

# 蕎麦

## 茨城の常陸秋そば

茨城の常陸秋そばをお召し上がりください

**1 松翁** (まつおう)  
千代田区猿樂町2-1-7 地下鉄神保町駅A5出口から徒歩6分  
TEL.03-3291-3529

自家製粉して打つそばは、玄そばを使う田舎そば、丸ぬきを使う並そば、一番粉で打つ変わりそばの3種類が楽しめます。



◆メニュー  
合もり……………1,050円  
ざるそば……………950円  
合いもりとけんちん汁 1,350円  
◆営業時間  
11:30~15:30  
17:00~21:00  
(土曜 11:00~16:00)  
◆定休日  
日曜、祝日

**5 眠庵** (ねむりあん)  
千代田区神田須田町1-16-4 JR神田駅北口から徒歩5分  
TEL.03-3251-5300


自家挽き手打ち十割そば。店は古民家をそのまま再利用し、落ち着いた雰囲気です。そばのメニューはもりもりと2つの産地が楽しめる二種もりだけです。



◆メニュー  
もりそば……………840円  
二種もりそば……………1,160円  
◆営業時間  
12:00~14:00  
17:30~21:00  
(昼は火、木、土曜のみ営業)  
◆定休日  
日曜、祝日

**9 蕎麦前銀座 東風庵** (そばまきんざうふうあん)  
中央区銀座4-14-1 清水ビル1F 地下鉄東銀座駅から徒歩3分  
TEL.03-3542-7277

銀座旧歌舞伎座の裏にある大人の隠れ家的なお店。茨城県水府地区の契約農家から仕入れた石臼挽きの粉を手打ちする二八そば。有機野菜を使った肴もおすすです。



◆メニュー  
せいろそば……………840円  
田舎そば……………940円  
二色もり……………1,150円  
◆営業時間  
15:30~23:00(22:00 LO)  
第2・第4土曜  
12:00~19:00(18:30 LO)  
◆定休日  
日曜、祝日、第1・3土曜

**14 蕎麦たじま** (そばたじま)  
港区西麻布3-8-6 地下鉄広尾駅3番出口から徒歩8分  
TEL.03-3445-6617

石臼で挽いた十割そばと季節の野菜料理のお店。もりまたはかけそばが選べるそばコースがおすすめで、野菜の料理は季節ごとに替わります。



◆メニュー  
もりそば……………700円  
かけそば……………700円  
穴子天がらそば……………1,600円  
◆営業時間  
11:30~14:30 LO  
17:30~21:30 LO  
(祝日は20:30 LO)  
◆定休日  
日曜、最終月曜

**19 布恒更科** (ぬのねさらしな)  
品川区南大井3-18-8 JR大森駅北口から徒歩8分  
TEL.03-3761-7373

自家製粉のこだわりそばを楽しめる店。細かい粉で打つ生粉打ちそばと荒い粉で打つ粗挽きそば、ユズやシソを練り込んだ変わりそばなど種類も豊富です。



◆メニュー  
もりそば……………880円  
生粉打ちそば……………1,100円  
荒挽きそば……………1,100円  
◆営業時間  
11:30~14:40 LO  
17:00~19:40 LO  
(祝日は11:30~14:40のみ)  
◆定休日  
日曜

**24 手打ちそばにはち** (てうちそばにはち)  
練馬区石神井台7-9-6 西武新宿線武蔵関駅北口から徒歩3分  
TEL.03-3920-2815


年間を通じて、厳選した茨城産を直接仕入れて自家挽き手打ちする十割そばは香り、コシ、喉越しの良さを楽しめます。日替わり料理も充実しています。



◆メニュー  
もりそば……………880円  
田舎そば……………930円  
つけとろそば……………1,080円  
◆営業時間  
11:30~14:30 LO  
17:00~21:30 LO  
◆定休日  
火曜(祝日は営業)

**2 かなだ やぶそば** (かなだやぶそば)  
千代田区神田淡路町2-10 地下鉄小川町駅淡路町駅A3出口から徒歩3分  
TEL.03-3251-0287


創業明治13年、百余年変わることのない味と技。シンプルなせいろそばから、季節の素材をあしらった数々のメニューでその時々そばが楽しめます。



◆メニュー  
せいろそば……………700円  
山かけそば……………1,300円  
あなご南蛮……………2,000円  
◆営業時間  
11:30~19:30 LO  
◆定休日  
無休(1月と8月は季節休み有り)

**6 手打ちそば石月** (てうちそばいしづき)  
千代田区丸の内1-5-1 新丸の内ビルディング5階 JR東京駅丸の内口から徒歩2分  
TEL.03-5879-4680

石臼で毎朝じっくりと挽き、挽きたての香りそのままに職人が手打ちにします。伝統の味を継ぎながら、旬の食材を活かした季節感のあるそばも豊富に揃えます。



◆メニュー  
もりそば……………750円  
納豆そば……………1,100円  
湯葉つけそば……………1,500円  
◆営業時間  
11:00~23:00(22:00 LO)  
(日曜は11:00~22:00(21:00 LO))  
◆定休日  
無休

**10 手打きだ** (てうちきだ)  
中央区銀座3-5-16 鳥田ビル1F 地下鉄銀座駅A13出口から徒歩2分  
TEL.03-3563-6003

自家製粉のこだわりそばを楽しめる店。細かい粉で打つ生粉打ちそばと荒い粉で打つ粗挽きそば、ユズやシソを練り込んだ変わりそばなど種類も豊富です。



◆メニュー  
もりそば……………840円  
荒挽きそば……………1,050円  
季節の変わりそば……………1,050円  
◆営業時間  
月 11:00~15:00 LO  
火金 11:00~15:00 LO 18:00~21:00 LO  
土曜 11:00~18:30 LO  
◆定休日  
火曜(祝日の場合は翌日)

**15 蕎麦善** (そばぜん)  
新宿区四谷1-22-1 2Kビル1階 中央線地下鉄四ツ谷駅から徒歩2分  
TEL.03-3355-8576

石臼自家製粉で二八のせいろと十割の生粉打ちの二種類が楽しめます。小ぢんまりした店内は落ち着いた雰囲気、生しらすか揚げもおすすです。



◆メニュー  
せいろそば……………735円  
生粉打ちせいろ……………1,050円  
ぶっかけ生しらすか揚げそば……………1,155円  
◆営業時間  
月 11:30~14:15 LO  
17:30~21:30 LO  
◆定休日  
土、日曜、祝日

**20 掌庵 蕎麦石はら** (しょうあん そばいはら)  
世田谷区世田谷1-11-16 東急世田谷線松陰神社駅から徒歩5分  
TEL.03-3429-6227

茨城と新潟の玄そばを仕入れブレンドして自家製粉。そば居酒屋で、おつまみ豊富、お酒も取りそろえています。和食料理人もおり、天ぷら、お造りもおすすです。



◆メニュー  
せいろそば……………800円  
粗挽きせいろ……………1,550円  
◆営業時間  
11:30~15:00 LO  
18:00~23:30 LO  
土日祝  
11:30~23:30 LO(通し営業)  
◆定休日  
第3月曜(祝日の場合は次の火曜休み)

**25 長兵衛** (ちやうべえ)  
足立区扇3-3-3 日暮里倉人ライナー扇大橋駅から徒歩2分  
TEL.03-3890-4114

昭和55年創業。新潟県十日町市松代の古民家を移築した一軒家でいただく石臼挽きの十割そばが楽しめます。



◆メニュー  
せいろそば……………600円  
粗挽きせいろ……………600円  
天ぷらそば……………2,000円  
◆営業時間  
11:00~20:30(20:00 LO)  
◆定休日  
日曜、祝日

**3 神田まつや** (かんだまつや)  
千代田区神田須田町1-13 地下鉄小川町駅淡路町駅A3出口から徒歩1分  
TEL.03-3251-1556

明治17年に創業、店は大正時代の商家作りで風格のある2階建て。そばはつなぎに卵を加えた外二打ち、頑なに江戸の味を継承するお店です。



◆メニュー  
もりそば……………600円  
ごまそば……………750円  
天ぷらそば……………1,900円  
◆営業時間  
11:00~20:00  
(土曜・祝日は11:00~19:00)  
◆定休日  
日曜(祝日は不定休)

**7 茅場町 長寿庵** (かやばちやうじゅあん)  
中央区日本橋茅場町1-9-4 地下鉄茅場町駅5、6番出口から徒歩10分  
TEL.03-3666-1971

明治40年創業。そばは茨城産と北海道産の2種類をブレンドした二八打ち。ごま切りせいろが人気のメニューで、奥久慈産の地卵を使った卵焼きもあります。



◆メニュー  
せいろそば……………650円  
ごま切りせいろ……………850円  
天せいろ……………950円  
◆営業時間  
11:00~15:00  
17:00~21:30  
◆定休日  
土、日曜、祝日

**11 巴町砂場** (ともえちようすなば)  
港区虎ノ門3-11-13 地下鉄神谷町駅3番出口から徒歩2分  
TEL.03-3431-1220

創業は江戸時代初期という老舗。創業時より一番粉の細打ちそばと薄味のつけが特徴です。三代目が考案した「趣味のどろそば」も自慢の逸品です。



◆メニュー  
せいろそば……………735円  
特せいろ……………1,050円  
趣味のどろそば……………1,470円  
◆営業時間  
11:00~14:00  
17:00~20:00  
◆定休日  
土、日曜、祝日

**16 蕎亭大黒屋** (きやうていだいこくや)  
台東区浅草4丁目39-2 地下鉄浅草駅1出口から徒歩12分  
TEL.03-3874-2986


下町風情の残る小路の中にたたずむ粋な店構え。自家挽き手打ちの十割そば。コシがりのどろしのいい細打ちのせいろです。



◆メニュー  
おせいろ……………1,200円  
田舎そば……………1,300円  
せいろ天もり……………2,200円  
◆営業時間  
12:00~14:00  
17:00~22:00  
◆定休日  
日、月曜

**21 手打蕎麦 まるやま** (てうちそば まるやま)  
杉並区和泉1-2-3 京王線代田橋駅から徒歩3分  
TEL.03-3321-1478

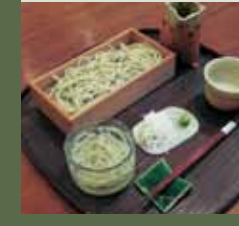
そば独特の香りと甘みを愉しんでいただきたいという思いで、丸抜きを石臼で粗挽きに自家製粉しています。せいろとやや太めの田舎せいろ(数限定)の二種類が楽しめます。



◆メニュー  
せいろそば……………800円  
二種せいろ……………1,250円  
穴子天せいろ……………2,000円  
◆営業時間  
11:30~15:00 LO  
17:45~21:00 LO  
(土、日祝 11:45~15:00 LO  
17:45~21:00 LO)  
◆定休日  
水曜の夜、木曜

**26 日曜庵** (にちようあん)  
葛飾区柴又7-13-2 京成金町線柴又駅から徒歩5分  
TEL.03-5668-0084

新そばを真空低温貯蔵し、週明けに製粉。甘皮をたっぷり入れ込んで打つ粗挽きそばがおすすめです。



◆メニュー  
せいろそば……………950円  
粗挽きせいろ……………1,200円  
おろしせいろ……………1,250円  
◆営業時間  
11:30~18:00  
(売り切れ次第閉店)  
◆定休日  
月、火、水、木(休日は営業)

**4 大川や** (おおかわや)  
千代田区九段南3-4-2 JR市ヶ谷駅から徒歩8分  
TEL.03-3234-8887

自家挽き手打ち十割そば。店は照明を落とした和洋折衷の造りで、せいろと粗挽きが別々に出てくる二色せいろや、昼の日替わり膳が人気です。



◆メニュー  
せいろそば……………700円  
粗挽きせいろ……………800円  
二色せいろ……………1,000円  
◆営業時間  
11:00~15:00  
(土曜は11:30~15:00)  
17:30~22:00  
(土曜は17:30~21:00)  
◆定休日  
日曜、祝日

**8 手打ち蕎麦 成富** (てうちそばなるとみ)  
中央区銀座8-18-6 二葉ビル1階 地下鉄築地市場駅A3出口から徒歩3分  
TEL.03-5565-0055

石臼で粉を挽いた十割そば。毎日二種類の産地を打ち分け、おかわりすれば違う産地のそばを楽しめます。せいろのほか、温かいゴボウのかき揚げそばも人気です。



◆メニュー  
せいろそば……………840円  
ゴボウのかき揚げそば 1,155円  
穴子天せいろ……………1,890円  
◆営業時間  
11:30~15:00  
18:00~20:45 LO  
(土曜は11:30~15:00)  
◆定休日  
日曜、祝日、第3土曜

**12 手打ちそば 友庵** (てうちそばゆうあん)  
港区西新橋1-11-8 丸ビル5号館1階 地下鉄内幸町駅A3出口から徒歩2分  
TEL.03-3593-7171

玄そばを粗挽きにして丸抜きを細かくひいた2種類のそば粉をブレンドして四季の食材と合わせて作ったそばメニューがおすすめです。



◆メニュー  
もりそば……………650円  
親子つけそば(柚子胡椒添え)……………950円  
天せいろ……………1,300円  
◆営業時間  
11:00~14:30  
17:00~22:00  
◆定休日  
日曜、祝日

**17 並木藪蕎麦** (なみきやぶそば)  
台東区雷門2-11-9 地下鉄浅草駅2番出口から徒歩2分  
TEL.03-3841-1340

大正2年創業。そばは主に茨城と北海道をブレンドした生粉打ち。初代から受け継がれる手間隙をかけた濃口のそばつけが特徴です。



◆メニュー  
ざるそば……………700円  
のりかけそば……………850円  
天ざるそば……………1,700円  
◆営業時間  
11:00~19:30  
◆定休日  
木曜

**22 そば光林** (そばこうりん)  
杉並区浜田山3丁目27-3 浜田山駅北口から徒歩3分  
TEL.03-5305-4277


玄そばを低温倉庫で保管し、摩擦熱でそばの香りが飛ばないように電動石臼で低速製粉します。「特選 金砂郷産もりそば」は優しい甘さが特徴です。



◆メニュー  
もりそば……………830円  
特選金砂郷もりそば……………1,300円  
特選金砂郷玄そば……………1,600円  
◆営業時間  
11:30~14:30  
17:30~21:00  
◆定休日  
水、木曜

**27 玄庵** (げんあん)  
葛飾区東立石3-2-8 京成押上線京成立石駅から徒歩5分  
TEL.03-3694-1241

手打そばのうまさ、玄そばを自家製粉することで得られるのです。早朝その日、食する蕎麦を6台の蟻巣石臼で挽いています。



◆メニュー  
せいろそば……………800円  
十割せいろ……………950円  
鴨せいろ……………1,700円  
◆営業時間  
11:30~15:00  
17:00~21:00 20:00 LO  
(土、日祝 11:30~15:00  
17:00~21:00 20:00 LO)  
◆定休日  
火曜(祝日は営業)

**1 松翁** (まつおう)  
千代田区猿樂町2-1-7 地下鉄神保町駅A5出口から徒歩6分  
TEL.03-3291-3529

**5 眠庵** (ねむりあん)  
千代田区神田須田町1-16-4 JR神田駅北口から徒歩5分  
TEL.03-3251-5300

**10 手打きだ** (てうちきだ)  
中央区銀座3-5-16 鳥田ビル1F 地下鉄銀座駅A13出口から徒歩2分  
TEL.03-3563-6003

**15 蕎麦善** (そばぜん)  
新宿区四谷1-22-1 2Kビル1階 中央線地下鉄四ツ谷駅から徒歩2分  
TEL.03-3355-8576

**20 掌庵 蕎麦石はら** (しょうあん そばいはら)  
世田谷区世田谷1-11-16 東急世田谷線松陰神社駅から徒歩5分  
TEL.03-3429-6227

**25 長兵衛** (ちやうべえ)  
足立区扇3-3-3 日暮里倉人ライナー扇大橋駅から徒歩2分  
TEL.03-3890-4114

【ご注意】  
◆そば店により茨城県産常陸秋そばを使用する時期は限られております。  
◆今回ご紹介していますそば店は東京都内で茨城県産常陸秋そばを使用しており、掲載のご了解をいただいたお店です。  
◆なお、メニュー及び価格は平成23年2月現在のものです。