



つけ麺発祥の地「中野」が世界に誇る80軒!  
最高の一杯を探せ!!

# 中野つけ麺MAP

## NAKANO TSUKEMEN MAP



### ■中野つけ麺MAPとは

コロナ禍に「がんばろう中野！クラウドファンディング」や「街歩きオンラインツアー」などで中野の飲食店支援をしてきた当協会の地域応援マップで、2019年に作成した「中野ラーメンMAP」の第二弾。区全域のつけ麺提供店をボランティアで取材。中野で活躍する人物によるコラムや地元で愛され続ける老舗、新たな挑戦に燃える新店などを掲載。全国的に有名な中野ブロードウェイや中野サンプラザに負けない、「つけ麺発祥の地」としての中野つけ麺プライドをご堪能ください。

### ■中野つけ麺MAPルール

1. つけ麺を提供していれば、町中華・町蕎麦・居酒屋・BAR等、営業形態は問わない。
2. 店舗が希望する「つけ麺・つけそば・ざるラーメン」等と呼称しているメニューを掲載する。
3. 中華麺を使用していること。但し日本蕎麦のつゆをそのままつけ汁にしているものは除く。
4. レコメンド欄においては、より多くの推薦店舗を紹介するため、これらのルールは外し、つけ麺を提供していないラーメン専門店等も含む。



**淳之助製麺所** 03-5848-5677



**特製濃魚つけ麺**  
 こだわり自家製麺と3種のスープ。  
 メニューが多く、お客様の好きが必ず見つかります。

営 10:00~翌1:00 (L.O. 翌0:30)  
 住 上鷺宮4-16-6 休 無休  
 創 2022年 鷺ノ宮駅

麺 太・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介

**ラーメン豚力** 03-5241-1102




**つけ麺**  
 創業18年。  
 豚骨を12時間煮込んだ濃厚・満足一杯。未体験ゾーンの肉味唐揚げも販売中。

営 11:30~15:00 18:00~22:00  
 住 上鷺宮5-8-8 休 無休  
 創 2004年 移ヶ丘高校

麺 太・四角 醬油 豚骨

**らあめん花月嵐 鷺宮店** 03-5356-8822



**豚そばつけ麺**  
 極上豚骨魚介のアツアツのWスープに、しっかりしめた中細麺をつけて食す一品。

営 11:00~翌0:00  
 住 鷺宮4-44-4 休 月  
 創 1994年 鷺宮四丁目

麺 中細・丸 醬油 魚介・豚骨

**麺々** 03-3339-9191



**担々つけ麺**  
 大山鶏+魚介ダシのスープです。  
 海苔たまラーメン、ガーリックバターラーメンもオススメ。

営 11:00~15:00(L.O.14:30) 17:00~22:00(L.O.21:30)  
 住 鷺宮4-3-19 休 木・金  
 創 2006年 鷺ノ宮駅

麺 中細・太・縮れ・平打ち 醬油 鶏ガラ・魚介

**龍吟軒 鷺宮店** 03-5356-6857




**豚骨魚介つけ麺**  
 濃厚なつけ汁に極太麺。更に魚介粉や辛味を入れる「味変」をお楽しみください。

営 11:00~23:00 (L.O.22:30)  
 住 鷺宮3-15-3 休 無休  
 創 2010年 鷺ノ宮駅

麺 極太・四角 醬油 豚骨・魚介

**食堂七彩** 03-3330-9266



**つけ麺**  
 喉ごし抜群!! 稲庭中華そばのつけ麺。

営 11:00~15:00 18:00~22:00  
 住 鷺宮3-1-12 休 火  
 創 2007年 都立家政入口

麺 細・四角 醬油 鶏ガラ・魚介

**中国料理 北京 野方本店** 03-3338-9784




**つけ麺**  
 食べ飲み放題、料理・点心(2時間) 3500円。ご宴会コース承ります。

営 11:00~14:30(L.O.14:00) 17:00~23:00(L.O.22:30)  
 住 丸山2-22-6 休 木  
 創 2014年 野方消防署

麺 中細・丸 醬油 豚骨

**らーめん くまくら** 03-5356-0503



**しおつけめん**  
 げんこつの下処理と、まる二日間の煮込みが命のスープ。濃厚でも臭みが無く食べやすい!

営 11:00~23:00  
 住 丸山2-20-3 休 不定休  
 創 2018年 野方消防署

麺 太・手もみ・丸 醬油 豚骨

**ザ・リーサルウェポンズ** 私がオススメします!

都立家政を中心に活動する80年代風ロックユニット。2020年メジャーデビュー。

中野に住んで早7年。これほど住みやすい町はありません。ずっと住み続けたいです!



Website

**味噌麺処 花道庵** 03-6902-2619



**味噌つけめん**  
 三河屋製麺の特注麺。こってりしすぎないスパイシーな「辛味噌つけめん」が人気です。

営 8:30~23:00  
 住 野方6-23-12 休 火  
 創 2008年 野方消防署

麺 太・四角 味噌 豚骨・鶏ガラ

**月山和香** 私がオススメします!

STARDOM所属のプロレスラー。ニューヨーク生まれ、東京育ち。全カファイトで注目を集める。

漫画やアニメ、ブロードウェイ好き! プシロードファイトが中野坂上! 思い入れいっぱい♡



Twitter

**麺処 次男房 野方本店**



**つけ麺**  
 14時間煮込んだスープは鳥のくさみもなく、とろみのある自慢のスープとなっております。

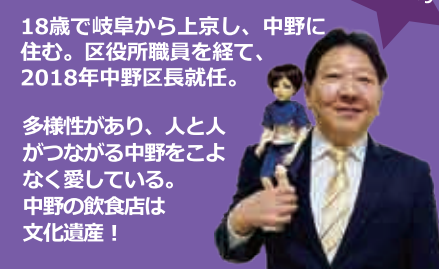
営 11:30~15:00 18:00~20:00 土11:30~15:00  
 住 野方6-3-4 休 月  
 創 2013年 野方駅

麺 中太・丸 醬油 鶏ガラ

**酒井直人** 私がオススメします!

18歳で岐阜から上京し、中野に住む。区役所職員を経て、2018年中野区長就任。

多様性があり、人と人がつながる中野をこよなく愛している。中野の飲食店は文化遺産!



©中野区「中野大好きナカノさん」

**六伍郎** 03-6383-0332



**辛煮干つけ麺**  
 大量の煮干しを使い、辛味噌を合わせたスープです。注文時に辛さの調整も出来ます。

営 11:30~15:00 17:30~23:30  
 住 野方5-32-5 休 月・木  
 創 2014年 野方駅

麺 中太・平打ち 醬油 魚介

**支那そば あまちゃん** 090-1616-0284



**えび塩つけめん**  
 らーめんは支那そば・豚骨醤油・塩・味噌・魚だし。つけ麺はえび塩もあり。全て美味!

営 11:30~14:00 18:00~23:00  
 住 野方5-18-13 休 日  
 創 2015年 野方駅

麺 中太・縮れ えび塩 鶏ガラ・昆布・豚骨・香味野菜

**ラパン 88** 03-3336-7885



**つけ麺**  
 野方大勝軒オマージュ。気さくなマスターの絶品料理とお酒を楽しむ和洋中居酒屋。

営 17:00~翌0:00頃  
 住 野方5-26-6 休 水  
 創 1983年 野方駅

麺 中太・四角 醬油 鶏ガラ

**味噌ラーメン じゃくら** 03-5356-9701



**豚骨味噌味玉つけめん**  
 のどごし重視の平打ち麺(国産小麦)、しっかりとからむ濃厚濃厚どろどろスープが売り。

営 11:30~20:00  
 住 野方5-25-2 休 火  
 創 2009年 野方駅

麺 平打ち 味噌 豚骨

**十八番** 03-3338-8179



**野菜つけめん**  
 長く地元で愛されているお店。

営 11:00~15:00 17:00~20:00  
 住 大和町2-2-2 休 火・水  
 創 1963年 八幡前

麺 中太・手打ち 醬油 鶏ガラ

GOMA 03-3385-5005



**つけ麺**  
 松戸市五香の一三湯麺にほれこみ、この地で開業。自家製麺と老鶏丸ごとスープが特徴。  
 営 17:00~翌0:00  
 休 日・3のつく日  
 住 沼袋1-44-10  
 創 1995年 沼袋駅

麺 極細・丸 醬油 鶏ガラ 有

仙鳥 居酒屋・ラーメン 090-9872-7921



**仙鳥つけ麺(塩)**  
 具材のボリューム満点。シンプルな塩スープでさっぱりと。居酒屋メニューも自信あり！  
 営 12:00~翌0:00 (L023:30)  
 住 沼袋1-38-3 休 不定休  
 創 2016年 沼袋駅

麺 中細・丸 塩 鶏ガラ 有

らーめん 汁なし 兄貴んち @2900RS\_mikan



**紅蓮つけ麺**  
 一度食べにおいでください！ラーメン、汁なしもおすすめ。  
 営 11:00~21:00  
 土日11:00~20:00  
 住 江原町3-5-10 休 月・火  
 創 2023年 江原町一丁目

麺 太 醬油・特製唐辛子ペースト 豚骨・鶏ガラ 有

麵彩房 中野本店 03-3386-2327



**特製つけ麺**  
 本社麺工場からの直営本店。ベテラン製麺技能士が丹精込めて仕込んだ特製麺をどうぞ。  
 営 11:00~15:00  
 17:30~21:00  
 住 新井3-6-7 休 年末年始  
 創 2001年 新井薬師前駅

麺 太・丸 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

花柳寿之吉 (ハナヤギジュノキチ)

花柳流日本舞踊稽古所  
 わたくし生まれも育ちも中野区新井薬師。祖父の代より80年続く稽古場を守っております。  
 新井の土地に古くから息づく文化をみんなで大切に守り残していきたい。  
 Website

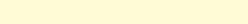
そば処松屋 03-3371-8820



**つけめん**  
 そば全般、メニュー数が豊富。  
 営 11:00~21:00 (L020:30)  
 住 上高田1-34-1 休 日  
 創 1932年 中野六丁目

麺 中太・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

発幸カフェ 090-7191-0827



**重ね煮発幸グルテンフリーベジラーメン**  
 重ね煮のスープ、玄米塩麹、ドライフード、米粉麺、ビーガン対応のベジラーメン。  
 営 11:00~16:00 (L015:00)  
 前月25日迄にSNS&店頭チラシで告知  
 住 上高田1-34-1エカイエ  
 創 2022年 中野六丁目

麺 細・ストレート 重ね煮・玄米塩麹 ビーガン対応野菜出汁 有

みたらし祭り

プロダクション人カ舎に所属の芸歴4年目。事務所ライブ「バカ爆走」を中心に活動中。



Twitter

お笑いの劇場もあり、安くてウマイ店も沢山ある、中野は芸人に優しい街！(ゴッチス談)



私がオススメです！

横浜家系ラーメン 極家 03-5942-6815



**極家特製つけ麺**  
 オススメメニューは家系魚介豚骨「極家特製つけ麺」950円！  
 営 11:00~22:00 (L021:50)  
 住 沼袋1-34-23 休 月  
 創 2011年 沼袋駅

麺 中太・丸 醬油 豚骨・魚介 有

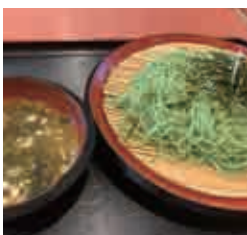
哲ちゃんラーメン 03-3950-2425



**広東つけ麺**  
 広東つけ麺。みそつけ麺。  
 営 11:00~20:30  
 住 松が丘2-32-18 休 日  
 創 1987年 哲学堂下

麺 中太 醬油・味噌 鶏ガラ・豚骨 無

萬来軒 03-3388-5326



**翡翠つけ麺**  
 拘らないのが拘りの老若男女が喜んで召し上げられるつけ麺。翡翠麺は夏季のみの提供です。  
 営 11:30~22:00  
 住 新井1-35-12 休 金  
 創 1979年 新井薬師梅照院前

麺 細・縮れ 醬油 豚骨・鶏ガラ 有

四川 東家 03-3386-6062



**担々麺**  
 昭和27年開業当時のままの「ソース焼きそば」。担々麺と陳麻婆豆腐もオススメです。  
 営 11:30~15:00 (L014:30)  
 18:00~22:00 (L020:30)  
 住 新井1-21-6 休 火・水  
 創 1952年 新井中野通り

麺 中細・縮れ 醬油 豚骨・鶏ガラ 無

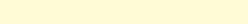
野方ホープ中野店 03-5942-9177



**特製つけ麺**  
 酸味と辛味の効いた昔ながらの味。オススメはお得な特製つけ麺。大盛無料。夏季限定。  
 営 11:00~翌2:00  
 住 新井2-2-1 休 無休  
 創 2015年 新井中野通り

麺 中太・丸 醬油 豚骨 有

そば処松屋 03-3371-8820



**鈴木律子**  
 (中野まちのエンガワ・プロジェクト)  
 「エカイエ」を拠点に「子ども・子育て」を軸にしたまちづくりの活動をしています。江戸時代に中野で象が飼われていた史実があり、この話を子どもたちに伝えたいです。  
 Website

私がオススメです！



Website

五丁目ハウス 03-5318-9278



**ラーメン並盛**  
ラーメン並盛750円～  
ライス無料。中野が誇る家系の逸品。

営 11:30～15:00  
17:00～20:00  
住 中野5-56-15 休 不定休  
創 2018年11月 中野区役所

麺 中太・四角 醬油 豚骨 無

あさゆ



浅田光と鈴木ゆかによる  
2022年1月結成の演劇ユニット  
あさだとゆかで「あさゆ」  
どうぞよろしくお見知りおきを！



素晴らしい出会いと情に溢れるまち中野。文化に芸術、グルメにお酒！！  
離れられません！

Website

私がオススメです！

LAST BOSS 中野店 03-5942-7151



**BOSSつけ麺 (全部トッピング)**  
シメにもアテにもできるつけ麺。居酒屋使いも歓迎！お酒も肴も豊富にご用意あり！

営 20:00～翌7:30 (L.O.翌7:00)  
住 中野5-56-15 休 無休  
創 2019年11月 中野区役所

麺 太・平打ち 醬油 豚骨 有

麵匠ようすけ 03-5318-9125



**濃厚鶏白湯つけそば (塩)**  
丸鶏とモミジを10時間以上炊いたスープで作ったつけ麺を是非ご賞味下さい。

営 11:00～翌1:00  
水曜日は11:00～15:45  
17:30～20:45  
住 中野5-57-2 休 無休  
創 2011年11月 中野区役所

麺 太・四角 塩 丸鶏・モミジ 有

中華そば 青葉 中野本店 03-3388-5552



**特製つけ麺**  
チャーシュー、メンマ、味玉付。特注麺に風味とコクのつけ汁。ゆず唐辛子で味変を。

営 10:30～21:00  
住 中野5-58-1 休 無休  
創 1996年11月 中野区役所

麺 中太・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

味噌が一番 03-6454-0189



**土鍋つけ麺**  
フォアグラを練りこんだ秘伝味噌ダシ、毎日、小麦粉から作り上げる自家製麺が特徴。

営 11:00～翌0:00 (L.O.23:30)  
住 中野5-65-11 休 無休  
創 2015年11月 中野区役所

麺 太・四角 味噌 鶏ガラ 有

九州ラーメン 艶まる 03-5942-8341

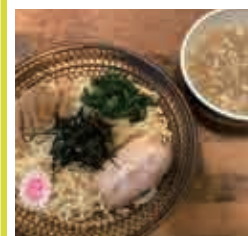


**辛つけまる**  
あっさりした九州ラーメンです。つけ麺は辛つけまるで辛さがくせになる一品です。

営 11:00～翌4:00 (L.O.翌3:30)  
住 中野5-61-7 休 無休  
創 2010年11月 中野区役所

麺 細・丸 醬油 豚骨 有

函館ラーメン大門 03-5318-3471



**つけそば**  
函館塩ラーメンのお店。つけそばは清湯スープによく絡む手打麺。是非ご賞味下さい。

営 10:00～翌4:00 (L.O.翌3:45)  
住 中野5-64-8 休 無休  
創 2008年11月 中野区役所

麺 中太・平打ち 醬油・塩 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

二代目えん寺 03-3389-4233



**ベジポタつけ麺**  
オススメのメニューはベジポタつけ麺。

営 11:30～22:00  
住 中野5-62-7 休 無休  
創 2010年11月 中野区役所

麺 極太・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

たけろくらめん 中野総本店 03-6304-8188



**爆烈牛すじつけ麺**  
むつみ屋の創業者「竹麓輔」が手掛けるラーメン店。「牛塩ラーメン」も一押し。

営 11:00～23:00 (L.O.22:30)  
住 中野3-33-12 休 無休  
創 2019年11月 中野駅

麺 太・四角 味噌 牛骨 有

大勝軒 03-3384-9234



**肉入りつけそば**  
昭和26年に創業以来、つけめん発祥の店として今日まで営業してまいりました。

営 10:30～19:00  
住 中野3-33-13 休 水  
創 1951年11月 中野駅

麺 太・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

Benlou

“10年経っても色褪せない音楽。心に寄り添う旋律”をテーマに音楽を届ける仙田和輝(Vo)と山本幹宗(Gt)のロックユニット。



「路地裏」という曲では「ふれあいロード」「東中野ムーンロード」でMV撮影しました。

Website

私がオススメです！

猪原賽

漫画原作者。「バキ外伝 烈海王は異世界転生しても一向にかまわんツツ」連載中。



憧れの地から青春の地、そして思い出の街、中野。その変遷は未来まで追っかけてます！

Website

私がオススメです！



仙道 03-6382-8162



**特製濃厚つけ麺 全粒粉麺**  
濃厚つけ麺は豚骨、鶏、煮干し、鯖の濃厚魚介スープ。特注の全粒粉麺に変更できます。

営 11:30～23:00(L.O.22:30)  
休 年末年始  
住 中野3-33-15  
創 2022年11月 中野駅

麺 太・平打ち 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

らーめん花の華 中野店 03-3383-9615



**担々つけ麺**  
ラーメンは昔ながらの関東風。担々麺、汁なし担々麺、セットで半チャーハン等もあり。

営 10:30～翌4:00  
住 中野3-33-18 休 火  
創 1978年11月 中野総合病院

麺 中太・四角 醬油 豚骨 有

ジンギスカン雪だるま中野部屋 03-3380-8321



**締めつけ麺**  
当店自慢のお肉の旨みが入った特製だれにほうじ茶や胡椒を加えます。締めの名物です。

営 17:00～翌0:00(L.O.23:30)  
土日祝日16:00～翌0:00  
住 中野3-33-20 休 無休  
創 2007年11月 中野総合病院

麺 細・縮れ 醬油 皆さんの食べた羊肉・野菜らの旨み分 有

**Bar シンシアリー** 03-5343-2353

**パスタのつけ麺 魚介豚骨スープ**  
洋酒300種のBarの、裏メニューのつけ麺。フンドリンク制でお願いしております。

営 18:00~翌2:00(L.O.1:00)  
金・土・祝前日 18:00~翌4:00(L.O.3:00)  
住 中野5-3-24 休 無休  
創 1994年 新井山通り

麺 中太・平打ち 薬油 魚介・豚骨 無

**藤丸** 03-6311-0471

**塩つけ麺**  
国産鶏と煮干し等で炊き上げた白湯スープ。自家製えび辛を麺にからめて味変を…。

営 平日11:00~14:50(L.O.)  
17:30~21:20(L.O.)  
土・祝11:00~14:50(L.O.)  
17:30~20:20(L.O.)  
住 中野5-42-5 休日  
創 2009年 新井中野通り

麺 中太・四角 塩 鶏ガラ・魚介 有

**菜華** 03-3389-2561

**ざる中華**  
鶏ガラスープにあごだしをブレンド、煮干し油で締めた逸品！

営 11:30~21:00(L.O.20:45)  
休憩 火~金15:00~18:00  
土日祝16:00~18:00  
住 中野5-55-3 休 月  
創 1996年 新井交差点南

麺 細・ストレート 薬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有



**劇団おひさま冒険団** 私がオススメです！

劇団のコンセプトは「わくわくをプレゼント！」  
中野の街を笑顔で元気にしていきます。

個人店が多い中野。お店の素晴らしさと働く人の優しさを多くの人たちに広く伝えたい。

Website

**麺尊RAGE 中野 腕刀**

**腕刀特製つけそば**  
当店一押の腕刀そばのつけめん！昆布水に浸かった中太麺！特製トッピングおすすめ！

営 11:30~14:30(L.O.14:25)  
18:00~23:00(L.O.22:55)  
住 中野5-55-3 休 無休  
創 2022年 新井交差点南

麺 中太・丸 青唐辛子・薬油 鶏ガラ 有

**麻辣串焼 豊海屋** 03-5380-5009

**麻婆つけ麺**  
麻辣一唐辛子や山椒、八角などのスパイスを独自でブレンドした当店自慢のタレです。

営 17:00~翌2:00(L.O.翌1:00)  
住 中野5-55-7 休 木  
創 2003年 新井交差点南

麺 太・四角 麻辣 豚骨・鶏ガラ 無

**担々麺 ほおずき** 03-3388-4265

**黒つけ麺**  
ベジボタスープ担々つけ麺。写真は黒ゴマ特製黒マー油入り「黒つけ麺」。酸辣もあり。

営 11:30~22:00  
住 中野5-52-1 休 無休  
創 2009年 新井交差点南

麺 細・縮れ(小麦の全粒粉) 薬油 鶏ガラ(ブランド鶏卵使用) 有

**SOli** 私がオススメです！

ISAO(8弦ギター)と星野沙織(ヴァイオリン)という異色のユニット。ゲームへの楽曲提供や都内でのライブ活動を主に行なう。

学生時代からオタクの私にとって、中野は聖地！これからもサブカルの守護神であれ！（星野）

Website

**ハリケーン☆サリー** 私がオススメです！

REWARD 波乗りのような ROCK バンド Bass & Vo リーダー オートバイ大好き！

時代と共に変化する現代に寂しくもあり希望もあり中野は中央線の大都市、個性的に飛躍する。

Facebook

**三田製麺所 中野店** 03-5318-3833

**濃厚豚骨魚介つけ麺**  
豚骨と魚介の旨味が絶妙に調和した「濃厚豚骨魚介つけ麺」が人気のつけ麺専門店です。

営 11:00~23:00(L.O.22:30)  
金・祝前日10:00~翌2:30(L.O.翌2:00)  
住 中野4-2-13 休 無休  
創 2008年 新井交差点南

麺 極太・四角 薬油 豚骨・魚介 有

**箕輪厚介** 私がオススメです！

株式会社幻冬舎 編集者。「サウナランド」や「家系ラーメン箕輪家」などをプロデュース。

大学時代に虫が好きすぎて、中野の昆虫屋さんに通った。

Twitter

**ラーメン箕輪家** 03-6454-0460

**オールスターラーメン(並)**  
世界のダルビッシュも食べた！バランスとれたスープで老若男女問わず召し上がれます。

営 12:00~15:00  
18:00~23:00(L.O.22:30)  
金土・翌2:00(L.O.翌1:30)  
住 中野5-53-2 休 火  
創 2022年 新井交差点南

麺 中太・四角 薬油 豚骨・鶏ガラ 無

About中野区観光協会



大規模な再開発の第1期として中野セントラルパーク一体が開発された2012年に、変貌していく中野の地域活性化のために民間で設立されたのが中野区観光協会です。以来、中野区、地域経済団体、大学などと連携をしながらイベントの開催や、マップ作り、オンラインツアーなどを行ってきました。今後はインバウンド向けのツアー事業も始動し、より一層、中野の魅力を広めていきます。



このマップの掲載情報は2022年~2023年取材時のものです。休業、営業時間・形態の変更等もあり得ますので、お店に問い合わせからの来店をお勧めします。

**味七** 03-3389-3939

**特みそつけ麺**  
特みそつけ麺(焼きみそ)。麺は札幌から直送。味七のつけ麺の中ではよく出ています。

営 11:30~  
スープがなくなり次第終了  
休 月(祝営業・翌日休)  
住 中野5-56-13  
創 1988年 新井交差点南

麺 中太 薬油・味噌 豚骨・鶏・魚介 有

らーめん人間ばんざい 03-6279-2847



味噌つけめん

こだわりの全粒粉麺のどごしを味わうならつけめんが最高です。

営 11:30~15:00  
18:00~22:00(土21:45)  
住 東中野4-30-16 休 不定休  
創 2017年 入 落合駅

麺 中太・四角 味噌 豚骨・鶏ガラ 有

つけ麺しろぼし 03-5937-4510



醤油炊きしろぼし味玉つけ麺

元力士が作る12種類の野菜・茸のスープ、野菜や鶏団子が載った魚介ちゃんご風つけ麺!

営 11:00~21:00(土20:30)  
木・日・祝は 11:00~14:30  
住 東中野5-6-8 休 月  
創 2014年 入 東中野駅東口

麺 太・丸 醤油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

東京テクニカルカレッジ 私がオススメします!

JR東中野駅東口徒歩30秒の専門学校。建築、インテリア、IT、IoT、ゲーム、Web、データサイエンス、バイオ、環境を実践的に学べる学校。



Website



野口晋義 (学生) のおすすめ

東中野駅・落合駅

SUPER RAMEN MAGIC 03-3360-7843



特製鶏つけ麺

【鴨】と【丸鶏】の香り高い鶏清湯スープに特製のツルモチ麺が相性バッチリです!!

営 11:00~15:00(土14:30)  
住 東中野4-9-1 休 火  
創 2019年 入 東中野駅東口

麺 太・四角 醤油 鴨・丸鶏 有

ホロトン 03-3366-7460



担々つけ麺

オススメは味噌チャーシューメン! つまみもあるし、町中華で飲めます!

営 11:30~翌0:00  
住 東中野4-2-2 休 月  
創 2019年 入 東中野駅東口

麺 中太・縮れ 醤油・塩・味噌 豚骨・魚介 有

狩野葉蔵

私小説ドゥームバンド「中学生棺桶」代表文系バンクス。音楽酒場「おもいで処逆行」店主。



昔の仲間や恋人達が去っていく中ただ独り中野に居座り続け四半世紀、薬師は特に空気感が密会向き◎



Twitter

私がオススメします!

麺屋 ぱく 03-3366-2310



つけ麺

後味スッキリな豚骨醤油スープの横浜家系ラーメンの店。ライス終日無料、おかわり自由。

営 11:00~翌3:00(土翌2:50)  
住 東中野4-4-3 休 無休  
創 2008年 入 東中野駅西口

麺 太・丸 醤油 豚骨・魚介 有

麺酒場ひかる 03-3363-2235



つけ麺

駅チカ30秒。居酒屋利用からめのラーメンまで楽しめます。日本酒も多数あり。

営 11:30~翌0:30(土翌0:00)  
日曜日のみ11:30~23:30(土23:00)  
住 東中野4-4-5 休 年末年始  
創 2014年 入 東中野駅西口

麺 太・丸ストレート 醤油・味噌 豚骨・トムヤムク風 有

好日 03-3369-5914



煮玉子つけ麺

自家製麺のつけめんたらあめん。煮玉子も人気。女性お一人、ファミリーも多数ご来店。

営 11:30~14:30  
17:30~20:30(土20:15)  
土曜日は昼のみ営業  
住 東中野1-53-7 休 日・月  
創 2001年 入 東中野駅入口

麺 中太・丸 醤油 鶏ガラ・魚介 有

楓家 03-3361-1520



レディースセット

めん類に秘伝の煮汁が溶ける焼豚がオススメ!レディースセットは男性も大満足!

営 11:00~23:00  
住 東中野1-50-1 休 無休  
創 2005年 入 東中野駅入口

麺 中太・四角 醤油 魚介・鯉 無

東中野は名店が揃う「ラーメン解放区」!



©中野区「中野大好きナカノさん」

新井薬師 伝説のつけ麺

伝説の少女と言えば観月ありさですが、新井薬師の伝説のつけ麺と言えば数多のお店が挙げられます。

西武線地下化の再開発で薬師の大番、丸長、がんこ一徹が閉店。特に逸品グランプリで入賞した薬師の大番は記憶に新しいところでしょう。閉店の一報が知らされると最後の一杯を求める人で連日行列ができるほど。地元で愛された証です。オーナーの近松さんは一言で表すなら感謝しかないとのこと。

一例を挙げましたが、人気店ひしめく新井薬師だからこそ、一杯一杯に物語があるのです。この世に永遠はありません。刹那に生きて今に感謝しながら、一麺一食で、いただきたいものです。

(文責:濱林伸匡)

薬師あいロード商店街の幸縁も惜しまれつつ閉店

やくし丸長 1954~2022年



ちやしゅうつけそば

最初に「つけそば」と名付けた店です。平成元々夏、冷水機をやめ席を立たす「お冷や」をポットで注げる形を考え始めた店です。

住 上高田3-41-6

薬師の大番 1985~2022年



肉入りつけ麺

つけ麺文化初期のお店です。初めてのつけ麺を沢山ご用意させて頂きましたが立ち退きの為、38年の歴史に幕を閉じる事となりました。ご愛顧下さいまして誠に感謝致します。

住 上高田3-41-3

幸縁 2022~2023年



つけそば

醤油味のつけそば、いつか復活させたいです。短い間でしたが、ご愛顧に感謝します。

住 新井1-14-1

メンドコロ Kinari 03-6279-1273



濃口醤油ラーメン

ミシュランガイドに選出。魚介ベースに鶏等を入れて作る。他に山椒白醤油、塩がある。

営 11:00~14:30  
18:00~20:30  
住 東中野1-51-4 休 水  
創 2018年 入 東中野駅入口

麺 中細・丸 醤油 魚介・鳥ガラ 無

覆めん 花木



特製ラーメン

当店オリジナルのワントンがおすすめです。

営 11:00~14:30  
17:00~19:45  
日祝11:00~17:00  
住 東中野1-31-8 休 月  
創 2020年 入 東中野駅西口

麺 中細・丸 醤油 豚骨・鶏ガラ・魚介 無

**宝来飯店** 03-3361-1693

**つけンバ(しょうゆ)**  
宝来定食600円  
ニラレバイトメ550円  
ミニセット2品500円  
オススメ!

営 11:00~20:30(LQ,20:30)  
住 中央2-58-20 休 日  
創 1983年 中野一丁目

麺 中細・平打ち 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

**天鳳 中野坂上 総本店** 03-3379-5455

**つけ麺**  
明るく活気あるお店です。背脂こってりつけ麺とライスでお腹いっぱい、元気いっぱい!

営 11:30~翌0:00(LQ,23:50)  
住 本町3-30-10 年末年始  
創 2001年 本町三丁目

麺 太・丸 醬油 豚骨 有

**粉麵小屋** 03-3378-9292

**つけ麺**  
コクのある醤油味の手打ちつけ麺は限定20食。揚げた玉ねぎの甘さがよく絡みます。

営 11:30~14:30  
18:00~20:30  
住 本町3-32-17 休 日  
創 2011年 本町三丁目

麺 太・縮れ 醬油 鶏ガラ 有

**博多ラーメン心堂** 03-6382-4830

**豚骨魚介つけ麺**  
自家製豚骨スープのつけ麺です。

営 11:00~翌1:00 (LQ,翌0:30)  
住 本町4-44-15 休 無休  
創 2018年 鍋屋横丁

麺 太・四角 醬油 豚骨・魚介 有

**牛こくラーメン マルカツ** 050-5850-8723

**和牛と煮干しの醤油つけめん**  
A5の極上和牛を使用した上品で深いコクのラーメンです。和牛のカレー、丼もあり。

営 11:00~16:00(LQ,15:50)  
住 中央4-19-14 休 木  
創 2020年 中央五丁目

麺 中細・四角 醬油 牛骨 有

**麵屋どうげんぼうず** 03-6832-7622

**つけWスープ**  
人気のつけWスープは「塩」と「辛」を両方楽しめます。味変をバジルオイルでどうぞ。

営 11:30~15:00  
18:00~21:00  
休 月(祝営業・翌日休)  
住 本町4-30-11  
創 2014年 十貫坂上

麺 中太・平打ち 塩 鶏ガラ・香味野菜 有

**一富士** 03-6382-8308

**味玉つけ麺**  
つけ麺は、全ての方に食べて頂ける様に、のどごしが良い平打ちの麺を使用しています。

営 11:30~14:30(LQ,14:20)  
17:30~21:00(LQ,20:40)  
住 本町4-1-1 休 無休  
創 2015年 中野新橋交差点

麺 中細・平打ち 醬油 魚介 有

**尚ちゃんラーメン** 03-3384-0729

**醤油つけ麺**  
ニンニク、挽肉入りのシンプルなつけ麺。トッピングの生卵で味変も楽しめます。

営 11:30~15:30  
17:00~20:00  
住 本町5-33-15 休 月・火  
創 1985年 十貫坂上

麺 中細・四角 醬油 豚骨・鶏ガラ・魚介 有

**青山幸代**  
様々な現象を神秘的な女性像に昇華する画家。  
国内展覧会・海外アートフェア出品多数。



再開発後は美術館やギャラリーの拡充とアーティスト支援政策に期待します!

Facebook

**橋本正太郎**  
空手道拳道会本部直轄東中野クラブ責任者。  
またの名をムーンロードレインボーマン。

古よりヒガナカは武道家・前衛芸術家の集まる「解放区」!  
ムーンロードよ、永遠なれ!

Facebook

**麵屋けんゆう** 03-3370-0209

**全部盛りつけ麺**  
期間限定で塩つけ麺、担々つけ麺もあります。ライス(大中小)サービス。

営 11:30~15:30  
17:30~22:00  
住 弥生町2-10-10 休 月 不定休  
創 2021年 中野新橋駅

麺 中太・平打ち 醬油 豚骨・魚介 有

**かしわぎ**

**醤油ラーメン**  
2017年オープン。食ベログラーメンTOKYO百名店に5年連続で選出されました。

営 11:00~16:00  
月曜日11:00~15:00  
住 東中野1-36-7 休 火  
創 2017年 東中野駅入口

麺 細・四角 醬油 豚骨・魚介 無

**らーめん山小屋** 03-3380-3057

**とんこつつけ麺**  
優しい醤油味、とんこつもさっぱり味。お客様もフレンドリーでゆっくりご飲食できます。

営 火~土11:30~14:30  
19:00~23:00  
日祝11:30~22:00  
住 弥生町4-6-11 休 第1,3日  
創 1998年 川島通り

麺 中細 醬油 豚骨・野菜 有

**勝楽** 03-3384-5852

**つけ麺**  
ポリウムがあって値段控えめのセットがおすすです。単品つけ麺は2玉入りです。

営 10:30~14:00  
18:00~20:00  
水土10:30~14:00  
住 本町5-42-4 休 日  
創 1972年 中野車庫

麺 細・太・縮れ 醬油 豚骨・魚介 有

**ラーメン雪だるま** 090-1971-4656

**マーボー麺**  
51年営業の中華居酒屋。マスターの人柄と安心の店内、勿論味は中野区民お墨付き!

営 17:30~翌2:00  
住 中野1-27-1 休 不定休  
創 1972年 中野一丁目

麺 中細・縮れ 醬油 鶏ガラ 無

**むかん** @mukan3104

**牡蠣塩ラーメン**  
常にメニューが変わるため、最新情報や予約の確認をTwitterにてお願いします!

営 予約制  
住 中央2-2-24 休 不定休  
創 2022年 中野坂上

**昭和軒** 03-3381-7905

**つけラーメン**  
セット(チャーハン・ラーメン)、きくらげ豚肉玉子炒め定食、豚肉あんかけチャーハン。

営 11:30~15:00  
17:00~21:00  
住 南台4-56-1 休 水  
創 1962年 新山通り

麺 中細・四角 醬油 鶏ガラ・野菜 有

# つけ麺の食べ方

※原則：つけ麺は自由な食べ物。お店や他の客に迷惑をかけなければどんな食べ方をしてもいい！

## 1 注文する

店によっては食券のところもあります。自分の好みのつけ麺（量）& トッピングを選んで！あつもりならこの時にオーダーしましょう。



## 2 着丼

箸を手に取り、手を合わせていただきます。その全容を眺めるもよし。香りを嗅ぐもよし。つけだれを一口すするもよし。麺をひとつまみして形を確認するもよし。麺を一口にして小麦の味わいを楽しむのもあり。



## 3 Dipping

つけだれに麺を浸してすすりましょう。箸で適量をつまむこと。具と麺と一緒につまむのもあり。つけだれが飛ぶのを気にする方用に紙エプロンがある店もあり。冷えたつけだれに一本ずつ浸けて酒の肴として食べるという女子もいました。店が許してくれるならOKでしょう。



## 4 味変

食べ進めると、味が単調に感じることもあります。お酢や七味唐辛子を置いてある店もあります。つけだれや麺に足すことで変化を楽しみましょう。



## 5 〆

スープ割りがある店もあります。具や麺を全て食べてから、店員さんをお願いするか、常備のものをつけだれに注ぎます。好みですが目安は元々のタレが入っていたくらいまでスープを注ぐ。スープのみを飲んでみるのも面白いです。



## 6 最後

最後にその余韻を楽しみましょう。ごちそうさまでした！



協力：麺彩房 中野本店

# つけ麺の歴史

history (文責＝中野経済新聞 杉山司)



「ラーメン」から派生した「つけ麺」は中野で生まれた。のちに「ラーメンの神様」と言われた「東池袋大勝軒」初代大将の故・山岸一雄さんが、故・坂口正安さん（大勝軒創業者で、現大将で丸長のれん会会長・坂口光男さんの父）から店長として任された「中野大勝軒」（旧町名＝中野区橋場町、現在＝中央5丁目付近）で1955年（昭和30年）4月1日、新メニューとして「特製もりそば」の提供を始めたのが「つけ麺」のはじまりと言われる。



「特製もりそば」は、「そもそも阿佐ヶ谷栄楽の賄い飯で、湯切りした後に余った麺を集めておき、後で従業員が食べていて、それを改良したものを中野大勝軒で売り物にした」と、後に山岸さんは語っている。ちなみに「阿佐ヶ谷栄楽」には坂口さんや山岸さんのほか、今年西武新宿線の連続立体交差事業の関連で閉店した「つけそば」の命名に大きく関わったと言われている「やく丸長」の初代大将も同時期に修業をしていたと聞く。



1961（昭和36）年に「中野」から山岸さんが独立して「東池袋」を作った関係で、「中野大勝軒」や「丸長」系などは「つけそば」、東池袋大勝軒やのれん分けした子や孫店舗などは「もりそば」という名前でメニュー化しているところが多い。「つけ麺」という言葉が生まれたのは1973（昭和48）年ごろに「つけ麺大王」が生まれたときと言われている。



その後2021年頃から、いわゆる「ちゃん系ラーメン」がつけスープと麺が分けられているメニューを「もり中華」という名称で提供しているが、全国的な総称としては「つけ麺」を揺るがす名称までには至っていない。

## 栄楽つけそば 復刻プロジェクト

中野の名店・栄楽のつけそばをまんだらけ中野社員食堂にて復刻させるプロジェクト。詳細はQRコードから特設サイトをご覧ください。



## 中野つけ麺 MAP ボランティアメンバー一覧（あいうえお順）

- |       |         |        |       |        |         |        |
|-------|---------|--------|-------|--------|---------|--------|
| 青木 大  | 川野 道礼   | 櫻井 雄一  | 鈴木 由美 | 近松 政隆  | 濱中 賢吾   | 宮入 俊之  |
| 青山 幸代 | 狩野 葉蔵   | 佐々木 成司 | 鈴木 律子 | 塚田 百首  | ハリケン☆サリ | 宮島 茂明  |
| 井坂 昭司 | 木下 悠晴   | 三瓶 勇登  | soLi  | 坪内 輝樹  | 濱林 伸臣   | 森永 美樹  |
| 伊東 正也 | 久津間 誠治  | 杉山 司   | 高信 勝二 | 南雲 克雅  | 本田 恵一   | 山田 智信  |
| 内山 翔人 | 工藤 正    | 鈴木 秋穂  | 高橋 幸人 | 野口 普義  | 本間 仁志   | 山本 真梨子 |
| 雲丹 以蔵 | 黒澤 結香   | 鈴木 英司  | 竹内 賢三 | 野村 雄大  | 前田 地生   | 米山 和伸  |
| 榎本 雅則 | 児玉 アキヒサ | 鈴木 建吾  | 立石 理郎 | 橋本 正太郎 | 松田 隆    | 渡邊 寛和  |
| 大澤 宏之 | 酒井 直人   | 鈴木 ゆか  | 谷口 直樹 | 花柳 寿之吉 | 見上 英樹   |        |

## 協賛



本店  
中野北口支店  
鷺宮支店  
本町通支店  
薬師駅前支店  
東中野支店



西武信用金庫は、東京都中野区に本店を置く信用金庫です。『お客さま支援センター』としてお客さまの課題解決に努めています。



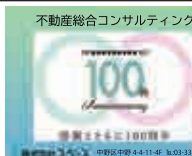
株式会社 アイオス



再生と創造、中古不動産のエキスパート



あなたの笑顔運びたい



株式会社 スペース  
不動産総合  
コンサルティング



情熱とプライドがこもる「製麺技能士」が作るプロの麺。



三五八丸は  
中野区観光協会  
を応援します！



通販だからおすすめ  
商品を特別価格で  
GET できます



株式会社 インターナショナル・ビルメンテナンス  
東京都心で50年！  
公共施設・電鉄・ビルの総合管理業。



世界と中野をつなぎたい！古民家コミュニティ



中野営業統括センター中野駅



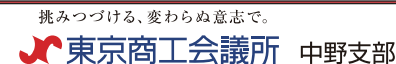
フードダイバーシティ株式会社

中野のつけ麺を  
世界へ！  
のきつけになりますように！



株式会社 フロムエーワーク

中野区の求人は  
地域密着の  
フロムエーワークに  
お任せ！



事業者の皆様の経営に関する様々な  
ご相談を承っております

50周年



## 賛助会員 緑彩

## 賛助会員募集中

中野区観光協会では賛助会員を募集しています。ご希望の方は info@nakano-kanko.com (QRコード) までご連絡ください。

