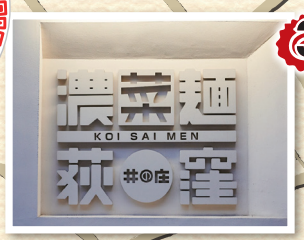
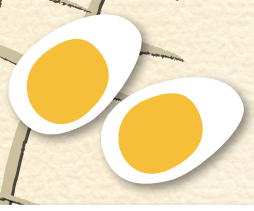
すぎなみ ラーメンマップ

中央線沿線の数々の絶品グルメから、ラーメン激戦区、杉並エリアの名店をご紹介!
行列必至の老舗店やミシュランガイド掲載店、お子様連れもOKの店など、人気店がズラリ!
あっさりヘルシーからこってり濃厚までそろうので、きっとあなた好みの一杯が見つかります。





YouTube でも杉並オススメスポットを紹介しています!

中央線あるあるプロジェクトについて

中央線あるあるプロジェクトは「なみじゃない、杉並!」を合言葉に、杉並区内の中央線沿線(高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪)の魅力を発信しています。
詳しくはWEBサイトをご覧下さい。

① setouchi noodle ねいろ屋

ラーメン界で異彩を放つ、「ラーメン」と「かき氷」の二枚看板

店主の故郷である瀬戸内産の食材を中心に、こだわりの厳選素材を使用。素材の旨味を活かしたコク深い優しい味わいが人気。自慢の「かき氷」はラーメン店の物とは思えない、季節のフルーツを使った本格的な逸品です。

住 杉並区天沼3-6-24 ☎ 03-6915-1314
営 11:30~20:30/土・日・祝日11:30~18:00
休 ※当日の詳しい営業時間はTwitterにて要確認。

② ラーメン久保田

アッサリなのにコク旨い、あと引く旨さが癖になる

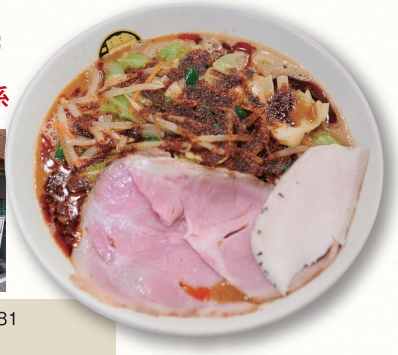
ホープ軒本舗で腕を磨いた店主がもてなす豚骨醤油ベースのスープは、マイルドな味わいで病み付きになるファンが続出。路地裏にある名店です。

住 杉並区上荻1-4-3 ☎ 03-3398-8357
営 11:30~15:00/18:00~22:30 休 水

③ 濃菜麺 井の庄 荻窪店

豚骨ベースに野菜の甘みを感じる濃厚ドロドロ系

旨味が凝縮した超濃厚スープはコッテリなのに後味スッキリ。お野菜たっぷりなので女性にもオススメ。白を基調とした店内は明るく清潔感があり、ラーメン屋さんとは思えないオシャレな雰囲気です。



住 杉並区上荻1-18-3 第2亀屋酒販ビル1F ☎ 03-3393-0081
営 10:00~23:00 休 無

④ 中華そば春木屋 荻窪本店

昔ながらの味を継承する、一度は訪れたい「荻窪の名店」

1980年代に始まった「荻窪ラーメン」ブームの立役者。毎朝6時から仕込むスープは創業から70年以上経った今も進化をし続けている。醤油ベースのあっさりした濃いめの味。何度食べても飽きず、行列が途絶えません。

住 杉並区上荻1-4-6 ☎ 03-3391-4868
営 11:00~21:00 休 不定休

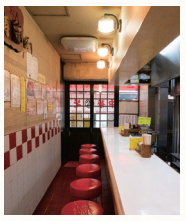
⑤ 手もみラーメン十八番

キリッとニンニクを効かせたスタミナ満点の醤油ラーメン

油膜の張る力強いスープに中華鍋で炒めた豚バラ肉とネギが一面を覆う、食べ応え抜群なラーメン。特に来店した人がほとんど注文する「特製十八番」は時々無性に食べたくなるような中毒性のある人気のラーメン。

住 杉並区上荻1-4-10 ☎ 03-3393-3545
営 18:00~24:30/日・祝日18:00~23:30 休 無

⑥ 中華 マツマル



上質なチャーシューはもちろんやさしいスープはホッとする味わい

肉屋が営むラーメン店。創業者の父は精肉業出身、肉のプロが選んだ特別なチャーシューは必食。
テレビや雑誌で取り上げられることもしばしば。昔ながらの醤油味は地元の人にも長年愛されています。

住 杉並区荻窪5-22-11 ☎ 03-3392-7726
営 11:30~15:00(ラストオーダー14:30)、17:00~23:30/土・日11:30~23:30 ※ラーメンスープが無くなり次第終了

※新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

発行:なみじゃない、杉並!
中央線あるあるPROJECT

高円寺

① 太陽

煮干しと鶏ガラの絶妙なバランス
和風でちょっとレトロな一杯

昔懐かしい中華屋さんで煮干しがベースのラーメン。
50年近くやっており、地元では古くからの常連客が多い。
野菜がたっぷり入っている「ジャンボ餃子」も人気です。

住 杉並区高円寺北3-22-12 第6東和ビル 1F
☎ 03-3339-2738 営 11:00~26:00 休 無

② らーめん一蔵

正油、塩、味噌、赤鬼、青鬼の5種をベースに
深みのあるラーメン・つけ麺を提供

「赤鬼らーめん」は、辛味噌味のダントツ人気のおすすめラーメン。涼しい季節に入ると1日の提供数の半分が「赤鬼らーめん」ということも。
炒め野菜、バター、味玉などのトッピングが人気。

住 杉並区高円寺南4-23-1 営 11:00~25:00/日11:00~23:00 休 無

③ 麺屋はやしまる

もっちり食感の自家製麺が人気
つけ麺とラーメン両方楽しめるのも◎

一番人気のつけめんのスープは、あっさりとしているのに、しっかり重厚感がある自家製。「わんたんめん」もおすすめしており、二刀流のお店です。

住 杉並区高円寺北2-22-11 1F ☎ 03-3330-6877
営 10:56~17:00頃 休 木・金

阿佐ヶ谷

① 中華そば 東京ぐれっち

目指したのは、「普通」の極み
中華そばは、奇をてらわずカジュアルであれ

一番人気の「タマリ中華そば」他、「王道中華そば」と「塩ダレ中華そば」の3種の中華そばにハズレ無し! お好みの一杯を見つけてください。つけそば、たまに登場の限定麺も人気です。

住 杉並区阿佐谷北2-3-3 ☎ 03-5364-9509 営 火~木12:00~14:00、18:00~23:00/金18:00~23:00/土12:00~14:00、18:00~22:00/日12:00~15:00 休 不定休(主に月)

② 麺処 源玄

水にもこだわって炊き上げたスープ
コクがありながら、あっさり後味が魅力

不純物を一切使わず、厳選された安心、安全の素材を使用し、大人から子どもまでオールマイティに人気のラーメン屋。
店内レイアウトや、BGMもご主人のこだわりがあります。

住 杉並区阿佐谷南2-17-3 長谷ビル 1F ☎ 03-3313-0328
営 11:45~15:00、18:00~20:30/日・祝日11:45~15:00 休 木

③ 横濱ラーメン あさが家

2020年8月オープン! 家系本格派の後引くラーメン

麺は本流家系を受け継ぐ店だけが認められる〈酒井製麺〉を使用。
家系ラーメンの人気も依然高く、常連客も続々増加中。

住 杉並区阿佐谷北1-26-5 阿佐谷洋菓子店ビル1F ☎ 080-4448-8490
営 11:00~16:00、17:00~25:00 休 無

西荻窪

① 熊本ラーメン ひごもんず

豚骨スープにトロトロ角煮の強力コンビ
ストレート麺との相性もぴったり

本場の熊本ラーメンが食べられるお店。365日24時間炊き出している濃厚なスープは、コクがあるのにアッサリしており、臭みが一切ありません。

住 杉並区西荻北3-19-13 ☎ 03-3301-2028
営 11:00~25:30(25:00ラストオーダー) 休 無

② 西荻燈

風味豊かな豚と鶏のWスープ
旨味がしっかり溶け込んだ逸品

清湯系醤油らーめん。透き通ったスープはスッキリしており、麺は自家製のちぢれ麺。こだわりの一杯「手打ちらーめん」は「ミシュランガイド東京2020」にてビブグルマンに初選出されました。

住 杉並区西荻南3-15-9 GSハイム B1F ☎ 03-4296-9545
営 11:30~15:00(麺がなくなり次第終了) 休 月~金

③ 麺尊RAGE

絶品・軍鶏ガラスープが堪能できる
旨味、香り、食感ともに高クオリティ

オープン以来、毎年『ミシュランガイド』に掲載され、行列が絶えない人気店。
メインは軍鶏からとったスープと特製麺で作る醤油ラーメン。他に「煮干しそば」、「まぜそば」等も。個性的なインテリアにも店主のこだわりが感じられます。

住 杉並区松庵3-37-22
営 11:00~15:00、18:00~21:00/土・日・祝日 11:00~21:00頃 ※スープが無くなり次第終了

※新型コロナウイルス感染症の影響により各店舗の営業時間が流動的になっている場合があります。最新の店舗情報は、各店舗にご確認ください。

※土・日・祝日の中央線(快速)は、上り下りとも、高円寺、阿佐ケ谷、西荻窪の3駅には停車しません。各駅停車をご利用ください。

2023年3月発行(第2版)