

## いいでのゆ

飯豊の山ふところに抱かれ、ひっそりとたたずむ温泉保養センター「いいでのゆ」。

ここの自慢は「お湯」そのもの。鉄分、塩分等を含んだ茶褐色の源泉で、切り傷、打ち身、神経痛はもとより、アトピー等の皮膚病にも効果があると評判です。もちろん食堂や宿泊施設も完備していますので、観光や登山のベースキャンプとしてもご利用できます。

お問合せはいいでのゆへ。(0241)39-2360



## 霊峰飯豊山

飯豊山は「東北のアルプス」そして「残された最後の原始的な自然」として愛される山でもあります。万年雪が頂きをおおい、イデリンドウをはじめ、シラネアオイ、イワウメなどの貴重な高山植物が咲き乱れる姿は、さながらお花畑に迷いこんだ気さえます。

未開の自然が多いこの山は、当然、動物たちの大切な生活の場でもあります。

山頂の岩場には、イタチの仲間オコジョが、可愛らしい顔をのぞかせたり、カモシカが姿を見せたりします。その他にも県内ではここだけに生息が認められている、蝶のベニヒカゲや豊富な野鳥の姿も、飯豊の魅力のひとつといえるでしょう。



## 山都町のふるさと産品

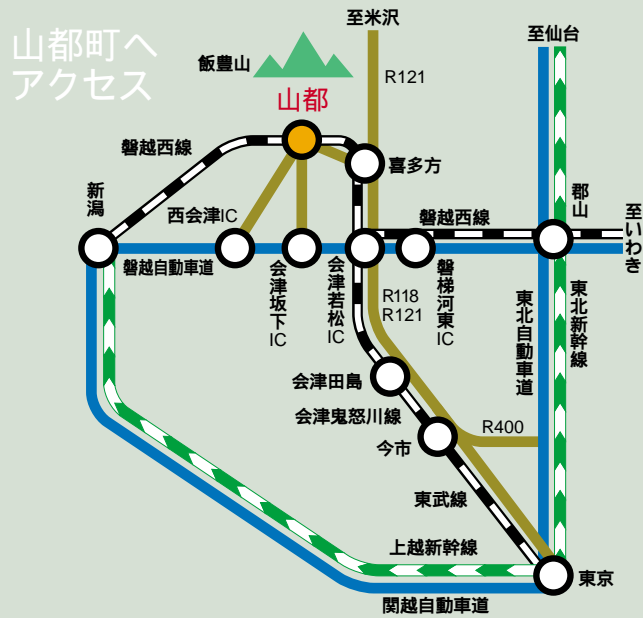
山都といえばなんといっても**そば**。つなぎを一切使わず、熱湯と水でうちあげます。また、そばの実をほうじた香ばしくまるやかな**そば茶**はお子さまからお年寄りまで健康飲料として喜ばれています。素材にこだわって、やさしい甘さがヘルシーな**そばクッキー**も人気商品です。



産地ならではの**そば道具**も、いいものが揃っています。素人からプロまで、そば名人仕様の道具が各種ございます。

会津身不知柿を100%使った**天然醸造酢**や、なめこの成長を観察しながら収穫の喜びを味わえる**なめこのお山**はお土産品として人気です。

会津の**桐下駄**は材質が良く、粘りと光沢があり丈夫です。最近では若い人にも人気が出ています。



### 車ご利用の場合

川口JCT(東北自動車道) — 2:30 — 郡山JCT(磐越自動車道) — 0:50 — 会津坂下 — 0:20 — 山都  
 新潟(磐越自動車道) — 1:10 — 会津坂下 — 0:20 — 山都

### 電車ご利用の場合

東京(東北新幹線) — 1:15 — 郡山(磐越西線/快速) — 1:10 — 会津若松(磐越西線/快速) — 0:40 — 山都  
 浅草(東武鉄道/快速) — 2:40 — 新藤原駅(会津鬼怒川線/快速) — 0:40 — 会津高原(会津線) — 1:40 — 会津若松(JR磐越西線/快速) — 0:40 — 山都



山都そばのすゝめ

そばどころ会津の中でも山都のそばは特に美味しいといわれています。標高が高く、昼夜の寒暖の差が大きな気候と朝霧のたつ清流沿いの耕地に栽培されているそば。一番粉を主に使用してつなぎを一切使わないこだわりのそば。コシが強く喉ごしのよい手打ちそばです。

## 山都町観光協会

〒969-4111 福島県耶麻郡山都町字蔵ノ後954番地ノ1  
**TEL 0241-38-3830**  
**FAX 0241-38-3899**  
 [URL] <http://www.town.yamato.fukushima.jp>  
 [E-mail] [info@town.yamato.fukushima.jp](mailto:info@town.yamato.fukushima.jp)



## 山都そば

山都そばの特徴は、つなぎを一切使わずそば粉100%で手打ちすること。やや透明がかった品のよいそばで、さわやかな香りと喉ごしが身上です。

そば粉のみで打つので熟練を要しますが、山都町ではそば打ちは日常的なもので、人々の暮らしの中に溶け込み、今も受け継がれています。

常設店のほか宮古・ノ木地区では、民家をそのまま利用してそば店を営業しており、素朴な風情が人気を集めています。



### かんざらし 寒晒そばまつり

毎年1月末の土・日に「寒晒そばまつり」が開催されます。「寒晒そば」とは、玄そばを厳冬の冷水に浸し、寒風に晒してつくるそばのことで、その昔、信州ではこれを将軍家へ献上したという記録が残っています。

### 新そばまつり

毎年11月第2土、日曜日には、町をあげての「新そばまつり」が開催されます。打ちたての新そばが食べ放題とあって、近隣市町村はもとより、遠くは県外のそば愛好家が訪れ、そばづくしの一日を楽しんでいきます。



### 手打ち体験

そば資料館内の手打ち体験室(要予約)でこねからそば切り、そば茹でまでの手打ち体験と試食(一回分で4食程度)ができます。初めての方でも指導員が丁寧に教えてくれます。お問合せは、飯豊とそばの里センターへ。(0241)38-3000



## 美味しさの秘密は「飯豊とそばの里センター」で知ることができます。

霊峰、飯豊連峰のふもとに広がるそばの里、山都町。「飯豊連峰」「そばの里」この2つの魅力を余すところなく紹介し、訪れた皆さんに実際に体験していただくのが『飯豊とそばの里センター』です。

同センター内には「そば資料館」「ふれあい館」「ふるさと館」「そば伝承館」という、それぞれに特色のある4つの施設があります。

「そば資料館」は、山都町で連続と受け継がれてきたそばづくり...一貫したこだわりとうまさの秘密を、実物の道具やビデオなどで分かりやすく紹介しています。

「ふれあい館」は、企画展示・セミナー・会議など多目的に使用できるマルチスペースです。

「ふるさと館」は、山都の人々の暮らしの根底に流れる飯豊山信仰を中心に、その壮大な自然や町の歴史などを紹介し、山都の風土や文化に触れることのできる施設です。

「そば伝承館」は、つなぎなしで手打ちする伝統の山都そばを味わっていただく施設です。11月の新そばは勿論、寒晒そば等、年間を通しておいしいそばを味わうことができます。特産品展示販売コーナーもあります。







**そば伝承館** TEL38-3000  
 営業/10:00～16:00(毎月曜・12/28～1/4休)  
 予約無<20名以上前日まで要予約>  
 座席50 P20台<大型5台>  
 玄そばは、低温貯蔵し、その日に使うだけそば乾燥施設で製粉。季節によって製粉歩留まりを微妙に調整している。  
 ・お勧めメニュー/  
 伝承そば(辛味大根付ざるそば)、おろしそば(冷かけそば)

**中村屋** TEL38-2585  
 営業/随時予約時間 不定休/要予約  
 座席40 共同駐車場  
 そば粉は自家製粉、つゆも自家製 山菜料理もあり家庭的な雰囲気  
 ・お勧めメニュー/もりそば(山菜・郷土料理)

**蕎麦きょうむら** TEL38-3344  
 営業/11:00～15:00(15:00以降は予約制)  
 不定休/予約無 座席34座席100 P10台<大型2台>  
 そば粉は石臼の自家製粉、つゆは麩だしの自家製、水は井戸水  
 ・お勧めメニュー/もりそば、そばがき、そば会席

**西村屋** TEL38-2572  
 営業/11:30～14:30 火曜休/予約無 10名以上要予約  
 座席50 P10台<大型可>  
 つなぎは使わず、つゆは自家製だし  
 ほかに山菜料理もだす  
 ・お勧めメニュー/もりそば(山菜・きのこ・天ぷら料理など)

**元祖手打そばやまびこ** TEL38-3131  
 営業/11:00～18:30 木曜休/予約無<15名以上要予約>  
 座席60 P15台<大型1台>  
 そば粉は石臼の自家製粉、つゆも削り節・煮干し・昆布だしを使った自家製  
 ・お勧めメニュー/海老や季節の野菜、山菜などの天ざる

**かじや** TEL38-2570  
 営業/11:00～15:00 不定休/随時予約 フリ客もOK  
 座席50 P6台<大型可>  
 そば粉は自家製で、清水で打っている つゆも自家製  
 ・お勧めメニュー/もりそば(山菜・きのこ料理、郷土料理)

**そば処水戸屋** TEL38-2068  
 営業/11:00～16:00  
 年中無休/予約無<10名以上要予約>  
 座席50 座席30 P15台  
 そば粉は自家製粉、つゆも自家製、水は井戸水  
 ・お勧めメニュー/季節の野菜などの天ざるそば

**入中島屋** TEL38-2576  
 営業/11:00～15:00 不定休/要予約  
 座席30 P6台<大型可>  
 そば粉は自家製粉で、つゆも自家製 他に山菜料理を供する  
 ・お勧めメニュー/もりそば(山菜・きのこ料理、郷土料理)

**お食事処萬長** TEL38-2231  
 営業/11:00～20:00(15:00～17:00休)  
 火曜休/予約無<10名以上要予約>  
 座席30 座席30 P10台  
 そば粉は外注製粉、つゆは麩・昆布だし  
 ・お勧めメニュー/山都そばセット<1日20食限定>

**長命そば大土** TEL38-2574  
 営業/予約に応じて 不定休/完全予約制(3日前まで)  
 座席30 P有大型可  
 そば粉は自家栽培、自家製粉でつゆも自家製  
 ・お勧めメニュー/  
 もりそば(山菜・きのこ・天ぷら・刺身こんにやく)

**いいいで荘** TEL38-3111  
 営業/常設 不定休/12/31～1/1要予約  
 座席100 P60台<大型10台>  
 そば粉は町そば乾燥調整施設で製粉、つゆは自家製麩・昆布だし  
 ・お勧めメニュー/各季節のコースメニュー  
 入浴・宴会・宿泊も可能

**元祖宮古そば処なかじま** TEL38-2579  
 営業/11:30～16:00 火曜休/要予約 フリ客もOK  
 そば粉は自家栽培・自家製粉、つゆも自家製 麩、昆布、鯖、宗田のだしを使用  
 ・お勧めメニュー/  
 もりそば(山菜・きのこ・郷土料理、刺身こんにやく)

**いずみ屋** TEL38-3350  
 営業/11:00～随時予約時間 不定休/要予約(3日前まで)  
 座席40 P5台<大型1台>  
 そばは自家栽培で、金臼で自家製粉、つゆも麩節・昆布だしの自家製  
 ・お勧めメニュー/  
 松茸そば(10月～12月)・鳥ごぼうのかけそば  
 自家栽培の辛味大根を使った高遠そば、てんぷら盛合せ

**21 やま仙そば** TEL39-2024  
 営業/11:00～14:00  
 不定休/月・金要予約(3日前まで)  
 \*(土・日・祝フリー客可 但し15食限定)  
 座席20 P6台<マイクロバス2台>  
 そば粉は自家製粉、つゆも自家製 山菜、きのこ、薬草料理  
 ・お勧めメニュー/ざるそば(山菜・きのこ料理・薬草料理)

**宮古いいいのそば** TEL38-2604  
 営業/12:00～随時予約時間 年中無休/要予約  
 座席50 P6台<大型可>  
 そば粉は地元栽培、自家製粉でつゆも自家製  
 昔懐かしい囲炉裏を囲みながらおもてなししています  
 ・お勧めメニュー/もりそば(湧き水で打つ水そば)、山菜

**22 嘉左衛門** TEL39-2323  
 営業/11:00～15:00  
 不定休/要予約 団体10名以上5日前まで予約、土・日・祝フリー客可  
 座席50 P5台<大型1台>  
 そばは自家製粉、つゆも自家製で麩節と昆布だし  
 家庭的な雰囲気でおもてなしが特徴  
 ・お勧めメニュー/そば、山菜きのこ料理、郷土料理

**そば処とのや** TEL38-2598  
 営業/11:00～随時予約時間 年中無休/要予約  
 座席50 P15台<大型1台>  
 そば粉は自家製粉、つゆは麩だしの自家製で、最初に本来の味を楽しむため水そばがだされる  
 ・お勧めメニュー/もりそば、山菜、岩魚の塩焼き

**23 一ノ戸弘法そば** TEL39-2081  
 営業/随時予約時間  
 不定休/要予約 土・日・祝フリー客可  
 座席50 P13台<大型2台>  
 そば粉は自家製粉で、つゆも自家製 他に山菜料理を供する  
 ・お勧めメニュー/  
 ざるそば(希望により山菜・きのこ料理を出す)

**大下** TEL38-2603  
 営業/随時予約時間 年中無休/要予約(2日前まで)  
 座席30 P5台<大型1台>  
 そば粉は金臼で自家製粉、つゆも麩・昆布だしの自家製  
 シーズン中は生そば、刺身こんにやくの販売も  
 ・お勧めメニュー/もりそばセット(山菜・きのこ・天ぷら 刺身コンチャク・大根で食べる高遠つゆ)

**24 飯豊龍胆そば** TEL39-2318  
 営業/11:00～15:00(予約があれば20:00まで)  
 年中無休/予約無 10名以上は2日前まで予約  
 座席30 P8台<大型1台>  
 そば粉は外注で石臼挽き、つゆは自家製 季節の山菜料理も  
 ・お勧めメニュー/  
 ざるそば(旬の山菜・きのこ料理・刺身こんにやく)

**懐石そばかわまえ** TEL38-2588  
 営業/11:30～随時予約時間 座席140 P10台  
 木曜休/予約制 フリ客もOK  
 そば粉は自家製粉、女将の手作り田舎料理と独自のかえしのつゆでそばは各コースで食べ放題  
 ・お勧めメニュー/  
 もりそば、山菜料理手作りこんにやく、そばがき

**25 やまと茶屋** TEL39-2183  
 営業/11:00～20:00 不定休/予約無  
 座席25 P10台<大型1台>  
 そば粉は自家製粉で、つゆも自家製 他に季節料理を供する  
 ・お勧めメニュー/  
 天ざるそば、天然舞茸のしゃぶしゃぶ、熊鍋等

**そば処権三郎** TEL38-2586  
 営業/11:00～随時予約時間 座席50 共同駐車場  
 不定休/予約無 10名以上要予約  
 そば粉は自家製粉、つゆも丹念にだしを取った自家製 川魚や山の幸中心の各種コースで食べ放題  
 ・お勧めメニュー/もりそば、山菜きのこ料理、川魚の塩焼

**26 うわさのそば処八セ川** TEL39-2050  
 営業/11:00～18:00  
 年中無休/予約無 10名以上3日前まで予約  
 座席40 P15台<大型1台>  
 自家栽培、自家製粉、自家製のつゆで食べ放題  
 ・お勧めメニュー/  
 そばセット(旬の山菜・きのこ料理・刺身こんにやくなど)

**徳兵衛** TEL38-2591  
 営業/11:30～随時予約時間 座席50 P10台  
 不定休/要予約 フリ客もOK  
 そば粉は自家製粉、つゆも自家製 春は木の芽・山菜、秋はきのこ類と山の味覚を堪能できる  
 ・お勧めメニュー/もりそば、山菜、きのこ料理

**27 いいいでゆ** TEL39-2360  
 営業/11:00～19:00 第2月曜休/予約無  
 座席30 座席70 P78台<大型5台>  
 玄そばは、低温貯蔵、そば乾燥調整施設で製粉、飯豊山の伏流水でうっています  
 ・お勧めメニュー/  
 天ざるそば(揚げたての天ぷら・えび・なすなど)

**深沢** TEL38-3342  
 営業/随時予約時間 不定休/完全予約制(2日前まで)  
 座席20 P10台  
 そば粉は金臼の自家製粉、つなぎは使わず井戸水のみで打つ  
 ・お勧めメニュー/もりそば、山百合根料理

**28 民宿村杉荘** TEL39-2033  
 営業/随時予約時間  
 不定休(12月下旬～4月中旬休)/完全予約制(5日前まで)  
 座席30 P10台<大型可>  
 そば粉は自家製粉で、つゆは既製品 ほかに山菜・川魚料理など  
 ・お勧めメニュー/もりそば(山菜・きのこ・川魚料理)

# 山都そば処 アクセスMAP

そばの里・山都の  
 いずれ劣らぬそば処をご案内  
 つなぎをいっさい使わない  
 そば粉100%のこだわり  
 そば通をうならせる  
 喉ごしと風味を  
 とくにご賞味ください

## そばは健康食

そばは栄養価が高く、蛋白質・でんぷん・食物繊維・ビタミンなどがほぼ理想的な栄養バランスで含まれており、体力低下や食欲不振の解消、美肌やダイエットにも効果的な食べ物です。  
 その秘密は、精製しないで全粒を利用するからです。米、小麦などの穀類のほとんどが精製により栄養たっぷりの胚芽の部分を取り除き、胚乳部だけ食べるのに比べ、そばは胚芽や種皮の一部も食用にしているからです。  
 また、そばには私たちの生命の維持や、成長に欠かせない“リジン”などの必須アミノ酸が数多く含まれています。  
 更にそばには、毛細血管を強く、血圧を下げたり脳卒中や脳溢血を予防する“ルチン”という物質が多く含まれており成人病の予防にも効果的です。  
 一日一食はそばを食べて、健康維持を促進しましょう。

- 凡例**
- 各ICからのアクセス道路
  - 国道
  - 県道
  - 民宿・旅館
  - 公共施設
  - コンビニエンスストア
  - セブンイレブン
  - ファミリーマート
  - ローソン
  - スーパー
  - ハローショップ
  - 【ガソリンスタンド】
  - コスモ
  - 三菱
  - J A
  - 日石
  - JOMO
  - シェル
  - ゼネラル
  - セネラル
  - エッソ
  - 出光