

奥多摩の  
味どっぴり  
満載!

奥多摩  
グルメ  
まつぷ

OKUTAMA GOURMET  
GUIDE MAP 2018

# おくだまでグルメ!?

「奥多摩でグルメ」と聞くと、あなたは意外に感じられますか？

でも、奥多摩は自然に恵まれた土地だからこそ『味(み)どころ』が多いのです。春の山菜から始まり、新鮮な川の幸、キノコやユズ、古くからの名産品であるワサビやコンニャクなど、数を挙げたらキリがないほど。また、料理に添えられるちょっとした小鉢やお漬物、味噌なども手作りのものを提供しているお店が多く、おいしくて身体にやさしいグルメが楽しめるのです。

このマップでは「<sup>おくたまこ</sup>奥多摩湖」「<sup>にっばら</sup>日原」「<sup>おくたまえきしゅうへん</sup>奥多摩駅周辺」「<sup>こり</sup>古里」の各エリアに分けて紹介しています。上手に使って、あなたの『味どころ』探しにお役立てください！

※掲載の各店舗情報は2018年2月時点のものです。

## おくだまグルメのキーワード

### 奥多摩産シカ肉 「奥多摩もみじ」

奥多摩には多くのニホンジカが生息しています。奥多摩の食肉処理加工施設で加工しているから安全安心。シカ肉は牛肉や豚肉に比べて脂質が少なく、高タンパクで鉄分が多く含まれています。クセが少なく柔らかな食感が評判の奥多摩産シカ肉「奥多摩もみじ」はこのマーク→**鹿**の付いた店舗で召し上がれます。



### 「刺身コンニャク」

コンニャクも奥多摩では欠かせない郷土食です。コンニャク粉で作ったものは舌ざわりがなめらかになり、芋から直接作ったものはコンニャクの味がより濃いものになります。ワサビと共に刺身でどうぞ。

### 「手打そば」

そばは奥多摩でも代表的なグルメのひとつです。そば粉は専用に栽培された輸入のものが多く使用されますが、各店舗ごとに工夫をこらして手打ちされるそばを食べ比べてみるのも楽しいものです。

### 「奥多摩ヤマメ」

奥多摩のさかな養殖センターで開発された特大ヤマメです。普通のヤマメの約2倍の大きさ、しかもいつでもきめの細かいしっとりとした脂の乗った身は、極上の味わいです。刺身や寿司、ムニエル、フライなど様々な料理に適してお土産用の「くん製」も人気を博しています。「奥多摩ヤマメ」は、このマーク→**ヤ**の付いた店舗で召し上がれます。



### 「奥多摩ワサビ」

奥多摩は日本有数のワサビの産地です。奥多摩の溪流では、江戸時代からワサビが栽培されてきました。将軍家に献上した記録があるなど有名で、一節には葵の家紋がワサビの葉に似ていることから、徳川幕府が栽培を奨励したと云われています。多摩川源流で育ったワサビは、辛味が強く、キレの良さと豊かな風味が特徴です。



### 「治助イモ」

治助イモは古くから奥多摩で脈々と栽培されてきたじゃがいもです。その昔、治助さんというお爺さんが種芋を持ち帰り、それが奥多摩地域に広まったのがきっかけで「治助イモ」と呼ばれるようになりました。治助イモは普通のじゃがいもと比べて、粘りが強く煮崩れしにくく味が濃厚でおいしいという特徴があります。奥多摩ブランドの治助イモをぜひご賞味ください。



## マークの説明

**定**…定食

**和**…和食

**洋**…洋食

**中**…中華料理

**そ**…そば

**茶**…喫茶

**酒**…居酒屋

**湯**…日帰り入浴可能な施設

**宿**…宿泊施設

## 1 島勝 Shimakatsu

わ 定 和

電 0428-86-2038  
 所 奥多摩町留浦617  
 休 木曜・第1水曜  
 時 11:00~17:00  
 交 留浦バス停前  
 P 5台、観光駐車場有



▲とろろめし定食 ¥900

▼カツ丼 ¥850

東京の西のはずれ、昔懐かしい丸ポストのあるお店です。手作りの刺身コンニャクや、地元で採れた食材野菜を中心にした定食、揚げたてのカツで作るカツ丼も人気です。

## 2 陣屋 Jin-ya

そ 定

電 0428-86-2152  
 所 奥多摩町川野709  
 休 木曜  
 時 11:00~16:00  
 交 深山橋バス停徒歩5分  
 P 有(7台)



そば定食 ¥1,450 ▶

店主や家族が直接採取した山菜や芋から作るコンニャクなど、地元で採れた食材を豊富に使ったお料理、手打そばなどの田舎料理をお楽しみください。



## 3 矢久亭 Yakyūtei

そ 定

電 0428-86-2246  
 所 奥多摩町川野716  
 休 不定休  
 時 10:30~16:00  
 交 深山橋バス停徒歩5分  
 P 有



▲とろろそば

昭和33年の創業当初から人気の純手打そばを、奥多摩湖の風光明媚な景色と共にご堪能ください。



## 4 美山亭 Miyamatei

そ 定

電 0428-86-2253  
 所 奥多摩町川野292  
 休 不定休  
 時 10:00~16:00  
 交 中奥多摩湖バス停前  
 P 無料観光駐車場有



▲釜めし定食 ¥1,600

大名そば ¥900 ▶

釜めしに川魚の炭火塩焼と自家製手作刺身コンニャクつきの「釜めし定食」、手打ちのとろろそばや大きな器が豪快な「大名そば」が好評です。自家製味噌も味が良いと評判です。

## 5 丸井亭 Maruitei

そ 定

電 0428-86-2017  
 所 奥多摩町川野289  
 休 木曜(冬期不定休)  
 時 11:00~17:00  
 交 中奥多摩湖バス停前  
 P 無料観光駐車場有



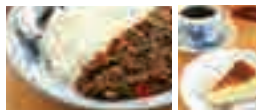
山菜釜めし定食 ¥1,500 ▶

生米と数種類の具を入れて炊き込んだ山菜釜めしはヤマメの塩焼とセットです。そば、うどんメニューも人気です。季節限定で奥多摩湖産のわかさぎ天ぷら定食(¥1000)も。団体予約、お弁当の予約も承ります。

## 6 やませみ

山のふるさと村レストラン 茶定 ヤ

電 0428-86-2552  
 所 奥多摩町川野1740  
 休 火・水曜(8月と11月は火曜定休)  
 時 9:00~17:00  
 交(冬期は16:30まで)  
 P 小河内神社前バス停下車40分(12~3月は無料送迎有) ¥720  
 要予約・Tel 0428-86-2554  
 有・大型可 HP <http://www.yamafuruyamasemi.info>



▲オリジナルキーマカレー ¥850 ▲ケーキセット ¥720

自然の美しさを満喫できる空間と贅沢な時間の中、ネルドリップで淹れたコーヒーと手作ケーキ(2種類)食事は TOKYO X 豚トナカツ・奥多摩ヤマメのフライ・コロッケ・キーマカレー等ご用意しています。

## 7 のんきや Nonki-ya

そ 中 定

電 0428-86-2533  
 所 奥多摩町 原368-4  
 休 不定休  
 時 10:30~17:00  
 交 出野バス停前  
 P 有



手打ざるそば ¥700

▲手打中華そば ¥700

四季折々の奥多摩の山々と湖と共に味わう、100年の歴史を誇る手打麵。切るところまで全て手作り。足で踏むことで強いコシを生む、昔ながらの懐かしい中華そば。もちろん日本そばも手打ち、餃子、モツ煮も手作りです。鶴の湯源泉も販売しています。

## 8 丹下堂 Tangedō

鹿 定 湯

電 0428-86-2235  
 所 奥多摩町 原180  
 休 木曜  
 時 10:00~19:00  
 交 倉戸バス停徒歩1分  
 P 有



▲シカ肉定食 ¥1,500  
とろろめし定食 ¥800 ▶

奥多摩湖が一望に見渡せるお店です。熟々の奥多摩産シカ肉が食べられる、シカ肉定食(¥1,500)と、とろろめし定食(¥800)が名物です。鶴の湯温泉の日帰り入浴もできます。入浴料:大人¥750、小人¥400

# 奥多摩湖エリア

## Lake OKUTAMA Area

至・鷹ノ巣山

0 500 1000m



入奥沢

### A 金鳳山 普門寺

町内で最も歴史のある寺院です。小河内貯水池建設のため、旧河内集落から現在地へ移転されました。楼門は寛政2年(1790)建立のものをそのまま移築しており、その様式は堂宮風の大工技術に地方の民家手法が応用され、町の文化財にも指定されています。



### B 小留浦の太子堂

小留浦の太子堂は文久3年(1863)に焼失し2年後の慶応元年に再建されたもので、江戸末期における山村の娯楽施設-農村舞台として本尊の聖徳太子像とともに、都の有形民俗文化財に指定されています。



### C 小河内神社

小河内貯水池建設のため水没した小河内各地域に祭られていた九社一祭神を勧請内地区の鎮守神である神となっているもので




### D 山のふるさと村

キャンプ場やログケビンなどを併設した東京都の自然公園施設です。自然体験プログラム、各種クラフト体験(木工・陶芸・そば打ち要予約・石細工)やガイド付自然ウォーキング、バーベキューなどが楽しめます。入園無料 Tel 0428-86-2551





### E 水と緑のふれあい館

奥多摩の郷土資料展示とダム  
の仕組がわかる内容になって  
おり、中でも小河内の山村生  
活用具は国の重要有形民俗  
文化財に指定。また、迫力ある映像で楽しめる  
3Dシアターや、売店・レストランも好評です。  
入館無料 開館時間9:30~17:00 水曜休館



### 9 水と緑のふれあい館

Mizu to midori  
no fureaikai

鹿  
ヤ  
そ  
茶  
定  
治  
洋  
和

☎ 0428-86-2733

所 奥多摩町 原5番地

休 水曜(水曜祝日の  
場合は翌日)

時 10:00~17:00(16:30L.O.)

交 奥多摩湖バス停前

P 有

HP <http://okutamako.com>



▲清流定食¥1,100



小河内ダムカレー  
¥1,000

多摩川の源流で育ったヤマメを天ぷらにした清流定  
食(¥1,100)や小河内ダムの特徴が表現されたダムカ  
レー(¥1,000)が人気です。湖畔に面したパノラマレス  
トランで奥多摩の四季とお食事をお楽しみください。

### Café Indigo Blue

10

青目立不動尊  
休み処

水根

### 水と緑のふれあい館

9

奥多摩湖

### のんきや

7

湯源泉

女湯

奥多摩湖

(小河内貯水池)

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

奥多摩湖  
いこいの路

### F 小河内ダム

昭32年に945世帯の移転と87名の  
尊い犠牲により19年  
の歳月をかけて完成しました。総貯  
水量1億8910万トン、東京ドームの約  
150杯分です。湯水時の水瓶として、  
また水力発電による電力の供給源  
として都民の生活に重要な役割を  
果たしています。

### 10 Café Indigo Blue

Aomedachi fudōson  
yasumidokoro  
Café Indigo Blue

☎ 0428-85-9522

所 奥多摩町 境1139

休 不定休

時 11:00~17:00

交 水根バス停徒歩15分

P 有(5~6台)

HP <http://www.cafe-indigoblue.com>



奥多摩むかし道にある築100年を超える古民家カフ  
エ。緑豊かな山々を藍色に輝く奥多摩湖の絶景に誰も  
が感動！不思議な魅力のパワースポットカフェでゆっ  
くりお過ごし下さい。



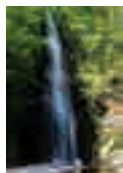
中日原の集落の対岸にある稲村岩は高さ300mの巨岩。鍾乳洞付近には高さ90mの細長い梵天岩など奇岩があり、名勝となっています。

**I** いなむらいわ **稲村岩** **J** ほんでんいわ **梵天岩**



**K** ひやくひろ たき **百尋ノ滝**

落差約30mの奥多摩を代表する名瀑です。川苔山への登山口になっているほか、滝に至る道は森林セラピーロードになっています。



**L** くらさわ **倉沢のヒノキ**

地元では「千年の大ヒノキ」として親しまれ、奥多摩の巨樹のシンボルともいうべき堂々とした風格です。樹高34m 幹囲6.3m



- トイレ
- バス停
- 駐車場
- キャンプ場
- 釣り場
- 巨樹
- 神社
- 寺
- 駐在所
- 郵便局
- 学校
- 病院

**15 食彩キッチン メイフライ Kitchen Mayfly 洋**

☎ 0428-83-2788  
 所 奥多摩町日原68  
 休 月曜日  
 時 10:00~18:00  
 交 大沢バス停すぐ  
 P 有(50台)  
 HP <http://tcmayfly.web.fc2.com/>



◀スベアブリプライス ¥1,080

ピザ・マルゲリータ ▶ ¥980~

美味、しかも値段はリーズナブル。そんな評判をいただいているメニューの数々は…クリスマスタイプのピザ・各種パスタ・香ばしく焼いたスベアブリ・カレー等々。渓流のロケーションも三つ星級です。



**16** 氷川郷 三河屋旅館 Hikawagō Asaha no yu Mikawayaya ryokan **和湯宿**

電 0428-83-2027  
 所 奥多摩町氷川1414  
 休 不定休  
 時 11:30~15:00(食事+入浴)  
 11:30~16:00(入浴)  
 交 奥多摩駅徒歩5分  
 P 有(10台)  
 HP <http://www.mikawayaya-ryokan.com>



お食事の一例  
大浴場

創業190年余、東京の奥座敷にある三河屋旅館。奥多摩の自然に包まれながら癒しの一時を過ごしてみたいか、日帰りでも山の恵みが詰まった料理と自然を眺めながらの入浴をお楽しみいただけます。

**17** 土蔵食亭 Dozō shokutei **和**

電 0428-83-2027  
 所 奥多摩町氷川1414  
 休 不定休  
 時 11:30~15:00  
 交 奥多摩駅徒歩5分  
 P 有(10台)  
 HP <http://www.mikawayaya-ryokan.com> ▲まろほば膳 ¥2,100



明治後期に建てられた土蔵を改装した土蔵食亭の店内には、昔懐かしい糸車などの生活道具が飾られています。時を超えた雰囲気の中で、川魚や山菜を中心としたお料理を、のんびりとご賞味ください。

**18** 鉢の木食事処 愚足庵 Hachi no ki Gusoku-an **和宿**

電 0428-83-2440  
 所 奥多摩町氷川1411  
 休 年末年始  
 時 ー  
 交 奥多摩駅徒歩3分  
 P 有(5台)  
 HP <http://okutama-hachinoki.com/>



民宿・鉢の木の食事処、愚足庵は氷川渓谷の見晴しが抜群！宿泊なしでもバーベキュー、お食事会など、ご予算に応じて承ります(要予約)。ミニコンサートなども開催できます。

**19** 民話の宿 荒澤屋旅館 炉ばた あかべこ Minwanoyado Arasawaya ryokan Robata Akabeko **治わ和宿**

電 0428-83-2365  
 所 奥多摩町氷川1446  
 休 不定休  
 時 昼営業なし  
 交 奥多摩駅徒歩5分  
 P 無料駐車場5台あり  
 HP <https://arasawaya.co.jp>



囲炉裏を囲んで昔話を聞ける民話の宿。民話の宿旅館荒澤屋は奥多摩にある創業100年の老舗旅館です。また、その1階で営業している居酒屋ならぬ隠れ居館「炉ばたあかべこ」。家族や友人で、楽しいひと時をお過ごしください。



**20** 国民宿舎 観光荘 Kokumin shukusha Kankōsō **和湯宿**

電 0428-83-2122  
 所 奥多摩町氷川1765  
 休 不定休  
 時 ー  
 交 奥多摩駅徒歩4分  
 P 有(10台)  
 HP <http://www.okutama-kankousou.jp>



お食事の一例  
▼明るく清潔なお部屋

日原川の清流を真下に眺めながら、のんびりとくつろげる静かな温泉宿です。地元の食材を使った手作り料理も好評です。駅から近く、奥多摩観光の拠点に最適、お気軽にご利用頂けます。



## 22 氷川サ-ビスステ-ション Hikawa service station

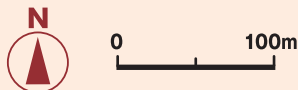
電 0428-83-2140  
 所 奥多摩町氷川213  
 休 木曜・第1第3金曜  
 時 12:00~18:00  
 交 奥多摩駅前  
 P なし



雲取セット ¥1,100+税▶

契約栽培のそばを石臼で挽くなど、機械を使わず、安全でおいしい手作りの食事にこだわっています。手打そば、手打うどんの麺はもちろん、だしも毎日きちんと手作り。その他ラーメン類、丼物、お土産も。

## 奥多摩駅周辺エリア OKUTAMA STA. Area



### N ひかわ けいこく 氷川渓谷

多摩川と日原川が出合う氷川渓谷周辺には遊歩道や吊り橋が設けられ、愛宕山や登山計集落、氷川キャンプ場やます釣り場へ、森林浴を楽しみながら行けるようになっています。



### M おくひかわじんしゃ さんぼんすぎ 奥氷川神社と三本杉

氷川郷の由来となる神社で、本殿は元禄年間(1688~1704)の造営と伝えます。社殿横の三本杉は鎌倉時代に植えられたといわれ、都内で最大の杉となっています。樹高49.3m 幹囲7.36m



## 21 蕎麦太郎カフェ Sobatarō Café

電 0428-83-8160  
 所 奥多摩町氷川397-1  
 休 3月~11月 11:00~18:00  
 12月~2月 11:00~17:00  
 時 AM11:00~PM18:00  
 交 奥多摩駅から徒歩6分  
 氷川国際ます釣場2階  
 P 有 <http://okutama-unite.com/cafe.htm> ▲手打蕎麦 800円



奥多摩の製麺ブランド「蕎麦太郎」の運営するセルフサービススタイルのカフェ。主なメニューは奥多摩手打ち麦切り・手打ち蕎麦・根っ辛うどん(季節限定)・インドチキンカレー・ドライカレー・グリーンカレー各 800円。コーヒー&紅茶フリー。





## 23 天益 Tenmasu

鹿中酒

電 0428-83-8084  
 所 奥多摩町氷川213-1  
 休 月曜  
 時 平日16:00~22:00  
 土日祭12:00~21:00  
 交 奥多摩駅前  
 P なし



餃子 ¥400 ▶

創業60年の餃子の店、天益。最近では奥多摩産のシカ肉料理(竜田揚げ)や、その他メニューのバリエーションも増やし、皆様のお越しをお待ちしております。

## 24 ビアカフェ バテレ Beer Cafe VERTERE 茶酒

電 0428-85-8590  
 所 奥多摩町氷川212  
 休 HP参照  
 時 HP参照  
 交 奥多摩駅徒歩30秒  
 P なし  
 HP <http://verterebrew.com/>



古民家をDIYした醸造所併設パブ。店内30席、テラス有。5~10種類の自家製ビールと、ビールに合うお食事を御用意しております。落ち着いた店内はお子様連れでも安心。

## 25 居酒屋 一松 Izaka-ya Ichimatsu 治酒

電 0428-83-2418  
 所 奥多摩町氷川192  
 休 日曜  
 時 17:00~23:00  
 交 奥多摩駅徒歩1分  
 P なし



生ハムサラダ ▶ ¥900

▲オードブル ¥3,000

なんとといってもメニューが豊富! 当店一番人気のホルモン焼・串カツを始め、チャーハン、サラダ、揚げ物、お刺身まで。ご宴会も承ります。

## 26 美好 Miyoshi 治酒

電 0428-83-2262  
 所 奥多摩町氷川192  
 休 不定休  
 時 16:00~22:00  
 交 奥多摩駅徒歩2分  
 P なし



◀焼き鳥 一本¥80

もつ煮 ▶ ¥400

この地に店を開いて60年。気さくなおかみさんとおしゃべりを楽しみに来店するリピーターも多い。手際よく提供される焼き鳥、もつ煮、おでんなど、一度食べたら、きっとやみつきになります。

## 27 そば処 おく Sobadakoro Oku 治 そ定

電 0428-83-8185  
 所 奥多摩町氷川206  
 休 月・火曜 (祝日の場合は翌日休み)  
 時 11:30~ (そばがなくなり次第終了)  
 交 奥多摩駅徒歩1分  
 P なし

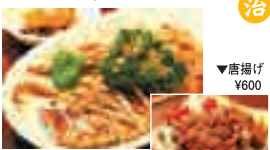


▲せいろそば・本ワサビセット ¥1,100

すべての工程を手作りで行っている手打ちそばのお店です。自家栽培、地場産の食材をお出しするよう心がけています。つなぎに少量の卵を使うう田舎風そば(¥1,000)では、奥多摩の昔ながらのそばの味が楽しめます。

## 28 ポップ焼 しんちゃん Poppo-yaki Shinchan 酒 治

電 0428-83-2300  
 所 奥多摩町氷川194  
 休 不定休  
 時 15:30~23:00  
 交 奥多摩駅徒歩2分  
 P なし



▼唐揚げ ¥600

▲ポップ焼 ¥600

「おかえりなさい、ちょっと休んでいきませんか?」新鮮なイカを丸ごと焼いて肝をつけて食べる「ポップ焼」を始め、鶏のモモ肉丸ごと1枚を揚げる唐揚げ、季節の料理、その他色々をご用意しております。

## 29 酒処 きみちゃん Sakedokoro Kimichan 酒 治

電 0428-83-8049  
 所 奥多摩町氷川194  
 休 なし  
 時 15:00~22:00  
 交 奥多摩駅徒歩2分  
 P なし



◀もつ煮込み ¥350

◀じらのペーコン ¥500 ▶  
刺身コンニャク ¥300

冷凍品は使わずに、全て手作りの品をお出しています。串カツなどの揚げ物が特に好評です。さらに10月から3月末までは、秘伝のもつ煮込みがおすすです。

## 30 楓ふう Fū 酒

電 0428-83-8073  
 所 奥多摩町氷川194  
 休 不定休  
 時 16:00~  
 交 奥多摩駅徒歩3分  
 P なし



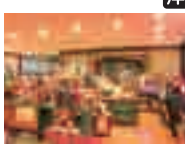
▲唐揚げ ¥600

餃子 ¥500 ▶

小ぢんまりとした、落ち着いたお酒の飲める店です。餃子や唐揚げの定番メニューに加え、冬には湯豆腐、春には奥多摩の山菜などもお出ししていますが、食材さえあれば何でもお作りしています。

## 31 ポートおkutama Port Okutama 茶 洋

電 なし  
所 奥多摩町氷川210 JR 奥多摩駅舎 2F  
休 不定休  
時 不定  
交 奥多摩駅改札を出て2階へ  
P なし  
HP <https://www.facebook.com/PortOkutama/>



奥多摩駅舎 2階にある融合カフェ。ドライカレー、コーヒー、ビールなどのメニューの他、雑貨やお土産、中古アウトドアショップ「maunga」の商品も取り扱っている。気軽にふらりと立ち寄れる店。

## 32 お食事と喫茶 こうらく Oshokujito kisseru Koraku 茶 定 洋

電 0428-83-3505  
所 奥多摩町氷川207  
休 月・火曜(臨時休業あり)  
時 10:30~16:30  
交 JR奥多摩駅前  
P ー



野菜の天ぷら定食 ¥700 ▶

奥多摩駅前、観光案内所のすぐ横にあるお店です。定食、丼物、カレー、めん類各種、コーヒー、甘味、アルコール類等々…。写真の天ぷら定食の他に、変わり天汁の肉天定食が人気です!

## 33 みやぎ Miyagi ヤ 酒

電 0428-83-2572  
所 奥多摩町氷川207  
休 不定休  
時 平日16:00~23:00  
土日祭15:00~23:00  
交 奥多摩駅徒歩1分  
P なし



奥多摩ヤマメのくん製 ¥850~

▲奥多摩ヤマメの刺身 ¥700

奥多摩ヤマメの刺身、くん製を、四季を通じてご賞味いただけます。どこかホッとする季節料理、田舎料理でおもてないたします。

## 34 むらき Muraki 治 酒

電 0428-83-8170  
所 奥多摩町氷川207  
休 不定休  
時 平日15:00~、土日祭12:00~  
交 奥多摩駅徒歩1分  
P なし



岩魚酒(2合) ¥1,500 ▶

▲大和芋のお好み焼 ¥800

地元の食材を活かしたメニューを豊富に揃えた、アットホームなお店です。メニューの9割以上は手作り。もっちりとした食感の大和芋のお好み焼、ヤマメイワナの塩焼、季節の天ぷら等が特におすすめです。

## 35 カフェ タンポポハウス Cafe Tanpopo House 茶

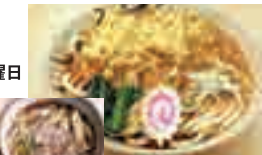
電 090-2244-8172  
所 奥多摩町氷川199  
休 土・日・祝  
時 10:00~16:30  
交 奥多摩駅徒歩1分(福祉会館内)  
P 有(福祉会館の駐車場を利用)



障害者地域活動支援センターで作った無添加のパン(¥150~)、ケーキ(各種¥210)、クッキー(¥120~)などを販売。手作りのピザ(¥530)も大好評です。安くおいしい、いれたでのコーヒーは¥250です。電車の待ち時間の合間にどうぞ。

## 36 寿々喜家 Suzukiya そ

電 0428-83-2401  
所 奥多摩町氷川199-7  
休 毎週水曜日第三火曜日  
時 11:00~18:00  
交 奥多摩駅徒歩1分  
P 有(1台)



TOKYO X  
そば/うどん ¥920 ▶

▲たぬきうどん ¥600

昭和15年創業、70年の歴史を持ち、たぬきうどん・そば発祥の店として、奥多摩でも指折りの老舗です。他にも東京ブランドのおいしい豚肉『TOKYO X』をご賞味いただける奥多摩唯一のそば屋です。

## 37 奥多摩温泉 もえぎの湯 Okutama onsen Moegi no yu 治 洋 茶 湯

電 0428-82-7770  
所 奥多摩町氷川119-1  
休 月曜(祝日の場合)は翌日休み  
時 9:30~(閉館は季節により異なる)  
交 奥多摩駅徒歩10分  
P 有(40台 駐車不可)  
HP <http://www.okutamas.co.jp>



▲焼定食

露天風呂 ▶

日本列島最古の地層といわれる古生層。奥多摩の地下深く、この地層から悠久の時を経て湧き出る「奥多摩温泉」。温泉入浴を楽しんだ後はレストランでひと休み…。季節のご飯と川魚の塩焼定食が人気です。

## 38 カフェ クアラ Café Kuala 鹿 治 洋 茶 酒

電 090-3518-2516  
所 奥多摩町氷川702  
休 4月~11月の土日祝のみ営業  
時 土日祝12:00~16:00(15:30ラストオーダー)  
1月~9月の日曜モーニングあり(事前予約制)  
交 奥多摩駅徒歩5分(氷川キャンパス内)  
P 有(町営氷川駐車場・有料)  
HP <http://www.cafekuala.jp>



動物性食品を一切使用せず、たっぷりの野菜と10種類のスパイスでじっくり煮込んだ「治助芋の野菜カレー」や奥多摩産鹿肉を使用した「奥多摩鹿カワライス」(数量限定)など地元食材を使用したメニューを中心に、心と身体を癒すおいしい食事と気持ちのいい時間を提供しています。

# 39 カフェ&レストラン SAKA Cafe&Restaurant SAKA

茶  
洋

☎ 0428-85-8155  
 所 奥多摩町海沢564  
 休 日・月  
 時 ランチ11:00~ラストオーダー14:30  
 終了15:00  
 交 奥多摩駅から車で5分 徒歩25分  
 P 有10台  
 HP <http://www.tama-gaku.com>



2013年4月にオープンしたモダンでスタイリッシュな店内のカフェ。天地山麓の多摩学園前にあり、学園と地元の食材を使用したランチや厳選コーヒーを提供し、森林浴をしながら癒しのひと時を過ごせる空間です。

# 40 森の中のお肉レストラン アースガーデン Mori no nakano oniku restaurant Earth garden

わ  
治  
産  
和  
洋  
茶  
そ

☎ 0428-85-5101  
 所 奥多摩町白丸361-1  
 休 木曜  
 時 11:00~16:00 (LO15:30)  
 交 白丸駅徒歩7分  
 P 有(30台)  
 HP <http://www.okutama-earthgarden.com>



「名物!! 森の中の至福のハンバーグ」150gセット¥1,800。累計 20,000 食突破の大人気メニュー!。その他「六白黒豚」を使ったお肉料理。奥多摩名物のアラカルトメニューやデザート、アルコールなどお楽しみ頂けます。

至・本仁田山/川苔山

## P 数馬の切通し

水川と白丸は隣り合った集落でありながら、その往来は危険な峠道が主要道でしたが、元禄時代に農民が岩盤をノミで削り開き、この数馬の石門(切通し)が開通してからは、人々は安心して通行できるようになったのです。



## 41 奥多摩の風はとのす荘

棚沢 鳩ノ巣駅

## 46 山鳩

## 45 鳩の巣釜めし

## 43 鳩美

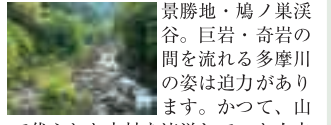
## 47 おくたま寿司

## 44 雲仙屋

## 42 カフェ&ギャラリー ぽっぽ

## 40 森の中のお肉レストラン アースガーデン

## T 鳩ノ巣渓谷



奥多摩を代表する景勝地・鳩ノ巣渓谷。巨岩・奇岩の間を流れる多摩川の姿は迫力があります。かつて、山で伐られた木材を流送していた人夫泣かせの難所でしたが、現在は吊り橋も架かりトレッキングや散策に最適な遊歩道になっています。

- トイレ
- バス停
- 駐車場
- キャンプ場
- 釣り場
- 巨樹
- 神社
- 寺
- 駐在所
- 郵便局
- 学校
- 病院

## カフェ&レストラン SAKA

至・海沢四滝

至・御岳山

# 古里エリア KORI Area

0 250 500 1000m



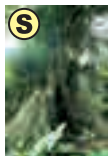
至高水山

至・棒ノ折山登山口 至・棒ノ折山

53 古民家お食事処  
ちわき

## 巨樹

「巨樹のまち」奥多摩には、この他にも数多くの巨樹が残されており、自然の力強さを間近で感じることができます。小丹波のイヌグス 古里附のイヌグス 梅沢のイヌグス



釜めし なかい 55

54 大丹波川国際虹鱒釣場

42 カフェ&ギャラリー ぽっぽ Cafe & Gallery Poppo 茶定

☎ 0428-85-1164

📍 所 奥多摩町 棚沢662-3

📅 休 水曜 (祝日の場合)

🕒 時 10:00~17:00

🚗 交 鳩ノ巣駅徒歩7~8分

🅑 町営無料駐車場を利用

🌐 <http://www.gallerypoppo.com>



◀ ユズのシフォン  
ケーキセット ¥900

オーガニック、フェアトレードのコーヒー・紅茶、旬の食材、無添加の調味料を使用したお食事、手作りケーキをご用意しております。鳩ノ巣渓谷が一望できる、絶景カフェです。小さなパーティーやコンサートにもどうぞ。

カフェ タンポポハウス  
こり 48

花あそび 52

松乃温泉  
水香園 51

そば・うどん  
丹三郎 49

一心亭 50

57 奥多摩バーサイドカフェ AWA

U せせらぎの里美術館

56 民宿みたけ

御岳美術館

御みたけ

41 奥多摩の風 はとのす荘 Okutamanozaka Hatonosu-so 治わ 湯宿和

☎ 0428-84-7123

📍 所 奥多摩町 棚沢662

📅 休 不定休

🕒 時 ランチ: 11:30~14:00 (LO13:30)

🚗 交 JR 青梅線鳩ノ巣駅より400m 徒歩5分

🅑 有り

🌐 <http://www.okutamas.co.jp/hatonosu/>



2015年5月、鳩ノ巣渓谷を眼下に臨み開業。大好評の箸で食べるイタリアンに加え、新たに自家源泉もお楽しみ頂けます。全室ツインベッド、バスタイレ、ペランダ付き。なお、ランチのご利用は事前にご予約願います。

U せせらぎの里美術館 奥多摩にあった築150年もの民家の材木を使用して建てられた美術館。奥多摩ゆかりの作家の作品を展示。10:00~17:00 日曜休館 大人300円





## 43 鳩美 Hatomi

そ定

電 0428-85-2626

とろそば▶

所 奥多摩町柵沢408

休 水曜

時 11:00~17:00

交 鳩ノ巣駅徒歩4分

P 店舗前の町営無料

駐車場を利用



◀カツ丼

当店のおすすめ品は、とろそばと、カツ丼です。お客様からも好評をいただいております。たく平らに打たれた手打そばもさることながら、店内に書かれた標語もユニーク…その内容は ご自身でお確かめを!

## 45 鳩の巣釜めし Hatonosu Kamameshi

治や和定そ

電 0428-85-1970

きのご釜めし  
セット ¥1,500▶

所 奥多摩町柵沢375

休 水曜

時 10:00~18:30

交 鳩ノ巣駅すぐ下

P 有(10台)

HP <http://www.facebook.com/hatonosukamameshi>



▼奥多摩ヤマメの刺身 ¥780

当店の米は、自家精米した魚沼産コシヒカリを使用しています。一押しは、きのご釜めしセットです。手作りにこだわった田舎料理の店です。奥多摩ヤマメの刺身や塩焼も好評です。

## 47 おくたま寿司 (有) Okutamazushi

和

電 0428-85-2823

所 奥多摩町小丹波263

休 毎週火曜日

時 9:00~19:00

交 JR古里駅徒歩7分

P 有り



お寿司のほか、ご予算に応じたお弁当もお届けいたします。各種宴会も承ります。

## 49 そば・うどん 丹三郎 Soba Udon Tanzaburo

そや

電 0428-84-7777

所 奥多摩町丹三郎260

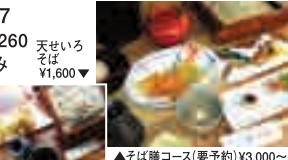
休 「一」のつく日休み

時 11:30~15:00

交 古里駅徒歩6分

P 有(10台)

天せいろ  
そば  
¥1,600▶



▲そば膳コース(要予約) ¥3,000~

古い茅葺民家で心を込めてそばとうどんをお出し致します。売り切れ次第終了致しますので、ご予約いただければ確実です。



## 44 雲仙屋 Unsenya

和宿

電 0428-85-2223

所 奥多摩町柵沢369-1

休 不定休

時 交 鳩ノ巣駅より徒歩3分

P 有15台

HP <http://www.jalan.net/yad332058/>



多摩川の渓谷にかかる、雲仙橋に隣接した宿。窓から見る奥多摩の山並みは心躍る絶景。知られざる雲仙の魅力をご満喫下さい。

## 46 山鳩 Yamabato

治茶洋

電 0428-85-2158

所 奥多摩町柵沢380

休 月曜

時 10:00~17:00

交 鳩ノ巣駅徒歩1分

P 有(4台)



▲ケーキセット ¥760

そばサラダ  
¥650  
▼

JR青梅線鳩ノ巣駅前、国道411号鳩ノ巣駅前信号横に山鳩はあります。山歩きの帰りに、散策の折りにお立ち寄りください。おいしいコーヒーと手作りシフォンケーキ、そばサラダやハヤシライスなどご用意しています。

## 48 カフェ タンポポハウス・こり Cafe Tanpopo House Kori

茶

電 080-2555-5962

所 奥多摩町小丹波108

休 土・日・祝

時 10:00~16:30

交 古里駅徒歩5分(きごりん内)

P きごりん駐車場



障害者地域活動支援センターで作った無添加のパン(¥150~)、ケーキ(各種¥210)、クッキー(¥120~)などを販売。手作りのピザ(¥530)も大好評です。安くておいしい、入れたりのコーヒーは¥250です。電車の待ち時間の合間にどうぞ。

## 50 一心亭 Isshinte

そ定

電 0428-85-2231

所 奥多摩町丹三郎40

休 火曜日、第4週水曜日

時 11:00~

交 川井・古里駅徒歩10分

P 有(7台)



小宴会、法事などにもご予算に応じて承ります。ご来店をお待ちしております。



## 51 松乃温泉 水香園 Matsuno onsen Suiko-en 和宿

電 0428-85-2221  
 所 奥多摩町川井640  
 休 水曜  
 時 11:00~15:00  
 交 川井駅徒歩6分  
 P 有 (10台)  
 HP <http://www.suiko-en.com>



3,000余坪の雄大な庭園に客室を配した静かな宿です。地元の食材を料理長が心込めて調理致しております。昼食は 3,500円~ 8,500円の懐石コースになります。溪谷一望の温泉もどうぞ。

## 52 花あそび Hana-asobi 和

電 0428-85-2353  
 所 奥多摩町川井500  
 休 月曜  
 時 11:30~20:00頃  
 交 川井駅徒歩10分  
 P 有 (15台)



四季折々の美しさを見せる日本庭園と、築200年の日本家屋を利用した、落ち着いた個室。静寂の中、心ゆくまで和食をお楽しみください。ご利用の際は前日までに必ずご予約をお願いします。

## 53 古民家お食事処 ちわき Kominka Oshokujidokoro Chiwaki 和鹿

電 0428-85-1735  
 所 奥多摩町大丹波618-1  
 休 水曜・第2火曜  
 時 11:00~17:00 (17:00以降は予約、当日のみ(予約・取付は電話予約は必ずお申し込み))  
 交 川井駅より車で10分、バス「小中茶屋」より1分  
 P 有  
 HP <http://www.okutama-chiwaki.com>



清流と木立の中、ひっそりとたたずむ店。川魚、山菜天ぷら、きのこ料理など、山の幸が楽しめます。ゆったりとした時間の中、心も身体も癒してくれる空間です。

## 54 大丹波川国際虹鱒釣場 Ōtoba kokusai nijimasu-turiba 定

電 0428-85-2235  
 所 奥多摩町大丹波114  
 休 3~11月は定休日なし  
 12~2月は全曜休み  
 時 7:20~16:00  
 交 川井駅徒歩25分  
 P 有 (200台)  
 HP <http://www.ohtabaturiba.com>



▲虹ます塩焼定食/フライ定食 各¥800

奥多摩の中でも比較的都心から近いスポット。初心者から上級者、団体のお客さままで幅広く釣りが楽しめるようエリア分けされています。

## 55 釜めしなかい Kamameshi Nakai 和そ

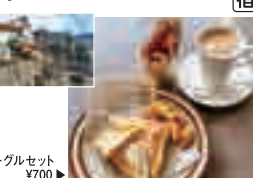
電 0428-85-1345  
 所 奥多摩町大丹波175  
 休 木曜・第2水曜  
 時 12月~2月平日  
 11:00~16:00 (15:00LO)  
 交 川井駅徒歩30分、車で5分  
 P 有 (30台)  
 HP <http://www.citydo.com/sp/0428-85-1345>



大丹波の里に静かに佇む釜めしなかい。民家をそのままお店にした、懐かしい雰囲気のある店です。きのこ釜めしセット、山菜おこわセット (¥1,650)、ざるそば (¥720)、川魚 (イワナ、ヤマメ、アユ各¥700) 等。

## 56 民宿みたけ Minshuku Mitake 茶洋和宿

電 0428-85-2240  
 所 奥多摩町川井21-1  
 休 民宿年中無休  
 食事・喫茶不定休  
 時 11:00~16:30 (食事・喫茶)  
 交 御嶽・川井駅徒歩20分  
 P 有 (10台)



ベージュセット ¥700▶

遊歩道の散策・美術鑑賞の後にお立ち寄りください。ホットサンドを頬張って、コーヒーを飲みながらゆったりとしたひと時を過ごしませんか。テイクアウトもありますよ。お弁当・オードブルのご予約も承っております。

## 57 奥多摩バーサイドカフェAWA Okutama riverside cafe AWA 和鹿茶洋

電 0428-74-9947  
 所 奥多摩町川井54-1  
 休 月曜日(シーズンにより変動あり)  
 時 11:00~16:00  
 交 御嶽駅より徒歩20分  
 P 有 (15台)  
 HP <https://ja-jp.facebook.com/cafeawa/>

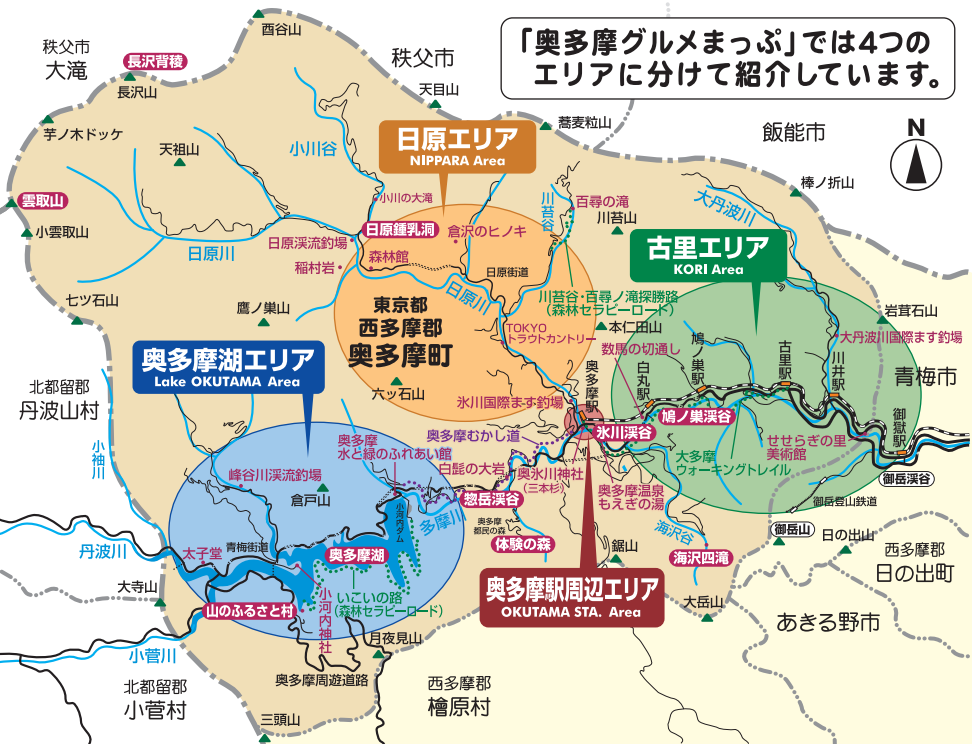


木々に囲まれ、四季の移り変わりを楽しめる山や多摩川の絶景を見ながら、ボリューム満点のローストビーフやジビエ料理、カレーなどのランチをお楽しみいただけます。テラス席もご用意しているので、愛犬連れも大歓迎です。

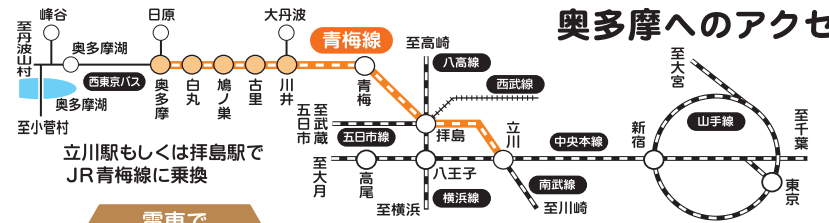
### 店舗一覧

膳	川井12	0428-85-2657
かわい寿司	川井 663-3	0428-85-1178
喫茶たけの子	大丹波 174-1	090-7848-1931
山里料理 上鍛冶屋	大丹波 875	0428-85-1040
はらしま食堂	小丹波 34	0428-85-2252
はと	棚沢 198	0428-85-2463
大橋屋	棚沢 402-1	0428-85-1195
玉福	棚沢 375	0428-85-2351
湖湖	棚沢 427	0428-85-2217
木古里	棚沢 403	0428-85-1444
スナック秀夏	水川 1444	0428-83-2102
農家ヘムロック	水川 1389	0428-83-2776
やきとり尊氏	水川 186	0428-83-8040
二幸屋	海沢 735-5	0428-83-2396
釣り堀CAFE二見	海沢 782	0428-83-8778

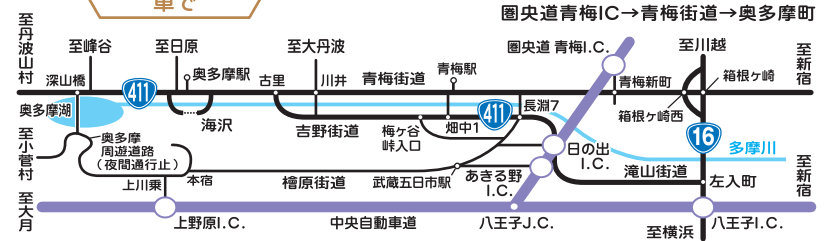
「奥多摩グルメマップ」では4つのエリアに分けて紹介しています。



## 奥多摩へのアクセス



### 電車で



お問合せ:奥多摩町観光案内所 電話 0428-83-2152 <http://www.okutama.gr.jp/>