奥多摩の味どころ満載！

奥多摩グルメまつぷ

OKUTAMA GOURMET GUIDE MAP 2020

おくたまでグルメ!?

「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の『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「奥多摩湖(おくたまこ)」「日原(にっぱら)」「奥多摩駅周辺(おくたまえきしゅうへん)」「古里(こり)」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2020年2月時点のものです。

おくた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→の付いた店舗で召し上がれます。 鹿

「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→の付いた店舗で召し上がれます。 ヤ

「奥多摩ワサビ」

奥多摩は日本有数のワサビの産地です。奥多摩の渓流では、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。 わ

「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。 治

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 そ 定 和

電 0428-86-2038
所 奥多摩町留浦617
休 水・木曜日(祭日にあたった時、営業)
時 11:00～16:00(冬11:00～15:00)
交 留浦バス停前
P 5台、観光駐車場有

▲とろろめし定食　▼カツ丼

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、地元近隣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 よりみち茶屋 とおまわり Yorimichicyaya tōmawari

わ ヤ 茶 和

電 050-5436-7013
所 奥多摩町留浦324-2
休 平日
時 11:00～20:00(土曜・日曜・祝日営業)
交 奥多摩駅から車で約30分、または西東京バスで約30分
P 有
HP https://toomawari.com/okutama/

奥多摩の食材を使った珍しいメニューを提供する古民家カフェです。看板猫店長が大人気、雑貨やお土産もございます。是非疲れた心を休めにいらして下さい。よろしくお願いいたします。

3 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。

4 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。

5 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　大名そば▶

釜めしに川魚の炭火塩焼と自家製手作り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。

6 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。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。

7 ごはんCafe やませみ 山のふるさと村レストラン Cafe restaurant YAMASEMI

茶 定 洋 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 10:00～16:30(L.O.16:00)(冬期は16:00開店)
交 小河内神社前バス停下車徒歩40分
P 有・大型可
HP https://www.yamafuru.com/ (無料送迎有要予約 Tel 0428-86-2324)

オリジナルキーマカレー ¥800 ▼

大きな窓から見える四季折々の木々を眺めながら、のんびりお食事にいらっしゃいませんか？2020年4月～人気のキーマカレーや手作りコロッケをはじめ、生パスタ、ヤマメバーガー等の新メニューもご用意してお待ちしております。

8 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 ¥750 ▼　▲手打中華そば ¥750

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麺。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、餃子も手作りです。鶴の湯源泉も販売しています。

奥多摩湖エリア
Lake OKUTAMA Area

Ⓐ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。

Ⓑ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。

Ⓒ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して創建された小河内地区の鎮守神であり、首都用水の守り神となっているものです。

Ⓓ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

Ⓔ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

Ⓕ小河内ダム

昭和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。渇水時の水瓶として、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。

奥多摩湖いこいの路

小河内ダム～山のふるさと村:徒歩4～5時間(約12km)。冬期は登山道利用者以外、通行止

奥多摩むかし道

奥多摩湖(水根バス停)～奥多摩駅(南氷川):徒歩3～4時間(約10km)

9 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 倉戸口バス停徒歩1分
P 有

▲シカ肉定食 ¥1,500
とろろめし定食 ¥850▶

奥多摩湖が一望に見渡せるお店です。熱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(¥850)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

10 水と緑のふれあい館 Mizu to midori no fureaikan

鹿 治 ヤ 洋 そ 和 茶 定

電 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。

11 茶屋 榊 Cyaya Sakaki

そ 茶 定

電 0428-74-9083
所 奥多摩町境818
休 不定休(基本土・日・祝営業)
時 不定時(天候等で変わりますが、だいたい11:00～15:00)
交 奥多摩駅から車で15分、むかし道で徒歩2時間
P お問い合わせください
HP Facebook 茶屋榊

秘境むかし道唯一のお休み処。バイクや車、旧車好きな方から、一人旅や海外からのお客様が訪れ、コミュニティの場として、軽食やその日の特別メニュー、お持ち帰りできるお飲物等ご用意しています！

日原エリア
NIPPARA Area

G 日原鍾乳洞（にっぱらしょうにゅうどう）
関東随一の規模を誇る。かつては山岳信仰のメッカとして、今も昔も変わらぬ賑わいをみせる日原鍾乳洞。神秘的な地底探検をお楽しみください。8:00～17:00（12～3月8:30～16:30）大人600円

H 日原森林館「巨樹のまち奥多摩」ならではの施設。森林と人との関わりをテーマにオープンした、全国唯一の巨樹情報の発信基地です。館内のレクチャールームや展示パネル、立体模型などで奥多摩や全国の巨樹について詳しくわかるようになっています。10:00～17:00（12～3月は16:00まで）、月曜休館

I 稲村岩（いなむらいわ） **J 梵天岩**（ぼんてんいわ）

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。

K 百尋ノ滝（ひゃくひろのたき）
落差約30mの奥多摩を代表する名瀑です。川苔山への登り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 倉沢のヒノキ（くらさわ）
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

12 日原渓流釣場売店 Nippara keiryū tsuriba baiten 定

電 0428-83-2794
所 奥多摩町日原1048
休 12/1～2/29
時 8:00～17:00
交 鍾乳洞バス停徒歩3分
P 有
HP http://www.nippara.com/nippara/turiba/turiba.html

日原渓流釣場内にあるレストハウスです。渓流の音を楽しみながらのお食事は格別です。また、釣りはもちろんバーベキューもお楽しみいただけます。マス塩焼（¥500）、カレーライス（¥750）、山菜うどん・そば（¥700）等あります。

13 日原鍾乳洞売店 Nippara shōnyūdō baiten 定

電 0428-83-8493
所 奥多摩町日原1052
休 不定休
時 10:00～
交 鍾乳洞バス停徒歩5分
P 有
HP http://www.nippara.com/nippara/koutuu/kyuukrijyo/kyuukeijyo.htm

日原鍾乳洞のすぐそば、鍾乳洞見学とあわせてご利用ください。カレーライス（¥750）、ラーメン（¥650）、マス塩焼（¥500）等ご用意しています。

14 やすらぎの宿・ねねんぼう Yasuragi no yado Nenenbō 鹿 茶 和 洋 宿

電 0428-85-9884
所 奥多摩町日原848-1
休 ホームページでご確認ください
時 ホームページでご確認ください
交 現在バスの運行中止／日原鍾乳洞行バス25分 東日原徒歩7分
P 5台
HP http://nenenbo.com

日原の大自然に囲まれ、ふんだんに木材を使った館内は、訪れた誰もがほっとする空間。夏は宿泊施設として紅葉の季節はカフェとして営業。美味しいご飯を用意してお待ちしております。

15 山根 Yamane 中 定

電 0428-83-8355
所 奥多摩町日原762
休 不定休
時 ー
交 東日原バス停すぐ
P なし

ラーメンが評判のお店です。営業日も時間も決まっていないので、あなたの運が良ければ（?）味わうことができるはず…。

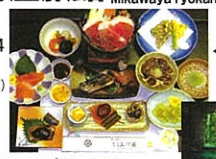
16 食彩キッチン メイフライ Kitchen Mayfly 洋

電 0428-83-2788
所 奥多摩町日原68
休 月曜日
時 11:00～16:00
交 大沢バス停すぐ
P 有（50台）
HP http://ttcmayfly.web.fc2.com/

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…クリスピータイプのピザ・各種パスタ・香ばしく焼いたスペアリブ・カレー等々。渓流のロケーションも三つ星級です。

奥多摩駅周辺エリア
OKUTAMA STA. Area

17 氷川郷 麻葉の湯 三河屋旅館
Hikawagō Asaha no yu Mikawaya ryokan
和 湯 宿 ヤ


◀お食事の一例

大浴場▼

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.mikawaya-ryokan.com

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てはいかがでしょうか。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。

18 土蔵食亭
Dozō shokutei
和

▲まほろば膳 ¥2,100

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.mikawaya-ryokan.com

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。

19 鉢の木 薪窯Pizza
Hachi no ki Shinkama Pizza
洋 和 宿

電 0428-83-2440
所 奥多摩町氷川1411
休 年末年始
時 土・日11:30～15:00
交 奥多摩駅徒歩3分
P 有(5台)
HP http://okutama-hachinoki.com/

薪釜で焼く本格ナポリPizza!!表面カリッと中もちもち。価格は定番のマルゲリータ+サラダ付1,000円(税込)～で他、毎週5種類のPizzaをご用意しています。Take OutもOK!!

20 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、愉しいひと時をお過ごしください。

21 国民宿舎 観光荘
Kokumin shukusha Kankōsō
和 湯 宿

▲お食事の一例

▼明るく清潔なお部屋

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

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。

N 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 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

22 蕎麦太郎カフェ Sobatarō Café
茶 そ 洋

電 0428-83-8160
所 奥多摩町氷川397-1
休 3月～11月 無休
12月～2月 月曜(祝日の場合は営業)
時 3月～11月 11:00～18:00
12月～2月 11:00～17:00
交 奥多摩駅から徒歩6分
氷川国際まず釣場2階
P 有

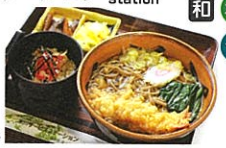
▲手打ち蕎麦切り 850円

HP https://www.facebook.com/sobatarocafe/

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・インドチキンカレー・ドライカレー・グリーンカレー各850円。コーヒー&紅茶フリー。

23 氷川サービスステーション Hikawa service station
そ 定 中 和 わ ヤ

電 0428-83-2140
所 奥多摩町氷川213
休 木曜・第1第3金曜
時 12:00～売切れ次第終了
交 奥多摩駅前
P なし 雲取セット ¥1,450+税▶



季節ごとに店主みずからが厳選したそばの実を、その都度石臼で挽きそばを打ち、女将がそばつゆやラーメンのスープを丁寧に仕込むなど、国産の食材にこだわり、安心してお食事を楽しんでいただけるよう、毎日心を込めて料理をご用意しております。メニューも豊富に取り揃えみなさまのお越しを心よりお待ちしております。

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、落ち着いて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 ポートおくたま Port Okutama
茶 洋

電 0428-85-8630
所 奥多摩町氷川210 JR奥多摩駅舎 2F
休 不定休
時 3月～11月 9:00～18:00
12月～2月 10:00～18:00
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 階にある複合カフェ。ドライカレー、焙煎コーヒー、ビールなどのメニューの他、雑貨やお土産品、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。

24 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。

25 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。

32 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しいたします。

33 むら岳 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。

26 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。

27 そば処 おく Sobadokoro 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¥1,200

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田舎風そば(¥1,100)では、奥多摩の昔ながらのそばの味が楽しめます。

34 氷川食堂 Hikawa Syokudō
茶 酒 定 和 洋

電 0428-83-2401
所 奥多摩町氷川199-7
休 毎週月曜日・火曜日
時 11:00～17:30 (L.O17:00)
交 奥多摩駅から徒歩1分
P 無
HP http://hikawasyokudo.com

「おふくろの味」の大衆食堂。ソフトクリームやお団子、おはぎなどの喫茶として、また美味しいおつまみで「昼飲み」もOK! アクティビティの前に後にぜひ、お立ち寄りください!

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¥230)、クッキー(¥120～)などを販売。手作りのピザ(¥550)も大好評です。安くておいしい、いれたてのコーヒーは¥250です。電車の待ち時間の合間にどうぞ。

28 ポッポ焼 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
▲ポッポ焼 ¥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「ポッポ焼」を始め、鶏のモモ肉丸ごと1枚を揚げる唐揚、季節の料理、その他色々と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
くじらのベーコン¥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めです。

36 奥多摩温泉 もえぎの湯 Okutama onsen Moegi no yu
わ ヤ 定 そ 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 10:00～(閉館は季節により異なる)
交 奥多摩駅徒歩10分
P 有(40台 ※大型車駐車不可)
HP http://www.okutamas.co.jp

▲塩焼定食
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。

37 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)
4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(氷川キャンプ場内)
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「奥多摩鹿カツライス」(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。

38 カフェ&レストラン SAKA Cafe&Restaurant SAKA 茶 洋

電 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。

39 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 鹿 洋 茶

電 0428-85-5101
所 奥多摩町白丸361-1
休 無休 不定休
時 11:00～16:00(LO15:30)
交 白丸駅徒歩7分
P 有(20台)
HP tabelog.com/tokyo/A1330/A133004/13086612

「名物!!森の至福のハンバーグ」180ｇセット¥2,080。累計40,000食突破の大人気メニュー！その他、A5ランクステーキ等も堪能できます。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。

40 奥多摩の風 はとのす荘 Okutamanokaze Hatonosu-so わ 湯 宿

電 0428-84-7123
所 奥多摩町棚沢662
休 不定休
時 ランチ：11:00～14:00（LO13:30）
交 JR青梅線鳩ノ巣駅より400m 徒歩5分
P 有り
HP https://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、バストイレ、ベランダ付き。なお、ランチのご利用は事前にご予約願います。

数馬の切通し

氷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。

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。

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取ることができます。

小丹波のイヌグス　古里附のイヌグス　梅沢のイヌグス

42 鳩美 Hatomi そ 定

電 0428-85-2626
所 奥多摩町棚沢408
休 水曜
時 11:00～16:00
交 鳩ノ巣駅徒歩4分
P 店舗前の町営無料駐車場を利用

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。太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!

41 カフェ&ギャラリー ぽっぽ Cafe & Gallery Poppo 茶 定

電 0428-85-1164
所 奥多摩町棚沢662-3
休 水曜(祝日の場合は翌日休み)
時 10:00～17:00
交 鳩ノ巣駅徒歩7～8分
P 町営無料駐車場を利用
HP http://www.gallerypop com

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。

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 月曜休館 大人300円

43 雲仙屋 Unzenya
和 宿

電 0428-85-2223
所 奥多摩町棚沢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。

44 鳩の巣釜めし Hatonosu Kamameshi
治 ヤ 和 定 そ

電 0428-85-1970
所 奥多摩町棚沢375
休 水曜（祝日の場合営業 翌日休業）
時 10:00～18:30（ラストオーダー18:00）
交 鳩ノ巣駅すぐ下
P 有（10台）
HP http://www.facebook.com/hatonosukamameshi

きのこ釜めしセット¥1,650▶

▼奥多摩ヤマメの刺身¥900

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、きのこ釜めしセットです。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。

45 山鳩 Yamabato
治 茶 洋

電 0428-85-2158
所 奥多摩町棚沢380
休 月曜
時 10:00～17:00
18:00以降予約
交 鳩ノ巣駅徒歩1分
P 有（4台）

そばサラダ ¥830 ▼

▲ケーキセット ¥780

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。

46 おくたま寿司（有） Okutamazusi
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。

47 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（きこりん内）
P きこりん駐車場

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 ¥230）、クッキー（¥120～）などを販売。手作りのピザ（¥550）も大好評です。安くておいしい、いれたてのコーヒーは¥250です。電車の待ち時間の合間にどうぞ。

48 だしまき玉子 専門店 卵道 Dashimaki Tamago Senmonten ranway
定 和

電 0428-85-8337
所 奥多摩町小丹波549
休 火曜日
時 11:00～15:00
交 車・電車（古里駅徒歩1分）
P あり5台
HP https://www.instagram.com/ranway_dasimaki

多摩川の源流水を使用して作る出汁。青梅のブランド卵「深美卵」と出汁の最高のハーモニー…東京唯一のだしまき玉子専門店の玉子焼を是非食べにいらして下さい。

49 そば・うどん 丹三郎 Soba Udon Tanzaburō
和 ヤ そ

電 0428-84-7777
所 奥多摩町丹三郎260
休 毎月1日、11日、21日、31日
時 11:30～15:00
交 古里駅徒歩10分
P 有（10台）

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。

50 一心亭 Isshintei
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 Suikō-en
和 宿 わ

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。渓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、落ち着きのある個室。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
そ 和 鹿

電 0428-85-1735
所 奥多摩町大丹波618-1
休 水曜日・第2火曜・冬期休業あり
時 11:00～17:00（17:00以降は予約、当日可 クラ・夜はお電話頂ければお待ちします）
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

◀おやき

▲かまどご飯（鮎）（4月～9月）

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 大丹波川国際虹ます釣場 Ōtaba 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月は金曜休み
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、団体のお客様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 https://otaba-nakai.com

▼きのこ釜めしセット

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（¥1,650）、山菜おこわセット（¥1,750）、ざるそば（¥750）、川魚（イワナ、ヤマメ、アユ各¥800）等。

56 民宿 みたけ Minshuku Mitake
茶 洋 和 定 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）

▲お弁当¥500～

オードブル¥2,000▲

遊歩道の散策・美術鑑賞の後にお立ち寄りください。コーヒーを飲みながらまったりとしたひと時をおすごし下さい。お弁当・オードブルのご予約も承っております（配達もしております）。

57 奥多摩リバーサイドカフェ AWA Okutama riverside cafe AWA
わ 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 上鍛治屋	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
湖湖	棚沢 427	0428-85-2217
木古里	棚沢 403	0428-85-1444
スナック秀夏	氷川 1444	0428-83-2102
農家ヘムロック	氷川 1389	0428-83-2776
二幸屋	海沢 735-5	0428-83-2396
釣り堀CAFE二見	海沢 782	0428-83-8778

「奥多摩グルメまっぷ」では4つのエリアに分けて紹介しています。

日原エリア NIPPARA Area

古里エリア KORI Area

奥多摩湖エリア Lake OKUTAMA Area

奥多摩駅周辺エリア OKUTAMA STA. Area

秩父市 大滝 / 秩父市 / 飯能市 / 青梅市 / 北都留郡 丹波山村 / 北都留郡 小菅村 / 西多摩郡 檜原村 / 西多摩郡 日の出町 / あきる野市

長沢背稜 / 長沢山 / 西谷山 / 天目山 / 蕎麦粒山 / 芋ノ木ドッケ / 天祖山 / 小川谷 / 雲取山 / 小雲取山 / 日原川 / 七ツ石山 / 鷹ノ巣山 / 棒ノ折山 / 大丹波川 / 百尋の滝 / 川苔山 / 川苔谷 / 小川の大滝 / 日原鍾乳洞 / 倉沢のヒノキ / 日原渓流釣場 / 稲村岩 / 日原森林館 / 日原街道 / 川苔谷・百尋ノ滝探勝路（森林セラピーロード） / TOKYOトラウトカントリー / 本仁田山 / 数馬の切通し / 岩茸石山 / 大丹波川国際虹ます釣場 / 東京都 西多摩郡 奥多摩町 / 六ッ石山 / 氷川国際ます釣場 / 奥多摩駅 / 白丸駅 / 鳩ノ巣駅 / 古里駅 / 川井駅 / 御嶽駅 / 鳩ノ巣渓谷 / 氷川渓谷 / 奥多摩むかし道 / 奥多摩水と緑のふれあい館 / 白髭の大岩 / 奥氷川神社（三本杉） / 大多摩ウォーキングトレイル / せせらぎの里美術館 / 奥多摩温泉もえぎの湯 / 御岳渓谷 / 御岳登山鉄道 / 御岳山 / 日の出山 / 小袖川 / 峰谷川渓流釣場 / 倉戸山 / 多摩川 / 奥多摩都民の森 / 惣岳渓谷 / 体験の森 / 海沢谷 / 海沢三滝 / 鋸山 / 大岳山 / 丹波川 / 太子堂 / 青梅街道 / 奥多摩湖 / 大寺山 / 山のふるさと村 / 小河内神社 / いこいの路（森林セラピーロード） / 月夜見山 / 小菅川 / 奥多摩周遊道路 / 三頭山

奥多摩へのアクセス

立川駅もしくは拝島駅でJR青梅線に乗換

電車で

車で

圏央道青梅IC→青梅街道→奥多摩町

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

発行:奥多摩町　企画・編集:観光産業課、一般社団法人奥多摩観光協会　印刷:株式会社サンニチ印刷　2020年3月発行