



onigiri



curry



miso soup



soup



ramen



Unroutine Breakfast

朝ごはん

アンルーティン

特集



banh mi



dashi maki



pho

ルーティンとは、繰り返し行う決まった動作や日課のこと。
 朝起きて、顔を洗い、朝ごはんを食べて(食べていない人も多かな?)
 意識をしなくても、いつも通りの行動をしていると
 いつのまにか、行ってらっしゃい! 行ってきます! の時間に。
 そんな毎日もいいけれど、そんな毎日じゃ物足りない。
 ルーティンじゃない、アンルーティンな朝。
 しかも、朝ごはん。
 毎日にちょっと刺激を与えてくれる
 外で過ごす朝ごはん、ちょっとのお散歩が
 私たちがみなさんに試してほしい、アンルーティン朝ごはん。
 出会ったヒントを生かして、
 いつもの朝ごはんに、一品加えてみたり
 異国料理にチャレンジしてみたり
 朝日を浴びながらのお散歩をルーティンに加えるのもいい。
 がんばりすぎない、でも刺激をくれる朝ごはん。
 どんな時間が待っているのか。
 さあ、ちょっと早起きして、行ってらっしゃい!

edit & text & photo : yukiko imamura
 text & photo : chiyo mi nakagawa, yoshiko otsuka
 text : yoshiko hirano
 photo : mototsugu maeda (bicolut), dai hashimoto
 design : shinya hamachika (brys)

アンルーティン
朝ごはん

子どもが2人。そりや、ルーティンすらうまく回らない日が多く、時間を気にせず過ごせる休日。朝？ そんなの、とんでもなく少ない。夫に子どもを任せられる、絶好の日が巡ってきたら、迷わず行くのが水前寺。大江エリアだ。

朝ごはんを作らなくていいってだけでも幸せだが、水前寺成徳園のすぐそばで土日曜だけ朝営業をしている「gingila」には、さらに嬉しいポイントがある。まだ人気の少ない参道を歩くのも、特別感がある！ ここは、昼は熊本県産野菜をメインにした料理を提供し、夜はカレーとフオアの店「4183」を不定期営業するユニークなお店。そして、週末の朝には、その両店がコラボしたメニューが楽しめるというのだ。野菜の定食、にぼしでだしをとったフオア（納豆）はんぶつかけが合う！、スパイシーなドライカレー……！、どれにしようかと迷う時間も幸せ！、ワンプレートに絶好に盛り付けられ、たセンスにも感動ももちろん、口福が広がり、これは子どもも喜びそうだなと考えて、ニマリしてしまう。

2軒目のおすすめ朝スポットは、味噌天神前電停から歩いて5分の朝ごはんのお店みそら。電車やバス停には、これから出勤という人たちが並んでいるが、それを横目にお店に向かう、このちょっとした優越感もいい。ここは隣接する「玉木旅館」がプロデュースするお店で、地名と店名にもあるように、もちろん「みそ汁」が

This is the one!

熊本県産の野菜を中心に、薬材本来のうま味を生かした優しい味わいの料理やお酒に合うメニューが人気。夜の営業はインスタをチェック。

● 熊本市中央区水前寺公園5-19
☎ 080-4288-5082

① 11:30~17:00 ※夜は不定期営業
(ランチのオーダーストップ14:00、14:00~カフェタイム)
※ 日曜のみ7:00~11:00(オーダーストップ10:30)

休 月曜、不定
☑ なし
② @gingila_kmj



ギンガラ
朝ごはん定食
1,100円

gingila

ランチで人気の20種類の野菜を使った「お野菜たっぷりランチ」を、朝食用にコンパクトに。店主自ら山都町や苓北へ出向いて仕入れた珍しい野菜もあり、見た目にも楽しめる定食。



ブンガゴーン
並1,200円

POMBO

ベトナムの混ぜ麺「ブンガゴーン」は、野菜とレモン、スパイスを混ぜた、旨辛で滋味深い味わい。マヨネーズや具材も手作りの自家製「バインミー」と一緒に楽しみたい。



バインミー
ホール
800円

丸鶏をだしにした激費たっぷりのスープのフーや、自家製バインミーなど心身に優しいベトナム料理がメイン。手作りデザートも人気。

● 熊本市中央区大江25-3-1
☎ 096-363-7227
① 8:00~14:00

休 月・金曜
☑ なし
② @pomboyome



朝ごはんのお店 みそら

和定食
880円

和定食のほか、洋定食と卵かけご飯も提供。店内にはカウンター席もあり、テラス席ではペット同伴OKと、思い思いに過ごすことができる。

熊本県産の白ごはんと手作りみそを使ったみそ汁、魚と卵料理、小鉢2つが付いた定食。旅館でも提供するため、連泊客や常連客にも喜んでもらえるように毎日異なる小鉢が登場。

● 熊本市中央区大江6-22-12
コスモビル1階
☎ 096-366-1332(玉木旅館)
① 7:00~11:00

休 月曜
☑ なし(要問合せ)
② @misola_breakfast



Unroutine Area
水前寺
大江
界隈

朝ごはんとお散歩、はじめませんか？

水前寺〜大江・唐人町・江津湖界隈で見つけた、素敵な朝ごはんスポット。
そのご近所をちょっとお散歩するだけで、まだぼーっとしていた頭もリフレッシュ！
食べて歩く、歩いて食べる、どちらも、朝ごはんをいつもより美味しくしてくれること間違いなし。



市営シニアイルサビの目印で
特筆するの気持ちいい



ジェンズ邸の周辺には、湧水が流れ込む美しく澄んだ加勢川が流れている

水前寺成徳園へ続く
加勢川沿いの道は、風情ある石畳

美しい湧水と澄んだ空気が心地いい水前寺の朝は、静かに私たちを出迎えてくれる

Good Morning!



歩いた道のりは、朝ごはんの時間
お店の雰囲気を味わってほしい





食事だけでなく空間も落ち着くから、箸が進む、進む



お店は、下江津湖と熊本市動植物園のすぐ真裏にあり、朝から散歩を楽しむ人も多い

タイム

健康から移転。化学薬料を使わずセルフリノベした店内で、体に優しいフォーを提供。子どもからお年寄りまで幅広く合うフォー専門店。

● 熊本市東区広木町3-23 休 不定 (Instagramにて)
☎ 096-240-2564 ④ 6台
③ 8:00~15:00 ⑤ @pho____time
(オーダーストップ14:00)

なんとなく日々を過ごしていると、疲れていることに気づいてない……なんてことも。そんな時は、さすが「熊本市民のオアシス」朝の江津湖を歩き水面を眺めていると、心がスッキリ。さらに「グク」お腹も空いてきた。こんな時に向かうのは「タイム」。

人気のフォーは、小麦アレルギーの人でも安心して食べられるグルテンフリーの米粉麺を使い、スープも手作りで、キッチンに差し込む朝日を浴びながら作るフォーはキラキラと輝き、元気になるような一杯だ。鶏肉の「フォーガー」と牛肉の「フォーボー」の2種類。麺は替え玉があり、これが結構注文が入るとか。



clink
clink

「みんな同じものを食べられたらいいな、という想いでお店をしています」

Unroutine Area
江津湖
界限



フォーガー 1,000円 生春巻き 400円

国産鶏と有機野菜から作ったスープに天然塩、ごらめとシンプルながら、しっかりと旨みを感じる。生春巻きは2種のソースで味わえる。フォーの替え玉は150円。
※価格は変更の可能性あり



みそとおだしの風味に
ゆったりと心をほぐす

夜型人間なので、「休日に朝食を食べに外出する」というライフスタイルとは無縁だといえ、実は憧れはある。そんなほのかな夢を叶えてくれるお店が登場した。江戸時代、宝暦元年創業のみそしょうゆ屋が営む「日々麹舎」が、創業の地である城下町に食事でもできる店舗を開いた。こちらの食事は、10時スタート。普通の人には早めの食卓かもしれないが、夜型人間にとっては絶妙な「朝ご飯タイム」だ。

石造りの明八橋から川沿いに降りて、随分高くなった朝や水のきらめきを浴びたり、古町を歩いて古民家が点在する城下町の雰囲気に触れるうちに、心と体の準備が整う。そして10時オープン。直後のお店と飛び込んだ。

おにぎり2個、だご汁、小鉢のセットをセレクト。みそ美味しさは、いわずもがな、おにぎりを目の前で炙つたり、締めのだしを注いでくれたり、と舌だけでなく目に鼻に届く、めくるめくおもてなしに心がホカホカとあたたまる。みそだしって、こんなにも心に届く飲み物だったのか。食べ終わるころ、入れ違いで食事のお客さんが続々と入ってくる。カワンター10席だけの、昼は順番待ち必須の同店。なんだか少し得した気分だ。早起きでもないが、ナントカの得……と胸の中で呟きながら、店内で売られているみそやだしを物色し始めた。心豊かな一日の始まりになった。

日々麹舎 本店

菊陽町で人気の味噌・醤油製造の「やまうち本店」が営む売店・お食事処として、2025年8月にオープン。だご汁とおにぎりのセットが楽しめるほか、みそしょうゆなどの販売も。

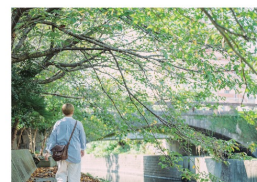


「やまうち本店」は50年余り、菊陽町で製造販売を行っているが、創業の地は熊本城のお隣元



一寸三草
おにぎり2個
(おにぎり2個)
1,980円

おにぎりは14種から、だご汁は道・食べさせ、白みそ・赤みそ・4つの味から選べる。車庫食材で丁寧に作られた自家製漬物や小鉢も美味。食後は「締めのだし」のサービスも。



城下町の新町と古町の境目にある、明治時代に架けられた石橋「明八橋」。坪井川沿いに遊歩道があるため、石工の技術を堪能しながらゆったりお散歩

● 熊本市中央区西鹿人町10 休 月曜 (祝日の場合は翌日)
☎ 096-274-4860 ④ なし
③ 10:00~16:00 ⑤ @hibikoujiya
(オーダーストップ 15:00)



店内には、同店の「まぼみしの味噌」や「根昆布だし」をはじめ、味噌醤油商品もずらり。本店限定の「味噌かすてら」も注目



1.散策のスタートは、菊池川を望む「豊前街道山鹿惣門跡」近く。「笹本商店」からは南に約1kmの場所。朝の菊池川の河川敷を歩くだけでも、心満ち足りた気分だ。2.「笹本商店」は豊前街道から少し離れた場所。駐車場もあるので、車で来店もOK。3.あえて卵を巻かずに寄せる焼き方。これでブルブル、ジューシーな食感が生まれる



大きな出汁巻卵定食 980円

この味にたどり着くまで2年を要したという、関西風のだし巻きたん玉子焼きがメインの朝定食。漬物もご主人の手作り。

さすが温泉街！ 惜しみなく流れる飲泉用の温泉水。しっかり体に染み渡らせる



笹本商店

カウンター4席にテーブル2つの小さな朝ごはん専門店。名物の出汁巻卵の朝定食やお重に加え、朝カレーもファン多し。自家製漬物や出汁巻卵はテークアウトも人気。

● 山鹿市山鹿1139-2 休 月・火曜
☎ 080-3900-8725 ② 6台
③ 6:30～なくなるまで ④ @sasamotosho_ten
(平日は10:30頃、土・日曜はもっと早いことも)

Unroutine Area

山鹿市
豊前街道
界隈



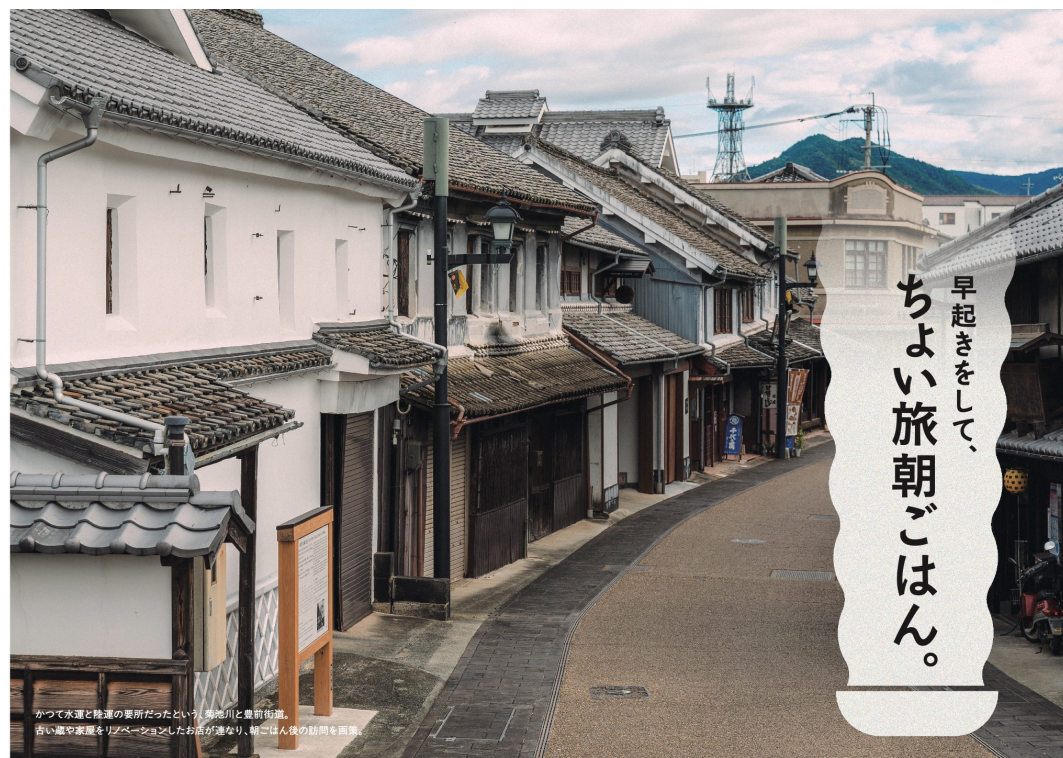
街道の趣をおかずに、大きなだし巻きたんを頼張る

「最高に美味しい朝ごはんを食べよう。そう思い立った私は朝6時、菊池川の水面にキラキラ揺れる朝日を眺めていた。普段なら布団と格闘している時間帯です。で、ちよとした非日常だ。ここから豊前街道を散策してお腹を空かせ、いざ朝ごはん」という作戦。心はずに旅気分だ。

散策開始。老舗酒造や酒屋、古民家リノベのカフェが並び、歴史の風情あふれる街道を歩く。「さくら湯」の前にある飲泉場で喉を潤せば胃腸の調子も整う気がする。八千代座方面への坂道も運動不足の身をヒイヒイとなんとか動かし、出発からおおよそ30分、街道から外れて少しの場所にあるお目当ての「笹本商店」に到着。店主ご夫妻の元気な「いらっしゃい」の声にお腹がグウと膨れた。

こちらは2年前にオープンした朝ごはん専門店。朝6時半オープンと早朝にもかかわらず、こを目前に来る地元民や観光客、バイカーも多いのだそう。注文したのは、卵3つを使っただし巻きたんが主役の朝ごはん。筆箱のような大きなだし巻きたんを入れるとだしがしわたりと染み出し、香りがふわんと立ちのぼる。これはご飯が進む。漬物もご主人の手作りで、これまたご飯が進む。そしてみそ汁も風味豊か、散策で運動したのも相まって、ご飯がとにかく進む。これぞ日本の朝ごはん、という感じが隣人が注文している出汁巻きたんかけ重やスパイスカレーも魅力的すぎて、次回のお楽しみしようかと決意。

こちらを営む笹本夫妻は、なんと午後は整体師としても活躍されるそうで、二刀流のパワフルさにこちらにも元気をもらう。夫妻との楽しいおしゃべりに心も満腹。非日常の景色の中で新たな出会いを楽しもう……。わずか一時間余りの出来事だったが、紛れもなく旅のひとつだった。



早起きをして、
ちよい旅朝ごはん。

かつて水運と陸運の要所だったという「菊池川」と豊前街道。古い蔵や家屋をリノベーションしたお店が連なり、朝ごはん後の訪問を企画。



今度の休日は、ゆっくり過ごせそう。そんな日は、いつもより早起きをして車を走らせて欲しい2エリアをご紹介します。湯気が立っだし巻きたん、台湾の屋台を思い出すような豆花。帰りは朝風呂なんて素敵。

寒い季節に嬉しい「出汁巻あかけ重」(1,100円)や、ご主人がスパイス配合から作っている「スパイスカレー」(950円、それぞれに機嫌いいファンがいるぞう。

まるでここは台湾？好奇心くすぐる異国の朝ごはん

Unroutine Area

菊池市
菊池温泉
界隈

台湾に一度でも行ったことがある人は知っているであろう、台湾朝ごはんの素晴らしさ。一見シンプルで素朴な食文化をした台湾の朝ごはんは、この上なく美味しくオープンエアな空間で飛び交う異国の言葉と調理器具同士が奏でる強めの音さえも、朝の澄んだ空気に溶け込んで旅の余韻を色いものにしてくる。

菊池の町中にある「美豆花」では、そんな台湾の朝ごはんの空気をまるっと味わえるという噂だ。扉を開けると、空色のタイルの奥から「おはようございます」と声をかけられた。店主の竹村さんは台湾が好きすぎて留学までしてしまいう台湾愛強めの人。「台湾で出会った豆花が格別で、みんなにもこの美味しさを知ってほしい」との思いで、台湾スイーツの豆花（トウフン）専門店を2022年にオープン。2024年の夏には、週末の朝の時間に朝ごはんをスタートさせた。「わたしが留学中に食べていた美味しいものが、です。そう言っ出てくれた朝ごはんは、鹹豆漿（セントジャン）と

マイミク

美豆花

2022年オープンの豆花専門店。台湾ラヴァーの店主が「こんなお店があったらいいな」を自ら実店舗化。テイクアウトも対応してくれる。

● 菊池市国府162-2 休 月・火曜
なし 日 2台
① 12:00~18:00 ② @mei_toufa
(オーダーストップ17:30)
金・土・日曜は8:00~15:30
(オーダーストップ15:00)



いう温めた豆乳をお酢で固めたスープや、蜜餅（タンビン）という台湾クレープ。未知の味わいかと思いきや、どこか馴染みのあるような味わいと台湾ならではのトナリがたまりと融合し、鮮やかな美味しさに包まれていた。帰り道、店の前にはある足湯に入ってみることに。うーん、これはいい。体もおなかも、朝からこんなに癒されちゃっていいのかな？と、とろけそうになりながら、気分がいいので少し町を歩くことに。大きなムクノキの下をくぐった時、菊池の澄んだ空気に溶けいく気がした。

- 1.台湾のお洒落カフェのような雰囲気。どこを切り取っても可愛い
- 2.看板商品の豆花。トッピング全部乗せ1,050円
- 3.お店の前の足湯。10時ごろには満まるそう



鹹豆漿 700円 蜜餅 550円

5種の朝ごはんの中でも、特に人気の2品。鹹豆漿は台湾の朝ごはんの定番。豆油膏（ジャンヨウガウ）というとろみのあるしょうゆをつけて食べる蜜餅も必食。



早起きをして、
ちよい旅朝ごはん。

誰かを誘ってシェアすれば、いろんなメニューが味わえる。



樹齢600年以上の大きなムクノキは、県の指定天然記念物になっている將軍木。緑のトンネルのようになっていて、下を歩くだけで気持ちいい。

アンルーティン
朝ごはん

03 熊本市西区



● 醤油 880円

品数豊富、野菜たっぷりの手作りデリが嬉しい朝ごはん。メインのおかずは日替わりで、具だくさんみそ汁も体に染みるおいしさ。栄養バランス抜群なのもありがたい限りだ。朝からフレッシュ野菜派の人には、たっぷりサラダとスムージーの「栄養たっぷりヘルシー朝ご飯」も。



朝からスイーツやカフェメニューが楽しめるのも魅力。写真左は「塩をかけて食べるビスタオブリン」(600円)

LOBBY by ROTARY COFFEE

熊本駅近くにある自家焙煎コーヒー専門店の姉妹店。体に優しく心はぐれる、野菜たっぷり手作りランチが人気。発酵バターや天日塩にこだわった、コーヒーに合うスイーツも。



● 熊本市南区平田1-8-9 休 なし
☎ 090-4772-0363 P 9台
🕒 8:00~17:00
(オーダーストップ16:00)
※モーニングは~10:00
@lobby_by_rotary

05 熊本市北区



● もうやんカレー モーニングプレート 550円(土・日曜のみ)

グルテンフリー・無添加で低脂質、高タンパクと、ヘルシーさが人気の「もうやんカレー」。薬膳の考え方を取り入れ、大量のスパイスと野菜を煮込んで作られており、体を目覚めさせ腸活にもつながる「朝カレー」だ。ジャガイモマサラ・サラダにルイボ스티ーorコーヒー付き。(朝食は土・日曜のみ)

Diner609/もうやんカレー

関東で健康志向の人からトレーニーまで人気を集める「もうやんカレー」の九州1号店。ランチはバイキング形式で、好きなトッピングのカレーを作る楽しみも人気。



● 熊本市北区龍田2-10-13 休 木曜
☎ 090-4141-0660 P 14台
🕒 11:00-15:00
※土・日曜は8:00-9:30(朝食)、11:00~19:00
(オーダーストップ18:30)
@diner609_moyan

鶏がら・豚骨スープに、熊本のしょうゆ、さらに、天草大王など4種の鶏を6時間煮て抽出した鶏油をプラス。麺は「富貴製麺研究所」にオーダーしたオリジナルを使用。スープと鶏油、麺のうま味が融合した、大人気の一杯だ。他に、塩・味噌・魚介・辛魚も揃う。

熊本家系ラーメン 十五家

家系ラーメンの他にも、月替わりメニューや丼物、つまみもあり、朝ラで一杯もおすすめ。カウンターのみの店内の多くは市場以外のお客さんという。



● 熊本市西区田崎町430-9 P 4-5台
(9時以降は「大海水産」の駐車場利用可)
☎ 096-200-7401
🕒 8:00~15:00、18:30~22:00
@iekel_jyugoya
休 全曜



「ホウレン草やタマネギなどがトッピングされていて、意外とあっさり。夜勤明けの女性のお客さまも多いですよ」と渡邊店長。

04 熊本市南区

● 副業たっぷり理想の朝ごはん 990円
(セットドリンク+300円)

01 熊本市中央区



● しあわせ10品御膳 1,800円

本と朝ごはんの店
TSUBOI SOUP

古民家レストランを間借りして朝のみ営業。店内にシェア型書店も開いており、朝から体に優しい朝食と本をゆっくり楽しめる空間に。非日常の朝時間を過ごしたいときに。

● 熊本市中央区内坪井町3-18「地域食堂Bond curry」内
☎ 090-3052-9252
🕒 7:00~10:00(オーダーストップ 9:00)
休 なし(臨時休などはInstagramで告知)
P 2台
@tsuboi_soup

健康に悩んだ経験から食の大切さを知るオーナーが「体が喜ぶ朝ごはんを」と提供。豆・こま・海藻・野菜・魚・きのこ・いもの「まごわやさしい」を取り入れ、県産食材をふんだんに使った手作りの一品一品は、体を優しく目覚めさせるおいしさ。自分へのご褒美に選びたい一膳。



何と、朝からオーナーセレクトの県産日本酒を飲み比べできる「日本酒 60ml×3種」(1,200円)。ぜひ1日1日の幕開けになりそう!

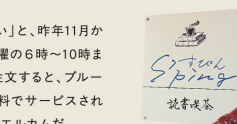
実はご近所さんかも?

気になる朝ごはん 5選

「朝活で心や生活に余裕を持てほしい」と、昨年11月からスタートしたモーニング営業。土・日曜の6時~10時までにコーヒーなどの指定のドリンクを注文すると、ブルーベリーカソナのトーストとサラダを無料でサービスされるという。もちろん食事だけの利用もウエルカムだ。



通常メニューもオーダー可。写真は、濃厚なトマトケチャップとバターの風味が絶品な「ナポリタン」1,100円。日替わり珈琲 650円(2杯目以降は350円)

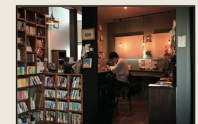


● モーニング限定セットメニュー(土・日曜のみ)

読書喫茶 S'ping すびん

「周りを気にせず本を読めるお店を」とオープン。スペシャルティコーヒーや片手で食べやすいホットサンド、パフェなどがメニューに並び、読書目的のお客さんも多い。

● 熊本市東区新栄1-1-22 休 月曜
☎ 050-8882-7766 P 2台
🕒 10:00~22:00
(土・日曜は6:00から
※モーニングは10:00まで)
@sping_bookcafe



02 熊本市東区

