

# 南佐久ソウルフードカタログ 2021

魂の  
一杯

ラーメン編

幅広い世代に愛される安定の味

お出汁の効いた

絶妙なバラ

地元名物

決めては

固々

焼肉店な

本場の豚

焼鳥屋の透明

すべて手作

引継がれる技と味

地元素材の新感覚ラーメン



**ソウルフードとは、地域の味であり、  
地域で愛されている店と人が作りあげる  
フード（風土）である。**

ラーメンのルーツは明治時代にあり、それまでの中華麺を日本人好みに改良したのがラーメンです。南京そば、支那そば、中華そば、ラーメンと時代と共に呼び名も変わり、特に戦後の物資が乏しい時代には、安価でありながら美味しく栄養のあるラーメンは当時のファストフードとして人気となりました。元々蕎麦の文化があり、麺好きの多いこの地域でも、ラーメンは幅広い世代の人気メニューとして現在までたくさんの人に食されてきました。

南佐久ソウルフードカタログ魂の一杯ラーメン編では、創業時から引き継がれる昔ながらのラーメンから、地域の風土を生かしたラーメン、新進気鋭の料理人が作る新たなソウルフードとなるラーメンなど、お店ごとに特色のあるラーメンを紹介しています。この地域の人気メニューであり、店主が想いを込めて作る魂の一杯を食してみてください。

**“いつの時代もラーメンはそこにあった”**

大正から昭和初期にかけて、小海線の前身となる佐久鉄道が開通すると、小海町や佐久穂町は工業、製材業、製糸業などの産業が盛んになった。それに伴い、駅前には宿や飲食店が次々と建ち並び、食堂やラーメン店では自家製手打ち麺を提供している店も多かった。旧臼田町では、鶏を飼っている農家が多く、鶏の卸業も盛んであった。「鶏チャーシュー」「むしり」などは現在でも臼田地域オリジナルの食文化として佐久地域で愛されている。昭和30年代の高度経済成長期には、ラーメンが一杯およそ30円以下で売られており、映画館やパチンコ店といった娯楽や、人々の生活を支える商店が軒を連ねていた。佐久穂町の東町商店街では飲食店や割烹が多く、芸者を呼んでは唄や踊りを舞っていた時代もあり、「栄新道」「東町銀座」と呼ばれ、買い物客で賑わっていた。現在では、当時の面影を残しながら店舗をリユースし、昔とは形態の違う店が少しずつ増え始めている。南佐久ラーメン文化も新たな賑わいの始まりである。

昭和初期頃の盛柳軒。  
モダンな造りの建物で、  
着物を着た店員がいるカフェだった。



昭和50年頃の東町商店街のセタセール前の朝の風景。空き家がなくて店が連なっていた。

# 王道醤油ラーメン

醤油の効いたスープに、麺の上にはチャーシュー、メンマ、ネギ、そしてナルト。ラーメンといえば昔も今もこれ。これが南佐久の定番ラーメン。

## 仲好食堂

幅広い世代に愛される安定の味



ラーメン 600円

半世紀以上も守り続けているレシピ。変わらぬ味を愛する長年の常連客も多い。豚コツと煮干しで取った出汁に醤油を合わせたスープのいい香りが、昭和の雰囲気が残る食堂に漂い、風味と雰囲気を演出してくれます。

☎ 0267-86-2133

住 佐久穂町高野町 2936

営 11:00 ~ 21:00

休 毎月1日、11日、21日

創業 昭和40年(1965年)

### その他のオススメ

- ・チャーシューメン 750円
- ・かつ丼 900円
- ・チャーハン 650円

佐久穂町  
醤油

## 焼鳥いこい

焼鳥屋の透明感ある鶏ガラスープ



ラーメン 610円

麺がはっきり見えるほど澄んだスープの見た目からは想像できないほど、味わい深いスープは鶏ガラ、煮干し、鰹節、野菜をじっくりと煮込んで作られています。ちぢれ麺に王道のトッピングを合わせた懐かしのラーメンです。

☎ 0267-86-1510

住 佐久穂町海瀬 1035-5

営 17:00 ~ 22:00

休 日曜日

創業 平成7年(1995年)

### その他のオススメ

- ・焼鳥丼 650円
- ・もつ煮 430円
- ・軽飯 540円

佐久穂町  
醤油

## 盛柳軒

時代を駆け抜けてきたラーメン



ラーメン 650円

鶏ガラベースの澄んだスープは、喉越しの良い細麺とも相性抜群。食堂だった創業時から人気のラーメンの歴史は古く、寿司屋になった現在でも引継ぐ伝統の味。香り、見た目、味のすべてに懐かしさが感じられます。

☎ 0267-92-2154

住 小海町土村清水町 4280

営 11:00-14:00、16:30-19:00

休 不定休

創業 明治44年(1911年)

### その他のオススメ

- ・ソースカツ丼 850円
- ・すし(並) 1,000円

小海町  
醤油

## 桔梗家

「昔ながら」の理想形



ラーメン 700円

100年にも渡って受け継がれてきた、魚介出汁が香る自家製醤油ラーメン。リピート必至の味は地元の定番であり、様々なシーンに残る思い出の味です。遠方からのファンも多く、飲み会のシメにも欠かせません。

☎ 0267-92-2038

住 小海町小海 4278

営 11:00-14:00、17:00-21:00

休 水曜日

創業 大正6年(1917年)

### その他のオススメ

- ・ソースカツ丼 900円
- ・ソース煮カツ丼 1,000円
- ・唐揚げ定食 1,100円

小海町  
醤油

南牧村

醤油

## はるき屋

## 絵に描いたような THE しょうゆラーメン



## しょうゆラーメン 600円

黄金色のスープは煮干し、昆布、野菜とあっさりめのベースに、ラードが程よくコクを出しています。チャーシューとメンマは自家製で、チャーシューを煮た醤油をスープのタレに使用。シンプルだからこそわかる本来の味わい。

☎ 0267-98-4575

住 南牧村野辺山 126-13

営 11:30-14:30、17:30-21:00

休 水曜日

創業 平成22年(2010年)

## その他のオススメ

- ・ラーメンギョーザ定食 1,100円
- ・焼肉丼 800円
- ・とりから揚定食 800円

南牧村

醤油

## ストローハット

## 洋食シェフが作る絶品ラーメン



## チャーシューメン 800円

創業時から定番の醤油ラーメンに、人気の炙り焼きチャーシューを合わせた特製のチャーシューメン。厚みのある豚ばらチャーシューの表面をこんがり炙った香ばしさと、醤油の香りが食欲をそそります。

☎ 0267-96-2445

住 南牧村海ノ口 1086-2

営 11:00 ~ 21:00

休 木曜日

創業 昭和57年(1982年)

## その他のオススメ

- ・信州サーモン丼 1,350円
- ・ハンバーグステーキ  
ストローハット風 1,050円
- ・炙りチャーシュー丼 1,250円

## 自家製手打ち麺

創業時から引き継がれる技術で  
丹精を込めて作られた麺はまさに店の味。  
長らく愛され続けてきた自家製手打ち麺。

白田地区

醤油

## 洞庭春 (白田店)

## すべて手作りのこだわりの味



## チャーシューメン特盛 980円

創業時からラーメンに使う麺、スープ、タレ、チャーシューなどすべて自家製。豚ガラと煮干しで取った出汁に秘伝の特製タレを合わせたスープは幅広い年齢に好評です。皮から作るモチモチの餃子もおすすめ。

☎ 0267-82-2327

0267-62-0457 (本店)

住 佐久市白田 128-2

佐久市中込 2-14-22 (本店)

営 11:00 ~ 21:00 (lo)

休 不定休

創業 昭和56年(1981年)

## その他のオススメ

- ・餃子 480円
- ・レディースラーメン ウェロ茶付き 650円
- ・お子様ラーメン ジュース付き 630円

小海町

醤油

## 光明軒

## 引継がれる技と味



## チャーシューメン 800円

毎朝手打ちするちぢれ麺、昆布の旨味が強いあっさりスープ、肉にこだわった特大チャーシュー、このすべてが一杯に集約した自家製ラーメン。創業時から変わらぬこだわりが地元民に愛されてきた理由です。

☎ 0267-92-2148

住 小海町豊里 300-1

営 11:30 ~ 20:00

休 不定休

創業 昭和6年(1931年)

## その他のオススメ

- ・小海そば(ざるそば) 700円
- ・ソースカツ丼 900円
- ・焼肉丼 900円

# 地元定番 鶏チャーシュー

南佐久でも白田地区の食文化となっている鶏チャーシュー。親鶏、若鶏、モモ肉、胸肉、使う種類や部位は違えど、お店ならではのこだわりと味わいがある。

## 鈴木食堂

### 地元名物鶏チャーシューの存在感



#### 鶏チャーシューメン 770円

鶏ガラに煮干しと昆布を合わせて丁寧に作るスープは、創業当時から変わらぬ安定の味。ラーメンとの相性を考えて作るチャーシューは、醤油の味をまとわせた柔らかい鶏チャーシュー。ネギと強めの胡椒が好相性。

☎ 0267-82-2266

住 佐久市下越 206

営 11:00-14:00, 17:00-20:00

休 水曜日

創業 大正12年(1923年)

#### その他のオススメ

- ・鶏胸ソースカツ丼 825円
- ・エビフライ定食 1,100円
- ・カツカレー 1,100円

白田地区

醤油

## 鳥忠食堂

### 固さこそが旨さの証明 (昼5食、夜5食限定)



#### 固チャーシューメン 800円

鶏肉の卸売業として昭和17年創業。鶏肉を知り尽くした店が作るチャーシューは、親鶏のモモ肉を使用し、強い歯応えがあり、噛めば噛むほどじっくりと味わいが増していきます。この食感と味を愛する地元民は多く、定番の人気メニュー。

☎ 0267-82-2330

住 佐久市白田 91-4

営 11:30-13:45, 17:30-19:45

休 火曜日

創業 昭和24年(1949年)

#### その他のオススメ

- ・むしり 1,000円
- ・ササミカツ定食 1,200円
- ・もつ煮 600円

白田地区

醤油

## 若松食堂

### 変わらぬ味+お得なWチャーシュー



#### じいちゃんのラーメン 600円

初代から続く味を引き継いで3代目。鶏ガラのみでとるスープは鶏の香りとコクが感じられます。トッピングには豚と鶏の2種類のチャーシューがのっけていて、どちらも柔らかく仕上げられています。

☎ 0267-82-2443

住 佐久市下越 155-12

営 11:00-14:00, 17:30-20:00

休 月曜日

創業 昭和33年(1958年)

#### その他のオススメ

- ・オムライス 900円
- ・カツ丼 800円
- ・からあげ 700円

白田地区

醤油

## みよしや

### 鶏肉専門店が作る昔ながらの支那そば



#### 鳥そば 600円

ご当地名物のむしりや鳥もつを提供している店が作るラーメンは、鶏ガラのみでスープを取り、若鶏を使用し柔らかく仕上げた鶏チャーシューをトッピングした、鳥を味わえる一杯となっています。

☎ 0267-82-2446

住 佐久市白田 105

営 10:00 ~ 18:30

休 木曜日

創業 昭和30年代

#### その他のオススメ

- ・むしり 1,100円
- ・鳥のもつ煮 500円

白田地区

醤油

唯一無二の  
**創作ラーメン**

他の店では見たことない、食べたことのないようなオリジナルラーメン。地元食材を使ったり、人気メニューと合わせたり、そこに行かなければ食べられない味である。

佐久穂町

醤油

**串かつ 真**

お出汁の効いた豊かな風味



**和風ラーメン 770円**

うどんつゆでもいけるほどの和風出汁に、さらにしっかりと煮干しを効かせ、特製ネギ油で芳醇なスープに仕上げられています。トッピングのレモン、タマネギスライスがアクセントとして爽やかさを出しています。

☎ 0267-86-0948

🏠 佐久穂町海瀬 1046-1

🕒 17:00 ~ 21:30

📅 月曜日

🏆 創業 平成20年(2008年)

その他のオススメ

- ・串かつ・とんかつ 各 110円
- ・ナンコツ唐揚げ 550円
- ・ホルモン焼き 550円

佐久穂町

塩

**キッチンえみゆー**

地元素材の新感覚ラーメン



**信州サーモンの塩ラーメン 780円**

スープは、地元で育った信州サーモンの焼いた骨と、アサリ、野菜を入れて炊いた濃厚魚介ダシを生かした塩味。麺を食した後は、追加で玄米を入れて雑炊に。二度美味しいラーメンです。

☎ 0267-86-2465

🏠 佐久穂町高野町 466-1

🕒 11:30-14:00, 17:30-20:00

📅 火曜日・月に1回水曜日

🏆 創業 平成27年(2015年)

その他のオススメ

- ・おそうざい3品デリセット 1,000円
- ・信州サーモンひつまぶし 1,520円
- ・信州福味鶏のチキン南蛮定食 990円

佐久穂町

醤油

**焼肉 竜**

焼肉店ならではの深み



**特製醤油ラーメン 800円**

牛テールで取った濃厚スープに、鰹節と地元特産の白菜がたっぷり加わり、さらなる旨みと甘みが加わったコクのあるスープ。大きくカットされた存在感のある炙りチャーシューは焼肉店ならではのです。

☎ 0267-88-7569

🏠 佐久穂町高野町 511-1

🕒 11:30-14:00, 17:00-21:30

📅 月曜日(土日祝は夜のみ営業)

🏆 創業 平成30年(2018年)

その他のオススメ

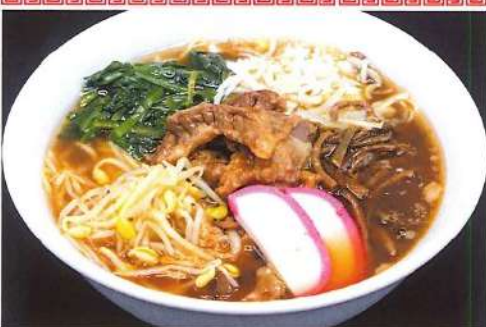
- ・和牛カルビ定食 1,500円
- ・牛スジカレー 850円
- ・牛ハラミ定食(ランチ) 1,100円

南牧村

醤油

**レストラン 141**

人気の牛すじシリーズの  
具材たっぷりラーメン



**牛すじナムルラーメン(サラダ付き) 1,210円**

お店の人気メニューでもある柔らかく煮込んだ牛すじと、焼肉屋定番のナムルが贅沢に盛り付けられたラーメン。焼肉屋ならではの厳選された牛スジは、塩味でも旨味が感じられます。自家菜園で採れた野菜を使ったボリュームのあるサラダ付き。

☎ 0267-98-2813

🏠 南牧村海ノ口 2057

🕒 11:30-15:00, 17:00-20:30

📅 6月~11月無休、

2月~5月水曜日

🏆 創業 昭和52年(1977年)

その他のオススメ

- ・ラーメン 830円
- ・みそかつ定食 1,100円
- ・ハンバーグ定食 1,600円



定番のラーメンに引けを取らないメニューばかり。お店イチオシのラーメンには、こだわりや技術が集約されている。一口食べれば唸ってしまうその店人気のラーメン。

## たなか家食堂

### 鶏と野菜の旨味がたっぷり



タンメン 800円

鶏ガラと野菜で取った出汁に岩塩で味付けした塩味のスープは塩気の中にも甘味や旨味が感じられます。具材となる10種類ほどの野菜と鶏チャーシューのバランスが良く、粗挽きの黒胡椒がよいアクセントになっています。

☎ 0267-82-2120

住 佐久市白田 179-5

営 11:30-14:00, 16:00-19:00

休 木曜日

創業 平成25年(2013年)

#### その他のオススメ

- ・エビ丼 750円
- ・鍋焼きうどん 700円
- ・牛スジ煮 450円

白田地区  
塩

## 台湾料理 昇龍

### 本場の豚角煮+ラーメン



豚角煮麺 780円

八角など5種類のスパイスを入れて煮込んだ豚角煮を惜しみなくラーメンの上に。とろみのついた甘辛の煮汁が鶏ガラと豚骨ベースの醤油スープに深みをだし、ツルツとした麺によく絡みます。店主も大好物の一杯です。

☎ 0267-88-6616

住 佐久市白田 1368-1

営 11:00-14:30, 17:00-24:00

休 なし

創業 令和2年(2020年)

#### その他のオススメ

- ・鶏の唐揚げ 720円
- ・焼き餃子 280円
- ・炒飯 480円

白田地区  
醤油

## 凜鳳

### 決めては自家製芝麻醬&ラー油



担々麺 770円

中華料理一筋の店主が作る芝麻醬は、生ゴマを炒って香り良く仕上げています。ラー油は数種類の香味野菜と香辛料を配合し作っており、担々麺に不可欠な2つの調味料が圧倒的なコクと風味をだしています。

☎ 0267-82-0029

住 佐久市白田 2307-3

営 17:00 ~ 21:00

休 木曜日

創業 平成12年(2000年)

#### その他のオススメ

- ・水餃子 660円
- ・マーボ豆腐 880円
- ・スプタ 880円

白田地区  
醤油

## 御食事処 月華

### 絶妙なバランスの酸味と辛味



サンラータンメン 810円

豆板醬とコショウの辛さを酢の酸味がマイルドにし、最後まで飲み干せるほどサッパリの中にもコクのある絶品のあんかけスープ。平打ちのちぢれ麺がベストマッチなやみつきになる一杯です。

☎ 0267-92-2112

住 小海町小海 4278

営 11:00-14:00, 17:00-21:00

休 月曜日

創業 平成6年(1994年)

#### その他のオススメ

- ・五目ラーメン 810円
- ・マヨネーズラーメン 880円
- ・もやしラーメン 780円

小海町  
醤油



台湾料理 昇龍



凜鳳



洞庭春



鳥忠食堂



たなか家食堂



みよしや



鈴本食堂



若松食堂



キッチンえみゆう



焼肉 竜



仲好食堂



申かつ 真



焼鳥いごい



光明軒



盛柳軒



桔梗家



御食事処 月華



ストローハット



レストラン 141



はるき屋

発行 商工会南佐久グループ

白田町商工会 佐久穂町商工会 小海町商工会 南牧村商工会  
南相木村商工会 北相木村商工会 川上村商工会

表紙のイラストは南牧村海ノ口の名店「やま食堂」のラーメンです。「やま食堂」は平成29年に惜しまれつつも閉店しました。ラーメンの美味しさもさることながら、サービスの野沢菜が付いたあたりにご主人の人影が出ています。このラーメンは未だに地元民の語り草になっている、まさに伝説的なソウルフードです。

2021年10月発行

信州南佐久へ出かけよう



Instagram



Facebook