

南佐久ソウルフードカタログ 2025

变幻自在!
魅惑の
カレー編

創業時から変わらない本格洋風カレー

出汁が香るせに麦屋

和牛がゴロゴロ

スパイ

さっぱり

4代目

一口

受け

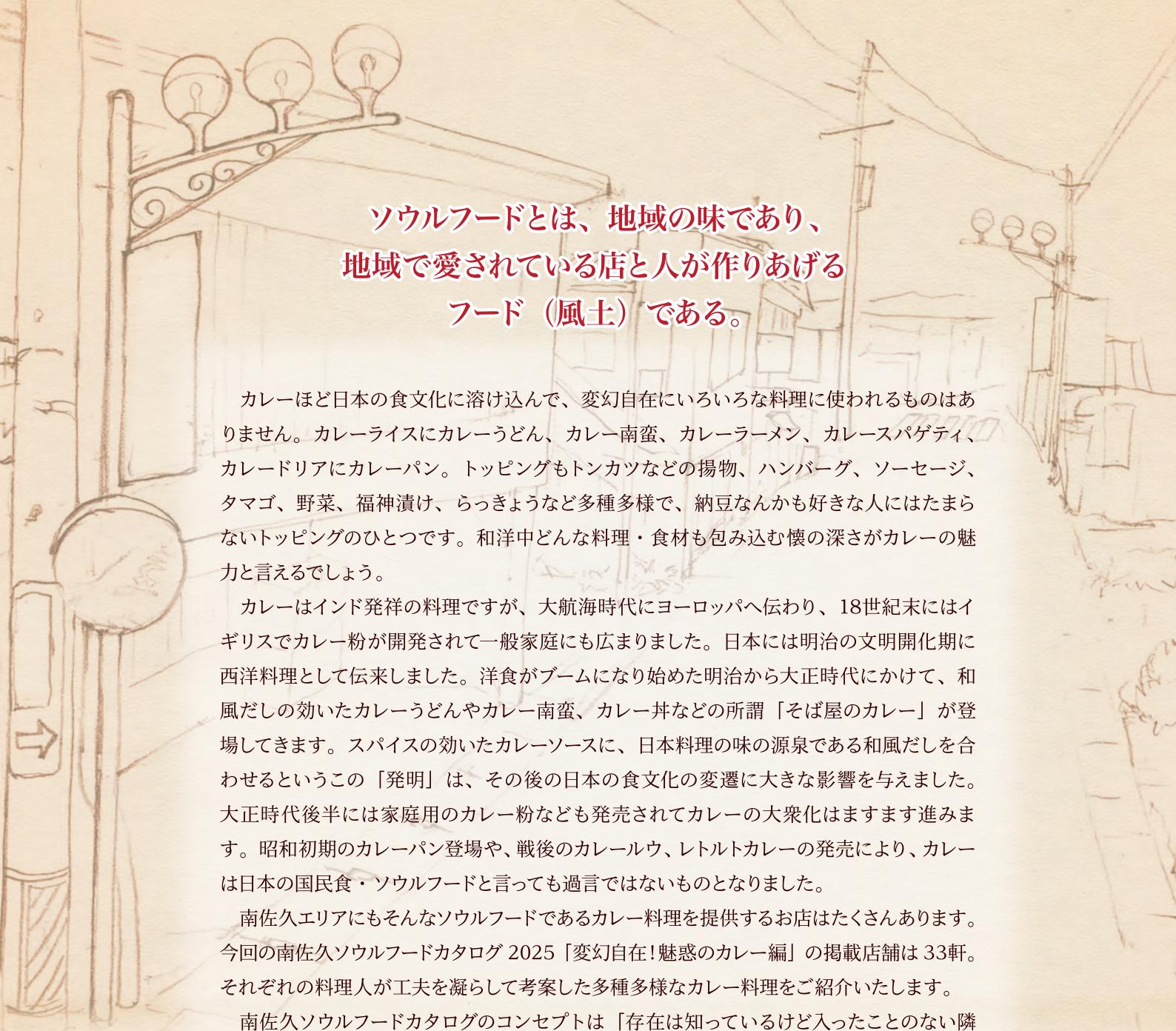
肉のプロ

澄んだ

多世代に好まれる

とろりと溶けたチーズとの相性抜群





ソウルフードとは、地域の味であり、 地域で愛されている店と人が作りあげる フード（風土）である。

カレーほど日本の食文化に溶け込んで、変幻自在にいろいろな料理に使われるものはありません。カレーライスにカレーうどん、カレー南蛮、カレーラーメン、カレースパゲティ、カレードリアにカレーパン。トッピングもトンカツなどの揚物、ハンバーグ、ソーセージ、タマゴ、野菜、福神漬け、らっきょうなど多種多様で、納豆なんかも好きな人にはたまらないトッピングのひとつです。和洋中どんな料理・食材も包み込む懐の深さがカレーの魅力と言えるでしょう。

カレーはインド発祥の料理ですが、大航海時代にヨーロッパへ伝わり、18世紀末にはイギリスでカレー粉が開発されて一般家庭にも広まりました。日本には明治の文明開化期に西洋料理として伝来しました。洋食がブームになり始めた明治から大正時代にかけて、和風だしの効いたカレーうどんやカレー南蛮、カレー丼などの所謂「そば屋のカレー」が登場してきます。スパイスの効いたカレーソースに、日本料理の味の源泉である和風だしを合わせるというこの「発明」は、その後の日本の食文化の変遷に大きな影響を与えました。大正時代後半には家庭用のカレー粉なども発売されてカレーの大衆化はますます進みます。昭和初期のカレーパン登場や、戦後のカレールウ、レトルトカレーの発売により、カレーは日本の国民食・ソウルフードと言っても過言ではないものとなりました。

南佐久エリアにもそんなソウルフードであるカレー料理を提供するお店はたくさんあります。今回の南佐久ソウルフードカタログ2025「変幻自在！魅惑のカレー編」の掲載店舗は33軒。それぞれの料理人が工夫を凝らして考案した多種多様なカレー料理をご紹介いたします。

南佐久ソウルフードカタログのコンセプトは「存在は知っているけど入ったことのない隣町のあの店に入ってみよう！」です。馴染みの店のいつものカレーもいいですが、たまにはこのカタログを手に南佐久カレー巡りをしてみては如何でしょうか。必ずやあなた好みの魅惑のカレー料理を発見できますよ！

※価格は取材時のものですので変更になることもあります。
地域のお店をご支援いただくうえでご理解を願います。



表紙のイラストは、ソウルフードカタログ表紙には2回目の登場となる、令和2年に惜しまれながら閉店した佐久穂町高野町の名店「食堂ポパイ」のかつカレーです。もったりとした口当たりの甘口カレーを豚ロースかつにたっぷりとかけて千切りキャベツときゅうりスライスに福神漬けで彩りを添えた逸品は、まさに誰もが懐かしさを感じる「ザ・食堂のかつカレー」。辛みが足りなければ七味唐辛子を振りかけて食べました。とんかつとカレーという主役級の2品をワンプレートで味わうことが出来た食堂のご馳走は、安くて美味しいボリューム満点だった懐かしのソウルフードです。

食堂カレー 2~3p

数あるメニューの中でもやはり外せない「カレーライス」。いつまでも変わらぬ味は食堂のエース。

- ・鳥忠食堂・鈴木食堂・桔梗家
- ・くるま家・はるき屋

洋風カレー 4~6p

香味野菜の香ばしさ、牛や鶏からとったフォン(出汁)の旨味、バターやチーズのコク、ハーブの香りなど、いつものカレーよりちょっとリッチに。

- ・レストランカツマ・グリルマルシメ
- ・キッチン元みゆー・アルペンローズ
- ・リゾートイン立花屋
- ・シャトレーゼ カントリークラブ小海
- ・ストローハット・カナディアンロッキー
- ・滝沢牧場・八ヶ岳高原ロッジ レストラン花曇

アジアンテイストのスパイスカレー 6~7p

数あるスパイスを巧みに使い、種類、配合が違うだけでも国や地域を感じるスパイスカレー。多国籍の文化をお楽しみください。

- ・エベレスト
- ・Spice kitchen morchang
- ・スリランカ料理スジャータ
- ・カレー屋ヒゲめがね

ライスではないカレー料理 7~8p

カレーはライスだけではない! 麺類やパンにも合う変幻自在な万能さと、どれと合わせても主役となる存在感。

- ・手打麺 ともせん・李紅蘭
- ・パン工房エピロード
- ・タミーベーカリー・月華
- ・レストラン最高地点

地元色強めのカレー 9~10p

特産品や食材を使用したもの。地元の名所を模ったもの。目で楽しむだけでなく、味でも感じられる地域色はまさにソウルフード。

- ・若松食堂
- ・小海町農産物加工直売所
- ・古民家ごはんとおやつ ふるさと
- ・ベジタボールウィズ レストラン
- ・PachaMaMa

焼肉屋のカレー 10p

肉のスペシャリストたちが作る肉の良さを最大限に生かしたカレー。焼肉の新たな締めに名乗りをあげる逸品ばかり。

- ・焼肉 竜
- ・焼肉ハウス 千曲屋
- ・レストラン 141

鳥忠食堂

名物鳥ササミかつ入りのカレー



ササミかつカレー 1,200円

人気のラーメンスープをベースに作るポークカレー。当店の名物でもある大きくて量のあるササミかつは、カレーをかけてもはみ出てしまします。カレーとかつとサラダが盛られたボリュームのある一皿の中にある飾り切りのきゅうりには職人の技を感じられます。

0267-82-2330

佐久市白田 91-4

11:30~14:00
17:30~20:00

休 火曜日

創業 昭和 24年
(1949年)



その他のオススメ

- | | |
|------------|--------|
| ・むしり定食 | 1,150円 |
| ・特製定食 | 1,400円 |
| ・固チャーシューメン | 900円 |

鈴木食堂

食堂の定番、王道のカツカレー



カツカレー

1,400円

1世紀に渡り営業している食堂のカツカレー。野菜がゴロっと入っている昔ながらのポークカレーは世代関係なく好まれること間違いなし。ジューシーで柔らかい信州ポークで作るサクサクとした衣のロースカツと、ほんのりスパイシーなカレーに食が進みます。

0267-82-2266

佐久市下越 206

11:00~14:00
17:00~21:00

水曜日

創業 大正 12年
(1923年)



その他のオススメ

- カレーラーメン 850円
- カレーうどん 850円
- カレーチャーハン 850円

桔梗家

一口で、懐かしいあの頃の食堂へ



カツカレー

1,000円

名物でもある秘伝のトンカツを豪快にのせたちょい辛カレー。半世紀以上にわたって地元の食卓とともに歩んできた家庭の味を感じる一皿。長い年月でお店ならではの香りやコクも加わり奥深い味わいに。豚肉、玉ねぎ、にんじんのシンプルな具材が昔ながらの美味しさを引き立てます。

0267-92-2038

小海町小海 4278

昼 11:00~13:00
夜 17:00~

不定休

創業 大正 9年
(1920年)



その他のオススメ

- カレーライス 800円
- カレーうどん 800円
- カレーチャーハン 800円

くるま家

米自慢!心も体も大満足な定番カレー



かつカレー

1,200円

愛情を込めて育てた自家製の「はぜかけ米」をふっくら炊き上げ、じっくり煮込んだ豚肉と野菜の旨味たっぷりなカレーに、やわらかジューシーなトンカツを贅沢にトッピング。「みんなに笑顔とうまいを届けたい」そんな想いから、ご飯もカレーもおかわり自由!まずは自慢の炊き立てご飯から味わってみて!

0267-92-3330

小海町豊里 2014-1

11:00~炊き立てご飯が終わるまで
17:00~

月・木

創業 令和 7年 8月
新装オープン!



その他のオススメ

- チャーシュー丼 1,100円
- チャーハン 850円
- お好み焼き各種 1,200円~
(夜のみ)事前予約がオススメ!

はるき屋

澄んだラーメンスープで作るカレーライス



カレーライス

700円

香味野菜と豚肉で作るシンプルなカレーのベースは、煮干しや昆布、野菜でとった当店人気のラーメンスープを使用。あっさりなのに旨みを感じるカレーは食べやすさもあり、他のメニューと一緒にセットで頼みたくなります。おすすめは季節限定の青ネギラーメンです。

0267-98-4575

南牧村野辺山 126-13

ランチ 11:30~14:30
ディナー 17:30~21:00

水曜日

創業 平成 22年
(2010年)

その他のオススメ

- ラーメン定食 1,200円
- 肉厚うな丼 1,200円
- 青ネギラーメン 900円

レストランカツマ

創業時から変わらない本格洋風カレー



カツカレー 1,000円

香味野菜と牛肉からとったブイヨンに、牛肉、赤ワイン、フルーツを加えたビーフカレー。カレーの美味しさだけではなく、ロース肉で作るカツはスプーンでほぐれるほど柔らかさ。子どもの長期休み時期には辛さを少し抑えるなどの配慮がされたカレーはボリュームもあり、子どももウケも間違いないです。

0267-82-5734

住 佐久市下小田切 108-8

営 11:30~21:00

休 日曜日

創業 昭和 54年
(1979年)



その他のオススメ

- ・カレーライス 800円
- ・カレースパゲッティ 800円
- ・いじわる明太子 スパゲッティ 800円

グリルマルシメ

信州最強タッグの魔法のカレー



ハンバーグカレー 900円

蓼科牛と信州ポークのまさに“信州最強タッグ”の贅沢ハンバーグは、薄衣を纏い外はサクサク、中はジューシー。カレーとトッピングの具材を別に仕上げる独自スタイルで野菜の彩りと食感を活かし、甘みの後に辛さが広がる“魔法の一皿”。店主が子どもの頃に描いた理想を、試行錯誤の末に完成させました。

0267-82-2207

住 佐久市下白田 252

営 12:00~14:00
17:00~22:00

休 不定期

創業 昭和 49年
(1974年)



その他のオススメ

- ・ロコモコ丼 900円
- ・クリームコロッケ 付きハンバーグ 1,200円
- ・ローストチキン 1,200円

キッチンえみゅー

さっぱりとコクのトマト風味カレー



バターチキンカレー 1,100円

水を使用せずに大量のホールトマトを煮詰めて酸味と甘みを出し、その中に鶏肉、スパイス、ニンニク、ショウガを入れ旨味と香ばしさを。ヨーグルト、バター、生クリームを使用した辛さ控えめなマイルドなカレーです。トッピングには素揚げした地元産の季節の野菜が入ります。テイクアウトメニューとしても人気です。

0267-86-2465

住 佐久穂町高野町 466-1

営 11:30~14:30
17:00~21:00

休 火曜日と
月に何回か水曜日

創業 平成 25年
(2013年)



その他のオススメ

- ・パスタランチ 1,650円
- ・信州サーモン丼 1,430円
- ・チキン南蛮定食 1,320円

アルペンローズ

とろりと溶けたチーズとの相性抜群



カレードリア 930円

当店の黒カレーをベースにしたカレードリアは、オープン当初からの根強い人気メニュー。ベーコンと野菜に白米と一緒に炒め、カレーを絡ませた上からさらにカレーをかけてチーズを乗せて焼くスタイルはレストランならでは。カラメルソースが辛さの中に甘さとコクを加えています。夏場は特にカレーメニューが充実しています。

0267-86-5810

住 佐久穂町高野町 464-2

営 11:00~15:30
17:30~21:00

休 月曜日、第二火曜日

創業 平成 5年
(1993年)



その他のオススメ

- ・魚介の激辛みそクリームスパ 1,230円
- ・カキとほうれん草の スパゲティグラタン 1,100円
- ・チキンマサラカレー 1,150円

洋風カレー
佐久市白田

洋風カレー
佐久市白田

洋風カレー
佐久穂町

洋風カレー
佐久穂町



リゾートイン立花屋

4代目が操るハーブマジック!



キーマカレー 900円

4代目が自信をもってお届けする今春の新作。たっぷりの合挽肉とスパイスが一体となったカレーに、数種類のハーブを絶妙に加えることで、ガツンと肉肉しさを感じながらも、スッキリ軽やかな味わいに。引き立つトマトの甘さもシェフのこだわり。季節野菜や半熟卵のトッピングもうれしい。辛さもお好みで調節できます。



0267-93-2201

住 小海町豊里 4253-1

営 11:00~14:00

休 不定期

8.1.2月は無休

創業 昭和 15年
(1940年)



その他のオススメ

- ・なべ焼うどん 900円
- ・かつ丼 900円
- ・山菜そば 900円

シャトレーゼ カントリークラブ小海

受け継がれた「オリジナル」の極み



伝統のシェフオリジナル 1,800円 カツカレー

30年以上に渡り歴代の料理長が受け継いできた伝統のオリジナルカレー。10種類のスパイスを使ってしっかりと辛みを残しつつ、ビーフコンソメと和風調味料による奥深さとコクがたまらない。ジューシーな肉厚トンカツも相性抜群!サラダやシャトレーゼのデザートバーも付いて大満足!



0267-93-2101

住 小海町豊里 5907

営 11:00~13:30

休 12月~3月

創業 平成 26年
(2014年)



その他のオススメ

- ・長野県産のそば粉を使用したそばと季節野菜の天ぷらのざるそば 1,700円
- ・天然本マグロの赤身と中トロにネギトロに乗せた宝鮓丼 2,400円

ストローハット

炙りによる風味の相乗効果



炙りチャーシューカレー 1,400円

信州ポークのバラ肉を柔らかくじっくり煮込んで特製ダレに漬け込み、炭火で香ばしく仕上げた厚切りチャーシューを贅沢に乗せたカレー。しっかりととった出汁で作る本格欧風カレーに炙りチャーシューの風味が加わり、より一層カレーの美味しさを引き立ててくれます。



0267-96-2445

住 南牧村海ノ口 1086-2

営 11:00~21:00

休 木曜日

創業 昭和 57年
(1982年)



その他のオススメ

- ・信州アルプス牛 ビーフカレー 1,100円
- ・牛舌の赤ワイン煮込み 2,000円
- ・ストローハット風ハンバーグ定食 1,500円

カナディアンロックキー

多世代に好まれる洋風カレー



ビーフカレー 850円

野菜のブイヨンと赤ワインでじっくり煮込んだ牛スネ肉で作るカレーは辛さを抑え、赤ワインの酸味と、生クリームやバターでコクが感じられる洋食カレー。バターが入ったターメリックライスもカレーの風味を引き立たせています。自家菜園の野菜で作るピクルスも付け合わせに最適です。



0267-88-8898

住 南牧村野辺山 467

営 11:00~19:30

休 水曜日

創業 昭和 61年
(1986年)



その他のオススメ

- ・きのこビーフカレー 950円
- ・カレーピラフ 950円
- ・エビカレーピラフ 990円

滝沢牧場

牧場特製のビーフカレー



カレーセット 1,000円
(サラダ・飲み物付)

観光地として長きに渡り愛されてきたカレー。お子様向けのカレーとは一味違ったカラメルソースを入れて甘さを抑え、ほんのり苦味とコクを加えた大人の味。付け合わせのサラダはシーズンによっては自家製を使用。八ヶ岳のパノラマを眺めながらの食事も最高です。

0267-98-2222

住 南牧村野辺山 23-1

営 10:00~17:00

休 5月~10月無休、他不定休

創業 昭和 57年
(1982年)



その他のオススメ

- バーベキューセット 2,300円
牛肉コース
- そば・うどん 700円
- ソフトクリーム 400円

八ヶ岳高原ロッジ レストラン花曆

伝統あるホテルが作り出す上品なカレー



牛すじとろとろカレー 2,100円
温野菜添えサラダ付き

ホテルで使用する上質な牛肉のすじを使用して作る牛すじカレーは牛すじのトロトロ感がカレーに程よいトロミを加え、全体的にまろやかで上品な味わいとなっています。付け合わせの野菜もホテルならではの工夫が凝らしており、長きに渡りシェフが引き継いできた技術を感じられるカレーです。

0267-98-2131

住 南牧村海ノ口 2244-1

営 ランチ 11:30~14:00

休 なし

創業 昭和 50年
(1975年)



その他のオススメ

- 幸せを呼ぶ青い鳥ランチ
フルコース 5,000円
ショートコース 4,000円
- 八ヶ岳高原ロッジ名物 桜添丼 3,200円

エベレスト

ネパール産のスパイシーカレー



バターチキンカレー 昼 1,240円
チーズナンセット 夜 1,540円

南佐久エリアでは珍しいネパール料理が食べられるお店。カレーはインド風のスパイシーカレー。バターチキンカレーはトマトベースにパプリカパウダーで仕上げたマイルドな味。チーズナンセットのナンは、チーズとハチミツが入っていてカレーとの相性は抜群。セットのドリンクでマンゴーラッシーも選べます。

0267-82-7088

住 佐久市白田 1370-1

営 11:00~15:00
17:00~21:30

休 第1月曜日

創業 平成 16年
(2004年)



その他のオススメ

- エビマサラカレー 890円
- ベジフライドチキンライス 750円
- チャイ アイス 200円
ホット 250円

Spice kitchen morchang 南佐久では珍しい南インドカレー

080-5464-3372



ケララチキンカレー 850円
(冷凍カレーソース 180g/P)

南インドケララ州スタイルのチキンカレーは、ココナッツミルクのまろやかな甘みと香ばしいマスタードシードが絶妙なハーモニーを奏します。辛さ控えめでお子様にも大人気。今回紹介するのは持ち帰りできる冷凍カレーソースですが、佐久穂町KOKYUにてイトインでも提供しています(営業日要確認)。道の駅八千穂高原直売所 Bloominではそのまま食べられるお弁当としても販売しています!

営 佐久穂町 KOKYU 内にて
金土営業中

創業 令和 4年
(2022年)



その他のオススメ

- ポークビンダル 900円
- ダルキーマカレー 850円

洋風カレー
南牧村

洋風カレー
南牧村

スパイシーカレー
佐久市白田

f

スパイシーカレー
佐久穂町

スパイシーカレー
佐久穂町

スリランカ料理店スジャータ スリランカ産本格スパイスカレー



ミックスカレー 1,400円

3種類のカレーが盛られたセットは、甘めの野菜カレー、ココナッツが効いた豆カレーを基本にもう1品はチキンやマトンなど他の6種のカレーから選びます。さらに3種類を混ぜて食べると味の変化が楽しめます。甘辛く炒めたタマネギや、せんべい状のパパダンなどの付け合わせもカレーによく合います。

0267-63-7726
佐久市取出 194-22
11:30~14:30
14:00 L.O
不定休
平成 19年
(2007年)

その他のオススメ

- マトンカレー(セット) 1,200円
- カトゥロス (ツナとジャガイモのコロッケ) 600円
- ポークロール (ひき肉とジャガイモのコロッケ) 600円

カレー屋ヒゲめがね



スパイスカレーワン店の麺

バタチキン麺 1,500円

スパイスカレーの名店から紹介したいのはあえて「ライス」ではなく「麺」! 定番のバターチキンカレーにナンプラーといしりを加えてアレンジしたソースに、佐久穂の特産品『さくほーめん』(地元産米粉と馬鈴薯から作られたグルテンフリー麺)を絡めて食べるスペシャルメニュー。東南アジアの屋台で食べるようなエキゾチックな味わいは病み付きになること間違いない!

0267-63-7726
佐久穂町高野町 2950-8
11:30~15:00
日・月・木・金曜日
令和 2年
(2020年)



その他のオススメ

- パキスタンカレー 1,000円
- バターチキンカレー 1,000円
- スパイスキーマカレー 1,000円

手打処 ともせん



出汁が香る蕎麦屋のカレー蕎麦

和風カレーそば 1,000円

蕎麦に使う出汁とかえしの柔らかい風味の中に、スパイスの辛さが効いた和風のカレー。こちらも和を感じさせてくれる豚肉やタマネギ、キノコなどの具材や蕎麦がくず粉でとろみがついたカレーによく絡み、汁まで全部食べ尽くせる一杯となっています。

0267-82-0281
佐久市白田 258
11:00~14:00
17:00~21:00
第2、4水曜日
昭和 63年
(1988年)



その他のオススメ

- 浅間おろしそば 950円
- 切込みうどん 1,000円
- 野武焼 900円

李紅蘭



大食いの聖地! カツカレーラーメン!

カツカレーラーメン 1,800円

豚肉とタマネギがメインのポークカレーは、豚と鳥の旨みを重ねた醤油スープが合わさり、まろやかで奥深い味わいに仕上がっています。柔らかいロースカツは見た目以上の迫力で食べ応え抜群。店内には大食いユーチューバーのサインがずらりと並び、今や「大食いの聖地」として知られている。完食できるか、挑戦したくなる一杯です。

0267-82-8686
佐久市田口 3301-2
11:00~14:00
17:00~20:00
火曜日、最終水曜日
昭和 50年
(1975年)



その他のオススメ

- マーボーつけ麺 1,650円
- 1kg超カツ丼 2,900円
- カツカレー 1,800円

パン工房エピローグ

ホットするパンにHOTなカレー



焼きカレーパン 240円

スパイシーさとフルーティーさを感じる野菜たっぷりでコクのあるビーフカレーを、コッペパン風のふんわりとした生地で包んだカレーパン。表面にパン粉をかけて揚げずに焼いたパンの香ばしさと、昔ながらの欧風カレーにどこか懐かしさを感じられます。

0267-88-6990

住 佐久穂町高野町 413-4

営 9:30~13:00 (水木金)

9:30~15:00 (土日祝)

休 月・火曜日

創業 令和3年

(2021年)



その他のオススメ

- クロワッサン 210円
- 各種ピザパン 280円
- 各種デニッシュ 250~260円

タミーベーカリー

ごろっと牛肉カレーをしっかり味わえるカレーパン



ごろっと牛肉の焼きカレーパン 324円

パンの中には牛肉やジャガイモなどの具がゴロッと入っていて、食べ応えのある角切り牛肉は存在感抜群。北海道産小麦100%で作る無添加のパン生地は、余計なものを加えずにカレーとの相性が計算されています。表面にかけてカリッと焼いたオリーブオイルとカレーの風味を楽しんでください。

0267-78-3279

住 佐久穂町穂積 1431-1

営 11:00~16:00

休 木曜、日曜、祝日

創業 令和3年

(2021年)



その他のオススメ

- やみつき塩パン 140円
- さくさくメロンパン 162円
- タミーの牛乳パン 259円

御食事処 月華

中華風カレーラーメン。ついに登場!



カレーうどん 900円

中華スープをベースにしたカレースープは「まかない」から生まれたシェフも大好物の一品。辛党にはオススメしたいピリリと辛い味付けのスープはトロミがあり麺にしっかりと絡み、ツルつとした食感もクセになります。隠れメニューでカレーそばやカレーラーメンに変更して楽しむのもアリ!

0267-92-2112

住 小海町小海 4278-11 アルル内

営 昼 11:00~14:00

夜 17:00~20:00

休 毎週月曜の夜

創業 平成6年

(1994年)



その他のオススメ

- エビチリソース 1,400円
- 麻婆豆腐 1,500円
- 五目ラーメン 850円

レストラン最高地点

人気の蕎麦で作る、出汁が香るカレー



カレーそば 1,200円

様々な素材からとっている和風出汁の蕎麦つゆと、手打ちの二八蕎麦で作るカレーそばは、カレーと蕎麦つゆの割合が絶妙で和風出汁の香りが高く、蕎麦屋ならではの出汁が染みたお揚げ、天かす、かまぼこ、長ネギなどの付け合わせも秀逸です。

0267-98-3210

住 南牧村野辺山 214-32

営 11:00~15:30

休 火曜日

創業 昭和56年

(1981年)

その他のオススメ

- カツカレー 1,350円
- もつカレー 1,300円
- くるみツユの盛りそば 1,050円



若松食堂

特産物のブルーンを入れたカレー



ぶるーんカレー 900円

白田が発祥のサンブルーンを丸ごと煮て凝縮させたものをチャツネ代わりに入れ、ブルーンの甘みや果実味を感じさせてくれるカレー。ブルーンの味に負けないように絶妙な量で配合されたスパイス、香味野菜と挽肉で作るカレーはバランスの良い一品です。



0267-82-2443

住 佐久市白田 155-12

営 11:00~14:00

17:30~20:00

休 月曜日

創業 昭和 33年
(1958年)



その他のオススメ

- 三代目のオムライス 1,000円
- じいちゃんのラーメン 700円
(鶏チャーシュー)
- おふくろの鉄板豚の 生姜焼き定食 1,250円



小海町農産物加工直売所

こうみの「うまい！」をこの一皿に



メンチカツカレー 1,150円

特産品である鞍掛豆の大豆ミートと、信州太郎ポークを合わせて粗めのパン粉で揚げたサックサクのメンチカツが2個も！カレーに入れているトマトピューレやりんごなど全てが地元産で、その旨みをじっくり溶け込ませたやさしい和風仕立て。インスタ映えも狙える直売所ならではのごちそうカレーです！



0267-92-4460

住 小海町豊里 107-1

営 11:30~13:30

休 店舗：年末年始
カフェ：毎週水曜

創業 平成 29年
(2017年)



その他のオススメ

- カレーライス 790円
- カレーうどん 770円
- ハーフカレーと ハーフパスタセット 900円



古民家ごはんとおやつ ふるさと

見た目も中身も満点



パラボラカレー 1,700円

(サラダ付) 季節限定・数量限定

野辺山の観光スポットでもあるパラボラアンテナをイメージして大きなエビフライ3本を立たせたビジュアルのインパクトは大。見た目だけではなく、和風だしをベースに作ったマイルドなルーと、カレーの中やトッピングにも使われる多種多彩な野菜など健康にも配慮された優しさに溢れたカレーです。



0267-98-3118

住 南牧村野辺山 183-5

営 ランチ 11:00~16:00

休 火曜日

創業 令和元年
(2019年)



その他のオススメ

- 八ヶ岳ごはん 1,500円
- かき揚げ 天ざるそば 1,350円
- ザルそば 850円



ベジタボールウィズ・レストラン

村のシンボルを模った地元カレー



数量限定 飯盛山カレー 1,100円

高く盛り上がった白米は地元でお馴染みの飯盛山を、添えられた大きな唐揚げは飯盛山登山口にある獅子岩をイメージした盛り付けとなっています。カレーは正統派のビーフカレーで、ご飯と唐揚げの上にはスタッフお手製の旗が飾られた地元愛溢れる一皿です。



0267-91-1771

住 南牧村野辺山 412-1

営 ランチ 11:00~14:00

休 月曜日

創業 平成 9年
(1997年)



その他のオススメ

- 飯盛山そば 1,100円
- ソフトクリーム 400円

PachaMaMa

ダムマニアも喜ぶ壮大なカレー



南相木ダムカレー 2,000円

日本ダムカレー協会認定の「南相木ダムカレー」。ダムの特徴であるロックフィルダムと渦巻き状の石は蕎麦粉のガレットで、堤防は白米で表現しています。鹿肉入りのカレーからは肉の旨味が感じられ、南相木の自然を表したサラダは季節ごとに自家菜園の野菜を使用し、見た目も味も地元が感じられるカレーです。食後にはスムージーでさっぱりと。

080-1149-0730

住 南相木村 4392-1

営 11:00~17:00
(18:00~は予約制)

休 月曜日
(その他臨時休業あり)

創業 平成 26年
(2014年)



その他のオススメ

- 季節の山菜と 岩魚セット 2,500円
- ロースト鹿セット 2,500円
- そば粉のガレット 1,800円

地元色強めのカレー

南相木村



焼肉 竜

和牛がゴロゴロ入った贅沢牛すじカレー



特製牛すじカレー (ランチ限定) 1,000円

ブロックで仕入れた和牛を精肉にする際に出る端材やすじ肉を使った焼肉屋ならではの贅沢な逸品。牛すじの旨味と香味野菜の風味が前面に感じられ、隠し味の味噌が味にコクを出し、まろやかに仕上げられた子どもから大人まで夢中にさせるカレーです!

0267-88-7569

住 佐久穂町高野町 511

営 11:30~14:00 (lo 13:30)
17:00~21:30 (lo 21:00)

休 月曜日

創業 平成 30年
(2018年)



その他のオススメ

- 牛ハラミ定食 (150g) 1,900円
ランチ限定
- 和牛カルビ定食 (150g) 2,000円
ランチ限定
- 特製醤油らーめん 950円

焼肉屋のカレー

佐久穂町



焼肉ハウス 千曲屋

肉のプロが魅せる本気カレー



石焼きカレー (チーズ入り) (ランチ限定) 1,100円

こだわりの信州牛を贅沢にゴロゴロ煮込み、チーズや卵とともに石鍋で熟々に仕上げる一杯。焼きの香ばしさと煮込みのコクが合わさり、食べ進めるほどに口福感が広がります。余計なものは加えず、肉屋ならではの手間ひまを注ぎ込み、シンプルにして最高峰に磨き上げたカレーこそ店主のこだわり。

0267-92-2343

住 小海町豊里 95-2

営 11:30 ~ 14:00(最終入店 13:30)
17:00 ~ 22:00(最終入店 20:30)

休 毎週火曜・水曜

創業 昭和 38年
(1963年)



その他のオススメ

- 信州牛特上ロースセット 3,280円
 - 信州牛 BIGセット 2,100円
 - 牛すじ煮込み定食 1,680円
- ※3品ともランチ限定

焼肉屋のカレー

小海町



レストラン141

牛すじシリーズ人気の逸品



牛すじカレー (サラダ付) 1,650円

牛すじメニューが豊富な当店では、大量の牛すじを煮込んで作るため牛肉の旨みが脂身部分までしっかりと感じられます。付け合せの野菜は季節に合わせて様々な野菜が使われ、グラッセしたニンジンなど一手間かけています。専用の陶器に入った熱々のカレーをお召し上がりください。

0267-98-2813

住 南牧村海ノ口 2057

営 ランチ 11:30~15:00
ディナー 17:00~20:15

休 月・火曜日

創業 昭和 48年
(1973年)



その他のオススメ

- 焼肉ランチ 1,400~
3,800円
- ハンバーグ定食 2,000円
- すじシチュー 1,700円

焼肉屋のカレー

南牧村





南佐久ソウルフードカタログ
変幻自在！魅惑のカレー編
店舗MAP

発行 商工会南佐久エリア / 2025年10月発行

- ・白田町商工会・佐久穂町商工会
- ・小海町商工会・南牧村商工会
- ・南相木村商工会・北相木村商工会
- ・川上村商工会

信州南佐久へ出かけよう



Instagram



Facebook