

# 1 信州季節料理 喜多山

その日に仕入れたお肉やお魚など、好みに合わせてご提供いたします。



落ち着いた店内で、地元の食材を中心に、素材を活かしたお料理が頂けます。定評のステーキ、すき焼きの他、魚や肉、旬の野菜を使ったアラカルト料理(500円より)も充実しています。夏のおススメは、テラスでビールを飲みながら信州牛や地元の新鮮野菜が味わえるパーベキュー。ランチ、ディナーと気軽に訪れてみてはいかがでしょうか。



TEL. 0266-69-3981  
住所 / 茅野市北山鹿山4026-2(蓼科東急リゾート内)  
定休日 / 季節定休、木曜日  
営業時間 / 11:00~21:00  
URL / <http://www.tateshina-tokyu.com/dining/kitayama/>

# 2 蓼科リストラテイルポルト

最高の食材を低価格でご提供するイタリアンレストランです。新鮮な魚介を取り寄せ、さらにシェフ自らが野菜やハーブを自家栽培するなど、こだわりを持って料理に取り組んでおります。

オードブルはお任せで¥5,000~¥10,000までご用意できます。GW・お盆中は受けできませんが大変お得になっております。



テイクアウト用オードブル

TEL.0266-71-5533 住所 / 茅野市北山栗平4035-68  
定休日 / 火曜日  
営業時間 / ランチタイム11:30~14:30(ラストオーダー)  
※土曜日のラストオーダーは15:00です。  
ディナータイム17:00~21:00(ラストオーダー)  
URL / <http://www.lcv.ne.jp/~ilporto/>

# 素敵なお店 がいっぱい!! メルヘン街道周辺エリアを楽しもう!!

# 5 たてしな自由農園 (堀店)

旬の野菜を食べて、夏バテを吹き飛ばそう!! 高原の穫りたて野菜を食卓に!!

茅野市・諏訪市・原村・富士見町の会員農家さん300余名が、手塩にかけて育てた野菜などを中心に販売しています。その時期・その土地の旬の農産物が並ぶので、四季折々の味わいを楽しむことができます。野菜以外にも農産加工品、乳製品、お酒、お菓子など長野県内の特産物も取り揃えています。



TEL.0266-71-5535 住所 / 茅野市豊平 3228-7  
定休日 / 5~10月は無休、11~4月は水曜定休  
営業時間 / 9:00~18:00(冬期17:30閉店)  
URL / <http://www.tateshinafree.co.jp/>  
facebook / <https://www.facebook.com/tateshinafree>

# 6 すしなが田

ネタは毎日 築地から仕入れ!! 当日便で届くので新鮮です。



岩ガキ 1,500円(税抜) 極上すし 一人前 4,000円(税抜) 極上ちらし寿司 4,100円(税抜)

## ランチメニュー 一例

- ・おまかせ席・・・3,100円(税抜)
  - ・にぎりずし7貫1+本・・・1,250円(税抜)
  - ・鉄火丼・・・1,250円(税抜)
  - ・にぎりずし10貫・・・2,100円(税抜)
  - ・ウニとイクラの北海丼・・・2,700円(税抜)
- ※土日 祝日もやっています。



店内は全てイス席

TEL.0266-77-2579 住所 / 茅野市豊平 3309 定休日 / 火曜日  
営業時間 / 11:00~14:00(ラストオーダー 13:30)  
17:00~22:00(ラストオーダー 21:30)  
URL / <http://www.nagatasushi.net>

# 3 てやき工房 茅野

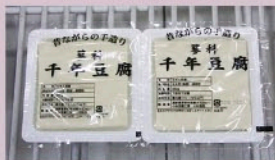
こだわりの てやきせんべい製造・販売



ビーナスの涙 220円(税込)



おせんべい 80~100円(税込)



千年豆腐 一丁 200円(税込)



生そば(湖東食品) 1kg 1,700円(税込) 500g 860円(税込)

こだわりのやきそば「てやきせんべい」はいかがですか?とても香ばしくって美味しいですよ。他にも昔ながらの手作り「千年豆腐」や「純手打風純日本そば」などが人気ですよ。ぜひ一度お立ち寄り下さい。

TEL. 0266-77-3266 住所 / 茅野市豊平 3228-6  
定休日 / 木曜日



# 4 ジェラテリアPICCO 蓼科本店

新鮮・厳選素材を使った 本物の美味しいジェラートをお届けします。



北アルプスの新鮮な低温殺菌牛乳をベースに旬のフルーツや野菜を加えて、その日販売する分だけを毎日手作りしています。濃厚な味がくせになる定番の「搾りたて牛乳」、爽やかな「ブルーベリーヨーグルト」、ほろ苦い「チョコレート」など約45種類の中から、日替わりで12種類が店頭に並びます。蓼科本店では、屋内・屋外カフェでドリンクと一緒に美味しいスイーツをいただくこともできます。



- ★シングル (300円)
  - ★ダブル (380円)
  - ★トリプル (430円)
- 《コーン・カップ共》



プレーンや季節のフルーツを用いたロールケーキ、2種類のプリンもおすすめです。

TEL.0266-77-3233 住所 / 茅野市湖東 7891-4  
定休日 / 水曜日(8月は無休) 営業時間 / 10:00~19:00  
URL / <http://www.gelateria-picco.com>

# 7 JA信州諏訪 A・コープピアみどり店

新鮮野菜が畑から売場へ勢揃い!!



大人気の「生産者直売コーナー」は、地元の農家さんが精選して育てた朝採り野菜が所狭しと並びます。新鮮野菜を是非ご賞味ください!!

TEL.0266-82-2200 住所 / 茅野市豊平 3066  
定休日 / 年に数回いずれかの水曜日※休日週は店舗にご確認ください。  
営業時間 / 4月~9月9:30~20:00 10月~3月9:30~19:30(日曜は毎週9:00~)  
URL / <http://www.nn.zennoh.or.jp/acoop/list/pia-mido.htm>

## Deli 取材つばやき

メルヘン街道にこれだけ特徴のある素敵なお店が揃っているなんて知らなかった。本当に色々なお店を訪れて感激したものです。ちょっと足を伸ばせば横谷峠など雄大な自然を感じ取れる場所があり、また縄文文化を膚で感じ取る事の出来る尖石縄文考古館などもある。自然と歴史の両方を楽しめるおそろく県内でも有数のスポットに違いありません。ぜひみなさんも遊びに出かけて下さいね。

(発行人)

# 8 PHYSIE'S

トレーニングスタジオ・フィジーズで 理想のカラダ作り!!



専任のスタッフがトレーニングを親切丁寧にサポートするので、初めての方でも安心です。



筋肉増強 腰痛予防 ダイエット 肩こり解消

健康促進 本格的な肉體改造を可能にする、マシンやフリーウェイトも多数完備!

会員種別	月会費	整体&カイロプラティック
・一般会員	6,300円	・1時間 5,000円 ・30分 2,700円 ・初診料 1,000円 完全予約制
・ベア会員	9,000円	
・ファミリー会員	10,000円	
・高校生以下	4,800円	
※登録料1,080円		

TEL.0266-82-5551 住所 / 茅野市豊平1704-3  
営業時間 / 月・火・水・金 10:00~22:00、土曜 10:00~21:00  
日曜 13:00~19:00 定休日 / 木曜日、祝日は諏訪店との交代営業  
URL / <http://physies00.web.fc2.com>