

栄養たっぷりの東京産食材
と十二割そばで大満足



TOKYO X、東京しゃも、檜原村産のマイタケが入った「合わせ付けもりそば」1620円。ダシはほんのり甘く奥深い味わいで人気が高い

八王子市

生粉打ちそば処 さんじ庵

●きこうちそばどころ さんじ庵

十割そばに、そばの若葉粉を練り込んだ「さんじ庵 十二割りそば」1080円で知られる。そばのルチン、若葉粉のビタミンで栄養満点の一品だ。TOKYO X、東京しゃも、東京うこっけい卵など、東京産食材を積極的に使用している。

☎042-635-7882

⑨八王子市兵衛1-25-5 ⑩JR八王子みなみ野駅(JH30)から徒歩2分 ⑪11時30分～14時、17～21時 ⑫火曜、月曜の夜は不定休 ⑬4台



甘みのある TOKYO X も
東京しゃもも
そばのダシに
ぴったりですよ



店主 佐宗政男さん



純和風の落ち着いた店構え。「さんじ庵 十二割りそば」ののぼりが目印



シェフ 弓長 寛さん



店内はダイニングスペースとバースペースに分けられている

「野菜は鮮度が命！」
を心がけています。
町田市の野菜は
おいしいですよ



「TOKYO X のサルシッチャ 町田野菜のソテー」1490円。シェフ手づくりのサルシッチャ（ソーセージ）は TOKYO X の脂身の甘さを感じさせる。付け合わせの野菜はすべて町田市産だ

生産者のこだわりを知るため
オーナー自らが畑に収穫へ

多摩市
青木農園 農家料理

●あおきのうえん のうかりようり

農家に嫁いだ青木幸子さんが、自ら野菜づくりを始めたのは、家族に新鮮で安全な野菜を食べてもらうため。現在は年間70種もの野菜をつくり、周囲の人々にもそのおいしさを知ってもらおうと、レストランをオープンした。

☎090-2206-9517

⑨多摩市和田1705 ダイヤモンド聖蹟110号室 ⑩京王聖蹟桜ヶ丘駅(KO27)から徒歩20分 ⑪12～15時（要予約）⑫不定休 ⑬3台



自家農園でとれた
赤タマネギでほんのり
ピンク色のドレッシングも
つくります



店主 青木幸子さん



自宅の近くに広がる菜園。できる限り減農薬栽培を心がけている



菜園で育てた野菜をふんだんに使った「旬の野菜プレート」1620円。一品ずつ手間をかけた手づくりの味わいだ

多摩市産の朝どり野菜に
こだわった料理を



稲城市

green world café

●ぐりーんわーんどかふゑ

稲城市の豊かな自然に惚れ込んだミュージシャンのオーナーが、地域のつながりの場をつくろうと7年前にオープンしたカフェ。稲城市産の野菜などを積極的に使って、体の中からきれいになれるカフェメニューなどを提供している。

☎042-379-8042

⑨稲城市矢野口2208 ステーションサイドビル栗山2階 ⑩京王よみうりランド駅(KO37)からすぐ ⑪11～16時、18時～22時30分 ⑫月～水曜の夜 ⑬なし



店ではライブパフォーマンスが開催されることもある

稲城市産の農作物を
通して地域の人々を結ぶ



多品目の新鮮野菜を
バランスよく食べると
体の中からきれいに
なれますよ



オーナー 花枝 聖さん



葉物野菜をはじめ、根菜類、豆腐などが並ぶ「農家の恵みごはん」ランチ 800円、ディナー 950円

おしえてシェフ！ 美食探訪

東京産食材

多摩川の南に広がる広大なエリアには、住宅街の間に畑が広がる。
ここには土地を愛し、地元の食材にこだわる料理人たちがいっぱいいる。

平山地区の契約農家直送の
野菜でフレンチを！



ランチコース 2380円より、今日の前菜(手前)に使われているのはブロッコリー、ヤマイモ、ネギ、ニンジン。左奥はコールラビ（カブカンラン）のスープ。右奥のキッシュも美味

日野市

レストラン木馬

●れすとらんもくば

夫婦で切り盛りするカジュアルなムードのフランス料理店。店主は自らつくり出すメニューを「平山料理」と呼ぶ。日野市でも平山地区の野菜は格別においしいと積極的に使用しているためだ。ランチコースは1650円～、ディナーコースは3250円～。

☎042-594-7375

⑨日野市平山5-12-3 神野ビル2階 ⑩京王平山城址公園駅(KO31)から徒歩5分 ⑪11時30分～15時、17時30分～22時 ⑫月曜 ⑬4台



日野市の中でも
平山地区の野菜は
昔からおいしいと
評判なんです



店主 田後鉦四郎さん



店舗入口には地元の朝どり野菜やワインなどが並んでいる