

高遠そば・甘味処

# 高 刻 IKKOKU

信州そば発祥の地で  
地域のそば文化を大切にしつつ  
更なる美味しさの発見へ  
日々研究し続けています。

## 信州そばのルーツ「高遠そば」

南アルプスと中央アルプスに挟まれた山すその町「高遠」は信州そばの発祥地と呼ばれています。

奈良時代のはじめ、修験道の開祖と言われる役小角が、内の萱集落(江戸時代は高遠藩)の村人のもてなしに対し、お礼として手渡した一握りの「そばの種」がこの地から信州全体に広がりました(行者そば伝説)。

その後、麺としてそばを食べる「そば切り」が発明され、高遠藩主・保科正之(右)が、山形(最上藩)、福島(会津藩)、そして東京(江戸)に広め、信州そばというブランドが出来上がったとされています。



## 当店の「高遠そば」は昔のままのオリジナルスタイル!



山深い信州に鰯も昆布も醤油も無かった時代、高遠では「大根の搾り汁」に「焼き味噌」と「ネギ」を入れた「辛つゆ」でそば切りが食べられていました。

当店ではそのオリジナルスタイルでもお楽しみいただけるように、そばつゆ、薬味(焼き味噌・辛味大根・ネギ)の他に大根の搾り汁もお付けしております。

## 将軍家に献上していた幻の蕎麦「暑中信州寒晒蕎麦」

玄そばを大寒の日に清流に浸し、立春に取り出して寒風に晒すことで、そばの劣化を防ぎ夏でもおいしいそばを食べられるように工夫した「寒晒そば」は高遠が発祥です。明治以降、生産が途切れてしまいましたが、近年、昔ながらの製法で「幻のそば」を忠実に再現し、毎年、夏の土用に期間限定で、そのもちもちした食感と強い甘みをお楽しみいただけます。



- 電車の場合  
JR飯田線伊那市駅を出て、JRバスに乗り換え、高遠駅で下車。  
JRバス停「高遠駅」前に店があります。
- 自動車の場合  
中央道 伊那インターチェンジからR153・R361経由で約20分  
中央道 諏訪インターチェンジからR20・R152経由で約50分

高遠そば・甘味処

# 高 刻 IKKOKU

住 所 : 〒396-0211 長野県伊那市高遠町西高遠1696  
電話番号 : 0265-94-2221

E m a i l : takato\_ikkoku@yahoo.co.jp

U R L : <http://www.takato-ikkoku.com/>

営業時間 : 11:00~15:30(ラストオーダー15:00)

定 休 日 : 毎週木曜日(臨時休業日はホームページでご確認ください。)

※1~3月は冬季休業しております。

駐 車 場 : 当店斜め向かい

「十一屋商店月極駐車場」内

※「十一屋」の札のある場所にご駐車ください。



# 高割のそば

定番から斬新まで。お好みのそばを探してみてください。

そばは粉の挽き方や打ち方を変えることにより、同じ玄そばを使用しても全く違ったそばになります。当店では色々なそばの美味しさをご体験いただきたいという思いから、信州三大そば名産地でもある「高遠(入野谷)産の玄そば」※を、店内の三台の石臼で様々な種類のそば粉に製粉し、打ち方も変えて、数種類のそばを提供しております。

※時期により八ヶ岳産・福井産・北海道産も使用



## 月替わりそば

土日祝日には、これらの中から更に一種類を月替わりとしてご提供しております。

### 十割そば「くろ」

玄そばを外殻ごとやや粗挽きに製粉し、生粉打ちで打ったもっちりとした味の濃い中太十割そば。



### 九割そば「めぐみ」

玄そばの超粗挽きと粗挽きの粉のブレンドに、北海道産小麦を一割つなぎに加えた粒々感のある細打ち九割そば。



### 九割そば「うつろひ」

玄そばを粗挽きにした粉と、外殻を取り除き細粉挽きした粉を使って、白黒交互につなぎた見た目にも面白い二つの歯ごたえの九割そば。



### 九割そば「せせらぎ」

玄そばを粗挽きにした生地を、外殻を取り除き細粉挽きした生地で挟み込んだ、三層構造の九割そば。



## 巻刻のつゆ

五年熟成の手作り味醂、信州産大豆を使った醤油など、化学調味料・保存料等無添加の厳選素材で作成された「カエシ」を、本枯れ節、枯れさば節、枯れ宗田節の三種の節類と真昆布・干しいたけでとった「ダン」に加えた、甘さ控えめの自家製つゆです。



## 定番の三種

毎日ご提供しております。

### 二八そば

玄そばをやや粗挽きにし、香川産の中力小麦粉をつなぎにした、コシとのと越しのバランスのよいそば。



### 十割そば「まる」

玄そばの外殻を取り除いた「そばの実」を細粉挽きし、生粉打ちしたのと越しのいい細打ち十割そば。



### 十割そば「ますらを」

玄そばの粗挽きと細粉挽きの粉をブレンドし平打ちにした、しっかりと噛んで食べる十割そば。



## 『高遠在来種復活』への取り組み

絶滅したといわれていた高遠のそば在来種。2014年に見つけだし、高遠の仲間と復活事業に取り組んでいます。非常に小粒で味の濃い「高遠在来種」を皆様にお召し上がりいただく日も近いと信じています。

以上のほかにも月替わりそばがございます。