

イチ
オシ

自家製
ぶっかけ
つゆ

素材の良さを十分に生かした
職人仕込みの大判かき揚げ
ぷつ切りねぎと海老をふんだんに使用しました。
大きいけれどあっさりヘルシーに食べられます。

冷

ぷりぷり海老とゴロゴロねぎの
香ばしかき揚げそば
1,180

イチ
オシ

和風
ジェノベー
ゼソース

冷

フレッシュトマトと完熟アボカドの
和風ジェノベーゼそば
1,280

香り高いバジルソースを
みよ田・そば屋流にアレンジ
ジェノベーゼソースが旨い！風味豊かな
バジルがそばと合うように、和風アレンジ！



自家製
ぶっかけ
つゆ

たっぷり香味野菜と梅干しの
酸味が食欲をそそります

冷

香味野菜で
さっぱり梅おろしそば

950

ひと手間かけた新感覚そば
ぶっかけ
そば
おすすめ

そば大盛り +250



自家製
ぶっかけ
つゆ

揚げたてアツアツの海老天を
冷たいそばにのせて

冷

サクサク衣の
海老天おろしそば

1,380



特製
ごまダレ

旨さ際立つ脂身が特徴の
極上信州黒豚のしゃぶしゃぶ

冷

特製ごまダレと信州黒豚の
冷しゃぶそば

1,480



自家製
ぶっかけ
つゆ

シャキシャキ食感の長芋を
生海苔と味わう新感覚

冷

信州山形村産長芋使用の
たたき長芋磯海苔風味そば

950



自家製
ぶっかけ
つゆ

深煎り胡麻油がアクセント
大根おろしもたっぷり

冷

ごま油香るあっさりコク旨の
みぞれトマトそば

1,050



自家製
ぶっかけ
つゆ

今が旬の新鮮野菜を
カラッと素揚げに

冷

季節野菜に葉わさびの香り
旬の彩り野菜そば

1,080



特製
味噌ダレ

スモーキーな和風チーズソースと
料理長自慢の信州味噌のつゆ

冷

チーズソースと旨味噌仕立て
炙り信州サーモンそば

1,480

そば大盛り +250

冷たいそば

ざるそば 720
厳選して仕入れたそば粉使用。そば本来の美味しさを堪能。

天ざるそば 1,430
海老と野菜の天ぷら盛合せを別添えで。

鴨つけそば 1,280
自店仕込みの鴨の旨味をそばと味わう。

どもえ 色セイロ 1,120
さっぱり大根おろし、長芋とろろ、濃厚特製ごまダレ。

そば屋のおつまみ

くらかけ豆の塩ゆで 280
あっさり塩味があとひく味。長野県産くらかけ豆。

葉わさび漬け 330
ツンとした辛味がおつまみにピッタリ。

カリカリおつまみ ～揚げそば～ 380
食べだしたら止まらないおいしさ。

焼き味噌 390
ねぎ、大葉、鰹節、西京味噌、、、ちょっと甘めが香ばしく香る。

塩丸イカと香味野菜の和え物 450
信州の伝統食材「塩丸いか」をみよ田流にアレンジ。

そば味噌胡瓜 480
八丁味噌と信州味噌できゅうりを和えてカリカリそばの実トッピング。

奴豆腐 ～中華ダレと激辛ダレ～ 480
2つの味で楽しむ冷やっこ。

信州サーモンの塩麴和え 680
大根おろし、塩麴でまろやかに仕上げた美味信州サーモン。



カリカリそばサラダ

温かいそば

かけそば 720
だしの香り高いつゆも自慢。

香ばしかき揚げそば 1,180
海老と長ねぎがごろごろ入った揚げたてのかき揚げ入り。

鴨南蛮そば 1,280
自店仕込みの鴨の旨味とだしが効いた温つゆが絶妙。



焼き味噌



そば味噌胡瓜



信州サーモンの塩麴和え

そば屋のサラダ

シャキシャキ大根サラダ 680
細切り大根を青じそクリーミードレッシングが覆うおいしさ。

カリカリそばサラダ 850
香ばしい揚げそばとフレッシュ野菜のコンビネーション。

豚しゃぶサラダ ～信州黒豚～ 950
脂身のおいしさがたまらない信州黒豚を特製ドレッシングで。



もちりりそば豆腐

そば屋の揚げ物

山賊焼き（ハーフ） 480
信州名物「山賊焼き」をみよ田流の味でお楽しみください。

フライドナガイモ 380
信州山形村産長芋を素揚げしたそのままのおいしさ。

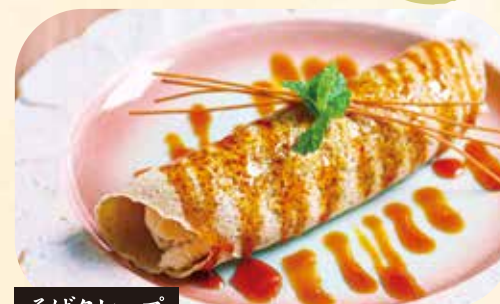
ぷりぷり海老と白ねぎの香ばしかき揚げ 580
職人仕込みの素材ゴロゴロの絶品かき揚げ。

季節野菜の彩り天ぷら 680
季節のおいしい野菜 6～7 種類を天ぷらで。

サクサク衣の海老天ぷら（3本） 980
大きめ海老の天ぷらを堪能できます。

海老と野菜の天ぷら盛合せ 980
海老1本、野菜 5～6 種類の天ぷら盛合せ。

そば屋のデザート



そばクレープ



そば茶プリン

そば屋の逸品

自家製もちりりそば豆腐 650
新食感！もちりりな食感がたまらない！

信州サーモンのお刺身 980
キメが細かく、繊細な信州サーモンをそのまま味わおう！

馬刺し赤身 1,100
噛めば噛むほどお口に甘味が広がります。

馬刺しユッケ 1,250
特製ユッケダレが馬肉にピッタリ。

厚焼き玉子 560
料理長自慢の特製厚焼き玉子は必ず食べるべし！

合鴨ロースト～ガーリックバター醤油～ 980
じっくり低温調理の合鴨ロースト。ソースも絶品！！



合鴨ロースト ～ガーリックバター醤油～

そば茶プリン 420
香ばしいそば茶の香り漂うプルプル食感の自家製プリン。

そばの実アイス 390
そばの実がアクセントのやみつきになるアイスクリーム。

抹茶アイス 390
濃厚抹茶アイスは食後にピッタリ。

そばクレープ 580
そばの実アイスをそば粉入り生地で巻いた自家製クレープ。

そばの実タピオカドリンク

そば茶ロイヤルミルク 480
そば茶を煮出したロイヤルミルクティーと黒糖風味のブラックタピオカ。

抹茶ミルク 480
濃厚ホイップとカリカリそばあられが抹茶の相性と絶妙。

いちごミルク 480
みんな大好き！いちごミルクにヘルシーそばの実＆黒糖タピオカ。



そば茶ロイヤルミルク

生ビール

サッポロ 生ビール	500
サッポロ 中瓶	550
ノンアルコール（小瓶）	400

日本酒

大雪溪 特別純米（信州池田） 飲み飽きしない旨口定番酒。迷ったらコレです。	660
大信州 超辛口 純米吟醸（信州豊野） 吟醸が香ります。一番人気。	750
大信州「月」 純米吟醸（信州松本） ほんのりフルーティー系の純米吟醸。	750
福源 純米無ろ過生原酒（信州池田） 田舎の米蔵の匂いがします。店長おすすめ。	750
真澄「茅色」 ^{かや} 純米（信州諏訪） 整合歩合 70%。東京タワーと茅色に染まった田園風景のマリアージュ。	660

燗酒

大雪溪 蔵出し（信州池田） 定番酒。	480
-----------------------	-----

ワイン

ベリービーズワイナリー グリーンハーベストブラン（白） ナイアガラ種の強い香りを抑えるために、あえて早摘みしました。	GLASS 500 BOTTLE 2,800
--	---------------------------

そば焼酎

【そば湯割り】【ロック】
【水割り】【お湯割り】
お選びください

焼酎

【そば湯割り】【ロック】
【水割り】【お湯割り】
お選びください

サワー

酎ハイ

その他

ソフトドリンク

天山戸隠 まろやかでバランス良し。	GLASS 500 BOTTLE 3,000
峠 クセ強し。飲みにくいがファン多し。	GLASS 500 BOTTLE 3,000
木曾の蕎麦で造ったそば焼酎 信州木曾の玄そば使用。素直なそばの香り。	GLASS 650 BOTTLE 4,000
芋 桜島 黒	GLASS 500 BOTTLE 3,000
米 夜明け前 ^{こうこうや} 好々爺	GLASS 500 BOTTLE 3,000
麦 和ら麦	GLASS 500 BOTTLE 3,000
レモンサワー	480
グレープフルーツサワー	480
りんご酢サワー	480
白桃サワー	480
梅酒サワー	480
ウーロンハイ	480
そば茶ハイ	480
ハイボール デュワーズ	500
信州ウィスキー ロック・水割り・お湯割り	600
梅酒 ロック・水割り・お湯割り	450
コーラ	250
ウーロン茶	250
オレンジジュース	250
信州産りんごジュース	300