



長野市

そば打ち体験&E-BIKE を満喫！夏の戸隠体験型 デートコース

2023 年 9 月 1 日

長野市戸隠は、長野市街地から車で 50 分ほどの場所にある地区です。
パワースポットとして人気の戸隠神社、信州百名山および北信五岳のひとつで上級者向けの登山コースとしても知られる戸隠山、日本三大そばの一つで強い風味・香りを持つ戸隠そばなど、数多くの名所・名物があります。

今回はそんな見どころ満載の戸隠で、そば打ち体験と、電動自転車 E-BIKE を借りて戸隠の自然を満喫する体験型デートプランを紹介！夏の戸隠を満喫してみたいはいかがでしょうか。

START!

SPOT 01 戸隠そば博物館とんくるりん『そば打ち体験』



長野市街地から、戸隠道・県道 506 号（バードライン）をまっすぐ進めば 50 分ほどで最初の目的地、戸隠そば博物館「とんくるりん」が見えてきます。

とんくるりんでは、そば打ち体験やそば猪口の絵付け体験、また戸隠そばの歴史を学べる博物館があり、戸隠そばの魅力を見て、体験して、食べて・・・と隅々までそばを楽しめる施設です。

また、建物横にある階段を登ると湯之嶺夕陽展望苑があり、戸隠の美しい風景や北アルプスを大パノラマで見ることができます。記念撮影にも最適のスポットなので、ぜひ肩を並べてパシャリ！



photo : とんくるりん様

ふたりの距離をぐっと縮めるなら、やっぱり体験系のイベントがおすすめ！とんくるりんでは、戸隠産のそば粉を使用し、自分たちで一からそばを打つそば打ち体験が楽しめます。

そば打ちに必要な道具はすべてとんくるりんでは用意してくれるので、エプロンとハンカチ、あとは粉で汚れてもいい恰好や動きやすい恰好をしていきましょう。普段なかなかできない共同作業は、この先ずっと思い出に残ること間違いなし！



photo : とんくるりん様

水回し・こね・延し・そば切り・・・そば打ちは高い技術が必要な工程ばかりですが、とんくるりんのスタッフさんが一から丁寧に教えてくれるので、そばを初めて打つカップルでも安心して体験することができます。もちろん多少の失敗はご愛敬◎ 不揃いのそばでも、それはそれで楽しい思い出話になるはず。そばを打つ楽しさをふたりで満喫しましょう。



photo (左・中央) : とんくるりん様

打ったそばは、その場で茹でて食べることができます。香り高い戸隠のそば粉を使った打ちたて、茹でたてのそば、しかも自分たちで打ったそばの美味しさは格別です。そばを食べながら、ふたりで打ち方がどうだった、切り方がどうだった、とお互いのそば打ちを振り返りながら味わうとより楽しい時間になるはず。別料金で野菜天ぷらとそば団子を追加できるので、お腹に余裕のあるカップルはぜひ。

そば打ち体験の時間が取れない方は、併設されているそば食堂で手軽に戸隠そばを楽しむこともできます。おすすめは「ざる蕎麦」「季節の野菜天婦羅三品」「そばがき」「そば団子」「高原花豆」「黒蜜そばゼリー」がついたオリジナルフルコース『とんくるりん博物館そば御膳』です。



とんくるりんでは、そば打ち体験以外にもそばつゆを入れる「そば猪口」に絵付けをして、オリジナルのそば猪口を作る体験もできます。そば打ち体験と違い、こちらは形に残る思い出になるので、時間がある方はぜひ体験していきましょう。

素焼きのそば猪口に筆で好きな絵や文字を書き、焼き上げれば世界に一つだけの **My** そば猪口が完成！お互いに向けて絵やメッセージを描いて贈り合うのもステキ◎これから先、**My** そば猪口を使うたびに楽しかった思い出がよみがえります。

※絵付けしたそば猪口は後日焼き上げて発送になります。

そば打ちやそば猪口作り体験を楽しんだ後は、館内に併設されている「戸隠そば博物館」もぜひ。そばの歴史や文化をより深く学ぶことができます。

基本情報

所在地：長野市戸隠 3018

料金：

2人前 4,500 円（季節野菜の天ぷら＋450 円・そば団子＋380 円）

レンタルエプロン 100 円

営業時間：10:00～16:00（ラストオーダー15:00）

体験受付時間：10:00～14:00

定休日：水曜日（6月・9月は火曜・水曜）

※12月～4月中旬まで冬期休館

お問い合わせ：TEL 026-254-3773

【関連リンク】

- 戸隠そば博物館とんくるりん
<https://www.togakushi-tq.jp/>

同施設

SPOT 02 戸隠そば博物館とんくるりん『E-BIKE レンタル』



photo (右) : とんくるりん様

そばをおなか一杯味わったら、とんくるりんでは電動自転車「E-BIKE」をレンタルして食後の運動に向かいましょう。

E-BIKE でとんくるりん周辺を回るだけでも十分楽しめますが、時間に余裕のあるカップルは戸隠観光協会がおすすめするコースを回ってみるのもいいかも。各コースそれぞれに見どころや観光スポットがあり、戸隠の美しい自然を満喫できます。坂道やでこぼこ道も多いですが、電動アシストしてくれる E-BIKE ならどんな道でもスイスイ！運動はちょっぴり苦手なカップルでも気軽にチャレンジすることができます。



photo : とんくるりん様

どのスポットやコースを回っても戸隠の美しさを思う存分楽しめますが、夏のおすすめのスポットは8月下旬から9月上旬にかけて見頃を迎える、白いそばの花が一面に広がる「原口のそば畑」！とんくるりんから少し距離はありますが、車では行くことのできない農作業用の道路を通っていくので、E-BIKEに乗ったらぜひ訪れたいスポットです。ふたりでのんびり会話しながら、時間の許す限り戸隠の風景と空気を楽しみましょう。



photo：とんくるりん様

戸隠は、一年を通して信州の美しい風景を満喫できます。夏の戸隠も最高ですが、春や秋の戸隠もおすすめ！

特に秋は山が紅葉で色づき始め、一層美しい景色を見せてくれます。また、新そばの収穫時期で、よりおいしいそばも味わえる季節です。これから先、季節が変わるたびにふたりで訪れて、季節ごとの変化を楽しみ続けるのもいいかも。そして、いつかは家族で訪れることができれば、さらに素敵ですね。

基本情報

所在地：長野市戸隠 3018（戸隠そば博物館とんくるりん）

レンタル料金：1日 5,000 円、3時間 3,000 円

※レンタル期間は4月下旬～11月初旬（雪の状況による）

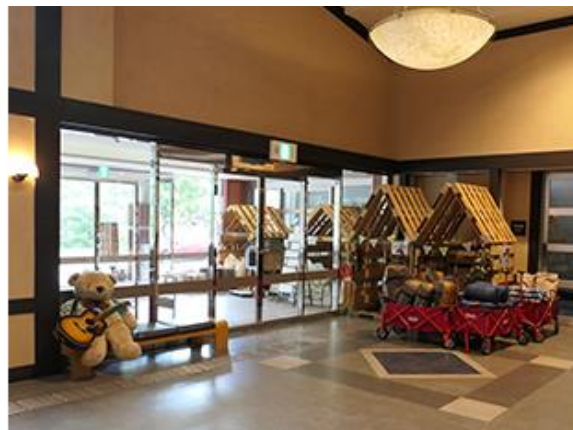
お問い合わせ：TEL 026-254-3773（戸隠そば博物館とんくるりん）

【関連リンク】

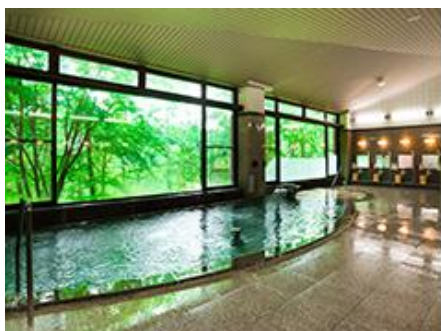
- 戸隠観光協会
<https://togakushi-21.jp/news/51236/>
- 戸隠・飯綱高原サイクリング
<https://togakushi-iizuna-cycling.jp/>

車で約 15 分

SPOT **03** アソビーバナガノパーク 森林展望大浴場



そば打ちと **E-BIKE** で思う存分遊んだら、帰る前に森林に囲まれた大浴場で汗を流してサッパリするのはいかがでしょうか。とんくるりんから長野市街地へ帰る道の途中にある「アソビーバナガノパーク（旧：アゼリア飯綱）」では、日帰りの大浴場を利用することができます。アソビーバナガノパークは大浴場のほかにも、宿泊施設・カフェ・キャンプサイト・バーベキュー・体育館が併設されていて、目的に応じて様々な楽しみ方ができる施設です。



photo（左・右）：アソビーバナガノパーク様

アソビーバナガノパークの大浴場は「森林展望大浴場」と呼ばれ、その名の通り大自然を眺めながらお湯に浸かれる最高の癒しスポット。特に夏は新緑に囲まれ、まるで森林浴をしているかのような気分を味わえます。そば打ちや **E-BIKE** で疲れた体を、ここでゆっくりと癒していきましょう。浴場にはサウナと水風呂も完備されていて、サウナ好きなカップルには嬉しいポイントです◎



お風呂で汗を流したあとは、アソビーバナガノパーク内に併設されている「ととカフェ」でひと休み。コーヒーや紅茶、スムージーを楽しむことができます。今日一日の思い出をふたりでのんびり語り合うのに最適な、ピアノのある落ち着いた雰囲気のカフェです。

カフェに置いてあるピアノは誰でも弾くことができるので、弾ける人は特技を相手にアピールするチャンスかも！？弾けることを内緒にしておいて、ここでいきなり弾いてびっくりさせる、なんてサプライズも楽しそう。



アソビーバナガノパークは、大浴場のほかにも宿泊施設やキャンプが楽しめるテントサイトも併設されています。アウトドア派のカップルは、次回はぜひキャンプで訪れてみてはいかがでしょうか。テントサイトはペット可で、さらに館内にはドッグランもあるので、愛犬を連れてペット同伴キャンプデートも楽しそう！

戸隠は、ふたりの希望や好みによってさまざまな楽しみ方ができる場所。暑い夏は、涼しい戸隠で1日を過ごしてみてもはいかがでしょうか。

基本情報

所在地：長野市上ヶ屋 2471-79

営業時間：10:00～20:00（最終受付 19:30）

大浴場利用料金：大人 600 円

休館日：無し

お問い合わせ：TEL 026-239-2522

【関連リンク】

- アソビーバナガノパーク
<https://www.azeiria.com/>