



# 江戸東京野菜と地産地消

## 小金井市のとりくみ

江戸東京たてももの園(都立小金井公園内)がある小金井市では、農業と商業が連携して、江戸東京の食文化を支えた江戸東京野菜(伝統野菜)の復活と普及を通じてまちおこし事業を展開しています。市内の農家が栽培した江戸東京野菜で飲食店等がオリジナル料理をつくり、市民団体と共に秋と春の「食」のイベント実施や料理教室を開催しています。

## 地産地消はなぜいいの?

- ・生産者の顔が見えるから安心です
- ・新鮮な旬の食材を食べることができます
- ・フードマイレージが少ないため自然環境に優しいです\*
- ・地域ものを消費することで、地域経済が循環し活発になります

\*フードマイレージ(食料の輸送量×食料の輸送距離)

産地からの距離が遠ければ遠いほど値が大きくなります。日本の食料自給率(カロリーベース)は39%、東京都はわずか1%です。そのため大部分を輸入に頼っています。この長距離輸送や保管のために排出される二酸化炭素は環境に大きな負荷を与えています。

## 小金井産の江戸東京野菜

金町こかぶ



伝統大蔵大根



東京長かぶ



東京うど



馬込三寸人参



のらぼう菜



伝統小松菜



馬込半白きゅうり



しんとり菜



寺島なす



亀戸大根



黄金のまくわうり



# 小金井市



# 江戸東京野菜

## 推進店 **ガイド**

発行＝小金井市経済課

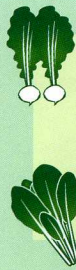
tel.042-387-9831

<http://www.edotokyo-yasai.jp/>

平成 25 年 3 月発行







小金井市  
地産地消

小金井の旬を召し上げれ♪

# 江戸東京野菜推進店

ガイド

## 1 居酒屋 波浮港 (居酒屋)



生産者さんの顔を見られる地場産の安心野菜で毎日営業しています。お米、調味料などは国産品を全面的に使用。素材の味を大切に、出来立ての熱々を召し上がっていただきたいから、お客様のオーダーを受けてから調理しています。炊き立て釜飯大好評です。

**おすすめメニュー**  
採りたて野菜たっぷり昼定食  
魚すり身の団子野菜あんかけ  
明日葉料理

本町1-11-10 ☎042-384-4208  
営11:30~13:30 17:00~23:00  
休日曜日 Pなし



採りたて野菜たっぷり昼定食



## 6 居酒屋わばや (居酒屋)



鹿児島・九州の料理をはじめ、280円から居酒屋の定番料理も楽しめます。お酒は芋焼酎を中心に50種類以上、390円とリーズナブルなものからプレミアム焼酎までそろえてあります。小金井産・東京産の食材を使い地産地消に取り組みたいと思っています。

**おすすめメニュー**  
絶品!!チキン南蛮  
自家製ピクルス  
驚き!!ごぼうのカリカリ揚げ

本町3-4-3本町ビル101 ☎042-316-3394  
営17:00~25:00  
休なし Pなし



絶品!!チキン南蛮



## 2 くりやぶね (家庭料理)



地場産の野菜や江戸東京野菜を活用した家庭的な味わいのお惣菜・お弁当や、デザートを手作りしています。使用しているお米・調味料はすべて国内産、ご飯は黒米・玄米からお選び頂けます。

**おすすめメニュー**  
江戸野菜弁当  
地場野菜弁当  
おかずセット

本町1-12-6 ☎042-388-3027  
営10:00~17:00  
休土曜日・日曜日・祝日 Pなし



地場野菜弁当



## 7 そば処 つちや (そば)



国産のそば粉、天然水を使用した手打ちそば・うどんが人気。季節にあったそば・うどんとミニ丼ぶりのセットメニューも数多くご用意しています。どんぶり、定食など江戸東京野菜の採れる時期は野菜の内容を変更して使用しています。

**おすすめメニュー**  
しょうが焼き丼  
たぬきそばと半玉子丼  
肉野菜炒め定食

本町5-12-14 ☎042-381-3547  
営11:30~20:00  
休木曜日 Pなし



しょうが焼き丼



## 3 カフェ自然館 (カフェ)



食の基本は安心と安全、地産地消は低炭素社会への入口と考え、今日も農協さんへ小金井産の採れたて野菜の顔を見に行きます。新鮮な地野菜の創作料理、動物性食材を使わないヘルシーメニューやヴィーガン仕様のメニュー等豊富にご用意しています。

**おすすめメニュー**  
日替わりカフェごはん  
ベジキッシュプレート  
オムライス各種

本町1-15-18 ☎042-387-7076  
営11:00~17:00  
休日曜日 Pあり(要事前連絡)



ベジキッシュプレート



## 8 ピリカ カフェ (カフェ)



コーヒー豆と茶葉はオーガニックのものを使用。大人気の手作りワッフルの小麦粉は国産、他のメニューも国産の安心安全な食材を使用しています。中でもサラダは小金井産や東京産の野菜をふんだんに使用し地産地消を応援しています。

**おすすめメニュー**  
今週のプレート  
サラダワッフル  
ワッフル

本町5-12-14 森ビル2F ☎042-401-2871  
営10:30~21:00(日曜19:00まで)  
休水曜日・第2木曜日 Pなし



サラダワッフル



## 4 ダイニングバーフック (居酒屋)



食材は国産の安全・安心なものを使用しています。またその日の水揚げで変わる鮮魚のおすすめメニューも人気です。こだわりの活魚のお刺身是非ご賞味下さい。黄金井フェア期間中は江戸東京野菜を中心に日替わりメニューをご用意しています。

**おすすめメニュー**  
冷やしトマトパスタソース  
日替わり鮮魚のお刺身  
自家製ピクルス

本町1-16-8 ☎042-387-8100  
営18:00~26:00(25:00L.O)  
休水曜日 Pなし



冷やしトマトパスタソース



## 9 真澄 (和食)



地場野菜や安全安心な国産の調味料や食材を吟味し、お客様に喜んでいただけるよう素材を活かした料理を思考しながら日々調理しています。中でも江戸東京野菜を使った一品料理が人気です。地元農家の方と一緒に地域の活性化を応援しています。

**おすすめメニュー**  
日替わりランチ  
真澄オリジナル鶏の唐揚げ  
鮮魚の刺身カルパッチョ

本町5-18-5 ☎042-381-2770  
営11:30~13:30 17:00~23:00  
休日曜日・祝日の昼(予約のみ承ります) Pなし



鮮魚の刺身カルパッチョ



## 5 ヴァン・ド・リュ (西洋料理)



野菜は小金井産、八王子産などほとんど多摩地区の野菜を使用しています。シェフ自ら買い付けにかけ新鮮な食材を選んでいます。旬の江戸東京野菜や小金井野菜を中心に季節によって変わるメニューをお楽しみ下さい。

**おすすめメニュー**  
昼のランチ 夜のランチ  
サイトモとブルチーズのムース  
寺島ナスのムース

本町2-6-10-103 ☎042-383-4908  
営12:00~14:00 18:00~22:00  
休火曜日 Pなし



昼のランチ



## 10 コミュニティカフェ湧 (カフェ)



「多世代間の交流の場」をコンセプトに2005年にオープン。アジア料理を中心に地産地消にこだわり、地元野菜をふんだんに使ったメニューが人気です。平日夜、土日は予約にて野菜中心のパーティ料理もご用意。 (お一人様2,000円~/飲物持込可)

**おすすめメニュー**  
野菜たっぷりグリーンカレー  
トムヤンクン

本町6-5-3 シャトー小金井1F ☎042-386-5359  
営火曜・木曜 12:00~14:00  
休日曜日 Pなし



野菜たっぷりグリーンカレー





小金井市の「江戸東京野菜でまちおこし事業(秋の黄金井フェア、春の黄金井当フェア)」の協力参加店舗で、旬の江戸東京野菜や小金井産、東京産の食材をメニューに活かして地産地消に取り組みのお店を紹介します。

(なお、江戸東京野菜は旬に合わせてのご提供のため、時期、メニュー等は各店舗にお問い合わせください。)

## 16 へんくつや (お好み焼き)



1979年小金井市に創業。生中華麵を使い、鶏がらスープで溶いた粉を使った広島風お好み焼きが人気のお店です。できるだけ地元野菜を使用し、小金井の安心野菜で生産者さんと共に小金井らしさを凝縮した最高のお好み焼きを目指しています。

おすすめメニュー  
そばスペシャル  
小松菜お好み焼き  
とん平鉄板焼

真井北町3-5-7 ☎042-385-1418  
営17:00~23:00(L.O)  
休不定休 Pなし



そばスペシャル

## 17 えびす菜館 (中華料理)



中華といえばさっぱりとした清湯(チンタン)スープが基本です。当店は昔ながらの豚骨、鶏がら、丸鶏等で丁寧にスープをとっています。スープと地元野菜・国産野菜の美味しい共演をお楽しみ下さい。

おすすめメニュー  
黄金井  
(小松菜と豚肉細切りあんかけ丼)  
えびすノバ(期間限定)

真井北町3-31-1 ☎042-324-1070  
営11:00~21:00  
休木曜日 Pなし



黄金井

## 18 ファンタジスタ (ベーカリー)



昔なつかしい匂いのする地域密着の手作りパンのお店です。仕込みの水は小金井の湧水(黄金の水)を使い、野菜を使うパンはできるだけ地元や国産の野菜を使うよう心がけています。白神こだま酵母を使った天然酵母パンも人気です。

おすすめメニュー  
ルバブのバイ  
ペジふおんでゆ

梶野町5-6-4 ☎042-382-8083  
営7:00~20:00  
休日曜日 Pなし



ペジふおんでゆ・ルバブのバイ

## 19 キッチンブラウン (洋食)



自家製デミグラスソースを使ったビーフシチューの専門店。小金井産のイチゴがはいたブラウンソースがくせになる美味しさです。お米は国産米を使用し、野菜は毎日地元農家さんやJAで新鮮なものを選び地産地消にこだわっています。

おすすめメニュー  
ビーフシチューオムライス  
チーズ焼ハンバーグビーフシチュー  
ビーフシチュー御膳(ライス付)

梶野町5-6-11 ☎042-384-0446  
営11:30~15:00 18:00~22:00  
休木曜日・第3水曜日 Pあり



ビーフシチュー御膳

## 20 サクラキッチン (家庭料理)



地元の野菜や旬の魚を使った料理を提供しています。お米にもこだわり、山形庄内の特別栽培米を農家さんから直接仕入れています。夜はゆったりとお酒を飲みながら楽しんで頂けます。

おすすめメニュー  
汁三菜ランチ  
本日のサラダ(写真はサラダほうれん草と生ハムのシーザーサラダ)  
お惣菜各種(テイクアウトは200円~)

梶野町4-17-7 たからやビル1F ☎042-316-3336  
営11:30~14:00(L.O) 17:30~21:00(L.O) 月曜はランチのみ営業  
お惣菜販売は11:30~21:00 休火曜日・祝(不定休あり) Pなし



本日のサラダ

## 21 新小金井 亀屋 (和菓子)



野菜を使用したお菓子はできるだけ小金井産の江戸東京野菜を使用しています。餅は昔ながらの杵つき餅、和菓子のベースである餡は、北海道産の良質な小豆をかまどで薪を燃やし、炊いたものを丹念に練り上げた自慢の味です。

おすすめメニュー  
人参かご  
大福  
今川焼き

東町4-8-15 ☎042-381-3074  
営10:00~20:00  
休不定休 Pなし



和菓子各種

## 11 broom & bloom (カフェ)



小金井産の野菜を使った料理とお菓子を出しています。料理とお菓子には、乳製品、卵など動物性のものをいっさい使っていません。ヴィーガン仕様でご用意しています。ベジタリアンの人も、そうでない人も一緒に楽しめるものをめざしています。

おすすめメニュー  
ヴィーガン・プレート  
カフェのまかないカレー  
キッシュプレート

前原町3-40-20 小金井ビュートハイツ106 ☎042-384-0883  
営月~木 11:30~18:00 土・日 11:30~20:00  
休金曜日 Pなし



ヴィーガン・プレート

## 12 ラーメンショップ飯島 (ラーメン)



長野産契約栽培ネギを最高級ゴマ油で和えた「ネギラーメン」がイチ押し! トンコツ100%スープと手作りチャーシューをご賞味下さい。開店30周年を記念して江戸東京野菜や小金井産野菜満載の「地元ラーメン」新登場です。

おすすめメニュー  
地元ラーメン  
イザワカイワレラーメン  
もやしラーメン

前原町4-11-29 ☎042-383-4981  
営6:00~26:00 日曜12:00~17:00  
休なし Pあり



地元ラーメン

## 13 割烹たけ ばんぱ (和食)



「とうきょう特産食材使用店」として地産産食材を積極的に使用しています。江戸東京野菜をはじめ新鮮な野菜を使い繊細で丁寧に作られた料理は他では味わえません。また、季節ごとに地元特産の旬の味わいを楽しむことができるイベントを行っています。

おすすめメニュー  
小松菜巻江戸風卵焼  
若鶏と里芋おろし煮  
茄子田楽

前原町5-6-16 ☎042-381-9213  
営17:00~24:00 休火曜日 Pなし



茄子田楽

## 14 Cafe Mother's Kitchen (カフェ)



地産地消を心がけ地場野菜をふんだんに使用しています。出汁もかつおぶしと昆布で取り、調味料もできるだけオーガニックな食材を使用しています。コーヒー・紅茶は有機栽培の物を使用し黄金の水で淹れています。

おすすめメニュー  
穀物菜食ランチ

真井南町5-16-23 ☎042-383-2898  
営11:00~17:00  
休日曜日 P2台



穀物菜食ランチ

## 15 SOBA MASUMI (そば)



蕎麦は国産にこだわり、蕎麦の丸抜きを店内の石臼で挽いた手打ちそばです。人気のそば御膳の野菜小鉢には小金井産の野菜を使用しています。また、月替わりの天ぷら、おすすめ肴などお酒にあう料理もご用意しております。

おすすめメニュー  
そば御膳(ランチ)  
月替わり天ぷらそば  
鴨つくねそば

真井北町2-15-11 トウレル1-102 ☎042-387-9925  
営12:00~14:00 18:00~22:00(日曜日20:00 L.O)  
休月曜日(祝日の場合は火曜)、夏季・冬季休みあり Pあり



そば御膳(ランチ)

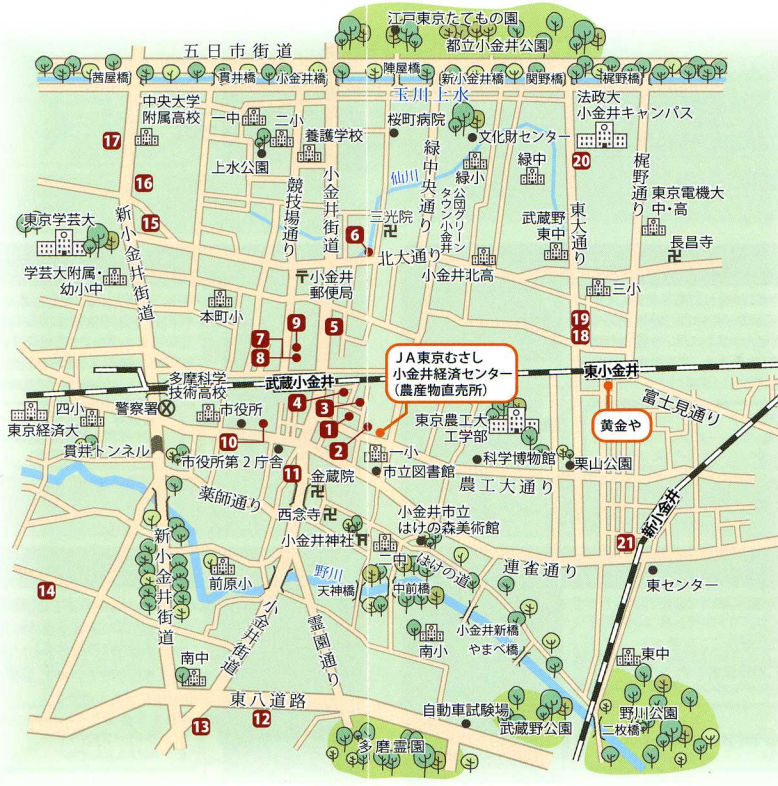


# 江戸東京野菜推進店・販売店マップ

## ●庭先販売所例 金菜屋



## 鈴木農園直売所



## ●黄金や



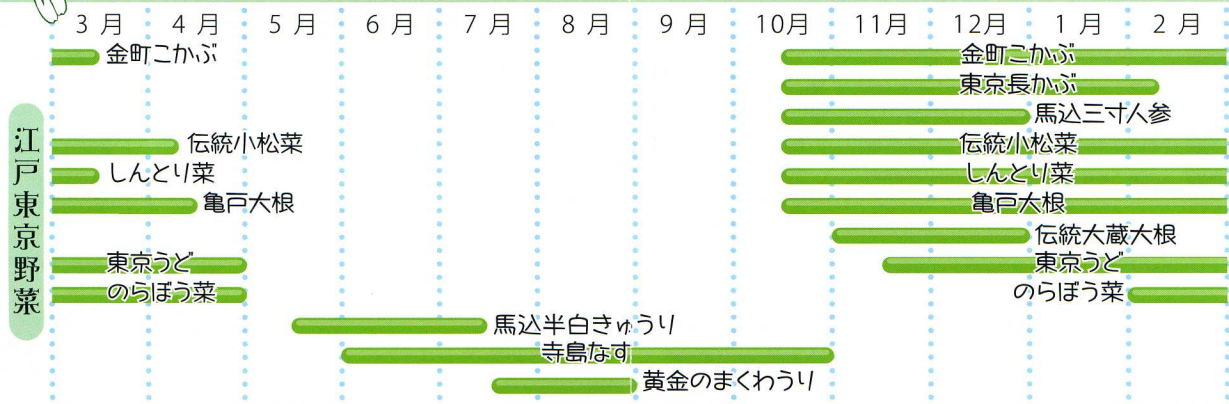
小金井市東町4-42-21  
☎:042-316-1833  
営業時間:10:00~20:00  
定休日:不定休  
アクセス:JR東小金井駅南口から  
徒歩1分

## ●JA東京むさし 小金井経済センター



小金井市本町1-13-6  
☎:042-385-3281  
営業時間:9:00~16:00  
定休日:日曜日、祝日  
P:5台(無料)  
アクセス:JR武蔵小金井駅南口から  
徒歩7分

## 小金井産 農産物収穫カレンダー



## 江戸東京野菜

## 一般野菜・果物など

ヤーコン	ズッキーニ	人参	甘唐辛子	人参	おくら	かぶ	グリーンマスタード
ハッ子	ししとう	サンチュ	葉唐辛子	むかご	ルッコラ	大かぶ	ディル
チンゲンサイ	赤唐辛子	空芯菜(くうしんさい)	青唐辛子	じゃがいも	パセリ	赤かぶ	うど
コリアンダー	スナックえんどう	モロヘイヤ	とうもろこし	グリーンボール	バジル	大和芋	冬瓜
からし菜	絹さや	セロリ	インゲン	チンゲンサイ	シソの実	ヤーコン	ふきのとう
さつき菜	そら豆	レタス	長インゲン	空芯菜(くうしんさい)	ミョウガ	ウコン	ウコン
サンチュ	菜の花	サニーレタス	スナックえんどう	冬瓜	冬瓜	八頭	落花生
紅葉苔(こうさいたい)	ルッコラ	にら	絹さや	大根菜	銀杏	コリアンダー	イチゴ
大根菜	グリーンマスタード	たまねぎ	ピックリジャンボ	高菜	しかく豆	からし菜	夏みかん
あかりほうれん草	レッドマスタード	赤たまねぎ	インゲン	スティックセニョール	長ささげ	紅葉苔(こうさいたい)	みかん
ふき	マーシュ	にがうり	枝豆	モロヘイヤ	落花生	大根菜	キウイ
セロリ	ディル	はぐら瓜	おくら	にら	キウイ	高菜	ゆず
リーフレタス	うど	ズッキーニ	パセリ	しょうが	ゆず	スティックセニョール	獅子ゆず
分葱	たけのこ	かぼちゃ	バジル	隼人瓜	栗	寒じめほうれん草	文旦
あさつき	せり	加茂なす	ルバーブ	ずいき	柿	あかりほうれん草	沢庵漬
葉たまねぎ	タラの芽	米なす	ミョウガ	米なす	みかん	カリフラワー	赤かぶ甘酢漬
エシャレット	イチゴ	水なす	パプリカ	パプリカ	いちじく	オレンジカリフラワー	白菜キムチ漬
にがうり	金柑	ミニトマト	長ささげ	甘長唐辛子	カリン	赤いレタス	大根甘酢漬
		ピーマン	プリンスメロン	ししとう	くるみ		
		パプリカ	すいか	青唐辛子	グレープフルーツ		
		甘長唐辛子	ブルーベリー	インゲン			
		ししとう	ブラックベリー				

参考文献:江戸東京野菜コンシェルジュ育成講座テキスト