

長野市×上田市

信州の空、山、川からのおくりもの

2025年8月20日(水)～26日(火)

@NICOTAMA DAYS CAFE

川のほとりで甘さをたくわえた |
川中島白根のアルグレイススムージー ¥750

標高約1,300mの涼しい山々から
若平高原レタスの採れたてサラダプレート ¥1,000

太陽が昇んだ大粒のかがやき
2色のとうもろこしの食べくらべマルゲリータ ¥1,250

長野市×上田市

信州の空、山、川からのおくりもの

2025年8月20日(水)～26日(火)

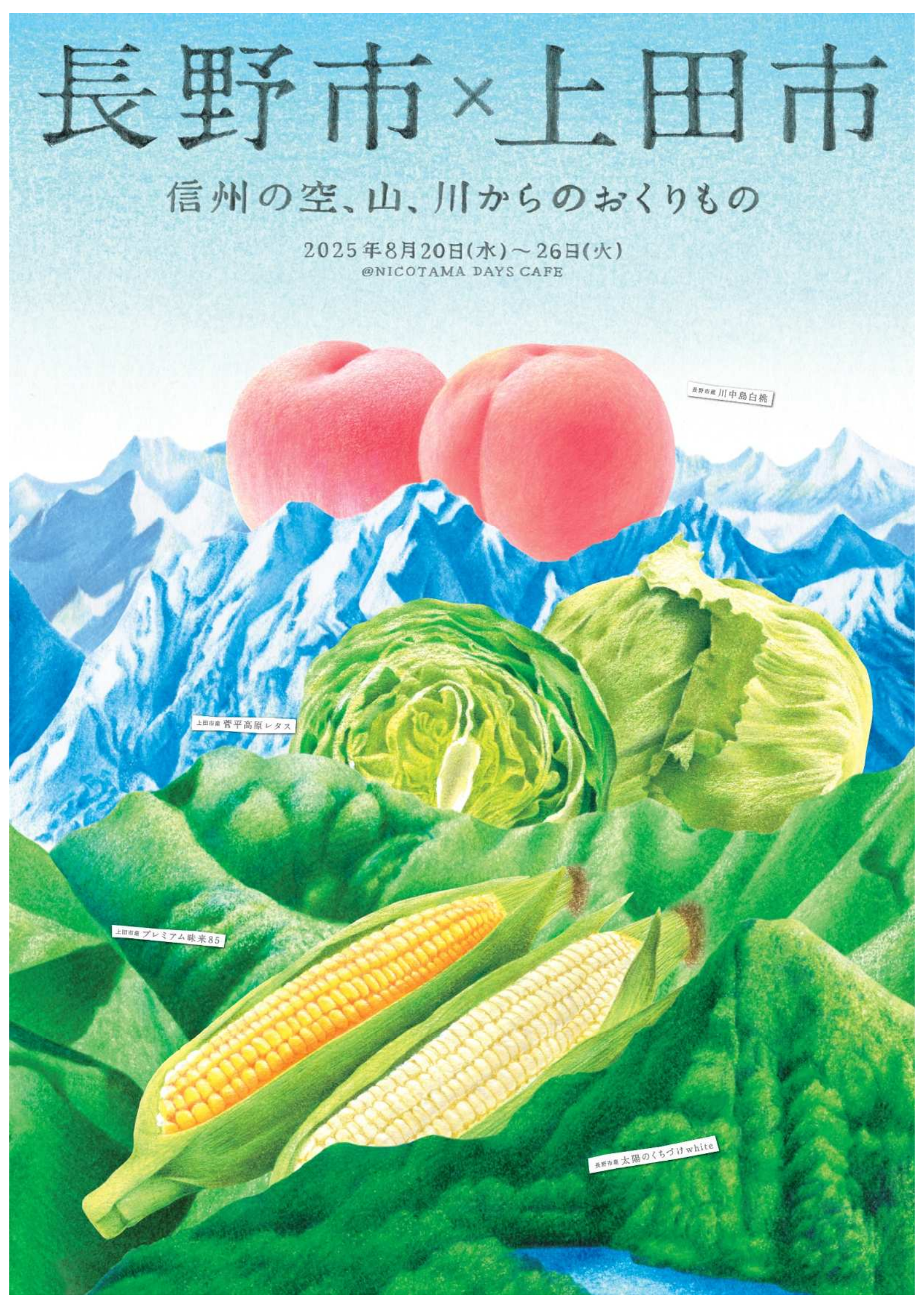
@NICOTAMA DAYS CAFE

長野市産 川中島白桃

上田市産 菅平高原レタス

上田市産 プレミアム味米85

長野市産 太陽のくちづけwhite



長野市 × 上田市

信州の空、山、川からの
おくりもの

2025年8月20日(水)～26日(火)
@NICOTAMA DAYS CAFE

信州の空、山、川からの
おくりものたち



長野市産 川中島白桃

長野市の川中島で誕生し、全国的に生産されている品種。実が大きく、糖度も高く、酸味の少ないので、上質な味わいと外観から「桃の王様」と呼ばれています。川中島で合流する千曲川と犀川が作り出した水はけのいい土壌と昼夜の気温差が甘みの秘訣です。



上田市産 菅平高原レタス

上田市が全国に誇るブランド「菅平高原のレタス」。約1300mの冷涼な高原で、昼夜の気温差と高原の露が、甘さ、やわらかさ、みずみずしさを生み出しました。今がまさに旬の季節です。



長野市産 太陽のくちづけwhite

松代町にあるサンキスドファームの元アスリートがつくる白いとうもろこし。すっきりとした甘さで、糖度は20度前後。発送から3日以内なら生でも食べることができます。

上田市産 プレミアム味来85

奥田地域にある意匠「みどりの大地」が、四阿山からの豊富な水と涼しい気候を活かして育てた逸品。家族分の「生で食べられるとうもろこし」として話題になった「味来」の最先端品種で、甘いだけでなくほのかな酸味、強い風味が楽しめられています。



長野市

長野市は、市街地から車で少し離れれば、大自然が広がっています。夏の時期おススメなのが、戸隠・飯綱エリアでのキャンプです。

戸隠エリアにある戸隠キャンプ場は、標高1,200mの圧倒的な絶景と歴史感が魅力です。周辺には歴史ある戸隠神社や日本と大それた戸隠そば、お子様に人気のちびっ子なまめ村など、観光スポットが充実しています。



飯綱エリアにあるnagano forest villageは、標高1,020mの高原の風を感じながら、大津田邸地でレジャーを満喫したり、マルシェで販売されている地元の農産物やクラフトビールを片手に、焚き火を囲みながら楽しめます。



太陽のくちづけwhite
サンキスドファーム

上田市

上田市は、千曲川が市内中央を流れ、南北に美ヶ原と菅平の二つの高原を有する自然豊かなまちです。

市内には、鎌倉時代から残る歴史ある寺社などの文化遺産が数多く存在し、戦国時代に活躍し、大河ドラマにもなった奥田氏ゆかりの地としても知られています。温泉や神社仏閣、伝統工芸、グルメ、季節ごとの美しい景色など、さまざまな楽しみ方ができます。



レタスやとうもろこしの栽培地である菅平高原は、夏でも涼しい気候から、ラグビーなどの合宿の聖地として知られ、冬にはスキーやスノーボードを楽しむ人で賑わっています。

また、松子谷や唐沢の滝など、大自然の魅力を堪能できる場所でもあります。



みどりの大地 instagram
DMからご注文可能です。



信州上田観光情報
うえだトリップナビ