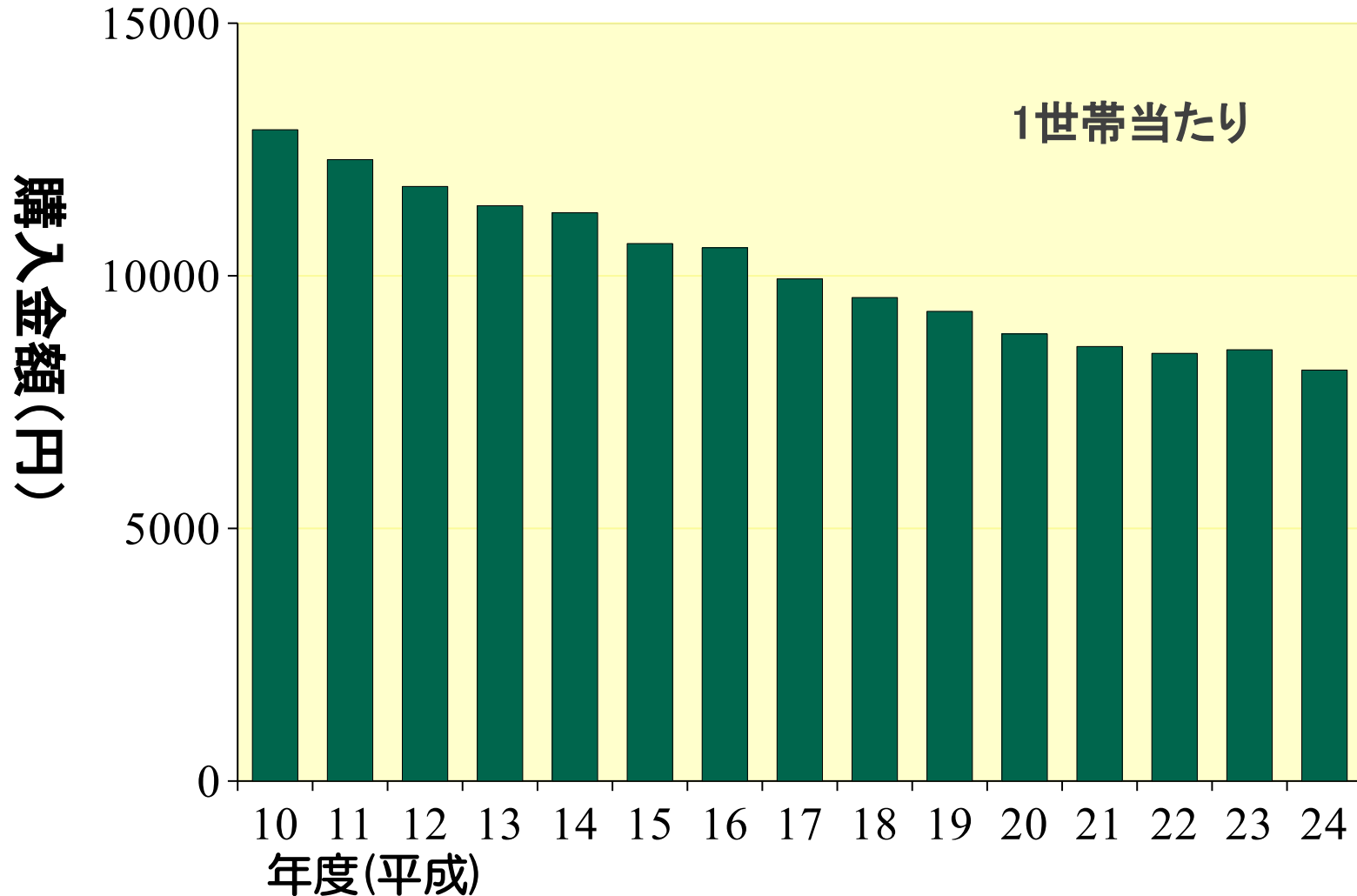


伝統野菜と その利用



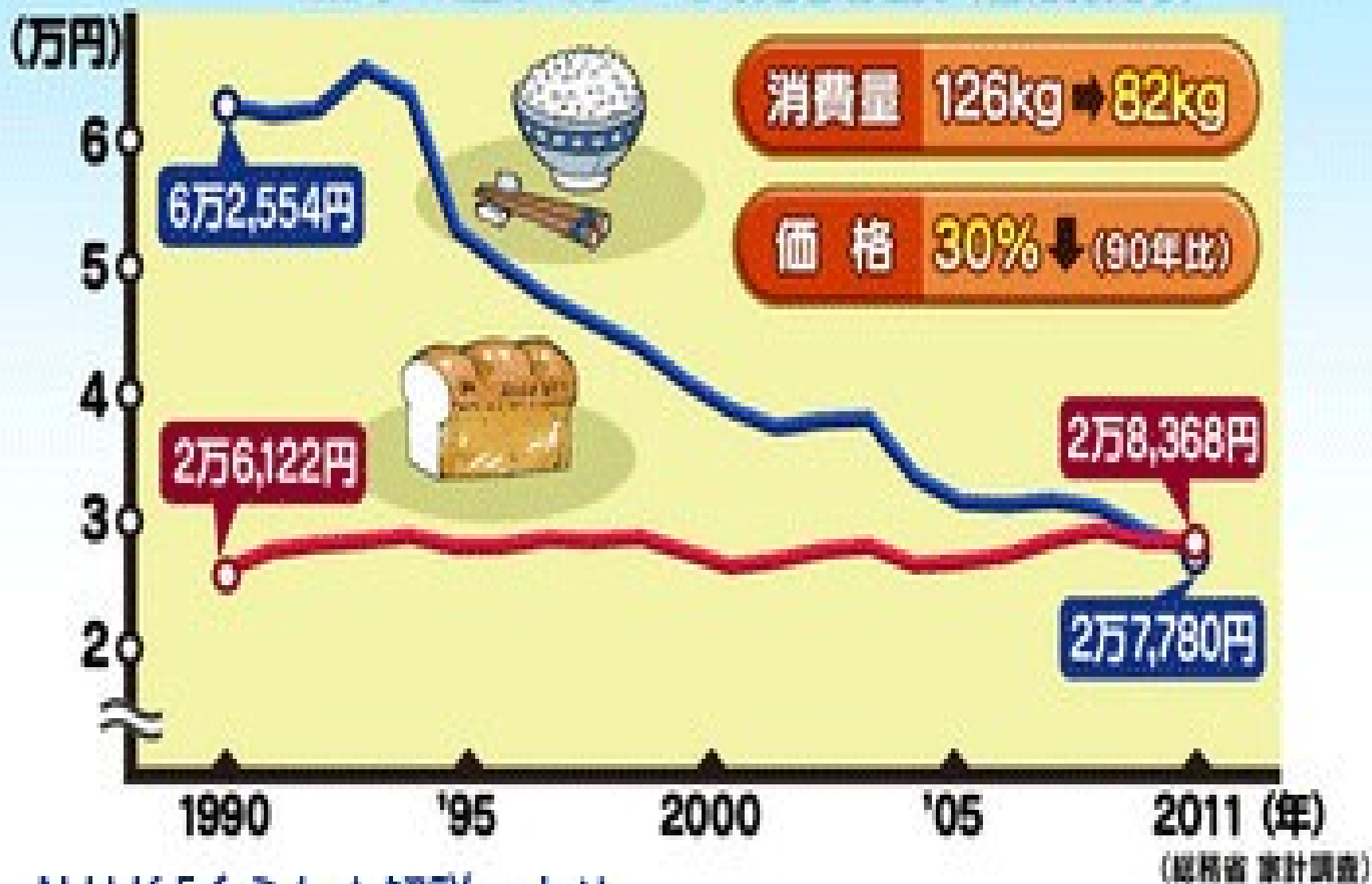
東京家政大学・宮尾茂雄

漬物購入金額の推移



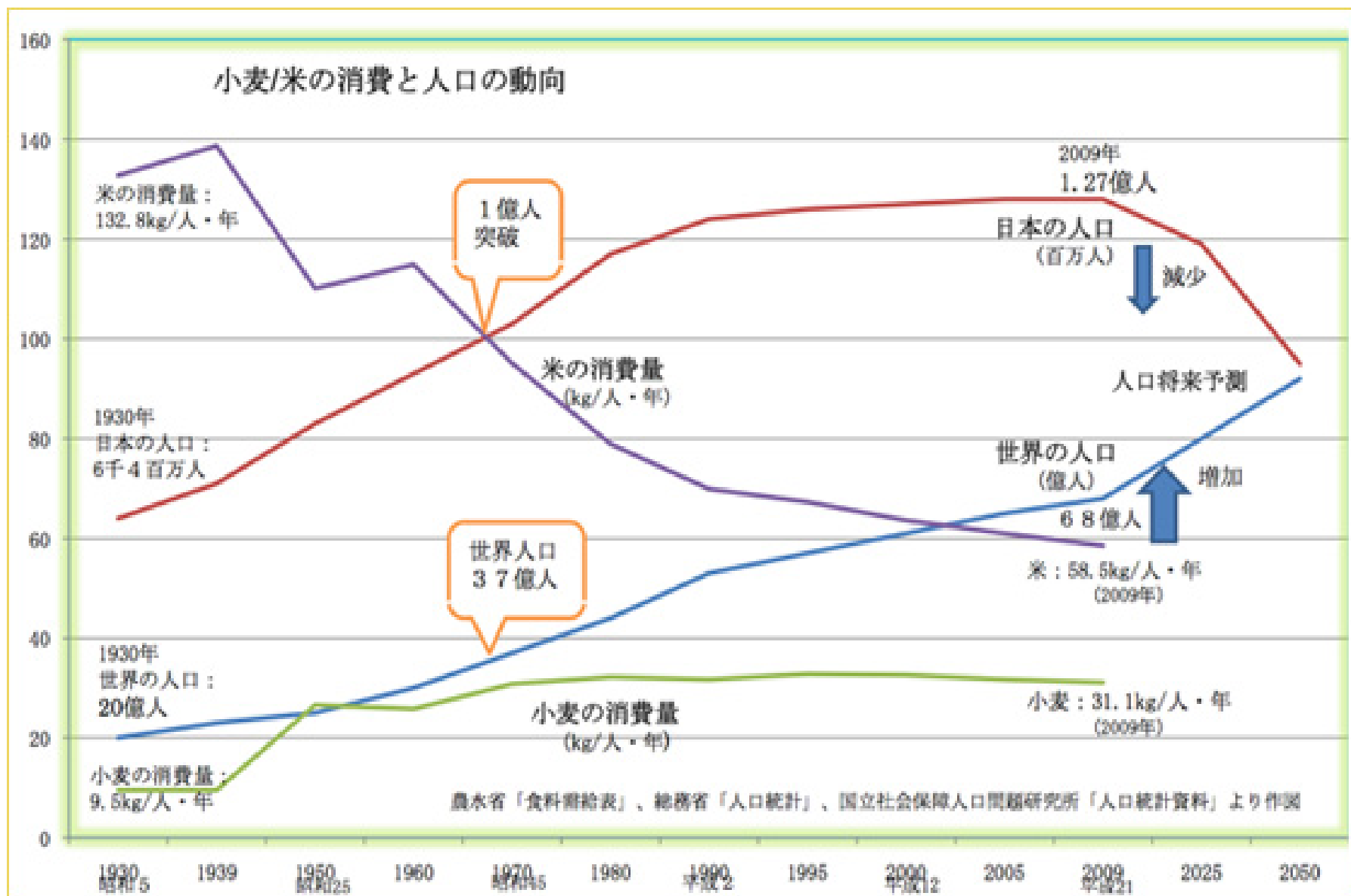
資料：総務省「家計調査」

米とパンの消費額 (世帯あたり)



NHK「暮らし☆解説」より

人口の動向と米/小麦の消費



米を食べない理由 ①

1. 食べ物が豊富になった。



2. 太りやすいイメージ。



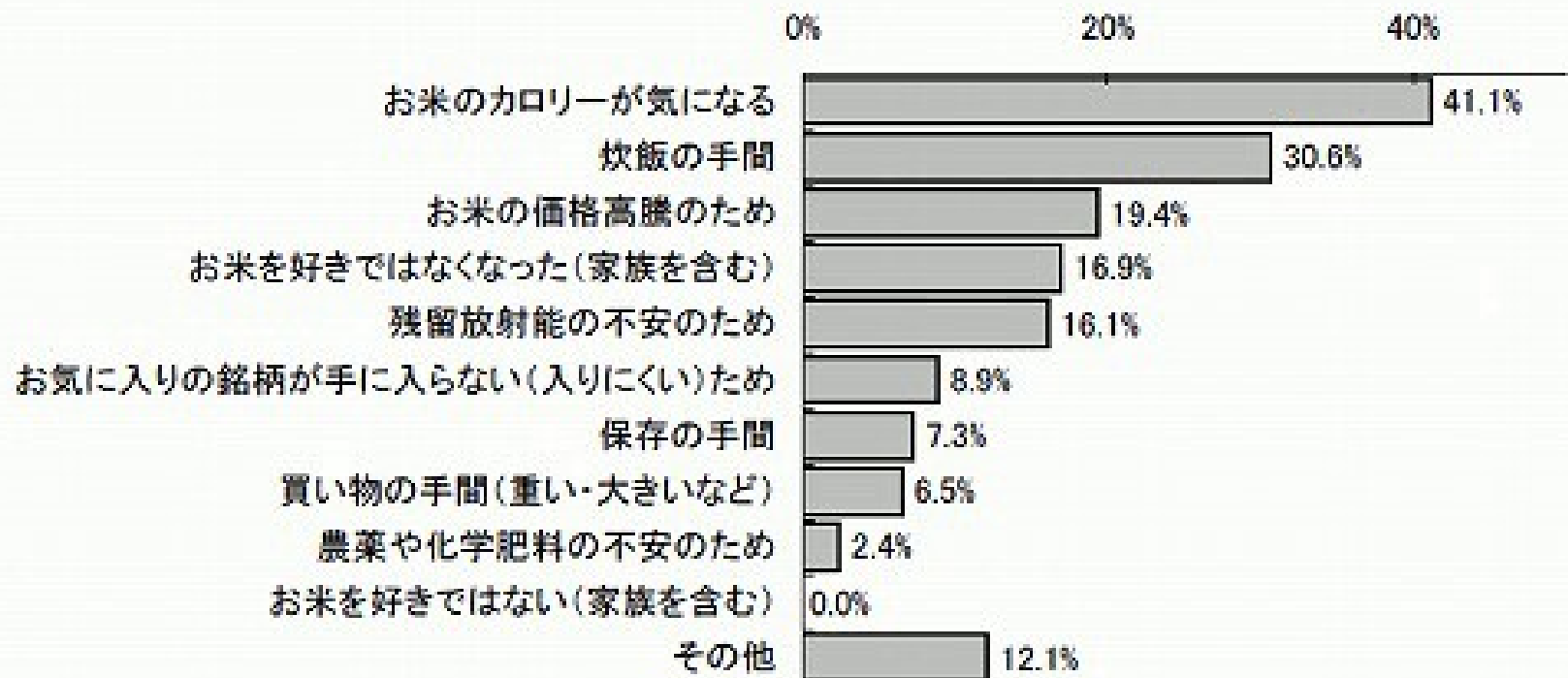
3. 時間や手間がかかる。



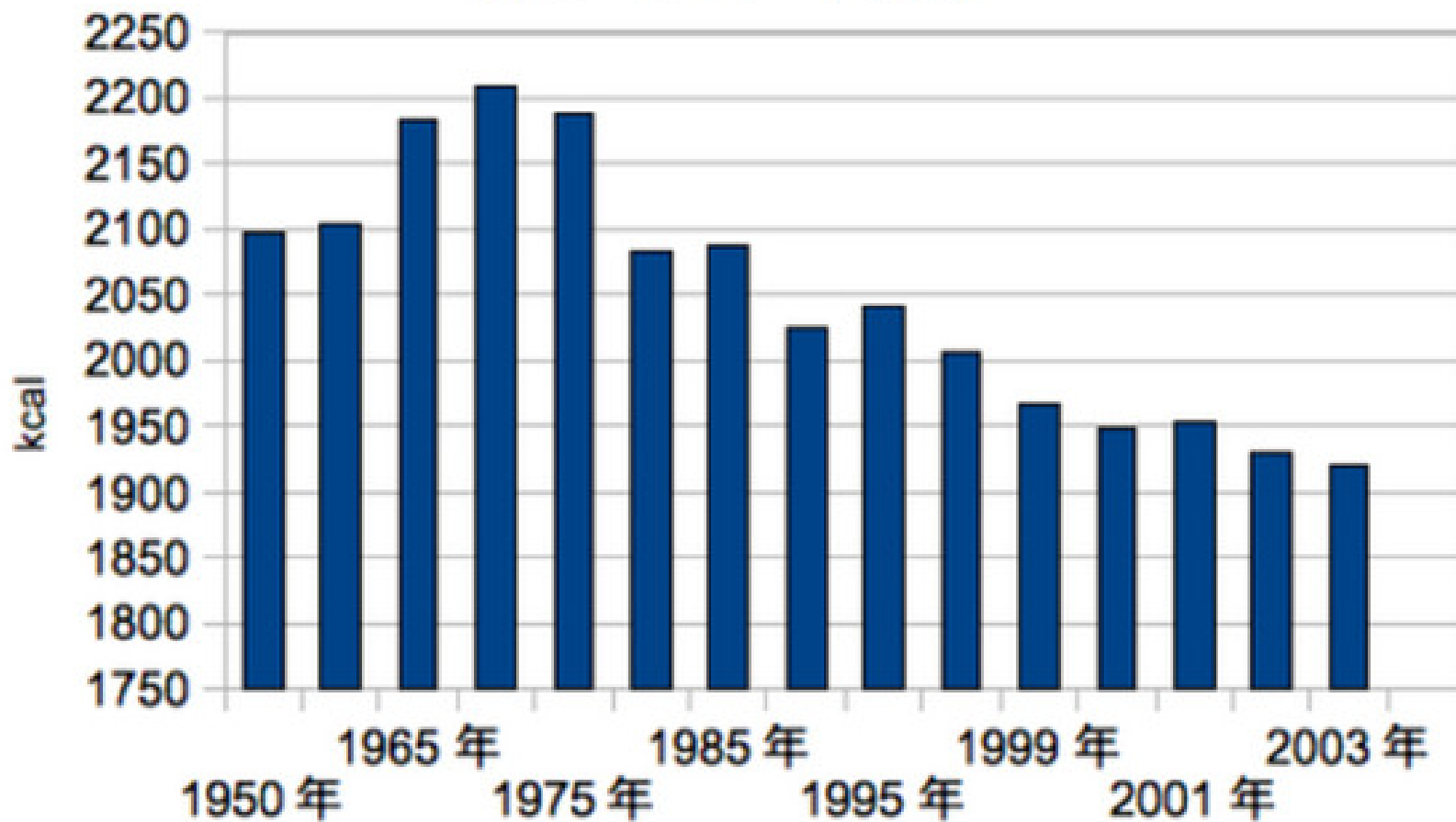
資料：関東漬物協議会記念講演(NHK合瀬解説委員2014.6.6)

米を食べない理由 ②

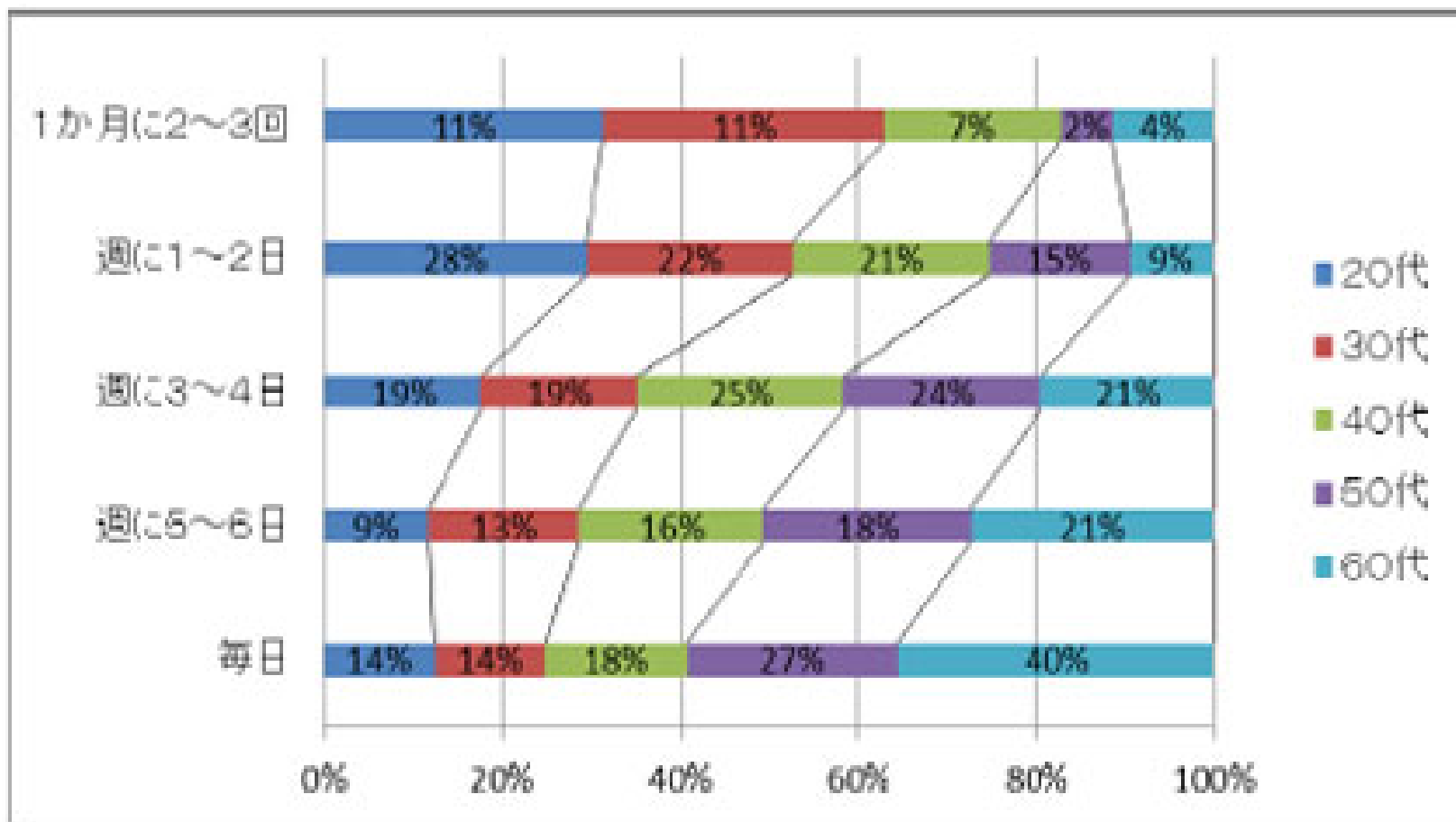
■ (お米(ご飯)を食べる頻度が「減った」方々に)その理由は何ですか？(複数回答)



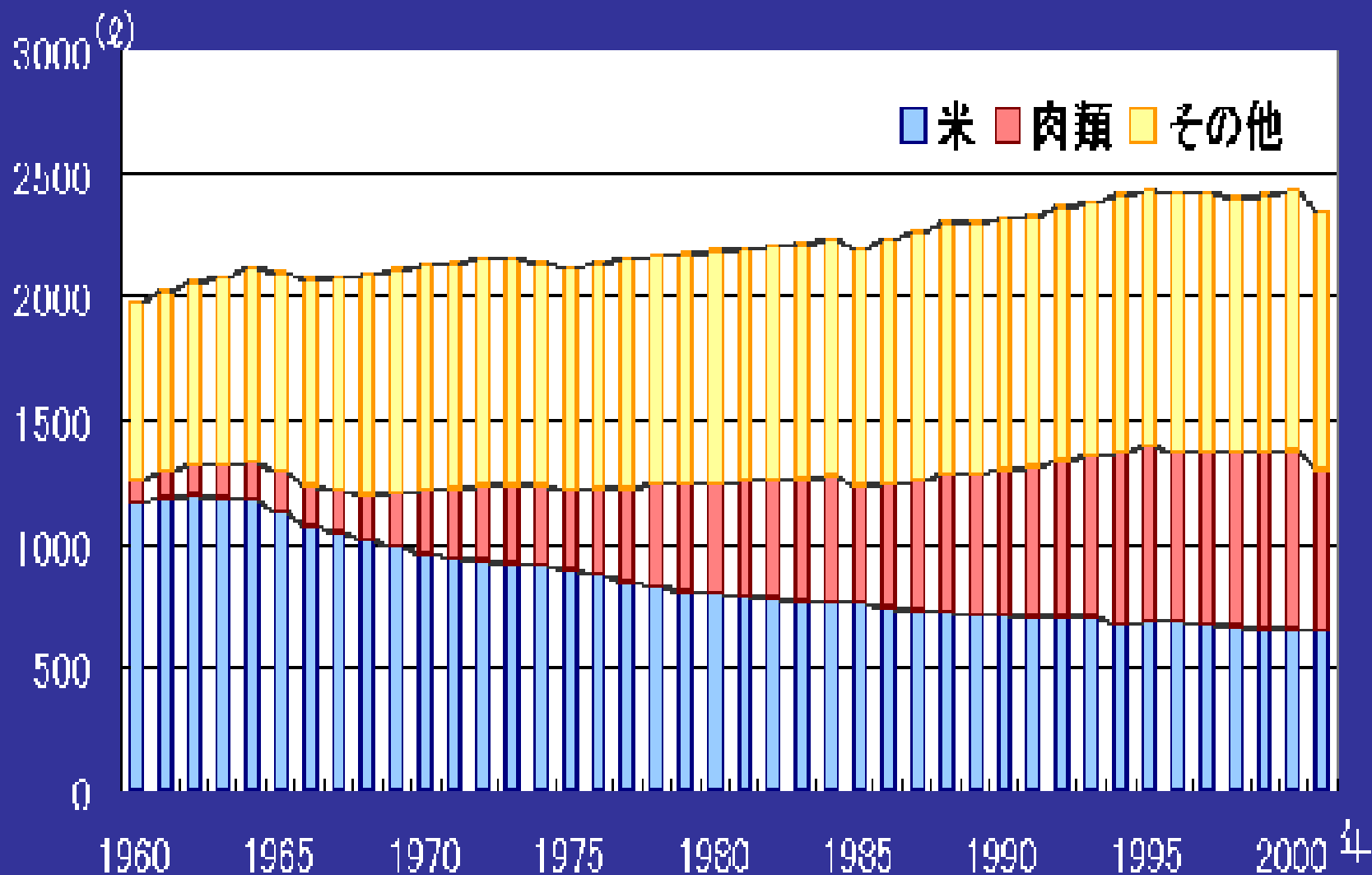
摂取エネルギー一年次推移



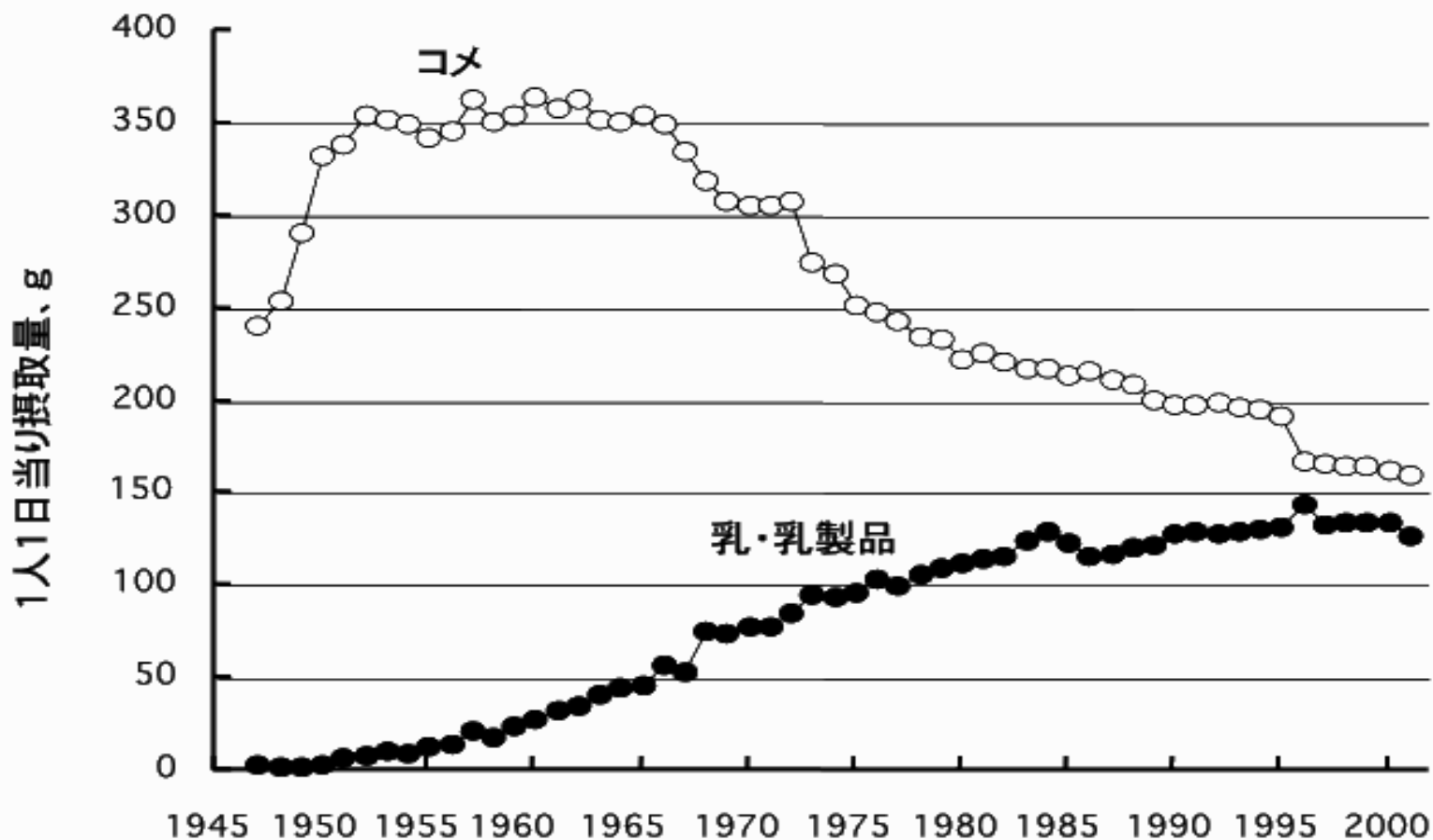
和食(一汁三菜)の喫食率



米、肉類、その他の食品の消費傾向



米と乳・乳製品の摂取量の推移



資料：国民健康・栄養調査

米の消費量の減少に歯止めをかけ 消費量を増やす

- ・米食に合う調理素材的な漬物
- ・**伝統野菜の利用、地産地消、食育の振興**

現状を認識し、バラエティ化した食に 合わせた漬物開発を進める

- ・麺食(スパゲティなど)にマッチする漬物
- ・パン食にマッチする漬物
- ・肉食にマッチする漬物
- ・おしゃれな、ファッショナブルな漬物
- ・若者に親しみのある漬物

食材としての利用



だしの利用



だしの利用

かつお節工場が
フランスに出現



日本橋だし場



おしゃれ、ファッションナブルな漬物



求められるストーリー性

- ・消費者はこだわり、蒔蓄が好き
- ・商品を育んだ土地そのものに価値がある



気候、風土、土壌、栽培方法、地域の伝統行事、食文化、人々の考え方までがブランド化

重要なのは地域性、独自性

〈 関東漬物協議会記念講演(NHK合瀬解説委員2014.6.6) 〉



地域伝統野菜の利用

地域伝統野菜(例)

近畿
滋賀：蛭口かぶら
京都：堀川ごぼう
大阪：毛馬きゅうり
兵庫：武庫一寸蚕豆
奈良：大和いも
和歌山：和歌山だいこん

東北
青森：糖塚きゅうり
岩手：二子さといも
宮城：仙台長なす
秋田：山内にんじん
山形：雪菜
福島：会津小菊かぼちゃ

北海道：八列とうもろこし

中国
鳥取：伯州ねぎ
島根：津田かぶ
岡山：土居分小菜
広島：広島おくら
山口：笹川錦帯白菜

北陸
新潟：長岡巾着なす
富山：どっこ
石川：加賀れんこん
福井：河内赤かぶ

関東
茨城：赤ねぎ
栃木：ゆうがお
群馬：下仁田ねぎ
埼玉：紅赤
千葉：大浦ごぼう
東京：練馬だいこん
神奈川：三浦だいこん

九州
福岡：山潮菜
佐賀：女山だいこん
長崎：長崎はくさい
熊本：水前寺もやし
大分：久住高菜
宮崎：糸巻きだいこん
鹿児島：桜島だいこん

四国
徳島：ごうしゅいも
香川：さぬき長莢
愛媛：伊予緋かぶ
高知：十市なす

東海
岐阜：桑の木豆
静岡：水掛菜
愛知：守口だいこん
三重：伊勢いも

東山
山梨：おちあいいも
長野：開田かぶ

沖縄：モーウイ

資料：成瀬宇平、堀知佐子「47 都道府県・地野菜／伝統野菜百科」（丸善出版、平成 21（2009）年 11 月）等を基に農林水産省で作成

各地域の主な伝統野菜 ①

江戸東京野菜 江戸期から始まり、江戸期から昭和中期までの野菜
東京の野菜文化を継承するもの由来の固定種、又は伝
統的な栽培法等に由来する野菜等種苗の大半が自給、又は種苗商等により確
保されていたもの東京の生産者が生産したもの

練馬大根、伝統大蔵大根、亀戸大根、高倉大根、滝野川ごぼう馬込三寸人
参、馬込半白胡瓜、東京独活、東京長蕪、寺島茄子本田瓜、金町小蕪、伝統
小松菜、のらぼう菜、奥多摩山葵、砂村一本葱、三河島菜など、34品目

加賀野菜 1945年以前から栽培され、現在も主として金沢で栽培されて
いる。需要に応じて供給できる体制が整っていること

打木赤皮甘栗南瓜、五郎島金時、源助大根、荷塚芥子菜、加賀太胡瓜、金時
草、加賀弦豆、へた紫茄子、加賀蓮根、金沢一本太葱など、15品目

各地域の主な伝統野菜 ②

京野菜 京都に都が置かれていた明治維新以前から生産されていた歴史を有する野菜の品目。京都市域のみならず、京都府内全域で生産されている野菜の品目。

筍を含む。キノコ類、シダ類（ぜんまい、わらび等）を除く。

種の保存の為にのみ栽培されている野菜の品目、又は、栽培されていないものの種が保存されている野菜の品目。及び絶滅した野菜の品目を含む

聖護院大根、桃山大根、聖護院蕪、酸茎菜、水菜、壬生菜、賀茂茄子、京山科茄子、伏見唐辛子、山科唐辛子、鹿ヶ谷南瓜、海老芋、堀川牛蒡、京茗荷、九条葱、京筍、蓴菜、郡大根（絶滅種）、東寺蕪（絶滅種）、聖護院胡瓜（絶滅種）など、41品目

なにわ野菜 概ね100年前から大阪府内で栽培されてきた野菜

苗、種子等の来歴が明らかで、大阪独自の品目、品種であり、栽培に供する苗、種子等の確保が可能な野菜。府内で生産されている野菜

毛馬胡瓜、玉造黒門越瓜、勝間南瓜、金時人参、大阪しろ菜、天王寺蕪、田辺大根、芽紫蘇、服部越瓜、三島独活、鳥飼茄子、守口大根、碓井豌豆、高山真菜、高山牛蒡、吹田慈姑、泉州黄玉葱など、17品目

各地域の主な伝統野菜 ③

山形伝統野菜 当該地域で栽培・利用されてきた固有の野菜
自家採取により品種・系統が維持されているもの
年代は概ね昭和20年（戦前）から栽培されているもの
現在、種子や苗の入手が可能なもの

もつてのほか、山形青菜、悪戸芋、蔵王南瓜、最上赤大蒜、肘折蕪、長田茄子、平田赤葱、だだちゃ豆、温海蕪、民田茄子など、20品目

信州伝統野菜 地域の気候風土に育まれ、昭和30年代以前から栽培されている品種であること。

当該品種に関する信州の食文化を支える行事食・郷土食が伝承されていること。

当該野菜固有の品種特性が明確になっていること。

木曾菜、飯田冬菜、諏訪紅蕪、野沢菜、源助蕪菜、千代葱 小布施丸茄子、開田胡瓜、松本南瓜、穂高隠元、ねずみ大根、赤根大根、王滝蕪、開田蕪、細島蕪、三岳黒瀬蕪、穂高山葵 など、41品目

各地域の主な伝統野菜 ④

秋田伝統野菜 昭和30年代以前から県内（地域）栽培されていたもの
地名、人名がついているなど、秋田県に由来しているもの
現在でも種や苗があり、生産物が手に入るもの

松館絞大根、仁井田大根、山田人参、からとり芋、ちよろぎ、田沢長芋、秋田蒨、蓴菜、阿仁蒨、仙北丸茄子、とんぶり、横沢曲がり葱など、30品目

飛騨・美濃伝統野菜 主に岐阜県で栽培されていること
岐阜県の気候風土により特性がみられること
昭和20年以前から栽培され、地域に定着していること

十六ささげ、千石豆、真桑瓜、徳田葱、守口大根、弘法芋、伊自良大実柿、桑の木豆、藤九郎銀杏など、27品目

埼玉県伝統野菜

しゃくし菜、越谷葱、山東菜、深谷葱、慈姑など

伝統野菜とは

- 1) 在来固定種:種を採ることができる
地域で種を採って栽培されつづけてきた野菜
(現在のF1の野菜とは異なる)。
- 2) 食文化、歴史と密接な関係がある
料理と密接にかかわって栽培されつづけている。
郷土食に欠かせない野菜が多い。
(ストーリーがある)
- 3) 長期間に渡って栽培されている
100年程度の期間栽培されていれば伝統野菜として認定されている場合が多い。
特に戦前から一貫して栽培されていることが重視されている。

江戸東京野菜の取組み事例





フランスのリムーザン牛と神戸牛の西京漬けロースト。
木の芽味噌ソースと5種の「江戸東京野菜」添え。

(金町コカブ、伝統小松菜、東京うど、奥多摩ワサビ)

伝統大蔵大根

でんとうおおくらだいこん



分類 アブラナ科ダイコン属
 原産地 地中海地方や中東
 栽培 9月上旬～下旬にタネまきし、収穫はタネまき後約70～80日
 出荷時期 11月～12月
 大きさ 根長50～60cm、根径8～10cm

青首系のダイコンに比べ水分が少なく、煮物に向く。葉は厚揚げなどと煮びたしや、炒め物にも。また、生のものを薄く輪切りにしてかつお節をばらっとかけ、お醤油をたらすと、ぱきとした歯ざわりと上品な甘さが引き立つ。



根の先端がお椀形をしているのが特徴



収穫時には、葉がクジャクの羽のように広がる

練馬大根

ねりまだいこん



分類 アブラナ科ダイコン属
 原産地 地中海地方や中東
 栽培 8月下旬～9月上旬にタネまき、90日で収穫
 出荷時期 11月～12月
 大きさ 長さ70～100cm

白首系のダイコンで、なんといっても漬け物向き。沢庵漬け用に出荷されるのでほとんどはけてしまう。毎年12月には、JA東京あおば主催で「練馬大根引っこ抜き競技大会」が開かれている。

沢庵漬け用に干す大根は、冬の風物詩



根が長く、折れやすい。きれいに抜くにはコツがある

亀戸大根

かめいどだいこん



分類 アブラナ科ダイコン属
 原産地 地中海沿岸、中近東、中国などの説があり、特定されていない
 別名 お多福大根、おかめ大根
 栽培 9月初め～3月初めにタネまきし、45～100日(冬場)後に収穫
 出荷時期 10月中旬～4月中旬
 大きさ 長さ25～30cm

茎の部分が白い「白茎(しろじく)」が特徴。根は円錐形、葉や茎にチクチクした繊毛がない。根も茎も葉も、クセがなくしゃきしゃきした食感でやわらかい。往時の江戸・東京では葉ごと浅漬けや糠漬けに使われた



霜よけにヨシズをかけて育てる「覆下栽培」が伝統的な育て方



毎年のタネ採りが欠かせない

東光寺大根

とうこうじだいこん

高倉大根

たかくらだいこん

分類 アブラナ科ダイコン属
 原産地 地中海地方や中東
 栽培 8月下旬～9月頭にタネまき
 出荷時期 10月下旬～12月

「東光寺大根」は、八王子市の境にある東光寺地区が発祥。「高倉大根」は、高倉在住の原善助がつくった、細めの根のダイコン。両者とも、一週間ほどかけて干して、もっぱら漬け物用に加工



上/東光寺大根の根は全体的に細く、首の所は10円玉くらいの太さ左/12月になると始ま

東京長かぶ

とつきょうながかぶ



分類 アブラナ科アブラナ属
 原産地 アフガニスタンから地中海沿岸の南ヨーロッパ。日本には弥生時代に大陸から伝来
 別名 品川かぶ、滝野川かぶ(同じものだと考えられる)
 栽培 9月から播種。収穫はタネまき後約60日から
 出荷時期 10月中旬～2月初旬
 大きさ 根長20cm前後、根径4～5cm。葉は60cmほど

かつては北区滝野川で栽培。江戸時代に品川でつくられていた「品川かぶ」ではないかと、品川区をあげてまちおこしの野菜として注目されている。根に比べて、大きくて長い葉っぱも使いごたえあり。

寺島なす

てらしまなす



一本ずつ定植する



宅前に広がる一畝の寺島なす畑

分類 ナス科ナス属
 原産地 インド東部
 栽培 4月初旬にタネまきし、5月初旬に定植、収穫はタネまきから約70日
 出荷時期 6月～10月

「蔓細千成」という品種で、かつては墨田区東向島あたりで栽培。鶏の卵くらいの小ぶりのものが美味いときれ、濃い黒紫色のツヤのある肌が特徴。

本田うり

ほんでんうり



黄金のまくわうり

こがねのまくわうり

分類 ウリ科キュウリ属
 原産地 アフリカ大陸から中近東
 栽培 3月下旬にタネまき、5月初旬に定植後、約60日で収穫
 出荷時期 7月中旬～8月下旬

江戸時代初期に美濃国真桑村から伝わる。水分が多く甘みがあることから、江戸時代には水菓子として好まれた。「黄金のまくわうり」は、小金井市の農家に伝わっていたウリを復活させたことからこの名がついた。「本田うり」は、葛飾の中川流域、本田地域で栽培されていた。熟すと銀白色になるため、「銀まくわ」とも呼ばれる。



熟すと黄色い網模様が入るのが特徴



足立区の農家でつくられていた品種が復活した「本田うり」

金町こかぶ

かなまちこかぶ



分類 アブラナ科アブラナ属
 原産地 中央アジア、または地中海沿岸
 別名 かぶら、すずな(春の七草のひとつ)
 栽培 9月上旬にタネまきし、間引きする。50～60日後に収穫
 出荷時期 10月中旬～3月中旬
 大きさ 根5cm、葉40～45cm、根の周囲20cm

かつては葛飾区金町一帯で栽培されていたことから、その名が付いた。小ぶりで真っ白な根は、皮が薄くきめ細かな肉質。葉もクセがなくやわらかい。



寒い冬にはトンネルで栽培する



根に付いた泥は丁寧に洗い流す

滝野川ごぼう

たきのがわごぼう

分類 キク科ゴボウ属
 原産地 ユーラシア大陸北部。
 日本へは中国から渡来
 栽培 5月下旬から6月初旬
 に播種。秋まき、春ど
 りもできる
 出荷時期 11月～2月下旬
 大きさ 根の長さは80cmから
 120cm

す(空洞)が入りにくく、肉質はや
 わらかで香気に富む。元禄期(1688
 ～1704)に滝野川村で、鈴木源吾
 により改良された品種。国内で栽
 培されるごぼうの9割以上はこの
 品種の血を受け継ぐ。



手で引くだけでは抜けないので、
 ユンボで土を削り取ってから抜く



地中の根の長さは1m近くと、
 とても長い

馬込三寸人参

まごめさんずんにんじん

分類 セリ科ニンジン属
 原産地 アフガニスタン
 別名 馬込大太三寸人参
 栽培 7月にタネまきし、収穫はタネ
 まき後約90日から
 出荷時期 10月中旬～12月
 大きさ 長さ10～13cm

幕末に日本に伝わった西洋種のニンジン
 から、西馬込の篤農家・河原清吉らが作
 り出した品種。現在は五寸の品種が多い
 なか、小ぶりのニンジンはずららしい。



常の五寸人参とくらべると、馬
 込三寸人参(左)はこんなに短い



の付いた根は、野菜洗機できれ
 に洗い上げる

馬込半白きゅうり

まごめはんしろきゅうり



よく見るキュウリと比べると、色 黄色い花が咲く
 がこんなに違う

分類 ウリ科キュウリ属
 原産地 ヒマラヤ山麓
 別名 馬込半白節成胡瓜
 栽培 3月中旬にタネまきし、4月中旬～下旬
 までに定植、収穫はタネまき後約75日
 出荷時期 5月中旬～7月中旬
 大きさ 長さ17～20cm

現在のキュウリに比べて太く短く、両端が丸い。半分が
 白く半分が緑になっているのが特徴。キュウリ栽培は、
 江戸時代初期に砂村で始まり、1900年(明治33)に「馬込
 半白」が作り出された。漬物用品種の名品と呼ばれる。



東京うど

とうきょううど

分類 ウコギ科タラノキ属
 原産地 日本
 栽培 根株を穴蔵に植え込んで、30
 ～40日で収穫
 出荷時期 11月中旬～4月
 大きさ 70～80cmに育ったところで
 収穫し出荷

穴蔵で日光を遮って育てるため、茎が白
 く軟らかくなる(軟白栽培)。幕末の頃、
 武州吉祥寺村(現・武蔵野市)で栽培が始
 まる。ちなみに山菜の「山うど」は、山の
 傾斜地などで育ったウドのこと。



光をなるべく当てたくないので、
 ろうそくの光で作業をする農家も



地下3.5mもの深さにほった室で
 育てる



伝統小松菜

でんとこまつな

分類 アブラナ科アブラナ属
 原産地 ヨーロッパ、中央アジア、中国の説がある
 別名 冬菜、うぐいす菜
 栽培 タネを直まきし、40～50日で収穫
 出荷時期 10月中旬～4月上旬
 大きさ 長さ25cmほど

トウ立ちが遅く、一年中栽培(周年栽培)ができる。江戸時代は漬け菜としての利用が多く、一夜漬けにも最適。味のクセがなく、浅漬けやサラダにも向く。



小金井市で、地産産物の「黄金の昔野菜」のひとつとして販売



根が浅いので片手ですっと引き抜ける



のらぼう菜

のらぼうな



収穫したばかりの時は、生で食べられるほど



かわらかい葉を手で摘んで収穫

分類 アブラナ科アブラナ属。西洋ナバナ(洋種ナバナ)の一種
 原産地 ヨーロッパ
 栽培 8月下旬から9月上旬にタネまきし、90日以上かけて収穫
 出荷時期 2月初旬(晩生は3月下旬)～4月下旬
 大きさ 30cmぐらいに伸びた花茎を食する

西多摩地方で古くから栽培されたナバナ(アブラナ、ナタネ)の一種。寒さに強い。五日市町の子生神社境内には、天明・天保の飢饉の時、のらぼう菜が人命を救ったことを伝える碑がある

分類 アブラナ科アブラナ属
 原産地 北・東ヨーロッパからトルコ高原あたり
 栽培 8月初旬に60cm間隔でタネまき。11月中旬～下旬にかけて結球する
 出荷時期 12月～1月
 大きさ 重さ7～8kg



下山千歳白菜

しもやまちとせはくさい

世田谷区北烏山の下山義雄さんが作り出した品種。昭和20年ころに、ほかの白菜産地が病気で壊滅的な被害を受けたとき、病気に強いことで注目された。1998年(平成10)に復活をはたす。

下山家には「下山千歳白菜発祥之地」の石碑がある



冬は凍結防止に、葉の部分をもひもできゅっと縛る



しんとり菜

しんとりな

分類 アブラナ科アブラナ属
 原産地 中国・長江流域
 別名 若採りの唐菜、唐人菜、ちりめん白菜を「しんとり菜」と呼ぶ
 栽培 タネまき後、夏場は35日、冬場は50日後に収穫
 出荷時期 10月中旬～3月中旬(周年栽培もある)
 大きさ 長さ20cm

かつてはちりめん白菜などと呼ばれ、昭和40年代に江戸川区、葛飾区などで盛んに栽培。チンゲンサイが日本に入っていなかった頃は、中華料理の炒め物やスープに使われていた



分類 ユリ科ネギ属
 原産地 中国西部
 栽培 タネまきから、夏場50日、冬場3～4カ月ほどで収穫。味と香りを出すために、水やりを調節して収穫時には土を乾かす。旬は春周年。太くならないうちに、1本ずつ手で抜く
 出荷時期 周年。太くならないうちに、1本ずつ手で抜く
 大きさ 40～45cm。長さ36cmの箱に入れた後、葉先をカッターで切って出荷



「足立のつまもの」
あさつき
 あさつき

足立区の地場産業として、高い技術力と伝統をほこる。「あさつき」には、発芽して間もない6cmほどのねぎ「芽ねぎ」もあり、刺身のつまや挽だねとして利用される。



上/畑での成長をきれいにそろえるのも、技術のひとつ 左/10本程度を一束にまとめ



園工用のはさみで手早く刈り込む



収穫したら手早く木箱に詰めしていく



「足立のつまもの」
紫芽
 むらめ

分類 シソ科シソ属
 原産地 ヒマラヤ、中国西部
 栽培 タネまきから、夏場3週間、冬場1カ月ほどで収穫。旬は初夏から夏
 出荷時期 周年。双葉が出て、本葉が2枚出たところで刈り取る
 大きさ 本葉1枚は直径約1cm

青じその若芽「青芽」に比べさっぱりした風味。昔は白身魚の刺身に使われたが、最近はマグロなどの赤身魚にも添えられる。大根などの和風サラダにあしらっても。



たばかりのわさびは、葉もみずしい



「奥多摩わさび」
奥多摩わさび
 おくたまわさび

分類 アブラナ科ワサビ属
 原産地 日本
 栽培 定植は春(4月～6月)と秋(9月～10月)に行われるが、総じて春のほうが多い
 出荷時期 周年可能。定植後11～18カ月
 大きさ 8～18cm

東京都で収穫されるわさびのほとんどは、奥多摩産。江戸時代の文化文政(1804～1829)の頃から栽培が始まり、江戸前の寿司が考案された

分類 ユリ科ネギ属
 原産地 中国西部
 別名 根深ねぎ
 栽培 2月末にタネまき、6月末に定植。3回の土寄せを経て40～50日後に収穫
 出荷時期 12月～3月
 大きさ 長さ110cm、直径4cm

江戸時代に砂村(現・江東区北砂、南砂)で栽培が始まったことからその名が付く。土をかけて日光が当たらないようにして育てた、白い部分を食べる。やがて荒川流域の千住に栽培が広がった「千住ねぎ」のルーツとされる。

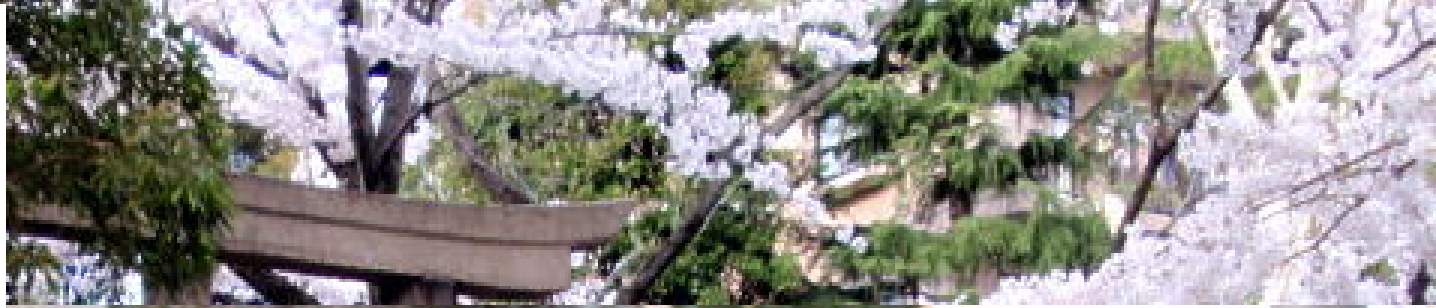


「砂村一本ねぎ」
砂村一本ねぎ
 すなむらいつぼんねぎ

白い部分が分けつせず1本の株のまま育つ



何度も土を寄せて日光に当たらせる



江戸・東京の農業 小松菜

享保4年(1719)、八代将軍吉宗が鷹狩をするときの食事をする場所として、当道灌島香取神社が選ばれ、時の神主亀井和泉守永範がそのお役を受けました。しかし、これといって差し上げるものもなかったので、餅のすまし汁に青菜を少々、彩りとしてあしらって差し出すと、吉宗は大変喜ばれ、この菜をこの地にちなんで「小松菜」と命名されたと伝えられています。それ以来、当社の祭事には必ず小松菜を神前に供えて氏子永代の反映を祈願しています。

文化元年(1804)の「成形図説」には、「小松川地方で産する菜は、茎円くしてすこし青く味旨し」とあり、文政11年(1828)の「新編武蔵風土記稿」には、「松 東葛西領小松川辺の産を佳品とす。世に小松菘と称せり」と記されています。

味のよい優れた菜類として江戸の人々に喜ばれた小松菜は江戸川区の特産野菜となりました。

平成9年度JA東京グループ
農業協同組合法施行五十周年記念事業
江戸川区農業協同組合

THE AGRICULTURE OF EDO & TOKYO Komatsu-na

In 1719 when the eighth Shōgun Yoshimune Tokugawa went hawking, this shrine was selected for his lunching site. As there was no special feast to serve the lord, they offered a simple clear 'Mochi' (rice cake) soup garnished with a green vegetable. The Shōgun got fascinated with the vegetable and named it Komatsu-na after the locality.

The tasty Komatsu-na (a kind of Chinese cabbage) was very much liked by Edo citizens and still remains as a specialty product of Edogawa ward of Tokyo.

交配種と明確に区分

- 1 チンゲン菜と交配し立てる
- 2 ターサイと交配し色濃く

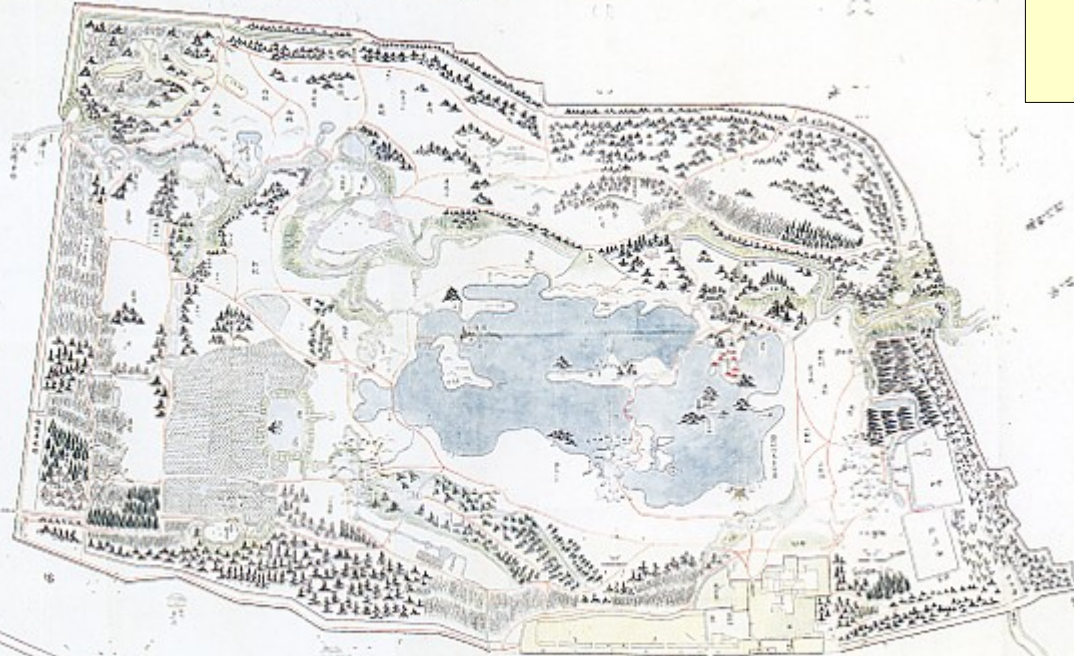
小松菜(交配種)



伝統小松菜(ごせき晩生・固定種)

- 1 病気に弱く、周年栽培が不可能
- 2 不揃い
- 3 収穫時に結束しにくい
- 4 販売時の日持ちが悪い

東京家政大学
(現在の場所)



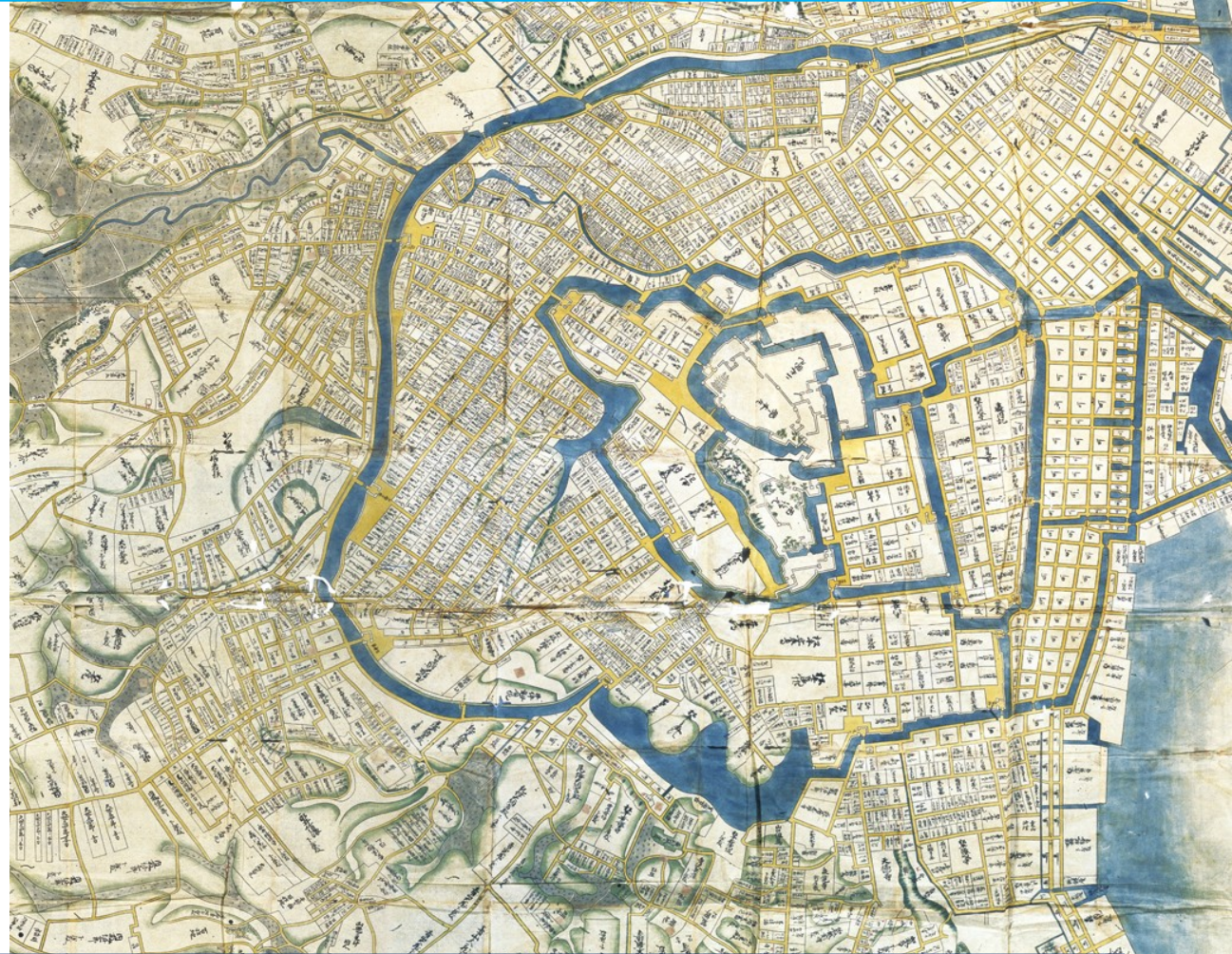
加賀下屋敷の
なかにも広い
水田と畑が
あった



練馬大根の始まり



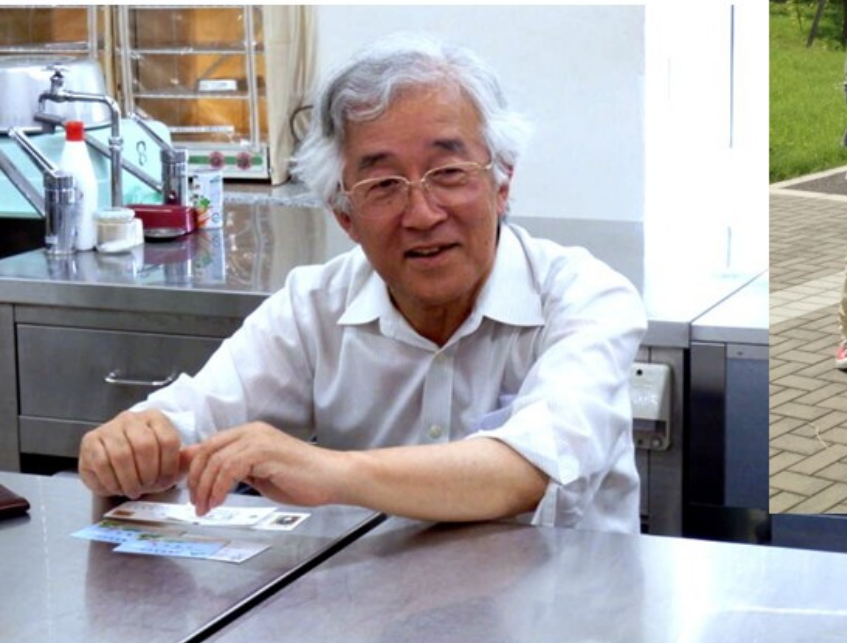
松平右馬頭
(五代将軍
綱吉)



脚気を患った綱吉は、陰陽師の「馬」の付く土地での療養が良いとのアドバイスを受け、練馬の地(当時の豊嶋郡下練馬村)に御殿を建てた。

練馬大根漬込み図(江戸時代) [練馬区知っ得町ネット]



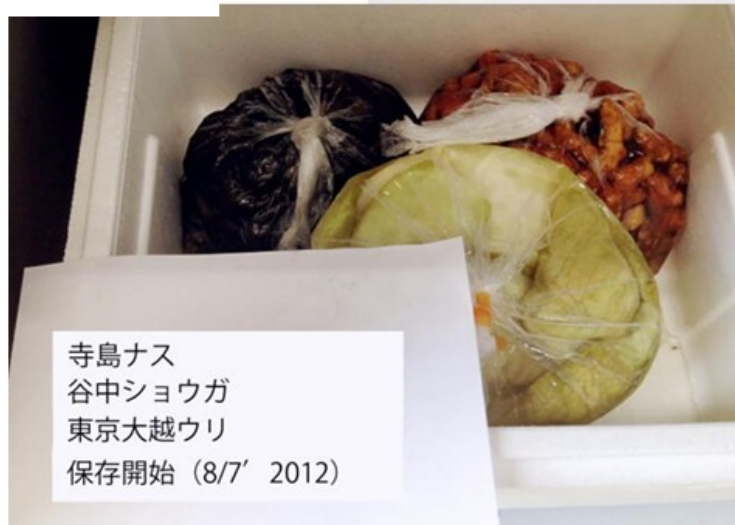


江戸東京野菜の会

志村みの早生大根
馬込半白キュウリ
保存開始 (8/7 '2012)



寺島ナス
谷中ショウガ
東京大越ウリ
保存開始 (8/7' 2012)





名	七福神漬
原材料名	しょうゆ漬(刻み) 志村みの早生大根、亀戸大根、黒込半白きゅうり、寺島なす、東京おもしろり、谷中しょうが、雑司ヶ谷なす、東京長かぶ、内藤とうがらし、漬け液材料(醤油、砂糖、みりん、醸造酢)、(原材料の一部に小麦を含む)
内容量	150g
賞味期限	二〇一三年十一月
保存方法	開封後は10℃以下で保存し、なるべく早めにお召し上がりください。
協 力	江戸川区木村農園、小金井市井上農園、小平市宮寺農園、JA東京あおひ
製 造 者	東京家政大学 宮尾茂雄教授監修 江戸東京野菜の会製作



東京家政大学 佐々木

江戸から東京 冬野菜のお漬物

東京都国分寺市でエコファーマー認定を受けた小坂良夫氏が丹精した、復活江戸野菜と新感覚の野菜を、それぞれの持ち味を活かしながら漬け床のバリエーションで美味しいお漬物に仕上げました。

賞味期限はそれぞれの商品に表示してございます。●印の少ないものから先にお召し上がりください。

- 1 ● 品川かぶ糠漬
江戸時代に品川辺りで栽培されていた蕪を復活させました。形が細長く、歯ごたえと独自の旨味があり噛むごとに甘みが広がります。昔ながらの糠漬にいたしました。
- 2 ● 小松菜
薄口醤油漬
東京野菜と言えば小松菜です。新鮮な小松菜をあっさり薄口醤油で漬けました。副菜や箸休めとしてお楽しみいただけます。
- 3 ● あやめ雪かぶ
表面がうっすらピンクがかかった愛らしい小蕪です。やわらかな歯当たりと自然の甘みをいかして、さっぱりとしたうす塩味に仕上げました。
- 4 ●● 紅しぐれ大根
甘みが強く、生でも食べられる上半分が赤紫色の新感覚の大根です。酢床に漬けると赤紫の鮮やかな自然色になります。しゃきとしたあっさり味をお楽しみください。
- 5 ●●● 焼ねぎ醤油漬
阪東ねぎを焼き目をつけてから若菜特製の甘辛い醤油の床に漬け込んで仕上げています。お酒の肴に最適です。
- 6 ●●● 練馬大根
べったら漬
吟味した練馬大根を昔ながらの製法で、皮付きのまま砂糖と糨で漬けあげました。快い歯ごたえ、程よい甘さは江戸時代から続く東京の味です。練馬大根特有の大根辛さが多少残っています。

商品開発

特産品 (地方区)

地域伝統野菜の利用、商品化
地産地消(ビジネスの一つになった食育)
農工商連携・地域農業振興
希少性・伝統食品(インターネット)

一般品 (全国区)

和食志向(だしの利用・・・)
惣菜化(トッピング・・・)
調理素材化(発酵野菜、高菜・・・)
調味素材化(ペースト化・・・)
ピクルス(オシャレ感覚・・・)
コラボレーション(米、麺、パン・・・)

PR活動の推進

健康機能の PR

食物繊維：漬物は野菜を多く食べる調理法
（漬物は食物繊維を多く摂れる）
植物性乳酸菌の宝庫
塩問題：野菜はカリウムが多い
ナトリウムとカリウムのバランスが
大切（ナトリウムポンプ）

若者世代への PR

小中学生：地域活動、工場見学、絵本
学校給食への協力
女子大生（近い将来母親となる人たち）
：漬物を使った調理コンクール
各種イベントへの参加