



うらまちで旨いメーン！



手書きのメニューが壁にかかっており、一見してその品数に驚いてしまう。ラーメン、餃子はもちろんのこと、うどん、揚げ物、おつまみ類。全制覇はなかなかできないそう。それをマスターはおひとりで切盛りしている。お客様がいないときも忙しく手を動かし続ける。餃子を包んだりチャーシューを仕込んだり玉子焼きを焼いたり氷を割ったり：16年前に前オーナー夫妻から店を引き継いだ時、ラーメン屋だけれど居酒屋としても使ってもらえる店にしようとおつまみメニューを加えた。忙しく手を動かしながら、「何事も好奇心をもつて向き合えば、そのうちに上

達するから、とにかく好奇心が大切。まずはやってみて、やりながら良くするんだ」と語る。味付けひとつとっても、お客様の反応を見ながら、ちようどいい具合を常に見つけているそうだ。鉄板ナポリタンもそんなマスターの好奇心が生んだ人気メニュー。「始めた頃(6〜7年前)は珍しかったけど、最近はこちらこちで見えるようになったね」

## らーめん 三福

営業時間 19:00~26:00頃

月曜日定休

松本市城東1丁目3-26 沢山ビル

Tel. 0263-36-3918

左上：手作り餃子を包む様子を見せてくれた 餃子は定番人気メニュー

中央：餃子は鉄鍋で焼き上げる 鉄板ナポリタン!写真は普通盛り 大盛りもあります





上: 日よりランチ  
 右: 手打ち蕎麦は極細打ちが特徴。二八蕎麦をかために茹で上げていて、喉越しも食感も楽しめる。



店構えからして優しく親しみやすい雰囲気。店をはじめめる時から、女性ひとりでも入りやすく、くつろげるお店にしたいという想いがあったて、外装内装やコンセプトをかためていったそう。

お勧めメニューの「日よりランチ」は豆腐、手打ち蕎麦に(ほぼ)月替わりのお料理と、手作りのわらび餅がセツト。どの品も丁寧で、何かが主張しすぎることの無い味で、店の雰囲気だけでなく、お料理からも優しさを感じる。

月替わりのお料理は取材時はトマト鍋。冷たいお蕎麦と、温かいお鍋とのバランスが嬉しい。お蕎麦屋さんでトマト鍋??と意外性を感じるものの、食

べてみるとしっくり。オリジナルグリーンカレー鍋をお出しすることもあり、人気なのだそう。月替わり料理は、夏には彩り豊かな前菜盛り合わせなどになる。

グラフィックデザイナーから料理人に転身したご主人は、デザインと料理の共通点を「ものづくり」と話してくれました。工夫を重ねて出来た物、初めて出会う味を楽しむ、ものづくりの精神が息づくお料理なのだ。

一方で、お店をやっていて楽しい瞬間はお客様との交流とも話してくれた。ものづくりの喜びと、人との出会いの幸せな循環だ。

## 蕎麦 日より

営業時間 昼 11:00~14:00 日曜日~15:00  
 夜 土曜日のみ(予約可) 18:00~21:00  
 水曜日定休  
 松本市城東1-3-32  
 Tel. 0263-31-0611  
 @matumoto\_hiyori

うらまち  
 界隈

## うらまちのありのままを見つめて

早いもので本紙が発刊して、3年が経ちます。うらまちは一見すると寂れた歓楽街?でも、松本の中心市街地の一角として、その立地や歴史からは大きなポテンシャルを感じる...!そんなことから、私たち信州松本うらまちレジリエンス協議会のまちづくり活動が始まり、これまで様々なイベントや演劇公演、空き店舗の利用促進などを行ってきました。

その結果というところですが、実際にこの3年間でうらまちに新たに13もの店舗が開業しています。コロナ禍があり地域も社会も激動した3年間、でも振り返るとうらまち復活の転換点になっているかもしれない3年間、本紙はありのままのうらまちからざらっと光る魅力を探し、発信してきました。

私たちは取材を通して、紹介しきれない輝き、瞬きと出合いました。そして、うらまちの魅力は、ここで紡がれる無数の個人の物語や、店を営む人それぞれが持つ替えのきかない個性が集まって形づくられているということに気がつきました。

県の地域発元気づくり支援金を使わせていただいた3年間はこれで終わりとなりますが、うらまちの魅力を高めていく私たちの活動はこれからも続きます。これから、うらまちで何が起るのか?今後もご期待ください。そして共にうらまちの魅力を高める仲間になってください。

TAKE FREE | ご自由にお持ちください

**凡例**

- 食事処・レストラン(昼)
- 食事処・レストラン(夜)
- 食事処・レストラン(昼・夜)
- 居酒屋
- BAR/スナック
- 喫茶・カフェ
- 物販
- スイーツ
- 湧水・井戸
- その他

店名末尾に★マークのあるお店は、本紙配布店です

うらまちを通じ松本の街を見直し、松本がもっと楽しくなる。  
当マップ配布に協力してくれる店、施設リスト

- ① ベラミ人形店 ② salon as salon ③ cafe chiiann ④ 菜日
- ⑤ フランス惣菜 ルニ ⑥ 横山薬局 ⑦ ゲストハウスtabi-shiro
- ⑧ そればな ⑨ books電線の鳥 ⑩ 三代澤酒店 ⑪ たい焼きふるさと
- ⑫ 飯田屋鮎店 ⑬ something tender ⑭ ガルガ ⑮ てまりや ⑯ Plaire
- ⑰ Oldies B Goodies ⑱ 長野銀行大名町支店
- ⑲ ノセメガネ上土本店 ⑳ café noyie ㉑ かめのや ㉒ 想雲堂

旅館すぎもと(松本市美ヶ原温泉) CreperieMonkava(松本市島内)  
本・中川(松本市元町) 華陽麵坊(松本市元町)  
オートプラザ諏訪(諏訪市) 松本マツダオート(松本市平田)

信州松本うらまちレジリエンスプロジェクト

うらまちは松本の中心市街地の一角として大きなポテンシャルを持った場所です。  
様々なイベントや演劇公演、空き店舗の利用促進などを通じてうらまちの魅力を高めていきます！  
ホームページではうらまちのイベント情報などを発信中です♪

uramachi-pjt.jp

@ura\_no\_mama

Instagramアカウントでは、プロジェクト関連のお知らせの他、新規発行のお知らせ、配布店の紹介、本誌紙面に掲載しきれなかった取材写真のご紹介などをしていきます。

企画・編集・デザイン: 梅川茜

写真: 宇賀神拓也

発行: 信州松本うらまちレジリエンス協議会 2024.03.22

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

うらまちと周辺のお店をGoogle Mapでみれます。

<https://qr.paps.jp/vtZFM>

