

小金井 江戸東京野菜 かわら版

特集 夏の江戸東京野菜といえば・・・寺島なす！！



聞く

野菜を育てるひとと料理をするひと

《農家》高橋金一さん（金菜屋）

《料理人》永瀬義祐さん（ヴァン・ド・リュ）



高橋金一

金菜屋（庭先直売所、改装準備中）での野菜販売のほか、市内外の飲食店へ野菜を提供している。金菜屋は「小金井 江戸の農家みち」（関野町）の西寄りに位置する。

永瀬義祐

新西洋料理ヴァン・ド・リュ店主。江戸東京野菜、地場野菜を積極的に仕入れ、料理を提供している。[店舗情報] 本町2-6-10-103 / (042)383-4908 / 12～14時、18～22時（火曜休）

江戸東京野菜への想い

黄：永瀬さんはお店で多くの江戸東京野菜を扱っていますが、どのような想いで調理をされていますか？

永：江戸東京野菜は、特徴がある。それを料理に出すことが楽しい。また、他店で使われていないこともあります。

黄：小金井で江戸東京野菜を栽培することについて、どのようなことを大切にしていますか。

高：江戸東京野菜は固定種なので、自分で種取りをして良質品種を残していくことを大切にしています。

のらぼう菜は、食べ比べをして、より美味しい五日市で栽培しているものを使ったこともあります。

黄：市外の方々とお会いする機会の多い高橋さんにお聞きしたいのですが、小金井の江戸東京野菜についての評判をお聞かせください。

高：ホームページなどで「江戸東京野菜」と検索すると小金井が出てくる。マスコミの問い合わせは今でもすごく多いし、海外からの問い合わせもあります。

黄：最後に、お二人にお聞きしたいのですが、江戸東京野菜に関して、今後こういうことをしていきたい、こうなっていくといいな、など、ビジョンがあれば教えてください。

高：これからは江戸東京野菜で特色のある野菜を作り続けていければと思う。江戸東京野菜を栽培した時に収穫などの情報を発信して、それを受けてお店の方々が使ってもらえるような仕組みがあれば素敵ですね。

永：とにかく農家さんが江戸東京野菜や地場野菜を作ってくれないとお店として話にならないので、栽培をお願いします。

そして、もっと市内のお店で江戸東京野菜が使われるようになれば良いと思います。

黄：高橋さんと永瀬さんに、江戸東京野菜についてお聞きしました。今日は、

新西洋料理ヴァン・ド・リュありがとうございました。（武蔵小金井駅から徒歩7分）

（高：高橋金一／永：永瀬義祐／黄：黄金井の里（進行）



新西洋料理ヴァン・ド・リュ

寺島なすってどんな野菜？

黄：農業者の高橋さん、新西洋料理ヴァン・ド・リュの永瀬さんです。夏の江戸東京野菜といえば「寺島なす」です。永瀬さんはご自身のお店で寺島なすをお使いになっていますが、寺島なすの味の特徴や一般的な茄子との違いを教えてください。

永：寺島なすは一般的な茄子と比べて、煮ると溶けるということはありません。しっかり茄子の味がするんです。煮込めば煮込むほど美味しくなります。

黄：調理するときのコツがあれば教えてください。特に家庭の主婦の方々のために。

永：最初オリーブオイルを多く使っても、少しも脂っぽくならないのが特徴です。オリーブオイルで長めに煮込むと味が出てくる。炒めても美味しい茄子です。

黄：お客様の感想で印象に残っていることはありますか？

永：うちに来れば江戸東京野菜が食べられると来店してくれるのがうれしいです。

黄：寺島なすを育てるのは難しいですか？

高：水と遮光の関係が難しい。水が無くなると種を守るために苦くなり、色は太陽を浴びすぎると、味がぼけてきます。



黄：農家さんならではの美味しい食べ方を教えてください。

高：ジャムもおいしいです。この茄子は火を入れて食べてもらいたい。

知る そもそも江戸東京野菜って？

ドラマティックな野菜たち

農家が種を自家採取し今日まで命をつないできた江戸東京野菜には、参勤交代により種が持ち込まれたものや、明治以降に外国から入ってきたものもあり、それぞれに物語があります。江戸から東京にいたる歴史の中で、食生活と文化を支えてきた東京の伝統野菜（固定種）です。



小金井での取り組み～江戸東京の文化を味わってみよう～

江戸東京たてもの園の「住」、東京農工大学「科学博物館（旧繊維博物館）」の「衣」、そして10年ほど前から江戸東京野菜を「食」のキーワードとして、江戸東京の文化を楽しめるまちにしようと取り組んできました。その一つとして農家と飲食店が連携し、オリジナルメニューを提供する「江戸東京野菜フェア」を開催しています。

(松嶋あおい)

食べる 味わってみよう！！ 《寺島なすのレシピ》



現在の墨田区東向島あたりが寺島村であった頃、蔓細千成と言われるなすの有名な産地であったことから、「寺島なす」と呼ばれるようになりました。実は小さく鶏卵大で光沢のある黒紫色をしています。皮は硬いですが、中身がギュッと詰まった感じで、熱を加えるとトロミとうまみが増しておいしい品種です。参考：小金井市食育ホームページ http://www.koganei-style.tokyo/k-s/yasai_list/edo-yasai/e03.html

ここで江戸東京野菜が買えます！！

JA 東京むさし小金井ファーマーズマーケット
本町 1-13-6 (JR 武蔵小金井駅南口徒歩7分/
(042)385-3281 / 9～16時営業 (日・祝休)

酒井先生のおすすめ 寺島なすの枝豆和え

<材料>

- ・寺島なす 250g
- ・枝豆 200g
- ・薄口醤油 小さじ1と1/2
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・塩 小さじ1/4
- ・酢 少々

<作り方>

1. 寺島なすは、へたを取り皮をむいて、お酢少々を入れた熱湯で茹でる。
2. 1をおかあげ（水に浸さない）にし、温かいうちに縦6～8等分に切り、薄口醤油を振りかけておく。
3. 枝豆は20分位軟らかくなるまで茹で、おかあげにし、さやと薄皮を取る。
4. すり鉢に3を入れて、なめらかになるまですり、さらに砂糖と塩を加えてすり混ぜる。
5. 2の寺島なすを4に入れて和える。



おもしろレシピ なすジャム

参考：小金井市食育ホームページ <http://www.koganei-style.tokyo/recipe/yasai/005d/>

<材料> なす・砂糖・レモン汁

<作り方> なすは皮ごとさいの目に切り、アク抜きしてから砂糖とレモン汁を加えて煮る。

(酒井文子)

見る かわいい畑レポート in 江戸東京たてもの園

小金井公園内『江戸東京たてもの園』に、江戸東京野菜を育てている『かわいい畑』があります。小金井市が江戸東京野菜でまちおこしを始めた2006年。江戸東京たてもの園と小金井市との連携事業として『かわいい畑』が始まりました。江戸東京野菜の種まきから発芽、その後の成長の過程から種取りまでの実施、栽培記録としてご覧いただいています。

年間20万人以上の来園者があり、小金井で最も集客力のある江戸東京たてもの園。かわいい畑を見た来園者の方々から「江戸東京野菜とは、どんな野菜ですか？」などの質問にも受け答えています。

今年は、これまで「高井戸節成半白胡瓜」「内藤南瓜」を实らせ、現在も「千住一本葱」「内藤唐辛子」「谷中生姜」を育てています。秋には「亀戸大根」なども始まります。

※綱島家のかわいい畑の様子をブログで公開中。 <http://blog.livedoor.jp/akiharukane/>

(清水博史、納所二郎)



編集：江戸東京野菜でまちおこし連絡会 かわら版編集班

発行：小金井市経済課 (042-316-1762 (黄金井の里))

協力：JA 東京むさし小金井ファーマーズマーケット、江戸東京たてもの園、

NPO 法人江戸東京野菜コンシェルジュ協会、小金井江戸の農家みちの会

デザイン：村岡 尚 (小金井江戸の農家みちの会)



Facebook ページ 江戸東京野菜かわら版 (小金井)
<https://www.facebook.com/edotokyoyasai.kawaraban>

【参考】

江戸東京野菜のまち「小金井」 <http://www.edotokyo-yasai.jp/>
小金井市食育ホームページ <http://www.koganei-style.tokyo/>