

東京産食材が
味わえる
こだわりの店

ご当地
グルメ編

立川市
中国料理 五十番
●ちゅうごくりょうりごじゅうばん
☎042-522-7472

江戸東京野菜の東京うどを使ったうどんラーメン823円が人気。ウドのシャキシャキとした食感が楽しめ、とろみのあるスープと麺との相性も抜群。ボリュームも満点だ。チャーハンや餃子といった、中国料理の王道メニューも安定のおいしさ。都内産のブルーベリーを使った料理も提供している。
●立川市錦町1-4-5 ●JR立川駅から徒歩5分 ●11～21時(20時40分LO) ●無休 ●なし



シヤキシヤキ!
東京うどたっぷり
のラーメン

こんな食材使ってます
東京うど
都内産のブルーベリー

①東京うどがたっぷり入ったうどんラーメン ②都内産のブルーベリーを使用した中国料理も ③2～4階は宴会場。個室や大ホールなど目的や人数に合わせて使える

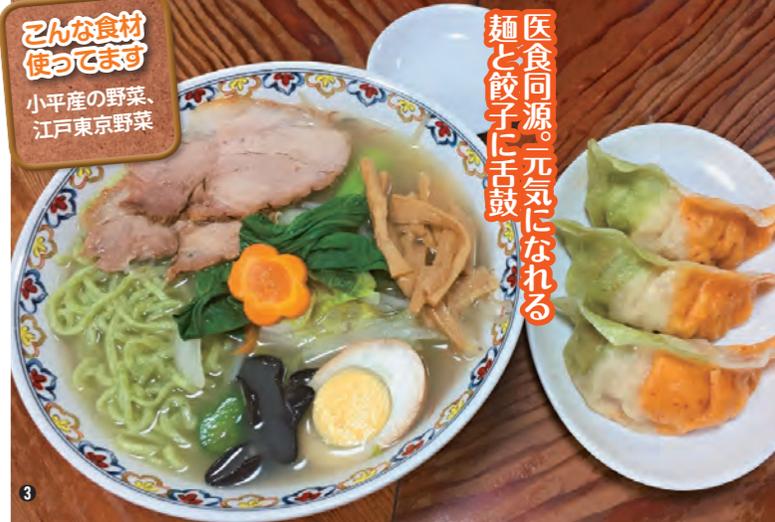


①店内はコの字型カウンター席のみ ②翡翠麺と同じ緑色ののれんが目印 ③人気メニューの麺と手打三色大餃子

小平市
宮廷麺 なにや
●きゅうていめん なにや
☎042-342-2929

中国の紫禁城で歴代皇帝が食したという翡翠麺を再現。一番人気の麺菜900円はハウレンソウなどを練り込んだ手打ち麺。医食同源をモットーに、食材は地元の農家が育てた江戸東京野菜や無農薬野菜を使用している。おすすめの手打三色大餃子(1個180円/2個から注文可)は、ぎっしりと餡が詰まって食べごたえも充分だ。
●小平市学園西町1-26-25 ●西武一橋学園駅から徒歩3分 ●11時30分～19時30分 ●月曜ほか不定休あり ●4台

こんな食材使ってます
小平産の野菜、
江戸東京野菜



医食同源。元気になる
麺と餃子に舌鼓

武蔵村山市
村山 満月うどん
●むらやま まんげうどん
☎042-560-3559

自慢は国内産の小麦粉をブレンドした、コシの強い手打ち麺。うどんの風味が一番際立つ「つけ麺」にこだわり、武蔵村山で継承されてきた「村山うどん」のスタイルそのままに、茹でた地元産のコマツナやダイコンを「糧」として脇に添えて供してくれる。麺は硬めのざる盛りがスタンダード。要望に応じてゆで加減も調節してくれる。
●武蔵村山市三ツ木1-12-10 ●JR立川駅から立川バス箱根ヶ崎行きで25分、長円寺下車、徒歩4分 ●11～15時(金・土曜は11～15時、18時～20時30分) ●月曜、第3火曜 ●8台



こんな食材使ってます
武蔵村山産の
コマツナ・大根

伝統手法に則り、
うどんと地元野菜を食す

①店内はカウンターとテーブル2席 ②看板メニューの肉汁うどん730円 ③知る人ぞ知るうどんの有名店

立川市
hoccori *cafe
●ほっこりかふえ
☎042-595-8379

「体に優しく、心に温かく」をコンセプトに、立川を中心とした季節の野菜を使った料理やスイーツでもてなしてくれる。ランチ(11時30分～14時30分)の人気は、肉や魚、乳製品を使っていない黒カレーやベジ・トマトご飯。サラダプレートがセットになって各1000円。スイーツもおすすすめだ。
●立川市柴崎町2-5-8宝ビル1階 ●JR立川駅から徒歩5分 ●11時30分～19時 ●火・水曜 ●なし



こんな食材使ってます
立川・日野産の
野菜

心にも身体にもうれしい、
野菜たっぷりランチ

①店内はカジュアルな雰囲気 ②おしゃれな白い看板が目印 ③人気の黒カレー。黒ごまたっぷりのカレーにサラダがセット



カフェ・スイーツ
編

小金井市
小金井タウンショップ 黄金や
●こがねいたうんしょぶこがねや
☎042-316-1833

「黄金」とも称される、地元の名水に育まれた朝採り野菜をはじめ、「小金井の食」が一堂に集まる複合施設。2階の食堂では季節の野菜をたっぷり使ったランチ800円～が味わえ、1階のショップスペースには、生産者が作った80以上のこだわりの商品が並ぶ。2Fはイートインスペースとしても利用できる。
●小金井市東町4-42-21 ●JR東小金井駅から徒歩すぐ ●[レストラン]11時30分～15時[ショップ]10～20時 ●日曜 ●なし

①季節の野菜をたっぷり盛り込んだB丼800円。写真はナシゴレン ②1階のショップで買った弁当や惣菜は2階でいただくことも ③店内は木の温もりが感じられる空間



こんな食材使ってます
小金井・三鷹・
武蔵野産の野菜、
江戸東京野菜

地元の食が集まる複合
ショップで
新鮮野菜を



こんな食材使ってます
西東京産の
野菜・ハーブ

西東京市
カフェ ラナンドウハッピー
●かふえらなんどうはっぴー
☎042-439-3622

管理栄養士が作るバランスのよい日替わりランチプレート1080円(ドリンク付き)が人気。メニューには可能な限りオーガニックで無添加の食材や、地元産の旬の果物や野菜を使用している。放し飼いの鶏の自然卵と、有機玄米粉で作るオリジナルのもちっとケーキなど、健康を考えたスイーツもおすすすめ。
●西東京市ひばりが丘北3-3-14 ●西武池袋線ひばりが丘駅から徒歩すぐ ●11時30分～19時(18時LO、土曜は～16時LO) ●日・月曜 ●なし



管理栄養士が常駐する
健康カフェ



①日替わりランチはなくなり次第終了 ②心と身体、環境にも優しいカフェ ③マキベリーヨーグルトも人気

野菜スイーツで
ヘルシーな
ティータイムを

こんな食材使ってます
三鷹・調布・小金井・
八王子・練馬産の野菜、
江戸東京野菜
(三鷹産の寺島ナス)



三鷹市
菜園カフェ dono
●さいえんかふえ どのー
☎0422-76-3488

日本野菜ソムリエ協会認定のカフェだけあって、農家直送の朝採り野菜満載のメニューが揃う。ショーケースには彩り豊かなベジタブルスイーツが12種類以上並び、どれにしようか迷ってしまう。おすすすめの武蔵野やさいのサラダ1242円は、25種類の野菜から8種をチョイス。ドレッシングも8種から選べるので、自分流にカスタムできる。
●三鷹市野崎1-1-1 三鷹市公会堂さんさん館2階 ●JR三鷹駅から小田急バス調布駅北口行きで8分、三鷹市役所前下車すぐ ●11時～21時15分 ●月曜(祝日の場合は翌火・水曜) ●50台



①野菜が美味!武蔵野やさいのサラダ ②12種類以上のベジタブルスイーツが並び ③テーブル席のほか、小上がりもある