

Take
Free

おかやの うなぎ

OKAYA NO UNAGI

うなぎのまち岡谷の会



味よし、香りよし。「岡谷」のうなぎ



豊かな自然と 美味でおもてなし

信州 うなぎのまち岡谷

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。

「寒の土用丑の日」

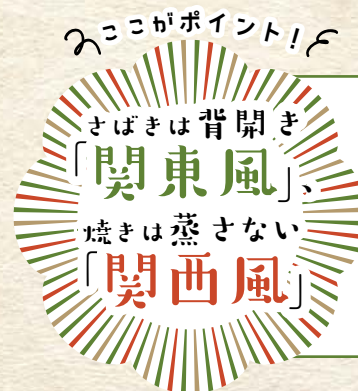
平賀源内も知らないうまさ、寒鰻。

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。



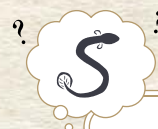
寒の土用 丑の日 発祥の地 記念碑



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きのポイント。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。



味よし、香りよし／ 岡谷のうなぎ



「そろそろ…」

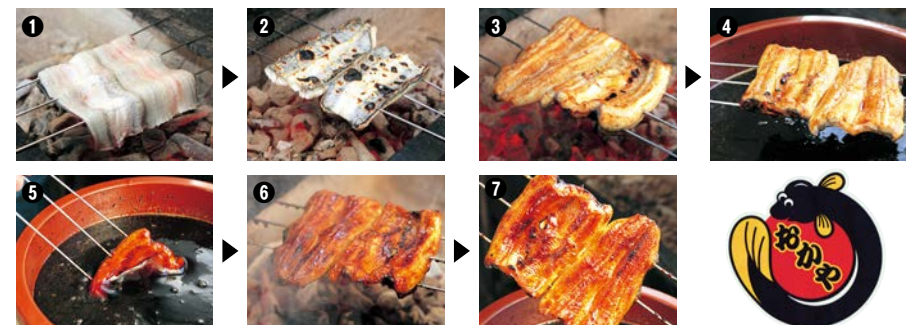
関西と関東での違いとそのワケは？

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。



うなぎの焼き方一例

- ①背開きにしたいうなぎに金串を打ちます。
- ②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。
- ③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。
- ④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ぐらせ、炭火で軽く焼きます。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。軽く焦げ目がつき、香ばしく焼き上がれば完成です。



独自のこだわりが

「ギョッ!」／つつまった
市民が愛してやまない
「ふるさとの味」



鰻

岡谷市民にとってふるさとの味である「岡谷のうなぎ」は、背開きで蒸さずにしっかり焼き上げ、香ばしく濃厚な甘めのタレが特徴です。素材のうま味を凝縮したこだわりの味は、一度食べたらずみつきになると評判を呼んでいます。「うなぎのまち岡谷の会」では、この自慢のおいしさを全国に発信するため、様々なイベントを企画。ぜひ気軽に足を運び、職人技が光る極上のうなぎ料理をご賞味ください。



土用の丑の日とは？

夏バテ解消の代表格といえ「うなぎ」。土用の丑の日といえ、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、「土用蛸」「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。



うなぎ料理専門店

「うなぎのまち岡谷」を代表するうなぎ料理の名店。
蒲焼きの持ち帰りができるお店もあるので、お土産
にもオススメ！

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

※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。

1 うなぎの館 天龍



岡谷本店

注文後に備長炭で焼く、外パリ中ふわの味

天竜川の源で活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丁寧に焼き上げています。高温の遠赤外線効果で、香ばしい焼き上がり、ふっくらとした口あたり。うなぎとの相性を考えた自家製のタレはやや甘めで、限定メニューや薬味も好評です。岡谷の銘酒も多く取り揃えています。



オススメ 特特重（二匹使用）

住 岡谷市天竜町 3-22-11 ☎ 0266-23-0669

営 11時30分～14時（売切れ次第終了）

定 第1・第3月曜日、毎週火曜日

P 10台 個 2階貸切可

蒲 弁 会 地 料

MAP P15 E-3



2 やなのうなぎ 観光荘



蒸さずに焼いた肉厚うなぎと名物やなまぶし

信州の清らかな地下水で締めた肉厚のうなぎを厳選し、皮はパリッと身はふっくらと炭火で焼き上げます。蒸さずにじっくり地焼きすることうなぎ本来の旨味が凝縮。半世紀以上継ぎ足し続けた秘伝の熟成甘タレで仕上げます。定番のうなぎに加え、わさびと長ねぎの風味が絶妙にマッチする「やなまぶし」も人気です。



オススメ うなぎ重松、やなまぶし弁、焦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.）／17時～20時（L.O.）

定 毎週木曜日（他休日有） P 60台 個 2

蒲 弁 会 地 料

MAP P14 A-5



3 うなぎ・川魚料理 富彦 濱丑



鯉やわかさぎも味わえる川魚料理専門店

創業150余年、5代に及ぶ伝統の味を今に伝えるうなぎ蒲焼きは、備長炭で香ばしく焼き上げた職人の技と脈々と受け継がれてきた自慢のタレが絶妙に絡み合う自慢の味。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。小売部も併設し、全国への発送も承っているため、贈り物やご家庭用にも広く喜ばれています。



オススメ 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／16時45分～18時

定 火・水曜日（他休日有） P 14台 個 4

蒲 弁 会 地 料

MAP P15 E-2



4 あらかわ



濃厚タレと備長炭で引き出す地焼きの旨味

100年以上守り続けてきたとろみとコクのある濃厚なタレと備長炭で蒸さずに焼き上げたうなぎは皮はパリッと中はふんわりと伝統の味に仕上が、わさびと塩で食べる白焼きも好評。テイクアウトのうなぎ蒲焼きやお弁当、カルシウムたっぷりのうなぎの骨の唐揚げも大人気。お土産などに地方発送も対応可能です。



オススメ うなぎ蒲焼き、うなぎ重、うなぎ弁当

住 岡谷市湖畔 1-25-18 ☎ 0266-22-2455

営 11時～14時、その他時間はお問合せ下さい（売切れ次第終了）

テイクアウトは17時まで

定 毎週水曜日（他休日有） P 5台 個 3

蒲 弁 会 地 料

MAP P15 E-3



うなぎすいもん

5 うなぎ水門



丁寧に焼く肉厚うなぎ、こだわりの甘口ダレ

活から備長炭で香ばしく焼き、タレにいたるまで一切妥協せず仕上げています。一度にたくさんの品はお出しできませんが、おいしいうなぎを召し上がっていただけるよう、心を込めて丁寧に焼き上げています。水門ならではの甘めのタレと、肉厚なうなぎの絶妙な一体感をご堪能ください。お持ち帰りに人気のうなぎ弁当もご用意しています。



オススメ 極上うなぎ

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 夜の営業は不定休

P 36台 **蒲** **弁** **料**

MAP P15 F-3



うなぎまつかわ

6 うなぎ松川



甘さを抑えてサッパリ、古民家で味わう逸品

皮はパリッと、身はフワッとふっくら。うなぎの程よいボリューム感と風味を壊さないサッパリした独自の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味わえます。落ち着いた古民家の店内には個室もあり、お祝いなどにもご利用いただけます。



オススメ うなぎ重吟せん、松川特製味噌だれうなぎ

住 岡谷市川岸上 1-20-3 ☎ 0266-78-6191

営 11時～14時30分 夜は事前予約(22時まで)

定 3月～11月無休(12月～2月は毎週火曜日)

P 10台 大型バス乗り入れ可 **個** 4

蒲 **弁** **会** **地**

MAP P14 C-3



おかやえきまえ
うなぎまるきょう しみずや

7 岡谷駅前 うなぎ丸共 清水屋



岡谷駅徒歩1分! 自販機でも買える本格蒲焼き

岡谷駅を出て右方向へ徒歩1分、テクノプラザおかやの横にあります。身が厚く脂がのっている活うなぎを備長炭で丁寧に焼き上げており、店内飲食の他に、テイクアウトの弁当やわかさぎの唐揚げ・佃煮、地方発送用の真空パックも充実。店舗前の自動販売機にて、うなぎ蒲焼き、わかさぎ唐揚げも販売中です。お土産にどうぞ。



オススメ うなぎ重特上、うなぎ蒲焼、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(他休日有)

P 店舗前、駅前藤森歯科様隣 大型1台可

蒲 **弁** **地** **料**

MAP P15 E-2



川魚店

まるきょう
しみずやかわうおてん

8 丸共 清水屋川魚店



炭火の香りが際立つ、行列の持ち帰り専門店

備長炭で香ばしく焼き上げた肉厚のうなぎと、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持ち帰り専門のうなぎの名店です。温め直しても炭火の香ばしさを存分に楽しめます。お店の味をそのまま楽しめるうなぎの真空パックをはじめ、わかさぎの唐揚げや佃煮などの地方発送も承っています。



オススメ 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～17時45分（鰻のお渡しは10時～）

定 毎週水曜日 他月2回休日有 **P** 5台

蒲 **弁** (要予約) **地**

MAP P15 E-1

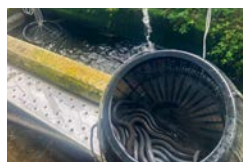
まるなか
しみずやかわうおてん

9 丸中 清水屋川魚店



清流で1か月育み旨味を凝縮した活うなぎ

明治時代から諏訪湖の湖魚を販売し、現在は活うなぎをメインに卸を行っています。うなぎや川魚は、出荷の1か月前より清流で活めしているため、臭みが一切なくおいしさも抜群。夕方まで通して営業しています。鮮度と秘伝の味を閉じ込めた真空パックは、地方発送も承っております。老舗の味を、ぜひご家庭でもご堪能ください。



オススメ うなぎ蒲焼き、わかさぎ唐揚げ

住 岡谷市湊 2-4-2

☎ 0266-22-2717

営 7時～17時

定 毎週水曜日 **P** 4台

蒲 **弁** **地**

MAP P15 E-3



食事処・割烹

ほうしんてい

10 寶真亭



信州牛の名店で密かに人気のうなぎ料理

りんごで育った信州牛のステーキをはじめ、馬刺し、海鮮丼など多彩な料理が楽しめる当店で、密かに人気を集めるうなぎ料理。ふっくらと蒸してから丁寧に焼き上げたうなぎを、当店自慢のタレでじっくりとお召し上がりください。普段のお食事はもちろん、宴会の会席料理のご予約も承ります。



オススメ うなぎ重、馬刺し、海鮮丼、ステーキ、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（他不定休有） **P** 5台 **個** 4

蒲 **弁** **会** (要予約) **料**

MAP P15 E-2

名店の味を家で楽しめる
お持ち帰りもおすすめ!



支店情報

1 うなぎの館 天龍

うなぎのやかた
てんりゅう



上諏訪店

本店の味をそのままに、うなぎも提供

岡谷市湖畔の本店と同じく、質にこだわり抜いたうなぎを炭火で丁寧に焼き、外はパリッと中はふんわり。香ばしく柔らかな身に、甘めのタレをかけた“岡谷風”をお楽しみいただけます。上諏訪店では定番のうなぎに加え、より気軽に味わえる「うなぎ」も提供しています。職人の技が織りなす極上の味わいを、ぜひご堪能ください。

オススメ 特特重（二匹使用）

☎ 392-0027

長野県諏訪市湖岸通り 3-1-24 ペルシャ館 1F

☎ 0266-78-7508

営業 11時30分～14時 / 17時～20時（L.O19時）
（屋で売切れた場合夜営業なし）

定 第1・第3月曜日、毎週火曜日 満 弁 地 料



2 やなのうなぎ 観光荘

やなのうなぎ
かんこうそう



松本店

松本城近くの古民家で岡谷風のうなぎを

蒸さずに炭火で焼き上げた岡谷風のうなぎを、松本でもお楽しみいただけます。国宝松本城のお膝元にある、築100年の古民家を改装した店内は、落ち着いておくつろぎいただける空間です。普段のお食事でのご利用をはじめ、お祝いご宴会など、人数や目的に合わせてさまざまな集まりの席にもご利用いただけます。

オススメ うなぎ、やなまぶし、焦がしねぎひつまぶし

☎ 390-0841

長野県松本市渚 2丁目 2-5 ☎ 0263-31-6963

営業 11時～14時（L.O） / 17時～20時（L.O）

定 毎週木曜日（他休日有） P 20台 個 1

満 弁 会 地 料



四季を楽しむ

おかやめぐり

春

つつじ祭り

5月上旬～下旬

夏

太鼓まつり

8月13日・14日

秋

出早もみじ

11月

冬

わかさぎつり

爽やかな風を感じながら自転車で岡谷市を巡ってみませんか？

■レンタサイクル情報 ※詳しくは観光案内所までお問い合わせください。

【利用時間】9:00～17:00	○e-バイク	1日 1,500円
【定休日】水曜日 (祝日営業、7月下旬～8月は無休)	○普通電動アシスト付自転車 (ママチャリタイプ)	1日 1,000円
	○シティサイクル	1日 500円

■岡谷市観光案内所（JR 岡谷駅構内）
岡谷市本町 1-1-1 TEL 0266-75-1107
午前9時～午後5時
水曜日（祝日及び8月は営業）
岡谷市観光協会
観光情報サイト旅たび岡谷▶

うなぎ料理専門店

- | | |
|-------------------|-----|
| ① うなぎの館 天龍 | E-3 |
| ② やなのうなぎ 観光荘 | A-5 |
| ③ うなぎ・川魚料理 割烹 濱丑 | E-2 |
| ④ あら川 | E-3 |
| ⑤ うなぎ水門 | F-3 |
| ⑥ うなぎ松川 | C-3 |
| ⑦ 岡谷駅前 うなぎの丸共 清水屋 | E-2 |

川魚店

- | | |
|-------------|-----|
| ⑧ 丸共 清水屋川魚店 | E-1 |
| ⑨ 丸中 清水屋川魚店 | E-3 |

食事処・割烹

- | | |
|----------------|-----|
| ⑩ 寶眞亭 (ほうしんてい) | E-2 |
|----------------|-----|

「うなぎのまち岡谷」の会 会員及び賛助会員名

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



【お問い合わせ】

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

<https://www.kanko-okaya.jp/> ▶

旅たびおかや

で検索

