

# ソラノイロ 宮崎千尋のラーメン理論

目次

## 1 章 ソラノイロの現在地

### 直営店のフラッグシップメニュー

中華そば（本店）  
淡麗醤油ラーメン（東京駅店）  
ベジソバ（東京駅店）  
淡口豚骨ラーメン（王子店）  
中華そば（池袋店）  
つけそば（本店）  
ヴィーガン醤油（東京駅店）

### 味づくりを支える主要パーツ

各パーツ概論

#### スープ

ダブルスープ  
鶏清湯・鶏油  
豚清湯・背脂  
豚白湯  
煮干しだし  
貝だし  
ベジブロス

#### たれ

醤油だれ  
塩だれ

#### 香味油

香味油

## チャーシュー

チャーシューのバリエーション

吊るし焼き焼豚／煮豚／低温調理チャーシュー

## 自家製麺

「麺」について

自家製麺のつくり方

麺図鑑

本店（自家製麺）／池袋店（自家製麺＋つくば製麺）／グルテンフリー麺（宮内舎）／  
東京駅店（つくば製麺）／王子店（つくば製麺）

## 主要食材と生産者

玄米麺、野菜（宮内舎）

瀬戸のもち豚（瀬戸牧場）／天草大王（明成）

アイコトマト（竹之内農園）／

ミディトマト（風早 山本農園）

## 2 章 メニュー展開の方法論

直営店のコンセプトとメニュー

**本店：ソラノイロ ARTISAN NOODLES**

中華そば

つけそば

**東京駅店：ソラノイロ NIPPON**

淡麗醤油ラーメン

“極”醤油つけめん

ベジソバ

ヴィーガン醤油／ヴィーガン担々麺

グルテンフリー塩ラーメン

**ソラノイロ池袋店**

中華そば

キノコのベジソバ

つけ中華

油そば

旨辛中華そば

**空ノ色王子店**

淡口豚骨ラーメン

濃厚豚骨ラーメン

サイドメニュー図鑑

特製手作り焼売／皿ワンタン／餃子／

チャーシューエッグ／煮干し和え玉／

辛い和え玉／かしわ飯

Column

フラッグシップラーメンの変遷

「ベジソバ」誕生秘話

他店から、異業種から、時流から学ぶ

コッペパン業態への挑戦「かえでパン」

ECサイトの展開

### 3 章 限定ラーメンのつくり方

限定ラーメンの考え方

実例：アイコトマトの冷やし麺

限定ラーメンライブラリー 2011 - 2020

これまでの限定ラーメン全リスト

### 4 章 宮崎千尋と考える、これからのラーメン店主の仕事

職人のスピリッツとスキル

ラーメン職人に求められる「力」／他店のどこをチェックするか／提供時のスープ温度／

盛りつけのポイント／湯切りは平ざるかテボか／営業中にスープを炊き続ける意義

これまでの挑戦を振り返る

「素良」 SNS 時代のアンチテーゼ

### 経営者の思考と判断

「自分の店」について／資金繰りでの苦い経験／

修業時代の苦勞／大手で修業するメリット／

会社を継続するために／

「ラーメン評論」との向き合い方

これまでの挑戦を振り返る

「salt&mashroom」2013年のアニマルオフ

### 成長の源泉は人材にあり

採用にあたって／新人研修に時間をかける理由／

スタッフ教育の方法論／本店と支店の一体感づくり／支店チェックのポイント／

支店は数字ではなく環境を見る／伸びる人材の育て方／ラーメン店の「働き方改革」

### ブレイクするための戦略

ラーメンの値付け／業界のブームをとらえる／

若い客層を増やすには／ SNS 使いこなし術

これまでの挑戦を振り返る

「京橋店」スパイス系ラーメンの提案

これまでの挑戦を振り返る

「浅草橋店」女性のための二郎系

### 外食業界の風を読む

賞やランキングについて／ラーメンイベント／

ヴィーガンに注目／他業種とのコラボ／

EC 戦略と販売のコツ／テイクアウト／

今の時代の店舗のあり方／「食サ分離」とは／

都心基幹店の役割

これまでの挑戦を振り返る

おうちラーメンのコラボ

## 課題を解決するヒント

「ラーメンプロデュース」という仕事／  
商品開発のヒント／プロデューサーの手腕／  
悩んだときに／「儲かる」ラーメンとは／  
定点観測する店／「春木屋理論」に学ぶ

## 追補レシピ