

**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

# 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

八王子市の牧場では乳搾り体験や乳製品の購入もできる

町田市や八王子市の畑は1年を通じて野菜が収穫できる。少量多品目農業など工夫も

多摩市の夏に開催される「せいせき朝顔市」は約1000鉢の朝顔を販売



八王子市で生産されている原木シタケは香り豊かで肉厚、生産量は都内1位



八王子市の米どころとして知られる高月町は都内最大規模の田園が広がる



日野市では日野市産大麦を活用してビールを製造している



稲城市や日野市では高級品種のブドウやナシが栽培されている

八王子市多摩川支流の北浅川にある釣り場ではBBQも楽しめる



美しい自然に囲まれた釣りに大満足



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!

カフェやショップも併設されているよ

**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

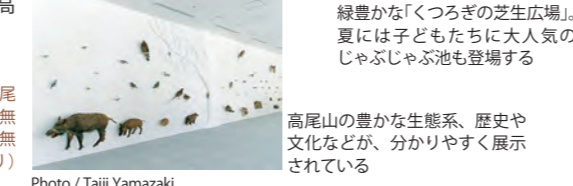
ひたすらウキを見つめ、当たりを待とう



**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



**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) ⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



生後数カ月の子牛とお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



**天然温泉と岩盤浴で癒しのひととき**

地下1500mから汲み上げたナトリウム・塩化物泉

「岩盤浴Bali庵」は美肌のほかダイエットやデトックス、体質改善にも効果あり

**Goal** 中央自動車道 八王子 IC

グルメ! 買い物! 体験! 学び!

# 感動の出会いがいっぱい 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!



新鮮な野菜を購入するなら午前中に

車なら荷物を気にしなくてもいいのがうれしい!

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ど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**  
●すば&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のです。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

目指したのはお洒落でかわいい野菜ブティック

# 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。



## 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、用途にあわせて野菜づくり

300年農業。町田市でを営む井上家。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んでくれる。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。

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。

少量多品目で、いつでも何かの野菜や果樹が収穫できる

収穫や見学を通して子どもたちに農業体験を



## 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して、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、やっていると楽しい」。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している。「新しいことをもつとやりたいたけれど、今はまだ勉強することが多くて。何事も父が先生ですね。」



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ことも強みであり、大きな魅力だと思っています。

最初は「なんで八王子でパッション？」って

## 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

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は、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」という品種をつくっているが、ほかの品種よりも手間がかかるため、大産地では手がかけ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』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』と買ってくれました。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。」

東京生まれのブドウやナシのおいしさを伝えたい



ナンだとやはり「稲城」という品種がおススメ。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

## 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  
コラポ商品「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。農業を始めてからは、何をつく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。」

## 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



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

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す齋藤さん。「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場所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。」



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。

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

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

八王子市

生粉打ちそば処 さんじ庵  
●きこうちそばどころ さんじあん

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

⑧八王子市兵衛1-25-5 ⑨JR八王子みなみ野駅(JH30)から徒歩2分 ⑩11時30分～14時、17～21時 ⑪火曜、月曜の夜は不定休 ⑫4台



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

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

⑧多摩市和田1705 ダイアモンド聖蹟110号室 ⑨京王聖蹟桜ヶ丘駅(KO27)から徒歩20分 ⑩12～15時(要予約) ⑪不定休 ⑫3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



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

町田市

町田野菜×ビストロ  
マチダイナー

●まちだやさい×びすとろ まちだいなー

町田市産の旬な食材を使ったメニューを味わえるこだわりのビストロ。町田市の生産者の想いを込めた、彩り鮮やかな「マチダイナー旬菜プレート」1598円は野菜を存分に味わえる人気ナンバーワンメニュー。

☎042-724-0303

⑧町田市原町田6-11-14 2階 ⑨小田急町田駅(OH27)から徒歩2分 ⑩11時30分～14時30分(14時LO)、17～24時(23時LO) ⑪水曜 ⑫なし



稲城市

green world café

●ぐりーんわーどかふゑ

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

⑧稲城市矢野口2208 ステーションサイドビル栗山2階 ⑨京王よみうりランド駅(KO37)から徒歩11～16時、18時～22時30分 ⑩月～水曜の夜 ⑪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



薬物野菜をはじめ、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

⑧日野市平山5-12-3 神野ビル2階 ⑨京王平山城址公園駅(KO31)から徒歩5分 ⑩11時30分～15時、17時30分～22時 ⑪月曜 ⑫4台



店主 田後 鉦四郎さん

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

**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」「盛夏期どりきゅうり」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、消費者は地産地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

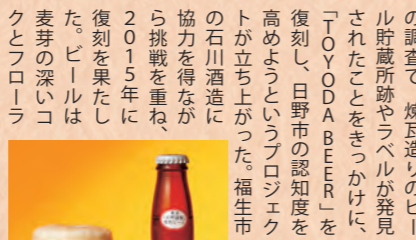


野菜や卵など町田市の農産物が並ぶ「町田市日曜朝市」。「まち☆ベジ」のぼり旗が目印だ

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

地元野菜がひと目でわかるマークがあったら、積極的に手にとってみたくありませんか。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☆ベジ」。赤と緑の色鮮やかな、まち☆ベジマークは、安心・安全の目印だ。まち☆ベジは、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☆ベジ市や「町田市日曜朝市」

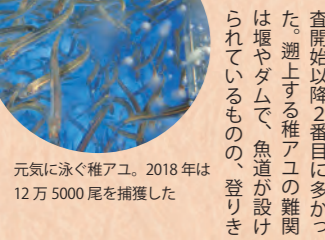
**農業**  
町田市産農産物シンボルマーク「まち☆ベジ」に注目



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

多摩地域最古のビールを復活プロジェクトとは  
TOYODA BEER  
プロジェクトとは  
明治19年（1886）、日野市豊田地区には多摩地域最古のビール工場があった。平成25年度の発掘調査と蔵の調査で、煉瓦造りのビール貯蔵所跡やラベルが発見されたことをきっかけに、「TOYODA BEER」を復活し、日野市の認知度を高めようというプロジェクトが立ち上がった。福生市の石川酒造に協力を得ながら挑戦を重ね、2015年に復刻を果たした。ビールは麦芽の深いコクとフローラ

**農業**  
多摩地域最古のビールを復活プロジェクトとは



元気に泳ぐ稚アユ。2018年は12万5000尾を捕獲した

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

**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」

## 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  
●八王子市西片倉3-11-5 ●JR八王子みなみ野駅(JH30)から徒歩5分 ●9時30分～20時 ●無休 ●11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  
地産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ヒージョ」900円も人気。  
☎042-407-5659  
●稲城市大丸965 ●JR南多摩駅(UN19)から徒歩2分 ●11～15時、17時30分～21時(土・日曜、祝日は11時30分～) ●火曜、ほか不定休あり ●2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  
●日野市神明1-12-1 日野市役所内 ●JR日野駅(JC20)から徒歩15分 ●10～17時(食事は11時～) ●土・日曜、祝日 ●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  
●多摩市落合1-46-1 コロリア多摩センター6階 ●京王・小田急多摩センター駅(KO41-OT06)から徒歩5分 ●11～22時(21時LO) ●コロリア多摩センター休館日 ●コロ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るよんに  
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  
●日野市万願寺6-31 JA直売所「みなみの恵み(→P13)」併設 ●多摩モノレール万願寺駅(TT08)から徒歩15分 ●10～21時(20時LO) ●水曜 ●JA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  
「町田市産のプロッコリーとプチトマトのモッツァ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**

### チャオベッタ

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





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言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(JN18)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**  
●にいぐらのうえん  
☎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。



高設栽培なので案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



初夏を彩る可憐なアサガオに癒されて！

多摩市  
**せいせき朝顔市**  
(ふるさと多摩まつり)  
●せいせきあさがおいち(ふるさとたままつり)  
☎042-338-6848(多摩市経済観光課)  
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。



アサガオが元気に咲いているのは午前中。早めに出かけるのがおすすめ

春 夏 秋 冬  
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(JN18)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



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



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



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

原峰のいづみ  
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。

「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

**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>

■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 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

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。