

上高地
あずき珈琲
山のカフェ&レストラン

モーニングメニュー

Morning Menu

上高地の
朝ごはんを満喫。

OPEN～11:00まで

オコジヨの
モカちゃん



2025
秋
vol.02

山の色と、
秋の香り

信州の秋は、
目にもおいしく、
心にもやさしく。



上高地
あずき珈琲
山のカフェ&レストラン

大阪府大阪市北区天神橋 3-6-26 扇町パークビル 8F
0120-800-514

忘れられない夜は、空から降ってくる。

The 4th

万博夜空が アートになる日

ドローン、花火、音楽。関西最高峰の興奮が、今年もここに。 全席指定 | チケット発売中

ART NIGHT IN THE SKY AT EXPO '70 PARK

2025.11.22 SAT
@万博記念公園 | OPEN 12:00 START 19:00

VIP シート:1名	ダイナミック シート:1名	パノラマ シート:1名
55,000 円	10,500 円	8,800 円 4,400 円

チケットの
お申し込みは
こちら！



【注意事項】※表示価格は、1席の料金で、全て税込価格です。
※チケット代には、自然文化園の入園料が含まれています。
※パノラマシートの場合、3歳から小学生以下のお子様には
子供料金が適用されます。車3歳未満のお子様については、
大人1名につきお子様1名、膝の上で無料でご覧いただけます。
ただし、お子様の座席はご用意されませんので、別途
お席が必要な場合はチケットをご購入ください。
※本イベントは吹田市の万博記念公園で実施されます。
会場は夢洲ではございませんのでご注意ください。

主催 | 万博花火プロジェクト実行委員会 共催 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ



上高地の紅葉

日本一の紅葉

涸沢カール

涸沢には標高約 2300m 地点に日本最大級のカールがあり、周辺には北アルプス 3000m 級の山が広がり、最大 900m の標高差を誇っています。9 月下旬からナナカマドやダケカンバ、その他の高山植物が色づき始め、例年 10 月上旬が見頃となります。

涸沢カールへの旅MAP



3 涸沢小屋

涸沢カールを見渡す標高2350mの南斜面に立つ、三角屋根の明るい小屋です。こじんまりした小屋ではありますが、山を愛するお客様方と明るいスタッフが作り上げてきたアットホームな雰囲気が特徴の山小屋です。

1 涸沢カール

ダケカンバやナナカマドの紅葉が見られる涸沢カール。例年、9月半ばから色付き始め、見頃を迎えるのは9月下旬～10月上旬頃。以前は、9月下旬に最も美しい見頃を迎えていましたが、近年は10月初旬を迎える傾向にあるようです。最新情報は山小屋の情報を随時チェックしましょう！

2 涸沢ヒュッテ

登山者、写真家、自然を愛する人々にとって、ここ涸沢は一生に一度は訪れたい聖地。その中心にある、圧倒的なスケールと美しさを間近に感じられる特等席。それが私たち涸沢ヒュッテです。



上高地から徒歩2時間、静かな森に広がる芝生の楽園「徳澤園キャンプ場」。前穂高岳の絶景を眺め、鳥の声に耳を澄ます贅沢な時間を過ごせます。平坦な道のりで初心者やご家族にも安心。カフェの名物ソフトクリームもぜひ！

5 河童橋

河童橋付近から見られる、紅葉に染まる穂高連峰。梓川の清流と雄大な峰々の美しい姿を楽しむことができます。

はじめてでも安心！ 涸沢カール 6時間半の旅

約6時間30分の登山の末にたどり着いた涸沢カールには、ずっと憧れていた光景が広がっていました。



涸沢カール

天上の絶景、神々の庭へ

北アルプス穂高連峰の懷に抱かれた「涸沢カール」は、訪れる誰もが息をお天空の楽園です。
一番の魅力は、日本一と称される秋の紅葉。燃えるようなナナカマドの赤、鮮やかなダケカンバの黄、そしてハイマツの緑が織りなす色彩は、まるで神様が広げた錦の絨毯のよう。
夏には可憐な高山植物が咲き誇り、夜には降ってきそうなほどの満天の星が頭上を埋め尽くします。涸沢ヒュッテのテラスから眺める荘厳なモルゲンロートは、まさに至福のひとつ。
一生忘れられない感動が、あなたを待っています。さあ、神々の庭へ出かけてみませんか？



涸沢カール タイムテーブル



6:00	河童橋
7:00	明神橋
8:00	徳澤園
9:30	横尾大橋
11:00	木谷橋
12:30	涸沢カール

とうじそば



安曇野産本わさび わさびごはん



とうじそば

「とうじそば」は松本市奈川に古くから伝わる郷土料理で、根曲がり竹で編んだ柄杓型のとうじかこ（スィノウ）にゆでそばを入れ、さまざまな具を煮たてた温かい鍋に籠ごとそばを浸し、しゃぶしゃぶのようにさつと温めて食べる。そばをつゆに浸ける事を「湯じ」といい、これが「とうじ」の語源といわれています。

朝の連続テレビ小説「おひさま」でヒロインの結婚式に出されたように、婚礼や年取りに饗されるハレの食として古くから食べられる伝統料理です。



本わさび

わさびの栽培で最も重要な要素が、美しい湧き水です。北アルプスの雪解け水が豊富に湧き出る安曇野の大地は、わさびの生育に最適な土壌です。雪が降ってから6ヶ月もの月日を経て地下から湧き出す水は、わさび栽培の障害となる濁りがまったくなく清澄です。1日に70万トンもの水量を誇り、一年を通して水温が13~15℃の範囲で大きく変わらず、さらに安曇野の水が日本料理に欠かせない「軟水」であることも良質なわさび栽培の助けとなります。この「水」こそ、安曇野が日本一のわさび生産量を誇る理由です。



お召し上がり方

まずは、白菜やネギ・鶏も肉などたくさん具材が入った「けんちん鍋」を楽しみます。

その次にとうじ籠を使い、信州そばを投じます。

軽く温めたら、お椀に汁や具をたっぷり盛り付けて、お好みの薬味と共に召し上がりください。お蕎麦が終わった後の汁には具の旨味と蕎麦の風味が残っています。その汁に、ごはんとお卵を入れ雑炊にして食べるのも美味しいです。お鍋に何も残らないくらいに完食するのが、ツウの食べ方とされています。



わさびの食べ方

わさびは、新葉を伸ばし外側の古葉を落としながら大きくなります。表面がゴツゴツしているのは葉が落ちた痕跡だからです。根茎の先端の方の細胞が古く、茎に近い方（元）が新鮮です。成分は元の方が豊富だと思われがちですが、差はほとんどありません。

すりおろすと先端の方は元の方に比べざらざらとして粘り気が少なく、黒っぽくて固めのため、元の方からすりおろすことをおすすめします。

尚、1本のわさびを何回にもわたり使うときは、風味を保つために先端からすりおろしてもいいでしょう。

わさびは、きめ細かくするほど辛味が増すといわれています。これは、わさびの細胞が壊れることで辛味成分（アリルからし油など）が生成されるからです。

すりおろしたわさびを包丁の背で叩いたりしますが、これも叩くことで粘り気が出て辛味が増すからです。おろしたての場合は必要ありませんが、30分や1時間過ぎたものは叩くことをおすすめします。





長野パープル

「ナガノパープル」は長野県のオリジナル品種で、「巨峰」と「リザマート」の交配により誕生した大粒の黒ぶどうです。長野県須坂市の長野県果樹試験場で育成され、2004 年（平成 16 年）に品種登録されています。果皮は黒紫色で、糖度が 18 ～ 20 度くらいと甘みが強くて酸味はおだやか。渋みはなく、果汁たっぷりで香りもよく、豊かな風味を楽しめます。また、ナガノパープルは皮が薄いので皮ごと食べられるのも魅力です。黒ぶどうの皮には健康によいとされるポリフェノールが含まれているので、皮ごと食べることで栄養を摂取できます。



シャインマスカット



巨峰やナガノパープルと同じく人気なのが、シャインマスカット。その産地として注目を集めているのが、長野県北部の中野市です。安芸津 21 号と白南の交配種として広島県で開発されましたが、冷涼な長野県の気候と相性が良く、長野県が全国一の出荷量を誇ります。大粒で甘味が強く、さわやかなマスカット香があり、皮も実も適度にひきしまってパクパクと食べられます。果皮の色が黄緑色のものはさっぱりとした甘さ、完熟するほど黄色味を帯びてより一層甘味が増します。

信州のりんご

長野県は全国二位のりんごの生産地で、日本のりんご生産量の約 20% を生産しています。

林檎の栽培に適した条件は、
「降雨量が少なく日照時間が長いこと」
「昼と夜の寒暖の差が激しいほど味と色の良いりんごが出来る」と言われています。
そう、ここ長野県はまさにりんごの栽培にとって最適な土地と言えるのです。



シナノスイート

シナノスイート特有の上品な甘さが特徴です。



シナノゴールド

シナノゴールドの爽やかな甘酸っぱさが楽しめます。



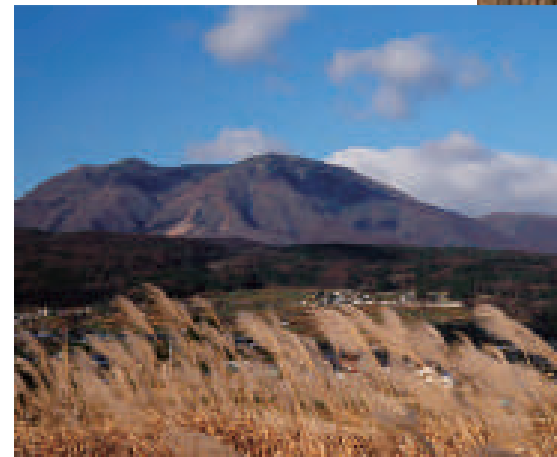
シナノリップ

太陽の光をいっぱい浴びて育つため一段と濃厚な味わいです。

飯綱町

長野県の北部にある飯綱町。長野市の市街地から車で約 30 分の距離にあり、東京からも北陸新幹線を使えば約 2 時間と、気軽におでかけできる信州の町です。

澄んだ空気と豊かな水源に育まれた飯綱町は、寒暖の差が大きくりんご栽培に最適の地として栄えてきました。赤く艶やかに実るりんごは、味が濃くシャキッとした食感が特長で、日本の中でも有数のりんごの名産地として知られています。



りんご農園 「Fujiwara roots farm (フジワラーツファーム)」

農園名の“roots”には、農業や生活の原点を大切にしたいという想いが込められており、ここでは無化学肥料で減農薬、除草剤を一切カットした、皮ごと食べても安心なりんごを生産しています。農薬使用を制限するとどうしても生まれてくる生食用としては価値が下がってしまう規格外りんご。あずさ珈琲ではそのフジワラさんのりんごを搾りたてのジュースや焼きリンゴで提供しております。



軽井沢ソーセージセット

当店オリジナルアーモンドクリーム使用!



アーモンドトースト

ドリンク料金 **+** ¥664(税込¥730)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。



信州りんごバタートースト

ドリンク料金 **+** ¥664(税込¥730)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。

自家製パンのトースト

(信州フルーツジャムは別+50円)

ドリンク料金 **+** ¥573(税込¥630)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。

こだわりのあずさ珈琲のパン

毎日店内で焼き上げております。



自家製山型パン
(信州フルーツジャムは別+50円)

ドリンク料金 **+**
¥91(税込¥100)



信州
りんごバタートースト

ドリンク料金 **+**
¥255(税込¥280)



あずさ珈琲オリジナル
アーモンドトースト

ドリンク料金 **+**
¥255(税込¥280)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。



オコジヨの
モカちゃん

パンモーニング

モーニングの
ご注文は
ドリンクメニューの
モバイル番号
から



おすすめ

信州ミルクの とろけるフレンチトースト

軽井沢ソーセージ付き

ドリンク料金 **+** ¥664(税込¥730)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。



信州ハム 軽井沢のソーセージ

熟成 JAS規格の基準である3日間以上の熟成期間を置く
ことにより、旨みと風味を引き出したプレーンのあらびき
ウインナーです。肉汁たっぷりでジューシーなおいしさを
お楽しみください。

＼寒天を使った／

あずさ珈琲のこだわり

味噌



信州伝統食材の寒天を具材に使ったお味噌汁。老舗 110 余年の伝統信州上高地味噌を使用。南信州の伝統的な食べ方です。

お米



風さやかは13年の歳月をかけて開発された、長野県のオリジナル米です。あっさり・もっちりとした食感が特徴的です。

爽やかな風味、颯爽と。
風さやか



信州上高地みそ



＼店頭販売中！／



信州
たまごかけごはんしょうゆ使用

卵かけご飯と 軽井沢ソーセージ

～信州たまごかけしょうゆ～

ドリンク料金 **+** ¥755(税込¥830)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。



白ご飯と 軽井沢ソーセージ

ドリンク料金 **+**
¥664(税込¥730)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。



卵かけご飯

～信州たまごかけしょうゆ～

ドリンク料金 **+**
¥255(税込¥280)

ごはん大盛 **+** ¥46(税込¥50)

おかわりメニュー

- ミニサラダ **¥137(税込¥150)**
- おかわりごはん **¥91(税込¥100)**
- おかわり卵 **¥91(税込¥100)**
- おかわり味噌汁 **¥91(税込¥100)**

※当店で使用しているお米は、全て国産米です。
※写真はイメージです。

信州のお米がおいしい 朝ごはん

モーニングの
ご注文は
ドリンクメニューの
モバイル番号
から



- おしながき
- 塩麹のくるみ味噌鶏焼き
- 野沢菜しぐれ
- 信州えのきの揚げだし豆腐
- 納豆
- 香物（信州産野沢菜）
- 信州のお米と具沢山の味噌汁
- 季節のフルーツ



卵かけセット
卵専用醬付き

+ ¥91
(税込¥100)

信州の和定食

ドリンク料金 **+** ¥891(税込¥980)

※モーニングのご注文はドリンクメニューのモバイル番号からお選びください。

信州ミルク

●あずさミルク珈琲

珈琲チケット +¥50

HOT / ICE

長野県産信州ミルク工房牛乳使用！
当店自慢のオリジナルブレンド珈琲と
たっぷりの信州ミルクを
使用しています。



¥573(税込¥630)

●信州ミルク工房牛乳

HOT / ICE

安全と新鮮でコクと甘みのある牛乳
穂高連峰から流れる
清らかな水と大地の恵みに抱かれて
愛育された乳牛。
恵まれた自然のふところで、
最新の技術を駆使した
衛生的製造設備によって、
安全と新鮮でコクと甘みのある牛乳を
使用しています。



¥528(税込¥580)

紅茶

●信州アップルティー (HOT)

あずさ珈琲オリジナル
こだわりのアップルティー
みずみずしいりんごの香りと
爽やかなセイロンティーをベースに
長野県産りんご果汁をつけくわえました。
りんごの自然な甘みが引き出され
ほっこり癒しのひとときを演出します。



¥619(税込¥680)

●あずさミルクティー ¥573(税込¥630) HOT / ICE

●紅茶 珈琲チケット ¥528(税込¥580) (HOT)

●アイスティー 珈琲チケット ¥528(税込¥580)

●アイスアップルティー ¥664(税込¥730)

●アイスアップルティーソーダ ¥664(税込¥730)

ソフトドリンク

●選べる 信州りんごジュース



シナノリップ



シナノゴールド



シナノスイート



¥664(税込¥730)

●メロンソーダ ¥528(税込¥580)

●クリームソーダ ¥664(税込¥730)

●クラフトコーラ ¥528(税込¥580)

●レモンスカッシュ ¥528(税込¥580)

●オレンジジュース ¥528(税込¥580)

●ホットココア ¥710(税込¥780)

●アイスココア ¥710(税込¥780)

●信州天龍村の ゆず蜂蜜スカッシュ

天龍村の気候だからできる
ここにしかない香り高いゆず
豊かな香りの『南信州産ゆず』
そのかぐわしさは高い評価をいただいています。



¥619(税込¥680)

珈琲チケットをお持ちの方は
こちらの番号からご注文ください。

マイルドブレンド珈琲	紅茶(HOT)
ストロングブレンド珈琲	アイスティー
水出しアイス珈琲	アメリカン珈琲

珈琲チケット +¥50 あずさミルク珈琲 HOT / ICE

＼一杯130円お得!!／

●6枚綴り珈琲チケット ¥2,455(税込¥2,700)

珈琲チケットのドリンクで使用できます！

一杯ずつ「挽きたて」「淹れたて」の
本格ドリップ珈琲

挽きたて珈琲

メニュー

マイルドブレンド珈琲 珈琲チケット
¥528(税込¥580)

ストロングブレンド珈琲 珈琲チケット
¥528(税込¥580)

アメリカン珈琲 珈琲チケット
¥528(税込¥580)

水出しアイス珈琲 珈琲チケット
¥528(税込¥580)

カフェインレス珈琲
¥619(税込¥680)

珈琲フロート
¥664(税込¥730)

珈琲・紅茶
おかわり半額

右記のドリンクは2杯目以降
単品価格の半額でご提供いたします。

マイルドブレンド珈琲
ストロングブレンド珈琲
水出しアイス珈琲

紅茶(HOT)
アイスティー
アメリカン珈琲

※1杯目のドリンクはセット含む全てのドリンク(アルコール・お子様ドリンク以外)
ご注文の方も対象です。

珈琲豆チャート

ストロング	マイルド
苦味 ●●●●●	苦味 ●●●●●
酸味 ●●●●●	酸味 ●●●●●
コク ●●●●●	コク ●●●●●