



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

# 南多摩



稲城市

多摩市

日野市

町田市

八王子市

大地と人が育む  
とうきょうの恵み





早わかり

# 南多摩の農林水産業

八王子市・町田市・日野市・多摩市・稲城市

古くから豊かな緑をもたらしてきた多摩川。その南側に広がる南多摩エリアは、都内の水田面積の半分近くを占め、なかでも八王子市には、見渡すかぎりの田畑が広がり、酪農も盛ん。南多摩に出かければ、「果たしてここは東京なのか?」と錯覚してしまいそうな田園風景に出合えるだろう。八王子市や日野市の農畜産物ばかりではなく、高級品種として知られるナシ「稲城」やブドウ「高尾」など、フルーツの産地としても南多摩は知られてきた。都内唯一の道の駅八王子滝山や農産物直売所も数多く点在。美しい田園風景を楽しみ、新鮮な野菜やフルーツ、加工品を求めて出かけてみるのもおすすめだ。

## 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

八王子市で栽培されているパッションフルーツは加工品も人気





美しい自然に囲まれた釣り場に大満足



マスが釣れたよ～！



釣り上げたマスは内臓を抜いてもらって持ち帰ることも、その場で味わうこともできる！

緑に囲まれた清流は、川原を歩いているだけでも癒される  
釣り上げたマスは想像以上に大きかった！

カフェやショップも併設されているよ



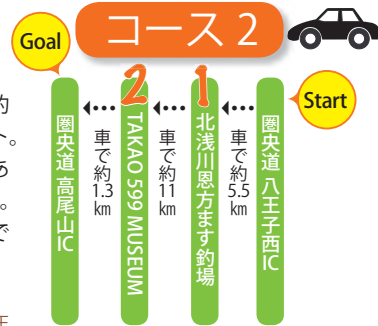
Goal 圏央道 高尾山 IC



**1 八王子市**  
**北浅川恩方ます釣場**  
●きたあさかわおんがたますつりば  
多摩川の支流・北浅川でマス釣りなどが楽しめる人気スポット。竿のレンタルやエサの販売があるので、手ぶらで出かけられる。釣り上げたマスは、その場でBBQで食べることもできる。

☎042-651-0869  
④八王子市上恩方町1353 ⑤JR・京王高尾駅(JC24・KO52)から西東京バス陣馬高原下行きで20分、力石下車、徒歩2分 ⑥エサ釣り3250円(10尾まで)、ルアー・フライ各3750円(10尾まで) ⑦8時～16時30分(11～3月は8時30分～16時) ⑧無休 ⑨50台

ひたすらウキを見つめ、当たりを待とう



Start 圏央道 八王子西 IC

高尾山の生態系や文化などを映像で紹介

**2 八王子市**  
**TAKAO 599 MUSEUM**

●たかお ごきゅーきゅー みゅーじあむ

高尾山に生息する動植物や歴史、文化、季節のみどころ、さらに登山の心得やルートの紹介など、高尾山の楽しみ方が学べる。高尾山に登る前に立ち寄って、高尾山の魅力を知っておこう。

☎042-665-6688  
④八王子市高尾町2435-3 ⑤京王高尾山口駅(KO53)から徒歩4分 ⑥入館無料 ⑦8～17時(12～3月は～16時) ⑧無休(メンテナンスによる臨時休館あり) ⑨なし



緑豊かな「くつろぎの芝生広場」。夏には子どもたちに大人気のじゃぶじゃぶ池も登場する



Photo / Taiji Yamazaki

高尾山の豊かな生態系、歴史や文化などが、分かりやすく展示されている

ひと足のばして

西東京を代表する自然スポット高尾山へ

**八王子市**  
**高尾山**  
●たかおさん

標高599mの高尾山は、古くから修験道の霊山とされてきた。現在は都心から電車で約1時間でアクセスでき、整備された登山道やケーブルカーなどを使って気軽に登山できることから、老若男女を問わず、年間約300万人もの登山者が訪れる。

☎042-673-3461(高尾山口観光案内所)  
④八王子市高尾町 ⑤京王高尾山口駅(KO53)からすぐ(登山口) ⑥⑦⑧散策自由 ⑨市営高尾山麓駐車場などを利用



山頂広場の東側からは関東平野の街並が、西側からは丹沢山系や富士山まで見渡せる



貴重な文化財を有する高尾山麓王院へは参道をのんびりハイキング気分で 山麓から中腹まではケーブルカーやリフトを利用してラクラク登山



かわいい子牛とお散歩♪

乳搾り体験や子牛との散歩が楽しめる！

生後数カ月の子牛との散歩はいい思い出になりそう

**2 八王子市**  
**磯沼ミルクファーム**  
●いそぬまみるくふぁーむ

毎週日曜13時から乳搾り体験教室(所要90分、700円)が開催される。オプションの子牛のお散歩500円、バターづくり体験1000円も楽しもう。

☎042-637-6086  
④八王子市小比企町1625 ⑤京王山田駅(KO49)から徒歩10分 ⑥入園無料 ⑦9～17時 ⑧無休 ⑨4台



約100頭の乳牛、13頭の羊やニワトリなどが育てられている



直売所ではのむヨーグルト500ml 840円のほか、ミルクやカップアイスなども販売

天然温泉と岩盤浴で癒しのひととき



おでかけのしめくりは温泉ね

Goal 中央自動車道 八王子 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

高尾山周辺の美しい自然に感動する南多摩エリア。  
新鮮野菜のショッピング、牧場、釣り、温泉と楽しさがいっぱい！



都内初の道の駅で買い物やグルメを満喫

新鮮な野菜を購入するなら午前中に



手づくり総菜店や、地元産食材を使った「ミルクアイス MO-MO」も



Start 中央自動車道 八王子 IC

おいしいものをゲットしに行くぞ～！

**1 八王子市**  
**道の駅八王子滝山**  
●みちのえきはちおうじたきやま

東京唯一の道の駅には、地元の朝どり野菜がいっぱい。総菜が購入できる「はちまきや」やソフトクリーム、ジェラートも楽しみ。

☎042-696-1201  
④八王子市滝山町1-592-2 ⑤JR八王子駅(JC22・JH32)から西東京バスひより山トンネル経由戸吹行きで9分、道の駅八王子滝山入口下車、徒歩3分 ⑥9～21時 ⑦無休 ⑧96台



**3 八王子市**  
**スパ&ホテル八王子温泉 やすらぎの湯**  
●すぱ&ほてるはちおうじおんせんやすらぎのゆ

地下1500mから汲み上げた天然温泉でリフレッシュ。天然温泉に炭酸を溶け込ませた炭酸泉は温まると評判だ。リラクゼーションや食事処も揃い、宿泊も可能。

☎042-648-5111  
④八王子市中町2-1 グランド東京ビル3～6階 ⑤JR八王子駅(JC22・JH32)から徒歩3分 ⑥入館2268円(タオルセット・館内着含む) ※ほかナイトサービスなど各種サービス料金あり ⑦11時～翌9時(受付は～翌2時、岩盤浴Bali庵は～22時) ⑧不定休 ⑨224台(有料)







## 野菜

菱山佳一・まり子夫妻  
(菱山ファーム・八王子市)

ひときわ目を引く  
お洒落な直売所

野菜についての話しもできるで。2011年に直売所を開いてからは、その時のお客さんも買いに来てくれるようになった。「小さな道の駅みたいな店舗を目指しています。人が集まるお店でありたい。」

食文化の変化とともに、野菜も変わっていきます。「アグリカルチャー」という言葉があるように、農業は文化。食べ物が文化や歴史をつないでいる気がします。野菜ひとつひとつへの気持ちも変わってきています。小さな畑をやりながら、文化を引っ張っていけるといいなと思ってやっています。



お客様の「ほしい」にこたえて  
さまざまな野菜を栽培



## パッションフルーツ

河井豊さん  
(八王子市)



「パッションといえば八王子」と  
言われる日を楽しみに

塾講師からの転身で農業を始めた河井さん。2017年からはJA八王子パッションフルーツ生産組合に入って、露地でのパッションフルーツ栽培を始めた。「組合メンバーに教えてもらいながら、自分の栽培法も取り入れ挑戦しています」。夏野菜の作業の時期にパッションフルーツの受粉作業が加わり、最初は大変だったという。「八王子は、何でもつくれる土地なので、逆にこれという名産がなくて、パッションフルーツを名産にしよう」と、若手の生産者が連携して取り組んでいます。地域活動にもなるしやっつけて楽しい。パッションフルーツの加工品をつくるために、クラウドファンディングを利用するなど、八王子市の農業に新しい風を吹かせている。「新しいことをもっとやりたいけれど、今はまだ勉強することが多くて。何事も父が先生ですね」。

最初は「なんで八王子でパッション？」って



断面が美しい  
パッションフルーツ

個人的に、ハウス栽培より露地栽培が好きなんです。過酷な環境で自然に育つことで、より強い作物になってくれる気がします。停電や災害があった時も、露地栽培なら作物がダメになることもなく、地域の人の食を支え続けていけるところも強みであり、大きな魅力だと思っています。

## ブドウ・ナシ

奥住方彦・里枝夫妻  
(寿園・日野市)



このナンが使われている  
コラボ商品「中央線ソース」も販売

理系の学びを活かしつつ  
会社員から農家へ

大学で学んだことを活かした仕事に就いた奥住さん。興味のある分野でやりがいを感じながら働いていたが、そんな中でも農家を継ぐことを選んだ。「会社を辞めることに迷いはありませんでしたが、タイミングをはかるのが難しかったですね。中途半端にはしたくなかったで。農業を始めてからは、何をやるかなど前向きに取り組んだ。「その頃は干しダイコンが多つくられていたのですが、ずっと同じでいいのかわからなかった。そんな時に周囲からの勧めもあってブドウを始めました」。ちょうど区画整理が進められた時期だったこともあり「小面積でも収益を残せるものを」と考えるようになったという。「時代によっても、求められるものは違ってくる。それを考えながら品種を選び、育てることに面白さがあります」。



収穫のタイミングはご主人が毎朝チェックする



日野市には、「援農ボランティア」があり、システムがしっかりしているんです。社会科見学で年に5回農園に来る小学校もあって、年間を通して農家の作業を見てもらえる。帰ってから親御さんに話すことも多いみたいで、親子で農業の現場を知ってもらえるのもうれしいですね。

## 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。



## 野菜

井上孝男さん  
(町田市)

給食用のサツマイモは大きめにつくるなど、用途にあわせた野菜づくり

収穫や見学を通して  
子どもたちに農業体験を



町田市で300年農業を営む井上家。現在は親子3代で60種以上の野菜や果樹を育てている。土づくりを大切に、微生物などを使って、なるべく自然の状態に近づけるように心がけているという。「病気や虫は怖いけれど、可能な限り農薬を使わずに育てます。種類と季節をきちんと選べば、しっかりと野菜が育ちます。野菜を食べる子どもが減っている状況を変えたいと、母校の小学生などに向けた収穫体験や見学の受け入れも行う。「ボウの葉っぱなど、見たことがない畑の様子に喜ぶ子ども多い。子ども時代の畑での体験は大切。給食にも畑の野菜を出して、朝とれた野菜は、普段食べているものとは味が違うと言われることもあります」。最初から最後まで成長を見たいと、7割ほどの野菜は、育苗も自身で行っている。少量多品目で、いつでも何かの野菜や果樹が収穫できる

新たな取り組みをするときは特に面白いし、農業が楽しいと感じます。昔、スイートコーンを初めてつくって直売所に出した時には、行列ができたことも。びっくりしたけれど、本当にうれしかったです。息子にも新しい野菜にチャレンジしてもらいたいですね。



## ブドウ・ナシ

原田和哉さん  
(清果園・稲城市)

ブドウは「高尾」ナシは「稲城」のほかに「新高」なども

東京生まれのブドウやナシの  
おいしさを伝えたい

ナシの生産が盛んな稲城市で、父親の實さんがブドウ栽培を始めてから35年ほど経つという。それまではナシと植木の生産を行っていたが、「植木のブームが去ってから、東京生まれのブドウがあるなら、それをつくって売ろう」ということになったんです。稲城市では高尾」という品種をつくられているが、ほかの品種よりも手間がかかるため、大産地では手がけられないところも多いそう。「以前お客様に『どの品種のブドウが食べたいか』というアンケートをとったことがあるんですが、全員『わからない、知らない』という回答だったんです。ただ、『ここで食べたのがおいしかったからまた買いたい来』と言ってくれました。うちで育てたブドウのおいしさを伝えることで、『高尾』の魅力も広がればと思います」。



ナシだとやはり「稲城」という品種がおすすめ。ほどよい甘味に加え、その食感が素晴らしいです。特に、暑い夏には喜ばれますね。水分が多くて、ずっしりと重い、まるで飲み物を飲んだ感覚になるみずみずしさですよ。



直売所には親子で大切に育てたブドウとナシが並ぶ

## シイタケ

齋藤富次さん  
(八王子市)



香りが豊かなことも原木シイタケの魅力

シイタケ栽培は  
誇りを持てる仕事です

趣味が仕事になったと言ってもいいほど、シイタケ栽培が楽しいと話した齋藤さん。「原木をとることで、山も新陳代謝できる。シイタケづくりが、山を含めた自然のサイクルをまわしていると思う。やりがいも増します」と笑顔を見せる。昭和52年（1977）に就農してシイタケ栽培を始めた。本物のキノコを残したい、おいしいものを提供したいという強い想いで、難しいと言われる原木でのシイタケ栽培を続けてきた。しかし、最近では原木栽培する農家は減っているという。「自分がシイタケ栽培を始めた頃は、原木栽培も活気があって、全国の仲間と協力してやってきた。栽培だけではなく、シイタケを消費者に届けるところまで基盤をしっかりとりたい」。原木シイタケを未来に繋いでいくために、自分の土地に合うシイタケの種を今も研究し続けている。



原木シイタケは、肉厚でおいしい。自信を持って出せますが、いくらおいしいものをつくっても、食べてもらわないと意味がない。若手の人にも原木シイタケをつくってほしいから、自分の持つ知識や経験はすべて伝えたいと思っています。



太い原木の方がよい  
シイタケが育つ



栄養たっぷりの東京産食材  
と十二割そばで大満足



TOKYO X、東京しゃも、檜原村産のマイタケが入った「合わせ付けもりそば」1620円。ダシはほんのり甘く奥深い味わいで人気が高い

八王子市

生粉打ちそば処 さんじ庵

●きこうちそばどころ さんじ庵

十割そばに、そばの若葉粉を練り込んだ「さんじ庵 十二割りそば」1080円で知られる。そばのルチン、若葉粉のビタミンで栄養満点の一品だ。TOKYO X、東京しゃも、東京うこっけい卵など、東京産食材を積極的に使用している。

☎042-635-7882

⑨八王子市兵衛1-25-5 ⑩JR八王子みなみ野駅(JH30)から徒歩2分 ⑪11時30分～14時、17～21時 ⑫火曜、月曜の夜は不定休 ⑬4台



甘みのある TOKYO X も  
東京しゃもも  
そばのダシに  
ぴったりですよ



店主 佐宗政男さん



純和風の落ち着いた店構え。「さんじ庵 十二割りそば」ののぼりが目印



シェフ 弓長 寛さん



店内はダイニングスペースとバースペースに分けられている

「野菜は鮮度が命！」  
を心がけています。  
町田市の野菜は  
おいしいですよ



「TOKYO X のサルシッチャ 町田野菜のソテー」1490円。シェフ手づくりのサルシッチャ（ソーセージ）は TOKYO X の脂身の甘さを感じさせる。付け合わせの野菜はすべて町田市産だ

生産者のこだわりを知るため  
オーナー自らが畑に収穫へ

多摩市  
青木農園 農家料理

●あおきのうえん のうかりようり

農家に嫁いだ青木幸子さんが、自ら野菜づくりを始めたのは、家族に新鮮で安全な野菜を食べてもらうため。現在は年間70種もの野菜をつくり、周囲の人々にもそのおいしさを知ってもらおうと、レストランをオープンした。

☎090-2206-9517

⑨多摩市和田1705 ダイヤモンド聖蹟110号室 ⑩京王聖蹟桜ヶ丘駅(KO27)から徒歩20分 ⑪12～15時（要予約）⑫不定休 ⑬3台



自家農園でとれた  
赤タマネギでほんのり  
ピンク色のドレッシングも  
つくります



店主 青木幸子さん



自宅の近くに広がる菜園。できる限り減農薬栽培を心がけている



菜園で育てた野菜をふんだんに使った「旬の野菜プレート」1620円。一品ずつ手間をかけた手づくりの味わいだ

多摩市産の朝どり野菜に  
こだわった料理を



稲城市

green world café

●ぐりーんわーんどかふゑ

稲城市の豊かな自然に惚れ込んだミュージシャンのオーナーが、地域のつながりの場をつくろうと7年前にオープンしたカフェ。稲城市産の野菜などを積極的に使って、体の中からきれいになれるカフェメニューなどを提供している。

☎042-379-8042

⑨稲城市矢野口2208 ステーションサイドビル栗山2階 ⑩京王よみうりランド駅(KO37)からすぐ ⑪11～16時、18時～22時30分 ⑫月～水曜の夜 ⑬なし



店ではライブパフォーマンスが開催されることもある

稲城市産の農作物を  
通して地域の人々を結ぶ



多品目の新鮮野菜を  
バランスよく食べると  
体の中からきれいに  
なれますよ



オーナー 花枝 聖さん



葉物野菜をはじめ、根菜類、豆腐などが並ぶ「農家の恵みごはん」ランチ 800円、ディナー 950円

# おしえてシェフ！ 美食探訪

東京産食材

多摩川の南に広がる広大なエリアには、住宅街の間に畑が広がる。  
ここには土地を愛し、地元の食材にこだわる料理人たちがいっぱいいる。

平山地区の契約農家直送の  
野菜でフレンチを！



ランチコース 2380円より、今日の前菜（手前）に使われているのはブロッコリー、ヤマイモ、ネギ、ニンジン。左奥はコールラビ（カブカンラン）のスープ。右奥のキッシュも美味

日野市

レストラン木馬

●れすとらんもくば

夫婦で切り盛りするカジュアルなムードのフランス料理店。店主は自らつくり出すメニューを「平山料理」と呼ぶ。日野市でも平山地区の野菜は格別においしいと積極的に使用しているためだ。ランチコースは1650円～、ディナーコースは3250円～。

☎042-594-7375

⑨日野市平山5-12-3 神野ビル2階 ⑩京王平山城址公園駅(KO31)から徒歩5分 ⑪11時30分～15時、17時30分～22時 ⑫月曜 ⑬4台



日野市の中でも  
平山地区の野菜は  
昔からおいしいと  
評判なんです



店主 田後鉦四郎さん



店舗入口には地元の朝どり野菜やワインなどが並んでいる



# 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、旬のトピックスを紹介。身近なところに新しい魅力を発見できるかも！



地元野菜を使った親子料理教室（写真上）。11月に堺支店で実施したダイコン収穫体験（写真下）

町田市の農業を応援する取り組みとして「地産地消サポーター制度」がスタートしたのは、2017年10月のこと。旬の野菜の販売情報をいち早くキャッチできるほか、親子で参加できる

る地元野菜を使った料理教室や収穫体験は、町田市の農産物を知ることができる好評だ。現在サポーターは350名ほどで、サポーターになれるのはJA町田市の准組合員。JA町田各支店で申込書に記入する。会費は無料でイベントについては随時参加費が必要。

**農業**  
都市にこそ農「が合言葉」  
JA町田市地産地消サポーター制度



新嘗祭では野菜宝舟を製作し奉納（写真右）。町田市役所で7・12月に野菜即売会を開催（写真左）



春と秋に直売所の野菜が少なくなる時期に歯止めをかけるべく、研究事業に乗り出したのが町田市内の農業者で構成する「JA町田市青壮年部会」。2014年から「秋どり枝豆」や「春大根」「盛夏期とりきゅうり」の栽培の研究を進め、2017年には猛暑期のキャベツ栽培に関する研究成果が、東京都農林水産技術交換大会で最優秀賞を受賞した。生産者は収益向上につながり、消費者は地場産の野菜が安定して手に入るといううれしい成果をもたらしている。野菜即売会の開催など、町田市の農業を盛り上げる活動にも積極的に取り組んでいる。

**農業**

いつでも旬の野菜を！  
JA町田市青壮年部会の活動



網に入った魚の中から稚アユだけを選別



「町」の字をトマトとウリに見立てた「まち☆べじ」のシンボルマーク



野菜や卵など町田市の農産物が並ぶ「町田市日曜朝市」。「まち☆べじ」のぼり旗が目印だ

「まちだけ。」農業情報専用ページ  
Web <http://machidake.com/machibeji/>

**農業**

町田市産農産物シンボルマーク「まち☆べじ」に注目

地元野菜がひと目わかるマークがあったら、積極的に手にとってみたり、積極的に。町田市が地産地消推進のために、安全に生産された町田市産農産物につけたネーミングが「まち☆べじ」。赤と緑の色鮮やかな「まち☆べじ」マークは新鮮・安全・安心の目印だ。「まち☆べじ」は、市内に5カ所あるJA町田市の直売所アグリハウスのほか、市内で開催される「まち☆べじ市」や「町田市日曜朝市」

で購入できる。最新の農業イベント情報は町田市の地域情報サイト「まちだけ」内の農業専用ページをチェックしよう！

**農業**

多摩地域最古のビールを復刻プロジェクトとは  
TOYODA BEER



TOYODA BEER  
●とよだびーる  
Web <http://toyoda-beer.tokyo>



写真の建物は明治時代にビール貯蔵所として使われていた

東京湾から遡上する「江戸前アユ」は毎年3月下旬～6月上旬に見られ、稚アユの体長は5cmほど。東京都島しょ農林水産総合センタールのアユ遡上調査によると、2018年の遡上数は994万尾と推定され、調査開始以降2番目に多かった。遡上する稚アユの難関は堰やダムで、魚道が設けられているものの、登りきれないアユも多い。そこで多摩川漁業協同組合では、流域の関係漁協とともに、中流で稚アユを捕獲し、上流に運ぶ「アユの汲み上げ放流事業」を2017年から行っている。4月下旬から多摩川中流に定置網をかけ、網に入った魚を生け簀に入れ、稚アユのみを選別し一尾ずつ数えるという地道な作業には驚きだ。アユだけを確実に上流の漁協へ引き取ってもらいたいのでは、抜けられない組合長は話す。汲み上げたアユは上流の河川漁協にバトンタッチし、多摩川上流で放流される。

**水産業**

多摩川を遡上する稚アユを上流へ移す「ワープ大作戦」



元気に泳ぐ稚アユ。2018年は12万5000尾を捕獲した

まだある！

地元産食材にこだわる  
レストラン＆カフェ



南多摩エリアにあるレストラン＆カフェの自慢は、地元の新鮮な旬の野菜をたっぷり使うこと。低農業に取り組む農家とタッグを組んで、元気になれるメニューを提供するレストランも！



八王子市の農産物を使ったスイーツが人気

「マドレーヌ大和」230円と「くま de れーぬ」1個180円。いずれも八王子市産の米粉を使用している

**八王子市**

パール・ノエルみなみ野店

●ペー・のえるみなみのてん

八王子市産の素材でつくるブルーベリージャムやカボチャプリン、スイートポテトなどが揃う洋菓子店。イートインも可能。

☎042-632-0214

⑧八王子市西片倉3-11-5 ⑨JR八王子みなみ野駅(JH30)から徒歩5分 ⑩9時30分～20時 ⑪無休 ⑫11台



野菜が苦手な子どもでも食べられるメニューの数々

地場産のタマネギやダイコン、キャベツ、白菜などが入った「稲城の太鼓判」認証の「オルトラナーのナポリタン」1000円

**稲城市**

ORTOLANA

●おとらーな

地場産の低農業で新鮮な野菜を使用したメニューは幅広い世代に好評。「ピクルス」500円、「海老と新ジャガのアビーージョ」900円も人気。

☎042-407-5659

⑩稲城市大丸965 ⑪JR南多摩駅(UN19)から徒歩2分 ⑫11～15時、17時30分～21時(土・日曜、祝日は11時30分～) ⑬火曜、ほか不定休あり ⑭2台



素朴な味わいでたっぷり野菜がとれる

看板メニューは日替わりの「選之介弁当」560円。売切れることも多いので、お早めに

**日野市**

日野市民食堂ベル・ハート

●ひのしみんしょくどうべる・はーと

日野市産の旬の野菜を使う「選之介弁当」は、1日の摂取量として推奨される野菜の約1/3がまかなえる。「日替わり定食」510円もおすすり。

☎042-585-2238

⑩日野市神明1-12-1 日野市役所内 ⑪JR日野駅(JC20)から徒歩15分 ⑫10～17時(食事は11時～) ⑬土・日曜、祝日 ⑭日野市役所駐車場利用



直営農場の地場野菜を中心とした安心な食材を

平日ランチの看板メニュー「花籠御膳」1780円。新鮮野菜や刺身などバラエティ豊か

**多摩市**

畑 de きっちゃん

●はたけできっちゃん

直営農場「夢畑」の新鮮な野菜をメインに安全・安心な食材を使用。お得な週替わりランチは2種類揃い各880円。野菜は店頭でも販売している。

☎042-400-0915

⑩多摩市落合1-46-1 ココリア多摩センター6階 ⑪京王・小田急多摩センター駅(KO41-OT06)から徒歩5分 ⑫11～22時(21時LO) ⑬ココリア多摩センター休館日 ⑭ココリア多摩センター駐車場利用



日野市産をメインに多彩な野菜を使った料理を

「10種の野菜トマトソースパスタ」1100円。具材の野菜は旬の季節により異なる

**日野市**

グリーンオアシスカフェ 042

●グリーンおあしつかふえざんよんに

JA東京みなみの直売所に併設するカフェレストラン。日野市、稲城市、多摩市の新鮮野菜をふんだんに使った、イタリアンテイストの食事をカジュアルに楽しめる。

☎042-843-4038

⑩日野市万願寺6-31 JA直売所「みなみの恵み(→P13)」併設 ⑪多摩モノレール万願寺駅(TT08)から徒歩15分 ⑫10～21時(20時LO) ⑬水曜 ⑭JA直売所「みなみの恵み」駐車場利用



たっぷり野菜の窯焼きピザを堪能しよう

「町田市産のブロッコリーとプチトマトのモッツアレラチーズピッツァ」はサラダバイキングとワンドリンク付きで1026円

**町田市**

チャオベッラ

●ちゃおべつら

町田市産の野菜を積極的に使用したカジュアルイタリアン。窯焼きの本格ナポリピッツァと茹であげパスタ各種1026円が好評。

☎042-724-6430

⑩町田市原町田4-4-2 昌興ビル地下1階 ⑪JR・小田急町田駅(JH23-OH27)から徒歩4分 ⑫11時30分～15時、17～23時 ⑬無休 ⑭なし







## ココで買えます！

### 8 八王子市

道の駅八王子滝山  
●みちのえきはちおうじたきやま  
☎042-696-1201  
⑤八王子市滝山町1-592-2 ⑥JR八王子駅 (JC 22・JH 32) から西東京バスひより山トンネル経由戸吹行きで9分、道の駅八王子滝山入口下車、徒歩3分 ⑦9～21時 ⑧無休 ⑨96台

### 9 八王子市

農産物直売所ねぎぼうず  
●のうさんぶつちよくばいじょねぎぼうず  
☎042-632-2800  
⑤八王子市小比企町3504 ⑥JR八王子みなみ野駅 (JH30) から徒歩15分 ⑦9～17時 ⑧無休 ⑨18台

### 10 日野市

紀の國屋  
●きのくにや  
☎042-581-1358  
⑤日野市多摩平1-5-2 ⑥JR豊田駅 (JC21) から徒歩5分 ⑦9～19時 ⑧無休 ⑨2台(ほか提携駐車場あり)

### 11 日野市

JA東京みなみ Farmer's market 東京 みなみの恵み  
●ふあーまーずまーけつとうきょうみなみのめくみ  
☎042-589-0373  
⑤日野市万願寺6-31 ⑥多摩モノレール万願寺駅 (TT08) から徒歩15分 ⑦10～20時 ⑧水曜(祝日の場合は営業) ⑨80台

### 12 日野市

JA東京みなみ 日野経済店  
●ひのけいざいてん  
☎042-583-5670  
⑤日野市万願寺6-35-13 ⑥多摩モノレール万願寺駅 (TT08) から徒歩12分 ⑦9～16時 ⑧日曜、祝日 ⑨15台

### 13 日野市

JA東京みなみ グリーンライフ七生  
●ぐりーんらいふななほ  
☎042-591-2011  
⑤日野市三沢3-53-15 ⑥京王・多摩モノレール高幡不動駅 (KO29・TT07) から徒歩5分 ⑦9～16時 ⑧日曜、祝日 ⑨20台

### 14 多摩市

JA東京みなみ グリーンショップ多摩  
●ぐりーんしよっぷたま  
☎042-375-8211  
⑤多摩市関戸6-11-1 ⑥小田急・京王永山駅 (OT05・KO40) から徒歩10分 ⑦9～16時 ⑧日曜、祝日 ⑨26台

### 15 多摩市

JA東京みなみ いきいき市  
●いきいきいち  
☎042-375-8211  
⑤多摩市関戸1-1 ⑥京王聖蹟桜ヶ丘駅 (KO27) から徒歩3分 ⑦月・木曜の13時30分～16時(売切れ次第閉店) ⑧火・水・金～日曜、祝日 ⑨なし

### 16 稲城市

JA東京みなみ シンフォニー  
●しんふおにー  
☎042-377-6002  
⑤稲城市東長沼2110-1 ⑥京王稲城駅 (KO38) から徒歩5分 ⑦9～16時 ⑧日曜、祝日 ⑨20台

### 1 町田市

JA町田市 アグリハウス忠生  
●あぐりはうすただお  
☎042-792-2711  
⑤町田市忠生3-7-18 ⑥JR・小田急町田駅 (JH23・OH27) から神奈川中央交通バス橋本駅北口行きで11分、上宿下車、徒歩5分 ⑦9時30分～18時 ⑧日曜 ⑨25台

### 2 町田市

JA町田市 アグリハウスまちだ  
●あぐりはうすまちだ  
☎042-722-2022  
⑤町田市森野2-29-15 ⑥JR・小田急町田駅 (JH23・OH27) から徒歩10分 ⑦9時30分～16時 ⑧土・日曜、祝日 ⑨30台

### 3 町田市

JA町田市 アグリハウス鶴川  
●あぐりはうすつかわ  
☎042-736-1346  
⑤町田市大蔵町438-1 ⑥小田急鶴川駅 (OH25) から神奈川中央交通バス多摩センター行きで5分、大蔵(鶴川郵便局前)下車、徒歩2分 ⑦9時30分～17時 ⑧木曜 ⑨80台

### 4 町田市

JA町田市 アグリハウスさかい  
●あぐりはうすさかい  
☎042-779-0525  
⑤町田市相原町675 ⑥JR相原駅 (JH29) から徒歩10分 ⑦9～17時 ⑧第2土・日曜、祝日 ⑨40台

### 5 町田市

JA町田市 アグリハウスみなみ  
●あぐりはうすみなみ  
☎042-788-3541  
⑤町田市金森4-5-3 ⑥JR・小田急町田駅 (JH23・OH27) から神奈川中央交通バスすかけ台駅行きで8分、南農協前下車、徒歩1分 ⑦10～18時 ⑧日曜、祝日 ⑨25台

### 6 八王子市

JA八王子 ふれあい市場  
●ふれあいしじょう  
☎042-642-3885  
⑤八王子市大和田町5-15-3 ⑥JR八王子駅 (JC22・JH32) から西東京バス東海大学八王子病院行きで5分、大和田下車、徒歩2分 ⑦8時30分～16時30分 ⑧無休 ⑨21台

### 7 八王子市

JA八王子 園芸センター  
●えんげいせんたー  
☎042-626-0431  
⑤八王子市犬目町478-2 ⑥JR八王子駅 (JC22・JH32) から西東京バス工学院大学経由橋原町行きで23分、下犬目下車、徒歩1分 ⑦8時30分～16時30分 ⑧無休 ⑨30台

ジャムは通年販売しています。夏にはブルーベリーの摘み取り体験も！



こじまファーム  
小島 菊さん



### 米粉クッキー

写真右から  
紅茶 4枚入り 350円  
バニラ 4枚入り 350円  
キナコ 8枚入り350円

自家農場のアイガモ農法で育てた「キヌヒカリ」の米粉を使用したクッキーで、卵、バター、小麦粉を使用しないため、さっぱりとした素朴な味わい。アイガモやTOKYO Xの型押しも◎。

### 8

農場敷地内の  
工房で手づくり  
しています。  
甘さ控えめ  
ですよ



澤井農場  
澤井はる佳さん



### トマトゼリー

220円

日野市の日野パイロットファームで自然受粉によって育てられた樽栽培トマトを使用したゼリーは、無着色・無香料でトマト本来の旨みと、ほのかな酸味特徴。女性に大人気。

### 10



地元の新鮮な  
フルーツや野菜を  
使った菓子づくりを  
心がけています

紀の國屋  
田窪旭さん

### ブルーベリージャム

150g 720円

自家農園のティフブルーやホームベル、ウッダード、ブライトウェルの4種類のブルーベリーを使用。果肉をつぶし過ぎず、ゴロゴロとした果肉感が感じられるのもうれしい。ヨーグルトなどにぴったり。

### 8 9



### 米粉手作り シフォンケーキ

1ホール(直径15cm) 1400円  
1カット 260円

八王子市内の養鶏場から届く新鮮な卵と自家農園の米粉を使用。しっとりした食感は米粉ならではの、卵の風味とのコンビネーションがすばらしい。人気商品のため売切れ注意！

### 8



### いちご大福

1個 230円

昭和36年(1961)の創業当時から続く看板商品。日野市万願寺にある紫崎園芸のジューシーなイチゴを使用している。白は粒餡、ピンクはこし餡と食感の違いも楽しみ。

### 10



原峰のかおり 米味噌(左)  
原峰のかおり 麦味噌(中央)  
原峰のかおり たっぶり麴味噌(右)  
各500g 497円

多摩市産の米と麦、国産大豆と赤穂の塩を使い、昔ながらの無添加・自然発酵で造る味噌は素朴な味わい。塩分8～11%とさまざまな味わいが揃っている。

### 11 12 13 14 15 16

### 原峰のいずみ

720ml 1188円

多摩市の特産品をつくりたいと米の栽培を始め、多摩市産の米を使った日本酒が誕生。

### 11 12 13 14 16

多摩市は  
米が旨いから、  
味噌も酒も  
極上の味わいです



多摩市農産加工組合 代表理事  
小暮和幸さん

# 手間暇かけてつくりました！ イチオシ特産品

フルーツや野菜、米など、南多摩産の農作物にこだわり、  
素材の持ち味を生かした特産品がいっぱい揃っています！

太陽の完熟果汁  
八王子特産  
パッションフルーツ  
180ml 390円

八王子市で栽培されたパッションフルーツを使用した人気商品。さわやかな香りと甘酸っぱくジューシーな味わいを満喫できる。βカロテン、ビタミン、葉酸の含有率が高いこともポイント。

### 6 7



栄養満点の  
パッションフルーツを  
いっぱいにとって  
お肌ツヤツヤに！

JA 八王子ふれあい市場 スタッフ  
三井さん(左)と佐藤さん



町田のはちみつ  
キャンディー  
100g 300円

町田市で養蜂を営む小川忠宏さんが販売しているはちみつキャンディーは、ストレートにハチミツの味と香りが楽しめる。手づくりのため、粒の形や大きさがひとつずつ異なるのも魅力。

### 1 2 3 4 5

加熱・加糖処理  
していない  
安心して食べられる  
ハチミツです！



小川ファーム  
小川忠宏さん



ぜんじまる  
禅寺丸ワイン  
720ml 1400円

町田市とその周辺で栽培されている「禅寺丸」とよばれるカキを使用したワインは、甘めのやわらかな口あたりが特徴。かすかに漂うカキの香りが、和食や魚料理にぴったりと評判。

### 1



ゆずワイン  
720ml 1400円

町田市産のユズを使用した甘口ワイン。上品なユズの香りに、皮のほろ苦さがアクセント。果肉のフルーティなさわやかさで、女性に人気が高い。

### 1



町田産  
ブルーベリーソース  
150g 648円

水をいっさい加えず、ブルーベリーと国産砂糖を煮詰める。トロっとした仕上がりになるため、ジャムではなくソースとよばれている。プレーンヨーグルトやアイスクリームにぴったり。

### 1

町田市産の  
新鮮なフルーツを  
ふんだんに使った  
人気の品ばかりです



アグリハウス忠生 スタッフ  
荒津前さん(左)と伊藤さん

町田のはちみつ  
120g 1300円

アカシアやサクラ、栗など、四季折々の花々からミツバチが集めたハチミツ。加熱処理していないため、約180種類ある天然成分本来の効能が保たれ、香りや甘味を損なうことなく安心して食べられる。

### 1 2 3 4 5



**稲城市**  
**清玉園**  
 ●せいぎよくえん  
 ☎042-377-6156

ナシ狩り

稲城市のナシ発祥の果樹園でナシ狩りを元禄時代に稲城市で最初にナシの苗を植えたといわれる由緒あるナシ園。清玉、新高といった品種のナシ狩りができ、量り売りする。ナシの販売は9月上旬からで、上記の品種のほか幸水、稲城なども。



ナシ狩りの方法や品種については農家の方に聞いてみよう

④稲城市長沼2025 ⑤JR稲城長沼駅 (UN18) から徒歩7分 ⑥入園無料、梨狩りは要問合せ (品種により異なる) ⑦9月上旬～10月上旬の10～17時 ⑧期間中無休 ⑨15台



**多摩市**  
**新倉農園**  
 ●にいくらうえん  
 ☎080-1173-1346

ブルーベリー  
 摘み

日光をたっぷり浴びたブルーベリーを日当たりのいい多摩丘陵で育てられたブルーベリーは、甘さが自慢。重量買い取りシステムのため、とりながら食べることはできない。パラソルの付いたテーブルでゆっくり味わおう。



ブルーベリーはビタミンAが豊富で眼精疲労に効能あり

④多摩市落川1179 ⑤京王聖蹟桜ヶ丘駅 (KO27) から京王バス多摩南部地域病院行きなどで10分、落川下車すぐ ⑥入園無料、ブルーベリー摘み取り100g216円 ⑦7月中旬～8月中旬の8時30分～12時 ⑧期間中の月・火・金曜 ⑨20台



**町田市**  
**町田いちご狩り農園 やさいの家**  
 ●まちだいちごがりのうえん やさいのいえ  
 ☎080-7576-1515

イチゴ狩り

ビタミンいっぱいのイチゴで元気に！  
 駅から徒歩5分という便利なロケーションで、紅ほっぺ、おいでベリー、やよいひめなど、数種類のイチゴ狩りが楽しめる。おいしいイチゴの選び方はスタッフが丁寧に教えてくれる。



高設栽培なので楽にイチゴ狩りが楽しめる

④町田市相原町1279 ⑤JR相原駅 (JH29) から徒歩5分 ⑥イチゴ狩り30分2000円 ⑦12～5月の不定期 (HPで要確認・予約) ⑧水曜 ⑨なし



**多摩市**

**せいせき朝顔市**  
 (ふるさと多摩夏まつり)  
 ●せいせきあさがおいち (ふるさとたまなまつり)

開催日程：7月上旬の土・日曜

開催場所：聖蹟桜ヶ丘駅 (KO27) 西口周辺

多摩市の農家が育てた約1000鉢のアサガオが並ぶ華やかな祭りで、例年7月上旬の土・日曜 (8～18時頃) に開催。地元の新鮮野菜が並ぶ露店なども出店するので、大きめの買い物袋を持参しよう。



アサガオが元氣よく咲いているのは午前中。早めに出かけるのがおすすめ

# 旬な季節の体験



旬のフルーツ狩りや、清流でのマス釣りなど、南多摩の自然や雄大な風景、イベントをいっぱい体験しよう！

「稲城の太鼓判」コーナーには、さまざまな加工食品が並ぶ



**稲城市**  
**いなぎ発信基地ペアテラス**  
 ●いなぎはっしんきちであてらす  
 ☎042-401-5786

JR南武線稲城長沼駅の高架下にある観光発信拠点。稲城市らしさを表現した地域ブランド「稲城の太鼓判」や、8月中旬～9月上旬には名産のナシの販売も行っている。ギャラリーやカフェも併設。  
 ④稲城市東長沼516-2 ⑤JR稲城長沼駅 (UN18) からすぐ ⑥入館無料 ⑦10～19時 ⑧無休 ⑨なし



広々としたカフェスペースでゆったりできる。姉妹都市の北海道大空町や友好都市の福島県相馬市、長野県野沢温泉村の紹介も

## Column

**稲城市**  
**高級品種ブドウ「高尾」& ナシ「稲城」**

南多摩が誇る果実を！

巨峰から生まれた高級品種のブドウ、その名も「高尾」は、東京都の試験研究機関で育成された品種で、種がなく強い甘みが特徴だ。稲城市名産のナシ「稲城」は700g以上になる品種で、甘くて果汁たっぷり、シャキシャキとした食感で人気が高い。



紫黒色のブドウ「高尾」と幻のナシともいわれる「稲城」

☎042-377-6002  
 (JA東京みなみ稲城経済店指導経済課)  
 ☎042-583-5670  
 (JA東京みなみ日野経済店)

**稲城市**  
**あぶの園**  
 ●あぶのえん  
 ☎090-4368-1600

ミカン狩り

冬の定番フルーツでビタミン補給

晴れた日には富士山まで望める眺めのすばらしい高台で、ミカン狩りを楽しもう。園内には休憩用の椅子やテーブルが配されているので、お弁当持参でピクニックも楽しめる。



ミカン狩りでは2～3個試食も可能！

④稲城市坂浜1014 ⑤京王稲城駅 (KO38) から小田急バス新百合ヶ丘行きなどで11分、天神前下車、徒歩1分 ⑥入園150円、ミカン持ち帰り1kg400円 ⑦11月上旬～12月中旬の10～16時 ⑧荒天時 ⑨5台



**八王子市**  
**北浅川 恩方ます釣場**  
 ●きたあさかわおんがたますつりば  
 ☎042-651-0869

マス釣り

陣馬山の清流でマス釣りを満喫

豊かな緑に囲まれた清流で、マス釣りが楽しめる。道具類やエサは用意されているので、手ぶらで出かけても大丈夫。併設のBBQ場で釣りたてを味わうのもおすすめ。



陣馬山麓の清流で大きなマスを釣り上げよう

④八王子市上恩方町1353 ⑤JR・京王高尾駅 (JC24-KO52) から西東京バス陣馬高原下行きで20分、カ石下車、徒歩2分 ⑥エサ釣り3250円 (10尾まで)、ルアー・フライ各3750円 (10尾まで) ⑦8時～16時30分 (11～3月は8時30分～16時) ⑧無休 ⑨50台



6月中～下旬頃の風景



田園風景の先に大きなマンションが見えるのは東京ならではの風景



「ここが東京なの？」と感じる広大な風景

**八王子市**  
**高月町の田園風景**  
 ●たかつきまちのでんえんふうけい  
 ☎042-620-7378  
 (八王子市観光課)

八王子市高月町は多摩川と秋川が合流する地域で良質な水環境に恵まれ、東京でも有数の稲作が盛んなエリアだ。のんびりと散策しながら田植えを終えた田んぼ、夏の一面の緑、稲穂など、四季折々に色を変える風景を楽しめる。

④八王子市高月町 ⑤JR拝島駅 (JC55-SS36) から西東京バス工学院大学行きなどで10分、高月集会所前下車 ⑥⑦⑧見学自由 ⑨なし

春の田植え風景。一面の緑がまぶしい



# アンケートに答えて プレゼントをもらおう!

## 南多摩プレゼント商品

### A 賞

太陽の完熟果汁  
八王子特産  
パッションフルーツ  
3本セットを15名様



### B 賞

禅寺丸ワイン  
ゆずワイン  
2本セットを5名様



### C 賞

原峰のいずみ  
1本を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。  
※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/minamitama/enquete/top>

「るるぶ特別編集 東京の農林水産 南多摩」はお楽しみいただけましたでしょうか? 今後の東京の農林水産業の情報発信をより充実させるため、みなさまのご意見・ご感想をお寄せください。応募者のなかから抽選で合計30名様に、本誌で紹介している商品をプレゼントします。ご応募お待ちしております。

アンケート・プレゼント企画実施:株式会社JTBパブリッシング

### ■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 南多摩

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。ご注意ください。※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。ご注意ください。※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。