

①蕎麦ひびき庵

赤塚の山の麓で食す、清冽な手打ち蕎麦

時間：11:30～14:00
17:30～21:00 (L.O.20:30)

定休日：水曜日、第一・第三火曜日
住所：東京都板橋区赤塚 5-34-33
電話：03-6780-0001
席数：32席 駐車場：10台

②のぐちや Bakery

地元民から愛される老舗のパン屋さん

時間：7:30～18:00 (売切れ次第閉店)
定休日：木曜日
住所：東京都板橋区赤塚 5-1-1
電話：03-3930-0050
席数：7席 駐車場：2台

③イタリアごはんとおやつ curari

窯焼きのピッツアと焼き菓子にときめく

時間：11:00～21:00(L.O.20:00)
月曜日は11:00～17:00(L.O.16:00)
ランチタイム 11:00～14:30
定休日：毎週火曜日 (月曜日は17時閉店)
住所：東京都板橋区赤塚 2-9-12 香取ビル1F
電話：03-4283-0715
席数：16席 駐車場：なし

④Café Tomochito

カフェ・トモチート

やさしい時間を過ごせるカフェ

時間
[月～金] 11:30～21:00 (L.O.20:00)
[土] 12:00～21:00 (L.O.20:00)
[日・祝] 12:00～18:00
定休日：第二、第四月曜日 (祝日の場合は翌火曜日)
住所：東京都板橋区赤塚 2-7-6
アプリコットガーデン 102
電話：03-6785-5391
席数：15席 駐車場：なし

⑤パン工房 BOULANGERIE Ken

ブランジェリー ケン

挑戦し続けるパン屋さん

時間：8:00～20:00 (売切れ次第閉店)
定休日：火曜日
住所：東京都板橋区赤塚 2-2-17 東永地産ビル1F
電話：03-5383-2216
テイクアウトのみ 駐車場：なし

⑥バイケーオ

本場のシェフが作るタイ料理

時間：11:00～14:30(ランチ L.O.14:00)
17:00～22:30(ディナー L.O.22:00)
定休日：不定休 (ホームページ参照)
住所：東京都板橋区赤塚 1-9-12
電話：03-5998-6522
席数：22席 駐車場：なし



板橋区立美術館
江戸文化や池袋モンパルナス、絵本の原画を中心とした展覧会を開催。気軽に遊びに来て、お気に入りの作品をみつけてくださいね。
時間：9:30～17:00 (入館は 16:30 まで)
休館日：月曜日 (ただし月曜が祝日のときは翌日) 展示替え期間中 (常設展示はありません) 年末年始
住所：東京都板橋区赤塚 5-34-27
電話：03-3979-3251
03-3977-1000 (テレホンサービス)

板橋区立美術館まで
「下赤塚駅」より徒歩約 22 分
「地下鉄 赤塚駅」より徒歩約 25 分



①蕎麦ひびき庵

赤塚の豊かな緑の中で、静かな時間を過ごせる蕎麦屋。四季折々の中で、その時期に合わせて原産地を特定し、香りとしのある品質の玄蕎麦（殻つきの蕎麦の実）を選びすぐり、全国から取り寄せている。だし用のかつお節は味に丸みのある 2 年ものを使用するなど、オーナーが納得した素材のみを使っている。おすすめのかき揚げ天せいろは、カラッと大きく揚げた生桜えびのかき揚げと、みずみずしく喉ごしが良い蕎麦の組み合わせに五感も大満足。蕎麦の他にもうどんやご飯もの、鶏・鴨、お魚の一品料理もあり、日本酒も各地のものを取りそろえている。店内は自然光が差し込み、落ち着いた空間。また、バリアフリーのため、ベビーカーや車いすの方も安心して利用できる。

1 かき揚げ天せいろ（1400 円）は、白髪ネギと駿河湾産の生桜えびをカラッと揚げた人気のメニュー。海老とネギの甘みがマッチしていて、香り高い。2、3 店内は大人がくつろげるような落ち着いた空間。個室もあり、貸切やパーティも可能。



④Café Tomochito カフェ・トモチート

素材にこだわりのあるカフェ。体に負担の少ない原材料で、お子さまも安心して食べられる。カフェメニューのおすすめは、バナナスポンジケーキのセット。国産の小麦粉を使用しているため、しっとりとした生地と、菜種油によるさっぱりと軽い味わい。食事メニューのおすすめはオムライス、ドライカレー、プッタネスカ。パスタには、季節限定のソースも用意されている。ドリンクも豊富で、夏と冬には限定メニューもあり、お酒も幅広く取り揃えている。店内で食事をすると、全ての商品にニコニコクッキーが付いてくるという嬉しいサービスも。ベビーカーの貸出もあり、のんびり過ごしてほしいというオーナーの気持ちが店内の隅々まで伝わる。音楽ライブや落語、演劇などのイベントも開催されている。

1 バナナスポンジケーキのセット（700 円）。たまご味のスポンジ生地の中にクリームとバナナが挟まっている。2 店内は、ゆったり落ち着いて過ごせるよう、あたたかみのあるインテリア。3 お持ち帰り用のクッキーも種類豊富。バターと卵は不使用。



②のぐちや Bakery

昭和 2 年に創業し、パン屋としてスタートしたのは昭和 55 年の老舗。おすすめの食パンは生地はきめが細かく、ふんわりやさしい。シンプルな味だから、甘いジャムからサンドウィッチのような惣菜まで、どんなものでも相性バツグン。区民が選んだ「板橋のいっぴん」に認定されるほど、地域の人々に愛されている。他にも子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の方に味わっていただけるように、やわらかく、親しみのあるパンを取り揃えている。防腐剤は一切使用していないため、からだに優しく安全。店内には、イートインスペースもあり、コーヒーは一杯 200 円でおかわり自由。また、バリアフリーになっているので、ベビーカーや車いすの方も気兼ねなく入店できる。

1 人気商品。写真真上から時計回りに、ショコラ（160 円）、あんぱん（140 円）、アップルカスタード（180 円）、クリームパン（160 円）、カレーパン（150 円）、焼きそばパン（160 円）。2 「板橋のいっぴん」に選ばれた食パン（220 円）。3 店内のイートインスペース。



⑤パン工房 BOULANGERIE Ken

粉の風味を生かしたパン屋さん。小麦粉だけでなく、パスタ粉やうどん粉など 13 種類以上の粉を使い分けている。日本はもちろん、カナダやヨーロッパのものなど産地も様々。粉によって味や質感が変わるため、それぞれのパンに合うものを使用している。メニューも豊富で 40 種類以上のパンが次々と焼き上がる。旬のものや、ここでしか味わえないものもあり、店長いわく「来るたびに新しいメニューに出会い、変化があるお店を目指している」とのこと。おすすめは味噌ナッツベーグル。テレビ番組の紹介や雑誌で金賞をとるほど人気。また、キウイクロワッサンなど、他の店にはない創作パンもある。平日は 7:00 頃からオープンするため、出勤の途中にも購入でき、お買得な割引サービスもある。

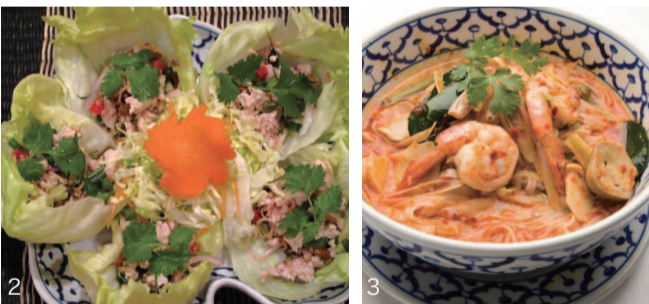
1 店内には続々と焼き上がったパンが並べられる。2 人気商品のマカデミアナッツココアチョコチップパトン（356 円）とベリークリームチーズベーグル（216 円）。3 味噌ナッツベーグル（216 円）甘辛い味噌を焼いた香ばしさと、もちもちの食感。



③イタリアごはんとおやつ curari

本格ピッツアやパスタが味わえるイタリアンのお店。8 年間修行したオーナーが、店内の窯で一枚一枚焼き上げているナポリピッツアは、生地の外がサクサク、中はモチモチの歯ごたえがたまらない。ドリンクメニューも豊富で、イタリア産のボトルワインは、お店が自信をもっておすすめできるものばかり。各種のワインによってイタリア全土を制覇できる。産地別の生ハムやこだわりのサラミなどワインに合うメニューも絶品だ。店内では、旬の食材を使用した自家製のスコーンやクッキーなど、テイクアウトの焼き菓子も販売している。中には、お酒に合うみそチーズのクッキーのような変わり種も。お店にはおむつ交換台やゆりかごもあるため、小さいお子さま連れでも安心して利用できる。

1 マルゲリータ（900 円）は、おすすめの一品。シンプルなものだからこそお店の個性と技が現れる。2 お店のインテリアには、古材を使用しており、懐かしく、ゆったりと過ごせる空間だ。3 スコーンやクッキーなどの焼き菓子は種類も豊富。※写真は全て(C)小林写画。価格は税抜。



⑥バイケーオ

本格タイ料理のお店。タイ料理が初めての人向けのものから、現地仕様のもので、他ではなかなか味わうことのできない料理も用意されている。メニュー豊富なため、辛い料理が苦手な人でも楽しめる。中でもおすすめは、トムヤムラーメンとヤム・ムー・タカイ。トムヤムラーメンは酸味のある辛いトムヤムスープと、タイの米麺がよく合う、開店以来の人気メニュー。マイルドから大辛まで、ある程度の辛さ調整ができる。ヤム・ムー・タカイは、豚肉とレモングラスのサラダ。タイ料理がブームの昨今でも、日本ではあまり聞き慣れない料理。少しピリ辛なのは、レモングラスの成分で、ヘルシーかつビタミンもちゃんと取れる、美容にも良い一品。辛さが苦手な人にもオススメ。店内はタイ風のインテリアと音楽が流れ、異国気分を味わえる。

1 店内はスパイスの香りが漂い、エスニックな気分を堪能できる。2 ヤム・ムー・タカイ（880 円）は、ディナータイム（17 時～）のご提供。3 トムヤムラーメン（760 円）は、ランチタイムには他のメニューとともにスモールサイズのを付けられる。 ※価格は税抜。