

NAGASAKI CHAMPON GUIDE



発行人 片山 六郎

発行所 長崎伝習所 在京長崎うまかもん塾

<http://umakamon.noramba.net/>

編集協力：川口印刷株

NAGASAKI CHAMPON GUIDE

在京長崎人が見つけた  
長崎ちゃんぽんのススメ

@江戸



在京長崎人が見つけた  
長崎ちゃんぽんのススメ @江戸

CONTENTS

|  |    |
|--|----|
| 本誌のご利用方法   | 1  |
| ちゃんぽん博士のミニミニ蘆薈   | 2  |
| ちゃんぽんガイド   |    |
| 世田谷区《三軒茶屋》 来来来   | 4  |
| 渋谷区《渋谷》 長崎飯店渋谷店  | 5  |
| 中央区《銀座》 銀座吉宗   | 6  |
| 23区全域 リンガーハット  | 7  |
| 渋谷区・新宿区  | 8  |
| どんく、はしばやん宮益坂店、はしばやん松濤店、長崎〈渋谷〉、つくも、昭和軒、長崎一口餃子ふうけもん新宿歌舞伎町店、水明亭、長崎飯店高田馬場駅前店、長崎出島厨房四谷店 |    |
| 千代田区   | 13 |
| みろくや丸の内店、長崎ちゃんぽん華らんとん有楽町店、桃園、西海神田店、長崎飯園  |    |
| 中央区  | 15 |
| 八カタノチカラ、二代目長崎楼、郷土料理ながさき、思案橋八丁堀店本店、長崎菜館   |    |
| 港区   | 18 |
| 長崎街道、西高楼飯店、長崎飯店〈虎ノ門〉、虎ノ門ながさき本店、虎ノ門 ながさき 一丁目一番店、長崎ちゃんぽんふじ、金葉庭                       |    |
| 大田区・世田谷区   | 21 |
| 紅山楼飯店、宗平西口店、長崎〈三軒茶屋〉、長崎〈世田谷〉   |    |
| 杉並区・中野区・練馬区  | 23 |
| 唐八景、長崎ちゃんぽん・皿うどん球磨、長崎ちゃんぽん友楽   |    |
| 文京区・江戸川区   | 25 |
| 雲仙楼、宝来軒  |    |
| ちゃんぽんガイドマップ  | 26 |
| 東京 23区マップ<br>東京詳細マップ   |    |

本誌「在京長崎人が見つけた『長崎ちゃんぽんのススメ@江戸』」のご利用方法

本書は、長崎出身者および長崎にゆかりのある東京在住の『長崎を愛する者たち』による調査により作成されています。

長崎の食の代表格である「長崎ちゃんぽん」「長崎皿うどん」の情報を中心に長崎の味を恋しく思ったときに足を運びたいお店について紹介しています。特に長崎の味については、③長崎度の★の数で表し、長崎により近い味であるかどうか、調査員独自の味覚で判断し、掲載していますので、東京で本場長崎の食を味わってみたい方にも参考にさせていただきたい指標です。

1

長崎〈三軒茶屋〉

2

Map P.26 A-2

3

長崎度 ★★★★★

東京のちゃんぽんやさんで行列のできる有名店

長崎ちゃんぽん、皿うどんが看板メニュー。皿うどんは太麺、細麺ともにメニューにあるのが長崎人にとってはとても嬉しい。モツ入りラーメンやワンタンメンなどのラーメン類も人気メニューとなっていて、カウンター席のみで「近所のちゃんぽんやさん」という雰囲気です。

皿うどんは、深めのお皿に盛りつけられ、たっぷりの餡がかり、ボリューム満点。鶏がらスープがメインの長崎らしい味のつけ方ですが、長崎人としてはもう少しコクと旨みがほしいかも。全席禁煙。



SHOP DATA

住 東京都世田谷区三軒茶屋2-15-1  
駅 東急田園都市線・世田谷線三軒茶屋駅  
☎ 03-3422-4839  
営 11:00~22:30  
休 火曜  
¥ 長崎ちゃんぽん 800円  
 皿うどん(太麺・細麺) 800円

4

5

6

7

8

9

- ① 店名〈同じ名称で異なる店舗の場合地名を記載〉(読み方)
- ② 地図索引(掲載ページと検索区分) ③ 長崎の味に近いかを星の数で表示
- ④ 所在地 ⑤ 最寄駅は、他にも存在する場合あり ⑥ 電話番号 ⑦ 営業時間 ⑧ 休業日
- ⑨ オススメ料理の料金

掲載している営業時間などのデータは、2011年6~12月の調査・資料に基づくもので、諸事情により変更されている可能性があります。

※なお、長崎度や調査コメントは、私的意見です。ちゃんぽん、皿うどんともに長崎人でも好みに分かれるところですので、お含みおきください。

長崎うまかもん塾ブログ
http://umakamon.noramba.net/



## うんちく 1

### 東京の長崎ちゃんぽん、皿うどん

東京には全国の料理や食べ物が集まってきます。しかし、いずれの郷土料理も本場の味を出している店はなかなか無いと言われます。それは、東京が様々な地域から出てきた人達が集まる都市ですから、それぞれの地域出身の人達だけでなく、他の地域の人達にも美味しいと思ってもらわなければなりません。どうしても、個性の強い地方色が薄まってしまっているのではないのでしょうか。ただし、東京では長崎色が強いものが必ずしも美味しいちゃんぽんという訳でもありません。

最近では「リンガーハット」の全国展開で「長崎ちゃんぽん」の認知度があり、以前のような「なんちゃってチャンポン」が少なくなってきました。また本場長崎から始まり、「小浜ちゃんぽん」「天草ちゃんぽん」「戸畑ちゃんぽん」、四国には「八幡浜ちゃんぽん」、そして滋賀県には「彦根ちゃんぽん」など、地域ブランドとして発展しているちゃんぽんも出てきました。

東京近辺でも長崎直送の麺を使った「長崎ちゃんぽん」のお店が見受けられるようになり、最近ではインスタントちゃんぽんが人気になるなど、「ちゃんぽんの時代が来ている」ようです。また、野菜が沢山はいるので、ヘルシー志向の人達にも支持され始めています。東京の長崎ちゃんぽんは、その特徴を残しながら、様々な地方の人達にも美味しく頂ける進化したちゃんぽん、皿うどんといえるかもしれません。

## うんちく 2

### ちゃんぽん、皿うどんの基礎知識

しかし東京では、ちゃんぽん、皿うどんについて、まだまだ誤解されている部分もあります。ちゃんぽんを食べる時に、「麺を硬めにして下さいと言ったら断られた」とか、「この店は、麺を茹でて、作り置きしていてよくない」等。また皿うどんにソースをかけたら、隣の客に「なんだこの人」という顔をされたり、「皿うどんはどうしてあの細いバリバリ麺をうどんと呼ぶのか」や、「皿うどん大好きです。たっぷりのお酢をかけて食べますよ」等、本来のちゃんぽんや皿うどんを知らずに、ネット上に書いたり話したりしています。

そこで、今回は簡単にそれぞれの説明をしておきます。

## うんちく 3

### ちゃんぽんと皿うどんの名前の由来は？

「長崎ちゃんぽん」は、ちゃんぽん麺と肉、野菜、魚介類を使った「汁物」の麺料理。「ごはん食べた？」という福建省の挨拶「シェボン」「シャボン」という言葉が基になっています。ごちゃまぜにする意味の「チャンポン」は、料理より後にその意味が広がったとも言われています。

「長崎皿うどん」は、ちゃんぽん麺と肉、野菜、魚介類を使った「汁無しちゃんぽん」、又は、ちゃんぽんの麺と同じ成分の細い麺を蒸して、油で揚げたものに、肉、野菜、魚介類の餡かけした「餡かけ」の麺料理。元々はちゃんぽん麺を使った汁無しちゃんぽん「太麺皿うどん」が最初です。ちゃんぽんは最初「支那うどん」と呼ばれていたことから、それを皿に乗せた汁なしちゃんぽんを「皿うどん」と呼んだようです。細麺皿うどんはもっと後に出来たもので皿うどんのネーミングとは関係ありません。

## うんちく 4

### ちゃんぽんとラーメンの違いは？

長崎ちゃんぽんは具材を炒め、茹でたちゃんぽん麺（唐灰汁麺）と一緒にスープで煮込む、「煮込み料理」。麺は長崎でしか製造許可が降りない、特殊なかん水、唐灰汁を使います。ラーメンはスープに茹でた中華麺を入れ、具材をのせる「トッピング料理」なのです。

## うんちく 5

### 皿うどんとかけ焼きそばの違いは？

長崎皿うどんはちゃんぽん麺、または炒麺を揚げて、ちゃんぽんのスープ、具材を使った餡をかけた料理。ソースをかけて食べます（四海楼のホームページによると、ソースに合う料理として開発されたそうです）。

かけ焼きそばは中華麺を揚げ、中華旨煮、八宝菜などの餡をかけた料理。酢と辛子で食べるのが普通で、皿の脇に辛子が付いてきます。脂っこい中華料理の食べ方です。

どんな食べ方でも美味しく食べれば良いのですが、本物がどんな食べ物かを知っていただければ、ますます美味しく食べられると思います。

このマップに掲載されているお店はそれぞれ個性があります。是非、東京の長崎ちゃんぽんをお楽しみください。



## 来来来 (らいらいらい)

Map P.26 A-2

長崎度 ★★★★★

多くのグルメ情報にも登場する「長崎らしさ満点」のちゃんぽん、皿うどんの店。



東京で美味しい「長崎ちゃんぽん」が食べられるお店といえば、「来来来」と常に上位にあげられるほどの有名店。三軒茶屋駅から徒歩7分ほど。茶沢通りから住宅街に少し入った閑静な場所にこの名店はあります。

長崎のちゃんぽん通にも「東京では一番長崎らしいちゃんぽん」と言わしめるほどの、長崎人が懐かしいと思う味ですが、出身地など関係なくファンを獲得しています！

男性でも食べ応えのある量で、材料の持ち味を活かしたスープと具だくさんのちゃんぽんの味わいを知ると、また足を運びたくなります。野菜の歯ごたえを残しつつ、スープをうまく絡ませている「ちゃんぽん」ひとつひとつに、ご主人のちゃんぽんづくりの技、こだわりが垣間見えます。

カウンターとテーブルをあわせて13席と小ぢんまりとした店舗なので、少々並ぶことを覚悟しなければなりません。ちゃんぽん好きの方なら待つ価値あり！全席禁煙。

### SHOP DATA

**住** 東京都世田谷区太子堂4-27-10  
**駅** 東急田園都市線・世田谷線三軒茶屋駅  
**☎** 03-3412-2918  
**営** 11:30~15:00 / 17:00~22:00 (close)  
 [日曜・祝日] 11:30~21:00  
**休** 水曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 850円  
 皿うどん(太麺・細麺) 850円



## 長崎飯店 渋谷店

Map P.26 B-1, P.28

長崎度 ★★★★★☆

長崎人・東京人いずれも納得のちゃんぽん



30年以上渋谷で営業し続けている、本格中華と長崎ちゃんぽん・皿うどんのお店。場所は道玄坂の中ほどの路地を左に入ったところ。ランチタイムはちゃんぽん・皿うどんとも850円で小ライスが付く。皿うどんにはスープも♪夜はエビチリやミニ渡り蟹唐揚げなどもメニューに並び本格中華料理店。宴会コースもあり、前菜として出てくる中華系のおつまみ・天心もおいしい。特に手作り餃子はお薦め。そしてメはもちろん、ちゃんぽんか皿うどん(あるいは両方！？)。すでに老舗と呼ぶにふさわしいお店だが、ご主人は、今でも長崎の美味しいちゃんぽんを食べて研究されているとのこと。さすがですね！

純粋に長崎の味と比べると、やや塩辛さがありますが、あっさりした中にコクのある味が好きな長崎人にも、濃い味が好きな東京人の舌にも合う、絶妙なちゃんぽん・皿うどんだと思います。経験上、昼時はいつも満員なので、少し並ぶことを覚悟して行きましょう！

### SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区道玄坂2-10-12 新大宗ビル3号館  
**駅** JR山手線、東京外口銀座線・半蔵門線・副都心線、東急田園都市線・東横線、京王井の頭線渋谷駅  
**☎** 03-3464-0528  
**営** [平日] 11:00~15:00 / 17:00~23:00 (L.O.22:30)  
 [土曜] 11:00~15:00 (ランチのみ)  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 900円  
 皿うどん(太麺・細麺) 900円



## 銀座吉宗 (ぎんざよっそう)

Map P.27 C-1, P.29

長崎度 ★★★★★

## 長崎の味が恋しくなったら足を運びたくなるお店



長崎で「吉宗 (よっそう)」と言えば『茶碗蒸し』と『蒸し寿司』とすぐに答えがかえってくる程の有名店。ここ銀座吉宗でも茶碗蒸しと蒸し寿司が看板メニューです。さらに、ちゃんぽんや皿うどん、豚の角煮、ハトシ、鯨料理、かまぼこ、ちくわなど様々な長崎料理を堪能することができます。

ランチタイムには、夫婦蒸し(茶碗蒸しと蒸し寿司のセット)、皿うどん、ちゃんぽんがおすすめ。皿うどんは細麺、太麺ともに具だくさん。キャベツ、もやし、豚肉、イカゲソ、キクラゲ、はんぺん(長崎特有の桃色)といった定番に加え、「あさり」の旨みが味を引き立てます。甘みも程よく、テーブルに置かれているソース(金蝶ソース)をかけると…まさに長崎の味。ちゃんぽんは、鶏がら、とんこつベースのスープに多くの具材の旨みがしっかり引き出され、塩分控えめの優しいまろやかな味に仕上がっています。もちもちの麺とたっぷりの野菜で栄養満点の一杯です。

どこからともなく店内から長崎弁が聞こえてくることもあり、長崎が恋しくなったら足を運びたくなるお店です。



## SHOP DATA

**住** 東京都中央区銀座8-9-16 長崎センタービルB1  
**駅** 東京メトロ銀座線・丸ノ内線銀座駅  
**☎** 03-3572-7686  
**営** [平日] 11:30~21:00 /  
 [土曜・日曜・祝日] 11:30~20:30(close)  
**休** 年末年始のみ  
**¥** ちゃんぽん 960円 / 皿うどん 950円  
 夫婦蒸し(茶碗蒸し+蒸し寿司) 1530円



## 長崎ちゃんぽん リンガーハット Map P.26, 27

長崎ちゃんぽん専門店、リンガーハットはお客様のニーズを追求し、さまざまな形態の店舗を展開しています。



リンガーハットは、お客様の“おいしい”と“安心”を考え、国産野菜をたっぷり使った長崎ちゃんぽんの専門店です。東京23区内に42店、お客様のニーズを追求し、ロードサイド型やビルテナントに店舗を構える都心型、ショッピングモールに出店するフードコート型など、さまざまな形態の店舗を展開しています。近年では、井の頭通り宮前店のようにロードサイド型にドライブスルー機能を持たせたドライブスルー併設型を都内に11店舗、気軽につづろげる居酒屋型を6店舗展開するなど、さらに多様化するニーズにお応えしています。

リンガーハットの店舗情報は、<http://www.ringerhut.jp/>



## どんく

Map P.26 B-1、P.28

長崎度 ★★★★★

## こだわりちゃんぽんが自慢の郷土料理屋さん

恵比寿駅から3～5分程の飲食街の中にあります。外観は郷土料理屋さん。店内は客席40席くらいの居酒屋さんのイメージ。ちゃんぽんと皿うどん以外は長崎らしい料理はなし。とりの唐揚げがTVで紹介されたりして、中華系の酒のつまみが多いなといった印象です。さてさてちゃんぽん。ご主人が佐世保出身ということで、豚骨スープの割合が多くなっているそうです。18時間煮込んで旨味を抽出しているとか。しかし、しつこさはあまりなく、甘みもあり、さすがちゃんぽんにこだわるこのお店らしさを感じます。麺も長崎から直送していますが、豚骨の割合が多いので佐賀や福岡出身のお客様が多いそうです。



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区恵比寿西1-14-2  
**駅** JR山手線、東京外口日比谷線恵比寿駅  
**☎** 03-3464-9676  
**営** 11:00～22:30 (L.O.)  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 900円

## はしばやん 松濤店

Map P.26 B-1、P.28

長崎度 ★★★★★

## 元祖と言いつつオリジナリティー溢れるお店

カウンター 7席のみの小さなお店。店内には「元祖長崎」「本場長崎老舗」などの表記が見られ、『皿うどんにはソース・お酢・洋がらし。この食べ方をご存じの方はかなり通です』とありますが、長崎では「酢」はあまりかけません。これは東京流の食べ方。いい悪いではなく、東京人の好みに合わせて、いろいろ工夫しているお店。ちゃんぽん麺については『麺は長崎雲仙市工場より1200kmの彼方からはるばる…唐あくを使った麺は東京では当店でしか味わうことができません』云々。長崎愛は好感度〇ですが、長崎の味というよりは、オリジナリティー溢れるお店。長崎人から見ると突っ込みどころ満載だけどおいしいよ！



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区円山町1-18  
**駅** JR山手線、東京外口銀座線・半蔵門線・副都心線、東急田園都市線・東横線、京王井の頭線渋谷駅  
**☎** 03-3463-1858  
**営** 11:30～23:00  
**休** 年中無休  
**¥** 元祖長崎ちゃんぽん 860円

## はしばやん 宮益坂店

Map P.26 B-1、P.28

長崎度 ★★★★★

## 赤レンガ造りのオシャレなちゃんぽん屋さん

渋谷駅から宮益坂を上がり国道246号線との交差点を左折したところにあります。カウンター 10席、テーブル席4人掛け1、6人掛け2。綺麗でゆったりとした店内にはジャズが流れ、長崎レトロの赤レンガ造りをイメージしているという外観などと合わせて長崎風の異国情緒を演出しています。女性でも入りやすそう。ちゃんぽんの具材は一般的なものですが、はしばやんの特徴は、生卵が乗かかっていると。元祖とうたっているだけあってお味は及第点。ちなみに皿うどんは細麺(揚げそば)と太麺(ちゃんぽんのめん)が選べる。長崎の雰囲気づくりを頑張っている点もプラスして「長崎度★★★★☆」あげちゃいます！



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区渋谷1-10-2 志水ビル1F  
**駅** JR山手線、東京外口銀座線・半蔵門線・副都心線、東急田園都市線・東横線、京王井の頭線渋谷駅  
**☎** 03-3409-5428  
**営** 11:30～22:30 (L.O.)  
**休** 年中無休  
**¥** 元祖長崎ちゃんぽん 860円

## 長崎〈渋谷〉

Map P.26 B-1、P.28

長崎度 ★★★★★

## 長崎人も納得の懐かしい味を守っている老舗

渋谷駅より歩いて10分弱、並木橋の交差点から坂を登っていったところにあります。入口は小さく、うっかりすると見逃してしまうので要注意！小ぢんまりとしたお店ながら、かの池波正太郎先生がエッセイでこの店について触れ、絶賛していることでも有名なお店なんです。皿うどんの麺は細麺、太麺共に初体験の「揚げ麺色」。実は麺をラードで焼いているそうで、確かに揚げてないと思われる柔らか麺でした。ちゃんぽん・皿うどんのお味は一言でいうと長崎人にとって懐かしい味でおいしい♪本場長崎の味を体験したい方にはオススメです。ちゃんぽん、皿うどん他のメニューは飲茶的なものもあります。



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区東1-14-12 常盤松マンション1F  
**駅** JR山手線、東京外口銀座線・半蔵門線・副都心線、東急田園都市線・東横線、京王井の頭線渋谷駅  
**☎** 03-3409-2932  
**営** [平日] 11:30～14:30 / 17:00～20:30  
 [土曜・日曜・祝日] 11:30～20:30  
**休** 月曜  
**¥** ちゃんぽん 945円

## つくも

Map P.26 B-1.P.28

長崎度 ★★★★★

## ランチタイム 2 時間限定のちゃんぽん屋さん

カウンター 8席のみ、ランチ2時間のみ、電話番号非公開(?)の知る人ぞ知るちゃんぽん屋さん。夜は飲み屋さんに変身。「させぼん」という焼酎のボトルキーブが並ぶ。ちゃんぽんを注文。具材はイカ、豚肉、蒲鉾、ねりもの、にんじん、キクラゲ、もやし、ネギ、といったところ。素材の味をしっかりと生かした薄味系で麺は細め。奇をてらったところはなく、佐世保出身の店主がつくる佐世保のちゃんぽんです。サービスでゆかりごはんが付くので、おなかいっぱい。価格も、明治通り沿いでごはん付800円は良心的!ちなみに都市再開発で立ち退きの話が出ているとか。話のネタにも早めに行っておきたいお店です。



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区神宮前6-29-5  
**駅** 東京外千代田線・副都心線明治神宮前駅  
**☎** 非公開  
**営** 11:30~13:30  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** ちゃんぽん 800円

## 長崎一口餃子 ふうけもん 新宿歌舞伎町店

Map P.26 B-1.P.28

長崎度 ★★★★★

## 長崎料理が豊富な餃子屋さんのちゃんぽん

1F:カウンター8席・テーブル3つ(6席、4席、3席)、B1F:テーブル席2部屋(約10人、約8人)の新宿歌舞伎町にある居酒屋。店名にもある長崎一口餃子をはじめ、長崎名物のハトシや鯨の刺身、にらとじ玉子、対馬とんちゃん、そしてちゃんぽん、皿うどんと長崎の郷土料理中心のメニューが並びます。長崎人なら皿うどんに必須の金蝶ソースも常備♪長崎ちゃんぽんはアッサリ系。長崎直送の唐あく入り麺を使用とのこと。具材はもやし、エビ、アサリ等いわゆる「定番」通りで、キャベツが若干少なめな感じ。以前やっていたランチ営業および、深夜営業(24時以降)は現在やっていないのでご注意ください!



## SHOP DATA

**住** 東京都新宿区歌舞伎町2-45-1  
 第5ライデンビルB1F・1F  
**駅** 西武新宿線西武新宿駅  
**☎** 03-3232-7087  
**営** 17:30~24:00(close)  
**休** 年中無休  
**¥** 長崎ちゃんぽん 950円



## 昭和軒

Map P.26 B-1.P.28

長崎度 ★★★★★

## 竹下通りそばにあるレトロな感じのお店

明治通り竹下口交差点そばにある、座席数20席ほどの、小ぶりな、名前の通り「昭和」っぽいレトロな雰囲気のお店。ちゃんぽん・皿うどんいずれも単品で820円に小ライスのおまけ付き(多分ランチタイムのみ)。ちゃんぽんを注文。ぱっと見、具の量、全体のボリュームとも普通サイズ。+小ライスで充分満足。スープはおいしかった!一口目でマルタイの長崎ちゃんぽんの味を思い出した(悪い意味ではありません)。油っぽさはやや抑え気味。具の構成はオーソドックス、しっかりアサリが入っていて○。豚肉がたっぷり◎。麺はやや太め。総括すると、懐かしい長崎の味と言っているのではないかと思います。



## SHOP DATA

**住** 東京都渋谷区神宮前3-22-12  
**駅** 東京外千代田線・副都心線明治神宮前駅  
**☎** 03-3401-6732  
**営** 11:30~21:00  
**休** 火曜  
**¥** ちゃんぽん 820円・皿うどん 820円

## 水明亭

Map P.26 B-1.P.28

長崎度 ★★★★★

## 神宮外苑の駐車場にある不思議なお店

創業約40年。昼時しか営業していない摩訶不思議なお店。JR信濃町駅から5分程。線路の上の橋を渡ると右側の駐車場の中に木造店舗があります。「長崎ちゃんぽん」の看板があるのでそれと分かる。中へ入ると昔の食堂そのもので、4人掛けのテーブルが11と広い店内。注文は、事前に金券購入システムとなっています。ちゃんぽんは、キャベツ、もやし、人参などの野菜や豚、鳥肉及びかまぼこ、ちくわなどお馴染みの具材がたっぷり。麺はコシが少なく、スープはあっさりとした醤油系のもので、長崎のちゃんぽんとは若干異なりますが、この味のファンも多いです。



## SHOP DATA

**住** 東京都新宿区霞ヶ丘町11-2  
**駅** JR総武線信濃町駅  
**☎** 03-3401-7462  
**営** 11:00~14:00(close)  
**休** 土曜・日曜・祝日・年末年始  
**¥** 長崎ちゃんぽん 870円  
 皿うどん 870円



## 長崎出島厨房 四谷店

Map P.26 B-1, P.28

長崎度 ★★★★★

## 毎日届く長崎からの旬の食材を堪能できる店

ここは、ちゃんぽん、皿うどん屋さんではなく、長崎の産物を食べさせてくれるお店。懐かしい味が沢山あります。毎日、長崎から旬の食材を仕入れているとのこと。特に魚介類は、朝水揚げされたものをその日の夕方までに空輸しているそうです。長崎の伝統料理である「卓袱料理」を現代風にアレンジした「平成しっぽくプレート」を基本に、長崎の味を満喫できるコース・メニューが幅広く用意されています。ちなみに、ちゃんぽんは単品メニューではなく、コース料理の中で、「長崎ちゃんぽん鍋」として出てきます。雰囲気や素材そのものまで含めて、「長崎を味わいたい!」という方にお薦めしたいお店です。



## SHOP DATA

**住** 東京都新宿区四谷1-10-2 長崎県東京産業支援センター1F  
**駅** JR線、東京メトロ南北線・丸の内線四谷駅  
**☎** 03-5366-0536  
**営** [平日] 11:30~14:00 / 17:00~23:00  
 [土曜] 17:00~22:00  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 出島風具だくさん皿うどん 1500円(2~3人前)

## 長崎みろくや 丸の内店

Map P.27 C-1, P.29

長崎度 ★★★★★

## 特製もちもち麺がピカイチのちゃんぽん屋さん

券売機で食券を購入し、おばちゃんに渡して席につくスタイル。ほとんどの客が、ちゃんぽんか皿うどんをオーダー、たま〜に広東麺のオーダーが聞こえます。席の前には、ちゃんぽん、皿うどんの食べ方の案内書きあり。調味料は、白コショウ、金蝶ソース、ラー油などが置いてあり、長崎っぽい。さて、待つこと約10分、ちゃんぽん登場。具は、キャベツ、もやし、人参、タケノコ、きくらげ、赤はんぺん、あげかまぼこ、竹輪、豚肉、小エビ。麺はもちろんちゃんぽん玉。スープは半透明で鶏ガラベース、やや塩分が強いがコクもありうまい。さすが『みろくや』を名乗るだけあって、長崎の味に近いと思いました。



## SHOP DATA

**住** 東京都千代田区丸の内1-7-10 JR東京駅丸の内北口高架下丸の内味の散歩道  
**駅** JR線東京駅、東京メトロ東西線大手町駅  
**☎** 03-3287-5020  
**営** [平日] 10:30~22:00 / [土曜] 10:30~15:00  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 870円

## 長崎飯店 高田馬場駅前店

Map P.26 B-1, P.28

長崎度 ★★★★★☆

## 昭和46年開業 東京に点在する長崎飯店の元祖

駅に近いかなり古いビル(柳屋ビル)のB1。大・小一卓ずつ円卓もあるけど、全体としては「近所の中華料理屋さん」の雰囲気。このお店が東京に点在する長崎飯店の元祖で、のれん分けしていったとのこと。現在も“系列店”として残るのは渋谷道玄坂の長崎飯店のみ。さて、ちゃんぽんを注文。小さいあざりと、細かく切った牡蠣が入ってる♪具材は季節によって微妙に変わるそうです。麺はどちらかというともちり系の細め。器は小さめですが、ボリュームはまあまあ納得。メニュー構成は普通の中華料理店で、350円~500円ぐらいのつまみが充実しています。地元の飲み処・食事処として固定客が多い店と見ました。



## SHOP DATA

**住** 東京都新宿区高田馬場2-18-6  
**駅** JR線、西武新宿線、東京メトロ東西線高田馬場駅  
**☎** 03-3208-0915  
**営** [平日] 11:30~14:30 / 17:00~22:00  
 [土曜] 11:30~14:30  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 800円

## 長崎ちゃんぽん 華らたん 有楽町店

Map P.27 C-1, P.29

長崎度 ★★★★★☆

## 気軽にちゃんぽん、皿うどんを味わえるお店

1人でも気軽に入り食べることができる雰囲気のお店。店内には15席のいす席がありますが、訪問した昼時は満員で少し待ちました。この「華らたん」は、ジェイアール東日本フードビジネス系列のお店。都会人に、長崎のちゃんぽん、皿うどんを提供していくために関東風の味付けをするなど、さまざまな工夫がみられます。店内には「長崎ちゃんぽんの食べ方」という掲示がありました。(1) まずはそのまま…(2) お好みにより、ホワイトペッパーを適量かけて…。うん、間違っではないかな(笑)。ところで肝心のちゃんぽんのお味は、懐かしい味というよりは、やはり東京風にアレンジされた新しい味だと感じました。



## SHOP DATA

**住** 東京都千代田区有楽町2-9-1  
**駅** JR線、東京メトロ有楽町線有楽町駅  
**☎** 03-3286-0737  
**営** 11:00~22:00  
**休** 年中無休  
**¥** ちゃんぽん 780円

## 桃園

Map P.27 C-1、P.29

長崎度 ★★★★★

## 有楽町駅にある懐かしさを感じさせる食堂

平日のお昼時に足を運ぶといつも賑わっている店内。懐かしさを感じさせる「食堂」のような雰囲気がホッとさせてくれます。

「ちゃんぽん」を注文して待つこと15分。オーダーが入る度に「ちゃんぽん」の声が聞こえ、人気のメニューだとわかります。こちらのちゃんぽんは、かなりのあっさり味。タンメンのようなスープに極太の麺。キャベツ、にんじん、シイタケ、もやしなどの野菜類に豚肉、鶏肉、さつま揚げなど具だくさん。そこにミートボールがのっている。「長崎ちゃんぽん」とは言い難いが、美味しくいただける進化系ちゃんぽんが多くのファンを作っているようです。



## SHOP DATA

**住** 東京都千代田区有楽町2-10-1 東京交通会館B1  
**駅** JR線、東京メトロ有楽町線有楽町駅  
**☎** 03-3214-9048  
**営** 11:20~20:10 (close)  
**休** 日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 800円  
 皿うどん 900円

## 長崎飯園

Map P.27 C-1、P.29

長崎度 ★★★★★

## やさしい味付けのちゃんぽん、皿うどんの店

昭和通りから50mほど入ったあたりで「チャンポン」という大きな文字を発見。入口ドアにスタンドグラス風シール、壁にはランタンフェスティバルのポスターや「ハタ」が貼ってあり、尋ねてみると案の定、主人は長崎出身とのこと。ランチタイムに訪問したが、ほとんどの客がちゃんぽん、皿うどんを注文。夜は定食もあり、酒は壱岐ゴールドが並んでいた。ちゃんぽんの材料は、キャベツとモヤシが中心で、その他ネギ、玉ねぎ、竹輪、かまぼこ、豚肉、イカ、エビ。味はややタンメン風で、コクが少ないが味は良いです。ほのかにキャベツと玉ねぎの甘味。麺はオーソドックス、スープはおそらく「鶏」でなかなかのものです。



## SHOP DATA

**住** 東京都千代田区神田練堀町51  
**駅** JR線、東京メトロ日比谷線秋葉原駅  
**☎** 03-3255-1089  
**営** [平日] 11:30~15:00 / 18:00~20:30  
 [土曜] 11:30~14:00  
**休** 日曜・祝日・第2土曜日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 900円

## 西海 神田店

Map P.27 C-1、P.29

長崎度 ★★★★★

## 吉宗の長崎料理を手本に東京風にアレンジ

ランチメニューは、ちゃんぽん、皿うどん、またはそれらとご飯等がセットになった定食が主体。夜は大衆居酒屋で、ちゃんぽん、皿うどんは昼よりやや高い(800円→1000円)。開業30年の主人は吉宗(東京銀座)の先代の薦めで、開店時に「長崎料理」を謳ったのだとか。女将さん曰く「吉宗さんを手本に長崎のものを東京風にアレンジしたようです。」ちゃんぽん具材は、キャベツとモヤシ、練り物のさつま揚げ、竹輪、かまぼこ、豚肉、イカ。麺はやや細めのちゃんぽん麺。器は有田っぽい。ちゃんぽんはあっさりしていて味は良く、東京の人にも受けるさらっとした食べやすさです。



## SHOP DATA

**住** 東京都千代田区内神田2-8-5 山口ビル1F  
**駅** JR線、東京メトロ銀座線神田駅  
**☎** 03-3254-4780  
**営** 11:30~14:00 / 17:00~22:30  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** ちゃんぽん 800円

## 元祖博多ちゃんぽん ハカタノチカラ

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ☆☆☆☆☆

## 「一風堂」がプロデュースする博多ちゃんぽん

博多名物の水炊きやもつ鍋のシメにちゃんぽん麺をいれて味わうというほど、ちゃんぽんの文化は博多っ子に根付いています。まさに進化した「博多ちゃんぽん」が存在しているのです。麺は少々長崎の麺より細めで、博多ゆえに、スープはとんこつ系、鰹や昆布の出汁もミックスしてあるため、しつこくなく旨みを感じられます。具材は、キャベツ、もやしなどの定番野菜に、玉ねぎ、ニラなども。テーブルには、ホホワイトペッパー、おろし生姜、にんにく、カレー粉、トウガラシ、お酢などが置かれています。人気ラーメン店「一風堂」プロデュースのお店らしく、盛り付けや味のバランスがとてますばらしい。



## SHOP DATA

**住** 東京都中央区銀座3-8-4  
**駅** 東京メトロ銀座線・丸ノ内線銀座駅  
**☎** 03-5159-5090  
**営** 17:00~23:00  
**休** 年末年始  
**¥** 元祖ちゃんぽん 780円

## 二代目長崎楼

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 東京味にうまく進化した長崎風料理

テーブルとカウンター合せて13席。常連さん曰く「普段はすんなり入れないよ、並んでるんだから」。ちゃんぽん、皿うどんともに小・中・大と設定されており、女性も男性も好みのサイズを選ぶことができます。人気メニューは「皿うどん」。売り切れてしまうこともしばしば。太麺で材料の野菜は、細かくして調理されているため、大変食べやすい。野菜が多く、魚介類や長崎特有の桃色のはんぺん（かまぼこ）も入っているがあまり量は多くはありません。味は、とても美味しいのですが、テーブルには、酢、ブラックペッパー、オイスターソースが置かれ、皿うどんに「からし」がついています。長崎のお店では見慣れない光景ですね。



## SHOP DATA

**住** 東京都中央区日本橋室町1-11-15  
**駅** 東京メトロ銀座線・半蔵門線三越前駅  
**☎** 03-3241-7010  
**営** [平日] 11:00~14:00 / 17:00~20:00  
 [土曜] 11:00~14:00  
**休** 日曜・祝日  
**¥** ちゃんぽん 松(小)800円/竹(中)900円/梅(大)1000円  
 皿うどん 松(小)900円/竹(中)1000円

## 郷土料理 ながさき

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 長崎で味わうような太麺、細麺の皿うどん

キャベツ、もやし、豚肉、かまぼこ、海老…それぞれの食材の旨みと白いスープのコクがとてもマッチしたちゃんぽん。少々甘いという評価をする人もいますが、長崎人にはとても懐かしい味に仕上がっています。

ちゃんぽん以上におすすめしたいのが、皿うどん。メニューに「ヤワ」「カタ」と書かれているのを見て思わず「懐かししかあ〜」と言ってしまいそうになります。ヤワとは太麺、カタとは細麺の皿うどん。ともに、ちゃんぽん同様、様々な具材たっぷりの館が、最大の魅力です。



## SHOP DATA

**住** 東京都中央区日本橋本町4-9-3  
**駅** 東京メトロ日比谷線小伝馬町駅  
**☎** 03-3664-0797  
**営** 11:00~14:00  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** ちゃんぽん 940円  
 皿うどん カタ・ヤワ 各900円

## 思案橋 八丁堀店本店

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 1974年開業の老舗 TVでも紹介されたお店

在京の長崎人にはよく知られている有名店。入口近くにある、某グルメ番組に登場したときの写真が目を引きまします。迷わず長崎ちゃんぽんを注文。かき氷を食べる時のように、最初は注意しないとこぼしてしまうぐらい具がてんこ盛り！具材はキャベツ、白菜、もやし、さやえんどう、たまねぎ、にんじん、きくらげ、えび、イカ、貝柱、豚肉、かんぼこ、かいわれ、カニカマ、コーン、錦糸卵のトッピング。具の種類の多さは文句なしだが、イカが小さく、あざりが不在なのが残念。あるいは見落としたか。麺は太麺、スープはさっぱり系でヘルシーなおいしさ。「麺半分」「具半分」も選べるので女性にもおすすめ。



## SHOP DATA

**住** 東京都中央区八丁堀2-19-7-101  
**駅** JR京葉線、東京外口日比谷線八丁堀駅  
**☎** 03-3553-6887  
**営** 11:00~15:00 / 17:00~22:00(L.O.)  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 840円



## 長崎菜館

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 野菜大盛りのちゃんぽんで有名なお店です！

普通盛りでも驚愕のてんこ盛りの野菜が乗かって出てきます。大盛りになると、もう大変!!また、Aセットとしてプラス200円でイクラたっぷりのミニいくら丼がつけられますが、ちゃんぽんの量が量だけに初回からオーダーするのは勇気があるかも。味付けは若干薄めのスープになっていますが、とにかく野菜が多くてその印象が何より強烈!野菜大盛りで有名な「ラーメン二郎」に対抗して「ちゃんぽん二郎」というあだ名も。ジロリアンのようなメガ盛りファンにはぜひ挑戦してほしいお店です。尚、店内は撮影禁止になっていますが、メガ盛り画像はネット上に多数「流出」。これは撮影せずにはいられない!?



※店内撮影禁止のため非公開

## SHOP DATA

**住** 東京都中央区八丁堀3-11  
**駅** 東京メトロ日比谷線八丁堀駅  
**☎** 03-3552-8722  
**営** 11:00~14:50 / 18:00~21:30(L.O.)  
**休** 不定休  
**¥** ちゃんぽん 800円



## 長崎街道

Map P.27 C-2、P.29

長崎度 ★★★★★☆

## 月曜日から満席になる長崎の味を堪能できる店

長崎街道という店名のとおり、長崎の様々な名物料理を堪能できます。とはいえ、居酒屋風の雰囲気なので、肩ひじ張らず気楽に足を運ぶことができます。

衣に味付けされている「長崎てんぷら」、蝦のすり身をパンに挟んで揚げた「ハトシ」、豚の角煮、「鯨料理」など懐かしいメニューが並びます。「ちゃんぽん」は、キャベツ、もやし、イカゲソ、アサリ、エビ、キクラゲ、豚肉などがたっぷり入り、こってりした濃いめのスープに旨みが十分に活かされています。「皿うどん」は、2人前以上オーダーすると、長崎で見られるような大皿に盛って出してくれるので、家族や仲間と一緒に訪れてはいかが？



## SHOP DATA

**住** 東京都港区新橋3-13-8  
**駅** JR線、東京メトロ銀座線・新橋駅  
**☎** 03-3432-8739  
**営** 11:30~14:00 / 17:30~24:00 (close)  
**休** 日曜・祝日・土曜(10名以上の予約があれば営業)  
**¥** ちゃんぽん 880円 / 皿うどん 880円

## 長崎飯店〈虎ノ門〉

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★★★★☆

## ランチの「皿うどんセット」がオススメです

平日は夜の部もあるものの、午後9時前には店じまいするので、どっしり腰を落ちつけて飲み食いするというよりは、昼食・夕食の食事処といったお店です。ボリュームは充分！チャンポン、皿うどんはいずれも850円ですが、+50円の900円で「皿うどんセット」なるものあり。これは、皿うどん一人前に、ちゃんぽんのスープと具だけ（麺なし）の小椀が付いたもの。50円増しにしては得した気分になれますので、ぜひお試しあれ。元来、長崎は甘めの味ですが、長崎人の味覚でもかなり甘い部類に入ります。好き嫌いがはっきり分かれそうですが、「その甘さがなつかしい」ということでファンも定着しているようです。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区虎ノ門1-8-11  
**駅** 東京メトロ銀座線虎ノ門駅  
**☎** 03-3508-9801  
**営** [平日] 11:00~14:15 / 17:00~20:55  
 [土曜] 11:00~13:30  
**休** 日曜・祝日  
**¥** ながさきちゃんぽん 850円 / 皿うどんセット 900円

## 西高樓飯店 (さいこうろうはんてん)

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★☆☆☆

## 仕事の後に立ち寄りたくなるメニューが豊富

“本場長崎の味”という看板が掲げられていますが、テーブル席20に少々カウンター席といった”街の中華料理屋さん”の雰囲気。

「ちゃんぽん」は、薄味のスープであっさりしていて、少々コクがないところにやや物足りなさを感じることも。

「皿うどん」は、ちくわ、かまぼこ、白菜、もやし、わかめ、たこ、あさり、豚肉と具沢山。

お店に入って、何を食べようかとメニューを開くと、目移りしてしまうほど豊富な品数。定食も充実していて、お財布にやさしいお手ごろ価格がうれしいお店です。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区西新橋1-19-6 桔梗備前ビル1F  
**駅** 東京メトロ銀座線虎ノ門駅  
**☎** 03-3580-8978  
**営** 11:00~22:00  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** ちゃんぽん 800円 / 皿うどん 800円

## 虎ノ門ながさき 本店

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★★★★☆

## ガッツリ食べられてコストパフォーマンスも高い店

官公庁、オフィスがひしめく虎ノ門にあって、サラリーマンならガッツリお昼ご飯を食べたい人も多はず。

ここの『ながさきセット』は半ちゃんぽん、半皿うどん、ミニチャーハンのセットで880円。味は、オーソドックスな味でこのお値段でいただけるのは、とてもお得です。「半」といってもかなりの量なので、とてもお腹がすいている時におすすめ。

ちゃんぽんには、豪快にカットされたキャベツともやしがつたっぷり。野菜不足の人もかなりの量をいただけです。家庭的な優しいスープが懐かしさを感じさせてくれます。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区虎ノ門1-16-4  
**駅** 東京メトロ銀座線虎ノ門駅  
**☎** 03-3581-9190  
**営** 11:00~14:00 / 17:00~23:30  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** 長崎ちゃんぽん 780円 / 皿うどん 780円

## 虎ノ門ながさき 一丁目 一番店

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 居酒屋さんのランチタイムの看板メニュー

夜は普通の居酒屋さん。店名に「ながさき」とあるものの、夜のメニューで長崎の郷土料理といえば「おつまみ皿うどん」と「長崎直送さつま揚げ(?)」という名の蒲鉾、他に「ながさきコース」というコース料理ぐらい。このお店のちゃんぽん・皿うどんは、ランチタイムの看板メニュー。具たくさんでボリューム満点、虎ノ門駅直結という立地にありながら780円という価格は、東京のちゃんぽん屋さんとしてはコストパフォーマンスが良いと言っていいでしょう。

お味の方は、なつかしい長崎の味というよりは、ビジネス街で働く企業戦士の「昼食ローテーション」の一角を担う、東京風の定番の味という感じです。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区虎ノ門1-1-21  
**駅** 東京メトロ銀座線虎ノ門駅  
**☎** 03-3595-0503  
**営** 11:00~14:00 / 17:00~23:30  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**¥** ながさきちゃんぽん 780円

## 金葉庭 (きんようてい)

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## ランチはちゃんぽんと皿うどんのみ！

赤坂という場所柄か、「中華・食菜酒 金葉庭」と銘打ち、夜は中華料理店の風情ですが、ランチメニューはちゃんぽんと皿うどんのみの、がちんこ長崎ちゃんぽん屋さん。ちゃんぽんを所望。具材はキャベツ、もやし、ねぎ、きくらげ、えび、イカ、あさり、豚肉、かんぼこ、はんぺんといった、いわゆる王道的な顔ぶれ。麺はちゃんぽんにしてはやや細めのもっちり麺。そしてなにより、スープが長崎度満点！久しぶりになつかしい味に出逢った気がしました。長崎の味を知りたいという方にはオススメのお店です。ランチタイムは混んでいて数人分まとめて作っているの、具はアタリハズレあるかも。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区赤坂3-7-9  
**駅** 東京メトロ銀座線・丸の内線赤坂見附駅  
**☎** 03-5570-2626  
**営** [平日] 11:30~14:30 / 18:00~22:00  
 [土曜] 12:00~14:00 / 18:00~20:00  
**休** 日曜・祝日・第3土曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 850円



## 長崎ちゃんぽん ふじ

Map P.26 B-2、P.29

長崎度 ★★★★★

## 朝6時まで営業の六本木にある長崎料理店

六本木交差点から芋洗坂を下ったエリアにある座席数15ほどのお店。

長崎のどこかのお店で味わったことがあるようなあっさり味のスープ。まさに、「夜の六本木」でお酒を飲んだ後でも美味しくいただけるような味とメニュー設定が魅力です。

ちゃんぽん、皿うどん共に大、中、小があり、小腹がすいた程度だと小で、ガッツリいきたい時は大…と選ぶことができます。

営業時間も「翌朝の6時まで」とは、さすが六本木にあるお店。

平日のランチタイムは、ちゃんぽん、皿うどん、焼きちゃんぽんのみメニューで営業しています。



## SHOP DATA

**住** 東京都港区六本木5-1-10カドガンビルB1  
**駅** 東京メトロ日比谷線、都営地下鉄大江戸線六本木駅  
**☎** 03-3479-0660  
**営** 11:30~15:30 / 17:00~6:00(close)  
**休** 無し  
**¥** 長崎ちゃんぽん (小)780円 (中)930円 (大)1300円  
 皿うどん (小)750円 (中)850円 (大)1300円

## 紅山楼飯店 (こうざんろうはんてん)

Map P.26 B-3

長崎度 ★★★★★

## 長崎の有名店を想像させる個性豊かな長崎ちゃんぽん

「本場長崎の味」と看板メニューにしているだけあって、まず、驚かされるのは、長崎の有名店をイメージさせるようなちゃんぽん。太めのちゃんぽん麺に白濁したスープ。一見「とんこつ」かと思いきやしつこくないスープ。ミルクが入っているのでは？と思うほどクリーミーな味は、確かに長崎ちゃんぽんですが、東京ではなかなか個性的な味です。皿うどんは、大変ボリュームがあり、酢と他の調味料をブレンドしたオリジナルの酢も用意されています。

四川料理の中華料理店なので、充実のメニュー。大森という土地柄か、顔なじみの常連さんが多いようで店員さんとお客さんの会話がはずんでいます。



## SHOP DATA

**住** 東京都大田区山王2-1-8アーバンライフ1F  
**駅** JR京浜東北線大森駅  
**☎** 03-3776-7931  
**営** 11:00~14:00 / 17:30~21:30(close)  
**休** 月曜  
**¥** ちゃんぽん 790円 / 上ちゃんぽん 1100円  
 皿うどん 790円 / 上皿うどん 1100円



## 宗平 西口店 (そうべい にしぐちてん)

Map P.26 B-3

長崎度 ★★★★★

## 東京の味にうまく馴染んでいる長崎の味

働く人の多くが長崎出身というお店。

ちゃんぽんは、あまり特徴的な味ではありませんが、誰にでも合う、甘すぎず辛すぎず、柔らかな味のスープです。

長崎人が皿うどんを食べる際には欠かせない「金蝶ソース」もテーブルにおいてあり、ついつい皿うどんを味わってみたいくなります。

「長崎料理」の店と銘打っていますが、長崎らしいメニューが少ないことにちょっと寂しさを感じます。ただし、郷土色をあまり押しつけない味付けは、多くの人に美味しいと感じてもらえそうです！



## SHOP DATA

**住** 東京都大田区西蒲田7-67-4  
**駅** JR京浜東北線・東急池上線・多摩川線蒲田駅  
**☎** 03-3736-2501  
**営** 11:00~22:00(L.O.)  
**休** 無休  
**¥** 長崎ちゃんぽん 800円 / 皿うどん 800円

## 長崎 〈世田谷〉

Map P.26 A-2

長崎度 ★★★★★

## 九州で味わえる本格ちゃんぽんが世田谷でも

東京で「ちゃんぽん」というメニューがあるお店は、たくさんありますが、九州で味わえる本格的なちゃんぽんを出しているお店は、あまり多くありません。ここ「長崎」は、あっさり味で、かつ、コシのある麺のちゃんぽんが魅力的！野菜などの具材は少々少ないような気がしますが。

カウンター7席、テーブル2卓と小さいお店で、昔からある定食屋さんのような雰囲気もあり、常連客で賑わっていることも多いようです。

同じ世田谷区の三軒茶屋にある「長崎」とは別のお店です。間違えないでね！



## SHOP DATA

**住** 東京都世田谷区世田谷1-14-16  
**駅** 東急世田谷線世田谷駅  
**☎** 03-3427-5448  
**営** 11:30~23:30  
**休** 月曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 850円 / 皿うどん 850円

## 長崎 〈三軒茶屋〉

Map P.26 A-2

長崎度 ★★★★★

## 東京のちゃんぽんやさんで行列のできる有名店

長崎ちゃんぽん、皿うどんが看板メニュー。皿うどんは太麺、細麺ともにメニューにあるのが長崎人にとってはとても嬉しい。モツ入りラーメンやワンタンメンなどのラーメン類も人気メニューとなっていて、カウンター席のみで「近所のちゃんぽんやさん」という雰囲気です。

皿うどんは、深めのお皿に盛りつけられ、たっぷりの餡がかり、ボリューム満点。鶏がらスープがメインの長崎らしい味のつけ方ですが、長崎人としてはもう少しコクと旨みがほしいかも。全席禁煙。



## SHOP DATA

**住** 東京都世田谷区三軒茶屋2-15-1  
**駅** 東急田園都市線・世田谷線三軒茶屋駅  
**☎** 03-3422-4839  
**営** 11:00~22:30  
**休** 火曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 800円  
 皿うどん(太麺・細麺) 800円

## 唐八景

Map P.26 A-1

長崎度 ★★★★★

## 高円寺で話題のキタナシュラン三ツ星店！

とんねるすのみなさんのおかげでした「きたな美味しい店(当時名称:キタナシュラン)」で三ツ星を獲得して話題になった、高円寺にあるちゃんぽん店。繁華街から少しはずれたところにあり、確かに飛び込みで入るには躊躇しそうな「きれいじゃない(笑)」店構えですが、ともあれ入ってちゃんぽんを注文。具材のカットが大きい。ゴロッと大きなイカが入ってる♪そしてお味はというと、これが、本場長崎のちゃんぽんの味を知っている方ならば、きっと「なつかしい!」と感じるのではという出来栄。トッピング用に胡麻(すりこぎで自分で磨る)がついてくるあたりはスーパー・チャンポンです。



## SHOP DATA

**住** 東京都杉並区高円寺南2-42-15  
**駅** JR中央線高円寺駅  
**☎** 03-3314-0403  
**営** 11:30~15:00 / 18:00~23:00  
**休** 月曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 800円

## 長崎ちゃんぽん・皿うどん 球磨

Map P.26 B-1

長崎度 ★★★★★☆

## リピーターが多いと噂のちゃんぽん屋さん

きれいな店構え。カウンター8席+テーブル席13席。さっそくちゃんぽんを注文。具材は海老、イカ、豚肉、蒲鉾、キャベツ、キクラゲ、いんげん、さやえんどう、ちくわ、そしてショウガの効いた小さい肉団子がひとつコロンと入ってました♪具の量はてんこ盛りで満足。スープの味付けがしっかりしていておいしかったです。個人的にはもうちょっとオイリーな感じでもいいけど、これは評価の分かれるところ。ヘルシー志向の方にはちょうどいいと思います。あと気になるのが、メニューに特別ちゃんぽん1,800円、特別皿うどん1,800円なるものあり!「具材が豪華なの?」機会があったら食べてみたい!



## SHOP DATA

**住** 東京都中野区本町6-14-11  
**駅** 東京メトロ丸ノ内線新中野駅  
**☎** 03-3384-3663  
**営** 11:00~15:00 / 17:00~21:00  
**休** 火曜・第2水曜・第4日曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 780円

## 雲仙楼

Map P.27 C-1

長崎度 ★★★★★☆

## 長崎・小浜出身の店主が作る懐かしい長崎の味

長崎・小浜出身のご主人が作るだけあって、「ちゃんぽん」のスープ、具材ともに本格的な長崎特有の甘みの多い味付け。キャベツ、ニンジン、もやし、ちくわ、揚げかまぼこ、はんぺん（長崎特有のピンク色のかまぼこ）、キクラゲ、イカゲソなど、長崎でのレギュラー具材がたっぷり!

ちゃんぽん麺、かまぼこなどは、長崎から取り寄せているとのこと。スープは豚骨ベースで、東京都内で食べられるちゃんぽんの中でも長崎人が懐かしさを感じる味に仕上がっています。「皿うどん」は、細麺も太麺も味わえます。「ちゃんぽん」にかけたいホワイトペッパーもちゃんとテーブルに置かれています♪



## SHOP DATA

**住** 東京都文京区後楽2-3-17  
**駅** JR線、東京メトロ東西線・有楽町線南北線、都営地下鉄大江戸線飯田橋駅  
**☎** 03-3813-2921  
**営** 11:00~14:30 / 16:30~20:30 (close)  
**休** 日曜・祝日・土曜夜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 950円 / 皿うどん 950円

## 長崎ちゃんぽん 友楽

Map P.26 A-1

長崎度 ★★☆☆☆

## 味噌やキムチ味などのちゃんぽんも味わえる

カウンター10席とテーブル2卓のこぢんまりとしたお店。典型的な街の中華料理屋さんの雰囲気。

このお店のオススメメニューは、「味噌ちゃんぽん」と「キムチちゃんぽん」とのことですが、あえて「長崎ちゃんぽん」をオーダー。たっぷりの野菜、かまぼこ、タコ、鶏肉などが入っていて具たくさん。麺は黄色い太麺だが、コシは、イマイチ。スープはあっさりしているが塩味が濃い目なので、男性客に人気のある味だと思います。

長崎独特のツルツルしたコシのあるちゃんぽん麺とは異なりますが、オリジナリティの溢れるちゃんぽんがお気に入りの常連客も多いようです。



## SHOP DATA

**住** 東京都練馬区関町北1-21-7  
**駅** 西武新宿線武蔵関駅  
**☎** 03-3929-5287  
**営** 11:00~22:00 (close)  
**休** 水曜  
**¥** 長崎ちゃんぽん 750円

## 宝来軒

Map P.27 D-1

長崎度 ★★★★★☆

## ボリューム満点の太麺の皿うどんが楽しめる

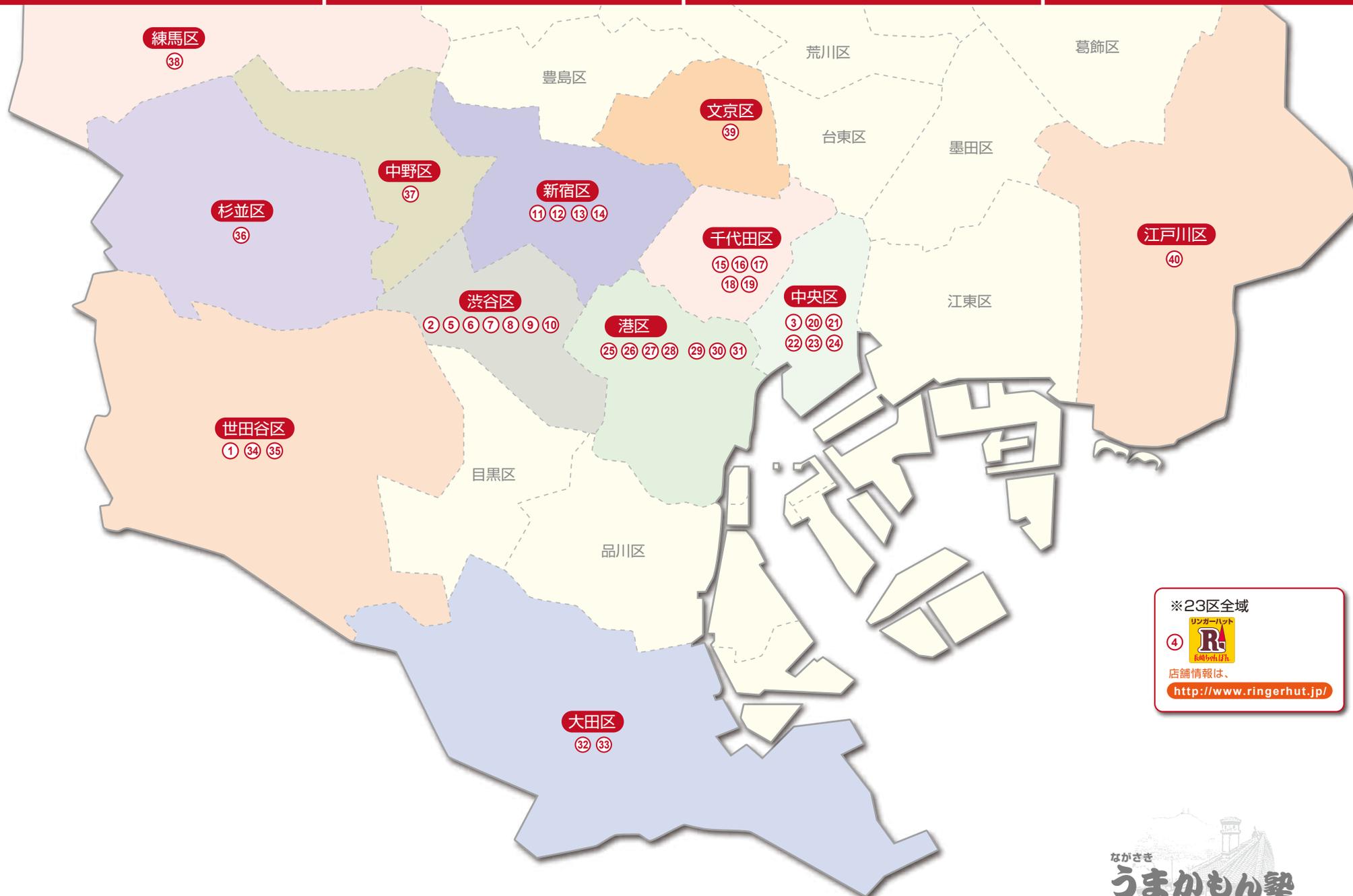
「長崎ちゃんぽん&皿うどん専門店」と銘打っているだけに、首都圏では珍しく「太麺の皿うどん」が食べられるお店。多くのメニューが大盛りなので、小食の方は、複数人での来店がオススメです。ランチタイムには、サラリーマンやガテン系の人で満席が続くことも。

ちゃんぽんの味はあっさりしていますが、出汁がしっかり出ているので飽きる事なくいただける「かなり長崎な味」です。テーブルには、長崎人が皿うどんに欠かせない「ウスターソース」も置いてありますが、これが長崎の金蝶ソースだったら完璧ですね! 2台分の専用駐車場あり。



## SHOP DATA

**住** 東京都江戸川区中葛西2-22-9  
**駅** 東京メトロ東西線葛西駅  
**☎** 03-3687-7273  
**営** 11:30~15:00 / 17:00~20:00 (close)  
**休** 火曜(火曜が祝日の場合は営業、翌水曜振替休業)  
**¥** 長崎ちゃんぽん 700円 / 皿うどん 800円



※23区全域

④  長崎ちゃんぽん

店舗情報は、  
<http://www.ringerhut.jp/>



- ① 来来来 ② 長崎飯店 渋谷店 ③ 銀座吉宗 ④ リンガーハット ⑤ どんく ⑥ はしばやん 宮益坂店 ⑦ はしばやん 松瀨店  
 ⑧ 長崎〈渋谷〉 ⑨ つくも ⑩ 昭和軒  
 ⑪ 長崎一口餃子 ふうけもん 新宿歌舞伎町店 ⑫ 水明亭 ⑬ 長崎出島厨房 四谷店 ⑭ 長崎飯店 高田馬場駅前店 ⑮ 長崎みろくや  
 ⑯ 桃園 ⑰ 西海 神田店 ⑱ 長崎飯園 ⑲ ハカタノチカラ ⑳ 二代目長崎楼 ㉑ 郷土料理 ながさき ㉒ 思案橋 八丁堀店本店  
 ㉓ 長崎飯店〈虎ノ門〉 ㉔ 虎ノ門ながさき本店 ㉕ 虎ノ門ながさき 一丁目 一番店 ㉖ 長崎ちゃんぽん ふじ ㉗ 金葉庭  
 ㉘ 長崎〈世田谷〉 ㉙ 唐八景 ㉚ 長崎ちゃんぽん・皿うどん 球磨 ㉛ 長崎ちゃんぽん友楽 ㉜ 雲仙楼 ㉝ 宝来軒  
 ㉞ 丸の内店 ㉟ 長崎ちゃんぽん 華らんたん 有楽町店  
 ㊱ 長崎菜館 ㊲ 長崎街道 ㊳ 西高楼飯店  
 ㊴ 紅山楼飯店 ㊵ 宗平西口店 ㊶ 長崎〈三軒茶屋〉

