



とんちん食材使ってます
奥多摩産の野菜・山菜
天然川魚、奥多摩やまめ、
TOKYO X

奥多摩町 炉ばた あかべこ

●ろばたあかべこ
☎0428-83-2365
奥多摩の老舗旅館・荒澤屋1階にある店は、大きな提灯が目印。澤ノ井などのおいしい地酒はもちろん、地場の旬の食材を用いた美食が堪能できる。奥多摩やまめの塩焼きや刺身をはじめ、天然マイタケや山菜の天ぷら(季節限定、入荷による)など、奥多摩ならではのメニューが楽しめるのが人気の秘密。



奥多摩の四季の味覚が
味わえる居酒屋

☎西多摩郡奥多摩町水川1446 ☎JR奥多摩駅から徒歩5分 ☎12~15時、17時30分~23時 ☎不定休 ☎5台

山菜料理と露天風呂が自慢の宿「三頭山荘」

4層鬼造りの本館は築400年以上という古民家。黒光りした太い柱や梁が、懐かしさを感じさせる和みの空間だ。三頭山から湧き出る鉱泉風呂も人気で、屋上展望露天風呂からは満天の星が楽しめる。料理は、自家農園で育てた野菜や山菜を使用した山里料理。お膳に20種類以上の山菜小皿が並び「山菜小皿料理箱」が名物だ。
☎042-598-6138 ☎西多摩郡檜原村数馬2603 ☎JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで1時間、数馬下車、徒歩10分 ☎1泊2食付き1万1880円~ ☎無休 ☎20台



「山菜小皿料理箱」は20種類以上の小皿が並び
歴史を感じさせる
重厚な鬼造りの本館
満天の星の下で入浴できる
展望露天風呂

福生市 くら蔵 福生本店

●くらぞうふっさほんでん
☎042-530-0008
鶏肉からタレ、塩、味噌、炭にいたるまで、すべてにこだわった焼き鳥が名物。焼き鳥好きの店主が、試行錯誤の上にとり着いた王道の味が一串100円のお手ごろ価格で味わえる。青梅産の新鮮野菜や地元養鶏場の赤玉子、TOKYO Xなど、地元の食材も贅沢に使用している。
☎福生市加美平1-13-11 ☎JR福生駅東口から徒歩10分 ☎16~24時(23時LO) ☎月曜 ☎3台



ボリュームたっぷりの極上ロースとんかつ

ナイト編



安くて旨い、
こだわりの焼き鳥が評判

とんちん食材使ってます
青梅産の野菜、
TOKYO X、
地元養鶏場の赤玉子



①地元食材を使った豚バラキャベツ蒸し ②遠くからでも目立つ、オレンジ色の建物が目印

あきる野市 ダイニングバー KAI 秋川店

●だいにんくばーかいあきがわてん
☎042-550-6633
お酒だけでなく、料理も満足できるダイニングバー。店内はアットホームな雰囲気、長居したくなる居心地のよさだ。あきる野市で育った秋川牛を使った串焼きは、イチオシの一品。トマトのカルパッチョなど、地元の秋川ファーマーズセンターから仕入れる野菜を使った料理も楽しめる。冬は東北産の生ガキがおすすめ。
☎あきる野市秋川11-1-10 ☎JR秋川駅北口から徒歩1分 ☎17時~翌3時(金・土曜、祝前日は~翌4時、日曜、祝日は~翌1時) ☎火曜 ☎なし



駅からすべの
好立地が魅力の隠れ家厨房

①あきる野市特産の秋川牛の串焼き ②新鮮さが売りの地元産トマトのカルパッチョ ③深夜まで営業しているのも魅力



とんちん食材使ってます
あきる野産の野菜
東京牛乳
東京秋川米

ゆるやかな時間が流れる、
くつろぎの和空間

あきる野市 甘味茶房 見世蔵 久森

●かんみさぼろみせぐらひさもり
☎042-558-1852
嘉永5年(1852)に建造された見世蔵の建物は、国の登録有形文化財。160年以上の歴史をもつ重厚な和の空間で、スローライフとスローフードを楽しもう。あきる野市の農産物を使った季節の久森ランチ(平日のみ、限定10食)をはじめ、有機珈琲や有機紅茶、天然氷のかき氷など、身体にやさしいメニューが揃う。
☎あきる野市小川633 ☎JR東秋留駅から徒歩10分 ☎11~18時 ☎火曜(祝日の場合は翌日) ☎8台



①平日限定の季節の久森ランチ 1500円
②わらび餅あんみつ 700円 ③八ヶ岳の天然氷を使ったかき氷(ブルーベリー)

瑞穂町 たまご工房 うえの

●たまご工房うえの
☎042-557-0494
自家農場産の小麦粉、生み立てタマゴ、北海道産生クリームなど、こだわりの食材を使って焼き上げた贅沢なロールケーキ1本1200円~が大評判。プレーンや狭山茶、フルーツ、生チョコなどの種類がある。新鮮卵で作る濃厚な味わいの「たまご屋さんのとろけるプリン」230円もおすすめ。イートインもできる。
☎西多摩郡瑞穂町駒形富士山133 ☎圏央道青梅ICから約5km ☎10~18時 ☎月曜 ☎6台



贅沢に卵を使った「たまご屋さんのとろけるプリン」
☎西多摩郡瑞穂町駒形富士山133 ☎圏央道青梅ICから約5km ☎10~18時 ☎月曜 ☎6台



店内にはイートインスペースもある

大人気のロールケーキ



とんちん食材使ってます
自家農場の卵、
小麦粉、東京牛乳

タマゴ屋さんならではの
贅沢スイーツ

青梅市 noco BAKERY&CAFÉ

●のこベーカリーあんどかふえ
☎0428-27-5456
元織物工場の建物を改装したモダンな雰囲気のパン屋さん。風味豊かで旨味の強い天然酵母「ルヴァン・リキッド」を使用し、毎日でも食べられる飽きのこないパンや焼き菓子を製造販売している。店内にはイートインスペースがあるので、ハンドドリップのコーヒーとともにワッフルやスコーン、ベーグルを気軽に味わおう。
☎青梅市榎木町2-332-2 ☎JR二俣尾駅南口から徒歩14分 ☎11~16時 ☎火・水曜 ☎4台

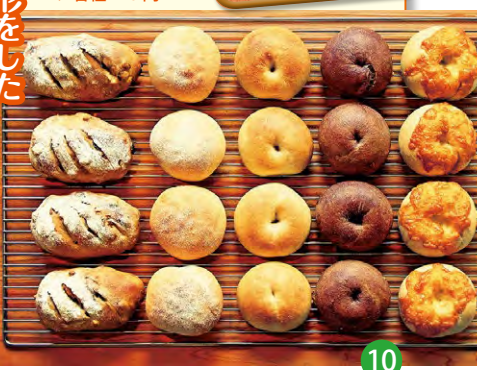


①モダンな雰囲気のイートインスペース ②昔懐かしいノコギリ屋根の建物が目印

自慢のベーグルやパン各種 140円~

ノコギリ屋根のベーカリー

とんちん食材使ってます
青梅産の卵・野菜



奥多摩町 キャニオンズ Café AWA

●きゃにおんずかふえあわ
☎0428-74-9947
焼きメレンゲに自家製ヨーグルトクリームを載せ、ベリーをトッピングした、ニュージーランドのスイーツ「パブロバ」(ドリンクセット500円)が人気メニュー。福生の地ビールや看板メニューのローストビーフ丼、地元の野菜を使った野菜とキノコのグリーンカレーもおすすめ。多摩川の清流を見下ろすオープンテラスではBBQも楽しめる。
☎西多摩郡奥多摩町川井54-1 ☎JR御嶽駅から徒歩20分 ☎11~16時 ☎月曜(冬期は金~日曜のみ営業) ☎30台



①パブロバはNZ発祥のメレンゲ焼き菓子 ②福生の地ビールも飲める ③窓から川を眺められる居心地のいい店内

カフェ編

**東京産食材が味わえる
こだわりの店**