

OKAYAMA GOURMET

首都圏

岡山

ゆかりの
お店ガイド

TAKE FREE!

Feel
Okayama!



目次

【首都圏】岡山ゆかりのお店ガイド

2 目次

- 銀座・新橋エリア**
- 6 にし邑 [東銀座]
 - 7 卜傳 [新橋]
 - 8 恭恭 [新橋]
 - 9 ビストロカフェ ももてなし家 [新橋]
 - 10 カフェレストラン K.MINAMOTO [銀座]
 - 11 銀座道しるべ [銀座]
 - 12 吞うてんき [東京]
- 中央部エリア**
(千代田・中央・港)
- 13 おかもと [神谷町]
 - 14 高輪キャロル [高輪台]
 - 15 名代あんこう鍋 いせ源 [神田]
 - 16 italiano restaurant SCUGNIZZO! [飯田橋]
 - 17 焼肉 しゃぶしゃぶ シャンポール [赤坂]
 - 18 すし顕 [赤坂]
 - 19 日本橋漁港 快海 [日本橋]
 - 20 東日本橋 ふるとり [東日本橋]
 - 21 笠岡らーめん TAKETONBO [築地]
 - 22 酒飯亭にいおか [高輪台]
 - 23 白土 [六本木]
 - 24 餃子世界東京 [水道橋]
 - 25 てのしま [青山一丁目]
 - 26 笠岡ラーメン一元堂 神保町店 [神保町]
 - 27 国産キャビア専門 蝶鮫屋 東京店 [内幸町]
- 西部エリア**
(渋谷・新宿・杉並)
- 28 BAR blue moon [高田馬場]
 - 29 桃太郎 [四谷三丁目]
 - 30 神楽坂 鮭りん [飯田橋]
 - 31 坊主バー [四谷三丁目]
 - 32 メルローズ・アベニュー [神泉]
 - 33 サウダーチな東京 [代々木上原]
 - 34 GRILL&Bar Hanaya [新宿]

- 35 和食+bar みつい〔新宿〕
 36 うのまち珈琲店 渋谷店〔渋谷〕
 37 SUBA VS〔渋谷〕
 38 かくれ家〔西新宿〕
 39 花懐石 ふる林〔西荻窪〕
 40 星ノ夜ノポート〔高円寺〕
 41 UDONつるこし〔新宿〕
 42 GORI〔新宿御苑前〕
 43 茶とあん〔阿佐ヶ谷〕
 44 さくらやま果房 荻窪店〔荻窪〕
- 北部エリア**
 (北・練馬・墨田・江東)
- 45 醸し屋 素郎 slow〔赤羽〕
 46 竹末東京プレミアム〔押上〕
 47 たちのみや喜平〔池袋〕
 48 二代目鉄のさら〔亀戸〕
 49 パティスリー レセンシエル〔茗荷谷〕
 50 にしき之 中華そば〔西池袋〕
 51 ふるいちトキワ荘通り店 蔵〔落合南長崎〕
- 南部エリア**
 (世田谷・目黒・大田・品川)
- 52 くし頰〔三軒茶屋〕
 53 六古窯〔下北沢〕
 54 HarunAtsu cafe〔雪が谷大塚〕
 55 しなちるママの野菜畑〔立会川〕
 56 鳥おき〔学芸大学〕
 57 うどん豊前房〔池尻大橋〕
 58 鮭 おかだ〔中目黒〕
 59 フイレンツェ Sake〔三軒茶屋〕
 60 きびだんご〔西蒲田〕
 61 真か〔上目黒〕
- 23区外**
- 62 Caffe&Bar Aeroporto〔府中〕
 63 麵処ぐり虎 海老名店〔海老名〕
 64 ペタルドゥサクラ〔横浜〕
- 66 ジャンル別インデックス

本冊子の読み方

①エリア お店のエリア。「銀座・新橋」「中央区」「西部」「北部」「南部」「23区外」の、6つのエリアに分類しています。

②ジャンル お店が提供している料理形態やお店のジャンルを表しています。

③店名 お店の名称とふりがな、電話番号および住所です。

④お薦めメニュー 各お店イチオシのメニューやコース、提供されている岡山の地酒です。

⑤お店情報 最寄駅からの所要時間や営業時間、定休日などのお店情報。

⑥Google map URL 読み取るとお店の所在地にアクセスできます。

⑦岡山アイコン それぞれのお店が、岡山とどのような縁があるのかを、右の6種類のアイコンで表示しています。

アイコンの説明 文中のアイコンの意味は以下のとおり

⑧店名 ☎=電話番号 🏠=住所 ⑨お店情報 📍=アクセス 🕒=営業時間 📅=定休日



岡山と鳥取選りすぐりの「おいしい」が楽しめる

「とっとり・おかやま新橋館」の2階にある『ビストロカフェ ももてなし家』では、岡山県と鳥取県の旬の産品が味わえる。産地直送、生産者の顔が見える食材を使用し、安全安心かつ懐かしい故郷の味が感じられるメニューが並び、地のものに合う地酒も多数揃えられ、夜は同窓会や歓送迎会などの宴会にも向いている。日替わりメニューのほか、シェフの特製レシピによる産品フェアも多数開催。新しい料理との出会いも楽しみのひとつ。

お薦めメニュー 新見市千屋牛A5ステーキ(100g) ④ 特産品盛合せ

※いずれもディナー

【お酒】極聖 / 雄町50 他

【新橋】洋食レストラン ②

③ ビストロカフェ ももてなし家

ひすとりかふえ ももてなしや



☎ 03-6280-6475

📍 港区新橋 1-11-7 新橋センタープレイス 2F

🕒 11:00 ~ 21:30 (L.O.21:00)

📅 年中無休 (12/31 ~ 1/3 は除く)

🚶 JRほか「新橋」駅銀座口より徒歩 ⑤

岡山アイコンの説明

岡山応援 岡山を応援しているお店

岡山食材 岡山の食材を使っているお店

岡山郷土料理 岡山の郷土料理があるお店

岡山出身 岡山出身または在任経験者のお店

岡山企業 岡山の企業が経営するお店

岡山お酒 岡山の地酒があるお店

※価格、営業時間は事前にお店にご確認下さい。※掲載内容は2026年3月現在のものです。

首都圏

岡山

ゆかりの
お店ガイド

人よし
味よし

岡山の食材と
岡山県人の真心が感じられる
名店をご紹介します



岡山発! 本格韓国料理を ラグジュアリーな空間で

黒が基調の内装にシャンデリアを設えた『ト傳』の店内は、韓国料理店のイメージを覆す落ち着いた雰囲気。岡山に本社を構えており、日生町や寄島町などから直送した野菜や魚介類を扱っている。岡山の工房で開発されたオリジナルレシピで漬け込むキムチは食感が良く風味豊か。ご指名の注文も多く、テイクアウトするお客様もいるのだそう。唐辛子やドレッシングに使うスパイス類にもこだわり、韓国から取り寄せているという本格派だ。

お薦めメニュー 豚足の焦がし醤油焼き／チャンジャ巻
【お酒】御前酒

[新橋] 韓国料理

ト傳

ぼくてん



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材岡山
岡山岡山岡山
出身企業岡山酒

☎ 03-3575-0900

- 📍 中央区銀座 8-3 西土橋ビル 1F
- 🕒 17:00 ~ 28:00 / 土祝 17:00 ~ 23:00
- 📅 日、お盆、年末年始
- 📍 JRほか「新橋」駅銀座口より徒歩3分



海の幸から山の幸まで 岡山の美食を丸ごと堪能

『恭恭』では、オーナーの出身地である岡山の地酒や料理が楽しめる。旬にこだわり、倉敷にあるオーナーの実家で農薬を使わずに育てられた野菜が自慢。魚介類は岡山の寄島漁港を中心に、全国各地の珍しくておいしい旬の魚を取り寄せている。鶏は兵庫の松岡地鶏、豚は茨城のローズポーク、牛は岩手の前沢牛など、丁寧に飼育された肉を自信を持って提供。2Fにはゆっくり過ごせる個室も完備している。

お薦めメニュー 倉敷直送野菜の無農薬サラダ／倉敷直送 細もやしと青ネギ炒め／日生の黄ニラ入りだし巻き卵
【お酒】丸本酒造 賀茂緑／竹林

【新橋】居酒屋・バー

恭恭

きょんきょん



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
出身企業お酒

☎ 03-3434-5655

📍 港区新橋 4-21-15

🕒 17:00~26:00 ※土日終了時刻変更有

🍷 お盆、年末年始

📍 JRほか「新橋」駅烏森口より徒歩3分



岡山と鳥取選りすぐりの 「おいしい」が楽しめる

「とっとり・おかやま新橋館」の2階にある『ビストロカフェ ももてなし家』では、岡山県と鳥取県の旬の産品が味わえる。産地直送、生産者の顔が見える食材を使用し、安全安心かつ懐かしい故郷の味が感じられるメニューが並ぶ。地のものに合う地酒も多数揃えられ、夜は同窓会や歓送迎会などの宴会にも向いている。日替わりメニューのほか、シェフの特製レシピによる産品フェアも多数開催。新しい料理との出会いも楽しみのひとつ。

お薦めメニュー 新見市千屋牛A5ステーキ(100g)／岡山特産品盛合せ

※いずれもディナー

【お酒】極聖／雄町50 他

[新橋] 洋食レストラン

ビストロカフェ ももてなし家

びすとろかふえ ももてなしや



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
出身企業お酒

☎ 03-6280-6475

📍 港区新橋 1-11-7 新橋センタープレイス 2F

🕒 11:00 ~ 21:30 (L.O.21:00)

📅 年中無休 (12/31 ~ 1/3 は除く)

📍 JRほか「新橋」駅銀座口より徒歩1分



フルーツの美味しさを実感 老舗和菓子店が手がけるカフェ

果実を使用した創作和菓子を提供する「宗家 源 吉兆庵」がプロデュースしたカフェ。すべてのメニューにこだわりの果実を使用。フレッシュフルーツのサラダや、大胆にカットしたフルーツを添えたビーフストロガノフなど、味はもちろんフォトジェニックな見た目も人気のひみつ。春は桜をモチーフにした自家製羊羹を使ったあんみつ、夏はフルーツソースをたっぷりかけたかき氷など季節ごとに登場するスイーツも評判。

お薦めメニュー 果実を乗せたビーフストロガノフ(ドリンクセット)

[銀座] カフェ・スイーツ

カフェレストラン K.MINAMOTO ☎ 03-6385-8121

かふえれすとらん けーみなもと



Google map URL



- 📍 中央区銀座6-9-8 宗家 源 吉兆庵 銀座 本社ビル2～5F
- 🕒 11:30～20:00 (L.O.19:00)
土日祝 11:30～19:00 (L.O.18:00)
- 🛑 休 月
- 🚶 東京メトロほか「銀座」駅A2出口より徒歩3分



日本蕎麦×鶏料理のペアリング 「蕎麦居酒屋」で今宵も一献

昼時、皆さんが頼む「濃厚鶏つけ蕎麦」で有名な『道しるべ』。夜はガラッと変わり、「大山鶏のバリバリ揚げ」など、居酒屋メニューが目白押し。合わせる美酒は岡山県北の「GOZENSU 9(NINE)」、すっきり旨口系の純米酒。ちなみに岡山は「雄町」を筆頭とした酒米の産地だが、日本酒のブランドとしてはあまり認知されていないのが残念。これからは岡山地酒の道しるべとなるべく、どんどん仕入れていきたいと店長は語る。

おすすめメニュー 大山鶏のバリバリ揚げ／名物せいろ蕎麦 他
【お酒】岡山地酒、三冠・雄町純米／GOZENSU 9(NINE)

【銀座】蕎麦

銀座道しるべ

ぎんざみちしるべ



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身
岡山
企業
岡山
お酒

☎ 03-5524-0727

🏠 中央区銀座西 2-2 銀座インズ 22 階

🕒 11:00 ~ 15:00

17:30 ~ 23:00

📅 休日

📍 JR「有楽町」駅より2分、東京メトロ「銀座」駅
(C9出口直結)



東京駅八重洲の路地裏で 名物ハムカツをハフハフ食らう

浅口市鴨方町出身の大将が営む、立ち呑み居酒屋『呑うてんき』。都会の一等地の狭間にあるディープな外観が印象的。夜が更けると近隣のサラリーマンが集まり、ほとんど満員御礼状態。皆さんがオーダーするのは、名物ハムカツ。テレビ番組「タモリ倶楽部」のハムカツ特集でも紹介された逸品だとか。プレスハムを使用し、厚さは7mm。幾度も試行錯誤して作りあげた路地裏の名物が、これまたビックリの200円で食べられる。

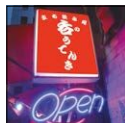
お薦めメニュー ハムカツ／栃尾名物あぶらげ 他

※シーズンには岡山の寄島産牡蠣やママカリも入荷する

[東京] 居酒屋

呑うてんき

のうてんき



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
出身企業志酒

☎ 03-3276-3150

🏠 中央区八重洲 1-5-17

🕒 11:00 ~ 13:30 (ランチは座食)

17:00 ~ 23:00 (立ち呑み)

🛑 土日祝

📍 JR「東京」駅より徒歩4分、東京メトロ「日本橋」駅より徒歩4分



シュランの常連 芸術の域に達した料理に触れる

料理の世界に足を踏み入れて以来名だたる名店で料理長を務めた岡本英嗣氏が、匠の技で織りなす懐石料理を提供。店主自ら市場や生産地へと足を運び、信頼を築いた生産者からのみ最高の食材を仕入れている。夜より品数を減らしたお昼のコースは、量を食べられない人にもおすすめ。カウンターを作業台と同じ高さに揃えたのは、「料理を作る過程も一つの味付けとして楽しんで欲しい」との思いから。そんな岡本さんとの会話も楽しい。

お薦めメニュー (昼)うなぎ酢飯丼/コースメニュー

※価格は季節により変動、サービス料10%別

【お酒】大典白菊大吟醸

[神谷町] 日本料理

おかもと



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材
岡山 岡山 岡山
出身 企業 お酒

☎ 03-6432-0414

🏠 港区虎ノ門 5-2-8 B1

🕒 (火~土) 12:00 ~ ランチ営業完全予約制
18:00 ~ 23:00 (L.O.21:00)

🛑 不定休

📍 日比谷線「神谷町」駅2番出口すぐ



毎日行きたいお気に入り 高輪にある坂の上の食堂

こだわりのコーヒーと、ボリュームたっぷりの食事を楽しめる『高輪キャロル』。1971年の開業以来、親子三代にわたり通う常連客もいるという地元で愛される食堂だ。近くにある明治学院大学の学生が流行らせた「高輪名物・焼きカレー」がおすすめ。ドライカレーにカレールー、根菜、さらにはチーズを惜しみなくのせて焼く。クセになる美味しさだ。おかやま観光特使の武内店長とのトークも楽しい。

お薦めメニュー 焼カレー／カレーシチュー／たまごサンドプレート

[高輪台] カフェ

高輪キャロル

たかなわきやろる



Google map URL



岡山 岡山 岡山 岡山 岡山
応援 食材 料理
岡山 岡山 岡山
出身 企業 志望

☎ 03-3449-4303

🏠 港区高輪 2-6-20

🕒 8:00 ~ 19:00

📅 休日

📍 浅草線「高輪台」駅A1出口より徒歩8分



創業192年！世代を超えて 愛される老舗あんこう鍋専門店

1830年に創業し、7代目当主と岡山県出身の6代目女将が温かく迎えてくれる老舗『いせ源』。北海道・青森などからもっとも美味しいとされる8～15kgのあんこうを仕入れ、仕込みから調理まですべてお店でやる。醤油仕立ての一子相伝の秘伝タレでつくられるあんこう鍋は、あんこう特有の臭みが一切気にならない。丁寧な仕込みと専門店ならではのわさが随所に感じられる。どこか懐かしい雰囲気と味を感じられる名店に足を運んでみては。

お薦めメニュー あんこう鍋(一人前)／肝刺し(一人前)
【お酒】大典白菊 純米吟醸／岡山朝日米五五

[神田] 日本料理

名代あんこう鍋 いせ源

なだいあんこうなべいせげん



Google map URL



☎ 03-3251-1229

🏠 千代田区神田須田町 1-11-1

🕒 11:30～14:00 (L.O. 13:30)

17:00～22:00 (L.O. 21:00)

🛑 休月(4～9月は日、月、祝休み)

📍 JRほか「神田」駅北口より徒歩5分



肉を熟知した料理長が選ぶ 厳選された黒毛和牛に舌鼓

岡山出身の料理長はこの道35年以上という食肉のプロ。岡山産の黒毛和牛や岡山から直送される新鮮なホルモンなど、厳選された和牛を提供。やわらかくきめ細かい黒毛和牛の美味しさを引き立てるのは、備前味噌や岡山産のカドのない味が特徴の白龍しょうゆを使った秘伝タレ。焼肉のほかにもたんしゃぶや自家製の割り下で食べるすき焼きも一度は食べておきたい。掘ごたつの個室もあり、プライベートな空間で極上の焼肉を楽しめる。

お薦めメニュー 焼肉ゴールドコース全8品／タンしゃぶ／牛のたたき

[赤坂] 焼肉

焼肉 しゃぶしゃぶ シャンボール ☎ 03-3585-2911

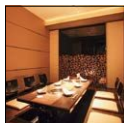
やきにく しゃぶしゃぶ しゃんぼーる

🏠 港区赤坂 3-15-12 フォーラム赤坂ビル B1F

🕒 16:00～25:00 (L.O.24:00)

📅 日

📍 東京メトロほか「赤坂見附」駅11番口より徒歩5分



Google map URL



岡山 岡山 岡山 岡山 岡山
応援 食材 料理 志業
岡山 岡山 岡山 岡山 岡山
出身 企業 志業



地元岡山の思いを込めて 握る寿司

食べて楽しむ、見て楽しむ。こだわりの岡山県産の食材も使用し、一つ一つ丁寧に提供される料理には岡山出身の「地元岡山を世界に広めていきたい」という店主の思いが込められている。

使用する器は、約千年の歴史を持つ備前焼。店主が産地の備前市に足を運んで選んだ器たちだ。ぜひ岡山を存分に感じては。

お薦めメニュー 白縁(料理5品握り7貫) / 紫(料理7品握り10貫)

[赤坂] 寿司

すし顕

すしあきら



Google map URL



☎ 080-5622-7189

📍 港区赤坂 2-8-11 赤坂山王プラザ 1階

🕒 19:00 ~ 23:00

📅 休日

📍 東京メトロ「溜池山王」駅11番出口より徒歩1分



天然物でしか出せない本物の味 とら河ふぐ すっぽんの専門店

大阪と東京の名店で修業を積んだ店主が提供するの天然のふぐ、すっぽんを使った料理の数々。天然のふぐは5キロ以上に育ったもののみを使用。吟味された素材を使い、旨味を最大限に引き出す丁寧な仕事と心づくしのサービスにはファンも多い。身のしっかりとした大ぶりのふぐが堪能できるコースや、すっぽんならではの滋養たっぷりのスープは感動の味。お酒が苦手な人も飲みやすいと評判の「ひれ酒」もぜひ試したい。

お薦めメニュー 天然とらふぐコース(梅)／天然すっぽんコース
【お酒】ひるぜんワイナリーのワイン(赤・白)

[東日本橋] 和食

東日本橋 ふるとり

ひがしにほんばし ふるとり



Google map URL



☎ 03-3527-3425

📍 中央区東日本橋 3-9-16 パレ・ソレイユ 1F

🕒 12:00 ~ 13:00 / 18:00 ~ 23:00

〈完全予約制〉

🚫 不定休

📍 都営浅草線「東日本橋」駅A4出口より徒歩1分



旨味溢れるスープに、コリコリの食感 「かしわ」の魅力が堪能あれ

岡山のご当地ラーメン「笠岡ラーメン」は鶏ガラだしの醤油スープに煮鶏のチャーシューなど「鶏」をベースにしているのが特徴。こちらのお店では魚介とのダブルスープでさらに深みを出し、低温でじっくり仕上げた胸肉、親鳥の煮鶏の2種類のチャーシューをトッピングするなどオリジナルにアレンジ。コクのあるスープと中細のストレート麺の相性はバツグン。サイドメニューの肉汁餃子も、もちもちジューシーでおすすめ。

おすすめメニュー 醤油ラーメン(中盛) / 塩ラーメン(中盛)

【築地】 ラーメン

笠岡らーめん TAKETONBO ☎ 03-6264-0735

かさおからーめん たけとんぼ



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
岡山岡山岡山
岡山岡山岡山

📍 中央区築地 2-14-3 天羽ビル1F

🕒 11:00 ~ 15:30 (L.O.15:00)

17:00 ~ 22:00 (L.O.21:30)

🚫 休なし

📍 日比谷線「築地」駅1番出口より徒歩3分



地元で愛されて40年 手作りの 家庭料理で美味しいお酒を

豊洲市場で仕入れる新鮮な魚を使った刺身や女将さん手作りの牛すじ煮込みやメンチカツといった家庭料理が楽しめるお店。女将と息子さんの親子2人で切り盛りするアットホームな雰囲気には惹かれ長年通常連客も。看板メニューは創業当時から続く「肉天ぷら」。味付けした豚肉をからりと揚げたジューシーでボリュームたっぷりの一品はランチメニューでも味わえる。日本酒の品ぞろえも豊富で夜はこれを目当てに訪れる人も多い。

お薦めメニュー 牛すじ煮込み豆腐／肉の天ぷら
【お酒】御前酒／大典白菊

[高輪台] 居酒屋・バー

酒飯亭にいおか

しゅはんていにいおか



Google map URL



☎ 03-3444-6228

📍 港区高輪 3-7-14

🕒 17:30 ~ 23:00

📅 日祝

📍 都営浅草線「高輪台」駅A2出口より徒歩3分



旬の食材を使った20皿の饗宴 フレンチベースの少量多品目コース

岡山の企業が運営する『白土』は、日本の旬をできるだけ沢山味わって頂きたいと、岡山を始めとする全国津々浦々の厳選した食材を取りそろえ、より美味しく食べることにこだわった「イノベーティブ（革新的）・フュージョン（融合）」のお店。最大の特徴は、白土シェフがオリジナルで創作する、いま最も美味しさを追求した少量多品目の皿でもてなすスタイル。シェフとの会話を楽しみながら、本当に旨い旬を堪能できる。

お薦めメニュー おまかせランチコース(土日限定)／おまかせコース(20皿) 他
【お酒】アルコールベアリング(ワイン&日本酒)

[六本木] フレンチ

白土

しらと



Google map URL



☎ 03-6804-1278

- 🏠 港区六本木 4 丁目 4-8 エトワール六本木 2F
- 🕒 (ランチ) 11:30 ~ 15:00 (L.O.13:00)
(ディナー) 18:00 ~ 23:00
- 📅 休月
- 📍 都営地下鉄「六本木」駅より徒歩1分、東京メトロ「六本木」駅より徒歩5分



異界への入口をくり抜け 岡山発・餃子専門店へ迷い込む

岡場で2店舗を展開する、倉敷市出身のオーナーの東京進出店『餃子世界東京』。店舗前の小さい扉を開けて入ると、そこはまるで隠れ家。メニューを見るとまさしく餃子専門店。餃子は冷凍せず毎日仕込み、注文を受けてから包んで焼くこだわりのスタイルが特長。人気の北京式水餃子は、モチモチの厚皮。こだわりの「世界タレ」はオリジナルの企業秘密だとか。ここはまさに、餃子と音楽とアートを掛け合わせた、大人の社交場だ。

お薦めメニュー 北京式水餃子／日式餃子／日替わり餃子 他

「水道橋」餃子

餃子世界東京

ぎょうさせいかとうきょう



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身
岡山
会
社
岡山
料理
岡山
企業
岡山
お酒

☎ 090-3774-8050

🏠 千代田区神田三崎町 2-2-13 三崎信愛ビル 101

🕒 17:00 ~ 24:00

📅 休日

📍 JRほか「水道橋」駅より徒歩4分



ミシュラン1つ星、菊乃井出身 程よくカジュアルな人気和食店

ミシュランガイド東京2020で1つ星を獲得、名門『菊乃井』の出身とくれば、期待が高まるもの。師でもある村田吉弘氏の薫陶を受けたオーナーが、「みんなの和食」をコンセプトに日本料理を提供。味は本格派でも、程よくカジュアルな雰囲気。岡山をはじめ様々な産地から届く季節の食材と真摯に向き合い、普遍的な日本料理とは何か、日本料理の本質とは何かを問いかけながら、日々研鑽している。

お薦めメニュー おまかせ／ドリンクペアリング

【青山一丁目】日本料理

てのしま



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材
岡山 岡山 岡山
出身 企業 志望

☎ **03-6316-2150**

🏠 港区南青山1-3-211-55ビル2階

🕒 17:00～20:00 (L.O.)

🌿 日祝(不定休)

📍 東京メトロ、都営地下鉄「青山一丁目」駅より徒歩3分



古書店街に溶け込む 唯一無二の笠岡ラーメン店

地域で一番元気なお店でありたいという思いを込め名付けられた「笠岡ラーメン一元堂」は2024年、津山から東京・神保町へ2号店をオープン。明るく洗練された店内で、鳥の旨味が凝縮された珠玉の笠岡ラーメンを味わえる。イタリアンシェフであった大賀社長こだわりの出汁ベースのスープに親鳥チャーシューのコリコリした食感がマッチする。神保町店限定「鴨葱ごはん」や期間限定メニューも要チェック。

おすすめメニュー 笠岡ラーメン(醤油) / 笠岡ラーメン(塩) / 鴨葱ごはん

[神保町] ラーメン

笠岡ラーメン一元堂 神保町店 ☎ 03-3951-4560

かさおからーめんいちげんどう じんぼうちょうてん

📍 東京都千代田区神田神保町1-1 林ビル

🕒 10:00 ~ 23:15 (L.O.23:00)

🛑 なし

🚶 東京メトロ「神保町」駅A5、A6出口より徒歩3分



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
出身企業志酒



大切に育てあげられた 新見フレッシュキャビアを味わう

歴史を感じさせるレンガ造の高架下に今風の洒落た店が並ぶ。その中に岡山県産キャビアを味わえる「蝶鮫屋 東京店」はある。岡山県北西部・新見市の澄んだ水で育まれたチョウザメから採れる新見フレッシュキャビア。本来の味を楽しんでもらうため、塩味控えめに仕上げられている。岡山の地酒との相性も抜群で、魚卵本来の旨味が口いっぱいになり、舌の上でとろりと消える。刹那の豊かな味わいと香り、その余韻に浸れる。

お薦めメニュー 蝶鮫プレート5種盛り合わせ／キャビアフラッペ

[内幸町] キャビア

国産キャビア専門 蝶鮫屋 東京店 ☎080-5178-3218

こくさんきゃびあせんもん ちょうさめや とうきょうてん

📍 東京都千代田区内幸町1-7-1 日比谷 OKUROJI G15

🕒 14:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)

🛑 不定休

📍 JR「有楽町」駅、「新橋」駅日比谷口より徒歩6分、東京メトロ「銀座」駅、「日比谷」駅より徒歩6分、都営地下鉄「内幸町」駅より徒歩5分



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材
岡山 岡山 岡山
出身 企業 お酒



岡山生まれの黄ニラも楽しめる 大満足のヘルシー野菜鍋

隠れた名店の多い四谷荒木町にある『桃太郎』。看板メニューは、チシャや黄ニラなど岡山野菜が主役の「桃太郎鍋」。ダシには作州牛のほほ肉、根菜とキノコ類を使用。アクが少なく、ゆずの香りがさっぱりとしたスープで、21種の野菜とコラーゲン豊かな津山黒豚をしゃぶしゃぶ感覚でいただく。常連客の世界的ソムリエ・田崎真也氏が選んだオリジナルワインも試したい。×には岡山県民懐かしの「ふるいち」のうどんが楽しめる。

お薦めメニュー 桃太郎鍋 / 刺身5点盛 / 刺身の3点盛

【四谷三丁目】居酒屋・鍋

桃太郎

ももたろう



Google map URL



☎ 03-3355-0385

📍 新宿区荒木町 2

🕒 18:30~22:30

※ご予約制 / 仕入れの都合のため
3日前までにお問い合わせください。

📍 丸の内線「四谷三丁目」駅4番出口より
徒歩5分



神楽坂にある本格江戸前鮓 大切な人との至福のとき

神楽坂の閑静な路地に佇む『鮓 りん』は岡山市出身のオーナーが全てにこだわり作り上げた夢の空間。都内の名店で修行を積んだ店主が握る鮓は、2種のシャリを使い分けて、素材の味を最高に導く。知る人ぞ知る名酒「室町時代」をはじめ日本酒、焼酎、ワインまで名酒揃いだ。内装は徹底的に木にこだわり、長さ6メートルある国産檜無垢のカウンターは必見。個室（6名まで）もあるので、大切な人とゆっくりと楽しみたい。

お薦めメニュー 【昼】おまかせにぎり
【夜】おまかせコース
【お酒】室町時代／木村式奇跡のお酒

【飯田橋】すし・和食

神楽坂 鮓 りん

かぐらざか すし りん



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材
出身 企業 お酒

☎ 03-5228-4200

🏠 新宿区神楽坂 3-6 神楽坂三丁目テラス 2F

🕒 11:30 ~ 14:00 / 17:30 ~ 22:30

🛑 不定休

📍 東京メトロほかに「飯田橋」駅B3出口より徒歩3分



グラスを片手にお坊さんと語り合う 人生相談もできる異空間BAR

四谷荒木町の路地裏に、異彩を放つ一軒のお店がある。伽羅の匂いがうっすらと香る店内には、仏壇、曼荼羅、お賽銭箱が置かれ、岡山出身の現役浄土真宗本願寺派・僧侶のマスターがお出迎え。お寺に行く機会が減少した現代社会で、「もっと多くの人と触れ合い仏の教えを布教する場を提供したい」との思いからお店をオープン。今では国内外から多くの人々が訪れ、心の拠り所となっている。まさに現代の駆け込み寺だ。

おすすめメニュー 極楽浄土／般若湯／味噌漬け豆腐

【四谷三丁目】バー

坊主バー

ぼうずばー



Google map URL



☎ 03-3353-1032

📍 新宿区荒木町 6 AG ビル 2F

🕒 19:00 ~ 25:00

📅 日、祝

📍 丸ノ内線「四谷三丁目」駅4番出口より徒歩5分



こだわりの肉料理で ワイワイ楽しむ口福時間

40年近く、渋谷の憩いの場として人気の『メルローズ アベニュー』。オーナーは早島町出身で、肉料理を中心にパスタ、ピザなどの洋食メニューのほか、岡山のソウルフード「えびめし」も提供している。岡山県民に愛されるその味、じつは「渋谷いんでいら」が発祥というから驚きだ。旬の食材を使った料理はもちろん「メルローズ・アベニュー」などのオリジナルカクテル、その他酒類も豊富で、大人数のパーティーにも対応が可能。

お薦めメニュー 大山鳥の骨付きもも肉スパイスフライ／元祖えびめし／サーロインステーキ

[神泉] 居酒屋・バー

メルローズ・アベニュー

☎ 03-5458-5566

📍 渋谷区円山町 25-7 菊屋 in 渋谷 1階

🕒 18:00 ~ 24:00

📅 日祝

📍 井の頭線「神泉」駅南口より徒歩2分



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身



心地よい音楽、心地よい空間 大人のための隠れ家バー

岡山の人気店「サウダーヂな夜」の元店長がオーナーをつとめるお店。マンションの2階にあり、目立つ看板もないまさに隠れ家的なバー。アンティークの家具や大きなスピーカーが置かれた落ち着いた雰囲気。季節や天候などその日に合った曲が流れる空間は音楽好きな人にもおすすすめだ。イチオシのフードメニューはカレー店で働いていた経験もある店長が作るチキンカレー。数種類のスパイスを使った刺激的な味はお酒にもよく合う。

お勧めメニュー チキンカレー／ジントニック

【代々木上原】バー

サウダーヂな東京

さうだーじなとうきょう



Google map URL



☎ 03-6407-9989

🏠 渋谷区上原 1-32-5 ロイヤルテラス 202

🕒 12:00 ~ 26:00

(木) 20:00 ~ 26:00

🛑 無休

📍 小田急線ほか「代々木上原」駅南口より徒歩2分



岡山の人気店が東京に進出 お酒も楽しめるモダン中華

家族で営むこじんまりとしたお店はダイニングバーのようなリラックスした雰囲気。本店で料理長をつとめていた店主が腕を振るう料理はどれも本格的で、「上海角煮カレー」や痺れる辛さの「四川風麻婆豆腐」など一度食べたらずみつきになることまちがいなし。おつまみにぴったりの小皿料理も豊富なのでカウンター席でお酒を飲みながらゆっくり過ごすのもおすすめだ。個性豊かなクラフトジンで作るジントニックも人気。

お薦めメニュー 上海角煮カレー／四川麻婆豆腐

[新宿] 中華

GRILL&Bar Hanaya

ぐるり&ばー はなや



Google map URL



岡山 岡山 岡山 岡山 岡山
応援 食料 料理
岡山 岡山 岡山
出身 企業 志業

☎ 03-6205-6418

🏠 新宿区歌舞伎町 2-45-4 若月ビル B1F

🕒 11:30 ~ 15:00

18:00 ~ 25:00 (延長営業あり)

🛑 不定休

📍 西武新宿線「新宿」駅より徒歩2分



非日常を感じる空間で味わう 素材の味を生かした本格和食

店内に一步入ると新宿の喧騒を感じさせない非日常の空間が広がる。黒で統一されたシックなインテリア、間接照明に照らされたカウンター席など洗練された店内は大人にふさわしい。四季折々の旬の食材を使った料理は目にも美しいものばかり。濃厚な旨味が口の中に広がる「和牛巻き雲丹のせ」や冬には幻の魚といわれるクエやあんこう鍋も楽しめる。日本酒を味わいながら贅沢なひとときを過ごしたい一軒。

お薦めメニュー 和牛巻き雲丹のせ / 和牛のタタキ

[新宿] 和食

和食+bar みつい

わしょく ぶらすばー みつい



Google map URL



☎ 03-6457-6906

🏠 新宿区歌舞伎町 2-27-8 アタミビル B1F

🕒 18:30 ~ 29:00 (L.O.28:00)

(日) 17:00 ~ 24:00 (L.O.23:00)

📅 休月、年末年始

📍 JRほか「新宿」駅東口より徒歩6分



本を通した出会いも楽しめる 岡山発のブックカフェ

書籍や漫画を読みながらスイーツやドリンクを味わえる岡山発のブックカフェ。看板メニューは“映える”と話題の「うのまちクリームソーダ」。「あか」「き」「すみれ」をはじめ全部で6種類あり、色や味から好みものを選ぶことができる。店内にある本は1000冊以上。自由に読むことができるだけでなく、マグカップに入っているしおりに自分のSNSアカウントと日付を書いて挟むと、同じ本を読んだ人とつながることもできる。

お勧めメニュー うのまちクリームソーダ／クリームブリュレの季節のパフェ

[渋谷] カフェ

うのまち珈琲店 渋谷店

うのまちこーひーてん しぶやてん



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身
岡山
企業

☎ 03-6416-9554

🏠 渋谷区宇田川町 21-1 西武渋谷 A 館地下 2F

🕒 11:00 ~ 21:00 (L.O.20:00)

🛑 不定休

📍 JRほか「渋谷」駅ハチ公口より徒歩3分



前衛的な店内で五感を研ぎ澄まし 一杯の蕎麦に向き合う時間

喧噪の渋谷駅から少し行くと、オフィスビルと見紛う独特な佇まいで街に溶け込んでいる。京都で人気の蕎麦屋「SUBA」と東京のワインショップ「VIRTUS」がタッグを組み誕生した「SUBA VS」である。岡山特産の黄ニラを使用した「牛ホルモンと黄ニラ」の蕎麦は、優しいお出汁の味とシャキシャキの黄ニラがマッチした逸品である。おろし紅ショウガが添えてあり、飽きのこない一杯。店舗2階では岡山のワインも味わえる。

お薦めメニュー 名物肉蕎麦温泉玉子／牛ホルモンと黄ニラ／秋田県産三関セリと揚げ餅

[渋谷] 蕎麦

SUBA VS

すば ぶいえす



Google map URL



☎ 070-3080-1847

🏠 東京都渋谷区渋谷 1-15-8 宮益 ONビル 階

🕒 12:00 ~ 23:00 (L.O. 料理 22:30)

🛑 不定休

📍 JR山手線「渋谷」駅から徒歩3分



新宿の隠れ家で 創作和食とお酒に酔いしれる

大通りから一步入った奥まった場所にある大人の隠れ家と呼ぶのにふさわしい一軒。少人数でも利用できるカウンター席は仕事終わりのちょい飲みにも。全国各地の日本酒や焼酎とそれに合う創作料理は絶品。なかでも焼酎は60種類以上あり、希少な銘柄に出会えることも。エビチリの辛さとチーズのまろやかさが広がる「チーズエビチリフォンデュ」やスパイシーな「レッドベッパーチキン」など、ひねりのきいたメニューが楽しめる。

おすすめメニュー チーズエビチリフォンデュ／レッドベッパーチキン／鶏ささみのカルパッチョ

【西新宿】居酒屋・バー

かくれ家

かくれや



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身

☎ 03-3376-5339

🏠 新宿区西新宿 4-12-13 グランドステータス古谷 1F

🕒 18:00 ~ 28:00 (L.O.27:00)

🛑 年末年始

📍 大江戸線「西新宿5丁目」駅A1出口より徒歩2分



西荻窪の隠れ一軒家で愉しむ 女将のこだわり、もてなしの心

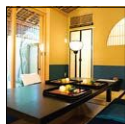
浅口市出身の女将が営む『花懐石 ふる林』。静かな住宅街の中にある、1日3組の予約限定の隠れ一軒家。数寄屋造の建物で部屋からは自慢の庭が見える。お祝いメニューや季節の懐石コース、鍋コースは、こだわりの旬の素材を使い、お食い初めなどのお祝い事や改まった席にも相応しい。さまざまなシーンに合わせた料理と部屋からの眺めが楽しめる、都内屈指の料理屋と言えよう。

お薦めメニュー 季節の懐石コース／岡山の郷土料理・祭り寿司(お持ち帰りのみ)
※サービス料金は別途

【西荻窪】懐石

花懐石 ふる林

はなかいせき ふるばやし



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身

岡山
料理

☎ 03-3395-0880

📍 杉並区西荻北 1-18-5

🕒 12:00～15:00/18:00～22:00

🛑 無休(不定休)

📍 JR「西荻窪」駅より徒歩12分



管理栄養士が健康に配慮した 高円寺ごはんは、美味しいの一言

高校生まで岡山に住んでいたオーナーが、故郷岡山の農産物をふんだんに取り入れた「ごはん店」としてオープンさせた。前職は学校給食の管理栄養士。品質の良い岡山産の野菜や果物を季節に応じて直送で届けてもらい、健康に配慮した、心まで癒やすランチセットを提供している。サブカルの街・高円寺の駅前にあって、家庭料理を求める人が集まる人気店となっている。

お薦めメニュー 日替わりランチ(毎日3種類をご用意) / 岡山県産のお茶各種 / 自家製シロップのジュース

[高円寺] カフェ

星ノ夜ノポート

ほしのよるのぽーと



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材 料理
岡山 岡山 岡山
出身 企業 志望

☎ 03-6321-4404

🏠 杉並区高円寺北 2-7-14 高円寺銀座ビル 2階右

🕒 11:00 ~ 15:00 (現在は昼のみの営業)

🏖️ 火日祝

📍 JR「高円寺」駅より徒歩3分



つるつる・もちもち鴨方直送の 手延べうどんが食べられる店

手延べ製法ならではの、つるつとした喉ごしと、もちつとした食感。それが店名の由来にもなっている『UDON つるこし』。鴨方が麺の産地となった理由は、遥照山から湧き出る綺麗な水、瀬戸内海の沿岸でとれる塩、良質な小麦があったことなど、素材に恵まれていたことがあげられる。合わせる出汁は、にぼし・鯖・鰹の削り節を使用した澄んだ本格派の黄金出汁。一度味わえば朝昼夜と通いたくなる手延べ麺の店。

お薦めメニュー 肉つけうどん 他

【新宿】うどん

UDONつるこし

うどんつるこし



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山企業お酒

☎ 03-5322-2991

🏠 新宿区西新宿 1-1 京王モールエリア

🕒 (月~金) 7:00 ~ 22:00

(土) 9:00 ~ 22:00

(日祝) 9:00 ~ 21:00

🛑 無休

📍 京王線「新宿駅」直結、京王モール内



キラ星の如くの酒、酒、酒!! 奥様の手料理で希少酒が進む

津山市出身のご夫婦が営む、日本酒専門店『GORI』。入店するにはなかなかハードルが高い。入口扉には「会員制」のプレートが。予約し、名刺交換をして、誰からの紹介なのか告げなくてはならない。奥様が調理、ご主人はお酒の仕入れ&サービスを担当。関東圏で10軒程の特約店から、これはと思うキラ星の銘酒を配送してもらうのだとか。常時80本程、日本酒好きな人にはたまらない充実度。

お薦めメニュー 直送・馬刺し/特選・鯨刺し/本鮪ステーキ/自家製さつま揚げ 他
【お酒】十四代の限定酒・希少酒・特別酒 他

【新宿御苑前】居酒屋

GORI

ごり



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身
岡山
金井
岡山
企業
岡山
お酒

☎ 03-3353-1294

🏠 新宿区新宿 1-17-11 大洋ビル1F

🕒 17:30 ~ 22:00 (紹介制)

📅 土日祝

📍 東京メトロ「新宿御苑前」駅より徒歩3分



岡山のフルーツ使用 こだわりのコンフィチュール

岡山県北部にある津山城跡は、春には桜が咲き乱れ、多くの花見客で賑わう。そんな故郷の情景を冠した「さくらやま果房」、温かみのある店内には岡山県産を中心に、季節のフルーツのコンポートやコンフィチュール、焼き菓子などがズラリと並ぶ。同じ品種のフルーツでも、産地によって違う味わいを楽しめるそう。イートイン席もあり、季節限定のスコーンやドリンクで一息つくことができる。

おすすめメニュー いちごスイートバジル黒胡椒のコンフィチュール(岡山県津山産いちご「さちのか」使用)／白桃ブルーベリーのコンフィチュール(岡山県倉敷産白桃・ブルーベリー使用)／こぶたのフィナンシェ(12匹入り)

[荻窪] カフェ・スイーツ

さくらやま果房 荻窪店

さくらやまかぼう おさくぼてん



Google map URL



☎ 03-6915-1877

📍 東京都杉並区天沼 3-29-12

🕒 11:00 ~ 19:00

📅 月曜日(不定休)有。SNSでお知らせします

🚶 西武新宿線「新井薬師前」駅南口より徒歩7分、JR/東京メトロ東西線「中野」駅北口より徒歩10分、西武新宿線「沼袋」駅南口より徒歩11分



醸しマスターに委ねて 旬の岡山をカスタマイズ

すべてのお客さまに楽しんでいただくのがモットーの“醸しマスター”伊澤店長は岡山市の出身。メニューは日替わりで、旬の美味しい肴が目白押し。コースは小鉢からお造り、サラダ、鍋や雑炊など盛りだくさん。予算やアレルギー、好物などを事前に伝えれば、内容をカスタマイズしてくれる。地酒は、店長が厳選した各地の物が100種類ほどある。写真は浅口市鴨方町から取り寄せている手延べ冷や麦。

お薦めメニュー つるつるしこしこ冷麦／日替わり季節のおすすめ熟成若鶏3種の食べ方で！／魚貝の日替わり刺身お任せ盛り
【お酒】酒一筋

[赤羽] 居酒屋・バー

醸し屋 素郎 slow

かもしやすろう



Google map URL



岡山岡山岡山岡山岡山
応援食材
岡山岡山岡山岡山岡山
出身企業お酒

☎ 03-3598-5465

📍 北区赤羽 1-39-8

🕒 17:00 ~ 24:00

📅 休 月

📍 JRほか「赤羽」駅東口より徒歩4分



濃厚スープに豊富なトッピング やみつきになる個性派ラーメン

「食べログラーメン TOKYO 百名店」に5年連続で選出された話題の店。丸鶏の出汁が効いた清湯と更に煮つめて濃厚にした鶏白湯の2種類のラーメンを提供。鶏スープにホタテのペーストを溶かしながら食べる「鶏ホタテそば」はあっさりとした中にもコクと深みを感じる味わい。期間限定で岡山産の黄ニラや岡山パクチーを使ったメニューが登場することも。ラーメンが作られていく行程を見ながら待てる“ライブキッチン”も楽しい。

お薦めメニュー 醤油そば／鶏ホタテそば
【お酒】東武スカイツリー

【押上】ラーメン

竹末東京プレミアム

たけすえとうきょうぶれみあむ



Google map URL



岡山
応援
岡山
出身

☎ 03-5610-4649

🏠 墨田区業平 5-14-7 フラーリン押上 1F

🕒 11:30 ~ 15:00

17:30 ~ 21:00

📅 休 (月曜日が祝日の場合は翌平日)

📍 東武スカイツリーライン「押上」駅A2出口より徒歩7分



業務用酒販店に併設された 「喜平」宣伝酒場と言うべき店

カウンターの中で、一人で切り盛りされているご主人。もともと併設の酒屋・平喜屋（ひらきや）で働いていて、倉庫だったこの場所に立ち飲みスペースをオープンさせたという。推しの地酒は、岡山の平喜（ひらき）酒造が造る、喜平（きへい）。かなりの希少酒が揃っている。小皿やおでんをつまみに、好きな酒を嗜むのが流儀。酒販店仕入れの特別価格になっているとか。

お薦めメニュー ちよいつま小皿／おでん 他

【お酒】岡山銘酒・喜平の希少酒／喜平樽酒／ウイスキー／焼酎など 他

【池袋】居酒屋・バー

たちのみや喜平

たちのみやきっぺい



Google map URL



☎ 03-3987-0081 酒販店事務所

🏠 豊島区南池袋 2-29-16

🕒 16:00 ~ 21:30

📅 休月

📍 JR「池袋」駅より徒歩8分、東京メトロ「東池袋」駅より徒歩5分



亀戸の商店街に岡山を発見!! 「岡山B級グルメ酒場」

ご夫婦で営業している『二代目鉄のさら』。岡山直送の新鮮で絶品の牛ホルモンに加え、なんと珍味ヨメナカセ（牛の大動脈）やイリカス（小腸）もある。岡山の契約農家から直送のお米や、ご当地の調味料を使用するこだわりよう。岡山の名物メニューがズラリと並ぶ。店名の「鉄のさら」とはステーキ皿やスキレットのこと。先代から受け継いだ熱々の鉄板料理（岡山ホルモンうどん・岡山名物えびめし他）と岡山銘酒が楽しめる。

お薦めメニュー 岡山ホルモンうどん／岡山名物えびめし／珍味イリカス／珍味ヨメナカセ／ままかり酢漬け 他
【お酒】岡山の各種地酒／岡山の地ビール

【亀戸】居酒屋

二代目鉄のさら

にだいでつものさら



Google map URL



岡山応援
岡山食材
岡山料理
岡山出身
岡山企業
岡山お酒

☎ 050-5583-1821

🏠 江東区亀戸 5-20-23
🕒 (平日) 15:00 ~ 26:00
(土) 11:30 ~ 26:00
(日祝) 11:30 ~ 24:00

🚶 水

📍 JR/東武線「亀戸」駅より徒歩4分



五感で味わう“香り”がテーマ 長く続く余韻が至福のスイーツ

津山市出身のオーナーパティシエの店『レセンシエル』。その名の通り、シェフが作るスイーツは香りがテーマ。ショーケースには、トンカ豆、山椒、ピンクベリー、スターアニス、金木犀など。いくつもの香りにこだわったケーキが並んでいる。見て、味わって、香りを愉しむ。心地良い風が店内を吹き抜ける開放的なお店。播磨坂の桜が満開になる頃には、ぜひとも訪れたい。

お薦めメニュー シューアラクレーム／ケーキ各種 他
【お酒】岡山県新見市哲多町「ドメヌテッタ (domaine tetta) ワイン」

[茗荷谷] スイーツ・カフェ

パティスリー レセンシエル

ばていすりー れせんしえる



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材
岡山岡山岡山
出身企業お酒

☎ 03-6320-8669

📍 文京区小石川 4-16-7

🕒 10:00 ~ 18:00

📅 木 (不定休)

📍 東京メトロ「茗荷谷」駅より徒歩7分



ラーメン好きを唸らせる 朝8時から開店するラーメン店

岡山出身の店主が作るラーメン・つけ麺は、大量の鶏ガラ、豚骨スープに高知県産の生姜を加えてじっくり煮込んで作る、濃厚ながらも生姜の風味香る爽やかな一杯。麺は太麺で、スープとよく絡み、相性抜群。池袋駅に近く、朝8時から開店しているため、ラーメン好きにはもってこいのお店だ。食材とスープにこだわった一品をご賞味あれ。

おすすめメニュー チャーシュー麺／塩チャーシュー麺／生姜昆布水つけそば(醤油)

[西池袋] ラーメン

にしき之 中華そば

にしきのちゅうかそば



Google map URL



☎ 03-6826-9424

📍 豊島区西池袋1丁目13-8

🕒 8:00 ~ 26:00

📅 休月

📍 JR「池袋」駅より徒歩1分



お店全体がエンターテインメント 古本市場ならではのブックカフェ

漫画の聖地トキワ荘通りを進んでいくと、白い壁にシンプルながらお洒落なロゴが目印の「ふるいち トキワ荘通り店 蔵」が目に入る。エンターテインメントリユースチェーン「古本市場」が手掛けるブックカフェで、トキワ荘ゆかりの漫画や古本屋ならではの貴重な本を読みながら、こだわりのコーヒーやフードメニューを楽しめる。同じ愛称を持つ「倉敷うどん ぶっかけふるいち」のぶっかけうどんも期間限定で提供予定なので事前にご確認を。

おすすめメニュー カプチーノ／クリームソーダ／昭和プリン(固め)／和風カレーうどん

【落合南長崎】カフェ

ふるいち トキワ荘通り店 蔵

ふるいち ときわそうどおりてんくら



Google map URL



☎ 03-3951-4560

- 📍 豊島区南長崎3-11-16
- 🕒 10:00 ~ 18:00 (L.O.17:30)
- 🌙 月 (月曜日が祝日の場合は翌平日)
- 📍 都営大江戸線「落合南長崎駅」A2出口より徒歩5分、西武池袋線「椎名町駅」南口より徒歩15分、西武池袋線「東長崎駅」南口より徒歩10分



個性的な渾身の串焼きと 激レアの酒を堪能

個性的な一串入魂の串焼きを、山盛の新鮮なキャベツの上に並べ、だいたい果汁を使った秘伝のタレで食べる。おすすめ串が絶妙なタイミングで出され、満足したらストップするおまかせコースが人気だ。地酒には桃太郎伝説の鬼の名前をとった「温羅」や、翠王芋を使った「翠王」があり、東京でこの2種を飲めるのはココだけ。また、岡山の名物料理も充実している。岡山市出身のマスターと岡山話で盛り上がるのも面白い。

お薦めメニュー 厳選7本コース/スーパーホルモン
【お酒】温羅/牡丹鶴

【三軒茶屋】居酒屋・バー

くし頃

くししょう



Google map URL



岡山 岡山 岡山
応援 食材 料理
岡山 岡山 岡山
出身 企業 お酒

☎ 03-3410-0094

🏠 世田谷区太子堂 1-15-13 ソフィアビル 1F

🕒 17:00~24:00

(土、日のみ 15:00~24:00)

📅 月、第2・4火

📍 田園都市線ほか「三軒茶屋」駅南口より
徒歩4分



六古窯の器でいただく 極上の酒と新鮮海の幸

備前焼の里・備前市出身の店主こだわりの日本伝統の六古窯の器で、四季折々の料理が楽しめる。豊洲から仕入れる新鮮な海の幸で構成される「刺身盛合せ」があれば、「御前酒」「美作新米新酒」といった岡山の地酒もつつい進む。盛り付け皿、酒の徳利から灰皿まで、店主が集めたさまざまな陶磁器が、ギャラリーのように並ぶ。店内に飾られた絵やメニュー表などは、すべてイラストレーターでもある夫人の作という。

お薦めメニュー 刺身盛合せ／旬の魚の揚げ物
【お酒】御前酒／美作新米新酒／作州 他

【下北沢】居酒屋・バー

六古窯

ろっこよう



Google map URL



☎ 03-3467-6380

🏠 世田谷区北沢 2-28-6 みなとヤビル 1F

🕒 17:00~24:00

🔥 火、第3月

📍 井の頭線ほか「下北沢」駅西口1より徒歩2分



世界三大小籠包の名店で 修行したシェフのお店

シェフが自信を持って提供する小籠包をはじめ、本格的な台湾料理やオリジナル点心、創作中華をカジュアルに楽しめる。使用する器の殆どは、オーナー夫人の父であり伝統工芸士の猪俣政昭氏作の備前焼。料理が映える器の数々は、直売価格で購入することもできる。厳選した台湾茶やタピオカドリンク、台湾ビールや台湾紹興酒に加え、岡山県産の日本酒やシェフ厳選のワインまでドリンク類も多彩な顔ぶれ。

お薦めメニュー 小籠包4個／ルーロー飯／台湾風スパイシー唐揚げ
【お酒】備前幻

【雪が谷大塚】居酒屋・カフェ & バー

HarunAtsu cafe

はるなつ かふえ



Google map URL



☎ 03-6883-3758

🏠 大田区南雪谷 2-11-24

🕒 11:30~14:30 (L.O.14:00)

17:30~22:30 (L.O.21:30)

🛑 不定休 (インスタで更新)

📍 池上線「雪が谷大塚」駅南口より徒歩1分



真庭市の 想いがつまった台所

『しなちるママの野菜畑』は、真庭市の有機野菜や無農薬にこだわった食材を取り扱う直販所だ。安全面に配慮し、地元の農家から直接仕入れているのが特徴。真庭の野菜を一口食べたら、子供の好き嫌いがなくなったというほど、鮮度と味に絶対の自信を持っている。遠方から買いにくる人も多く、お店で手づくりのお惣菜は、夕飯までには売り切れてしまうほど。宅配発送注文も可能なので、是非新鮮で安全な真庭の野菜をご賞味あれ。

おすすめメニュー 真庭産農薬不使用白米2kg / 農薬不使用真庭産のはちみつ160mg

[立会川] 産直野菜

しなちるママの野菜畑

しなちるままのやさいばたけ



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材料理
岡山岡山岡山
出身企業志業

☎ 03-6423-0204

📍 品川区南大井 1-1-18 1F

🕒 10:00 ~ 18:00

🌿 日祝

📍 京急本線「立会川」駅より徒歩2分



焼き鳥一本で勝負 希少部位が食べられる串の名店

美咲町出身の店主が修行を経て独立、『鳥おき』を始めて14年になる。最大の魅力は、飼育期間が75～85日の三重県産伊勢赤どりを一羽丸ごと仕入れてお店でさばくため、希少部位が食べられること。「焼き鳥一本で勝負している」と語る店主が、新鮮な鶏を目の前で絶妙な加減で焼き上げる。串焼きのおまかせコースが人気で、タレには岡山のキミセ醤油を使用。本店の2軒隣では『鳥たけ』も営業中だ。

お薦めメニュー ちょうちん／そぼろ丼／皮ボン酢
【お酒】加茂五葉

【学芸大学】焼き鳥

鳥おき

とりおき



Google map URL



☎ 03-3714-5135

📍 目黒区鷹番 3-19-14

🕒 17:00～23:00、(L.O.22:00)

📅 休月

📍 東横線「学芸大学」駅西口より徒歩3分



かもがわ手延べうどんを 風味豊かなダシでいただく

岡山産の手延べうどんは、角がないつるっとソフトな口当たりとしっかりした弾力が特徴。茹でたてを待つ間、だし巻き玉子や、クレソンのサラダなど、個性的な一品料理とお酒も楽しめる。一番人気は「豊前房うどん」。麺の上には、おぼろ昆布や京揚げ、下関の練り物など全国から厳選した具材がのる。ダシは、佐伯イリコと日高昆布を使用。素材の旨味を生かし、繰り返し食べたくなるやさしい味わいが人気の秘密だ。

おすすめメニュー 豊前房うどん / だし巻き玉子 / おぼろおろしうどん / たまごとうどん

[池尻大橋] うどん

うどん豊前房

うどんぶぜんぼう



Google map URL



岡山岡山
応援食材
岡山岡山
岡山岡山
岡山岡山
岡山岡山

☎ 03-3710-5425

🏠 目黒区東山 1-11-15 中目黒 ARK-II 1F

🕒 11:45 ~ 14:30

18:00 ~ 21:00 (売切次第終了)

📅 休日

📍 田園都市線「池尻大橋」駅東口より徒歩10分



丁寧な手仕事が生み出す極上鮭旬の食材を中心につまみや腕物も

井原市出身の大将が営む『鮭 おかだ』。岡山産をはじめ全国から選りすぐりの様々な旬の食材を集め、丁寧な仕事でお客をもてなす。握りは、細身のシャリで見た目にも美しい極上鮭。鮭以外にも、岡山特産の甘く柔らかいシャキシャキ食感が特徴の、黄ニラを使った卵とじの赤出汁も大好評。大切な席はもちろん、一人でもゆっくりと寛げる雰囲気。目黒川沿いにあり、桜の季節は特に人気が出そうだ。

お薦めメニュー おまかせコース／黄ニラの卵とじの赤出汁 他

[中目黒] 寿司

鮭 おかだ

すし おかだ



Google map URL



☎ 03-3464-1344

🏠 目黒区青葉台 1-16-9 サクラガーデンウエスト1F

🕒 (ランチ) 11:30 ~ 14:00
(ディナー) 17:00 ~ 22:00

🚰 休 水

📍 東急電鉄、東京メトロ「中目黒」駅より徒歩5分



きびだんごの味は母の味？ 岡山愛溢れる蒲田のお店

親しみやすい岡山弁と気さくな性格で、お客さんを魅了しているのは岡山出身の店主。自慢の岡山ご当地グルメの数々をふるまう。岡山の郷土料理は、まるで自分の実家に帰ったかのように。アットホームな雰囲気店内では、お客同士が自然と家族のように仲良くなるそう。岡山出身者が集まる会や地元チームのスポーツ観戦などもあり、一度入るとクセになりそうなそんなお店が東京にはある。

お薦めメニュー きびだんごセット(おばんざい3品・ドリンク1杯) / 瀬戸内おでん / 野菜中心おばんざい

[西蒲田] 居酒屋・バー

きびだんご



Google map URL



☎ 03-6785-9216

🏠 大田区西蒲田 7丁目 5-4 2 階

🕒 19:00 ~ 24:00 (日は 16:00 ~ 24:00)

📅 休月

📍 JR「蒲田」駅西口より徒歩2分



ファッションと伝統を織り交ぜた 新感覚料理店

モダンな雰囲気の店内にあるのは、古くから愛されている器の数々。店主の伊藤さんは、岡山県の伝統的工芸品である備前焼に魅了され、その魅力を最大限に引き出し、食とファッション、伝統を融合させたお店をオープン。今も、備前焼の街、岡山県備前市へ、料理を盛り付ける備前焼を求めて作家の元へ足を運ぶ。オープンするまでの苦労の中、伊藤さんを支えたソウルフードの津山ホルモンうどんは、岡山ホルモンうどんとしてアレンジされて、お店のメニューとなった。是非、伝統の器と一緒に堪能したい。

おすすめメニュー 真か鉄板焼きプレート/伊勢海老出汁リゾット/伊勢海老身入り/岡山県ホルモン焼きうどん

[上目黒] 居酒屋・バー

真か

しんか



Google map URL



☎ 03-6303-0862

📍 目黒区上目黒 2-7-10 北上ビル階

🕒 17:00 ~ 23:00

🛖 不定休

📍 東急東横線、日比谷線「中目黒」駅より徒歩3分



クラフトビールから手作りデザートまで 思い思いに過ごすランジット

津山市出身の店長が切り盛りするイタリア式パール。前職で培ったお酒やチーズの豊富な知識をいかし、世界各国のワインを取り扱い、冬にはスイスの本格チーズフォンデュでお客様をもてなす。また、実家で育てられたトマトや、農家直送のシャインマスカットを使用したメニューを季節限定で楽しめる。本格エスプレッソマシンもあり、ティラミスと一緒にいただくコーヒーは格別。入口のガラスに描かれた飛行機をはじめ、店内には常連客から贈られたアートが飾られ、「人と人を結ぶ」あたたかい空間となっている。

おすすめメニュー 各種チーズ
【お酒】各種限定ビール

[府中] カフェ・スイーツ

Caffe&Bar Aeroporto

☎ 042-336-7550

かふえあんどばーる あえろぼると

📍 府中市紅葉丘 3-41-20 松村荘階

🕒 11:00 ~ 23:00

🔥 休 火曜日・第一水曜日

📍 西武多摩川線「多磨」駅より徒歩3分



Google map URL





岡山ミシュランガイド掲載店 珠玉の鶏塩ラーメンが関東でも!!

名店「麵処 ほん田」で修行を積んだ店主が手がける『麵処ぐり虎』の代表作が「鶏塩ラーメン」。見た目はシンプル、味は鶏の旨みたっぷり上品な味わい。丸鶏を贅沢に使用し煮込んだスープは、秘伝の塩ダレと合わせることで、芳醇な香りと旨みが極限まで引き出され、食べた途端にスーッと鶏の旨みが染み渡る。特注麺との相性も抜群で、すると喉を通り抜ける。こだわり抜いた食材の味が楽しめ、スープをさらりと飲み干してしまう珠玉の一杯。

お薦めメニュー 鶏塩ラーメン／特製鶏塩ラーメン／黒トリュフ香る醤油そば 他
【お酒】岡山産フルーツ(マスカット/桃)のサワー各種

【海老名】 ラーメン

麵処ぐり虎 海老名店

めんどころぐりこ えびなてん



Google map URL



岡山岡山岡山
応援食材岡山
岡山岡山岡山
出身企業岡山酒

☎ 046-240-8282

🏠 海老名市中央 1-4-1 ビナウォーク海老名

🕒 11:00 ~ 21:30 (L.O.21:00)

🛑 無休

📍 小田急電鉄「海老名」駅より徒歩4分



父から子へ 受け継がれる想い

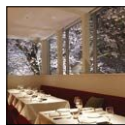
店舗名の「サクラ」は父の店から引き継いでいる。津山市出身の店主の祖父の代から地元津山市駅前で喫茶店を経営していた。惜しまれながらも閉店し、同年息子である店主がフランス料理店を開店。本場フランスで学んだ本格フレンチを提供している。地産地消をテーマとした新しい「薬膳フレンチ」はお店の看板メニューだ。身体を気遣った数々の料理は、記念日や特別な日にもぴったりの料理だ。春には桜の名所の津山市。お店の場所は変わっても、地元への想いは変わらない。

おすすめメニュー 【ランチ】さくらランチコース
【ディナー】さくらディナーコース

【横浜】フレンチ

ペタルドゥサクラ

べたるとうさくら



Google map URL



☎ 045-443-5876

- 🏠 神奈川県横浜市泉区弥生台 5-2
- 🕒 (ランチ) 11:30 ~ 15:00 (L.O.14:00)
(ディナー) 18:00 ~ 22:00 (L.O.21:00)
- 📅 休月
- 📍 相鉄いずみ野線「弥生台」駅から徒歩1分

和食

とんかつ	にし邑	東銀座	→ 6
日本料理	おかもと	神谷町	→13
日本料理	名代あんこう鍋 いせ源	神田	→15
日本料理	てのしま	青山一丁目	→25
和食	東日本橋 ふるとり	東日本橋	→20
和食	和食+bar みつい	新宿	→35
すし	すし顕	赤坂	→18
すし	鮨 おかだ	中目黒	→58
すし・和食	神楽坂 鮨 りん	飯田橋	→30
懐石	花懐石 ふる林	西荻窪	→39

洋食

洋食レストラン	ビストロカフェ ももてなし家	新橋	→ 9
イタリアン	italiano restaurant SCUGNIZZO!	飯田橋	→16
イタリアン	フイレンツェ Sake	三軒茶屋	→59
フレンチ	白土	六本木	→23
フレンチ	ベタルドゥサクラ	横浜	→64

居酒屋・バー

居酒屋・バー	恭恭	新橋	→ 8
居酒屋・バー	吞うてんき	東京	→12
居酒屋・バー	日本橋漁港 快海	日本橋	→19
居酒屋・バー	酒飯亭にいおか	高輪台	→22
居酒屋・バー	メルローズ・アベニュー	神泉	→32
居酒屋・バー	かくれ家	西新宿	→38
居酒屋・バー	GORI	新宿御苑前	→42
居酒屋・バー	醸し屋 素郎 slow	赤羽	→45
居酒屋・バー	たちのみや喜平	池袋	→47
居酒屋・バー	二代目鉄のさら	亀戸	→48
居酒屋・バー	くし顕	三軒茶屋	→52
居酒屋・バー	六古窯	下北沢	→53
居酒屋・カフェ&バー	HarunAtsu cafe	雪が谷大塚	→54
居酒屋・バー	きびだんご	西蒲田	→60
居酒屋・バー	眞か	上目黒	→61
居酒屋・鍋	桃太郎	四谷三丁目	→29

バー	BAR blue moon	高田馬場	→28
バー	坊主バー	四谷三丁目	→31
バー	サウダーズな東京	代々木上原	→33

カフェ

カフェ・スイーツ	カフェレストラン K.MINAMOTO	銀座	→10
カフェ・スイーツ	パティスリー レセンシユル	茗荷谷	→49
カフェ・スイーツ	さくらやま果房 荻窪店	荻窪	→44
カフェ・スイーツ	Caffe&Bar Aeroporto	府中	→62
カフェ	高輪キャロル	高輪台	→14
カフェ	うのまち珈琲店 渋谷店	渋谷	→36
カフェ	星ノ夜ノポート	高円寺	→40
カフェ	茶とあん	阿佐ヶ谷	→43
カフェ	ふるいちトキワ荘通り店 蔵	落合南長崎	→51

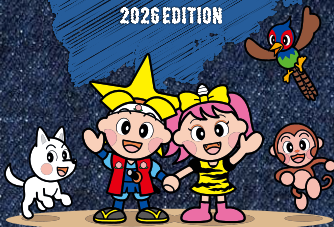
麺類

ラーメン	笠岡らーめん TAKETONBO	築地	→21
ラーメン	笠岡ラーメン一元堂 神保町店	神保町	→26
ラーメン	竹末東京プレミアム	押上	→46
ラーメン	にしき之 中華そば	西池袋	→50
ラーメン	麵処ぐり虎 海老名店	海老名	→63
うどん	UDONつるこし	新宿	→41
うどん	うどん豊前房	池尻大橋	→57
蕎麦	銀座道しるべ	銀座	→11
蕎麦	SUBA VS	渋谷	→37

その他

韓国料理	ト傳	新橋	→7
焼肉	焼肉 しゃぶしゃぶ シャンポール	赤坂	→17
焼き鳥	鳥おき	学芸大学	→56
餃子	餃子世界東京	水道橋	→24
キャビア	国産キャビア専門 蝶鮫屋 東京店	内幸町	→27
中華	GRILL&Bar Hanaya	新宿	→34
産直野菜	しなちるママの野菜畑	立会川	→55

**TOKYO AREA
GUIDE TO SHOPS WITH CONNECTIONS
TO OKAYAMA
2026 EDITION**



©岡山県「ももっち・うらっちと仲間たち」

岡山県東京事務所

2026年3月 発行

東京都千代田区平河町2-6-3 都道府県会館10F

Tel.03-5212-9080 Fax.03-5212-9083