

それは、日本に夏の訪れを告げる合言葉。

キャレル

CARREL

7

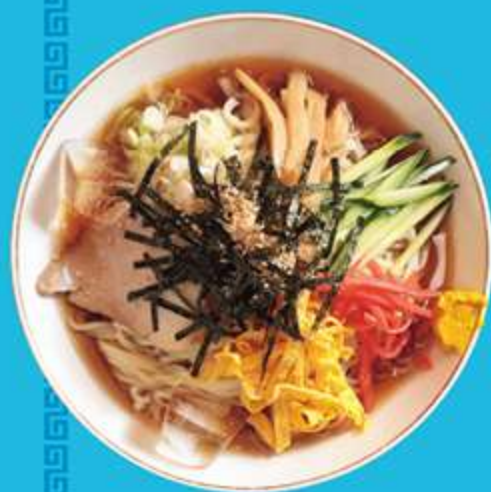
2026 Vol.387
定価 700円

新潟をもっと楽しみたい大人たちに

巻頭
特集

冷やし中華、 始めました

夏の
風物詩



| 特集 |

懐かしさの中で新しい時を刻む

“学び舎”におでかけ

| インタビュー |

CARREL FOCUS

真戸香さん

小説家

新潟市 09 食堂 本田屋

和風だしが品よく香り
多彩な具材に心躍ること間違いなし
毎朝仕込むカツオと昆布のだしが香る上品な
味わい。酸味を抑えつつ、王道の形は崩さない
しょうゆだれが印象的。チャーシューや錦糸卵、
千切りレタスなど多彩な具材を揃えた細麺に
絡めれば、ひと口ごとに変化する食感も楽しい。



「冷やし中華」
1,030円

- 麺 細麺(縮れ)
- 具材 チャーシュー/ハム/うずら卵/錦糸卵/キュウリ/千切りレタス/トマト/ワカメ/紅ショウガ
- 提供期間 5月末~9月下旬

住◎新潟市本町1-1-3
☎0254-22-3873
営◎11時~14時、17時30分~20時
休◎水曜、木曜、その他不定休あり P◎あり



十日町市 10 高原レストラン 希望館

主役はなんとメロン!
驚きと美しさが詰まった涼の味わい
大きなメロンがインパクト抜群の、店主の遊び
心が詰まった一杯。トマトが花のように飾られた
美しいたすまいで、味は本格派。酸味あるしょう
ゆだれに、甘辛く煮たシイタケやチャーシュー
のうまみが溶け出す仕掛けがたまらない。



「冷やし中華」
1,300円

- 麺 中細麺(ストレート)
- 具材 チャーシュー/錦糸卵/キュウリ/サラダ菜/トマト/メロン/シイタケの甘辛煮/メンマ/紅ショウガ/のり
- 提供期間 6月~9月

住◎十日町市松之山天水
越3140-10
☎025-596-2994
営◎11時~15時 休◎水曜
※11月頃~4月下旬までは冬季休業 P◎あり



新潟市中央区 07 元祖支那そば 信吉屋

人情横丁で愛され40年
変わらぬ味を守り続ける
新潟あつさり醤油ラーメンの名店の味にほれ込
んだ二代目が2025年にその味を継承。丸2日か
けて仕込む鮮度が命のだし感あふれるスープに、
細切りキュウリやチャーシュー、なるとなどの具
材が添えられた、愛とこだわりにあふれた一杯。



「冷し中華」
1,150円
(7月3日以降は価格変更予定)

- 麺 細麺(ストレート)
- 具材 チャーシュー/ハム/なると/錦糸卵/キュウリ/レモン
- 提供期間 6月中旬~9月上旬

住◎新潟市中央区東堀前
通6番町423-7 人情横丁内
☎025-228-3436
営◎11時~14時
休◎水曜、木曜 P◎なし



上越市 05 ラーメン友

名物レモンラーメンの味を
夏限定アレンジで爽やかに
器にたっぷり盛られたレタスは、自家製のレ
モンドレッシングが爽やかに香り、さっぱりとサ
ラダ感覚で味わえる。からしマヨをあえたほぐ
しチャーシューや、毎朝丹念に仕込む自家製麺
が見事に調和し、最後のひと口まで魅了する。



「冷やしレモン中華」
1,350円

- 麺 中太麺(縮れ)
- 具材 からしマヨネーズであえたほぐしチャーシュー/味付け卵/自家製レモンドレッシングであえたレタス/ミニトマト/レモン/韓国のみ
- 提供期間 6月末~8月末

住◎上越市大町3-5-9
☎090-7189-7898
営◎11時~LO15時
休◎不定休 P◎雁木通
りプラザ駐車場を利用(1
時間まで無料)



新潟市江南区 06 彩の味 千の月

梅とワサビ、大葉が香る
酒のあてから生まれた大人の冷やし
日本酒のあてに着想を得た、和の香り漂う小技
の利いた味わい。特注の多加水ストレート細麺
はつるりとしたのどごし。薄くカットしたトマトや
キュウリと共にすれば、独自配合の梅だれと
ワサビ、爽やかな大葉の清涼感が鼻に抜ける。



「梅冷やし中華」
800円

- 麺 細麺(ストレート)
- 具材 ベーコン/ゆで卵/タマネギ/キュウリ/トマト/大葉/梅干し
- 提供期間 通年

住◎新潟市江南区祖父興
野150-6
☎025-285-3655
営◎11時30分~14時、17
時~23時
休◎不定休 P◎あり



この夏巡りたい!

冷やし中華 图鉴

まだまだ県内には
冷やし中華を提供する店がたくさん。
夏の定番メニューでありながら、
たれの味付け、麺の太さ、
具材の工夫は店ごとに千差万別。
この夏絶対に味わいたい10杯を厳選してご紹介。

長岡市 03 金子屋 下条店

気品ある端正な盛り付け
3種のブレンドだしが香る正統派
宮廷料理をイメージして具材を配したという、
気品漂う一杯。宗田節・カツオ節・サバ節をぜ
いたくに使っただしがベースの甘酸っぱいしょ
うゆだれは角のない酸味で、自家製の縮れ麺
に優しく絡む。最後まで軽やかに楽しめる。



「冷やし中華」
1,300円

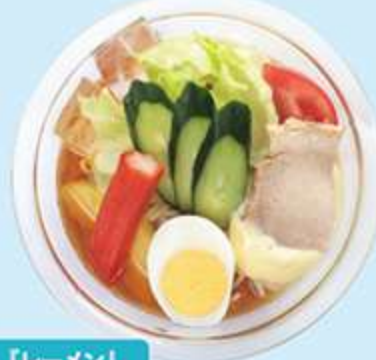
- 麺 細麺(縮れ)
- 具材 ハム/錦糸卵/キュウリ/ワカメ/クラゲ/メンマ/紅ショウガ
- 提供期間 6月上旬~9月上旬

住◎長岡市下条町野々入
810 ☎0258-22-1822
営◎11時~21時30分
(LO21時) 休◎12月31
日、1月1日 P◎あり



長岡市 04 MIMATSU CAFE 大手店

これぞ長岡の夏の代名詞
世代を超えて愛される唯一無二の味
1959(昭和34)年から創業者の秘伝レシピを守
り続ける長岡市民心の味。自家製のしょうゆ
ベースのスープにたっぷりのマヨネーズを溶か
せば、こしの強い中太縮れ麺にまろやかな酸味
が絡みつく。甘さを添えるパインも名脇役だ。



「ラーメン」
780円

- 麺 中太麺(縮れ)
- 具材 チャーシュー/カニ風味かまぼこ/ゆで卵/キュウリ/トマト/レタス/パイン
- 提供期間 3月~10月頃

住◎長岡市大手通1-4-12
☎0258-36-0852
営◎10時~19時
休◎なし P◎なし



新潟市中央区 01 食堂いちばん

ミカンがアクセント
老若男女に愛される王道の味わい
世代を超えてファンを魅了する、これぞ王道。
エビや蒸し鶏、パイナップルなど具材の工夫を
経て、王道に立ち返った。オリごまが香るしょう
ゆベースのたれに、甘いミカンが加わることで、
どこか懐かしい雰囲気も漂う。



「冷やし中華」
1,000円

- 麺 細麺(縮れ)
- 具材 ハム/錦糸卵/キュウリ/ミカン/紅ショウガ
- 提供期間 6月~9月

住◎新潟市中央区笹口
2-9-9 ☎025-245-4060
営◎11時~15時(LO14
時40分)、17時~21時(LO
20時40分) 休◎日曜
P◎あり



三条市 02 侍ラーメン

通年注文する根強いファンも
岩のりと大葉で爽やかな仕上がりに
キンキンに冷えたステンレスボウルで提供され、
岩のりと大葉が特徴的。しょうゆベースのたれは
リンゴ酢でまろやかな酸味に仕上げる。たれが
よく絡む縮れた細麺とも好相性で、温泉卵を混
ぜ合わせれば、こくが重なり至福の味わい。



「冷やし中華」
980円

- 麺 細麺(縮れ)
- 具材 チャーシュー/温泉卵/キュウリ/ミニトマト/大葉/岩のり
- 提供期間 5月~10月※通年注文可

住◎三条市大島4883
☎0256-33-9220
営◎月曜~土曜:11時30分~15時、17時30分~22時/日曜、祝日:11時30分~22時 休◎なし(1月1日のみ休み) P◎あり



「学び舎」におでかけ

懐かしさの中で
新しい時を刻む

過疎化や少子化によって廃校となった学校がリノベーションを経て、新たな価値を持ったスポットとして再活用されています。訪れると、どこか懐かしくノスタルジックな気分になるスポット。そこには「学び舎」を愛する地域の人々のストーリーがありました。



校門から続く石段を上った丘の上に立つ旧島田小学校の校舎。木造の白い建物が周囲の緑や青空に映えて美しい



右側の鉄筋コンクリート造りの校舎1階に「パン工房 Harmonie」がある。「レストランBague」がある木造校舎(左)と、瓦屋根の体育館(正面)は昭和初期の建設当時の面影を色濃く残す



島田小学校は1904(明治37)年の創立。2009年の閉校まで105年の歴史の中で7,147人の卒業生を送り出した。現在も残る木造校舎と体育館は1927(昭和2)年に建てられたもの



木造校舎の2階は往時の教室の雰囲気そのままになっており、通常は見学自由。講習会やギャラリーなどの会場としても利用されている

「長岡市」 和島トゥール・モンド パン工房 Harmonie

旧長岡市立島田小学校(2009年閉校)



長岡市の和島地区にある「和島トゥール・モンド」は、白亜の木造校舎が印象的な旧島田小学校をリノベーションした複合施設。現在は飲食店やギャラリーがあり、フランス語で「みんなで」の意を持つ施設名の通り、さまざまな世代が訪れる場となっている。運営管理を行っているのは社会福祉法人長岡三古老人福祉会。小学校の校舎を何とか活用したいという市の意向を受け、障がい者の就労継続支援A型の施設として、2012年にレストランを、

2015年にはパン工房をオープンした。校舎の雰囲気を残しつつ美しく生まれ変わった空間と、本物志向の味が人気を呼んでいる。その「パン工房アルモニエ」は素材の味が伝わるパン作りこだわり、どのパンも生地のおいしさが秀逸。超軟水という地元の名水「雲泉」を使っていることも味の決め手の一つのこと。対面にある木造校舎を眺める窓からの風景も素敵で、パンの香りに包まれながら過ごすときは、心も体も癒やされる幸せな時間だ。

木造校舎教室の廊下側のガラス戸も脚轆を誘う風景。木枠にはめられた昔ながらのゆらぎがあるガラスが、校舎が大切に受け継がれてきたことを物語る



体育館は子どもの運動教室などにも利用されている。マルシェを開催した際には大勢の来場者でにぎわい、「校舎が喜んでくれた」とのこと



人気ナンバーワンの「ダイヤモンド・ボム」(250円)(右)は、アーモンドクリームとライ麦入りの生地の食感が絶妙。「越後牛揚げカレーパン」(280円)(中)のカレーには「レストランBague」に学んだ味のノウハウが詰め込まれている。「フランスソーセージ」(290円)(左)はもちもち生地とソーセージの相性が抜群だ



パン職人の末崎実涼さんは、長岡市の調理専門学校を卒業後、昨年春に入社。お気に入りオープン当初から「塩バターパン」(140円)、「トースターで焼き直す」とさらにおいしいのでお薦めです



元教室ならではの大きな窓のある明るい店内。サンドイッチや焼き菓子、「のむそふとくりーむ」(500円)なども人気。窓に臨むカウンター席やテーブル席が並び、イベントスペースもある

「レストランBague」



木造校舎の1階にあるフレンチレストラン。地場の食材の持ち味を生かした料理が高く評価されている。教室をリノベーションした空間も見事で、大きな窓から一望する緑豊かな田園風景や、竹と小園和紙を使った光壁などにも心癒やされる



data
住◎長岡市和島中沢乙64-1 P◎あり
【パン工房 Harmonie】
☎0258-84-7429 営◎10時～16時 休◎水曜、木曜
【レストラン Bague】
☎0258-74-3004
営◎ランチ:11時～、11時30分～、12時～、13時30分～の4部制 ※予約推奨/
ディナー:18時～21時30分(LO20時30分) ※完全予約制
休◎水曜、木曜

佐藤智香子の はじめましての郷土料理

料理家の佐藤智香子さんがお届けする新解釈の郷土料理。定番の郷土料理はもちろん、郷土の食材をアレンジしたメニューもご提案。旬の果物を使ったデザートも紹介します。その土地で取れたものをおいしく料理して、もっと気軽に郷土料理を楽しみませんか？新潟らしい食卓をどうぞ一緒に。



料理家
佐藤 智香子

[PROFILE]
新潟市出身、(株)ワイオリキッチン代表。アナウンサー時代に料理に魅せられ、フランスの料理学校「ル・コルドン・ブルー」に学ぶ。2000年頃から料理家としての活動を開始。著書「365日おにぎりレシピ」英訳版「ONIGIRI」は世界料理本大賞2020ライス部門一位を受賞。

新じゃがの季節に味わう 小イモを炒め煮した 素朴な味

南魚沼地域に伝わる小イモを甘辛く煮た郷土料理。「ぼぼっこ」とは方言で、小さい子のこと。

小イモをジャガイモの赤ちゃんに見立てたことに由来しているそう。

ジャガイモの収穫期に付いてくる小イモを無駄なく食べようと生まれた料理。

シワシワした皮の食感と甘辛い味付けがごはんやお酒によく合います。



ぼぼっこ煮

材料 3~4人前

ジャガイモ(小)・・・500g
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ

A 砂糖・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ3

だし汁・・・・・・・・450ml
サラダ油・・・・・・・・大さじ1

作り方(調理時間 約30分)

- ① ジャガイモは皮付きのままよく洗う。
- ② 鍋に①を入れ、かぶるくらいの水(分量外)と塩ひとつまみを加えて沸騰させる。沸騰してからさらに10分煮て、ゆでこぼす。
- ③ 鍋にサラダ油を入れてジャガイモを炒めたら、Aとだし汁を入れ、汁気がなくなるまで中火で煮詰める。最後は鍋をゆすりながら照りをつけ、しょうゆ(分量外)を一回しかける。

(ワンポイント)

ジャガイモを一度ゆでこぼすことで「えぐみ」が抜けます。炒めてから煮ることで煮崩れを防ぎ、皮の香ばしさが引き立ちます。