

すまなみ

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します！
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。

らーめんとかおりのおやつ ねいろ屋 ●

濃菜麺
井の庄
荻窪店 ●

タウンセブン

ルミネ

荻窪駅

中華 マツマル ●

中華そば春木屋
荻窪本店 ●

ラーメン
久保田 ●

手もみラーメン
十八番 ●

JR中央・
総武線

荻窪

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、杉並区の
観光事業の一環として「なみじやない、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サイトをご覧ください。



① らーめんとかおりのおやつ 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/金・土11:30~21:30
休 ※当日の詳細な営業時間はInstagramにて要確認。

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
飽かず、行列が途絶えません。



住 杉並区上荻1-4-6 ☎ 03-3391-4868
営 11:00~21:20(ラストオーダー21:00) 休 不定休



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 平日11:30~15:00/17:30~23:00 休 水
日・祝11:30~21:00(売り切れ次第終了)

⑤ 手もみラーメン十八番

キリツ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

③ 濃菜麺 井の庄 荻窪店

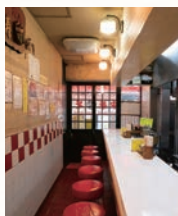
豚骨ベースに野菜の甘みを感じる濃厚ドロドロ系

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

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



なみじやない、杉並！

中央線あるあるPROJECT

発行：杉並区産業振興センター観光係
(中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局)

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 🕒 11:00~26:00 🚗 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りラーメン。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 ☎ 11:00~25:00/日11:00~23:00 🚗 無



③ 麺屋はやしまる

も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
🕒 月・火・金10:56~15:30 土・日10:56~16:15 🚗 水・木



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。つけそばは、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 🕒 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 🚗 不定休(主に月)



② 麺処 源玄

開店(2024年4月)

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
🕒 11:45~15:00、18:00~20:30/日・祝日11:45~15:00 🚗 木



阿佐ヶ谷

中華そば
東京ぐれっち



● 麺処 源玄



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
🕒 11:00~16:00、17:00~25:00 🚗 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
🕒 11:00~26:00(25:30ラストオーダー) 🚗 無



② 西荻燈

開店(2023年8月)

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
🕒 11:30~15:00(麺がなくなり次第終了) 🚗 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
🕒 11:00~15:00、18:00~21:00/土・日・祝日 11:00~15:00 ※スープが無くなり次第終了



※土・日・祝日の中央線(快速)は、上り下りとも、高円寺、阿佐ヶ谷、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。