信州・岡谷
— SHINSHU OKAYA —

美しいが、生まれるまち 岡谷 — OKAYA —

うなぎのまち岡谷

味よし、香りよし。「岡谷」のうなぎ。

うなぎのまち岡谷の会



小さな頃からうなぎ料理に慣れ親しんだ市民にとって、うなぎはまさにふるさとの味。なくてはならないものですね。そんな岡谷のうなぎは、裂きは背開き関東風、焼きは蒸さない関西風、濃くて甘めのタレが特徴です。しっかり焼き上げることで素材のうま味を逃さず、より引き立てることができるんです。食べた瞬間、口いっぱいに広がる香ばしさと濃厚な味わいがたまらないとお客様からも喜ばれています。各店こだわりのうなぎ料理は、一度食べればやみつきになること間違いなし！ですよ。このおいしさを全国の方々にも知っていただけるように、うなぎのまち岡谷の会では様々なイベントを企画しています。気軽に足を運んでいただいて、ぜひ一度ご賞味いただければ嬉しいですね。

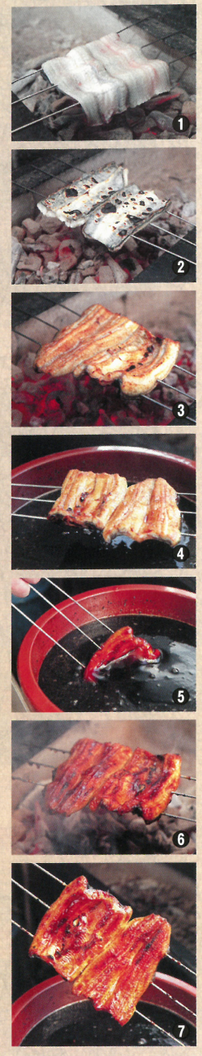


うなぎのまち岡谷の会会長
今野 利明さん



お中元、お歳暮などにうなぎ共通利用券をご利用ください。
岡谷市観光協会にて販売。
（岡谷市役所4F）

うなぎ焼き方一例



❶背開きにしたうなぎに金串を打ちます。❷炭火でじっくり焼いていきます。まずは皮側から焼き、表面に火が通ったら身の方へ。❸何度もひっくり返しながら、うなぎの脂がにじみ出し、全体的にキツネ色になるまでゆっくり焼き上げます。❹タレをつけます。まずは軽めに、うなぎをタレの中にさっとくぐらせ、炭火で軽く焼きます。❺濃厚な味わいになるようにじっくりタレにくぐらせます。❻焦げないように注意しながら、タレをつけては焼く工程を何度も繰り返します。❼仕上げのタレはうなぎにしっかりしみ込むようにたっぷりと。軽く焦げ目がつき、香ばしく焼き上がれば完成です。

うなぎの蒲焼き、関西と関東での違いとそのワケは？

関東では、武士精神が根付いた文化で「腹開き＝切腹」を意味するものとして好まれず、背開きになったというのが有力な説。白焼きした後、蒸して再び焼くため、ふわっと柔らかいのが特徴です。関西では、商人の町として栄えた大阪で「お互いに腹を割って話をしよう」というところから、腹開きになったと言われています。白焼きした後、蒸さずにタレ焼きするため、脂の乗ったパリッとした香ばしさが特徴です。



土用の丑の日とは？

夏バテ解消の代表格といえば「うなぎ」。土用の丑の日といえば、うなぎを食べる日で、夏だけのことと思われていますが、本来はすべての季節に土用があるんです。四立（立春・立夏・立秋・立冬）の前、約18日間のことを表しますが、夏の土用は暑さが厳しく夏バテをしやすい時期。昔から「精の付くもの」を食べる習慣があり、「土用蜆」「土用餅」「土用卵」などの言葉も残っています。
では、なぜ土用の丑の日にうなぎが？江戸時代、あるうなぎ屋が、夏場の商売がうまくいかず、平賀源内に相談し、「本日、土用の丑の日」という張り紙を貼ったところ、大繁盛。その後、他のうなぎ屋もまねるようになり、「土用の丑の日にはうなぎ」という風習が定着していったと言われています。



さばきは背開き「関東風」、焼きは蒸さない「関西風」

古くから、うなぎが庶民の味として親しまれてきた岡谷市には、うなぎの名店が数多くあります。その岡谷のうなぎは、「さばきは関東風で背開き」「焼きは関西風で蒸さない」のが特徴で、これが、“皮はパリッと、身はふっくら”とした、極上の食感と香ばしさのポイント。その香ばしさが独自のタレと相まって、口いっぱいにうなぎの旨みが広がります。
お店によって、焼き方やタレの甘辛などこだわりの味が楽しめるので、名店の味を食べ比べてみるのもオススメです。



健康招福
運勢鰻のぼり

うなぎのまち 信州 岡谷

［お問い合せ］
うなぎのまち岡谷の会 事務局
（岡谷市観光協会内）
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8-1
TEL 0266-23-4854　FAX 0266-23-6448
http://www.okayacci.or.jp/unagi/
うなぎのまち岡谷 で検索
http://www.kanko-okaya.jp/
旅たびおかや で検索

「寒の土用丑の日」

平賀源内も知らないうまさ、寒鰻。

厳寒の冬、岡谷市には白鳥が飛来し、全面結氷した諏訪湖では御神渡という神秘的な現象を見ることができます。そんな寒い冬を元気に乗り切るのにピッタリなのが栄養豊富なうなぎ。うなぎといえば「土用丑の日」から夏が旬だと思われがちですが、うなぎが最もおいしくなるのは、産卵や冬眠に備えて脂の乗りが良くなる秋から冬だといわれています。また、土用とは立春・立夏・立秋・立冬の前十八日間のことをいうもの。そこで岡谷市では、うなぎが旬を迎える時期に合わせ、立春前の土用を「寒の土用丑の日」と制定。日本記念日協会にも登録され、「寒の土用丑の日」発祥の地として寒のうなぎのおいしさを全国に広めています。



寒の土用 丑の日
発祥の地　記念碑



諏訪湖と白鳥



御神渡り

朝焼けの諏訪湖

岡谷のお土産に
いかがでしょうか？



わかさぎ



真空パック蒲焼



すわ湖太郎　くるみキャラメル

カルシウムたっぷり、うなぎ骨パウダー入り。育ち盛りのお子様からお年寄りの方まで美味しく召し上がっていただけます。

有限会社ヌーベル梅林堂(E-3)
岡谷市中央町1-13-31　TEL0266-22-4085

信州　うなぎのまち岡谷

豊かな自然と美味でおもてなし

四季折々美しい景色に包まれる岡谷市は、古くから諏訪湖や天竜川での漁業が盛んに行われ、うなぎ料理や川魚料理が郷土食として市民に親しまれてきました。とりわけうなぎの消費量は全国的にも高く、「うなぎのまち岡谷」としてその名を知られています。市内には伝統を受け継いだうなぎの名店がずらり勢ぞろい。各店が工夫をこらした自慢の味を食べ歩いてみませんか。

1 うなぎ料理専門店 (E-4)

うなぎの館 天龍



天竜川の源で活けうなぎを提供し続け十余年。備長炭の炭火焼きにこだわり、注文を受けてから一匹ずつ焼き上げています。うなぎとの相性を考え自家製のタレはやや甘め。限定メニューも喜ばれています。

おすすめ 特々重うなぎ（限定一匹330g）

住岡谷市天竜町 3-22-11
☎0266-23-0669
営11時30分～14時・17時30分～20時
定第1月曜日、毎週火曜日 P10台
個2階貸切可 蒲 弁 地 料 券 ス

2 うなぎ料理専門店 (E-3)

御うな 小松屋



より天然に近い環境下で育ったうなぎの中から、その時期最高品質のものを選んで使用。熟練した職人が裂き、火力調整の難しい備長炭ですべて手作りで焼き上げています。蒲焼き、白焼、まぶしをご賞味ください。

おすすめ 御うなまぶし

住岡谷市本町 3-10-10 ☎0266-23-0407
営11時～14時15分(L.O)・17時～20時15分(L.O)
うなぎがおわり次第終了
定毎週火曜日（他不定休有） 個4
蒲 弁 会 地 料 券 ス
URL http://www.ouna.co.jp/

9 川魚店 (E-2)

丸共 清水屋川魚店



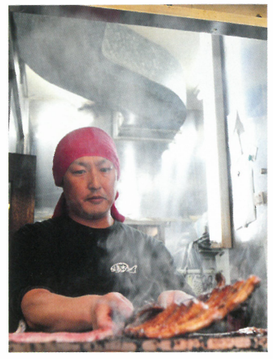
備長炭で香ばしく焼き上げた肉厚のうなぎ、他では真似できない味わい深い秘伝のタレに連日行列ができる名店。うなぎの真空パック、わかさぎの唐揚げ、佃煮などの地方発送も承っています。

おすすめ うなぎ蒲焼き、わかさぎ唐揚げ

住岡谷市郷田 2-1-45
☎0266-23-2022
営9時～18時15分
定毎週水曜日 P5台
蒲 弁（要予約） 地 券

10 川魚店 (D-3)

岡谷駅前 うなぎの丸共 清水屋



ララオカヤよりテクノプラザ横（駅から徒歩1分）に移店新規オープンいたしました。
今までより店内飲食スペースを広げ、テイクアウトのうなぎ、わかさぎ、お弁当等ありますので、お気軽にお立寄り下さい。

おすすめ うなぎ炭火焼き、うなぎ弁当、わかさぎなど

住岡谷市本町 1-1-19
☎0266-22-4650
営10時～19時
定毎週火曜日（ほか休日あり）
P駐車場3ヶ所 蒲 弁 地 料

3 うなぎ料理専門店 (A-5)

やなのうなぎ 観光荘



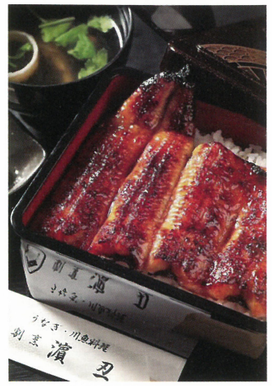
厳選した肉厚の活きた鰻を静岡、愛知より直送。地下50メートルより汲み上げた活水にて臭みを除き、皮はパリッと身はふっくらと炭火で焼き上げます。定番のうな重に加え、山葵と長ねぎの風味が絶妙の「やなまぶし」等が人気メニューとなっております。

おすすめ うな重松、やなまぶし丼、二色御膳、蒸がしねぎひつまぶし

住岡谷市川岸東 5-18-14 ☎0266-22-2041
営11時～14時(L.O)・16時30分～20時(L.O)
定毎週木曜日（他休日有） P60台 個2
蒲 弁 会 地 料 券 ス
URL https://www.kankohso.co.jp/

4 うなぎ料理専門店 (E-4)

うなぎ・川魚料理 割烹 濵丑（はまうし）



創業百五十余年、五代に及ぶ伝統の味。うなぎ蒲焼きは備長炭の香ばしい焼き上がりに自慢のタレが絶妙。鯉料理やわかさぎなど川魚料理専門店ならではの味も楽しめます。小売部もあり、地方発送も承ります。

おすすめ 上うなぎ御膳、川魚の加工品

住岡谷市天竜町 3-1-8 ☎0266-22-2531
営11時～14時・17時～19時
定水曜日、他休日有 P14台 個4
蒲 弁 会 地 料 券
URL https://www.hamaushi.co.jp/

11 川魚店 (E-3)

小松屋川魚店



傳統あるおいしさ、健康食品の活うなぎ炭火焼蒲焼。諏訪湖産特製わかさぎ佃煮・唐揚・鮒すずめ焼・鯉うま煮等、御土産・御贈答にようこばれております。地方発送承ります。お食事・うなぎ弁当は御うな小松屋をご利用ください。

おすすめ 活鰻炭火焼蒲焼・わかさぎ佃煮・唐揚

住岡谷市本町 3-13-19
☎0266-22-3207
営10時～18時
定月～水曜日 P5台
蒲 地

12 川魚店 (D-4)

丸中 清水屋



明治時代から諏訪湖の湖魚を販売し、現在はうなぎ（活鰻）をメインに卸を行っています。うなぎや川魚は出荷の1ヶ月前より清流で活〆しているため、おいしさも抜群。真空パックにて地方発送もいたします。

おすすめ うなぎ蒲焼き

住岡谷市湊 2-4-2
☎0266-22-2717
営7時～16時
定毎週水曜日 P4台
蒲 弁 地

5 うなぎ料理専門店 (E-4)

あら川



皮はパリパリ、中はふんわり、香ばしい炭火焼き。伝統のタレを使ったうなぎの蒲焼きはお持ち帰りのお客様も多数いるほど人気です。鯉こく、鯉のあらいなど川魚料理もあり。お土産・地方発送も可能です。

おすすめ あら川特製うなぎ蒲焼き定食サラダ付

住岡谷市湖畔 1-25-18
☎0266-22-2455
営11時～14時・16時～19時
定毎週水曜日（祝日営業・他休日有）
P5台
個3 蒲 弁 会 地 料

6 うなぎ料理専門店 (E-4)

うなぎ水門



活から備長炭で焼き、タレにいたるまで一切妥協をしません。一度に沢山の品はお出しできませんが、おいしいうなぎを食べていただけるように、心を込めて丁寧に焼き上げています。好評のうなぎ弁当もあります。

おすすめ 極上うな重

住岡谷市湖畔 4-1-30 ☎0266-22-7493
営11時～13時・17時～18時
完売次第終了、営業時間外のお持ち帰り可
定毎週木曜日
水曜日昼のみ営業
P36台 蒲 弁 料

7 うなぎ料理専門店 (C-3)

うなぎ松川



皮はパリッと仕上げてあり、身はフワッとふっくら。鰻の程よいボリューム感と風味を壊さないサッパリしたタレとのバランスがよく、添えられたわさびで最後までおいしくいただけます。個室にてお祝い等にもご利用いただけます。

おすすめ うな重吟せん、松川特製味噌だれうな重

住岡谷市川岸 1-20-3
☎0266-78-6191
営11時～14時30分 夜は事前予約(22時まで)
定毎週火曜日 P10台
個4 蒲 弁 会 地

8 食事処・割烹 (D-3)

寶眞亭



リンゴで育った信州牛のすき焼き、シャブシャブが楽しめる当店で、密かに人気のうなぎ料理。一度蒸してから焼き上げる江戸前風うなぎを、当店自慢のタレでお召し上がりください。

おすすめ すき焼き、シャブシャブ、うなぎ料理、ふく会席料理

住岡谷市中央町 1-2-2
☎0266-23-8529
営11時30分～13時30分・17時～21時
定毎週水曜日 P5台 個4
蒲 弁 会（要予約） 料

13 川魚店 13 うなぎ料理専門店 (E-3)

塚原川魚店/鰻蒲焼き"階（きざはし）"



昔ながらの製法と味を守り60年。本格炭火で焼くうなぎの蒲焼きが自慢です。第4回醤油名匠佃煮部門では道場六三郎氏らの審査による審査員特別賞を受賞。わかさぎの佃煮など匠の味をご堪能ください。

おすすめ 炭火焼きうなぎ、わかさぎ佃煮、鮒のスズメ焼

住岡谷市中央町 3-7-2
☎0266-22-3361 営9時～19時／食事処 11時30分～13時30分・17時30分～19時30分 定毎週水曜日 P2台 個1
蒲 弁 地 料

記号例

住＝住所
☎＝電話番号
営＝営業時間
定＝定休日
P＝駐車台数
個＝個室数
蒲＝蒲焼きのお持ち帰り可
弁＝うなぎ弁当有
会＝うなぎ会席料理有
料＝うなぎ料理有
地＝地方発送可

信州 うなぎのまち岡谷 うなぎのまち岡谷の会



季節などによって営業時間が変更になる場合がありますので、ご来店の際には各店舗にお問い合わせください。

うなぎの館 天龍 三軒茶屋店

営業時間等詳しくは店舗までお問い合わせください。

住〒154-0023
東京都世田谷区若林 1-17-3 シンシアフォーD B101
☎03-6804-0960

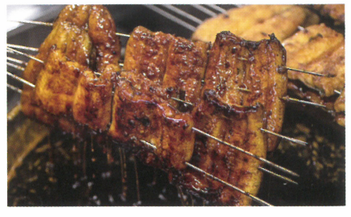


やなのうなぎ 観光荘 松本店

蒸さずに炭火で焼き上げた岡谷流のうなぎを松本でもお楽しみいただけます。普段のお食事に加えて、お祝い・ご法要・ご宴会などでご利用いただけます。築100年の古民家を改装した店内でおくつろぎください。

おすすめ うな重・やなまぶし・焦がしねぎひつまぶし

住〒390-0841
長野県松本市渚 2丁目 2-5
☎0263-31-6963
営11時～14時（L.O）
17時～20時（L.O）
定毎週木曜日（他休日あり）
P20台
個1 蒲 弁 会 料 地



うなぎ料理専門店

1	うなぎの館 天龍	E-4
2	御うな 小松屋	E-3
3	やなのうなぎ 観光荘	A-5
4	うなぎ・川魚料理 割烹 濵丑	E-4
5	あら川	E-4
6	うなぎ水門	E-4
7	うなぎ松川	C-3
13	鰻蒲焼き“階”	E-3

食事処・割烹

8	寶眞亭	D-3

川魚店

9	丸共 清水屋川魚店	E-2
10	岡谷駅前 うなぎの丸共 清水屋	D-3
11	小松屋川魚店	E-3
12	丸中 清水屋	D-4
13	塚原川魚店	E-3

「うなぎのまち岡谷」の会員及び賛助会員名

株式会社 カネカカワムラ
岡谷川魚組合
有限会社 喜多屋醸造店
株式会社 千春うなぎ
株式会社 夏目商店
兼光淡水魚株式会社
株式会社 豊島屋
株式会社 林紙器製作所
やぎさんのお米屋さん
中央印刷株式会社
有限会社 G.C やまさき
株式会社 エース企画
高天酒造株式会社
駿河淡水株式会社
有限会社クリーンポンプ
有限会社ヌーベル梅林堂





自然と蔵人が醸す岡谷の名酒

澄んだ空気と清らかな水、寒冷な気候。醸造に適したこの地には神渡、高天の2軒の酒蔵があり、それぞれの蔵人が一丸となって酒造りに取り組んでいます。厳選された米を使い、杜氏たちの磨き抜かれた技がいきるお酒は、コクとキレのバランスがよくスッキリした味わい。濃厚な岡谷のうなぎ料理との相性も抜群で、「うなぎのまち岡谷の会」キャラクターをラベルにした純米酒も喜ばれています。うなぎを肴に、地元ならではのおいしさをお楽しみください。



株式会社 豊島屋(D-3)
岡谷市本町3-9-1
TEL 0266-23-1123

高天酒造株式会社(E-3)
岡谷市銀座2-2-17
TEL 0266-22-2027