小金井

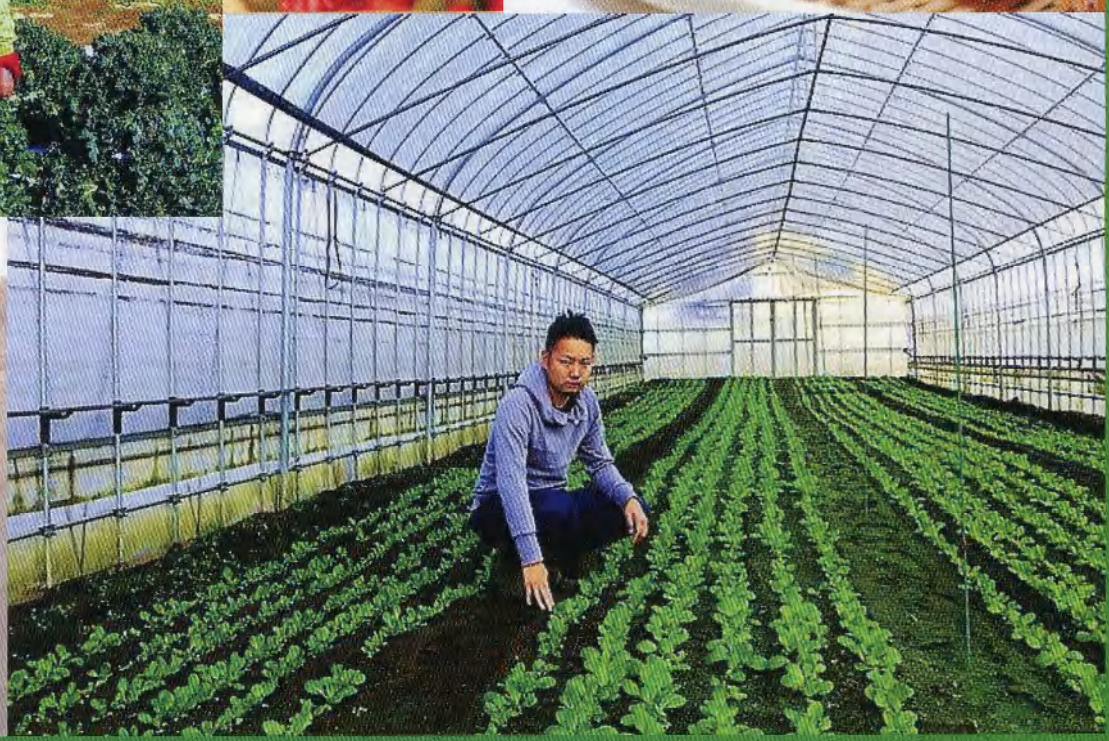
小金井で復活を果たした東京の伝統野菜「江戸東京野菜」の旬の情報をお届け。

# 江戸東京野菜 かわら版

2018年3月

Facebookページで情報配信中！

## 特集 知って。食べて。学んで。楽しもう。



知る

**江戸東京野菜のことをもっと知るには？**

Facebookページ
江戸東京かわら版（小金井）
https://www.facebook.com/edotokyoyasai.kawaraban/

Facebookで、農家さんの畑の様子や収穫状況、
江戸東京野菜のイベント情報などを発信しています！

食べる

# どこで江戸東京野菜は食べられる？

## 江戸東京野菜使用認定店で食べられます！

こちらの冊子も
是非チェックしてみて
ください！！

小金井市では、江戸東京野菜を使用したメニューを積極的に提供している飲食店の認定制度を行っています。

今回は、小金井市が認定する江戸東京野菜使用認定店の最新情報をご紹介します。

※　収穫状況によってはご用意のない場合がございますので、ご利用の際は予め各店舗にお問合せください。

▲「小金井市認定 江戸東京野菜使用店ガイド」
（発行：2017年3月小金井市経済課）

# 自然派ダイニング Bare GREEN

DATA 11時30分～15時、17時30分～22時、日・第2/第4月曜休。小金井市本町5-12-15 白星加藤ビル2階　☎042-403-2176

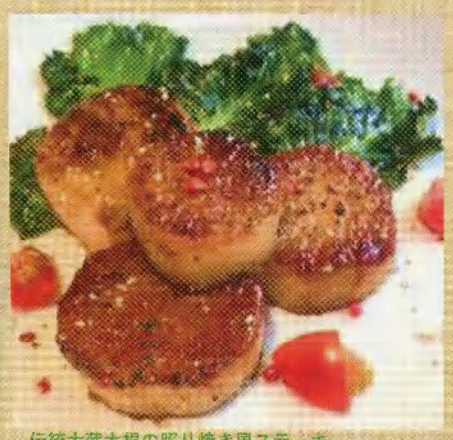
## 身体にやさしい食事をカジュアルに

「身体にやさしい食事をカジュアルに」をモットーに、ソースやシロップなども化学調味料を使わず、すべてを手作りしています。

地場野菜を市内の直売所に自ら仕入れにまわり、江戸東京野菜も積極的に使っています。

▲ ランチのカレーも野菜がたっぷり♪

▲ この看板が目印！



伝統大蔵大根の照り焼き風ステーキ

明るい店内には、ご家族連れや女性同士のグループでにぎわい、女性ひとりでも立ち寄れる居心地の良いお店です。

伝統大蔵大根の照り焼き風ステーキは、江戸時代の料理の焼き大根から発想を得たとのことで、彩りの美しい盛りつけで、ボリュームもあり大満足な一皿です。

◀ 昆布出汁でじっくり炊いた伝統大蔵大根は、箸でスッと割れる柔らかさ。ニンニクや生姜の風味を効かせたオリジナル醤油ダレが香ばしくからみ、伝統大蔵大根の甘みを引き立てています。

# 揚げ処　まさ竜

DATA 10時～14時、18時～22時、水曜休。小金井市本町5-36-15　☎042-316-5729

## 丁寧な下ごしらえで素材を活かす

老舗料亭や一流ホテルで修行後、地元小金井にお店を開いて約６年。

丁寧な下ごしらえで素材を活かした串揚げには定評があります。

ランチは、トンカツ定食やミックスフライ定食、限定のカツカレーやワンドリンク付きのレディースランチなどメニューも豊富で女性にも人気です。夜の部は、地場野菜を活かしたおまかせ串揚げコースのほか、要予約の鍋コース、宴会プラン、女子会プランなどもあり、記念日や大切な方のおもてなしなど、目的や予算に合わせて献立を組んでいただけます。

馬込三寸ニンジンの串揚げは、野菜の香りと甘さが絶妙な一品ですが、葉つきの馬込三寸ニンジンが手に入れば、葉を活かした料理もさらにお楽しみいただけるとのことです。

▲ 1階はカウンター5席、2階は16席あり、ゆっくりと食事を楽しめます。

馬込三寸ニンジン入りの豆乳仕立ての汁物

馬込三寸ニンジンの串揚げ

▲ サクッとした衣で柔らかくジューシーな仕上がり。

# えびす菜館

DATA 11時～21時、木曜休。小金井市貫井北町3-31-1　☎042-324-1070

## ボリューム満点の定食が充実

えびす菜館は、小金井の西北・貫井北町にある中華料理店です。

中央大学付属中・高校や東京学芸大学に近いため、お客さんは学生が多く、メニューはボリューム満点の定食類が充実しています。

料理に使う野菜は、なるべく地元農家のものを使うようにしており、近所にある農家の直売所や出前の際に、JA東京むさし小金井ファーマーズ・マーケットまで足を延ばして仕入れるそうです。

三元豚と小松菜とエビのクリーム煮

◀ 伝統小松菜を三元豚とエビと一緒に炒め煮したスープに、ホワイトソースを加えたクリーム煮。

三元豚のばら肉から程よく出た脂がいいアクセントになって、濃厚な味わいに仕上がっています。

# 食べる　どこで江戸東京野菜

## 江戸東京野菜使用認定店で食

小金井市では、江戸東京野菜を使用したメニューを積極的に提供している飲食店の認定制度を行っています。

今回は、小金井市が認定する江戸東京野菜店の最新情報をご紹介します。

※　収穫状況によってはご用意のない場合がございます。ご利用の際は予め各店舗にお問合せください。

# ヴァン・ド・リュ

DATA 12時～14時、18時～22時、火曜休。小金井市本町2-6-10　☎042-383-4908

## 開業30年の老舗フレンチ

小金井街道沿いにあるカウンター１０席のフレンチ。開業して３０年の老舗です。オーナーシェフの永瀬さんが江戸東京野菜に出会ったのは２００７年。小金井公園の広場で行われた最初の江戸東京野菜のイベントで亀戸大根のムースとその葉のキッシュを販売したところから始まります。

▲ オシャレな店内。カウンターの幅を奥に行くほど狭くするなど遠近法をつかって広く見えるように工夫してある。

のらぼう菜のキッシュロレーヌ

伝統小松菜と鶏むね肉ソテーのサンドイッチ

玉子と相性の良いのらぼう菜のキッシュロレーヌと、伝統小松菜と鶏むね肉ソテーのサンドイッチは、どちらもこの春のイベントに登場するそうです。

◀ 柔らかく仕上げた鶏むね肉ソテーと生の伝統小松菜がよく合います。（写真右）

# サクラキッチン

DATA 昼11時30分～14時（火～日）、夜17時30分～21時LO（水・土・日）/17時～21時30分LO（木・金）、総菜販売11時30分～LOまで（火～日）、月曜休。小金井市梶野町4-17-7　☎042-316-3336

## 江戸東京野菜と地酒を楽しむ

奥様の創作料理に合わせて店長であるご主人が地酒をセレクトしてくれます。

「せいろ蒸しのホットサラダ」には、金町コカブやのらぼう菜などの江戸東京野菜と春野菜を大きなせいろで蒸してあり、柚子胡椒ポン酢とマヨネーズが添えられていました。何もつけずに金町コカブを一口食べてみると、ちょうど良い食感で甘さがひろがり、野菜のうまみがギュッとつまっていました。

▲ 奥様のお料理に合わせてご主人がセレクトした地酒。

せいろ蒸しのホットサラダ

お刺身盛合わせ

◀ 真鯛の昆布締め、自家製焙りしめ鯖などのツマとして、江戸東京野菜の浅漬けや金町コカブの梅甘酢、生のしんとり菜が添えられています。

# スナフキッチン

DATA 11時30分～14時30分、18時～22時30分（日・祝11時30分～18時）、月曜休。
小金井市緑町1-5-3　エミールハイツ102　☎090-5198-2216

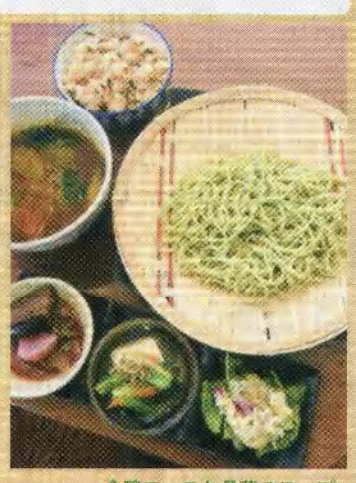
## パスタマシーンを使った国産十割蕎麦

蕎麦は捏ねてから、食べるまでの時間が短いほどおいしいと気づいた店主の岩崎さん。試行錯誤の末パスタマシーンを使うという斬新なアイデアにたどり着いたそう。

夜は、お料理をつまみに日本酒や焼酎のそば湯割り、自家製サングリアなどもお楽しいただけます。

オードブル、数品のお料理とお蕎麦のコースもあり、ちょっとした集まりにも対応してもらえます。

伝統小松菜を練り込んだお蕎麦は、伝統小松菜と蕎麦粉がふんわりと香る、きれいな緑色のお蕎麦に仕上がり、スパイシーなカレースープにつけていただけます。



合鴨ロースと長葱のスープ
カレー伝統小松菜切り蕎麦

▲　扉を開けるとギターの調べとふんわりと出汁の香り。ミュージシャンでもある岩崎さんのもとには、蕎麦好きはもちろん、音楽好きのお客様が集います。

◀　パスタマシーンで一気に茹で上げられた蕎麦は、香り高くコシもあり繊細な味わい。
もり蕎麦はもちろんのこと、朝自ら仕入れに回る地場野菜たっぷりのサラダ仕立蕎麦や創作のつけ汁蕎麦も人気です。

# Cafe 5884

DATA 11時～18時（17時30分LO）、不定休。小金井市桜町1-11-21　☎042-387-1004

## ヴィーガン料理を楽しめる桜の見えるカフェ

江戸東京たてもの園にほど近い、玉川上水沿いの一軒家のカフェ。店主の小林さんが桜の見える場所にお店を持ちたいと、開店して４年が経ちました。

ご自身が体調を崩した時に出会ったマクロビオティックを学び、できるだけ身体に良いものをと、動物性の材料を一切使わないヴィーガン料理を提供しています。

のらぼう菜の梅肉和え

▲　梅のほどよい酸味がのらぼう菜の甘さを引き立てています。

▲　ゆったりとしたソファ席で寛いだり、厳選した豆で淹れたコーヒーを楽しむ。子育て中やシニアのお客様にもホッとしていただきたい…そんな小林さんの想いが込められた優しい雰囲気のお店です。

本日のランチプレートは、高野豆腐のタコライス風。植物性の材料だけで作られていても、トマトの旨味とスパイスでしっかりとコクのある味。

副菜には江戸東京野菜を使った２品と、小金井産紅菜苔のナムルがつけあわされていました。

しんとり菜の胡麻和え

◀　しんとり菜はシャキシャキしていてクセのない優しい味。滝野川大長ニンジンの甘みと香りがアクセントに。

# は食べられる？

## べられます！

こちらの冊子も
是非チェックしてみて
ください！！

東京野菜使用認定

ざいますので、

▲「小金井市認定 江戸東京野菜使用店ガイド」
（発行：2017年3月小金井市経済課）

# くりやぶね

DATA 10時～16時（商品がなくなり次第終了）、土・日・祝休。小金井市本町1-12-6
☎042-388-3027

## 江戸東京野菜弁当と地場野菜弁当

弁当は、店内では「江戸東京野菜弁当」と「地場野菜弁当」の２種類、持ち帰りは「さくら弁当」を加えた３種類です。おかずは日によって変わるとのことでしたが、ご飯は白米、八穀米、玄米の３種類から選べます。

江戸東京野菜弁当には、今が旬の「のらぼう菜」が和え物として使われていました。

江戸東京野菜弁当

▲　店内は明るく落ち着いた雰囲気で、ゆったりと食事を楽しむことができる。

◀　「江戸東京野菜弁当」には、唐揚げ、野菜の和え物、煮物やおひたしが入っており、野菜中心のおかずを種類多く楽しめる。

# 割烹たけ　バンブー

DATA 17時～24時、火曜休。小金井市前原町5-6-16　☎042-381-9213

## 地場野菜や新鮮な魚を楽しめるお店

小金井産の地場野菜や川崎などの市場から仕入れた新鮮な魚などを、日本料理を主体に提供しているお店です。

店主の海老原さんは、小金井市が「江戸東京野菜でまちおこし」事業を立ち上げた頃からの主要メンバーです。

目の前で焼いてもらった「伝統小松菜巻き江戸風卵焼き」は、頬張ると口中に出汁と伝統小松菜の風味が広がります。

前日予約でお持ち帰りができますので、ぜひ味わってみてください。

▲　こだわりのＬ玉卵を８個使用。大振りのフライパンを返しながら焼き上げていく様は圧巻。
ちょっと焦げ目をつけるぐらいで焼くと香ばしい風味が出るとのこと。

伝統小松菜巻き江戸風卵焼き

◀　江戸時代は昆布などが手に入りにくかったため、日本酒（辛口）を出汁として使用していたそうです。

# ファンタジスタ

DATA 7時～20時、日曜休。小金井市梶野町5-6-4　☎042-382-8083

## 地域に密着したパン店

小金井生まれ、小金井育ちの店長の浅野さん。市民活動まつりやマルシェなどの市内イベントに多数出店し、また、飲食店にパンを卸したり、小金井市公式キャラクターのこきんちゃんあんぱんを販売するなど、地域に密着したお店づくりをしています。

伝統小松菜練込みバンズの農家みちバーガー

伝統小松菜と小金井野菜のベジフォンデュ

▲　彩りも鮮やか。それぞれの野菜のおいしさが引立ちます。

江戸東京野菜を使用したパンの種類も豊富で、バンズに伝統小松菜を練込んだ農家みちバーガーや伝統小松菜の胡麻和え、金町こかぶと人参、のらぼう菜のオムレツなどが入ったサンドイッチ、地元の食材を活かしたベジフォンデュパンには伝統小松菜が使われていました。

春の江戸東京野菜サンドイッチ

◀　こきんちゃんあんぱんは小倉あんのほか、さつまいも、さくら、緑茶、ずんだ、かぼちゃ、栗など季節限定あんの２種類。手作りプリンなどスイーツも人気です。

# 波浮港

DATA 11時30分～13時30分、日曜休。小金井市本町1-11-10　☎042-384-4208

## 「小金井」のお母さんと慕われる店

小金井街道を少し入った路地にある、「小金井のおかあさん」と慕われる三上さんが切盛りするカウンターのみのお店です。

毎朝一番にＪＡ東京むさし小金井ﾌｧｰﾏｰｽﾞ・ﾏｰｹｯﾄに行き、買い物がてら生産者の方たちと野菜の生育状況や使い方などの情報交換をしているそうです。

こっくりとした味付けの赤尾鯛と、さっと茹でた伝統小松菜が彩りもきれいな「赤尾鯛煮つけと伝統小松菜」、爽やかな柚子の香りで柔らかく煮込み、お砂糖と塩だけで白く仕上げ、大根葉の緑をアクセントにした「伝統大蔵大根と里芋柚子煮」や明日葉の素揚げなど、季節それぞれの江戸東京野菜料理が楽しめます。

◀ 明日葉も入って見た目にも美しく、ゆで汁のほろ苦さがクセになるおいしさです。

▲ ランチは築地などで仕入れた新鮮なお魚を、素つけ、塩焼き、照り焼きなど好みに合わせて調理してくれます。

地鶏の明日葉ゆで汁割

赤尾鯛煮つけと伝統小松菜

伝統大蔵大根と里芋柚子煮

## 学ぶ　はじめての江戸東京野菜講座

### 江戸東京野菜には物語があります。

江戸東京野菜について、初心者の方にもお楽しみいただける入門講座が開催されます。ご興味がおありの方は是非ご参加ください。

**日　時**

① 4月21日（土）　13時～16時
② 6月16日（土）　13時～16時
③ 9月 1日（土）　13時～16時

**場　所**

ＪＡ東京南新宿ビル３階
（渋谷区代々木2-10-12）

**詳　細**

NPO法人江戸東京野菜コンシェルジュ協会
公式ブログ：https://www.edo831.tokyo/

## 楽しむ　江戸東京野菜を楽しもう！

### 江戸東京野菜を使った料理教室

春の江戸東京野菜料理教室が東センター調理室で２月25日（日）に開催されました。今回のメニューは、〈伝統小松菜づくし〉と題して、「伝統小松菜と豆腐のちらし寿司」、「伝統小松菜の豆乳蒸し」、「伝統小松菜の春巻き」の3種類。

講師は、江戸東京野菜研究家の酒井文子さん。毎回リピーターが出るほどの人気です。

どのメニューも、小松菜の味がしっかり出ており、緑が生える出来上がりで美味しくいただけました。

▶ 江戸東京野菜料理研究家の酒井さん（左）、江戸東京野菜コンシェルジュ協会の松嶋さん（右）

▶ 調理後は全員で美味しくいただきました。

### 春の江戸東京野菜食事会

#### 地酒で味わう創作料理

春の江戸東京野菜を使用した食事会が３月16日（金）に行われました。

場所は法政大学から数分のところにあるサクラキッチン。当日は１０名ほどの参加者が集まりました。

観光まちおこし協会から江戸東京野菜の取り組みについての説明からはじまり、店主ご夫妻からご挨拶と料理の説明がありました。「東京産の地酒で楽しむ江戸東京野菜の創作料理」をテーマに、奥様の江戸東京野菜を使った創作料理に合わせて、店長であるご主人が東京産の地酒をセレクトしてくださいました。

◀ 店長の小谷さん。食事会用にセレクトされた４種類の東京産地酒を飲み比べ。それぞれに物語・特徴があるため、料理に合わせて冷・燗酒で楽しむことができました。（写真左）

◀ 奥様から料理や当日使用された江戸東京野菜について説明がありました。（写真右）

豚バラとのらぼう菜のさっと煮

▲ しっかりとした出汁に薄口醤油で上品に仕上げられ、ばら肉とのらぼう菜のおいしさが引き立ちます。さっと煮は定番料理だそうで、レシピもいただきました。

◀ 料理の合間には、江戸東京野菜コンシェルジュ協会の松嶋さんから、当日使用された江戸東京野菜の特徴や物語について説明がありました。

料理レシピ動画

### 料理レシピ動画 & クリエイティブ・コモンズ動画

江戸東京野菜を使用した調理動画と映像制作の際などに素材としてご利用いただけるクリエイティブ・コモンズ動画を制作しました。順次、小金井市観光まちおこし協会のホームページで公開していく予定です。

◀ クリエイティブ・コモンズ動画。「内藤かぼちゃ」や「馬込三寸人参」など、様々な種類の江戸東京野菜を、様々な角度から撮影した素材集です。

## 買う　江戸東京野菜はどこで買えるの？

### ＪＡ東京むさし小金井ﾌｧｰﾏｰｽﾞ・ﾏｰｹｯﾄなどで購入できます!!

江戸東京野菜は、ＪＡ東京むさしの小金井ﾌｧｰﾏｰｽﾞ・ﾏｰｹｯﾄの他、農家さんの直売所などでも購入することができます。

**ＪＡ東京むさし**
**小金井ﾌｧｰﾏｰｽﾞ・ﾏｰｹｯﾄ**

DATA 9時～17時、3月・9月の最終平日休、年末年始・夏季休業あり。本町1-13-6　☎042-385-3281

直売所（大場ﾌｧｰﾑ）

発行：小金井市経済課（042-387-9831）
編集：（一社）小金井市観光まちおこし協会
協力：ＪＡ東京むさし小金井ファーマーズ・マーケット、NPO法人江戸東京野菜コンシェルジュ協会