



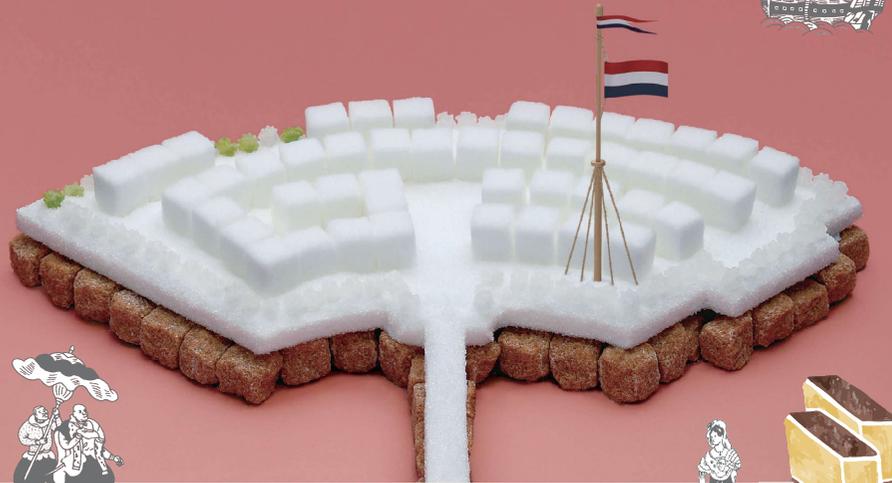
日本遺産

「砂糖文化を広めた長崎街道 ～シュガーロード～」



シュガーロード

# シュガーロードの 美味しいお菓子 ～長崎編～



## 長崎街道と砂糖 の甘い関係





# 長崎街道がつなぐ 砂糖文化

かつて西洋や中国との貿易で長崎にもたらされた砂糖は、日本の人々の食生活に大きな影響を与えました。なかでも、海外貿易の窓口であった長崎と小倉を繋ぐ長崎街道沿いの地域では、砂糖や外国由来の菓子が多く流入したことで、各地の文化と風土を取り入れた独特の食文化が花開き、個性ある砂糖文化が根付いたとされています。長崎街道は砂糖の道「シュガーロード」とも呼ばれており、今なおその技術と味が受け継がれています。



江戸時代、鎖国のもと西洋や中国との唯一の窓口であった長崎の出島や新地。そこに荷揚げされた大量の砂糖は船で運ばれ、京・大阪、江戸等へ運ばれていきました。

一方、長崎から佐賀、小倉へと続く長崎街道は、九州各地の大名たちの長崎警備や参勤交代、オランダ商館長の江戸参府をはじめ、西洋や中国からの品々や技術、文化を京・大阪、江戸へと運ぶための街道として栄えてきました。

西洋や中国から伝わった品々の中でお菓子は、それまでの和菓子とは違い、砂糖をふんだんに使うものでありました。

街道沿道では砂糖が入手しやすく、また、外国由来の菓子の製法を学びやすかったため、長崎カステラをはじめ全国的にも有名な名菓が生まれたとされています。

長崎街道「シュガーロード」を辿ると、長崎街道の歴史だけでなく、400年以上もの時をかけて発展し続ける砂糖や菓子の文化に触れることができます。

数百年の時の中で開花した、砂糖の文化と奥深い歴史をどうぞご堪能ください。

長崎市

## シュガーロード連絡協議会

シュガーロードの歴史と文化を活かし、北部九州一帯の地域が活性化することを目指して、2008年、長崎街道「シュガーロード」に関係する都市の行政と企業、民間団体などによって構成する「シュガーロード連絡協議会」が立ち上げられました。現在3県（長崎県、佐賀県、福岡県）8市（長崎市、諫早市、大村市、嬉野市、小城市、佐賀市、飯塚市、北九州市）が加入し、シュガーロードに関する情報の交換やPRなどを行っています。



# 日本遺産とは



「日本遺産」は地域の歴史的な魅力や特色を通じて我が国の文化・伝統を語るストーリーを「日本遺産」として文化庁が認定するものです。



「砂糖文化を広めた長崎街道～シュガーロード～」のストーリーは2020年に文化庁から日本遺産の認定を受けました。

## 日本遺産「砂糖文化を広めた長崎街道～シュガーロード～」の構成文化財（長崎市）



興福寺

元和6年（1620）開創されたわが国最初の唐寺で、南京を中心に三江（江蘇省、江西省、浙江省）の人たちによって維持された。承応3年（1654）隠元禪師が同寺の招請に応じて渡来したことから、黄檗宗発祥の地と称される。同寺をはじめ唐寺は、中国人から莫大な寄進があったが、その代表が砂糖であった。



旧唐人屋敷内土神堂・観音堂・天后堂

元禄2年（1689）密貿易を取り締まるため十善寺郷（館内町）に造成された。面積は9,432坪、2,000人くらい（年間延べ人数）の中国人が宿泊した。屋敷内に入りできた日本人は遊女に限られ、砂糖がさかんに贈られた（貰砂糖）。現在、土地神を祀る土神堂、媽祖を祀る天后堂、観音堂などがある。



長崎くんちの奉納踊り（コッコデショ）

現在は10月7日から3日間行われる、長崎市諏訪神社の秋季大祭。演目には阿蘭陀船や龍踊など、西洋や中国の影響が色濃く表れている。

安永7年（1778）には、オランダ商館長フェイトが祭礼と市内の見学の許可を求め、年番町乙名へ白砂糖10籠（2～3トン）を差し出したという記録が残されている。

現在も、長崎くんちの庭見世（祭の前に、本番で使用する道具や衣装、祝いの品を披露する場）の装飾に、ぬくめ細工は欠かせない。

そのほかの構成文化財はこちら



# 海を渡ってやってきた「白い黄金」 長崎・出島と砂糖の深い関わり



砂糖を保管していた出島の三番蔵

## 大量の砂糖が運ばれた出島

奈良時代に遣唐使が大陸から日本にはじめて持ち込んだとされる砂糖はごく少量の貴重品。1571年に長崎が開港し、ポルトガルとの貿易が盛んになってからは、砂糖が豊富に持ち込まれるようになりました。それと同時に「天ぷら」「ヒカド」などの南蛮料理や「カステラ」「金平糖」などの南蛮菓子の製法も長崎に伝わります。さらに、ポルトガルに代わり、オランダや中国との貿易が盛んになる18世紀以降は、今の金額で年間24億円相当の砂糖が輸入され、大量輸入時代を迎えます。オランダ船や唐船で運ばれた砂糖は、出島や新地に陸揚げされると、一旦砂糖蔵へ収

蔵。江戸中期以降は長崎会所が一括購入し、国内商人による入札を経て長崎から日本全国へと運ばれていきました。出島がある長崎では、様々な形で砂糖が市中に出回ります。その一つが、オランダ商館員や中国商人たちの遊女へのプレゼントでした。

長崎では、高価な砂糖をたくさん使うことは最高のもてなしとされ、長崎の料理は今でも甘口。かつて「長崎の遠か」という言葉があり、料理が甘くない時に砂糖が足りないことを揶揄したこの表現は、長崎＝砂糖であったことを物語っています。



「長崎港之図」長崎歴史文化博物館収蔵



「南蛮人來朝之図」長崎歴史文化博物館収蔵

その昔、毎年季節風が吹く頃になると長崎の人々の関心はオランダ船の入港にありました。その船の積荷の中で、人々が楽しみにしていたのは「砂糖」。出島は、当時はまだ日本で贅沢品であった大量の砂糖があふれている、特別な場所だったので。現在、出島には砂糖を保管していた三番蔵が復元されており、当時の貿易の様子を知ることができます。



「唐館蘭館図絵巻」長崎歴史文化博物館収蔵



三番蔵には、砂糖を保管していた様子が再現されています。



出島表門橋



出島に住むオランダ人たちは蔵を花の名前で呼んでいました。ちなみに三番蔵はピンクのカーネーションを表す「アンニエール」!

【出島】  
所／長崎市出島町6-1  
☎095-821-7200  
開／8:00～21:00(最終入場20:40)  
休／なし  
料／有料  
※詳しくはウェブサイトをご確認ください



SUGAR  
ROAD  
column

## 我が子の幸せを 願って贈られた白砂糖。

長崎丸山は江戸の吉原、京の島原に並ぶ、日本三大花街のひとつ。そのうち、外国人と交流があったのは、丸山遊女だけでした。花街においても、長崎は特別だったのです。14年もの長きにわたり出島に滞在し、さまざまな功績を残したオランダ商館長ヘンドリック・ドーフ。彼には丸山遊女との間に男の子がいました。しかし、ドーフは帰国せねばならぬ身です。彼は我が子と離れることを嘆きました。そして、子どものことを心配した彼は、長崎奉行へ300籠(約44トン)の白砂糖を託したのです。砂糖は、ドーフの親心そのものでした。



「唐館部屋之図」長崎歴史文化博物館収蔵

## 砂糖と結びついた長崎の食歳時記

脇山壽子

脇山料理教室 主宰

脇山壽子 著「長崎年中行事抄 脇山家おぼえ書きより」より抜粋

長崎では料理などが甘くないときに「長崎の遠か」という言葉があります。江戸時代、大変貴重だった砂糖ですが、出島に砂糖が入ってくる長崎では、贅沢にも料理に砂糖がふんだんに使われておりました。

入来屋では古くから砂糖を取扱っており、父も「砂糖の消費量とその家の文化度は正比例する」等と申しておりました。

お正月、鏡開きの日、朝から大釜であずきをたっぷり炊き、「ぜんざい」を作ります。「長崎の遠うなかごと（長崎が遠くないように）」と砂糖をたっぷり使います。甘さの少ないぜんざいは、「長崎の遠か」とか「馬場ぜんざいのごたる（ようだ）」と言っていました。

3月のひな祭りには、貝づくしの口砂香、5月の端午の節句には、中国文化の混ざった「唐あくちまき」に砂糖やあんをかけて食べます。すき焼きにも砂糖を多く使い甘口に、お餅は砂糖醤油で。おさしみには、甘口のさしみ醤油を。



お菓子だけでなく、お料理にも砂糖を使う長崎の文化と、古くから結びつきが深い外国の文化とが融合して生まれた食文化も数多くあります。「長崎てんぷら」もその中の一つ。衣に砂糖を使っているのが、ほんのり甘く、そのままいただきます。冷めてもおいしいのも特徴です。長崎では人が集まるときに、この「長崎てんぷら」をよく出します。

砂糖には、食品を腐敗から防ぐ防腐剤の役目や、お菓子等がしっとりする保湿の役目もあります。また、脳の食べ物はブドウ糖ですがブドウ糖と果糖から出来ている砂糖は脳の一番良い食べ物です。甘いお菓子の前でホッとすることは多いと思いますが、リラックス効果もあるんですよ。

日本の砂糖はじまりの地、長崎で砂糖とお菓子の歴史や浪漫を感じながら、おいしいお菓子を味わってみてはいかがでしょうか。



# 砂糖とは？

## 砂糖の種類

日本人の食生活を画期的に変えた砂糖ですが、まずは砂糖についてご紹介します。ひとことで砂糖といっても沢山の種類があり、それぞれに最適な使い方があることをご存じでしたか。

**分みつ糖**：さとうきび・てん菜の搾り汁から糖みつを分離したもの



### 上白糖

日本人好みのソフトな風味。何にでも合い、国内の砂糖消費量の約半分を占める。



### グラニュー糖

結晶が上白糖よりやや大きく、さらさらとした癖のない甘みを持つため、コーヒー、紅茶に最適。



### 白ざら糖

結晶がグラニュー糖より大きく光沢のある砂糖。高級な菓子や飲料に最適。



### 三温糖

糖液を煮詰めることで茶褐色となっている。特有の風味を持ち甘さも強い。煮物、佃煮などに最適。



### 中ざら糖

独特の風味がある。煮物などに使用。



### 角砂糖

グラニュー糖を固めたもので、コーヒー、紅茶に使用。1個の重量が決まっているので、料理や菓子作りに便利。



### 氷砂糖

ゆっくり時間をかけて結晶を大きくした水のように見える砂糖。溶けるのに時間がかかるため果実酒用に最適。



### 液糖

溶かす手間が省けるため、ガムシロップ、清涼飲料、ソース、焼き肉のたれなどに使用。

**含みつ糖**：糖みつを含むもの



### 和三盆

日本の伝統的製法で作る砂糖。結晶が小さく独特の風味を持つため和菓子の原料として珍重。



### 黒糖(黒砂糖)

さとうきびの搾り汁をそのまま煮詰めたもの。濃厚な甘さと強い風味がある。

## 砂糖の持つ機能性

砂糖は、虫菌や肥満などの原因と思われるが、砂糖の摂取が直接的にそれらを引き起こすことはありません。誤解の多い糖尿病も、遺伝や肥満、ストレスなど複数の因子が発症に関連する病気で、砂糖の摂取は直接関与していません。それどころか、砂糖には多くの機能性があり、それらを生かした様々な用途に利用されています。



「砂糖のすべて～原料の生産から製品まで～」(農林水産省)を加工して作成

[https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/kanmi\\_sigen/attach/pdf/index-3.pdf](https://www.maff.go.jp/j/seisan/tokusan/kanmi_sigen/attach/pdf/index-3.pdf)



# 長崎から小倉までの228キロ。 長崎街道のおいしい道乗り。

長崎から北九州まで、228kmという  
長い道りのシュガーロード。それぞれ各市の  
名菓の紹介とともに、見どころやイベント情報なども  
あわせてご案内します。



長崎市 | 長崎 | 日見宿 | 矢上宿

# カステラ

16世紀の南蛮貿易により、ポルトガルから日本へもたらされました。寛永元年(1624)創業とされるカステラの老舗・福砂屋の初代・寿助は、ポルトガル人から製法を学んだとされています。



## 観光スポット 端島(軍艦島)

長崎港から船で約40分のところに位置する端島(はしま)。小さな海底炭坑の島は、岩礁の周りを埋め立てて造られた人口の島です。現在では、多くの方が上陸ツアーに参加して軍艦島を訪れています。2015年7月に世界遺産「明治日本の産業革命遺産～製鉄・製鋼、造船、石炭産業～」として正式登録されました。



※軍艦島へ上陸するには各船会社が運航している軍艦島上陸ツアーに参加する必要があります。ただし、天候等により上陸できない場合があります。乗船に関する予約・お問い合わせ等は、右記サイト掲載の各船会社までお問い合わせください。



大村市 | 大村宿 | 松原宿

# 大村寿司

1474年、大村領主大村純伊が合戦に敗れ、一時領地を逃れます。しかし、その後1480年に大村領を奪還。それに喜んだ領民たちが取り急ぎもろふた(木製の長方形の浅い箱)にご飯を広げ、具材を広げて軽く押さえて振る舞ったことがはじまりとされています。



## 観光スポット 大村公園

「日本さくら名所100選の地」で、国指定天然記念物の「オオムラザクラ」は1つの花に60枚～200枚の花びらを持つ名桜。また、5月下旬からは約30万本の花菖蒲が咲き、花まつり期間中はライトアップも楽しめます。

- ◎所／大村市玖島1-45-3
- ◎営／常時開放
- ◎料／無料



諫早市 | 永昌宿

# おこし

承平年間(931年～938年)に作られた辞書「和名類聚抄」にも記述があるほど古い歴史があります。ミャンマーにもまったく同じ食べ物があることから、稲作とともに大陸から伝来したと考えられているロマンあるお菓子です。家を「おこし」名を「おこす」という縁起の良さから、多くの人に食され、伝えられてきました。



## 観光スポット 眼鏡橋

石橋として日本で最初に国の重要文化財に指定された眼鏡橋。天保10年(1839)に当時の領主・領民が永久不壊の願いを込め、それまで大きな橋がなかった本明川に架けた石造りのアーチ橋で、現在は諫早公園内に移設されています。

- ◎所／諫早市高城町770-2
- ◎営／常時開放
- ◎料／無料



嬉野市 | 嬉野宿 | 塩田宿

# 逸口香

見た目はホットケーキみたいで外はカリカリ、中はほのかって空洞でサクサク、口あたりがよく噛むほどにほのかな甘みとコクを感じます。①大きくてふくら②食感がさくっとして③口どけがいいというのが特徴です。こだわり抜いた素材と昔ながらの製法にこだわり、多くの根強いファンから愛し続けられている一品です。



## 観光スポット 湯宿広場

地元の人々や旅行者の交流と憩いの場として利用できる広場。足湯や源泉をミスト化した足蒸し湯があり、どちらも無料で利用できます。タオルをお持ちの上、お越しください。

- ◎所／嬉野市嬉野町大字下宿乙2185
- ◎営／足湯8:00～23:00 足蒸し湯9:00～20:00
- ◎休／なし
- ◎料／無料



小城市 | 牛津宿

おぎようかん

# 小城羊羹



かの文豪・夏目漱石も著書「草枕」で「どう見ても一個の美術品」と評しています。小豆やインゲン豆が作られ、小城の名水があったこと、銅鳥藩の城下町で茶道文化が発達していたことから、この地で羊羹づくりが盛んになり、定着したと言われています。

観光スポット 小城公園

小城藩初代藩主鍋島元茂から二代目直能によって作られた名庭園。3月下旬から4月上旬にかけて約3,000本の桜が咲き誇り、樹齢350年の角楨は圧巻。5月からはツツジやフジも咲き、「日本の歴史公園100選」にも選出されています。

- ◎所 / 小城市小城町185
- ◎営 / 常時開放
- ◎料 / 無料



飯塚市 | 内野宿 飯塚宿

# 千鳥饅頭



カステラ生地には白あんを入れることを思いついたことから生まれた千鳥饅頭。「水鏡せると伝ふる天神のみあしのあとに千鳥群れ飛ぶ」という菅原道真の故事から名付けられています。

観光スポット 旧伊藤伝右衛門邸

明治日本の近代化産業遺産となった官営八幡製鉄所のその動力源である石炭を供給したのが筑豊炭田と呼ばれる筑豊地方。この地域で石炭産業で財をなした一人が伊藤伝右衛門で、NHK連続テレビ小説「花子とアン」ゆかりの地としても人気です。

- ◎所 / 飯塚市幸袋300
- ◎営 / 9:30～17:00 (最終入場16:30)
- ◎休 / 水曜 (祝日の場合は開館)、12月29日から翌年の1月3日  
臨時休館・臨時開館あり
- ◎料 / 有料 ※詳しくはウェブサイトをご確認ください



佐賀市 | 佐賀宿

# 丸ぼうろ



ポルトガル語で「ケーキ」を意味する「ボーロ」をその名に冠する「丸ぼうろ」。日本に伝えたのは、17世紀後半、ポルトガルの菓子をオランダ人や中国人から学んだのがはじまりと言われています。名前も製法も正真正銘の南蛮渡来のお菓子です。

観光スポット 肥前通仙亭

佐賀市蓮池町に生まれ、長崎で煎茶を学んだ煎茶道の祖・高遊外売茶翁。晩年京都に日本最初の喫茶店とも言われる「通仙亭」を構え、身分の分け隔てなく禅を説きながら茶を飲ませ親しまれていたことから建てられました。煎茶体験や喫茶コーナーもあります。

- ◎所 / 佐賀市松原4-6-18
- ◎営 / 9:00～17:00 (喫茶10:00～16:00)
- ◎休 / 月曜、祝日の翌日、年末年始、臨時休館あり
- ◎料 / 無料



北九州市 | 木屋瀬宿 黒崎宿 小倉

# 金平糖



グラニュー糖の粒を転がしながら、蜜を吹きかけあいの形になるまで14日間かけて、まるで何かを育てるかのようにしておにかけて製造される金平糖。16世紀後半、カステラなどと共に南蛮菓子として伝わりました。かの織田信長にも献上され、ポルトガル語の「コンフェイト」が語源です。

観光スポット 小倉城庭園

江戸時代の大名の庭園と武家の書院などを、小倉城主の下屋敷跡に再現しました。「和」の精神に基づく生活習慣に関する展示観覧や、お茶やお菓子の体験など、日本の礼法や伝統的な生活文化を学ぶことができます。

- ◎所 / 北九州市小倉北区城内2-1
- ◎営 / 9:00～20:00 (4月～10月)、9:00～19:00 (11月～3月)
- ◎休 / なし
- ◎料 / 有料 ※詳しくはウェブサイトをご確認ください



# 甘くておいしいロマンの味 長崎市内スイーツ図録

長崎市 | 長崎 | 日見宿 | 矢上宿

海外との窓口で、文化の発信地であった長崎。

砂糖が豊富にあった長崎だからこそ、甘くて美味しいスイーツが多く生まれました。

その味と技法は大切に引き継がれ、時代を経た今も私たちが楽しむことができます。

伝統の菓子、長崎の名産を使ったスイーツなど、長崎市内の名店とともにご紹介します。



## カステラ

ポルトガル人から伝わり、400年の歳月の間に味や形に改良を重ね、今日に至ります。商標登録された「長崎カステラ」は高い品質とザラメ糖が底に残っているのが特徴です。

販売店舗

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| ② 異人堂カステラ 中央橋店  | ①⑨ 千寿庵 長崎屋        |
| ③ 岩永梅寿軒         | ②① 高田進勇堂          |
| ⑤ 榎純正堂          | ②④ 長崎カステラ糖庵(長崎本舗) |
| ⑥ 御菓子司 大竹堂      | ②⑨ 白水堂            |
| ⑦ 御菓子処 双葉屋      | ③② 福建             |
| ⑨ カステラの長崎堂 本店   | ③④ 文明堂総本店         |
| ⑩ カステラ本家 福砂屋 本店 | ③⑧ 茂木一まる香本家       |
| ⑬ 菓房 長正堂        | ③⑨ 吉田菓子舗          |
| ⑮ 琴海堂           | ④④ 長崎お土産 すみや      |
| ⑮ 松翁軒           |                   |



## 桃カステラ

中国で不老長寿の果物とされる桃を砂糖細工であしらい、カステラの上のせた菓子。砂糖と水飴を練り上げた「すり蜜」を使うのが特徴です。長崎では主に桃の節句に贈られます。

販売店舗

- ② 異人堂カステラ 中央橋店
- ③ 岩永梅寿軒
- ⑥ 御菓子司 大竹堂
- ⑦ 御菓子処 双葉屋
- ⑨ カステラの長崎堂 本店
- ⑬ 菓房 長正堂
- ⑭ 亀屋饅頭
- ⑮ 松翁軒
- ⑰ 千寿庵 長崎屋
- ⑲ 高田進勇堂
- ⑳ 田中旭榮堂
- ㉒ パティスリー花月堂
- ㉓ 梅月堂 本店
- ㉔ 白水堂
- ㉕ 平井餅まんじゅう
- ㉖ 文明堂総本店
- ㉘ 茂木一まる香本家
- ㉙ 吉田菓子舗

## 有平糖

カステラと同じくポルトガルから伝わったもので、砂糖と水のみで美しい細工を施した飴菓子。

販売店舗

- ①⑨ 千寿庵 長崎屋
- ③⑧ 茂木一まる香本家





## 一口香

江戸時代に中国から伝わり、独自の進化を果たした唐菓子です。黒糖の餡を皮で包み焼き上げ、中が空洞なのが特徴です。嬉野の逸一口香より硬く小柄です。

販売店舗

- ⑤ 榎純正堂
- ⑬ 菓房 長正堂
- ⑳ 茂木一まる香本家
- ㉒ 長崎お土産 すみや



## ざぼん漬け

柑橘類の中でもひととき大きなざぼんを砂糖でじっくりと煮詰めた一品。優しい甘みだけでなく、ざぼんの果肉のほんのりとした苦みがくせになりますよ。

販売店舗

- ③ 岩永梅寿軒
- ⑥ 御菓子司 大竹堂
- ⑳ 吉田菓子舗
- ㉒ 長崎お土産 すみや

## 寒菊

乾燥させた餅を半年から一年寝かせて焼き、表面に砂糖蜜をかけている上品な干菓子です。かき餅の一種で、かつては甘菊とも言われていました。

販売店舗

- ③ 岩永梅寿軒
- ⑳ 文明堂総本店



## 口砂香

もち米を使う落雁とは異なり、砂糖とうち米で作る口どけまろやかな一品。江戸時代に中国より伝わった一口サイズのお菓子です。

販売店舗

- ③ 岩永梅寿軒
- ⑥ 御菓子司 大竹堂
- ⑦ 御菓子処 双葉屋
- ⑬ 菓房 長正堂
- ⑭ 亀屋饅頭
- ⑱ 千寿庵 長崎屋
- ㉑ 高田進勇堂
- ㉒ パティスリー ジュ・ヴ・ルメルシー
- ㉓ 白水堂
- ⑳ 平井餅まんじゅう
- ㉒ 前山餅饅頭店
- ⑳ 茂木一まる香本家
- ⑳ 吉田菓子舗
- ㉒ 島屋饅頭店

## 中華菓子

中国文化を色濃く残す長崎では、ごまたっぷり金銭餅、胡麻パンなども親しまれています。中でも「よりより」の愛称で呼ばれる唐人巻きは香ばしい歯ごたえが人気です。

販売店舗

- ⑤ 榎純正堂
- ⑬ 菓房 長正堂
- ㉒ 蘇州林 長崎唐菓子店
- ⑳ 林製菓
- ㉒ 福建
- ㉒ 長崎お土産 すみや



## ぬくめ細工(面)

(季節菓子) (9月中旬～10月初旬)  
恵比寿・大黒面をかたどった長崎くんちの花菓子・縁起菓子で砂糖細工の有平糖から長崎独自の技法として進化したとされる工芸菓子です。

販売店舗

③岩永梅寿軒

(注) 季節限定で、受注生産を中心に販売しているため、お買い求めの際は店舗へご連絡ください。



## シースクリーム・シースケーキ

長崎でケーキと言えば「シース」。生クリームやフレッシュフルーツが貴重だった昭和30年頃に発売され、今も人気のケーキです。カスタードをサンドし、生クリーム、黄桃、パイナップルがのった、シンプルな味わいが人気のケーキです。

販売店舗

⑬菓房 長正堂  
⑳梅月堂 本店

※上記「販売店舗」は、シュガーロード連絡協議会会員店舗の、代表店舗を紹介しています。  
※季節限定のものががありますので、お買い求めの際には、各店舗へお問い合わせください。

## 長崎市内のスイーツ店案内 Choice Sweets in Nagasaki



1 ANA クラウンプラザホテル長崎グラバービル  
Café Lounge Green & Belle (カフェラウンジグリーンアンドベル)  
所 〒850-0931 長崎市南山手町 1-18  
☎095-804-0203 休 無休  
営 10:00 ~ 22:00  
(日～火曜は 10:00 ~ 18:00) ▲HP



### おすすめ商品

パン・デ・ローショートケーキ、旅の余韻 (クッキー詰め合わせ缶)



長崎・居留地の面影を感じさせるクラシカルな趣に、現代的なデザインと心地よさを調和させた空間。昼は香り高いコーヒーとともに、夜は柔らかな灯りに包まれて、ワインやカクテルで心ほだける時間を。

2 異人堂カステラ 中央橋店  
所 〒850-0877 長崎市築町 5-16  
☎095-823-3000  
営 9:30 ~ 18:30  
休 元日、ほか不定休

### おすすめ商品

特製五三焼かすてら、かすてら佞頭「崎陽の月」、長崎カステラ



▼ECサイト



濃厚な味わいの「特製五三焼かすてら」をはじめ、お土産やお茶請けにぴったりのお菓子を取り揃えております。

3 岩永梅寿軒  
所 〒850-0873 長崎市諏訪町 7-1  
☎095-822-0977  
営 10:00 ~ 16:00  
休 日曜日 (火・木不定休)



### おすすめ商品

もしほ草、梅寿軒寒菊・小菊、長崎カステラ



▼ECサイト



創業天保元年の和菓子専門店。「もしほ草」は求肥に昆布を練り合わせた梅寿軒独自の餅菓子です。

4 エトワール  
所 〒851-0133 長崎市矢上町 24-22  
☎095-838-2439  
営 10:00 ~ 20:00  
休 不定休

### おすすめ商品

果種パイ、マカロン、パイ棒



長崎からの SUGARROAD (旧道) に古くからあるお店です。果種パイなど甘くなく、食べやすいお菓子です。



## 5 榎純正堂

所 〒852-8114 長崎市橋口町 13-21  
☎095-844-0155  
営 9:30 ~ 18:00  
休 日曜日

### おすすめ商品

榎の一口香



創業1844年。中が空洞の長崎銘菓「一口香」手作り一筋、どこか懐かしい味がするお菓子です。

▼ECサイト



## 6 御菓子司 大竹堂

所 〒850-0902 長崎市丸山町 8-3  
☎095-823-2790  
営 9:00 ~ 18:00  
休 日曜日



▲HP

### おすすめ商品

桃カステラ、大釜最中（餅入り）、ふんわり丸山



大竹堂の桃カステラは雲仙の赤卵を使用し、原料にこだわり丹念に一つ一つ手作りです。自家製すり蜜とふっくらとした生地でほどよい甘さです。

## 7 御菓子処 双葉屋

所 〒850-0842 長崎市新地町 8-12  
☎095-823-8581  
営 9:30 ~ 18:30  
(ランタンフェスティバル期間中は繰り下げ)  
休 月曜日（祝日の場合翌平日）



▲HP

### おすすめ商品

ふる一つ大福、長崎カステラ、桃カステラ



1937年創業の老舗和菓子店「双葉屋」のふる一つ大福は、四季折々の果物をやわらかいお餅で包みました。

## 8 パティスリー サン・ミシェル

所 〒850-0954  
長崎市新戸町 1-31-17  
☎095-878-3008  
営 10:00 ~ 19:00 休 不定休



▲HP

### おすすめ商品

焼きモンブラン、フラン



2006年にオープンし来年で創業20周年になる洋菓子店です。季節のフルーツを使ったケーキや、焼きモンブランが人気です。

## 9 カステラの長崎堂 本店

所 〒850-0921 長崎市松が枝町 5-6  
☎095-822-2438  
営 10:00 ~ 17:00  
休 不定休

### おすすめ商品

長崎カステラ、カステラパイ、バターカステラ



長崎を象徴する観光施設「グラバー園」の麓にあり、長崎港や稲佐山の景観が国内外からの旅行者を魅了します。

## 10 カステラ本家 福砂屋 本店

所 〒850-0904 長崎市船大工町 3-1  
☎095-821-2938  
営 9:30 ~ 17:00  
休 無休



▲HP

### おすすめ商品

カステラ、フクサヤキューブ、手づくり最中



1624年（寛永元年）創業の福砂屋。創業当時より手間を惜しまないこだわりの製法を守り続けている。

▼ECサイト



## 11 菓子工房 courir

所 〒852-8106  
長崎市岩川町13-3 笹田ビル101  
☎095-873-1012  
営 11:00 ~ 19:00 休 不定休



▲Instagram

### おすすめ商品

プリン、バスクチーズケーキ、焼き菓子



焼き菓子を中心にプリン、タルトなど販売しています。素材、製法にこだわり、風味・コク・食感などを大切に一つ一つ丁寧に焼き上げています。

## 12 菓舗 唐草 本店

所 〒850-0034 長崎市樺島町 7-11  
☎095-824-2521  
営 9:00 ~ 18:00  
休 元日



▲HP

### おすすめ商品

長崎物語、おたくさ、枇杷かすた



「長崎物語」や「おたくさ」など長崎らしさにこだわったお菓子をお届けいたします。



## 13 菓房 長正堂

所 〒850-0045 長崎市宝町 6-26  
☎095-844-0484  
営 8:30 ~ 18:00  
休 日曜、祭日



▲HP

### おすすめ商品

茂木びわゼリー、びわけーき



1930年創業。和菓子、洋菓子をバラエティ豊かに揃えております。

## 14 亀屋饅頭

所 〒850-0877 長崎市築町 5-4  
☎095-822-5539  
営 9:00 ~ 18:00  
休 日曜日



▲HP

### おすすめ商品

かんころ餅、桃饅頭、長崎ちまき



まんじゅうやお餅、季節の商品を毎日手作りで製造しております。

## 15 琴海堂

所 〒851-3101 長崎市西海町 1557-3  
☎095-884-2303  
営 9:00 ~ 17:00  
休 不定休



▲HP

### おすすめ商品

長崎和三盆かすてら、琴海もなか、長崎そぎ茶かすてら



長崎の伝統の味、原料・製法にこだわり一釜一釜、心をこめて手焼きの長崎和三盆かすてらがおすすです。

## 16 桂風堂

所 〒851-0401 長崎市蚊焼町 2210-6  
☎095-892-8490  
営 8:00 ~  
休 不定休

### おすすめ商品

満ん月、レモンケーキ、千代香



昭和4年創業。当時より長崎市の南部地区で満ん月を作り続けています。

## 17 サンレモ蜜茶屋本舗

所 〒850-0013 長崎市中川1丁目2-6  
☎095-823-3377  
営 9:00 ~ 19:00  
休 不定休



▲Instagram

### おすすめ商品

シュウクリーム、レモンケーキ、蜜茶屋プリン



長崎県産の太陽卵や九州産の牛乳など素材にこだわり、滑らかなやさしい味わいのプリンができました。

## 18 松翁軒

所 〒850-0874 長崎市魚の町 3-19  
☎095-822-0410  
営 9:00 ~ 18:00  
休 元日



▲HP

### おすすめ商品

五三焼カステラ、松翁軒のカステラ、チョコレート



1881年創業。菓子づくり一筋に精進を重ね 340余年。長崎の歴史とともに歩んできた、カステラづくりの老舗です。

▼ECサイト



## 19 千寿庵 長崎屋

所 〒850-0017 長崎市新大工町4-10  
☎095-822-0543  
営 9:00 ~ 18:30  
休 日曜日



▲HP

### おすすめ商品

長崎オマガリにゃすてら、季節の和菓子、パイ大福



昭和4年創業の和菓子専門店。本格和菓子から、猫の焼印を押したカステラまで多くのお菓子を作っています。

## 20 蘇州林 長崎唐菓子店

所 〒850-0842 長崎市新地町 13-17  
☎095-825-6781  
営 10:00 ~ 20:00  
休 なし



▲HP

### おすすめ商品

麻花兒（マファール）、金銭餅（キンセンビン）、月餅（ゲッパイ）



麻花兒は一本一本手作りのお菓子で、添加物は一切使わず、独自の製法で旨味を引き出しています。



## 21 高田進勇堂

所 〒851-0113 長崎市戸石町 1315-1  
☎095-830-2916  
営 10:00 ~ 19:00  
休 日曜日



▲Instagram

### おすすめ商品

マドレーヌ、万月（栗焼菓子）、クラシックショコラ（チョコケーキ）、白い粉雪（ケーキ）



創業 100 年がすぎました。洋菓子・和菓子があります。マドレーヌ、カステラ、フィナンセ、白い粉雪など売れすじです。

## 22 田中旭榮堂

所 〒850-0054 長崎市上町 3-6  
☎095-822-6307  
営 平日 9:00 ~ 18:30  
日祝祭日 9:00 ~ 17:00  
休 水曜日



▲HP

### おすすめ商品

栗饅頭、長崎のおくりもの、幸せな栗饅頭



栗饅頭を作り続けて百二十有余年。日本一美味しい栗饅頭を目指し、日々研鑽を重ねて参ります。

## 23 チェリータウン

所 〒850-0031 長崎市桜町 1-2  
☎095-822-1577  
営 平日 10:30 ~ 19:30  
土、祝日 12:00 ~ 18:30  
休 日曜日、他不定休

### おすすめ商品

フルーツロール、レーリュッケン、ジャージープリン



手作りケーキと焼菓子のお店。九州産純正クリームを使ったフルーツロールがおすすめです。

## 24 長崎カステラ糖庵（長崎本舗）

所 〒851-2212 長崎市畝刈町 1613-39  
☎095-840-1331  
営 8:00 ~ 17:00  
休 日曜日



▲HP

### おすすめ商品

和三盆カステラ、五三焼カステラ、出島ロール



和三盆カステラは、和三盆糖の上品な甘さと長崎カステラ特有のしっとり感がお楽しみいただけます。

▼ECサイト



## 25 ニューヨーク堂

所 〒850-0851 長崎市古川町3-17  
☎095-822-4875  
営 11:00 ~ 16:00  
休 不定休



▲HP

### おすすめ商品

長崎カステラアイス、自家製ソフトクリーム（アイス工場稼働中のみ）



創業昭和12年。長崎の地で89年以上にわたり独自製法のアイスを作る菓子店。「長崎カステラアイス」はカステラ職人とアイス職人によりひとつひとつ手作り。観光名所「めがね橋」近くの店舗の「長崎カステラアイス自販機」が珍しいと人気スポットになっています。

## 27 パティスリー花月堂

所 〒852-8022 長崎市富士見町1-23  
☎095-861-0627  
営 10:00 ~ 19:00  
休 毎週月曜日、不定期で月1回日曜日



▲Instagram

### おすすめ商品

長崎のお嬢さん、焼きドーナツ、ふじみロール



長年愛されている「長崎のお嬢さん」をはじめ、三代目のこだわり詰まったケーキや焼菓子を揃えております。

## 26 パティスリー ジュ・ヴルメルシー

所 〒852-8122 長崎市西山台2丁目23-4  
☎095-846-3787  
営 9:00 ~ 19:00  
休 火曜日、他不定休



▲Instagram

### おすすめ商品

ロールケーキ、西山台（モンブラン）、じゅれ（純米大吟醸酒）



西山台の小さなケーキ屋さん。ケーキや焼き菓子は、季節感を大事にし、シーンに合わせて、お作りいたします。

## 28 梅月堂 本店

所 〒850-0853 長崎市浜町7-3  
☎095-825-3228  
営 10:00 ~ 19:00  
休 なし



▲HP

### おすすめ商品

シースクリーム、南蛮おるごおる、長崎マドレーヌ



明治27(1894)年創業。長崎のいつものをいつまでも。これからも、おいしいお菓子と文化を贈ります。



## 29 白水堂

所 〒850-0832 長崎市油屋町 1-3  
☎095-826-0145  
営 9:30 ~ 18:00  
休 不定休



▲HP

### おすすめ商品

こもも、桃かすてら、かすてら巻スティック



▼ECサイト

創業明治 20 年、昔から変わらない手作りのお菓子でおもてなし致しております。



## 31 平井餅まんじゅう

所 〒850-0017 長崎市新大工町2-22  
☎095-821-7961  
営 8:30 ~ 18:00  
休 不定休



▲HP

### おすすめ商品

桃まんじゅう (甘酒まんじゅう)、かんころ餅、初誕生餅



佐賀県産ひよく餅、小麦粉、北海道産小豆、店主こだわりの材料を使い、お客様の笑顔と幸せをお届けする和菓子店です。

## 30 林製菓

所 〒852-8022 長崎市富士見町 2-5  
☎095-861-8224  
営 9:00 ~ 17:00  
休 土日祝

### おすすめ商品

麻花兒、拳頭、金銭餅



みなさまとの縁を紡ぐ思いでひとつひとつ手で作っています。

## 32 福建

所 〒850-0842 長崎市新地町 10-12  
☎095-824-5290  
営 10:00 ~ 19:00  
休 元旦



▲HP

### おすすめ商品

よりより、月餅(ゲッペイ)、金銭餅(キンセンピン)



自社製造の中華菓子、麺、点心を販売しています。地方発送もしております。笑顔になれる味がここにあります。

## 33 フランス菓子コアンコアン

所 〒850-0918 長崎市大浦町3-29-1F  
☎095-827-8810  
営 10:00 ~ 19:00  
休 水曜日、第1・3木曜日指定休



▲HP

### おすすめ商品

いちごのショートケーキ、キャラメルナッツのタルト、石畳ショコラ



旬のフルーツや素材をふんだんに使用したケーキを季節ごとにご用意しております。

## 35 ボンソアール アミュプラザ店

所 〒850-0058 長崎市尾上町1-1  
☎095-808-1117  
営 10:00 ~ 20:00  
休 なし



▲HP

### おすすめ商品

出島クーヘン、焼酎パウンド、異国情緒



出島クーヘン→バームクーヘンを出島の形にしています。  
焼酎パウンド→壱岐焼酎を使ったパウンドケーキ。  
異国情緒→ふんわり、しっとり焼き上げたマドレーヌ。

## 34 文明堂総本店

所 〒850-0861 長崎市江戸町 1-1  
☎095-824-0002  
営 9:00 ~ 18:00  
休 元旦



▲HP

### おすすめ商品

特撰カステラ、カステラ巻、三笠山



▼ECサイト

明治33年創業。全国にある文明堂の本家、発祥が長崎の文明堂総本店です。伝統の製法を守りながら「皆様に喜んで頂けるお菓子作り」を目指しております。



## 36 前山餅饅頭店

所 〒850-0918 長崎市大浦町9-29  
☎095-822-4014  
営 9:00 ~ 16:00  
休 日曜日



▲facebook

### おすすめ商品

かんころ餅、やぶれまんじゅう、われまんじゅう



昔ながらの製法で防腐剤を全く使用していません。なつかしい味をお楽しみください。



## 37 万月堂

所 〒850-0822 長崎市愛宕2-7-10

☎095-822-4002

営 平日9:30~18:00  
日曜9:00~18:00

休 水曜日(※時期により不定休あり) ▲Instagram



### おすすめ商品

桃かすてら、栗万十、マドレーヌ (プレーン・桃レーヌ・レモンレーヌ)



万月堂の桃カステラは自家製のすり蜜にしっとり柔らかな生地が合わさった郷土菓子です。

## 38 茂木一まる香本家

所 〒851-0241 長崎市茂木町1805

☎095-836-1919

営 9:00 ~ 17:00

休 水曜日

### おすすめ商品

一〇香、茂木ピワゼリー、黄金の雫 (びわかすてら)



弘年元年(1844年)より、長崎の港町「茂木」で創業。創業より作り続ける、中が空洞の焼菓子「一〇香」や、長崎県産のびわを使った「茂木ピワゼリー」を製造・販売しております。



## 39 吉田菓子舗

所 〒850-0001 長崎市西山2丁目1-11

☎095-822-9654

営 8:00 ~ 19:30

休 不定休

### おすすめ商品

千代香、青のザボン漬、カステラ



青のザボン漬は、肉厚の青い果皮だけを使い、蜜に漬けています。千代香は、極上のあずきあんをたっぷり使った自慢の逸品です。

## 40 リモージュ・タケヤ

所 〒850-0841 長崎市銅座町 16-1

☎095-822-0346

営 火~木11:00~22:00/金・土11:00~23:00  
日 11:00~18:00

休 月曜日、不定休 ▲HP



### おすすめ商品

長崎ロール、デコレーションケーキ、焼き菓子



長崎の夜の繁華街「銅座町」で70年以上続く老舗の菓子店です。夜遅くまで営業しています。

## 41 Choice Stand

所 〒850-0831 長崎市鍛冶屋町6-55 1F

☎095-873-1216

営 月~木・日11:00~18:00  
金・土 11:00~23:00

休 不定休



▲Instagram

### おすすめ商品

テリーヌ各種、カフェラテ、レモンコーヒー



グルテンフリーで焼き上げた極上の口溶けのテリーヌが看板メニューの長崎市鍛冶屋町にあるカフェ。全国配送も可。

## 43 島屋饅頭店

所 〒852-8034 長崎市城栄町18-3-2

☎095-844-6520

営 8:00 ~ 18:00

休 不定休



▲Instagram

### おすすめ商品

やぶれ饅頭、かんころ餅、苺大福、誕生餅



城栄町にて昭和30年創業。当店は「かんころ餅」の製造販売をいち早く開始し、元々外海地区や五島列島の郷土菓子だった味を長崎市内にも広めました。

## 42 アルク

所 〒850-0873 長崎市諏訪町8-3 Sビル1階

☎ InstagramのDMで

営 昼10:45~15:00/夜16:00~21:00  
水曜日のみ16:00~21:00

休 日曜日



▲Instagram

### おすすめ商品

黒糖むしばん、クッキー各種、長崎県産農業不使用有機栽培の日本茶など



手作りの黒糖むしばん・クッキーは保存料・着色料を使用しない自然な味わいが魅力です。眼鏡橋の近くにありアクセスも良好。

## 44 長崎お土産 すみや

所 〒850-0058 長崎市尾上町 1-67

長崎街道かもめ市場

☎095-828-3733

営 8:30 ~ 20:00

休 かもめ市場の定休日 ▲HP



### おすすめ商品

長崎ラスク・シュガーロード、定番菓子



新しいカステラをそのまま、ラスクに致しました。きめの細かさとしゅわしゅわとした食感が特徴です。一〇香・よりより等、定番菓子をお買い求め頂けます。



# 長崎市内のスイーツ店案内MAP





本誌でご紹介したお菓子も一部  
長崎市のふるさと納税でお申し込みできます

【寄附申込方法】

ご寄附はインターネットまたは郵送などによりお申し込みください



ふるさと生活



さとふる



ふるさと  
チョイス



楽天  
ふるさと納税



ふるなび



カタログ・申込書の送付をご希望のかたは  
次のお問い合わせ先にご連絡ください

長崎市ふるさと納税サポートセンター

tel : 050-3355-8044

mail : nagasaki@cyber-records.co.jp



【お問い合わせ先】

シュガーロード連絡協議会(長崎市)

〒850-8635 長崎市魚の町4-1

TEL.095-829-1150 FAX.095-829-1151

<https://sugar-road.net/>

長崎街道シュガーロード

検索



Instagram



HP

発行日 令和8年2月