

# 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**70**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！ えどがわ小松菜トリビア	4
持続し続ける現代農業	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 愛国学園短期大学	10
小松菜パワー倍増！江戸川の小松菜×葉膳 小松菜葉膳レシピ	12
第3回 小松菜グルメコンテスト結果発表（料理部門 / 商品部門）	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
伝統工芸品にも小松菜は使われている！	30
江戸川区産の小松菜や商品が買えるイベントに行こう！ こまつなくんフォトフレームで写真を撮ろう！	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「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285戸（令和3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、地場で採れた  
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。



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!

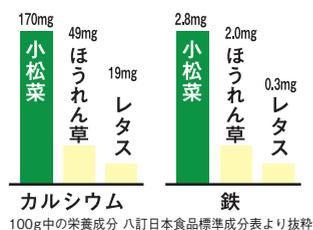
日本各地で作られている小松菜ですが、江  
戸川区は全国でも有数の生産地。都市農業が  
盛んな江戸川区内においても、農産物の作付  
面積、収穫量はともに小松菜が圧倒的に多く、  
「東京都農作物生産状況調査」（令和2年度）  
によれば、その収穫量は2791トン。ちなみに、  
小松菜は東京都全体の農作物の中でも大きな  
ウエイトを占め、江戸川区の小松菜は、都内  
でもトップの収穫量を誇っています。



# 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、その土壤にもあります。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。



## 小中学校には小松菜デーがある！？

区内の小中学校では江戸川区産の小松菜が給食で使われており、学校ごとに区内の農家さんと契約され、小松菜メニューがある日には、朝早く農家さんから新鮮な小松菜が提供されている。  
また、江戸川区では平成19年より区内の全小中学校を対象とした「全校一斉小松菜給食」を実施。平成20年には足立区と葛飾区も参加し、毎年J A東京スマイルから各区の小中学校に小松菜が無償で提供され、学校ごとに様々な小松菜メニューが振る舞われている。



小松菜を使った料理は、小松菜グラタン、焼きそばから白玉、チーズケーキなど種類も豊富。大人も食べたい……。



## 小松菜の パワースポット！

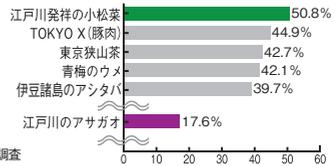
区内の仲台院（西小松川町）、燈明寺（平井6）、勝曼寺（新堀1）などは、徳川将軍が御膳所として食事や休憩をした寺社として知られている。中には、小松菜の産土神や「こまつなさま」と呼ばれる観音像など、小松菜にゆかりある縁起物がある。

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、物思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。



## 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。



# 持続し続ける 現代農業

江戸川区農業経営者クラブ会長  
なかだい よしかず  
中代 喜一さん

都内の農業大学卒業後、家業である農家を継ぎ、30年にわたって小松菜を作り続ける中代喜一さん。江戸川区農業経営者クラブの会長も務め、江戸川産小松菜の発展のために活動しています。

戸建ての住宅街に、ビニールハウスが立ち並ぶ光景。ハウス横の道路は車が走行し、通行人が行き交い、そこには江戸川区に住む人々の日常があります。しかしハウスに一步踏み込むと別世界のような一面小松菜畑。中代さんが家業を継いだ当初は、通行人の親子が畑の葉っぱを見て、子どもが「あれ何？」と指さすと「ほう

れん草だよ」と答える会話を何度も耳にしたと言います。

以前は、地元でも認知が低いとされていましたが、中代さんをはじめとする農家さんたちの地道な活動によって、江戸川産小松菜は発祥の地としてブランド化し、大きな花を咲かせるまでになりました。

## おいしくて丈夫な小松菜を作るコツは土が命

「やっぱり土なんですよ。もう30年も小松菜を作り続けていますが、おいしいものを作ろうと思ったら土作りが大切です」と語る中代さん。

農業は土が命。それは栄養たっぷりの土を作るということではなく「シンプルな土です。小松菜が土から吸う栄養の量は決まっているので、あれも、これもと肥料を入れると、かえって小松菜に負担をかけてしまいます。葉が丸くなったり、根っこがまっすぐ伸びずに曲がったりするのは、土の中に栄養があり過ぎる状態。

「味が落ちてしまうというよりは、病気になってしまうんです。私たちが種苗を扱う会社とともに病気にならない小松菜を研究・開発してきた、100種類くらいの品種があるわけですが、それでも病気になってしまいます。結局、土の状態が良くないからなんです。土を太らせない。これが小松菜作りのコツなのです。

## 「つらい」から「楽しい」の時代へ

小松菜をもっと知ってもらうための一環として、25年前から小学生向けの農業体験を行っている中代さん。子どもたちに知ってもらうことが地域貢献にもつながると言います。「学校単位で一度に約30人が訪れます。農作業の道具を見せたり、いっしょに収穫したり、子どもたちの質問に答えたりしています。子どもはすぐに土いじりを始めたりダンゴ虫を見つけたりして、見てるとおもしろいですよね（笑）。虫を触っている子を見つけると、それに絡めて「虫は小松菜を食べてしまうから、だから農業があるんだよ」といった話をするそうです。体験後、何人かの子どもが農家になりたいと中代さんに

江戸川区の小松菜作りは住宅地の中で行う農業。広大な土地があるわけではなく、小さい中で工夫して農作物を育てなくてはなりません。「隣接するように家があり、マンションがある。そんな環境なので、畑に日陰の部分ができてしまいます。夏場は太陽が真上にあるので大丈夫ですが、冬になるとそうはいきません。考えながら作づけをしないと、おいしい小松菜ができません（笑）。そんな苦勞を語る一方、決してそれを嘆くわけではありません。「私たち農家は小さい規模で小松菜を作っている分、評価が一直線。つまり、おいしいものを作れば、すぐに信頼感につながり『小松菜といえば中代さんだよ』と褒めてもらえます。こういった声がやりがいになっているのは確かにあります」。

消費者の声が江戸川小松菜を支えているというのは、食べる側にとってうれしい限りです。

伝えてきます。「小松菜作りが夢のある仕事だと思ってくれることはありがたいですね」。

最後に、これからの江戸川区における小松菜の生産について、中代さんはどのように考えているのでしょうか。「昔は農業は3K（きつい、汚い、危険）と言われていましたが、私たちは3Sを目指しています。スモール、セーフティ、スマイル。小さい畑地で安全なものを笑顔で作る。これが都市農業のあるべき姿になればと思います。先日、息子が『3Sにスマート農業、SDGs農業の2つを足して5S』と言っていました。ハイテクで持続可能な農業を目指すんだと。江戸川区の小松菜には輝く未来があります。



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

## ☒ 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



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。

## ☒ K&K FARM (門倉農園)

【住所】江戸川区西篠崎 1-6

【営業時間】不定期

☎ 090-2161-6712

【販売品目】小松菜



## ☺ 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)

【販売品目】小松菜・ほうれん草・トマト・ナス・きゅうり・玉ねぎ・ズッキーニ



## ☒ 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



## ☒ 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



## 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。

## 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丁目 9番(島村運輸倉庫(株)駐車場)

日時：第1、第3火曜日 11:30～13:00 \*売切れ次第終了

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2022年9月時点時点の情報です。



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。

# 小松菜オススメレシピ

詳しいレシピは  
こちら!  
レシピ動画公開中



監修：愛国学園短期大学

## 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
豆板醤	……… 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		



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トン

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。チーズはワント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！

### ● 材料（4人分）

小松菜	150g
むぎえび	100g
(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	40g
<b>A</b> 酒	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ワントンの皮	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。むぎえび、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。ワントンの皮にのせ、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	200g
じゃがいも	中2個
<b>A</b> 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。



小松菜パワー倍増！

## 江戸川の小松菜 × 薬膳

薬膳において、小松菜は血を補うパワー絶大な「造血ベジタブル」。美と健康のために積極的に取り入れたい野菜です。江戸川の小松菜のパワーをさらに高める、とっておきの「小松菜薬膳鍋」レシピをご紹介します。

薬膳は難しそう……というイメージがあるかもしれませんが、どんな方でも実践可能です。

薬膳のベースとなる中医学（中国の伝統医学）では「食事で体調を調える」という考え方があります。身近な野菜、肉、魚など食材ひとつひとつには、身体に及ぼす作用があるのです。季節や体調や体質にあわせて、それらを日々の食事に取り入れることで不調を改善。そして、美しくパワフルな身体をつくることができます。

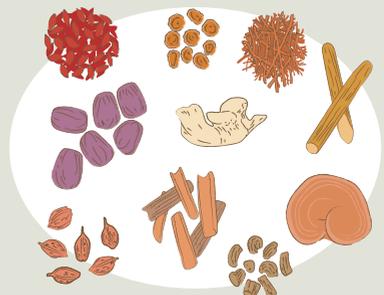
小松菜は薬膳的に「血（けつ）」を補う効果の高い食材。中医学における血とは、西洋医学の血液としての要素だけではなく、「全身に流れて体のすみずみにまで栄養を与える成分」と考えます。血の不足は貧血、立ちくらみだけではなく、疲れ目・視力低下、不眠、物忘れ・認知症、薄毛といった不調につながるとされているのです。

とくに、女性にとって血は重要。中医学では「血は女子の要」といわれ、一生を通してしっかり補うべきとされています。血の不足は、生理痛・生理不順、更

年期障害など婦人科系トラブルの原因になりやすいのです。また美容面においても肌荒れ、顔色が悪い、髪がパサつくなどのダメージを及ぼしやすくなります。すみやかにたっぷり血をチャージする優れた働きがある小松菜は、美と健康に大きく貢献してくれるのです。

そして、寒さが厳しくなる冬は、とりわけ身体に栄養をため込んでおきたい季節。血をしっかり増やすことは冬の体調維持にも大きく役立ちます。

小松菜の血を増やすパワーをさらに高めるために組み合わせたいのが、同じく血を増やす効果のある食材です。野菜ではにんじん、黒きくらげ、黒豆、魚はイカ、カツオ、マグロ、カキ、肉は牛肉、羊肉、レバー、そのほかには黒ごま、ピーナッツ、黒砂糖、クコの実などと組み合わせるとよいでしょう。



造血パワーいっぱい！

## 小松菜の スーパー造血 薬膳担々鍋

小松菜と、血を補う食材をたっぷり使った究極の「造血鍋」。黒ごまの風味をいかした濃厚な担々麺風の味付けが、小松菜にぴったり。鍋あとは中華麺がおすすめです。

### 【材料】 3～4人分

牛切り落とし肉	300 g
小松菜	250 g
にんじん	1本
黒きくらげ（乾燥）	6 g
しめじ	1パック
ねぎ	1本
にんにく、しょうが	各1かけ
豆板醤	小さじ2
塩・こしょう	少々
A（干しえび大さじ1、八角1個、花椒粉<山椒でも可>少々、水5カップ、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ1/2、コチュジャン・黒練りごま大さじ2、オイスターソース・鶏がらスープの素 各小さじ1）	
黒すりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1

### 【作り方】

- ① 小松菜はザク切り、にんじんは皮をむいて短冊切りにする。黒きくらげは水で戻し、食べやすく切る。しめじは根元を切ってほぐし、ねぎは斜め薄切りにする。Aの干しえびは水1カップで戻し、戻し汁もとっておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、みじん切りしたにんにく、しょうが、ねぎ、豆板醤を入れて炒める。香りが出たら塩・こしょうをした牛肉も加えて炒める。
- ③ ②の牛肉に火が通ったら、にんじん、黒きくらげ、しめじ、小松菜の茎の部分を入れて軽く炒める。
- ④ 鍋にAを入れて火にかけ（干しえびは戻し汁ごと）、煮立ったら③、小松菜の葉を加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。最後に黒すりごまをふる。



### 教えてくれたのは

#### 池田陽子先生

薬膳アテンダント。国立北京中医薬大学日本校に入学し、国際中医薬膳師資格取得。ふだんの暮らしの中で手軽に取り入れられる薬膳の提案や、中医学の知恵をいかしたアドバイスを、執筆、セミナーなどを通して行う。著書に『ゆる薬膳。』（日本文芸社）、『ゆる薬膳。365日』（JTBパブリッシング）、『中年女子のゆる薬膳。』（文化出版局）、『「サバ薬膳」簡単レシピ』（青春出版社）など。



# 第3回 小松菜グルメコンテスト

## 結果発表

小松菜グルメスタンプラリー 2021-22 と同時に開催された「第3回小松菜グルメコンテスト」では、参加者が数ある商品の中から1番気に入った商品を投票！栄えあるグランプリを紹介！

### 料理部門

野菜をたっぷり

食べごはん



パティスリーカフェひばり

### 自家製ベーコンと小松菜のキッシュ

23 ページ 19 掲載

参加者の声

小松菜と温かい卵で優しく美味しい味♡

めっちゃおいしい！



♡ TSUBAKI ♡

2

うなぎ とんかつ 濱亀

### 小松菜のタレかつ丼

28 ページ 38 掲載



♡ ATRI ♡

カツ好きです

参加者の声

小松菜のおかげでカツもあっさりいただける。何より味。

秘伝のタレと

かつの相性抜群！



焦げたチーズの香りが

食欲をそそります

3

伝統工芸カフェ・アルティザン

### 小松菜ドリア

26 ページ 32 掲載

参加者の声

小松菜がシャキシャキでおいしかった！



忠三櫻本舗  
小松菜どらやき

26 ページ 31 掲載



♡AIRI♡

いただきます!

参加者の声

フワフワで  
どらやきなのに  
緑色でワクワク  
しました



自家製の餡には

小松菜がたっぷり



玄舟庵  
こまつなっぴー

19 ページ 3 掲載

小松菜の形が  
かわいい



参加者の声

一口大で口  
入れるとフワッと  
幸せ感が広がる

お土産にぜひ



♡TSUBAKI♡



けさらんばさらん  
小松菜シフォン

22 ページ 19 掲載

参加者の声

ほのかに  
香る小松菜が  
たまらない!



国産小麦、無添加の  
体に優しいケーキ

小松菜の香りを  
楽しめる



蒲元  
小松菜コロッケ

28 ページ 40 掲載

参加者の声

小松菜が沢山  
入っていて、  
カリカリして  
おいしかった!!

# 小松菜商品 取扱い店舗・直売所MAP



42 店舗 + 5 直売所

小松菜商品 70 種類

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

- 3 玄舟庵 新小岩店 (P19)
- 4 グリーンパレス (P19)
- 5 ヴィオレッタ (P19)
- 6 まいでいマーケット (P20)
- 7 パティスリーアンプル (P20)
- 8 居食家 明華 (P20)
- 9 鈴木酒店 (P20)
- 10 マルコ (MARUKO) (P21)
- 11 しゃぶテキ亭 (P21)
- 12 長寿庵 (P21)

- 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 (P23)
- 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 EDO BEAUTY LAB (P24)
- 22 二代目 TATSU ~龍~ (P24)
- 23 はもれびカフェ (P24)



平井

中央

葛西



## 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 玄舟庵 小岩店 (P19)
- 25 中華そば 亜熱帯 (P24)

### 鹿骨

- 26 壺やさいもみやせん (P25)
- 27 旬野菜和料理いし井 (P25)
- 28 Boulangerie Lapin  
ブーランジェリーラパン (P25)
- 29 CAFE. はなや香。(P25)
- 30 糀屋酒店 (P26)
- 31 忠三櫻本舗 (P26)
- 32 伝統工芸カフェ・アルティザン (P26)

### 東部

- 33 伊勢元谷商店 (P26)
- 34 穀倉やまざき 瑞江店 (P27)
- 35 ハックルベリィ (P27)
- 36 レストラン リモーネ LIMONe (P27)
- 37 銀扇 (P27)
- 38 うなぎ とんかつ 濱亀 (P28)
- 39 玄舟庵 瑞江店 (P19)
- 40 蒲元 (P28)
- 41 津久井酒店 (P28)

- 42 キッチンカー あたしんち (P28)

### 直売所

- A 松丸農園
- B K&K FARM (門倉農園)
- C フレンド公園前直売所
- D 田中秀明
- E 農産物直売所 えどちゃんショップ



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。



平井地区



**1**  
**やおやすいっつ 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)  
小松菜金時豆ブレッド (216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て大人気！

【住所】 江戸川区平井 3-22-20  
☎ 03-3682-0022 【営業時間】 月～土 10:00～19:00 【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**  
小松菜米粉パン (140円)  
米粉の小松菜シフォンケーキ (500円 / 単品 250円)

日高昆布の出汁を使った手ごねの小松菜米粉パン。ふわふわもっちりグルテンフリー米粉の小松菜の香りと身体に優しいシフォンケーキ。ハンドドリップ珈琲と会話、ピアノのある癒しの空間でほっと出来るお店です。

【住所】 江戸川区平井 3-21-1  
☎ 080-5431-1935 【営業時間】 日・火・水・金 10:30～18:30 木・土 10:30～22:30 【休】 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



\*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 4 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



## 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



4



## グリーンパレス(1Fレストラン「グリーンパレス」)

小松菜ときこの和風バスタセット(800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。小松菜ときこのを使ったバスタは小松菜の食感とき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



\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税別で記載します。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4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。

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】10:00～18:00【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



24 小岩店 ☎ 03-3672-3131

【住所】江戸川区南小岩7-24-15【営業時間】10:00～21:00【休】年末年始【アクセス】JR小岩駅直結。小岩 Shappo1F 生鮮のれん街



39 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



5



## ヴィオレッタ

小松菜&メティカレー(870円)・小松菜サラダ(680円)  
小松菜サラダハーフサイズ(370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・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



## 小松菜商品 取扱い店舗

6



### ～障がいのある人と地域を結ぶ～ まいでいマーケット

將軍小松菜うどん (320円税込)  
將軍小松菜うどん<つや姫> (300円税込)  
小松菜アイスクリーム (300円税込)

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。昨年9月に東京都地域特産品に將軍小松菜うどんが認証されました！小松菜パスタリメイク中！

【住所】江戸川区西小松川町2-4 ☎ 03-5879-3891 【営業時間】9:00～18:00【休】日曜・祝日・第2・4土曜日【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



7



### パティスリーアンブル

小松菜クッキー (130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171系統「菅原橋」下車徒歩3分



8



### 居食家 明華 閉店

豚ロースカレー風味揚げ小松菜あんかけ丼 (1,050円) 単品 (900円税込)

松江の商店街の端っこにある小さな料理屋です。大きな豚ロースと小松菜あんかけの相性抜群！大きな一枚板のカウンターで美味しい手料理をお楽しみください。二階座敷もございます。

【住所】江戸川区松江3-12-3 ☎ 03-6875-1514 【営業時間】11:00～13:30、17:00～21:30【休】月曜【アクセス】都営新線船堀駅から錦糸町行きのバス「東小松川一丁目」下車すぐ

閉店日 (2022年12月25日)



9



### 鈴光酒店

小松菜焼酎 (1,760円) ・小松菜発泡酒 (430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



\*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4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。



## マルコ (MARUKO)

ベーコンの小松菜クリームパスタ (1,380円税抜)  
あさりの小松菜クリームパスタ (1,380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】  
11:00～23:00 (L.O.22:00)【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



## 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  
15:00～23:00【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



## 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】  
11:00～15:00/17:00～20:00  
【休】木曜【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



## 第1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4年11月29日 (火曜日)  
(品評会一般観覧) 正午～午後1時30分  
(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

### ご来場特典

- ① 小松菜グルメスタンプラリーのスタンプシールを1枚プレゼント
- ② 即売会で野菜を購入するともう1枚プレゼント!!



\*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。

## 小松菜商品 取扱い店舗

13



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300円税込)  
小松菜チャーハン (990円税込)  
小松菜チーズチミ (1,210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 ~ 22:00 (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



15



### 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 (280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】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



## 江戸川区で活躍する キャラクター



**こまつなくん**  
江戸川小松菜のキャラクター。ゆるかわい表情が人気♪ 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「小松菜ツッパ」で悪の軍団に立ち向かう!



16



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 (200円)

誰もがホットとできる場所です。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 ~ 14:00 パン販売金曜 11:00 ~ 14:00 【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4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。



17



## ジオークベーカーリー

小松菜とちりめん山椒 (324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。小松菜のシャキシャキがたまりません♪

【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】11:00～18:00  
\*完売次第終了【休】火曜・水曜【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



18



## 新川さくら館

小松菜うどん (130円)・小松菜そば (290円)・小松菜せんべい (210円)・小松菜サンド (260円)・小松菜カレー (430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 9:30～17:30 6月～9月 9:30～18:00【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



19



テイクアウトOK

## パティスリーカフェひばり

自家製ベーコンと小松菜のキッシュ(テイクアウト430円税抜) ランチプレート(1,000円税抜)(テイクアウト880円税抜)

「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。自家製ベーコン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】11:00～22:00(ランチタイム11:30～14:30 L.O.21:30)【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



20



## 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)

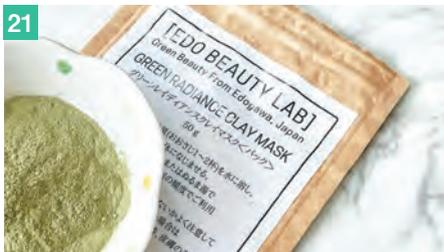
店内は木のぬくもりに包まれています。「いつでも帰ってこれる場所」をコンセプトに造られた店内は落ち着ける雰囲気♪メニューも豊富で小松菜炒めも人気商品の一つ♪

【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



## 小松菜商品 取扱い店舗

21



### EDO BEAUTY LAB

グリーンレイディアンスクレイマスク (1,480 円税込)  
小松菜手拭い(1,480 円税込) 2点セット(2,480 円税込)

江戸川区産の小松菜を使った「グリーンレイディアンスクレイマスク」を通して、江戸川区の「GREEN(緑)」の美しさを日本から世界へ広めたいです。ほんの少しでもおうちでプチ贅沢な気分を味わえるスキンケア。

【住所】江戸川区東葛西 5-30-8  
☎ 050-5534-7519 【営業時間】月・木・金 10:00～15:00  
土・第2、第4日 曜日 10:00～16:00 【休】火・水・第1、第3日 曜日・祝日 【アクセス】東京メトロ東西線葛西駅中央口から徒歩 10 分



22



### 二代目 TATSU ～龍～

江戸川小松菜餃子 (500 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 11:30～14:30 (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】11:00～15:00(L.O.14:00) 【休】土曜・日曜・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



25



### 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



\*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 4 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。



## 壺やきいもみやせん

小松菜蒸しパン (100 円税込) 小松菜キッシュ (320 円税込) 小松菜スイートポテト (180 円税込)

北篠崎2丁目の小さな1人店です。「冬のみやせん」の小松菜メニューは、どれもほくほくのさつまいもが入っていて、より甘さを感じて心まで温まりますよ！是非お試しください。

【住所】江戸川区北篠崎2-2-8  
☎ 090-9300-4656 【営業時間】  
月～金 11:30～18:00 土・日・  
祝 11:30～17:30 \*商品がなく  
なり次第終了【休】水曜【アクセ  
ス】京成バス(小73)「菊地外科  
胃腸科」にて下車約1分



## 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)

オシャレな店構えて、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



## 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



## CAFE. はなや香。

サラダ仕立ての小松菜!! ポリタン (1,000 円税込)  
\*小松菜のポテトサラダ付き<予約限定販売>

農家の石井さんが作ってくれたやさしい味のサラダ小松菜でナポリタンをサラダ感覚でお召し上がりください。店主さんの地元愛を感じる一品です！

【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【ア  
クセス】都営新宿線篠崎駅北口か  
ら徒歩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4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。

## 小松菜商品 取扱い店舗

鹿骨地区

東部地区

30



### 糘屋酒店

小松菜焼酎 (1,760 円)・小松菜発泡酒 (430 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 ~ 20:30 【休】日曜【アクセス】  
都営新宿線篠崎駅北口から徒歩 11 分



31



### 忠三櫻本舗

小松菜どらやき (205 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 ~ 19:00 【休】水曜【アクセス】  
都営新宿線篠崎駅北口から徒歩 2 分



32



テイクアウト  
OK

### 伝統工芸カフェ・アルティザン

小松菜ドリア (エビ・ミート) (920 円) 小松菜ピザ (1,080 円)  
小松菜ジュース (420 円)・小松菜クリームスムージー (480 円)  
クスクスと赤レン豆の小松菜サラダ (380 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！

【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。



33



### 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



\*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 4 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



## 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 (530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】10:00～18:00【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



35



## 1ポンドステーキ&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】11:30～14:30 (水曜・日曜・祝日はランチお休み) / 17:30～22:00【休】なし【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩5分



36



## 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 (1,500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 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【アクセス】都営新宿線瑞江駅北口から徒歩1分



37



## 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4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。

## 小松菜商品 取扱い店舗

東部地区

38



### 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 (500 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・第1・3月曜【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 4分



40



### 蒲元

小松菜コロッケ (120 円)

優しい笑顔のご夫婦が迎えてくれる、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



41



### 津久井酒店

小松菜焼酎 (1,760 円)・小松菜発泡酒 (430 円)  
【菓子】小松菜せんべい (210 円)・小松菜サンド (260 円) など

店内に並ぶたくさんの日本酒やワインは、ご主人の若い人にもお酒を知ってほしいという気持ちか詰まっています。小松菜の土産品も扱っています。

【住所】江戸川区江戸川 1-9-19 ☎ 03-3679-0510【営業時間】10:00 ~ 20:00【休】木曜【アクセス】都営新宿線瑞江駅南口から徒歩 10分



42



### キッチンカー あたしんち

小松菜ベビーカステラ  
10個 350 円(税込) 15個 500 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。

※出店も募集中です

☎ 090-6723-0810【営業時間】木～日・祝日 11:00 ~ 17:00 なくなり次第終了【休】月曜～水曜



Instagram

\*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 4 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

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。

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

『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。

もと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。





## pick up // 「食べる」だけでなく、「塗る」小松菜!

~ KOMATSUNA BEAUTY ~

### EDO BEAUTY LAB

2020年のえどがわ起業ビジネスプランコンテストで、小松菜を使用したスキンケアアイテムが高評価を受け、昨年起業した和田テニイさん。商品化された『グリーンレイディアンスクレイマスク』は江戸川区産の小松菜をパウダー状に加工し、フランス産のクレイや茶葉を含有させたフェイスパック。クレイが肌の角質をしっかりと落とし、小松菜の栄養素が美肌へと導くというものだ。小松菜を使った化粧品は世界初のこと。

和田テニイさんは開発のきっかけを「海外ではブロッコリー、ケール、アボカドといった栄養の高い野菜を使用したスキンケア商品が多く、人気もあります。江戸川区には小松菜があり、化粧品にしたらおもしろいだろうなと思いました」と話す。

商品化にあたり工夫した面は「野菜特有の青くさを消すこと。何度も試作を重ねていくうちに、茶葉を加えれば香りは消せることができました」。そうして『グリーンレイディアンスクレイマスク』が完成した。

2021年8月からネット販売を開始し、当初は海外からも注文が入ったが、高騰する輸送コストの面から今は国内にターゲットを絞っている。今年9月からは店頭販売もスタート。「まずは小さい店舗から始めて地域の方たちに商品を使ってもらうことが重要だと思っています」。小松菜の可能性を最大限に引き上げるものとして、和田テニイさんの化粧品に注目したい。



和田テニイさん

名産品同士がタッグを組んだ!

伝統工芸品にも小松菜は使われている!

江戸川区特産の小松菜と歴史ある江戸川伝統工芸。  
小松菜と職人の匠の技がコラボ!



小松菜扇子 4,230円(税込)

江戸川名物のひとつである小松菜をモチーフに背景と小松菜のどちらも水彩でカラフルに仕上げた扇子です。

小松菜染ストール 17,490円(税込)

江戸川区産小松菜を100%使用して染めたストールです。ふんわりと軽く、さらっとした肌触りです。



江戸川散歩 14,399円(税込)

金魚、小松菜、あやめなど江戸川区の名産品をデザインしたグラスです。



# 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・木曜日  
午前10時～午後8時※2日目は5時に終了。  
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）

## こまつなくんフォトフレームで写真を撮ろう！

かわいいこまつなくんたちと一緒に写真を撮れる機能をご紹介します！  
AR機能を使ったカメラモードで楽しく記念撮影してください。

### 撮り方

- ①スマートフォン等を開いてカメラを起動する。
- ②2次元バーコードを読み込む。
- ③URLをタップすると画面が切り替わる。
- ④カメラへのアクセスを「許可」にタップする。
- ⑤こまつなくんフォトフレームが映ったカメラモードに切り替わったら写真を撮ろう！

※ARとは「Augmented Reality」の略で  
「拡張現実」とも言います。





# KOMATSUNA+1

小松菜プラスワン

検索



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



江戸川区は、「ともに生きるまち」を目指して  
SDGsに取り組んでいます。

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

発行 令和4年11月

冊子への店舗掲載についてはお問合せ下さい

【表紙の商品：忠三櫻本舗】