

東京の大地で育つバラエティ豊富な特産物

農林水産物 図鑑

江戸時代から続く野菜をはじめ、開発・改良が重ねられ、品質向上された多彩な農産物、また東京の自然が育む水産物や畜産物が栽培、生産されている。東京ならではの花き・植木や都内各所に使われている多摩産材も要チェック！

江戸時代から続く
伝統野菜も多数

野菜



イチゴ

全エリア
小平市、国分寺市、小金井市、世田谷区には栽培農家が多く、イチゴ狩りが体験できる農園もある。主な品種は紅ほっぺ、かおり野、やよいひめ。
旬の時期／12～2月



カリフラワー

北多摩
一般的な白のほか、最近はオレンジやパープルなども出回るようになった西洋野菜。味の違いを比べてみるのも楽しい。三鷹市が産地として有名。
旬の時期／11・12月

スイートコーン

北多摩 西多摩 南多摩
産地として名高いあきる野市には「トモロコシ街道」とよばれる通りもある。
旬の時期／7月



ワサビ

西多摩
奥多摩の清涼な水が育んだワサビは、江戸時代には将軍家にも献上されていた。香り高く粘り気強いのが特徴。東京都は静岡県、長野県に次ぐ生産量を誇る。
旬の時期／4～12月



ウド

北多摩
希少な日本原産の野菜。立川市や国分寺市、小平市などで栽培されている「東京ウド」は、日本を代表するブランド品。地下に造られた室(ムロ)で栽培され、純白で上品な香りと独特な歯ごたえが特徴。
旬の時期／12月中旬～5月下旬

ノラボウ菜

西多摩
江戸時代に現在の秋川や五日市周辺で栽培が始まった伝統野菜。天明・天保の飢饉の際には、地域の住民を救ったと伝えられる。葉も茎もやわらかくほんのり甘い。
旬の時期／3月下旬～4月中旬



コマツナ

23区 北多摩
江戸時代、現在の江戸川区の小松川周辺で栽培されていたのでこの名が付いたアブラナ科の野菜。寒さに強く、霜が降りると甘味が増す。東京では雑煮の具に欠かせない。
旬の時期／11～2月

エダマメ

全エリア
年々栽培量が増えており、特に狛江市産は高品質と評判。毎年7月には「えだまめ祭り」も開かれる。
旬の時期／7月



ダイコン

全エリア
一般的な青首大根も生産されているが、江戸東京野菜に登録されている東京の伝統野菜である練馬ダイコン、世田谷区産の大蔵ダイコン、江東区産の亀戸ダイコン(写真)は江戸時代から、八王子市産の高倉ダイコンは大正時代から栽培されている。
旬の時期／5・6月、10月下旬～12月

ネギ

北多摩
東京ならではのネギといえば昭島市産の拝島ネギ。白い根の部分が太めで、青い葉はやわらかい。熱を加えることで甘みが増すため、鍋料理に最適。
旬の時期／11～1月



トマト

全エリア
町田市やあきる野市、日の出町などが主な産地。大玉、中玉、ミニトマト、フルーツトマトなど、多彩な種類があるのも魅力。
旬の時期／5～8月



ラッカセイ

23区
千葉県が有名だが、練馬区などでも生産されている。平成21年に誕生した新品種「おまさり」は、従来の2倍ほどの大きさと、やわらかく甘味がある。
旬の時期／8～10月



ホウレンソウ

23区 北多摩
北多摩を中心に栽培されている。秋から春先まで出回っているが、特に冬は糖度が増しておいしくなるため、お正月料理でも活躍する。
旬の時期／11～3月



ニンジン

北多摩
清瀬市が都内最大の生産量を誇る。一般的なオレンジ色の五寸ニンジンのほかに、おせち料理でおなじみの金時ニンジンや黄色・紫色のものなど品種、種類はさまざま。
旬の時期／11～1月

果物

東京生まれの
品種が大人気



ナシ

北多摩 南多摩
稲城市は江戸時代から知られるナシの産地で、大粒の「稲城」が有名。多摩湖周辺でも60年ほど前から栽培されており、「多摩湖梨」とよばれている。
旬の時期／8月下旬～10月中旬



リンゴ

南多摩
日野市百草萬蔵院台りんご生産組合が20年前から栽培を開始。毎年時期になるとリンゴ狩りも楽しめる。
旬の時期／10・11月



ブドウ

23区 北多摩 南多摩
種類豊富で、皮の色により赤、黒、緑(白)に大別され、味わいも大きく異なる。東京都で巨峰を改良して生まれた種なしブドウは、東京の名峰にちなみ「高尾」の名をもつ。
旬の時期／8月下旬～9月上旬



ミカン

23区 北多摩
武蔵村山市では狭山丘陵で栽培され「東京狭山みかん」の愛称で親しまれている。市内に農園が複数あり、ミカン狩りも楽しめる。
旬の時期／10月中旬～11月



ブルーベリー

北多摩 西多摩 南多摩
小平市はブルーベリーの木が農産物として日本で初めて植えられた発祥の地。北多摩エリアのほかにも、練馬区や世田谷区にも摘み取りできる農園がある。
旬の時期／7月上旬～9月中旬



カキ

23区 北多摩 南多摩
太秋や次郎、富有など、さまざまな品種を栽培。町田市一帯は禅寺丸が特産で、ワイン造りにも使用されている。東京生まれの「東京御所」や「東京紅」が人気がある。
旬の時期／9月下旬～11月下旬



キウイフルーツ

北多摩
三鷹市のキウイフルーツは、甘味と酸味のバランスが絶妙。小平市では新品種「東京ゴールド」が誕生。その名の通り果肉は金色に輝く。
旬の時期／10月下旬～11月下旬



ギンナン

23区 北多摩
粒が大きく人気が高い三鷹市産のギンナン。表皮が緑色のうちに収穫するのが特徴で、購入したらすぐに食べるのがおすすめ。
旬の時期／10・11月

まだまだあります 東京の農産物 その他

キノコ

北多摩 西多摩 南多摩
オガクズなどを使った菌床または原木栽培で生産される。添加物をいっさい加えない原木栽培は、キノコ本来の味、香り、食感を楽しめる。
旬の時期／春と秋



東京狭山茶

北多摩 西多摩
肉厚の葉から作られるお茶は、甘く濃厚でコクのある味わいで、お茶を好む人々から一目おかれる存在だ。狭山茶葉を使用した紅茶の販売も始められ人気となっている。
旬の時期／通年

**農林水産
コラム
1** 粋なお江戸は野菜の産地!
江戸時代から続く「江戸東京野菜」

江戸東京野菜とは、江戸時代から昭和40年頃まで東京近郊で生産されていた在来種の野菜のこと。北区の滝野川ゴボウ、大田区の馬込半白キュウリなど、JA東京中央会が45品目を江戸東京野菜として登録している。近年、栽培を復活させる取り組みが各地で始まっている。

皮の半分以上が白い馬込半白キュウリ
高遠藩主・内藤家の下屋敷で栽培されていた内藤トウガラシ
国内で栽培されるゴボウの9割以上は、この滝野川ゴボウの系統といわれる