

とろろ料理 203-3388-3067



丸子定食 ¥990

自然薯を白味噌でのばした、優しい味 とろろが絶品。ひじき、煮物、けんち し汁もついてボリュームも満点

営: 平日 11:30 ~ 15:00、17:00 ~ 21:00、 土日祝 11:30 ~ 21:00(LO 各 30 分前) 休:火、第3水 *ブロードウェイ2F

コーヒーショップ maro

喫茶店 ☎ 03-3388-9519

ドライカレー ¥580

ドリンクセット(コーヒーか紅茶)は¥710。 優しい味わいとカレーの辛さが絶妙。お 店のメニューは全て手作り

営:12:00 ~ 23:00 休:月



Rose Garden

喫茶店 ☎ 03-3388-1260



ハンバーグセット ¥830

-作りハンバーグと目玉焼き、サラダ ず飯、スープのセット。種類豊富なピラ 7も常連さんには人気のメニュー

営: 9:00 ~ 23:00 (ランチ 11:00 ~ 15:00)

わしや・ごはん処

定食 203-5345-5061 www.e-washiya.co.jp

芽ぐみ米定食 ¥800

芽ぐみ米、ねばねば小鉢、豚汁におか ず3種がつく。本業が惣菜屋だけあって おかずの味は保証付き!

営:11:00 ~ 22:00、 祝 11:00 ~ 21:00(LO 各 -30 分前)休:日

* 店内喫煙・禁煙席あり



めし処 のれん

鯖みそ 203-3319-3348



鯖の味噌煮定食 ¥850

ューは鯖の味噌煮のみ。骨まで食 いいれる鯖が自慢。味噌汁付き。売り 切れ次第終了なのでお早めに

営:11:30 ~ 16:00 休:毎月1、15、30、31日

キッチンことぶき

定食 23-3387-7771

白身魚フライ定食 ¥650

揚げたてのフライがサクサクで美味。目 玉焼きなどのサイドメニューも充実。味 噌汁の具も多めなのがうれしい

営:11:30 ~ 15:00、17:00 ~ 21:00 休:日

*営業時間、休みは変更の場合も





中野区観光協会

7 高ばやし

和食 23 03-5942-5101

日替わり定食 ¥800

和食のお店で、特に魚(刺身、焼き魚) がオススメ。写真はマグロ丼。店内も落 ち着いていてゆったりランチができる

営:11:30 ~ 13:30 (LO)、17:00 ~ 23:00(LO30 分前) 休:日



8 らんぐさむ

ビストロ 25 03-3388-2025



1の中でホロリと崩れる牛肉が入った贅 Rな品。食前ドリンク、サラダ、スープ. ライスかパン、アイス、食後ドリンク付き

営:11:30 ~ 14:30、17:00 ~ 23:30、日祝 12:00 ~ 15:00、17:00 ~ 22:30 休:月 *ランチ禁煙、ディナー喫煙

地鶏屋炭火焼 旬 SHUN

地鶏 ☎ 03-3387-7100 r.gnavi.co.jp/a092200/



炭火で焼いた薩摩のブランド鶏とトロトロ の半熟卵が絶品!化学調味料を使用し ない、秘伝のタレが美味しさの秘密

営:11:00~14:00、17:00~23:00 休:ランチのみ無休 *ランチ禁煙、夜は店内分煙



梅家

和食・甘味 ☎ 03-3387-2390



E種類の具のおにぎりと味噌汁、煮付 ナがついた素朴でヘルシーな定食。あ しみつやおしるこなど甘味にも定評あり

> 営:9:30 ~ 20:00 (店内 LO19:00) 休:なし

焼肉 とらじ

焼肉 ☎ 03-3388-9538 www.torazi.com



カルビにキムチ、ナムル、サラダ、ライ ス、スープが付いたお得なランチセット。 限定数のタン醤油漬け定食もオススメ

営:11:30~翌4:00(LO翌3:30、ランチ11:30~ 15:00) 日祝 12:00 ~ 翌 3:00(LO 翌 2:40) 休: なし *姉妹店の和牛焼肉だるまもよろしく!



天太

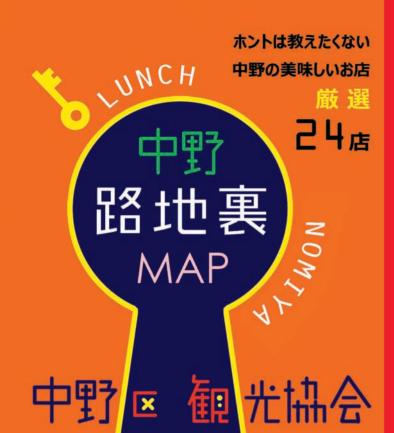
天ぷら 25 03-5318-6868



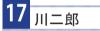
エビ、イカ、きす、野菜3種、ご飯、汁 物。天ぷらは食べる速度に合わせて揚 げたてをだしてくれるのでサクサク!

営:12:00 ~ 14:30、18:30 ~ 22:30 休:なし

*ランチ禁煙、夜喫煙可



中野区観光協会が地元目線で選んだ、人気の定食ランチと 一見入りづらいけど味はおスミ付きの飲み屋を紹介します!



2 03-3389-4192



野が誇る、ウナギの名店。17時半 D開店と同時にいつも行列ができると いう、常連人気の高い店

営: 17:30 ~ 22:00

鰻串のコース

基本は5本のウナギの串コース。売り切れ次第、 内容は変動。脂ののった串が自慢のコース



魚屋 よ蔵

23 03-3319-8642

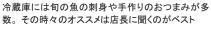


魚屋が営む魚自慢の立ち飲み屋 つまみは、お客が自ら冷蔵ケー ら出すシステムに

営: 17:00 ~ 23:00

各種刺身

....¥280



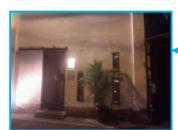


NOMIYA

中野の北口路地裏は居酒屋&バーの密集地帯!一見、入りづらい お店が実は一番旨い!?ディープな魅力に挑戦しよう!

円らく 中野荘

和食 203-3228-8989



「民家を改装した外観は一見お にみえない。予約した客すらご 過ぎるほどかも!?

営:11:30~13:00、17:30~24:00、土日17:00 ~ 24.00 休:なし

取材メモ*備長炭の炭火焼と店長おすすめの日本酒がマッチ!珍しい銘柄の日本 酒もあるので、お気に入りのお酒と出会える可能性大!

◆これは食べたい!名物メニュー

円らく風肉じゃが

. ¥750 とろとろの角煮と一度ふかしてから揚げたじゃがいも のコラボ。肉じゃがの概念を覆す逸品。十勝牧場直 送極上牛とろめし(¥980)もオススメ料理



14 宮川

焼き鳥 ☎ 03-3385-1268



本物の焼き鳥に出会える 中野焼き鳥ツウなら誰でも知っ^っ いる、中野北口三番街の名店 常連も多数!

営 17:30 ~ 23:00 休:水日祝、第2·4土

取材メモ*焦げ目をていねいに一つ一つハサミで切り取り、心をこめて焼き上げら れる新鮮で大きな焼き鳥は味もコストパフォーマンスも◎

◆これは食べたい!名物メニュー

つくね焼き

····¥170(1本)

その日の朝に仕入れた、新鮮なお肉で作る自家製 のつくね(写真手前左)は一度食べたらリピート間違 いなし。その他の焼き鳥もどれも美味!





2 03-5380-2245



いれあいロードを数歩、暗い路地へ 民家を改装したお店で、友人の家を 訪ねるようにドアを開けよう

営: 18:00 ~ 24:00、土日祝 17:00 ~ 24:00

とれたて盛り

. ¥ 1580

訪れるお客さんのほとんどが注文する採算度外視 のお得な舟盛り。ボリュームもたっぷりで満足



坊主バー

7 03-3385-5530



から見ると一見、廃墟にみえるビル O2F。ちょっと躊躇するけれど、入る 僧侶のマスターが迎えてくれる

-見廃墟なビルで営業中

営: 19:00 ~翌 2:30(LO) 休:日祝・不定(要電話確認) *翌日が祝日の場合は営業

空即是色(くうそくぜしき) • • • • • • • • ¥ 1400

「空」を経て新たな「色」へと帰還。その他にもオ リジナルカクテル多数。トークがなによりのつまみ!



馬肉食堂さくら

馬肉専門店 ☎ 080-2264-0818



閑静な住宅街の手前にあるビルの にオープンした馬肉専門店。入り口 奥まっているので注意!

営: 18:00 ~ 24:00、土祝 17:00 ~ 24:00 (各 LO23:00)

煮込み豆腐

· · · · · · · ¥400

馬肉、馬すじ、馬もつを柔らかく煮込んだ、馬尽く しの逸品。肉串(¥150)も馬肉の旨さが味わえる



22 BAR ストロベリーフィールズ

7 03-3388-1523



ある鉄の扉が目印。バックバーには 数百にも及ぶ酒がズラリ

営: 19:00 ~翌 5:00 休:なし

· · · · · · · · ¥500 ~

中野モヒート(¥1200)は最近人気急上昇中のモヒー トを中央線にちなんでオレンジ色にアレンジ



15 ブリック

バー お 03-3388-1263



引和レトロなたたずまい。一階と二階 れぞれにカウンターとテーブル席も 。初来店はカウンターがオススメ

営: 17:00 ~ 24:00 (LO23:30)

休:日祝

トリスハイ

名物のトリスハイは驚愕の¥200という安さ。それ以 外にもメニューにはないカクテルも作ってくれる



16 泪橋

25 03-6383-2900



四和新道商店街にある宮崎地鶏の耳 ってみれば心地よい店

営: 17:00 ~ 23:00 (22:00 以降入店可) 休・日祝

チキン南蛮

揚げたての衣に自家製タルタルソースと南蛮酢が絶 妙に絡み合う、宮崎県発祥のご当地グルメ!



23 魚味

居酒屋 203-3388-5535



が漂ってくるが、入ってみると気さ な将さんが迎えてくれる

営: 13:00 ~ 23:00 (日~ 22:30) * 開店時間は日によって異なります

イワシの刺身

• • • • • • • • • ¥650

新鮮な魚の刺身は季節によって変わるのでオススメ を聞こう。野菜煮(¥500)は優しい味付けが自慢



京まる by ぶんぷく

居酒屋 ☎ 03-3387-0420



店主が、中野で一番見つけづらい。 になるようにこの場所をチョイスした まど。探してみよう!

営: 18:00 ~翌 2:00 休:日祝

カレーの煮込み

. ¥580

溶け込んた肉の旨みがカレー全体にしみわたってい て、ファンも多数。静岡おでんもオススメ



