

安曇野

碌山美術館

0263-82-2094

天才彫刻家の作品を愛する
教会風レンガ造りの美術館で、「東洋のロダン」とも称された彫刻家・荻原守衛(碌山)の作品を鑑賞できる碌山館や、交友のあった高村光太郎の作品を展示する第一展示棟などがある。木立に囲まれた敷地では紅葉も楽しめる。

長野県安曇野市穂高5095-1 入館料700円(9時~17時10分(11~2月は~16時10分、入館は閉館の30分前まで) 5~10月は無休、11~4月は月曜・祝日の翌日、12月21~31日 50台(無料)

荻原守衛の代表作「女」。1910年作
オリジナルポストカード1枚プレゼント ※クーポン券1枚につき1名のみご利用可

大王わさび農場

0263-82-2118

安曇野を代表する風景に癒やされる
15万㎡という広大な敷地を有し、1日12万tの水が湧くわさび農場。帯状に広がるわさび田や、黒澤明監督の映画「夢」のロケ地になった水車小屋、わさび丸振り加工場など、みどころも多彩で家族で楽しめる。

広いわさび田のまわりさまさまなみどころや体験施設がある
長野県安曇野市穂高3640 入場無料 9時~17時20分(11~2月は~16時30分) 無休 350台(無料)

梓川SAのおすすめ

上り 山賊焼き定食極盛り [1350円]

山賊焼きとは、鶏の一枚肉をニンニク味の特製醤油ダレに漬け込み、カラッと揚げた長野県の郷土料理。お好みでポン酢やタルタルソースをつけても。

上り 梓川ものがたり キャラメルバターサブレ [8枚560円、18枚1000円]

パッケージもかわいらしい、SA限定販売のサブレ。キャラメルバターの風味が存分に楽しめる。

下り おひさま御膳 [1550円]

信州産そば粉を使った手打ちそばや信州サーモンのマリネ、葉ワサビの醤油漬けなど、長野県の山の幸を堪能できる御膳。窓の外にアルプスの山々が広がる「レストランあづみ野」で味わえる。

P10も見てね!

諏訪湖SAのおすすめ

上り 信州サーモンちらし寿司とおそばのセット [1480円]

レストラン「信州そば処そじ坊」で人気のご当地グルメセット。信州サーモンは長野県で誕生した養殖品種で、適度な脂とときめ細かい肉質が特長。香り高い信州そばも好評だ。

下り 猟師の石焼カレー 鹿肉もみじ [1780円]

長野県産の鹿肉がコロッと入った焼きカレー。チーズの下に潜んでいる半熟の目玉焼きを崩しながら食べるとまろやかな味わいに。猪肉を使った猪肉はたん1880円もある。

上り 信濃路やま柿 [12個入り648円、18個入り1134円]

つぶした干し柿を丁寧に巻き上げた上品な和菓子。低温でじっくり乾燥・熟成させることで、柿本来の甘味を存分に引き出している。

下り さくら丼 [1290円]

新鮮でやわらかい馬肉をせたくに敷き詰めた名物丼。噛めば噛むほど赤身特有の旨み口の中いっぱいに広がる。みそ汁、小鉢、香の物付き。

松本

国宝 松本城

0263-32-2902

五重六階の天守が庄巻の松本のシンボル
戦国時代に築城され、江戸初期にかけて整備された平城。黒と白のコントラストが美しい大天守には敵の侵入を防ぐ石落や鉄砲狭間などがあり、必見。天守最上階からは北アルプスや松本市街を一望できる。

旧開智学校校舎

0263-32-5725

文明開化の薫り漂う擬洋風建築
明治時代初期に建てられた和洋折衷のハイカラな小学校。漆喰塗りの外壁に東西南北の風見を配した八角塔をのせた姿が特徴的で、2019年5月、国宝に指定されることが決定した。内部では教育関係の資料も多数展示。

宿泊地 浅間温泉

0263-46-1800(浅間温泉観光協会)

歴代の藩主に愛された松本のいで湯
県内屈指の湯量を誇る温泉地。泉質はアルカリ性単純温泉で無色透明。開湯は古く、飛鳥時代までさかのぼるといわれる。江戸時代には藩主も通い、明治期には文豪にも親しまれた。

八ヶ岳PAのおすすめ

上り 八ヶ岳エッグシフォン [ホール1080円、カット280円]

山梨県にある黒富士農場で生産された上質な「さくら卵」をたっぷりと使用。地元産のフレッシュな牛乳を加え、PA内のベーカリー「Mt.八ヶ岳パン工房」で丁寧に焼き上げている。

下り ベーコンボード [410円]

「八ヶ岳製菓工房」のベーコンを使用した当PA限定販売の惣菜パン。厚切りのベーコンを1枚丸ごと使っているため、スモークな香りとしゅーシーな味わいがダイレクトに楽しめる。

下り あんこクロワッサン [240円]

PA内のベーカリー「Mt.八ヶ岳パン工房」で一番人気! ほどよい塩気のあるバリバリのクロワッサン生地と、上品な甘さのつぶあんが絶妙なハーモニーを奏でる。

- 高井戸IC 所要約2時間40分
安曇野IC 所要約15分
碌山美術館 所要約15分
大王わさび農場 所要約8分
安曇野IC 所要約10分
松本IC 所要約10分
松本IC 所要約10分
旧開智学校校舎 所要約3分
浅間温泉に宿泊 所要約10分

333 編集部おすすめ 割引特典あり 山梨・長野 岐阜

ドライブコース

今回は、アルプスの山々をはじめ、雄大な自然美を満喫できる山梨県、長野県、岐阜県を巡る2泊3日のドライブコースをご紹介します。紅葉の名所はもちろん、食欲の秋を満ちた個性豊かなご当地グルメにも注目。高速道路料金が割引となり、SA・PAで使えるお買物券も付いた「速旅」プランを使って楽しくお得にドライブを楽しもう!

EXPASA談合坂のおすすめ

下り 談合坂あんぱん [300円]

1日に1000個以上売上げたこともあるベーカリー「リトルマーメイド」の大人気あんぱん。長時間発酵させた生地に、つぶあんとオリジナルのバタークリームがたっぷり入ってリッチな味わい。



下り 信玄バナナクレープ [540円]

求肥、黒蜜、きな粉、バナナアイス、ホイップクリームを包んだクレープ。キャラメルと黒糖、発酵バターを練り込んだもちもち食感の生地もおいしい。

双葉SAのおすすめ

上り 甲州ほうとう [1200円]

もちもちの幅広い麺が特徴の山梨県の郷土料理。カボチャや豚肉、季節の野菜を味噌仕立てのつゆでじっくり煮込んでいる。唐辛子とニンニクがきいた辛味噌ほうとう1000円もある。

上り 手作り生ほうとう [3人前600円]

手作りの生麺とつゆのセット。野菜などの具材と一緒に煮込むだけで、本場・山梨のほうとうが自宅で気軽に味わえる。

下り 赤い富士山カレー [1000円]

富士山をかたどったライスと赤いカレーソースで、葛飾北斎の『赤富士』をイメージした辛口カレー。雪の富士山をイメージした青い富士山カレー1000円とともにSNS映えすること間違いなし!

下り よっちゃばれ [2671円]

桔梗信玄餅をはじめ、どら焼きやもなかなど、山梨を代表する和菓子メーカー「桔梗屋」の人気商品の詰め合わせ。高速道路上ではここでしか買えないレアなセットだ。



速旅 プラン

SA・PAお買物券付きドライブプラン(岐阜・南信州版)

SA・PAお買物券5000円分付きで 1万1100円(普通車) ※発着条件なし岐阜・松本周遊3日間

1 webで前日までに申し込む
ETCカードとクレジットカードを用意して、webサイトで申し込みを行い、「申込確認書」をプリントアウトしてください。スマホやタブレットで申し込みの場合は、「申込確認書」の画面をご準備ください。5000円分のお買物券付きで1万1100円(普通車利用の場合)です。

2 高速道路でお出かけ
ETCカードを忘れずに安全運転で出発。

3 お買物券を引き換え
中央道・諏訪湖SAや恵那峡SAほか、指定されたSAのコンシェルジュカウンターで「申込確認書」と身分証明書を提示して、お買物券の引き換えを行ってください。その後は、ドライブの行き帰りに立ち寄るSAやPAで、食事やお買物時にお買物券をご利用ください。P6-9で紹介しているSA・PAの商品は、すべてお買物券をご利用できます。お買物券を利用できないSA・PAの店舗もありますので、出発前にwebサイト内の【お買物券の利用可能な高速道路のSA・PA】でご確認ください。

4 料金のご請求
お買物券はクレジットカードで、高速道路周遊バスはETCカードで決済されます。スマートフォン、タブレットに対応



- (対象施設) 高速道路料金クーポン券
談合坂SA(上り)ゆり庵/碌山美術館/天竜舟下り/日本大正村
(対象施設) 高速道路料金クーポン券
談合坂SA(上り)ゆり庵/碌山美術館/天竜舟下り/日本大正村
(対象施設) 高速道路料金クーポン券
談合坂SA(上り)ゆり庵/碌山美術館/天竜舟下り/日本大正村
(対象施設) 高速道路料金クーポン券
談合坂SA(上り)ゆり庵/碌山美術館/天竜舟下り/日本大正村

恵那峡SAのおすすめ

上り べら [540円]

岐阜県中津川市にある居酒屋「ちゅうぼう屋」で作られている、地元で大人気の芋けんぴ。細く切ったサツマイモの食感もよく、一度食べ始めると止まらないおいしさだ。

上り からすみ [380円]

岐阜県中津川市周辺に伝わる郷土菓子。国産の米粉に砂糖を加えて練り、じっくりと蒸し上げてもちもちとした食感に仕上げる。上白糖、黒糖、ヨモギ、クルミ、小豆の全5種類。

下り 飛騨牛贅沢まぶし [3380円]

岐阜県のブランド牛・飛騨牛のステーキと牛すきがのったぜいたくなつまぶし。海苔やワサビなどの薬味を加えたり、ダシをかけたりと、好みの食べ方で飛騨牛を味わい尽くそう。

下り 栗きんとん蒸しどら [6個入り756円、10個入り972円]

栗きんとんをベスト状にしたあんを、ふわふわのスポンジ生地ではさんだ風味豊かなお菓子。恵那峡SA(下り)でのみ購入できる。



中津川

苗木城跡

自然の地形を生かした山城だった苗木城跡

0573-62-2277 (中津川市観光センター)

木曾川右岸にそびえる天空の城 標高432mの城山に築かれた苗木城。全国的にも珍しい巨岩を取り込んだ石垣は必見。また、天守跡からは恵那山や木曾川、中津川の街並みを一望できる。秋から冬の早朝には、運がよければ雲海が見られることも。

岐阜県中津川市苗木 散策自由 苗木城跡駐車場5カ所計64台(無料)

宿泊地 屋神温泉

0265-43-3001 (阿智☆屋神観光局)

星空が自慢の南信州随一の温泉郷

阿智川の清流をささむように温泉宿やホテルが並び、どこか懐かしさが漂う温泉郷。星空の美しさで知られ、秋まで星空観賞の各種イベントが開催されている。また、季節の野菜や加工品が並ぶ朝市も人気だ。長野県下伊那郡阿智村智里20-2

川音を聞きながら浸かれる足湯「ふれあいの湯」

園原IC



魅力が盛りだくさんの 中津川・恵那エリア

岐阜県東部に位置する中津川・恵那エリアは、恵那山麓に広がる断崖が生み出した地形の上にある山岳リゾート。恵那峡をはじめとする自然美はもちろん、日本有数の山城とされる岩村城跡や苗木城跡など、歴史的なスポットも点在しています。さらに、泉質の異なる温泉、五平餅や栗菓子などの郷土食といったこの地ならではの魅力が盛りだくさん。天気の良い日には恵那峡SAの展望台からも御嶽山や中央アルプスをみ晴らせるので、ドライブの休憩を兼ねてぜひ立ち寄ってみてください。



中津川・恵那観光推進協議会 宮田久司さん

日本大正村

0573-54-3944

明智町に残る懐かしい風景を訪ねる

明智町という現在の町全体が大正村の舞台。建物や路地に大正時代の面影を感じ、「大正浪漫館」などで展示物を見て、懐かしい時代へタイムスリップしよう。明智光秀の史跡などもある。

岐阜県恵那市明智町456(日本大正村観光案内所) 村内全有料施設共通券500円 9~17時(入場受付~16時30分)、12月15日~2月末日は10~16時(入場受付~15時30分) 年末年始 59台(無料)

クーポン

村内全有料施設フリーきっぷ 500円を450円に ※クーポン券1枚につき1名のみご利用可



↑明治から大正時代にかけて養蚕・製糸産業で栄えた町にレトロな建物が残る

飯田

天龍舟下り 0265-24-3345

渓谷美を眺めながらのんびり下る35分

県立公園 龍流峡の渓谷に広がる美しい自然とダイナミックな天竜川の流れが楽しめる。運航コースは舟着から時又港までの6kmで、周囲の景色を楽しみながら約35分かけて下っていく。

長野県飯田市松尾新井7170 大人2500円 10時~15時40分 (12月1日~3月19日は10時30分の1便。その他運航調整ができれば臨時船運航。要問合せ) 12~3月の火曜(12月31日は営業)、12月25日、1月8日(天候により欠航あり) 舟着港駐車場利用100台(無料)

クーポン

乗船料 2500円を2400円に(11月30日まで) ※クーポン券1枚につき1名のみご利用可



↑船上から紅葉も楽しめる

神坂PAのおすすめ

上り いわなの甘露煮 [850円]

地元の養魚場で育てられたイワナを使用。山椒の香りをアクセントに骨までやわらかく炊き上げているので、頭から尻尾まで全部おいしく食べられる。



下り めもと栗 [551円]

岐阜県中津川市にある和菓子店「梅園」の人気商品。大きな栗が丸ごと2つ入った手のひらサイズのおまんじゅうで、食べこたえも十分!



駒ヶ根

千畳敷カール

0265-81-7700 (駒ヶ根観光協会)

カールを彩る紅葉にうっとり

カールとは、2万年前の氷河期の氷で削り取られたお椀のような地形のこと。千畳敷カールは標高2612m。高山帯の真下に広がり、夏は高山植物、秋は紅葉に彩られる別天地となる。菅の台バスセンター駐車場に車を止め、バスとロープウェイを利用(片道約40分、往復合計4130円)、千畳敷駅からカール内遊歩道へ。周遊約40分。

光前寺

0265-83-2736

巨木に囲まれた南信州有数の祈願霊場

平安時代の開基と伝わる古刹。境内には10あまりの堂塔が構えられ、往時を偲ばせる。怪物退治をした豊太早太郎伝説ゆかりの寺としても知られる。文化5年(1808)再建の三重塔や国の名勝に指定された庭園が見事。

長野県駒ヶ根市赤穂29番地 参拝無料、庭園拝観 500円 8~17時(冬期は~16時30分) 無休 200台(無料)

南信州唯一の三重塔は高さ約17m



長野県駒ヶ根市赤穂1番地 見学自由 菅の台バスセンター大駐車場利用350台(1回800円)

木曾・伊那

権兵衛トンネル

0264-25-2241

木曾と伊那をつなげた夢のトンネル

中央アルプスの存在により交通が遮断され、長く峠越えを余儀なくされていた木曾谷と伊那谷。そこに平成18年(2006)2月、全長4470mの権兵衛トンネルが貫通し、2つの地域がひとつとなり、経済や観光が活性化している。

長野県塩尻市上伊那郡南箕輪村

塩尻

奈良井宿

0264-34-3160 (奈良井宿観光案内所)

旧中山道随一の宿場町でタイムスリップ

「奈良井千軒」と称された奈良井には、今も約1kmにわたり昔ながらの町並みが残っている。総ヒノキ造りの太鼓橋「木曾の大橋」やマリア地蔵が残る大宝寺、出梁造りが特徴的な中村邸などを見て歩きたい。

長野県塩尻市奈良井 散策自由 店舗によって異なる 道の駅奈良井宿駐車場28台(無料)



小黒川PAのおすすめ

上り 遠山ジンギス [260g771円]

南信州で50年以上親しまれている羊肉。秘伝のタレに漬け込んであるので、焼くだけで本格的なジンギスカンの味が楽しめる。

下り かぼちゃパイ [480円]

長野県の契約農家で丹精込めて育てられたカボチャを使用。ほんのりと甘いカボチャあんバター風味のパイ生地がベストマッチ!



駒ヶ岳SAのおすすめ

上り 信州くりん豚ソースカツ丼 [1590円]

長野県橋本村で飼育された旨みたっぷりのブランド豚「くりん豚」を使用。揚げたてのソースカツを秘伝のソースにくぐらせた、レストラン「岳楽彩」の一番人気メニュー。

上り 信南レストラン オリジナルソースソースかつ丼 [580円]

醤油ベースのさっぱりとしたソース。ソースカツ丼はもちろん、焼きそばや野菜炒め、サラダのドレッシングなどさまざまな料理に使える。



上り 南信州飯田の辛みそ [680円]

焼肉店が多く集まる街、長野県飯田市で愛用されている焼肉用の辛みそ。信州味噌の風味を残しながら辛味のきいた味わいで、醤油や焼肉のタレに混ぜて使うのがおすすめ。長野県内高速道路のSA・PA限定販売。



下り 梶子そば膳 [1380円]

信州産のそば粉で打ったそばを、なめたけ、野沢菜、塩イカなど6種類の具材と一緒に味わえる。エビや地元産の野菜を使ったサクサクの天ぷらも美味。



浅間温泉	所要約20分
松本IC	所要約45分
駒ヶ根IC	所要約5分
千畳敷カール	所要約45分★
光前寺	所要約5分
屋神温泉	所要約5分
園原IC	所要約5分
恵那IC	所要約30分
日本大正村	所要約30分
恵那IC	所要約8分
中津川IC	所要約10分
苗木城跡	所要約10分
中津川IC	所要約10分
松川IC	所要約30分
福島てっぺん公園	所要約30分
天龍舟下り	所要約30分
伊那谷が一望できる天空の公園	所要約30分
伊那IC	所要約10分
権兵衛トンネル	所要約20分
奈良井宿	所要約35分
塩尻IC	所要約2時間10分
高井戸IC	所要約2時間10分

※所要時間は目安です。★の所要時間はバス・ロープウェイ利用を含みます。

※本誌掲載の料金は、取材時の消費税8%込みの料金です。2019年10月1日以降、料金が変更となる場合があります。