

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



青梅市では原木シイタケの栽培が盛ん。シイタケ狩りが楽しめる施設も



豊かな森が広がる日の出町にある東京都森林組合では森林の整備をはじめ、さまざまな森林事業を行っている



瑞穂町の狭山丘陵に広がる茶畑。お茶の生産量は都内で第一位



瑞穂町のシクラメン生産量は都内最大級



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。



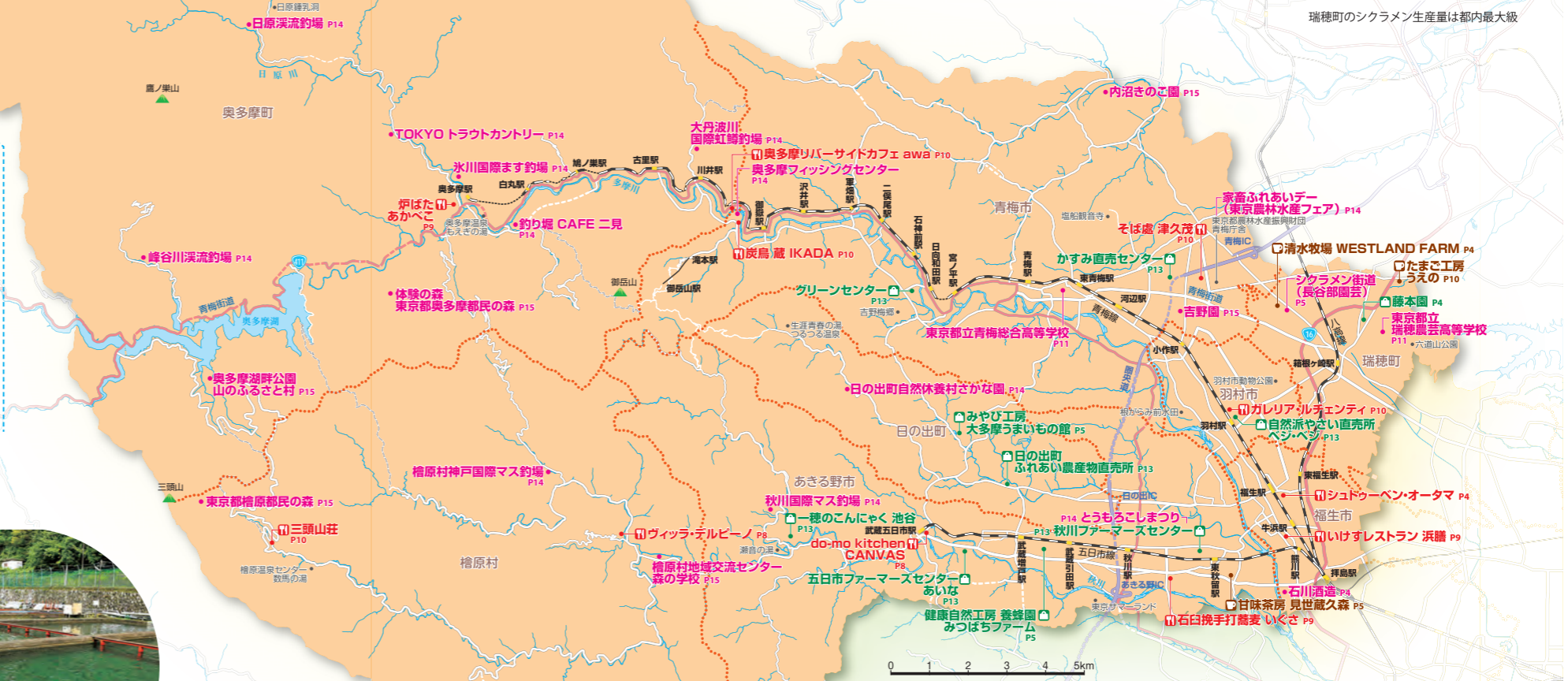
あきる野市ではコンピューター制御の新システムでトマトを栽培している



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

●けんこうせいせんこうぼうようほうえん
みつばちふあーむ

あきる野市や八王子市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
●あきる野市上ノ台37-3 ●JR武蔵増戸駅(JC85)から徒歩10分 ●10時30分～17時 ●水曜 ●13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
●あきる野市小川1633 ●JR東秋留駅(JC82)から徒歩10分 ●11～18時 ●火曜(祝日の場合は営業) ●8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

「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

地元産の食材を使った野菜中心の限定料理に大満足



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



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～

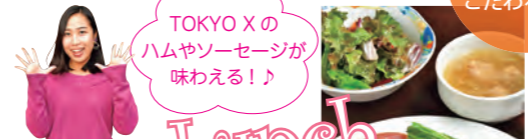
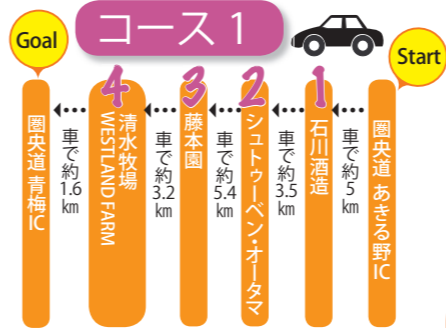
燻製チーズや多摩産材の雑貨がいっぱい

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
●西多摩郡日の出町大久野6700 ●武蔵五日市駅(JC86)から車で7分 ●10～17時 ●月曜(祝日の場合は営業) ●30台



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

●しゅとーべん・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

●福生市福生785 ●JR福生駅(JC57)から徒歩3分 ●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～) ●火曜(ショップは無休) ●11台



「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

たくさんあるジェラートの種類から選べるよ



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

●しみずぼくじょううえずとらんど 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
●西多摩郡瑞穂町長岡長谷部353-3 ●JR箱根ヶ崎駅から車で6分 ●10時30分～17時 ●水曜 ●14台



搾りたてミルクのジェラートは絶品

「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

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

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

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)
●福生市熊川11 ●JR 西武拝島駅(JC55-S536)から徒歩20分 ●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 ●直売店は10～18時、レストランは11時30分～20時30分LO ●火曜(直売店のみ12月は無休) ●30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



「やぶきたのぼる」100g1080円などの銘茶も数多く揃う

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
●西多摩郡瑞穂町駒形富士山209 ●JR箱根ヶ崎駅から徒歩15分 ●10～19時 ●水曜 ●16台



Goal 圏央道 あきる野 IC



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

●はせばえんげい
☎090-3213-7269
●西多摩郡瑞穂町長岡長谷部118 ●JR箱根ヶ崎駅から車で5分 ●11月～12月下旬の9時～17時30分 ●期間中無休 ●15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



美しい苔玉



苔玉ワークショップは人気が高い

個人的に今一番可愛がっているのが、虹色スミレ。自分が選んだ品種はやっぱりどうしても愛情が深くなりますね。マメにチェックしてしまいます(茂之さん)。お客様から「シフォンケーキはないの?」などとお声をかけいただくと、忙しくてもやらなくちゃ!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)。



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
みどりとの食の活動を

「もともとは造園業だったのですが、いろいろやらないといけない時代だと思って、花を始めてからは3年目です。やりたいことはたくさんあるけれど、すぐにできないこともある。今はできることからどんどんやっています」と話す茂之さん。妻の芳さんは「何もしなくていいからと言われて嫁にきたのですが、気がついたらバリバリ働かされていました(笑)。夫婦で役割分担をしながら「みどり」と食でくらしに寄り添う」をテーマに活動している榎戸園。植物が種からどう育つのかを理解してほしいと、子どもたちを対象としたイベントなども企画する。芳さんは苔玉のワークショップや地域と食をつなげるため、青梅市の野菜や果物をつかったシフォンケーキ(↓p.12)やジャムをつくらりと休む暇もないくらいに、次々と活動の範囲を広げている。

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、今の農業に活かせています」と話す野口さんは家業を継いで就農する前に、5年ほど設計事務所働いた経験がある。「会社でやっていたこと、仕事への考えなど、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

日の出町のトマトは、甘味と酸味のバランスがいいと言われているんです。朝晩の寒暖差がある冬のトマトが特においしい。うちのトマトも、冬場には糖度が9度ぐらいになって、甘みもしっかり感じられます。切らないで直接かぶりつくとか、よりおいしさを感じるという説もあるんですよ。

林業

林田耕平さん
(東京都森林組合・日の出町)



全体のバランスを考えて間伐していく

自然の中で働く毎日を
楽しみながら

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。森林はずべて回ります。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んです。どう枝を落とすか、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業としてしているので、どの現場に行っても充実しています」。



若手と一緒に現場を回るのも楽しいという

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



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。

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

トマト

田中真一さん
(あきる野市)

レールのおかげでカートの移動もらくらく



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

収穫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、初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」。



質茂ナスや水ナスなどさまざまな品種を扱う

自分は本来は感覚派なんですけど、農業は感覚だけでは難しい。反対に父は理系で、データを分析して進めるタイプ。でもそういうデータも、もともとは昔から受け継がれてきた「こうするといい」という経験を分析したら、実際にそうだったというケースも多い。経験と感覚を大切にしたいですね。

シイタケ

川口悠さん
(川口農園・青梅市)



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品種に絞っています。「品種を選ばず決め手は味ですね。食べておいしいものをつくりたいので、僕も父も会社に通じていたんですが、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ですね」と地域にしっかり根付いて農業を楽しんでいる。



原木で育つシイタケ

一番力を入れているのはシイタケです。たくさんの人に食べてほしい。野菜を仕入れてもらっている飲食店で、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。



あきる野市

石臼挽手打蕎麦 いぐさ

●いしず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。「東京軍鶏がらスープ」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

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



代表 井草利一さん



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

あきる野市

do-mo kitchen CANVAS

●どーも きつちん きゃんばす

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



奥多摩ならではの素材でおもてなし

「奥多摩やまめ塩焼き」864円と、「アワビタケの鍋」1296円。いずれの食材も年間を通して味わえるのがうれしい

ヤマメの塩焼きや天然マイタケ、山菜で奥多摩の自然の恵みを感じてください

奥多摩町

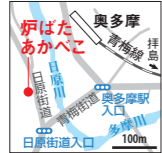
炉ばた あかべこ

●ろばたあかべこ

奥多摩の食材のおいしさを満喫できる店。人気は自家製のコンニャクイモからつくる「おふくろてづくりこんにゃくさしみ」864円。このほか「舞茸の天ぷら」918円、「ワサビ漬け」432円もおすすめ。

☎0428-83-2365

📍西多摩郡奥多摩町氷川1446 旅館荒澤 屋内 🚗JR奥多摩駅(JC74)から徒歩5分 🕒17時30分~22時 🍷不定休 📅2台



代表 荒澤 貴さん



旅館の宿泊客や地元の常連で賑わう

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、あきる野市のトムロコシ、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 📅80台



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

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



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

おしえてシェフ！ 東京産食材 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。春のノラポウ菜、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

📍西多摩郡檜原村本郷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分) 14時30分~17時(ディナーは要予約) 🍷水・木曜 📅なし(周辺公共駐車場利用)



オーナーシェフ 松村哲朗さん



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



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、ドライマトのペンネ」、「ひのはら五日市野菜のトマトソースパゲティ」。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します。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

●あきがわぎょぎょうきょうどうくみあい
Web <http://akigawagyogyo.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回清流めぐり利き船会」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

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

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のヤマメ養殖センターが、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ヤマメ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。



スーパードライや福生銀座支店の売り場



東京NEO-FARMERS!

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

「東京で農業を仕事に」を応援 東京NEO-FARMERS! 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など都内2店舗に売場を設けるほか、マルシェなどにも出店し、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)

東京都立青梅総合高等学校(青梅市) 東京都立瑞穂農芸高等学校(瑞穂町)

農業

農業系高校って何を勉強しているの?



この日の作業は植栽後7年という杉の根払い(初期の枝打ち)

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



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た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農林総合研究センターの出入舎。

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とたい Web <https://ringyou-support.tokyo>

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!



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「炭鳥焼セット」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」(骨付きももまたは手羽元)。自分で炭火で炙り味わえる。利尻島仙志浜産の昆布汁は100円でお代わり自由。
☎0428-85-8726
●青梅市御岳2-313 ●JR御嶽駅(JC69)から徒歩13分 ●11~17時(1~3月は~16時) ●金曜(祝日の場合は営業) ※冬期不定休あり ●7台



TOKYO Xや東京じゃもを思う分味わって 「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。「東京じゃもそば丼セット」1350円も絶品だ。
☎0428-32-1230
●青梅市新町5-45-2 ●JR小作駅(U59)から車で5分 ●11時~20時30分 ●第1・3水曜 ●10台



地元の野菜をふんだんに使った手打ちパスタが人気

羽村市

ガレリア・ルチエンティ

●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
●羽村市五ノ神4-1-17 ●JR羽村駅(U58)から徒歩3分 ●11時30分~15時、18~22時 ●日曜、ほか不定休あり ●3台(ほか提携駐車場あり)



山菜や川魚などがお膳で供されるコースが評判

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
●西多摩郡檜原村数馬2603 ●JR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 ●11~17時(土・日曜、祝日は~16時) ●第2・4木曜 ●20台



天然のシカ肉は さっぱりしていてヘルシー

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えあわ
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
●西多摩郡奥多摩町川井54-1 ●JR御嶽駅(JC69)から徒歩16分 ●11~16時 ●月曜(祝日の場合は翌日) ●20台



地元でとれる新鮮卵だから 生み出せる奥深い味わい

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
●西多摩郡瑞穂町駒形富士山133 ●JR箱根ヶ崎駅から車で10分 ●13~18時(ショップは10時~) ●月曜 ●6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

ココで買えます!

- あきる野市**
JAあきがわ
秋川ファーマーズセンター
●あきか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
- 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

- 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

- 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青梅市新町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

- 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

- 羽村市**
JAにしたま
自然派やさしい直売所 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

- 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 ポッパルトの雫

白 720ml 1300円
赤 720ml 1600円

青梅市の姉妹都市・ドイツのポ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。

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



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。

4 5



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たピクルスは、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円もおすすりだ。

自然の酵母と
酢酸菌で造った
体にいい酢で
漬けた
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



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」されたたくあん漬は、旨みが凝縮され、漬けた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ももちろん、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に近くに住む農家・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
演名敬春さん

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。



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

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

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
ポッパルトの雫
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 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 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

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。