

四季を通して楽しめる。見る・感じる・味わう。

上田地域は、信州を代表する歴史と食の宝庫です。豊かな自然に恵まれ、食材には事欠きません。そして、名湯・秘湯が多いこの地は、保養型から娯楽型までお好みに合わせて選ぶことができます。また、伝統が息づく数々の工芸品も多く、時代の流行に左右されず、先人から受け継がれています。そんな信州上田地域で、見て・感じて・味わって、心をいやしてリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。

春 SPRING



すべての色が始まり、味の始まり。



山菜
山の幸、わらび、ゼンマイ、つくし、タラの芽などなど、春の味覚がいっぱいです。



ふきのとう
天ぷらやふき味噌で苦味のある春の香りを楽しめます。



銘菓
上田地域の特産を生かした味わいのある品々が勢揃い。



つけば料理
ハヤ(ウグイ)の種付け場が名前の由来。川魚料理を提供しますが、設置する場所は年によって変わります。これは漁師の永年の経験と勘がものをいいます。



新緑から始まる味の、エキサイトシーズン。



地ビール
最高級のモルト(麦芽)、ホップ、酵母を穏やかな気候と美味しい水によって醸造されたさわやかな飲み心地が自慢です。



生チーズ
上田地域の自然と風土に恵まれた乳製品は、フレッシュ感といきいきとした乳酸菌の活性を全身で感じられます。



高原野菜
夏の涼やかな気候と日照時間の長さを生かして、高品質の高原野菜の生産が行われています。



くだもの
上田地域は、夏冬の昼夜の気温差が大きく降水量の少ない内陸性気候で果樹の栽培に最適。甘い香りとみずみずしい味を楽しめます。



野菜
豊かな大地で育った野菜は、日中の強い日差しと夜の冷涼な気候で柔らかく、取れたての新鮮さがいっそう味を引き立てます。

信上田地域ガイド

秋 AUTUMN



それはそれは、一言では話せない味です。



松茸料理
上田地域は、松茸の産地として全国的にも有名です。そんな秋の味覚の王様である松茸は、松茸小屋で採りたての料理を楽しめます。



巨峰
ブドウの王様、巨峰は甘く新鮮な味わいで天下第一と定評があります。



くるみ
全国一の生産量を誇る上田地域では、おかしやおはきから、くるみだれそばなどいろいろな食べ物に変化します。



りんご
甘い蜜がたっぷり入ったりんごは、信州の秋の代名詞。ジュースなどの加工品も味わえます。



イワナ料理
静かな清流にしか生息しない幻の魚「岩魚」は、野趣に富んでいます。塩焼きや骨酒、甘露煮など味わい色々。



薬用人参
販売できるまでに7年かかる薬用人参は、高貴な薬種として珍重されています。

名産・歴史の甬上田地域

冬 WINTER

まっ白な世界にもこんな味が…。



漬物

長い冬の保存食として作られている漬物は、野菜菜をはじめたくさんの種類があります。

おやき

おやきは信州各地にあり、土地によってそれぞれ作り方も味も違います。具材は切干大根、なす、かぼちゃ、野沢菜など様々。当地域のおやきもどうぞ。



信州そば

地元で作られたそば粉をおいしい名水で打ち上げたそばは、コシも風味も本物の味を楽しめます。



おしぼりうどん

「ねずみ大根」をおろしたしぼり汁に味噌、薬味を入れ食べるうどんは、辛さの中にも甘味がある最高の味です。



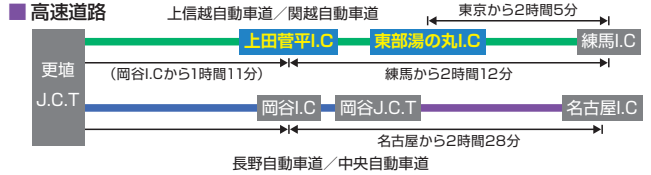
くるみおぼろ

特産のくるみをつかったおぼろは、香りとこくのある忘れられない逸品です。



凍み豆腐

夜のキーンと冷えた寒気でできた凍み豆腐は、お雑煮、味噌汁、煮物にと、とっても素朴な味わいで、寒中の食卓にぎわせてくれます。



- お問い合わせは
- 上田市役所観光課 TEL:0268-22-4100(代) <http://www.city.ueda.nagano.jp/>
 - 丸子地域自治センター産業観光課 TEL:0268-42-3100(代)
 - 真田地域自治センター産業観光課 TEL:0268-72-2200(代)
 - 武石地域自治センター産業観光課 TEL:0268-85-2828
 - 東御市役所商工観光課 TEL:0268-62-1111(代) <http://www.city.tomi.nagano.jp/>
 - 長和町役場産業振興課 TEL:0268-88-2345(代) <http://www.town.nagawa.nagano.jp/>
 - 青木村役場建設産業課 TEL:0268-49-0333 <http://www.vill.aoki.nagano.jp/>
 - 信州うたえだ農業協同組合営農部 TEL:0268-23-4084 <http://www.ued.janis.or.jp/>

発行：上田地域広域連合 企画課
〒386-0404 長野県上田市上丸子1612
TEL:0268-43-8818 FAX:0268-42-6740
URL: <http://www.area.ueda.nagano.jp/>
製作日：平成16年3月31日(平成21年6月改正)



春 SPRING

夏 SUMMER

信州 上田地域

特産品 うまい物

& 農産物直売所

道路マップ お土産

秋 AUTUMN

冬 WINTER