

充実多様なメニューで大人数利用もOK、ギタロウ軍鶏の出汁ラーメンは隠れた逸品。

1 街料理タイガー 2 食堂ほりもと 3 みさき食堂

不動の人気レモンラーメンはさすがに後味、週替わりランチなどジャンルも多様。ごはん系から麺類までオリジナリティあふれる店主のこだわりメニュー。

古民家オーガニック工房&カフェ福猫屋

4 ひなたぼっこ 5 かやぶぎの館 6 農家ふるあずかば 7

日本一の大きさを誇るかやぶぎ屋根の下で食す手打ちそばと菜勝カレーは、雰囲気×味わいで大満足。そばカレーか迷ったら翌日も来ちゃいましょう。

川島の古民家でほこりヘルシーランチ、食後のお茶までのんびりと。こだわりランチと手作りお菓子は動物性素材を一切使わないマクロビメニュー。

9 古民家民宿おおたき

絶品うな重は関東風背開きに関西風の焼きを入れたど真ん中なお味。会食でも重宝する小佐加でお気軽ランチが楽しめる。

味噌ラーメンは濃厚しつかり味と太麺で食べごたえ抜群。国道沿いの便利な立地、太麺濃厚しつかり味、食べ盛りな学生さんにおススメ。

地元素材を活かしたイタリアンはソースから手作り。ふんわりこんがり石窯ピッツァ。本場イタリアで修行した腕を存分に振るった本格イタリアンがどれも目盛り。

自慢のソースカツ丼は伊那谷トップクラスの厚みとジューシー、甘辛ソースの相性抜群！どんぶりから溢れるド迫力ソースカツ丼はシャキシャキキャベツで意外にあっさり。

トラットリアベガ 37 かつ丼屋まつくぼ 38

打ち立てのニハそばは繊細な仕様、ごはんメニューも有。

そば処素香庵 40

41 むろ 伊北IC



日本の中心の中心「ど真ん中町」

チョコちゃん知っている

# たつのランチマップ



グルメと住処を探して全国を巡った「町田さん」おすすめ～たつのランチマップ～

埼玉県在住。辰野町は移住体験施設（赤羽荒神山の家）を利用して二地域居住を経験。今も町内美味しいスポットを巡ってます。

上伊那産そば粉で地産地消そばとそばがき、季節の野菜たっぷりの天ぷらも美味。香り高いそばメニューは上伊那産のそば粉を使用、季節野菜の天ぷらとともに。

山野草の庭園と骨董品は女将のおもてなし、自慢の十割そばは女将の心意気。山野草と骨董品に囲まれた落ち着いた店内で供される本格十割そばは絶品。

ど真ん中に豊洲市場が!? 鮮度最高の寿司が毎日楽しめる。鮮度抜群は当たり前! 週6回豊洲直送のお魚で握る寿司で幸せランチ。

下辰野商店街に溶け込んだ町の台所、充実の定食メニュー。

- 10 かつる
- 11 福星居宮木店
- 12 小佐加
- 13 やる椿食堂(役場内)
- 14 ミラノ
- 15 鮭辰
- 16 鮭亀
- 17 食堂和栗
- 18 食事処千石
- 19 そば処さくら
- 20 Nosotto
- 21 amarillo
- 22 神田食堂
- 23 寿司割烹いさみ
- 24 小坂鯉店
- 25 居酒屋日本海
- 26 麺屋龍王
- 27 テンハウ辰野店
- 28 情熱家族
- 29 ラーメン大学辰野店
- 30 ぶんぶ〜ん
- 31 和食しぶや亭
- 32 らーめんじゃげな辰野店
- 33 中国家郷菜 福和笑

南信の台所、麺類からご飯ものまで毎日飽きない充実メニュー。辰野店オリジナル「ど真ん中ラーメン」、ソースカツ丼は専門店に負けない味わい。

安心定番焼肉メニュー、大皿カレーに大判ステーキの共演は隠れた逸品の置けない仲間とワイワイお昼から焼いちゃいましょう!

昔ながらの十割そばは辰野産のそば粉使用、締めは名物「けえも方」。伊那谷の明るい陽ざしが差し込む店内で食す地元産そばは、香り高い本格十割。

新名物ど真ん中丼が好評、ランチメニューはどれもリーズナブル。洋食メインのホテルランチは驚くほどリーズナブル、広い敷地でお子様連れでも安心。

たつのパークホテル 34 万五郎そば 36 荒神山公園

35 羅・舜

39 御食事処かめや



裏面もチェック▶