

CONTENTS

旬の野菜から手作り加工品まで
新鮮食材買うならココ!.....P4

フルーツ狩りから
体験農園まで
おいしく遊ぼう!.....P9

東京産食材が味わえる
こだわりの店~レストラン編~.....P10

東京産食材が味わえる
こだわりの店~ご当地グルメ編~.....P12

東京産食材が味わえる
こだわりの店~カフェ・スイーツ編~.....P13

買えたらラッキー!
レア物大集合.....P14

鮮やかなパープルや
オレンジにびっくり!

カリフラワー

三鷹市は戦後間もなく西洋野菜の栽培に着手。今やカリフラワーの生産地として有名だ。ブロッコリーが突然変異で白化し、生まれたといわれるカリフラワーだが、最近ではオレンジやグリーン、パープルのカリフラワーも登場。味も栄養価もそれぞれ異なるので、食べ比べてみてもおもしろい。時期は11月上旬~12月下旬。

①パープルはアントシアニン、オレンジはカロテンが豊富 ②生産農家のみなさん(左から上野勝弘さん、岡田一夫さん、榎澤滋さん、清水章さん)とJA東京むさしの麻生潤さん ③カリフラワーのピラミッド

ブルーベリー

ジャムやスイーツとしてすっかりおなじみのブルーベリーは、北アメリカ原産の低木性の果実だ。小平市は1968年、ブルーベリーの木が農産物として日本で初めて植えられたブルーベリー栽培発祥の地。北多摩エリアの各地にブルーベリーの摘み取りができる農園がある。いろんな品種があるので食べ比べてみよう。時期は7~9月。



摘みたてを味わいたい

小平市が
ブルーベリー
栽培発祥の地!

顔より大きなブドウです。なかなかスーパーでも見られない大きさです。(小林果樹園・小林樹生さん)

手間ひまかけて
育てた自慢のブドウ



果皮の色によって「赤」「黒」「緑(白)」の3つに大別され、日本では50~60種類以上が栽培されている

丹精込めて栽培した、もぎたてのブドウをぜひ食べてください。(ファームたかはし・高橋永久さん)

清瀬市は
ニンジン
収穫量が
都内一

ニンジン

武蔵野の原風景が残る清瀬市は、ニンジンの生産量が都内一。特にブランド化された「ベーターキャロット」は、その名の通りβカロテンが従来のニンジンより豊富で甘さ抜群!コクがあってニンジン臭さが少なく、芯まで赤いのが特徴だ。ジュースやサラダなど生でぜひ味わいたい。



甘くてびっくり
しますよ。
(大熊農園・大熊永聡さん)

青々と茂るニンジンの葉は緑のじゅうたんのように



みずみずしい
オレンジ色が
目にも鮮やか



緑黄色野菜の優等生



①おひたし、炒め物、煮物、汁ものなど幅広く利用できる ②小松菜研究会会長の乙幡修さん。2016年の東京都農業祭で農林水産大臣賞を受賞した ③カルシウムはホウレンソウの5倍、カロテンもビタミンCも豊富

コマツナ

江戸時代に江戸川近くの小松川周辺(現江戸川区)で栽培されていたことから名付けられたといわれる。江戸川区はもちろん、武蔵村山市など都内各地で栽培されている東京生まれのアブラナ科の野菜。旬は冬で、寒さに強く霜が降りると甘みを増す。東京の雑煮には欠かせない。

ブドウ

住みたい街ランキングで人気の三鷹市では古くからブドウの栽培が行われている。都心から近いので、新鮮な状態で届けることができるのが強みの一つ。最近人気の「シャインマスカット」をはじめ、大粒で甘みと酸味のバランスがよい「藤稔」、赤くて甘さが強い「クインシーナ」、東京で生まれた「高尾」などの品種が栽培されている。自分のお気に入りのブドウに出会ってみませんか。

品種が豊富で常に先駆的取り組みで丁寧に育てられたブドウがずらり

ようこそ! 北多摩へ

東側を23区に接し、都心からも近い北多摩は、都市型農業が盛んなエリア。東京特産農産物として全国的に知られている東京うどをはじめ、果物の栽培も盛んで、ナシやブドウなどのフルーツ狩りも楽しめる。

多摩湖梨

「ぎんとん」の材料は東村山産きんときに限る」といわれるほどのサツマイモの産地だったこの地に、ナシの木が植えられたのは60年ほど前。多摩湖を囲む東村山・東大和・武蔵村山・砂川(立川市)の4地区において生産されたすべてのナシを「多摩湖梨」とよぶ。どの品種も甘さとみずみずしさで贈答品として大好評。



秋麗は注目のナシ。食べられたらラッキーですよ。(東世園・小山齊三さん)



畑はショールーム。道行く人に季節を感じてほしいです。(高橋農園・高橋俊之さん)

味よし、質よしで
贈答品として大人気

苦みがまるやかで
軟らかく、とっても
香りがいいですよ。
(須崎農園・須崎雅義さん)



9~10月にかけてさまざまな品種のナシが出荷される

日光を当てずに
栽培する
純白のウド



地下3mの地下のムロで育てられる

花壇苗

東村山市や東久留米市は、花壇苗の生産が盛んに行われている。消費地である「東京育ち」、元気で日持ちがよいので人気が高い。これこそ都市農業の強みといえる。秋から春にかけてはパンジーやビオラ、夏から秋はサルビアやニチニチソウ、マリーゴールドなどの苗が栽培されている。

湧水が豊富な東久留米は、水温も一定で栽培に最適です。(秋田緑花農園・秋田茂良さん)



①丈夫で育てやすいハボタンの苗 ②最近人気のヒューケラの種類も豊富 ③ガーデニング人気もあり注目度もアップ。



ビールの相性抜群の
畑のお肉

エダマメ

ご飯に入れたり、料理の彩りやビールのおともにも欠かせないエダマメ。実はエダマメとは大豆を未熟な青いうちに収穫したものだ。枝から切り離すと一気に味が落ちるので、なるべく枝付きを買おう。色鮮やかで、うぶ毛がたくさんあるのがおすすめだ。



東京うど

全国で有数の生産量を誇る東京の農産物といえば、地下のムロの中で育てる「軟化ウド」。真っ白な肌、みずみずしくシャキッとした歯触り、さわやかな香りが特徴で、日本料理向けの高級食材として珍重されている。出荷の最盛期は12~3月。数少ない日本原産の野菜だ。