



つぶあん

甘さ控えめで優しい味

世界自然遺産・白神山地のブナ原生林から発見された酵母を使って、心のこもったパンを届ける「サラ」のあんぱんを卸して販売している。糖度が低く、パン生地のおいしさを引き立てる「十勝舞姫小倉あん」を手包み。十勝産の小豆と北海道産てんさい糖でいねいに炊き上げたあんは甘さ控えめで、しっとりした生地と合わさると、まるで和菓子のよう。

¥278 191kcal
重量：約70g
サイズ：直径約10cm

一言堂 (ichigendo)
〒東京都八王子市高尾町1201-2
JR高尾駅北口改札横 ☎ 042-669-4701
🕒 7:30 ~ 18:30 📍 なし

おすすめ名山
城山

高尾山頂から約1時間。静かな尾根道を歩いた先にある山。広々とした山頂は見晴らしもよく東京を一望。テーブルやベンチも豊富

糖度52度の北海道小豆を使った粒あんを、生クリーム入りのクリーミーなパン生地に混ぜ合わせた食パン。たっぷりとおあんが練り込まれ、ふわふわもちもちの生地にあんこの甘みが絶妙にマッチ。重量1kgとずっしりなので、好みのトッピングを持ち寄り、スライスして友人と分け合うのがおすすめ。

おすすめ名山
六甲山

初心者向けから健脚向けまで、豊富なルートで楽しめる神戸のシンボル。山上には神戸や大阪の景色を望める展望スポットも点在

¥900 258kcal (100g)
重量：約900g
サイズ：直径約12cm角

焼きたてのパントミーズ 六甲道店
〒兵庫県神戸市灘区森後町3-1-18 ☎ 078-842-1045
🕒 8:30 ~ 18:00
📍 なし



つぶあん

トーストすれば外はカリッと中もちもちに

15. 焼きたてのパン トミーズのあんぱん (兵庫・神戸)



こしあん

地元で親しみある櫛形山をイメージしたあんぱん。低糖あんを使ってさっぱりとした味に仕上げているので、甘すぎるのが苦手な方にもおすすめ。柚やスモモなど季節ごとに限定の味も登場。北岳モチーフの「北岳カンパニユ」や、鳳凰三山をかたどった「山型食パン鳳凰」とともに楽しみたい。

おすすめ名山
櫛形山

山梨百名山のひとつで、和櫛の背のようなおおらかな山容が特徴。草花が楽しめる山としても知られ、富士山や白峰三山の展望も抜群

¥162 210kcal
重量：約70g
サイズ：直径約8cm

ベーカリー ループル
〒山梨県南アルプス市小笠原1654-4
☎ 055-284-0252
🕒 9:00 ~ 19:00 📍 日曜、祝日



つぶあん

おすすめ名山
長峰山

登山口から1時間ほどで、北アルプスの絶景と安曇野の町景色が堪能できる。桜がたくさん植えられており、春のお花見登山が◎

¥198 178kcal
重量：約50g
サイズ：直径約7cm

ベーカリー スイートあづみ野店
〒長野県安曇野市穂高843-1
☎ 0263-87-6977
🕒 9:00 ~ 18:00 (平日)、8:00 ~ 18:00 (土日祝)
📍 12月31日 ~ 1月2日

13. スイートあづみ野店の手毬あんぱん (長野・安曇野)



こしあん つぶあん

「鳩サブレ」で知られる豊島屋の、扉店のみで販売しているキューブ型が目玉のあんぱん(左から、こしあん、つぶあん、ほうじ茶あん)。和菓子に使われているものとおなじあんこが入っており、リッチな味わいのパンに上品な甘さがマッチする。こしあんつぶあんは求肥入りで腹持ちも◎。季節ごとに変わるあんや焼きそば入りもおすすめ。

おすすめ名山
衣張山

鎌倉であることを忘れてしまうような、静かな森歩きを楽しめる山。山頂からは、鎌倉の町並みや相模湾、富士山までもが一望できる

11. 豊島屋のキューブあんぱん (神奈川県・鎌倉)

¥270 — kcal
重量：約90g
サイズ：直径約5.5cm

豊島屋 鎌倉駅前扉店
〒神奈川県鎌倉市小町1-6-20
☎ 0467-25-0505
🕒 10:00 ~ 19:00
📍 火曜(祝日は営業)



ふわふわホイップがたっぷり!

9. デイリーヤマザキの贅沢なホイップあんぱん (全国)



こしあん

10. ララ・ロカレのくまぐすあんぱん (和歌山・田辺)

和歌山県田辺で暮らした博物学者・南方熊楠があんぱん好きだったという逸話がきっかけで開発された名物あんぱん。こしあんやかぼちゃあんなど全4種で、色とりどりの生地に合うあんこを厳選。小ぶりながらあんたっぷり、1週間日持ちするので、お土産に買う人も多いそう。熊楠が晩年をすごした「南方熊楠邸」とセットで訪れたい。

おすすめ名山
紀州高尾山

奇絶峡や摩崖山尊大石仏、町を一望できる展望台など見どころ豊富な山。傾斜がきつく歩き応えもあるので、トレーニングにも◎

¥180 150kcal
重量：約60g
サイズ：直径約5.5cm

ララロカレ
〒和歌山県田辺市上屋敷2-6-7
☎ 0739-34-2146
🕒 9:00 ~ 17:00
📍 火、金曜

ふもとで買いたいあんぱん