のもの等々。人それぞれこの店に来たらお酒のアテとして、あるいはおかずとしてこれを注文するという定番の逸品があるはず。また、飲食店に出かけてほしいのはやまやまですが、3年以上に亘るコロナ禍を経てお店での提供が難しくなり、テイクアウトのみで提供するような名物料理もあります。店内に限らずそれぞれのシーンで、南佐久の飲食店の自慢のおつまみで飲んで食べて大いに盛り上がりましょう！

※価格は取材時のものですので変更になることもあります。
地域のお店をご支援いただくうえでご理解をお願いします。

表紙イラストの解説

表紙のイラストは、佐久穂町の東町商店街で100年以上続く老舗の焼鳥屋「甲の池」の鶏胸肉を使った「ねぎま」ならぬ「ピーマンま」の焼鳥。電話予約して1本100円でテイクアウトできます。左党好みの甘さ控えめな醤油ダレに黒ゴマが多めの七味とピーマンのほろ苦さがよく合うおつまみに最適なソウルフードです。

みやこ寿司



ふるんふるんになりたいアナタに♡

信州黒毛和牛小腸のもつ鍋 2,860円
もつ焼き 770円

信州黒毛和牛の本格もつ鍋はニンニクが効いたしょうゆベースのスープで、九州博多の技術と地元のアレンジが生んだ逸品。鍋の締めにはごはんやうどんも選択可能。もつ焼きの秘伝のタレは独特の味わいで、地元のお酒との相性は抜群です。信州黒毛和牛の生モツはコラーゲンたっぷりです女性にも喜ばれます。

☎0267-82-2613
住 佐久市白田 95-7
営 11:30-13:30, 17:00-20:30(LO)
休 月、木曜日
創業 昭和39年(1964年)

その他のオススメ

- ・鳥の焼き物みやこ焼き 770円
- ・刺身盛合わせ 1,100円
- ・寿司屋の玉子焼き 330円

白田町

鳥忠食堂



鳥の旨味を噛みしめろ!

固チャーシュー 850円

鶏肉店としては昭和17年、食堂としては昭和24年創業。親鶏を使用した独特の固チャーシューはここでしか味わえない地元ならではの逸品。その固さが特徴で、一度食べると病みつきに。鶏を自らさばぎ、こだわりのしょうゆベースのタレで仕上げたチャーシューはビールのおつまみに最高です。

☎0267-82-2330
住 佐久市白田 91-4
営 11:30-13:45, 17:30-19:45
休 火曜日
創業 昭和24年(1949年)

その他のオススメ

- ・むしり 700円
- ・ササミかつ 900円
- ・もつ煮 650円

白田町

手打処 ともせん



☆第3の龍岡城五稜郭ここに誕生☆

五稜かき揚げ 800円

白田の観光名所「龍岡城五稜郭」をかたどったユニークなかき揚げ。試行錯誤の末に生み出されたこの新作は地元の風土を堪能できる一品となっています。かき揚げの土台には蕎麦が敷かれ、季節に合った五種類の具材を使用し、旬を楽しむことができるのが魅力です。

☎0267-82-0281
住 佐久市白田 258
営 11:00-14:00, 17:00-22:00
休 第2、4、5水曜日
創業 昭和63年(1988年)

その他のオススメ

- ・とりの唐揚げ 700円
- ・もつ煮 500円
- ・おでん 500円

白田町

若鶏むしり 瀬川



ソウルフードキングついに登場!

若鶏むしり (要予約) 1,330円

佐久白田の地に息づく伝統と風土が生んだソウルフード「若鶏むしり」。3日間食べないと夢にまで出てくると言われるほどの中毒性を持つ名物です。約1時間かけてじっくり焼きあげ、手でむしりながら食べるワイルドさが料理名の由来。テイクアウトも人気ですが、電話予約が必須。佐久白田の風土が育んだ味をぜひとも堪能してください。

☎0267-82-2444
住 佐久市白田 105
営 11:00-14:00, 17:30-22:00
休 第1、3水曜日
創業 昭和34年(1959年)

その他のオススメ

- ・豚の超絶厚切角煮 1,210円
- ・チーズタップリピザ 1,210円
- ・ささみの塩コショウレモン添え 814円

白田町

李紅蘭



げんこつサイズのから揚げにチャレンジ!

鶏から揚げ 1,300円

東北産の鶏もも肉を使用した1個100グラムという規格外な鶏から揚げは、肉を皮で包んで揚げているので、噛んだ時のカリサクという心地よい音と、溢れ出る肉汁が食べる人の心を驚掴みにします。中国四川省から取り寄せている山椒塩がいいアクセントに。予約をすれば待ち時間が少なく食べられます。

☎0267-82-8686
住 佐久市田口 3301-2
営 11:00-14:00, 17:00-20:00
休 火曜日、毎月最終水曜日
創業 昭和50年(1975年)

その他のオススメ

- ・ギョーザ 580円
- ・麻婆豆腐 800円
- ・カツ丼 1,050円

白田町

若鶏専門店 みよしや

一子相伝の味を見事に継承

☎0267-82-2446

住 佐久市白田 105

営 10:30-18:30

休 木曜日

創業 昭和30年(1955年)

その他のオススメ

- ・もつ煮 600円
- ・鳥そば 700円
- ・つけ中華 700円



むしり (要予約) 1,200円

シンプルながらも奥深い味わいにやみつきになること間違いなし。自らさばいた鶏を酒と醤油だけのシンプルなタレに一晩漬け込み、鶏本来の味を引き出している。じっくり1時間焼き上げることで、外はパリッと、中はふっくらジューシーな仕上がりに。地元の人々に愛され続けているだけでなく、この美味しさを知ったら、きっとまた食べたくなります。

居酒屋 朱雀

若い彗星!!白田に立つ

☎0267-78-3022

住 佐久市白田 67-1

営 17:30-24:00, 23:00 LO

休 月曜日

創業 令和5年(2023年)

その他のオススメ

- ・ラーメン 850円
- ・チャーハン 850円
- ・もつ煮 630円



焼き鳥おまかせ5本セット 1,100円

信州産の鶏肉と国産備長炭の本格炭火焼きの焼き鳥の5本盛り合わせです。基本の塩とタレの他に、特製の“おいだれ”もお好みで追加できます。信州の地酒とともに味わうことでその風味がさらに際立ちます。日本の食文化の深さと、地元信州の自然の恵みを感じることができる特別な時間を提供してくれます。

鈴本食堂

創業100年目を迎えた老舗のむしり

☎0267-82-2266

住 佐久市下越 206

営 11:00-14:00, 17:00-20:30

休 水曜日

創業 大正12年(1923年)

その他のオススメ

- ・鳥胸カツ 750円
- ・肉野菜炒め 950円
- ・立田揚げ 700円



むしり (要予約) 800円

創業100年の歴史を誇る食堂が提供する地元民に愛されているむしりは、他よりも食べやすいサイズで「クリスマスのチキンといえばむしり」と言われるほど、この地域の人々にとって特別な存在となっています。この伝統的な味を一度体験すると、その魅力に引き込まれること間違いなしです。

キッチンえみゆー

ビールによく合うスパイシーな逸品

☎0267-86-2465

住 佐久穂町高野町 466-1

営 11:30-14:00, 17:30-21:00

休 火曜日、月1回水曜日

創業 平成27年(2015年)

その他のオススメ

- 有機野菜のバーニャカウダ 1,100円
- ・信州サーモンの炙りカルパッチョ 990円
- ・小えびときのこのアヒージョ 880円



砂肝とポテトのチリガーリック 880円

和洋中いろんなジャンルがそろった佐久穂町の「まちのごはん屋さん」のおつまみの定番は、サクサクに揚げた砂肝とジャガイモに、ガーリック+カレー粉+チリパウダーの味と香りが絶妙に絡み合ったビールによく合うクセになる味。キッチンえみゆー人気 NO.1のおつまみです。

ロッチ八ヶ嶺

円揚げはまさに南佐久のソウルフード

☎0267-88-2567

住 佐久穂町八郡 2049-183

営 11:00-15:00

休 11月中旬～4月中旬

創業 昭和49年(1974年)

その他のオススメ

- ・ミニヤマメ唐揚げ丼・そばセット 1,600円
- ・手打ちそば 930円
- ・ヤマメ唐揚げ丼 1,080円



ヤマメ唐揚げ 880円

八千穂高原の「森のごはん処」の名物は手打ちそばですが、そば前には地酒と、新鮮なヤマメを円揚げにして甘辛いタレにくぐらせた逸品を是非ご賞味ください。二度揚げしたヤマメは、頭や骨はサクサクだけど身はふっくら。丸く揚がるのは新鮮な証拠です。この地域で親しまれてきたソウルフードです。

焼肉竜

センマイ刺しでビールを飲みつつ焼肉を待つ喜び



センマイ刺し 650円

佐久穂町で人気の焼肉屋さんで、お肉が焼けるまでの間のとりあえずの逸品は「センマイ刺し」です。牛の第3胃袋「センマイ」をさっと湯通ししてきゅうりと和えました。さっぱりとしていて、コリコリとした歯ごたえが特徴的。特製の酢みそでめしあがれ!!

☎ 0267-88-7569
住 佐久穂町高野町 511-1
営 11:30-14:00, 17:00-21:30
休 月曜日、土日のランチ営業
創業 平成30年(2018年)

佐久穂町

その他のオススメ

- ・タン塩 1,300円
- ・レバー 600円
- ・特製醤油らーめん 850円

アルペンローズ

明太子 + キノコ + チーズ + 青じそ = 最強



明太子と木の子のピザ 950円

豊富なメニューで人気の洋食店では、ビールやワインのお供に「明太子と木の子のピザ」をお召し上がりください。明太子を使用したオリジナルソースと、トッピングされたキノコの濃厚な旨味を、青じそでさっぱりと仕上げています。ふっくらとした生地と明太子とチーズの相性は抜群です。大きいサイズもご用意してます。(税込1,700円)

☎ 0267-86-5810
住 佐久穂町高野町 464-2
営 11:00-15:30, 17:30-21:00
休 月曜日、第2火曜日
創業 平成5年(1993年)

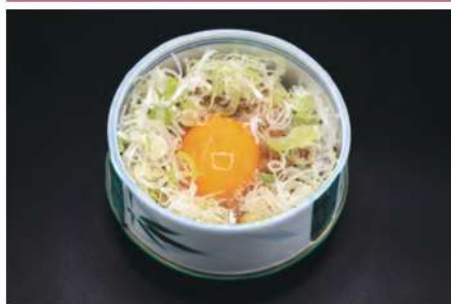
佐久穂町

その他のオススメ

- ・漁師風海の幸のトマトスパゲティ 1,080円
- ・ポテトとベーコンのスパゲティグラタン 1,020円
- ・チキンマサラカレー 1,075円

焼鳥いこい

焼鳥屋の隠れた人気おつまみ



海力 660円

焼鳥の名店からは、あえて焼鳥以外のおつまみを。鉢の表面を覆う卵の黄身とネギの下には、マグロ、イカ、ワカメなどの海の食材に、オクラや納豆などのネバネバ食材が隠れています。よく混ぜてお召し上がりください。海と山の食材をミックスした健康的でスタミナがつく一品は、お酒のアテにもごはんのおかずにも最高の逸品です。

☎ 0267-86-1510
住 佐久穂町海瀬 1035-3
営 17:00-22:00
休 日曜日
創業

佐久穂町

その他のオススメ

- ・もつ煮 550円
- ・焼鳥トリモモ 150円
- ・なんこつ 190円

串かつ真

ソース二度浸け禁止の大阪スタイル



串かつ各種 120円~230円

当地では珍しい大阪スタイルの串かつ屋さん。本場大阪で修行してきた店主が作る薄めの衣でサクサクに揚がった串かつを、オープン時から継ぎ足しで作るオリジナルソースにどぼんと浸けて、よく冷えた生ビールと一緒に食べればもう最高!何本でもイケちゃいます。

☎ 0267-86-0948
住 佐久穂町海瀬 1046-1
営 17:00-21:30
休 月曜日
創業 平成20年(2008年)

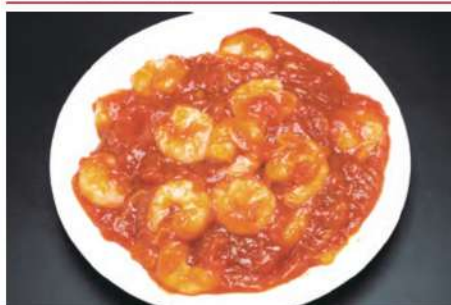
佐久穂町

その他のオススメ

- ・鳥ナンコツからあげ 550円
- ・ホルモン焼き時価 550円
- ・砂肝にんにく炒め 550円

御食事処 月華

万人に愛される THE定番中華



エビチリソース 1,320円

卵白で揉み込み、油通しで丁寧に仕込まれたエビは、うまみが閉じ込められプリプリ。合わせるトマトベースのチリソースは豆板醤やニンニク、ショウガが香る甘辛仕立て。刻みネギのアクセントも◎。(大) サイズはエビが30尾も入って食べ応え抜群。

☎ 0267-92-2112
住 小海町小海 4278
営 10:00-14:00, 17:00-21:00
休 月曜 (PM)
創業 平成6年(1994年)

小海町

その他のオススメ

- ・とりの唐揚げ 900円
- ・豚キムチ 830円
- ・麻婆豆腐 1,120円

桔梗家

変わらないからまた食べたい創業100年の味



とりのもつ煮

800円

とりあえず頼んでおけば間違いない、鶏のレバーや砂肝、せせりなどを自家製の醤油ベースで煮込んだ一品。さっぱり仕上げで、鶏の旨味もしっかりと感じられ、絶妙な歯ごたえも楽しめます。奥まで染み込んだ醤油の香りを、刻みネギが爽やかに引き立てる味は、お酒が止まらなくなること間違いなし!

☎0267-92-2038

住 小海町小海 4278

営 11:00-13:30,17:00-20:00

休 不定休

創業 大正6年(1917年)

その他のオススメ

- ・チャーシュー 600円
- ・ゴボウのから揚げ 600円
- ・わさび入りきゅうりの味噌っころ 500円

盛柳軒

主役の寿司をバッチリ支える御馳走



玉子焼き(1本)

700円

ベテラン職人が高い技術で焼き上げる寿司屋には欠かせない一品。丁寧な仕込みと、スピーディーな火入れによってキメが細かく、ふんわり・しっとりな食感で、特製のカツオダシが効いたほんのり甘い仕上がりに。日本酒はもちろん、焼酎に合わせるのもオススメです。

☎0267-92-2154

住 小海町小海 4280

営 11:00-20:00

休 不定休

創業 大正元年(1912年)

その他のオススメ

- ・刺身盛り合わせ 900円
- ・煮物 350円
- ・塩辛 250円

一二三寿司

旬と目利きと技の融合



刺身盛り合わせ

1,000円~

毎朝市場から厳選して仕入れる季節の旬を贅沢に盛り込んだお造り。マグロのうまい店としても自信を持つ赤身やトロをメインに、食材の味を引き立たせる炙りや湯引きなども味わえます。ネタは店主のオススメになります。事前連絡で、変更可能です。

☎0267-92-2085

住 小海町大字豊里 111-2

営 17:00 ~ 22:00

休 不定休

創業 昭和38年(1963年)

その他のオススメ

- ・えび塩焼き 605円
- ・たこの唐揚げ 550円
- ・ポテトフライ 440円

ストローハット

バター香るにんにくのパンチがきいた逸品



イカとキノコのエスカルゴ風

600円

味のベースとなる地元産のにんにく、パセリ、エシャロットと多めのバターでイカとキノコを炒め、食材から出てくる旨みと最後に隠し味で仕上げたお酒の進む一品です。白ワインでいつもと違う味わいを楽しんでください。

☎0267-96-2445

住 南牧村海ノ口 1086-2

営 11:00-21:00

休 木曜日

創業 昭和57年(1982年)

その他のオススメ

- ・八千穂漁業信州サーモンのマリネ 700円
- ・信州アルプス牛ローストビーフ 700円
- ・信州福味鶏のから揚げ 700円

はるき屋

サクサクのハヤにジュワッとあふれる特製たれ



ハヤ唐揚げ

600円

二度揚げして柔らかく仕上げた佐久産のハヤに自家製の甘辛タレを絡めています。食べやすいサイズなので、お酒や食事の追加の一品に。地元でもハヤが食べられるお店は数少なく珍しいです。

☎0267-98-4575

住 南牧村野辺山 126-13

営 11:30-14:30,17:30-21:00

休 水曜日

創業 平成22年(2010年)

その他のオススメ

- ・牛スジ煮込 600円
- ・とり唐揚げ 550円
- ・野菜炒め 650円

君到 (クンドー)



あふれんばかりの本場の韓国料理

チーズタッカルビ 900円

香味野菜で漬け込んで柔らかくした鶏肉をトッパギ、野菜などたくさんの具と一緒にコチュジャン(唐辛子味噌)ベースのオリジナル調味料で炒め煮した韓国の家庭の味。溶け出したチーズがさらにコクをだします。

☎090-8007-7296
住 南牧村野辺山 42-1
営 11:00-14:30, 17:00-21:00
休 木曜日
創業 令和2年(2020年)

その他のオススメ

- ・ヤンニョムチキン 1,000円
- ・チヂミ 1,020円
- ・キムチ 350円

南牧村

レストラン 141



じっくり煮込んだとろける牛すじ

すじ大根 800円

黒毛和牛 A5ランクのすじを使用した「すじメニュー」の中でも特にお酒に合う一品。煮込んだすじの出汁を柔らかく煮た大根に染み込ませ、塩で味付けしたあっさりだけどコクのある味。刻みネギと七味唐辛子をお好みでかけて召し上がってください。

☎0267-98-2813
住 南牧村海ノ口 2057
営 11:30-15:00, 17:00-21:00
休 月・火曜日
創業 昭和52年(1977年)

その他のオススメ

- ・みそかつ定食 1,200円
- ・黒毛和牛 A5ハンバーグ定食 1,750円
- ・焼肉定食 2,900円

南牧村

あったかごはんとお酒 はなふぶき 旨み抜群の信州産ブランド鶏を使った逸品



焼きとり盛りあわせ 1,600円

地場産食材を使用した豊富なメニューの中から特におすすめしたい逸品です。旨みが濃厚でプリッとした歯ごたえが特徴の信州産ブランド鶏を1本1本丁寧に手仕込みして提供しています。

☎0267-98-3238
住 南牧村野辺山 346-2
営 17:00-23:00
休 月曜日
創業

その他のオススメ

- ・半熟だしまきたまご 680円
- ・馬刺し 1,500円
- ・つくね串 420円

南牧村

カナディアンロッキー

パリパリの生地に
とろっと半熟卵がやみつきに



ピッツァカルボナーラ 1,350円

北海道産小麦を使用した生地と、特製の薪窯で焼いた本格薄焼きピッツァ。香草入りのソースに甲州産ベーコンと半熟卵を乗せ、粗びき黒コショウをふったカルボナーラ。10種類以上のピッツァメニューをお楽しみください。

☎0267-88-8898
住 南牧村野辺山 467
営 11:00-19:30
休 水曜日 季節により変動あり
創業 昭和61年(1986年)

その他のオススメ

- ・自家製生パスタのスパゲティ 20種類以上から 950円
- ・甲州産ソーセージの盛り合わせ4種 990円
- ・ガーリックトースト 300円〜

南牧村

南佐久のソウルドリンク

信州佐久は酒どころ。当地のソウルドリンクと言えば日本酒でしょうか(異論は方々から噴出しそうですが、今回はおつまみ編ということでご勘弁を)。南佐久地域には3つの個性的な酒蔵があります。「本菊泉」の橘倉酒造。「佐久乃花」の佐久の花酒造。「井筒長」の黒澤酒造。日本酒の国内消費量が落ちてきている昨今ですが、その代わりに消費者の好みやニーズに対応して高い付加価値を付けたブランド化が進んでおり、どの蔵も若手蔵元が情熱と信念をもって醸した多種多様な味わいを持った美味しいお酒を造っています。南佐久地域には日本酒の他にもクラフトビールの醸造所や元ソムリエのリンゴ農家がプロデュースしたシードル、各地の農産品を使ったご当地焼酎など地元ならではの酒がたくさんあります。南佐久のお酒を美味しいおつまみと共に是非味わってください。





発行 商工会南佐久グループ / 2023年11月発行

- ・白田町商工会・佐久穂町商工会
- ・小海町商工会・南牧村商工会
- ・南相木村商工会・北相木村商工会
- ・川上村商工会

信州南佐久へ出かけよう

