



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



# 信州の避暑地へ

食べて見て聴いて涼しい夏。



2026  
**夏**  
 vol.05



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

**あほうを、極める。**

**あほうで、生きる。**

THE AWA ODORI  
 TOKUSHIMA CITY  
 世界中を、あほうに。  
 A Traditional Japanese Performing Art

外棧敷は、ただ熱いだけではない。混沌の中に、一点の曇りもない「美しさ」が宿る場所。

舞台は、ただ綺麗なものだけではなく、伝統という刃を研ぎ澄ます、演舞者の「逞しさ」が潜む場所。

11日限定  
 匠の舞台 **優りび** (YURIHIBI)

12日~15日  
 舞台&外棧敷演舞  
 夢の舞台 **祭りび** (MATSURIBI)

外棧敷  
 南内町演舞場  
 総踊り

開催日程 2026 TUE WED THU FRI SAT  
 8/ **11, 12, 13, 14, 15**

匠の舞台 優りび | 外棧敷演舞 & 夢の舞台 祭りび

阿波おどりチケットは7/1(水)から一般販売開始!

詳しくはTHE AWAODORI 2026公式ホームページをご確認ください



お問い合わせ  
 阿波おどり未来へつなぐ実行委員会事務局  
 tel.088 678 5181 fax.088 621 5457  
 info@awaodorumirai.com



各種SNS・アレルギーはこちらを CHECK!

Instagram | Tiktok | アレルギー



# 上高地の涼

## パワースポット

荘厳なムード漂うパワースポット「神降地」。海神穂高見命(わだつみほたかのみこと)を御祭神とする穂高神社の奥宮は、上高地明神池のほとりに祀られています。明神池は針葉樹に囲まれた神秘的な池で、明神岳の伏流水を湛えた広く澄んだ水面の一之池と庭園を思わせる二之池があり、春夏秋冬いつ訪れても美しいパワースポットです。



### 穂高神社奥宮

穂高見命(ほたかのみこと)を御祭神に仰ぐ穂高神社は信州の中心ともいべき安曇野市穂高にあります。そしてその奥宮は北アルプス穂高岳のふもと上高地に祀られており、嶺宮は北アルプスの主峰奥穂高岳の頂上に祀られています。

### 明神池

穂高神社奥宮の境内にある明神池は、一之池と二之池の大小2つからなる池で、遊歩道脇には三之池もあります。梓川の古い流路の低地に明神岳からの湧水がたまってきた池で、常に伏流水が湧き出ているため、冬でも全面凍結しません。透明感あふれる水面には澄み渡った空が映り、静寂が広がります。カラマツの森に囲まれた池の頭上にそびえる明神岳最南峰、イチヨウバイカモの水中を優雅に泳ぐイワナやマガモ、二之池に配された岩石群は自然による造形美そのものです。



## あずさ珈琲

夏は上高地のベストシーズン!

## おすすめする上高地

上高地のベストシーズンは初夏から夏にかけて、平均気温も22度前後で快適にハイキングや登山が楽しめます。ベストシーズンには空気が澄み、鮮やかな緑と清流が楽しめる絶好の避暑地です。



早朝の大正池



### 横尾大橋



天の川とペルセウス座流星群

### 上高地の朝と夜

上高地の夏といえば、代表的なのが幻想的な「朝もや」。夏の朝もやは、空気中に含まれる水蒸気が水際で冷やされて水滴になったもの。湿度が多く、水と空気の温度差が大きいほど現れやすいため、上高地では7月中旬から8月が最も朝もやを見やすい季節になります。特に大正池周りの朝もやは迫力があり、見ごたえは抜群。日が当たると朝もやは消えてしまうため、時間帯は午前6時〜8時頃がおすすめです。  
夜は朝と違って曇りが変わり、街灯がなく星空が綺麗に見える、街中では味わえない夜の景色が堪能できます。7月から9月の間は「夏の三角形」と「天の川」がはつきりと観察でき、夏は天の川を星空の中心に眺めることができるので、1年の中でも一番見応えがある時期になります。



北アルプスの清流 安曇野の蓼川

### 安曇野の湧水

標高3,000m級の北アルプスがそびえる安曇野は、平坦な複合扇状地が伏流水を生み、大地と生活を豊かにしてきました。豊富な湧き水の量は1日に約70万トンで、「安曇野わさび田湧水群」は環境省の名水百選に選出され、水温は一年を通して約13℃と安定しており、わさびの栽培に適しているため生産量は日本一です。



あずさ珈琲の  
わさびは  
安曇野産だよ〜!



モカちゃん(夏ver)



# 安曇野市

って  
こんなところ。



北安曇郡  
小谷村



つがいけこうげん  
柵池高原

約20分のゴンドラと約7分のロープウェイを乗り継いで高原を登っていきます。途中、ゴンドラやロープウェイの中からも大自然の景観を楽しむことができます。ロープウェイの終点から少し歩くと、柵池自然公園が広がっており、標高1,900mに位置する高原湿原で、夏は冷涼であるため快適に散策することができます。

# 北アルプス

夏の始まり。



北安曇郡  
白馬村



八方池

約1時間30分のトレッキングの到着地点となる「八方池」。大きな鏡のように、水面に白馬連峰を写した姿は神秘の池とも呼ばれ、白馬の絶景スポットとなっています。標高2,060mにある自然の池で、6月下旬から夏にかけては残雪の氷解風景が楽しめます。

## 今年の夏は安曇野の里山ハイキング!



長峰山から見る風景



常念岳

安曇野の西にそびえる標高 3000m級の北アルプス。夏の登山シーズンにはたくさんの登山客が訪れ頂を目指します。燕岳～常念岳～蝶ヶ岳のルートはパノラマ銀座と呼ばれ、槍ヶ岳を眺めながら縦走が楽しめます。安曇野の平野から眺める北アルプスは、特に早朝がおすすめで、朝日が当たる姿は早起きした人しか見られない贅沢な景色になっています。夕暮れの夕日が沈む姿もシルエットが稜線を照らします。安曇野の東側の標高900mを超える長峰山・光城山の山頂からは、北アルプスと安曇野の里の風景が一望でき、ずっとそこにいたくなる景色です。

大町市



青木湖

青木湖は、信濃大町の中でも特に豊かな自然がそのまま残る湖で初夏になるとホテルが舞い、観賞クルーズも人気を集めています。森に囲まれ落ち着いた雰囲気です。アウトドアを楽しむのにぴったりな場所で、SUPやカヌーなどのアクティビティが充実しており、水質も良いので安心して遊べるのが特長的です。



# 南信州天龍村産 ゆず

～南信州の太陽が育んだ、  
突き抜ける爽快感～

長野県の南端、南信州・天龍村の特有の気候だからこそ生み出される、ここにしかない香り高いゆず。全国的にも高い評価を受けているそのかわしさと、爽やかな酸味が、夏の火照った体をすっきりとクールダウンしてくれます。



提供：長野県農政部

信州フルーツの  
ヨーグルトクリームかき氷  
**南信州天龍村産 ゆず**

¥1,255(税込¥1,380)

# 紅玉りんご

～鮮やかなルビー色に隠された、  
爽やかな甘酸っぱさ～

信州の果物といえば、やはりりんご。名前の通り鮮やかな深い赤色をした「紅玉」は、際立つ酸味と爽やかな香りが特徴です。昔ながらのどこか懐かしい、キュンとするような甘酸っぱさと濃厚な味わいが、かき氷全体をさっぱりと引き締めてくれます。

信州フルーツの  
ヨーグルトクリームかき氷  
**紅玉りんご**

¥1,164(税込¥1,280)

# 信州の恵みを詰め込んだ「ご褒美かき氷」

信州の涼風を味わう。  
うだるような夏の暑さを忘れさせてくれる、信州の涼やかな風。そんな長野の自然の恵みを器いっぱい盛り込んだ、あずき珈琲こだわりの「かき氷」が今年も登場します。まるで信州を旅しているかのような、贅沢でひんやりとしたひとときをお届けします。

## 信州が誇る、個性豊かなフルーツたちとミルク

あなたにぴったりの「信州の味」を見つけ、ひんやり美味しい夏をお過ごしください。

信州フルーツの  
ヨーグルトクリームかき氷  
**信州 ミルク**

¥1,164(税込¥1,280)

## 信州ミルク

～愛情たっぷりの生乳を、  
そのままの美味しさで～

長野県内の酪農家が、たっぷりの愛情を込めて生産している生乳のみを原料にした「信州ミルク」。衛生管理の行き届いた工場で製造された牛乳は、シンプルだからこそミルク本来の豊かなコクと優しい甘みが際立ちます。ヨーグルトクリームとの“ダブル乳製品”の相性は抜群です。



## 信州産 白桃

～とろけるような甘味と濃厚な果汁～

太陽の光をたっぷり浴びて育った信州産白桃。とろみのある強い甘味と、口いっぱいに広がる濃厚な味わいが特徴です。桃本来のジューシーで上品な甘さが、まろやかなヨーグルトクリームを優しく包み込み、なんとも贅沢なスイーツへと昇華させます。

信州フルーツの  
ヨーグルトクリームかき氷  
**信州産 白桃**

¥1,255(税込¥1,380)



提供：長野県農政部

## ナガノパープル

～長野が生んだ、甘く芳醇な“黒い真珠”～

長野県の果樹試験場で「巨峰」と「リザマート」の交配により誕生したオリジナル品種「ナガノパープル」。糖度 18～20 度という強い甘みを持ちながら、酸味はおだやかに済みがありません。大粒の果肉からは豊かな香りと果汁が溢れ出します。皮が薄いので、栄養価の高いポリフェノールごと味わえるのも魅力。

信州フルーツの  
ヨーグルトクリームかき氷  
**ナガノパープル**

¥1,345(税込¥1,480)



提供：長野県農政部

あずさ珈琲

こだわりのお米



あずさ珈琲で提供しているお米は「白馬ファーム」さまが生産しております。白馬源流水で作られたお米で、しっかりとした旨味と甘みがあり、粘り・味・香りのバランスの良いお米になっています。標高が高く、昼夜の寒温差が大きい長野県。この厳しい気候が、お米一粒一粒に「甘み」と「旨み」をギュッと閉じ込めます。清らかな水と澄んだ空気、そして信州の大地が育てたお米は、炊き上がりがふっくらしていてツヤと香りが格別です。まずは白米だけで、その風味を感じてください。モーニングメニューの和定食でおかずと一緒に食べるのももちろん、卵かけご飯として食べるのもおすすめです。卵かけご飯専用「信州たまごかけしょうゆ」も用意して、卵の旨味を引き立てる抜群の組み合わせになっていますのでぜひお試しください。



# HAKUBA FARM

自然豊かな長野県白馬村で

お米・野菜の生産、薪の販売を行っています。

長野県白馬村の緑鮮やかな様々な生命に満ちた田んぼに多くの人が癒されています。四季折々の働く姿や、収穫の喜びを分かち合う笑顔が重なって、子供たちに故郷の誇りや思い出を育んでいます。環境との関わり合いを軸として、ようやく国も農業の多彩な機能を評価し始めています。今こそ、まず農業者自身が幸福を実感できる農業を創造していかなければいけません。



## 白馬源流水

白馬ファームの水田は、白馬連峰より姫川に注ぐ源流から水を入れています。この姫川は国土交通省の公表している一級河川の水質現状において1999年以降4回にわたって水質ランキング1位を獲得。さらに、環境省が選ぶ名水百選にも選定されている清流です。



白馬源流水



〒399-9211  
長野県北安曇郡白馬村神城25538  
takeda@hakubafarm.com

0261-75-2411  
0261-85-2412

# 夏の元気を支える牛肉のチカラ

暑い夏はたくさん汗をかいたり、室内外の温度差で、ほかの季節よりも体力が消耗しやすい季節です。

暑さで食欲が落ち、冷たい麺類などのさっぱりした食事が増えることで、栄養バランスが偏ってしまうことも。また、汗をかくことで水分やナトリウムだけでなく、不足すると疲れやめまいの原因となる「鉄」や、食欲低下に関わる「亜鉛」などのミネラルも失い、夏バテになるリスクが高まります。夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給に加えて、しっかりと栄養をとることも大切です。



みんなで楽しく焼肉・BBQはもちろん、麺類に牛肉をプラスしたり、サラダにローストビーフをトッピングしたりして、毎日の食事でおいしく手軽にエネルギーと栄養を摂取して暑さに負けず、元気に楽しく夏を過ごしましょう。

## 信州の牛肉

信州には長野県トップブランド牛「信州プレミアム牛肉」をはじめ、「信州和牛」「信州アルプス牛」などのブランド牛肉があります。信州の壮大な山々が育んだ水と豊かな自然環境のなか、生産者が丹精こめて生産した牛肉をぜひ味わってみてください。



牛肉には体をつくる「たんぱく質」、体を動かすための重要なエネルギー源「脂質」、赤血球の生成をサポートする「ビタミンB12」、その他「葉酸」「鉄」「亜鉛」「カルニチン」などの栄養素が含まれていて、実は夏バテ予防にはぴったりの食材です。



上高地あずさ珈琲のハンバーグは信州産の牛肉を使用しております。



おいしいね 信州  
**長野県農協直販**  
〒381-2202 長野県長野市市場2-1  
026-285-5500 026-284-4800



HPはこちら



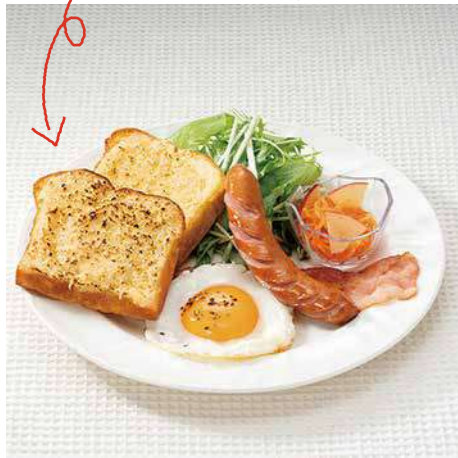
ECサイトはこちら



長野県農協直販 オンラインショップ

# 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!



**155**  
アーモンドトースト  
ドリンク料金 +  
¥664(税込¥730)



**156**  
信州りんご  
バタートースト  
ドリンク料金 +  
¥664(税込¥730)



**157**  
自家製パンのトースト  
(信州りんごジャムは別+50円)  
ドリンク料金 +  
¥573(税込¥630)

こだわりのあずさ珈琲のパン

毎朝店内で  
焼き上げております。



**151**  
自家製山型パン  
(信州りんごジャムは別+50円)  
ドリンク料金 +  
¥91(税込¥100)



**153**  
信州  
りんごバタートースト  
ドリンク料金 +  
¥255(税込¥280)



**154**  
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)

一緒にいかがですか?

**165** ミニサラダ ¥182(税込¥200)



オコジョの  
モカちゃん

## パンモーニング



おすすめ

**152**  
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)



**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。



信州 上高地みそ

お米



標高が高く、昼夜の寒暖差が大きい  
長野県。この厳しい気候が、  
お米一粒一粒に「甘み」と「旨み」を  
ギュッと閉じ込めます。  
清らかな水と澄んだ空気、  
そして信州の大地が育てたお米は、  
炊き上がりのツヤと香りが格別です。  
まずは白米だけで、  
その風味を感じてください。



北アルプスの雪解け水が育んだ、  
信州の銀シャリ



＼店頭販売中！／



163

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)



164

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)



174

白ご飯と  
軽井沢ソーセージ

ドリンク料金 +  
¥664(税込¥730)

ごはん大盛

+ ¥46(税込¥50)

おかわりメニュー

- 165 ミニサラダ ¥182(税込¥200)
- 166 おかわりごはん ¥91(税込¥100)
- 167 おかわり卵 ¥91(税込¥100)
- 168 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



- おしながき
- 塩麹のくるみ味噌鶏焼き
- 野菜菜しぐれ
- 信州えのきの揚げだし豆腐
- 納豆
- 香物(信州産野菜)
- 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)

171 信州の和定食

ドリンク料金 + ¥891(税込¥980)

# ドリンク単品メニュー

## 珈琲

- **005** アメリカン珈琲 珈琲チケット ¥528(税込¥580)
- **006** 水出しアイス珈琲 珈琲チケット ¥528(税込¥580)
- **008** 珈琲フロート ¥664(税込¥730)
- ウィンナー珈琲 珈琲チケット +¥100  
**013** HOT **014** ICE ¥619(税込¥680)

## 信州ミルク珈琲

- あずさミルク珈琲   
**001** HOT **002** ICE 珈琲チケット +¥50  
 ¥573(税込¥630)
- キャラメルミルク・オレ 珈琲チケット ¥710(税込¥780)  
**017** HOT **018** ICE
- ショコラミルク・オレ ¥710(税込¥780)  
**019** HOT **020** ICE
- 蜂蜜ミルク・オレ ¥773(税込¥850)  
**021** HOT **022** ICE
- ウィンナーミルク珈琲 ¥664(税込¥730)  
**015** HOT **016** ICE

## 紅茶

- **053** 信州アップルティー (HOT)   
 ¥619(税込¥680)
- アールグレイ **057** HOT **055** ICE 珈琲チケット ¥528(税込¥580)
- ダージリン **054** HOT ¥528(税込¥580)
- フルーツガーデン **058** HOT ¥591(税込¥650)
- あずさミルクティー **051** HOT **052** ICE ¥573(税込¥630)
- **061** アイスアップルティー ¥664(税込¥730)
- **062** 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 **112**  
 シナノゴールド **113**  
 シナノスイート **114** 100%ストレート  
 ¥664(税込¥730)
- **104** メロンソーダ ¥528(税込¥580)
- **105** クリームソーダ ¥664(税込¥730)
- **106** クラフトコーラ ¥528(税込¥580)
- **107** レモンスカッシュ ¥528(税込¥580)
- **108** オレンジジュース ¥528(税込¥580)
- **121** ホットココア ¥710(税込¥780)
- **122** アイスココア ¥710(税込¥780)
- 信州ミルク工房牛乳 **102** HOT **103** ICE ¥528(税込¥580)
- **125** 信州天龍村の ゆず蜂蜜スカッシュ ¥619(税込¥680)

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『南信州天龍村産ゆず』  
そのかぐわしさは高い評価をいただいています。



一杯130円お得!!  
● **30520** 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



### 上高地の情景をめぐるブレンド

- 030** 上高地・朝霧ブレンド 珈琲チケット ¥528(税込¥580)  
 ~河童橋の朝~
- 009** 上高地・梓川ブレンド 珈琲チケット ¥528(税込¥580)  
 ~清流のせせらぎ~
- 010** 上高地・穂高ブレンド 珈琲チケット ¥528(税込¥580)  
 ~山の稜線~

苦味 ●●●●●  
酸味 ●●●●●  
コク ●●●●●

苦味 ●●●●●  
酸味 ●●●●●  
コク ●●●●●

苦味 ●●●●●  
酸味 ●●●●●  
コク ●●●●●