

# 小松菜力。

東京江戸川区の  
おいしい魅力  
ガイドブック



掲載店舗 **42**軒

小松菜関連商品 **72**種類





## もくじ

江戸時代から続く江戸川区と小松菜のホットな関係	3
パワーも美味しさもバツグン！江戸川区の小松菜はエライ！	4
えどがわ小松菜トリビア	
農の風景 小松菜を支える地元農家さんの熱き思い	6
江戸川区の直売所で小松菜を買おう	8
知っているようで意外と知らない！？小松菜調理のコツ	9
小松菜オススメレシピ	10
愛国学園短期大学	
教えて！栄養士さん 小松菜給食 Q&A	12
小松川小学校／東小松川小学校	
第4回 小松菜グルメコンテスト結果発表（商品部門／料理部門）	14
小松菜商品取扱い店舗・直売所 MAP	16
小松菜商品開発への想い	29
江戸川区産の小松菜や商品が買えるイベントに行こう！	30
楽しく“食”べて“育”む小松菜パワー！	31

もっと知りたい！

## 小松菜 ってどんな野菜？

旬は冬、品種は100以上！  
料理に便利な万能野菜

小松菜はアブラナ科の緑黄色野菜。チンゲンサイ、タアサイ、からし菜などの仲間です。旬は冬で、寒さが葉を肉厚にし甘みのある小松菜に育てます。現在では100種類以上の品種があり、夏に適した小松菜が栽培されるなど1年を通して食べられます。ちなみにほうれん草と小松菜は似たようなイメージをもたれがちですが、ほうれん草はヒユ科で科が異なりまったく別モノ。小松菜は、ほうれん草と比べるとアクのもととなるシュウ酸はるかに少なくクセのない味わいです。

原産は南ヨーロッパ  
収穫の季節や地域で呼び名もさまざま

小松菜の原産地は南ヨーロッパの地中海沿岸で、日本に入ってきたのは奈良時代から平安時代。江戸時代後期の「新編武蔵風土記稿」には「葉は東川辺の産を佳作とす。世に小松菜と称せり」と記され、江戸っ子たちが小松菜の味を楽しんでいたことがわかります。また、小松菜は冬菜、鶯菜、餅菜、葛西菜などの別名もあり、地域によっては黒菜（大阪）、大崎菜（新潟）、信夫菜（福島）などと呼ばれる品種もあります。

江戸時代から続く

## 江戸川区と小松菜の ホットな関係

小松菜発祥の地・江戸川区では多くの生産者が小松菜栽培に取り組み、全国有数の産地となっています。区内の直売所も充実。新鮮な小松菜を食べ比べる「利き小松菜」ができるなんて、江戸川区民ならではの魅力！昔も今もホットな「えどがわ小松菜事情」を紹介します。

農業一筋300年！！

### 由緒ある江戸川区の小松菜農家

江戸川区の農家数は280戸（令和4年度調べ）で、その多くが小松菜づくりに取り組んでいます。そして先祖代々、小松菜栽培に携わっている農家も多くルーツは「江戸時代」という10代目レベルは当たり前！小松菜の豊作を祈って、お正月には「青菜断ち」をするという風習を受け継いでいる農家もあります。小松菜に携わる農家として高い技術を受け継ぎ、誇りをもって栽培に取り組む生産者の方たちが作っているのが江戸川区の小松菜なのです。

### 小松菜の名付け親はかの“徳川将軍”だった

江戸川区は小松菜の発祥の地！その歴史は古く江戸時代まで遡り、名付け親は、かの徳川8代将軍吉宗公と言われています。

小松川村（江戸川区）に鷹狩りに来た吉宗公に、昼食時に何も料理するものがなくて、地元で採れた葉っぱを入れて作ったすまし汁を献上したところ、とてもおいしいと喜ばれました。この葉っぱに名前がないことを知った吉宗公は、地名から「小松菜」と命名したのだとか。以来、小松菜はこの地の特産となったのです。命名には諸説あり、吉宗公の他、3代家光公や5代綱吉公という説もあります。

全国でもトップクラス！

### 小松菜の収穫量は東京都ナンバーワン！

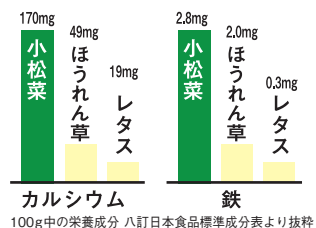
日本各地で作られている小松菜ですが、江戸川区は全国でも有数の生産地。都市農業が盛んな江戸川区内においても、農産物の作付面積、収穫量はともに小松菜が圧倒的に多く、「東京都農作物生産状況調査」（令和3年度）によれば、その収穫量は2720トン。ちなみに、小松菜は東京都全体の農作物の中でも大きなウエイトを占め、江戸川区の小松菜は、都内でもトップの収穫量を誇っています。

# パワーも美味しさもバツグン！ 江戸川区の小松菜はエライ！

江戸川区の小松菜は歴史があるだけではありません！  
栄養面においても充実、味についても高い評価があるのです。  
加熱調理が多い小松菜ですが、江戸川区では生食用も販売。  
江戸川区の小松菜はレベルが違います！



## まさに天然サプリメント 恐るべし江戸川区の小松菜パワー！



小松菜の栄養価については、意外と知られていませんが、実は栄養バツグンの野菜。とくに現代人に不足しがちな**カルシウム**の含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスで、なんと**ほうれん草の3.5倍！**ビタミンA、鉄分などのミネラルも豊富な元気いっぱいの野菜です。天然サプリのような江戸川区の小松菜を食べてパワフル&ビューティを目指しましょう！

## 江戸川区だから美味しい！ 「美しく結束」された姿は高品質の証！

江戸川区の小松菜の美味しさの秘密は、その土壌にもあります。東京湾に面しているため、海からの潮風の影響で、ミネラルが多く、**旨みと甘味を高めている**と言われてます。また都内において市場に鮮度の高い小松菜を出荷できるのも江戸川区のメリット。袋詰めでも販売される小松菜が多いなか、江戸川区では茎をテープで留めて結束することにこだわっています。茎も根もシャキッと美しく束ねられた小松菜は、**鮮度と品質のよさの証**なのです。

## 江戸川区の小松菜は、生でもOK！ 「サラダ小松菜」も登場

加熱して食べるのが常識の小松菜ですが、江戸川区の小松菜は、区内農家が弘前大学や江戸川区と発足した「えどがわ農業産学プロジェクト」により、生でもおいしく食べられることが分かっています。**生の小松菜はシャキッとした食感が魅力。**小ぶりできて、えぐみがないかわりに甘みが強く、茎も葉もやわらかな小松菜は、サラダにぴったり。フレッシュでみずみずしい味わいが楽しめます。



伝統工芸カフェ・アルティザンで購入することができます。(P26参照)

## えどがわ 小松菜トリビア



意外と知られていない江戸川小松菜に関する「トリビア」を紹介します。



### アスリートを支える江戸川小松菜！

クボタスピアーズ船橋・東京ベイは、江戸川区と区内でのラグビーフットボール活動やSDGs推進のための連携協定を締結しています。これにより、子ども達の健全育成やSDGs活動で地域社会に多大な貢献をしています。2023年4月に行われた試合では、両チームへ江戸川区農業経営者クラブとJA東京スマイル江戸川地区青年部から、なんと100kgもの小松菜が贈呈されました。その後、クボタスピアーズはNTTリーグワン2022-23シーズンで優勝!! 強さの秘密は小松菜か!?



江戸川小松菜で、目指せ最強アスリート!!



### 小松菜の パワースポット！

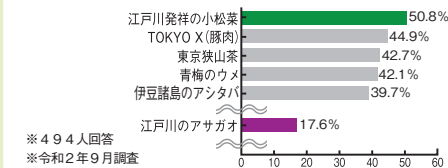
区内の仲台院(西小松川町)、燈明寺(平井6)、勝曼寺(新堀1)などは、徳川将軍が御膳所として食事や休憩をした寺社として知られている。中には、小松菜の産土神や「こまつなさま」と呼ばれる観音像など、小松菜にゆかりのある縁起物がある。

香取神社(中央4)に隣接の小松菜屋敷「こまつなさま」。右手を頬に当て、物想いにふけていらっしゃる。「こまつな」とつぶやいてから願い事を。



### 都政アンケートで江戸川発祥の 小松菜がナンバーワンに！

東京都が実施した都政モニターアンケートによると東京産農畜産物の認知度で「江戸川発祥の小松菜」が50.8%で1位の結果となりました!!



### 小松菜の 自動販売機がある！

区内には小松菜の自動販売機を設置している5か所の直売所がある。なんと一之江駅前にも! しかも自動販売機の裏手が畑! フレッシュすぎる小松菜の自動販売機に遭遇できるのも、江戸川区ならではの醍醐味。

一之江駅前にある「こまつなくん」の自動販売機。裏は畑! そのほか「新鮮野菜やいちゃん」「大塚直売所」などにも設置。区のホームページでも紹介しています。



### 参加賞は江戸川小松菜 江戸川区長杯！

江戸川区総合体育館にあるアーチェリー場にて、毎年、小松菜が旬な時期に開催している江戸川区アーチェリー協会主催「江戸川区長杯」。参加賞として江戸川区産の小松菜を贈呈。子どもから大人まで幅広い年齢層が参加している。

江戸川区外からも参加している選手が多く、参加賞の小松菜が欲しくて参加しているというアーチャーも。



# 小松菜を支える 地元農家さんの熱き思い

小松菜を毎日食べられるのも農家さんがいてこそ。おいしい小松菜のためにしていることは、生産者の方にお聞きしました。



## ていねいな土づくりがあってこそおいしい小松菜ができる

極力農薬を使わない野菜作り。昔は当たり前だった生産法が、効率重視の考え方によって変化し、今また原点回帰の流れに向かっていきます。そのような中で重要とされているのが土づくり。特に高橋さんは強いこだわりを持っています。

「堆肥を使うのは当然ですが、それに加えて、わらなどの有機的なものや優秀な微生物を混ぜたりして、土づくりをしています。畑の良し悪しは、どれだけ微生物が活性化するか。良い土であれば、絶対的においしい野菜ができるんです」

良い土は味だけではなく、虫もつかず病

気にもかかりにくくなるといいます。

野菜のことを考えれば考えるほど、結局土づくりにたどり着くという高橋さん。実際どのように行っているのでしょうか。

「土づくりは夏場に行います。一月半くらい畑をお休みさせて、その間に栄養を与えていきます。休ませるといっても、何もしないと雑草だらけになるので、毎日ひたすら草むしりをしていますよ（笑）」

そうして仕上がった土での小松菜の生産。種をまくと、すくすく育つといいます。「土以外にも品種にこだわっています。小松菜と一言でいってもたくさんの種類があります。自分が食べてみておいしいと思ったものを作るようにしていて、それが『神楽坂』という品種です」

鮮やかな緑色をし、葉肉が厚く、えぐみがなく食べやすいのが特徴だそう。

農業は地域貢献であり、農作物は地域還元。これからも土を大切に、地元の人から「おいしい」と言ってくれるような野菜を作り続けたいと語ってくれました。

### Profile

- 高橋和伸（たかはしかずのぶ）さん
- 年齢 / 50歳 ●農業歴 / 15年
  - 主な生産 / 小松菜、枝豆、きゅうり、トマト、キャベツ、ブロッコリー
  - 性格自己分析 / やることはやる、やっつけから遊ぶ

## 軒先販売での地元の人との交流が小松菜作りの活力

農家さんの中には野菜をすべて市場に卸すのではなく、選別して軒先で販売している方たちもいます。市場を通さず、地元の方に直接販売することで新鮮な野菜を提供することができるのだそう。中代さんもそのような農家さんの一人です。

「私のところでは小松菜の市場出荷もしていますが、家の軒先で直売する形を増やしています。11月から4月までの小松菜の旬の時期は切らすことなく、軒先販売をしています。今年も行う予定です」

軒先販売を始めたきっかけはコストの削減だったといいます。

「袋に入れてから段ボールに詰めて、トラックに載せて市場まで持って行くのは、それなりに費用がかかります。軒先販売だと、きれいに洗ったあとに袋に詰めて置くだけで手間がかからず、コストの節約になるんです。そのような理由で始めた軒先販売は、思ってもみないほど地元の方から好評だと中代さん。

「江戸川の小松菜は有名な分、地元でもなかなか手に入らないんです。どこで手に入るのかと訊ねられて、答えるのに困っていました。軒先販売を始めてからは、買ってくださる方から『うれしい』と感謝され、『おいしい』という感想をいただきます」。小松菜を通して地元の方と直接交流すると、ときには苦言をいただくこともあるそうです。「『すいません』と頭を下げながらも、次は頑張ろうという気持ちになりますし、言っていたかないと分からないこともありま

すからありがたいです」感謝も苦言もすべて地元の方たちとの信頼関係が築けている証。このようなやりがいのある仕事に就けていることが中代さんの誇りでもあります。

### Profile

- 中代正啓（なかだいまさひろ）さん
- 年齢 / 40歳 ●農業歴 / 15年
  - 主な生産 / 小松菜、亀戸大根、青首大根、枝豆、きゅうり、トマト
  - 性格自己分析 / 頼まれたら嫌と言えない



新鮮で美味しいからまた食べたくなる

# 江戸川区の直売所で 小松菜を買おう

区内にはたくさんの直売所があります。  
色々めぐってみてお気に入りの直売所  
を見つけてみてはいかがでしょうか？

※季節や収穫状況により、記載された野菜の  
販売が無い場合があります。

## A 松丸農園

【住所】江戸川区東小岩 2-13

【営業時間】9:00～売  
切れまで販売(夏場は8:  
00～売切れまで販売)

【休】不定休 12月30日  
～1月5日休み

☎ 03-3657-3646

【販売品目】小松菜・葡萄・春  
菊・きゅうり・枝豆・トマト・  
大根



## C 田中秀明

【住所】江戸川区春江町 5-22

【営業時間】10:00～  
17:00

【休】不定休(雨天時など)

☎ 03-3680-4838

【販売品目】小松菜・枝豆・  
きゅうり



## B フレンド公園前直売所

【住所】江戸川区一之江 7-18-16

【営業時間】火・金  
(13:30～夕方)・不  
定休有り

【販売品目】小松菜・ほ  
うれん草・トマト・ナ  
ス・きゅうり・ほか



## D 農産物直売所 えどちゃんショップ

【住所】江戸川区北葛西 4-25-24

【営業時間】火・金  
(10:00～13:00)

※売切れ次第終了

☎ 03-6661-4582



## JA 東京スマイル「移動販売車」による 新鮮野菜の販売!

安全・安心でおいしい地場産新鮮野菜をお届けします。

①場所：江戸川区松江 1-9-15 (島村運輸倉庫(株) 駐車場)

日時：第1、第3火曜日 11:30～13:00 \*売り切れ次第終了

②場所：船堀駅北口広場

日時：第2、第4火曜日 11:30～13:00 \*売り切れ次第終了

詳しくは、JA 東京スマイル営農指導課まで tel:03-5680-8953  
\*こちらは 2023 年 9 月時点の情報です。



まだまだあるよ! 直売所! :

## 江戸川区農産物直売マップ

「江戸川区農産物直売マップ」には、たくさんの直売所情報が掲  
載されています。季節を感じられる旬な野菜を堪能できるのは、  
直売所ならではの! お花を栽培している農園も載っていますよ。



知っているようで  
意外と知らない!?

## 小松菜調理のコツ

### 洗い方



### 根元をよく洗いましょう

洗い方には2つの方法があります。①下ゆでし  
てお浸しなどに使うときは、根元部分を残した  
まま十字に切り込みを入れます。水をあてなが  
ら指でこすって洗い、土などの汚れをきれいに  
落とします。②炒め物など下ゆでをせずに使う  
ときには、根元ギリギリの所で切り離し、特に  
茎のくぼんだ部分は指の腹でよく洗います。

### たっぷりの湯でふたなしでゆでます

小松菜の5倍以上のたっぷりの沸騰した湯に茎か  
ら先に入れて、ひと息おいたら葉の部分も湯の中  
に入れます。再度沸騰したら上下を返し、もう一  
度沸騰したらおおよそゆであがりの目安です。す  
ぐに冷水にとって中まで冷ますと、余分な熱が入  
るのを防ぎ、鮮やかな緑色に仕上がります。



### ゆで方

先に茎の部分  
だけをいれるよ

### 保存方法



### 早く使い切るのが一番! 乾燥が大敵!

地場の新鮮な小松菜は、収穫後2～3日で食べきるのが  
一番おいしい食べ方です。保存する際には、葉先が乾燥  
しやすいので、湿らせた新聞紙やキッチンペーパーで包  
んでからポリ袋に入れて保存すると鮮度が保てます。数  
日で使い切れない場合には、さっとゆでてから冷凍保存  
するのがおすすめです。



## 小松菜マッ知識

### 小松菜はゆでなくても使えるの?

小松菜はアクが少ないので、炒めものや汁物  
などには切ってそのまま使えます。ビタミン  
Cなど水溶性の栄養成分も効率よく摂取でき、  
下ゆでの手間も省けるので料理時間の短縮に  
もつながります。

### 小松菜の茎にみられる 黒い点々って何?



カビや虫ではなく「ゴマ症」とよばれる野菜の  
生理的障害で、「白菜」や「かぶ」など他の野菜  
でも見られるものです。栽培時の気候や温度、  
肥料の窒素成分などの様々な要因の細胞が反応  
し、細胞壁が黒く変色したのですが、味や食  
感への影響や身体への害はありません。黒い  
点々があるからと捨ててしまわずに、おいしく  
いただきますよ。

## 小松菜オススメレシピ

監修：愛国学園短期大学



詳しいレシピはこちら！  
レシピ動画公開中



### 小松菜と長いものツナマヨ和え

小松菜はさっとゆで、シャキッとした食感に。すりごまをプラスすると、おいしさだけでなく不飽和脂肪酸やCa、Feなどの栄養価もアップします。

私が考えました!

C.I.さん

#### ● 材料 (4人分)

小松菜	150 g
きゅうり	1本
長いも	80 g
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
白すりごま	大さじ1



調理時間  
10分

#### ● 作り方

- 1 小松菜はゆでて3cm長さに切る。きゅうりは小口切り、長いもはいちょう切りにする。ツナは汁気を切ってほぐす。
- 2 全ての材料を混ぜ合わせる。

私が考えました!

M.I.さん

### 小松菜とトマトの麻婆豆腐

小松菜とトマトはさっと火を通すのが、おいしくきれいに仕上げるポイントです。みそと砂糖の分量を甜麺醬に代えても。

#### ● 材料 (4人分)

小松菜	150 g	鶏ガラスープの素	小さじ1
豚ひき肉	200 g	酒	大さじ2
木綿豆腐	400 g	しょうゆ	大さじ1
トマト	中1個	オイスターソース	小さじ1
A 長ねぎ	8cm	水	150 mL
しょうが・にんにく	各1かけ	C 片栗粉	大さじ1
豆板醬	小さじ1	水	大さじ2
サラダ油	大さじ1	ごま油	大さじ1/2
B みそ	大さじ1	砂糖	小さじ2
砂糖	小さじ2		



調理時間  
20分

#### ● 作り方

- 1 小松菜は長さ3cmに切る。木綿豆腐とトマトは一口大に切る。Aの野菜はみじん切りにする。
- 2 フライパンに油とAを入れて弱火で炒め、よい香りがしてきたらひき肉を加えて中火で火を通す。Bをよく混ぜてから加え、強火にして沸騰させる。
- 3 2に豆腐を加え、約3分間煮て中まで火が通ったら、小松菜、トマトを入れ大きく混ぜ、Cでとろみをつける。仕上げにごま油を回し入れる。

### 小松菜のパリパリ揚げワンタン

具は多く入れすぎない方が包みやすく、揚げるとカリッとした食感になります。チーズはワンタンのとじ目から流れ出にくい、溶けないタイプがおすすめです!

私が考えました!

H.K.さん

#### ● 材料 (4人分)

小松菜	150 g
むきえび	100 g
(片栗粉大さじ1をもみ込み、水で洗っておく)	
プロセスチーズ	40 g
A 酒	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ワンタンの皮	30枚(1袋)
揚げ油	適量



調理時間  
20分

#### ● 作り方

- 1 小松菜は耐熱皿に入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分間加熱する。すぐに冷水にとり、水気を絞って粗みじんにする。むきえび、チーズは5mm角に切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてよく混ぜる。ワンタンの皮にのせ、ふちに指で水をぬり、三角形になるようしっかりとじる。
- 3 フライパンに1cm高さまで油を入れ、180℃に熱してこんがり色づくまで揚げる。

私が考えました!

M.K.さん

### 小松菜とじゃがいものサブジ

江戸川区の特産品小松菜と江戸川区にお住まいのインドの方々がおもてなし文化を香辛料で繋ぎました。じゃがいもを加熱する際は、フライパンの蓋を開ける回数が少ない方が均一に早く火が通ります。

#### ● 材料 (4人分)

小松菜	200 g
じゃがいも	中2個
A しょうが・にんにく	各1かけ
クミンシード・ターメリック	各小さじ1/2
(※スパイスは、カレー粉小さじ1で代用できます)	
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/3



調理時間  
15分

#### ● 作り方

- 1 小松菜は4cmに切る。じゃがいもはくし形に切り水にさらす。しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れ、弱火でよい香りがするまで炒める。
- 3 2に水気を拭いたじゃがいもを加えて全体を混ぜ、蓋をして10分間加熱する。途中、1～2回じゃがいもを返す。じゃがいもに火が通ったら、小松菜と塩を加えて炒め合わせる。

# 教えて！ 栄養士さん 小松菜給食 Q&A



小松川小学校の栄養士 日間奈々先生に聞きました！



Q 小松菜給食を提供する上で、心がけていることはありますか？

A 江戸川区は小松菜が特産です。自分の区で作られている小松菜がどのような野菜なのかを知ってもらうために、4月の給食の時間にプリントを配って、育て方や栄養素、小松菜農家さんについて紹介するようにしています。

Q おいしく食べやすくする工夫ってしていますか？

A 和え物やみそ汁に入れるだけでなく、パンやケーキに練り込んで小松菜の色を出してみたり、ふりかけにしてみたり。もともとクセのない野菜ですが、給食に使われる頻度が高いので、飽きないようにしています。

Q 子どもたちから好評だったメニューってありますか？

A 小松菜の葉を練り込んだパウンドケーキは人気がありましたね。みんな、スイーツが好きなんだなと思いました。

Q 今後、こういうものを提供してみたいという小松菜給食はありますか？

A 白玉ぜんざいを出してみたいと思っています。白玉に抹茶ではなく、小松菜のペーストを混ぜて緑色を出し、フルーツポンチで味わうようなメニュー。きっと喜んでくれると思います。



東小松川小学校の栄養士 後藤由樹先生に聞きました！



Q 小松菜を食べることによるメリットを教えてください。

A カルシウムや鉄分など、栄養価の高い野菜が小松菜です。いろいろな食材と組み合わせて献立を作ることによって、栄養価も充足することができ、色どりも良くなります。

Q 小松菜給食のメニューを考える授業があると聞きましたが。

A 6年生の家庭科で献立を考える授業があります。栄養士が給食の献立で気をつけていることを話したうえで、子どもたちが家庭科の授業としてアイデアを考案し、調理師さんが実現させるというものです。大人にはない発想で、気付かされるものがたくさんありますね。

Q 小松菜を給食に使用するとき気をつけていることはありますか？

A 事前に農家さんが汚れや虫などをチェックしてくれるのですが、給食室でも3回洗って、衛生管理にも気を付けています。

Q 栄養士として小松菜を通して伝えたいことはありますか？

A 子どもたちの口に入るまでの農家さんの苦勞、なるべく農薬を使わない農法、虫の駆除、土の管理など大変なものです。毎日「安全、安心おいしい給食」を提供するために、いろいろな方々が関わってくれていることなども知って、小松菜をおいしくいただけてくれたらうれしいです。



# 第4回 小松菜グルメコンテスト

## 結果発表

小松菜グルメを決める「小松菜グルメコンテスト」。  
第4回目のグランプリ商品は、沢山の投票の中から選ばれました！  
惜しくも2位、3位となった商品も是非、召し上がってください☆



### 商品部門



#### けさらんぱさらん 小松菜シフォン

22 ページ 15 掲載



けさらんぱさらん  
店主  
小松久美子さん

江戸川区発祥の小松菜を使った緑色のキレイなシフォンケーキを作りたいと思いました！！皆様からのご支持をいただいてグランプリをいただき、とても光栄です！！

国産小麦、無添加の  
体に優しいシフォンケーキ



#### 忠三櫻本舗 小松菜どらやき

25 ページ 29 掲載

自家製の餡には  
小松菜がたっぷり



#### あたしんち 小松菜ベビーカーテラ

28 ページ 41 掲載

おやつにピッタリ！  
ハートの形が可愛い



### 料理部門



#### うなぎ とんかつ 濱亀 小松菜のタレかつ丼

27 ページ 37 掲載



うなぎ とんかつ 濱亀  
店主  
菅原和博さん

小松菜の味に魅せられて開発したメニューです！この商品を通して、多くの人たちに江戸川区産小松菜の魅力を伝えていきたいと思っております！



秘伝のタレと  
かつの相性抜群！



#### 二代目 TATSU ~龍~ 江戸川小松菜餃子

24 ページ 22 掲載

皮から手作りされた  
自慢の一品！



#### グリーンパレス 小松菜ときのこの 和風パスタセット

19 ページ 5 掲載

小松菜の食感ときのこの  
風味がよく合う





# 小松菜商品 取扱い店舗・直売所 MAP

42 店舗 + 4 直売所

小松菜商品 72 種類



- 1 やおやすいーつ プチファーム (P18)
- 2 Cafe SAKURA (P18)

- 3 玄舟庵 新小岩店 (P19)
- 4 和菓子 金時 (P19)
- 5 グリーンパレス (P19)
- 6 ヴィオレッタ (P20)
- 7 まいでいマーケット (P20)
- 8 パティスリーアンプル (P20)
- 9 鈴光酒店 (P20)
- 10 マルコ (MARUKO) (P21)
- 11 しゃぶテキ亭 (P21)
- 12 長寿庵 (P21)
- Ⓑ フレンド公園前直売所

- 13 韓国料理のほほん (P22)
- 14 玄舟庵 船堀店 (P19)
- 15 けさらんばさらん (P22)
- 16 まちカフェひろば もも (P22)
- 17 ジョークベーカリー (P22)
- 18 新川さくら館 (P23)
- 19 パティスリーカフェひばり (P23)
- 20 大衆焼鳥とマグロがおいしいお店 かんばい家 (P23)
- 21 食い処 てんてん (P23)
- 22 二代目 TATSU ~龍~ (P24)
- 23 はもれびカフェ (P24)
- Ⓒ 田中秀明
- Ⓓ 農産物直売所 えどちゃんショップ

江戸川区は小松菜を使った  
美味しい商品がいっぱい!

小岩

- 24 中華そば 亜熱帯 (P24)
- Ⓐ 松丸農園

鹿骨

- 25 旬野菜和料理いし井 (P24)
- 26 Boulangerie Lapin  
ブーランジェリーラパン (P25)
- 27 CAFE. はなや香。 (P25)
- 28 糎屋酒店 (P25)
- 29 忠三櫻本舗 (P25)
- 30 伝統工芸カフェ・アルティザン (P26)

東部

- 31 キッチンこころ (P26)
- 32 伊勢元谷商店 (P26)
- 33 穀倉やまざき 瑞江店 (P26)
- 34 ハックルベリィ (P27)
- 35 レストラン リモーネ LIMONe (P27)
- 36 銀扇 (P27)
- 37 うなぎ とんかつ 濱亀 (P27)
- 38 玄舟庵 瑞江店 (P19)
- 39 まんぶく (P28)
- 40 蒲元 (P28)

- 41 キッチンカー あたしんち (P28)
- 42 らうめんなな (おかゆや七・たこやきナナ) (P28)

直売所の詳しい場所については P8 参照



- 8 食べ残しを  
なくそう
- 9 食料を  
高値しよう
- 11 飲食文化を  
伝えよう

メイン料理から  
スイーツにも!

## 小松菜商品 取扱い店舗

こんな小松菜料理まで!?と新しい出会いがあるかもしれません。  
万能野菜「小松菜」をとことん堪能してほしいです。



中央地区



### 3 玄舟庵 こまつなっぴー (140円税別)

種類豊富な和菓子が連なる店内は和の落ち着いた雰囲気。江戸川区産の小松菜を使ったこまつなっぴーがあります。気になる方は是非お店へ!

■ 新小岩店 ☎ 03-3654-0204  
【住所】江戸川区松島3-41-6 【営業時間】10:00~18:00【休】第3水曜【アクセス】JR新小岩駅南口から徒歩10分



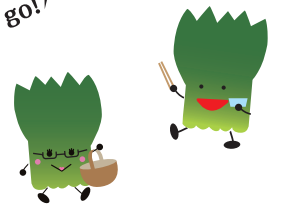
14 船堀店 ☎ 03-5605-6171  
【住所】江戸川区船堀3-5-7 トキビル1F【営業時間】10:00~20:00【休】第3水曜【アクセス】都営新宿線船堀駅南口から徒歩1分



38 瑞江店 ☎ 03-3670-2156  
【住所】江戸川区瑞江2-2-1 交通会館瑞江ビル【営業時間】10:00~20:00【休】第3水曜【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口すぐ



Let's go!



平井地区



### 1 やおやすーつ プチファーム

グリーンスムージー (270円)  
小松菜台湾カステラ (324円)  
小松菜とニンジン、凍らせたフルーツの入ったグリーンスムージー。小松菜の栄養素をふんだんに取ることが出来ます。米粉、豆乳使用の台湾カステラはふわふわって大人気!

【住所】江戸川区平井3-22-20 ☎ 03-3682-0022【営業時間】月~土12:00~19:00【休】日曜・祝日【アクセス】JR総武線平井駅南口から徒歩3分



### 2 Cafe SAKURA

米粉・小松菜米粉パン (140円)  
米粉・小松菜オリーフンコーン (200円) 米粉シフォンケーキサンド (350円) 小松菜スパイスカレー (700円)  
楽しい会話や音楽の流れる、レトロで小さな癒しの空間。ハンドドリップ珈琲と体に優しい米粉小松菜パンやシフォンケーキ、グルテンフリー小松菜スパイスカレーでお待ちしております。

【住所】江戸川区平井3-21-1 ☎ 080-5431-1935【営業時間】11:00~18:30【休】第2・4日曜、毎週月曜【アクセス】JR総武線平井駅南口から徒歩7分。ひらい園蔵亭並び・平井公園前



### 4 和菓子 金時

小松菜最中 (180円税込)

昭和2年創業の和菓子屋です。健康食でもある和菓子を1つずつ手作りしています。こちらは、小松菜を最中の皮に練り込んで焼き上げ、こし餡をはさんだ商品です。

【住所】江戸川区松島1-41-14 ☎ 03-3651-4657【営業時間】8:30~18:00【休】日曜、祝日【アクセス】JR新小岩駅から都営バス「江戸川区役所前」下車徒歩2分



### 5 グリーンパレス(1Fレストラン「グリーンパレス」)

小松菜ときのこの和風パスタセット (850円)  
お土産用小松菜ドレッシング (380円)  
お土産用小松菜カレー (430円)

ヨーロッパ邸宅風ダイニングでアットホームな会食を楽しんでいただけます。小松菜ときのこを使ったパスタは小松菜の食感ときのこの風味がよく合います。お土産のドレッシングやレトルトカレーも人気です。

【住所】江戸川区松島1-38-1 ☎ 03-3651-2228【営業時間】9:00~21:30 ※レストラン11:00~17:30 (L.O.17:00)【休】年末年始【アクセス】JR新小岩駅から都営バス「江戸川区役所前」下車徒歩3分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。

\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



### 6 ヴィオレッタ

小松菜&メティカレー (900円)・小松菜サラダ (700円)  
小松菜サラダハーフサイズ (380円)

江戸川区役所の近くにある隠れ家レストラン♪おすすめは江戸川区の名産小松菜とメティを使った地産地消「小松菜&メティカレー」。自慢のチャイティとどうぞ♪

【住所】江戸川区松島 1-23-6  
☎ 03-3652-1927 【営業時間】月  
11:00～14:00 水～日 11:00～  
14:00/17:30～21:30 【休】第2・  
4日曜・火曜【アクセス】JR小  
岩駅から都営・京成バス「小松川  
警察署前」下車徒歩4分。または  
JR新小岩駅から都営バス「江戸川  
区役所前」下車徒歩約5分



### 7 ～障がいのある人と地域を結ぶ～まदैいマーケット

將軍小松菜うどん (320円税別) 將軍小松菜うどんかつや姫>  
(300円税別) 將軍小松菜ばすた (320円税別)  
小松菜アイスクリーム (350円税別)

江戸川区産小松菜を使用して、色鮮やかな將軍小松菜うどんや小松菜アイスクリームを製造販売。今年5月に健康志向に答える「オートミール」"プロテイン"入りたんぱく質たっぷりの「將軍小松菜ばすた」を新発売!

【住所】江戸川区西小松川町 22-4  
☎ 03-5879-3891 【営業時間】  
9:00～17:00 【休】日曜・祝日・  
第2・4土曜【アクセス】JR小  
岩駅から都営バス「小松川警察署  
前」下車徒歩約2分



### 8 パティスリーアンブル

小松菜クッキー (160円)

ほっこりとする店内にはセンスを感じる雑貨があちこちに。小松菜クッキーは、サクサクでほんのりと小松菜が薫ります。お子様に喜ばれるパースデーケーキやクッキーもおすすめですよ

【住所】江戸川区中央 3-16-9 エクセル島津 1F ☎ 03-6231-5207【営業時間】10:00～19:00【休】水曜【アクセス】JR新小岩駅から京成バス新小71系統「菅原橋」下車徒歩3分



### 9 鈴光酒店

小松菜焼酎 (1,760円)  
[限定]小松菜せんべい (210円)・小松菜サンド (260円) など

大きな“すずこう”の看板が目印です。店内はご主人が厳選した商品が所狭しと並んでいます! 地元・江戸川区愛にあふれるご主人が温かく迎えてくださるお店です。

【住所】江戸川区大杉 5-2-13  
☎ 03-3652-7700 【営業時間】  
9:00～20:00【休】元旦【ア  
クセス】都営新宿線一之江駅か  
ら環七チャトルバス「大杉第二  
小学校前」下車徒歩3分



### 10 マルコ (MARUKO)

ベーコンの小松菜クリームパスタ (1,480円税抜)  
あさりの小松菜クリームパスタ (1,480円税抜)  
\*ランチ価格

シックな雰囲気の良い店内はお子様連れも多いです。焼きたてのパンも大人気! ランチではカレー・パン・サラダが食べ放題♪

【住所】江戸川区一之江 2-10-7  
☎ 03-3656-5211 【営業時間】  
11:00～22:00 (L.O.21:00)【休】  
元旦のみ【アクセス】都営新宿線  
一之江駅 A2 番出口から徒歩 15  
分。大型駐車場あり



### 11 しゃぶテキ亭

小松菜そばと天丼 (1,380円税抜)  
\*ネギト口井/味噌かつ丼にも変更できます。

昭和48年創業の区内では老舗のしゃぶしゃぶすき焼き専門店です。江戸川区産の小松菜をたっぷり使用した特製そばつゆでお召し上がりください。クリーミーなつゆが絶品です♪

【住所】江戸川区一之江 2-10-7  
☎ 03-3656-5679 【営業時間】ラ  
ンチ 11:30～14:30 ディナー  
17:00～22:00【休】12月31  
日、1月1日【アクセス】都営新  
宿線一之江駅 A2 番出口から徒歩  
15分。大型駐車場あり



## 江戸川区で活躍する キャラクター



こまつくん  
江戸川小松菜のキャラクタ。ゆるかわいい表情が人気! 場面によって変わるファッションにも注目!



### 12 長寿庵

小松菜うどん (700円)  
小松菜そば (700円)  
お土産用小松菜そば (300円)

老舗のそば屋さんを彷彿とさせる店内。こちらで扱っている小松菜うどん・そばはご主人が開発されたもの。自慢のうどん・そばをぜひ、お試しあれ!

【住所】江戸川区西一之江 3-29-5  
☎ 03-3654-6739 【営業時間】  
11:00～15:00 (L.O.14:30)  
/17:00～20:00 (L.O.19:30)【休】  
木曜・第3金曜【アクセス】都  
営新宿線一之江駅から都営バス「西  
一之江 3 丁目」下車徒歩 5 分



## エドグリーン (緑川平次太)

江戸川区商店街ヒーロー「エドレンジャー」のメンバー。必殺技は「小松菜ツッパリ」で悪の軍団に立ち向かう!



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。

\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



テイクアウト  
OK

### 韓国料理のほほん

小松菜キムチ (550円税込) (テイクアウト500円税込)  
小松菜チャーハン (1,100円税込)  
小松菜チーズチヂミ (1,320円税込) (テイクアウト1,200円税込)

全てのメニューが手作りで「心も体も温まる」幸せレシピを提供しているお店♪日本人の口に合う味付けは、老若男女に食べてもらえるよう辛いメニューも多数あります。

【住所】江戸川区船堀 1-7-19  
☎ 03-3869-5334 【営業時間】  
7:00 ~ 22:30 (L.O.21:30) 【休】  
年中無休【アクセス】都営新宿線  
船堀駅北口から徒歩3分



### パン・焼菓子販売 de パン教室 けさらんぱざらん

小松菜シフォン (292円税込)

栄養士の作る国産小麦、無添加の体に優しいパンが特徴のお店です。パン教室に併設されたショップではご家庭で気軽に食べられるおやつも充実しています♪

【住所】江戸川区船堀 3-5-7 トキビル 2F ☎ 03-5878-0657 【営業時間】  
10:00 ~ 18:00 【休】木曜・日曜・祝日※臨時休業あり【アクセス】  
都営新宿線船堀駅南口から徒歩1分



### 新川さくら館

小松菜そば (310円)・小松菜せんべい (210円)  
小松菜サンド (260円)・小松菜ドレッシング (380円)

新名所「千本桜」を一望する新川の畔にある江戸情緒漂う館。江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚に・・・暖簾をくぐれば、江戸川のお土産がたくさん♪

【住所】江戸川区船堀 7-15-12  
☎ 03-3804-0314 【営業時間】  
10月～5月 10:00～17:00 6月～9月 10:00～17:30 【休】年末年始(12/28～翌年1/4)【アクセス】  
都営新宿線船堀駅南口から都営バス(錦25)葛西駅行き「船堀七丁目」下車徒歩3分



テイクアウト  
OK

### パティスリーカフェひばり

江戸川小松菜と四元神威豚のキッシュ (480円税抜)  
ランチプレート (1,380円税抜) ※どちらもテイクアウト可

「野菜をたっぷり食べごはん」の思いが詰まったランチ♪安心安全な国産素材を使用しています。自家製四元神威豚と小松菜のキッシュは濃厚な味わいで、ワインとぜひ一緒に。

【住所】江戸川区葛西 1-31-51-101 ☎ 03-5878-1176 【営業時間】  
平日 11:00 ~ 20:00 L.O.19:30  
金土祝前日 11:00 ~ 22:00 L.O.21:30  
(ランチタイム 11:30 ~ 14:30) 【休】  
木曜【アクセス】東京メトロ東西線西葛西駅中央口から徒歩8分



テイクアウト  
OK

### まちカフェひろば もも

小松菜の小鉢 (180円)・ももランチ (860円)  
リュスティック小松菜入りパン (210円)

誰もがホットできる場所です。小松菜の小鉢がついたランチはバランスの取れた食事を取りたい方におすすめ！パンは金曜日限定です！

【住所】江戸川区船堀 6-11-25 BRICK&WOOD 1F ☎ 03-6456-0708 【営業時間】  
ランチ水曜・木曜 11:30 ~ 14:00 パン販売金曜 11:00 ~ 13:30 【休】土曜～火曜・祝日【アクセス】  
都営新宿線船堀駅南口から徒歩12分。または都営バス「陣屋橋」下車徒歩約2分



### ジオークベーカリー

小松菜弁慶パン (380円)

対面式のベーカリーで、おしゃれなパンがズラリ！多くの人に小松菜を食べてもらいたいとの想いからこのパンが出来ました。山形の郷土料理を小松菜を使ってパンに仕立てました♪

【住所】江戸川区船堀 7-3-19 リジェネ A 棟 102 ☎ 03-6808-8608 【営業時間】  
10:30 ~ 14:30 \*完売次第終了【休】火曜・水曜・不定休あり※当店 Instagram にてご案内【アクセス】  
都営新宿線船堀駅南口から徒歩12分。または都営バス「陣屋橋」下車徒歩約2分



### 大衆焼鳥とマグロがおいしいお店 かんばい家

小松菜炒め (550円税抜)

店内は木のぬくもりに包まれています。「いつでも帰ってこれる場所」をコンセプトに造られた店内は落ち着ける雰囲気♪メニューも豊富で小松菜炒めも人気商品の一つ♪

【住所】江戸川区西葛西 3-13-2 ☎ 03-6339-3205 【営業時間】  
17:00 ~ 翌 5:00【料理 L.O. 翌 4:00】  
ドリンク L.O. 翌 4:30【休】不定休【アクセス】  
東京メトロ東西線西葛西駅北口から徒歩4分

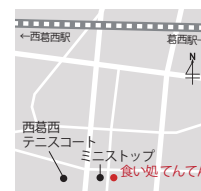


### 食い処 てんてん

小松菜たこやき (680円)  
江戸川焼き (580円)

本場関西風の粉もんが葛西7丁目でも味わえます！江戸川産小松菜をふんだんに使用した、小松菜たこやき、オリジナルの江戸川焼き、各種焼きそばが楽しめます。屋台村感覚の不思議なお店には是非！

【住所】江戸川区葛西 7-11-7 ☎ 03-6626-7220 【営業時間】  
月、火、木、金：11:30 ~ 14:00  
17:00 ~ 21:00 土：11:00 ~ 21:00 日、祝日：11:00 ~ 19:00 【休】水曜【アクセス】  
東京メトロ東西線西葛西駅南口徒歩15分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。

\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



## 22 二代目 TATSU ～龍～

江戸川小松菜餃子 (600円税込)  
\*お取り寄せ有

2015年度日本餃子大賞受賞店。ラーメンも餃子も美味しいお店としてメディアでも取り上げられています。皮から手作りされた自慢の一品です。

【住所】江戸川区東葛西5-33-8  
☎03-3877-2255【営業時間】  
昼の部 11:30～14:00(土日、  
祝日のみ)夜の部 18:00～翌2:00  
【休】月曜(祝日営業・翌火曜休み)  
【アクセス】東京メトロ東西線葛  
西駅中央口から徒歩12分



## 23 はもれびカフェ

小松菜グリーンカレーランチセット (1,500円税込)

東葛西にあるゆったりした雰囲気のお店です。小松菜とココナッツが絶妙なグリーンカレー。野菜もたっぷり。小さなお子様連れでも気軽に入れます。テラス席もあります。

【住所】江戸川区東葛西8-11-25  
☎070-7470-8341(予約可)  
【営業時間】10:00～15:00(L.  
0.14:00)※ランチタイム11:00  
から【休】土曜・日曜・月曜・祝  
日【アクセス】東京メトロ東西線  
葛西駅地下鉄博物館口から徒歩  
12分

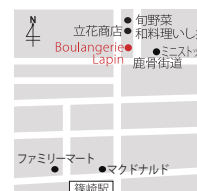


## 26 Boulangerie Lapin プーランジェリーラパン

小松菜としめじとベーコンのタルティユヌ (220円)  
\*土日のみ販売

まっしろな外装がおしゃれなパン屋さん。中はまるでヨーロッパのような雰囲気。そこで作られるパンはどれも絶品! 店長さんの気まぐれメニューもおすすめです!

【住所】江戸川区篠崎町1-3-12  
☎03-3676-5020【営業時間】6:30  
～売切次第終了【休】月曜・不定  
休あり【アクセス】都営新宿線篠  
崎駅北口から徒歩6分



## 27 CAFE. はなや香。

小松菜ワッフル (200円税込)

たっぷりの小松菜とベーコン卵が入った惣菜パン系のワッフルです。店内でドリンクと共に。又はテイクアウトで。

【住所】江戸川区篠崎町1-1-22 ぐ  
レイス篠崎1F ☎03-6231-8869  
【営業時間】11:00～21:30(L.  
0.20:00) \*お電話にてご予約を  
お願いします。【休】日曜 \*ご相  
談により営業致します。【アクセ  
ス】都営新宿線篠崎駅北口から徒  
歩3分



## 24 中華そば 亜熱帯

背脂中華そば (900円)

2016年7月にOPENした鳥居式らーめん塾21期生のお店。カウンター席のみの店内はベビーカーでも入店可。あっさりとした煮干しベースのスープは女性にも好評です!

【住所】江戸川区東小岩1-4-5  
田辺コーポ【営業時間】11:  
30～14:30/17:30～22:30  
(L.O.22:15)【休】第1月曜夜の部・  
火曜【アクセス】JR小岩駅から京  
成バス「南小岩2丁目」下車徒歩  
1分



## 25 旬野菜和料理いし井

小松菜豆腐 (880円税込) ※要予約  
小松菜シーザーサラダ (880円税込)

オシャレな店構えで、本格的な和料理を提供するお店。野菜料理は絶品で、特に小松菜は江戸川区にある実家の農家で収穫した新鮮なものを使用しています。

【住所】江戸川区上篠崎2-10-14  
1F ☎03-5243-3010【営業時間】  
17:30～23:00(L.O.22:00) \*  
パーキング3台有【休】月曜(月  
曜が祝日の場合、火曜が休み)【ア  
クセス】都営新宿線篠崎駅北口  
から徒歩7分



## 28 稲屋酒店

小松菜焼酎 (1,760円)  
小松菜うどん (140円)・小松菜そば (270円)  
【菓子】小松菜せんべい (210円)・小松菜サンド (260円)

店内には本格焼酎などたくさんのお酒がずらりと並んでいます。そして小松菜のお土産商品もたくさん取り扱っています。日本酒「大好き 江戸川」もおすすめ!

【住所】江戸川区西篠崎2-20-15  
☎03-3679-6633【営業時間】  
9:30～19:30【休】日曜・祝日【ア  
クセス】都営新宿線篠崎駅北口  
から徒歩11分



## 29 忠三櫻本舗

小松菜どらやき (227円)

こちらのどらやきは、ふわふわの皮が自慢です。小松菜どら焼きの皮と自家製の餡には小松菜がたっぷり入って、リピーターの多い人気商品です。数量限定なのでお早めにと!

【住所】江戸川区篠崎町2-11-1  
☎03-3679-1230【営業時間】日  
～土9:00～18:00【休】水曜【ア  
クセス】都営新宿線篠崎駅北口  
から徒歩2分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。

\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和5年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



**30**

**伝統工芸カフェ・アルティザン**  
小松菜ドリア (エビ・ミート) (980 円) 小松菜ピザ (1,150 円)  
小松菜ジュース (460 円)・小松菜クリームスムージー (520 円)  
クスクスと赤レンス豆の小松菜サラダ (410 円) サラダ小松菜 1 束 (160 円)

伝統工芸品を身近に感じながら、江戸川区産の小松菜オリジナルメニューが楽しめます。四季を感じる季節メニュー、デザートもおすすめですよ！

【住所】江戸川区篠崎町 7-20-19 3 階篠崎文化プラザ内 ☎ 03-3676-9083 【営業時間】9:00 ~ 20:30 L.O.Food / 19:30 Drink / 20:00 【休】年末年始 【アクセス】都営新宿線篠崎駅西口出口に直結 L.O. のお時間は商品によって異なります。\*商品の価格は予告なく変更になる場合がございます。



**31**

**キッチンころろ**  
野菜キンパ (¥650)

地場の小松菜を使った、たっぷり 7 種の具材が入った韓国のり巻きです。小松菜のシャキシャキ感と他のお野菜の食感がベストマッチ!!ヘルシーでも満足♪是非一度ご賞味ください。

【住所】江戸川区篠崎町 6-7-7 【営業時間】11:30 ~ 19:00 【休】土曜・日曜・祝日 ※土曜の営業は月 1 あり (月によって営業週が異なります。) 定休日の確認は Instagram からお願いします。【アクセス】都営新宿線篠崎駅南口から徒歩 7 分



**32**

**伊勢元谷商店**  
小松菜そば (260 円)・小松菜うどん (150 円)  
【菓子】小松菜サンド (260 円) 期間限定  
小松菜せんべい (210 円)

懐かしい商店さん。店に入った瞬間に気さくでおちゃめな店主さんと奥様が迎えてくださいます。お買い物もして店主さんと仲良しになるのもおすすめです。

【住所】江戸川区下篠崎町 12-14 ☎ 03-3670-9326 【営業時間】8:00 ~ 19:00 【休】木曜 【アクセス】都営新宿線篠崎駅から京成バス「新町商店街入口」下車徒歩 3 分



**33**

**穀倉やまざき 瑞江店**  
小松菜ふりかけプレーン (432 円) 梅菜蘇 (443 円)  
柚子 (454 円) 小松菜おにぎり 1 個 (180 円) セット (550 円)

江戸川名産、小松菜ふりかけ。薬物の中でも栄養価の高い野菜です。加工することで青臭さが無くご飯、おにぎり、チャーハン、焼きそば、お吸い物に良く合います。

【住所】江戸川区南篠崎町 3-27-3 ☎ 03-6638-7761 【営業時間】9:00 ~ 14:00 15:00 ~ 18:00 ※14:00 ~ 15:00 は閉店しています。【休】日曜・祝日・GW・お盆・年末年始 【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 7 分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和 5 年 9 月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



**34**

**1 ボンドステーキ&クラフトビール ハックルベリイ**  
小松菜 & 抹茶のビール (850 円税抜)

アメリカの田舎町を思わせるレトロな店内は、ログハウス風のウッディな雰囲気。ステーキやチリビーンズなどのアメリカ料理が味わえますよ♪酒が楽しみ、地元で長く愛されているお店です。

【住所】江戸川区南篠崎町 3-24-5 ☎ 03-5243-3882 【営業時間】ランチ 11:30 ~ 14:30 (土曜 15:00 まで) <基本全日営業> / レストラン & バー 17:30 ~ 22:00 (日曜、祝日 17:00 ~) <基本全日営業> 【休】なし 【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 5 分



**36**

**銀扇**  
小松菜とベーコンのサラダ (890 円)

和で落ち着いた雰囲気のお店はゆったりとした時間を過ごすことができます。産地直送の新鮮な食材を使っているメニューは一口食べれば心も体も癒してくれます。

【住所】江戸川区南篠崎町 3-2-11 ☎ 03-5636-8055 【営業時間】11:30 ~ 14:30 (L.O.14:00) / 17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00) 【休】水曜 【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 4 分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和 5 年 9 月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



**35**

**レストラン リモーネ LIMONE**  
リングイネ自家製ベーコンと小松菜のチーズクリームソース (1,600 円)

自家製ベーコンの旨味たっぷりのクリームソースが小松菜とパスタによくからんでいます。ランチ、ディナーともにご用意しております。

【住所】江戸川区南篠崎町 3-7-5 日東ビル 201 ☎ 03-6638-6161 【営業時間】【平日ランチ】11:30 ~ (L.O.13:00) 【土日祝】11:30 ~ (L.O.13:30) / 【ディナー】18:00 ~ (L.O.21:00) 【休】水曜 その他不定休有り 【アクセス】都営新宿線瑞江駅北口から徒歩 1 分



**37**

**うなぎ とんかつ 濱亀**  
小松菜のタレかつ丼 (1,130 円) 小サイズ (550 円)

住宅街にあるアットホームなお店です。うなぎは、60 年以上継ぎ足された秘伝のタレで丁寧に焼き上げます。小松菜のタレかつ丼はテイクアウトも可! テイクアウト専用の小サイズもあり、お子様にもぴったり! テイクアウトも充実しており、事前予約がおすすめです。

【住所】江戸川区南篠崎町 2-12-13 ☎ 03-3670-7699 【営業時間】11:00 ~ 14:00 (L.O.13:45) / 17:00 ~ 21:00 (L.O.20:45) 【休】日曜・月曜 【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 4 分



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和 5 年 9 月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。



### まんぷく

小松菜もんじゃ (850 円税込)  
小松菜やきそば (780 円税込)・小松菜チャーハン (780 円税込)  
昔ながらのアウトホームな雰囲気でもんじゃ、鉄板焼きが味わえます。小松菜メニューは自家製ペーストの中に江戸川産の小松菜をたっぷり使用しています。ぜひ1度召し上がってください♪

【住所】江戸川区江戸川 1-36-8  
☎ 03-3679-3540 【営業時間】  
17:00 ~ 22:00 (L.O.21:00) 日  
曜営業【休】水曜※営業時間・定  
休日は変更となる場合がございます  
ので、ご来店前に店舗にご確認  
ください。【アクセス】都営新宿  
線瑞江駅から京成バス「江戸川一  
丁目」下車徒歩1分



### 蒲元

小松菜コロッケ (120 円)

優しい笑顔のご夫婦が出迎えてくれる、昔ながらのお惣菜屋さん。生の小松菜を具に使用しているので、小松菜の香りを楽しめるコロッケです♪

【住所】江戸川区江戸川 1-9-18  
☎ 03-3679-2635 【営業時間】  
11:00 ~ 19:30【休】日曜【アク  
セス】都営新宿線瑞江駅南口から  
徒歩10分



### キッチンカー あたしんち

小松菜ベビーカステラ  
10個 380円(税込) 15個 550円(税込)

たっぷりのハチミツバターと小松菜パウダーを練り込んだハートのベビーカステラ。真っ赤な車で営業中！冷めてもしっかりふわふわです。おやつや朝食にピッタリです。江戸川土産として大変喜ばれています。

※出店も募集中です

☎ 090-6723-0810【営業時間】  
木～日・祝日 10:00 ~ 17:  
00 なくなり次第終了【休】月曜  
～水曜



Instagram



### らうめんなな (おかゆや七・たこやきナナ)

小松菜らうめん吉宗 (850 円)・葛西小松菜粥 (650 円)  
葛西小松菜たこやき (650 円)

日本一旨い小松菜を生で沢山食べて欲しいというコンセプトで営業する葛西ご当地キッチンカー。【ラーメン & お粥店】・【たこ焼き店】2パターンのどちらかで営業しています。

※区内出店先募集中です

☎ 070-1007-6052  
営業日、営業場所、営業時間は  
Twitter・Instagramをご確認  
下さい。



Instagram

## 江戸川区を 盛り上げる！

21 ページ 10 掲載  
ベーカリーレストラン

### 『マルコ (MARUKO)』

オーナー / 松岡秀尋さん (左)  
料理長 / 長谷川信二さん (右)



『あさりの小松菜クリームパスタ』『ベーコンの小松菜クリームパスタ』など、小松菜を使ったメニューを展開するベーカリーレストラン『マルコ (MARUKO)』。小松菜を使用するに至ったのは地元の小松菜農家、石川善一さんとの出会いが大きい。

「私たち個人店はメニューの差別化を図る意味において、地元の食材を使うというのが大事なポイントです。以前からお客様として石川さんがいらして、ぜひ当店で使わせてほしいとお願いしたのを覚えています」とオーナーの松岡秀尋さん。20年も前の話だ。そこからメニュー開発が始まり、当時併設されていた和食店を中心に提供されてきた。洋食店である

## 小松菜商品開発への想い

江戸川区の人気店、ベーカリーレストラン「マルコ (MARUKO)」さんと「やおやすいっつプチファーム」さんに江戸川区産の小松菜を使用した商品の開発秘話をお聞きました。

『マルコ (MARUKO)』で小松菜のメニューが登場したのが約10年前。料理長の長谷川信二さんは当時をこう振り返る。「小松菜でお客様を呼べるのかなというのが正直な気持ちでした。ただ、食べたことのない甘味があって、おもしろいなという印象も受けました」お客様にインパクトを与えるという観点からクリームパスタにしようと思ったものの、小松菜の緑色が出ない。加熱するとにごってしまう。そこから試作と試食を繰り返し、ようやく小松菜の色をキープしながら、甘さとコクのあるクリームパスタへとたどり着いた。現在は小松菜のデザートを考え中とのこと。江戸川区の小松菜料理を食べたいと思ったときに「それなら『マルコ (MARUKO)』だね」と思ってもらえるようになるのが目標だ。



18 ページ 1 掲載

### 『やおやすいっつ プチファーム』

店主 / 小畑裕太加さん (左)  
奥様 / 小畑由紀さん (右)



八百屋さんでありながら、人が集まり楽しくくつろぐ『やおやすいっつプチファーム』。お店で提供する評判の『米粉の小松菜入り台湾カステラ』は、小麦粉ではなく米粉を、牛乳ではなく豆乳を使用したふわふわもちりなスイーツだ。

ももとは野菜や果物の売れ残りを減らすために、スムージーにして売り出していた。それが人気となり、お客様から「あれはないの」「これを作ってよ」の要望に応じていくうちにゼリーやケーキなど、ラインナップが広がっていった。『米粉の小松菜入り台湾カステラ』も同様で、小麦粉や卵アレルギーのお子様がいるお母さんから相談を受けて開発した。

スイーツを作る店主の奥様、小畑由紀さんは

「小松菜を入れたのは栄養価が高いし、おやつにしたらヘルシーになると思ったからです。そもそも江戸川区は小松菜の発祥の地ですからね。ほうれん草に比べて、茹でてもしっかり色が残るし、他の葉もの野菜よりも使いやすいです」と話す。

だが、米粉と豆乳の組み合わせは、台湾カステラ本来のふわふわ感を出すには難しかった。そこできな粉を加えることに。「きな粉は余分な水分を吸ってくれるので試しに入れてみました。そうしたら予想どおり水分を吸って、ふんわり膨らんでくれました」。今後も小松菜を使った商品を出す予定だ。「ずっとスイーツだったので、お惣菜を作りたいです」。野菜の原点回帰。そこには本来の味を提供したいという八百屋のプライドがある。



# 江戸川区産の小松菜や商品が買えるイベントに行こう！

※詳しい日程については、区のホームページをご覧ください。



## 花の祭典

時期：例年5月3日・4日  
午前10時～午後4時  
※2日目は3時に終了します。  
会場：鹿骨スポーツ広場（江戸川区篠崎町8-5）

## 金魚まつり

時期：例年7月の第3もしくは第4土・日曜日  
午前10時～午後5時  
※2日目は4時に終了します。  
会場：行船公園（江戸川区北葛西3-2-1）

## 江戸川区民まつり

時期：例年10月の第2日曜日  
午前9時～午後4時  
会場：都立篠崎公園

## JAまつり

日時：例年11月3日  
午前9時～午後2時  
会場：JA東京スマイル江戸川支店  
（江戸川区西一之江3-4-7）

## 江戸川「食」文化の祭典

時期：例年11月の第1もしくは第2水（午前10時～午後5時）・木曜日（午前9時～午後3時）  
会場：江戸川区総合文化センター  
（江戸川区中央4-14-1）

## グリーンパレス物産市

日時：年3回  
午前10時～午後5時  
（最終日のみ午後3時）  
会場：グリーンパレス（江戸川区松島1-38-1）

## 第2回 江戸川区農産物共進会（品評会）

区内農家の方が、丹精込めて育てた野菜や花卉（かき）の品評会が実施されます。品評会終了後は、出品された品質の高い野菜や花卉（かき）を購入することができます。お越しいただいた方には、小松菜グルメスタンプラリーの特典付き！！この機会にぜひご来場ください。



日時 令和5年11月28日（火曜日）  
（品評会一般観覧）午後0時30分～午後1時30分（予定）  
（即売会）午後3時～4時（売切れ次第終了）  
会場 （品評会）タワーホール船堀1階展示ホール  
（即売会）都営新宿線船堀駅北口広場

**特典**  
ご来場の方にグルメスタンプラリーのスタンプシールをプレゼント！  
① 品評会来場で1枚（入場無料）  
② 即売会で野菜や花の購入で1枚  
※必ず台紙を提示し、スタンプラリー参加の旨をお伝えください。

## 江戸川小松菜の祭典「第10回小松菜まつり2024」

今回で10回目となる小松菜まつり。旬の小松菜の直売はもちろん、会場には小松菜グルメスタンプラリー参加店舗が多数集結するので、小松菜グルメ&スタンプシール大量ゲットのチャンスです！その他にも幅広い世代が楽しめる人気の抽選会や小松菜にちなんだ楽しい企画を取り揃えています。毎年恒例、「小松菜ふりかけごはん」の振る舞い（先着200名分）は、西小岩にある愛国学園短期大学がレシピを考案・調理。昨年度は、来場者に栄養満点ご飯をお届けしました。

日時 令和6年1月20日（土）午前10時～午後4時（予定）  
会場 アリオ葛西1階ウエストコート（江戸川区東葛西9丁目3-3）

# 楽しく“食”べて“育”む小松菜パワー！



小松菜PR冊子「小松菜力。」は江戸川区特産の小松菜の魅力を発信するとともに、食べることの大切さを学ぶ“食育”を推進します。本冊子では食育ピクトグラムを表示することで食育の取組イメージをわかりやすくしました。小松菜をもっと知って、たくさん食べて、小松菜パワーで賢く丈夫に育ちましょう！



**共食**  
家族や仲間と、会話をしながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。



**朝食欠食の改善**  
朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。



**栄養バランスの良い食事**  
主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。



**生活週間病の予防**  
適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。



**歯や口腔の健康**  
口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。



**食の安全**  
食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養いましょう。



**災害への備え**  
いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。



**環境への配慮（調和）**  
SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。



**地産地消等の推進**  
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。



**農林漁業体験**  
農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。



**日本の食文化の継承**  
地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切に、次の世代への継承を図りましょう。



**食育の推進**  
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

（農林水産省 食育ピクトグラムより引用）





2 飢餓をゼロに



8 働きがいも  
経済成長も



11 住み続けられる  
まちづくりを



15 陸の豊かさも  
守ろう

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

KOMATSUNA+1

小松菜プラスワン

検索



問合せ先／小松菜グルメスタンプラリー運営事務局  
(江戸川区産業経済課都市農業係内) ☎ 03-5662-0539

企画・制作／株式会社ウェルフィールド  
冊子への掲載希望店舗はお問合せください

発行 令和5年11月

【表紙の商品：二代目 TATSU～龍～】