



特集



農業！林業！水産業！東京原産，魅力無限！

東京的農林水產



森林！海洋！大地！

東京的山珍海味



東京魅力 一目瞭然!



西多摩地區 P8

西多摩地區包括東京都西北部的山岳地帶在內，擁有瀑布、溪谷和鐘乳洞等多種自然景觀，溪流的淡水魚豐富鮮美，因此又有東京的綠洲之稱，無論溫泉旅行或戶外休閒活動都可以玩得非常盡興。



渡過橫越秋川溪谷的石舟橋，便可抵達「瀨音之湯」享受當天來回的溫泉之旅。



羽村市的根柵前水田利用休耕期間種植鬱金香，盛開的花田景色美麗動人。

季節性的花卉將青梅市的「鹽船觀音寺」妝點得五彩繽紛。

南多摩地區 P10

南多摩地區為多摩川以南的丘陵地帶，拜多摩川所賜，此地自古以來便綠意盎然，多摩地區最具代表性的觀光勝地「高尾山」也位在南多摩。東京都內有將近一半的水田都集中在這個地區，美麗的山村田園景色令人心曠神怡。



佇立在高尾山裡的高尾山藥王院。
「多摩動物公園」成功繁殖出來的小獵豹。
「町田松鼠園」放養著可愛的小松鼠。



搭空中纜車到超人氣的「讀賣樂園」玩個痛快!

產地直銷店 P14

在JA直銷所、公路休息站和島嶼名產店等可以買到各個地區的特產直銷店。



當地才買得到的農畜產加工品也不容錯過。

北多摩地區 P6

北多摩地區為一片廣大的台地，北有狹山丘陵，南有多摩丘陵，青山綠水、風光明媚。除了利用自然地形設計出來的廣大公園之外，還有很多湧泉地帶可以享受親水散步的樂趣。由於鄰近23區，週末假日都會吸引眾多來自都心的觀光客。



沿著玉川上水的小金井公園非常廣大。



調布市深大寺一帶以「深大寺蕎麥麵」聞名。



立川市的國營昭和紀念公園一年「三鷹之森吉卜力美術館」為四季都有不同的花朵爭奇鬥豔。



離島地區 P12

東京都心南方的浩瀚大平洋上座落著11座有人島，伊豆群島9座，小笠原群島2座，一般民眾均可造訪。這些島嶼所涵蓋的氣候範圍相當廣泛，從溫帶到亞熱帶都有，變化多端。除了美麗的海景和島上的獨特風光之外，「島燒酒」和「島鹽」等名產也是離島地區特有的魅力，充滿個性的風味千萬不要錯過。



「三宅村娛樂中心」是日本最大規模的抱石攀岩設施。

神津島的赤崎遊步道可以一邊散步一邊欣賞蔚藍無垠的大海。

都心23區 P4

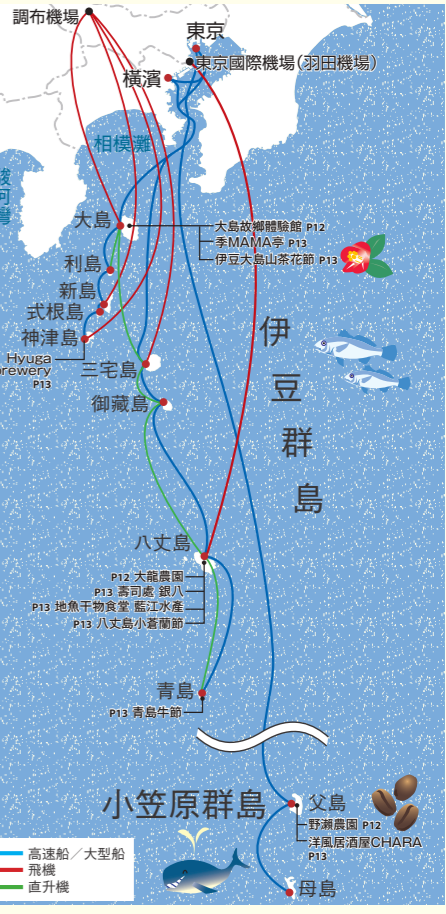
23區是東京都市機能最集中的地方，象徵日本大都會的景點不勝枚舉，全新的商業設施不斷誕生，都市本身也不斷進化，對很多來自日本國內或海外的遊客來說都是觀光首選之地。



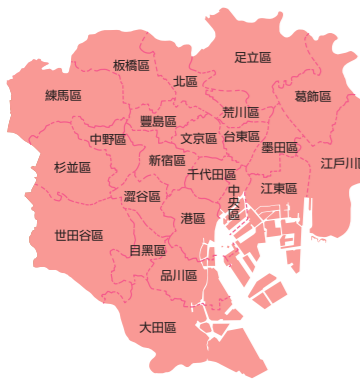
高634公尺的東京晴空塔。



淺草的象徵——淺草寺雷門。



小笠原群島
父島 野瀨農園 P12
三島 洋風居酒屋CHARA P13
母島



大都會孕育的特產 都心23區

東京是全球首屈一指的大都會，都市機能大多集中在23區。不過，在如此現代化的都會當中依然有農田與牧場存在，從江戶時代繼承下來的傳統蔬菜也有農民持續栽培，東京特有的名產其實相當豐富。



1. 在練馬區栽培的溫室小番茄新品種。2. 江戶川區盛產金魚，品質在日本全國也是頂尖水準。3. 練馬區和世田谷區也有可以採摘藍莓或草莓的觀光果園。

主要特產

小松菜、苺取菜、龜戶白蘿蔔、練馬白蘿蔔、大藏白蘿蔔、落花生、草莓、番茄、高麗菜、花椰菜、仙客來、金魚等

傳承至今的江戶飲食文化 江戶東京野菜

「江戶東京野菜」意指從江戶時代（1603-1868）到1965年左右在東京近郊栽培的蔬菜，對當地居民來說是重要的食物來源。由於收穫量少，栽培費時費力，目前是相當貴重的食材。



「苺取菜」類似小白菜，目前在日本的中華料理也頗為常見。

「龜戶白蘿蔔」產季在初春，白莖是它的特徵。

一連串的
感動與
驚喜！

體驗農林水產的好地方

林業

在木材的香氣中
一邊玩耍一邊學習
東京玩具美術館
☎03-5367-9601

這裡收藏的玩具多達一萬件以上，使用日本國產木材的木製玩具摸起來也特別溫馨。可看、可玩、可學、可做，無論大人小孩都可以玩得開開心心。

◎新宿區四谷4-20 四谷廣場內 ◎東京METRO四谷三丁目站 (M11) 起步行6分鐘 ◎門票1000日圓 ◎10點到16點 (最後入館時間為15點30分) ◎星期四 (遇假日照常營業，日後另補公休) / 有特別公休日 ◎無



「GOOD TOY」展示室」收集了許多日本國內外的優良玩具。

在「線鑲小屋」(ITONOKOYA) 可以用日本國產檜木體驗木工製作，連大人都會入迷。



畜產業

在都心23區內唯一的牧場
享用現榨鮮乳
小泉牧場
☎非公開

小泉牧場是都心23區內唯一的牧場，雖然不是所謂的觀光牧場，但遊客也可以就近觀察牛舍裡面的可愛小牛，品嚐用現榨鮮乳做的「牛奶冰淇淋」，風味非常濃厚。

◎練馬區大泉學園町2-7-16 ◎西武大泉學園站 (SI 11) 起步行10分鐘 ◎11點到17點 ◎不定期公休 ◎2台



在東京都心就可以跟可愛的小牛親密接觸。

牛奶風味濃厚美味，145g裝380日圓。

葡萄酒釀造

到釀造所購買
東京原產的葡萄酒
東京葡萄酒廠
☎03-3867-5525

這裡是東京都內第一座葡萄酒廠，他們非常堅持手工釀造的感覺，未經加熱的無過濾生葡萄酒是最大的特色。除了20種左右的原創葡萄酒之外，也有用東京當地的葡萄釀造的葡萄酒。

◎練馬區大泉學園町2-8-7 ◎西武大泉學園站 (SI11) 起步行10分鐘 ◎11點到17點 ◎星期三 ◎無



江東區

龜戶升本 總店
☎03-3637-1533

龜戶白蘿蔔較一般白蘿蔔細，不過風味濃厚而且富含維生素C。龜戶升本以多種烹調方式將龜戶白蘿蔔的美味提升到最高境界。

◎江東區龜戶4-18-9 ◎JR、東武龜戶站 (JB23、TS44) 起步行7分鐘 ◎11點30分到14點30分 (最後點餐時間14點，週末假日11點起營業) / 17點到21點 (最後點餐時間19點30分) ◎第3個星期一 (1、8、12月除外，遇假日順延至隔天) ◎有合作停車場



以傳統烹調方式
提供龜戶
白蘿蔔料理



主要使用當季的
江戶東京野菜

「上州產嫩豬五花肉與江戶東京野菜和應季鮮蔬之蒸籠蒸」，兩人份3190日圓 (至少需點兩人份)。

中央區

日本橋室町 豐年萬福
☎03-3277-3330

豐年萬福是一家傳播文化資訊的餐飲店，除了江戶東京野菜之外，也提供隱藏在日本全國各地的風味和技藝。菜餚和建築物本身都充滿了江戶風情，午餐以2300日圓的「豐年萬福 松花堂御膳」最受歡迎。

◎中央區日本橋室町1-8-6 ◎東京METRO三越前站 (G12、Z09) 起步行1分鐘 ◎11點30分到14點 / 17點到23點 (週末假日到22點) ◎星期日 ◎無



column

江戶屋形船

沿岸林立著高樓大廈的東京灣，在江戶時代是個海水淡水交錯的良港，在此捕獲的鮮魚又稱為「江戶前」，對江戶人來說是豐富的海鮮寶庫。曾經是優良漁場的東京灣，自古以來便盛行江戶屋形船這種船上娛樂，如今也有許多船形屋業者會配合季節或節慶活動，提供各種不同的路線讓遊客享受東京灣的風情。



農林水產業

23區

Gourmet

美食



「龜戶白蘿蔔蛤蜊火鍋御膳」有季節小菜、龜戶白蘿蔔三吃、龜戶白蘿蔔蛤蜊火鍋和麥菜飯，一份1980日圓。

墨田區

根津雞華 兩國江戶NOREN店
☎03-6658-8208

東京軍雞無論味道、口感或滋味都是上上之選，根津雞華將整隻軍雞買來之後再做成串烤或龍馬火鍋等等。強力推薦附有酒類喝到飽的「東京軍雞 兩國套餐」。

◎墨田區橫綱1-3-20 ◎JR、都營地下鐵兩國站 (JB21、E12) 出站即到 ◎11點到21點30分 ◎星期一 (遇假日順延至隔天) ◎無



將東京軍雞的美味
發揮到最高境界



附有酒類喝到飽的「東京軍雞 兩國套餐」可以同時享受到東京軍雞串烤和壽喜燒風味的龍馬火鍋，非常划算。一份5100日圓 (至少需點三人份)。



極品雞肉湯麵使用
江戶東京野菜的
苺取菜

「特製雞肉湯麵」放了滿滿的苺取菜，1430日圓。

港區

香妃園
☎03-3405-9011

這家中餐廳已經有50年以上的歷史，他們的「特製雞肉湯麵」使用江戶東京野菜的苺取菜 (小白菜)，風味從創業當時未曾改變，1100日圓的「豬肉咖哩」也是名聞遐邇。

◎港區六本木3-8-15 瀨里奈 village 2樓 ◎東京METRO、都營地下鐵六本木站 (H04、E23) 起步行5分鐘 ◎11點45分到翌日凌晨4點 (星期日為17點到24點) ◎全年無休 ◎無



23區的節慶祭典活動

※最新資訊可查閱東京旅遊官方網站「GO TOKYO」的東京活動年曆。



入谷牽牛花節 (台東區)
●7月上旬 / 入谷鬼子母神周邊
☎03-3841-1800
(入谷鬼子母神內 入谷朝顏實行委員會)

木場角乘 (江東區)
●10月中旬 / 都立木場公園
☎03-3647-9819
(江東區地域振興部文化觀光課文化財係)

江戶川區特產金魚節 (江戶川區)
●9月上旬 / 江戶川區立行船公園
☎03-5662-0539 (江戶川區產業振興課農產係)

東京都農業祭 (澀谷區) **11月2日是都市農業日!**
●11月2、3日 / 明治神宮寶物殿前
☎042-528-1370 (JA 東京中央會東京都農業祭擔當部署)

東京美食節 (千代田區)
●10月 / 丸之內仲通、行幸通、東京國際論壇大樓、日比谷公園等
URL <https://twitter.com/tokyoajifes>
(東京美食節官方推特)



入谷牽牛花節

江戶川區特產金魚節



繁盛的新都市型農業 北多摩地區

北多摩地區緊鄰都心23區，可說是整個多摩地區的大門，在東京都內是首屈一指的城郊地帶，住宅區之間農田菜園廣布，種植著各式各樣的農作物。



1 東京土當歸屬於江戶東京野菜，主要在地底下栽培，具有獨特的香氣和水脆口感，適合搭配各種料理。2 小平市據說是日本栽培藍莓的發祥之地。3 小番茄是直銷所的當家花旦。

主要特產

東京土當歸、香草、葡萄、水梨、奇異果、藍莓、番茄、拜島蔥、毛豆、紅蘿蔔、東京狹山橘、雞蛋、聖誕紅等

「東京狹山茶」

無論綠茶或紅茶都魅力十足

狹山茶為日本三大茶葉之一，茶園分布在埼玉縣西部到東京都多摩西北部一帶。在東京這邊生產的茶葉稱為東京狹山茶，風味有口皆碑，此地生產的「東京紅茶」也是不遑多讓。



美麗的廣大茶園。

一連串的感動與驚喜！

體驗農林水產的好地方

花卉、盆栽

參觀可愛的綠雕庭園
綠意美術館
(小林養樹園)
☎042-531-0123

小林養樹園將盆栽雕塑成動物等形狀，並且將庭園作為美術館開放給一般民眾參觀，春夏有嬌豔的花卉，秋天有美麗的楓紅可欣賞。大型盆栽的即賣會有時也會以期間限定方式舉行。

◎立川市西砂町4-1-3 ◎西武立川站 (SS35) 起步行20分鐘 ◎入園免費 ◎10點到16點 ◎星期日、假日 ◎5台



園內有小狗跟海豚等多種動物綠雕可以欣賞。

農業

享受四季的摘花體驗
BEN'S FARM
☎042-327-0644

初春的罌粟花、夏天的向日葵以及秋天的波斯菊等等，這裡不但可以讓遊客體驗當季摘花的樂趣，藍莓的摘採也非常受歡迎。另外，他們也販賣農園剛收成的蔬菜和剪下來的鮮花，小平市的名產在這裡也買得到。

◎小平市鈴木町1-464 ◎從西武小金井站 (SS18) 搭乘往國分寺站北口的立川巴士15分鐘，在共濟住宅下車後步行3分鐘 ◎費用因摘採體驗內容而異 ◎3月到12月的10點到17點 ◎開放期間中的星期一 (另有不定期公休) / 12月下旬到3月上旬 ◎20台



春天到秋天有多種鮮花妝點著農園。

藍莓摘採每年都吸引眾多遊客。

畜產業

在自動販賣機可以買到新鮮雞蛋！
高野養雞場
☎042-361-9377

高野養雞場已經有90年的歷史，飼育的雞隻大約有3700隻。養雞場的角落有一台自動販賣機，可以買到剛生出來的新鮮雞蛋，蛋黃結實而且風味濃厚。

◎府中市南町6-14-1 ◎JR府中本町站 (JN20) 起步行20分鐘 ◎價格因商品而異 ◎7點到19點 (自動販賣機) ◎全年無休 ◎10台



新鮮的白殼蛋跟紅殼蛋，一袋各200日圓，個數因雞蛋大小而異。

立川市
懷石RINTO
☎042-521-3180

堅持使用秋川牛
與在地食材的
精緻懷石料理

RINTO以「品嚐東京」為主題，懷石料理堅持使用東京當地的黑毛和牛「秋川牛」以及立川市內等多摩地區的新鮮蔬果和美酒等等。他們也提供宴會料理的外賣送餐服務。

◎立川市羽衣町3-29-8 ◎JR西國立站 (JN25) 起步行7分鐘 ◎11點到21點30分 (平日午間套餐採完全預約制，11點30分到14點30分) ◎不定期公休 ◎3台



「秋川牛 壽喜燒懷石 AKIGAWA」8470日圓。主菜為秋川牛壽喜燒，菜餚使用立川市當地的蔬菜等等。

香橙風味的
蛋糕和茶品
精緻美味



「小平香橙蛋糕 (附鮮奶油)」為小平工商會認證的KODAIRA BRAND，一份460日圓。

小平市
Cafe Laguras
☎042-344-7199

Cafe Laguras是一間家庭式的咖啡餐館，菜餚使用小平當地的新鮮蔬菜。小平市的香橙以品質著稱，照片中的香橙蛋糕千萬不要錯過！陽台座席可以跟愛犬一起入座。

◎小平市美園町1-24-14 ◎西武小站 (SS19) 起步行5分鐘 ◎10點30分到18點 ◎不定期公休 ◎3台



農林水產業 北多摩 Gourmet 美食



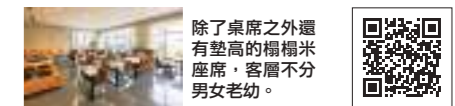
不折不扣的蔬菜大師
十全十美的蔬菜魅力

特別受歡迎的是這盤雜穀飯健康沙拉組合，一份1100日圓。(照片為多蜜醬汁漢堡肉夏威夷米飯)

三鷹市
菜園咖啡館 dono
☎0422-76-3488

主廚是日本蔬菜師協會認證的餐廳廚師，使用的新鮮在地蔬菜由武藏野地區大約30家左右的契約農家直接提供，份量滿點的蔬菜料理人見人愛。

◎三鷹市野崎1-1-1 三鷹市公所腹地內公會堂SANSAN館2樓 ◎從JR三鷹站 (JC12、JB01) 搭乘往仙川站的小田急巴士9分鐘，在三鷹市公所前下車後步行1分鐘 ◎11點到21點15分 (最後點餐時間20點45分) ◎星期一、三鷹市公會堂公休日 ◎三鷹市公會堂停車場



除了桌席之外還有墊高的榻榻米座席，客層不分男女老幼。



小專欄

東京都農林綜合研究中心
認識東京原創品種的好地方！
☎042-528-0505

東京都農林綜合研究中心為了發展東京的農林業和食品產業不遺餘力，除了培育東京原創品種和都市綠化之外，提高有限農地生產效率的技術開發等等也是研究中心的事業。散步道花草繁盛，多目的廣場春櫻迷人，這些地方都可以自由參觀。

新品種青蔥「東京小町」從2018年4月開始販售母株。



露天栽培用的新品種草莓「東京太陽莓」(TOKYO OHISAMABERII) 預定在2020年5月起於直銷所開始販售。

北多摩的節慶祭典活動

※最新資訊可查閱東京旅遊官方網站「GO TOKYO」的東京活動年曆。

東京農林水產節

☎042-528-0505 (公益財團法人 東京都農林水產振興財團 立川廳舍)

除了販售都內農家生產的鮮蔬、花苗或加工品之外，還有試驗研究的介紹展示、農業體驗和多摩產材木工教室等有趣的活動。東京農林水產業的魅力，歡迎您來親身體驗！

活動日期：10月下旬的星期六
活動地點：公益財團法人 東京都農林水產振興財團 立川廳舍
門票： 免費



東京都農林水產振興財團立川廳舍的草坪廣場將有攤販擺攤，廣場上的喜馬拉雅雪松也非常壯觀。

農林水產業 西多摩 Gourmet 美食



在二樓餐廳祭完五臟廟後，再到一樓買些名產回去。

瑞穗町

清水牧場WESTLAND FARM ☎042-557-8077

清水牧場創業於1946年，歷史在東京都內也是首屈一指。牧場內的義式冰淇淋店以現榨鮮奶和在地食材做出各種不同的口味，非常受到遊客喜愛。

☉西多摩郡瑞穗町長岡長谷部353-3 ☉JR箱根崎站起開車6分鐘 ☉10點30分到17點 ☉星期三 ☉50台



清水牧場的乳牛大約有120頭，參觀僅限團體遊客，需要事先預約。

用現榨鮮奶做的義式冰淇淋，極品！



使用現榨鮮奶的義式冰淇淋，雙球430日圓，照片為現榨鮮奶和東京紅茶。單球330日圓。



堅持德國傳統製法的老字號火腿店

福生市 Stuben Ohtama ☎042-551-1325

創業於1932年Stuben Ohtama歷史悠久，以德國傳統製法生產的火腿和香腸堪稱世界品質。在這裡也可以品嚐到以東京在地品牌豬肉「TOKYO X」製成的火腿、培根和維也納香腸。

☉福生市福生785 ☉JR福生站 (JC57) 起步行3分鐘
☉餐廳11點30分到14點、17點30分到21點30分 (週末假日11點30分到15點、17點到21點30分) / 商店10點到21點30分 (星期二到16點30分、週末假日11點30分起) ☉星期二 (商店全年無休) ☉11台



1540日圓的「TOKYO X 午餐」有香腸、火腿、培根和炸豬排。



2530日圓的「山櫻套餐」有12道山菜、山藥泥以及山女鱒或日本紅點鮭等河魚 (視季節而定)。

檜原村 三頭山莊 ☎042-598-6138

三頭山莊的山菜料理，在奧多摩得天獨厚的大自然環境之下顯得特別豐盛，初春有款冬花莖，4月中旬到5月中旬有刺嫩芽等等，初夏還有香魚可以品嚐。三頭山莊的溫泉非住宿遊客也能使用，您可以在這裡好好享受東京的山珍美味。

☉西多摩郡檜原村數馬2603 ☉從JR武藏五日市站 (JC86) 搭乘往數馬的西東京巴士1個小時，在終點站下車後步行10分鐘
☉11點到17點 (週末假日到16點) ☉第二、四個星期四 ☉20台



小專欄

在「清流之鄉」西多摩的釣魚場 享受虹鱒溪釣之樂

山青水綠的西多摩地區有許多釣魚場，包括奧多摩釣魚中心 (青梅市)、大丹波川國際虹鱒釣魚場 (奧多摩町)、冰川國際釣魚場 (奧多摩町)、峰谷川溪流釣魚場 (奧多摩町)、日原溪流釣魚場 (奧多摩町)、TOKYO TROUT COUNTRY (奧多摩町)、秋川國際釣魚場 (秋留野市)、檜原村神戶國際釣魚場 (檜原村) 和日之出町自然休養村魚園 (日之出町)。



在大自然的溪流享受虹鱒垂釣之樂。

詳細資訊可洽詢奧多摩釣魚中心 ☎0428-78-8393



1「多摩產材」需要幾十年的歲月才能培育出來。2青梅市盛行栽培原木香菇，有些地方也開放民眾摘採。3瑞穗町的仙客來產量為東京都第一。

充滿大自然恩惠的東京綠洲 西多摩地區

西多摩地區鄰接著埼玉縣的秩父山系和神奈川縣的丹澤山系，自然環境豐饒，除了蔬菜之外，在山地溪流栽培的山葵品質極佳，山女鱒和日本紅點鮭等魚類養殖也相當盛行。東京都的林業也以西多摩地區為主。

主要特產

山葵、油菜 (野良坊菜)、甜玉米、番茄、茄子、仙客來、豬肉 (TOKYO X)、雞肉 (東京軍雞)、山女鱒、日本紅點鮭、虹鱒、多摩產材等

保護多摩川山女鱒的「奧多摩魚類養殖中心」

山女鱒、虹鱒和日本紅點鮭都是貴重的地方資源，養殖中心生產這些魚卵魚苗之後，將魚苗分發給河川漁會放生，使多摩川水系保持在釣得到山女鱒的狀態。參觀區的魚池和展示室可自由入場參觀。



養殖的魚兒在魚池裡游得悠遊自在。 山女鱒

一連串的感動與驚喜！

體驗農林水產的好地方

畜產業

除了博物館之外 還可以參觀養蜂或製作蠟燭 健康自然工房 養蜂園 蜜蜂農場 ☎042-519-9327

這座蜜蜂農場以秋川和多摩川一帶為中心，在秋留野市和八王子市等地經營養蜂場。農場店面兼具店鋪和博物館，可參觀養蜂作業或體驗蜜蠟蠟燭製作 (需預約)。

☉秋留野市上之台37-3 ☉JR武藏增戶站 (JC85) 起步行10分鐘 ☉10點30分到17點 ☉星期三 ☉13台



博物館內可以試吃比較看看各種蜂蜜的味道。

相思樹、櫻花、百花蜜和栗子等蜂蜜，100g裝1047日圓。

酒廠

有喝又有得學 宛如酒釀主題樂園 石川酒造 ☎042-553-0100

老字號的石川酒造創業於1863年，主力品牌為日本酒「多滿自慢」，1988年起也開始釀造啤酒。酒廠腹地內可自由參觀，專員導遊行程需要另外付費。

☉福生市熊川1 ☉JR-西武拜島站 (JC55、SS36) 起步行20分鐘 ☉多滿自慢參觀行程700日圓 (需線上預約) *費用因行程而異 ☉直銷店10點到18點 / 餐廳「福生的啤酒小屋」11點30分到最後點餐時間20點30分 / 「ZOUGURA」10點30分到最後點餐時間17點15分 ☉星期二 (直銷店12月無休) ☉30台



收費導遊行程可讓您在1880年建造的總酒窖內聽專員解說釀酒的相關知識。

右起分別為「多滿自慢 純米無濾過」720ml裝990日圓，在地啤酒「TOKYO BLUES」330ml裝513日圓，以東京杉木酒桶釀製的「東京之森」720ml裝1100日圓。

林業

透過各種體驗 盡情享受奧多摩的大自然 東京都檜原郡民森林 ☎042-598-6006

在主要據點的森林館，有大型螢幕介紹當地的四季風光。自然教室和杉木、檜木等鋸圓木體驗可以免費參加，木材工藝中心的木工教室也有椅子或架子的體驗製作。

☉西多摩郡檜原村數馬7146 ☉從JR武藏五日市站 (JC86) 搭乘往數馬的西東京巴士64分鐘，在終點站下車後搭乘接駁巴士15分鐘 ☉自然教室需要保險費100日圓 *其他費用因體驗內容而異 ☉9點30分到16點30分 (因季節而異，歡迎洽詢) ☉星期一 (遇假日順延至隔天) ☉100台



農林水產業 南多摩 Gourmet 美食

透過稻城市的
農作物讓當地人
心手相連



「綠蛋包飯」使用當地菠菜，以綠色的飯來象徵稻城市的山村，一份1210日圓。

稻城市
green world cafe
☎042-379-8042

老闆是個音樂人，他積極使用稻城市的蔬菜等食材來提供有益健康的簡餐，讓客人可以感受到四季的自然風情。

◎稻城市矢野口2208 STATION SIDE大樓栗山2樓 ◎京王讀樂園站 (KO37) 出站即到 ◎11點到16點 / 18點30分到22點 ◎星期一與星期二、三晚上 ◎無



南多摩的節慶祭典活動

※最新資訊可查閱東京旅遊官方網站「GO TOKYO」的東京活動年曆。



聖蹟牽牛花市

☎042-338-6848 (多摩市經濟觀光課)

當地農家栽培的牽牛花美麗鮮豔，花市不僅展示著將近千盆的牽牛花，也販售當地的蔬菜和特產。

活動日程：7月上旬的星期六日
活動地點：聖蹟櫻丘站 (KO27) 西口周邊



牽牛花日文稱為「朝顔」，上午開得特別漂亮，建議您提早出門。

營養滿點的
東京食材與
十二割蕎麥麵

八王子市
生粉手工蕎麥麵 SANJI庵
☎042-635-7882

招牌料理「SANJI庵 十二割蕎麥麵」以100%的蕎麥粉和蕎麥嫩葉粉製成，1100日圓。「東京綜合蕎麥沾麵」可以同時享受到TOKYO X、東京軍雞和檜原村的香菇等道地東京食材。

◎八王子市兵衛1-25-5 ◎JR八王子南野站 (JH30) 起步行2分鐘 ◎11點30分到14點、17點到21點 ◎星期二、星期一晚上不定期公休 ◎4台



日野市
green oasis cafe 042
☎042-843-4038

這家咖啡廳併設在 JA東京MINAMI的直銷所當中，他們與JA東京MINAMI合作，以日野市、稻城市和多摩市的特選新鮮蔬菜提供各式各樣的三明治。

◎日野市萬願寺6-31 JA直銷所「MINAMI NO MEGUMI」併設 ◎多摩單軌電車萬願寺站 (TT08) 起步行15分鐘 ◎10點到17點 (最後點餐時間16點30分) ◎星期三 ◎JA直銷所「MINAMI NO MEGUMI」停車場



豐富多樣的蔬菜
主要來自日野市



超人氣的蜂蜜芥末豬肉三明治，570日圓。



「東京綜合蕎麥沾麵」1650日圓，略帶甘甜的鮮美麵湯令人讚不絕口。

安心安全的
直營農場在地蔬菜



多摩市
HATAKE de kitchen
☎042-400-0915

這家餐廳主要使用直營農場「夢畑」的新鮮蔬菜，吃起來安心安全。超值午餐每天更換菜色，主菜分肉類跟魚類兩種，各900日圓。蔬菜在店面也可以購買。

◎多摩市落合1-46-1 COCOLIA多摩中心6樓 ◎京王、小田急多摩中心站 (KO41、OT06) 起步行5分鐘 ◎11點到22點 (最後點餐時間21點) ◎COCOLIA多摩中心公休日 ◎COCOLIA多摩中心停車場



小專欄
當地特產大集合
Farmer's market Tokyo MINAMI NO MEGUMI
☎042-589-0373

這座直銷所以「安全、安心和新鮮的食材」為信念，除了當地農產品之外，日本全國的農產品也一應俱全。館內設有三明治咖啡廳、肉店和熟食店，除了購物之外還可以用餐。

◎日野市萬願寺6-31 ◎多摩都市單軌電車萬願寺站 (TT08) 起步行15分鐘 ◎10點到20點 (green oasis cafe 042到17點) ◎星期三 (遇假日照常營業) ◎80台



館內陳列非常整齊美觀。



稻城市梨果醬 (左) 和高尾市葡萄果醬 (右)，各200g裝540日圓。



明治時代 (1868-1912) 「豐田啤酒」的復刻版。TOYODA BEER 330ml裝509日圓 (左)，PREMIUM TOYODA BEER限定版750ml裝2750日圓 (右)。

日本酒「原峰之泉」以多摩市的米釀造而成，720ml裝1210日圓。

東京的田園和穀倉地帶

南多摩地區

東京有將近一半的水田集中在南多摩地區，不但稻作與酪農興盛，高級水果也非常有名。流經南多摩的多摩川，也為此帶來了綠油油的自然美景和田園風光。



主要特產

葡萄、水梨、百香果、蘋果、柿子、原木香菇、豬肉 (TOKYO X)、雞蛋 (東京烏骨雞)、仙客來等

生於東京的「高尾」葡萄 碩大珍貴的「稻城」水梨

高尾葡萄是東京都的試驗研究機構培育出來的品種，目前在稻城市和日野市栽培，無籽和高甜度是它的特徵。稻城水梨為大型品種，一顆通常在700公克以上，果肉清脆多汁、香甜味美。



冠上東京名峰之名的
高尾葡萄。
可遇不可求的稻城水梨。



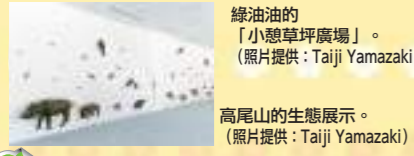
◎八王子市的高月町以稻作聞名，東京都內最大規模的田園就在此地。◎八王子市的原木香菇產量為東京第一，肉質鮮厚、香氣濃郁。◎甘柿「禪寺丸」在町田市一帶栽培，以這種柿子為原料的柿子酒非常搶手。

一連串的
感動與
驚喜！

體驗農林水產的好地方



綠油油的「小憩草坪廣場」。(照片提供：Taiji Yamazaki)



高尾山的生態展示。(照片提供：Taiji Yamazaki)

透過影片和靜態展示
了解高尾山的生態及文化
TAKAO 599 MUSEUM
☎042-665-6688

高尾山是全世界登山客最多的一座山，名氣非常響亮。這座博物館不僅介紹高尾山的歷史、文化、四季景點和棲息的動植物，登山的心得和路線等知識在這裡也可以好好吸收。

◎八王子市高尾町2435-3 ◎京王高尾山口站 (KO53) 起步行4分鐘 ◎入館免費 ◎8點到17點 (12月至3月到16點) ◎全年無休 (有為了維護設施的臨時公休) ◎無



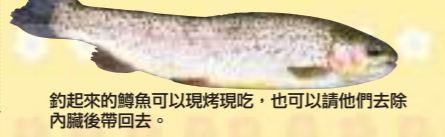
水產業
風光明媚的釣魚場
北淺川恩方釣鱒場
☎042-651-0869

北淺川是多摩川的支流，這座釣鱒場以正統的路亞擬餌釣聞名，不僅提供出租魚竿和販賣魚餌的服務，釣到的鱒魚也可以現烤現吃。

◎八王子市上恩方町1353 ◎從JR或京王高尾站 (JC24、KO52) 搭乘往陣馬高原下的西東京巴士20分鐘，在力石下車後步行2分鐘。◎餌釣3300日圓 (10條魚為止)、路亞/飛蠅擬餌釣各3850日圓 (10條魚為止) ◎8點到16點30分 (11月至3月為8點30分到16點) ◎全年無休 ◎50台



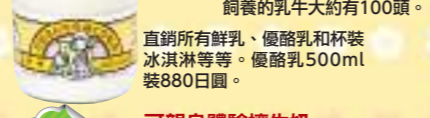
綠草青青，溪流潺潺，身處其中就是一大享受。



釣起來的鱒魚可以現烤現吃，也可以請他們去除內臟後帶回去。



飼養的乳牛大約有100頭。



直銷所有鮮乳、優酪乳和杯裝冰淇淋等等。優酪乳500ml裝880日圓。

畜產業
可親身體驗擠牛奶
或是跟小牛一起散步
磯沼鮮乳農場
☎042-637-6086

「全世界最迷你的優酪乳工廠」是這裡的廣告詞。擠牛奶體驗教室在每個星期天的下午一點舉行，時間約90分鐘，費用700日圓。另外也可加價體驗跟小牛一起散步或是奶油製作。有意參加者必須電話預約。

◎八王子市小比企町1625 ◎京王山田站 (KO49) 起步行10分鐘 ◎入園免費 ◎9點到17點 ◎全年無休 ◎4台



農林水產業 島嶼 Gourmet 美食



貨真價實的新鮮島魚料理



賞心悅目的「島鮮魚生魚片5味拼盤」，各1040日圓。

小笠原
洋風居酒屋CHARA
☎04998-2-3051

老闆曾經在魚店和小笠原島漁會工作，所以他親自挑選的大目鮭或紅甘等島魚都是上等貨色而且價格實在，運氣好的話還可以吃到一些不會在市面上流通的珍魚。

◎小笠原村父島東町 ◎二見港起步行3分鐘
◎17點30分到24點 ◎「小笠原丸」出港期間不定期公休 ◎無



「明日葉西式炒飯套餐」1100日圓，每一口都可以感受到滿滿的明日葉風味。



1628日圓的「熟成！生臭魚乾」，吃起來就像烤魚一樣。

八丈島
地魚干物食堂 藍江水產
☎04996-2-2745

這家食堂由生產銷售臭魚乾的藍江水產直營，他們的「生臭魚乾」使用藍圓鯨，以不經日曬的熟成方式生產，柔軟的口感接近烤魚，適合還不習慣吃臭魚乾的人。

◎八丈町大賀鄉2333 ◎從八丈島機場搭乘社區公車12分鐘，在ASANUMA超市下車後步行3分鐘
◎10點到21點（午餐11點30分到14點 / 居酒屋17點到21點）◎星期日◎10台



大島
季MAMA亭
☎04992-2-2400

說到離島地區的特產，明日葉肯定榜上有名。季MAMA亭的「明日葉西式炒飯」最後才會把葉子放進去，鮮鮮綠綠的明日葉看起來賞心悅目，口感也特別好，尤其2、3月的新芽更是老饕的最愛。

◎大島町字元町北之山205-4 ◎從元町港搭乘往大島公園的大島巴士11分鐘，在大島機場入口下車後步行1分鐘
◎11點到18點（午餐到14點）◎星期一、二，有不定期公休 ◎6台



店內宛如山上的小木屋，氣氛寧靜舒適。



用醬油料醃過的魚肉配上醋飯堪稱天作之合

「島壽司」一人份2090日圓，採訪那天有大眼鯛、縱帶鰻（甘仔）和姬鯛等等。

八丈島
壽司處 銀八
☎04996-2-1405

島壽司用的魚從神湊漁港等地直接進貨，靜置一天後再行醃漬，使用黃芥末和醋飯偏甜是島壽司的特徵。島壽司以外的壽司，銀八堅持使用江戶前壽司的紅醋飯，值得細細品味。

◎八丈町大賀鄉2521 ◎從八丈島機場搭乘社區公車12分鐘，在ASANUMA超市下車後步行4分鐘
◎12點到最後點餐時間13點30分、17點到最後點餐時間20點30分（需預約）◎星期四，有不定期公休 ◎20台



小專欄
使用島上的水和明日葉的自釀啤酒吧「Hyuga brewery」
☎04992-7-5335



老闆一心想用島上的好水來做些什麼，經過不斷的嘗試和失敗之後才誕生出這杯精釀啤酒。啤酒原料中用了當地的明日葉，味道也完美無瑕，望著神津島的蔚藍大海來一杯吧！

◎神津島村142-2 ◎神津島港起步行7分鐘
◎18點到22點30分 ◎不定期公休 ◎無

含有明日葉的麥芽淡啤770日圓。



1 在複雜的海底地形和黑潮的影響之下，東京的離島地區在日本國內是屈指可數的優良漁場，漁法種類也相當豐富。2 百香果屬於亞熱帶水果，清香酸甜是它最大的魅力。3 伊豆群島海域是高級魚類金目鯛的絕佳漁場，漁法主要為一支釣，從海底將金目鯛直接釣起。



從取出生豆、脫殼、焙煎到沖泡，一連串的體驗都有專員解說。

從成熟的紅色果實開始摘起。

咖啡栽培
體驗咖啡豆的收穫和焙煎
還可以試喝咖啡
野瀨農園
☎080-2098-9560

農園主人的祖先從明治時代（1868-1912）開始栽培咖啡樹，他們現在細心照料的咖啡樹就是從當時的樹苗開始培育的。野瀨農園不僅開放參觀，也可以讓遊客體驗咖啡豆的收穫和焙煎，試喝更是一大樂趣。

◎小笠原村父島長谷 ◎從二見港搭乘村營巴士11分鐘，在農業中心下車後步行5分鐘
◎咖啡手工製作體驗4500日圓（需在前一天中午以前預約）◎需洽詢 ◎3台左右



溫暖的島嶼和鮮美的海味 離島地區

從東京都心往太平洋南行，便可抵達由大島、三宅島和八丈島等小島構成的伊豆群島。繼續南下，就是包括父島和母島在內的小笠原群島。這些離島地區與本州近則一百公里，遠則一千公里，漁場資源豐盛不說，百香果和明日葉等作物栽培也相當盛行。



主要特產
明日葉、豌豆、甘藷、檸檬、芒果、魚貝類（金目鯛、劍旗魚、臭魚乾）、花卉類（刺葵屬、寒丁子、朱蕉屬）、觀葉盆栽

風味充滿個性的島燒酒
美麗大海帶來的島鹽

離島地區有許多釀造燒酒的酒廠，原料有甘藷和大麥等等，風味也因島嶼風土而異。以鹽為名產的島嶼也不少，在黑潮的恩惠之下，這些島鹽更有一種大自然的醍醐味。



各個島嶼都有代表性的燒酒品牌，例如青島的「AOCHU」（青酒）、三宅島的「雄山一」等等。
大島利用日光和自然風將黑潮的海水濃縮製成「海之精粗鹽」。

一連串的感動與驚喜！

體驗農林水產的好地方

山茶花油
在日本首屈一指的山茶花島
體驗山茶花榨油
大島故鄉體驗館
☎04992-2-3991

山茶花榨油體驗在日本全國也非常罕見，先將搗碎的山茶花種子蒸過，放進加壓器榨好之後可以當場品嚐，也可以放進小寶特瓶帶回家。榨油體驗所需時間約90分鐘。

◎大島町元町北之山125-4 ◎從元町港搭乘往大島公園的大島巴士10分鐘，或從岡田港搭乘往元町港的大島巴士8分鐘，在故鄉體驗館入口下車後步行1分鐘
◎榨山茶花油體驗2700日圓（需預約，兩人起）
◎10點到16點30分 ◎星期二 ◎10台



榨出來的山茶花油可以用來炒明日葉當場試吃。

榨油時要上下推動加壓器的把手。

香菇栽培
八丈島氣候適合栽種香菇
體驗收穫加現烤現吃
大龍農園
☎04996-7-0136

肉質肥厚的「海風香菇」在八丈島特有的海風和濕度等氣候條件下培育而成，無論自用或送禮都非常受歡迎。這裡的香菇收穫體驗，加1000日圓便可在屋子前面現烤現吃自己摘的香菇。

◎八丈町中之鄉1650 ◎八丈島機場起開車17分鐘 ◎門票550日圓（以收穫體驗入場時）、香菇採每100g收281日圓 ◎收穫體驗或參觀請事先洽詢 / 需預約 ◎3台



農園主人叫大澤龍兒，他以前的工作是培育鐵形蟲，後來發現八丈島的氣候很適合栽種香菇。



23區

JA東京Agri Park (農產宣導銷售中心)

☎03-3370-3001

除了宣導地產地消的重要性和農林水產品的魅力之外，這裡還銷售東京所有地區的特產，每週也會舉辦不同的食品農業相關活動，併設的「Agri Kitchen」提供使用東京食材的餐點。

◎澀谷區代代木2-10-12 JA東京南新宿大樓1樓 ◎JR新宿站 (JY17、JC05、JB10、JA11、JS20) 起步行4分鐘
◎11點到18點30分(時間因活動內容等變動) ◎星期日、一 ❶無



空間寬廣明亮，逛起來舒適宜人。

Agri Kitchen有賣午餐和便當。



拜島蔥沙拉醬
190ml 裝480日圓。



東京的在地乳製品也相當豐富，東京牛乳法式脆片(14片裝)和東京牛乳酥餅(8片裝)各500日圓，東京牛乳牛輪蛋糕290日圓。



江戶東京小松菜味噌湯、江戶東京小松菜減鹽味噌湯一包各100日圓。(冷凍乾燥)

魅力無窮的特產！ 東京的農林水產 產地直銷店

如果您想要購買東京特產，各地區的產地直銷店是最好的地方！當地才買得到的農畜產品或加工品，種類之多風味之美，肯定讓您感動！

島嶼

Tokyo Islands Cafe

☎03-5472-6559

位在竹芝客船航運中心內的Tokyo Islands Cafe是伊豆群島和小笠原群島的特產直銷店，各個離島的特產在這裡就可以買到。東京鐵塔也在附近，到都心觀光時不妨找個時間來逛逛。

◎港區海岸1-12-2 竹芝客船航運中心內 ◎JR濱松町站 (JY28、JK23) 起步行7分鐘 ◎9點到22點30分(有23點出發的大型船航班時到23點) ◎全年無休 ❶無



琳瑯滿目的島燒酒。

三宅島的明日葉味噌湯一包200日圓。(冷凍乾燥)



伊豆大島特產「生山茶花油」(株式會社椿)有大小不同包裝，15ml 裝1000日圓起。



簡餐咖啡廳有許多難得一見的餐點，例如300日圓的明日葉茶等等。

以小笠原特產製造的精釀蘇打燒酒——小笠原百香果、小笠原檸檬，各330ml 裝300日圓。

為原生林所覆蓋的御藏島礦泉水——御藏之湧水，500ml 裝160日圓。

北多摩

JA東京MIDORI Farmers Center Minore立川

☎042-538-7227

除了立川市之外，東京MIDORI管區內的農畜產品和加工品在這裡也可以買到。東京都內生產的東京狹山茶種類豐富，咖啡區的東京紅茶霜淇淋也很受歡迎。

◎立川市砂川町2-1-5 ◎從JR立川站 (JC19、JN26) 搭乘往大山園地折返場的立川巴士10分鐘，在昭和紀念公園砂川口下車後步行5分鐘 ◎10點到18點(11月至3月到17點) ◎全年無休 ◎86台



東京狹山茶專櫃。

使用在地茶葉的東京紅茶，袋裝版(紅)50g裝648日圓，茶包版(金)3g×12包846日圓。



風味清爽的東京紅茶霜淇淋300日圓。



立川市名產——江戶東京野菜「東京土當歸」沙拉醬，190ml裝480日圓。

南多摩

公路休息站 八王子瀧山

☎042-696-1201

休息站內有許多八王子當地的食材和美食，除了農產直銷所之外，美食區還有八王子牛奶冰淇淋和使用當地蔬菜的多種餐點，可同時享受購物和用餐的樂趣。

◎八王子市瀧山町1-592-2 ◎從JR八王子站 (JC22、JH32) 搭乘經由HIYODORI山隧道往戶吹的西東京巴士9分鐘，在公路休息站八王子瀧山入口下車後步行3分鐘 ◎9點到21點 ◎全年無休 ◎96台



寬廣的空間陳列著好多當地蔬菜。



八王子米津牧場的「MICHIKO的手工果醬」，各140ml裝670日圓起。



百香果汽水200ml 裝250日圓。百香果是八王子的特產。

西多摩

雅工房 大多摩美食館

☎042-597-7411

館內講究天然建材，氣氛明亮。起司和堅果等燻製品以多摩地區的櫻花樹片燻製，果醬等加工食品以及使用多摩產材的桌椅和砧板也很受歡迎。

◎西多摩郡日之出町大久野6700 ◎JR武藏五日市站 (JC86) 起開車7分鐘 ◎10點到17點 ◎星期一(遇假日照常營業) ◎30台



館內充滿了木材的溫馨氛圍。



塊狀燻製起司130g裝648日圓。



秋川牛肉咖喱調理包200g裝550日圓。



切塊燻製起司50g裝360日圓。



燻製腰果、蠶豆各50g裝360日圓，燻製柿種(米果)40g裝360日圓。

以廣大消費市場實現地產地消！ 東京的農業

都市、山間和離島等等，善用各個地區的自然環境是東京的農業特色。以都市地區來說，由於近鄰消費市場這個最大的優勢，各式各樣的農作物大約有八成都在附近的直銷所販售，尤其是果樹栽培，盛行的地方很多，原創品種也非常受歡迎。從江戶時代就開始在東京栽培的「江戶東京野菜」，它的歷史和文化現在也生生不息地傳承著。此外，東京的農業不僅止於生產活動，同時也具備許多功能。例如水田的優美田園景色可以讓人們有個心靈寄託，農地不只可以緩和氣溫上升，也可以作為災害時的緊急避難地點，發生火災時也可以防止延燒等等，在防災等各方面都可以發揮作用。



在都心23區栽培的江戶東京野菜——苺取菜和龜戶白蘿蔔。

都市地區的農業以少量多種為特徵。

離島地區栽培的明日葉可以做成茶品或點心等多種加工品。



陡峭山地孕育出來的多摩產材 東京的林業

東京都約有四成面積為森林所覆蓋，其中又以鄰接秩父山系和丹澤山系的西多摩地區為中心。這些森林支撐著東京都的林業，在多摩地區生產的木材稱為「東京之木多摩產材」。為了在陡峭的山地斜坡培育出高品質的多摩產材，長年的細心照料以及除草、去枝、間伐等森林作業是不可或缺的。林業不僅在建材、燃料和製紙等用途上幫助了人們的生活，也促進了植苗、育苗、採伐等一連串的森林循環。森林在林業的用心之下保持得生生不息，水源、大氣、景觀、靜謐等都市的舒適環境自然就能孕育而生。森林的根部和土壤可以像海綿那樣吸收雨水，換句話說就是『大家的防波堤』，而且森林也是生物的棲息地和人們休息散心的好地方，扮演的角色非常重要。



為了保護多摩地區的森林，東京都推薦使用多摩產材，都內很多地方可以讓您實際體會多摩產材的魅力，例如上野之森PARK SIDE CAFE (左)和東急池上線戶越銀座車站(右)。

培育多摩產材需要好幾十年的歲月。



去枝等作業可以減少木材的點狀樹節。

東京農林水產業 特徵

來自大海與河川的恩惠

東京的水產業

離島地區受惠於黑潮和複雜的海底地形，在日本是屈指可數的優良漁場，各式各樣的漁法為人們帶來新鮮美味的漁獲。先浸過發酵液再進行日曬的臭魚乾也是離島地區的特產，風味獨到。此外，東京灣內也有漁業，在這個區域捕獲的魚貝類稱為「江戶前」，自古以來便極受歡迎。多摩川等河流地帶，在魚苗放生等漁會的努力之下保持著美麗的河川環境，現在都看得到香魚、山女鱒、日本紅點鮭和虹鱒等河魚的蹤跡，溪流沿岸也有許多虹鱒或香魚的釣魚場。漁業養殖在多摩地區十分盛行，「奧多摩山女鱒」等新品種開發也有可觀的成果。



山女鱒屬鮭魚科，有「溪流的女王」之稱。



金目鯛是離島地區的知名特產。



特集

東京的農林水產

發行：公益財團法人 東京都農林水產振興財團

企劃、編輯、製作：株式會社 JTB Publishing

©2020 公益財團法人東京都農林水產振興財團 / JTB Publishing, inc. All Rights Reserved.

※本刊記載的資料為2020年2月底為止的內容，發行後可能與實際有異，前往時建議您以電話等方式事先確認。此外，如因本刊內容導致您蒙受損失等，恕本公司無法賠償，敬請見諒。

※本刊記載的門票價格均為成人全票費用。※刊登在本誌的價格或費用原則上包含消費稅在內，金額以採訪當時為準。※公休日原則上均省略歲末年初、盂蘭盆節連假和黃金週。※除特別註明外，服務時間均指開門到關門的時間。最後點餐或最後入場(入店)時間通常在關門前30分鐘到1個小時，敬請留意。※交通連行狀況可能因季節、天候或天災等因素而變動，出發前請確認連行資訊或直接向各交通機關詢問。

想了解更多更新更鮮的農林水產業資訊，
歡迎到以下網站查詢！

東京農林水產綜合網站



TOKYO GROWN

TOKYOGROWN

