

るるる
特別編集

農業!林業!水産業! **MADE IN TOKYO**の魅力をこの一冊に!

東京の農林水産業

西多摩

東京産食材が味わえる
こだわりの店

フルーツ狩りから体験農園まで
おいしく遊ぼ! 楽しく学ぼ!

農産物の魅力がギュッと詰まった
おみやげセレクション

青梅市
福生市
羽村市
あきる野市
瑞穂町
日の出町
檜原村
奥多摩町

西多摩生まれ! 西多摩育ち!

森と清流の恵み 大集合

えっ! ここが東京?
森林と清流
大自然で遊ぼ!

旬の野菜&手作り加工品が充実
新鮮食材買うならココ!

CONTENTS

えっ！ここが東京？
森林と清流大自然で遊ぼう！…… P4

フルーツ狩りから体験農園まで
おいしく遊ぼう！楽しく学ぼう！…… P6

東京産食材が味わえる
こだわりの店～レストラン編～…… P8

東京産食材が味わえる
こだわりの店～カフェ編ナイト編～…… P10

農産物の魅力がギュッと詰まった
おみやげセレクション…… P12

旬の野菜＆手作り加工品が充実
新鮮食材 買うならココ！…… P14



採れたての甘さは感動モノ



①五日市街道沿いにはスイートコーン畑が広がる
②種類も豊富なので、採れたての食べ比べもおすすめ



多摩産材を使ったモデルハウス
(秋川木材協同組合)

多摩産材

東京には約8万ヘクタールもの森がある。その面積は東京都の総面積の約4割。多摩産材とは、適正に管理された多摩地域の森林で育成し、生産された木材のこと。多摩産材を使うことは、森を育てることにつながる。小さなおもちゃやチップから家具や家といった大きなものまで、その用途はさまざま。

スイートコーン

あきる野市の五日市街道は通称「トウモロコシ街道」とよばれるほどの産地。あきる野のスイートコーンは甘みが強く、一粒ひと粒が大きいのが特徴だ。スイートコーンは鮮度が命。採れたてならではの味を堪能しよう。収穫期は6～7月。ファーマーズセンターなどで販売している。

①五日市街道沿いにはスイートコーン畑が広がる
②種類も豊富なので、採れたての食べ比べもおすすめ



牛が自ら搾乳器に入ってくる!?

牧場

多摩地域を中心に東京にも酪農家は健在。瑞穂町の清水牧場もそのひとつ。特徴は搾乳ロボットを導入していることだ。ここで搾乳された生乳は、日の出町にある協同乳業（株）東京工場で殺菌パック。「東京牛乳」として出荷される。産地も製造工場も東京都内、正真正銘の地産地消の牛乳だ。

家族3人で栽培から製造・販売まで行っています
(森田園の皆さん)



狭山丘陵の西に位置する瑞穂町森田園の茶畑



冬の寒さが肉厚の葉を育てる

狭山茶ですが、東京産です

東京狭山茶

埼玉県との県境、多摩北西部は江戸時代から狭山茶の産地として知られている。「色は静岡、香りは宇治よ、味は狭山でとどめさす」といわれるように、色香よりも味を重視。厳しい気象条件のもとで育つ肉厚の葉を用いて仕上げに行う「火入れ」により、独特の香ばしさと、甘く濃厚でコクのある味に仕上がる。

最初の日本茶インストラクターです
(藤本園・藤本昇さん)



奥多摩さかな養殖センター

溪流釣りの定番の魚といえばニジマスやヤマメ、イワナ。地元の旅館などで供される奥多摩地域の貴重な地域資源だ。それらの稚魚を生産し、河川に放流したり、養殖用として都内の漁業協同組合や養殖業者に配布している。奥多摩の新たな特産品として人気が高まっている「奥多摩ヤマメ」も開発した。

ヤマメやイワナ、ニジマスなどを養殖



①飼育池で泳ぐイワナの稚魚 ②③採卵作業はチームワークで行う

①ストレスがないので、おいしい生乳が搾れる ②牛舎は匂いもほとんどなく、明るい日差しが気持ちいい ③これが搾乳ロボット。牛が自らの意思で入ってくる



親魚養成と採卵を行っている海沢飼育池

見る！ 食べる！ 買う！ 体験する！

ようこそ！西多摩へ

都心から電車で1～2時間、豊かな自然が広がる西多摩エリア。野菜はもちろん、花やお茶、酪農、魚の養殖、林業まで、東京の農林水産業がギュッと凝縮されている。東京の“森”を感じに出かけてみよう。

羽村市 チューリップまつり

羽村堰から多摩川沿いを上流へ徒歩5分ほどのところにある市内唯一の水田「根がみ前水田」の裏作を利用して、チューリップ球根を植栽。季節になると色とりどりの花が咲き誇り、関東で最大級のチューリップ畑になる。特に展望台から眺める一面に広がるチューリップは一見の価値あり。



チューリップ畑を一望するなら展望台へ



関東最大級を誇るチューリップ畑

最盛期には3000鉢のシクラメンがあります
(長谷部園芸・長谷部冬樹さん)



丹精込めて育てた自慢のシクラメンを贈り物にぜひ！
(杉田園芸・杉田隆実さん)

「はむら花と水のまつり」は春の一大イベント

奥多摩ワサビ

日本原産のハーブの一種で、江戸時代には将軍家に献上されていた奥多摩ワサビ。ほどよい香りと辛さの中に、ほんのりとした甘みがあるのが特徴だ。殺菌力が強いいため、刺身の薬味に、葉や花は和え物やおひたし、天ぷらにと余すことなく食べられる。花の旬は春。



粘り気が強く、香り高いのが奥多摩ワサビの特徴です！
(千島園・千島国光さん)

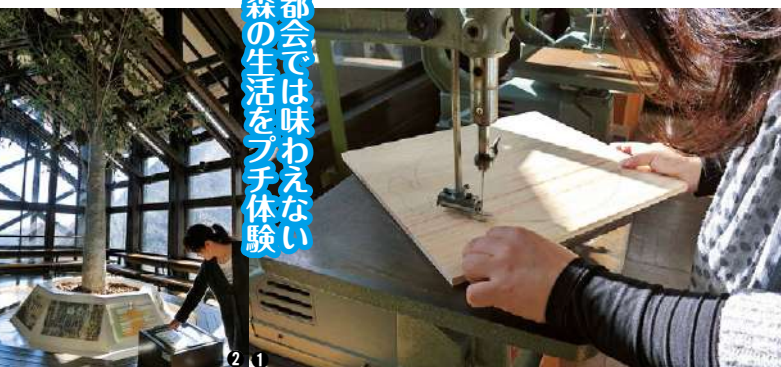
①江戸時代には栽培されていたという良質なワサビ ②奥多摩ワサビ田 ③ワサビ田までは一人乗りのモノレールで



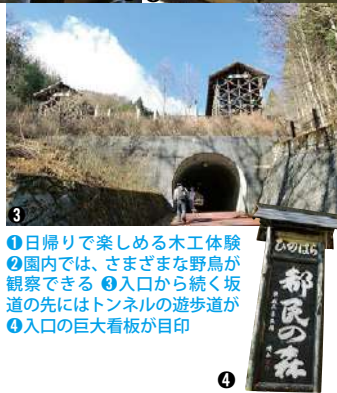
シクラメン

瑞穂町には数多くの温室が点在、その名も「シクラメン街道」とよばれる地域がある。温室では四季折々の花が栽培され、10月下旬～12月下旬はシクラメン一色に。この時期の風物詩ともなっている。ひとつの農園で100種類ものシクラメンを栽培しており、その中から選んで購入できる。全国発送も行っている。

色も形もさまざまなシクラメン



都会では味わえない
森の生活をプチ体験



①日帰りで楽しめる木工体験
②園内では、さまざまな野鳥が観察できる
③入口から続く坂道の先にはトンネルの遊歩道が
④入口の巨大看板が目印

主な体験メニュー

- 丸太切り●木工●炭焼き
- 野鳥観察
- 森林セラピーハイキング

おすすめキャンプ場

東京都内にはたくさんのキャンプ場がある。特に森林に囲まれた西多摩エリアは森や川で遊んだり、野外でバーベキューをしたり……と、自然を身近に感じながらアウトドアを楽しめる。キャンプが初めてのファミリーやカップルに おすすめしたいキャンプ場を紹介しよう。

コテージ・森林村

- こてーじ・しんりんむら
- ☎042-595-2210
- あきる野市乙津810
- ◎園央道あきる野ICから約20分
- 70台

伊奈キャンプ村

- いなきやんぶむら
- ☎080-5930-5050
- あきる野市伊奈1145
- ◎JR武蔵増戸駅から徒歩10分
- 20台(有料、要予約)

深沢溪自然村

- ふかざわけいしぜんじんむら
- ☎042-596-4944
- (携帯)090-8773-9781
- あきる野市深沢198
- ◎園央道あきる野ICから約20分
- 35台

アメリカキャンプ村

- あめりかきやんぶむら
- ☎0428-83-2724
- 西多摩郡奥多摩町海沢230
- ◎中央自動車道八王子ICから60分
- 100台(有料)

東京都檜原 都民の森

●とうきょうとひのはらとみんのもり

☎042-598-6006

木材工芸センターでは多摩産材を使った木工品作りが体験できるほか、炭焼きも体験できる。ベンチに座って、野鳥をゆっくり観察することができる野鳥観察小屋や、季節の動植物の情報を紹介する森林館、里山休憩小屋などもある。また、森林セラピーロードなど、いくつもの散策コースのスタート地点でもある。

- ◎西多摩郡檜原村数馬7146 ●9時30分～16時30分(季節変動あり。要問合せ) ◎JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで64分、数馬下車、連絡バスで15分 ●月曜(祝日の場合は翌日) ●100台



大自然の中で
森を育てる極意を学ぶ

奥多摩町 体験の森 東京都奥多摩都民の森

●たいけんのもりとうきょうとおくたまとみんのもり

☎0428-83-3631

四季折々のさまざまな体験を通して、森を楽しみながら育てることの大切さを学べる。親子溪流釣り体験や山里生活体験、登山教室など、ファミリー向けの宿泊型体験が人気だ。植林を行う森林ボランティア養成コース、チェーンソー講習会など専門家の指導を受けながら林業体験ができるのも魅力。

- ◎西多摩郡奥多摩町境654 ●JR奥多摩駅から西東京バス峰谷行きで6分、境橋下車、徒歩45分 ●8時30分～17時 ●月曜(祝日の場合は翌日) ●12台

主な体験メニュー

- 溪流釣り●山里生活●登山
- 植林チェーンソー



檜原村の
スローライフを
実感

①芋から作るコンニャク作り教室も人気 ②そば作り教室。自分で打つそばの味は格別 ③懐かしい田舎のおやつ「おやき」をご賞味あれ

主な体験メニュー

- そば打ち●コンニャク作り
- みそ作り

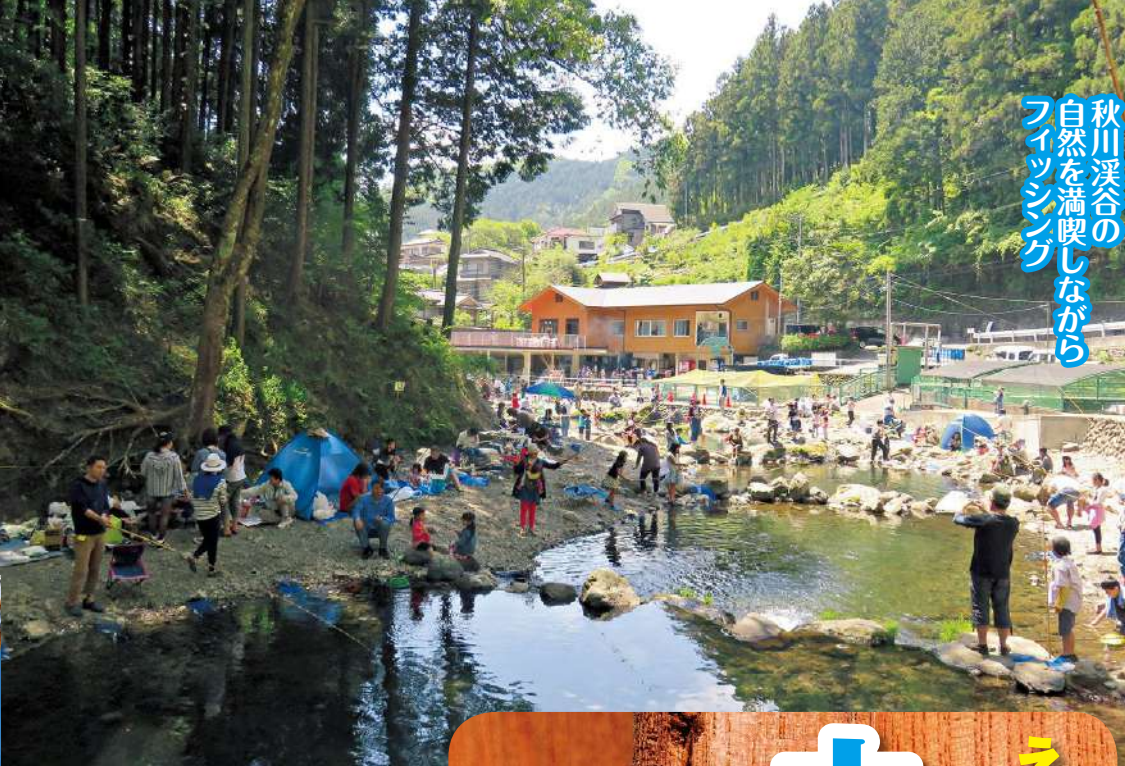
檜原村 地域交流センター 森の学校

●ひのはらむらちいきこうりゅうせんたーもりのがっこう

☎042-598-0069

村を訪れる人々と村民との交流を深めるために行われている体験教室。そば作り、コンニャク作り、みそ作りなど、村に伝わるさまざまな技能をもった村民が講師として教室で教えてくれる。スケジュールは檜原村観光協会で確認を。費用は試食と持ち帰り込み1500円～。木組みのログハウスの建物が目印だ。

- ◎西多摩郡檜原村403(檜原村観光協会) ◎JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで19分、元郷下車、徒歩5分 ●9～16時30分 ●季節により変動(要問合せ) ●20台



秋川渓谷の
自然を満喫しながら
フィッシング

秋川渓谷でも人気のアクティビティスポット

奥多摩町 奥多摩湖畔公園 山のふるさと村

●おくたまこはんこうえんやまのふるさとむら

☎0428-86-2551

奥多摩の豊かな自然を紹介する施設として、奥多摩湖に注ぐ沢沿いに造られた。園内にはビジターセンターやクラフトセンター、レストランがあり、テントやログケビン泊ができるキャンプ施設も併設されている。自然体験や木工、石細工や陶芸といったクラフト体験、そば打ち体験などさまざまなコンテンツが用意されている。

- ◎西多摩郡奥多摩町川野1740 ◎JR奥多摩駅から西東京バス丹波行きで25分、小河内神社下車、徒歩40分 ●9～17時 ●年末年始 ●127台※無料送迎バス(要予約)あり

主な体験メニュー

- 木工●石細工●陶芸●クラフト
- キャンプ

奥多摩の自然を
体験



緑深い山々や美しい渓谷が魅力の西多摩エリア。ここには大自然をフィールドにしたさまざまなアクティビティが揃っている。アウトドアを楽しむに出かけよう。

えっ！ここが東京？
森林と清流
大自然で
遊ぼう！

青梅市

奥多摩 フィッシングセンター

●おくたまふいっしんぐせんたー

☎0428-78-8393

多摩川本流にある地域最大級の釣り場。場内は自然の川に近い一般釣り場、川を仕切った団体釣り場、ルアー・フライ釣り場など多彩な釣り場あり、初心者から本格派まで経験に合わせて楽しめる。季節によってイワナやヤマメのサービス放流もあり、広い河原ではバーベキューもできる。

- ◎青梅市御岳2-333 ◎JR御岳駅下車、御岳渓谷入口を川に降り、遊歩道を上流御岳美術館方面へ徒歩15分 ●7～16時(12～2月は7時30分～) ●12～2月の木曜 ●150台



①川幅が広く、子どもから大人まで楽しめる②川は浅く河原も広いので、小さな子ども連れのファミリーも安心

あきる野市

秋川国際マス釣場

●あきかわこくさいますつりば

☎042-596-0568

秋川渓谷の大自然の中にある釣り場。マス釣りのほかバーベキュー場もあり、鉄板や食材も用意されているので手ぶらで行ってもOK。釣竿レンタルもあり、初心者でも楽しめる。夏期限定でつかみ取りを行っているほか、初心者向けの釣り堀も。食堂では釣り場自慢のオリジナル料理が食べられる。

- ◎あきる野市養沢1311 ◎JR武蔵五日市駅から西東京バス養沢線で20分秋川国際マス釣場下車すぐ ●8～16時 ●11～3月の木曜 ●200台 ※バーベキューのみの入場は不可

主な体験メニュー

- 川釣り(エサ釣り)
- ルアー●フライ●テンカラ
- つかみ取り●釣り堀●BBQ

初心者から
本格派まで
多彩な釣り場が魅力



①多摩川本流で釣りを楽しもう②場内は子どもも楽しめるよう工夫されている ③家族連れでBBQを楽しむ人たちも多い

主な体験メニュー

- 川釣り(エサ釣り)●釣り堀
- ルアー●フライ●BBQ



奥多摩町

クラインガルテン (おくたま海沢 ふれあい農園)

●くらいがるてん(おくたまうなざわ
ふれあいのうえん)

☎0428-85-8685

都内唯一の「滞在型農園(クラインガルテン)」を備えた体験農園。週末などに訪れ、畑仕事をしながら田舎暮らしを満喫できる。初心者も農園作りの指導をしてもらえるほか、利用者同士や地域の人たちとのさまざまなイベントなどを開催しており、サポート体制も万全だ。

④西多摩郡奥多摩町海沢497-21 ⑤JR奥多摩駅から西東京バス上日行きで4分、神庭下車、徒歩15分 ⑥クラインガルテン年間使用料60万円(電気ガス、キッチン、ユニット式バストイレ付き) ⑦8時30分～17時15分 ⑧月曜 ⑨10台

主な体験メニュー

- 貸し農園での野菜作り
- 野菜の収穫
- 郷土料理体験 ●ピザ作り



①ラウベとよばれる小屋を拠点に、空気おいしい山の中で和気あいあいと農園ライフを楽しむ ②収穫時には近隣の子どもたちもお手伝いに。地域との交流も施設の特徴の一つ ③農園ライフの楽しみはなんといっても収穫。自分で作った野菜の味は格別だ

青梅市

内沼きこの園

●うちぬまきこのえん

☎0428-74-4528

シイタケ、マイタケ、クリタケ、ヒラタケ、ナメコなどの昔ながらの自然原木栽培にこだわっている。春と秋は林内でシイタケのもぎ取りができるほか、収穫したシイタケを炭火焼で食べることも可能(要予約)。直売のほか、隣接する軽食カフェ「びるっ」では、キノコ料理を楽しめる。

④青梅市成木1-90 ⑤JR東青梅駅から都営バス成木循環で35分、成木1丁目四つ角下車、徒歩5分 ⑥入園200円、シイタケもぎ取り100g320円(要予約) ⑦10～17時 ⑧火曜(6～8月は火・水曜) ⑨15台

主な体験メニュー

- シイタケのもぎ取り
- 炭火焼

①原木から収穫するキノコは格別 ②きこの園の入口。隣にはキノコ料理が楽しめるカフェ「びるっ」もある ③木の温もりが感じられる「びるっ」の店内



瑞穂町

白井農園

●うすいのうえん

☎042-557-1897

横田基地が見下ろせる高台にある農園。ミカン狩りは食べ放題、時間制限なしで小学生以上400円とリーズナブル。持ち帰り用も販売しているのでみやげにもオススメだ。六道山遊歩道の途中にあり、晴れた日には富士山が見えることもあるので、お腹いっぱい食べたあとは散策するのもいい。

④西多摩郡瑞穂町石畑1934 ⑤JR箱根ヶ崎駅から徒歩17分 ⑥ミカン狩り400円、持ち帰り1kg300円 ⑦11・12月の10～17時(10人以上は要予約) ⑧無休 ⑨15台

主な体験メニュー

- ミカン狩り



①晴れた日には富士山も見える絶好のロケーション ②高台の広大な敷地に約300本のミカンの木が ③小さな子どもも楽しめる

太陽の光をいっぱい浴びた
ミカンは栄養たっぷり



オーナーの犬飼博さんが見せてくれた巣箱の中にはミツバチが



肌にやさしいミツロウ入りのハンドクリームやリップクリームが完成!

あきる野市

健康自然工房 養蜂園

●けんこうしぜんこうぼう ようほうえん

☎050-3526-7117

西多摩エリアに8カ所の蜂場をもつ養蜂家のオーナーが開設している「みつばちミュージアム」内で、ミツロウを使ったキャンドル作りやハンドクリーム作りができる。ミュージアム内には巨大なハチの巣があり、運がよければオーナーから直接ハチの話が聞けることも。隣にはカフェもあり、ハチミツを使った料理やスイーツが堪能できる。

④あきる野市上ノ台37-3 ⑤JR武蔵増戸駅から徒歩13分 ⑥体験によって異なる ⑦11～15時(要予約) ミュージアムは10時30分～17時30分 ⑧無休 ⑨13台

主な体験メニュー

- ミツロウキャンドル作り
- ミツロウ入りのリップクリーム&ハンドクリーム作り

青梅市

スモール フルーツランド ベリーコテージ

●すもーるふる-つらんどべりーこてーじ

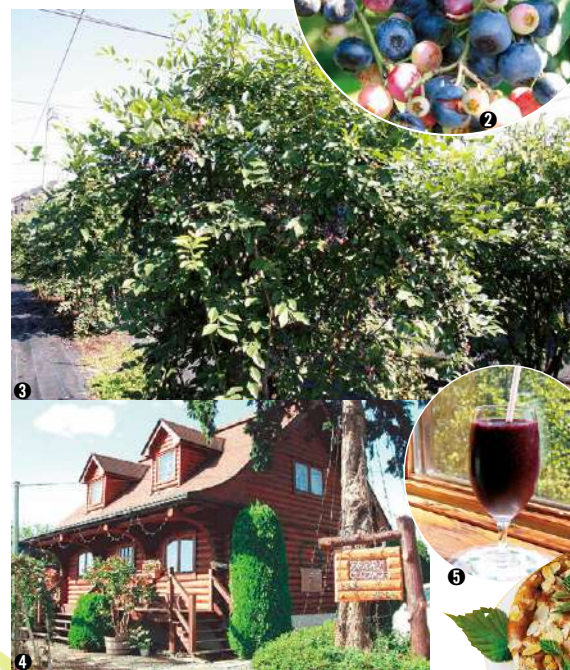
☎0428-31-3810

広大な敷地で農業や化学肥料を使用せずに栽培したフルーツの摘み取りができる観光農園。夏はブルーベリーやラズベリー、秋はキウイフルーツと、季節ごとに異なるフルーツ狩り(要予約)ができるのも楽しい。併設のカフェでは、収穫されたフルーツをふんだんに使ったケーキやジュースも味わえる。摘み取り後にぜひ立ち寄って。

④青梅市新町2-11-5 ⑤JR小作駅から徒歩12分 ⑥果物により異なる ⑦10～17時(要予約) ⑧月曜 ⑨13台

主な体験メニュー

- フルーツ狩り
- ・ブルーベリー(7月20日～8月31日)
- ・ラズベリー(6月第3土・日曜～7月第1土・日曜)
- ・キウイフルーツ(10月第3土・日曜～11月上旬の土・日曜) ※なくなり次第終了



①農業や化学肥料を使っていないので子どもにも安心 ②ブルーベリーは8月末まで摘み取りを楽しめる ③広大な敷地でのフルーツ狩りは気持ちいい! ④ログハウス内にカフェがある ⑤ブルーベリーのフレッシュジュース550円はストローが立つほどの濃厚さ ⑥1日限定16個のブルーベリータルト600円はぜひ味わいたい ⑦彩りも鮮やかなブルーベリーチーズケーキ540円

自然豊かな西多摩エリアは、体験できる内容もバラエティ豊か。フルーツ狩りからキャンドル作り、本格的に学べる体験農園etc. 日帰りでも十分楽しめる、おいしい&楽しい体験を満喫しよう。

おいしく遊ぶ 楽しく学ぶ!

フルーツ狩りから体験農園まで

ホッと一息立ち寄り温泉

自然豊かな西多摩エリアには温泉もある。あきる野市の秋川溪谷 瀬原の湯(☎042-595-2614) や日の出町の生涯青春の湯 つるつる温泉(☎042-597-1126)、奥多摩町の奥多摩温泉 もえぎの湯(☎0428-82-7770)、檜原村の檜原温泉センター 数馬の湯(☎042-598-6789) などでは、大多摩湯めぐりスタンプラリーを開催。お隣の山梨県側に位置する2つの温泉と合わせた6つの温泉を、6カ月以内にすべてめぐると好きな温泉がペアで無料に! 詳しくは大多摩観光連盟の公式サイトで。URL <http://ohtama.or.jp/>



檜原温泉センター数馬の湯



こんな食材使ってます

秋川のアユ、あきる野産の野菜

天然ものにこだわったアユ料理が自慢

秋川のアユを使った鮎づくし会席 (要予約)



①窓の外を流れる秋川を望むことができる ②大きな茅葺き屋根の門が目印



あきる野市

割烹 川波

●かつぼう かなみ

☎042-596-4456

貴重な天然アユにこだわり、秋川のコケを食んで育ったアユを提供(6～11月)する割烹。座敷の窓越しに秋川の流れを眺めながら、地元の山の幸、川の幸を会席料理で味わおう。川釣りした天然アユは、養殖ものとはひと味もふた味も違う。天然ものにこだわったヤマメやイワナ料理も味わいたい。

③あきる野市留原785 ④JR武蔵五日市駅から徒歩5分 ⑤11時30分～22時(18時以降は要予約) ⑥木曜(祝日の場合は営業) ⑦10台



こんな食材使ってます

青梅産のサニーレタス・ジャガイモ・サトイモ・ほうれん草

一汁五菜の蘭膳 1600円

青梅市

Dining & Gallery 蘭蔵

●だいにんぐ あんど ぎやらりい まゆぐら

☎0428-21-7291

どっしりとした大谷石の蔵を改装した食とアートの出会い空間。生産者の顔が見える安全・安心な旬の野菜を生かしたヘルシーメニューが女性客に好評だ。緑に囲まれたテラス席があるほか、2階はイベントスペースになっており、重厚な蔵空間を生かしたライブも開催される。

③青梅市西分町3-127 ④JR青梅駅、または東青梅駅から徒歩10分 ⑤11～17時(16時30分LO) ⑥無休 ⑦2台(隣接するコインパーキングは2時間まで無料)

檜原村

ひのはら四季の里

●ひのはらしきのさと

☎042-598-1060

檜原村の農家が作る野菜をはじめ、山で採れる貴重な山菜を中心に、やさしい家庭の味に仕上げたメニューが人気。旬の野菜に加え地元の豆腐やコンニャクなど、檜原村の味を満喫できる。旬の食材をふんだんに使った数量限定の「ひるげ」1150円など定食メニューがおすすめ。

③西多摩郡檜原村5493 ④JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで約20分、弘沢の滝入口下車、徒歩2分 ⑤11時30分～14時LO ⑥月・金曜(祝日の場合は翌日) ⑦10台



①旬の食材を使った日替わりの「ひるげ」 ②多摩産材がふんだんに使われ、木の温もりが感じられる店内

檜原村の野菜をたっぷり堪能

こんな食材使ってます

檜原産の野菜、檜原村で採れる山菜・キノコ

舞茸と季節の野菜の天ぷら定食 1150円



国際都市福生で楽しむヨーロッパの味

こんな食材使ってます

TOKYO Xを使用したハム&ソーセージ

こんな食材使ってます

羽村産のトマト・ピーマン・ナス



おいしいイタリアンをくつろぎの空間で

旬の食材を使った変わり蕎麦が人気

こんな食材使ってます

西多摩産の東京しゃもあきる野産の卵



東京しゃもをたっぷり使った軍鶏丼

あきる野市

石臼挽手打蕎麦 いぐさ

●いしうすびきてうちそばいぐさ

☎042-558-8590

自家で石臼挽した手打蕎麦はもちろん、化学調味料は一切使わずに利尻昆布と本節で出汁をとったこだわりのつゆが自慢。春は山菜、夏はスイートコーン、秋は山採りのマイタケや天然キノコ類、冬は桜エビなど、地元食材を中心に季節を感じる食材を提供する。東京しゃもの軍鶏丼もおすすめ。

③あきる野市雨間673-4 ④JR秋川駅、または東秋留駅から車で5分 ⑤11～15時、17～21時 ⑥木曜、第3金曜 ⑦11台



①竹林を眺めながら食事を楽しまれる ②店前には広い駐車場も完備する

福生市

シュトゥーベン・オータマ

●しゅとうべん・おーたま

☎042-551-1325

オレンジ色の壁と三角屋根のお洒落な建物が目印。伝統あるドイツ式のハム造りにこだわる老舗で、1階の売店では、TOKYO Xを使用したハムで唯一東京都地域特産品に選ばれた商品を販売する。天井が高く贅沢な空間が評判のレストランでは、自慢のハム&ソーセージを使ったさまざまなメニューが味わえる。

③福生市福生785 ④JR福生駅東口から徒歩3分 ⑤11時30分～14時、17時30分～21時30分(土・日曜、祝日は～15時、17時～) ⑥火曜 ⑦10台

①自慢のハム&ソーセージを使った TOKYO X ランチ ② TOKYO X のハム & ソーセージ ③レストランの天井の高さは7mもある ④ドイツ風の建物が印象的

羽村市

クレッシェレ

●くれっしえれ

☎042-578-3368

地元羽村産を中心に、手間暇かけて育てた新鮮野菜を使ったイタリアン。コミュニケーションを大切にしており、大切な人と過ごす時間をおいしい料理とともに楽しんでもらいたいと、シェフが腕をふるう。農業不使用の野菜を使ったランチメニュー(数種類から選べるドリンク付き)や生パスタが好評だ。

③羽村市五ノ神4-15-11-105 ④JR羽村駅東口から徒歩1分 ⑤11時30分～14時30分LO、17時30分～22時LO ⑥日曜 ⑦なし

①評判のボロネーゼ・クリームパスタ ②オクラとトマトのペロロンチーノ ③ランチタイムは、すぐに満席になる



レストラン 編

東京産食材が味わえる
こだわりの店

自然豊かな西多摩エリアは、採れたての野菜や果物、川魚、TOKYO X など、おいしい食材が盛りだくさん。旬の新鮮食材を使った東京の味を堪能しよう！



こんな食材
使ってます

奥多摩産の野菜・山菜
天然川魚、奥多摩やまめ、
TOKYO X

【奥多摩町】

炉ばた あかべこ

●ろばた あかべこ

☎0428-83-2365

奥多摩の老舗旅館・荒澤屋1階にある店は、大きな提灯が目印。澤ノ井などのおいしい地酒はもちろん、地場の旬の食材を用いた美食が堪能できる。奥多摩やまめの塩焼きや刺身をはじめ、天然マイタケや山菜の天ぷら(季節限定、入荷による)など、奥多摩ならではのメニューが楽しめるのが人気の秘密。

④西多摩郡奥多摩町氷川1446 ③JR奥多摩駅から徒歩5分 ⑤12～15時、17時30分～23時 ⑥不定休 ⑦5台



奥多摩の四季の味覚が
味わえる居酒屋



山菜料理と露天風呂が自慢の宿「三頭山荘」

4層鬼造りの本館は築400年以上という古民家。黒光りした太い柱や梁が、懐かしさを感じさせる和みの空間だ。三頭山から湧き出る鉱泉水も人気で、屋上展望露天風呂からは満天の星が楽しめる。料理は、自家農園で育てた野菜や山菜を使用した山里料理。お膳に20種類以上の山菜小皿が並び「山菜小皿料理 檜」が名物だ。

☎042-598-6138 ④西多摩郡檜原村数馬2603 ③JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで1時間、数馬下車、徒歩10分 ⑤1泊2食付き1万1880円～ ⑥無休 ⑦20台



「山菜小皿料理 檜」は20種類以上の小皿が並び



満天の星の下で入浴できる展望露天風呂

歴史を感じさせる
重厚な鬼造りの本館

【福生市】

くら蔵 福生本店

●くらぞう ふっさぽんてん

☎042-530-0008

鶏肉からタレ、塩、味噌、炭にいたるまで、すべてにこだわった焼き鳥が名物。焼き鳥好きの店主が、試行錯誤の上にたどり着いた王道の味が一串100円のお手ごろ価格で味わえる。青梅産の新鮮野菜や地元養鶏場の赤玉子、TOKYO Xなど、地元の食材も贅沢に使用している。

④福生市加美平1-13-11 ③JR福生駅東口から徒歩10分 ⑤16～24時(23時LO) ⑥月曜 ⑦3台



ボリュームたっぷりの極上ロースとんかつ



①地元食材を使った豚バラキャベツ蒸し ②遠くからでも目立つ、オレンジ色の建物が目印



こんな食材
使ってます

青梅産の野菜、
TOKYO X、
地元養鶏場の赤玉子

【あきる野市】

ダイニングバー KAI 秋川店

●だいにんぐばー かーい あきがわてん

☎042-550-6633

お酒だけでなく、料理も満足できるダイニングバー。店内はアットホームな雰囲気、長居したくなる居心地のよさだ。あきる野市で育った秋川牛を使った串焼きは、イチオシの一品。トマトのカルパッチョなど、地元の秋川ファーマーズセンターから仕入れる野菜を使った料理も楽しめる。冬は東北産の生ガキがおすすめ。

④あきる野市秋川11-1-10 ③JR秋川駅北口から徒歩1分 ⑤17時～翌3時(金・土曜、祝前日は～翌4時、日曜、祝日は～翌1時) ⑥火曜 ⑦なし

①あきる野市特産の秋川牛の串焼き ②新鮮さが売りの地元産トマトのカルパッチョ ③深夜まで営業しているのも魅力



駅からすぐの
好立地が魅力の隠れ家厨房

こんな食材
使ってます

秋川牛、
あきる野産の野菜

ナイト
編



こんな食材
使ってます

あきる野産の野菜
東京牛乳
東京秋川米

【あきる野市】

甘味茶房 見世蔵 久森

●かんみさばう みせくら ひさもり

☎042-558-1852

嘉永5年(1852)に建造された見世蔵の建物は、国の登録有形文化財。160年以上の歴史をもつ重厚な和の空間で、スローライフとスローフードを楽しもう。あきる野市の農産物を使った季節の久森ランチ(平日のみ、限定10食)をはじめ、有機珈琲や有機紅茶、天然氷のかき氷など、身体にやさしいメニューが揃う。

④あきる野市小川633 ③JR東秋留駅から徒歩10分 ⑤11～18時 ⑥火曜(祝日の場合は翌日) ⑦8台



①平日限定の季節の久森ランチ 1500円 ②わらび餅あんみつ 700円 ③八ヶ岳の天然氷を使ったかき氷(ブルーベリー)

【瑞穂町】

たまご工房 うえの

●たまごこうぼう うえの

☎042-557-0494

自家農場産の小麦粉、生み立てタマゴ、北海道産生クリームなど、こだわりの食材を使って焼き上げた贅沢なロールケーキ1本1200円～が大評判。プレーンや狭山茶、フルーツ、生チョコなどの種類がある。新鮮卵で作る濃厚な味わいの「たまご屋さんのとろけるプリン」230円もおすすめ。イートインもできる。



店内にはイートインスペースもある

大人気のロールケーキ



贅沢に卵を使った「たまご屋さんのとろけるプリン」

④西多摩郡瑞穂町駒形富士山133 ③圏央道青梅ICから約5km ⑤10～18時 ⑥月曜 ⑦6台

こんな食材
使ってます

奥多摩・青梅産の野菜、
奥多摩産の鹿肉

【奥多摩町】

キャニオンズ Café AWA

●きゃにおんず かふえ あわ

☎0428-74-9947

焼きメレンゲに自家製ヨーグルトクリームを載せ、ベリーをトッピングした、ニュージーランドのスイーツ「パブロバ」(ドリンクセット500円)が人気メニュー。福生の地ビールや看板メニューのローストビーフ丼、地元の野菜を使った野菜とキノコのグリーンカレーもおすすめ。多摩川の清流を見下ろすオープンテラスではBBQも楽しめる。

④西多摩郡奥多摩町川井54-1 ③JR御嶽駅から徒歩20分 ⑤11～16時 ⑥月曜(冬期は金～日曜のみ営業) ⑦30台

【青梅市】

noco BAKERY&CAFÉ

●のこ ベーカリー あんどかふえ

☎0428-27-5456

元繊維工場の建物を改装したモダンな雰囲気のパン屋さん。風味豊かで旨味の強い天然酵母「ルヴァン・リキッド」を使用し、毎日でも食べられる飽きのこないパンや焼き菓子を製造販売している。店内にはイートインスペースがあるので、ハンドドリップのコーヒーとともにワッフルやスコーン、ベーグルを気軽に味わおう。

こんな食材
使ってます

自家農場の卵、
小麦粉、東京牛乳

東京産食材が味わえる
こだわりの店

カフェ
編



①パブロフはNZ発祥のメレンゲ焼き菓子 ②福生の地ビールも飲める ③窓から川を眺められる居心地のいい店内



①モダンな雰囲気のイートインスペース ②昔懐かしいノコギリ屋根の建物が目印

④青梅市柚木町2-332-2 ③JR二俣尾駅南口から徒歩14分 ⑤11～16時 ⑥火・水曜 ⑦4台

自慢のベーグルやパン各種 140円～

こんな食材
使ってます

青梅産の卵・野菜

三角形をした
ノコギリ屋根のベーカリー



食品



燻製
奥多摩やまめの燻製
東京都の水産試験場が開発した奥多摩やまめの燻製。奥多摩の養殖場育ちで、キメの細かい身ととりした脂が美味！
864円⇒水と緑のふれあい館 ☎0428-86-2731ほか

ハム
大多摩ハム
シュトゥーベン・オータマで国内産の豚肉を使用し伝統的ドイツ製法で作られるハムやベーコン。東京都のブランド豚TOKYO Xのロースハムスライス526円(75g)など⇒P8
シュトゥーベン・オータマ



東京牛乳
東京牛乳ラスク
ミルクーな風味とカリカリ食感がたまらない。514円(14枚入り) ⇒P14各JA直売所



レトルトカレー
奥多摩カレー
奥多摩の山間に100年以上伝わる昔懐かしいジャガイモ「治助イモ」とヘルシーな奥多摩の鹿肉が入ったレトルトカレー。450円⇒奥多摩町観光案内所 ☎0428-83-2152ほか町内の店舗



東京牛乳
東京牛乳
都内の酪農家が生産する生乳を使用し、毎日限定生産されている。249円(1ℓ)⇒P14各JA直売所



ジャム
梅ジャム
昔懐かしい味わいが人気。1瓶540円⇒P15 グリーンセンター

ジャム
ゆずジャム
檜原特産のユズを使ったジャムは、すっきりとした甘さが評判。地元女性グループの手作り。432円(120g) B



ワサビ加工品
のりわさび&本わさび漬
奥多摩ワサビを使用した商品。刺激的辛さがクセになりそうなのりわさびや、定番のわさび漬はお酒にもピッタリ。極上のりわさび630円(140g)/極上本わさびわさび漬540円(140g) C



紅茶
和紅茶ティーバッグ
瑞穂町の茶畑から生まれた紅茶。優しい口当たりが特徴だ。540円 E



日本茶
東京狭山茶
濃厚な味と香りが身上の東京狭山茶。一口飲んでみれば味の違いは歴然。1296円 E



おやき
秋川溪谷おやきのらぼう
五日市特産のノラボウ菜の餡が入ったおやき。自家製みそと地元産の醤油で味付け。五日市ファーマーズセンター「愛菜」(⇒P15)でも購入できる。1個108円 D



おやき・梅干し
おやき&梅干し
地元農家のお母さん手作り。おやきは季節によって具が変わる、梅干しは実が熟してからつけるので超やわらか！おやき1個324円、梅干し972円(1kg) ⇒P15 グリーンセンター

お酒



地ビール
多摩の恵
福生市内の酒造メーカーで造られる東京の地ビール。清酒造りにも使用する自社の地下天然水を使用している。左からピルスナー、ペールエール、明治復刻地ビール各626円 A

じゃがいも焼酎
HINOHARA(ひのはら)
檜原村特産のジャガイモを原料にした焼酎。サツマイモで造るイモ焼酎に比べ、あっさりとした味わい。1600円(720ml)/檜原手ぬぐい付き1800円 B



ブルーベリーワイン
ベリーのささやき
農業や化学肥料不使用の自然栽培で育てた、ベリーコテージのブルーベリーのみで造られたまろやかなワイン。2800円(720ml)⇒P6 スモールフルーツランドベリーコテージ



地酒
多満自慢東京の森
新月の日に伐採した杉を仕込んだ酒に漬け込み、風味豊かに仕上げてある。まさに東京の森を感じるのことができるリキュール。1080円(720ml) A



ゆずワイン
檜原村特産ゆずワイン
檜原村のユズを使ったワイン。村内の酒販店でも購入可。1400円(720ml) 800円(500ml) 400円(180ml) B



ワイン
ポッパルトの雫
青梅市産の甘口の白ワインで品種はリースリング。青梅市の姉妹都市であるドイツのポッパルト市から贈られたブドウをもとに造られている。市内の酒販店でも購入できる。1300円(720ml)⇒P15 かすみ直売センター

農産物の魅力がギュッと詰まった

おみやげセレクトショップ

東京都でも、広大な農地を有する西多摩エリアには、大地の恵みを活かしたおいしいものがいっぱい。期間限定、数量限定品もあるので、見つけたら即買い！

多摩産材
はがき
もらった人はきっとうれしい多摩産材のはがき。164円 B



ココで買える！



まな板
まな板に最も適しているといわれるイチヨウを使用。カスタマイズOK。1000円前後〜 F

クラフト

園芸
苔玉(こけだま)
丸いフォルムがかわいいた苔玉は市内の榎戸園で作られたもの。インテリアとしても人気がある。⇒P14・15 JA西東京各直売所



- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>A 石川酒造
●いしかわしゅぞう
☎042-553-0100
⑤福生市熊川1 ⑥JR拝島駅から徒歩20分 ⑦8時30分～17時30分 ⑧土・日曜 ⑨15台</p> | <p>B やまぶき屋
●やまぶきや
☎042-598-0429
⑤西多摩郡檜原村柏木野847 ⑥JR武蔵五日市駅から西東京バス数馬行きで35分、宮の沢下車すぐ ⑦9時30分～17時 ⑧12月中旬～3月 ⑨8台</p> | <p>C 千島わさび園
●ちしまわさびえん
☎0428-85-1872
⑤西多摩郡奥多摩町丹三郎8-2 ⑥JR川井駅から徒歩15分 ⑦9時30分～17時30分 ⑧無休 ⑨10台</p> | <p>D 菓子処 樹屋
●かしどころ ますや
☎042-596-0039
⑤あきる野市五日市836 ⑥JR武蔵五日市駅から徒歩10分 ⑦9～20時 ⑧不定休 ⑨2台</p> | <p>E 藤本園
●ふじもとえん
☎042-557-0652
⑤西多摩郡瑞穂町大字駒形富士山209 ⑥JR箱根ヶ崎駅から徒歩15分 ⑦9～19時 ⑧水曜 ⑨2台</p> | <p>F みやび工房
●みやびこうぼう
☎042-597-7411
⑤西多摩郡日の出町大久野6700 ⑥JR武蔵五日市駅から西東京バス福生駅行きで5分、萱窪下車、徒歩17分 ⑦10～17時 ⑧月曜定休 ⑨20台</p> |
|---|---|---|---|---|--|



一年中おいしいトマトが手に入る



日の出町 JAあきがわ 日の出町ふれあい 農産物直売所

●ひのでまふれあいのうさんぶつちよくばいじょ

☎042-597-0010

日の出町特産のトマトは、ハウス栽培により、ほぼ1年中店頭に並ぶ。人気のため午前中で売り切れてしまうこともしばしば。店舗のそばでは、町内にある牧場直送の牛乳を使用したソフトクリーム310円も販売しており、搾りたての牛乳の風味が味わえると大好評。

③西多摩郡日の出町大野17-2 ④JR福生駅から西東京バス武蔵五日市駅行で20分、日の出折返場下車、徒歩3分 ⑤9～17時 ⑥無休 ⑦40台



①都道沿いに建つシンプルな建物 ②目玉商品は通年販売されるトマト ③ソフトクリームが大人気。地元以外からもこのアイスを目当てにやってくる ④店をきりもりするのは牧場主の奥様 ⑤トマトを使った加工品も販売



秋川渓谷でのBBQの食材調達は「ココ」で

あきる野市 JAあきがわ 五日市ファーマーズ センター「愛菜」

●いつがいちふあーまーずせんたー「あいな」

☎042-596-1280

五日市エリアの農家が作った安全・安心・採れたての野菜や果物が並ぶ。春先は五日市の特産物・ノラボウ菜が人気商品。地元産の新鮮卵も販売している。秋川渓谷のキャンプ場にもほど近く、BBQをするなら食材をかうのにもちょうどいい。

③あきる野市高尾3-1 ④JR武蔵五日市駅から徒歩15分 ⑤9～17時 ⑥無休 ⑦50台

①秋川渓谷にもほど近い立地なので、キャンプで必要な食材を調達しよう ②大きな丸窓は鳥かごをイメージしてデザインされた ③2月中旬～4月上旬が旬のノラボウ菜



緑の屋根の5つのトップライトが目印

青梅市 JA西東京 グリーンセンター

●ぐりんせんたー

☎0428-76-1325

地元の新鮮野菜や山菜、ユズなどの果物が豊富に並ぶ。また、農家が手作りする個性豊かな梅干しもおすすめ。このほか、ゆずジャムやおやきなどの加工品も人気がある。

③青梅市梅郷3-930-1 ④JR日向和田駅から徒歩10分 ⑤8時30分～16時30分 ⑥無休 ⑦30台



特産の梅や農家の手作り梅干しが人気

直売所周辺には御岳山などの観光スポットが点在

小ぢんまりとした店内に旬の野菜や果物、加工品がところ狭しと並ぶ

青梅市 JA西東京 かすみ直売センター

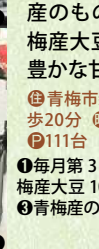
●かすみちよくばいせんたー

☎0428-31-1115

青梅産の新鮮な野菜や花が豊富に揃う。季節によってヒラタケ、シメジ、コンニャクイモなど、奥多摩産のものも並ぶ。人気商品は、青梅産大豆を使用した醤油で、風味豊かな甘味を楽しめると好評だ。

③青梅市新町2-28-19 ④JR小作駅から徒歩20分 ⑤8時30分～16時30分 ⑥無休 ⑦111台

①毎月第3土曜には、土曜日で賑わう ②青梅産大豆 100%使用の醤油がオススメ商品 ③青梅産のほかに奥多摩産の農産物も揃う



あきる野市 JAあきがわ 秋川ファーマーズ センター

●あきがわふあーまーずせんたー

☎042-559-1600

都内最大級の農産物直売所。秋川地区で採れた新鮮な野菜を買い求めようと、連日大勢の客で賑わう。特産のスイートコーンの販売時期に合わせて開催される「とうもろこし祭り」で、ほかでは味わえない、鮮度抜群の甘い朝採りスイートコーンを手に入れよう。

③あきる野市二宮811 ④JR東秋留駅から徒歩8分 ⑤9～17時 ⑥無休 ⑦75台



①都内最大級の売り場面積を誇る。食事処も併設 ②甘いスイートコーンをぜひ ③④午後は売り切れてしまうことも。午前中にチェックしよう ⑤屋外では花や植木も販売

スイートコーンは必ず買うべし！



新鮮食材 買うならココ！

農家が朝採りしたものがずらりと並ぶ直売所なら、鮮度はもちろん、作った人がわかって安全安心。また、手作りの加工品が手に入るのも直売所ならではの、どこも人気の直売所なので、オープン直後を狙おう！



新鮮野菜はもちろん、加工品も充実

羽村市 JAにしたま 羽村市農産物直売所

●はむらしのうさんぶつちよくばいじょ

☎042-579-5467

自然光が入る明るい店内には、市内の農家が作った安全で安心な新鮮野菜が並ぶ。羽村市産の米ほか、惣菜、ウコンの加工品もオススメ。年間を通して各種イベントも開催している。

③羽村市羽加美1-32-1 ④JR小作駅または羽村駅から徒歩15分 ⑤9時30分～17時30分 ⑥4月第2日曜(年により変動) ⑦20台



①3つの三角屋根が目印 ②「土」付きで販売する新鮮野菜 ③羽村産の米は数に限りがあるのでお早めに ④⑤お茶やウコンの粉末などの加工品も充実



瑞穂町 JAにしたま 瑞穂町農畜産物直売所 ふれっしゅはうす

●みずほまちのうちくさんぶつちよくばいじょ
ふれっしゅはうす

☎042-557-4564

新鮮で安全・安心な地産野菜や果物、鶏卵、春には野菜の苗を販売している。オススメは手作りのうどんと、ゆでまんじゅう。東京狭山茶も人気がある。植木や盆栽なども販売している。

③西多摩郡瑞穂町箱根ヶ崎612-1 ④JR箱根ヶ崎駅から徒歩10分 ⑤9～17時(11～3月は～16時) ⑥無休 ⑦20台

①季節ごとに旬の地産野菜が並ぶ ②タマネギの形をモチーフにした屋根がかわい ③地粉を使った手作りうどん。太めの麺はもちりしている



瑞穂産の新鮮野菜がずらり



アンケートに答えて プレゼントをもらおう！

「るるぶ特別編集 東京の農林水産業 西多摩」はお楽しみいただけましたでしょうか？

今後の東京の農林水産業の情報発信をより充実させるため、みなさまのご意見・感想をお寄せください。
応募者から抽選で合計12名様に、るるぶが選ぶ「東京レアもの商品」をプレゼントします。ご応募お待ちしております。

※「東京レアもの商品」は東京都産の農林水産物から作る商品です。
農林水産物の生育状況により、事前の予告なしに商品を変更させていただく場合がございますので、ご了承ください。
※当選者へのプレゼント発送は農林水産物の生産時期に応じて行いますので、早めにご応募ください。
※未成年者の飲酒は法律で禁じられています。未成年者の酒類プレゼント応募はできません。

「西多摩」プレゼント商品



A
檜原村特産ゆずワイン
(檜原村)
4名様
P12



B
東京のはちみつ 多摩のふじ
300g (あきる野市)
2名様
P6



C
極上のりわさび
極上本わさび漬(奥多摩町)
2本セットを2名様
P13



D
特上煎茶90g森田園(瑞穂町)
1名様
P3



E
ブルーベリーワイン
ベリーのささやき(青梅市)
2名様
P12



F
いちようの木のまな板
みやび工房(日の出町)
1名様
※当選者の注文サイズに応じて制作
P12

応募方法

URL または QR コードからアクセス！
アンケートに答えてご応募ください。
(スマートフォン対応)

応募締切

2017年4月1日(土)～12月31日(日)

発表

当選者の発表は商品の発送をもって
かえさせていただきます。

ご応募はコチラから！

● QR コードから
アクセスの場合



● URL からアクセスの場合

<http://www.rurubu.com/ad/enquete/1275.aspx>

■個人情報の取扱いについて
当社はみなさまからお預かりした個人情報をプレゼントの抽選及び発送のために利用します。また、性別・年齢等のデータ及びアンケートの回答は個人を特定しないマーケティングデータとして集計し、誌面改善のために利用いたします。当社は、みなさまからお預かりした個人情報の取り扱いについての詳細<http://www.rurubu.com/jtb-pub/privacy/privacy3.html> をご確認ください。

「るるぶ特別編集 東京の農林水産業」5誌は

TOKYO GROWN サイト内

「東京の農業・林業・水産業ライブラリー」で閲覧できます。

<http://tokyogrown.jp/learning/library/index.php> へアクセス！



東京の農林水産業に関する最新情報は

「とうきょうの恵み TOKYO GROWN」で検索！

とうきょうの恵み TOKYO GROWN は東京の新鮮で安全・安心な農林水産物や東京で営まれている農林水産業の魅力を
広く国内外に発信するウェブサイトです。

<http://tokyogrown.jp>

特別編集

東京の農林水産業 西多摩

発行／公益財団法人 東京都農林水産振興財団

企画・編集・制作／株式会社JTBパブリッシング

©2017 JTB Publishing, Inc. All Rights Reserved.

※本誌掲載のデータは2017年2月末のものです。発行後にデータが変更になる場合がありますので、お出かけの際には電話等で事前に確認されることをおすすめいたします。なお、本誌掲載内容による損害等は、補償いたしかねますので、あらかじめご了承くださいませようお願いします。※本誌掲載の入園料などは大人料金を掲載しています。※原則として消費税込みの料金で掲載しています。※定休日は原則として年末年始・お盆休み・ゴールデンウィークを省略しています。※利用時間は特記以外原則として開店(館)～閉店(館)です。オーダーストップや入店(館)時間は通常閉店(館)の30分～1

時間前ですのでご注意ください。※交通情報については、天災の影響や季節などにより変動する場合がありますので、お出かけの際には各交通機関にお問合せください。※温泉の泉質・効能は源泉のもので、個別の浴槽のものではありません。各施設からの回答をもとに原稿を作成しています。※宿泊料金は原則としてシングル・ツインは1室あたりの室料です。1泊2食、1泊朝食、素泊まりに関しては、1室2名で宿泊した場合の1名料金です。料金は消費税、サービス料込みで掲載しています。季節や人数によって変動しますので、お気をつけください。