





## のらぼう菜

江戸時代にあきる野・五日市周辺で栽培が広まったのらぼう菜。天明・天保の飢饉の際、のらぼう菜のおかげでこの地域の住民が救われたそうです。葉も茎も柔らかくほんのりと甘い、春の訪れを告げる伝統野菜です。

収穫時期：2月初旬～4月中旬

## 奥多摩わさび

古くは奈良時代や平安時代の書物にも記載がみられるわさびは日本産の植物。冷涼な気候の奥多摩の清流では、文化文政時代(1804～1830)頃にはすでに盛んにわさび栽培が行われていました。現在も奥多摩の清流沿いにはわさび田が点在しています。

収穫時期：周年



## 金町小かぶ

明治末期、金町で春の栽培がしやすいように改良されたのが金町小かぶ。青物の乏しい春先、霜や寒さで傷んでいない青々とした葉や真っ白で光沢のあるかぶは消費者に大変喜ばれたのだとか、きめ細やかな食感は生食でも美味です。

収穫時期：11月末～3月



## 亀戸大根

30cmほどの短い大根で、先がクサビ状にとがっているのが特長。江東区亀戸にある香取神社周辺では、文久年間(1861～64)の頃に栽培が始まり、お多福大根と呼ばれていました。毎年3月には亀戸大根を奉納する「福分けまつり」が香取神社で開催されています。

収穫時期：10月中旬～4月中旬

## つまもの(芽かぶ)

主役の料理を引き立てる「つまもの」。刺身、焼き物、輪だねなどに活用されています。桶物の具材や飾り用としても使用する芽かぶもその一つ。かぶの部分はわずか1cm程の小ささです。江戸の食の豊かさを伝える名脇役は、足立区の地場産業となっています。

収穫時期：10月下旬～3月下旬



# 江戸で ご存知 東京野菜 ですか？

江戸時代、大名の参勤交代によって江戸に持ち込まれた諸国の野菜。やがてその種から江戸の風土にあった「練馬大根」や「亀戸大根」といった新たな品種が生み出されました。農地の減少や病害のため一度は衰退した伝統野菜でしたが、江戸の野菜文化を継承するために各地域で復活の働きかけがあり、現在約40種類の野菜が江戸東京野菜に登録されています。ここではその中から一部をご紹介します。



## 滝野川ごぼう

北区滝野川村で元禄年間(1688～1704)に栽培されていたのが滝野川ごぼうです。長さはなんと80cm～1m以上。かつての特産品にちなみ、滝野川には「牛蒡坂」と呼ばれる緩やかな坂道が残っています。

収穫時期：11月～2月頃



## 東京うど

うどは、数少ない日本原産の野菜の一つで、古代から山菜として食べられてきました。江戸時代後期に、茎を柔らかくするため、日光を遮って栽培する方法が考案され、今でも「ムロ」と呼ばれる罫穴式の穴の中で育てられています。

収穫時期：12月中旬～4月



## 品川かぶ (東京長かぶ)

品川は、江戸湾に面し中世以来の港町、宿場町として栄えてきました。漁業だけでなく農業も盛んで漬物用として栽培されていたのが、この長かぶです。20cm前後の細長い根と大きな葉に特長があります。

収穫時期：11月～12月



## 馬込半白きゅうり

「半白」の名前の通り、元の部分が淡い緑、その他が白いこのきゅうりは、大田区の馬込地区が発祥。通常のきゅうりに比べて太く短く、両端が丸いのが特長です。肉質も緻密なので粕漬がオススメ。

収穫時期：5月下旬～7月中旬

## 練馬大根

五代将軍・徳川綱吉が栽培を命じたと言われる練馬大根。大きいものは80cm～1mにもなります。昔は沢庵としての需要が高かった練馬大根ですが、今ではドレッシングやスイーツにも加工されています。

収穫時期：11月下旬～12月上旬



参考：江戸東京・伝統野菜研究会代表・大竹清彦監修「江戸東京野菜 図鑑編」(農文協)

# 食への想い 「地産地消」



世田谷区岡本の農家  
荻野 顕治さん

「食」を通じて地域のみなさまとの繋がりをつくっていきたい。  
地元で栽培された野菜や果物を使ったお食事をお届けし、  
その美味しさを伝えたいと思っています。  
今回は世田谷区岡本の農家、荻野 顕治さんをご紹介します。

就農して5年。  
先祖代々続く畑を守りながら、  
新しい野菜作りにも挑戦しています。

## 世田谷区の地場野菜、大蔵大根を栽培

二子玉川駅から閑静な住宅街をバスで走ること20分。岡本の地で先祖代々続く農家、荻野さんの畑に到着しました。  
畑には、11月に収穫する大蔵大根が、大きな葉っぱを伸び伸びと広げて育っていました。  
「シーズン中に1,000本くらい栽培します。大きなものだと1本で4キロくらいありますよ」と荻野さん。地元でゆかりのある野菜を育てようと、区内の農家の皆さんが大蔵大根を栽培していますが、荻野さんもその一人。  
「私は青首大根より大蔵大根のほうが好きです。豚バラ肉と強火でよく煮て甘辛く味付けしたら最高に美味しいですよ」  
高齢のお父さまのために炊事もこなす荻野さんは、料理もお手の物のようです。



岡本の高台にある荻野さんの畑

先祖代々栽培されているサイトモの葉は、  
僅に2メートルを超える高さ



世田谷の地場野菜、大蔵大根。  
水分が少ないため煮崩れにくく、  
煮物に最適

## 東京都エコ農産物認証制度を取得

荻野さんは就農して5年目。お父さまの跡を継いでいたお兄さまがご逝去され、荻野さんが代わって就農することになりました。  
「次男坊だし、自分が農家をやるなんてまったく考えてなかったんです。でも、先祖代々続くこの畑に育てられたんだと思い、「自分が跡を継ぐしかない」と決心しました」  
世田谷区の農業塾に通いながら一から勉強し、自分なりの栽培方法も見つけました。今では年間30種類の野菜を栽培。うち小松菜、里芋、人参など7種類は東京都エコ農産物100(化学合成農薬、化学肥料不使用)に認証されています。  
「少量多品種、誰も作っていない新しいものを…が、私の栽培コンセプト。『あ！これおもしろそう！』と思ったらゲリラ的に作っちゃいます(笑)。それで失敗しても、また一から作り直せばいい。それも勉強です」  
荻野さんの挑戦は、まだまだ続きます。

「東京エコ100認証!」を取得している」荻野顕治さんが育てた大蔵大根は「ファーマーズマーケット二子玉川」でお求めになれます。

FARMERS MARKET 二子玉川

今回は荻野さんが  
一生懸命育てた  
**大蔵大根**  
をお届けします!

**12/17** ±  
こだわり八菜に登場!  
「鶏肉と大蔵大根の旨煮」

荻野さんの畑の  
**大蔵大根**を  
お届け!  
地産地消

※野菜の生育状況によって、仕入先農家は変更になる場合がございます。

## せたがやそだちの大蔵大根

大蔵大根は、色は純白で光沢のある肌、根の上部から先まで同じ太さの円筒形です。  
尻は丸くつまり成熟期になると根部は20cmくらい顔を出し、葉は淡い緑色で、根部を包み込むように垂れ下がります。太さは10~12cm、長さ45cmほどあり、一本で約3.0kgにもなります。



ファーマーズマーケット二子玉川の店頭に11月頃から大蔵大根がたくさん並びます。

出典「平成28年せたがやの地場野菜大蔵大根」世田谷区発行

## 東京都エコ農産物って?

東京都エコ農産物認証制度により都の認証を受けた農産物です。

- たい肥や緑肥等による土作りを基本とし、化学合成農薬と化学肥料を都が定めた一般的な使用基準から減らして栽培されます。
- 削減割合に応じて「東京エコ25」「東京エコ50」「東京エコ100」に区分されます。
- 東京都は、認証農産物の安全性を確認したり、ホームページで情報を提供します。
- 生産者は、認証農産物に認証マークをつけて販売することができます。



◆平成28年1月現在、世田谷区で15農家が認証を受けています。

認証区分	化学合成農薬の削減割合			
	25%以上	50%以上	100% (不使用)	
削減割合の	25%以上	東京エコ25	東京エコ25	東京エコ25
	50%以上	東京エコ25	東京エコ50	東京エコ50
	100% (不使用)	東京エコ25	東京エコ50	東京エコ100

東京都エコ農産物



産先などの個人直売所やJAの共同直売所、スーパーなどで買うことができます。  
包装袋や結束テープについている認証マークが目印です。

※平成28年6月24日付け改正

●制度の詳細は、東京都農林水産部のホームページをご覧ください。  
<http://www.sangyo-rodo.metro.tokyo.jp/nourin/>

出典「せたがやそだちの東京都エコ農産物」世田谷区発行