map 蔵王温泉 スタンプラリー景品提供

創作郷土料理と源泉かけ流しの湯。

松金屋アネックス
〒990-2301
山形市蔵王温泉1267-16
☎023-694-9706 松金屋アネックス 検索

map 蔵王温泉 スタンプラリー景品提供

ロープウェイの近く レジャーに最適な宿

源泉かけ流しの湯

蔵王温泉 ホテル 喜らく
〒990-2301 山形市蔵王温泉935-25
☎023-694-2222
蔵王温泉 喜らく 検索

map 蔵王温泉 スタンプラリー景品提供

男女それぞれに天然温泉の大露天風呂 肌にやさしい四・六の湯、かめ湯など 豊富な湯を楽しめます。
http://www.zaospa.co.jp

〈営業時間〉10:00～18:00(最終受付17:30)
大人(中学生以上) 800円
小人(小学生) 400円
幼児(3歳以上小学生未満) 200円

湯の花茶屋 新左衛門の湯
TEL.023-693-1212 〒990-2301 山形市蔵王温泉川前905

map 蔵王温泉 スタンプラリー景品提供

源七露天の湯
豊富な湯量 いつでも「いちばん風呂」のおもてなし

〈当面の間の営業時間〉
10:00～19:00(閉店)
水曜日は14:00～19:00(閉店)
大駐車場完備 休日:不定休
大人(中学生より)/550円
小学生/300円
※未就学のお子さんは無料です
〒990-2301 山形市蔵王温泉荒敷862-1
TEL.023-693-0268
http://www.zao-gen7.com/

冬の蔵王を楽しもう!!

蔵王樹氷まつり	2020年12月26日(土)～2021年2月28日(日)まで
樹氷ライトアップ	2020年12月26日(土)～2021年1月3日(日) 2021年1月の金土日・2021年1月27日(水)～2月28日(日)※火曜日を除く毎日
蔵王に来てます!! フォトテーリング	2020年12月26日(土)～2021年2月28日(日)
冬の蔵王開運回遊	2020年12月26日(土)～2021年2月28日(日)
蔵王イルミネーション	2020年12月26日(土)～2021年2月28日(日)
ワールドカップスキージャンプウィメン大会	2021年1月15日(金)～1月17日(日)

蔵王温泉観光協会 TEL:023-694-9328

〒990-2301 山形市蔵王温泉708-1
HPで最新情報をご覧いただけます http://www.zao-spa.or.jp/

冬のHANABI	2021年1月16日(土)、2月6日(土)
スキーこどもの日	2021年1月23日(土)・24日(日)・30日(土)・31日(日) 2月11日(祝)・23日(祝) 3月6日(土)・7日(日)・20日(土)・21日(日)
冬の働く車大集合(雪上車・スノーモービルなど)	2021年1月24日(日)〈大森〉、2月28日(日)〈上の台〉
じゅっきースノーパーク	【大森ゲレンデ・中森ゲレンデ・サンライズゲレンデ(予定)】※設営可能日から
1,000人松明滑走(上の台ゲレンデ)	2021年2月6日(土)

スタンプラリー応募方法 応募締切:2021年5月15日(土)消印有効

当マップに掲載されている26店のうち、3店のスタンプでご応募出来ます。ご希望の景品番号を第3希望までお選びいただき、必要事項をご記入の上63円切手を貼ってご応募ください。なお、全26店を制覇される場合は「やまがたそばマップ」の各店舗欄に直接スタンプを押印してもらうと共に、そのうちの3店舗は はがきにもスタンプを押印してもらってください。皆様のご応募を心よりお待ちしております。
※①～⑦の必要事項の記入を満たしていない応募、及びスタンプの押印が切り貼りしてある応募は、無効とさせていただきます。

全26店舗制覇の方全員に『オリジナル平清水焼き器』をプレゼント!! ※表紙写真の器です

《全26店舗制覇されました方へ》お手持ちの用紙(様式自由)に、①住所 ②氏名 ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥当マップの入手先 ⑦そばにまつわるエピソードをご記入の上、「やまがたそばマップ」と一緒に下記事務局宛にお送りください。
※①～⑦の記入が無い場合、各抽選の対象になりませんので漏れなくご記入下さい。また、掲載の応募はがきにも押印及び必要事項をご記入の上、切り離さずにお送りください。
※制覇中、掲載そば店に長期休業等を発見した場合は、恐れ入りますが速やかに事務局宛ご連絡をお願いいたします。
【注意事項】応募はがき&応募マップへのスタンプの押印と、①～⑦(そばにまつわるエピソード)の記入が必須となりますので、所定の条件を満たしていない応募につきましては無効とさせて頂きます。
★全店制覇賞は店頭(七右エ門窯様)でのお渡しとなりますので「引換はがき」を送付いたします。

（応募送付先/お問い合わせ先(事務局)）
〒990-2321 山形市桜田西四丁目2-14 MUSEE101オフィス
デザインオフィスB-2UNIT(ビーツーユニット)

ご質問等は事務局までお問い合わせ下さい
TEL.023-674-0670(受付時間/平日9:00～17:00)

★各店の最新情報や応募状況をご覧いただけます そばマップ 検索

キリトリ

2020やまがた そばマップ スタンプラリー応募はがき

第1～第3希望の欄に①～⑯の中から3つ選び、番号をご記入ください。

応募締切 2021年5月15日(土)消印有効

第1希望	
第2希望	
第3希望	

※必要事項は全てご記入ください。満たしていない応募につきましては、無効とさせて頂きますのでご注意ください。

スタンプ欄

スタンプ欄

スタンプ欄

※必要事項は全てご記入ください。満たしていない応募につきましては、無効とさせて頂きますのでご注意ください。

☆下記8店舗の景品に当選した方は店頭でのお引き換えとなりますので「引換はがき」を送付いたします。
⑦鈴木製麸所(山形駅ビル内) ⑨麺工房さかい ⑩元祖冨貴豆まめや ⑪戸田屋正道 ⑫菓道八右エ門 ⑬ゼフィール ⑭餅の星野屋 ⑮おやつ屋さん

①蔵王温泉 松金屋アネックス 1名

もしかしたらじゅっきーくんに会えるかも?! こちらの専務は蔵王温泉のご当地キャラ「じゅっきーくん」のプロデューサーです。
ペア宿泊券

②蔵王温泉 ホテル喜らく 1名

ロープウェイの近く レジャーに最適な宿 源泉かけ流しの湯
ペア宿泊券

③蔵王温泉 新左衛門の湯 10名

お蕎麦お食事処やお土産処が一つになった日帰り温泉
特別入浴券(無料券)プレゼント

④蔵王温泉 源七露天の湯 5名

豊富な湯量! 広い駐車場もございます
入浴券プレゼント

⑤黒沢温泉 栄の宿 一陽館 5名

まろやかなお湯が疲れを癒すだけでなく、肌もしっとりなめらかになると、特に女性には嬉しいお湯
入浴券ペアでプレゼント

⑥平清水焼 七右エ門窯 3名

オリジナル器を作ろう!
焼き物教室無料券(粘土1kg使用)

⑦鈴木製麸所 5名

自然解凍でご飯やお酒のお供に! またお料理でお麩代わりに!
1,220円(税込)の品
揚げ麸煮付け(2袋入)

⑧でん六 5名

内容が変更になることもあります
2,000円相当の品
豆菓子詰合せ

⑨麺工房 さかい 3名

酒井製麺所直営売店 温かくても冷たくしても美味しく仕上がれます
上平うどん(250g×10袋)

⑩元祖冨貴豆まめや 3名

やさしい甘さと風味 老舗の味を守り続けております
1,720円(税込)の品
冨貴豆(660g)

⑪戸田屋正道 5名

2,219円(税込)の品
おかめ焼き(10個入)

⑫菓道 八右エ門 10名

米粉でもっちり大豆粉でヘルシー
和のまどれーぬ ※小麦粉不使用
961円(税込)の品
米どれーぬ(6種類各1個入)

⑬ケーキショップゼフィール 5名

チョコレートをたっぷり使って焼き上げました♪
1,522円(税込)の品(6個入)
ブラウニー詰合せ

⑭餅の星野屋 10名

イートインスペースで美味しいゆとりタイム♡
おすすめの大福2個とコーヒーのセット

⑮おやつ屋さん 50名

とろけるチーズ巻き込み♪
330円(税込)の品
チーズどんどん

⑯そばマップ事務局 20名

そば店26店舗より そば好きのみなさんに感謝を込めて掲載店で利用出来る食事券をプレゼント!
お食事券 1,000円

▲掲載各店の情報はそばマップP6～P8でご案内しています。価格表記がある場合は、2020年10月31日現在のものです。

当選発表・・・2021年6月下旬頃 事務局ホームページ《http://www.b2unit.biz/sobamap/》に掲載すると共にプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

※ホームページには都道府県名とフルネームを掲載いたします。また、お寄せ頂いたご意見・ご感想を掲載する場合がございますのでご了承ください。なお収集した個人情報は事務局で厳重に管理しプレゼントの発送のみに使用するものとし、使用後は速やかに破棄いたします。

山形麺類食堂協同組合そばマップの会
2020年10月31日発行 無断転載複製禁ず
デザインオフィスB-2UNIT(ビーツーユニット)
TEL.023-674-0670/FAX.023-674-0671

TAKE FREE

Soba Yamagata vol.22

そば屋さん3店まわって豪華景品をもらっちゃおう!
全店制覇賞 復活しました!

〈お願い〉
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各店共出来る限りの対策を取り営業しております。
十分に感染症対策をしたうえご来店ください。

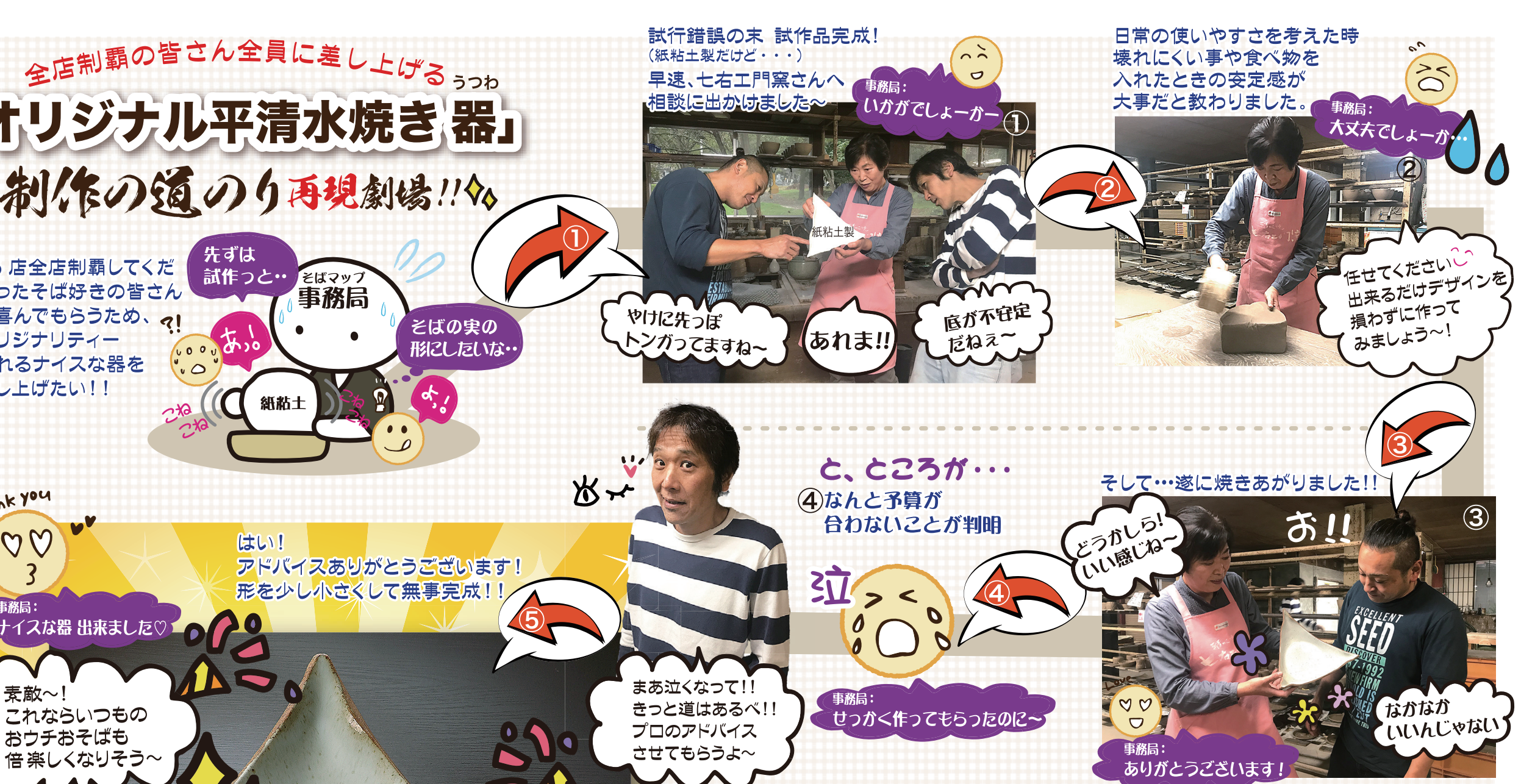
そば街道やまがた そばマップ2020
山形市内の蕎麦処26店案内地図

INDEX
P1 表紙・全店制覇 景品紹介
P2～3 山形市内 蕎麦処26店紹介
P4～5 山形市案内地図 史跡・観光名所・イベントカレンダー
P6～7 山形市及び山形市近郊の協賛店・企業のご案内
P8 山形市蔵王温泉 ご案内 スタンプラリー応募方法

www.b2unit.biz/sobamap/ そばマップ 検索

2020スタンプラリー '20 10/31 sat ▶ '21 5/15 sat
スタンプ3個で応募出来ます!
※本誌添付の応募はがき等をご利用ください

P8の各種景品を抽選でプレゼント!!
協賛店 豪華景品プレゼント
掲載そば店26店で使える 食事券1,000円 20名様
全店制覇の方全員に「そばマップオリジナル 平清水焼き器(うつわ)」プレゼント
※詳しくは裏面をご覧ください


全店制覇の皆さん全員に差し上げる
「オリジナル平清水焼き器(うつわ)」
制作の道のり再現劇場!!
26店全店制覇してくださったそば好きの皆さんに喜んでもらうため、オリジナリティー溢れるナイスな器を差し上げたい!!
先ずは試作っと・・
そばマップ事務局
あ。
そばの実の形にしたいな・・
紙粘土
試行錯誤の末 試作品完成!(紙粘土製だけど・・・)
早速、七右エ門窯さんへ相談に出かけました～
事務局: いかがでしょーかー ①
紙粘土製
やけに先っぽトンガってますね～
あれま!!
底が不安定だねぇ～
日常の使いやすさを考えた時 壊れにくい事や食べ物を入れたときの安定感が大事だと教わりました。
事務局: 大丈夫でしょーか・・ ②
任せてください 出来るだけデザインを損わずに作って みましょう～!
と、ところが・・・ ④なんと予算が合わないことが判明
泣
事務局: せっかく作ってもらったのに～
まあ泣くなって!! きっと道はあるべ!! プロのアドバイスさせてもらうよ～
そして・・・遂に焼きあがりました!! ③
お!!
どうかしら!いい感じね～
なかなかいいんじゃない
事務局: ありがとうございます!
Thank you
はい! アドバイスありがとうございます! 形を少し小さくして無事完成!! ⑤
事務局: ナイスな器 出来ました♡
素敵～! これならいつものおウチおそばも倍楽しくなりそう～
そばの実をモチーフにデザインしました(一辺約25センチ)

七右エ門窯の皆さん、大変お世話になりました～ ペコリ

【七右エ門窯】山形県山形市にある約200年の歴史を持つ平清水焼の伝統を守り続ける窯元のひとつ。地元千歳山から取れる硫化鉄分を含んだ陶石を原料に、魅力あふれる民芸陶器を作り出しています。
陶芸教室では、手回しろくろ体験、絵付け体験などをお楽しみいただけます。
※そばマップP6広告もご覧ください。

---

1. 手打蕎麦 きふね

天神・漆山方面

推しそば!
- 舞茸天もりそば 850円
- 二色板 1,400円
- 納豆そば 900円

細打ち、太打ちはもちろん季節によっていろんなそばをお出しします。ゆず切りや寒ざらし、天保そばなど、お楽しみ下さい。

毎日末日はおそばの日。次回使える「50円引きサービス券」をお渡ししています。

住 山形市天神町68 ☎023・684・8446
営 11:00～15:00(土日祝は夜17:00～19:00も営業)
席 テーブル20・座敷22 休 水曜日 P16台
HP http://www.soba-kifune.com

細打ち やぶ系 ※田舎そばは、太打ちです

舞茸天もりそば

2. 肉そば処 立花（たちばな）

天神・漆山方面 南支店A-4

推しそば!
- 肉そば ※冷たいor温かい 700円
- 天ざるそば 1,700円
- げそ天もりそば 900円

河北名物「つめたい肉そば」が看板メニュー。国内産そば粉を使用した自家製のそばです。醤油でじっくり煮て、鶏の旨みが凝縮したたれは「あっさりしていてコクがある」独特の味です。ぜひご賞味下さい。肉中華もございます。

住【本店】山形市漆山字住吉町755-1 【南支店】山形市明石堂1-2
営【本店】11:00～19:30【南支店】11:00～19:00
休【両店】月曜日(祝日の場合は営業 翌日休み)
席【本店】テーブル27・座敷18【南支店】カウンター14・座敷34 P【本店】12台【南支店】22台
☎【本店】023・686・3755【南支店】023・646・4366

中太 やぶ系

つめたい肉そば

3. そば処 伊右エ門（いえもん）

天神・漆山方面

推しそば!
- 田舎もりそば 800円
- もりそば 700円
- 板そば 1,200円

山形産の「でわかおり」を、店主自ら石臼で製粉し、碾き立て・打ち立て・茹で立ての三立て。又田舎そばも好評を頂いております。手打ちそば本来の味と香りをお楽しみ下さい。

住 山形市嶋北1-16-41 ☎023・684・5716
営 11:00～15:00 休 火曜日
席 テーブル16・座敷32 P20台

中細 やぶ系 ※田舎そばは、中太です

田舎もりそば

4. 肉そば処 一休庵（いっきゅうあん）

A-2

推しそば!
- 肉そば 700円
- つけそば玉子入 750円
- 板そば ※3人前 1,800円

山形県内産のそば粉を使用した自家製のそばです。「肉そば」が看板メニューで県内産のとり肉を使ったスープはあっさりしているがコクのある独特の味です。一年を通して、冷たい肉そばを注文するお客様が多いです。名物のげそ天(300円)も好評です!

そばマップ持参でご来店 ※スタンプラリー期間中 スタンプ1個で食事メニュー50円引き!

住 山形市下条町二丁目4-25 ☎023・645・1881
営 11:00～19:00 休 水曜日
席 カウンター6・テーブル16・座敷22 P15台

中太 やぶ系

肉そば

5. 蕎麦處 みねた

A-3

推しそば!
- 山菜ざる 940円
- 肉そば 700円
- もりそば(本わさび付き) 680円

肉そば+おまかせミニ丼(小鉢2品付)250円のセットは、950円のところお得な850円でお出ししています!

そばマップ持参でご来店 ※スタンプラリー期間中 スタンプ1個で食事メニュー100円引き!

住 山形市城西町2-1-40 ☎023・643・0252
営 11:30～14:30(日曜のみ14:00迄) 休 不定休 P9台
※そばがなくなり次第終了 ※都合により早仕舞い有り
席 テーブル18・座敷12

中細 やぶ系

山菜ざる(冷たい二八の手打ちそばとアツアツの野趣溢れる山菜汁)

6. 手打そば 竹ふく（たけふく）

A-3

推しそば!
- 二色せいろ 970円
- 納豆そば 970円
- ごませいろ 830円

そば本来の香りを大切に、県内産を中心に国内産石臼碾きそば粉を使用した細打ちの手打ちそばです。旬の素材を更科粉に練り込んで打つ「変わりそば」は、季節のうつろいを視覚と味覚の両方で楽しんで頂けます。

住 山形市上町2-3-1 ☎023・643・8003
営 11:30～14:30 休 水曜日
席 テーブル12・座敷12 P10台
HP https://take-fuku.jimdo.com

細打ち やぶ系

二色せいろ

7. そば処 三津屋（みつや）

本店A-3 駅前B-3 エスパルB-3

推しそば!
- 元祖 大板そば ※5人前 3,672円
- 天ざるそば 1,836円
- 揚茄子おろしそば 1,080円

そばといえば山形。三津屋は昔ながらの伝統の味が生き続けています。素材・技・真心が生み出すそばとつゆのハーモニーを存分に御堪能下さい。

住【本店】山形市上町1-1-75 ☎【本店】023・644・4973
営【本店】11:00～20:00(19:30LO)
休【本店】火曜日【駅前大通店】水曜日【エスパル店】元旦と年2回位
席【本店】テーブル20・座敷70 P【本店】50台
HP http://www.soba328.com

中細 やぶ系

元祖 大板そば(5人前)

8. そば会席料理 なかや

A-4

推しそば!
- 米沢牛と菜園野菜のつけそば 1,100円
- もりそば 710円
- そば甘味 390円～

冬限定あったかそば。夏限定ぶっかけと冷し。旬を感じる会席料理と、一品毎にそばを使ったそば会席(3,300円～)食後にそば甘味もおすすめです。

そばマップ持参で次回使える ※スタンプラリー期間中 「アイス無料又はカフェメニュー50円引券」を差し上げます

住 山形市若宮一丁目9-21(十中前) ☎023・644・1164
営 11:00～15:00 ※夜は金土17:00～20:00・日17:00～19:00 P13台
席 テーブル12・座敷30 休 月曜日 HP http://soba-nakaya.ocnk.net/

中細 更科系

米沢牛と菜園野菜のつけそば

9. 羽前屋千歳支店（うぜんや ちとせしてん）

B-1

推しそば!
- かしわざる 900円
- 天おろしそば 1,100円
- とりそば(冷・温) 800円

昔ながらの伝統的な手法を守りながら、そば本来の味と香り・歯応えを大切に、美味しいそばを作り続けております。おすすめのかしわせいろは、2種類のそばが一度に楽しめるスペシャル感満載! ご来店お待ちしています。

住 山形市長町2-1-54 ☎023・684・9433
営 11:00～20:00
席 テーブル16・座敷24 休 月曜日 P10台

太中打ち細 やぶ系

かしわざる

10. 寿々喜総本店（すずきそうほんてん）

B-2

推しそば!
- そうざそば 2,403円
- 天ざるそば 1,405円
- 冬季限定かきそば 価格未定 (昨年は1,560円でお出ししました)

そうざそばをはじめ、当店オリジナルのそば懐石や季節のメニュー、スタンダードなざるそば、とりそば等、多彩なそばのお味を楽しみながらお食事をして頂けます。ご来店をお待ちしております。

スタンプカード有り 500円毎に1個差し上げます。41個貯まったら500円割引

住 山形市宮町5-9-8 ☎023・622・5636
営 11:00～20:00L.O(水曜日15:00L.O) 休 木曜日
席 テーブル26・座敷57 P20台

中太 更科系

そうざそば

11. 寿屋本店（ことぶきやほんてん）

B-2

推しそば!
- 納豆そば 850円
- 天ざる 1,600円
- 鴨せいろ 1,150円

国産の厳選したそば粉を毎朝昔ながらの手打ちで打っております。
冷たいそば、温かいそばメニュー多数ありますのでお楽しみください。

住 山形市相生町6-25 ☎023・622・4726
営 11:30～15:00/17:30～20:30 (日・祝日は11:30～15:00/17:30～19:30)
席 テーブル22・座敷12 休 水曜日 P8台

中細 やぶ系

納豆そば

12. こぶ原

B-2

推しそば!
- こぶ原セット 900円 ※日替わりのためセット内容は変わります
- 肉そば 700円
- もりげそ天 800円

肉そばの本場 河北町生まれの店主が作る、本格肉そばが味わえる店。肉そばは、黒っぽい挽きぐるみそば。その他は白く細いやぶ系そばになります。オリジナルの辛い肉そば「ラー油肉そば900円」もございます。

麺類メニュー全品大盛りサービス中!

住 山形市旅篭町2-5-23 ☎023・627・2938
営 平日11:00～19:00/土日11:00～20:00 P8台
席 カウンター13・テーブル12・座敷70 休 月1回不定休

中細 中太 やぶ系

※写真は普通盛り 大盛りでも同じ価格です
こぶ原セット 日替わりのためセット内容は変わります

13. 十割そばくい亭

B-2

推しそば!
- 旨辛豚つけそば 950円
- 揚げなすおろしそば 900円
- めかぶとろろそば 900円

甘辛く煮た豚肉と冷たいそばがベストマッチング 食欲をそそる一品。自家製ラー油の入ったそば汁がアクセントになり、味覚をキリッと引き締めます。

そば全品下足天サービス(昼のみ)

住 山形市七日町2-7-36 ☎023・628・8027
営 11:30～13:30/17:00～23:00(L.O)※21時以降はお通し代が別途かかります
席 テーブル20・座敷20/2階宴会場30
休 日曜日 ※行事・イベントの際は営業する場合あり 予約も承ります(要お問い合せ)
P 隣接のタイムズ七日町パーキングプラザ 100円分サービス券
HP http://www.sobakuitei.com

中細 やぶ系

旨辛豚つけそば

14. 芋子煮そば処 佐藤屋（いもこにそばどころ さとうや）

B-3

推しそば!
- 芋煮そば 牛肉・里芋の素朴な味わい 当店伝統のおすすめそば 980円
- 辛味そば 辛めの大根おろしと地場産の野菜・山菜がのったつけそば 800円
- かしわそば 山菜ととり肉入りのそば 900円

明治時代創業の当店は、山形市地産地消の店認定店となっております。日本そばは、地場粉を中心に打ち上げた中細の田舎そばをご提供しています。大正時代より品書きに中華そばを加えております。あらかじめご承知おき下さい。

住 山形市桜町5-6 ☎023・622・2321 P3台
営 11:30～15:00 ※そばがなくなり次第終了 席 テーブル8・座敷4
休 月曜日(祝日の場合は営業 翌平日休み)※臨時休業あり

中細 やぶ系

芋煮そば

15. 石臼挽き手打そば 日月庵（ひげつあん）

B-3

推しそば!
- 相盛板 二八そばと十割田舎そば(2.5人前) 1,900円
- 鴨せいろ 1,370円
- 十割田舎そば 930円

自家製粉。山形県産のそばをその日の分だけ毎朝石臼で碾き、打つ。当店一番のおすすめは、二八そばと十割田舎そばの相盛り。地酒とそば屋のつまみを楽しみながら、最後にそばをすする粋な食べ方はいかがでしょうか。
＊そば懐石 2,500円～(要予約2名様より)

住 山形市城南町2-2-8 ☎023・643・0822
営 11:00～15:00/18:00～21:00 P4台
席 カウンター6・座敷6 休 月曜日(祝日の場合は営業 翌日休み)
HP http://www.higetuan.com

中細 やぶ系 ※田舎そばは、太打ちです

相盛板 二八そばと十割田舎そば(2.5人前)

16. そば郷土料理 紅山水（べにさんすい）

B-3

推しそば!
- 十割田舎板そば うすもり 1,540円
- 二八板そば うすもり 1,210円
- 宴会料理 3,300円～

山形に受け継がれている四季折々の郷土料理と、打ち立ての手打ちそばをお愉しみください。

宴会予約10名様以上で幹事様へお食事券プレゼント ※スタンプラリー期間中

住 山形市十日町2-1-8 ☎023・679・5102
営 11:00～15:00/17:00～21:00(L.O.20:30)
席 テーブル24・座敷50 休 月曜日(祝日の場合は営業 翌日休み)
HP http://www.beninokura.com/ P50台

太打ち 中細 やぶ系

十割田舎板そば うすもり

17. 庄司屋（しょうじや）

本店B-3 七日町B-2

推しそば!
- 相盛り板天 2,380円
- 天せいろ 1,850円
- そば会席 3,500円

創業以来156年の長きに渡り引き継がれた確かな技術と、正直なものづくりに徹しています。そば屋ならではのつまみで一杯、ぜひお楽しみください。

住【本店】山形市幸町14-28 【七日町店】山形市七日町2-7-6
☎【本店】023・622・1380 【七日町店】023・673・9639
営【本店】平日11時～16時(L.O15時半)/17時～20時半(L.O20時) 土日祝11時～20時半(L.O20時)
【七日町店】平日11時～16時(L.O15時半)/17時～21時(L.O20時半) 土日祝11時～21時(L.O20時半)
休【本店】月曜日(祝日の場合翌平日休業)【七日町店】水曜日(祝日・変更の場合HP等でお知らせ)
席【本店】テーブル30・座敷42 【七日町店】テーブル40・2Fテーブル28
HP http://www.shojiya.jp P【本店】30台

中細 太打ち 更科系 やぶ系

相盛り板天

18. 四季の味 そば処 二見屋（ふたみや）

C-1

推しそば!
- そばセット ※高知県産海鮮 1,000円
- ゲソ天大板そば 1,490円 ※当店自慢の特大げそ使用
- 梅おろしそば ※自家製梅干使用 850円

山形北ICすぐ近く。広々とした店内で召し上がっていただく自家製田舎そば屋。当店大人気のゲソ天を一度ご賞味ください。

平日(火～金曜日)コーヒー無料サービス

住 山形市浜崎91-5 ☎023・628・8639
営 11:00～15:00/17:30～19:30(L.O19:00)(水・日・祝日は11:00～15:00) 休 月曜日
席 カウンター8・テーブル34・座敷18 P45台(大型2台)

中太 やぶ系

そばセット(もりそば+ミニ海鮮丼)

19. そば処 玉子屋（たまごや）

C-1

推しそば!
- 海老おろしそば 1,150円
- もりげそ天 800円
- 冷し鳥そば ※6月中旬～9月 850円

そば本来の香り・甘みを大切にし、そば粉の中でも高級な更科粉を中心に打っております。シャキッとした歯ざわりで喉越しの良い色白の細打ちそばです。年間通して山形産『でわかおり』使用。

お食事されたお客様にコーヒーをサービスいたします

住 山形市五十鈴1-6-58 ☎023・622・0948
営 11:00～15:00/17:00～20:00 休 月曜日
席 カウンター10・テーブル16・座敷24 P16台

細打ち 更科系

海老おろしそば

20. 手打ちそば 港屋（みなとや）

C-2

推しそば!
- 相盛り板そば ※太打ちと細打ち 1,430円
- なめこそば ※鮭川村産なめこ 990円
- 鴨汁ざるそば ※秋冬限定 1,040円 ※太打ちもあります

県産「でわかおり」「最上早生」2種類のそばの実を、2台の石臼で細打ち用と太打ち用に自家製粉、純手打ちにて提供。季節限定の「寒ざらしそば」や「幻の天保そば」もご賞味ください!

住 山形市和合町1-30 ☎023・622・8921
営 11:00～15:00/17:30～19:30(L.O) ※売り切れの場合は終了
席 テーブル20・座敷14 P10台 休 火曜日(祝日の場合は営業 翌日休み)

太打ち 細打ち やぶ系

相盛り板そば 太打ちと細打ち

21. 手打 梅蕎麦（うめそば）

C-3

推しそば!
- 二色せいろ 1,200円
- 天せいろ 1,800円
- 鴨せいろ 1,350円

碾きたてのそば粉で十割のそばを手打ちしています。そばは、もりの他に季節の素材を打ち込んだ変わりそば(ゆず・青しそ等)があります。

誕生日にご来店の方に「ミニ野菜天ぷら」プレゼント

住 山形市東原町3-5-10 ☎023・622・8377
営 11:30～14:00 休 火曜日(変更あり)
席 テーブル12・座敷12 P10台

細打ち やぶ系

二色せいろ

22. 信敬坊（しんきょうぼう）

山寺方面

推しそば!
- 山形牛肉そば 1,100円
- いも煮そば(山形牛使用) 1,100円
- 板そば 1,680円

山形県産「でわかおり」で作るおそばです。春は寒ざらしそば、夏は新そばや冷やしラーメンもございます。気持ちを込めたおもてなしを心がけております。是非ご来店ください!!

住 山形市大字山寺4435 ☎023・695・2446
営 9:00～16:00
席 テーブル52・座敷28 休 不定休

中太 やぶ系

山形牛肉そば

23. 手打そば 美登屋（みとや）

山寺方面

推しそば!
- ジェノベーゼそば 1,200円
- だしそば ※夏期限定 1,200円
- 天ざる 1,680円

そばの美味しさにこだわり、独自のブレンドで国産のそば粉を使用しています。香り、歯ざわり、喉越しがよく、コシがあるのが自慢です。冬期限定「青竹手打ちラーメン650円」も人気です!

そばマップ持参でご来店、スタンプ1個で食事メニュー50円引き! ※スタンプラリー期間中

住 山形市大字山寺4494-5 ☎023・695・2506
営 10:30～16:00 休 不定休 P6台
席 カウンター6・テーブル12・座敷12/2F座敷44
HP http://www.soba-mochi-mitoya.com

中太 やぶ系

ジェノベーゼそば(夏期限定)

24. 瀧不動生蕎麦（たきふどうきそば）

山寺方面

推しそば!
- 白い御膳そばと田舎そばの合盛り板 1,800円
- 冷たい肉そば 750円
- かいもち揚げ 350円

更科粉「白い御膳そば」の独特の甘みとシャキッとした食感、粗挽き田舎そばの野趣溢れる風味をお楽しみください。旬の素材をカラっと揚げた天ぷら、そばがきを揚げた「かいもち揚げ」は地酒のおともに最適です。熱々の鴨汁に冷たいそばをつけて食べる「鴨汁板」もご賞味ください。

住 山形市山寺4359 ☎023・695・2039
営 11:00～15:00 休 不定休 P32台(大型可)
席 テーブル30・座敷12/2F座敷30

中細 太細 やぶ系 更科系

白い御膳そばと田舎そばの合盛り板

25. 手打そば 竜山（りゅうざん）

西蔵王方面

推しそば!
- 天ぷらもりそば 1,600円
- 板そば 1,600円
- だしそば ※季節限定5月中旬～9月 1,200円

西蔵王の湧水で打ったそばが美味。色白で固めだが、つゆがよく絡むそば。店主が日々変化するそば粉のコンディションを見極め、極上のそばに仕上げる。

住 山形市八森96 ☎023・641・1302
営 11:00～15:00頃 P20台
席 座敷40 休 月曜日(祝日の場合は営業)

中細 やぶ系

天ぷらもりそば

26. 湯の花茶屋（ゆのはなちゃや）

蔵王温泉

推しそば!
- 南蛮納豆おろしそば 1,045円
- 冷たい肉そば ※夏期限定 935円
- 蔵王十割そば+ミニ丼 1,320円

当店のそばは、全てそば粉100%の十割そばです。十割とは思えないのど越しの良さとコシをお楽しみください。お食事のみでも大歓迎です。

平日限定「そばマップみたよ」の合言葉でコーヒーサービス ※スタンプラリー期間中

住 山形市蔵王温泉川前905 ☎023・693・1212
営 10:00～18:00(L.O17:30)
休 水曜日、他不定休有り 席 テーブル42 P65台
HP http://www.zaospa.co.jp

中細 やぶ系

南蛮納豆おろしそば

お店によりお得な独自のサービスがございます。各店の「赤枠」をご覧ください

※各店の情報は、2020年10月31日現在のものです。また、価格は全て税込みです。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、席数や営業時間帯等が変更になる場合がございます。ご了承ください。

※お出かけの際は新型コロナウイルス感染症対策をしっかりしましょう。

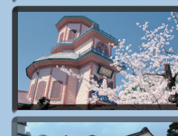
やまがた 史跡/観光名所

①山形城跡二の丸東大手門 B-2
山形中興の祖・十一代藩主最上義光の居城跡である霞城公園内に、市政100周年を記念して復元された。

②山形県郷土館文翔館 B-2
旧県庁・県会議事堂。大正5年に建築された英国ルネッサンス様式のレンガ造りが美しい。

③最上義光歴史館 B-2
城下町山形の基礎を築いた最上義光の業績を今に伝えている。館内には、刀剣など百余点が展示されている。

④山形県立博物館 B-2
山形県の自然・文化の流れを展示している総合博物館。小・中学生と高校生、障がい者の方は無料。随時企画展の開催もあり。


⑤山形市郷土館 B-2
明治初期に建てられた、旧県立病院済生館。昭和44年に現在の霞城公園内に移築。医療・郷土関係の資料を展示。

⑥山形まるごと館 紅の蔵 B-3
旬産旬消をテーマとした食の発信や、イベントを開催したり街なか観光を展開していくことで、人々が集う街づくりを目指している心地よい空間。

⑦光禅寺 B-3
最上義光・家親・義俊三代の菩提寺。境内にある庭園は、室町・桃山時代の面影を今に残した名園。

⑧山形県教育資料館 C-2
明治11年に建てられた旧師範学校。ラウンドアーチ型の飾り窓が、ルネッサンスの香りを現代に伝えている。

⑨専称寺 C-3
豊臣秀次のもとで悲劇の死に至った最上義光公の愛娘・駒姫の菩提寺。左甚五郎作といわれる夜鳴力士像が有名。

⑩万松寺 D-3
松の精と恋に落ちたという悲恋のヒロイン阿古耶姫の伝説が残る、山形で最も古い名刹。

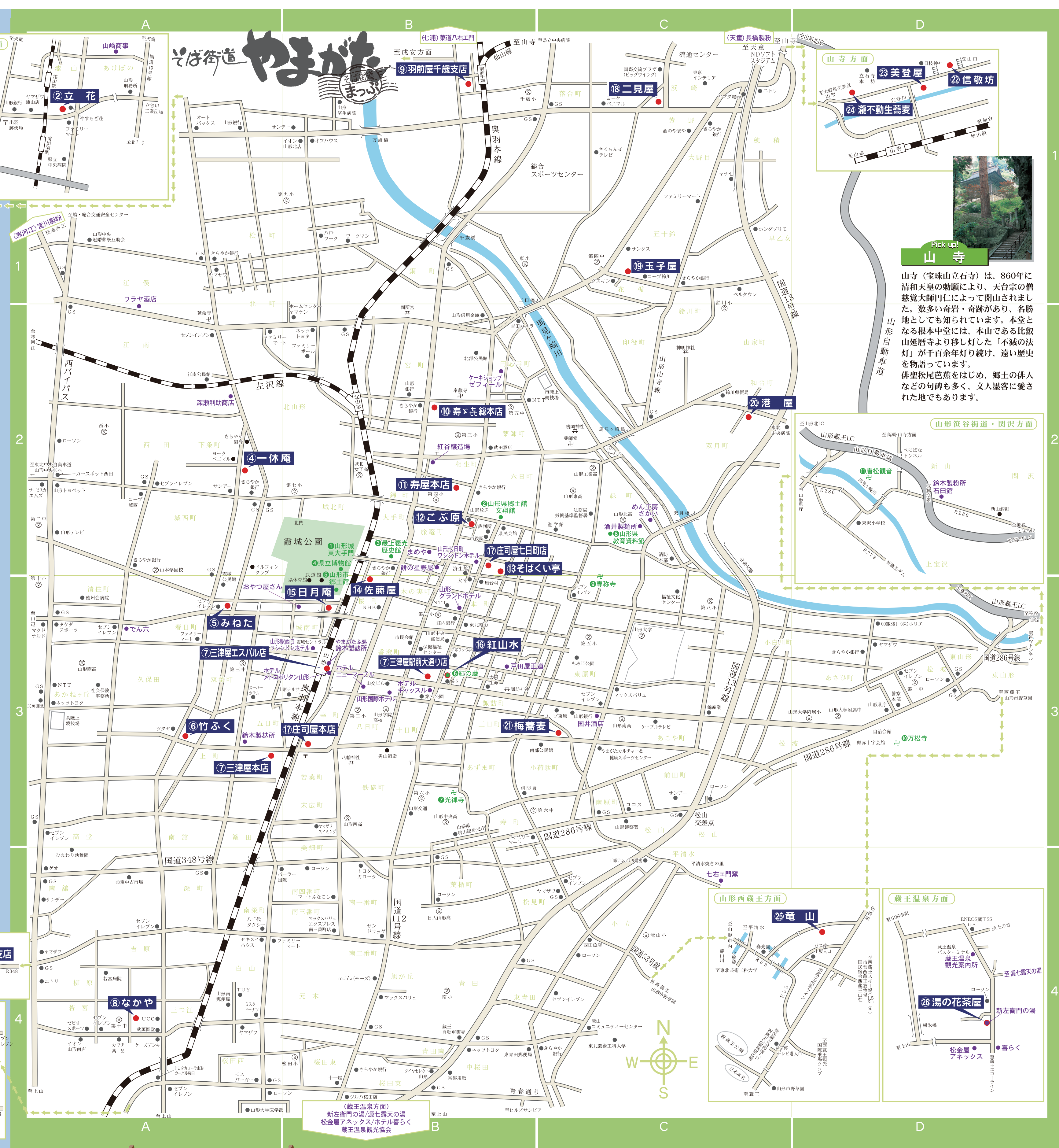
⑪唐松観音 笹谷
平安時代、一条の姫が清水寺の観音様のお告げを受けてこの地に観音様を祭ったといわれている。

やまがた イベントカレンダー

'20 12月・蔵王温泉スキー場オープン(12月～翌5月)
・樹氷(12月～翌3月)
・樹氷ライトアップ(12月下旬～翌2月)

'21 1月・山形初市(1/10)
2月・やまがた雛のみち(山寺芭蕉記念館他)(2月～4月)
4月・霞城観桜会(桜咲き始め～散り始め迄)
・馬見ヶ崎さくらラインライトアップ(桜咲き始め～散り始め迄)
5月・薬師まつり植木市(5/8～5/10)
・山寺日枝神社山王祭(5/17)
6月・さくらんぼ狩園開園(6月～7月)
7月・山形紅花まつり(7/10・11)
8月・花笠サマーフェスティバル(8/4)
・山形花笠まつり(8/5・6・7)
・山形大花火大会(8/14)
9月・日本一の芋煮会フェスティバル(9/19)
10月・山形まるごとマラソン(10/3)
・豊烈神社例大祭古式打毬(10/6)

※イベントによっては日程等が変更となる場合があります。


そば街道 やまがた まっぷ
天神・漆山方面
①きふね ②立花 ③伊右エ門
⑨羽前屋千歳支店
④一休庵 ⑤みねた ⑥竹ふく
⑦三津屋エスパル店 ⑦三津屋駅前大通り店 ⑦三津屋本店
⑩寿々喜総本店 ⑪寿屋本店 ⑫こぶ原 ⑬そばくい亭
⑭佐藤屋 ⑮日月庵 ⑯紅山水 ⑰庄司屋七日町店 ⑰庄司屋本店
⑱二見屋 ⑲玉子屋 ⑳港屋 ㉑梅蕎麦
②立花南支店 ⑧なかや
片谷地方面
(黒沢温泉) 栄の宿一陽館
山寺方面 ㉒信敬坊 ㉓美登屋 ㉔瀧不動生蕎麦
Pick up! 山寺
山形笹谷街道・関沢方面
山形西蔵王方面 ㉕竜山
蔵王温泉方面 ㉖湯の花茶屋
(蔵王温泉方面) 新左衛門の湯/源七露天の湯 松金屋アネックス/ホテル喜らく 蔵王温泉観光協会
霞城公園 馬見ヶ崎川 国道13号線 国道286号線 国道348号線 国道112号線 西バイパス 左沢線 奥羽本線
七右エ門窯 鈴木製麸所 酒井製麺所 ワラヤ酒店 国井酒店 深瀬利助商店 山崎商事
A B C D 1 2 3 4
N W E S

Pick up! 山寺

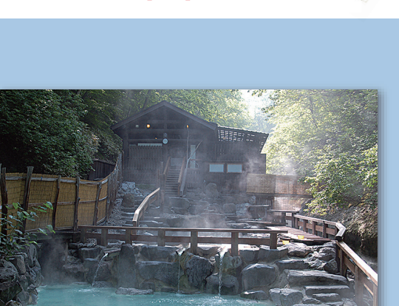
山寺(宝珠山立石寺)は、860年に清和天皇の勅願により、天台宗の僧慈覚大師円仁によって開山されました。数多い奇岩・奇勝があり、名勝地としても知られています。本堂となる根本中堂には、本山である比叡山延暦寺より移し灯した「不滅の法灯」が千百余年灯り続け、遠い歴史を物語っています。俳聖松尾芭蕉をはじめ、郷土の俳人などの句碑も多く、文人墨客に愛された地でもあります。

map B-3 日本遺産

そば処・郷土料理 紅山水
Cafe & Dining 990
街なか情報館
おみやげ処 あがらっしゃい
旬菜旬果 おいしさ直売所

山形まるごと館 紅の蔵は、かつて紅花商人であった㊉長谷川家の蔵敷を活用した、そば処・レストラン・おみやげ処・直売所・観光案内所を備える観光複合施設です。
旬食旬菜をテーマとした山形の魅力ある食の提供、地域特産品の販売、イベントの開催、観光情報を提供いたします。

山形まるごと館 紅の蔵
〒990-0031 山形県山形市十日町2-1-8
TEL.023-679-5101(代)


【蔵王温泉大露天風呂】
源泉掛け流し。
四季を感じ、壮大な自然の中に満ちる蔵王の湯で心も身体も癒されてください。

Pick up! 蔵王

四季折々の雄大な自然の息吹きを、肌で感じることが出来る蔵王。リゾートスポットも盛り沢山! ビギナーからプロ級の方まで存分に楽しめる国際的なスキー場と、豊富な湯量を誇る由緒ある温泉は特に有名です。
雪のない季節も、ブナ林の散策やキャンプ、パラセイリングやマウンテンバイクなどのアウトドアスポーツと、遊び心を充分に満たしてくれるスペシャルなリゾート地になっています。

【蔵王のお釜】
日に何度も色を変えることから五色沼とも呼ばれ、1182年の噴火で火口ができ、1820年(文政3年)の噴動で水が溜まり始めたといわれています。

【樹氷】
蔵王連峰の特別な気象条件と植生が織りなす、世界的に知られる自然の芸術品「樹氷」。その美しい景観は世界でも評判で、一目見ようと訪れる人が絶えません。昼と夜で一変する樹氷の表情も必見です。

蔵王温泉観光協会
TEL.023-694-9328
http://www.zao-spa.or.jp/

山形のそばは やっぱり 美味いじゅ!!
蔵王温泉ご当地キャラクター じゅっきーくん

ご紹介します

Welcome

- 「食べて美味しい!」また、ご贈答やお土産にも喜んでいただけるお店
- 山形の観光をサポートするお店・会社
- 山形のそばを支える会社

そばマップキャラクター「ちょば姫」 そばマップキャラクター「ちょばのすけ」

map B-3 スタンプラリー景品提供店
70周年記念菓子 おかめ焼き
食べてみたくて おかめ焼きのような笑顔になってもらいたい そんな思いを込めて…
営業案内 午前9時～午後6時半(土・日祝日は午後5時半まで) 定休日/第2・第4水曜日
〒990-0032 山形市小姓町1-32
TEL.023-622-6728 FAX.023-634-6728
菓遊奉心 戸田屋正道 とだやしょうどう
URL▶http://www.toda-ya.com

map B-2 スタンプラリー景品提供店
明治後期の創業以来、やさしい甘さと風味を守り続けております。無添加で素材本来の自然のおいしさを、ぜひご賞味ください。
元祖 冨貴豆
*690円(税込)～ *全国発送を承ります
まめや
営業 AM9:30～PM6:00 定休 木曜日(祝日は営業します)
〒990-0047 山形市旅篭町1-5-11
TEL.023-623-0554

map 天神・漆山方面 スタンプラリー景品提供店
ラフランス大福 さくらんぼ大福 フルーツトマト大福
山形の旬を大切に 手作り歳時記
営業のご案内 ・8:30～17:00 ・水曜定休
菓道 八右エ門
〒990-2171 山形市七浦579
八右エ門 検索 TEL.023-684-8129

map B-2 スタンプラリー景品提供店
バナナボール 1個188円 ブラウニー 1個237円 ★ホワイトも新登場!
やまがた子育て応援パスポートが使用できます!(5%OFFになります) 配達も承ります(山形市内1,000円以上のご注文) 詳しくはお電話下さい
旬の味覚をいかしたおいしいお菓子
ケーキショップ ゼフィール
●営業時間/9:30～19:00 ●定休日/毎週火曜日
〒990-0052 山形市印役町7-25
TEL.023-641-1399

map C-4 スタンプラリー景品提供店
自分の手で、ステキな焼き物を手軽に作ってみませんか
焼物教室のご案内
・受付時間▶9:00～15:00(17:00終了)(作る時間は1～2時間、特に時間制限はありません。)
・料金▶2,400円(粘土1kg)/1,200円(粘土500g)※税別(湯呑み2～3個作れます。絵付けも出来ます。)
・作品は1ヶ月位で焼き上がります。出来上がった作品は、取りに来て頂くか発送致します。
・展示場では、茶器をはじめ酒器・小鉢・花瓶など豊富に取り揃えており、全国へ発送も承ります。
平清水焼 七右エ門窯
〒990-2401 山形市平清水153
TEL(023)642-7777/FAX(023)633-4176
http://www.sitiemon.com

map A-2
旨いぞ 山形酒
世界に誇れる山形の酒
山形の地酒から限定大吟醸迄 各種取り揃えております
ワラヤ酒店
〒990-0861 山形市江俣三丁目2-6
TEL(023)684-3195 FAX(023)684-5264

map C-3
国井酒店
山形市東原町三丁目10-10 TEL.023-631-9213
9:00～19:00(祝日18:00迄) 日曜日定休
低温貯蔵庫完備 旨い地酒多数取り揃えております
https://www.kunii-saketen.co.jp

map B-2
ベニヤしょうゆ ちからみそ
味づくり一五〇余年―伝えたい味と心。
株式会社 紅大豆醸造
https://www.beniya-shoyu-miso.co.jp/

map A-2

マルセイ醤油

品質本位

生そばの醤油は、おそばやさんが絶賛する独特の製法を誇る当店でどうぞ!!

株式会社 深瀬利助商店
〒990-0823 山形市下条町三丁目11-46
TEL(023)644-3245(代)/FAX(023)644-3243

map C-2 スタンプラリー景品提供店
めん一筋に八十余年
合資会社 酒井製麺所
〒990-0041 山形県山形市緑町四丁目22-11
さかい 直営売店
TEL.023-641-4126(代)/FAX.023-624-4102
URL▶http://www.sakaiseimen.com

map A-3 map B-3 スタンプラリー景品提供店
http://www.fu-suzuki.co.jp
直営店:やまがたそば処 鈴木製麸所 エスパル山形2階(山形駅) TEL.023-674-9400(直通)
明治44年創業 なまふ 焼き麸 揚げ麸
株式会社 鈴木製麸所
SUZUKISEIHUJO SINCE 1911
山形市五日町3番24号 TEL.023-645-0621

map 山形笹谷街道・関沢方面
自然に抱かれ 緑風がそばを碾く
みちのくの「そば」をささえて一世紀 いつの時代も碾き立てにこだわりつづけています
そば粉専門工場『石臼館』
●石臼粉挽き体験出来ます
蔵王山麓山形
株式会社 鈴木製粉所
〒990-0014 山形市大字滑川411
☎(023)629-2517/FAX(023)629-2720
URL http://www.suzukiseifun.co.jp

map 天童
創業100余年 更に美味しい山形のそばのために 碾く
小売販売・地方発送を承ります
・純粋そば粉 ・石臼碾き
株式会社 長橋製粉
天童工場:〒994-0057 天童市石鳥居一丁目1-87 TEL(023)655-5557/FAX(023)655-5657
本社:〒990-0021 山形市小白川町二丁目9-34

map 天神・漆山方面
株式会社 山崎商事
東北の鰹節屋
安心・安全、品質に、産地に、「だし」にとことんこだわります。
鰹節 宗田節 さば節 煮干 ラーメン用削り 昆布各種 ラーメン用かえし
厳選した素材、鍛えられた本物の味をお届け致します。
山形市漆山1851-1
電話 023-685-1031

map 寒河江
月山湧水浸しそば粉
冷凍・冷蔵設備付き原料倉庫完備
※小売りも致します。お気軽に御来社くださいませ。
一つ一つの工程を大切に、安心して美味しく味わって頂ける品質重視のそば粉をご提供致します。
時代のニーズに合った新しいものへの挑戦を忘れない。
古き良きものを生かしつつ
自然の恵みを生かす技
そば粉専門 株式会社 宮川製粉
〒991-0061 山形県寒河江市中央工業団地166番地
TEL.0237-84-2539/FAX.0237-86-9416
0120-19-5783
http://www.miyakawaseifun.com

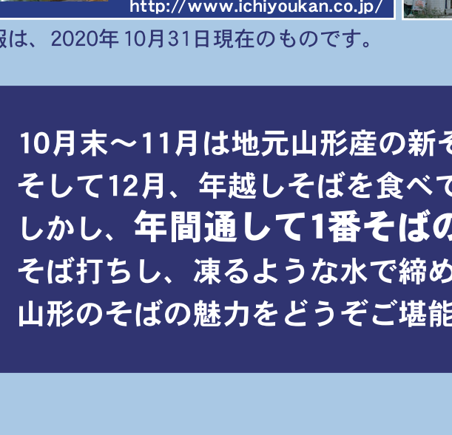
※情報は、2020年10月31日現在のものです。

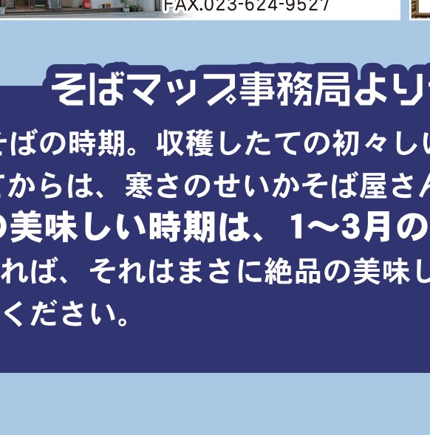
map A-3 スタンプラリー景品提供
毎日こつこつマメにエコ マメエコ
マメに早寝・早起き 節電&健康エコ!
株式会社でん六 山形市清住町3-2-45

map B-2 スタンプラリー景品提供店
mochi-hoshinoya.jimdofree.com
おいしいお餅を召し上がれ
山形もち処 餅の星野屋
■OPEN 9:00～18:00(L.O17:30)
※売切次第閉店の場合あり
■定休日/日曜日
〒990-0047山形市旅篭町1-3-8
TEL.023-622-2563

map B-3 スタンプラリー景品提供店
山形名物 "どんどん焼き"
唐辛子・カレー粉などのレーン トッピングも出来ます♥
スタンダードなソース・しょう油味から野菜たっぷりピザ風味等の創作どんどん焼きまでお楽しみ頂けます
http://dondonyaki.net
おやつ屋さん
大人気 チーズどんどん♥
☎023-646-1344
9:30～19:00/第1月曜日定休
17:00からはおやつ屋さん酒場営業中 ※詳しくはHPをご覧ください。
〒990-0827 山形市城南町2-6-16(霞城公園南門すぐ)

〈お願い〉
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各店・各施設共に出来る限りの対策を取り営業しております。
十分に感染症対策をしたうえご来店ください。


map 黒沢温泉 スタンプラリー景品提供
山形の豊かな大地からとれる自家栽培の食材と源泉から湧出る温泉と癒しの空間で融合された チョット小さな旅籠です。
温泉入浴だけのご来館もお気軽にどうぞ! 入浴料500円(税込) AM11:00～PM7:00
黒沢温泉 栄屋旅館 栄の宿 一陽館
Sakaenoyado・Ichiyoukan
〒990-2311 山形市黒沢253-1
TEL.023-688-4492
FAX.023-688-7523
http://www.ichiyoukan.co.jp/


map B-3
http://www.newmarble.jp
●客室 65室 ●駐車場完備
●チェックインタイム PM3:00
●チェックアウトタイム AM10:00
抜群の利便性!
山形駅東口より徒歩3分!
仙台行きバス乗場(山交バスターミナル)まで徒歩1分!
32型液晶テレビ完備 無線ランWiFi対応
Hotel New Marble
〒990-0039 山形市香澄町三丁目1-28
TEL.023-624-9521
FAX.023-624-9527

山形市ホテル協会
山形の旅を快適で思い出深いものに・・・

山形駅西口から徒歩7分。本町・七日町にも程近い便利な立地。ラグジュアリーな空間と心温かなおもてなしで、寛ぎのひと時を。 map B-3
ホテルキャッスル
山形市十日町四丁目2-7 ☎023-631-3311(代)

洗練された寛ぎの空間と上質なおもてなしを提供する、JR山形駅直結のランドマークホテル。 map B-3
HOTEL METROPOLITAN YAMAGATA JR-EAST
山形市香澄町一丁目1-1 ☎023-628-1111(代)

国内外の彫刻・絵画など百余点の美術品を展示し、格調高い雰囲気と芸術の香りでお迎えします。 map B-3
山形グランドホテル
山形市本町一丁目7-42 ☎023-641-2611(代)

山形市の中心部に立地。ビジネス・観光に最適です。 map B-2 七日町 map B-3 駅西口
山形七日町 駅西口 ワシントンホテル
●七日町 山形市七日町一丁目4-31 ☎023-625-1111(代)
●駅西口 山形市城南町一丁目1-1 ☎023-647-1111(代)

山形駅東口より徒歩6分。ぬくもりとおもてなしの心で、お客様に癒しの時間をお届けします。 map B-3
山形国際ホテル
山形市香澄町三丁目4-5 ☎023-633-1313(代)

※情報は、2020年10月31日現在のものです。

そばマップ事務局より皆様へ耳よりなお話

10月末～11月は地元山形産の新そばの時期。収穫したての初々しい香りの新そばが食べられます。
そして12月、年越しそばを食べてからは、寒さのせいかそば屋さんから足が遠のいてしまいがちですが・・・
しかし、年間通して1番そばの美味しい時期は、1～3月の真冬なのです。秋に収穫された新そばの粉を冷たい空気の中でそば打ちし、凍るような水で締めれば、それはまさに絶品の美味しさです。ぜひそばマップ片手にそば屋巡りをおすすめします!
山形のそばの魅力をどうぞご堪能ください。

そば 豆知識

そばは、農薬を使わないので安心・安全な食物

俗に「そばは75日」と言われ、種まきから収穫までの期間が極めて短い食物です。虫が出ても、孵化するまでの間に収穫を終えてしまうので、農薬など病害虫対策はほとんど必要ありません。

そばは、穀類の中で栄養が最も豊富

米や小麦などの穀類は、その栄養分のほとんどがデンプン(力の源)です。そばの主成分も同じですが、その粒子は細かく消化しやすいものになっています。また、デンプンの他に、各種ビタミン・ミネラルも豊富に含み、たいへん栄養価の高い食品です。ただし、そばに含まれているタンパク質の大半は水溶性であり、そばを茹でるとその成分は湯に流出してしまうので、そば湯はぜひ飲んでいただきたいです。

●酒で弱った肝臓を保護するおそば

アルコールを飲み過ぎたりして肝臓についてしまった脂肪のことを脂肪肝といいますが、そばに含まれるコリンには肝臓を保護し脂肪がたまるのを防ぐ働きがあります。

●高血圧・動脈硬化に効くルチンの働き

そばに含まれているルチンには、弾力性がなくなり破れやすくなった血管を、新しい弾力性のある血管にとり替える働きがあります。また、血液をスムーズに流す作用もあるので、脳出血や心筋梗塞を防ぐことに役立ちます。ルチンは、単独よりもビタミンCとともに摂取することでより効力を発揮するので、大根おろしやねぎ・果実などと一緒にとると効果的です。なお、ルチンは水溶性でそばを茹でると約三割が溶け出してしまうので、そば湯はぜひ飲んでいただきたいです。

●疲労回復に効果的なそば

そばには、健康を維持し疲労回復を助ける為に必要なビタミンが数多く含まれています。全身を老化から守って皮膚を強化するなど若返りにも役立つビタミンEや、動脈硬化を防ぐリノール酸がそれです。また、昼ご飯の後に眠気に襲われたり頭がぼんやりする症状は、ビタミンB1・B2が不足しているから。そばに含まれるビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに換える為に欠かせないものであり、脳の働きを活性化させるのにも役立ちます。ビタミンB2も、発育に重要なビタミンで、欠乏すると口内炎や口角炎を起こしやすくなります。そばほどビタミンが豊富な穀類は、ほかにはありません。

《応募される皆様にお願いです》
おひとりで複数応募なさるときは、2通目からは出来る限り「郵便はがき等」のご使用をお願いいたします。
宛名面①～⑦及び スタンプ面の希望景品(第3希望まで)を必ずご記入の上、3店のスタンプでご応募ください。

お願い 必要事項は表面裏面共に全てご記入ください。必要事項を満たしていない応募につきましては、無効とさせて頂きますのでご注意ください。

キリトリ

郵便はがき

63円切手をお貼りください

990-2321

山形市桜田西四丁目2-14 MUSEE101オフィス
デザインオフィスB-2UNIT(ビーツーユニット)
「2020 やまがたそばマップ事務局」係

①住所 〒 -		
②氏名(フリガナもご記入ください)		③電話
④年齢 歳	⑤性別 男・女	⑥マップ入手先(具体的な名称をご記入ください)
⑦そばにまつわるエピソードを自由にお書きください 必須 (ご記入が無いと抽選の対象になりませんので漏れなくお書きください)		

①～⑦全てにご記入頂かないと抽選の対象になりませんので漏れなくお書きください。