

歴史、文化、温泉：：自然に恵まれた諏訪。
そんな地域の魅力を伝えたい。諏訪を大切に想う心が集まって
信州諏訪みそ天丼がうまれました。

第20版



諏訪の旬

ふんわり香る どんぶりひとす

諏訪の味噌を使用

この日の
目印で旗が

信州諏訪
みそ天丼



どんぶり食べ歩き

加盟店 Map



懐かしくて、新しい味！

信州諏訪 みそ天丼は天ぷらにみそダレをかけたどんぶりです。「みそダレ」には、全国でも有数の味噌産地である諏訪の味噌をベースに使っています。



お味噌はスゴイ！！

お味噌はバランスの取れた高い栄養価の他に、体のためにすばらしい効果があります。

- 【例えば】
- ◆ コレステロール抑制
 - ◆ 胃潰瘍防止効果
 - ◆ 放射性物質の除去
 - ◆ 美肌効果
 - ◆ ガン予防効果
 - ◆ 老化の防止効果
 - ◆ 整腸作用
 - ◆ 消化促進作用
- ※監修 みそ健康づくり委員会

信州諏訪
みそ天丼会

〒392-0023 諏訪市小和田南14-7 (商工会館内2F)

TEL.0266-52-2155
www.suwacci.or.jp



信州諏訪みそ天丼

四季折々の具材を使った、
各店オリジナル天丼をご賞味ください。

営業時間とメニュー変更等がある場合があります。事前に各お店へご確認をお願いします。

秋月そば本店

map 1

お蕎麦屋さん自慢のみそ天丼。諏訪湖のワカサギと川エビ、信州蕎麦の素揚げ、おんぼしらをイメージしたオリジナルの柱、季節に変化する地元野菜でボリューム満点です。三二かけ蕎麦付のセットもどうぞご賞味ください。



☎0266-52-2278
諏訪市湖岸通り4-12-1
11:00~15:00(L.O.14:30)
17:00~21:00(L.O.20:30)
水曜定休

Stamp

すわっこランド(健康増進施設)

map 4

諏訪みそ使用の特選みそダレとえび他4点の野菜天ぷらにサラダ、味噌汁、漬物付きで690カロリー。長野県産のお米を使用しています。



☎0266-54-2626
諏訪市豊田732
11:00~20:00
(飲食コーナー)木曜定休

[注]当館は健康増進施設
となりますので、
入館料が別途かかります。

Stamp

高原の店

map 7

冬はスキー・ソリ遊びに、夏はドライブ・ハイキング等で霧ヶ峰を楽しんだ後は、眺めの良い当店でみそ天丼をどうぞ。海老ワカサギ、季節の野菜に甘口のタレとちょっとピリ辛の唐辛子のきいた一品です。山菜の季節は山の風味が一味かわります。



☎0266-52-2864
諏訪市霧ヶ峰強清水
8:00~18:00
不定休

Stamp

れすとらん割烹 いずみ屋

map 2

素揚げのそばを投網にみたく、ワカサギや川えびなど諏訪の具材をたっぷりのせた、まさに諏訪みそ天丼。こがした味噌を甘辛に味付けしたコクのある味噌ダレは食欲をそそります。郷土料理・豆腐料理もおすすです。



☎0266-52-3267
諏訪市諏訪1-2-4
11:00~22:00(L.O.21:00)
不定休
※15:00~17:00は
準備中になる
場合があります。

Stamp

民芸食事処 やまさや

map 5

季節の野菜、野沢菜漬けの天ぷらに、とろ〜り温泉卵がのっています。数種類のみそをブレンドした当店自慢のタレをかけてお召し上がり下さい。小鉢、一口そばも付いてきます。



☎0266-58-3455
諏訪市中洲261-1
11:00~14:30(L.O.)
17:30~20:00(L.O.)
木曜・第4水曜定休

Stamp

諏訪湖SA(下り線) ホテル紅や

map 8

諏訪湖サービスエリア(下り線)内のレストラン湖彩。諏訪湖を眼下に見渡す最高のロケーションで、みそ天丼をお召し上がりください。



☎0266-53-2323
岡谷市湊方久保435
11:00~21:00(L.O.20:30)

Stamp

そば処 徳八

map 3

徳八自家製のみそつゆを使って仕込んだみそダレに、えびとほたてのかき揚げや旬の前盛りを揚げています。地元材料を使った漬物や小鉢も好評です。



☎0266-52-3180
諏訪市末広8-3
11:30~14:00(L.O.)
17:30~20:00(L.O.)
日曜定休

Stamp

海鮮居酒屋 魚魚亭

map 6

味噌をベースに甘辛く仕上げたタレ、辛口の味噌玉で自分好みの味に変えて楽しめます。一味違った当店のみそ天丼をご賞味ください。みそ天丼はランチ時のみ提供。



☎0266-52-2300
諏訪市大手1丁目14-5成田屋ビル1F
11:30~14:00/17:00~22:00
(L.O. 21:00)
日・祝日21:00閉店
月曜定休
※ランチタイム祝日など
休業ありお問合せください。

Stamp

お食事処 よしの

map 9

海老・季節の野菜・野沢菜漬けの天ぷらにオリジナル味噌ダレをかけてお召し上がりください。味噌は岡谷若宮糞屋さん・お米は茅野米沢米を使用しています。



☎0266-23-0333
岡谷市本町1-1-7
11:00~14:00 17:00~21:00
月曜・第3火曜定休

Stamp

姉妹品

信州諏訪のお味噌と地域の食材を
活用した姉妹品もご堪能ください!

飲食処 ばんや

map A

味噌に漬け込みした、やわらかい食感の信州ポークみそ炙り焼きです。味噌しみしみます。

☎0266-57-0713
諏訪市大手2-1-8 K'sビル1F
月~金17:00~22:30(L.O.22:00)
土17:00~23:00(L.O.22:30)
日曜定休



Stamp

信州みそサブレ

地元パティシエが諏訪の味噌を使い、つくった本格的サブレです。生地の中には諏訪湖豆が入っていて、カリッとした歯ごたえで香ばしく召し上がっていただけます。

☎0266-58-0781
エル・マリオン 中央食品工業南



L. Marion

Stamp 対象外

ごちそう処 きむら

map B

「みそかつ丼」諏訪の人が慣れ親しんだ田舎味噌だれとカツ丼が出会いました。国産豚ロースに諏訪の味噌、ごはんは諏訪産コシヒカリ、ごはんとおかつの間には季節の野菜と諏訪地域特産の寒天をはさみました。

☎0266-57-5840
諏訪市大手1-14-5 成田屋ビル1F
11:30~13:30/17:00~21:00(L.O. 20:30)
火曜定休



Stamp

信州手焼せんべい本舗

map D

せんべい屋なので天丼はできませんが、手焼一枚一枚心を込めて焼き みそその他、くるみ、ねぎがあります。とっておきの信州みそを使用。手前味噌ですがホントにおいしい!!

☎0266-58-1866
諏訪市中洲201(諏訪大社北参道)
9:30~15:00 年中無休



Stamp



諏訪湖 特産
わかさぎ

諏訪の味噌
みそダレ

諏訪湖 特産
川えび

地元で採れた
野菜

《一例》

具材の天ぷらには 各店 思い
思いに工夫をこらし、「諏訪
(又は信州)の旬」の具材を随
所に使っています。天ぷらと
味噌のマッチングが各店の
腕の見せ所です。

「みそ天丼」の内容は店舗やメニューによって異なります。
メニュー内容は変わることがございます。
詳細は各店舗へ直接お問合せ下さい。

2026年3月31日現在

スタンプラリー

7 店舗を食べ歩いて

花火大会ペアチケットや諏訪の逸品をGETしよう!

花火大会の状況により、代替の賞品となる場合もあります。



上記店舗で、みそ天丼または姉妹品をご注文
いただいた方に、1個スタンプいたします。

※スタンプ用紙の合算はいたしません。

※スタンプラリーのサービス特典は、毎年6月30日を締め日とし、応募多数の場合
は、抽選いたします。当選発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※このスタンプ用紙は毎年6月30日まで有効。

応募方法

上記、7店以上のスタンプを押印した本台紙に、応募者名・
住所・電話番号を添えて、郵送で下記まで送付ください。

信州諏訪みそ天丼会

〒392-0023 長野県諏訪市小和田南14-7(商工会館2F)