

そばと共に歩んできた。
そして、これからも。



昼夜の寒暖差が激しく、朝霧が発生しやすい自然環境により、昔からそば栽培の適地とされてきました。



ミツバチはそば栽培にとっても大切なパートナーです。南相木村の豊かな自然も守り続けたいものです。



相木そば 1,100円(税込)

南相木村の大自然が育んだ「そば」をご堪能ください

「南相木村」と「そば」 相木在来種の夏そば「深山夏風」

相木そばの歴史は古く、江戸時代には「一に戸隠、二に相木…」と言われるほどでした。現在の相木そばは残念ながら戸隠そばのような勢いはありませんが、歴史ある相木そばを絶やさぬよう、村民により守り継がれています。

相木そばは相木在来種の夏そばを「深山夏風（みやまなつかぜ）」と命名し、毎年少量ながらも栽培され、そして滝見の湯で料理提供をしております。

深い山奥でさわやかな夏風に吹かれながら育った深山夏風をぜひ、ご賞味ください。

信州
相木そば

相木
天ざるそば
1,650円(税込)



相木そば
1,100円(税込)



ミニ相木そば
800円(税込)



ミニ天丼
700円(税込)



ミニ
チャーシュー丼
700円(税込)



ミニかき揚げ丼
700円(税込)



相木とろろつけそば
1,250円(税込)



信州福味鶏とごぼうの
つけそば(温かいつけ汁)
1,300円(税込)

信州ポークと野沢菜の
つけそば(温かいつけ汁)
1,350円(税込)



⚠️ ご注意ください
麺は同じ釜で茹でます!
そばアレルギーの方は
ご注文前に厨房スタッフへ
必ずお知らせください!

⚠️ そば湯について
「そば湯」をご希望の
お客様はお手数ですが
お食事処の注文窓口へ
お申し付けください

そば大盛り+
150円(税込)



信州
相木そば



信州なめ茸
とろろそば
1,350円(税込)



信州ポークしゃぶしゃぶ
梅おろしそば 1350円(税込)



ミニ天丼
700円(税込)



ミニ
チャーシュー丼
700円(税込)



ミニかき揚げ丼
700円(税込)



相木まぜそば 1,350円(税込)

ピリ辛挽き肉・温泉卵・
魚粉・長葱・刻み海苔
そばつゆとオイスター
ソースを使った特製つゆ

鶏塩麴と オリーブオイルの サラダそば 1,350円(税込)

鶏むね肉を塩麴漬けにして
低温調理
そばつゆと野菜のすりおろし、
オリーブオイルを使った特製
つゆ
サラダ仕立てのさっぱりした
そばになります



⚠️ **ご注意ください**
麺は同じ釜で茹でています！
そばアレルギーの方は
ご注文前に厨房スタッフへ
必ずお知らせください！

⚠️ **そば湯について**
「そば湯」をご希望の
お客様はお手数ですが
お食事処の注文窓口へ
お申し付けください


そば大盛り+
150円(税込)



温 そば うどん

🍜 麺大盛り...150円(税込)

⚠️ 温そばについて
温そばには「相木そば」を
使用しておりません。
予めご了承ください。

⚠️ ご注意ください
麺は同じ釜で茹でてます！
そばアレルギーの方は
ご注文前に厨房スタッフへ
必ずお知らせください！

たぬたまそば
900円(税込)



たぬたまうどん
900円(税込)



とろろかけそば
900円(税込)



かき揚げそば
1000円(税込)

- ◆かけそば 800円(税込)
- ◆かけうどん 800円(税込)



ざるうどん
800円(税込)

一緒にいかが？ //



天ぷらの盛り合わせ
700円(税込)



温泉たまご
120円(税込)



ねばねば野菜
(モロヘイヤとオクラ)
150円(税込)



自家製きつね
150円(税込)



ちくわの磯辺揚げ
200円(税込)



かき揚げ
250円(税込)

おすすめ
御膳

南相木御膳 1,950円(税込)

南相木村産のそば、季節のお野菜などを
贅沢に使用した御膳です



ご飯大盛り+
100円(税込)

南相木村自慢の
「相木そば」です！
南相木村産のそば粉を
使用しています！

御膳の小鉢は
季節により
内容が変わることが
あります

冷涼な地域でしか
栽培できない
「紫花豆」は高級菜豆の
ひとつです！



シナノユキマスの
から揚げはカリカリに
よく揚げていますので
骨まで召し上がれます

天ぶらは
季節や仕入れにより
内容が変わることが
あります

お土産で大人気の
「蕎麦ころりん」！
南相木村産のそば粉を
使用しています！

御膳

ご飯大盛り+
100円(税込)

※御膳の小鉢は季節により内容が
変わることがございます



低温熟成 厚切りとんかつ御膳 1,400円(税込)

低温熟成ポークを使用しています



信州ポーク 生姜焼き御膳 1,350円(税込)

長野県産信州ポークを使用しています

長野チキン南蛮御膳 1,350円(税込)

信州福味鶏を使用しています
自家製野沢菜、タルタルソースと
一緒に召し上がれ!



井 も の

ご飯大盛り+
100円(税込)

低温熟成 厚切りソースかつ井 1,100円(税込)

かつは低温熟成ポークを使用しています

「ソースカツ井」は
長野県民に身近で
親しまれている
ご当地グルメです!

信州ポークの味噌豚井 1,000円(税込)

長野県産信州ポークを使用してます

自家製チャーシュー井 1,000円(税込)

長野県産信州ポークを使用してます

天井 1,000円(税込)

\\ 一緒にいかが? //



ミニそば 700円(税込) ミニ相木そば 800円(税込)



カレー

ご飯大盛り+
100円(税込)

特製カレー
900円(税込)



低温熟成 厚切り
特製かつカレー

1300円(税込)

かつは低温熟成ポークを使用しています

ラーメン

麺大盛り: 150円(税込)

醤油ラーメン

1000円(税込)



味噌ラーメン

1000円(税込)



豚骨醤油ラーメン

1000円(税込)



あさり塩ラーメン

1,000円(税込)



ざるラーメン

900円(税込)



一緒にいかが?

おすすめ

ミニ丼



ミニ天丼
700円(税込)



ミニチャーシュー丼
700円(税込)



ミニかき揚げ丼
700円(税込)

おこさま
メニュー



おこさまカレー
600円(税込)



おこさまプレート
850円(税込)



おこさまそば
650円(税込)



おこさまうどん
650円(税込)



カフェバスの
ちょっくらさん

©東京ハイジ / 南相木村

南あいき村PRキャラクター「カフェバスのちょっくらさん」

信州

南あいき村ってこんなところ！

ちょっくらさんとその仲間たちによるYouTube 動画

“信州南相木村わくわくガイドツアー（全5話）”をお楽しみください♪

南あいき村の素敵なおところ、いっぱいです！

お料理が
できるまでの間
ちょっくら観てね！



第1話



第2話



第3話



第4話



第5話



ちょっくらさん

デザート

相木そばパフェ

980円(税込)

南相木村の蕎麦粉を使用した
ここできしか食べれないパフェ



※提供にお時間がかかる
場合があります

南相木ブレンドコーヒー

350円(税込)



南相木村の水質に合わせて、コーヒー鑑定士と滝見のお食事処監修の鈴木シェフが共同開発したオリジナルブレンドコーヒーです。食後やデザートと一緒におすすめの1杯です。

北海道ソフトクリーム

500円(税込)

ソースかけ放題!
自分好みに自由にアレンジしてね♪

- ◆チョコレート ◆抹茶 ◆ブルーベリー
- ◆キャラメル ◆マンゴー ◆キウイ



一品料理

揚げ物

- ◆フライドポテト……………550円(税込)
- ◆ごぼうのから揚げ……………550円(税込)
- ◆チーズカリカリ揚げ……………550円(税込)
- ◆甘エビのから揚げ……………600円(税込)
- ◆たこのから揚げ……………600円(税込)
- ◆信州福味鶏 自家製から揚げ 750円(税込)



フライドポテト 550円



ごぼうのから揚げ 550円



チーズカリカリ揚げ 550円



甘エビのから揚げ 600円



たこのから揚げ 600円



信州福味鶏 自家製から揚げ 750円



長野県産川魚のから揚げ 750円



あじフライ 600円



たっぷりえびカツ 750円



厚切りハムステーキカツ 650円



10品目の本格中華春巻き 650円



アメリカンドック&ミニチーズドック 600円

- ◆長野県産川魚のから揚げ ……750円(税込)
- ◆あじフライ……………600円(税込)
- ◆たっぷりえびカツ……………750円(税込)
- ◆厚切りハムステーキカツ……………650円(税込)
- ◆10品目の本格中華春巻き……………650円(税込)
- ◆アメリカンドック&ミニチーズドック 600円(税込)

お漬け物

- ◆野沢菜漬け……………300円(税込)

サラダ

- ◆パリシャキサラダ
- 大《3人前》……………700円(税込)
- 小《1人前》……………450円(税込)

※ドレッシングは「濃厚ごま」「シーザー」「すりおろし野菜」「わさび」からお選びいただけます

鉄板の肴

- ◆たこわさび…………… 350円(税込)
- ◆枝豆…………… 400円(税込)
- ◆冷奴…………… 400円(税込)
- ◆イカ焼き…………… 650円(税込)
- ◆鶏皮ぎょうざ…………… 650円(税込)
- ◆天ぷらの盛り合わせ…………… 700円(税込)
- ◆自家製もつ煮…………… 700円(税込)
- ◆チーズ入りソーセージ…………… 650円(税込)

ミニそば

- ◆ミニそば…………… 700円(税込)
- ◆ミニ相木そば…………… 800円(税込)

ごはんもの

- ◆ごはん…………… 200円(税込)
- ◆ご飯セット(ご飯・味噌汁・お新香) 450円(税込)
- ◆ミニ天丼…………… 700円(税込)
- ◆ミニチャーシュー丼…………… 700円(税込)
- ◆ミニかき揚げ丼…………… 700円(税込)

汁もの

- ◆味噌汁…………… 150円(税込)

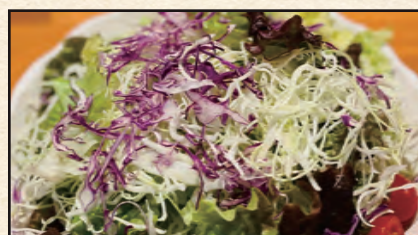
のせもの

- ◆生たまご…………… 100円(税込)
- ◆温泉たまご…………… 120円(税込)



野沢菜漬け

300円



パリシャキサラダ・大

700円



パリシャキサラダ・小

450円



たこわさび

350円



枝豆

400円



冷奴

400円



イカ焼き

650円



鶏皮ぎょうざ

650円



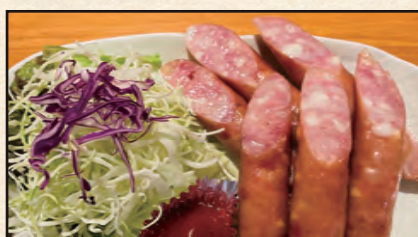
天ぷらの盛り合わせ

700円



自家製もつ煮

700円



チーズ入りソーセージ

650円

宴会メニュー

コース



南相木コース 《8品》

お一人様

5,500円(税込)



滝見コース《6品》

お一人様 4,400円(税込)



立岩コース《5品》

お一人様 3,300円(税込)

宴会コースのメのお食事は下記のメニューからお選びください



ミニ醤油ラーメン



ミニそば(温)



ミニうどん(温)



ミニ相木そば

宴会メニュー

オードブル

さまざまなイベントや集まり、ホームパーティーなどにおすすめです
あらゆるシーンに最適なオードブルをどうぞ



オードブル 《3人前》

4,800円(税込)

ミニオードブル《1人前》 1,650円(税込)



※写真はイメージです ※季節により一部内容が変わることがございます

宴会・オードブルのご予約について

- ◆ 滝見の湯フロントまたはお電話にてご予約ください。
- ◆ 宴会・オードブルメニューは17:00以降のみ、7日前までにご予約をお願いします。
- ◆ 宴会の場合、送迎も承ります。ご相談ください。
- ◆ 宴会時に飲食物のお持ち込みはご遠慮いただいております。
- ◆ ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

ご連絡先 ☎ 0267-91-7700 (滝見の湯)

宴会・オードブル ご予約受付

ご注文は7日前まで

宴会・オードブル ご提供時間

17:00以降のみ