

## 安曇野市 外国人観光客向け「食のパンフレット」

### 日本語訳（概要）

- ・本資料は、「食のパンフレット」を配布する安曇野市の観光関係者が、パンフレットの内容の概要を把握するために特別に書き起こされたものです。観光客向けの資料ではありませんのでご注意ください。
- ・内容の概要把握をするにあたって、主だった部分のみ日本語で示しています。
- ・パンフレットの内容は、外国人ライターが執筆した部分と、日本語をもとに英語翻訳した部分とに分かれています。前者は日本語に翻訳したもの、後者は翻訳前の日本語原文を掲載しています。
- ・日本語への翻訳は、大意を把握するために行っていますので、細かい表現やニュアンスに違いがある場合がございます。

#### 表紙

### The Unique regional flavors of Japan's highland kitchens

山麓に広がる料理店がお届けする、この地域ならではの特別な味わい

#### Page 5

### Contents

#### 目次

Welcome to Azumino!

This pamphlet was produced by the Azumino City Commerce Association with the goal of introducing the region's delicious cuisine to visitors from overseas. It aims to provide information on a number of appealing local specialties that can only be found in Azumino, as well as the restaurants where they are served, in an easily understood format. We hope that the dishes you enjoy in Azumino will become another fond memory of your travels in our city.

安曇野へようこそ！

このパンフレットは、安曇野市の魅力的な食を皆さんに楽しんでもらうために、安曇野市商工会が作ったものです。安曇野でしか味わえない食材の魅力や、それを楽しめるお店を、分かりやすく紹介しています。ぜひ、あなたの旅行の思い出のひとつとして、私たちの食を楽しんでください。

### The Welcome Sticker

This sticker adorns stores in Azumino that specifically welcome visitors from abroad. Wherever you see this mark, please do not hesitate to enter. We eagerly await your visit and you can count on a warm welcome within.

ウェルカム・ステッカー

安曇野市では、外国人観光客の皆さんを特に歓迎する飲食店の店頭には、このステッカーが貼ってあります。このステッカーを見かけたら、遠慮なく、どうぞ店内にお入りください。あなたのお越しをお待ちしています。

**Page 6**

## **Azumino food**

### **安曇野の食**

A cornucopia of delicious regional cuisine, crafted from the freshest ingredients, infused with pristine alpine waters and crisp highland air.

美しいアルプスの水とさわやかな空気ですぐれた新鮮な食材を使った美味しい郷土料理の数々

From the age-old images etched onto the mountains by spring's vanishing snowfields, the farmers of Azumino know that it is time to begin their labors. Those same snowy summits provide the crops with the purest meltwater, their lofty peaks reflected in the newly planted paddies.

昔から、安曇野の人々は春の雪解けと共に山々に現れる形を農作業を始める目安としていました。その雪を頂く山々は農作物に澄んだ雪解け水を与え、新たに植えられた水田に高くそびえる頂を映します。

Elsewhere, the waters emerge in sparkling springs, feeding meticulously ordered gravel beds and the thick stems of wasabi nestled within. In crystal clear pools, rainbow trout glide effortlessly, as if in flight. They too have been harnessed by the local population. Breeding with brown trout has produced a species of freshwater fish with beautifully pink flesh. The meat is so finely textured that it has earned the name Shinshu Salmon.

他のところでも、雪解け水はきらめく湧き水として現れ、砂利がきれいに敷き詰められた床に根付く太いわさびの茎に水を与えます。澄み切った水の中、ニジマスはまるで飛んでいるかのように悠々と泳ぎます。地元の人々はこの魚を利用しました。ニジマスとブラウントラウトと異種交配することによって、美しいピンク色の身をもつ淡水魚の種が生まれました。その身は舌触りが良く、信州サーモンと名付けられました。

As the wildflowers bloom in the alpine meadows above, so too do the buckwheat fields burst into carpets of pretty white blooms. Beneath the delicate blossoms, distinctive triangular seeds ripen in anticipation of the harvest. Hand milled on ancient stones, the flour is expertly incorporated into wholesome noodles, a regional delicacy that brings visitors flocking to the rustic *soba* restaurants.

アルプスの牧草地で野草が咲くのと一緒ころ、そば畑に可愛らしい白い花のカーペット

が現れます。繊細な花の下で、特徴的な三角型の種が成熟し、収穫を待ちます。昔ながらの石臼で手挽きされた粉は、職人技で健康に良い麺に姿をかえます。麺は観光客を田舎のそば屋に殺到させるほどの郷土料理です。

In orchards below mountainsides tinted with the hues of autumn leaves, boughs strain under the weight of their bountiful fruits. Shiny red apples are ripe for the picking and vines droop with grapes, awaiting their transformation into golden wines. These are the highlights of Azumino cuisine, the food, like the people, inextricably intertwined with the natural environment.

紅葉で色付いた山の麓の果樹園では、枝がたわわに実った果実の重みで曲がっています。輝く赤いリンゴは収穫できるほど成熟し、ブドウは、つるが垂れ下がって、金色のワインに生まれ変わるのを待っています。これらは安曇野の料理のハイライトです。食べ物は、人と同じく自然環境と密接に関わり合っています。

## **Page 7-8**

### Water

#### 水

During the winter months, moist air blowing over the peaks of the Northern Japan Alps blankets the mountains above Azumino in thick drifts of pure white snow. As spring brings warmer temperatures, the snowfields begin to melt away. The mountain streams babble into life and crystal clear water gushes over rocks smoothed by centuries of flows.

冬の数ヶ月の間、北アルプスの頂に吹く湿った空気が、安曇野の山々を美しい白い雪で厚く覆います。春になり気温が上がると、雪原は解け始めます。山の沢となってせせらぎはじめた澄んだ水は、水流で何百年かけてなめらかになった岩の上を勢いよく流れます。

In ancient times, the contrast between the remaining snow and rocks on the mountains conjured up images of figures and animals on the mountainsides. Farmers came to judge the timing of their crops by the appearance of these images, working in close sync with the natural environment. However much of this meltwater was lost upon reaching the alluvial soils of the Azumino basin, due to their low water retention capacity.

昔、残雪と雪解けに伴い現れる岩のコントラストで、山肌に人物や動物を思い起こしました。農民はそれらの出現で農作業を行う時期の目安を付けており、自然環境と密接に同期して仕事をしていました。しかし、安曇野盆地の沖積土は保水容量が少ないため、雪解け水の多くがそこに到達するまでに失われていました。

Some streams disappeared into the ground, bubbling up elsewhere as beautifully clear

spring water. The highest concentration of these freshwater springs is found today in the area around the Daio Wasabi Farm. These pristine waters have been designated as one of Japan's hundred best waters by the Japanese Ministry of the Environment.

一部の流れは土の中へ消えていき、透き通ったきれいな水となり別の場所に湧き出てきます。今日、このような湧き水がもっとも集まっている場所は、大王わさび農場周辺です。この清らかな水は日本名水百選として環境省に指定されています。

Outside of areas around a few streams and springs, however, the Azumino region was historically considered a parched wasteland. The agricultural potential of the Azumino basin was only fully realized with the innovation of horizontal irrigation canals, called *yokosegi*, during the early Edo Period. These channels were constructed along contour lines, ensuring a steady supply of the precious water flowing down from the mountains, and opening up the area for rice and fruit farming. The *Jikkasegi*, completed in 1849, flows directly through Azumino, accompanied by a pleasant cycle path. It is designated as one of Japan's hundred finest agricultural waterways by the Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

しかし、いくつかの水の流れや湧き水の周囲を除いては、安曇野地域は歴史的に乾き切った荒地とされてきました。安曇野盆地の農業生産力は、江戸時代初期に横堰と呼ばれる水平線上に巡らされた灌漑水路の発明によってようやく実現しました。この水路は等高線に沿って作られ、山から流れ降りてきた水の安定供給を確保し、米と果物を栽培する土地の開墾を可能にしました。1849年に完成した拾ヶ堰は、循環路で安曇野中に水を巡らせています。この水路は、農林水産省によって日本の疏水百選に指定されています。

Today, Azumino boasts a high density of irrigation features, supplying the region's farmland with ample quantities of beautifully clean water from the Northern Alps.

今日でも、安曇野は高密度の灌漑設備を誇り、北アルプスからの透き通ったきれいな水を地域の農地に潤沢に供給しています。

## **Page 09**

### Soba

#### そば

Encompassing a variety of savory noodle dishes, 'Soba' takes its name from the Japanese word for 'buckwheat', which is the noodle's main ingredient. The tradition of eating these thin buckwheat noodles arose in the Edo era, when soba dishes became valued for providing the essential nutrient thiamine (Vitamin b1), which is missing from Japan's staple carbohydrate, white rice.

風味の良い麺のさまざまメニューを総称する「そば」という日本の言葉は、麺の主原料

である「(植物の) ソバ」に由来します。細いそばを食す伝統は江戸時代に始まります。当時そばは、日本の主食、白米では得られない必須栄養素チアミン（ビタミン B1）の貴重な供給源とされました。

Soba's numerous health benefits have contributed to its continued popularity. The noodles are rich in antioxidants such as rutin and quercetin. Buckwheat is also a source for all eight essential amino acids, including lysine, which is not found in traditional wheat. In fact, buckwheat is not related to wheat and other traditional cereals, and it is not even a grass. Instead, the plant thrives in well-drained, low-fertility soils, making it ideal for cultivation in mountainous areas.

そばの数多くの健康面でのメリットにより、人気絶えることはありません。麺は、ルチン、クエルセチンなどの抗酸化物質に富んでいます。ソバは 8 大必須アミノ酸のすべての栄養源であり、これには通常的小麦にはないリシンも含まれます。実際、ソバは小麦や他の伝統的な穀物と類縁でなく、草ですらないのです。この植物は水はけが良く肥沃でない土地にも耐えるため、山間地の耕作にぴったりです。

The noodles themselves are known for an earthy, savory flavor, their texture varying depending on the percentage content of buckwheat flour and the manner in which they are prepared. Soba is served in a number of hot and cold dishes, both as a healthy fast food, popular at railway stations across Japan, and also in refined, specialty restaurants, such as those found in Azumino.

麺の味は素朴で風味があり、食感はそば粉の含有率と調理法によりさまざまです。そばには温かいものと冷たいものの数多くのメニューがあり、どちらも健康的なファストフードとして日本全国の駅で人気があり、同時に、安曇野にもあるような上質な専門店も人気があります。

### Soba in Azumino

#### 安曇野のそば

Due to buckwheat's suitability for mountainous cultivation, the alpine landscape of Nagano has become closely associated with the production of soba. The fields of pretty white flowers that precede the harvest are an integral part of the highland scenery, and the quality of Nagano's *Shinshu Soba* is renowned throughout Japan. The Azumino region in particular, is famed for its clean alpine air and the clear meltwater streams that flow from the snowfields of the Northern Alps. Soba is almost a way of life here, and many visitors are drawn to the area's traditional soba restaurants to enjoy this local specialty.

ソバの栽培が山地に適しているため、長野のアルプスの風景はソバの生産と深く関わりがあります。収穫に先立つ可愛らしい白い花の畑は、高原の風景に欠かせない要素であり、長野の「信州そば」の品質は日本全国に知られています。特に安曇野地域はアルプ

スのきれいな空気と、北アルプスの雪原から流れる雪解け水の澄んだ流れで有名です。そばは、この地では生活の一部です。多くの観光客も地元特産の味を楽しもうと、この地域の伝統あるそば屋に足を運びます。

## **Page 10**

### Wasabi

#### わさび

Also known as 'Japanese Horseradish', wasabi is increasingly recognized around the world by its Japanese name, mainly due to its importance as an ingredient in sushi. It is usually served as a 'spicy' green paste with a pungency that stimulates the nasal passage, more similar to mustard than the heat produced by chili peppers. The paste is created by grating the thick stem of the wasabi plant, which grows wild in the clear streams of Japan's mountain valleys. Because wasabi only grows when submerged in clean, flowing water, it is extremely difficult to cultivate commercially. Azumino is home to the world's largest wasabi farm, itself a popular attraction for visitors. The plants are grown in large gravel beds with a constant flow of pristine spring-water, filtered by the mountains of the Northern Alps.

Japanese Horseradish ともいいますが、「わさび」は、お寿司の重要な要素であることから、世界中で日本語のまま通じるようになってきています。通常、辛みのある緑色のペーストで提供され、鼻にツンとくる刺激がありますが、これは唐辛子の辛さよりはマスタードのそれに近いものです。ペーストはワサビの太い茎をすり下ろして作ります。ワサビは日本の山間部の沢筋に自生する植物で、清らかな流水に浸る場所にしか育たないため、大量生産するのは極めて困難です。安曇野には世界最大のワサビ農園があり、観光客の人気の的でもあります。作物は大きめの砂利を敷いた床で、北アルプスの山々で濾過され、絶えず流れる美しい湧き水で育ちます。

### Shinshu Salmon

#### 信州サーモン

Although not actually a breed of salmon, this freshwater fish earns its name due to the color of its rich salmon-pink meat. The fish is actually an all-female crossbreed of female rainbow trout and male brown trout. It was developed by Nagano's Prefectural Fisheries in 2004. Unlike its namesake, Shinshu Salmon is an entirely freshwater species, reared in the crystal clear waters of Nagano's highland fisheries. The adults reach up to 3 kg in weight but produce no eggs, instead funneling all of their energy into developing a rich pink flesh. The meat has a finer texture than rainbow trout but maintains its distinctive pink hue. The smooth texture, and rich delicate flavor of Azumino reared Shinshu Salmon mean this local delicacy is often served in the same manner as traditional

salmon, both smoked, and served raw as sashimi.

この淡水魚は実際にはサケの仲間ではありませんが、脂ののったサーモンピンクの身の色からこのように名付けられました。ニジマスの雌とブラウントラウトの雄との交配種ですべて雌です。2004年に長野県水産（試験場）により開発されました。名前の元となった魚とは異なり、完全な淡水魚で、長野の高地の養魚場の澄んだきれいな水で養殖されています。成魚は重さ **3kg** にまでなりますが、産卵せず、その分すべての栄養が脂ののったピンクの身の成長に注ぎ込まれます。身の食感はニジマスより細やかですが、特徴的なピンクの色彩はそのままです。安曇野育ちの信州サーモンには滑らかな食感と脂ののった繊細な風味があり、従来のサケと同じように調理でき、燻製でも刺身でもいただけます。

## Fruit

### フルーツ

The elevated land at the feet of the Northern Japan Alps is also ideal for growing fruit. Orchards on the high terraces are bathed in ample sunlight and the large variation in temperature, between the warmth of the day and the cool alpine nights, promotes high sugar contents and particularly sweet fruits. A labor-intensive form of fruit farming is pursued, whereby smaller fruits are removed by hand early in growth, funneling the precious nutrients into a smaller number of remaining fruits, each growing extraordinarily large and sweet. Azumino is particularly noted for its delicious apples, pears, and grapes.

北アルプス山麓の標高の高い土地は、フルーツの栽培にも適しています。高台の果樹園はたっぷりの日光を浴び、温かい日中と涼しいアルプスの夜の大きな寒暖差により糖質含有率が高くなり、特別に甘い果実となります。労働集約型の果樹農業を追求し、小さな実は早いうちに手摘みすることで、貴重な栄養を残った少数の実にまわし、通常より大きく、甘く育てます。安曇野は特に美味しいリンゴ、ナシ、ブドウで評判です。

## Vegetables

### 野菜

Azumino is also blessed with light alluvial soils ideal for the growing of onions and root vegetables such as *daikon* (Japanese radish). However, the soil's light nature also means that water drains from it particularly quickly, and the area was considered unsuitable for farming in ancient times. That changed with the Edo era agricultural breakthrough of irrigation canals built along contour lines, known as *yokosegi*. The farmland of the Azumino basin now has a large network of irrigation canals, giving rise to the region's rich agricultural productivity. Farmer's markets are common throughout the area, supplying the freshest fruits and vegetables directly to restaurants and consumers. 安曇野は砂を多く含む沖積土にも恵まれているため、タマネギや大根などの根菜の生育

に適しています。しかし、砂を多く含む土は、水が特に早くはけることを意味します。この地域は昔は耕作に向かないと考えられていました。江戸時代、等高線に沿って築く横堰という灌漑用水が農業の大変革となり、この考えが変わりました。安曇野盆地の農地は今や灌漑用水の一大ネットワークを有し、地域の農業生産性の向上に寄与しています。農家の直売所は地域の至る所にあり、新鮮な果実や野菜を直接料理店や消費者に供給しています。

**Page 11-12**

### The Soba Experience

#### そば（打ち）体験

The soba shops of Azumino allow visitors not only to enjoy the freshest possible soba noodles, but also to partake in the full soba experience. These shops often feature traditional rustic décor, in keeping with the earthy organic flavor of the noodles themselves. Soba noodles are often produced fresh at the restaurant each morning, the chef rising early to prepare the day's batch. It is advisable to arrive early for lunch, as it is not unusual for shops to close once the day's supply of noodles has been exhausted.

安曇野のそば屋では、観光客は打ち立てのそばを堪能できるだけでなく、そば（打ち）体験に参加できます。このようなお店は、伝統的な田舎家の佇まいであることも多く、そば本来の素朴なオーガニックな風味を維持しています。そばは毎朝打つお店が多く、店の主人はその日の分を用意するために早起きします。ランチは早めに行くのがお勧めです。その日のそばが品切れになると店じまいしてしまうお店も少なくないからです。

The soba chef first crafts the dough using a mixture of buckwheat and white flour that varies by establishment, with some shops selling 100% buckwheat noodles. The dough is rolled on a bed of loose flour into a large thin sheet and repeatedly folded before the noodles are cut using a specialized knife resembling a cleaver.

そば屋の主人はまずそば粉と小麦粉をその店の割合で混ぜて生地を作ります。一部の店はそば粉 100%の麺を供しています。生地は打ち粉を振った台の上で大きな薄いシートになるまで伸ばし、何度か折りたたんでから肉切り包丁に似た特別な包丁で麺に切り分けます。

The noodles can then be cooked in a variety of ways, but for the traditional experience, we recommend *zaru-soba*, where the noodles are only briefly immersed in boiling water, maintaining a firm texture. They are then served chilled on a woven bamboo platter called a *zaru*, from which the dish takes its name. Here we will guide you through the experience of ordering and eating *zaru-soba* at a traditional Azumino soba restaurant.

麺はさまざまなメニューになりますが、伝統を体験するなら、ざるそばをお勧めします。麺は沸騰したお湯で短時間湯がくことで、こしを保ちます。冷やしてから「ざる」と呼



ばれる竹で編んだ皿に乗せて出されます。これがメニューの名前の由来です。ここからは、伝統ある安曇野のそば屋でのざるそばの注文方法と食べ方について解説します。

## Eating Soba

### そばの食べ方

#### 1. Ordering soba

##### そばを注文する

Select a dish. The menu may be hard to read, but *zaru-soba* (cold noodles for dipping) and *ten-zaru* (*zaru-soba* with tempura) are always popular choices.

メニューを選びます。読めないかもしれませんが、ざるそば（つゆに付ける冷たい麺）と天ざる（天ぷら付きのざるそば）が定番のメニューです。

#### 2. Different sauces

##### 複数のつゆの違い

The darker sauce in the taller cup-like dish is called *soba-tsuyu*, and is for dipping the noodles. A lighter *ten-tsuyu* sauce in a shallow dish is for dipping tempura.

縦長のカップに入った色の濃いつゆが「そばつゆ」で、麺を付けるほうです。浅い器に入った色の薄い「天つゆ」は天ぷらを付けるものです。

#### 3. Adding yakumi

##### 薬味を入れる

*Yakumi* is a small dish of wasabi, chopped green onions, and grated *daikon* radish. It is added to the noodle dipping sauce for extra flavor.

「薬味」はわさび、細かく切ったネギ、大根おろしの乗った小さな皿です。そばつゆに加えると、風味が増します。

#### 4. Dipping the noodles

##### 麺をつゆに付ける

Dip the noodles in the sauce before eating. You might want to try your first mouthful with little or no sauce, to experience the subtle flavor of the noodles.

食べる前に麺をつゆに付けます。最初の一口はつゆなしで、または少しだけ付けて、麺の繊細な風味を味わうのもいいかもしれません。

#### 5. Enjoy your meal

##### どうぞめしあがれ

Feel free to slurp your noodles. It is not considered rude. In fact, similar to wine tasting, adding air to the sauce in this way is said to enhance the flavor.

麺をすすめるのに気遣いは要りません。不作法にはなりません。実際、ワインのテイスティングと同じように、空気をつゆに混ぜ合わせると風味が強調されると言われています。

## 6. About soba-yu

### そば湯について

Finally, *soba-yu* is served. It is made by adding the rolling flour to the hot water that the noodles were cooked in. Mix it with the remaining sauce before drinking.

最後に「そば湯」が出されます。これは麺をゆでたお湯に打ち粉を加えたものです。残ったつゆに加えて、飲みます。

## Page 13-14

### Soba Choices

#### そばのメニュー

Traditional *zaru-soba* is just one of many different ways to eat buckwheat noodles. The chilled noodles are served on a bamboo platter, with a dark dipping sauce called *soba-tsuyu*, mixed from sweetened soy sauce, *dashi* (fish stock), and *mirin* (a rice wine used in cooking).

伝統的なざるそばは、たくさんあるそばのメニューの1つにすぎません。冷たいそばは竹の皿に乗せて提供され、砂糖を加えた醤油、出汁、みりん（料理酒）を混ぜて作った「そばつゆ」という濃い色の付けつゆが付いてきます。

Hot varieties of soba are particularly popular in Azumino's cold winters, but are also available year round. The noodles are served in a broth of hot *tsuyu*, a thinner variant of the dipping sauce served with the cold noodles. There is a wide range of dishes, each named according the topping added to the noodle broth.

温かいそばのメニューは安曇野の寒い冬は特に人気ですが、一年中食べられます。麺は温かい「つゆ」スープに入っています。これは冷たい麺に付いてくる付けつゆを薄めたようなものです。スープ麺に加えられるトッピングにより、その名を冠したたくさんのメニューがあります。

### Chilled

#### 冷たいそば

The noodles are boiled only briefly before being chilled to maintain a firm texture, then served on a bamboo platter, often with a topping of *nori* (dried seaweed). The dish is available with a variety of popular side dishes.

麺は短時間湯がいてから冷やすことで、こしを保ちます。竹の皿に乗せて提供され、通常「海苔」（乾燥した海草）がトッピングされています。さまざまな副菜が付いたメニューがあります。

## Side Dishes

### 副菜

Popular side dishes include:

*tempura* - shrimp and seasonal vegetables in a light batter.

*tororo* - pureed Chinese yam.

*tsukemono* - Japanese pickles.

一般的な副菜:

「天ぷら」 - 軽く衣を付けて揚げた海老や季節の野菜

「とろろ」 - とろろいもをおろしたもの

「漬け物」 - 日本風のピクルス

## Hot

### 温かいそば

The soba noodles are served in a hot broth of thinned *tsuyu*. This gives the noodles a much softer texture. The name of each dish depends on the topping added to the bowl of steaming noodle broth.

そばの麺は「つゆ」を薄めた温かいスープに入れて提供されます。このため、麺はより柔らかい食感になります。メニューの名前は、スープ麺の丼に加えられるトッピングに由来します。

## Toppings

### トッピング

*Tempura-soba* - battered shrimp, or seasonal vegetables.

*Kitsune-soba* – *aburaage* (deep fried tofu).

*Tsukimi-soba* – a raw egg, that poaches in the hot broth.

「天ぷらそば」 - 衣を付けて揚げた海老や季節の野菜

「きつねそば」 - あぶらあげ（豆腐を揚げたもの）

「月見そば」 - 生玉子を温かいスープに落としたもの

## Toji-soba

### とうじそば

*Toji-soba* is a unique way to enjoy the taste of soba noodles. Small bundles of noodles are served with a large *nabe* hotpot filled with *tsuyu* and seasonal vegetables. A single *nabe* is often shared between a group of guests, making for a fun communal meal. Each diner steeps their own noodles in the hotpot broth using specially crafted bamboo strainers. The noodles are usually only soaked for a few seconds before being eaten

along with the vegetables and soup from the hotpot itself.

「とうじそば」はそばの麺を味わう独特なメニューです。小分けされたそばが、「つゆ」の入った大きな鍋と季節の野菜とともに出されます。通常1つの鍋をお客さんのグループで共用するので、楽しい共同の食事になります。それぞれのお客さんは自分の分の麺を特別な竹のかごに入れて鍋のスープに浸します。麺は通常数秒間だけ浸してから、野菜と鍋からすくったスープとともに食します。

## Wasabi

### わさび

*Creating a unique sensation on the tongue with a pungent kick that clears the airways, wasabi is an essential ingredient in many traditional Japanese dishes. The stems only grow in exceedingly clean flowing water, making its cultivation is notoriously tricky. This has led to the common use of substitutes, however, the taste of genuine fresh grated wasabi is incomparable. Azumino is fortunate enough to be home to the world's largest wasabi farm, fed by the clear springs of the Japan Alps. In local restaurants visitors can enjoy fresh wasabi, grated using traditional tools of rough sharkskin. A true local delicacy.*

舌の上に、独特の鋭い感覚を呼び起こすわさびは、伝統的な日本料理に欠かせないものです。わさびの茎は非常に澄んだ流水でしか育たず、その栽培の難しさは有名です。使いやすい普及品が使われることが多いですが、新鮮なものをすりおろした生のわさびの味は比類のないものです。安曇野は、日本アルプスから湧き出した水を活かして、世界最大のわさび畑をつくっています。地元のレストランでは、この新鮮なわさびを楽しむことができます。

## Shinshu Salmon

### 信州サーモン

*This fish was specially bred to be reared in the clear highland waters of the Azumino basin. The large fish produce a delicious, finely textured, pink flesh that is of a high enough quality to be eaten raw as Sashimi. Similarly, Shinshu Salmon can also be enjoyed on vinegared rice in a regional variation on the archetypal Japanese dish, Sushi. Another local specialty, wasabi, can be found sandwiched between. Another popular dish across Japan is the donburi. The main ingredient, often a local specialty, is served atop large bowl of steamed rice. Hungry diners are sure to enjoy a Shinshu Salmon 'don'.*

安曇野の澄んだ高原で養殖されている魚です。大型で、刺身のように生で食べるのに適した高品質で美味しい肉をもっています。日本料理の定番「寿司」の、この地域ならではのネタとしても楽しめます。寿司では、もう一つの地元の特産品であるワサビと一緒に味わえます。また日本人に人気の料理として、海鮮丼があります。これは大きな器に入

ったご飯の上に乗せて提供されるものです。あなたが空腹なら、信州サーモン丼のボリュームを楽しめることでしょう。

**Page 15-28**

**Restaurant**

**店舗情報**

※店舗様提供の日本語文です。これをもとに外国人ライターが自然な表現に直しながら英文を作成し、店舗様との確認・修正を行っていますので、完全な直訳ではない点ご了承ください。

店舗名	紹介文
そば処 ごほーでん	北アルプスの天然水を使って石臼挽きそば粉・つなぎのみで打ったこだわりの自家製麺の信州そば（2：8）をご堪能ください。英語を話せる堪能スタッフがいないためご迷惑をおかけするかもしれませんが、スタッフ一同心よりお待ちしております。
そば処 上條	信州産のそば粉を石臼挽きにし、安曇野の天然水で打つそば。そば茹、すすぎ、出汁取などの調理行程にも天然水を使用しております。伝統的なそばと創作そばの両方を楽しんでいただけます。おしぼりそばは大根の絞り汁に味噌を溶いて食べるものなので動物性のものは一切使っておらずベジタリアンの方でも召し上がれます)
蕎麦お宿 富士尾山荘	こだわりの九割蕎麦（¥780）がおすすめ。外来入浴（大人¥500、子ども¥250）や宿泊（二食付き¥8790、朝食付き¥5500、素泊まり¥4500）も可能です。
豊科ぱんどこ	当店の建物は古民家を改装したものです。手打ちそば、郷土料理を中心に召し上がりいただけます
信州そば処 山麓	日本有数のそば処信州・安曇野。「安曇野わさび田湧水郡」で知られる清らかな水によって、味も香りもすばらしいそばが育まれます。熟練の手打ちの技術により味・食感ともに納得がいくよう二八そばに仕上げたこの安曇野の生そば堪能くださいませ。
庭園そば処 みさと	先祖伝来築100年の民家で庭園を愛でながらそばの味、わさびの味、水の音…安曇野を五感で満喫！（食材はすべて安曇野産）調度品等の展示もあり、静かにそばをお楽しみください。
食彩厨房 わたべ 亭	海鮮創作料理と銘柄焼酎。各種日本酒が自慢のお店
あづみ野 勝味庵	木造の和風店舗です。和食中心にそば、信州サーモンも取り扱っております。オープンカウンターにてカツを揚げている様もご覧いただけます。ただ、足を下におろす席がないことが難点です。（カウンターは大丈夫です）牛肉は扱っていません。ナイフ・フォーク等希望いただければ席までお持ちします。
うなぎ 大黒屋	創業180年。厳選されたウナギと老舗ならではの伝統のタレの調和で他では味わえない旨みと香りを楽しめます。6代にわたり守られた、長い

	年月をかける事による深い味わいが特徴です。
お好み焼 おもだか	本場大阪のお好み焼きを信州風アレンジした本格お好み焼きを提供しています。アットホームな雰囲気のお店です。
ほりで一ゆ〜四季 の郷 レストラン 四季	日帰り入浴時に気軽に利用できる食事処。もちろん外来食事のみでもOK
食事処 美里	安曇野ならではの信州サーモンりんごナポリタンをはじめ、みそ・塩・わさびなど様々な味の自慢の国産とんかつをご賞味ください。
レストラン アベ	田舎の定食屋、平日は日替わり定食 650 円（味噌汁、ライスつき）。コース料理もあります。
穂高ビューホテル レストランシャモ ニー	地元で生産、製造されたわさびやそばはもちろん、ブランド食材信州サーモンなども使用した安曇野の旬の味わいをホテルでの優雅な時間とともに楽しみください。
L'ATELIER DES SENS	野菜がごちそうのモーニングプレートから、日替わりランチ、シェフお任せのコース料理等を手ごろなお値段で楽しめます。レストランならではのデザートや自家焙煎珈琲、自家製ジェラートもおすすめ。安曇野唯一のクラフトビール醸造所併設で店内で穂高ビールを味わえる他、持ち帰る用に購入することも可。（ベルギー王室御用達ブランド「レオニダス」チョコレートの販売も行っている）
旬彩ダイニング ばんび	旬の食材を活かして料理を提供します。ドリンクも豊富に取り揃えております。
ラ・フェリチタ LaFekicita	安曇野の野菜を使ったイタリア・ローマの料理を中心に提供しています
中華料理 花月	餃子・湯麺のお店
小柴屋	1923年創業。豊科駅前にある食堂です。昔ながらのラーメンや安曇野名産信州サーモン、馬もつ煮、定食、丼などございます。皆様のご来店心よりお待ちしております。
カレーハウス CoCo 壺番屋 安曇野イ ンター店	「ココイチ」では、お客様のお好みに応じ、辛さ、ライスの量を自由に変えられ、さらにカレーの具もチョイスして、ご自分でいろいろな組み合わせを楽しんでいただける、オリジナルカレーをご堪能いただけます！
あずみ野バザール 若松屋	約130年前、日本の近代社会の始まり、明治時代に建てられた本造建築見世蔵づくり「KURA/MISEGURA」の外観。店内は日本の和と美と食がつまった伝統文化と世界の美が入り混じった不思議な空間。ようこそ！おやき、ジェラートを取り扱っています。
大西渡辺わさび店	穂高駅前にあるわさび漬の直販店。安曇野わさびの里で栽培から行っています。お土産を主に取り扱いしております。

<p>安曇野アートヒルズミュージアム (RYOSEN)</p>	<p>ガラスショップをメインとする施設内にエミール・ガレの作品を展示する美術館、ガラス製作体験コーナー、レストラン、売店を併せた複合施設です。美術館のみが有料となりますが、その他のスペースへの入場は無料です。別棟軽食コーナーはおそば、うどんをはじめ、定食、季節メニュー等を取り揃えております。</p>
<p>北アルプス牧場直売店</p>	<p>安曇野の牧草とコーンをたっぷり食べた元気な母牛から搾り、ノンホモ低音殺菌し、ミネラル等の成分を生かした自然な北アルプス牧場の牛乳。この牛乳から作った牧場の手作りアイスクリームはシンプルで自然な味が大人気です。</p>
<p>サロン・ド・テ フルーヴ</p>	<p>田園に囲まれた小さなデザートサロンです。20種類ほどの素材にこだわった焼き菓子と自家製パンのランチ、作りたてのデザートと色々楽しめるアフタヌーンティーセットも人気です。色々な商品を取り揃えてお待ちしております。</p>
<p>BAR ロマン飛行</p>	<p>安曇野市唯一のカクテルバー。ジャパニーズウイスキーはもちろん、スコッチ、バーボン、カナディアンなどの品揃えも豊富。シガーアドバイザーのオーバーがセレクトしたシガーやパイプも楽しめます。</p>