

弾力があって
力強い味の東京しゃもは
野菜や果実との相性
ぴったりです



オーナーシェフ 狩野高光さん



濃厚でパワフルな味わいの
東京しゃもを堪能して

東京しゃも胸肉とブドウの組み合わせが斬新な「東京しゃも二色」(右手前)と、モモ肉、エリンギ、スネ肉の「東京しゃも三色」(右奥)各356円。東京しゃもでダシをとった「白湯ラーメン」950円も絶品

グループで賑やかに楽しめそうな店。
東京にある全蔵元の日本酒が味わえる
ことでも評判だ。日本酒1合734円～



世田谷区

ろんど

●ろんど

東京しゃもと地鶏、古くから食
され品種改良されていない在来
野菜などの焼き物で人気。特に
「味が強くてパワフルな鶏肉！」
とシェフがおすすする東京しゃ
もの焼き鳥は、若者にもファン
が多い。地酒の品揃えも自慢。

☎03-6805-5959

④世田谷区太子堂4-22-14 ⑤東急三軒
茶屋駅(DT03-SG01)から徒歩1分 ⑥18
時～翌1時(日曜、祝日は～24時) ⑦月
に1日不定休あり ⑧なし



秋川牛や東京しゃも、地元
の野菜を満喫!



希少部位として知られる「カミノミ」を使った「秋川黒毛和牛
の富士山岩岩ステーキ」150g4200円は、ディナーのアラカル
トや「シェフおまかせコース」7800円のメインで味わえる。カ
ブやナスなどの野菜もすべて東京産だ

木目調のすっきりしたインテリア
と、東京産食材を使用した本格フ
レンチは女性客に人気が高い

練馬区

和フレンチ Komorebi

●わふれんち こもれば

店名の「和フレンチ」とは、フラ
ンス料理を古伊万里などの和食
器で提供するスタイルのこと。
野菜の鮮度にこだわり、江戸東
京野菜も積極的に取り入れている。「東京野菜ヘルシーコース」
4800円もぜひ試してみよう。

☎03-6904-8797

④練馬区上石神井1-39-25 メゾンヤマ
ザキ1階 ⑤西武上石神井駅(SS13)か
ら徒歩5分 ⑥12～15時、17時30分～24
時 ⑦不定休(要問い合わせ) ⑧なし



野菜はすべて東京産!
朝どり野菜は
どんな調理法でも
おいしいですよ



オーナーシェフ 林和孝さん



練馬区の契約農家・
西貝さんの朝どり野菜は
野菜本来の甘みを
楽しめます



野菜ソムリエ・店長 大越喜夫さん

練馬区

ボンクラージュ

●ほんくらーじゅ

契約農家を中心に、練馬区内の
農家が丹精込めて育てた朝どり
野菜を、野菜ソムリエの店長が
吟味して提供。季節やその日の
仕入れで変わる黒板メニューを
参考にしよう。野菜たっぷりの
パーティーメニュー3000円～も
おすすめ。

☎03-6915-8822

④練馬区練馬1-6-18 コンフォートIII2階
⑤西武・都営地下鉄練馬駅(S106-E35)
からすぐ ⑥11時30分～14時30分、17～
23時 ⑦無休 ⑧なし



フランス料理をカジュ
アルに楽しめる



練馬区の朝どり野菜の
実力を存分に楽しんで!

新鮮野菜が彩りよく盛られた「練馬農園サラダ」1100円



東京全4軒のワイナリー
のワインも揃っています

立川市や国分寺市、国
立市などの新鮮野菜
を使った「東京野菜の
バーニャカウダ」1390
円。ビタミン豊富で女
性客に人気絶大。あま
りの美しさにSNS投稿
率も高いのだとか

新鮮な東京産野菜の盛り付けは
色のバランスにも気を配って
おしゃれに!



シェフ 小川 颯さん



赤坂らしいスタイリッシュな店舗で
東京産食材を堪能しよう

港区

Tokyo Bistro SCOP

●とうきょうびすとろすこっぷ

2018年6月にオープンしたバル。
東京産野菜をはじめ、TOKYO X、
東京しゃも、東京うこっけい卵
などを積極的に使用し、地産地
消に取り組んでいる。「TOKYO X
のグリル」300g2100円や「日野・
さくらたまごめの卵かけご飯」
500円も人気だ。

☎03-6435-5304

④港区赤坂3-19-1 東京
農村1階 ⑤東京メトロ赤
坂見附駅(G05-M13)か
ら徒歩2分 ⑥17時30分
～23時 ⑦土・日曜、祝日
⑧なし



東京産食材

おしえてシェフ!
美食探訪

東京23区は世界屈指の食の都。江戸時代から続く食文化と世界中の
料理が楽しめる。なかでも東京産食材にこだわり、
そのおいしさを満喫させてくれる名店をご紹介します!

江東区

亀戸升本 本店

●かめいどますもとほんてん

亀戸ダイコンの専門店を自負し、
さまざまな調理法で、そのおい
しさを楽しめる。亀戸ダイコン
は一般的なダイコンよりも細く、
味わいが濃厚でビタミンCもた
っぷり。特にアサリのダシが染
み込んだダイコンは絶品だ。「亀
戸大根のあさりせいろ飯」1980
円もぜひ。

☎03-3637-1533

④江東区亀戸4-18-9 ⑤JR・東武亀戸駅
(JB23-TS44)から徒歩7分 ⑥11時30分～
14時30分(14時LO。土・日曜、祝日は11時
～)、17～21時(19時30分LO) ⑦第3月曜
(祝日の場合は翌
日、1・8・12月を除く) ⑧提携駐車
場あり



亀戸ダイコンを昔ながらの
調理法で提供する専門店



季節の小鉢、亀戸大根三種盛り、亀戸大根あさり鍋、麦茶めしが堪能できる「亀戸大根あさり鍋めし」
1980円は、ランチの看板メニュー

亀戸ダイコンは身が
しっかりしていますから
煮崩れしないのが
うれしいですね



料理長 石井正明さん



どっしりとした店構え。入口には亀戸
ダイコンが水にさらされている