

「食宅便」らくらく定期便ご利用者限定会報誌

うまし くに  
【umashi-kuni】

# 美し国

5

May 2021  
vol.72

【特集】時代を越え、今に実る

## 元気を育む 江戸東京野菜

伝統野菜で  
本当の旬を食す /



抽選で  
10名様

今月の  
読者プレゼント /

東京都産のお酢や  
ドレッシングの詰合せ

調味料  
3本セット

※詳しくは7ページを  
ご覧ください!



特集 時代を越え、今に実る

# 元気を育む 江戸東京野菜

近年、全国各地の伝統野菜  
が注目されています。出回る  
のが旬の時期に限られるた  
め、おいしさがギョツと詰まっ  
ているうえに、栄養価も高い  
のが特徴です。今回は、その  
なかでも、東京で栽培される  
「江戸東京野菜」の魅力を紹  
介します。



# 江戸から東京へ 時をつなぐ伝統野菜

参勤交代で運ばれた  
全国の野菜の種

伝統野菜の一つとして東京で栽培されている「江戸東京野菜」。その多くは、江戸時代に作られ始めたといえます。

「江戸東京野菜」の普及に尽力される大竹道茂さんにお話を伺うと、「天正18年（1590年）、徳川家康が江戸へ入府すると、江戸には全国から多くの人が集まってきまし

た。すると、人口増加によって生鮮野菜が不足していきます。

地方の諸大名は、参勤交代のため、二年おきに江戸に居住することが決められていました。ふるさとの味を恋しがった大名達は、故郷から野菜の種を持ち込み、農民を呼び寄せて、下屋敷で野菜を栽培。こうして全国各地の野菜の種が江戸に運ばれ、栽培されるようになったのです。これが後に「江戸東京野菜」と呼ばれる品種のもととなりました」と教えてくれました。

「江戸東京野菜」は、東京都郊外を中心に栽培されています。

時が移り、江戸は東京に。昭和40年代になると、多くの畑があつた東京に変化が訪れます。人口1000万人を超える大都市となった東京では、国の政策によつて農地がビルなどの建物に。「江戸東京野菜」の栽培も打撃を受けることなるのです。

歴史を受け継ぎ未来へ  
伝統野菜を守る取り組み

農地の都市化が進むなか、品種改良された一代交配種（F1種）の種が台頭したことが、追い討ちをかけます。形が均一なF1種と比べると、その土地で代々栽培されてきた野菜はサイズが不揃いで、流通になりづらかったのです。こうした事情から、「江戸東京野菜」は徐々に作られなくなってしまうました。平成元年（1989年）当時、JA東京中央会にいた大竹さんは、このことを農家の方から知らされると、「農家の方が見つけないできた昔ながらの味を途切れさせるわけにはいかない」と、「江戸東京野菜」の普及活動を始めます。試行錯誤を繰り返して、始めたころは15種しか残っていませんでしたが、現在は50種に。今も料理人や各地域の農家の方々と協力しながら、江戸東京野菜の魅力を発信しています。「江戸東京野菜」は、江戸の農業の歴史を伝える意味も果たしているものなのです。

豆知識

江戸の文化を現在に残しているのです。

「江戸東京野菜」の定義とは？

「江戸東京野菜」とは、江戸期から始まる東京の野菜文化を継承するとともに、代々生産してきた種や苗によって栽培されてきた固定種、または従来の栽培法等に由来する野菜と定義されています。JAや農業者で構成される「江戸東京野菜推進委員会」が協議し認定を行います。



©東京都農林水産振興財団

絵画として古くから残されていました。



江戸東京・伝統野菜研究会代表

大竹 道茂さん

2020年、平凡社新書より『江戸東京野菜の物語』が刊行。

四季折々に  
実る

# 江戸東京野菜の数々

江戸から時代を超え、現在の東京に受け継がれた「江戸東京野菜」。各地で栽培される品種の数々を紹介します。

## 平野、山、島まで 東京の風土が育む野菜

かつて江戸市中と呼ばれたのは、現在の東京都より狭い地域でした。しかし、江戸で食された野菜は、市中で栽培された野菜だけではありません。近郊の農村からも野菜が運ばれ、江戸の人々の食を支えました。

こうした背景もあり、「江戸東京野菜」には、かつて江戸と呼ばれた千代田区を中心とした地域以外にも、三多摩地域、島部を含めた地域の伝統野菜が含まれています。

また、現在の東京は、当時「江戸東京野菜」が栽培されていた地域と比べると広大で、海に近い地域には海抜ゼロメートル地帯があり、三多摩地域には中山間地帯、離島には亜熱帯海洋気候に属す地帯もあります。このように多様な気候風土があることが、多品目の野菜が栽培されていることにつながっているのです。



### 【千住一本ネギ】

白い部分が長い根深ネギ。関西から持ち込まれた葉ネギで、砂村（現在の江東区砂町）、千住へと伝わってきた。



### 【馬込三寸ニンジン】

明治期に西洋種の三寸人参が入ってきた後、交雑によって誕生。肩が丸く、ずんぐりして、甘味たっぷり。



### 【寺島ナス】

寺島村（現・東向島）で栽培された卵形の小ぶりのナス。皮が厚く身が詰まっているのが特徴の一つ。



### 【内藤カボチャ】

内藤新宿の名産。縦に深い溝があり、裏から見ると菊のように見える。完熟して褐色になると甘味が増す。



【タケノコ】

江戸時代、薩摩藩主から将軍に献上され、東京全域で栽培されるようになった。江戸時代は目黒が名産地。



【練馬ダイコン】

徳川綱吉の時代、脚気<sup>かっけ</sup>が流行。その際、ビタミン不足を補うために、栽培が命じられたとされる。



【伝統小松菜】

徳川吉宗が西小松川に鷹狩りに来た際に食して気に入り、その地名にちなんで「小松菜」と命名。



【谷中ショウガ】

水に恵まれた谷中で栽培されたショウガ。盆ショウガともいわれ、江戸っ子が真夏の食欲増進のために食した。



【奥多摩ワサビ】

文化文政のころから栽培され、材木いかで多摩川を下り江戸に運ばれた。辛さの中に甘味があり、香りも良い。



【青茎三河島菜】

江戸時代初期、三河から持ち込まれ、現在の荒川区三河島中心に栽培された。背丈60センチを超えるものも。



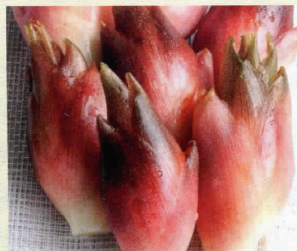
【馬込半白キュウリ】

半分は白く、半分は薄い緑の二色のキュウリ。青くさはなく、白瓜のような柔らかな歯触りがある。



【ノラボウ菜】

寒さに強く、育てやすいことから、天明天保の飢饉で人々を救ったことで知られる。茎が柔らかく、ビタミンCが豊富。



【早稲田ミョウガ】

江戸時代から大正時代に掛けて、早稲田周辺で栽培された。大振りて赤みが強く、薬味として愛用された。



【川口エンドウ】

現在の八王子市北西部で栽培されていたキヌサヤエンドウの在来種。高台を利用して栽培された。



【東京ウド】

光の当たらない場所で栽培した白くて柔らかなウド。幕末に吉祥寺でウドの栽培が始まり、北多摩一円が産地に。



【内藤トウガラシ】

甲州街道1番目の内藤新宿(現在の新宿区)で栽培された唐辛子。江戸っ子好みの唐辛子の材料になった。



元気を生み出す

「旬の野菜の魅力」

栄養価も最大に旬の野菜が体に良い理由

品種改良が進み、多くの野菜は一年中食べられるのが当たり前になりました。ですが、本来野菜は、限られた旬の時期にしか収穫できないものです。旬とは、野菜が一番成長する、一番元気な時季のこと。成長するために、元気の源である良質な栄養分を蓄えているので、栄養価も旬の時季に最大になります。逆に季節外れの野菜は栄養価が少なくなります。栄養の面から考えても、本来の旬の時季に収穫された野菜を食べることが大切なのです。

「江戸東京野菜」のなかには、江戸ゆかりの産地名がつく野菜もあります。また、F1種の野菜とは違い、形もさまざま。その多様な味わいも、「江戸東京野菜」の魅力です。



素材の良さを引き出すのが腕の見せ所です。



野菜本来の味を生かすようにしています。

／江戸東京野菜の

# 自然に生まれた 魅力を味わう

食材としての「江戸東京野菜」にはどんな魅力があるか、東京の地産地消にこだわるフレンチレストラン「ミクニマルノウチ」で話を伺いました。

## 東京の風土が育んだ 伝統野菜の多彩な特徴

東京・丸の内到店を構える「ミクニマルノウチ」。生花が彩る、洗練された空間で供されるのは、東京の地産地消に徹底的にこだわったナチュラルフレンチです。「江戸東京野菜」をはじめとした東京産食材と、食べられる花「エディブルフラ

ワー」を組み合わせた、野菜が主役の独自の料理が味わえます。

料理に使う野菜はほぼ全てが東京産の露地物です。ランチ時には、農家でその日の早朝に収穫された野菜がテーブルに上ります。

「今、市場に出回る野菜のほとんどは、食べやすいように品種改良されたものです。それらと比べると、品種改良されていない『江戸東京野菜』は、旬の時期が短く、えぐみがあったり、皮が厚く調理がしにくかったりといった特徴があります。そこを欠点と捉えず長所と考え、あえて濃い味付けにしたり、えぐみを抜いたりすることはせずに、『素材が生きるように、野菜の個性に合わせて、調理法を変える』ことを大切にしていきます。『江戸東京野菜』の他にも、東京の自然野菜など地場野菜も使い、失われかけていた大切な食文化を守っています」と料理長の黒石智裕さんはお話くださいます。





## 口にしたら人の心を揺さぶる 本物の野菜のおいしさ

「江戸東京野菜」は限られた旬の  
時季しか収穫できず、収穫量の予  
測も難しいそうです。しかし「ミク  
ニマルノウチ」では、農家の方から  
直接連絡をもらい、いつごろ、どん  
な野菜が入るか分かってから、コー  
ス料理のメニューを組み立てるよう  
工夫しています。旬の時季にしか味  
わえない、本物の野菜のみずみずし  
さ、香り高さ、歯触りを味わって  
らいたいです。

「『江戸東京野菜』の魅力は、旬  
の時季に、品種改良されていない本  
来の野菜が持つ素朴な味を口にで  
きることです。昔の野菜を食べたこ  
とのある世代の方は、実際に食べる  
ととても驚かれます。昔食べた野菜  
の味と一緒に涙ぐむ方もいらっ  
しゃいました」。

その時季ならではのほのかな甘  
さ、すっぱさ、青っぱさ。自然に育ま  
れた野性味や豊かな個性を味わう  
のも、「江戸東京野菜」を味わう醍  
醐味なのです。



強い個性も  
江戸東京野菜の  
魅力です。



料理長 黒石 智裕さん

### 江戸東京伝統野菜 東京ウドと富山湾 ホタルイカのサラダ (上)

クセがなく香りが良い東京ウドを、オリーブ油と塩胡椒のシンプルな味付けで。

### 鹿児島県産 鯛のグリル 江戸東京野菜 のらぼう菜のポシェとフリット (左下)

茹でる、揚げるの2つの調理法でノラボウ菜の食感や香りの変化を楽しむ一皿。

### 北海道産 あべ牛のロースト 季節の江戸 東京伝統野菜と清瀬横山園芸のエディ ブルフラワーのメランジェ (右下)

一種ずつ調理法を変えて野菜の持ち味を引き出し、牛ロースト、食用花と混ぜたサラダ。

### ●ミクニ マルノウチ

東京都千代田区丸の内2-6-1  
丸の内ブリックスクエア アネックス2階  
☎03-5220-3921 ①11:00~15:30(LO14:30)、  
17:30~23:00(LO21:00)  
Ⓜ不定休 丸の内ブリックスクエアに準ずる

## 次号予告 美し国6月号 (vol. 73)

### 【特集】今や世界基準の味わい 魅力にとろける 国産チーズ

チーズには、整腸作用があり、  
免疫力向上などの健康効果も  
もたらしてくれます。外国のイ  
メージがありますが、近年、世  
界が日本産に注目。今回は国  
産チーズの魅力に迫ります。



栄養を上手に摂るには  
生野菜が一番

ビタミンC、ビタミン  
B1、ビタミンB2  
などの水溶性ビタミン  
は、茹でると流れ出る  
性質があるので、生野菜で摂  
るのが一番です。加熱する際  
は長く茹でないように注意  
を。トマトやニンジンには、皮に  
栄養が豊富に含ま  
れているので、皮  
ごと利用するのが  
おすすめです。



日清医療食品  
管理栄養士



管理栄養士ひとくちメモ

## 読者 プレゼント

「美し国」読者の皆さま限定で、特集で取材した地域の名産品  
などをプレゼント致します。ぜひ、奮ってご応募ください。

## 東京で見つけた、お土産に したいこの一品

今月のプレゼント 抽選で10名様

## 「調味料3本セット」有限会社 タマ食品

トマトバシルドレッシング、ゆずポン酢、柿酢(各100ml)のセットです。  
商品の詳細・お問い合わせはこちら ⇒ Tel:0428-31-3769



読者プレゼントご希望の方は、  
下記の応募方法にてご応募ください。

●13ページ下の「お茶の間便・趣味の広場  
係行」、もしくは、「クロスワードパズル係行」の  
ハガキに、お名前、年齢、お客様番号等、必要  
事項をご記入の上、ご応募ください(5月31日  
必着)。●応募者多数の場合は、厳正な抽  
選の上、当選者を決めさせていただきます。  
当選者の発表は発送をもって代えさせてい  
たきます。

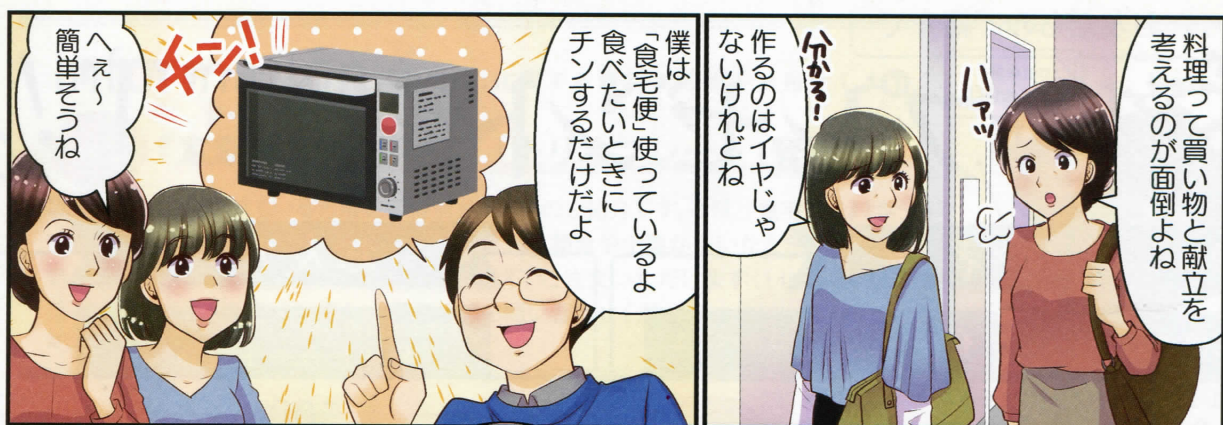
※取得した個人情報は「個人情報保護方針」に  
基づき利用・管理いたします。

※掲載店舗の営業状況については、変更になることがあります。詳しくは各店舗にお問い合わせください。  
※商品の内容は予告なく変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

# お友だち紹介特典

＊ 食宅便をご紹介いただくと、ご紹介者様とお友だちの両方に素敵なプレゼントが届きます！

プレゼントの詳細は裏面をCheck!!



＊お友だちが商品を購入されますとご紹介成立となります。その他詳細は裏面をご確認ください。

郵便ハガキ  
9808783

料金受取払郵便  
仙台中央局  
承 7254  
差出有効期間  
2023年2月  
19日まで  
(切手不要)

宮城県仙台市青葉区一番町4-1-25  
東二番丁スウェービル6階  
日清医療食品株式会社  
「お友だち紹介特典」  
発行

ご紹介者様の記入欄

お名前 \_\_\_\_\_

ご登録電話番号 \_\_\_\_\_

ご希望のプレゼント  
 ①食宅便ポイント2,000円相当ポイント  
 ②オンチャロココラボ缶

お友だちの記入欄

フリガナ \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

生年月日 \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日

お友だちには、「ギフトカード(商品券)500円分」プレゼント  
 ※取得した個人情報(個人情報は「個人情報保護方針」に基づき利用・管理いたします)。  
 ※どちらの記入欄も、必ずご本人様が記入してください。

「記入欄」に必要な事項をご記入ください。

〔注意事項〕●ご紹介いただくお友だちは、「食宅便」を初めてお申し込みいただく方に限らせていただきます。●お友だちは何名でもご紹介いただけますが、ご本人自身の紹介は対象外となります。同居の方のお申し込みは可能です。●おためしセット・健康応援マーケット・食宅便の家電製品は本紹介特典の対象外となります。