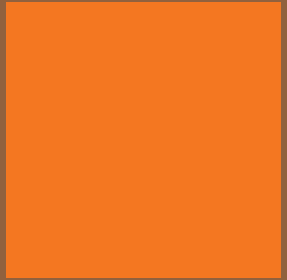
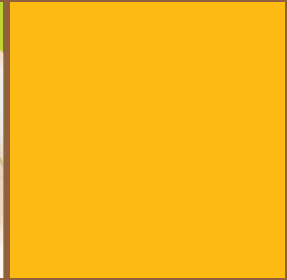
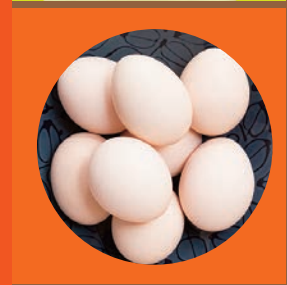
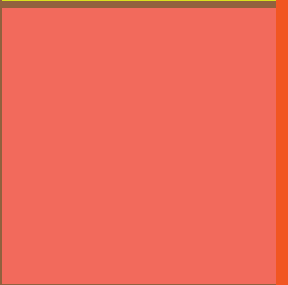
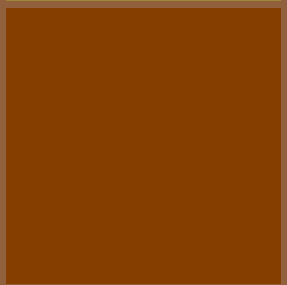
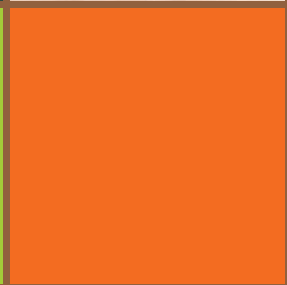
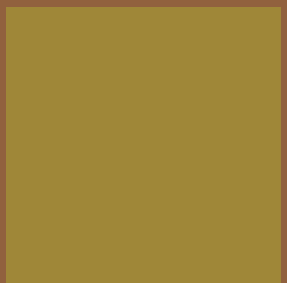
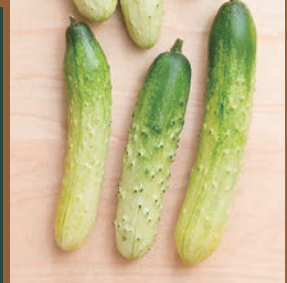
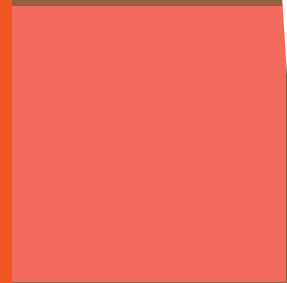
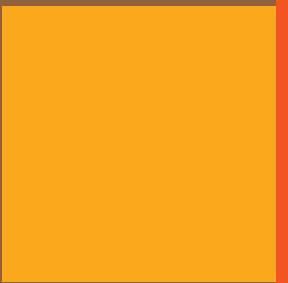


東京都農林水産部 特産食材レシピ



とうきょう
特産食材
レシピ



とうきょう

特産食材 レシピ



東京の特産食材を使用した 家庭料理をご紹介します。

東京では、多摩地域から23区、島しょ地域まで、さまざまな農林水産物が生産されています。

新鮮で安全安心な、都内産農林水産物のおいしさを多くの方々に知っていただくため、食材本来の味や食感などを生かした、ご家庭でも手軽に作れる特産食材を使った料理をご紹介します。また、食材を購入できる場所等もご紹介しています。

今回ご紹介する以外にも、東京の特産食材はまだたくさんありますので、東京の特産食材を使った地産地消の家庭料理をぜひお楽しみください。



とうきょう特産食材レシピ



- 6 — 練馬ダイコンとスモークサーモンのミルフィーユマリネ
- 7 — 馬込三寸ニンジンと木の実のサラダ
- 8 — 亀戸ダイコンと豚バラ肉のミルフィーユ鍋
- 9 — 亀戸ダイコンと豚肉のさっぱり煮
- 10 — 品川カブの炒め煮
- 11 — ごせき（後関）晩生小松菜としめじのおかか和え
- 12 — シントリ菜と豚バラ肉の重ね豆乳クリーム煮
- 13 — シントリ菜と蒸し鶏のサラダ
- 14 — 厚揚げのネギマヨ味噌焼き（**拝島ネギ**）
- 15 — **拝島ネギ**づくしあんかけ
- 16 — 馬込半白キュウリと薬味たっぷり冷や汁
- 17 — 馬込半白キュウリとタコのピリ辛和え
- 18 — マグロのサラダ（**奥多摩わさび**）
- 19 — アボカドとエビのショートパスタサラダ（**奥多摩わさび**）
- 20 — **アシタバ**とじゃこの炒め物
- 21 — **アシタバ**とササミのマヨポン酢和え
- 22 — サツマイモの**レモン**煮
- 23 — **オオサヤエンドウ**のはさみ揚げ



- 24 — **TOKYO X** 冷しゃぶサラダ
- 25 — **TOKYO X** の生姜蒸し
- 26 — 温野菜のエッグソースサラダ（**東京うこうっけい卵**）
- 27 — **うこっけい卵**のプリン
- 28 — **東京しゃも**と野菜のポトフ
- 29 — **サザエ**のガーリックバター焼き
- 30 — **キンメダイ**のアクアパッツァ
- 31 — **キンメダイ**と豆腐の煮付け
- 32 — **くさや**のブルーチーズ和え
- 33 — **くさや**のお茶漬け
- 34 — **メカジキ**の二色胡麻揚げ
- 35 — **奥多摩やまめ**の味噌焼き



- 36 直売所等地図
- 44 東京産農林水産物の産地 MAP
- 46 東京の農林水産物紹介
- 50 とうきょう特産食材使用店登録制度
- 51 島じまん食材使用店登録制度



掲載食材は、入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。特に江戸東京野菜は生産量が少量のため、掲載されている直売所等でも取扱いがないこともありますので、ご了承ください。お買い求めの際は、事前に電話等でご確認ください。



練馬ダイコン

流通時期:11月中旬～2月初旬/主な生産地:練馬区

江戸幕府五代将軍・徳川綱吉がビタミン類の不足による脚気や鳥目を患い、治療のために食したことから栽培を命じたといわれ、大きいものは80cm～1mにもなります。享保年間(1716～1736)には練馬ダイコンの名が定着していきました。



流通時期:11月中旬～12月下旬/主な生産地:大田区、世田谷区

西洋ニンジン「砂村三寸」と「川崎三寸」を交配させ、昭和25年(1950)に種苗名称登録された比較的新しい野菜です。長さ10cmほどで先が丸みを帯びた太くずんぐりとした形が特徴です。煮物はもちろん、生でもおいしく食べられます。

馬込三寸ニンジン



簡単にできて
オードブルやおつまみにぴったり

練馬ダイコンとスモークサーモンのミルフィーユマリネ



ニンジンの優しい甘みとレーズンと木の実が絶妙な味のバランス

馬込三寸ニンジンと木の実のサラダ

【材料】(2人分)

練馬ダイコン…2cm
スモークサーモン…3枚
青ジソ…6枚
A 〓 オリーブ油…適量
〓 ハーブミックス…適量
レモン汁…適量

【作り方】

1. ダイコンは皮をむいてから9枚の薄い輪切りにして、塩をふり5分程置き、しんなりしたら水気を絞る。
2. ダイコンを3枚1組にして、その間に青じそと半分に切ったサーモンをはさみ、味が馴染むまで5～6分置く。
3. 半分に切って器に盛り付け、Aとレモン汁をかける。

●練馬ダイコンの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

① JA東京あおば ファーマーズショップ「にりん草」 ② JA東京あおば 練馬地区アグリセンター ③ JA東京あおば 総合園芸センター「ふれあいの里」 ④ JA東京あおば とれたて村石神井 ⑤ JA東京あおば ファーマーズショップ「こぐれ村」

【材料】(2人分)

馬込三寸ニンジン…1/2本
水菜…1/2株
レーズン…大さじ1
クルミ…20g
松の実…大さじ1
A 〓 オリーブ油…大さじ1
〓 ワインビネガー…小さじ2
塩・こしょう…各少々

【作り方】

1. ニンジンはせん切り、水菜はざく切りにする。
 2. あらかじめ合わせておいたAで①とレーズン、クルミ、松の実をあえ、冷蔵庫で冷やして味を馴染ませてから食べる。
- *クルミは大きければ手で適当な大きさに割る。

●馬込三寸ニンジンの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

⑥ JA東京中央 ハウジング馬込店 ⑦ JA東京あおば ファーマーズショップ「こぐれ村」

亀戸
ダイコン

流通時期:10月中旬～4月中旬/主な生産地:葛飾区

根が30cm程度の短いダイコンで、先がくさび状に尖っているのが特徴。文久年間(1860～1864)の頃から昭和初期まで、亀戸香取神社周辺で栽培されていました。根も茎も葉もクセがなく、シャキシャキとした食感で浅漬けにすると格別です。



亀戸
ダイコン



柔らかく煮た亀戸ダイコンと豚バラ肉の甘みが体に染みわたります

亀戸ダイコンと豚バラ肉の
ミルフィーユ鍋



切り方を変えるだけで、ワンランクアップのメニューに変身!

亀戸ダイコンと豚肉の
さっぱり煮

【材料】(2人分)

- 亀戸ダイコン (葉付き) …1本
- 豚バラ肉 (TOKYO Xでも可) …200g
- A だし汁…3カップ
- 醤油…大さじ1
- みりん…大さじ1
- ゴマだれ…適量

【作り方】

1. ダイコンは皮をむいて5mm幅の輪切り、葉はよく洗ってからざく切り、豚バラ肉は食べやすい長さに切る。
2. 鍋にダイコンと豚バラ肉を円を描くように交互に並べ、真ん中にざく切りした葉を入れ、Aを入れて煮る。
3. ゴマだれなどにつけて食べる。

【材料】(2人分)

- 亀戸ダイコン (葉付き) …1/2本
- 豚薄切り肉 (TOKYO Xでも可) …100g
- だし昆布…10cm角
- 水…500ml
- 柚子ポン酢…適量

【作り方】

1. ダイコンは3～4等分に切って皮をむき、ピーラー又はスライサーなどで帯状にする。ダイコンの葉はざく切りにする。
2. 鍋に水とだし昆布を入れて煮立て、①と豚薄切り肉を入れてダイコンが柔らかく透き通るまでゆっくり煮る (アクは取る)。
3. 柚子ポン酢などで食べる。

● 亀戸ダイコンの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

⑧ JA 東京みどり ファーマーズセンターみのーれ立川 ⑨ JA 東京みらい みらい東村山新鮮館 ⑩ JA 東京みら

い みらい東久留米新鮮館

品川カブ

流通時期:10月中旬～2月上旬/主な生産地:品川区

一般的なカブのように丸みを帯びておらず、大根のような細長い形をしています。滝野川周辺(現在の北区)でも栽培され、「滝野川カブ」とも呼ばれていました。明治時代以降は栽培が途絶えていましたが、現在は品川区内の有志の人たちが栽培に取り組み、地元のイベントなどで紹介されています。



流通時期:10月中旬～4月初旬/主な生産地:江戸川区

江戸幕府八代将軍・徳川吉宗が鷹狩りに出かけた際、小松川村(現在の江戸川区)で休息し、接待役を務めた亀戸香取神社の神主が、青菜を彩りにあしらった餅のすまし汁を差し出しました。それを将軍がいたく気に入り、この菜を地名にちなんで「小松菜(コマツナ)」と命名されたと伝わっています。

ごせき
(後関)
晩生小松菜
(伝統小松菜)



肉厚な品川カブは、炒め煮でうま味も増し油揚げも加えてお腹も満足

品川カブの炒め煮



えぐみが少なく優しい味わいのごせき晩生小松菜はシンプリな味付けでOK

ごせき(後関)晩生小松菜 としめじのおかか和え

【材料】(2人分)

品川カブ(葉付き) …中1本
油揚げ…1枚
ごま油…適量

A だし汁…200ml
醤油…大さじ2
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ1

【作り方】

1. カブはひと口大に切り、葉はざく切り、油揚げは細切りに切る。
2. 鍋にごま油を熱してカブと油揚げを入れて炒める。
3. 全体に油がまわったらAを加え、カブが柔らかくなったら葉を加えて軽く火を通す。

●品川カブの取扱いのある直売所等

●都内直売所等(時期、生産状況による)

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

【材料】(2人分)

ごせき晩生小松菜…100g
シメジ…100g

A だし汁…大さじ1
ポン酢醤油…大さじ2
削り節…適量

【作り方】

1. 小松菜はサッと下ゆでして3～4cmの長さに切る。シメジも小房に分けて下ゆでする。
2. ①をAで和える。
*梅肉を入れてもおいしいです

●ごせき晩生小松菜の取扱いのある直売所等

●JA東京みどり ファーマーズセンターみのーれ立川 ●JA東京みらい みらい東久留米新鮮館

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

シントリ菜

流通時期:10月中旬～3月中旬/主な生産地:江戸川区、葛飾区、足立区、小金井市
漢字では「苾取菜」と書き、「ちりめん白菜」とも呼ばれています。昭和40年代に盛んに栽培され、苾はシャキシャキ、葉はやわらかく口当たりがよいことから、当時はチンゲン菜に代わる野菜として、中華料理の炒め物やスープに重宝されました。



シントリ菜



シントリ菜と豚肉の
うま味を豆乳クリームの
優しい味で包みます

シントリ菜と豚バラ肉の 重ね豆乳クリーム煮



食感とマヨ粒マスタードの
風味が前菜や
おつまみにも合います

シントリ菜と 蒸し鶏のサラダ

【材料】(2人分)

シントリ菜…200g
豚バラ薄切り肉 (TOKYO X でも可)
…150g
A 水…100ml
鶏ガラスープの素…小さじ2
B 豆乳…100ml
片栗粉…小さじ2
塩・こしょう…各少々

【作り方】

1. シントリ菜はざく切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切り、鍋に敷き詰めるように交互に重ねていく。
2. Aを入れて一度フタをして中火にかけ、蒸気が出てきたら火を弱めてそのまま10分程蒸し焼きにする。
3. Bの豆乳溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで沸騰させないように煮て、塩、こしょうで味を調える。

【材料】(2人分)

シントリ菜…50g
鶏ムネ肉…1枚
酒…大さじ1
A マヨネーズ…大さじ2
粒入りマスタード…大さじ1
塩・こしょう…各少々

【作り方】

1. シントリ菜はさっとゆでて水気を絞り、小さくざく切りにする。
2. 鶏ムネ肉は耐熱皿にのせ、酒を振りかけてラップをして電子レンジで5分程加熱して、ラップをかけたまま冷ます。
3. ②が冷めたら手でほぐしてボウルに入れ、①とAを加えて和える。

●シントリ菜の取扱いのある直売所等

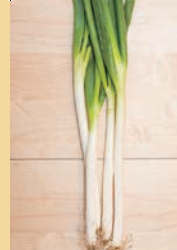
※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

●都内直売所等 (時期、生産状況による)

拝島ネギ

流通時期:12月初旬～3月下旬/主な生産地:昭島市

拝島ネギは、生では辛味が強いですが、熱を加えることで甘味が増すため、鍋料理に最適です。昭和初期に茨城県の水戸から持ち込まれ、作付けが始まった拝島ネギは、平成25年(2013)時点で10名程度が栽培しています。白い根の部分が太めで青い葉の部分はやわらかいのが特徴です。



拝島ネギ



ネギマヨ味噌の香ばしい風味はおかずはもちろんのこと、お酒にも合います

厚揚げの ネギマヨ味噌焼き



ネギ本来の
おいしさが
たっぷり味わえます

あんかけ 拝島ネギづくし

【材料】(2人分)

拝島ネギ…1/3本
厚揚げ…1枚

A 味噌…大さじ1
マヨネーズ…大さじ1
白すりゴマ…小さじ1

【作り方】

1. ネギは粗みじん切り、厚揚げは4～6等分に切る。
2. ボウルにAと①のネギを入れてよく混ぜ合わせる。
3. Aを厚揚げの上のにせ、オーブントースターで5分加熱し、こんがりと焼けたら出来上がり。

【材料】(2人分)

拝島ネギ…1本
鶏挽肉…50g

A 洋風スープの素(顆粒)…小さじ1/2
水…150ml
B 片栗粉…小さじ2
水…小さじ3

【作り方】

1. ネギの白い部分は5cmの長さ、緑の部分は小口切りにする。
2. フライパンに油を入れてネギの白い部分を焦げ目がつくまで焼き、いったん取り出す。
3. 同じフライパンに鶏挽肉とネギの緑の部分を加えて炒め、Aと取り出しておいた②を加えてフタをする。
4. 煮立ってきたら火を止めて、仕上げにBの水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

● 拝島ネギの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

⑨ JA東京みどり ファーマーズセンターみの一れ立川 ⑩ JA東京みどり みどりっ子昭島店

流通時期:5月中旬～7月下旬/主な生産地:練馬区

馬込半白
キュウリ
(馬込半白
節成キュウリ)

上部が緑色で、先に向けてだんだん白くなるこのキュウリは、馬込村(現在の
大田区馬込地区)が発祥。キュウリ本来の風味が強く、みずみずしくパリッ
とした食感があり、古くからぬか漬けに使われてきました。生に味噌を付
けたり、薄切りにしてサラダや和え物にしたりしてもおいしく味わえます。



馬込半白
キュウリ
(馬込半白
節成キュウリ)



薬味たっぷりの冷や汁は
さっぱりと食べやすく、
ご飯や麺にも合います

馬込半白キュウリと
薬味たっぷり冷や汁



グラデーションが綺麗な
キュウリとタコの辛味が
効いた和え物です

馬込半白キュウリと
タコのピリ辛和え

【材料】(2人分)

- 馬込半白キュウリ…1本
- オクラ…2本
- ミョウガ…2個
- 青ジソ…2枚
- A だし汁…400ml
- 味噌…大さじ2
- 白ゴマ…適宜

【作り方】

1. Aをよく混ぜて冷やしておく。
2. キュウリは薄切り、ミョウガは縦半分に切ってから薄切り、青ジソはせん切りにする。
3. オクラは塩をふって手でこすり、熱湯でサッとゆでてから小口切りにする。
4. 食べる直前に①に②と③を加える。

【材料】(2人分)

- 馬込半白キュウリ…1本
- 茹でダコ…100g
- A 酢…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- ごま油…小さじ2
- 醤油…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1
- 白ゴマ…適量

【作り方】

1. キュウリは両はしを切り落といたら、塩をふってまな板の上で板ずりして水洗いをする。
 2. ①を長さ4等分に切り、さらに縦に4等分に切る。タコは乱切りにする。
 3. キュウリとタコをAで和え、最後に白ゴマを軽く混ぜ合わせる。
- *豆板醤の量はお好みで調整してください。

●馬込半白キュウリの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

①JA東京みらい みらい東村山新鮮館 ②JA東京みらい みらい東久留米新鮮館 ③JA東京中央 ハウジング馬込店

アブラナ科の多年草。山間の清流の浅瀬に生育しており、日本では古くから薬用や香辛料として利用されてきました。奥多摩山系から多摩川本流にワサビ田が点在し、奥多摩の清涼な水が育む奥多摩わさびは絶品。香りの高さと粘り気が特徴です。



新鮮なマグロと野菜にはわさびが効いたドレッシングが合います！

マグロのサラダ



パスタ感覚で食べるわさび風味の効いた和風ホットサラダです

アボカドとエビのショートパスタサラダ

【材料】(2人分)

奥多摩わさび…適量

- A
- オリーブ油…大さじ1
 - 酢…小さじ2
 - 醤油…小さじ2
 - 塩…少々

- マグロ赤身刺身用…200g
- レタス…葉2枚
- タマネギ…1/4個
- カイワレ…適量

●奥多摩わさびの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

- ①JAあきがわ 秋川ファーマーズセンター ②道の駅八王子滝山「ファーム滝山」 ●多摩地域のわさび園等

【作り方】

1. マグロは食べやすい大きさに切り、レタスは食べやすく手でちぎり、タマネギは薄切り、カイワレは根元を切り落とす。
2. わさびは茎を取り除いて皮をこそぎ落とし、「の」の字を描くようにすりおろす。
3. ボウルに②とAを合わせ、①を入れて全体を軽く混ぜ合わせる。

*わさびの量は好みで調整してください。

【材料】(2人分)

- A
- 奥多摩わさび…小さじ2
 - 醤油…大さじ1
 - レモン汁…大さじ1/2
 - オリーブ油…大さじ1/2

- むきエビ…50g
- アボカド…1個
- トマト…1個
- ショートパスタ…80g

【作り方】

1. わさびは茎を取り除いて皮をこそぎ落とし、「の」の字を描くようにすりおろし、大きめのボウルにAの残りの材料と合わせてドレッシングを作っておく。
2. むきエビはゆで、アボカドは皮と種を取り除いてざく切り、トマトはヘタを取ってざく切りする。
3. ショートパスタをゆでて①のボウルに加え、②も加えて全体を混ぜ合わせる。

*わさびの量は多めがオススメですが、好みで調整してください。

アシタバ

流通時期：通年／主な生産地：八丈町、三宅村、神津島村、新島村、大島町

セリ科の植物で、今日摘んでも明日には新しい芽が出るほど成長が早いので、「アシタバ」と名付けられました。独特の香りと苦みがありますが、ビタミン類のほか、カロテン、カリウム、鉄分などが豊富に含まれ、健康野菜として注目を集めています。天ぷらやツナマヨ和えでもおいしくいただけます。



アシタバ



多様な料理に使える
アシタバですが炒め物も
オススメ

アシタバと じゃこの炒め物



ほろ苦さも
楽しみたい方には
和え物がオススメ

アシタバとササミの マヨポン酢和え

【材料】(2人分)

アシタバ…200g
じゃこ…大さじ4
ごま油…大さじ1
塩、こしょう…各適量
白ゴマ…適量

【作り方】

1. アシタバは1分ほどゆで、冷水に取って30秒、水気をしっかり絞り3cmの長さに切る。
2. フライパンを軽く熱してごま油を入れ、アシタバの茎の部分とじゃこを入れて炒める。
3. 葉の部分を加えて塩、こしょうで味を調え、最後に白ゴマを加えて混ぜる。

【材料】(2人分)

アシタバ…100g
鶏ササミ肉…2本
A [マヨネーズ…大さじ1
[ポン酢…大さじ1

【作り方】

1. アシタバは1分ほどゆで、冷水に取って30秒、水気をしっかり絞り3cmの長さに切る。
2. 沸騰した湯に鶏ササミを入れて、再沸騰したら火を止めてフタをする。そのまま10分程おき、取り出して粗熱が取れたらほぐす。
3. ①と②とAを混ぜ合わせる。

●アシタバの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

②JA東京島しょ大賀郷店(八丈島) ③ぶらっとハウス ④新島村農業協同組合 ⑤さざなみアグリ直売所

⑦道の駅八王子滝山「ファーム滝山」 ⑧東京愛らんど

レモン

流通時期:小笠原9～11月、八丈町12～2月/主な生産地:小笠原村、八丈町
 現在、小笠原と八丈島で栽培されている品種は「菊池レモン」で、小笠原では、主に青いうちに収穫され、「島レモン」の名前で親しまれています。焼酎の水割りに島レモンを浮かべた「水レモン」が人気。八丈島では樹上完熟させた黄色い「八丈フルーツレモン」として出荷されており、果皮まで食べることができます。



流通時期:12～3月/主な生産地:大島町

火を通して鮮やかな緑色を保つサヤエンドウは、料理に彩りを添えるのにぴったり。サッとゆでてサラダで味わうのもおすすめです。主に大島で生産されるオオサヤエンドウは、長さ10cm以上にもなり、食べごたえがあります。

オオサヤエンドウ



レモンの酸味とサツマイモとレーズンの甘さがグッドなデザート感覚の一品

サツマイモのレモン煮



オオサヤエンドウのおいしさだけでなく、大きさも楽しめる一品

オオサヤエンドウのはさみ揚げ

【材料】(2人分)

レモン(菊池レモン) …1/2個
 サツマイモ…約300g
 砂糖…大さじ2
 レーズン…大さじ1

【作り方】

1. レモンは2～3枚を輪切りにし、残りは果汁を絞っておく。サツマイモは皮つきのまま約1cmの輪切りにしてすぐに水につける。
2. 鍋に水気を切ったサツマイモと浸るくらいの水(分量外)、レモンの輪切りと果汁、砂糖を入れて中火にかける。
3. 煮立ってきたら弱火にして、サツマイモが柔らかくなり水気が少なくなってきたらレーズンを加え、水気がなくなるまで煮る。

*レーズンの代わりに細切りしたニンジンを加えてもOK。

●レモンの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

②JA東京島しょ大賀郷店(八丈島) ④農産物観光直売所 ⑥東京愛らんど

【材料】(10個分)

オオサヤエンドウ…20枚
 ひき肉(豚か鶏)…200g
 A 塩・こしょう…少々
 ごま油…小さじ1
 中華だし…小さじ1
 小麦粉…適量
 B 卵…1個
 小麦粉…大さじ1
 水…50ml
 パン粉…適量
 油(揚げ用)…適量

【作り方】

1. オオサヤエンドウの筋を取る。
2. ひき肉とAを合わせてよくこね、10等分しておく。
3. オオサヤエンドウ2枚で②のひき肉をはさむ。
4. まわりにしっかりと小麦粉→Bの水溶き卵→パン粉をつけて180度の油で5分間揚げる。
5. お好みでソースなどをかけて食べる(中濃ソースかケチャップがおすすめです。)

*水溶き卵の前に小麦粉をしっかりつけないと、あげている途中で衣がはがれてしまいます。

●オオサヤエンドウの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

②ぶらっとハウス

TOKYO X

流通時期:通年/主な生産地:町田市、八王子市、青梅市

優れた肉質をもつ3種の豚を掛け合わせ、東京都畜産試験場で開発。交雑を意味するX(クロス)と、未知の可能性X(エックス)を秘めた東京生まれの豚という意味で「TOKYO X」と命名されました。豚肉に必須の良質な脂肪分を十分に備え、肉質はやわらかくジューシーです。



TOKYO X



野菜やドレッシングなど
アレンジして
いろいろ楽しめます

TOKYO X
冷しゃぶサラダ



いつもの生姜焼きを蒸す
ことで、豚肉のうま味と
柔らかさが引き立ちます

TOKYO Xの
生姜蒸し

【材料】(2人分)

- TOKYO X…150g
- リーフレタス…葉2枚
- 水菜…2株
- ミニトマト…6個
- A だし汁…小さじ1
- 醤油…小さじ1
- 酢…小さじ1
- ごま油…小さじ1
- 白ゴマ…小さじ1
- 梅干し…1個分

【作り方】

1. 豚肉は沸騰した湯に広げながら入れてゆで、火が通ったら水に入れ、すぐにザルに取りしっかり水気を切っておく。
2. リーフレタスと水菜は、食べやすく切って水に放してパリッとさせてから水気を切る。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
3. 器にリーフレタスと水菜を敷いて、豚肉をのせてミニトマトを飾り、Aの梅ゴマドレッシングをかけて食べる。

*ドレッシングは市販品代用可

【材料】(2人分)

- TOKYO X…180g
- 小松菜(ごせき晩生小松菜でも可)…4株
- モヤシ…1/2袋(100g)
- ショウガ…大1かけ
- A だし汁…1/2カップ
- 酒…大さじ2
- 醤油…小さじ1
- ごま油…大さじ1

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさ、小松菜は5cmの長さ、ショウガはせん切りにそれぞれ切る。
2. フライパンにごま油を入れて中火で豚肉を炒め、焼き色がついたら野菜とAを加えよく混ぜ合わせる。
3. ②にフタをして、弱火で2~3分程蒸し焼きにする。

● TOKYO Xの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

④JA町田市 アグリハウス忠生 ⑩JA東京むさし 小平ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」 ⑪JA東京むさし 国分寺ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」 ⑫道の駅八王子滝山「ファーム滝山」 ⑬TOKYO X生

産組合(HP) ●都内精肉店、スーパー、百貨店等

東京
うこっけいの
卵

流通時期：通年／主な生産地：青梅市、立川市、八王子市ほか

肉や骨が黒いという特徴をもつ「烏骨鶏」。江戸時代初期に中国から渡来したとされ、中国や韓国では、薬膳料理の素材として珍重されています。その烏骨鶏を改良し、通常年間50～80個と低い産卵率を、190個程度にまで高めたのが「東京うこっけい」です。卵かけごはんなどで食べても、黄身の濃厚さを味わうことができます。



東京
うこっけいの
卵



半熟卵をソースとして温野菜と焼きポテトに絡めて食べるちょっとイタリアンな一品

温野菜の
エッグソースサラダ



うこっけいの卵、牛乳、砂糖で作るシンプリン濃厚な贅沢プリンで

うこっけいの卵のプリン

【材料】(2人分)

- 東京うこっけいの卵…2個
- キャベツ…葉2枚
- ニンジン(馬込三寸ニンジンでも可)…1/4本
- ブロッコリー…1/4
- ミニトマト…6個
- 皮つき冷凍ポテト…6個
- 塩、粗挽き黒こしょう、オリーブ油…各適量

【作り方】

- 卵はゆでて半熟卵を作り、崩さないように皮をむいておく。
- キャベツは小さめのざく切り、にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分けて下ゆです。ミニトマトはヘタを取り横半分に切る。
- 冷凍ポテトはオーブントースターでカリッと焼き色がつくくらいに焼く。
- ②と③を器に盛り付け、①の半熟卵をのせて塩、あらびき黒こしょうをふってオリーブ油をかけ、卵をつぶしながら食べる。

【材料】(プリン型4個分)

- ～プリン生地～
- 東京うこっけいの卵…50g
- 砂糖…40g
- 牛乳…200ml
- バニラエッセンス…適量
- カラメル

- 砂糖…40g
- 水…大さじ1
- 熱湯…大さじ1

【作り方】

- 小鍋に砂糖と水を入れて中火にかけ、鍋を揺すりながらカラメル色になったら火を止める。熱湯(飛び散るので火傷に注意)を加えて混ぜ合わせ、型に流し入れる。
- ボウルに卵と砂糖を入れてできるだけ泡立てないように混ぜる。
- 沸騰直前まで温めた牛乳を②に少しずつ加えながら混ぜ、バニラエッセンスを加え、漉しながら①の型に静かに流し入れる。
- オーブンの天板に水を張り、③を並べて120度で約25分蒸し焼きにする。粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。

●東京うこっけいの卵の取扱のある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

- ①JAあきがわ 秋川ファーマーズセンター
- ②JAあきがわ 日の出町ふれあい農作物直売所
- ③JA八王子 JA八王子ふれあい市場
- ④JAマイنز マインズショップ西府店
- ⑤JAマイنز マインズショップ多磨店
- ⑥JAマイنز マインズショップ調布店
- ⑦JAマイنز マインズショップ狛江店
- ⑧JA東京みどり ファーマーズセンターみのり立川
- ⑨JA

- 東京みらい みらい東村山新鮮館
- ⑩JA東京みらい 保谷支店農産物直売所
- ⑪JA東京むさし 小平ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」
- ⑫JA東京むさし 国分寺ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」
- ⑬ぶらっとハウス
- ⑭さざなみアグリ直売所
- ⑮道の駅八王子滝山「ファーム滝山」
- 都内百貨店等

東京 しゃも

流通時期：通年／主な生産地：青梅市、あきる野市、立川市ほか

けんか鶏の軍鶏（しゃも）は、胸などの筋肉が発達しており、味も良いことで知られています。この軍鶏に他種の鶏を交配してできたのが東京しゃも。あくまでも東京産にこだわったブランド鶏で、ブロイラーに比べて低脂肪・高タンパクです。



東京都で獲れる最盛期：3～5月／東京海域での分布：利島以北の伊豆諸島

とげのある円錐形をした貝殻をもち、水深10m程度までの岩礁帯に生息しています。磯の香りを楽しめる壺焼きや刺身、酢の物にして味わうことが多く、伊豆諸島では、観光シーズンになると船舶ターミナル付近でサザエの壺焼きを売る屋台が立ち並び、人気を集めています。

サザエ



東京しゃものうま味と野菜の甘味を生かした、シンプルなポトフー

東京しゃもと 野菜のポトフー



ガーリックバターと香ばしい磯の香りが最高です！

サザエの ガーリックバター焼き

【材料】(2人分)

東京しゃも…約250g
タマネギ…1/2個
ニンジン(馬込三寸ニンジンでも可)…1/2本
新ジャガ…1個
クレソン…適量
洋風スープの素(顆粒)…小さじ1
塩、粗挽き黒こしょう…各適量

【作り方】

1. しゃも肉はひと口大に切り、塩(分量外)をふって揉み込み、冷蔵庫に1時間程置く。
2. タマネギはくし形切り、ニンジンは乱切り、新ジャガは皮付きのまま半分に切る。
3. 鍋に500ml(分量外)の湯を沸かし、①を軽く水洗いしてからキッチンペーパーで水気をおさえて入れる。
4. フツフツとしてきたらアクを取り、洋風スープの素と②の野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
5. 仕上げに塩、粗挽き黒こしょうで味を調え、器に盛り付けてクレソンを添える。

*粒マスタードをつけてもおいしいです。

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

●東京しゃもの取扱いのある直売所等

①JAあきがわ 秋川ファーマーズセンター ●都内百貨店等

【材料】(2人分)

サザエ…2個
ニンニク(みじん切り)…1かけ分
オリーブ油…大さじ2
バター…10g
ハーブソルト…少々
醤油…少々
レモン薄切り、チャービル…各適量

【作り方】

1. 鍋にタワシなどできれいに洗ったサザエを入れて、半分の高さまで水を入れ、12～13分中火にかける。
2. ゆで上がったからサザエを取り出す。粗熱が取れたら黒いワタの部分を除き、食べやすく切る。
3. フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて火にかけ、香りが立ってきたらバターと②を加えて軽く炒める。
4. ハーブソルトと醤油を加えてひと混ぜしたら火を止める。
5. サザエの殻に③を盛り付け、レモンの薄切りとチャービルを添える。

*ハーブソルトの分量はお好みで調整してください。

●サザエの取扱いのある直売所等

●都内鮮魚店、スーパー、百貨店等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

キンメダイ

東京都で獲れる最盛期:2~7月/東京海域での主な分布:伊豆・小笠原諸島

キンメダイは赤い体と大きな口、光を当てると金色に輝く大きな目が特徴で、伊豆・小笠原諸島周辺では水深200~800mに生息する深海魚。大きなものでは体長50cm、体重4kgにもなります。刺身や干物等をはじめ、洋風の調理にも合うため幅広く利用されています。特に煮付けは有名です。



キンメダイ



素材のうま味を
味わえる簡単
アクアパッツァです

キンメダイの アクアパッツァ



夕食の定番の煮付けは、
やっぱり脂ののった
キンメダイで決まり！

キンメダイと 豆腐の煮付け

【材料】(2人分)

キンメダイ…1尾

ニンニク…1かけ

A アサリ…10個

ミニトマト…6個

ブラックオリーブ…6個

ケーパー…大さじ1

タイム…1枝

B 白ワイン…100ml

水…200ml

チャービル…適量

オリーブ油…適量

塩、こしょう…各適量

【作り方】

1. アサリは洗って砂抜きしておく。キンメダイはウロコと内臓を取り、塩、こしょうを全体にまぶす。ニンニクはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油と①のニンニクを入れ弱火で炒め、盛り付けた時に上にくる方から焼き、焼き色を付けたら裏面も同様に焼く。
3. ②にAとBを加えてフタをして、時々汁をかけながら15~20分煮込む。
4. キンメダイの身を崩さないように丁寧に器に盛り付け、他の食材も全て彩り良く盛り付けたらチャービルを添える。

【材料】(2人分)

キンメダイ(切り身)…2切れ

木綿豆腐…1/2丁

シシトウガラシ…3本

ショウガの薄切り…2枚

A 酒…大さじ2

醤油…大さじ2

みりん…大さじ1

砂糖…大さじ1

水…100ml

【作り方】

1. 豆腐は4等分、シシトウガラシはヘタを取り、長さを半分にそれぞれ切る。
2. 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったらキンメダイとショウガを入れて、表面が白っぽくなった豆腐を加える。
3. 魚に煮汁をかけながらやや強い弱火で煮汁がなくなるまで煮る。最後にシシトウガラシを入れてひと煮する。

●キンメダイの取扱いのある直売所等

●都内鮮魚店、スーパー、百貨店等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

流通時期:通年/主な生産地:伊豆諸島

全国的に有名な伊豆諸島特産の水産加工品です。干物の一種で、独特のくさや液に漬けてつくります。真空パックや焼きくさや、燻製したものなど、さまざまな形で販売されています。

くさや



くさや



お酒のつまみに
クセ者同士の
最高の組み合わせ!

くさやの ブルーチーズ和え



やみつきになる予感
くさやで作る
お茶漬けはまた格別

くさやのお茶漬け

【材料】(作りやすい量)

- くさや…適量
- ブルーチーズ…適量
- イタリアンパセリ…適量
- クラッカーまたはバゲット…適量

【作り方】

1. くさやは焼いてから、細かく刻む。イタリアンパセリも刻む。
2. ①とブルーチーズをよく混ぜ合わせて、クラッカーなどにのせて食べる。

*焼きくさやの場合は、焼かなくてもOK

【材料】(2人分)

- くさや…適量
- 醤油…小さじ1
- ご飯…茶碗2杯分
- だし汁…約400ml
- わさび(奥多摩わさびでも可)…適量
- 白ゴマ…小さじ1
- 焼き海苔…適量
- ミツバ…適量
- *トッピングはお好みで

【作り方】

1. くさやは焼いてから身をほぐし、醤油を軽く絡める。
2. 器に熱いご飯を盛り付け、くさやをのせてだし汁をかける。さらにわさび、白ゴマ、焼き海苔、ミツバをのせる。

*焼きくさやの場合は、焼かなくてもOK

*だし汁はカツオ、コンブの他にほうじ茶や煎茶などお好みで。

●くさやの取扱いのある直売所等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

◎東京愛らんど ●伊豆諸島の水産物販売店、みやげ店など ●都内鮮魚店、スーパー、百貨店等

メカジキ

東京都で獲れる最盛期:10～11月/東京海域での主な分布:小笠原諸島
 槍のように長く突き出た上あごが特徴で、体長4.5m、体重500kgに達するものもあります。身の色は白く肉質はやわらかで、ステーキやマリネのほか、新鮮なものは刺身として食されます。



東京都で獲れる最盛期:通年/東京海域での主な分布:奥多摩

通常のヤマメは約2年(体長20～30cm)で、産卵して死んでしまうため、塩焼きで食されるのが一般的でした。そこで、奥多摩さかな養殖センターが開発したのが奥多摩やまめです。大型になったことで刺身や寿司ダネ、ムニエルとしても食されるようになりました。

奥多摩やまめ

脂肪が少なく味が淡泊なメカジキに、下味とゴマをつけて揚げたおいしい一品!

メカジキの二色胡麻揚げ



塩焼き以外に味噌焼きもなかなかいけます!

奥多摩やまめの味噌焼き



【材料】(2人分)

メカジキ…2切れ

A 醤油…大さじ1

酒…大さじ1

みりん…小さじ1

ショウガ汁…小さじ1/2

B 片栗粉…大さじ2

水…大さじ3

白、黒ゴマ…各適量

【作り方】

1. メカジキはひと口大に切り、合わせたAに15分程漬けておく。
2. ①の汁気をキッチンペーパーでおさえ、Bの水溶性片栗粉をつけ、白ゴマと黒ゴマを半量ずつ全体にまんべんなくまぶす。
3. 中温(170度)の油でカリッと揚げる。

●メカジキの取扱いのある直売所等

●都内鮮魚店、スーパー、百貨店等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

【材料】(2人分)

奥多摩やまめ…2尾

A 味噌…大さじ1

みりん…大さじ1

酒…大さじ1

細ネギ…適量

青ジソ…2枚

【作り方】

1. やまめは塩をふってぬめりを取り、水洗いをする。さらにウロコと内臓を取り除き、水で洗い流しキッチンペーパーで水気をおさえる。
2. 細ネギと青ジソはそれぞれ粗みじん切りにする。
3. Aと②を混ぜ合わせ、やまめの腹の部分に詰め込み、グリルなどで両面こんがり焼く。

*半身に切って塗って焼いてもOK。

●奥多摩やまめの取扱いのある直売所等

●多摩地域の養魚場等

※入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。

とうきょう特産食材 直売所等地図

【特産品入手に関してのご注意】

掲載食材は、入荷状況により旬の時期でもお取り扱いがない可能性があります。
特に江戸東京野菜は生産量が少量のため、
掲載されている直売所等でも取扱いがないこともありますので、ご了承ください。
お買い求めの際は、事前に電話等でご確認ください。

① JAあきがわ 秋川ファーマーズセンター

住 所	東京都あきる野市二宮811
T E L	042-559-1600
営業時間	午前9時～午後5時
定休日	年末年始
取扱いのある特産品	東京しゃも 東京うこっけい卵 奥多摩わさび



② JAあきがわ 日の出町ふれあい農作物直売所

住 所	東京都西多摩郡日の出町大久野17-2
T E L	042-597-0010
営業時間	午前9時～午後5時
定休日	年末年始
取扱いのある特産品	東京うこっけい卵



③ JA八王子 JA八王子ふれあい市場

住 所	東京都八王子市大和田町5-15-3
T E L	042-642-3885
営業時間	午前8時30分～午後4時30分
定休日	年末年始
取扱いのある特産品	東京うこっけい卵



④ JA町田市 アグリハウス忠生

住 所	東京都町田市忠生3-7-18
T E L	042-792-2711
営業時間	午前9時30分～午後6時
定休日	日曜
取扱いのある特産品	TOKYO X



⑤ JAマインズ マインズショップ西府店

住 所	東京都府中市分梅町3-65-1
T E L	042-360-8911
営業時間	午前9時～午後6時 (日曜・祝日：午後1時迄)
定休日	年末年始
取扱いのある特産品	東京うこっけい卵



⑥ JAマインズ マインズショップ多磨店

住 所	東京都府中市白糸台1-11-10
T E L	042-336-1541
営業時間	午前9時～午後5時 (土曜：正午迄)
定休日	日曜・祝日 年末年始
取扱いのある特産品	東京うこっけい卵



7 JAマイズズ マイズズショップ調布店

住 所	東京都調布市国領町7-30-11
T E L	042-486-1585
営業時間	午前9時～午後5時
定休日	日曜・祝日 年末年始
取扱いの ある特産品	東京うこっけい卵



11 JA東京みらい みらい東村山新鮮館

住 所	東京都東村山市本町1-16-5
T E L	042-393-5324
営業時間	午前9時～午後4時30分
定休日	日曜・祝日 年末年始
取扱いの ある特産品	亀戸ダイコン 馬込半白キュウリ 東京うこっけい卵



8 JAマイズズ マイズズショップ狛江店

住 所	東京都狛江市東和泉1-2-19
T E L	03-3488-3435
営業時間	午前9時～午後6時 (日曜・祝日:午後5時迄)
定休日	年末年始
取扱いの ある特産品	東京うこっけい卵



12 JA東京みらい みらい東久留米新鮮館

住 所	東京都東久留米市幸町3-7-2
T E L	042-475-0022
営業時間	午前9時～午後4時30分
定休日	日曜・祝日 年末年始
取扱いの ある特産品	亀戸ダイコン 馬込半白キュウリ ごせき晩生小松菜



9 JA東京みどり ファーマーズセンターみのーれ立川

住 所	東京都立川市砂川町2-1-5
T E L	042-538-7227
営業時間	午前10時～午後6時 (11月～3月:午後5時迄)
定休日	年末年始
取扱いの ある特産品	亀戸ダイコン 拝島ネギ ごせき晩生小松菜 東京うこっけい卵



13 JA東京みらい 保谷支店農産物直売所

住 所	東京都西東京市泉町2-1-27
T E L	042-421-6479
営業時間	午前9時～正午
定休日	月・水・木・土・日曜 年末年始
取扱いの ある特産品	東京うこっけい卵



10 JA東京みどり みどりっ子昭島店

住 所	東京都昭島市玉川町5-16-17
T E L	042-543-8989
営業時間	午前9時～午後3時
定休日	土曜・日曜・祝日
取扱いの ある特産品	拝島ネギ



14 JA東京むさし 小平ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」

住 所	東京都小平市小川町2-1827
T E L	042-348-7244
営業時間	午前9時～午後5時
定休日	3月・9月の最終平日 年末年始
取扱いの ある特産品	TOKYO X 東京うこっけい卵



15 JA東京むさし 国分寺ファーマーズ・マーケット「ムーちゃん広場」

住 所	東京都国分寺市東恋ヶ窪4-23-8
T E L	042-324-2115
営業時間	午前10時～午後5時
定 休 日	3月・9月の最終平日 年末年始
取扱いのある特産品	TOKYO X 東京うこっけい卵



19 JA東京あおば 総合園芸センター「ふれあいの里」

住 所	東京都練馬区桜台3-35-18
T E L	03-3991-8711
営業時間	午前10時～午後5時
定 休 日	火曜（祝日の場合は営業）
取扱いのある特産品	練馬ダイコン



16 JA東京中央 ハウジング馬込店

住 所	東京都大田区南馬込5-39-3
T E L	03-3777-5181
営業時間	午前9時～午後4時
定 休 日	月曜・土曜・日曜
取扱いのある特産品	馬込三寸ニンジン 馬込半白キュウリ



20 JA東京あおば とれたて村石神井

住 所	東京都練馬区石神井町5-11-7
T E L	03-3995-3132
営業時間	午前9時～午後4時30分
定 休 日	祝日
取扱いのある特産品	練馬ダイコン



17 JA東京あおば ファーマーズショップ「にりん草」

住 所	東京都板橋区高島平3-12-20
T E L	03-3975-2189
営業時間	午前10時～午後5時
定 休 日	日曜・祝日
取扱いのある特産品	練馬ダイコン



21 JA東京あおば ファーマーズショップ「こぐれ村」

住 所	東京都練馬区大泉学園町2-12-17
T E L	03-3925-3113
営業時間	午前10時～午後5時
定 休 日	水曜
取扱いのある特産品	練馬ダイコン 馬込三寸ニンジン



18 JA東京あおば 練馬地区アグリセンター

住 所	東京都練馬区春日町1-17-34
T E L	03-3999-7851
営業時間	午前9時～午後4時30分
定 休 日	土曜・日曜・祝日
取扱いのある特産品	練馬ダイコン



22 JA東京島しょ大賀郷店（八丈島）

住 所	東京都八丈島八丈町大賀郷1番地
T E L	04996-2-1225
営業時間	午前9時～午後4時30分
定 休 日	土曜・日曜・祝日
取扱いのある特産品	アシタバ レモン（八丈フルーツレモン）



23 ぶらっとハウス

住 所	東京都大島町岡田字新開87-1
T E L	04992-2-9233
営業時間	午前9時～午後4時
定 休 日	年末年始
取扱いの ある特産品	アシタバ オオサヤエンドウ 東京うこっけい卵



27 道の駅八王子滝山「ファーム滝山」

住 所	東京都八王子市滝山町1-592-2
T E L	042-696-1205
営業時間	午前9時～午後9時
定 休 日	年中無休
取扱いの ある特産品	奥多摩ワサビ アシタバ TOKYO X 東京うこっけい卵



24 新島村農業協同組合

住 所	東京都新島村本村1-5-9
T E L	04992-5-0046
営業時間	午前8時30分～午後5時30分 (冬季：午後5時迄) 土曜：午前8時30分～正午
定 休 日	日曜・祝日
取扱いの ある特産品	アシタバ



28 東京愛らんど

住 所	東京都港区海岸1-12-2竹芝客船ターミナル内
T E L	03-5472-6559
営業時間	午前9時～午後10時30分
定 休 日	年中無休
取扱いの ある特産品	アシタバ レモン くさや



25 さざなみアグリ直売所

住 所	東京都神津島村1745-1
T E L	04992-8-0003
営業時間	午前8時30分～午後5時
定 休 日	土曜・日曜・祝日
取扱いの ある特産品	アシタバ 東京うこっけい卵



29 TOKYO X生産組合HP

U R L	http://tokyox.net/tokyox5.html ※こちらのホームページにTOKYO Xの都内取扱店が紹介されています。
-------	--

26 農産物観光直売所

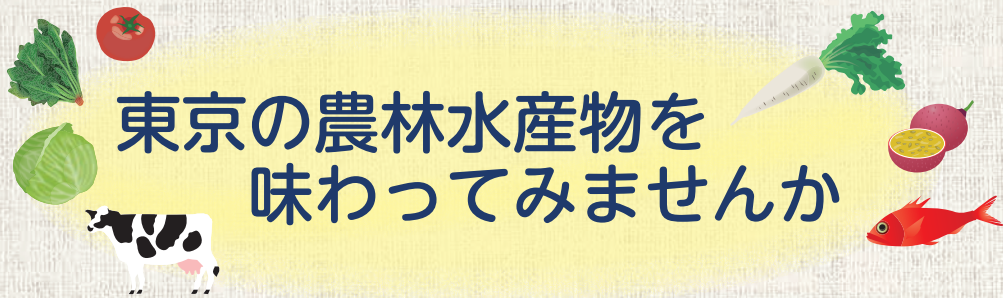
住 所	東京都小笠原村父島字東町
T E L	04998-2-2940
営業時間	午前8時～午後5時30分
定 休 日	おがさわら丸出港翌日
取扱いの ある特産品	レモン (島レモン)



JA東京アグリパーク

平成29年4月、南新宿にオープンした東京の農林水産業の情報発信拠点「JA東京アグリパーク」では、東京及び全国の農業協同組合等による特産品の販売や各種イベントが週替わりで行われています。詳しくは、URLをご覧ください⇒ <http://agripark.tokyo/>





東京の農林水産物を 味わってみませんか

コマツナ(通年)

生産量は全国2位(2012年)、東京を代表する野菜の一つです。八代将軍・徳川吉宗が名付けたといわれています。



明日葉(アシタバ)(通年)

発育が早く「夕べに葉を摘んでも明日には新芽が出る」ことから、この名がついたほどです。カルコン類やビタミン、ミネラル等も豊富です。



奥多摩やまめ(通年)

3年で約1.5kg、4年で約2kgと通常のやまめと比べて大きく、刺身や寿司、洋食にも利用できます。



トウキョウX(通年)

味を重視して改良した豚で、脂肪がおいしく香りがよいのが特徴です。北京黒豚、パークシャー、デュロックの3種の交配により、7年かけて誕生しました。



キンメダイ(通年)

白身の魚で、鮮度の良いものは刺身にすると大変に美味しい魚です。



東京シャモ(通年)

肉の赤身が濃く、タンパク質に富み、脂肪が少ないのが特徴で、鍋料理に適しています。



トマト(1月~11月)

大玉、中玉、ミニトマトなど数多くの品種が栽培され、特に2月から5月に収穫を迎える小笠原のミニトマトは、甘みの強さと程よい酸味のバランスが特徴で人気商品となっています。



ハマトビウオ(2月~5月)

春に伊豆諸島にやってくることから「春トビ」とも呼ばれています。淡白な白身で、刺身、干物(くさや)、さつま揚げ等、何にでも使えます。



パッションフルーツ(3月~8月)

春に小笠原諸島で収穫期を迎え、夏に向かって徐々に北上し、八丈島、三宅島、神津島等の順に収穫期を迎えます。最近では八王子でも栽培されています。



えだまめ(5月~8月)

初夏の風物詩として、年々栽培が増加し、都内では直売所での販売のほか、畑での株売りも行われています。



カツオ(2月~4月)

八丈島では他所よりも早く(2月頃)獲れる「初かつお」として、また、樽に氷と一緒に詰めて出荷する「八丈樽カツオ」は有名です。「たたき」が定番ですが、お刺身でも美味しいです。



のらぼう菜(3月・4月)

コマツナ、ホウレンソウよりも甘味があり、クセのない葉物野菜で、おひたしにして食べられることが多い野菜です。江戸時代に、東京の西多摩周辺で栽培が広まりました。



わさび(4月~11月)

奥多摩町などの多摩川源流地域の清流に沿って、小さなわさび田で丁寧に栽培されています。



タカベ(6月~9月)

夏の伊豆諸島を代表する、白身の魚で、夏は特に脂ののっており刺身はもちろん、塩焼きや煮付け等が美味。



とうもろこし(7月・8月)

西多摩地域をはじめ、都内全域で広く栽培され、朝取りのものがその日のうちに農家の庭先・直売所などで販売されています。



ブルーベリー(7月~9月)

都内各地で摘み取り園も増え、手軽に楽しめる果樹として定着してきています。



キウイフルーツ(10月・11月)

東京都で生まれたキウイフルーツ「東京ゴールド」は果肉が黄色で、甘みが強く、食味が良いのが特徴です。



カキ(10月・11月)

東京ブランド果樹「東京紅」は、甘みが強く、赤みのある橙色が特徴です。



ぶどう(8月・9月)

都内で栽培されている品種の中でも、「高尾」は果肉が締まって甘みが強く、適度な酸味と香り、食味は濃厚で、高品質ぶどうの一つになっています。



なし(8月~10月)

都内でも数多くの品種が栽培され、特になしの生産が盛んな、多摩川流域周辺では「多摩川梨」として、直売所などで販売されています。



キャベツ(10月~12月)

主に初夏と秋冬の年2回収穫されます。最近、都内では冬季限定で「東京スイーツキャベツ」のブランド化に取り組んでいます。強い甘みとみずみずしさが特徴です。



ブロッコリー(10月~12月)

ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富です。スティックセニョールやブロッコリー・スプラウトなど新たな形態のものも出てきています。



ほうれんそう(10月~2月)

栄養価が高く緑黄色野菜の王様と呼ばれ、都内各地で生産されています。



ダイコン(11月・12月)

現在は白首大根よりも辛みの少ない青首大根が主流ですが、東京では従来からの品種、練馬大根、亀戸大根、大蔵大根なども珍重されています。



ウド(12月~5月)

東京産のウドは太くて白く、シャキシャキした独特の歯触りが特徴です。遮光された環境下で育てています。



いちご(12月~5月)

着色が進み熟せば熟すほど糖度が高くなるため、直売に適していると注目され、生産者も増えてきています。



江戸東京野菜

東京ゆかりの野菜として注目を集めている「江戸東京野菜」は、JA東京中央会が商標登録し、練馬ダイコン、伝統大蔵ダイコン、亀戸ダイコン、馬込三寸ニンジン、馬込半白キュウリ、寺島ナス、滝野川ゴボウなど45品目が認定されています。



▲亀戸ダイコン



▲馬込三寸ニンジン



▲寺島ナス



▲伝統大蔵ダイコン

とうきょうを、 食べよう。2017

とうきょう特産食材使用店ガイド



東京都では、都内産農林水産物を積極的に使用している飲食店を「とうきょう特産食材使用店」として登録しています。このボードが目印です。



とうきょう特産食材使用店については、以下でご紹介しています。

- 「とうきょう特産食材使用店ガイド」を都庁第一本庁舎観光情報センター、展望室PRコーナー等で配布しております。
- 東京都産業労働局農林水産部ホームページ [とうきょう特産食材使用店登録制度](#) [とうきょう特産食材](#) 検索

お問い合わせ先：東京都産業労働局農林水産部食料安全課
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第一本庁舎31階南 TEL. 03-5320-4882



東京

食べよう！
東京の島で
味わおう！
楽しもう！

Marvelous Foods in the Islands of Tokyo 2017

島じまん食材使用店

東京都では、都内島しょ産農林水産物を積極的に使用している飲食店を「東京 島じまん食材使用店」として登録し、PRしています。下記のボードが目印です。



「東京 島じまん食材使用店」については以下で紹介しています。
東京都産業労働局農林水産部ホームページ

東京 島じまん食材使用店 検索



「東京 島じまん食材使用店」ガイドブック2017を各島の観光案内所等で配布しております。

お問い合わせ 東京都 産業労働局 農林水産部 食料安全課
東京都新宿区西新宿 2-8-1 TEL.03-5320-4883

東京都産業労働局 270