

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

西多摩

奥多摩町

檜原村

日の出町

瑞穂町

あきる野市

羽村市

福生市

青梅市



大地と人が育む
とうきょうの恵み



早わかり

西多摩の 農林水産業

青梅市・福生市・羽村市・あきる野市・瑞穂町
日の出町・檜原村・奥多摩町

北は埼玉県の秩父山系、南は神奈川県の丹沢山系に接する西多摩エリア。
美しい山々や河川に恵まれ、大自然を満喫でき、東京のオアシスとしてア
ウトドアやレジャーが楽しめる。雄大な自然に恵まれたこのエリアでは、
野菜はもちろん、山間の沢では極上のワサビも栽培され、ヤマメやイワナ
などの養殖も盛んだ。清流沿いにはニジマス釣りなどを楽しめるレジャー
施設も多い。また東京都の林業を支えているのも、このエリア。急峻な斜
面で植林や伐採が行われており、高品質の「多摩産材」が数十年という歳
月をかけて育てられている。

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

森林と渓谷に恵まれた奥多摩町では、貴重な地
域資源であるヤマメやニジマス、イワナの養殖
が行われている。「東京都奥多摩さかな養殖セン
ター」では新たな特産品として期待される「奥
多摩やまめ」の開発を行なっている。

あきる野市ではコンピューター制御の
新システムでトマトを栽培している

瑞穂町や日の出町の牧場では
牛乳のほか、乳製品も生産している

特産品として人気の高い
日の出町のトマト

2 あきる野市 健康自然工房 養蜂園 みつばちファーム

●けんこうしんこうほうようほうえん みつばちふあーむ

あきる野市や八王子里に養蜂場をもつ主人が運営するショップ兼ミュージアム。養蜂作業の見学やミツロウを使用したキャンドルづくりなどのワークショップ(要予約)も開催している。

☎042-519-9327
 ⑤あきる野市上ノ台37-3 ⑥JR武蔵増戸駅(JC85)から徒歩10分 ⑦10時30分～17時 ⑧水曜 ⑨13台



季節の花々から蜜を集めてくるミツバチの働きなどを学べる



どのハチミツが好きな味かな～

ミュージアム内ではハチミツの味比べが楽しめる
 アカシア、サクラ、百花蜜、栗などのハチミツは100g1047円

ミュージアムのほかに養蜂見学や体験も

多摩の恵みをお持ち帰り♪

3 あきる野市 甘味茶房 見世蔵久森

●かんみさばうみせくらひさもり

嘉永5年(1852) 築の見世蔵(国登録有形文化財)を改装したレストラン。18代目となる主人は現役の農家で、野菜はもちろん、米も自家栽培のコシヒカリを使用している。

☎042-558-1852
 ⑤あきる野市小川633 ⑥JR東秋留駅(JC82)から徒歩10分 ⑦11～18時 ⑧火曜(祝日の場合は営業) ⑨8台



地元産野菜をたっぷりいただきます!

国登録有形文化財で味わう野菜料理

Lunch

地元産の食材を使った野菜中心の限定料理に大満足

「季節の久森ランチ」1500円は1日10食限定。自家製米や自家製味噌を使用している

Goal 圏央道 あきる野 IC



圏央道 日の出 IC Start



ブルーベリージャム 260g 880円も人気

多摩産材を使用したまな板は各種大きさが揃う。1000円～

燻製チーズや多摩産材の雑貨がいっぱい

1 日の出町 みやび工房 大多摩うまいもの館

●みやびこうぼう おおたまうまいものかん

多摩産の桜チップを使用した、燻製チーズや燻製ナッツなどを扱う。このほかジャムなどの加工品や多摩産材を使用したテーブルや椅子、まな板も販売。

☎042-597-7411
 ⑤西多摩郡日の出町大久野6700 ⑥武蔵五日市駅(JC86)から車で7分 ⑦10～17時 ⑧月曜(祝日の場合は営業) ⑨30台



目玉商品の「くんせいチーズ」648円



燻製に用いる桜チップのいい香りが漂う

ひと足のばして

冬は岩倉街道沿いの「シクラメン街道」へ

瑞穂町の岩倉街道周辺には、8軒のシクラメン農家があり「シクラメン街道」ともよばれている。車で走っていてもビニールハウスやのぼりが見えるから、すぐに見つかる。シクラメンの販売は11～12月を目安に。

長谷部園芸

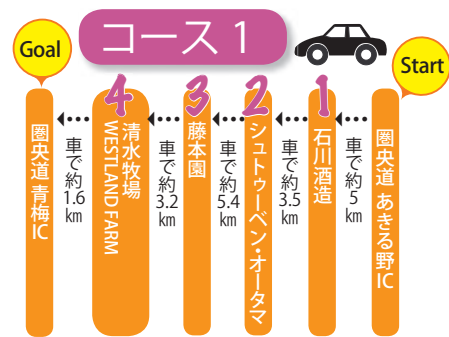
●はせべんけい

☎090-3213-7269
 ⑤西多摩郡瑞穂町長岡長谷部118 ⑥JR箱根ヶ崎駅から車で5分 ⑦11月～12月下旬の9時～17時30分 ⑧期間中無休 ⑨15台



長谷部園芸のビニールハウスに並ぶ色とりどりのシクラメン。値段はミニ500円～8号鉢8000円

シクラメン街道ではビニールハウスに立ち寄りながらドライブを楽しもう



TOKYO Xのハムやソーセージが味わえる!!

2 福生市 シュトゥーベン・オータマ

●しゅとうべん・おーたま

ドイツ伝統製法でつくるハムやソーセージにこだわる、昭和7年(1932)創業の老舗。店舗の2階がレストランになっている。

☎042-551-1325
 ⑤福生市福生785 ⑥JR福生駅(JC57)から徒歩3分 ⑦レストランは11時30分～14時、17時30分～21時30分(土・日曜、祝日は11時30分～15時、17時～21時30分) / ショップは10時～21時30分(火曜は～16時30分、土・日曜、祝日は11時30分～) ⑧火曜(ショップは無休) ⑨11台



伝統のドイツ式ハムづくりにこだわる老舗

「TOKYO X ランチ」1512円。ソーセージ、ハム、ベーコン、カツレツを味わえる



食事を楽しんだら1階のショップでおみやげもゲットしよう



店内のイートインスペースや外のベンチで味わおう

4 瑞穂町 清水牧場 WESTLAND FARM

●しみずぼくじょうえすとらんど ふあーむ

都内屈指の歴史を誇る牧場で、2018年に搾りたてミルクなどを使用したジェラート店が敷地内にオープンした。

☎042-557-8077
 ⑤西多摩郡瑞穂町長岡長谷部353-3 ⑥JR箱根ヶ崎駅から車で6分 ⑦10時30分～17時 ⑧水曜 ⑨14台



「しぼりたてミルクジェラート」のダブル430円(写真はしぼりたてミルクと東京紅茶)。シングルは330円。果物や野菜、お茶を使ったフレーバーが季節ごとに18種類並ぶ

Goal 圏央道 青梅 IC

グルメ! 買い物! 体験! 学び!

感動の出合いがいっぱい 農林水さんぽ

森林と清流、豊かな自然が広がりおいしい水と空気がある西多摩。老舗酒蔵から、自ら育てた農産物にこだわるレストランなど魅力的なスポットが集中している。



右から「多満自慢 純米無濾過」720ml 972円、地ビール「TOKYO BLUES」330ml 503円、東京の杉樽で仕込んだ「東京の森」720ml 1080円



門を抜けると目の前に本蔵が見える。敷地内に直売店やレストランを併設



明治13年(1880)に建てられた本蔵内で酒造りについて解説を聞ける

1 福生市 石川酒造

●いしかわしゅぞう

酒飲みのテーマパーク!

文久3年(1863)創業の老舗酒蔵で「多満自慢」の銘柄で知られる。敷地内を散策できるほか、ガイド付き見学(有料)も。

☎042-553-0100(代表)
 ⑤福生市熊川11 ⑥JR西武拝島駅(JC55-S536)から徒歩20分 ⑦多満自慢見学コース700円(ウェブサイトより要予約) ※ほかコースにより異なる ⑧直売店は10～18時、レストランは11時30分～20時30分LO ⑨火曜(直売店のみ12月は無休) ⑩30台



店内での試飲も可能。「さやま茶ようかん」8本486円も人気だ

現在のご主人が4代目となる東京狭山茶の老舗



3 瑞穂町 藤本園

●ふじもとえん

日本茶インストラクターの資格をもつ藤本昇さんが「やぶきた」をメインに「さやまかおり」など4品種のお茶を栽培・販売。

☎042-557-0652
 ⑤西多摩郡瑞穂町駒形富士山209 ⑥JR箱根ヶ崎駅から徒歩15分 ⑦10～19時 ⑧水曜 ⑨6台





美しい苔玉



苔玉ワークショップは人気が高い



もともとは植木の生産が中心だったそう

植木・農産加工

榎戸茂之さん・芳さん
(榎戸園・青梅市)

お互いの強みを活かして
みどりと食の活動を

個人的に今一番可愛がってるのが、虹色スミレ。自分が選んだ品種はやっぱどうしても愛情が深くなりますね。マメにチェックしてまいります（茂之さん）。お客様から「シフォンケーキないの？」などとお声がけいただくと、忙しくてやらなくちゃ！って思います。求められることにしっかりこたえたい（芳さん）。

トマト

野口雅範さん
(日の出町)

父・隆昭さんとともに
丹精こめて栽培



会社勤めの経験を活かして
挑むトマトづくり

「会社勤めの経験が、今の農業に活かしています」と話す野口さんは家業を継いで就農する前に、5年ほど設計事務所 で働いた経験がある。「会社でやっていたこと、仕事への考え方など、農業でも共通することが多いと感じます。今になって、あの会社社でもこれが必要だったんだな、ってわかることもあったりして。いろいろな経験が役に立っていますね」。設計の知識を活かし、新たなハウスの改善計画を立てているところだという。「わからないことはまだたくさんあって大変ですが、問題点をどう改善するか考えるのが楽しくてしかたがないです」。



少し赤く色づいた段階で
収穫し、消費者へ

林業

林田耕平さん
(東京都森林組合・日の出町)

自然の中で働く毎日を
楽しみながら



全体のバランスを考えて間伐していく

森林の立木を伐採し丸太にする素材生産の仕事は18歳からずっと関わってきたという林田さん。仕事場は東京全体だという。「島も含めて都内全域が担当。森林はすべて回ります。20年やってきて、一度も暇だったことはないです」。山主の希望を聞いて、それに合わせて作業をしていく。「山主さんの希望はさまざま。木を入れ替えたいということもあれば、今の状態を守りたいということもある。理想の山になるように、自分たちも頭を働かせて作業しますが、山の仕事は最後まで見届けられないことも多いです。どう枝を落として、どう間伐すればいいのか、計画を立てて作業しますが、その結果どういう山や森になるか、結果が出るまで長い時間が必要です。でも、自分はそれも含めてこの仕事を樂しめているので、どの現場に行っても充実しています」。

熊に遭遇したり、夏の暑さや冬の寒さの中での作業だったり、自然相手の仕事は過酷なことも多い。それでも森の中で働くことが好きな人にとっては、魅力的な環境だと思います。自分は、森で仕事できる毎日が幸せです。だからずっと続けているんだと思います



若手と一緒に現場を
回るのも楽しいという

東京生まれのこだわり産物 私たちがつくってます！

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。

ナス

宮川修典さん
(宮川農園・羽村市)

ナスの風よけや害虫を食べる益虫を増やすため
畑の周辺にイネ科牧草のソルゴーを栽培している



品種による違いを
消費者に伝えたい

中学生の時に父から農家を継ぐ意志があるか聞かれてから、農業に関わることを意識したという宮川さん。一度は就職したものの、子どもの頃に聞かれたことが頭に残っていたそうで、賞を目指して父がつくってきたナスを、一緒に手がけるようになった。「実は、ナスは好きじゃないんです。でも自分でつくったものを食べて、おいしいなと思う品種がある。品種によって味わいがまったく違うんですね。一般的にナスでひと括りにされてしまうけれど、それぞれ個性があるんです。それを消費者にも伝えたいです。直売所などで特徴を伝えて販売したお客から、「言われた通りだったよ」などと声をかけられるのがうれしいという。「そんな声を聞くと、高価な種や、育てるのが難しい品種でも、頑張っ



原木で育つシイタケ

一番力を入れたのはシイタケです。たくさんの人に食べてほしい。野菜を仕入れてもらってる飲食店で、以前、シイタケは嫌いなお客さんも多いから仕入れはいらなかったのですが試したら一度食べてみて、渡したら、それからは注文が途絶えなくなりました（笑）。食べておいしさが伝わるのはうれしいですね。



自然豊かな環境で
たくさんの野菜も育てている

祖父の代から続くシイタケ栽培を継いだ川口さん。「子どもの頃から祖父と一緒に作業してきたので、自然に就農できましたね。原木に菌を打つ作業などを、小さな頃から手伝ってきたそう。扱うシイタケの種類は2品種に絞っている。「品種を選ぶ決め手は味ですね。食べておいしいものをつくりたいのだから、僕も父も会社のために働いて、僕が先に継いで、父は退職したあとと一緒にやるようになったんです。最初の2年ほどは祖父と一緒に活動したことで、スムーズに農家を継げたという。「勤めていた頃から、通勤中に祖父の農産物を直売所に届けたりしていたので、もともと地域との繋がりはしっかりしていたのかもしれないね」と地域にしっかり根付いて農業を楽しんでいる。

トマト

田中真一さん
(あきる野市)



このハウスでは
じめての収穫

農業の生産性を向上させる
新システムを導入

収量増や高品質化を目指し、東京都によって研究開発されたハウス第一号でトマトを育てている田中さん。「2018年8月にハウスが完成したばかりで、はじめてのトマトを収穫し始めた段階です。ハウスの環境は光温度湿度風、養水分など植物の生育を総合的にコンピュータで制御。「光合成するスピードにあわせてハウスが自動で窓の開閉や日差しを管理するので、自分はトマトの作業に集中できるのがいいですね」。これまで、露地栽培で多品目多品種をつくらせてきた。「トマトをハウスでつくりたい」と思っていたので、実現してうれしい。最適な温度に設定されたハウスの中にはレールが敷かれ、カートでの収穫は効率を上げる。「密植で作業性を上げて、いいトマトを育てたいですね」。



レールのおかげ
でカートの移動
もらくらく

あきる野市

石臼挽手打蕎麦 いぐさ

●いしうすびきてうちそばいぐさ

店名の通りに丁寧に石臼で挽いたそば粉を使った手打ちそばで知られる名店。東京しゃもや檜原村などの新鮮野菜を使用した料理の数々も自慢で「檜原産きのこのマリネサラダ」800円や、皮やハツ、レバーなどを味わえる「東京軍鶏の串焼き盛り合わせ」900円も好評。

☎042-558-8590

㊤あきる野市雨間673-4 ㊤JR秋川駅(JC83)またはJR東秋留駅(JC82)から徒歩15分 ㊤11～15時、17～21時 ㊤水・木曜 ㊤11台

西多摩の旬の野菜や東京しゃもの料理を堪能



東京しゃもの奥深い味わいを楽しめる「軍鶏丼」1450円が看板メニュー。「東京軍鶏からスープ」は持ち帰りも可能で約500cc 200円



木の温もりあふれる店内でゆっくりできる。窓からは竹林が望める



代表 井草利一さん

東京しゃもは濃厚な味わいだから焼いても煮てもおいしいですよ



木の香りに包まれておいしく＆健康に！

お得なランチプレート「鮎 OIL のホワイトオムライス」1200 円（ドリンク付き）。料理をのせるプレートにも多摩産材を使用

自慢の活魚と西多摩の食材でつくる料理をご用意しています



料理長 吉岩大志さん



大きな生け簀を囲むようにカウンター席が並ぶ。座敷席もある

福生市

いけすレストラン 浜膳

●いけすれすとらんはまぜん

海鮮料理とともに地産地消にも力を注ぐ和食店。福生市の地酒をはじめ、檜原村のマイタケ、秋川のアユ、あきる野市のトウモロコシ、青梅市の地卵や豚など、四季を通じて“西多摩産食材のお宝”を提供している。

☎042-551-0035

㊤福生市熊川1018 ㊤JR牛浜駅(JC56)から徒歩10分 ㊤11～22時(21時30分LO) ㊤無休 ㊤P80台



地元の恵みを盛り込んだ「西多摩にぎわい御膳」2138 円。料理内容は2 カ月に1 回程度変更される

四季折々の西多摩の極上食材を盛り込んで

東京産食材

おしえてシェフ！
美食探訪



豊かな自然に恵まれた西多摩エリアには、すばらしい食材がいっぱい！山菜や野菜、川魚など旬を狙って出かけてみよう。

檜原村

ヴィッラ・デルピーノ

●ういっら・でるびーの

地元の野菜をメインに仕上げるイタリア料理店。メニューは、その日に入荷した野菜を見てオーナーシェフが決める。春のノラボウ菜、夏のジャガイモ、秋のユズなどのおいしさは格別だとか。マイタケなどのキノコ類も、1年を通して充実している。

☎042-598-1054

㊤西多摩郡檜原村本宿5493-1 ㊤JR武蔵五日市駅(JC86)から弘沢の滝入口行きバスで21分、終点下車、徒歩5分 ㊤11時～14時30分(ランチは約20食。ディナーは要予約) ㊤水・木曜 ㊤なし(周辺公共駐車場利用)



檜原村産の野菜やキノコはシンプルに調理。味わいを楽しんで



オーナーシェフ 松村哲朗さん



あきる野市

do-mo kitchen CANVAS

●どーも きっちゃんばす

地元の新鮮な野菜類、薬膳など「おいしく健康に！」がモットーのカフェレストラン。秋川の天然アユを低温オリーブオイルでじっくり煮込んだ、オリジナル調味料「鮎OIL」を使用した料理が人気。「鮎OILドレッシング特製サラダ」1000円(4人前)なども。

☎042-519-9653

㊤あきる野市館谷223-10 ㊤JR武蔵五日市駅(JC86)からすぐ ㊤12～16時、18～22時 ㊤月曜 ㊤契約駐車場あり

特製の鮎オイルはホワイトソースやスープとも相性抜群です



シェフ 上村幸太郎さん



テーブルやインテリアには多摩産材の無垢材を使用している



檜原村の豊かな食材をイタリアンで味わう

「今日のランチ」1人 1100 円(写真は2人分)。右上から時計回りに前菜の「ひのはら舞茸のオープン焼き サラダ仕立て」、「ひのじゃがとアンチョビ、オリーブ、ドライトマトのペネ」、 「ひのはら五日市野菜のトマトソーススパゲティ」。パンは地元店の酵母パン

古い建物を改装した店舗。窓から望む緑が美しい

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！



釣りたてのアユはスイカに似た香りがする

秋川漁業協同組合
●あきがわぎょきょうどうくみあい
Web <http://akigawagyokyo.or.jp>



アユ釣りが解禁となる6月は、多くの釣り人で賑わう秋川。現在は美しい河川環境が保たれているが、秋川の本流である多摩川は、高度経済成長期の終わり頃から水質が悪化し、アユをはじめ川の生き物が激減した。行政による水質改善の取り組みと合わせ、秋川漁業協同組合や流域の関係漁協は、堰を越えられないアユのために簡易魚道を設けたり、多摩川中流域でアユを捕獲し上流で放流する事業を行ったりして、環境を整えていった。2016年には「第19回清流めぐり利き鮎会」で秋川のアユが準グランプリを獲得するまでに

水産業

美しい秋川に生息するアユを守り続ける活動とは



切開し素早く採卵 メスの腹を触り採卵可能か熟度鑑別を行う

西多摩エリアでヤマメやニジマス釣りを楽しんだり、ヤマメがいつでも味わえたりできるのは、東京都奥多摩さかな養殖センター。多摩川ヤマメを守る東京都奥多摩さかな養殖センター。摩さかな養殖センターが、一翼を担っているのをご存知だろうか。センターでは、ヤマメやニジマス、イワナの卵や稚魚種苗を生産。ヤマメは2年間飼育した親魚から10月～11月下旬に採卵し、受精、ふ化させる。稚魚は河川漁協へ配付し放流されることで、多摩川水系でヤマメを釣れる状態が保たれているのだ。また、センターで開発された大型の「奥多摩やまめ」の種苗も養殖業者へ提供。1年を通して刺身やムニエルなどで味わえるようになった。そのほか、魚病の診断・治療研究、病気に強い品種の研究も行っている。

水産業

多摩川ヤマメを守る東京都奥多摩さかな養殖センター



東京NEO-FARMERS!
●とうきょうねお-ふあーまーず!
Web <http://tokyo-neo-farmers.com>

新規就農者をバックアップしている。つくるだけではなく、どのように売るのがかをメンバーで話し合い、スーパーいなかや福生銀座支店のなかで、マルシェなども行い、売場を拡大していく活動に力を入れている。

農業

「東京で農業を仕事に」を応援東京NEO-FARMERS!



青梅総合高校の田植え実習（写真上）と瑞穂農芸高校の乳牛の飼育実習（写真下）

青梅総合高校は「総合学科」が特色。100種類以上の選択科目から生徒自身が選択し、時間割を作成。農業系科目では、水田や畑の実習のほか、森林保全などの活動があり、食農系の大学などへの進路も開かれているのが魅力だ。自然に恵まれた

農業

農業系高校って何を勉強しているの？



指導員から技術を学びながら行う



当日の活動内容の説明と安全講習を受ける

「とうきょう林業サポート隊」は、ボランティアとして多摩地域の森林で植栽や下刈りなどの森林作業に携わり、東京の森づくりをサポートする活動を行っている。活動には毎週水・土曜に定員12名程度が参加。メンバー登録後、希望日に申込みを行って活動に参加するシステムだ。活動内容は、伐採前の斜面の雑草を刈り払う大刈り、苗木を植え付ける植栽、生育に不要な枝を切り落とす枝打ち、育ちの悪い木を主体に伐採する間伐など多岐にわたる。集合解散は、日の出町にある東京都森林総合研究センターの出入庫。

とうきょう林業サポート隊
●とうきょうりんぎょうさぽーたいてい
Web <https://ringyou-support.tokyo>

林業

森林作業のボランティアが東京の森づくりをサポート



昔ながらの日本の鶏のおいしさを追求

歯ごたえがある焼いた鶏肉とばくだん(3種の具の入ったおにぎり)、昆布汁が付く「炭鳥炭セット」1350円

青梅市

炭鳥 蔵 IKADA

●すみどりくらいかだ

メニューの基本は青梅市産、入間市産の「むかし鳥」(骨付きモモまたは手羽元)。自分で炭火で炙り味わえる。利尻島仙志漁産の昆布汁は100円でお代わり自由。

☎0428-85-8726

④青梅市御岳2-313 ⑤JR御嶽駅(JC69)から徒歩13分 ⑥11～17時(1～3月は～16時) ⑦金曜(祝日の場合は営業) ※冬期不定休あり ⑧7台



山菜や川魚などがお膳で供されるコースが評判

山菜12品にとろろ、ヤマメ(季節によりイワナ)などの川魚がセットになった「山桜コース」2260円

檜原村

三頭山荘

●みとうさんそう

春先のフキノトウや4月中旬～5月中旬のタラの芽など奥多摩でとれる山菜のほか、初夏のアユなど奥多摩の自然を満喫できるお膳が好評。

☎042-598-6138

④西多摩郡檜原村数馬2603 ⑤JR武蔵五日市駅(JC86)から西東京バス数馬行きで1時間、終点下車、徒歩10分 ⑥11～17時(土・日曜、祝日は～16時) ⑦第2・4木曜 ⑧20台



まだある!

地元産食材にこだわるレストラン＆カフェ



ヤマメやアユをはじめ、シカ肉などのジビエ、山菜、朝どり野菜など、「ここは東京なの?」と思うほど、豊かな自然の恵みを堪能できる名店が点在。西多摩の自然を思いきり味わって!



TOKYO Xや東京しゃもを思う存分味わって

「TOKYO X肉南蛮」972円。ほのかな甘さを感じるダシのきいたツグがたまらない

青梅市

そば処 津久茂

●そばどころつくも

瑞穂町のネギ、青梅市のユズ、TOKYO Xなど、地元産食材をたっぷり使用したそばを堪能できる。「東京しゃもそばろ丼セット」1350円も絶品だ。

☎0428-32-1230

④青梅市新町5-45-2 ⑤JR小作駅(JC59)から車で5分 ⑥11時～20時30分 ⑦第1・3水曜 ⑧10台



天然のシカ肉はさっぱりしていてヘルシー

天然鹿のローストでご飯を包み込んだ「ベニンソルケーノ(並)」2000円。奥多摩産ワサビが絶妙

奥多摩町

奥多摩リバーサイドカフェ awa

●おくたまりばーさいどかふゑあわ

窓からは多摩川の絶景が望め、テラス席も人気。奥多摩の天然シカ肉などを使ったジビエ料理が評判。スイーツパンケーキ700円などのカフェメニューもぜひ。

☎0428-74-9947

④西多摩郡奥多摩町川井54-1 ⑤JR御嶽駅(JC69)から徒歩16分 ⑥11～16時 ⑦月曜(祝日の場合は翌日) ⑧20台



地元の野菜をふんだんに使った手打ちパスタが人気

パスタランチ1296円～の「ジェノバクリームソースのパスタ」。自家製パン、サラダ、コーヒーが付く

羽村市

ガレリア・ルチェンティ

●がれりあ・るちえんてい

バジルやブロッコリーなど、地元の契約農家から仕入れる野菜を使用したモチモチ食感の手打ちパスタが人気。女子会プラン1名3672円も(要予約)。

☎042-578-9746

④羽村市五ノ神4-1-17 ⑤JR羽村駅(JC58)から徒歩3分 ⑥11時30分～15時、18～22時 ⑦日曜、ほか不定休あり ⑧3台(ほか提携駐車場あり)



地元でとれる新鮮卵から生み出せる奥深い味わい

「プリンセット」500円と「ロールケーキセット」600円には、いずれもコーヒーか紅茶が付く

瑞穂町

たまご工房 うえの

●たまごこうぼううえの

地元産の新鮮な卵と有機栽培の自家製小麦を使用したスイーツで人気。プリンはカボチャなどの季節ものも多数。ワッフルセット700円なども。

☎042-557-0494

④西多摩郡瑞穂町駒形富士山133 ⑤JR箱根ヶ崎駅から車で10分 ⑥13～18時(ショップは10時～) ⑦月曜 ⑧6台



青梅市の豊かな自然が
育てたブドウを
使っています



成木農業者振興会会長
山田敏夫さん



※ 2018 年 10 月撮影



青梅産大豆使用 木綿とうふ 330g(1丁) 270円

青梅市産の大豆を使って、地元の名店「とうふ工房 ゆう」がつくる木綿豆腐は、JA西東京かすみ直売センターとグリーンセンターを代表する看板商品。濃厚な大豆の香りが口の中に広がる。販売は毎月「4」の付く日のみなので注意。



JA西東京かすみ直売センター。
人気商品は午前中で完売すること
も多いので、早めに出かけよう

青梅市の
農家の方々が育てた
大豆でおいしい
豆腐をつくっています



とうふ工房 ゆう店主
大久保裕史さん



とうきょう ひくるす Tokyo Pickles 80g 各600円

東京産の野菜をトマトの酵母で発酵させ、オリジナルの酢で漬け込んだピクルスは、やさしい味わい。それぞれの野菜がもつ自然な食感を楽しめる。トマト酢、柿酢各100ml 450円もおすすめた。

自然の酵母と
酢酸菌で造った
体にいい酢で
漬け込んだ
東京産野菜を



タマ食品代表
若林正樹さん

ひのでトマト×旅缶 おひさまトマトのジュレ包み 210g 650円

「旅缶」とは、日本全国を旅するシェフ・吉田友則氏と旅する文豪・宮崎マヒト氏が、旅先の地元産食材で企画・開発するオーダーメイドの缶詰。日の出町の特産「ひのでトマト」の旅缶は、トマトの旨味を存分に味わえるよう、和風ダシのジュレで包み丸ごと缶詰に。そのままはもちろん、パスタに和えたり、サラダにのせたりと幅広い味わい方ができる。



3

ココで買えます！

1 あきる野市

JAあきがわ
秋川ファーマーズセンター
●あきがわふあーまーずせんたー
☎042-559-1600
④あきる野市二宮811 ⑤JR東秋留駅(JC82)から徒歩8分 ⑥9～17時 ⑦無休 ⑧75台

2 あきる野市

JAあきがわ
五日市ファーマーズセンターあいな
●いつかいちふあーまーずせんたーあいな
☎042-596-1280
④あきる野市高尾3-1 ⑤JR武蔵五日市駅(JC86)から徒歩15分 ⑥9～17時 ⑦無休 ⑧50台

3 日の出町

JAあきがわ
日の出町ふれあい農産物直売所
●ひのでまちふれあいのうさんぶつ
ちよくばいじよ
☎042-597-0010
④西多摩郡日の出町大久野17-2 ⑤JR福生駅(JC57)から武蔵五日市駅行きバスで20分、日の出折返場下車、徒歩3分 ⑥9～17時(ソフトクリーム売店は11時～12時30分、13時30分～16時30分) ⑦無休(ソフトクリーム売店は不定休) ⑧40台

4 青梅市

JA西東京
かすみ直売センター
●かすみちよくばいせんたー
☎0428-31-1115
④青梅市新向2-28-19 ⑤JR小作駅(JC59)から徒歩20分 ⑥8時30分～17時 ⑦無休 ⑧101台

5 青梅市

JA西東京
グリーンセンター
●ぐりーんせんたー
☎0428-76-1325
④青梅市梅郷3-930-1 ⑤JR日向和田駅(JC64)から徒歩10分 ⑥8時30分～17時 ⑦無休 ⑧38台

6 羽村市

JAにしたま
自然派やさい直売所 ベジ・ベジ
●しぜんはやさいちよくばいじよ ベジ・ベジ
☎042-554-0831
④羽村市五ノ神1-1-5 ⑤JR羽村駅(JC58)から徒歩1分 ⑥10～17時 ⑦日曜 ⑧4台

7 あきる野市

一種のこんにやく 池谷
●いつすいのこんにやくいけたに
☎042-596-0542
④あきる野市乙津170 ⑤JR武蔵五日市駅(JC86)から西東京バス上養沢行きで12分、落合橋下車、徒歩2分 ⑥10時～16時30分 ⑦不定休 ⑧あり

おうめワイン ボッパルトの雫

白 720ml 1300円
赤 720ml 1600円

青梅市の姉妹都市・ドイツのボッパルト市から友好の証として贈られた苗木を、青梅市自立センターと成木農業者振興会のメンバーが育て、収穫したブドウを使用。白はリースリング100%で甘口(1月頃発売)、赤はロメオ100%でライトボディ(8月頃発売)。青梅市内の酒屋でも販売。

4 5



福嶋牧場の ソフトクリーム 310円

日の出町にある福嶋牧場の新鮮なミルクを使用した手づくりソフトクリームはミルクの鮮度が自慢。朝搾ったばかりのミルクの香りが豊かな。

3

ウチの主人が
朝搾ったミルクを
使っているから
おいしいんですよ！



ソフトクリームはJAあきがわ
日の出町ふれあい農産物直売
所の限定販売



福嶋牧場
福嶋みさ子さん

笹本農園のたくあん漬 280円～

収穫してから5日～1週間「天日干し」されたたくあん漬けは、旨みが凝縮され、漬け込んだときの奥深い味わいを楽しめる。毎年11月下旬～3月頃に販売され、わざわざ遠方からやって来るファンも多い。

1

西多摩エリアの
農産物は質がいいから
加工品もおいしく
仕上がります



秋川ファーマーズセンター
来住野克広さん

とうがらしみそ 100g 370円

あきる野市産トウガラシとニンニクを使用した数量限定商品。ご飯や冷奴にのせて味わうのはもちろん、野菜炒めや焼肉のタレに加えるのもおすすめ。料理をおいしくする隠し味、万能調味料として、台所に常備しておきたい。

1



生姜ドレッシング 190ml 540円

あきる野市東秋留地区は、古くからショウガの栽培が盛んな土地として知られてきた。あきる野市産ショウガを使った和風タイプのドレッシングは、冷奴や湯豆腐のほか、肉料理や魚料理にもよく合う。毎年8月頃から販売し、売切れ次第終了となる。

1



栗原一雄さんの梅干 150g 450円

“塩分控えめ”ではない、昔ながらのしょっぱ～い梅干しは、ファンには名の知れた品。五日市ファーマーズセンターあいなの近くに住む農家・栗原一雄さん手づくりの味を楽しもう。「手づくり梅ジャム」300円もぜひ。

2

昔から農家の
おばあちゃんが
つくっていた
懐かしい味わいを



五日市ファーマーズセンター
あいなセンター長
濱名敬春さん

手間暇かけてつくりました！ イチオシ特産品

豊かな自然に恵まれた西多摩エリアの、新鮮な野菜をはじめとした農作物を使った特産品の数々は、まさしく豊かな大地の味わいに満ちている。



新鮮な農産物の
おいしさを生かし、
自然の味わいを楽しめる
商品づくりを
しています



畑の工房 bunbun
榎戸 芳さん

畑のシフォンケーキ

写真右から
カボチャシナモン 210円
プレーン 190円
ブルーベリー 210円

青梅市産の旬の野菜やフルーツ、卵をたっぷり使ったシフォンケーキはフワフワ食感がたまらない。サツマイモ、コマツナ、ホウレンソウ、ブルーベリー、カボチャなど、季節によってさまざまな味を楽しめる。

4



畑のプリン 190円～

青梅市かわなべ養鶏場の卵「多摩のかがやき」(東京都知事賞受賞卵)を使用してつくるプリンはなめらかで、卵の香りと上品な甘みが口の中で広がる贅沢な味わい。

4



きれっばしこんにやく 500g 324円 山奥こんにやく 340g 163円

自社の畑と国産のコンニャク芋、秋川の水を使用し、昔ながらの技法で手づくり。アク抜きされているので、さっと洗い刺身で食べられるおいしさに驚かれるとか。型からあふれた切れ端「きれっばし」のこんにやくも人気。工場直売店では田楽などこんにやく料理も味わえる。

6 7

奥多摩町
**体験の森
東京都奥多摩都民の森**
●たいけんのもりとうきょうとおくたまともんのもり
☎0428-83-3631

自然体験

体験を通して森林への理解を深めよう
自然に親しむレクリエーション活動を行い、森林への理解を深めることができる。82.4haの「体験の森」と、栃寄集落(標高650m)に立つ宿泊施設「栃寄森の家」からなり、森の大切さを学べる。



小学生の子どもがいる親子が対象の「親子で溪流釣り」

④西多摩郡奥多摩町境654 ⑤JR奥多摩駅(JC74)から西東京バス峰谷行きで6分、境橋下車、徒歩45分 ⑥1泊4食付き1万円～(中学生8500円～) ※体験プログラムにより異なる ⑦8時30分～17時 ⑧月曜(祝日の場合は翌日) ⑨12台



檜原村
**檜原村地域交流センター
森の学校**
●ひのほらむらちいきこうりゅうせんたーもりのがっこう
☎042-598-0069(檜原村観光協会)

山村暮らし
体験

山村に伝わるそば打ちなどを体験

地元のお母さんたちが先生を務め、交流も楽しみながら、村に古くから伝わるそばやうどん打ち、味噌づくりなどを体験できる。エプロン、三角巾、ハンドタオルなどは持参しよう。



そば打ちなど先祖代々に受け継がれてきた料理づくりを体験

④西多摩郡檜原村403(檜原村観光協会) ⑤JR武蔵五日市駅(JC86)から西東京バス数馬行きで19分、元郷下車、徒歩2分 ⑥そば打ち体験2000円など ※体験により異なる ⑦9時～16時30分 ⑧季節により異なる(要問い合わせ) ⑨20台



青梅市
内沼きのか園
●うちぬまきのかえん
☎0428-74-4528

キノコ狩り

とれたて&焼きたてのシイタケは絶品
現在ではキノコ類の市場の約1割を切っている自然原木栽培のシイタケを収穫体験できる。収穫したシイタケは炭火で焼いて食べられる。キノコは傘が8分以上開いたものが食べ頃だ。



貴重な原木栽培のシイタケを収穫体験できる

④青梅市成木1-90 ⑤JR東青梅駅(JC61)から都営バス成木循環で35分、成木一丁目四ツ角下車、徒歩5分 ⑥入園200円、シイタケもぎ取り100g320円(要予約) ⑦10～17時 ⑧火曜(6～8月は火・水曜) ⑨15台



青梅市
吉野園
●よしのえん
☎0428-31-1527

ブルーベリー
摘み

酸味と甘みが絶妙な夏の味覚を堪能
園内では、ティフブルーやウッダードなど、1200坪の畑でブルーベリーを約500本栽培。摘み方や品種の説明を受けながら摘み取れる。不定休のため、出かける前に予約を忘れずに。



さまざまな種類のブルーベリーを食べ比べてみよう

④青梅市新町3-56-1 ⑤JR小作駅(JC59)から徒歩10分 ⑥7月中旬～8月の7～12時と16時～ ⑦入園500円(2kg以上摘み取りの場合は入園料300円)、ブルーベリー摘み取り1kg1000円(要予約) ⑧不定休 ⑨6台



奥多摩町
**奥多摩湖畔公園
山のふるさと村**
●おくたまこはんこうえん やまのふるさとむら
☎0428-86-2551

自然体験
クラフト体験

キャンプ場やクラフトセンターで自然を体験
常駐する自然解説員が、ガイドウォークなどの自然体験プログラム、展示の設置や印刷物の配布を実施。このほかキャンプ場や奥多摩の自然を生かして、遊びながら学べるクラフト体験施設も併設。



木工教室、陶芸教室、石細工教室は当日受付可能

④西多摩郡奥多摩町川野1740 ⑤JR奥多摩駅(JC74)から西東京バス丹波行きで25分、小河内神社下車、徒歩40分 ※無料送迎バスあり(要予約) ⑥木工体験300円～ ※体験により異なる ⑦9～17時 ⑧無休 ⑨127台

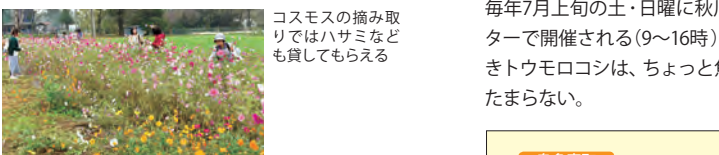


青梅市
**家畜ふれあいデー
(東京農林水産フェア)**
●かちくふれあいデー(とうきょうのうりんすいさんふえあ)
☎0428-31-2171(公益財団法人 東京都農林水産振興財団 青梅庁舎)
開催日程: 4月中下旬、10月下旬の土曜
開催場所: 公益財団法人 東京都農林水産振興財団 青梅庁舎

間近に見る牛は、その大きさと迫力に圧倒される

乳搾り体験や牛との記念撮影、農畜産物料理教室を開催。秋は牛の品評会である「東京都乳牛共進会」が見学できる。春はノラボウ菜、秋はコスモスの摘み取りも開催。東京産の食材の販売も楽しみ。

コスモスの摘み取りではハサミなども貸してもらえる



奥多摩町
釣り堀 CAFE 二見
●つりぼりかふえ ふたみ
☎0428-83-8778

釣り

初心者でも安心の体験釣り場

ニジマスとヤマメの釣り体験ができる。道具類はレンタルできるから、手ぶらでOKだ。釣った魚をその場で炭火で焼いて食べることも。併設のカフェでは、石窯で焼き上げる本格ピザも味わえる。



BBQ(1人前2700円～、要予約)も楽しめて家族に人気

④西多摩郡奥多摩町海沢782 ⑤JR白丸駅(JC73)から徒歩23分 ⑥貸半・エサ一式324円、ニジマス1匹540円、ヤマメ1匹702円 ⑦4月27日～10月中旬の土・日曜、祝日、10時～16時30分 ⑧期間中の平日、10月下旬～4月26日 ⑨20台



春 夏 秋 冬
**旬な季節の
体験**



西多摩エリアの魅力はやっぱり美しい自然。豊富な農畜産物にふれ、体験して、味わう経験は、きっと忘れられない思い出に。

朝どりの焼きトウモロコシを堪能

あきる野市

とうもろこしまつり

●とうもろこしまつり

☎042-559-1600(秋川ファーマーズセンター)

開催日程: 7月上旬

開催場所: 秋川ファーマーズセンター(DATA→P13)

トウモロコシはあきる野市の特産品のひとつで、毎年7月上旬の土・日曜に秋川ファーマーズセンターで開催される(9～16時)。地元産の新鮮な焼きトウモロコシは、ちょっと焦げた醤油の香りがたまらない。



みずみずしいトウモロコシや朝どり野菜の買い物も忘れずに!

ゴールドラッシュは近年、人気の品種

溪流釣りをしよう!

**虹鱒釣場協議会加盟の
釣り場**

あきる野市

秋川国際マス釣場

●あきがわこくさいますつりじょう

☎042-596-0568

④あきる野市養沢1311 ⑤JR武蔵五日市駅(JC86)から西東京バス養沢線で20分、秋川国際マス釣場下車すぐ ⑥8～16時 ⑦11～3月の木曜(祝日の場合は営業) ⑧200台 ※バーベキューのみの入場は不可

奥多摩町

大丹波川国際虹鱒釣場

●おおたばかわこくさいにじますつりば

☎0428-85-2235

④西多摩郡奥多摩町大丹波114 ⑤JR川井駅(JC70)から徒歩25分 ⑥7時20分～16時(冬季は8～15時) ⑦3～11月は無休(12～2月は金曜) ⑧200台(2020年リニューアル予定)

青梅市

奥多摩フィッシングセンター

●おくたまふいっしんぐせんたー

☎042-597-4911

④青梅市御岳2-333 ⑤JR御岳駅(JC69)から徒歩20分 ⑥7～16時(12～2月は7時30分～) ⑦3～11月は無休(12～2月は木曜) ⑧150台 ※バーベキューのみの入場は不可

奥多摩町

氷川国際マス釣場

●ひかわこくさいますつりば

☎0428-83-2147

④西多摩郡奥多摩町氷川1397-1 ⑤JR奥多摩駅(JC74)から徒歩7分 ⑥9時30分～16時(12～2月は～15時) ⑦3～11月は無休(12～2月は月・火曜、祝日の場合は営業) ※河川の状況により変更あり ⑧60台

アンケートに答えて プレゼントをもらおう!

西多摩プレゼント商品



A 賞

とうがらしみそ 3個セットを15名様



B 賞

Tokyo Pickles(東京ピクルス)
3本セットを10名様

C 賞

おうめワイン
ボッパルトの雫
2本セットを5名様



※2018年10月撮影

※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。
※未成年者の飲酒は法律で禁じられています。未成年者の酒類プレゼント応募はできません。

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/nishitama/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 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 西多摩

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。