

るるる
特別編集



農業！林業！水産業！**MADE IN TOKYO**の魅力をこの一冊に！

東京の農林水産

北多摩



立川市
武蔵野市
三鷹市
府中市
昭島市
調布市
小金井市
小平市
東村山市
国分寺市
国立市
狛江市
東大和市
清瀬市
東久留米市
武蔵村山市
西東京市



大地と人が育む
とうきょうの恵み



早わかり

北多摩の 農林水産業

立川市・武蔵野市・三鷹市・府中市・昭島市
調布市・小金井市・小平市・東村山市・国分寺市
国立市・狛江市・東大和市・清瀬市・東久留米市
武蔵村山市・西東京市

JR中央本線や中央自動車道沿線に位置する、武蔵野市、調布市、府中市、国分寺市、国立市は、都内有数の人気を誇るベッドタウン。23区の下町と比べれば「新しい東京の顔」といえるエリアで、住宅街の間には畑が広がり、新しい都市型農業が盛んだ。限られた農地を生かして多種多様な農産物がつくられている。立川市で栽培が盛んな江戸東京野菜の「東京ウド」はその典型だろう。ほかにも日本のブルーベリー経済栽培の発祥地といわれる小平市では、ブルーベリーをはじめナシやブドウなども栽培され、フルーツ狩りを楽しめる施設も多い。北多摩エリアの北部の丘陵地帯では東京狭山茶の栽培が盛ん。5月から夏場にかけて、緑鮮やかな茶畑が広がる。

Contents

- 感動の出合いがいっぱい 農林水さんぽ P4
- 東京生まれのこだわり産物 私たちがつくってます！... P6
- おしえてシェフ！東京産食材 美食探訪 P8
- 地元産食材にこだわる レストラン&カフェ P10
- 知ったク Column 農林水産もの知り百科 P11
- 手間暇かけてつくりました！イチオシ特産品 P12
- 春夏秋冬 旬な季節の体験 P14

- 地図記号凡例
- 食事処
 - カフェ・喫茶店
 - ショップ

江戸東京野菜「東京ウド」の生産量は立川市が都内1位

小平市は日本におけるブルーベリー経済栽培発祥の地

西東京市の住宅街では都市農業ならではのハーブ栽培

狛江市特産のエダマメは甘みが強く、加工品も人気



ブルーベリーの摘み取り体験も人気



春から秋にかけて、バラエティ豊かな花々がファームを彩る

四季折々の花の摘み取り体験を楽しもう

西武花小金井駅



今日はたくさん歩くぞ～

1 小平市 ベンズファーム

●べんずふあーむ

春先のポピーや夏のヒマワリ、秋のコスモスなどの花摘み取り体験ができる。夏にはエダマメの販売やスイートコーンもぎ取りも。

☎042-327-0644

⑨小平市鈴木町1-464 ⑩西武花小金井駅(SS18)から立川バス国分寺北口行きで15分、共済住宅下車、徒歩3分 ⑪体験メニューにより異なる ⑫3～12月の10～17時 ⑬期間中の月曜(ほか不定休あり)、12月下旬～3月上旬 ⑭20台

珍しい野菜も数多く並ぶ。料金には箱にコインを入れる仕組み

焼きたてピザをゲット!



自家栽培の野菜を使った「季節の野菜のピザ」Sサイズ 640円
オープンテラスでイートインすることもできる

ランチはピザのテイクアウトを

2 小平市 農家のピザ ミノールマルシェ

●のうかのびざみのーるまるしえ

店舗裏の自家農園でとれた野菜を使用したピザのにおいしさは格別。「小平で当地グルメコンテスト」で優勝したピザもある。

☎080-3911-5100

⑨小平市回田町385-15 ⑩JR武蔵小金井駅(UC15)から西武バス小平駅南口行きで10分、御幸町西下車、徒歩2分 ⑪11時30分～20時 ⑫不定休 ⑬4台

バードウォッチングやBBQも楽しめる緑豊かな公園



正面口を入ってすぐ左手に広がる、いこいの広場。右奥はバードサンクチュアリの雑木林

Lunch

野菜たっぷりおいしい!



小金井公園のすぐ近くだよ



直売所は赤いのぼりが目印。買い物袋を持参して行こう

4 小金井市 小金井 江戸の農家みち

●こがねいえとのうかみち

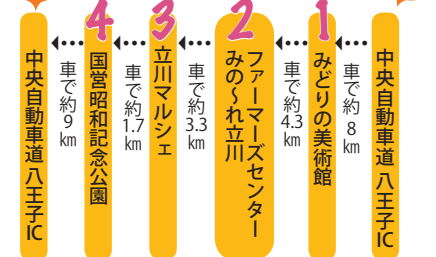
小道沿いに約10軒の農家の庭先直売所が点在。直売所の情報や農家みち周辺のイベント情報などについてはFacebookをチェック。

☎店舗により異なる ⑨小金井市関野町・桜町 ⑩JR武蔵小金井駅(UC15)・JR東小金井駅(UC14)・西武花小金井駅(SS18)から徒歩20分 ⑪6時頃～18時頃(店舗により異なる) ⑫⑬店舗により異なる URL:https://www.facebook.com/koganei.edononoukumichi

Goal JR 東小金井駅



コース1



感動の出合いがいっぱい 農林水さんぽ

車で巡る立川市のスポットと、のんびり歩きながら風景を楽しむ小金井公園周辺の2コースをご紹介します。緑に恵まれた公園をベースに出合いのさんぽへ!

Start

中央自動車道 八王子 IC

1 立川市 みどりの美術館 (小林養樹園)

●みどりのびじゅつかん(こばやしうじゅえん)

古くから植木の生産が盛んだった立川市。植木を動物などの形に刈り込んだトピアリーが並ぶ農園を散策しよう。

☎042-531-0123

⑨立川市西砂町4-1-3 ⑩西武立川駅(SS35)から徒歩20分 ⑪入園無料 ⑫10～16時 ⑬日曜、祝日 ⑭5台

かわいいトピアリーが並んだ庭園を見学



犬のトピアリーが並ぶ庭園にはベンチもあってくつろげる

技術の高さに驚きます!

出かけるなら土曜の14時がおすすめ



農産物が並ぶと同時に飛ぶように売られていく。10分後にはレジに行列が

農産物を運び込んできた若手メンバーの3人



東京産の野菜を使った加工品もあるよ

新鮮野菜のほか火・土曜販売の総菜も楽しみ

ファーマーズセンターみののれ立川の商品については→P12

2 立川市 ファーマーズセンター みののれ立川

●ふあーまーずせんたーみののれたちかわ

JA東京みどりの直売所で、立川市産の農産物や加工品をショッピング。併設の「みののれCafé」では軽食やソフトクリームを。

☎042-538-7227

⑨立川市砂川町2-1-5 ⑩JR立川駅(JC19・JN26)から立川バス大山団地折返場行きで10分、昭和記念公園砂川口下車、徒歩5分 ⑪10～18時(11～3月は～17時) ⑫無休 ⑬86台

Lunch



「みののれCafé」の「野菜サンド」200円。サラダとドリンク付きで550円

3 立川市 立川マルシェ

●たちかわまるしえ

立川市の若手農家6人によって毎週土曜に開催される、農産物のマーケット。朝どり野菜が並び、多くの買い物客で賑わう。

☎042-525-2111 (立川高島屋S.C.)

⑨立川市曙町2-39-3 立川高島屋S.C.1階正面口特設会場 ⑩JR立川駅(JC19・JN26)から徒歩3分 ⑪土曜の14～16時 ⑫月～金・日曜、農閑期、荒天時、ほか臨時休業あり ⑬立川高島屋S.C.駐車場利用、ほか提携駐車場あり

4 立川市 昭島市 国営昭和記念公園

●こくえいしょうわきねんこうえん

立川市と昭島市にまたがる広大な園内は、花畑や日本庭園、遊具のほか、サイクリングロードや運動施設があり、1日では遊びきれない。

☎042-528-1751

⑨立川市緑町3173 ⑩JR西立川駅(JC51)から徒歩2分(西立川口)※入口により異なる ⑪入園450円(施設利用は有料、みどりの文化ゾーンは無料) ⑫9時30分～17時(季節・施設により異なる) ⑬2月の第4月・火曜 ⑭有料2531台(1日820円)

緑いっぱい広大な公園でのんびり



花の丘の可憐なコスモス畑は10月中旬～下旬を狙ってね



季節ごとに訪れてみたいな～

4月中旬は溪流広場のチューリップが見頃を迎える

Goal 中央自動車道 八王子 IC





東京は、ファッションをはじめ、さまざまな分野で最先端を行くエリア。農業でも東京が最先端でありたい。でも、まだまだ東京で農業をやっていることを知らない人が多い。都内にもすばらしい農家がたくさんあることを知ってほしい。そして都市農業の流行を発信したい。流行に乗るんじゃなくて、流行をここからつくりたいんです。

徐々に色づくグラデーションが美しい



環境制御されたハウス栽培

トマト

関健一さん

(関ファーム・清瀬市)

都市農業の
流行発信地でありたい

ブランドینگも意識した「COCOTOMATO」(「コトマト」)を生産している関さん。「トマトにもいろいろな品種があつて、それぞれに独自の味わいがあります。最近では甘みに特化したものも多いですが、僕個人としては、酸味・甘味・旨味のバランスがとれたものがおいしいと思っています。トマトが本来持つ味の深みを感じるには、バランスが大切。本来の持ち味である“滋味”を追求したいんです」。小さな子どもから高齢の方まで、誰が食べてもおいしいと思えるトマトをつくりたいと話す関さん。「畑にある自販機でトマトを買った老夫婦が、『おじいさんが、この歳になって初めてトマトを食べられるようになった』と話してくれました。そういう声が直接聞けると、農業をやっていることがとてもかっこいいです」。



室の中は真っ暗。ここで2年ほど育成する



室には、はしこを使って降りる

東京ウド (軟白ウド)

鴻地文武さん

(鴻地農園・立川市)

幻想的でフォトジェニック
ウド栽培の知られざる魅力

地下につくった室(むろ)で、光をあてずに育てるウド。鴻地さんは、立川市でウド生産組合長を務めたこともある。「父が室を自分でつくって、ウドづくりを始めたんです」。ウドづくりは、畑で1年ほどかけて根株を育てたあと、室に移して育成する。室の中にはガスがたまるため、ガス抜きをしながら、丁寧に育てる。根株づくりからウドができるまで、3年ほどかかる。苦労も多いが、育っていく様子を見るのは楽しいという。「地下の室の中で、白いウドが生えている様子は、ちょっと幻想的でもあるんです。うまく育てられると、本当によかったなって幸せな気持ちになって、つい写真を撮ったりもしますね。その光景のすばらしさに、テレビなどで紹介されることもあるんです」。



根株を栽培しているウド畑



ウドの収穫がない時期に、近くの小学校から見学に来ることがあります。室に入ってもらうこともあって、子どもたちはすごく喜びますね。探検みたいな状態で、みんな楽しんでくれています。室を見る機会はあまりないと思いますが、地下3メートルほどのところにある穴ぐらで育つウドを、もっとみなさんに知ってほしいですね。

ハーブ

新倉次郎さん

(ニイクラファーム・西東京市)

さまざまなハーブの香りに癒される



商人気質で
新たな取り組みにも積極的な

宿場町だった田無は、古くから農業をやっている人が少ないため、ほかのエリアとは違う発展の仕方をしてしていると話すのが、ハーブを手がける新倉さん。「商人の考え方で農業をやっている感じがしますね。自分もマーケティングとか、意識してやっています。このファームでハーブを始めるきっかけになったのは、当時取引をしていた販売店からの声かけだった。「大手百貨店でハーブの展示をするから、ここで育ててほしい」と言われて。まだハーブが一般的ではなかった時代です」。どんなものが育つかもわからないまま手がけたハーブは、今ではファームを代表する品目のひとつになった。好みに合うハーブを求めて、提携している飲食店のスタッフ自らが収穫に訪れるという。「このハーブは香りが他と違うんです」と喜ばれている。



ファームに訪れる得意先と一緒に収穫も

ハウスの中には多種類のハーブがあります。南インド料理店の人が来た時に何気なく買ったカレーリーフもすっかり大きくなりました。ルッコラやバジルは、今ではすっかり一般的な野菜になりましたが、それに続くような新たな野菜やハーブを見つけて手がけていきたいですね。



東京生まれのこだわり産物 私たちがつくっています！

大都市・東京の農林水産業は、先祖から受け継いだ技術に加え、最先端技術の導入など東京ならではのメリットを日々追及している。ここでは魅力あふれる生産者と生産物を紹介します。



日本の紅茶は、気軽に急須で飲んでほしいですね。お茶って、飲むのが魅力だと思っんです。温度や時間を意識して煎れると、ぐっとおいしくなります。喉を潤すだけでなく、味わいや香りを感じながら、お茶を楽しんでもらえたらうれしいです



緑茶と紅茶、育て方は同じだという

東京狭山茶

木下修一さん

(木下園・東大和市)

お茶文化の可能性を
東京から発信していく

東京で農業をやることに對して、若い頃は嫌だと思っていた木下さん。「今では、東京で農業をやることの良さを感じています。人と出会う機会が多く、お客様とも直接話せて、自分がつくったものがどこに届くかまで見られるのは、東京にいるからこそだと思います」。緑茶に加えて取り組みを始めた紅茶についても、元々は紅茶特有の渋みが苦手だったという。「飲み方も知らなかった事もあり敬遠していましたが、自分でつくり始めてみると日本の茶葉から出来た紅茶は渋みも少なくとても飲みやすい。これならつくってもいいかなって」。以降、品種や発酵を研究しながら紅茶づくりに励んでいる。作業場には、自身が手づくりした機械も並ぶ。「もともとモノづくりが好きで、建築の仕事に就いていた頃に、電気系の資格も取っていました。その時の知識が生きていますね」。



発酵の仕方などもゼロから学んでつくりあげた「東京紅茶」

ブドウ

中村竜太さん

(久安・東村山市)



粒が大きく皮ごと食べられる「アウローラ」

人を感動させられる
ブドウをつくりたい

約20種のブドウを栽培している中村さん。「どこにでもあるものではなく面白くなくと思って、スーパーには置いていないような品種を狙ってつくっています」。このブドウ園は、最新のブドウ栽培・根域制限栽培を行っているため、それぞれの木がそれほど場所をとらない。「研修先でこのやり方の農園を見たんです。その時は単純にきれいだなと感じただけでしたが、実際に自分でやってみたら、土地が狭い都市農業に向くやり方でした。昔ながらのやり方にとらわれず、楽しみながら農業に取り組みたいと考えています。「多くの品種から自分が気に入った品種を選び、その品種の特性を引き出して、個性のあるブドウになるよう考えながら育てる。趣味の延長と思えるぐらい、作業を楽しんでいます」。



生産者同士で情報交換しながら、工夫してブドウを育てています。みんなに驚きと感動を与えられるようなブドウをつくりたいですね。まだいい意味で「農家っぽくない」活動をしていきたいです。都市農業で出来ることはまだまだあると感じます。



コンテナを用いた根域制限栽培を行っているブドウ畑

ミニビオラ (多摩の星空)

秋田茂良さん

(秋田緑花農園・東久留米市)

日本独特の色を再現したミニビオラ「多摩の星空」



花は感動や癒しを与えてくれるものと感じています。その空間に花があるだけで、気持ちも変わったりする。たくさんの方に、花とふれあう機会を持ってほしいです。そのためにもお洒落で、魅力ある花をつくりたい。今まで花にふれる機会や興味のなかった人にも、もっと花の魅力を届けたいですね。



寄せ植えに適した丈夫な花を用意している

「多摩の星空」というミニビオラの育種に取り組んでいる秋田さん。一般的なビオラよりかなり小さい品種で、日本独特の色味を表現したいと思っています」と話す。もともと花が好きで、小学校の卒業文集では「街を緑でいっぱいしたい」と書いたそう。「花だけではなく、植物全般が好きなんです。そのへんに生えている雑草にも魅力を感じるし、癒される。そういう、普通のものの中にある価値を、ほかの人にも伝えたいんです」。癒される感覚は人それぞれ。優しさなど目に見えないものに触れて癒しを感じることもある。「自分じゃない何かのために行動することで癒されることもありますよね。植物を育てることもそのひとつだと思います」。花を通して幸せな気持ちや楽しい気持ちを持てたいとの想いから、直売所やワークショップ(↓P14)などでも積極的にやっている。

あたりまえの風景の中にある
価値を伝えたい

狛江市産の極上野菜は
サラダはもちろん、
肉や魚の付け合わせにも
最適です



オーナーシェフ 小澤政宏さん(左)とソム
リエ 安藤嘉秀さん



駅前の森が見えるレストラン。イタリ
アンに日本酒という楽しみ方も提案

調布市

Maruta

●まるた

閑静な住宅街に立つ一軒家レス
トラン。暖炉の薪火で焼いた料
理を大皿に盛り、テーブルごと
にほかのゲストとシェアして食
べるスタイル。食材でのこだわ
りは「ローカルファースト」。生
産者から提供されるオーガニッ
クな食材を使用している。

☎042-444-3511
⑤調布市深大寺北町1-20-1 ⑥JR三鷹
駅(JC12-JB01)から小田急バス調布駅
北口行きで15分、深大寺北町下車、徒
歩1分 ⑦土・日曜、祝日の12～15時/デ
ィナー1部はドアオープン18時～、料理
スタート18時30分～/ディナー2部は
ドアオープン19時～、料理スタート19
時30分～ ※ランチ・ディナーともに完
全予約制 ⑧月・火曜 ⑨なし



コース料理 3240 円の1品「鮮魚の香草石窯焼き 狛江野菜といっ
しょに」は、クロソイにハーブを詰めてこんがり焼き上げている

狛江市産野菜にこだわる シェフの創作料理を

狛江市

イタリア食堂 Vino uno

●いたりあしょくどう うーの うーの

「大規模農場が少ない狛江市の
農家は、自分の家族に食べさせ
たいという気持ちからつくって
いる。だから安全・安心でおい
しいんです」というシェフの創作
料理に地元産野菜は欠かせない。

☎03-3430-4884

⑤狛江市元和泉1-8-12 ⑥小田急狛江
駅(OH16)から徒歩1分 ⑦12時～14時
30分(14時LO)、18時～21時30
分(21時LO) ⑧月曜(祝日の場
合は翌日)、ほか月に1日不定
休あり ⑨なし



野菜の魅力を知り尽くした シェフの技が光る料理



野菜ベースの
カレーと野菜の
組み合わせを
楽しんでください



シェフ
石松一樹さん



店舗敷地内の畑で、料理スタッフが新鮮な
野菜を収穫

薪火で焼いたこだわりの 食材をこだわりの食器で



カブをすり下ろしてキンメダイのダシと合わせていただく、おまかせコースの1品。コー
スはディナーが1万2000円、土・日曜、祝日のランチは7000円。黒釉の器も素敵だ



秋川牛と地元産食材にこだ わった繊細な懐石料理を

秋川牛のすき焼きをメインに、立川市産の野菜など
をふんだんに使用した「秋川牛 すき焼き懐石 あきが
わ」8316円

希少価値の高い黒毛和牛
「秋川牛」を味わうには
シンプルな味付けで



料理人 長松亮輔さん



気品を感じさせる店構え。完全予約制
のためご注意ください

立川市

懐石 りんと

●かいせき りんと

東京産黒毛和牛の「秋川牛」、青
梅市成木地区で飼育された三元
豚「下田さん家の豚」、立川市内
をはじめ、多摩地域の新鮮野菜
や地酒などにこだわった懐石料
理が味わえる。特別な日の食事
におすすめ。仕出し会席料理も
扱っている。

☎042-521-3180

⑤立川市羽衣町3-29-8 ⑥JR西国立駅(JN25)から徒歩7分 ⑦11時～21時30分(平日ランチコースは11時30分～14時30分、完全予約制) ⑧不定休 ⑨3台



おしえてシェフ！

東京産食材

美食探訪

北多摩は、東京が“江戸”とよばれていた時代から農業が盛んだった地域。
現在も江戸東京野菜をはじめ、豊かな農産物がいっぱい！



西東京市

レストランけんぞう

●れすとらんけんぞう

農業に従事していた祖父、そして
現在では、父親がレストラン近く
の農園で10種類以上の野菜を栽
培し、市内の農園から仕入れる
新鮮食材とともに積極的に使用。
フランスでの修業経験もあるシ
ェフの技で、地元産食材を極上
のフレンチに仕上げる。

☎042-465-0300

⑤西東京市田無町6-16-13 ⑥西武田無
駅(SS17)から徒歩7分 ⑦11時30分～
14時30分(14時LO)、17時30分～22時(21時LO) ⑧月曜、ほか月に1日不定休
あり ⑨5台



2種のメイン料理が味わえる「ランチのよくば
りコース」2646円の一例。牛モモ肉のロースト
(手前)、メダイのソテー バブリカソース (右奥)

西東京市産の新鮮野菜で フレンチをさらにおいしく

東京産の新鮮な野菜は、
フランス料理に
マッチしますよ



シェフ 村田大樹さん



ディナータイムはムーディなライティ
ングの中でコース料理を

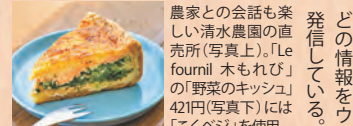
農林水産もの知り百科

東京の農林水産業に関する活動や、旬のトピックスをご紹介。身近なところに新しい魅力を発見できるかも！



ノンオイルドレッシングの
たまねぎ(左)と
たまねぎ醤油(椎茸入り)(右)
各200ml 540円

販売場所は…
マインズショップ多磨店
●まいんずしょっぷたまね
☎042-336-1541
㊤府中市白糸台1-11-10



国分寺三百年野菜「こくべじ」
●こくふんじさんびやくねやさい「こくべじ」
Web <http://www.kokuvege.jp>



総合実習の科目では、お茶の手摘み
実習もある



東京都立農業高等学校(府中市)

農業

加工品をプロデュース
府中けやきつ子野菜の会



新鮮卵は白玉、赤玉で各200円。
卵の大きさによって個数は異なる

高野養鶏場
●たかのようにけいじょう
☎042-361-9377
㊤府中市南町6-14-1

農業

新鮮な卵が自動販売機で
買えちゃうんです

高野養鶏場は、創業90年という老舗。現在は2代目のご主人が約3700羽の鶏を飼育し、新鮮な卵を提供している。誰でも気軽においしい卵を購入できるようにと、およそ40年前、養鶏場の片隅に卵の自動販売機を設置。ネットに入れた卵が置かれたブースにコイ

農業

300年前から培われてきた
国分寺市の農業を知る



三鷹市の果樹農家・吉野さんの畑で開催した「キウイフルーツの農作業を学ぶ会」など、農家と連携した農業体験も不定期で実施

まちなか農家プロジェクト
●まちなかのうかぶるじえくと
Web <http://machino.tokyo>

農業

三鷹市・武蔵野市の
まちなか農家を応援！

「まちなか農家プロジェクト」は、三鷹市と武蔵野市で農業を営む「まちなか農家」のファンを増やすことを目指す活動。ウェブサイト上では、農家の想いが伝わるコンテンツの配信や、ファン同士のコミュニティを運営するほか、三鷹市武蔵野市産農作物を予約制1300円のセットで月1回三鷹駅前で受け渡すイベントも開催。農家が消防団や自治体など地域の担い手となって、安全安心な街が存続できていることを伝えることで、農家と消費者の距離を近づけている。

農業

農業系高校って
何を勉強しているの？



地場産の野菜を使った給食で子どもたちに地場野菜のおいしさを伝えている

東京むさし農業協同組合
本店 総合企画部 企画広報課
●とうきょうむさしのうきょうきょう
どうくみあい
ほんてん そうごうきかくふ
きかくこうほうか
☎042-388-8832

農業

J A東京むさし管内産の
農産物を学校給食に

学校給食に地場産の農産物が使われれば、給食のつくり手にとっても子どもたちにとっても安全安心。また、生産者にとっては安定した販売先となる。JA東京むさし管内の各市三鷹市、小平市、国分寺市、小金井市、武蔵野市では、学校給食に地場産農産物を使つてもうよう積極的に

まだある！

地元産食材にこだわる
レストラン＆カフェ



地元の新鮮野菜やフルーツ、江戸東京野菜を積極的に使った、おいしくてヘルシーなメニューが自慢という名店が多いのが、北多摩エリアの特徴！

地元産野菜と全国の果実酒の
品揃えに自信あり



「玉子とキノコとベーコンのサラダ」590円は女性に人気のメニュー。梅酒にぴったり

国分寺市

ごう椀

●ごうわん

全国から取り寄せた71種類の梅酒と、バラエティ豊かな果実酒の品揃えで知られる。国分寺市産の野菜を使った「おまかせサラダ」690円をぜひ。

☎042-324-1451

㊤国分寺市本町2-4-5 ㊤JR・西武国分寺駅(JC16・SK01・ST01)から徒歩10分 ㊤17時～23時30分LO ㊤月曜 ㊤なし



地元産野菜と健康食材で
体の中から健康に



看板メニューの「たっぷり野菜と雑穀ごはん」950円。雑穀ごはんを玄米にするとプラス100円

武蔵野市

ムサシノ野菜食堂 miluna-na

●むさしのやさいしよくどうみるなーな

近隣の農家から直接仕入れる新鮮野菜たっぷりのメニューが評判。カフェメニューも充実している。店頭では新鮮野菜を販売。

☎0422-30-9195

㊤武蔵野市境南町2-17-5 ㊤JR武蔵境駅(JC13)から徒歩7分 ㊤11時30分～15時30分(14時30分LO)、17時30分～21時(20時LO) ㊤水曜、第1木曜 ㊤なし



清瀬市の野菜たっぷりの
メニューが楽しみ



ディナーAコース3672円の魚料理「天草産真鯛と北海道産ホタテのグリル」並木農園のフェノッキオとともに」

清瀬市

カジュアルフレンチレストラン アルブル

●かじゅあるふれんちれすとらん あるぶる

清瀬市近郊でとれる野菜を使用し、繊細なフレンチに仕上げている。「ランチ プチコース」2052円、ディナーでは「シェフのお任せコース」7020円などを。

☎042-492-7800

㊤清瀬市松山1-4-17 ㊤西武清瀬駅(S115)から徒歩2分 ㊤11時30分～14時30分、17時45分～22時 ㊤月曜、第1火曜 ㊤2台



江戸東京野菜のおいしさに
魅せられて



シャキシャキ食感が心地いい、江戸東京野菜の「シントリ菜のスープ」500円。11～3月の限定メニュー

小金井市

ヴァン・ド・リュ

●う あん・ど・りゅ

小金井市産の野菜や江戸東京野菜を積極的にメニューに取り入れている。「江戸東京野菜のスープ煮」860円(12～2月)、「寺島ナスのムース」860円などが人気。

☎042-383-4908

㊤小金井市本町2-6-10 ㊤JR武蔵小金井駅(JC15)から徒歩5分 ㊤12～14時、18時30分～22時 ㊤火曜 ㊤なし



農家レストランだから
野菜の新鮮さは折り紙付き



朝どりの新鮮な野菜がたっぷりのった「石窯焼きピザフレッシュサラダ」972円

国立市

千丑茶屋

●ちうしちや

築55年という店主の生家を改装した食事処で自家農園と地元の野菜たっぷりのメニューを提供。「サラダバーランチ(バケット付き)」648円も人気。

☎042-849-7007

㊤国立市谷保7181 ㊤JR谷保駅(JN23)から徒歩8分 ㊤11～15時、17～22時 ㊤月曜 ㊤10台



ユズが香るケーキと
お茶に癒される



「小平産ゆずケーキ(生クリーム添え)」450円は小平商工会の「コダイラブランド」認定の逸品で、持ち帰り可

小平市

カフェ ラグラス

●かふえーぐらす

小平市は高品質なユズの生産地として有名。写真の「ゆずケーキ」のほか、年間を通して味わえる「ゆずティー」580円もぜひ試してみよう。

☎042-344-7199

㊤小平市美園町1-24-14 ㊤西武小平駅(SS19)から徒歩5分 ㊤10時30分～18時 ㊤不定休 ㊤3台



ココで買えます！

- 10 西東京市**
JA東京みらい
保谷支店農産物直売所
●ほうやてんのうさんぶつちよくばいじょ
☎042-421-6479
⑨西東京市泉町2-1-27 ⑩西武保谷駅(S12) から西武バス吉祥寺駅行き(柳沢駅通り経由)または田無駅行きで7分、保谷郵便局下車、徒歩3分 ⑪9～12時(売切れ次第終了) ⑫月・水・木・土・日曜、祝日 ⑬10台
- 11 西東京市**
JA東京みらい
田無支店農産物直売所
●たなしてんのうさんぶつちよくばいじょ
☎042-461-8047
⑨西東京市田無町5-10-1 ⑩西武田無駅(SS17) から徒歩8分 ⑪13～16時 ⑫水・土・日曜、祝日 ⑬10台
- 12 三鷹市**
JA東京むさし
三鷹緑化センター「ムーちゃん広場」
●みんかりよっかせんたー「むーちゃんひろば」
☎0422-48-7482
⑨三鷹市新川6-30-22 ⑩JR三鷹駅(JC12・JB01) から小田急バス野ヶ谷行きなどで8分、三鷹農協前下車、徒歩5分 ⑪9～17時 ⑫3・9月の最終平日 ⑬17台
- 13 小平市**
JA東京むさし
小平ファーマーズ・マーケット
「ムーちゃん広場」
●こだいふあーまーず・まーけっと「むーちゃんひろば」
☎042-348-7244
⑨小平市小川町2-1827 ⑩西武青梅街道駅(ST03) から徒歩2分 ⑪9～17時 ⑫3・9月の最終平日 ⑬30台
- 14 国分寺市**
JA東京むさし
国分寺ファーマーズ・マーケット
「ムーちゃん広場」
●こくふんじふあーまーず・まーけっと「むーちゃんひろば」
☎042-324-2115
⑨国分寺市東恋ヶ窪4-23-8 ⑩西武恋ヶ窪駅(SK02) から徒歩5分 ⑪10～17時 ⑫3・9月の最終平日 ⑬50台
- 15 小金井市**
JA東京むさし
小金井ファーマーズ・マーケット
「ムーちゃん広場」
●こがねいふあーまーず・まーけっと「むーちゃんひろば」
☎042-385-3281
⑨小金井市本町1-13-6(2019年6月29日に移転予定) ⑩小金井市中町4-16-22 ⑪JR武蔵小金井駅(JC15) から徒歩7分 ⑫9～17時 ⑬3・9月の最終平日 ⑬5台 ※電話番号は移転後も変更なし
- 16 武蔵野市**
JA東京むさし
武蔵野新鮮館「ムーちゃん広場」
●むさしのしんせんかん「むーちゃんひろば」
☎0422-54-7150
⑨武蔵野市西久保1-18-10 ⑩JR三鷹駅(JC12・JB01) から徒歩8分 ⑪10～17時 ⑫3・9月の最終平日 ⑬6台(そのほか提携駐車場あり)
- 17 立川市**
JA東京みどり
ファーマーズセンターみの～れ立川
●ふあーまーずせんたーみの～れたちかわ
☎042-538-7227
⑨立川市砂川町2-1-5 ⑩JR立川駅(JC19・JN26) から立川バス大山団地折返場行きで10分、昭和記念公園砂川口下車、徒歩5分 ⑪10～18時(11～3月は～17時) ⑫無休 ⑬86台
- 1 府中市**
JAマイنز
マイنزショップ西府店
●まいんずしよっぽふてん
☎042-360-3416
⑨府中市分梅町3-65-1 ⑩JR西府駅(JN22) から徒歩7分 ⑪9～17時 ⑫日曜、祝日 ⑬20台
- 2 府中市**
JAマイنز
マイنزショップ多磨店
●まいんずしよっぽふてん
☎042-336-1541
⑨府中市白糸台1-11-10 ⑩西武白糸台駅(SW04) から徒歩4分 ⑪9～17時(土曜は～12時) ⑫日曜、祝日 ⑬11台
- 3 調布市**
JAマイنز
マイنزショップ調布店
●まいんずしよっぽふさうざーとびるてん
☎042-486-1585
⑨調布市国領町7-30-11 ⑩京王国領駅(KO16) から徒歩9分 ⑪9～17時 ⑫日曜、祝日 ⑬10台
- 4 調布市**
JAマイنز
マイنزショップ調布店
●まいんずしよっぽふさうざーとびるてん
☎042-482-0077
⑨調布市小島町2-48-26 ⑩京王調布駅(KO18) から徒歩2分 ⑪9～18時 ⑫無休 ⑬なし
- 5 調布市**
JAマイنز
マイنزショップ神代店
●まいんずしよっぽふんだいてん
☎042-482-0167
⑨調布市西つつじヶ丘3-8-2 ⑩京王つつじヶ丘駅(KO14) から徒歩8分 ⑪9～17時(土曜は～12時) ⑫日曜、祝日 ⑬10台
- 6 狛江市**
JAマイنز
マイنزショップ狛江店
●まいんずしよっぽふこまえてん
☎03-3488-3428
⑨狛江市東和泉1-2-19 ⑩小田急狛江駅(OH16) から徒歩3分 ⑪9～18時(日曜、祝日は～17時) ⑫無休 ⑬10台
- 7 東村山市**
JA東京みらい
みらい東村山新鮮館
●みらいひがしむらやましんせんかん
☎042-393-5324
⑨東村山市本町1-16-5 ⑩西武東村山駅(SS21・SK05) から徒歩15分 ⑪9時～16時30分 ⑫日曜、祝日(季節により営業の場合あり) ⑬5台
- 8 清瀬市**
JA東京みらい
みらい清瀬新鮮館
●みらいきよせしんせんかん
☎042-491-4500
⑨清瀬市中里3-892-7 ⑩西武清瀬駅(SI15) から西武バス旭ヶ丘団地行きで6分、宮の台住宅下車、徒歩1分 ⑪9時～16時30分 ⑫日曜、祝日(季節により営業の場合あり) ⑬25台
- 9 東久留米市**
JA東京みらい
みらい東久留米新鮮館
●みらいひがしくるめしんせんかん
☎042-475-0022
⑨東久留米市幸町3-7-2 ⑩西武東久留米駅(SI14) から西武バス滝山営業所行きで5分、中央図書館入口下車、徒歩1分 ⑪9時～16時30分 ⑫日曜、祝日(季節により営業の場合あり) ⑬20台



おいしい トマトドレッシング 190ml 450円

国分寺市産の完熟トマトをふんだんに使ったドレッシングは、合成保存料・化学調味料不使用だから安心。さらとした食感で、トマト本来の甘さと酸味は、サラダはもちろん、パスタや魚・肉料理にも合う。

12 13 14 15 16



おいしい ブルーベリーソース 200ml 699円

日本におけるブルーベリー経済栽培の草分けといわれる、小平市産の品質の高いブルーベリーを100%使用。合成保存料・化学調味料は不使用。濃厚なブルーベリーの味が好評で、ケーキやヨーグルトのトッピングにぜひ。

12 13 14 15 16



野菜を主役にしたカレー 210g 540円

ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、ナス、トマト、ホウレンソウなどの、ゴロっとした野菜の存在感が圧倒的。野菜はすべて地産産で、農家の人々の野菜への愛情が感じられる。カレー専門家の養成教育機関である「カレー大学」との共同開発なので、味も申し分なし。「カレー・オブ・ザ・イヤー2019特別賞」受賞。

12 13 14 15 16



JA東京むさしのプライベートブランド商品には、生産者の愛情が詰まっています

JA東京むさし
三鷹緑化センター
「ムーちゃん広場」
中村憲晃さん



ぼてまる(冷凍野菜餃子) 240g(8個入り) 390円

2018年4月の販売以来、ヒットを続ける人気商品。肉の代わりに地元産のジャガイモを使用し、規格外のキャベツやニンジンなどが詰まったヘルシー餃子は、低カロリーで野菜もしっかりとれ、おいしいと評判だ。

7 8 9 10 11

JA東京みらい
地域振興本部
大木勝さん



約2年間
試行錯誤を
重ねて完成した
自信作です



枝豆アイス 1個 257円

狛江市はエダマメの産地として知られ、7月にはえだまめ祭り(→P14)も開催される。市内産のエダマメをふんだんに使ったジェラートは、独特のさわやかな香りと、ツブツブ感がたまらない。毎年7月上旬から販売予定。

6

狛江店限定の
人気アイスです。
ぜひ味わってみてね

マイنزショップ
狛江店スタッフ

手間暇かけてつくりました！

イチオシ特産品

野菜やフルーツから、地元生産者のこだわりや愛情を知ってほしい。
北多摩エリアの特産品は、生産者や開発者、みんなの気持ちが詰まった逸品揃い！



江戸東京野菜 拝島ねぎみそ 100g 400円

幻のネギともいわれる江戸東京野菜「拝島ネギ」を贅沢に使用。辛みが強いことで知られる「拝島ネギ」は、熱を加えると甘みが増すのが特徴だ。ネギの風味豊かな「拝島ねぎみそ」は、ご飯のお供や料理の隠し味に大活躍。

17

うどドレッシング 190ml 480円

立川市の名産、江戸東京野菜の「東京ウド」をたっぷり使用したドレッシングは、ウド特有の香りが楽しめる大人の味。サラダはもちろん、焼肉や鍋料理にひと振りすれば、奥深い味わいが楽しめる。

17



立川市には
江戸東京野菜をはじめ
おいしい食材が
いっぱいです

ファーマーズセンター
みの～れ立川スタッフ



調布トマト100% ソース(右)

200ml 550円

調布トマト100% 中濃ソース(左)

200ml 520円

調布市内でとれる規格外のトマトを有効利用するために開発された人気商品。トマト本来の甘みが凝縮されていて、ピザトーストやオムレツ、焼うどん、焼きそばなど、いろいろな料理に使える。

1 2 3 4 5 6

トマトの香りを
引き立たせるよう
工夫を凝らした
逸品です



マイنزショップ
調布サウスゲートビル店
スタッフ



梨シャーベット 300円

府中市産のナシを贅沢に使ったシャーベットは、濃厚な風味で、とれたてのナシをそのまま食べているようなおいしさ。府中市・調布市・狛江市で収穫したブルーベリーを使用したブルーベリーアイス300円も人気。

1 2

マイنزショップ西府店
スタッフ



俺達のソース 200ml 500円

トマトやタマネギ、ニンジン、ニンニク、リンゴ、特産の「多摩湖梨」など、使用されている野菜やフルーツは東村山市産100%！中濃タイプのソースはさっぱりした味わいで、企画者の1人・鈴木さんはドレッシング代わりにサラダにかけているとか。

6年前に
青壮年部の仲間と
企画しました。
年によって微妙に
味が違うのも
楽しみなんです

JA東京みらい
東村山地区青壮年部
鈴木康弘部長



国分寺市
ナイトウ果樹園
●ないとうかじゅえん
☎042-572-6003

ブドウ狩り
ブルーベリー
摘み

2種類のフルーツ狩りで大満足！
無農薬で育てられたブルーベリーの摘み取りと、
大粒な品種を中心としたブドウのもぎ取りを楽し
める。時間制限を設けていないため、ゆっくり体
験できるのが人気の秘密。



人気の高いシャインマスカットももぎ取りOK

④国分寺市内藤1-17-5 ⑤JR西国分
寺駅(JC17・JM33)から徒歩12分 ⑥
ブルーベリー摘み取り100g240円、
ブドウもぎ取り1kg1800円～(品種
により異なる) ⑦ブルーベリー:8
月上旬～9月上旬の9～12時、14～
17時、ブドウ:8月下旬～9月上旬の9
～12時、14～17時 ⑧月曜(ブルー
ベリーは水曜も休み) ⑨3台



小平市
美園フルーツ
ファーム
●みそのふるーつあーむ
☎042-341-6286

ブルーベリー
摘み

時期により数種類の摘み取りが可能
ラビットアイ系の数種類のブルーベリーを栽培。
低い位置にも実がなるので、子どもも楽しめる。
9月頃にはナシ、11月頃にはキウイフルーツの収
穫体験もできる。



小平駅からのアクセスがよく気軽に楽しめる

④小平市美園町2-16-10 ⑤西武小
平駅(SS19)から徒歩5分 ⑥入園
300円、ブルーベリー摘み取り
1kg2160円 ⑦7月中旬～9月上旬
の9～17時 ⑧期間中の日曜 ⑨なし



清瀬市
田中ストロベリー
ファーム
●たなかすとろべりーふぁーむ
☎080-2047-4469

イチゴ狩り

摘み取りを楽しんで、おみやげも！
摘み取り体験ができるのは草姫、紅ほっぺ、やよ
いひめの3種類。酸味や甘みなど、味の違いを楽し
もう。販売は、とちおとめなど全6種類あり1パ
ック(280～300g)700円～。



高設栽培で、ベビーカーでもすいすい移動できる

④清瀬市中清戸5-62-4 ⑤西武清
瀬駅(S115)から西武バス台田園
地行きで3分、中清戸下車、徒歩1
分 ⑥イチゴ摘み取り30分2300円
⑦1月下旬～5月下旬の10～13時
(販売は12月中旬～) ⑧期間中の
月・金曜、イチゴが実っていない
とき ⑨20台



立川市
東京農林水産フェア
●とうきょうのうりんすいざんふえあ
☎042-528-0505
(公益財団法人 東京都農林水産振興財団 立川庁舎)
開催日程:10月下旬の土曜
開催場所:公益財団法人 東京都農林水産振興財団 立川庁舎

都内農家が生産した新鮮な野菜・花苗や加工品
の販売、試験研究の紹介展示、農業体験、多摩産
材木工教室など楽しいイベントが盛りだくさん！
東京の農林水産業の魅力を来て、見て、体験して
みよう。入場無料。



「奥多摩やまめ」など、東京を代表する農林
水産食品がずらりと並ぶ



祭りは9時から開催。エダマメがなく
なり次第終了だから早めに出かけて



とれたて茹でたての、おいしい狛江市産エダマメを体感してね

狛江市
えだまめ祭り
●えだまめまつり
☎03-3488-3435 (JAマイズ狛江支店)
開催日程:7月上旬
開催場所:狛江市役所市民ひろば

狛江市都市農政推進協議会による、狛江市の特
産品・エダマメの即売会。とれたてのエダマメや
「枝豆アイス」の販売ほか、ジャガイモとタマネ
ギの詰め放題なども楽しめる。エダマメを購入し
た人には抽選で、「枝豆アイス」や鉢花、切り花を
プレゼント！

Column



元市場の一角にあり、元気な声が飛び交う

調布市
調布のやさい畑
(三ツ木農園)
●ちようふのやさいばたけ (みつぎのうえん)
☎042-444-0327

安くて新鮮な農産物が手に入る

店舗近くに広大な農地をもつ三ツ木農園の
直売所。野菜は三ツ木農園のほか近郊農家
から届く朝どりばかり。パックされていな
い野菜を対面しながら袋詰めしてくれるコ
ーナーがあるのも、新鮮だからこそ。

④調布市深大寺元町
1-11-1 ⑤京王調布
駅(KO18)から徒歩
15分 ⑥9～18時
⑦無休 ⑧40台



広い売り場に並ぶほとんどの
商品が地産産地

三鷹市
島田果樹園
●しまだかじゅえん
☎0422-32-5433

ブドウ狩り

東京都エコ農産物認証の安全なブドウを
9月上旬までは藤稔、その後はシャインマスカッ
ト、雄宝、クイーンニーナ、ウインクなどもぎ
取り可能。5月上旬には天然ハチミツ、10～11月
にはキウイフルーツの販売も行われる。



ブドウ園内は平坦で歩きやすいのがうれしい

④三鷹市大沢6-3-23 ⑤西武多磨
駅(SW03)から徒歩12分 ⑥ブ
ドウもぎ取り100g180円～(品種
により異なる) ⑦8月下旬～9月の9
時～16時30分(終了時期は品種に
により異なる) ⑧期間中無休 ⑨近
隣有料駐車場利用



武蔵村山市
小林農園
●こばやしのうえん
☎042-561-3305

ミカン狩り

甘～いミカンが食べ放題！
狭山丘陵の南斜面に位置する農園で、市街を見
下ろしながら、もぎたてのジューシーなミカン
を90分間食べ放題できる。みかんジャムやジュース、
みかんハチミツも数量限定で販売。



ミカンの持ち帰りは1kg400円。ジュースやジャムもぜひ

④武蔵村山市中藤5-84-1 ⑤西武
東大和駅(SS32)から西武バイ
オンモール行きなどで15分、中藤
下車、徒歩3分 ⑥ミカン狩り90分
400円(小学生以上) ⑦11月上
～下旬の10～16時(土・日曜、祝
日は9時～) ※年により終了時期は
異なる ⑧雨天日(雨天翌日も休園
する場合あり) ⑨20台(土・日曜、
祝日は要予約)



小さなお子様も楽しめるマルシェ

清瀬市
サニーサイドマルシェ
●さーにーさいどまるしえ
FB Instagram @sunnysidemarche
開催日程:4月中～下旬、11月頃
開催場所:セキ園芸

「住んでいる地域をより楽しく」をコンセプトに、
清瀬市の果樹園・セキ園芸で開催されるマルシェ。
地元飲食店が出店するほか、農業をより身近に感
じる農業体験や、家族で楽しめる親子イベントな
ども充実している。開催日はSNSをチェック。



緑豊かな果樹園でショッピング
や体験を楽しもう



園内ではワークショップなども開催
される



季節ごとの花の苗も販
売しているので、散策の
途中にチェックして

東久留米市
癒しとふれあいの
ガーデン「タネニハ」
●いやしとふれあいのがーでん「たねにわ」
☎042-452-3287
秋田緑花農園を営む秋田茂良さんが、市民の憩い
の場になるようにとムギ畑のなかに開いた200坪
のガーデン。四季折々楽しめるように、花や植木が
植えられている。
④東久留米市南町2-3-19 ⑤西武田無駅(SS17)から西武バ
スひばりヶ丘駅行きで9分、イオンモール東久留米南下車、
徒歩10分 ⑥入園無料 ⑦12時～16時30分 ⑧日・月曜、雨天
・荒天日 ⑨2台

アンケートに答えて プレゼントをもらおう!

北多摩プレゼント商品



A 賞

江戸東京野菜拌島ねぎみそ
2個セットを10名様

B 賞

おいしい
ブルーベリーソース
2本セットを10名様



C 賞

調布トマト100%ソース
調布トマト100%
中濃ソース
2本セットを10名様



※プレゼント商品の詳細情報は本誌 P12-13 を参照ください。※生産状況により事前予告なしに商品を変更させていただく場合がございます。

応募方法 QRコードまたはURLからアクセスしてご応募ください。

応募締切 2019年12月31日(火)

発表 当選者には、ご登録いただいたメールアドレス宛へ
2020年1月中旬以降に、当選メールをお送りします。
ご返送期日を過ぎますと当選は無効となります。

ご応募はコチラから!

● QRコードからアクセスの場合

● URL からアクセスの場合

<http://asp.rurubu.com/norinsui/kitatama/enquete/top>



■個人情報の取扱いについて

当社はみなさまからお預かりした個人情報をプレゼント抽選及び発送のために利用します。また性別・年齢等のデータ及びアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、誌面改善のために利用いたします。当社はみなさまからお預かりした個人情報をご本人の同意なく第三者に提供いたしません。

■当社が保管する個人情報に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。

株式会社 JTB パブリッシング

総務部長 TEL:03-6888-7831月～金(祝日・年末年始を除く)の10:30～18:00

※当社の個人情報の取り扱いについての詳細

<https://jtbpublishing.co.jp/privacypolicy/> をご確認ください。

東京の農林水産総合サイト



とうきょうの恵み
TOKYO GROWN

トウキョウグロウン



PRESENT

魅力あふれる東京産の品々を
定期的にプレゼント

TOKYO
LOVERS

TOKYO LOVERS が
東京産の食情報をお届け!

東京の農林水の魅力をいろんな角度からご紹介!

IISHINA

都が認定のイイシナを
シーンにあわせて紹介!

HUNTER

食材ハンターが東京産の
食材を深掘り!

「るるぶ特別編集 東京の農林水産」5誌は

TOKYO GROWN サイト内のライブラリーで閲覧できます。

<https://tokyogrown.jp/learning/library/index.php>へ
アクセス!



特別編集

東京の農林水産 北多摩

発行/公益財団法人 東京都農林水産振興財団
企画・編集・制作/株式会社 JTB パブリッシング

©2019 公益財団法人 東京都農林水産振興財団
/JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2019年2月末のもので、発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※本誌掲載の料金は、原則として取材時点で確認した消費税込みの料金です。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。

クを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1時間前です。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。