

# 南佐久ソウルフードカタログ 2022

## 思い出の一杯 丼 編

サクッとしたカツによく絡んだ秘伝のソース

本場の味が食べ

タレが絡ん

香ばし

信州味

焼肉

エビ

ツヤ

主役級の

ワインとリ

肉の柔らかさと

地元の伝統食材を生かした無二の丼



ード



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。

商工会南佐久グループが2021年度作成した「魂の一杯 ラーメン編」は非常に好評をいただきました。それは、南佐久ソウルフードカタログという取り組みが、単なるグルメガイドとしてではなく、南佐久の外食文化を記録していくという試みでもあったからだと考えます。地元のお客様の思い出が詰まったメニューをジャンルごとに紹介するとともに記録として保存する、そんな思いを込めて2022年度は「思い出の一杯 丼編」を作成しました。

主食であるごはんの上におかずをのせた丼物は、今で言うワンプレートメニューの先駆けです。江戸の町人文化が花開き、鰻丼の原型となる鰻飯が登場するのは19世紀初め。天丼や深川丼などが誕生したのは江戸時代末期だと言われています。その後明治時代に入り牛丼や親子丼、かつ丼などが次々に考案されました。最近では一流ホテルのレストランなどでも気取らない創作丼をメニューに加えることがあるようです。

丼物というのはラーメンに比べて非常に多くの飲食店で提供しています。その分多くの料理人が工夫を重ねて考案し、多くのお客様に愛されてきた思い出に残る丼物が数多く存在します。掲載店舗は「魂の一杯 ラーメン編」より大幅に増えました。丼物と言っても、より高級感を持たせるために器に丼重を使って天重やかつ重として提供している店もあります。高級な鰻などはやはり蓋付きの丼重でいただきたいものです。

今回は、主食であるごはんの上におかずをのせたものが丼物という定義で情報を集めましたので、中華料理屋さんの〇〇飯や焼肉屋さんのビビンバといったメニューも広い意味での丼物として紹介いたします。ただし、カレーライスやハヤシライスなどのスタンダードな洋食は丼物のカテゴリではないと判断させていただきました。

旧白田町を含む南佐久地域には、情報誌に掲載される機会が少ない名店が数多く存在しています。馴染みの食堂で食べるいつもの丼、そんな我々のソウルフードとも言える定番の丼や、未来のソウルフードとなりうる様な創作丼、ハレの日の思い出を彩ってくれた高級な丼重など、地元をよく知る商工会の目線で紹介しています。

近隣市町村にお住いの皆さんでも、存在は知っていても入ったことがないお店はたくさんあると思います。是非この南佐久ソウルフードカタログを手にとって、気になっていたあの街のあのお店に出かけてみてください。きっとあなたにとっての新しいソウルフード、思い出の一杯となる丼が見つかるはずです。

※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。



南佐久でカツ丼といえば煮カツではなく、甘辛のソースをカツにまどわせたソースカツ丼。40年以上前から凌ぎを削り、特製ソース、肉の部位や形状などの工夫を凝らし、各店が特徴的なソースカツ丼を提供している。

白田地区

## 味蔵コロナ



### 歴史を伝える見た目のソースカツ

ソースかつ丼 750円  
小鉢、香の物

昭和初期に創業した老舗。ソースカツの歴史も古く、50年以上継ぎ足した特製ダレは見た目の濃さとは裏腹に深い味合いに仕上がっています。ソースカツ用の特製油が香ばしさを引き立てます。カツの切り方にもこだわりを感じます。

☎ 0267-82-2234

🏠 佐久市白田 95-2

🕒 11:30-14:00, 17:30-21:00

📅 月曜日

🏆 創業 昭和19年(1944年)

#### その他のオススメ

- ・天丼 800円
- ・肉うどん 600円
- ・天ぷらうどん 600円

## 桔梗家

サクッとしたカツによく絡んだ秘伝のソース

☎ 0267-92-2038

住 小海町小海 4278

営 11:00-14:00、17:00-20:30

休 不定休

創業 大正6年(1917年)



ソースかつ丼 900円

香の物

コクがありながらもサラッとしている秘伝のソースにくぐらせたカツは香りよく、半世紀以上に渡り磨いた揚げの技術も合わさって、中はジューシー、衣はサクッとした食感を最後まで失うことなく完食できます。

### その他のオススメ

- ・焼肉丼 900円
- ・チャーハン 700円
- ・カレーライス 800円

小海町

## 盛柳軒

ツヤ感のある寿司屋ならではの上品感

☎ 0267-92-2154

住 小海町小海 4280

営 11:00 ~ 20:00

休 不定休

創業 大正1年(1912年)



ソースかつ丼 850円

味噌汁、香の物

こだわりのサクサクで柔らかかに揚げられた肉厚のカツに、照りのある特製ソースを絡ませキラキラとしたソースカツ丼。甘辛のバランスの良さが幅広く好まれてきた理由。寿司屋ならではのおひつに入ったカツには上品さが感じられます。

### その他のオススメ

- ・煮カツ丼 900円
- ・すし(並) 1,000円
- ・ラーメン 650円

小海町

## 光明軒

肉の柔らかさとジューシーさが味わえる

☎ 0267-92-2148

住 小海町豊里 300-1

営 11:30 ~ 20:00

休 不定休

創業 昭和6年(1931年)



名代かつ丼 900円

味噌汁、香の物

柵に切った肉厚の豚ロースをラードでじっくりと時間をかけて揚げたカツは、柔らかさとジューシーさ、ラードの香ばしさがあります。ソースカツ丼に合うように考案された肉の形、衣、特製ソースが楽しめる丼です。

### その他のオススメ

- ・チャーシューメン 900円
- ・焼肉丼 900円
- ・生そば 750円

小海町

## レストハウスふるさと

ワインとリンゴの酸味と甘味のアレンジが光る

☎ 0267-93-2004

住 小海町千代里 2088

営 10:00 ~ 15:30

休 不定休

創業 昭和53年(1978年)



ソースかつ丼 980円

きのこ汁、小鉢、香の物

お店こだわりのブランド豚を使用し、ソースはそば屋ならではのしっかりとダシが効いたそばつゆをベースに、煮詰めた赤ワインとリンゴジュースの甘さやフルーティさを感じられます。標高1,700mから眺める景色と共に食べると美味しさも倍増です。

### その他のオススメ

- ・たまごかけごはんセット 700円
- ・山菜ごはんときのこと汁セット 700円
- ・くらかけきな粉のあげパン 150円

小海町

### 表紙イラストの解説

表紙のイラストは、令和2年に惜しまれながら閉店した佐久穂町高野町の名店「食堂ポパイ」のかつ丼です。豚ロースを使った卵とじのかつ丼は、グリーンピースの彩りが懐かしい昭和の食堂スタイル。辛めの味付けも昔ながらの南佐久の食堂メシという感じでした。安くて美味しくボリューム満点だった伝説的ソウルフードです。

# 海鮮食材を使用した丼

日本で海から一番遠いと言われているこの地域だからこそ、海の食材が好まれ、重宝されてきた歴史がある。刺身や天ぷら、炒め物と調理法も様々で、食材を生かした料理が楽しめる。

白田地区

## たなか家食堂

エビ好きにおすすめの煮カツ

☎ 0267-82-2120

住 佐久市白田 179-5

営 11:30-14:00、16:00-19:30

休 木曜日

創業 平成24年(2012年)



### エビ丼

750円

香の物

経験豊富な店主が腕を振るうエビ丼は、大きめのエビフライ3本が器いっぱいボリューム満点な人気メニュー。口にするとエビの香ばしさと一緒に衣に染みだした煮汁がジュワッとでてきて、とじ卵やご飯にもしっかりと味を伝えてくれます。

#### その他のオススメ

- ・鍋焼うどん 700円
- ・タンメン 800円
- ・ソースカツ丼 750円

白田地区

## みやこ寿司

海から一番遠い寿司屋で食べる豪華な海の幸

☎ 0267-82-2613

住 佐久市白田 95-7

営 11:30-13:30、17:00-21:00

休 木曜日

創業 昭和39年(1964年)



### 海鮮丼 (1日5食限定)

1,500円

お吸い物、小鉢、香の物

ネタの数は10種類を超え、マグロの中トロやイクラなど豊洲から仕入れる季節の刺身がお米が見えなくなるほど盛られています。一日5食限定の彩り豊かな海鮮丼を是非ご賞味ください。オレンジ色の壁が目印です。

#### その他のオススメ

- ・上寿司 2,530円
- ・うな重 時価
- ・もつ鍋大 3,960円

白田地区

## お料理れもん

炭火が伝える旨さと風味

☎ 0267-82-2325

住 佐久市白田 2179-5

営 11:30-14:00、18:00-21:00

休 日曜日、月曜不定休

創業 昭和48年(1973年)



### うな重

4,070円

肝吸い、サラダ、香の物

お刺身や焼き魚など本格的な和食を提供してくれるお店。「うな重」は関東風に蒸してから炭火で焼き上げているため、フワッとした食感と炭の香りが食欲を刺激します。備長炭で香り豊かに焼き上げたうなぎを是非お召し上がりください。

#### その他のオススメ

- ・えび天丼 1,210円
- ・海鮮ちらし重 1,870円

白田地区

## 凜鳳

本格エビチリを丼で食べる贅沢

☎ 0267-82-0029

住 佐久市白田 2307-3

営 17:00~21:00

休 木曜日

創業 平成12年(2000年)



### エビチリ丼

1,000円

スープ

ニンニク、ショウガ、自家製の豆板醤が効いた甘酸っぱさの中にピリ辛を感じさせるエビチリ。フワッとした卵が全体をまろやかにし、優しい味に仕上がっています。真面目で丁寧な店主が作る中国料理は何を食べても美味しいです。

#### その他のオススメ

- ・ニラレバ 830円
- ・水餃子 660円
- ・担々麺 770円

## 手打処ともせん

蕎麦屋が作る王道の天井



## 海老天井

1,100円

蕎麦(日替わり)、香の物

気さくな店主と囲炉裏のある落ち着いた空間が魅力の蕎麦屋。存在感のある海老を中心に、旬の野菜が盛り込まれています。蕎麦屋ならではの出汁の効いた天つゆが染み込み食欲をかき立てます。セットに日替わりのミニ蕎麦が付いてきます。

☎ 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

- ・和風カレー丼 800円
- ・焼肉丼 800円
- ・カツ丼 900円

## 和食いろは

香ばしさとタレの香りが食を刺激する



## 特上鰻重(要予約) 4,000円(時価)

肝吸、香の物

全国の漁港から直送された旬の魚介が好評の和食の名店で味わえる特上鰻重。活きの良い鰻を店主自らさばいて丁寧に焼き上げた特上鰻重は、香ばしさと焼きたての柔らかさ、地元の醤油を使って継ぎ足して作るタレの味わいが、ハレの日に忘れられない至福の時間を与えてくれます。

☎ 0267-86-2168

住 佐久穂町高野町 619

営 11:30-14:00,17:30-21:30

休 月曜日、その他不定休

創業 昭和35年(1960年)

## その他のオススメ

- ・コース料理 4,400円～
- ・コース料理 5,500円～

## 御食事処 月華

塩ベースの餡にふわっとした卵が好相性



## 天津丼

810円

味噌汁、香の物

鶏と野菜からとったラーメンスープをベースにした塩味のあんはエビとの相性抜群。あっさりとしていながらも強めのあんでしっかりと味を伝えてくれます。大きめのプリッとしたエビと、フワフワの玉子焼きは幅広い世代で好まれているお店のロングセラーメニュー。

☎ 0267-92-2112

住 小海町小海 4278

営 11:00-14:00,17:00-21:00

休 月曜日

創業 平成6年(1994年)

## その他のオススメ

- ・ソースかつ丼 860円
- ・焼肉丼 810円
- ・中華丼 780円

## 古民家ごはんとおやつ ふるさと エビを中心にバランスよく入った季節の野菜



## エビ天井

1,500円

味噌汁、香の物

故郷の母の味、お母さんのお店がコンセプトの「ふるさと」。“ま・ご・わ・や・さ・し・い”7種類の食材を使い、自然とバランス良く健康的な食生活が送れると言う和食の合言葉を元に美味しく体が喜ぶメニューを提供させて頂いております。エビ天井もちろん全ての食材を工夫して使っています。

☎ 0267-98-3118

住 南牧村野辺山 183-5

営 11:00～16:00

休 火曜日

創業 平成30年(2018年)

## その他のオススメ

- ・かき揚げ天井 1,100円
- ・八ヶ岳ごはん 1,400円
- ・エビ天ザル 1,650円

## 丼物小話

隠れたソウルフード 丼の名脇役 “野沢菜漬け”

長野県全域で昔から食卓やお茶請けに欠かせないのが漬物。なかでも「野沢菜漬け」は地元では「お葉漬け」とも呼ばれ親しまれている。昔は冬場の貴重な葉物や青ものを長期で食べられるように塩漬けて保存食としていた。各家庭や地域で漬け方や味が違い、お袋の味や故郷の味ともいえる。漬けて間もないシャキシャキとして青物の風味が良い浅漬けと、乳酸発酵が進み酸味と塩気が楽しめる古漬けがある。古漬けは炒め物や天ぷらなどにして地元では食されている。



# 地元食材豊かな井

野菜、肉、川魚、加工品と豊富な食材があるこの地域だからこそ作られた井ものばかり。馴染みのものから、新たな特産まで幅広く地元の魅力が満喫できる。県外のお客様にもオススメしたくなるものばかり。

佐久穂町

## キッチンえみゆー

地元育ちのサーモンの素材を活かした井



### 信州サーモン丼 1,080円

味噌汁、小鉢、香の物

キッチンえみゆーは和洋中いろんなジャンルの食事が楽しめるまちのごはん屋さん。佐久穂町大石川の清流で育った上質な脂の旨味たっぷりの信州サーモンを贅沢にのせたオレンジ色が眩い井は、地元の醤油を使用した特製のタレにシソや海苔の風味をまとわせた最強の名物地産地消井です。

☎ 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

- ・おそうざいデザート(3品) 1,100円
- ・信州福味鶏のソースカツ丼 960円
- ・チキン南蛮定食 1,050円

<https://kitchen-emu.com>

佐久穂町

## ロッヂ八ヶ嶺

地域ならではの上質な川魚を高原でいただく



### ヤマメ唐揚げ丼 1,050円

味噌汁、小鉢、香の物

八千穂高原の白樺に囲まれた生簀の新鮮なヤマメを、円揚げにして甘辛いタレにくぐらせたヤマメ唐揚げ丼は、発売以来40年の名物料理です。二度揚げしたヤマメは頭や骨はサクサクで身はふっくら。丸く揚がるのは新鮮な魚だけです。川魚の円揚げはまさに我々のソウルフード。懐かしい故郷の味です。

☎ 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

- ・ヤツガネ丼 870円
- ・手打ちそば 900円
- ・ソフトクリーム 350円

<https://www.yatsugane.com>

小海町

## ファミレスこうみ まめか

地元の伝統食材を生かした無二の井



### 凍み豆腐卵とじ丼 770円

味噌汁、小鉢、香の物

小海町の豆腐店が作る郷土食材の凍み豆腐を使用。少し甘めな割下がしっかりと染み込んだ肉厚の凍み豆腐と、トロトロの卵がよく絡み合った特製親子丼。地元のお母さんたちが作る「おふくろの味」ともいえる一杯です。

☎ 0267-92-4460  
住 小海町豊里 107-1  
営 11:30 ~ 13:30  
休 水曜日(飲料提供可)  
創業 平成29年(2017年)

#### その他のオススメ

- ・ハクレイダケ入りきのこ牛丼 880円
- ・日替わりランチ 770円
- ・カレーライス 770円

<https://www.koumi-chokubai.jp/>

小海町

## 小海リゾートシティ・リエックス

地元高原野菜に牛スジ、卵も地元産を使用



### ご当地牛スジ丼 1,400円

地元食材をふんだんに使用した井もの。地元ブランド牛「蓼科牛」の上質な牛スジをトロトロになるまで煮込み、浅間小町の温泉卵と絡ませればすき焼きのような味わいに。井を彩る小海町産の野菜と、肉の下に敷かれたとろろが最後までさっぱりと食べさせてくれます。

☎ 0267-93-2101  
住 小海町豊里 5907  
営 11:30 ~ 13:30  
休 なし  
創業 平成14年(2002年)

#### その他のオススメ

- ・天重 1,400円
- ・まぐろ丼 1,600円
- ・煮カツ 1,400円

[www.reex.co.jp/KOUMI](http://www.reex.co.jp/KOUMI)

## ストローハット

香ばしく炙ったチャーシューをごろっと丼に



信州ポークの炙りチャーシュー丼 1,300円

味噌汁、サラダ、小鉢、香の物

ハンバーグ・ラーメン・カレー等の定番メニューからフレンチのフルコースまで楽しめる究極のファミリーレストラン「ストローハット」。

数あるメニューの中で人気No.1メニューが実は今回ご紹介するチャーシュー丼!長野県の風土に育てられた信州ポークのバラ肉を柔らかくじっくり煮込んで特製ダレに漬け込み、炭火で香ばしく仕上げました。

☎ 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丼 1,400円
- ・信州アルプス牛ランプ肉のステーキ丼 1,600円
- ・ハンバーグストローハット風 1,200円

## 肉好きにオススメの丼

肉の種類、形状、調理法、どんな状態でも丼の中心に構える佇まいはまさに横綱。ガッツリとボリューム満点な丼はいつの時代も労働者の味方。定番から変わり種まで選ぶのが迷ってしまう。

## 鳥忠食堂

器に収まらない名物ささみカツ



ささみかつ丼 900円

スープ、香の物

(材料終わり次第終了します)

雑誌やテレビなどで度々取り上げられる地元の有名店。大きなささみに厚めの衣をつけて揚げたカツは驚くほどジューシーで柔らかい。衣にしっかりとまとったソースは初代が改良を重ね、8年かけて考案した秘伝のソース。味も量も満足一杯です。

☎ 0267-82-2330

住 佐久市白田 91-4

営 11:30-14:00, 17:30-20:00

休 火曜日

創業 昭和24年(1949年)

### その他のオススメ

- ・むしり定食 1,050円
- ・固チャーシューメン (限定10食) 850円
- ・もつ定食 1,000円

## レストランカツマ

洋食レストランが作るカツ丼



ロースカツ丼 800円

味噌汁、サラダ、香の物

お母さんが一人で切り盛りするお店。忙しい中でも丁寧に仕込まれたロースカツは驚くほど柔らかい。ご飯は地元の希少な"切原米"を使用し、味付けはレストランならではのコンソメベースに赤ワインが隠し味の洋風カツ丼です。

☎ 0267-82-5734

住 佐久市下小田切 108-8

営 11:30 ~ 22:00

休 日曜日

創業 昭和54年(1979年)

### その他のオススメ

- ・ヒレカツ丼 800円
- ・チキンカツ丼 800円
- ・いじわる明太スパゲッティ 800円

## 若松食堂

父から子に引き継がれた人気のカツ丼



おやじのカツ丼 800円

味噌汁、香の物

白田駅の隣にあり、地元民に愛される食堂。先代からの人気メニューは「おやじのカツ丼」。少し甘めに作られた醤油ベースのダレに、旨味の詰まったラーメンスープを合わせた煮汁がご飯や玉ねぎにまで染み渡っています。

☎ 0267-82-2443

住 佐久市下越 155-12

営 11:00-14:00, 17:30-20:30

休 月曜日

創業 昭和33年(1958年)

### その他のオススメ

- ・オムライス 900円
- ・じいちゃんのラーメン 600円
- ・からあげ丼 800円

南牧村

白田地区

白田地区

白田地区

白田地区

## 鈴木食堂

食べ忘れ十分な厚切りポーク



### 信州ポークステーキ丼 880円

味噌汁、香の物

白田地域のソウルフードな店といえば鈴木食堂。長野県のブランド豚「信州ポーク」のロースを、厚切りステーキにした丼。香ばしく焼けているのにジューシーで柔らかく、脂の甘味が感じられます。ニンニクの効いた自家製ダレが食欲をそそります。

☎ 0267-82-2266

住 佐久市下越 206

営 11:00-14:00、17:00-21:00

休 水曜日

創業 大正12年(1923年)

#### その他のオススメ

- ・鶏胸ソースカツ丼 825円
- ・海老天丼 990円
- ・鶏肉丼 715円

白田地区

## るろう酒場 灯雲

食事にもお酒の肴にもなる本格焼鳥



### 焼鳥丼 780円

若き店主が営む焼鳥居酒屋は炭の香りが立ち込めています。炭火でじっくり焼き上げた焼鳥は香ばしさと弾力を感じさせてくれます。店主がその日選んだおすすめの焼鳥に、創業から継ぎ足しのタレをかけ、温玉を乗せて仕上げた一品です。

☎ 0267-82-6788

住 佐久市白田 67-17

営 17:00 ~ 23:00

休 月曜日

創業 平成24年(2012年)

#### その他のオススメ

- ・焼鳥 120円
- ・ポテトサラダ 480円
- ・ラーメン 600円

佐久穂町

## 甲の池

名物“ピーマンま”をのせた焼鳥丼



### とり丼 800円

香の物

佐久穂町東町で100年以上続く老舗の焼き鳥といえば「ねぎま」ならぬ「ピーマンま」。左党好みの甘さ控えめな醤油ダレに、黒ゴマ多めの七味がよく合うおつまみに最適な一品。そんな焼き鳥がたっぷりのとり丼は、ほろ苦いピーマンがアクセントになったどこか懐かしい味わいのソウルフードです。

☎ 0267-86-2130

住 佐久穂町高野町 2936-1

営 11:00-15:00、16:00-21:00

休 毎月16日

創業 明治40年(1907年)

#### その他のオススメ

- ・焼鳥 100円
- ・かつ丼 (ソース・卵とじ) 800円
- ・鶏のから揚げライス 800円

佐久穂町

## 仲好食堂

地元食堂ならではの愛着感



### 肉丼 900円

味噌汁、香の物

昭和レトロな雰囲気満点の仲好食堂。ラーメンが自慢ですが丼類も充実しています。中でもオススメの肉丼は、塊から手切りした豚バラ肉の存在感が際立っており、肉の脂と胡椒の効いた特製ダレ、紅生姜の甘酸っぱさのバランスが絶妙。「今日は肉を食うぞ！」って時は是非どうぞ！

☎ 0267-86-2133

住 佐久穂町高野町 2936

営 11:00 ~ 21:00

休 毎月1日11日21日

創業 昭和40年(1965年)

#### その他のオススメ

- ・ラーメン 600円
- ・中華丼 900円
- ・玉子丼 650円



## 吉乃寿司

宴会料理で人気の逸品を丼に



## 味噌カツ丼

900円

味噌汁、小鉢、香の物

東町の生き字引のような明るくて気さくなご夫婦が営む吉乃寿司の名物「味噌カツ丼」。食べ歩きながら改良したというワインと蜂蜜が隠し味の八丁味噌ダレは、大判のロースカツやごはんとの相性バッチリです。高齢のご夫婦ですので出来るだけご予約の上ご来店ください。

☎0267-86-2301

住 佐久穂町高野町 2923

営 11:30-14:00, 17:00-21:00

休 日曜日

創業 昭和35年(1960年)

## その他のオススメ

- ・寿司 1,100円～
- ・ちらし寿司 1,100円～
- ・季節料理各種 時価

佐久穂町

## 焼肉竜

焼肉店が作る焼肉丼



## 焼肉丼 (ランチ限定)

850円

味噌汁、サラダ、香の物

佐久穂町で人気の焼肉屋さんの名物丼はランチ限定の焼肉丼です。牛ロースの薄切り肉と玉ねぎで一見牛丼風ですが、煮込んだ牛丼と違って、特製焼肉ダレに絡んだお肉はまさに焼肉。温泉卵と紅ショウガとサラダとみそ汁とお新香の組み合わせが完璧で、無限ループで永遠に食べられます。

☎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)

## その他のオススメ

- ・和牛カルビ定食 1,600円
- ・牛すじカレー 850円
- ・特製醤油らーめん 800円

佐久穂町

instagram yakitatsu0710

## 南相木温泉 滝見の湯

ボリュームある焼肉丼も温泉で消費



## 焼肉丼

920円

みそ汁、サラダ、香の物

南相木村の日帰り温泉お食事処のおすすめは、信州ポークを香ばしさが後を引く自家製ダレで炒めた焼肉丼。地元の名産でもあるレタスを付け合わせにしています。サッと湯通ししたシャキシャキのレタスがボリュームあるお肉もさっぱりと食べさせてくれる老若男女を問わず人気の丼です。

☎0267-91-7700

住 南相木村 5633-1

営 11:00～19:00

休 火曜日

創業 平成13年(2001年)

## その他のオススメ

- ・かつ丼 920円
- ・ソースかつ丼 920円
- ・みそカツ丼 950円

南相木村

http://takiminoyu.com/

## 炭火焼き居酒屋 たかみ 焼肉で人気の牛カルビを惜しみなく丼に



## 牛カルビ丼

1,400円

味噌汁 or スープ、香の物 or キムチ

炭火焼き居酒屋たかみは2021年にオープンした備長炭で焼き上げた焼き鳥をメインにした居酒屋です。今回ご紹介する丼ものは国産牛のカルビ肉を食べごたえがあるよう大きめにカットし、オリジナルブレンドのタレと一緒に焼き上げ、ほかほかのごはんの上に乗せた一品です。昼営業もしていますのでランチで迷ったら「たかみ」で決まり!

☎0267-96-2239

住 南牧村野辺山 214-49

営 11:30～22:00

休 月曜日・木曜日

創業 令和3年(2021年)

## その他のオススメ

- ・魚介スーラーメン定食 1,000円
- ・チャーハンセット 1,000円
- ・チヂミ各種 1,100-1,300円

南牧村

## はるき屋

タレが絡んだ厚切り肉とキャベツの相性が抜群

☎0267-98-4575

🏠南牧村野辺山 126-13

🕒11:30-14:30,17:30-21:00

📅水曜日

🏆創業 平成22年(2010年)

## その他のオススメ

- ・自家製本マグロ漬け丼 800円
- ・牛レバニラ炒め定食 900円
- ・おうちでラーメンしょうゆ味 500円



## 焼肉丼

800円

味噌汁、香の物

料理人歴約50年の店主が営む「はるき屋」はリーズナブルでボリューム満点なメニューを提供する人気のラーメン店です。今回ご紹介する焼肉丼もちろんボリューム満点!パンチのある味わいのある焼肉は自家製のんにく生姜ダレで焼いているからこそその味。付け合わせのキャベツと一緒に食べても美味!

## 新たにソウルフードとなり得る丼

昔からある地域に親しまれた人気メニューや、その店にしかない、そこに行かなければ食べられないオリジナルメニュー。ソウルフードとしてこれからも親しんで欲しい店自慢の丼。

## グリルマルシメ

創業時から人気のハンバーグを丼に

☎0267-82-2207

🏠佐久市白田 252

🕒12:00-14:00,17:00-22:00

📅不定休

🏆創業 昭和49年(1974年)

## その他のオススメ

- ・クリームコロッケ付きハンバーグ 1,200円
- ・カツカレー 1,000円
- ・ナポリタン 780円



## ロコモコ丼

900円

スープ

知る人ぞ知る激ウマハンバーグのお店。先代からのレシピを守り続けているハンバーグはふっくらジューシー。牛肉でしっかり出汁をとりロコモコ用に改良したグレイビーソースがかけられています。半熟の目玉焼きを絡めて食べる楽しさもあります。

## 台湾料理 昇龍

辛い物好きにはたまらない本場の麻婆

☎0267-88-6616

🏠佐久市白田 1368-1

🕒11:00-14:30,17:00-24:00

📅なし

🏆創業 平成30年(2018年)

## その他のオススメ

- ・鶏の唐揚げ 800円
- ・焼き餃子 360円
- ・炒飯 560円



## 麻婆飯

760円

スープ

横浜中華街で修行をした店主が作る「麻婆飯」は、豆板醤やラー油、麻婆にかかせない花椒が辛さのベースとなっています。ニンニクやごま油の香りも美味しさを引き立たせてくれます。食欲をそそる辛さはお好みで調整することも可能です。

## アルペンローズ

サラダが主役の三重素

☎0267-86-5810

🏠佐久穂町高野町 464-2

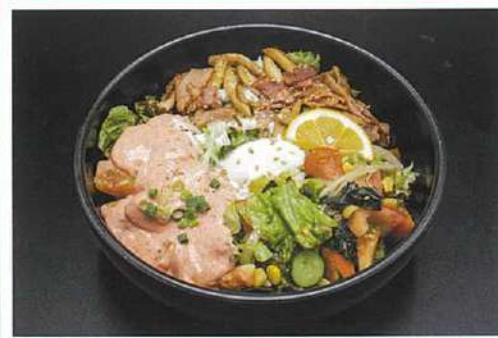
🕒11:00-15:30,17:30-21:00

📅月曜日、第2火曜日

🏆創業 平成7年(1995年)

## その他のオススメ

- ・田舎野菜のみそ風味スパゲティ 970円
- ・チキンマサラカレー 1,075円
- ・4種チーズのピザ 950円



## 3種サラダ丼

1,320円

豊富なメニューで観光客にも地元民にも人気のある佐久穂町の洋食店の丼は、ソテーしたしめじとベーコン、クリーミーな明太ポテト、ごま油の香りの良いレタスとわかめのさっぱりサラダの3種類のサラダをオードブルのように敷き詰めたボリュームたっぷりの丼です。男性にもおすすめですよ!

## どんぶりや風とり 主役級のフライを集めた贅沢な看板メニュー



### 風とり丼 1,000円

味噌汁、香の物

店名がついた看板メニューには、エビ、イカ、自身魚のフライやトンカツといった海と山の主役を贅沢に盛り合わせ、ご飯とも相性の良い特製ダレと一緒に卵でとじたボリューム満点な欲張りな丼。

☎ 0267-92-3330

住 小海町豊里 2014-1

営 11:00-14:00、17:00-20:00

休 水曜日、水曜の日は 11:00-13:30

創業 平成8年(1996年)

#### その他のオススメ

- ・かつ丼 950円
- ・イカ天丼 950円
- ・ソースかつ丼 1,000円

## レストラン最高地点 信州味噌を使った新しい形のソウルフード



### みそ天丼 1,000円

味噌汁、香の物

JRの路線の中でも標高の一番高い1,375mの JR鉄道最高地点に隣接する和風レストラン「レストラン最高地点」。不動の人気メニューは毎朝自社で手打ちしている「手打ち蕎麦」ですが、実は丼ぶりものをはじめとしたご飯ものメニューも種類が豊富で魅力的!地元で造られた信州味噌を使用したオリジナルの味噌ダレを使用した“みそ天丼”は他にはない味わいです。

☎ 0267-98-3210

住 南牧村野辺山 214-32

営 11:00 ~ 17:00

休 火曜日

創業 昭和56年(1981年)

#### その他のオススメ

- ・ソースかつ丼 1,000円
- ・みそかつ丼 1,000円
- ・手打ちそば各種 800円~

## 君到 (クンドー) 本場の味が食べられる韓国のソウルフード



### プルコギ丼 1,100円

スープ、キムチ

本場の韓国の味が楽しめる韓国料理の店「君到(クンドー)」。人気メニューのプルコギをご飯との相性バッチリ“丼ぶり”に仕上げました。牛肉を当店オリジナルの秘伝タレと数種類の野菜と共に炒めた逸品です。韓国出身の店主が自信を持って皆様にオススメする丼ぶりです。付け合わせのキムチは季節によって食材が変わる本場のキムチです。

☎ 090-8007-7296

住 南牧村野辺山 42-1

営 11:30 ~ 20:00

休 木曜日

創業 令和2年(2020年)

#### その他のオススメ

- ・タッカルビ 1,000円
- ・トガニタン 1,500円
- ・サムギョブサル 1,700円

## レストラン 141 自慢のナムルをタップリの丼で食べる



### ビビンバ丼 830円

スープ、キムチ

A5ランクの黒毛和牛を提供する人気の焼肉レストラン。ほうれん草・ぜんまい・豆もやしナムル等の野菜をふんだんに使い、さらにひき肉・大根の酢漬けをトッピングしてあります。サッパリとしてヘルシー!色々な味が楽しめます。ボリュームもあります。焼肉と一緒に注文するのが GOOD!!

☎ 0267-98-2813

住 南牧村海ノ口 2057

営 11:30-15:00、17:00-21:00

休 水曜日

創業 昭和52年(1977年)

#### その他のオススメ

- ・みそかつ定食 1,100円
- ・黒毛和牛 A5  
ハンバーグ定食 1,650円
- ・焼肉定食 2,900円

### 丼物小話

長野の味噌汁といえば やはり信州味噌  
長野県民の多くが昔から味噌汁として飲み親しんできた信州味噌。発祥は佐久市の安養寺の和尚が広めたといわれている。米どころでもある長野県の米を麹に使用し、長野の風土が生かされた味噌は塩気と甘さのバランスが良く、どんな料理とも相性抜群。昔はどの家でも庭にかまどで薪を燃やし釜一杯に大豆を煮て、木の樽に仕込んでいくのが恒例の行事だった。自家製の味噌は家の自慢でありまさに“手前味噌”である。さらに時間が経てば経つほど味に深みとコクを醸しだし1年を通して楽しめる。





発行 商工会南佐久グループ/2022年10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  
 Instagram Facebook