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／直売所53軒

小松菜関連商品81種類

もくじ

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スゴい！……4

えどがわ小松菜トリビア……5
意外と知られていない小松菜の品種

小松菜を支える地元農家さんの熱き想い……6

江戸川区の直売所で小松菜を買おう「直売所マップ紹介」……8

小松菜農家さんオススメ！農家めし！！……9

食べきりレシピ！小松菜編紹介！……10
江戸川区×愛国学園短期大学

知っているようで意外と知らない！？小松菜調理のコツ……11

わが校の「小松菜給食」自慢！！……12
篠崎小学校／大杉東小学校／東葛西中学校

小松菜商品取扱い店舗・直売所 MAP……14

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がはるかに少なくクセのない味わいです。

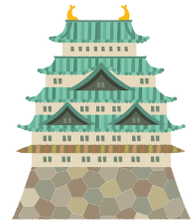
原産は南ヨーロッパ 収穫の季節や地域で呼び名もさまざま

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「薬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。

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、地元で採れた菜っ葉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。この菜っ葉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。

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271戸（令和５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。

小松菜の収穫量は東京都ナンバーワン！

全国でもトップクラス！

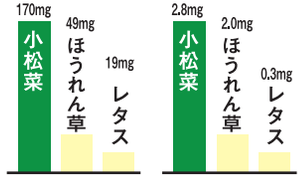
日本各地で作られている小松菜ですが、江戸川区は全国でも有数の生産地。都市農業が盛んな江戸川区内においても、農産物の作付面積、収穫量はともに小松菜が圧倒的に多く、「東京都農作物生産状況調査」（令和４年度）によれば、その収穫量は2677トン。ちなみに、小松菜は東京都全体の農作物の中でも大きなウエイトを占め、江戸川区の小松菜は、都内でもトップの収穫量を誇っています。

パワーも美味しさもバツグン！

江戸川区の小松菜はスゴい！

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！



100g中の栄養成分 八訂日本食品標準成分表より抜粋

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**と言われています。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。袋詰めで販売される小松菜が多いなか、江戸川区では袋詰めをせず、根を切らず、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「えどがわ農業産学公プロジェクト」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。**小ぶりでいて、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る。（P25 参照）

えどがわ 小松菜トリビア

僕が目印！

えどちゃん

意外と知られていない小松菜に関する「トリビア」を紹介します。

ユニークな名前の品種が沢山！自分好みの小松菜を探そう！

株式会社日本農林社、トキタ種苗株式会社、株式会社サカタのタネの３社に取材！
オススメの小松菜品種と、名前の由来を教えてもらいました！！

株式会社日本農林社

❶ ひと夏の恋

長くまけて濃緑多収！使い勝手のよい春夏秋まき品種
由来：似たような名前が沢山あると、いかにも品種名ぽいと目立たない。若かりし頃のロマンがあり、詩のような夏の名前を付けたくて、印象も強く農家さんが買うとき、ちょっぴり照れてしまう、そんなエピソードつき。

❷ スカイホワイト

やわらかく食味良好！周年でつくれる「白い小松菜」
由来：白い小松菜とも呼ばれ、食味に特化した。スカイツリーのように、上が緑（青）下は白いので、その名がついた。

トキタ種苗株式会社

❶ 春のセンバツ

春から秋まで、極寒期以外の長い作型で作付可能、高い収量性品種
由来：春のセンバツ甲子園の出場校発表の頃からプロ野球のクライマックスシリーズの頃まで蒔ける品種ということで命名した。開発したブリーダーが野球好きなところからも連想、たねまき時期になると生産者さんが耳にする様な名称を品種名とした。

❷ 冬の豪速球

強い低温伸張性、葉、軸が濃緑で、作業性良し品種
由来：春のセンバツでは生育が遅くなってしまう、真冬の寒い時期に栽培できる品種として開発した。冬に早く育つ、速い（早い）ところから命名。

株式会社サカタのタネ

❶ いなむら

濃緑、極立性で作業性抜群！葉枚数の多い高温期向け品種
由来：サカタのタネ創業の地である「神奈川県」の地名から命名。名に恥じることなく自信をもって開発したとの覚悟を表している。葉色の濃さ、収量性・作業性がよく、耐暑性を生かした高温期の栽培で威力を発揮するため、海や夏のイメージの強い地域「稲村ヶ崎」から命名。

❷ さくらぎ

草姿立性で、収穫作業性に優れる秋・春用品種
由来：「いなむら」と同様、創業の地である「神奈川県」の地名から命名。収量性・作業性がよく、葉や軸にテリがあるため見栄えがよい。秋・春の作型で特に能力を発揮するため、桜の名が入る地域「桜木町」から命名。

★ごせき晩生…小松菜の「原種」といわれています。江戸時代から食べられていた純系の小松菜品種！時代は下り、小松菜発祥の地、江戸川区の後関種苗が、昭和 25 年より晩生小松菜の一系統から集団淘汰を続け固定。昭和 38 年に「ごせき晩生小松菜」と命名。

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」「大場直売所」などにも設置。区のホームページでも紹介しています。

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、物想いにふけっていらっしゃる。「こまったな」とつぶやいてから願い事を。

小松菜を支える 地元農家さんの熱き想い

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とは。生産者の方にお聞きしました。

石井農園の石井慎一さん

生で食べる『サラダ小松菜』が小松菜の可能性を引き出す

Website

小松菜といえば茹でたり炒めたりする調理が一般的。生で食べるなんて、えぐみが強くて不向き、と思われがちですが、そこは小松菜のふるさと江戸川区。生でいただける『サラダ小松菜』が名産となっています。生産している一人が、石井農園の石井慎一さんです。

「15年以上前の話になりますが、それまで生食の小松菜はありませんでした。そこで江戸川区農業経営者クラブが生食の安全性について、弘前大学に依頼して1年間かけて調べてもらったんです。その結果、問題ないことを確認し、これがきっかけで『サラダ小松菜』を売り出そうということになりました」

『サラダ小松菜』は特別な品種ではなく、収穫を早めたもの。若菜はえぐみが少なく柔らかいため、生で食べることができます。とはいっても、作り方にはそれなりの工夫があるといいます。

「農家さんによってさまざまだとは思いますが、私の場合は種をまくときに間隔を狭くしています。そうするとあまり太く育たないので、茎が細く口に入れやすいものが栽培できるんです」

収穫は毎朝。新鮮なものを新鮮なうちに袋に詰め、篠崎駅直結の『しのざき文化プラザ伝統工芸カフェ・アルティザン』へと出荷。そして、その日のうちに店頭に並びます。

そんな『サラダ小松菜』は、どのような食べ方がオススメなのでしょうか。

「肉料理や揚げ物に添えて、お口直しで食べるとさっぱりしていいのではないかと思います。もちろん、キャベツやレタスなどいろいろな生野菜とミックスしても、シャリシャリとした食感が楽しめておいしいですよ」

江戸川区産だからこそ生で食べておいしい小松菜があります。他県ではほぼ目にしない『サラダ小松菜』にますます注目が集まりそうです!

Profile

石井慎一（いしい しんいち）さん

- 年齢／59歳
- 農業歴／22年
- 主な生産／小松菜
- 性格自己分析／マイペース

草薙農園の草薙昭広さん

自然に左右される小松菜を小・中学校へ安定供給

Website

地元発祥の名産を子どもたちにもっと知ってほしい。そんな願いから、江戸川区では学校給食に小松菜が頻繁に登場します。生産する農家さんは自らトラックを走らせ、区内の小・中学校にほぼ毎日配送。その担い手の一人が草薙昭広さんです。

「学校給食を担当するようになって約15年。今は小・中学校合わせて15校に届けています。私が担当する分だけで1カ月の消費量が2トンから2トン半。束にすると4000束、1日にすると200束です」

さらりと話す草薙さんですが、自然環境に影響される野菜を、数量を切らさずに届けるのは大変なことです。

「給食なので、今回は100束しか収穫できませんでしたでは、学校に迷惑がかかります。今日も明日もあさっても200束。でも長年やっていると、この学校は多め、あちらの学校はそれほどではないというのが分かってきますので、考えながら先を見越して作るようにしています」

求められる安定供給。しかしながら昨今の温暖化で予測できないことも増えており、バランス良く作るのが難しくなっているともいいます。

小・中学校に小松菜を納品しているとよく聞かれるのが、「朝収穫してからの配送は大変ではないですか」という質問。朝のあわただしさや効率を考えると、前日に準備しておかないと間に合わないのが実際のところ。

「給食ははやいところだと朝7時から作っていますので、朝穫りしている時間はないんですね。朝学校へ届け終わったら翌日分の小松菜を午前中に収穫し、お昼に梱包作業。そして学校ごとに仕分けして冷蔵庫で保管します。夕方になれば、種まきをして次の生産に入るというのが日課です」

毎日当たり前のように献立に並ぶ小松菜。その裏では、農家さんの長年の経験にもとづく確かな生産力がありました。

Profile

草薙昭広（くさなぎ あきひろ）さん

- 年齢／55歳
- 農業歴／30年
- 主な生産／小松菜
- 性格自己分析／こだわりが強くて凝り性

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すか？

行ってみよう！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！お花を栽培している農園も載っていますよ。

Ⓐ 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

Ⓑ 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

Ⓒ 田中農園

【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

Ⓓ 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:03-5876-5106
＊こちらは 2024 年 9 月時点の情報です。

小松菜農家さんオススメ！

農家めし!!

小松菜の腸活サラダ

● 材料（4 人分）

鶏胸肉	1 枚 塩麹につけておく
小松菜	200ｇ 3cm くらいにカット
人参	小 1 本 千切り
まいたけ	1 パック 細かくくずしておく
乾燥ひじき	10ｇ もどしておく
蒸し大豆	100ｇ
トウモロコシ	100ｇ

【豆腐マヨネーズ】

玉ねぎ	1/4 個
木綿豆腐	1 丁 水切りしておく
砂糖	大 1
玉ねぎ麹	小 1
米酢	大 2
醤油	小 1
白だし	少々
胡椒	少々
質のいい油（できれば）	200cc

作り方

①全て、スチーマーでさっと蒸す
②粗熱をとって、豆腐マヨネーズで和える

農家さんワンポイントアドバイス

鶏胸肉を、ツナ缶やサバ缶で代用しても栄養が取れますよ！豆腐マヨネーズは、普通のマヨネーズと豆腐を合わせてでも大丈夫です。ただ、腸活のためには是非、チャレンジしてください！旬の時期の甘みのある栄養価高い小松菜をたっぷり入れて、みんな健康！

岩楯知恵さん

食品ロス削減！

食べきりレシピ小松菜編紹介！

普段何気なく捨ててしまったり、余ってしまう食材を使った食べきりレシピを紹介します。
江戸川区に協力して愛国学園短期大学の学生がレシピを考案しています。その中の一つをご紹介！

小松菜と大根の葉の梅おかか炒め

捨ててしまう大根の葉を使用して作りました。梅干しの酸味や塩味が苦手な方は、
砂糖やみりんを少量加えるとマイルドになります。

● 材料（２人分）

大根の葉		30g
小松菜		１束
焼き竹輪		２本
サラダ油		大さじ１
梅干し		２個
かつお節		２ｇ
A	砂糖	小さじ１
	みりん	大さじ１
	しょうゆ	大さじ１
	酒	大さじ１

● 作り方

1. 大根の葉と小松菜は、細かく刻んでおく。焼き竹輪は、7㎜ぐらいの輪切りにする。梅干しは種を除き、包丁で細かくする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をひき、大根と小松菜を入れ、中火で炒める。
3. 焼き竹輪とA の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒め、火を止める。
4. 梅干しとかつお節を入れて、全体が馴染むように混ぜたら完成。

区では食品ロス削減への取り組みとして食べきりレシピの募集を行っています。愛国学園短期大学の学生によって考案されたレシピは、カードにして広く皆さんに配布しています。

あなたの「食べきりレシピ」を募集しています！！
詳しくは、こちらのQRコードよりご確認ください。

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。

ゆで方

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。

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。

小松菜マメ知識

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ものですが、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しょう。

文／愛国学園短期大学講師　佐藤清香

わが校の「小松菜給食」自慢!!

～篠崎小学校／大杉東小学校／東葛西中学校～

篠崎小学校

この「小松菜スタミナ丼」には、江戸川区産の小松菜をたっぷり10ｋｇ使用しました！農家さんから学校へ直接届けてもらった、新鮮な小松菜を贅沢に味わえる一品です！

今後は、小松菜を使ったデザートを提供したいと考えています！鮮やかな緑色の、お団子を入れた見た目もおいしいデザートを作りたいですね！

【小松菜給食献立名】
小松菜スタミナ丼

小松菜スタミナ丼以外で、本校の児童に人気の「小松菜給食」は、「小松菜ごはん」や「小松菜うどん」といった主食とともに小松菜を食べる献立が人気です！

栄養士：野口志保（のぐちしほ）先生

大杉東小学校

この「小松菜トースト」は、和え物や汁物の小松菜と違って、細かく切ることで具の中に、たくさん入っていることが分かります！また、色どりもよくしていますよ！

「手作り小松菜パン（甘い系もお惣菜系も）」も本校児童にとても人気です。野菜が苦手な子も残さず食べています。

【小松菜給食献立名】
小松菜トースト

今後は、カステラ、ケーキ、お団子…のようなデザート系で小松菜を使いたいですね！バリエーションをもっと増やして、子供たちにおいしく食べてもらいたいです！

栄養士：岩井（いわい）えりか先生

東葛西中学校

この「小松菜入りナン」は、セレクト給食でカレーの主食を選べるようにしました！小松菜の葉を柔らかく茹でてペーストにしたものを練りこみました！！

小松菜入りナン以外で、本校の生徒に人気の「小松菜給食」は、小松菜ビスキュイパン、小松菜まんじゅう、小松菜あんかけ焼きそば、小松菜ケーキ、小松菜ペペロンチーノ、小松菜コロッケ、小松菜入り餃子…

【小松菜給食献立名】
小松菜入りナン

今後は、小松菜グリーンシチューを作ってみたいです！小松菜を練りこんだ商品が売り出されたら、もっと色々な献立を考えられるのですけどね～。

栄養士：宮澤靖子（みやざわやすこ）先生

小松菜商品 取扱い店舗・直売所 MAP

49 店舗 + 4 直売所

小松菜商品 81 種類

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

- 26 あおもの屋 京成小岩店（P23）
- 27 あおもの屋 江戸川店（P23）
- 28 和ふう bar（P23）
- 29 中華そば 亜熱帯（P23）
- Ⓐ 松丸農園

鹿骨

- 30 旬野菜和料理いし井（P24）
- 31 Boulangerie Lapin ブーランジェリーラパン（P24）
- 32 CAFE. はなや香。（P24）
- 33 糀屋酒店（P24）
- 34 忠三櫻本舗（P25）
- 35 伝統工芸カフェ・アルティザン（P25）

東部

- 36 キッチンこころ（P25）
- 37 伊勢元谷商店（P25）
- 38 穀倉やまざき　瑞江店（P26）
- 39 ハックルベリィ（P26）
- 40 レストラン リモーネ LIMONe（P26）
- 41 銀扇（P26）
- 42 うなぎ とんかつ 濱亀（P27）
- 43 玄舟庵　瑞江店（P17）
- 44 蒲元（P27）

平井

- 1 超居酒屋 mu-ja-ki（P16）
- 2 Chat-chu（P16）
- 3 やおやすいーつ プチファーム（P17）
- 4 Cafe SAKURA（P17）

中央

- 5 玄舟庵　新小岩店（P17）
- 6 和菓子 金時（P18）
- 7 グリーンパレス（P18）
- 8 ヴィオレッタ（P18）
- 9 までいマーケット（P18）
- 10 パティスリーアンブル（P19）
- 11 鈴光酒店（P19）
- 12 マルコ（MARUKO）（P19）
- 13 しゃぶテキ亭（P19）
- 14 長寿庵（P20）
- Ⓑ フレンド公園前直売所

葛西

- 15 韓国料理のほほん（P20）
- 16 玄舟庵　船堀店（P17）
- 17 けさらんぱさらん（P20）
- 18 まちカフェひろば もも（P20）
- 19 ジオークベーカリー（P21）
- 20 新川さくら館（P21）
- 21 パティスリーカフェひばり（P21）
- 22 大衆焼鳥とマグロがおいしいお店 かんぱい家（P21）
- 23 食い処　てんてん（P22）
- 24 二代目 TATSU ～龍～（P22）
- 25 はもれびカフェ（P22）
- Ⓒ 田中農園
- Ⓓ 農産物直売所 えどちゃんショップ

- 45 キッチンカー あたしんち（P27）
- 46 らうめんなな（P27）
- 47 キッチンケバブ（ジェイマータ）（P28）
- 48 MONSTERA TERRACE（P28）
- 49 Mano a Mano（P28）

直売所の詳しい場所については P8 参照

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。

1

超居酒屋 mu-ja-ki

小松菜と豚バラの陶板蒸し（605 円）

平井駅北口からほど近いところにある隠れ家的アットホームな居酒屋です。ホッとするひと時をお食事、お酒と共にご提供しております。お陰様で５周年を迎えました。

【住所】江戸川区平井 5-12-1
☎03-6657-0821【営業時間】月～土：11:30 ～ 14:00　17:00 ～ 23:30
日、祝日：11:30 ～ 14:00　16:00 ～ 22:00【休】木曜【アクセス】JR 総武線平井駅北口から徒歩２分

2

Chat-chu

こまつ菜いすグラタン（900 円）

ネーミングも凝った小松菜メニューを開発。週に何度か音楽イベントが開催されるライブレストラン。音楽を楽しむも良し、種類豊富で美味しい創作料理を味わうのも良しと、それぞれのスタイルで過ごせるお店です♪

【住所】江戸川区平井 3-13-12 田中ビル 101【営業時間】18:00 ～ 24:00【休】不定休【アクセス】JR 総武線平井駅南口から徒歩５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６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。

3

やおやすいーつ 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っふわっで大人気！

【住所】江戸川区平井 3-22-20
☎ 03-3682-0022【営業時間】月～土 12:00 ～ 18:30【休】日曜・祝日【アクセス】JR 総武線平井駅南口から徒歩３分

4

Cafe SAKURA

米粉･小松菜米粉パン(140円)
米粉･小松菜オリーヴツナコーン(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。ひらい圓蔵亭並び・平井公園前

5

玄舟庵

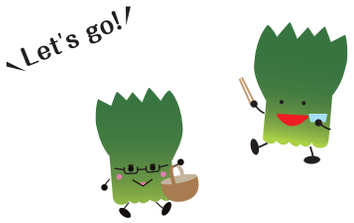
こまつなっぴー（140 円税抜）

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

16 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 ～ 19:00【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

43 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 ～ 19:00【休】第３水曜【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口すぐ



6

2023年度小松菜グルメコンテスト 商品部門2位

和菓子 金時

小松菜最中（180円）

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

7

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（900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ランチ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よ。

【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

8

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月曜・毎火曜【アクセス】JR 小岩駅から都営・京成バス『小松川警察所前』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

9

～障がいのある人と地域を結ぶ～までいマーケット

将軍小松菜うどん（350円）・将軍小松菜うどん＜つや姫＞（330円）将軍小松菜ばすた（350円）
小松菜アイスクリーム（350円）

江戸川区産小松菜を使用して、色鮮やかな将軍小松菜うどん・将軍小松菜パスタ・小松菜アイスクリームを製造販売。現在、グルテンフリーの「小松菜ラーメン」を開発中！

【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

＊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６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。

10

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。お子様に喜ばれるバースデーケーキやクッキーもおすすめです♪

【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

11

鈴光酒店

小松菜焼酎（1,760円）
菓子 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シャトルバス『大杉第二小学校前』下車徒歩 3 分

12

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

シックな雰囲気の広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

13

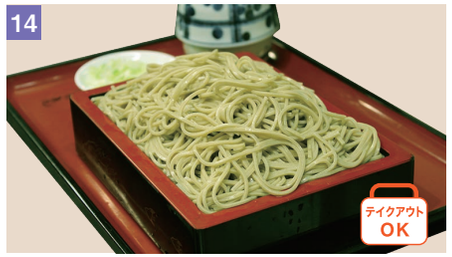
しゃぶテキ亭

小松菜そばと天丼（1,380円税抜）
＊ネギトロ丼 / 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

14



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】11:00～14:30（L.O.14:00）/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

15

韓国料理のほほん

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

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くな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】7:00～23:00（L.O.22:00）【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

17

パン・焼菓子販売 de パン教室 けさらんぱさらん

小松菜シフォン（292円）

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

18

まちカフェひろば ももも

小松菜の小鉢（180円）・ももランチ（900円）
リュスティック 小松菜入りパン（210円）

誰もがホッとできる場所です。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11:30～13:30 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

＊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6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。

19

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 リジェーネ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

20

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

21

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（テイクアウト530円税抜）・ランチプレート（1,480円税抜）
※テイクアウト可　他2品

「野菜をたっぷり食べごはん」の思いがつまったランチ♪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なので、ワインとぜひ一緒に。

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

22

大衆焼鳥とマグロがおいしいお店 かんぱい家

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

23 食い処　てんてん

小松菜たこやき（780 円）
江戸川焼き（680 円）・小松菜りんご飴（800 円）

本場関西風の粉もんが中葛西７丁目で味わえます！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是非！

【住所】江戸川区中葛西 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

24 ニ代目 TATSU ～龍～

江戸川小松菜餃子（600 円税抜）
＊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（日祝のみ）夜の部 18:00 ～翌朝 4:00（日祝のみ 24:00 まで）【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

25 はもれびカフェ

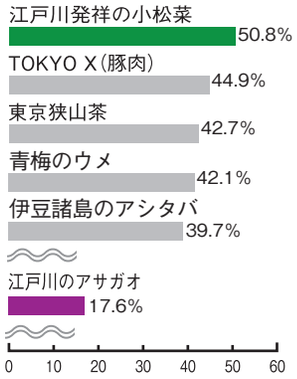
小松菜グリーンカレーランチセット（1,500 円）

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.O.14:00)
※ランチタイム 11:00 から【休】日曜・月曜・火曜・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

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！！



※４９４人回答　※令和２年９月調査

＊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６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。

26 あおもの屋 京成小岩店

江戸川区産小松菜 500g（320 円税抜）

北小岩２丁目【京成小岩店】、北小岩４丁目【江戸川店】にて青果店を運営。江戸川区産小松菜の販売はもちろん、日々お買い得商品が揃っています！ぜひ、お気に入りの一品を見つけてください！

【住所】江戸川区北小岩 2-8-12
☎ 03-6806-9930【営業時間】10：00 ～ 19：00【休】不定休【アクセス】京成本線 京成小岩駅改札より徒歩 3 分

27 江戸川店

【住所】江戸川区北小岩 4-37-9 第５頼長ビル ☎ 03-5876-7445【営業時間】10：00 ～ 19：00【休】不定休【アクセス】京成本線 京成江戸川駅改札より徒歩３分

28 和ふぅ bar

白河ラーメン醤油味（1,100 円）
信州味噌ラーメン（1,100 円）

京成小岩駅北口徒歩 30 秒にある隠れ家的 bar ですが、ラーメンだけでも大歓迎です。浅草開化楼の平打ち縮れ麺使用。白河ラーメン醤油味、信州味噌ラーメンに江戸川区産の小松菜を使用しています。

【住所】江戸川区北小岩 6-13-6 京成小岩ビル 2F ☎ 03-6873-4335【営業時間】15：00 ～ 23：00 (L.O.22:30)【休】日曜日【アクセス】京成本線 京成小岩駅北口より右に向かって徒歩 30 秒

29 中華そば 亜熱帯

背脂中華そば（980 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

30

旬野菜和料理いし井

小松菜豆腐（990 円）※要予約
小松菜シーザーサラダ（990 円）

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

31

Boulangerie Lapin ブ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ーヌ（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

32

CAFE. はなや香。

小松菜ワッフル 1 個入り（200 円）

1 個に30g の新鮮な小松菜を使用。マヨネーズやポン酢をかけて食べる、食事系ワッフルです。米粉100％の甘いワッフルもご用意しております。

【住所】江戸川区篠崎町 1-1-22 グレイス篠崎 1F ☎ 03-6231-8869【営業時間】11:00 ～ 21:30（L.O.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

33

糀屋酒店

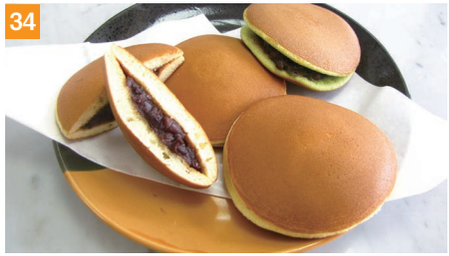
小松菜焼酎（1,760 円）
小松菜うどん（150 円）・小松菜そば（280 円）
菓子 小松菜せんべい（210 円）・小松菜サンド（260 円）

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

＊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 6 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



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♪

【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

35

伝統工芸カフェ・アルティザン

小松菜ドリア(エビ・ミート)(1,050 円)・小松菜ピザ(1,150 円)
小松菜ジュース（460 円）・小松菜ラッシー（620 円）
クスクスと赤レンズ豆の小松菜サラダ(410 円)・サラダ小松菜 1 束（180 円）

江戸川区の新鮮な朝採り小松菜を使用したオリジナルメニューを提供。区の認定工芸者が手掛けた伝統工芸品や生のまま食べられるサラダ小松菜、その他特産品の販売もあります！

【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。

36

キッチンこころ

野菜キンパ（650 円）

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 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

37

伊勢元谷商店

小松菜そば（280 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。お買いもの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

38

穀倉やまざき　瑞江店

小松菜ふりかけプレーン（432 円）梅紫蘇（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。葉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

39

1 ポンドステーキ＆クラフトビール　ハックルベリィ

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♪酒が楽しめ、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 ＜基本全日営業＞/ レストラン＆バー 17:30 ～ 22:00（日曜 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

40

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

41

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 6 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。

42

うなぎ　とんかつ　濱亀

小松菜のタレかつ丼（1,300 円）小サイズ（700 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.13:30）/ 17:00 ～ 21:00（L.O.20:30）【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

44

蒲元

小松菜コロッケ（130 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

45

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）15 個（550 円）

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！冷めてもしっとりふわふわです。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。

☎ 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

46

らうめんなな（小松菜どんぶり屋なな・おまつり屋七）

小松菜らうめん吉宗（850 円）・小松菜焼肉丼（700 円）
小松菜たません（500 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。【ラーメン屋】【どんぶり屋】【おまつり屋】の 3 パターンで営業しています。

☎ 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

47

キッチンケバブ（ジェイマータ）

生小松菜シェイク（550 円～）
限定のおいりシェイク（650 円～）

直接仕入れた江戸川区産小松菜とジャージー牛アイスを混ぜて作るプレミアムドリンクです！インド風ケバブのキッチンカーで、ケバブと一緒に販売しています。

☎ 080-5375-3851
シェイクの販売は、一部の土休日出店日限定になりますので、Instagram（@kebab.jcurry）等をご確認ください。

@KEBAB.JCURRY

江戸川区で活躍するキャラクター

こまつなくん

江戸川区産小松菜のキャラクター。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！

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「小松菜ッパー」で悪の軍団に立ち向かう！

48

MONSTERA TERRACE

小松菜生地クレープ
◇チョコバナナ（550 円）
◇ハムチーズ（700 円）

地元、江戸川区の小松菜を練り込んだ生地はもちもちでほんのり甘く、塩味の効いたお食事系のハムチーズともマッチ！どのメニューも小松菜生地でご用意することができます！

【住所】江戸川区東葛西 6－11－5
☎ 090-8023-7369 営業日、営業場所、営業時間は Twitter・Instagram をご確認下さい。

49

Mano a Mano

さばレモンと小松菜ナムルのバインミー
スモールサイズ（600円）
レギュラーサイズ（750 円）

レモンとさばを一緒に煮込み、江戸川区産の小松菜を使用したごま油香るナムルを合わせた一品です。意外な組み合わせがクセになります！

営業日、出店場所、出店時間は Instagram をご確認ください。

@MANO_A_MANO_B

＊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６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。

江戸川区を盛り上げる！

小松菜商品開発への想い

8 食べ残しをなくそう　9 産地を応援しよう

江戸川区の農家『まりこ農園』さんと、人気蕎麦屋『長寿庵』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しました。

コクのある味は料理幅が広く、SDGs もかなう

まりこ農園・小松菜の豆乳ポタージュ／真利子忠篤さん

Website

江戸川区内で小松菜を使用した名産品が増える中、2023 年10月に『小松菜の豆乳ポタージュ』が仲間入り。開発したのは食品メーカーではなく、なんと小松菜農家の『まりこ農園』だ。

「もともとは規格外の小松菜を廃棄するのはもったいないということで、豆乳とコンソメを混ぜてポタージュにして家族で飲んでいたんです。しかし限界があり、他に活用法はないかと悩んでいました」と話す真利子忠篤さん。そんな折、チャレンジ農業支援センターの説明会があり、加工品に対する助成金制度や商品開発の専門家とつないでくれる仕組みがあると知って、『小松菜の豆乳ポタージュ』の商品化を決意した。

「自宅で飲んでいたポタージュはシンプルな味でしたので、独自性を出す必要があると専門家から言われました。そこでレシピを考えていただき、試作を繰り返しながら、約２年かけて完成にたどり着きました」。出来上がったとろみのある濃厚なポタージュは、そのまま飲んでもおいしいし、パンにつけて食べても OK。パスタに絡めたり、スープパスタとしても十分満足できる。

この商品には他にもこだわりがある。「農業と福祉の連携（農福連携）を目指して、自立支援センターの『ジョブアンティ』さんにパッケージの組み立てをお願いしています」。フードロスや福祉へ貢献しながら、おいしいものを届ける。時代の流れと合致する『小松菜の豆乳ポタージュ』に今後ますます注目を！

そば職人のこだわりが詰まった小松菜そば

そば処 長寿庵・小松菜そば／富井茂和さん 20 ページ 14 掲載

Website

2005年に小松菜うどん、翌年には小松菜うどん細切り、翌々年には小松菜そばをメニューに追加して、江戸川区民のお腹を満たしてきた『そば処 長寿庵』。小松菜うどんのエピソードは有名だが、小松菜そばは陰に隠れた印象だ。

「生麺の小松菜うどんは在庫を増やせないので売り切れることが多々あり、お客様に申し訳ない気持ちがありました。小松菜そばを作るにあたっては、品切れを防ぐために乾麺にしようと思いました。乾麺ならお土産として販売することもできますし」と語るのは店主の富井茂和さん。

当初は小松菜を 20% 含有したうどんと同等の分量を目指したが、そばの特質上、それは難しかった。

「小松菜の酵素がそばのつながりを阻害するらしく、20% だと麺が切れてしまうんです。生産する工場からは色粉（着色料）を使うのはどうかとのお話がありましたが、断固拒否しました」

妥協しなかったのはそば職人としてのプライド。工場の方と何度も話して、適正な含有量を見つけるべく試行錯誤しながら小松菜そばの完成を目指した。

「色粉を提案した工場側も、商売人としての意地があるからちゃんとつなげてきますよね。最終的には 8%にすることで小松菜の色を維持したまま、そばが切れない状態まで持っていくことができました」

その小松菜そばはメニューとして加わって以来、お店でのオーダーはもちろんのこと、お土産品としても人気を得ている。

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下さい。

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）

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３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。この機会にぜひご来場ください。

日時　令和６年 11 月 26 日（火曜日）

品評会　・正午～午後１時 30 分
・タワーホール船堀１階展示ホール

即売会　・午後３時～４時
・都営新宿線船堀駅北口広場

江戸川小松菜の祭典「第11回 小松菜まつり2025」

今回で 11 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。ぜひご来場ください。

時期　令和７年１月 18 日（土）午前 10 時～午後４時

会場　アリオ葛西１階ウェストコート（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！

1 みんなで楽しく食べよう — 共食

家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事で、心も体も元気にしましょう。

2 朝ごはんを食べよう — 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。

3 バランスよく食べよう — 栄養バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、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。

4 太りすぎない やせすぎない — 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。

5 よくかんで食べよう — 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。

6 手を洗おう — 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。

7 災害にそなえよう — 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。

8 食べ残しをなくそう — 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。

9 産地を応援しよう — 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。

10 食・農の体験をしよう — 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。

11 和食文化を伝えよう — 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して、次の世代への継承を図りましょう。

12 食育を推進しよう — 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）

飢餓をゼロに

働きがいも
経済成長も

住み続けられる
まちづくりを

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
（江戸川区産業振興課農業係内）☎ 03-5662-0539
企画・制作／株式会社ウェルフィールド
発　行　令和６年 11 月
【表紙の商品：和菓子 金時】

冊子への掲載希望店舗は
HP（小松菜プラスワン）より
お申込みください