

RAMEN SENGOKU DAI

ラーメン消費トップクラスの6県。
地元タウン情報誌編集部が教える最強の120杯。

さあ、
どこのラーメンから
味わおうか。



ラーメン消費額 (2022年〜2024年平均)

1位 山形県山形市	17,726円
2位 新潟県新潟市	14,696円
3位 宮城県仙台市	13,696円
4位 栃木県宇都宮市	11,639円
5位 富山県富山市	11,465円
6位 福島県福島市	11,116円
全国平均	7,669円

※総務省統計局(e-Stat)の品目別都道府県庁所在地・政令指定都市支出額データ「食料調査(二人以上の世帯)」外食 中華そば(2022〜2024年平均)より

ラーメン消費額
全国1位
山形市

山形

山形県

ラーメン愛の強い県民性から、山形市は4年連続消費額1位を獲得中。「冷たいラーメン」「とりもつラーメン」「辛味噌ラーメン」「米沢ラーメン」「酒田のラーメン」など、県内各地に名物ラーメンを持つ。



ラーメン消費額
全国2位
新潟市

新潟

新潟県

「5大ラーメン」として知られる多彩なご当地ラーメン(あつさり醤油、濃厚味噌、豚骨、三条カレー、長岡生薑醤油)を持つラーメン王国。これらは職人や産業者と結びついた伝統の味で、現在も進化を続けている。

ラーメン消費額
全国5位
富山市

富山

富山県

大本命は「富山ブラック」。濃厚な醤油と、黒コショウのパンチがきいた濃黒のスープが特徴で、店によって味の濃さやダシに違いがある。近年は、富山湾の恵みを使用した魚介系ラーメンも県内外から支持を集めている。



ラーメン消費額
全国4位
宇都宮市

栃木

栃木県

多種多様なラーメン店が点在する栃木県。特に、ご当地麺として全国からも知られる「佐野らーめん」は、幅広い世代に人気。あつさりとした中にもコクがある澄んだ醤油スープに、青竹で打った平打ちの細れ手打ち麺が特徴的。



山形

宮城

福島

栃木

福島県

気候、文化の異なる3つのエリアに分かれ、ラーメンもそれぞれに合わせて変容を見せる。中でもともに醤油ベースの「喜多方ラーメン」「白河ラーメン」「郡山ブラック」が3大ラーメンと称され有名。



ラーメン消費額
全国3位
仙台市

宮城

宮城県

昔ながらの地元密着店から若者の人気店、各地で研鑽を積んだ若手まで、多種多様なラーメンがひしめく。いわゆる「ご当地ラーメン」はないが、幅広いラインナップゆえに食べ比べや店めぐりで個性を楽しむ。

ラーメン消費額
全国6位
福島市

福島

新庄市

とりもつラーメン

醤油スープによく煮込んだ「鶏のもつ煮込み」を合わせている。店によりスープやモツの煮方など、違いがあるのもおもしろい。

酒田のラーメン

スープは魚介ベースに、動物系ダシのうまみとコクを合わせ、自家製麺にこだわる。トッピングにはふたつ口の豚湯ワダン。

酒田市



さかた海鮮市場

酒田港のすぐそばにある観光名所。庄内浜産の地魚を中心に扱う鮮魚店と、新鮮な魚介類を使った寿司や海鮮丼などを味わえる食事処がある。海を一望できるデッキでひと休みしては。

DATA

山形県酒田市船場町2-5-10
tel.0234-23-5522
営業時間、定休日は店舗により異なる
P300台

日本海の魚を
存分に味わえ

詳細
MAP



米沢ラーメン

鶏ガラと煮干しのあっさり醤油スープと、手もみ、熟成、細切れの多加水麺、優しい味わいで「毎日食べても飽きない」という声も。

米沢市



辛味噌ラーメン

味噌ラーメンにニンニクや鷹辛子を練り込んだ辛味噌玉がトッピングされている。少しずつ溶かしていき、自分好みの辛さへ調整していくスタイル。

南陽市

消費額、店舗数トップクラスのラーメン県

まずはこの5杯を
食べなきゃ始まらない!



YAMAGATA
RAMEN MAP

4年連続で「中華そば(ラーメン)」消費額1位を獲得した山形市を有し、人口10万人あたりのラーメン店舗数は全国トップクラスを誇る「ラーメン王国」。県内は村山・最上(もがみ)・置賜(おきたま)・庄内の4つのエリアに分かれ、各々の地域に特徴的なラーメンが揃う。村山エリアは山形市の「冷たいラ

メン」を筆頭に、長年愛されるそば店の中華そばや新進気鋭店による進化系ラーメンなど、多様なジャンルで地元民のラーメン愛を盛り上げる。最上エリアでは新庄市「とりもつラーメン」、置賜エリアは南陽市「辛味噌ラーメン」と米沢市「米沢ラーメン」、庄内エリアは酒田市「酒田のラーメン」が代表格だ。



冷たいラーメン

スープも麺も冷たく、冷やし中華とは違い甘酸っぱくない、ダシのきいたスープが特徴。老舗そば店が発祥とされている。

山形市



蔵王温泉

1900年前に開湯。強酸性の硫黄泉で「美人づくりの湯」と呼ばれる。温泉街では宿泊はもちろん、3つの共同浴場、足湯、日帰り温泉施設で、気軽に湯めぐりを楽しめる。

DATA

山形県山形市蔵王温泉708-1
tel.023-694-9328(蔵王温泉観光協会)

東北随一! 強酸性
の硫黄泉が特徴

詳細
MAP



山形
HERE



上:中華麺のほか、そばやうどんもメニューに並ぶ
下:越前産ナメコを使った「なめこみそらーめん」



さかえやさんで

栄屋本店

山形道・山形蔵王ICから10分



山形県山形市本町2-3-21
tel.023-623-0766
11:30~18:00(冬期は~17:30。L.O20分前)
水休(祝日の場合は営業、翌日休み。1月・8月は不定休)
P4台

1932年創業の『栄屋本店』は、今や山形名物として全国に名を馳せる「冷しらーめん」の発祥の店。客の声をヒントに試行錯誤を重ね、約1年の歳月をかけて「冷しらーめん」が完成したのは1952年のこと。冷たいスープでも脂が固まらぬよう、牛肉を醤油で煮た後に一晩冷やし、余分な脂を丹念に除去。そこにカツオと昆布のダシを合わせ、真やかで風味豊かに仕上げている。暑い夏はもちろん、寒い冬でもこの味を求めて全国から多くの人々が訪れる人気のひと品だ。誕生から70余年を過ぎた現在も愛され続ける元祖の味を堪能して。

その他の

おすすめメニュー

- もやしらーめん…1,050円
- 鳥中華…1,000円
- 牛もつらーめん…1,450円

山形 栄屋本店



素朴ながらも滋味深い
毎日食べたい一杯

RAMEN DATA

中華そば
800円

- 麺 中太縮れ
- スープ 鶏ガラ・豚・鶏
- タレ 醤油
- ダシ 鶏ガラ・豚・鶏



上:店主の荒木さん。自家製麺と奥深い
スープのハーモニーを堪能して
下:「チャーシューメン」(1,150円)も評判だ

黄金色の鶏油が浮かぶ、淡麗鶏ガラスープの「中華そば」が評判。鶏ガラ、丸鶏、豚骨、野菜などをブレンドし、丁寧に仕立てたスープは、雑味のないふくよかな味わいを湛える。美しいスープに泳ぐ中太の多加水麺は、熟成して手もみを加えた自家製麺。噛みしめるごとに豊かな小麦の風味も感じられ、もちり、ぷちぷちとした歯ごたえもたまらない。そのシンプルな見た目は裏腹に奥行きのある味わいで、一度食べたらとりこになること間違いなし! 脂身を丹念に削いでネットで巻き、じっくりと煮込んだ肩ロースのチャーシューも絶品だ。

その他の

おすすめメニュー

- 冷たいラーメン…900円
- 醤油つけめん…980円
- みそつけめん…1,080円



SHOP DATA



しろにしさんちゃんラーメン

城西金ちゃんラーメン

東北中央道・山形中央ICから6分

山形県山形市城西町5-30-25
tel.023-647-2135
11:00~なくなり次第終了/17:30~なくなり次第終了
火、月夜休 P29台

山形 城西金ちゃんラーメン

山形名物発祥の店で
元祖の味を楽しもう



RAMEN DATA

冷しらーめん
1,000円

- 麺 中太ストレート
- スープ 鶏ガラ・豚・鶏
- タレ 醤油
- ダシ 鶏ガラ

山形
HERE

010
011



RAMEN DATA

みそらーめん 920円

■ 中級細れ ■ スープ ■ タレ ■ 味噌 ■ ダシ ■ 動物系・魚介(煮干)

食欲を刺激する
深い辛みと味噌のコク

2025年に創業45周年を迎えた『鬼がらし』。動物系と魚介系のダシに、白味噌と黒味噌をブレンドした特注味噌、数種の香辛料を混ぜた特製スパイスを合わせた「みそらーめん」が店の看板だ。コク深い味噌に溶け込んだ辛みが食欲を刺激し、食べ進む箸が止まらなくなる。辛さはノン辛から超辛まで5段階あり、辛いものが苦手な人でも安心だ。



豚油と塩のラーメンには牛骨系スープを使用。味によってスープを使い分けている。

山形

鬼がらし江俣店

SHOP DATA

山形県山形市江俣

鬼がらし江俣店

東北中央道・山形中央ICから6分

山形県山形市江俣3-18-28
tel.023-684-0202
11:00~16:00/17:00~22:00(月~木~21:30)
第3本休 P.30台



その他のおすすめメニュー

- 納豆らーめん...880円
- ネギみそらーめん...950円
- しお納豆らーめん...880円



RAMEN DATA

中華そば 700円

■ 中級ストレート ■ スープ ■ タレ ■ 醤油 ■ ダシ ■ 鶏ガラ

素朴な味が心に沁みる
昔ながらの中華そば

シンプルで飽きのこない味わいが、多くの地元客に支持され続けている『大沼食堂』。メニューは「中華そば」「みそラーメン」「もやしラーメン」の3品のみという潔さで、常連客のほとんどが大盛を注文するそう。店自慢の中華そばは鶏ガラベースのあっさりとした醤油味で、いつ食べてもほっとするオーソドックスな味わいが楽しめる。



山形市の「ラーメン西天竺」のひとつとされる老舗。週末は国み会館で、時間に余裕をもって訪れて

山形

大沼食堂

SHOP DATA

山形県山形市西原

大沼食堂

東北中央道・山形中央ICから3分

山形県山形市西原1-11-12
tel.023-645-2455
11:00~14:00
全休 P.7台



その他のおすすめメニュー

- みそラーメン...800円
- 塩(もやし)ラーメン...750円
- ※今後値上げの可能性あり



もちり自家製麺に
和風スープがマッチ

RAMEN DATA

特製鶏中華

1,078円

■ 中太細れ
■ スープ ■ タレ ■ 醤油 ■ ダシ ■ 鶏ガラ・魚介(節系)



上:「お客さんに喜んでほしい」と語る店主・鈴木さん
下:安定した人気を誇る「中華そば」(858円)

人気店『麺辰』の看板メニュー「特製鶏中華」は、そばつゆのようなほんのりと甘いスープが特徴。国内産の鶏肉を煮込んだスープに、カツオ節や宗田節といった4種の節類を炊いて3週間寝かせたかえしを合わせることで、和の味わいに仕上げている。鶏は4種の小麦粉をブレンドした、自家製の平打ち細れ麺。加水率が高めでもちりとしたコシが感じられ、和風のスープともよく合う。ホロホロと崩れるやわらかさの鶏チャーシューや鶏そばろ。山盛りのネギもこの一杯を支える名脇役。具たくさんで食べ応えも満点だ。

その他の おすすめメニュー

- とつあんらーめん (数量限定。土日は15時~) ...968円
- ミニチャーシュー丼...308円
- ミニ鶏そばろ丼...198円

SHOP DATA

山形県山形市中松田

麺辰

山形道・山形蔵王ICから8分

山形県山形市中松田2-5-5
tel.023-666-8570
11:00~14:30/17:00~(土日祝11:00~)
※スープがなくなり次第終了
火休 P.22台



山形

麺辰

山形
HERE

017
013



燕市
発祥

燕背脂
極太豚と煮干しが香る濃口醤油スープに育肥がたっぷり。燕市の洋食器産業が隆盛を極めた昭和30年前後に誕生。



長岡市
発祥

長岡生姜醤油
青島食堂が発祥とされる。豚の具みを消すためにショウガを入れたという説が有力。ショウガの効果で体がポカポカ。



NIIGATA RAMEN MAP

新潟 あっさり醤油

新潟市中心部にあった燈の跡で営業していた屋台の味がルーツ。あっさり醤油スープと細麺のシンプルな組み合わせ。

新潟市古町
発祥



新潟 濃厚味噌

新潟市西蒲区巻の名店、こまどりが発祥とされる。割りスープが付く、好みの濃さに調整して味わう。太麺も特徴。

新潟市巻
発祥



ラーメンのレベルの高さでも知られる存在だ。新潟のラーメンを語るうえで外せないのが、「新潟5大ラーメン」と呼ばれる5つの「当地ラーメン」。全国的に見ても、1つの県でこれだけ多彩な「当地ラーメン」があるのは珍しいとか。



三条市
発祥

三条カレー

三条市内の食堂では当たり前のよう存在したソウルフード。店舗により見た目も味もまったく異なる。

煮干しが香るスープと極細麺の「新潟 あっさり醤油」、野菜たっぷりでコクのある「つり味噌スープ」の「新潟濃厚味噌」、極太麺と背脂という強力なビジュアルと味を持つ「燕背脂」、鍛冶職人たちの出前の定番として親しまれてきた「三条カレー」、濃口醤油スープに「ショウガ」をきかせた「長岡生姜醤油」——いずれも気候風土や産業と深くつながり、愛されてきた伝統の味だ。加えて、オリジナリティある一杯で熱狂的なファンをつかむ店も各地に点在。情熱あふれる若手店主たちの店も登場し、一層活況を呈している。個性も味もさまざま山形に負けない「新潟ラーメン」の実力をぜひ確かめに来て。

**新潟ラーメンといえば「5大ラーメン」！
地域の特色が色濃く出た
5つのご当地ラーメンが有名です**



TACHI YORI SPOT

長岡花火を一年中楽しめる

ドームシアター：
一般600円、小・中学生300円

道の駅 ながおか花火館

日本三大花火の1つ、長岡花火の歴史や技術を紹介する展示室や、大迫力の音と映像で花火を体験できる「ドームシアター」(写真)は必見。物産直売所やフードコートもある。

DATA
新潟県長岡市喜多町707 tel.0258-86-7766
営業時間、休日は施設により異なる
(休憩所・トイレは無休)
P282台



TACHI YORI SPOT

新潟の美味が大集合！

みなとのマルシェ ビア Bandai

鮮魚や新鮮野菜、肉、銘酒まで、新潟の特産品が勢揃い。手ぶらでバーベキューを楽しむ「バーカンBBQ」では、各店から食材を買い集めるマルシェスタイルが好評だ。人気ラーメン店もある。

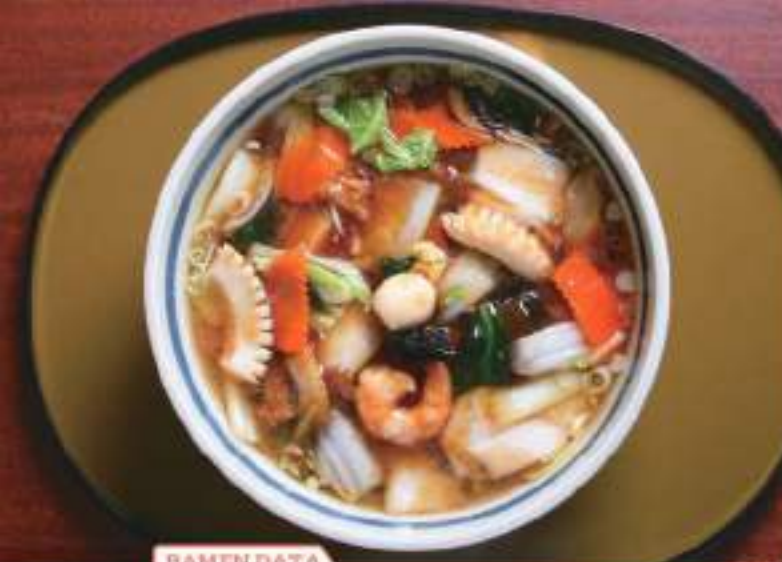
DATA
新潟県新潟市中央区万代島2
tel.025-249-2560
営業時間、休日は店舗により異なる
P141台



「月刊にいがた」
新潟県内の書店・コンビニで販売
毎月25日発行



Navigator
新潟のタウン情報誌
「月刊にいがた」
編集部・阿部祥太
レギュラーページ「今月の麺」を担当し、県内各地のラーメン店を取次。2024年発行別冊『新潟ラーメン100』では編集長を務めた。



RAMEN DATA

五目うま煮めん 1,089円

麺 細ストレート スープ あつさり つけ汁 タレ 醤油 ダシ 豚骨・鶏ガラ

SHOP DATA



さんぽうてい やまだてん

三宝亭 山田店



北陸道・新潟西ICから10分
新潟県新潟市西区山田2307-364
tel.025-231-3336
11:00~15:30 (LO15:00) / 17:00~21:30
(LO21:00, 土日は11:00~21:30, LO21:00)
不定休 P共有

進化し続ける 「ごちそうらーめん」

一杯ずつ丁寧に調理する「ごちそうらーめん」をコンセプトに多彩なラーメンを提供。その代表格が「五目うま煮めん」だ。具だくさんのあん、極上清湯スープ、北海道産小麦100%の自家製麺が絡み合い、絶妙なおいしさを演出する。ロングセラーかつ看板メニューでありながら、現在も少しずつ改良を重ねられ、常に進化を続けている。



本若菜女将広い器に盛られる。県内のみならず、県外にも店舗を展開

新潟

三宝亭 山田店

その他のおすすめメニュー

- 煮干し醤油らーめん...869円
- 金とろ麻婆麺...1,045円
- 野菜たっぷり味噌らーめん...935円



RAMEN DATA

マーボー麺 1,100円

麺 中細縮れ スープ あつさり つけ汁 タレ 醤油 ダシ 豚骨・鶏ガラ・魚介

SHOP DATA



らーめんどうぼう まるしん

ラーメン工房 まるしん

磐越道・新潟亀田ICから5分

新潟県新潟市江南区早通5-1-2
tel.025-381-8649
11:00~14:00
月、第3火休 P35台

優しい辛みの麻婆あんで 体も心もポカポカに

新潟第1のご当地ラーメンとも言われる「麻婆麺」の人気店。創業当時の看板メニューはつけ麺だったが、寒い新潟の冬に合わせて提供を始めた麻婆麺が、今では注文全体の7割を占めるほどに。特徴はとろみの強い甘辛い麻婆あん。醤油ベースのスープや程良く縮れた中細麺とよく絡む。口当たりの良い細ごし豆腐がたっぷり入り食べ応え満点だ。



山椒の代わりにカレースペルを使った「マーボー麺カレー風味」(1,100円)もある

新潟

ラーメン工房 まるしん

その他のおすすめメニュー

- つけ麺 (1玉) ...990円
- 汁なしマーボー麺...1,100円
- まるしんのらーめん...880円



上: ショウガが香るワンタンが入った「ワンタン」 下: 本店の味を守り続ける2代目店主・坂田さん

新潟

三吉屋 本店



これぞ新潟ラーメン!
変わらぬ味を守り続ける

RAMEN DATA

中華そば
800円

麺 極細縮れ
スープ あつさり
タレ 醤油
ダシ 豚骨・魚介(煮干)

使い込まれた丼の中には、黄金色のスープと適量の縮れた極細麺。メンマ、チャーシュー、ネギ、ナルトが整然とのせられた王道スタイルの「中華そば」は、まさに「新潟あつさり醤油」の代表格だ。60年以上前の創業当時には堤端の屋台で営業し、飲んだ後のシメの

一杯として多くの人から親しまれていたという。現在は新潟市内で2店舗を展開しており、本店があるのは、かつて堀があった古町エリアの西堀通り沿い。昭和の雰囲気を感じる店内も魅力で、その味わいとともにノスタルジーを感じさせてくれる。

SHOP DATA



さんぢや ほんぽ

三吉屋 本店

磐越道・新潟中央ICから20分

新潟県新潟市中央区西堀通5-829
tel.025-222-8227
11:00~15:00 水休 P提携あり
※新潟けやき通り店あり

その他のおすすめメニュー

- 中華そば (大盛) ...900円
- ワンタン...800円
- 叉焼焼 (小) ...900円

新
潟
HERE

080
081



上:「新味新潟濃厚味噌」
には3種類の越後白味噌
を合わせて使用
下:テーブル席が中心

原点復帰!よみがえった
創業当時の味わいをぜひ



新潟
NAGATA

RAMEN DATA

元祖新潟濃厚味噌
特製

1,270円

■ 極太ストレート

スープ 濃厚

タレ 味噌 ダシ 豚骨

元祖新潟濃厚味噌 東横 紫竹山店

2024年のメニューリニューアルにより、原点復帰の「元祖」と新たな挑戦「新味」の2大看板に。「元祖新潟濃厚味噌」は創業当時のレシピを追求したものだ。重量感のある豚骨白湯に、老舗味噌蔵の越後赤味噌をブレンド。県産米粉を配合したモチモチ食感の自家製極

太ストレート麺が、特濃スープに劣らない存在感を放つ。ダシのきいた割りスープは、「さらにおいしく」するための味変アイテムとして使って、写真の「特製」は具材のモヤシ、キャベツが信量になり、大きな豚肩ロースチャーシューが3枚のった贅沢な一杯。



SHOP DATA

元祖新潟濃厚味噌 東横 紫竹山店

磐越道・新潟中央ICから10分



公式サイト

新潟県新潟市中央区紫竹山1-6-20
tel.025-290-4770
11:00~L014:30 / 17:00~L020:40
(土日祝は11:00~L020:40)
無休 P23台 県内計5店舗あり

その他のおすすめメニュー

- 新味新潟濃厚味噌…1,030円
- 元祖新潟濃厚味噌…930円
- 油淋鶏…720円



上:大きな餃子も名物!卓
上の辛味噌で食べるのが
おすすめ 下:屋敷将中
心の広々とした店内

新潟
NAGATA

こまどり

RAMEN DATA

味噌ラーメン
980円

■ 極太ストレート

スープ 濃厚

タレ 味噌

ダシ 豚骨・鶏ガラ

濃厚味噌スープ×太麺に
炒め野菜の王道の一杯



「新潟濃厚味噌」の発祥店として知られ、休日には県店と同時に広い座敷席も駐車場も次々と埋まる人気ぶり。味噌ラーメンだけでも8種類が用意され、それぞれで味噌ダレ、自家製麺を使い分けている。定番「味噌ラーメン」には、新潟県・北海道の3種類の味噌と、モ

チモチとしたコシのある太麺を使用。豚骨や鶏ガラなどのうまみを引き出した濃厚スープに味噌と炒めた野菜やひき肉のうまみが加わり、一層深い味わいに。一緒に提供される割りスープを好みで加え、濃さを調整して味わうスタイルは「新潟濃厚味噌」ならではの



SHOP DATA

こまどり

北陸道・巻湯東ICから15分



公式サイト

新潟県新潟市西蒲区竹野町2454-1
tel.0256-72-2827
11:00~L014:30(土日祝は11:00~15:00)
木休 P60台

その他のおすすめメニュー

- 味噌五日ラーメン…1,000円
- バター味噌ラーメン…1,000円
- こまだれ味噌ラーメン…1,000円