

おいしいが集まるまち、上田

晴天率が高く、寒暖差の大きい気候と山や川に抱かれた自然豊かな環境からおいしい農産物に恵まれた上田市。

また上田城の城下町であり、街道の宿場町でもあり、蚕糸業で栄えた上田市は商業拠点として発展し、人の往来や物流量も多かったことから、さまざまな食文化も育まれました。

街には現在も歴史ある飲食店や菓子店などが軒を連ねるほか、現代の感覚を取り入れた新たな名物グルメも誕生しています。

そんな上田市のおいしいものを食べて、飲んで、買って、心ゆくまで味わう旅へ出かけましょう。



上田のご当地グルメその1



蕎麦

味はもちろん、盛りの多さにも定評のある上田のそば処。市内には行列覚悟の人気店がたくさんあります。地粉の香りがたまらない本格手打ちそばをお腹いっぱいどうぞ！



そば処 倉乃

●倉乃もりそば 1,400円 お店からのコメント

本物の信州そばを求めて!標高1000mの霧下で自家栽培自家製粉、水も四阿山からの湧き水のこだわりです。

☎ 上田市八木沢268-3 ☎0268-38-1347
 図 11:00~14:30 ※平日のみ14:00(LO)
 図 なし 図 30台・バス1台
 図 別所線舞田駅から徒歩8分
 上田管平ICから車23分



HP



そば茶屋 生島の杜

●真田そば 1,300円 お店からのコメント

信州上田の観光名所・生島足島神社境内で地元の旬の食材・地粉を使用し、手作りの料理をモットーに提供しています。

☎ 上田市下之郷539 ☎0268-38-8867
 図 11:00~14:30
 図 不定休 図 30台・バス5台
 図 別所線下之郷駅から徒歩3分



やぐら亭

●やぐら亭そば 1,700円 お店からのコメント

地元のサラリーマンに御愛顧いただいで四半世紀。午後からのもうひと踏ん張りをおいしいそばといつもの笑顔で応援しています。

☎ 上田市天神2-5-23 ☎0268-26-8104
 図 11:00~15:00 (LO14:45)
 図 水曜 図20台
 図 上田駅から車5分・徒歩15分



facebook



手打ちそば処 千本桜

●十勇士そば 1,650円 お店からのコメント

上田市観光会館内にそば処千本桜があります。上田城の四季の景色と共に、思い出に残るそばを提供しています。

☎ 上田市大手2-8-4 上田市観光会館1F ☎0268-25-5039
 図 11:00~15:00
 ※そばが無くなり次第閉店する場合あり
 ※冬期1月~2月 11:00~14:00
 図 水曜 図10台
 図 上田駅から徒歩12分
 上田管平ICから車15分



Instagram



てうちやくげい

手打百藝 おお西

●発芽そば 1,650円 お店からのコメント

理想のそばを求め続ける店主が考案した「発芽そば」。発芽期に発生する糖化酵素による甘みの増加、餅のような食感、独特のぬめり、従来のそばの概念が変わるこだわりのそばを召し上がってください。

☎ 上田市中央4-9-8 ☎0268-24-5381
 図 11:00~14:00 ※時間内でもそばが無くなり次第閉店
 図 木曜(変動あり)
 図 タイムス上田柳町をご利用ください。
 図 上田駅から徒歩19分



HP



そのほかの蕎麦店はHP「うえだトリップなび」のデジタルパンフレットコーナーにある「そばマップ」をご覧ください。



上田のご当地グルメその2



おい 美味だれ焼き鳥



上田市で60年以上愛され続けてきたご当地グルメ。すりおろしニンニクが入った醤油ベースのたれを焼き鳥にたっぷりかけて味わいます。スタミナ満点、お酒が進むおいしさです。

令和4年度に文化庁の100年フードに認定されました。



焼き鳥つづらや お店からのコメント

昭和58年創業。秘伝の美味だれは、40年以上変わらぬ伝統の味を守り続けています。昭和の上田を感じる美味だれ焼き鳥の元祖となるお店。

☎ 上田市中央2-12-25 ☎0268-25-1248
 ㊟ 17:00~21:30
 ㊟ 日曜・祝日 回なし
 ㊟ 上田駅から徒歩10分



facebook



やきとり番長 上田駅ナカ店 お店からのコメント

上田駅構内にある、美味だれ焼き鳥を気軽に楽しめる店。串焼きは豚と鶏の8種類あり、上田の地酒限定酒との相性も抜群。テイクアウトもでき、電話での予約も可能。

☎ 上田市天神1-1 ☎0268-26-1881
 ㊟ 平日17:00~24:00
 土曜15:00~24:00
 日曜15:00~22:00
 ㊟ なし ㊟ なし
 ㊟ 上田駅構内



Instagram



二代目 鳥友 お店からのコメント

上田の歓楽街・袋町で50年続いた焼き鳥店「鳥友」の2号店。国産鶏肉を店主が手で串に刺し、炭火で焼いて美味だれをかけた大ぶりの焼き鳥が好評です。

☎ 上田市中央2-9-2 ☎0268-75-5950
 ㊟ 17:30~21:30 (LO)
 ㊟ 日曜・祝日 回なし
 ㊟ 上田駅から徒歩5分
 上田管平ICから車10分



Instagram



隠れ家 えん お店からのコメント

●ほろよいセット 1,000円 お店からのコメント

上田名物「美味だれ焼き鳥」が昼から楽しめる店。上田産りんごを使ったオリジナル美味だれは、初心者向けとして観光客にも人気。上田城散策のついでにお楽しみください。

☎ 上田市中央4-7-27 ☎0268-75-6019
 ㊟ 10:00~16:00
 ㊟ 木曜(変動あり) ㊟ タイムス上田柳町をご利用ください。
 ㊟ 上田駅から徒歩19分



HP



食酒屋 るり家 お店からのコメント

老舗焼き鳥店の味を再現しながら辿り着いたオリジナルの美味だれは、初心者にも大好評の味わい。そのほか刺し身や一品料理など、多彩なメニューが楽しめます。

☎ 上田市中央2-4-2 ☎0268-21-7227
 ㊟ 17:00~23:00(月)~24:00(日・水・木) ~25:00(金・土)
 ㊟ 火曜 回なし
 ㊟ 上田駅から徒歩8分



Instagram



美味だれ 名前の由来

2010年に市民有志が命名し、注目を集めました。

- ①おいだれ (方言でおまえたち)
- ②美味だれ (美味しいタレ)
- ③追いだれ (後から追ってかけるタレ)

上田のご当地グルメその3・4・5



あんかけ 焼きそば

上田市のソウルフード。揚げ焼きした麺に野菜たっぷりの餡、その上から酢で溶いたからしをかけ、混ぜて食べるという食べ方が特徴。さっぱりした酢にツンとくるからしが後を引くおいしさです。
市内には老舗の「日昇亭」「福昇亭」をはじめ、数々の飲食店で提供されています。

千曲川の伝統漁法 つけば

上田市近郊で江戸に始まり、4月下旬から6月下旬にかけて、ウグイやハヤ等の川魚を独特の仕掛けで獲る伝統漁法。
「鯉西」では今も変わらず千曲川でつけば漁を続けており、4月下旬～10月中旬には千曲川河川敷内に「季節料理つけば小屋」を構え、風情ある環境で川魚料理を味わえます。

※鯉西本店は年間通して営業しています。



千曲川の味とロマン 鯉西

●鮎ラーメン 1,320円 お店からのコメント

鮎で出汁をとった塩ベースの鯉西オリジナルラーメン。豪快に鮎塩焼を丸ター匹のせ、手づくりのつみれをトッピング。地鶏真田丸チャーシュー入りもあります。

☎ 上田市天神 1-9-19 ☎0268-22-5124
🕒 11:00～14:00 17:00～21:00
※夜は要予約
🔥 火曜 回5台
📍 上田駅から徒歩5分



Instagram



きのこ・松茸

長野県といえばきのこの産地。上田市の「塩田平」という地域周辺では、秋の期間限定で「松茸小屋」もオープンし、各店趣向を凝らした料理が味わえます。

※地物松茸の生育は、天候・降水量に影響を受けやすく収穫量が安定しないことから、地元産以外で収穫された松茸が提供される場合があります。松茸料理の内容や産地については各店舗へお問い合わせいただき、ご予約のうえお出かけください。



しょうらいてい 松籟亭

●松籟亭のすき焼御膳 (お肉150g) 5,580円

別所温泉の山の中にボツンとあり、絶景を眺めながら、和食一筋の職人が割下からお肉まで全てにこだわったすき焼きを堪能できます。秋には松茸のコース料理も提供(要予約)。

☎ 上田市別所温泉 1674-1 ☎0268-39-8080
🕒 昼 11:30～14:30 夜 18:00～21:00
※昼・夜ともに前日15時までの予約制
🔥 火・水曜(1月～3月は昼営業のみ) 📺 18台
📍 別所線別所温泉駅から徒歩30分
※無料送迎あり



Instagram



きのこむら深山

●松茸御膳 雅 23,000円 お店からのコメント

別所温泉近くの塩田平で5種類のきのこを栽培するきのこ農家直営レストラン。採り立てのきのこを使ったきのこ料理と、9～11月は松茸料理が好評です。

☎ 上田市前山 710-2 ☎0268-38-7333
🕒 11:00～14:00 17:00～20:00(夜は要予約)
🔥 不定休 回30台
📍 上田駅から車20分/
別所線別所温泉駅から徒歩5分



Instagram



まつたけやま べっしょ わえん 松茸山 別所和苑

●Eコース 19,000円 お店からのコメント

松茸が採れる時期の2カ月間だけ営業する「松茸小屋」です。地元の食材をメインに7,500円～21,000円のコースを用意しています。

☎ 上田市別所温泉 241 ☎0268-38-8182
🕒 11:00～15:00(最終入店14:30)
17:00～20:00(最終入店18:00)
🔥 シーズン中は無休 回40台
📍 別所線別所温泉駅から徒歩25分



HP

そのほかの松茸小屋はHP「うえだトリップなび」のデジタルパンフレットコーナーにある「松茸マップ」をご覧ください。



まちなかで
食べ歩きを
楽しもう

sweets

城下町の甘いもの 絶品スイーツ巡り

01 | 志まんやき

あんこ・
カスタードクリーム
各1個 100円

02 | みすゞ飴

みすゞ飴
角袋入
690円

03 | 焼きモンブラン

1個 280円

お店からのコメント

100年の歴史を持つゼリー菓子。安心・安全な国産果物を使用し、職人の手作りで丁寧に製造しています。

お店からのコメント

栗の渋川煮を丸ごと使った焼き菓子で、一緒に入っているのは栗の黄身餡。緑茶やコーヒーなど、どんな飲み物とも合います。

上田の街を歩くと、あちこちに和菓子・洋菓子屋さんを見かけます。どこも歴史があり、味や素材、製法にこだわった自慢のスイーツたち。見た目もかわいらしいのでおみやげにはもちろん、自分へのご褒美にもおすすめです。ぜひお店を巡って食べ歩きを楽しんでみてください。

04 | くるみそば

1本 750円

お店からのコメント

創業以来の製法でじっくり練り上げた餡を、香り豊かなそば粉の皮で包み、くるみをまぶした代表銘菓です。昔から多くの方々に愛されています。



05 | こはく糖

1袋 600円

お店からのコメント

砂糖と寒天を煮詰めて固め、乾燥させた、日本伝統のお菓子。外はシャリッと、中はゼリーのようにやわらかく、その見た目の美しさはまさに“食べる宝石”です。



06 | だんご

春の限定団子(4月中) 1本 150円〜

お店からのコメント

手間を惜しまず臼と杵で搗き上げた、極上食感の自慢の団子。おすすめのかくるみ団子は上田名物。花見期間は「桜餡・胡麻生妻味噌」などが登場します。

01 | 富士アイス



海野町商店街にある、行列必至の人気店。2025年創立90周年を迎えました。

〒上田市中央2-10-14 ☎0268-22-1077
9:30~19:00※売り切れ次第終了
火曜(不定休あり)
5台
上田駅から徒歩10分



Instagram

02 | みすゞ飴本舗 飯島商店



国産果物のお菓子専門店。大正ロマンな本店建物は、国の登録有形文化財。

〒上田市中央1-1-21 ☎0268-75-7620
10:00~18:00
なし(12/31と1/1は除く)
21台
上田駅から徒歩2分/
上田管平ICから車15分



HP

03 | 竹田製菓舗



4代続く老舗の一つで、お餅や和洋菓子など、多様な菓子が並びます。

〒上田市常田2-35-1 ☎0268-22-0610
8:30~18:30 ※日曜・祝日は17:00閉店
月4回不定休
※月曜3回・日曜1回
10台
上田駅から徒歩15分・車5分



Instagram

04 | 信濃路うさぎや



昭和27年創業。くるみやそばなど、地元素材を使ったお菓子を作っています。

〒上田市天神2-3-1 ☎0268-22-2584
9:00~18:00
不定休
8台
上田駅から徒歩10分



Instagram

05 | 御菓子処 千野



真田昌幸の上田城築城とともにつくられた商人町「原町」に昭和5年に創業。

〒上田市中央3-2-18 ☎0268-22-1302
9:30~18:00
水曜
なし
上田駅から徒歩12分/
上田管平ICから車7分



HP

06 | 玉喜屋



創業明治2年(1869年)。伝統の味を守り続ける、市内で一番古い菓子店。

〒上田市中央3-8-19 ☎0268-22-3751
9:00~17:30
月曜(変動あり)
なし
上田駅から徒歩15分



HP

まちなかで
食べ歩きを
楽しもう

sweets



07 | くるみおはぎ

1個 300円

お店からのコメント

クルミの生産地ならではのおはぎです。地元のもち米を100%使用し、大粒に砕いたくるみは食べ応えが良く、人気の品です。

09 | アップルパイ

2インチ 420円



お店からのコメント

生の果実をスライスし、そのまま焼き上げることでりんご本来の味が引き立ち、品種ごとの個性やおいしさをストレートに感じられます。

08 | キャラメルポム

1カット 345円

お店からのコメント

第27回全国菓子大博覧会で農林水産大臣賞を受賞した焼き菓子で、上田産のりんごを使用しており、観光みやげとしてもおすすめです。

07 | 名取製館 柳町店



創業120余年、館の製造を専門に営んできた老舗。柳町に店舗があります。

☎ 上田市中央 4-8-11 ☎0268-22-0164
🕒 10:00~15:00
📅 不定休
📍 なし
🗺 上田駅から徒歩15分



Instagram

08 | clover-clover



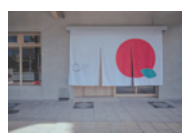
上田地産地推進会議認定店です。ケーキなどの洋菓子を作っています。

☎ 上田市大手 1-8-12 ☎0268-75-9233
🕒 平日10:00~18:30(土・日・祝日~18:00)
📅 火曜 ※不定休あり
📍 なし
🗺 上田駅から徒歩8分



Instagram

09 | 信州アップルパイ 研究所 Q



上田産のりんごを中心に使った、アップルパイとジュースが味わえる店。

☎ 上田市中央 2-4-12 シェーノ・ウーノ101 ☎0268-71-0666
🕒 10:00~18:00
📅 火曜
📍 なし
🗺 上田駅から徒歩8分 ※テイクアウトのみ



Instagram

souvenir おみやげを買うならここ



上田市観光会館売店

上田城跡公園の東側にあり、真田グッズや地元銘菓、各種おみやげが揃います。2階は観光案内所になっており、パンフレットなども充実しているため観光の際に訪れたい場所です。

☎ 上田市大手 2-8-4 ☎0268-25-4403
🕒 9:30~18:00(季節により変更する場合があります)
📅 年末年始(不定休あり) 19台
🗺 上田駅から徒歩12分
🚗 上田管平ICから車15分



ゆきむら夢工房

真田氏発祥の郷・上田市真田地域をめぐる拠点となる土産店。真田グッズや上田市のおみやげが購入できるほか、隣には農産物直売所もあります。

☎ 上田市真田町長 6090 ☎0268-72-2204
🕒 8:30~17:15
📅 年末年始(不定休あり) 32台・バス5台
🗺 上田駅から車20分
🚗 上田管平ICから車10分

おすすめみやげ

美味だれ焼き鳥のタレ

上田市のご当地グルメ「美味だれ焼き鳥」にかけて食べる、すりおろしニンニクが入った醤油ベースのタレ。焼き鳥以外にもチャーハンや野菜炒めなどにも合います。各専門店等が製造しておりラインナップも豊富。



真田家秘伝味噌、
真田家城下町味噌（酒富醸造）

上田の老舗味噌醸造元「酒富醸造」がつくる味噌。伝統製法で木桶を使って熟成される味噌は風味と香りが良く、リピーターも多い逸品です。



信州くるみ生そば

上田市を含む長野県の東信地域で親しまれている、くるみそば。くるみや味噌が香る甘めのそばつゆと、そばの相性が抜群。後を引くおいしさです。



はちみつ各種（はけた養蜂所）

上田市で採取された、非加熱・抗生物質不使用の高品質なはちみつ。上質で濃厚な甘味はもちろん、体に良い成分を多く含んでいます。



うえだのお酒

日本酒

米や水などの豊かな原料に恵まれた上田市には、六つの酒蔵があります。おいしい日本酒を醸すべく、どの蔵も切磋琢磨しながら酒造りに取り組んでおり、その味わいはどれも極上。ぜひ飲み比べてみてください。

岡崎酒造



寛文5年(1665)に創業した老舗の酒蔵。全国でも数少ない女性社氏が酒造りに取り組み、数々の賞を受賞しています。銘柄は「信州亀齢」。

☎ 上田市中央 4-7-33 ☎0268-22-0149
 図 9:00~16:00
 図 1/1・2
 図 タイムズ上田柳町をご利用ください。
 図 上田駅から徒歩17分



Instagram

信州銘醸



時代とともに変わる酒の嗜好を敏感に捉えて酒造りをしています。全国や関東信越だけでなく海外の鑑評会でも金賞受賞の経歴があります。

☎ 上田市長瀬 2999-1 ☎0268-35-0046
 図 8:00~17:00
 図 土・日曜・祝日 回数
 図 しなの鉄道大屋駅から徒歩20分/上田管平ICから車25分



HP

若林醸造



別所温泉近くの塩田平で、女性社氏を中心に代表銘柄「月吉野」を醸造。果物ジュースも製造しており、直売所では商品の購入と利き酒も可能です。

☎ 上田市中野 466 ☎0268-38-2526
 図 9:00~16:00
 図 土・日曜・祝日
 (第3土曜は営業)
 図 5台
 図 別所線中野駅から徒歩4分
 上田管平ICから車30分



Instagram

和田龍酒造



創業は1887年。代表銘柄は「和田龍」と「和田龍登水」。「お酒は対話商品である」をコンセプトに個性的な味わいを目指しています。

☎ 上田市中央西1丁目14-14 ☎0268-22-0461
 図 9:00~17:00
 図 日曜・祝日 回数3台
 図 上田駅から徒歩22分
 上田管平ICから車15分



HP

くっかけ 沓掛酒造



北国街道沿いで江戸元禄年間(1688~1704)に創業。地元で長く親しまれる銘柄「福無量」と、地元の酒販店と開発した「互」があります。

☎ 上田市下塩尻 36 ☎0268-21-9232
 図 10:00~16:00(日・祝は~15:00)
 図 月曜 回数7台
 図 しなの鉄道西上田駅から徒歩8分/上田管平ICから車23分



HP

やまさん 山三酒造



1867年に創業し、2015年から酒造りを一時休止していましたが、2023年に再開。「真田六文銭」と、新たな銘柄「山三」が人気です。

☎ 上田市御藏堂 687-1 ☎0268-42-2260
 図 土・日曜・祝日
 ※酒蔵での直販は行っていません。



Instagram

地酒が買える 酒屋&土産店

地酒屋宮島



長野県産の地酒のみを取り扱う、地酒専門店。県内の酒蔵55蔵から直送された日本酒が、エリア別に並びます。ワインの品揃えも充実。地酒ファンからは聖地と呼ばれています。

☎ 上田市真田町長 5913-1 ☎0120-38-4039
 図 10:00~19:00 回数水曜 回数6台
 図 上田管平ICから車10分/上田駅からバス30分



Instagram

酒の原商店



北国街道沿いにある1905年創業の酒屋であり、味噌や甘酒も醸造。地酒やワインのラインナップも豊富です。

☎ 上田市長瀬 260 ☎0268-22-1941
 図 9:00~19:00
 図 水曜 回数7台
 図 上田駅から車13分/上田管平ICから車15分/しなの鉄道西上田駅から徒歩7分



Instagram

おみやげ処 北村



上田の地酒の一部を取り扱うほか、店内に設置した貯蔵タンクより信州銘醸の生原酒を直詰めできます。

☎ 上田市天神 1-8-1 /ハレオビル1F ☎0268-22-2369
 図 10:00~18:00
 図 木曜 回数なし
 図 上田駅から徒歩2分



HP

上田はおいしいお酒がたくさん生まれる、酒のまちでもあります。豊かな気候風土が醸す酒をぜひ現地で味わってみてください。

ワイン

日照時間の長さや降雨量の少なさ、昼夜の寒暖差が大きいなど、ワイン用ぶどうの栽培に適した上田市。近年ではワイン用ぶどうの栽培者やワイン生産者も増加しており、ワイナリーも4つ誕生。国内外のワイン愛好家から注目を集めています。



PICK UP! シャトー・メルシヤン 梔子ワイナリー

2003年に約29haの自社管理畑を開園し、2019年にぶどう栽培からワイン醸造まで全てを見学できるワイナリーを開設。日本で唯一「ワールドベストヴィンヤード」に6年連続で選出され、国内外で高い評価を得ています。

☎ 上田市長瀬 146-2 ☎0268-75-8790
 図 10:00~16:30(テイスティングカウンターはL016:00)
 図 ホームページ 営業日カレンダー要確認 回数あり
 図 しなの鉄道大屋駅からバスまたはタクシー10分/東部湯の丸ICから車10分



HP

そのほか上田市のワイン用ぶどう生産者、上田市のワインを飲める店などの情報は、上田市のホームページ「上田のワイン情報」に掲載されています。チェックしてみてください。



地ビール

昨今人気を集めるクラフトビール。醸造家のこだわりと創意工夫により、個性的で多様な味わいのビールが生まれています。上田市では現在2つの事業者が醸造しており、各店舗で味わうこともできます。



PICK UP! テンジン ぶるわりー TENZING BREWERY

地産地消や六次産業の推進、農福連携などによるまちづくりを目的とし、地ビールの醸造と、地域食材を生かした飲食を提供しています。上田地域で初めてのスタイルとなる「マイクロブルワリー」です。※土産用の販売はなし

☎ 上田市天神 1-2-34 ☎0268-29-1234
 図 11:00~14:00・17:30~23:00
 図 月曜(祝日の場合は翌日) 回数なし
 図 上田駅から徒歩1分/上田管平ICから車15分



Instagram



ランチや夕飯におすすめ

和食



わか な かん
若菜館

● 上うなぎ定食2切れ 8,200円 お店からのコメント

創業明治30年。代々続く秘伝のタレとふっくら鯉のハーモニーが楽しめます。上田駅前なので待ち合わせの会食にも利用でき、持ち帰り用の弁当もあります。

☎ 上田市天神1-6-1 若菜ビル2F ☎0268-22-0127
 図 11:00~13:50(LO) 16:00~19:50(LO) 21:00閉店
 図 火曜(祝日の場合は翌日) 図 指定あり
 図 上田駅から徒歩1分
 ※カード可



Instagram



焼肉



焼肉の家マルコポーロ 上田店
 焼肉の家マルコポーロ 丸子ベルプラザ店

お店からのコメント

● 信州ジビエ(鹿背ロース肉) 1,078円

信州黒毛和牛、信州米豚、信州うえだ地鶏真田丸、長野県産コシヒカリなどの地域ブランドを、生産者の皆さんの想いと共に「地域の食文化」として提供しています。

上田店

☎ 上田市常田3-15-52 ☎0268-24-8177
 図 11:15~22:00 (LO21:30 最終入店21:00)
 図 12月31日 図 46台
 図 上田駅から車8分/上田菅平ICから車10分



Instagram

丸子ベルプラザ店

☎ 上田市中丸子1682-12 ☎0268-43-8388
 図 11:15~22:00 (LO21:30 最終入店21:00)
 図 12月31日 図 30台
 図 しの鉄道大屋駅から車10分



和洋食



レストラン 12 番地

● 森のハンバーグ定食 1,280円 お店からのコメント

テーブル5卓、カウンター席と小さなお店ですが、誰もが楽しめる洋風定食屋です。ハンドメイドの料理で皆様のご来店をお待ちしています。

☎ 上田市上田原855 陽光ビル102号 ☎0268-26-6651
 図 ランチ 11:30~15:00(LO14:30)
 デイナー 17:30~21:00(LO20:30) ※ディナーは金・土曜のみ
 図 月曜・第2日曜 図 30台 ※他テナントと共同
 図 別所線赤坂上駅から徒歩5分/上田菅平ICから車30分



facebook



和食



こぶたや

● 塩カツ丼(信州太郎ばーく) 1,630円 お店からのコメント

長野県産の質の良い肉、県産の米、地元の味噌蔵の味噌汁、創業時代から受け継いできた秘伝のとんかつソース。全てはお客様に「おいしい」と言っていたらいいように、「ひたすらにとんかつを極めること」を大切にしています。

☎ 上田市中心6-4-57 ☎0268-24-4118
 図 11:00~14:00 17:00~21:00(LO20:30)
 図 月曜(祝日の場合は火曜) 図 35台
 図 上田駅から徒歩10分/
 上田菅平ICから車10分
 ツルヤ上田中央店横



Instagram



和洋食



上田 道と川の駅 おとぎの里

お食事処 岩鼻

● 馬鹿(うましか)バーガー 900円 お店からのコメント

地域食材にこだわるお食事処 岩鼻では、ジビエメニューも大人気。長野県産肉と馬肉の合い挽き肉を、上田市産米粉入パンズでサンドした「馬鹿バーガー」はテイクアウトもOK。レジャーのお供にもおすすめ!

☎ 上田市小泉2575-2 ☎0268-75-0587
 図 9:00~17:00 食事オーダー 11:00~16:00
 図 なし 図 普通66台 大型25台 身障者用2台
 図 別所線 上田原駅から徒歩33分/
 上田菅平ICから車17分



HP



多国籍



けばぶ わーど
Kebab World

● ピタパン 700円 お店からのコメント

本格的な本場の味を再現したケバブが数種類と、アジア的な食事も楽しめます。ハラルフードについてもスタッフへお尋ねください。

☎ 上田市中之条575-6 スカビル1F ☎070-9115-3562
 図 11:00~19:00
 図 月・火曜 図 3台
 図 上田駅から車7分/
 別所線三好町駅から徒歩5分



Instagram



和食



やなぎまちしょくどう

柳町食堂

お店からのコメント

● 信州味噌中華そばとハーフ味噌カツ丼のセット 1,650円

地元の老舗味噌蔵「原商店」の天然醸造みそを使用した創作料理の店。手作りで醸される信州イゲタ味噌本来の味わいを活かしたあっさり味噌ラーメンとこだわりの味噌カツ丼が楽しめます。

☎ 上田市中心4-7-30 ☎0268-75-8728
 図 11:00~14:30
 図 水曜(変動あり)
 図 タイムズ上田柳町をご利用ください。
 図 上田駅から徒歩18分



Instagram



カフェでほっとひといき or 甘いものでおやつタイム

スイーツ



かんみどころ ゆきやこんこ
甘味処 雪屋Conco

●六文銭スフレパンケーキ 1,155円 お店からのコメント

上田といえ、真田家の六文銭。雪屋Concoにはさまざまな六文銭グルメがあります。パンケーキ・パフェ・かき氷・ランチなど、おいしく魅せるメニュー満載の上田駅近の古民家カフェです。

図 上田市天神 1丁目3-3 ☎090-8843-8898
図 11:00~18:00
図 毎週火曜・第2第4水曜 図なし
図 上田駅から徒歩2分 /
上田管平ICから車15分



Instagram



果物



ちくま
千曲フルーツ

●バナナとくるみのスムージー 450円 お店からのコメント

長野県産を中心に全国の旬の果物を取り揃えている果物店。果物をたっぷり使ったスムージー、フレッシュジュースもぜひお試しください。

図 上田市上田原 1112-4 ☎0268-27-3630
図 Shop 8:30~18:00 Juicebar 9:00~17:30
図 水曜 図6台
図 別所線赤坂上駅から徒歩5分



Instagram



珈琲



かめやまこーひーばいぜんじょ
亀山珈琲焙煎所

●珈琲豆各種 100g 790円~ お店からのコメント

焙煎して8日以内の新鮮な珈琲豆を販売。店内でも珈琲やスイーツを味わうことができ、名所の柳町からも徒歩3分の好立地で、上田の街歩きのお供にぴったりです。

図 上田市中央 5-6-26 ☎0268-80-9274
図 10:30~19:00 10:30~17:30(日曜)
図 金曜(火曜はテイクアウトのみの営業) 図6台
図 上田駅から徒歩15分 /
上田管平ICから車8分



Instagram



洋菓子



かじゅこうぼう もえ
菓樹工房 萌

●真田産ブルーベリーのタルト 1個 380円

地元で育った旬のフルーツや新鮮な卵を使い、素材の持ち味を大切にしたいやさしい味わいのお菓子を丁寧に焼き上げています。毎日のおやつや贈り物にもおすすめです。

図 上田市中央北 2-8-10 ☎0268-25-2933
図 10:00~18:00
図 月曜 図3台
図 上田駅から徒歩26分 /
上田管平ICから車10分



Instagram



珈琲



かふえ すぶらうと
Cafe Sprout

●発芽珈琲イミブレンド 600円 お店からのコメント

珈琲の生豆を発芽させてから焙煎した「発芽珈琲」を楽しめるカフェ。発芽玄米を使った「ランチセット」や「発芽玄米トースト」も人気です。テラス席はペット同伴OKです。

図 上田市古安曾 1541 ☎0268-75-0855
図 11:00~16:30(ランチ11:30~14:30)
図 月曜 図10台
図 上田駅から車20分



Instagram



和洋菓子



かんばら
鎌原まんぢゅう

●お饅頭やさんのアップルパイ 280円 お店からのコメント

別所温泉内に2025年に移転オープン。イトインが充実しており、人気の温かい饅頭と挽きたて珈琲をその場で。上田産真田REDのりんご丸やカスタードアップルパイ、リンゴはちみつたっぷりのクロワッサンなど、できたて焼き立てのスイーツが揃います。

図 上田市別所温泉 181-2 ☎0268-55-3469
図 10:00~16:00
図 火曜・不定休 図5台
図 別所線別所温泉駅から徒歩5分



Instagram



居酒屋 & 夜の飲み歩き

和食



えんぎや こまち 京町家

●白エビの唐揚げ 968円 お店からのコメント

上田駅より徒歩5分の居酒屋で、日本酒・焼酎・ワインと品揃えは上田一番と自負。入手困難なお酒もあります。全席個室対応で、大小様々な宴会に対応しています。

☎上田市中央1-2-24 ☎0268-23-7070
 ㊟17:00~23:00
 ㊟不定休 ㊟なし
 ㊟上田駅から徒歩5分



おでん



おでんや あつぷもーと UPMOAT

●上田味噌おでん盛り 1,350円 お店からのコメント

2種類の味のおでんが楽しめるお店。地元の山辺靴店の味噌を使い、出汁感も強調した新名物「上田味噌おでん」と、昆布の王様の羅臼昆布とカツオ節と数十種類のおでん種の旨味が染みた「出汁おでん」。お気軽にどうぞ!

☎上田市中央2-9-19 1F ☎080-7317-0904
 ㊟17:00~22:00
 ㊟日曜 ㊟なし
 ㊟上田駅から徒歩10分/
 海野町商店街入口付近
 ※おでんの提灯と暖簾が目印



Instagram



ソーセージ



ブルストハウゼバイエルン お店からのコメント

●ドイツソーセージ盛り合わせ 7種 2,420円

手作りドイツソーセージとビールのお店。ドイツで金賞受賞の本格ソーセージ。40カ月熟成の信州太郎ぼーくの骨付き生ハムを店内で切りたてでご提供中。

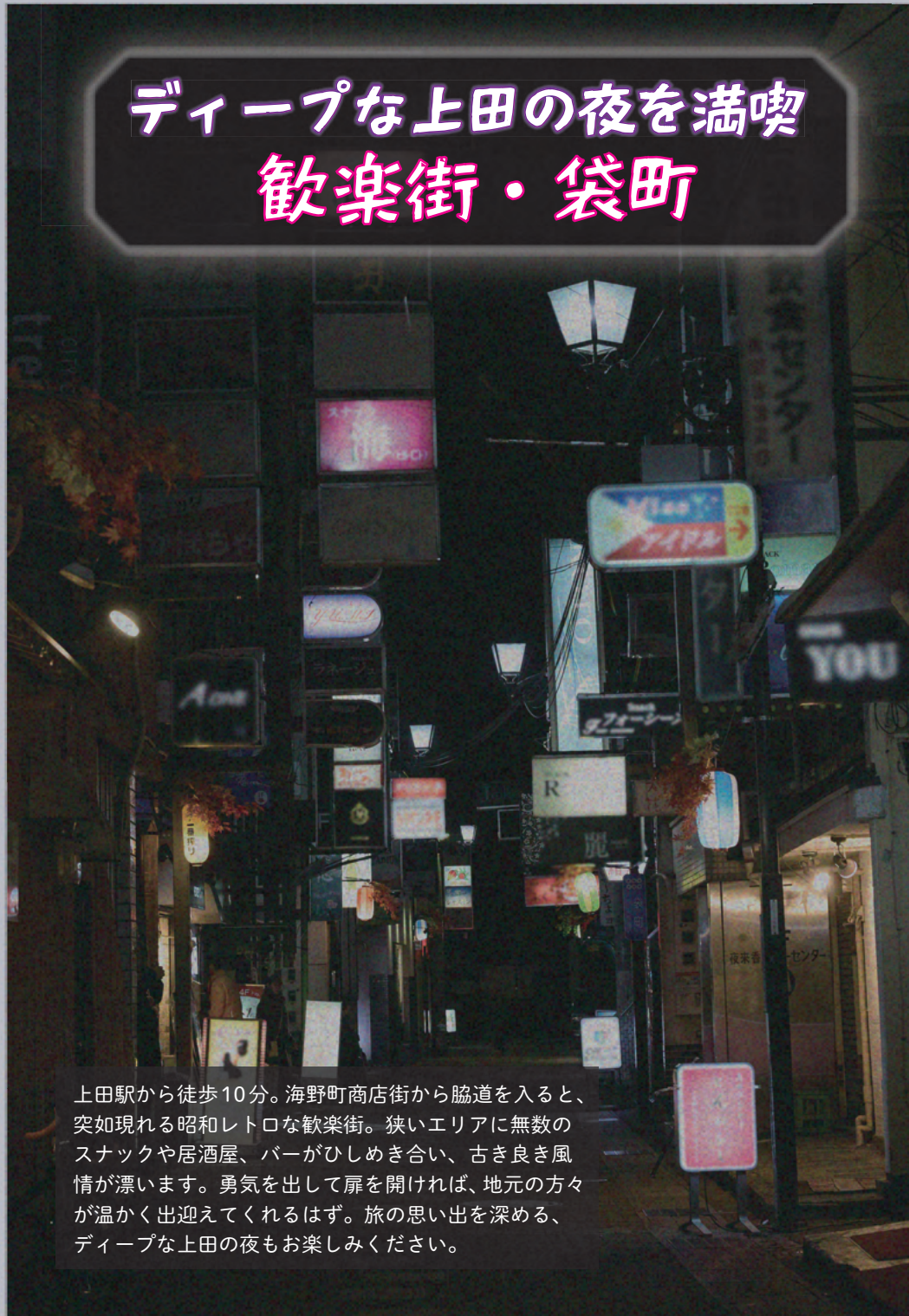
☎上田市中央2-8-3 ☎0268-75-8692
 ㊟17:00~23:00(LOフード22:30)
 ㊟日・月曜 ㊟なし
 ㊟上田駅から徒歩7分



Instagram



ディープな上田の夜を満喫 歓楽街・袋町



上田駅から徒歩10分。海野町商店街から脇道を入ると、突如現れる昭和レトロな歓楽街。狭いエリアに無数のスナックや居酒屋、バーがひしめき合い、古き良き風情が漂います。勇気を出して扉を開ければ、地元の方々が温かく出迎えてくれるはず。旅の思い出を深める、ディープな上田の夜もお楽しみください。

新鮮野菜を味わおう♪ 農産物直売所&道の駅



上田市の気候風土と、生産者の情熱や愛情から育まれる様々な農産物。
市内各所の農産物直売所に立ち寄れば、新鮮でおいしい旬の野菜や果物と出会えます。



① 丸子農産物直売加工センター あさつゆ

丸子地域を中心とした生産者の農産物をはじめ、加工品や民芸品を取り扱い、市内各地で出張・外部販売も展開。食堂「くるみ亭」の手打ちうどんも人気です。

☎ 上田市御嶽堂 54-1 ☎0268-41-1062
🕒 9:00~18:00(11~2月は9:00~17:30)
🗓 1月1~4日
📍 しの鉄道大屋駅から車12分/上田菅平ICから車30分



② 塩田東山観光農園直売所

隣接するハウスで収穫された果樹をはじめ、地域の野菜などが揃っています。1~5月のいちご狩りなど、季節の果物狩りも人気です。

☎ 上田市富士山 2019 ☎0268-39-0210
🕒 9:00~16:00
🗓 土・日曜・祝日(6~9月)、火曜(10~5月)
📍 上田駅から車20分/上田菅平ICから車30分



③ コアしおだ直売所 愛菜館

塩田地域の野菜や果物などを始め、米どころとして有名な塩田産の米、地元の大豆を使った味噌などが並びます。

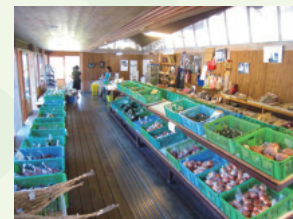
☎ 上田市中野 64-1 ☎0268-38-3828
🕒 9:30~20:00(日曜は9:00開店)
🗓 1月1日
📍 別所線塩田町駅から徒歩5分/上田菅平ICから車30分



④ 生産者直売所 いずみの里

花の直売所として始まり、今もお彼岸やお盆の時期の花を求めるお客様が集まるほか、地元の新鮮野菜や惣菜なども販売しています。

☎ 上田市吉田 305 ☎0268-28-6505
🕒 9:00~18:00(12~2月は9:30~17:30)
🗓 年末年始
📍 上田駅から車17分/上田菅平ICから車25分



⑤ 室賀温泉ささらの湯 農産物直売所

室賀温泉ささらの湯に併設。地元の土壌に恵まれた米が人気で、春は山菜、秋から冬はきのこなど、旬の農産物が並びます。

☎ 上田市室賀 1232-1 ☎0268-31-1126
🕒 10:00~16:00
🗓 木曜
📍 上田駅から車25分/上田菅平ICから車30分



⑥ 上田 道と川の駅 おとぎの里

地元の会員が手塩にかけて育てた新鮮な野菜や果物が並びほか、ジビエや桑の実など特色ある商品も扱っています。

☎ 上田市小泉塩田川原 2575-2 ☎0268-75-0587
🕒 9:00~17:00
🗓 無休
📍 上田駅から車12分/上田菅平ICから車16分



⑦ 新鮮市真田

真田地域の野菜や山菜、きのこ、果物と、その加工品を販売。特産のブルーベリー、菅平高原のレタスやキャベツなどがおすすめです。

☎ 上田市真田町長 6114-2 ☎0268-72-8072
🕒 9:00~16:00(7~11月)、9:00~15:00(12~6月)
🗓 水曜、年末年始
📍 上田駅から車22分/上田菅平ICから車15分



⑧ マルシェ国分

JA信州うえだ管内(上田市・東御市<旧東部町地域のみ>・長和町・青木村)から出荷されており、季節ごとの豊富な品ぞろえが特徴の大型直売所です。

☎ 上田市国分 80 ☎0268-27-5580
🕒 9:30~20:00(日曜は9:00開店)
🗓 1月1日
📍 上田駅から車12分/上田菅平ICから車10分



⑨ うえだ食彩館ゆりの里

上田菅平ICのすぐそばに位置し、市内各地の新鮮な農産物が届きます。地元の方が手作りしたおやきなどもおすすめです。

☎ 上田市住吉 380-24 ☎0268-26-1050
🕒 9:00~17:00(4~12月)、9:00~16:00(1~3月)
🗓 火曜(10~6月 ※火曜が祝祭日の場合は翌日休)、年末年始
📍 上田駅から車15分/上田菅平ICから車3分

代表的な農産物

りんご / 9月下旬~12月上旬
(品種による)
「ふじ」を始め、長野県が開発した「秋映」「シナノスイート」など様々な品種が栽培されています。

レタス / 5月下旬~9月中旬
上田市でも最も標高の高い四阿山の麓にある、菅平高原で主に栽培。高原野菜として夏に多く出荷されます。

アスパラ / 4月下旬~9月下旬
上田市でも多く生産されているアスパラ。穂先が締まり茎が太いほど、みずみずしく甘みが強いです。

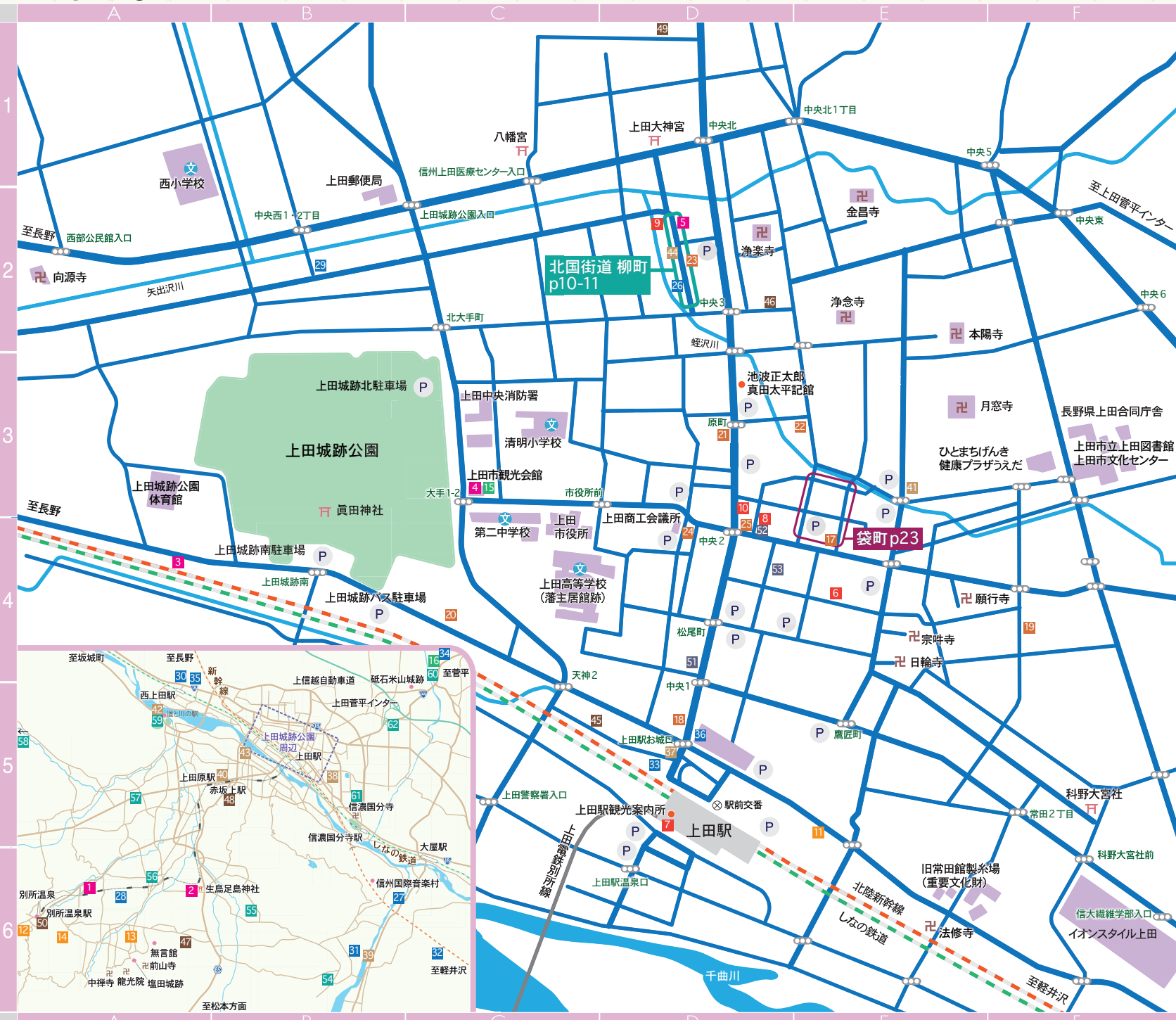
うえだみどり大根 / 10月下旬~12月上旬
鮮やかな緑色が特徴の地大根。辛味が少なく、甘みが際立ち、大根おろしやスティックなどにして食べます。

ブルーベリー / 7月上旬~8月下旬
真田地域の特産品で、様々な品種を楽しめます。摘み取り体験ができる農園も多くあります。

旬な農産物やおいしい情報は「信州上田なないろ農産物」SNSへ

上田まちなかMAP

※P4~22の表示価格は全て税込です。※本誌掲載のデータは、2026年2月のものです。価格改定などを実施する場合があります。



そば処 p4-5	美味だれ焼き鳥 p6-7
1 そば処 倉乃	6 焼き鳥つづらや [E-4]
2 そば茶屋 生島の社	7 やきとり番長 上田駅ナカ店 [D-5]
3 やくら亭 [A-4]	8 二代目 鳥友 [D-4]
4 手打ちそば処 千本桜 [C-3]	9 隠れ家えん [D-2]
5 手打百藝 おお西 [D-2]	10 食酒屋 り家 [D-3]
つけば、きのこ・松茸 p8-9	絶品スイーツ巡り p12-14
11 千曲川の味とロマン 鯉西 [E-5]	17 富士アイス [E-4]
12 松嶺亭	18 みずび館本舗 飯島商店 [D-5]
13 のこむら深山	19 竹田製菓舗 [F-4]
14 松茸山 別所和苑	20 信濃路うさぎや [C-4]
	21 御菓子処 千野 [D-3]
おみやげ p15	22 玉書屋 [E-3]
15 上田市観光会館売店 [C-3]	23 名取製館 柳町店 [D-2]
16 ゆきむら夢工房	24 clover-clover [D-4]
	25 信州アップルレイ研究所Q [D-4]
うえだのお酒 p16-17	
26 岡崎酒造 [D-2]	
27 信州銘醸	
28 若林醸造 [B-2]	
29 和田龍酒造	
30 春掛酒造	
31 山三酒造	
32 シャトー・メルシャン 椀子ワイナリー	
33 TENZING BREWERY [D-5]	
34 地酒屋宮島	
35 酒の原商店 [D-5]	
36 おみやげ処 北村	
ランチや夕飯 p18-19	
37 若菜館 [D-5]	
38 焼肉の家マルコポーロ 上田店	
39 焼肉の家マルコポーロ 丸子ベルプラザ店	
40 レストラン12番地	
41 こぶたや [E-3]	
42 上田 道と川の駅 おとぎの里 お食事処 岩鼻	
43 kebab World [D-2]	
44 柳町食堂	
カフェ&イートイン p20-21	
45 甘味処 雪屋Conco [D-5]	
46 亀山珈琲焙煎所 [D-2]	
47 Cafe Sprout	
48 千曲フルーツ	
49 菓樹工房 萌 [D-1]	
50 鎌原まんじゅう	
居酒屋&夜の飲み歩き p22-23	
51 えんぎや 京町家 [D-4]	
52 おでんや UPMOAT [D-4]	
53 プルストハウゼンバイエルン [D-4]	
農産物直売所&道の駅 p24-25	
54 丸子農産物直売加工センター あさつゆ	
55 塩田東山観光農園直売所	
56 愛菜館	
57 生産者直売所 いずみの里	
58 室賀温泉ささらの湯 農産物直売所	
59 上田 道と川の駅 おとぎの里	
60 新鮮市真田	
61 マルシェ国分	
62 うえだ食彩館ゆとり	