

駅弁

特集2

日本を代表する食文化である駅弁。歴史ある伝統の味から、地域の食材を活かした新しいものまで、全国各地の駅弁を集めました。

取材・文／Office 彩蔵

取材協力／(一社)日本鉄道構内営業中央会

稚内駅

釧路駅

森駅

八戸駅

仙台駅

米沢駅

横川駅

高崎駅

千葉駅

東京駅

横浜駅

小田原駅

新潟駅

富山駅

小淵沢駅

元祖森名物いかめし

北海道 ○森駅(函館本線)

生いかの胴に生米を詰め、火力の強い3連ガスバーナーでボイル。いかから出るうまみと甘辛いたれの相性が抜群。650円／いかめし阿部商店

八戸小唄寿司

青森県 ○八戸駅(東北新幹線)

昭和36年発売のロングセラー。八戸近海産のさばと紅鮭の押しずし。三味線をイメージした“ばち”で、好みの大きさに切って食べる。1,150円／吉田屋

仙台名物牛たん弁当

宮城県 ○仙台駅(東北新幹線)

厚切りの牛タンは、食べごたえ十分。添え物は厚焼き卵、山くらげなど。ご飯には、宮城県産の環境保全米「ひとめぼれ」を使用。1,350円／こばやし

峠の釜めし

群馬県 ○横川駅(信越本線)

だしの効いたご飯を益子焼の器に収めた、温かい釜飯。具材はタレをからめた国産若どり、栗、ごぼう、あんず、うずらの卵など。1,000円／萩野屋

三宝めし

北海道 ○稚内駅(宗谷本線)

北海道を代表する、うに、かに、イクラのセット。ご飯は、それぞれの具材に合うように味つけを変えている。1,150円／稚内駅立売

たらば寿し

北海道 ○釧路駅(根室本線)

たらばがにの棒肉とフレーク、イクラのしょうゆ漬け、サーモンの入ったすし弁当。港町、釧路ならではの海の幸が味わえる。1,480円／釧路祥館



牛肉どまん中

山形県 ○米沢駅(奥羽本線)

山形県産米「どまんなか」の上に、甘辛しょうゆだれの牛肉煮と牛そぼろを敷き詰めている。山形新幹線開業に合わせて開発された。1,250円／新杵屋



だるま弁当

群馬県 ○高崎駅(高崎線)

だるまを開くと、中には山の幸がたっぷり。高崎の開運だるまをモチーフにした容器は、食後に貯金箱として再利用できる。1,000円／高崎弁当



あさ漁り

千葉県 ○千葉駅(総武本線)

あさりのだし汁で炊いたご飯の上に、しょうがの効いた煮あさをどっさりとのせてある。貝好きにはたまらない一品。1,150円／万葉軒



容器も食べ方も楽しい駅弁

駅弁は楽しみ方も様々です。「だるま弁当」や「アンパンマン弁当」などコレクションしたくなる容器はたくさんあります。「ますのすし」の容器も立派で、自宅での押しずしづくりにも使えそう。また、「シウマイ弁当」のように食べ方が話題になるものも。5個のシューマイと8等分になった俵形のご飯をどうバランスよく食べるかといったことで、家族で盛り上がってみてはいかがでしょうか。

深川めし

東京都 ○東京駅(東海道新幹線)

農山漁村の郷土料理百選にも選ばれたあさりご飯「深川飯」に、あなごも加えた漁師風の弁当。江戸っ子に愛されてきた粋な味。900円／NRE 大增



シウマイ弁当

神奈川県 ○横浜駅(東海道本線)

冷めてもおいしいひと口サイズのシウマイは発売以来、変わらない。おかずのたけのこ煮や、小梅をのせた俵形ご飯も人気。830円／崎陽軒



元気甲斐

山梨県 ○小淵沢駅(中央本線)

昭和60年、テレビ番組の企画から生まれた二段の折り詰め。上段は京都、下段は東京の料亭が開発に協力。東西の味比べが楽しい。1,600円／丸政



鯛めし

神奈川県 ○小田原駅(東海道新幹線)

手もみ仕上げの鯛おぼろは、ほんのりとした甘さ。香ばしいしょうゆ味のご飯とのバランスは絶妙。スプーン付きで、食べやすい。830円／東華軒



もち豚まいたけ弁当

新潟県 ○新潟駅(信越本線)

越後もち豚を使った角煮や肉団子、そばろのほか、雪国まいたけもプラス。ご飯もコシヒカリで、新潟県の特産品づくしの駅弁。1,080円／神尾商事



ますのすし(一重)

富山県 ○富山駅(北陸新幹線)

明治45年の発売。今や富山の代表食に。ほどよい脂のますと県内産の酢飯を合わせ、国産の笹の葉で香りと彩りを与えている。1,400円／源



電子レンジでの温めに注意!

冷めた状態でおいしく食べられるように作られているのが、駅弁の特徴。そのため、電子レンジで温めることを想定していない駅弁が多いので、注意が必要です。ポリスチレン（PS）製の容器は、一般的には電子レンジは不可です。包装紙の注意書きなどをよく読みましょう。また、峠の釜めしのように、電子レンジでの温め方をホームページで案内している駅弁もあります。



瀬戸の押寿司

愛媛県 ○今治駅（予讃線）

瀬戸内海、来島海峡の潮流で身の締まった鯛を押しずしに。透き通るような鯛の白身の美しさと、笹の葉の香りが食欲を刺激する。1,350円／二葉

鹿児島中央駅

鳥栖駅

今治駅

高松駅

広島駅

岡山駅

松江駅

鳥取駅

姫路駅

新大阪駅

京都駅

名古屋駅

浜松駅

敦賀駅

金沢駅

加賀温泉駅

松本駅

黒豚横丁

鹿児島県 ○鹿児島中央駅（鹿児島本線）

黒豚とんかつ、黒豚とんかつ、黒豚炭火焼の3種を揃えた黒豚づくしの弁当。原材料の豚肉はブランド「かごしま黒豚」のみを使用。1,080円／松栄軒



島根牛すき焼き煮切り丼

島根県 ○松江駅（山陰本線）

うまみが凝縮するまで煮詰めた島根牛のすき焼き。すっぽん出汁、「まつえ蜂蜜」を加えた別容器の「煮切り汁」をかけて食べる。1,200円／一文字家



元祖かに寿し

鳥取県 ○鳥取駅（山陰本線）

半世紀を超えるロングセラー弁当。地元で水揚げしたかににこだわる。八角形の容器はかにの甲羅をイメージしたもの。1,080円／アベ鳥取堂



桃太郎の祭ずし

岡山県 ○岡山駅（山陽本線）

江戸時代から続く地元の祭り料理を駅弁に。桃太郎にちなみ、桃をかたどったピンク色の容器も特徴的なちらしずし。1,000円／三好野本店



夫婦あなごめし

広島県 ○広島駅（山陽本線）

たれの甘みが染みたしょうゆ飯の上には、仲のいい夫婦のように2本並んだあなごが。あなごの骨せんべいも付いている。1,150円／広島駅弁当



げんき100ばい！アンパンマン弁当

香川県 ○高松駅（予讃線）

子どもが好きな食材がいっぱい。アンパンマンの顔がデザインされたふたを開けると、中のご飯にもアンパンマンが。1,300円／ステーションクリエイト東四国



浜松三ヶ日牛&遠州しらす弁当

静岡県 ○浜松駅（東海道新幹線）

甘みのある脂ときめ細かい肉質で定評がある浜松のブランド牛・三ヶ日牛と、磯の香り豊かな遠州灘のしらすの両方を堪能できる。1,030円／自笑亭



荘兵衛さんの焼きさばずし

福井県 ○敦賀駅（北陸本線）

敦賀駅はもとより全国の駅弁大会でも有名。焼いた真さばは、外はパリパリで、中はジューシー。隠し味のしょうがで、後味もサッパリ。1,080円／塩荘



炙りのどぐろ棒寿し

石川県 ○加賀温泉駅（北陸本線）

のどぐろという呼び名で知られる高級魚あかもつを使用。“白身のトロ”といわれるほど脂の乗った切り身をあぶった押しずし。1,600円／高野商店



加賀白山おったから弁当

石川県 ○金沢駅（北陸本線）

郷土料理の治部煮、なめこそばの実あえなどの詰め合わせ。器には伝統工芸の九谷焼、箸に山中塗を用いた郷土色あふれる弁当。1,600円／高野商店



山賊焼

長野県 ○松本駅（篠ノ井線）

とり肉を豪快に揚げた「山賊焼」は、松本市のご当地グルメとして有名。副菜に信州のわさび漬けやまいたけの煮物など。760円／イデヤ軒



松浦のみそカツ

愛知県 ○名古屋駅（東海道新幹線）

風味豊かな八丁味噌が、やわらかな熟成ロース肉のカツを引き立てる。八丁味噌には地元岡崎産のものを使用。980円／松浦商店



旨い! たこめし

兵庫県 ○姫路駅（山陽新幹線）

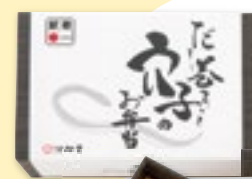
真だこを大根で叩いたあと、さらに両方を一緒に煮ることで、とてもやわらかく仕上げている。たこの煮汁で炊いたごぼうも入っている。1,000円／まねき食品



だし巻きと穴子のお弁当

京都府 ○京都駅（東海道新幹線）

独自製法で味わい深く煮詰めたあなごに、甘さ控えめで上品な京風だし巻き卵を併せて。ちりめんざんしょうを効かせたご飯も美味。1,050円／淡路屋



旅のにぎわい御膳

大阪府 ○新大阪駅（東海道・山陽新幹線）

大阪のソウルフードといってもよいたこ焼き、串カツをはじめ、人気の食材がたくさん。ご飯も赤飯としょうゆ飯の2種類。1,000円／淡路屋

※価格は税込み価格です。

駅弁マークって何？



駅弁の掛け紙や容器に印刷されている「駅弁マーク」は、駅弁の由来ともいわれる歌舞伎の幕の内弁当をイメージしたもの。歌舞伎の勘亭流の字体を使用し、日本の食文化を世界に発信する意味もこめて、ローマ字も併記してあります。日本鉄道構内営業中央会が昭和63年に制定した登録商標。同会加盟企業が製造・販売するものに使用できます。