



とろろきよつを食へよつ 野菜・果樹ガイド



野菜作付面積 No.1



こまつな

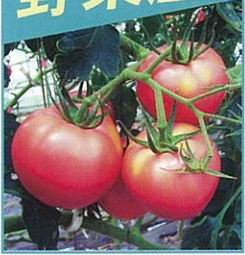
都内の主な産地

江戸川区、葛飾区、足立区、
武蔵村山市、府中市、世田谷区

- 江戸時代初期に現在の江戸川区小松川付近で栽培されていたことから、地名を取って「こまつな（小松菜）」と名付けられたといわれています。
- 江戸川区・葛飾区・足立区の江東3区を中心に、都内全域で周年栽培されています。施設栽培では、年6～7回の作付・収穫が行われています。



野菜産出額 No.1

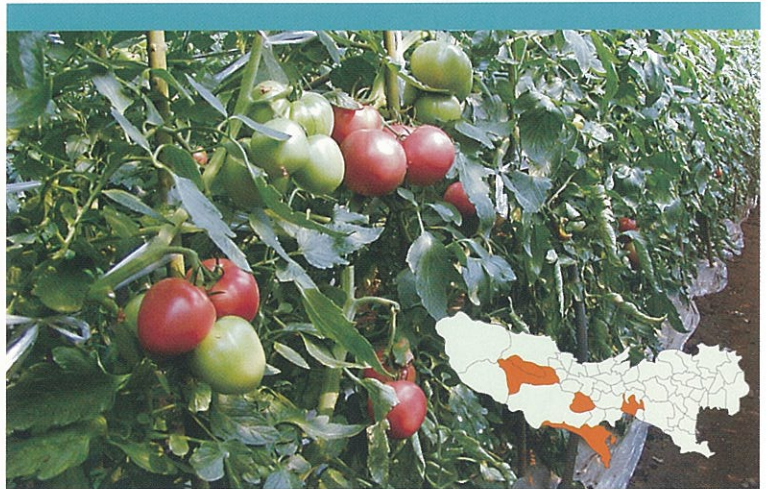


トマト

都内の主な産地

町田市、あきる野市、日野市、
調布市、日の出町、小笠原村

- 「トマト」は、栄養素が豊富な野菜として広く料理に用いられ、世界で最も愛されている野菜の一つです。
- 大玉、中玉、ミニトマト、フルーツトマト、ファーストトマト、調理用トマトなど、用途に合わせた数多くの品種が栽培されています。

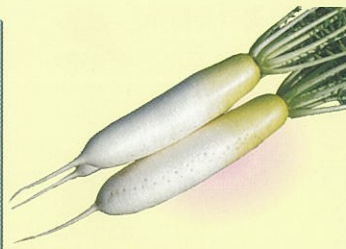


ほうれんそう

都内の主な産地

清瀬市、八王子市
東久留米市、町田市
武蔵村山市、立川市

- 「ほうれんそう」は、栄養価が高く「緑黄色野菜の王様」と呼ばれています。
- 寒さに強く味がよく葉に切れ込み（剣葉）のある東洋種と、肉厚で収量が多く葉に切れ込みが少なく丸みを帯びている（丸葉）西洋種があり、近年では両者を交配した一代雑種が主流となっています。



だいこん

都内の主な産地

八王子市、町田市
東久留米市、練馬区
青梅市、世田谷区

- 「だいこん」は、古くから栽培されている野菜で形状・用途から多くの品種があり、都内でも、練馬大根、亀戸大根、大蔵大根などが有名です。
- 近年では、辛味の少ない品種が求められ、地際部が緑色の青首大根が主流となっています。一方、食の多様化が進む中で、従来の品種も珍重されるようになってきています。



キャベツ

都内の主な産地

練馬区、西東京市
立川市、調布市
三鷹市

- 「キャベツ」は、形が扁平で巻きがしっかりしている冬系（寒玉）と、形が丸く巻きがゆるやかな春系（春玉）の2種類に大きく分けられており、用途やニーズに応じた栽培が行われています。
- 都内では、練馬区や西東京市を中心に、主に初夏と秋冬の年2回収穫する作型で栽培されています。



ブロッコリー

都内の主な産地

立川市、練馬区
三鷹市、国分寺市

- 「ブロッコリー」は、花蕾と茎を食べる野菜で、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど、ビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素が豊富に含まれています。
- 近年では、スティックセニョールやブロッコリー・スプラウトなど、消費者の多様なニーズに合わせた新たな形態のものが出てきています。



地域特産野菜

あしたば

都内の主な産地

八丈町
三宅村
神津島村



- 「あしたば(明日葉)」は、今日摘んでも明日には新しい葉が出ると言われるほど、生命力が旺盛で成長が早いことが名前の由来となっています。
- 他の野菜にはないカルコンという成分が含まれており、これには抗菌作用等があり、動脈硬化やガンの予防に有効だと言われています。

うど

都内の主な産地

立川市
国分寺市
武蔵野市



- 「うど」は、ムロや半地下栽培等の遮光された環境に根株を伏せ込み、光に当たらないように手間をかけて生産されています。
- 肌が白く、シャキシャキした独特の歯触りと春の香りを楽しむことができます。

わさび

都内の主な産地

奥多摩町



- 「わさび」は、奥多摩町などの多摩川源流地域の清流に沿って、小さなわさび田で丁寧に栽培されています。
- 豊かな自然と清らかな水に育まれて、強い辛味、鮮やかな緑色、ねばり、こく、ほどよい甘みがある高品質なわさびが栽培されています。

注目の野菜!

えだまめ

都内の主な産地

足立区
練馬区
狛江市



- 「えだまめ」は、初夏の風物詩として、年々栽培が増加しています。
- 都内では、直売所等での販売のほかに、畑での株売りも行われ都市住民からも好評を得ています。

とうもろこし

都内の主な産地

あきる野市
八王子市
東久留米市



- 「とうもろこし」は、収穫後から徐々に糖度が低下するため、鮮度が求められる野菜です。
- 都内では、西多摩地域をはじめ都内全域で広く栽培されており、朝取りのものがその日のうちに農家の庭先・直売所などで販売されています。

いちご

都内の主な産地

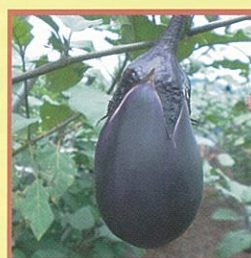
八王子市
町田市
小平市



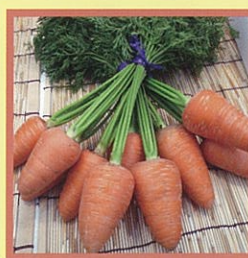
- 「いちご」は、着色が進み熟せば熟すほど糖度が高くなるため、直売に適した品目として注目を集めています。
- 省力かつ高収益な栽培に取り組む生産者が増えてきています。

江戸東京野菜

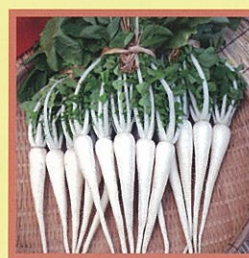
- 近年、東京ゆかりの野菜として注目を集めている「江戸東京野菜」は、JA東京中央会が商標を登録し、現在30品目が認定されています。
- 「江戸東京野菜」は、栽培が難しい品目が多く生産者の苦労は大きいですが、野菜本来の濃い味が楽しめることから、飲食店を中心に注目を集めています。



寺島ナス



馬込三寸ニンジン



亀戸ダイコン

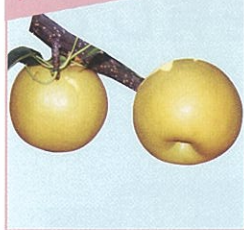
<平成25年3月現在の認定30品目>

練馬ダイコン、伝統大蔵ダイコン、亀戸ダイコン、高倉ダイコン、東光寺ダイコン、志村みの早生ダイコン、汐入ダイコン、砂村三寸ニンジン、馬込三寸ニンジン、馬込半白キュウリ、寺島ナス、雑司ヶ谷ナス、品川カブ・瀧野川カブ、金町コカブ、東京ウド、後閑晩生小松菜、城南小松菜、下山千歳白菜、ノラボウ菜、シントリ菜、青茎三河島菜、奥多摩ワサビ、足立のつまもの、本田ウリ、黄金のマクワウリ、東京大越ウリ、滝野川ゴボウ、渡辺早生ゴボウ、砂村一本ネギ、早稲田ミョウガ



登録第5426144号
商標権者 JA東京中央会

果樹産出額 No.1



なし

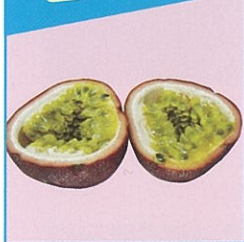
都内の主な産地

稲城市、小平市、東村山市
日野市、昭島市、東大和市

- 「なし」は、都内では「幸水」「新高」「稲城」などの品種が多く栽培されています。また近年では、「あきづき」などの新しい品種も増えてきています。
- 稲城市や日野市などの多摩川流域周辺では「多摩川梨」として、小平市や東村山市などの多摩湖周辺地域では「多摩湖梨」として、それぞれ直売や宅配で販売されています。



地域特産果樹

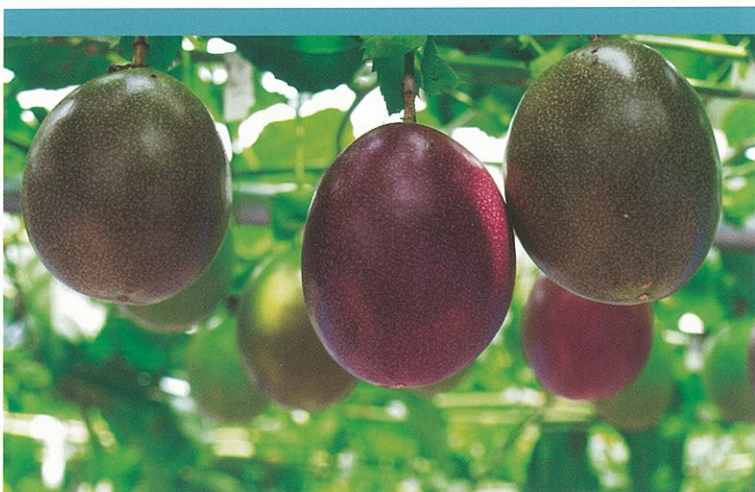


パッションフルーツ

都内の主な産地

小笠原村、八丈町

- 「パッションフルーツ」は、そのままスプーンですくって種ごと食べる独特の熱帯果樹です。皮の表面が皺になる程度まで追熟させると甘みと香りが増して美味しくなります。
- 都内では、小笠原村や八丈町をはじめ広く栽培されています。



ブルーベリー

都内の主な産地

八王子市、日野市
国分寺市、小平市
日の出町、多摩市

- 「ブルーベリー」の果実は小さくてかわいらしく、味は美味しく栄養価も高いことから、栽培が広がっています。
- 近年では、都内各地で摘み取り園も増え、手軽に楽しめる果樹として定着しています。
- 小平市が日本における商業栽培発祥の地といわれています。



ぶどう

都内の主な産地

稲城市、練馬区
調布市、三鷹市

- 「ぶどう」は、粒の「大」「小」や果皮色の「黒」「赤」「緑」など多様で、日本でも数多くの品種が栽培されています。
- 都内で栽培されている品種の中でも、旧東京都農業試験場が作出した「高尾」は、果肉が締まっており、甘みが強く、酸味は適度、わずかに香りがあり、食味は濃厚で、高品質ぶどうの一つとなっています。



かき

都内の主な産地

町田市、練馬区
三鷹市、小金井市

- 「かき」は、平安時代から広く食べられており、日本人になじみの深い果樹です。
- 旧東京都農業試験場が作出した「東京紅」は、果実が大きく、甘味も強く、果色は橙朱色で赤みがあり、直売などで消費者に好まれる果実品質を備えた東京ブランドとして栽培されています。



キウイフルーツ

都内の主な産地

三鷹市、東村山市

- 「キウイフルーツ」は、甘味と酸味のバランスがよく、さわやかな風味が魅力的です。
- 三鷹市では、市内のJA・生産者・酒販組合が一体となってワインへの加工に取り組み地域ブランドを確立し、消費者から好評を得ています。



旬カレンダー

品目	作型	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
根菜類	かぶ	冬まき		播種	→	収穫							
		秋まき	収穫							播種	→	収穫	
	だいこん	春まき		播種	→	収穫							
		秋まき								播種	→	収穫	
	にんじん	春まき		播種	→	収穫							
		夏まき							播種	→	収穫		
ごぼう							収穫			播種	→	収穫	
わさび									収穫				
葉茎菜類	あしたば					収穫						収穫	
	のらぼう				収穫					播種	→	収穫	
	ほうれんそう	春まき			播種	→	収穫						
		秋まき	収穫								播種	→	収穫
	こまつな							播種	→	収穫			
	キャベツ	春まき		播種	→	定植	→	収穫					
		夏まき							播種	→	定植	→	収穫
	たまねぎ						収穫			播種	→	定植	
	しゅんぎく									播種	→	収穫	
	はくさい									播種	→	定植	→
	ねぎ			播種	→	定植	→	収穫					
			収穫										
	ちんげんさい									播種	→	収穫	
	うど			伏せ込み	→	収穫							伏せ込み
洋菜類	カリフラワー							播種	→	定植	→	収穫	
	ブロッコリー							播種	→	定植	→	収穫	
	レタス									播種	→	定植	→
果菜類	トマト	半促成	播種	→	定植	→	収穫						
		露地		播種	→	定植	→	収穫					
	きゅうり	抑制						播種	→	定植	→	収穫	
	かぼちゃ		播種	→	定植	→	収穫						
	ピーマン		播種	→	定植	→	収穫						
	なす		播種	→	定植	→	収穫						
	とうもろこし				播種	→	収穫						
おくら			播種	→	定植	→	収穫						
いちご	促成			収穫						定植	→		
豆類	さやえんどう	内地				収穫					播種	→	
		島しょ	収穫								播種	→	
	えだまめ			播種	→	定植	→	収穫					
さやいんげん				播種	→	定植	→	収穫					
イモ類	ばれいしょ	春作		植え付け	→	収穫							
	かんしょ	秋作								播種	→	収穫	
									植え付け	→	収穫		
さといも				植え付け	→	収穫							
果樹	パッションフルーツ	小笠原			開花	→	収穫						
	うめ			開花	→	収穫							
	ブルーベリー				開花	→	収穫						
	なし				開花	→	収穫						
	ぶどう					開花	→	収穫					
	くり					開花	→	収穫					
	かき					開花	→	収穫					
	温州みかん					開花	→	収穫					
キウイフルーツ					開花	→	収穫						

※ 旬カレンダーは、都内で生産されている主要な品目について、その旬の目安を掲載しています。
また、ハウス等施設や農業用資材を用いて収穫時期の拡大に努めている生産者もいます。

都内各地域の特色ある農業

東京の農業は、区部や多摩の都市地域から中山間地域、伊豆・小笠原の島しょ地域まで、極めて広大な地域で、それぞれに自然や周辺環境に応じた特色ある農業が営まれています。

野菜



果樹

