

AMITY

no.56

東京11店目 日野店オープン

不動産売却応援キャンペーン
売るのも! 買うのも!
藤和ハウスなら
保証付きで安心!!

ハウス会レポート

仲良し姉妹の2家族
隣同士楽しく暮らす、
保坂建設の家

ニュースクリップ

教えて!! 相続税増税!!

住み替えバックアップサービス〈SBS〉

ダスキンの無料レンタル
ご利用のお客様が 증가しています♪

住サポだより

ポカポカ床暖房リフォーム
お任せください!

特集

いのちの連なり
多摩に伝わる
江戸東京野菜

いのちの連なり 多摩に伝わる江戸東京野菜

昔から、その土地の風土にあわせてつくられてきた伝統野菜。京野菜、加賀野菜などが有名ですが、東京にも伝統野菜があるって、ご存知でしたか？

かつては、東京でも各村々で、その土地の名前がついた野菜がつくられていましたが、品種改良に伴い、昭和50年代以降、昔ながらの伝統野菜は殆どつくられなくなってしまったのだそうです。

それぞれに歴史や物語を背負い、その土地でつくられ続けてきた貴重な野菜が、このままでは消えていってしまう。その危機感から、伝統野菜復活に向けてのはたらきかけがはじまり、農業や料理のプロはもちろん、NPO法人や市民活動、行政、教育など多くの分野をまたいで、「江戸東京野菜」の復活・普及活動がおこなわれています。

なかでも、多摩地区は、都下有数の野菜の生産地。練馬大根、東京うど（吉祥寺うど）、奥多摩わさび、黄金（こがね、小金井市）のまくわうり……江戸東京野菜には、私たちの町の名前がついています。まずは江戸東京野菜の魅力にふれることで、私たちが家族と暮らすこの土地で昔から育てられてきた野菜を守っていききたいものですね。

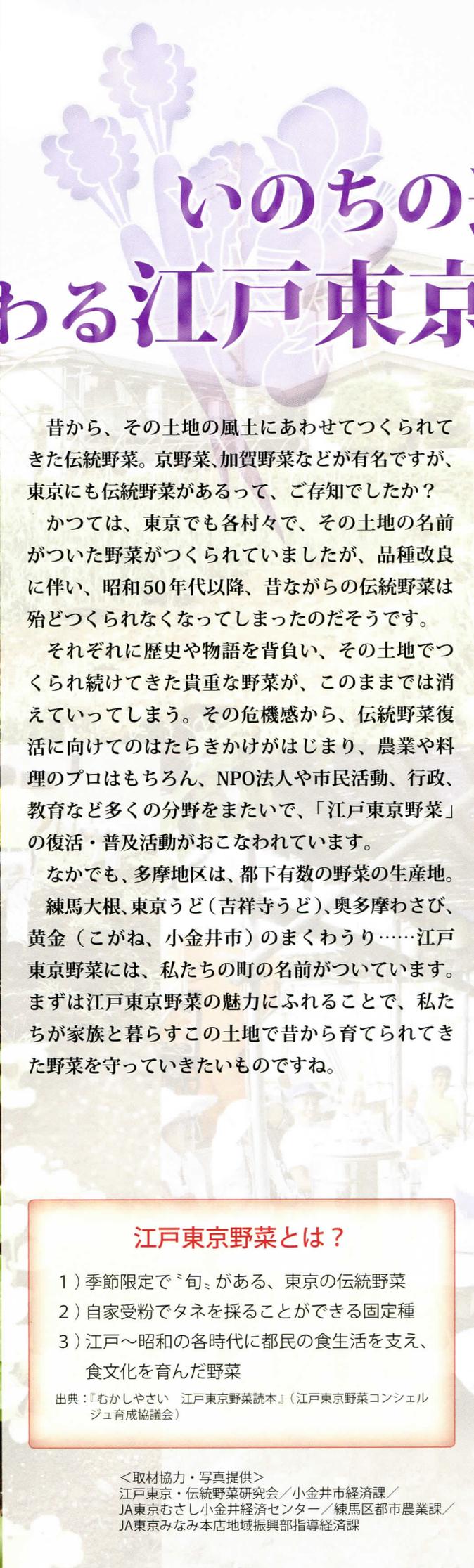
江戸東京野菜とは？

- 1) 季節限定で旬がある、東京の伝統野菜
- 2) 自家受粉でタネを採ることができる固定種
- 3) 江戸～昭和の各時代に都民の食生活を支え、食文化を育んだ野菜

出典：『むかしやさい 江戸東京野菜読本』（江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会）

<取材協力・写真提供>

江戸東京・伝統野菜研究会／小金井市経済課／
JA東京むさし小金井経済センター／練馬区都市農業課／
JA東京みなみ本店地域振興部指導経済課



秋の一日、江戸東京野菜に会いに行こう！

私たちの町の伝統野菜にふれて、味わってみませんか。出回る江戸東京野菜の種類も、そろそろ増える頃。人気のイベントに参加してみれば、昔ながらの野菜がぐっと身近に思えるはずですよ。

秋の小金井市で江戸東京野菜めぐり

小金井市が「江戸東京野菜」で町おこしをはじめたのは7年前。都の試験場などに保管されていた貴重な種を入手し、市内の数軒の農家に協力をあおぐところからのスタートでした。その後、江戸東京野菜をつくる農家は10軒にまで増え、年2回のフェア開催を中心に、少しずつ、確実に江戸東京野菜は普及しはじめています。

あつて、毎日一軒まわる人もいるそうです。また、フェア期間以外でも、家庭料理の店「くりやぶね」や新西洋料理店「ヴァン・ド・リュ」などに行けば、収穫時には江戸東京野菜をつかった料理を味わうことができます。

江戸東京野菜を手に入れるには？

希少な江戸東京野菜の値段は、どうしてもやや高め。さらに品種改良がほどこされていなので、店頭には旬の時期にしか並びません。これから江戸東京野菜がもっとも出回る時期ではありますが、収穫は気候にも左右されるため、「江戸東京野菜に出会えたらラッキー」ぐらいの気持ちで、お店をのぞいてみましょう。

今年で4回目となる「秋の黄金井フェア」は、市内の約40店の飲食店が、小金井産の江戸東京野菜をつかい、それぞれ期間限定の丼物を中心としたメニューを提供するもの。スタンプリーの開催も

市内で江戸東京野菜を扱うのは、J A 東京むさし小金井経済センター（農産物直売所）、小金井タウンショップ黄金や、

イトーヨーカドーの3店舗。袋に貼られた「黄金の昔野菜」のシールが江戸東京野菜の目印です。

北に、江戸東京たてももの園でも知られる小金井公園、南には、これからの時

期、紅葉のきれいな野洲を有する小金井は、散策にもびつたり。お昼に黄金井を食べ、お土産に江戸東京野菜を買って帰る。楽しくおいしい秋の一日を過ごせようです。



永瀬義祐シェフ



▲フレンチ丼

4 ヴァン・ド・リュ (新西洋料理 VIN de RUE)

「ヴァン・ド・リュ」は開業26年目。ネットで多くの口コミを集める人気店にして、収穫がある限り一年を通して、江戸東京野菜をつかった料理が楽しめる小金井市内でも数少ない店です。オーナーの永瀬義祐シェフは、「自分の目で見て、さわったものじゃない」と、自ら農家に出向いて直に野菜を仕入れ、夏には寺島なすの販売も行っています。

秋の黄金井フェアでは毎年人気の野菜だけをつかった「フレンチ丼」を提供予定。今年からは、塩をすべて塩麴に切り替えたとのことで、ますます健康的にフランス料理を楽しめそうです！

小金井市本町2-6-10 シティ・ライブ武蔵小金井1F TEL: 042-383-4908

営業時間: 12:00~14:00 (ラストオーダー13:30) / 18:00~22:00

定休日: 火曜



練馬大根のユニークなイベントに参加してみよう！

練馬といえば大根。この全国的に有名な大根でさえ、病害や収穫の難しさなどから徐々に生産がされなくなり、一時殆ど姿を消していたとは驚きです。

貴重なブランド農産物を守ろうと、練馬区が育成事業をはじめたのが平成元年。以後、区と農家、JA東京あおばななどが一体となって生産に取り組み、同時に、PR活動にも力を入れてきました。現在、生産量は年間13000本まで回復し、種子の無料配布、生大根や沢庵漬

けの販売、収穫体験など、私たちが練馬大根にふれる機会も多くなりました。

とりわけ、農家との交流も楽しめる「収穫体験」、時間内に抜いた大根の本数や長さを競う「練馬大根引っこ抜き競技大会（写真）」は、農業にふれ、練馬大根を身近に感じることのできるイベントとして人気を博しています。大きいものでは、長さ1メートル、重さ5キロを超える練馬大根。収穫の醍醐味は、ほかでは味わえないものです。

練馬大根の収穫を体験するには？

収穫体験、引っこ抜き競技大会は事前の応募が必要。参加方法は、例年10月頃に練馬区の区報、ホームページに掲載されます。

練馬大根を手に入れるには？

JA東京あおばな農業祭、JA東京あおば直売所（例年11月中旬頃）、農家の庭先直売所（例年、生大根は11月上旬～12月上旬、沢庵漬は1月下旬頃）／収穫体験、引っこ抜き競技会参加者も練馬大根の持ち帰りができます。



① JA東京むさし小金井経済センター（農産物直売所）

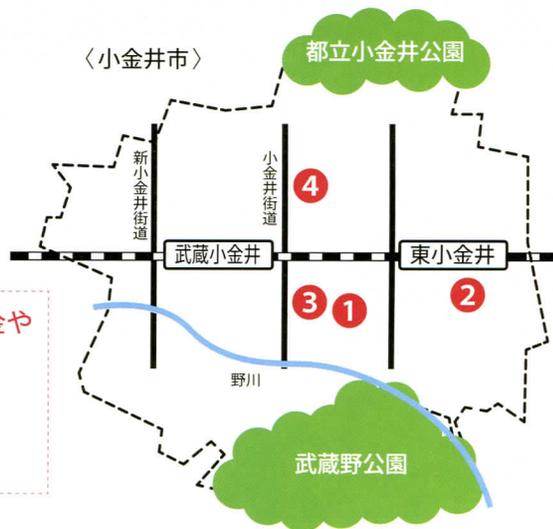
小金井市本町1-13-6 TEL: 042-385-3281
営業時間: 9:00～16:00
定休日: 日曜・祝日



② 小金井タウンショップ黄金や

小金井市東町4-42-21
TEL: 042-316-1833
営業時間: 10:00～20:00
定休日: 日曜

小金井で江戸東京野菜を味わおう



秋の黄金井フェア

日時: 11月16日(土)～12月1日(日)
参加店舗は、江戸東京野菜の青い手ぬぐいが目印。会期中、スピードくじ・景品プレゼント・スタンプラリー・市内在住、在学、在勤者向けに食事会・料理教室なども開催予定。
問い合わせ: 小金井市経済課 (042-387-9831)



③ くりやぶね

小金井市本町1-12-6
TEL: 042-388-3027
営業時間: 10:00～17:00
定休日: 土曜・日曜・祝日

知ろう、食べよう、つくろう！

私たちの町の達人に教わる江戸東京野菜

誰もつくることのなくなった野菜を、種から見事に復活させた農業のプロや、食材に真摯に向き合う料理のプロ。私たちの町の江戸東京野菜の達人に、昔ながらの野菜について教えてもらいました。

秋冬おすすめの江戸東京伝統野菜

亀戸大根 (10月中旬〜4月中旬)



小ぶりで、葉まで全部食べられる。サラダや大根おろしなど生で食べても辛みがきいておいしい。加熱すると食べやすく、味噌汁は絶品とも。

菜は、さつと湯通し

する程度で、あまり加熱しないほうが、小松菜本来の味わいが生きる。

金町こかぶ (10月中旬〜3月中旬)



皮つきのまま櫛切りにして塩をふり、サラダにして食べてもおいしい。葉は、湯通ししてからオリブオイルで炒めて。

寺島なす (6月〜10月)



理想的なのは鶏の卵サイズ。加熱した時のとろけるようなおいしさは、普通のおなすと比べものにならないと絶賛する声も多数。

東光寺大根 (11月下旬〜12月)

日野市北西部の東光寺地区で栽培され、漬物用干し大根に加工される。本誌表紙は東光寺大根干しの様子。

練馬大根 (11月〜12月)

肉質がしまり、水分が少ないので干し大根に最適。沢庵漬けが有名だが、煮くずれしにくいため、おでんにも向いている。青首大根に比べ生だと辛みが強い。



伝統大蔵大根 (11月〜12月)



どこを切っても同じ太さ、という珍しい大根。おでん、煮ものによければ、青首大根にはない味わいがある。

しんとり菜 (10月中旬〜3月中旬)

白菜をやわらかくしたような味と食感。水気が強いため、炒めものにはあまり向かない。味のなじみやすい汁もの、ソースへの使用がおすすめ。



伝統小松菜 (10月中旬〜4月上旬)

近年出回っている小松菜の多くは青梗菜との掛け合わせ、というの意外と知られていないこと。昔ながらの伝統小松

東京うど (11月中旬〜4月)



緑色の山うどに対して、白くてやわらかいうど。地上

馬込三寸人参 (10月中旬〜12月)



小ぶりでコマのようなかたちが特徴

〈達人たちのプロフィール〉

- 永瀬義祐さん (「ヴァン・ド・リュ」オーナーシェフ/小金井市)
- 矢ヶ崎宏行さん (矢ヶ崎農園園主/西東京市) 江戸東京野菜の食育の教材としての役割に共感。持ち込まれた江戸東京野菜はすべて引き受ける。「農家やっているからには、なんでもつくれないと気が済まない(笑)」。現在、ルッコラを中心とした葉物のノウハウを生かし、伝統小松菜を一年中常に供給する体制づくりに挑戦中。
- 鈴木沢七さん (鈴木農園園主/小金井市) 市内でもっともはやく江戸東京野菜づくりに協力した生産者のひとり。現在、江戸東京野菜6品目を栽培。

参考文献『むかしやさい 江戸東京野菜読本』(江戸東京野菜コンシェルジュ協議会)

なすづくりの達人に教わる 江戸東京野菜の育て方

墨田区東向島周辺が発祥の寺島なす。プランターでも育てられ、管理も難しくないので、家庭菜園での江戸東京野菜栽培におすすめです。夏前から今ぐらゐまで長期間にわたり収穫できるのもうれしいところ。来シーズン、運よく苗が手に入ったら、栽培してみましよう！



1 苗は陽気がよくなつてから植える

早くに植えると、地面の温度が低く、丈夫ななすに育ちません。ゴールデンウィーク頃に植えるのがベスト。



2 水をやりすぎない

植える際、苗をビニールポットごとたっぷり水に浸したら、その後は、極力水やりを控えます。これは根ぐされ防止と同時に、なすにしっかりと根を伸ばさせるため。水分を求めて丈夫な根を張らせれば、後々、暑さや乾燥、長雨などにも耐えられる丈夫ななすに育ちます。



3 肥料は少量を定期的に

肥料は定期的に与えます。濃い肥料を根っこ近くに置くのは、根をいためる原因に。少し薄めて、なるべく根っこから離れたところにおけば、自然と根が伸びてきます。



4 枝を整理・剪定して日当たりをよくする

太い枝を2本、Vの字に仕立てて伸ばし、そこから伸びた枝に花が着いたらその先の葉を1枚残してカット、その花が実を結び収穫する際にも、葉を一枚残して枝ごとカットします。こうすることで、水分や栄養が補給される太い枝から近いところで実がなり、どのなすにもしっかりと陽があたるので、短時間で実ったおいしいなすをコンスタントに収穫できます。



枝を整理し剪定することで、隅々まで陽があたる



5 プランターは温度や水分管理に注意

プランター栽培では、夏のあいだ、土があたたまりすぎないように、段ボールでくるんだり、わらを敷いたりといった温度管理が大切です。不規則な水やりは植物のストレスの原因に。毎日決めた時間に、規則正しくやるようにしましょう。



アブラムシが好むソルゴやセンチュウの嫌うマリーゴールドを植えてなすを害虫から守る



めしべはなすの調子をはかるバロメータ
元気ななすはめしべが長い

江戸東京野菜をもっと知ろう!!

平成25年江戸東京野菜コンシェルジュ育成講座・総合コース

江戸東京野菜コンシェルジュとは、江戸東京野菜に関する知識や美味しい食べ方などを身に付け、そのPRを通じて食育活動や東京の農業振興に一役買う案内人のこと。年に数回、1回完結の入門編も開催。

開催日：2013年11月9日(土)、16日(土)、23日(土)の全3回
会場：東京アグリパーク(渋谷区代々木2-10-12 JA東京南新宿ビル3F)
アクセス：JR新宿駅南口より徒歩5分
問い合わせ・申し込み：edocon831@amil.plala.or.jp

なすづくりの達人・星野直治さん(星野農園園主/三鷹市)



農林水産大臣賞をはじめ多数の受賞歴をもつなすづくりの第一人者。たった200粒の寺島なすの種から接ぎ木をした丈夫な苗をつくり、栽培指導までをサポートすることで、江戸東京野菜復活を陰で支えた。もともと新しいことに挑戦するのが好き。ノウハウは誰にでも惜しみなく伝え、週末には農業体験を求めるボランティアも受け入れる。星野さんのなすは、築地市場からわざわざ集荷にくるほどの人気という。

江戸東京・伝統野菜研究会代表 大竹道茂氏インタビュー

種で命をつないでいくことの意味

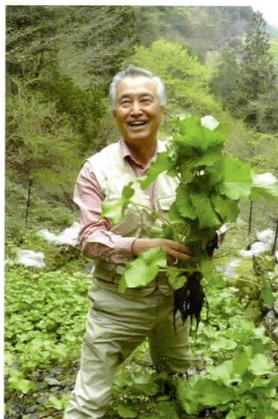
なぜ、今伝統野菜なのか。江戸東京野菜の仕掛け人・大竹道茂さんに、伝統野菜の背景にある歴史や意味、復活にかける熱い思いについてお話をうかがいました。

◆なぜ伝統野菜を復活させるのですか？

昭和40年頃にはじまった指定産地制度により、品質を揃えやすく流通に向いた種（F₁※注1）の開発が主流になったことで、伝統野菜をつくる農家は激減していききました。固定種※注2の伝統野菜は大きさや形を揃えづらいという難点があり、流通させることを考えると、ロスが大きいためです。

種は、貴重な遺伝子資源。これは、その時代の人たちの必要に応じて利用されるべきで、（固定種をつくらなくなることで）遺伝子資源そのものをなくしてしまつては、どうしようもありません。

東京は地形の多様性に富み、標高2017メートルの雲取山では奥多摩わさびがつくられ、洋上1000キロの小



奥多摩わさびの収穫

笠原では亜熱帯の農業がおこなわれています。江戸東京野菜は、この風土や生活に合わせてつくられてきたものです。また、ひとつひとつの伝統野菜に、8代將軍吉宗が江戸川のほうに鷹狩に行ったときに出された江戸雑煮に入っていた青菜を、地名の「小松川」から「小松菜」と名付けた：といった物語があります。

◆江戸東京野菜は、どのような復活を遂げてきたのでしょうか？

平成9年、JAの記念事業として、都内50カ所に、かつてその土地でつくられていた作物について紹介する「江戸東京農業の説明板」を設置しようという私の企画が採用されました。

そのうちの1枚に、江東区亀戸の香取神社に設置した「亀戸大根」の説明板があったのですが、それをみた商店街の人たちが、「亀戸大根で町起こしをしよう」ということで、区内の小中学校に亀戸大根の種を配布、栽培をはじめたのです。

翌年3月に、子どもたちが収穫した亀戸大根を香取神社に持ち寄り、収穫祭がおこなわれました。この祭りは亀戸大根の別名「おたふく大根」「おかめ大根」に

因み「福分け祭」と名づけられ、以来十数年続いています。最初に亀戸大根をつくった小学生は成人して、なかには親になつている子もいる。つまり、歴史がひとつ次の世代に伝えられたということ



香取神社でおこなわれた亀戸の小学校の収穫祭

す。このように、伝統野菜をつかった食育活動や町起こしが各地でおこつて、今、ひとつひとつの野菜に光があたつてきています。

◆江戸東京野菜の味は？

僕が一番心配だったのは、復活させた野菜が、おいしくなかったらどうしよう、ということでした。ところが、野菜ソムリエ等50名に寺島なすとふつうの千両なすの食比べをしてもらったら、寺島なすがとても好評だった。それでようやく自信がつかえました。寺島なすには、確かにえぐみもある。でも、加熱するとそれが奥深いうまみに変わるんです。寺島なすを油であげて、しょうゆと酢にちよつと漬けて食べてみてくださいよ。本当にうまいんだから！

◆江戸東京野菜の復活にこめた思いが伝わっているという手ごたえはありますか。

江東区の第五砂町小学校では、栄養士の先生方の指導のもと、栽培している伝統野菜から採った種を、ひとつ下の学年の生徒に伝達するセレモニーがおこなわれています。種をもらった下級生は「いただきます。これから作っていきましょう」と言うんです。これで伝わりますよね。「種を通して、命が次の世代に移り変わるんだ。これが大切なことなんだ」という僕のメッセージを理解して、実践してくれているんですよ。

編集注

※注1 一代雑種（F₁）…すぐれた性質をもち、品質を揃えやすい交配種。ただし、この性質は一代限りとなるため、F₂の作物からは採種せず、その都度、F₁の種を購入する。

※注2 固定種…固定された形質が親から子へ受け継がれる種。自家採種でつくり続けることができる。

大竹道茂（おおたけ みちしげ）



昭和19年東京生まれ。JA東京中央会で平成元年より江戸東京野菜の復活に取り組み、江戸・東京の農業説明板を企画、都内に50本を設置。農林水産省選定「地産地消の仕事人」、江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会会長、フードボイス評議員、NPO子どもの食育推進協会理事、NPOミューゼタグリ理事「食と農の応援団」（農文協）団員、江戸東京野菜推進委員会（JA東京中央会）委員、江戸東京野菜普及推進連絡協議会（築地）顧問、小金井市・江戸東京野菜でまちおこし連絡会会員をはじめ役職多数。

著書に『江戸東京野菜 物語篇』、監修『江戸東京野菜 図鑑篇』（ともに農文協）など。

大竹道茂の江戸東京野菜ネット：http://fv1.jp/chomei_blog/?author=5

江戸東京野菜通信：<http://edoyasai.sblo.jp/>