

野方駅から、野方図書館へ行く道すがら、ラーメン店をよく見かけます。もしかしたら野方はラーメン店が多いのかもしれない。そこで今回はラーメンについて調べました。

野方地域のラーメン事情

◆ラーメン店の数を他の駅と比較

はじめにインターネットサイトの「地図マピオン」を使って調べました。地図上には駅マークがあり、駅のマークを中心に半径200メートル圏内に「ラーメン店」がどのくらいあるかという方法を使いました。対象の駅はガイドブックを参考に、野方駅近隣でラーメン店の多い「高田馬場」「中野（JR）」「荻窪」としました。その結果、野方駅（8軒）、高田馬場駅（10軒）、中野駅（13軒）、荻窪駅（10軒）ということがわかりました。

◆野方地域にラーメン店は何軒ある？

中野区野方地域は、中野区野方1丁目から6丁目まであります。野方の中心に位置する野方商店街は「北原通り」「駅前通り」「ときわ通り」「本町通り」「みつわ通り」の5つの商店街で構成されています。

野方商店街のホームページで調べ

てみると野方商店街だけでも14軒の中華・ラーメン店が確認できました。（左下のマップ参照 ★印）

◆ガイドブックで紹介された西武新宿線沿線のラーメン店は何軒ある？

『ラーメンWalker東京 2019』の「東京ラーメンMAP」によると野方駅（3軒）、鷺ノ宮駅（1軒）、都立家政駅（1軒）高田馬場駅（2軒）、西武新宿駅（2軒）という結果です。ちなみに周辺の駅ではJR東中野駅（2軒）、西武池袋線江古田駅（2軒）、JR中野駅（5軒）という結果でした。次に同書で紹介されている区ごとの紹介数ではどのくらい数えました。中野区は全体で12軒が紹介されており、その内訳は以下のとおり。（名称は地名で分けています）中野4軒、野方3軒、東中野1軒、鷺宮2軒、東中野1軒、新井1軒という結果でした。この数字で見ると野方は全体の2番目です。また、『ラーメンWalker東京 2020』の「老舗特集」には23区、東京都下、千葉、埼玉の名店が146軒紹介されており、この中で中野区の店舗は3軒あります。

その中の地名は、中野区東中野、新井、野方と中野区内の西武新宿線沿線では唯一野方が1軒紹介されていました。

◆「中野区あるある」からみる

野方地域のラーメン

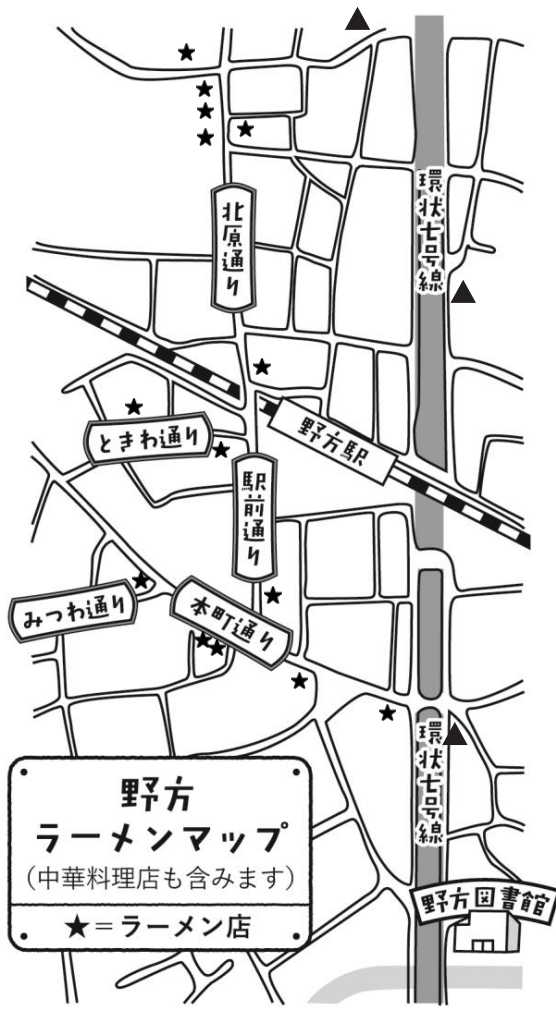
本書には、「中野駅、東中野駅エリアはもともとラーメンの激戦区である」と記載があります。それでは野方はどうなのかと思い、読み進めてみます。すると「野方といったら」の項に『野方ホープ』。環七沿い（中略）『背脂チャッチャ系』ブームの火付け役」と紹介されていました。

ちなみに、ラーメン評論家の石神秀幸によると、「背脂チャッチャ系」とは、スープにコクを出すために煮込んだ豚の背脂をチャッチャと加えるラーメンのことで、1995年頃にこのジャンルが確立したとい

ます（『ラーメンマニア』50頁）。

◆実際に環状七号線（通称環七）を歩いてみた

野方地域を南北に走る道路環状七号線（環七）は、北は西武新宿線野方駅と交差し南は早稲田通り、青梅街道と交わります。この環七沿いを実際に歩いてみました。その結果、北端の丸山陸橋から南端の大和陸橋までの間に4軒の



▲さらに環七沿い南に1店舗あり

ラーメン店を見つけました。（左のマップ参照 ▲印）

野方商店街に14軒、環七沿いに4軒、合計18軒のラーメン店が野方地域で営業していることがわかりました。

◆ラーメンの街、野方

これまでの調査から、野方はラーメン店の店舗数や話題性からも、近隣の地域と比べても遜色のない「ラーメンの街」と言えるのではないのでしょうか。身近な疑問を図書館の本やウェブサイトをを使って調べ、街を歩いてみることで、幅広い情報を得ることができました。

皆さんも、ふとした疑問の解決に、ぜひ図書館を活用してください。

【参考文献】

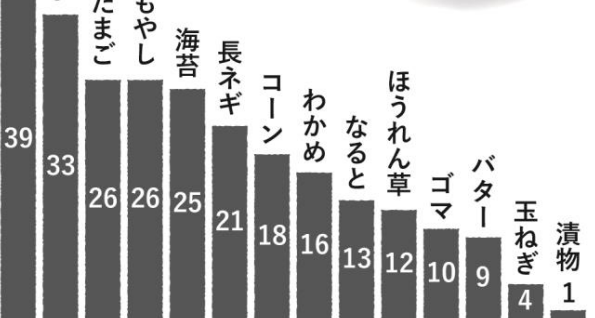
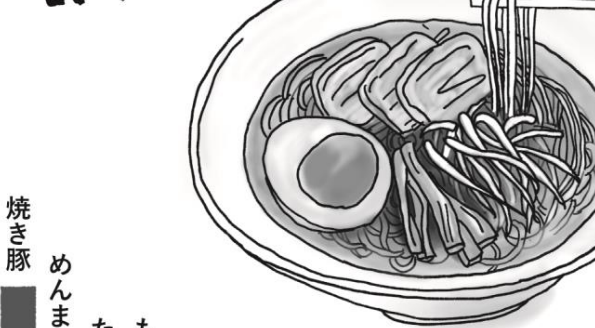
『ラーメンWalker東京 2019』（KADOKAWA、2018年、所蔵：東中野）
『ラーメンWalker東京 2020』（KADOKAWA、2019年、所蔵：中央）
『中野区あるある』（東京23区あるある研究所／著 TOブックス、2018年、所蔵：全館）
『ラーメンマニア』（樫出版社、2019年、所蔵：中央）

【参考Webサイト】

「野方商店街公式ホームページ」
<https://www.nogata-1.com/>
11月12日現在

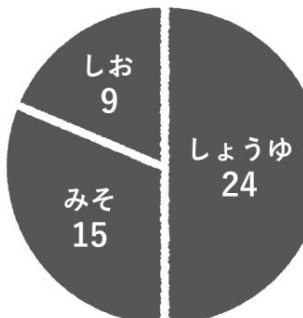
野方図書館利用者が選ぶラーメンとはなんだろう。

これが「野方(図書館)ラーメン」だ！



好きなトッピング（複数選択可）

上位4種のトッピング！			
しょうゆ味	焼きたまご	ゆめめ	もやし



好きな味

野方図書館を利用されている方はどんなラーメンが好きなのでしょう。そこでラーメンに関するアンケートをとってみました。期間は10月3日～6日の4日間、アンケート用紙に好きなラーメンスープ（醤油・味噌・塩）とトッピング（14種類）を選んでいただきました（回答数48）。最も得票数が多かったスープと上位4位までのトッピングを乗せたラーメンを「野方（図書館）ラーメン」と呼ぶことにしました。

ラーメンの食べ方についても調べてみました。

●健康に気を使った食べ方

『心もカラダもスッキリ！不調知らず！食べ方レッスンBOOK』（金澤良枝／監修、ナツメ社、2019年、所蔵：野方）

ラーメンを食べる際に気をつけることがラーメンの種類ごとに載っています。例えば、「塩ラーメン」の場合、『とんこつ』や『みそ』と比べエネルギーは低めなため具がチャーシュー1枚の場合には卵を追加してもいいでしょう」とあります。体調やおなかの具合と相談して本書を参考にしてみたいかがでしょうか。

●太らない食べ方

『図解食べても食べても太らない法』（菊池真由子／著、三笠書房、2017年、所蔵：野方・上高田）
スープから具材、トッピングまで管理栄養士である著者がすすめるラーメンが載っています。では、太らないラーメンとはどういうものなのでしょう。か。本書によるとスープは醤油ベース、体から塩分を追出すカリウムが入った「にら・もやし・白ネギ」をすすめています。また、脂肪をエネルギーに変える煮卵も具材としてよく、コレステロールを外に出すトッピングとして食物繊維である「わかめ」を入れたほうがよいというアドバイスがあります。