

## 冷たいそば

ざるそば 720円

そば粉8割 つなぎ2割の二八そばです。信州木曾の木祖村産。

鴨つけそば 1020円

合鴨とネギの相性は抜群！冷たいそばを熱い合鴨汁につけて。

天ざる 1430円

海老と白身魚と野菜が3種。若干内容が変更する場合がございます。

つけとろ 870円

定番！

ごま汁セイロ 870円

白ごまとクルミをすりつぶし、つゆと合わせてあります。甘め仕立て。

ともえ  
巴塞イロ 1120円

おろし、とろろ、ごま汁の3種でいただきます。

★大盛 +250円

## 冷かけそば

葉わさびおろしそば 920円

さっぱり大根おろしに「つーん」と葉わさび、これぞ信州の夏そば。

海老天おろしそば 1050円

海老の天ぷらと、さっぱり大根おろしどうぞ。

安曇野御膳 1430円

ミニきのこおろしそば、ミニ葉わさびおろしそば、ミニとろろそば、天ぷら3種。

★大盛 +250円

## ミニ丼せつと

お蕎麦 と ねぎとろ丼 1120円

そば小盛（ざる 又は かけそば）、ミニねぎとろ丼、味噌汁

お蕎麦 と 海老天丼 1120円

そば小盛（ざる 又は かけそば）、ミニ海老天丼、味噌汁

お蕎麦 と うなぎ丼 1120円

そば小盛（ざる 又は かけそば）、ミニうなぎ丼、味噌汁

★大盛 +250円

## お蕎麦と一緒に

そばおやき (野沢菜 なす味噌) 各230円

## 温かいそば

かけそば 720円

なんだかんだかけそば。シンプル。

とろろそば 870円

定番!

天ぷらそば 1430円

海老と白身魚と野菜が3種。若干内容が変更する場合がございます。

鴨南蛮そば 1170円

焼いたネギと鴨のおダシがつゆにたっぷり。南蛮とはネギのこと。

海老天そば 1530円

海老の天ぷらが3本。食べごたえあり。

カレー南蛮そば 920円

店長スペシャルブレンドカレー使用。こだわりの味。ごはんプラス220円。

きのこそば 920円

信州冬の定番そば。

かき揚げそば 920円

野菜と干し海老のかき揚げです。

★大盛 +250円

## とうじそばプラン

シンプル 1680円

とうじそば、そば米雑炊、ざるそば

スペシャル 2200円

シンプル + 馬刺し、焼き味噌、葉わさび漬け、塩イカと胡瓜の和え物

デラックス 2630円

スペシャル + 季節の天ぷら + そばの実アイス

## デザート

そばの実アイス 450円

甘さ控えめ、大人のデザート。そばせんべいを添えて。

## 郷土の一品

馬刺し 1100円

赤身です。信州といえば馬刺し。高たんぱく低カロリー。

馬もつ煮 550円

味付けは信州味噌のみですが、けっこう手間暇かけています。

蜂の子の甘露煮 550円

クロスズメバチの幼虫？昔は貴重なタンパク源だったそうです。

塩いかと胡瓜の和え物 390円

海の無い信州で、昔から食べられてきた保存食。

葉わさび漬け 330円

醤油で味付けしてあります。ツンっと辛い。

野沢菜の漬け物 290円

松本ではお茶を飲みながら野沢菜をつまようじで食べる習慣があります。(笑)

## そば屋の定番

板わさ 390円

安曇野名産のわさび漬けを添えてあります。醤油をたらしてどうぞ。

焼き味噌 390円

白味噌に薬味を混ぜ調味したお味噌を、木曾のヒノキにぬって炙ります。

厚焼き玉子 550円

そばつゆで味付け。少々甘め仕立てです。

そばがき 850円

そばを切ると「そば切り」そばをかき混ぜると「そばがき」になります。

鴨焼き 780円

## ちょこっと一品

きのこおろし 330円

店にあるもので一品。

ほたるいかの沖漬け 390円

日本酒にあてるのに最高。どうぞやってください。

枝豆 350円

特にこだわりはございません。ビールに枝豆は夏の風物詩。

冷やっこ 400円

豆腐ははずせません。なにはともあれ冷やっこです。

## 新作

**信州サーモン刺身** 980円  
ニジマスとブラウントラウトを掛け合わせたヤツです。海なし県は必死です。

## サラダ

**温玉そばサラダ** 850円  
冷静パスタ風新感覚そば。温玉、パルメザン、海苔、自家製伊太利亜つゆで。

**薬味たっぷりそば屋の大根サラダ** 450円  
ネギとか海苔とかおかかとかの大根サラダ。

## 天ぷら

**きのこの天盛り** 740円  
だいたい4種類です。

**海老の天ぷら** 980円  
天ぷらの王様、海老ちゃんが3本。

**野菜の天盛り** 650円  
内容変更あり。だいたい南瓜、なす、ししとう、あと2種ぐらい。

**海老と野菜の天盛り** 880円  
海老と白身魚、野菜が4種ぐらい、変更あり。

**野沢菜の天ぷら** 450円  
リクエスト多し。お試しあれ。

## 炙り

**えいひれ** 510円  
さっと炙って七味マヨネーズで、七味はもちろん八幡屋磯五郎！

**たたみいわし** 510円  
出してるお店は少ないですね。いわしの稚魚がいっぱい。

**氷下魚** 580円  
酒に合うんです、好きなんです。From 北海道

## 揚げ物 (こちらの商品はキッチン設備の問題で、お昼は御遠慮願っております。)

**揚げ出し豆腐** 580円  
そばつゆ仕立て、居酒屋さんとはひと味違います。

**川海老の唐揚げ** 500円  
ビールに良いです。ポリポリ。

**とり唐揚げ** 600円  
みんな唐揚げ大好き！

## 冬限定

**湯どうふ** 680円  
そば屋の二番だしでご提供。ポン酢でどうぞ。

ビール

サッポロ生ビール	500円
サッポロ中ビン	550円
ノンアルコール (小瓶)	400円

冷酒

真澄 奥伝寒造り 純米 (信州諏訪) <small>料理に合わせやすい、すっきり清らか。</small>	660円
大雪溪 特別純米 (信州池田) <small>飲み飽きしない旨口定番酒。</small>	660円
水尾 特別純米金紋錦 (信州飯山) <small>透明感と、木島平産の金紋錦の香り。おすすめ。</small>	660円
明鏡止水 垂氷 (信州佐久) <small>山田錦全量使用、やわらかなめらか。</small>	660円
福源 純米無ろ過生原酒 (信州池田) <small>田舎の米蔵の匂いがします。店長おすすめ。</small>	750円
大信州 超辛口 純米吟醸 (信州豊野) <small>吟醸が香ります。一番人気。</small>	750円
大信州「月」 純米吟醸 (信州豊野) <small>ほんのりフルーティー系の純米吟醸。</small>	750円
木曽路 特別純米 (信州木祖村) <small>ずっしり重い。木祖村の酒蔵さんです。当店のそばも木祖村産。</small>	660円
みよ田 純米吟醸 (信州小布施) <small>淡麗辛口。松葉屋酒造さんに作ってもらっています。</small>	660円

燗酒

大雪溪 蔵出し (信州池田) <small>定番酒。</small>	480円
---------------------------------------	------

その他

ハイボール (デュアーズ)	500円
梅酒 ロック・水割り・お湯割り	450円
グラスワイン (赤・白)	450円

## そば焼酎

天山戸隠 500円  
まろやかでバランス良しです。最近お気に入り。 ボトル 3000円

峠 500円  
クセ強し。飲みにくいファン多し。 ボトル 3000円

木曾の蕎麦で造ったそば焼酎 650円  
信州木曾の玄そば使用。素直なそばの香り。おすすめ。 ボトル 4000円

ちくまにしき  
千曲錦 極上樽熟成 650円  
オーク樽の香り。ロックがおすすめ。 ボトル 4000円

にはち  
二八 650円  
信州下条村、飯島野の玄そば使用。原産地呼称認定品。 ボトル 4000円

## 芋焼酎

桜島 黒 500円  
ボトル 3000円

## 麦焼酎

和ら麦 500円  
ボトル 3000円

★そば湯割り、ロック、水割り、お湯割りどうぞ！

## サワー

レモンサワー 480円

グレープフルーツサワー 480円

りんご酢サワー 480円

梅酒サワー 480円

## 酎ハイ

ウーロンハイ 480円

そば茶ハイ 480円

玉露ハイ 480円

## ソフトドリンク

ウーロン茶 250円

玉露 250円

コーラ 250円

グレープフルーツジュース 250円

オレンジジュース 250円

トマトジュース 250円