



東京

ゆかり



東京ゆかりの
美味を
ピックアップ!

伝統の特産品からニューフェイスまで

食 材



図 鑑



日本の中核である東京。

世界中からあらゆる人、物が集まるこの場所では、
現在でも食材が作られています。

今回のフェアには、江戸東京野菜に代表される農産物、
東京湾で獲れる海産物[※]、牛、鶏など都内で生まれた畜産
物が大集合! その貴重な食材と、心を込めて作られている
生産者の方々をご紹介します。

題して“東京食材図鑑”をご覧ください!

※東京都及び千葉県、神奈川県で水揚げされたものを含みます



エキスパートに聞く!

農産

Agriculture

大竹道茂さん

江戸東京・伝統野菜研究会代表



しんとり菜



古くは江戸以前から続く 野菜作りの原点を伝えたい

日本人の味と歴史の原点といえるのが江戸東京野菜だ。だが、それがどんなものか知らない方も多いのではないだろうか。今回は江戸東京野菜研究家の大竹道茂さんにそのあらましを伺った。

「江戸東京野菜とはそもそも江戸時代やそれ以前から東京周辺で生産されていた野菜のことです。東京にも江戸時代から続く農家がたくさんあって、現在でも農作物を作り続けている方がたくさんいらっしゃいます。実は二十数年前、その伝統野菜は絶滅寸前でした。国の指定産地制度によって揃いの良い一代雑種の交配種が普及し、昔からある日本固有の野菜がなくなりつつあったのです。それは江戸だけに限らず、京野菜も加賀野菜もです」

そのような中で、江戸東京の野菜文化や食文化を守ろうと、伝統野菜の復活に取り組んできたのが大竹さんだ。

「日本の中心である江戸の文化と歴史を野菜を通して伝えなければと思っていました。東京では農地も作る人も減ってきています。初めは農家の方に無理を言っ、江戸東京野菜を作ることをお願いしました。さらには啓蒙活動として本を書いたり、伝統野菜の説明板を神社に設置したりと多くの人に知ってもらおうよう努めたのです」

おおたけみちしげ 1944年東京生まれ。89年よりJA東京中央会で江戸東京野菜の復活に取り組み、現在も活動を続ける。「江戸東京野菜 物語篇/図鑑篇」(農山漁村文化協会)など著書多数。江戸東京野菜コンシェルジュ育成協議会会長。



内藤とうがらし



滝野川ごぼう



伝統の土垂



伝統小松菜

その結果、現在では数十軒の農家が江戸東京野菜を生産し、今回のような大きなフェアにも対応することができるようになった。

「江戸東京野菜は40種類ほどあります。代表的なものには内藤かぼちゃ、練馬大根、滝野川ごぼうなどですね。全部に共通する特徴はなんといっても、味が濃いことです。江戸時代の人と同じ品種が食べられます。歴史を感じて、その味を噛み締めただけだとは思いません」

**東京でしか味わえない
東京の『おもてなし』野菜**

まさに歴史ある野菜には次のようなエピソードが詰まっている。

「例えばね。小松菜の名付け親は8代將軍吉宗なんです。吉宗は鷹狩りが好きで、今の江戸川区あたりにお鷹場があったんです。あるとき吉宗が鷹狩りで田んぼの中の古い神社で休憩をした。將軍をもてなすために神主は庭に生えていた菜っ葉を

野菜の濃厚な 旨味を味わうと 江戸が見える

餅のすまし汁に入れて献上した。吉宗はその菜っ葉の味を気に入り名前を聞いたんです。だが、庭に生えているような菜なので、特にない。その場所が小松川の近くだったので、吉宗が小松菜という名を付けただんです」

現在でも江戸川区新小岩の香取神社には小松菜ゆかりの里の石碑が建っている。吉宗が愛した小松菜を食べてみたいが……。

「今、一般的に流通している小松菜は、中国野菜のチンゲン菜とかけ合わせてできた交配種です。伝統小松菜とは姿も味も微妙に違う。伝統小松菜の味は茎がシャッキリしていて、生でもサラダにしてバリバリ食べられます」

また、当時100万都市であった江戸から、全国にひろまった野菜もあるという。

「滝野川ごぼうがそうです。現在の北区の滝野川の辺りで栽培が始まり、水はけの良い関東ローム層と深い黒土の土壌によく合ったんですね。だいたい1メートルほどの長さまで生長します。また滝野川の近

く、巢鴨の旧中山道沿いには作物のタネを専門に扱うタネ屋が立ち並び、『タネ屋街道』と呼ばれていました。そこで『うまい』と評判の滝野川ごぼうも扱われ全国に広まった。まさにごぼうの元祖ですね。伝統野菜は『揃いが悪い』のが特徴で規格重視の今の流通に乗りにくいことから栽培されなくなった野菜です。だから、東京に来て味わってほしいんです。旅をするとその土地でしか味わえないものがあるでしょう。この野菜たちはまさに東京限定の『おもてなし』野菜ですよ。また江戸東京野菜は『生きた文化財』といえます。もし今ここでその種が途絶えたら歴史、文化が語れなくなってしまう。次の時代に伝えることが私達の務めです」

そんな大竹さんおすすめの野菜とは？

「11月なら滝野川ごぼう、伝統の土垂(里芋の一種)、内藤かぼちゃが旬の時期。本当においしいんです。その濃厚な旨味を味わってもらえると、江戸が見えてくると思いますよ」

生産者を訪ねて

Agriculture

内藤かぼちや 内藤とうがらし 品川かぶ

収穫したかぼちやを持つ宮寺さん。「野菜が本来持っている香り、甘み、うまみをぜひ味わってください。大人になると苦味、辛味もおいしいですよ。」



宮寺光政さん

こうして食べる!

スープ、ふかしかぼちや

口当たりがあっさりしているため煮物より、スープやふかした方が旨味が広がる。

自慢の土壌がうま味を濃く野菜を育む。

かぼちやの栄養素で風邪を吹きとばせ



内藤かぼちや



ここから今回のフェアに向けて丁寧に作られた品川かぶが出荷されています。

こうして食べる!

甘酢漬け、粕漬け

かぶが持つ独特の甘みを味わうには甘酢漬けが一番。粕漬けもオススメです。

品川かぶ

カプサイシンが含まれ疲労回復、食欲増進



内藤とうがらし

こうして食べる!

漬物、佃煮

そのものを味わうには漬物がベスト! ペペロンチーノやチョリソーにも合う。

葉っぱの部分にもビタミンC、Aが豊富



「品川かぶの旬も10月下旬から2月ぐらいまでです。北品川の商店街のイベントでは、お饅頭やケーキにして配ったそうですよ。見た目は小さな大根みたいですが、味はまさにかぶです」
初対面では寡黙な印象だった宮寺さんだが、野菜の話になると止まらない。
「内藤とうがらしもね。うちでは漬物にしています。辛い中に甘みがあつておいしいんだよね」
まさに野菜を愛する人の言葉である。

手間をかけて育てた
季節限定の旨味が自慢

JR武蔵野線新小平駅から約3キロ。都内中心部から約1時間の場所に畑と緑が広がっている。ここで江戸東京野菜を生産しているのが宮寺光政さんだ。
「うちは江戸時代から続く農家なんです。子どものころから畑を手伝っていました。私自身はサラリーマン生活を経て、10年ほど前から農家専業です」
東京都の農家に共通しているのが、少量多品目だ。畑の面積が狭いため、いろいろなものを少しずつ作る。そのために手間がかかる。
「それに伝統野菜は現在の品種改良されたものより、育てづらい。どうしても形

が不ぞろいになりますし、病気にも弱い。促成栽培も抑制栽培もできない。でも本当に、季節限定の味になるので旬が楽しめますよ」
内藤かぼちやの旬は冬。10月に収穫しても長期保存がきくので、江戸時代の人でも冬至に内藤かぼちやを食べることができた。かぼちやは緑黄色野菜でベータカロチンやビタミンも豊富。寒い冬を風邪しらずで過ごすためにみんな内藤かぼちやを食べていたのだ。
「ひと月、ふた月置いておいたほうがでんぶん質が糖化して甘みが増すんです。昔の人は知っていたんですね」
シヤキシヤキの品川かぶと
甘辛い内藤とうがらし

食物繊維たっぷりで
がん予防にも効果的

こうして食べる!

煮物、きんぴら

一般的なものより香りが高いので、煮物、きんぴらなどにするとより旨味が分かる。

滝野川ごぼう



芋なのに低カロリーで
ビタミンもたっぷり

伝統の土垂



こうして食べる!

煮物

納豆とは違った野菜のねばり
気の食感を味わうには煮崩れ
しにくい土垂が一番。

滝野川ごぼう 伝統の土垂

100年以上受け継がれた 伝統の土垂を守り続ける

「ウチの伝統の土垂はもう、100年以上
ものですね」

土垂とは関東地方で栽培される里芋の
ことである。14代、200年以上続く農
家の家系・岸野昌さんのタネ芋はその伝
統をつないでいる。その年に収穫され
たもので一番いい芋を次の年にまた植えるの
で、それぞれの農家に、伝統の土垂が伝
わっているのだ。

「土垂は、ねっとりリネバナバした食感が
特徴です。それもこの土が作ってくれ
るんですね。この辺りは火山灰が降り積も
った土地が雑木林だったところ。そこを開
墾したらしく『黒ボク土』といえます。水
はけも良く農業に向いています」
岸野さんの専門知識が豊富なのは農業
を始める前に農協に勤めていたからだ。



ごぼうは保存性も高く、定期
的に出荷できるのが強み。11
月から1月が旬。



ごぼうを掘り出すために、先に機械で深い溝
を掘る。溝に入りスコップで掘る。

「家に畑はありましたが、勉強もしたかつ
たんですね。農業をやり始めたころは新
しいことが好きで、ミニ白菜やスイート
キャベツも作っていました。5年ほど前、
先輩に江戸東京野菜のタネをいただいた
伝統野菜も作り始めたんです」
現在は20種類ほどの野菜を生産してい
る。滝野川ごぼうの収穫風景を見学させ
てもらった。

「1メートル以上に育つので、機械がない

収穫したての滝野川
ごぼうの立派なこと!
さらに栽培にもこだわ
りがあり「ウチの野菜
はすべて井戸水を使っ
て育てています」
とのこと。

岸野昌さん



「ウチの土垂は、エビ型、丸型、俵
型の3種類が混ぜてできるんでき
よ。味は一緒です」。

と掘るのが大変です。ごぼうが植わって
いる横を深く掘って、そこからは手作業。
ごぼう棒と呼ばれる棒とスコップで傷つ
けないように慎重に取り出します」

大物になると1本掘るのに20〜30分か
かる。本当に農業とは繊細で大変な作業
なのだ。そんな岸野さんの目標は?

「6年後に東京オリンピックがあります
ね。日本人にはもちろん、世界の人にも
日本の野菜を知ってもらいたいですね」
このフェアでも金メダル級の野菜を提
供してくれる。

ビニールハウスいっぱい
に広がるしんとり菜と
伝統小松菜。「毎日自分
でも食べられるぐらいお
いしい野菜を作ってい
ます」と矢ヶ崎さん。

矢ヶ崎宏行さん



ひと株ずつ丁寧に収穫する。意外に深く
まで強く根が張っている。

しんとり菜 伝統小松菜

ビタミンCも多く含み
免疫力アップに役立つ



しんとり菜

こうして食べる!

味噌汁、鍋物、サラダ

矢ヶ崎さんは毎日味噌汁に入
れているが、鍋物やドレッシング
と一緒に生でも食べられる。

ほうれん草の5倍の
カルシウムの緑黄色野菜



伝統小松菜

こうして食べる!

煮物、炒め物、ナムル

えぐ味が少ないので厚揚げと
煮たり、お肉と炒めても。ナム
ルは酒のつまみに最適。

「自分に合う野菜を探し
片っ端から作っちゃった」

しんとり菜の由来は、芯の部分を摘み
取り、お吸い物に使っていたことからだと
いう。

農業歴28年の矢ヶ崎宏行さんは、毎日
味噌汁に入れて食べている。

「色味もキレイでサラダにも使える。クセ
がなくおいしいですよ。ウチはハウスが
あるので、安定して一年中収穫できますね。
ただ育ちすぎると、葉も大きくなりすぎ
て、味も落ちちゃう。そうなるので捨てち
やいます」

矢ヶ崎さんの野菜に対するこだわりは
は並々ならぬものがある。

「葉の野菜には虫喰いも多いんですよ。で
も伝統野菜には、使える農薬が少なくい
ですね。それならハウス全体を虫除け対
策で囲っちゃって農薬の回数を減らそう
とか」

普段はルッコラ、伝統小松菜などの葉
もの野菜を中心に生産をし、レストラン
に卸すことも多い矢ヶ崎さん。江戸東京



10棟を超えるビニールハウスが立ち並ぶ敷地内。その中には自分の趣味用のハウスも
あり、そこではのらぼう菜、下山千歳白菜の苗が置かれていた。

野菜の栽培を始めて10年ほどになる。

「江戸東京野菜コンシェルジュという講習
会に行ってみたんです。そこで初めて伝
統野菜の歴史を知りました。復活の手伝
いがしたいと思い、自分に合うものを探す
ために、全部片っ端から作ってみました。
すると欲しがる人がいるからやめられな
くなっちゃった(笑)」

「冗談めかして語る矢ヶ崎さんだが、子供
たちの食育のために実際に「現物」を見せ
ることも必要と、江戸東京野菜を作り続け
ている。

ハウス栽培で安定供給 朝採り野菜にも対応

「伝統小松菜は『えぐ味がなくて、おいし
い』と評判ですね。生でも食べられますよ。
味はいいんだけど、形が不ぞろい。そのせ
いでスーパーにはたまに断られることもあ
るんです」

出荷の作業を体験させてもらったのだ
が、刈り入れ、土の付いた根を切り、洗い、
荷造り(梱包)する。見た目の美しさにも
気を遣う大変な作業だ。

亀戸大根

消化を助ける酵素が
たっぷり入っている

こうして食べる!

漬物、味噌汁、炒めもの

江戸時代は浅漬、漬物への活用が多かった。味噌汁やツナ缶と炒めても美味。

「消費者のことを考えながら
心から農業を楽しんでいます」

「ウチは江戸時代から続く農家で13代か14代目ですが、父親のころはビニールハウスはまだなくて、プロットコリーやキャベツを作っていました。私は学校を出てすぐに農家になりました。父の跡を継いでからだんだんハウスを増やして、集約農業をするようになりましたね。」

私は新しいものの好きですから、プチヴェール(芽キャベツ)や早稲田みょうが、谷中しょうがを作ったり、麦を植えてみたりといろんなことをしてみました。自分で蒔いたタネとはいえ、種類が多すぎる上に手がかるから、寝る暇もない(笑)。そうだ、亀戸大根もありますよ」

亀戸大根は文久年間(1861)のころから現在の江東区亀戸辺りで栽培され、



亀戸大根の収穫も手作業。細心の注意と根気を要する仕事だ。



亀戸大根もビニールハウスで収穫。「本当は露地栽培もやりたいんです」。

葉の丸さから「お多福大根」とも呼ばれた。粘土質の土壌がマッチして育てやすく、良い肉質の白い大根が取れたという。大きくなくても25センチほど。写真のものは20センチに足りないほどだ。漬物や煮物、炒めてもおいしい。江東区亀戸には下町庶民の味・亀戸大根あさり鍋を復活させた店もある。

入り、おいしくなるので今ぐらいが食べごろですね」
矢ヶ崎さんは取材の際も常に笑顔が絶えない。
「本当に農業を楽しんでいます。農園を見学に来られる方からも「大変そうですね」ではなく『楽しそうですね』と言われます。珍しくて、誰も作っていない野菜に取り組むのが好きなんです。病気にやられたり、土壌を無菌にしたらダメだったりと失敗もありますけど、「来年はどうやるうか」と挑戦する気持ちになります」
その明るく強い気持ちは食べてもらう人を想定しているからだ。
「私は面白い野菜をたくさん作るので消費者の方にも、違いを楽しんでもらえればありがたいです」
研究熱心な農家の方に支えられた江戸東京野菜を心ゆくまで堪能してほしい。

まだある! 東京農産物

奥多摩わさび

古くは江戸時代から生産され、将軍にも献上されていた。当時は奥多摩から運ばれてくる炭俵のすき間にわさびを詰め、筏で下って、はるばる江戸に届いていたという。1500メートルの高地で栽培されるわさびは、他の産地の物と比べ細長く、辛味もキツイ。最近では築地近くの寿司屋でも人気だとか。

八重洲産はちみつ

2013年にミツバチ飼育を通じて八重洲地域を活性化させるプロジェクトが立ち上がった。そして、なんと東京駅前の八重洲ブックセンター屋上ではちみつが収穫されたのだ。ミツバチたちは皇居や日比谷公園に飛んでいき、ソメイヨシノやトチノキから花の蜜を集めてきた。その風味は四季折々に変化する。