

たてしなのうまいもの集まれ!

たてしなの 恵み



美味しく・安心な地元の味

「地産地消の店」

利用店ガイド



立科町

元気な 立科を食べる 立科町産食材



本地生産，本地消費
Local production for
local consumption

協力店一覧 高原エリア



●陣内森林公園

たてしなの恵み 利用店



是非お店に
立ち寄って
地元の味を堪能
してください！



立科町マスコットキャラクター
「しーなちゃん」

高原エリア

- 1 ペンションすもーくちーふ
- 2 ペンション・ラクウーン
- 3
- 4 蓼科荘
- 5 Breeze Cafe'
- 6 Noodle Store Sora B&B Sora
- 7 山木綿
- 8 カフェレストラン女神湖駅
- 9 女神湖センター
- 10 女神湖ゲストハウス & カフェ「森の木びと」
- 11 One's home ほぶてーる
- 12 ペンション ワイルドフラワー
- 13 ペンション じゅあん
- 14 ペンション ブルーベルコテージ
- 15 リゾートペンション る・ぐらん
- 16 民宿 青井
- 17 アルペン・シャトー
- 18 牛乳専科 もうもう
- 19 長門牧場
- 20 陣内 歩歩歩



←諏訪IC・茅野



里エリア

白樺湖



高原エリア



ペンション

1

ペンション すもーくちーふ

扱 川魚、米、林檎、野菜、そば焼酎、
いも焼酎、シードル、りんごジュース
営 お問い合わせください
休
所 立科町大字芦田八ヶ野1392
☎ 0267-55-6377
HP <https://www.smoke-chief.com>



make an appeal

すもーくちーふの名物料理は、燻製。中でも数種のハーブ液に漬け込み、塩抜き、乾燥、山椒で燻製し、3日かけた川魚の燻製はおすすめです。また、燻製とフキノトウをトッピングした自家製ピザも好評。秋は、たてしな産丸ごと焼きりんごもどうぞ。



直売所

2

ペンション・ ラクウーン

扱 りんごジュース等
営 お問い合わせください
休 不定休
所 立科町大字芦田八ヶ野1389
☎ 0267-55-6606
HP <http://www.p-racoon.jp>



make an appeal

地元十八塚の果樹園で自家で作業、収穫したりんごを使用したジュース及び自家製アイスを提供しています。



旅館

4

たてしなそう 蓼科荘

扱 お米、りんご、季節の野菜、ジュース、
ニジマス等
営 お問い合わせください
休 不定休
所 立科町大字芦田八ヶ野1050
☎ 0267-55-6301
HP <https://tateshinaso.jimbo.com>



make an appeal

自家農園による季節のオーガニック野菜やりんご等立科産の食材をふんだんに使用した料理をご用意しております。



飲食店

5

Breeze Cafe' ブリーズカフェ

扱 蓼科牛
営 12:00~
休 不定休
所 立科町大字芦田八ヶ野1050
☎ 0267-55-6301
HP <https://tateshinaso.jimbo.com/breeze-caff/>



make an appeal

蓼科牛100%のグルメバーガーやドリンクメニューも充実し景色を眺めながらランチをお楽しみいただけます。



飲食・ペンション

6

Noodle Store Sora B&Bsora

扱 蓼科ジビエ(冷凍鹿肉)、旬野菜、お米
営 11:30~14:30 17:00~20:00
休 平日 月曜日~木曜日
所 立科町大字芦田八ヶ野1043
☎ 0267-55-7890
HP <https://bub-sora.com/soraMESHI>



make an appeal

100%立科町産の鹿肉の製造販売を行っています。また、自社レストランでは鹿肉の他、ご予約にて様々なジビエ料理が食べられます。食育そして環境の改善、健康多くの効果が期待できます。



飲食店

7

やま ゆ う
山木綿

扱 信州蓼科牛、お米
営 昼 11:30~14:30
 夜 17:00~20:30
休 水曜日
所 立科町大字芦田ハケ野1042
☎ 0267-55-6508
HP <https://www.yamayou.info>



make an appeal

立科町推奨ブランドの「信州蓼科牛」を使った炭火焼の店。お米は地元の立科町産米を農家から直接仕入れ使用しています。



飲食店・ペンション

10

女神湖ゲストハウス&カフェ
「森の木びと」

扱 お米、野菜、果物
営 お問い合わせください
休 不定休
所 立科町芦田ハケ野410-21
☎ 0267-55-7750
HP



make an appeal

蓼科山の湧き水で育った野菜や果物で季節を感じるメニューの提供を目指しています。女神湖の青空と澄んだ風が特別なエッセンスを加えるテラス席がオススメ。大事な人との特別な時間をぜひ「森の木びと」で。



飲食店

8

カフェレストラン
女神湖駅

扱 トマト、じゃがいも、にんにく、白菜、
 レタス、キャベツ、きゅうり等
営 9:00~19:00
休 不定休
所 立科町大字芦田ハケ野1027
☎ 0267-55-6940



make an appeal

立科町産野菜などをたっぷり使った 人気のミックスピザ&じゃがいもピザの他、立科町産コシヒカリや野菜を使用したメニューを取り揃えています。



ペンション

11

One's home
ぼぶてーる

扱 お米、りんご、野菜、蓼科牛、山菜、果物
営 お問い合わせください。
休 不定休
所 立科町芦田ハケ野410-26
☎ 0267-55-7121
HP <https://oneshomebobtail.wixsite.com/index>



make an appeal

蓼科牛のステーキをメインにしたコース料理には、地元立科町産の野菜、くだもの、米を使用しています。地元産の大豆から作ったみそや季節の山菜などもメニューに取り入れています。



飲食店

9

めがみこ
女神湖センター

扱 りんごジュース、旬野菜、お米、みそ
営 9:00~17:00
休 冬季間のみ臨時休業有
所 立科町大字芦田ハケ野987
☎ 0267-55-6210
HP <https://www.megamiko-asobu.com>



make an appeal

立科町産ふじりんごをつかった、ソフトクリームを提供しており、テラスで湖を見ながら、お楽しみいただけます。また、地元立科の旬野菜、りんごやお米、味噌などの販売もしております。



ペンション

12

ペンション
ワイルドフラワー

扱 トマト、パプリカ、ブルーベリー、
 ガーデンハックルベリー、ホオズキ、
 りんご、ぶどう、しそ、大根、ほうれんそう
営 お問い合わせください
所 立科町大字芦田ハケ野410-3
☎ 080-8889-6342
HP <https://wildflowersmegamiko.wix.com/index>



make an appeal

立科町産の食材をふんだんに使い、新鮮さを重視したコース料理のペンションです。季節に応じて獲れる地産食材をサラダ等を中心に提供させて頂いています。彩りにも気を配った美味しい高原野菜をお楽しみください。



ペンション

13

ペンション
じゅあん

扱 お米、夏野菜、山菜、りんご等
営 お問合せください
休 不定休
所 立科町大字芦田八ヶ野410-10
☎ 0267-55-7355
HP <http://www.5b.biglobe.ne.jp/~juan/>



make an appeal

じゅあんのお食事には、立科町産の食材を取り入れるようにしております。夏場の地場野菜、秋から冬にかけてのりんごなどです。夕食時の白米や朝食時のりんごジャムは、通年立科町産です。是非、じゅあんにご宿泊ください。



民宿

16

民宿 青井

扱 自家製の米、みそ、野菜、立科産のりんご、ぶどう、桃、山菜、きのこ
営 15:00~10:00
休 不定休
☎ 0267-55-6757
HP



make an appeal

自家製の米、みそ、野菜を使った母ちゃんの味、旬の山菜、きのこで誰でも安心して食べられる田舎料理。



ペンション

14

ブルーベルコテージ

扱 ワイン、季節の野菜、春の山菜、立科町産りんご等
営 予約営業
休 不定休
所 立科町芦田八ヶ野410-17
☎ 0267-55-6755
HP <https://www.bluebell-cottage.jp>



make an appeal

信州立科産野菜・果物をふんだんにとり入れたフレンチビストロ風コース料理（全5品）を心を込めてお作りいたします。立科産ワインの“Abbey's Vines”を飲みたい方は是非お越しください！！



飲食店・プチホテル

17

アルペン・シャトー

扱 夏野菜、高原野菜、酢屋茂の味噌・醤油、紅玉やサンフジなど **営** ランチ:11:30~14:30(LO14:00)予約制 土・日・祝日営業 冬期休業（インスタグラムにより更新）
休 不定休 **☎** 0267-55-7070
HP <https://alpenchateau.com/>
alpenchateau@gmail.com (予約・問合せ用)



make an appeal

地産地消を推奨する意味で、畑を借りて野菜作りをしています。旬の野菜や果物を主に使っています。また、安心して食べられるように無農薬や有機栽培を拘っています。



ペンション

15

リゾートペンション
る・ぐらん

扱 お米、りんご、じゃがいも、きゅうり、ミニトマト等
営 お問合せください
休 不定休
所 立科町大字芦田八ヶ野422
☎ 0267-55-6275
HP <https://legrand-megamiko.com/>



make an appeal

立科町産コシヒカリ使用。季節の野菜、フルーツを使ったフルコースをご用意してお待ちしています。



飲食店

18

ぎゅうにゅうせん か
牛乳専科
もうもう

扱 にんにく、ジャム、ジュース等
営 4月~11月 9:00~17:00
 12月~3月 10:00~17:00
休 12月~3月 水曜日定休※(11月24日~12月中旬 休業)
所 立科町大字芦田八ヶ野40-1
☎ 0267-55-7557
HP <https://moumou-tateshina.com>



make an appeal

季節に応じた野菜等の直売や、お土産物等、地元商品を主として取扱っておりますので是非ご来店ください。



直売所

19

ながとほくじょう
長門牧場

扱 新鮮なサイダー、味噌チーズ等
 営 売店 9:00~17:00/レストラン 10:00~16:00
 休 無休(11月上旬~6月下旬は、要問い合わせ)
 所 長和町大門3539-2
 ☎ 0267-55-6969
 HP <https://www.nagatofarm.com>



make an appeal

立科町役場から県道40号線を白樺湖方面に車で20分。夢科山の湧水で育った牛の乳で作るチーズと酢屋茂さんの味噌で和えた味噌チーズは絶品です。



飲食店

20

じんないさんぽ
陣内 歩歩歩

扱 イワナ、ニジマス、ヤマメ
 営 11:00~15:00
 休 毎週木曜日
 所 立科町大字芦田5352-1
 ☎ 0267-78-3933



make an appeal

陣内森林公園内に併設している歩歩歩では、地粉の手打そばを始め、マセセンターで養殖されたイワナ、ニジマス、ヤマメを使い人気の岩魚天丼、塩焼、から揚げ等提供していますので是非ご来店ください。



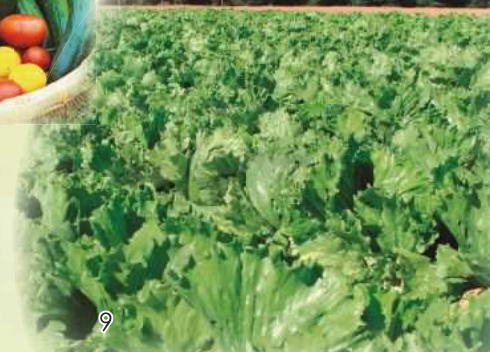
是非お店に
立ち寄って
地元の味を堪能
してください！



立科マスコットキャラクター
「しんねちゃん」



立科町の厳選された自慢の逸品

地産
地消

たてしなの恵み 利用店



8

9