

東京江戸川区の  
おいしい魅力ガイドブック

# 小松菜力



小松菜関連商品 **80**種類  
掲載店舗 **49**軒

も	江戸川区と小松菜のホットな関係	3
く	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
し	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！	5
	小松菜を支える地元農家さんの熱き想い	6
	江戸川の「こまつな」が未来を創る	8
	～ JA 東京スマイル江戸川地区青年部 ～	
	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
	東小岩小学校／第二葛西小学校／小岩第二中学校	
	小松菜グルメおさんぽ MAP	14
	小松菜商品開発への想い	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！	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266戸（令和6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！

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5年度）によれば、  
その収穫量は2631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。

全国でも  
トップ  
クラス！

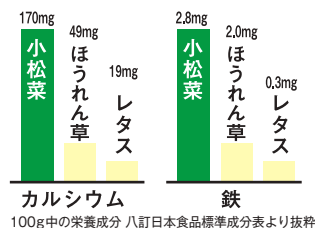


# パワーも美味しさもバツグン！ 江戸川区の小松菜はすごい！

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！



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ばいの野菜です。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**と言われてしています。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。(P28 参照)



## 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くださいました！！

### 株式会社日本農林社

#### ① 神楽坂

高温期の栽培でも軸が太く、草丈が伸びすぎない。また、低温期においてもじっくり育つので、適応幅が広く、周年栽培が可能な品種。



**特性：**葉は照りの良い鮮緑色で、軸の色も濃いので、束ねた時の見映えが良い。東京らしい名前をつけたいという想いから、坂シリーズが始まりました。他にも、乃木坂・雪美坂があります。

#### ② 江戸の小町

本格的な江戸小松菜で、草姿は極立性で揃いが良く、収穫時の茎折れがしにくい為、出荷調整が楽な品種。



**特性：**葉は凹凸の少ないのべ葉で、茎は鮮やかな緑色で、独特の照りがあり、荷姿が非常にきれいで商品価値が高い。スレンダーで繊細なイメージの姿をしており、古い小松菜をご存じの方は「ひと昔前の小松菜ってこんな感じだったよね」とノスタルジーに浸れる品種です。

★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的小松菜品種！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列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。

### トキタ種苗株式会社

#### ① 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。

#### ② 冬の豪速球

強い低温伸張性、葉、軸が濃緑で、作業性の良い品種。



**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

#### ① 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な品種。



**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。

#### ② 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。



# 小松菜を支える 地元農家さんの熱き想い

農業の高齢化が進む中、20代からこの仕事に従事。40代となり経営のトップリーダーとして成長した、二人の熱き農家さんにお話を聞きました。



小松菜+1サイトへ

小原農園の小原英行さん

## まるで“呼吸”するがごとく小松菜を安定栽培

もう農業では食べていけない。ときより漏らす父の言葉を聞きながら、そんな未来は暗いのかと思っていた少年時代の小原さん。田畑だらけの風景は徐々に無機質なコンクリートへと変わっていったものの、本人は半信半疑でした。本当にそんなのか農大へ行って確かめよう。そう思って進学し、4年間の学びの中から出した答えが“いける”でした。

「両親の背中を見て育ち、子どもの頃から小松菜栽培に興味がありました。しかし、こちらに価格決定権のない競りには疑問でした。例えば、ラーメン屋さんを考えたとき、お客さんが値段を決めることなんてないですよね」

小原農園が自分の代となったとき、農家のつながりを活かして、学校給食へ小松菜を出すようになります。当初は市場と学校給食の割合が9:1。その後8:2、5:5と変化し、今では95%が学校給食で、残りの5%は飲食店と病院です。「なぜ学校給食かというと安定出荷で生活基盤を確実にするため。とはいっても契約なので、決められた量を実際に出荷しないといけないというシビ

アな面もあります」契約とは約束。守ることは簡単そうで難しい。しかし自分の性格には合っていると話します。

「天候や害虫に左右されるのが農業です。だからといってそこに甘えていいはずがありません。外的要因を減らし、安定して小松菜を送り出すにはどうすればいいのか。そういうことを考え実行してきた農業人生です」

今では“呼吸”と自らが呼ぶほど安定して小松菜を作り出しています。生産の安定は品質向上へとつながり、昨年、門倉農園の門倉さんと共同運営する『K&Kファーム』が、第54回日本農業賞集団組織の部において特別賞を受賞しました。今、小原さんは門倉さんとともにハーブ栽培という新しい取り組みをしています。

「江戸川区には過去にハーブで日本農業賞個別経営の部で大賞を獲得した田澤一慶さんという、偉大な方がおられます。高齢のため引退するのですが、後継者がいません。このままでは大きな損失になるため引き受けることにしました。ハーブ栽培の経験?ないですよ」

それでもやるのは家業を継いだときのように“いける”と思ったからです。今や江戸川区にとどまらず、日本全体を視野に入れて農業を進める小原さん。今後の活躍に注目です。



### Profile

小原英行（こはらひでゆき）さん

- 年齢 / 47 歳 ● 農業歴 / 24 年
- 主な生産 / 小松菜、ハーブ 17 種類
- 性格自己分析 / 努力をやめたら自分を嫌いになってしまう性格



門倉農園の門倉周史さん

## 小松菜農家の価値を高めて儲かる農業へ



instagram 小松菜+1サイトへ

子どもの頃に文集に書いた将来の夢は『小松菜をつくる人』。門倉さんはそのとおり6代目として門倉農園を経営しています。農業のイロハは父から学べばいいということで大学は農学部を選ばず、3年生のときから家で本格的な修行を始めました。卒業後も父を手伝い、22歳のときに家業を受け継ぎました。

「家を継ぐと決めたのは、自信を持って仕事をする父の姿を見たり、父が作る小松菜をおいしいと言ってくれる人の話を聞いたりして、幼心にいい仕事だなと思ったからです。よく畑の手伝いをしましたし、大学生くらいまでは小松菜以外にも、神棚のしめ縄づくりなどもやっていましたよ」

若くして大黒柱となった門倉さんは経営方針を変えました。小松菜を競りには出さない。競りに掛けられると、自分の力の及ばないところで価格が決まります。江戸川区の特産品といいながら扱われ方がおかしい。門倉さんの目にはそう映りました。さらに、農業はもっと儲かる産業でなくてはならないという思いもありました。ちょうどその頃、農業の販売マーケットの多様化の流れがあったこともあり、門倉さんは高級スーパーへの営業・契約販売を始めます。

「農家もビジネス感覚を持たなくてはいけない

と思うんです。競りとは違い、契約販売は値段交渉ができます。先祖代々の小松菜には自信がありましたし、門倉農園のブランド価値を高めることもできるのではないかと思います。最初はバイヤーさんが選びますが、最終的には消費者の方々を選んで買う。高級スーパーなので値段は高めですが、10年以上取引が続いているということは一定の評価を得ているのだと思います」

このように高級スーパーに小松菜を出す一方で、世田谷区を中心にターゲットがまったく異なる学校給食にも出荷しています。「先代からやっていましたが、途中で離れてしまったんです。しかし8年前から小原農園の小原さんとの縁で再開しました。やっぱり子どもたちにおいしいものを食べてほしいという気持ちは大きいです」

門倉さんの理念は儲かってこそその農家。農家ってすごいんだって姿を見せることが若い世代が農業に興味を持つきっかけになるはずだと確信しています。



### Profile

門倉周史（かどくらしゅうじ）さん

- 年齢 / 41 歳
- 農業歴 / 19 年
- 主な生産 / 小松菜、ハーブ 17 種類
- 性格自己分析 / 直感を大事にしている

# 江戸川の「こまつな」が 未来を創る

私たちJA東京スマイル江戸川地区青年部は、区内の若手農家が集まり、江戸川区産の農産物のPRを主な目的として活動しています。部員は総勢30名。江戸川区産の野菜や花の魅力を皆さんにお伝えできるよう様々なことに取り組んでおります。特に江戸川区が発祥である「小松菜」には全力です！

具体的な活動は、5月の「花の祭典」や10月の「区民まつり」といったイベントでの小松菜を中心とした野菜の販売です。野菜の魅力を伝えるために、生産者自身が販売も行います。野菜の販売以外にも毎年8月に行われる「ちやぐりんフェスタ・親子deクッキング」では、江戸川の恵みを次世代につなぐ食農教育

の一環として、小松菜の歴史や栽培方法などを小学生の参加者にわかりやすく説明しています。

また、毎年11月3日にJA東京スマイル江戸川支店で行われている「JAまつり」では青年部独自にイベントを企画。昨年はキッチンカーとコラボした小松菜商品の販売などを行いました。他にも農福連携の取り組みとして、区内にある特別支援学校へ講師として定期的に出向いて、農業指導などもしています。

区外でのイベントとしては、勤労感謝の日に行われる「新嘗祭」での明治神宮への奉獻として、野菜の宝船を毎年制作しています。その宝船で使用する野菜の提供や制作のお手伝いもしています。



まじりこ りよりたろう  
真利子 遼太郎さん

こしごか ひろみち  
越塚 浩道さん

おんたがゆき  
小原 崇道さん

なかだい まさひろ  
中代 正啓さん



現在、新しい取り組みとして小松菜を使ったドリンクやケーキサレ（甘くない総菜ケーキ、お酒のおつまみなどに最高!）などの加工商品を独自に開発。イベント時に限定販売しています。小松菜農家が作った本気の小松菜メニューをぜひご賞味ください。

そして今年よりお目見えの「小松菜タワー」です。小松菜をもっとPRできる手段はないか考えていたところ、野菜の宝船のように小松菜を塔のようにして飾り付けてアピールしてみたら、というアイデアから小松菜タワーが生まれました。最

初は3段組の小松菜タワーでしたが、今や2mを越える高さにまでなりました。小松菜タワーは、様々なイベント時に制作しています。1月に行われる「小松菜まつり」でも制作する予定です。小松菜タワーの実物をぜひ見に来ていただき「小松菜力」を実感してください。

江戸川の小松菜を皆に知ってもらうために、これからも全力で生産・PRしていきます。江戸川区の伝統を守り、未来につなげる。これら青年部活動を通じて、江戸川区の伝統産業である農業を今後もさらに盛り上げていきたいと思っています。



おおば りょうへい  
大場 亮平さん

なかざら のりよし  
中里 典儀さん

いしい かずまさ  
石井 一政さん

なかがわ のぞむ  
中川 望さん

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します！



### こまつなとだいこんの混ぜおにぎり

普段捨ててしまう野菜の葉などに味をつけ、おにぎりの具材にします。

#### ● 材料（2人分）

だいこんの茎・葉	}	40g
ほうれん草の軸		
小松菜の軸		
ごはん	200g	
ごま油	小さじ 1/2	
ごま	小さじ 2	



調理時間  
10分

#### ● 作り方

- 1 だいこんの茎・葉・ほうれん草や小松菜の軸の部分を洗う。（ほうれん草や小松菜の軸の下に十字の切り込みを入れて洗う。）
- 2 1 をごま油で炒めて、塩で味をつけ、ご飯に混ぜておにぎりにする。
- 3 ごまをかける

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。

### 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、さつゆでし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。

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!!

～東小岩小学校／第二葛西小学校／小岩第二中学校～

各学校の栄養士さんに3つの質問に答えていただきました!

質問① 本日の「小松菜給食」で、どんな工夫をしていますか。

質問② 子どもたちに人気の「小松菜給食」は、これ以外にありますか?

質問③ 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?

## 東小岩小学校



【小松菜給食献立名】

小松菜ごはん、  
ゆばと小松菜の煮びたし



栄養士 <sup>さいとう さな</sup> 齋藤 沙菜さんに聞きました

**A1** 「小松菜ごはん」は、1つずつの食材に手をかけている料理です。小松菜は、ご飯と良く混ぜるように細かく切って、食感が残るように、さっと茹でて、油で炒めています。最後に、その小松菜と「昆布で炊いたごはん」「炒めたハム」「甘く煮た油揚げ」「炒ったごま」を混ぜています。

**A2** 今日、提供した「小松菜ごはん」は、子どもたちが「このご飯好き!」と声をかけてくるほど、人気メニューです。そのほか、小松菜ビスキュイパンや小松菜ジャンボ餃子などが人気です。

**A3** 採れたて新鮮で、栄養もあって、安価の小松菜。江戸川区の強みだと思っています。ぜひ、家庭でも江戸川区産の小松菜を食べてほしいと思います。「小松菜豚丼」や「小松菜つくね」など、家庭で取り入れやすいものを提供し、レシピを紹介していきたいです。

## 第二葛西小学校



【小松菜給食献立名】

豚肉と小松菜のあんかけ焼きそば、  
小松菜米粉スコーン（チーズ）



栄養士 <sup>たかぎ なおみ</sup> 高木 直美さん、  
<sup>えら えみ こ</sup> 江良 恵美子さんに聞きました

- A1** 暑い夏、児童が好きな麺料理の小松菜メニューにしました。新しいメニューの米粉のスコーンにも、少し小松菜を入れました。
- A2** ギョウザやコロケ、ケーキやご飯などの人気メニューに小松菜が入っても良く食べます！
- A3** 手作りパンやデザートなど、何に入れても新鮮でおいしい江戸川区産の小松菜です。これからも、どんどんとメニューを増やしていきたいです！

## 小岩第二中学校



栄養士 <sup>よねかわ だいすけ</sup> 米川 大輔さん、  
<sup>ゆざわ いくみ</sup> 湯澤 郁美さんに聞きました

【小松菜給食献立名】

鯛の蒲揚げと小松菜の混ぜご飯

- A1** 本日の献立では、小松菜を加えることで、いろどりを良くしてます！また、小松菜を細かくしてご飯と混ぜることで、野菜が苦手な子にも食べてもらいやすいようにしました！
- A2** 本校の生徒に人気の「小松菜給食」は、小松菜はツナとの相性がいいので、ツナツナ小松菜サラダ、ツナツナごはん、ツナツナクリームパスタなどが人気です。
- A3** 今後は、小松菜グリーンカレーや小松菜のクリームパスタ、小松菜のポタージュなど、小松菜をペースト状にして使用したメニューに挑戦したいと考えています！鮮やかな緑色で、見た目から食べたくくなるようなメニューにしたいです！

# Hirai 平井 エリア



平井駅

南口

みずほ銀行

1

小松川信用金庫

449

やおやすいっつ  
プチファーム

2

ひらい園蔵亭

Cafe SAKURA

江戸川区立  
平井公園



各店のQRコードは  
小松菜プラスワンの  
サイトに移動します。

## 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。きな粉風味の台湾カステラはふわふわで大人気！

住 江戸川区平井3-22-20

☎ 03-3682-0022

営業 月～土10:00～18:30 休日曜・祝日

📍 JR総武線平井駅南口徒歩3分



## 2 Cafe SAKURA

グルテンフリー小松菜ポンせんべい2枚入り(150円)

米粉小松菜牛すじガレット(900円)

米粉小松菜バナナクレープ(350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の商品をお楽しみください。ポンせんべいは防災時等の非常用にもなる商品です！

住 江戸川区平井3-21-1

☎ 080-5431-1935 営業 11:00～18:30

休日 第2・4日曜、毎週月曜、火曜日15:00～営業

📍 JR総武線平井駅南口徒歩7分。

ひらい園蔵亭並び・平井公園前





**A** フレンド公園前直売所

住 江戸川区一之江7-18-16  
 営 火・金(13:30~夕方)  
 休 不定休  
 品 小松菜・ほうれん草・トマト・ナス・きゅうり・ほか

### 3 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 江戸川区松島1-41-14
- ☎ 03-3651-4657 🕒 8:40~18:00
- 休 日曜、祝日
- 📍 JR新小岩駅から都営バス「江戸川区役所前」下車徒歩2分



2024年度小松菜  
 グルメコンテスト  
 商品部門2位

\*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7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。



#### 4 グリーンパレス (1Fレストラン)

小松菜ときのこの和風パスタセット (950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** 江戸川区松島1-38-1  
**☎** 03-3651-2228 **🕒** 9:00~21:30  
※レストラン11:00~17:30(L.O.17:00)  
**休** 年末年始 **📍** JR新小岩駅から都営バス  
「江戸川区役所前」下車徒歩3分



#### 5 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」。自慢のチャイティどうぞ♪

**住** 江戸川区松島1-23-6  
**☎** 03-3652-1927 **🕒** 月11:00~14:00  
水~日11:00~14:00/17:30~21:30

**休** 第2・4月曜・毎火曜

**📍** 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



テイクアウト  
OK

#### 6 ~障がいのある人と地域を結ぶ~までいマーケット

將軍小松菜うどん(400円)・將軍小松菜うどん<つや姫>(380円)  
將軍小松菜ばすた(400円)・小松菜米麺(500円)  
小松菜アイスクリーム(400円)

江戸川区産小松菜を使用して、弊社では小松菜パウダーを製造販売しております。今年は、ハラル認証のグルテンフリー「小松菜米麺」が新商品に加わりました。

**住** 江戸川区西小松川町22-4  
**☎** 03-5879-3891 **🕒** 9:00~17:00  
**休** 土曜・日曜・祝日  
**📍** 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 鈴光酒店

小松菜焼酎(1,870円)  
【兼子】小松菜せんべい(210円)・小松菜サンド(260円)

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** 江戸川区大杉5-2-13  
**☎** 03-3652-7700 **🕒** 9:00~20:00 **休** 元旦  
**📍** 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





## 8 居酒屋さつき

### 小松菜玉子焼き (800円税抜)

小松菜のシャキッとした食感の後、上品な鰯出汁が香りふんわりとした玉子が口いっぱい広がる逸品! 隠れ居酒屋さつきは産地直送・食材にこだわり毎日豊富なメニューが更新されます。ランチ・ディナー営業中!!

住 江戸川区西一之江2-28-5

☎ 03-3656-3697 営業 17:00~23:00 休 不定休

📍 都営新宿線一之江駅徒歩20分  
一之江インターから徒歩1分



## 9 しゃぶテキ亭

### 小松菜そばと天井(1,480円税抜)

\*ネギト口丼/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 江戸川区一之江2-10-7 ☎ 03-3656-5679

営業 ランチ11:30~14:30  
ディナー17:00~22:00

休 12月31日、1月1日

📍 都営新宿線一之江駅A2番出口徒歩15分。  
大型駐車場あり



2024年度小松菜  
グルメコンテスト  
料理部門2位

## 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 江戸川区一之江2-10-7

☎ 03-3656-5211 営業 11:00~22:00 (L.O.21:00)

休 元旦のみ

📍 都営新宿線一之江駅A2番出口徒歩15分。  
大型駐車場あり



## 11 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 江戸川区西一之江3-29-5

☎ 03-3654-6739 営業 11:00~14:30 (L.O.14:00) /  
17:00~20:00 (L.O.19:30)

休 木曜、第3金曜

📍 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



テイクアウト  
OK



**田中農園**  
 住 江戸川区春江町5-22  
 営 10:00~17:00  
 休 不定休(雨天時など)  
 ☎ 03-3680-4838  
 品 小松菜・枝豆・きゅうり

## 12 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 1,280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 江戸川区船堀1-7-19
- ☎ 03-3869-5334
- 営 7:00~23:00 (L.O.22:00)
- 休 年中無休
- 📍 都営新宿線船堀駅北口徒歩3分



テイクアウト OK



2024年度小松菜  
 グルメコンテスト  
 賞品部門1位

## 13 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 (378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コーヒーとスイーツで心ほどける時間を過ごしていただくため、カフェメニューも充実しています♪

- 住 江戸川区船堀3-5-7トキビル2F
- ☎ 03-5878-0657
- 営 10:00~18:00
- 休 木曜・日曜・祝日 ※臨時休業あり
- 📍 都営新宿線船堀駅南口徒歩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7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 玄舟庵 船堀店

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♪

**住** 江戸川区船堀3-5-7トキビル1F  
**☎** 03-5605-6171  
**営** 10:00～18:00 **休** 第3水曜  
**📍** 都営新宿線船堀駅南口徒歩1分



## 15 まちカフェひろば 緑も

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** 江戸川区船堀6-11-25 BRICK&WOOD 1F  
**☎** 03-6456-0708  
**営** ランチ水・木曜11:30～13:30 パン販売金曜11:00～13:30  
**休** 第1金曜・土曜～火曜・祝日  
**📍** 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



## 16 ジョークベーカリー

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** 江戸川区船堀7-3-19リジェーナA棟102  
**☎** 03-6808-8608  
**営** 10:30～14:30\*売売次第終了  
**休** 火曜・水曜・不定休あり※当店Instagramにてご案内  
**📍** 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



## 17 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** 江戸川区船堀7-15-12 **☎** 03-3804-0314  
**営** 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)  
**📍** 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



小松菜グルメおさんぽ MAP

# Kasai 葛西 エリア

**農産物直売所  
えどちゃんショップ**

住 江戸川区北葛西4-25-24  
営 火・金(10:00~13:00)  
※売切れ次第終了  
☎ 03-6661-4582

令和8年12月頃江戸川区江戸川1-11-16(旧JA鎌田支店)へ移転予定。



## 18 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600円税抜)・ランチプレート(1,530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なので、ワインとぜひ一緒に。

- 住 江戸川区中葛西1-31-51-101
- ☎ 03-5878-1176
- 営 11:00~21:00(ランチタイム11:30~14:30)  
L.O.20:00 休 木曜
- 📍 東京メトロ東西線葛西駅中央口徒歩8分



テイクアウト  
OK



## 19 天ぷら 天悟

小松菜のてんぷら (500円税込) ※完全予約制

隠れ家のような店内。専門店の天ぷらを、カウンターにて一品ずつ。銀座にて18年の修行を得て、自店15年目地元葛西にて天ぷら業32周年を迎えました。少人数席、又、美味しいがミガに拘り切り置きをしていない為、ご予約時にお料理を決めて頂いた上でお越し頂いております。

**住** 江戸川区中葛西5-30-2 **☎** 070-6566-5190

**営** 11:00~13:00(入店ラスト)

18:00~20:00(入店ラスト)

**休** 日曜

**📍** 東京メトロ東西線葛西駅西口徒歩3分



## 20 Bar shu-shu

小松菜とトマトを使ったカクテル ブラッディシーザー (1,400円税別)

アイルランドから買い付けた希少なアイリッシュウイスキー。そして、国内の果樹園より直接届く旬のフルーツで作る季節のカクテル。選りすぐりの一杯とともに、贅沢な時間をお過ごしいただけます。7席のみの落ち着いた空間は、日常を忘れてくつろげる大人の隠れ家です。心安らぐひとときをお楽しみください。

**住** 江戸川区中葛西5-29-7 キンコーボ102

**☎** 03-6273-1777 **営** 18:00~25:00 土日祝

15:00~25:00 **休** 月曜・第三日曜

**📍** 東京メトロ東西線葛西駅南口徒歩6分



## 21 自家焙煎珈琲とバインミーのお店 Mano a Mano

小松菜豚焼肉バインミー  
スモールサイズ (600円税抜)  
レギュラーサイズ (780円税抜)

生食が美味しい旬の江戸川区の小松菜と甘辛の自家製ダレに漬け込んだ豚焼肉のハーモニーをお楽しみください！

**住** 江戸川区西葛西6-11-1101-4

子供の広場テナント内

**☎** 03-4400-1647 **営** 11:00~20:00 **休** 月曜

**📍** 東京メトロ東西線西葛西駅南口徒歩3分



## 22 食い処 てんてん

小松菜ピビンバ (980円)・小松菜チュモツパ (500円)  
小松菜たこやき (880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丁目まで味わえます！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** 江戸川区中葛西7-11-7

**☎** 03-6626-7220

**営** 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 **📍** 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7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。



Koina  
小岩  
エリア



D

**松丸農園**

住 江戸川区東小岩2-13  
 営 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  
 ☎ 03-3657-3646  
 品 小松菜・葡萄・春菊・きゅうり・  
 枝豆・トマト・大根





## 23 Myu's Garage



### 小松菜エッグチーズバーガー (2,000円税込)

アメリカのガレージのようなハンバーガー&バー。世界大会にも進出した有名店で修行したオーナーが京成小岩にOPEN! 今回は小松菜エッグチーズバーガーをご用意しました! ぜひお立ち寄りください!

- 住** 江戸川区北小岩6-17-7  
**☎** 03-6458-0602 **営** 11:30~22:00 (L.O.21:00/  
 ドリンク21:30) 平日ランチタイム 11:30~15:00  
**休** 火曜日 (火曜日祝日の場合、翌平日が休業日)  
**📍** 京成本線 京成小岩駅北口徒歩3分



## 24 和ふう bar

### 白河ラーメン醤油味 (1,100円) 信州味噌ラーメン (1,100円)・塩ラーメン (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、塩ラーメンに江戸川区産の小松菜を使用しています。

- 住** 江戸川区北小岩6-13-6京成小岩ビル2F  
**☎** 03-6873-4335  
**営** 15:00~24:00 (L.O.23:30) **休** 日曜日  
**📍** 京成本線 京成小岩駅北口より右に向かって徒歩30秒



## あおもの屋

### 江戸川区産小松菜 500g (320円税込)

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!



## 25 京成小岩店

- 住** 江戸川区北小岩2-8-12  
**☎** 03-6806-9930  
**営** 10:00~19:00  
**休** 日曜  
**📍** 京成本線 京成小岩駅改札より徒歩3分



## 26 江戸川店

- 住** 江戸川区北小岩4-37-9第5頼長ビル  
**☎** 03-5876-7445  
**営** 10:00~19:00  
**休** 日曜  
**📍** 京成本線 京成江戸川駅改札より徒歩3分



## 27 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** 江戸川区東小岩1-4-5田辺コーポ  
**営** 11:30~14:30/17:30~21:30  
**休** 月曜(夜の部)・火曜  
**📍** JR小岩駅から京成バス「南小岩2丁目」下車徒歩1分





小松菜グルメおさんぽMAP

## Mizue 瑞江 エリア



### 28 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** 江戸川区南篠崎町3-24-5

**☎** 03-5243-3882

**🕒** ランチ11:30~14:00<基本全日営業>

レストラン&バー 17:30~22:00<基本全日営業>

**🏠** なし **📍** 都営新宿線瑞江駅南口徒歩5分



### 29 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** 江戸川区南篠崎町3-7-5日東ビル201

**☎** 03-6638-6161

**🕒** [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)

**🏠** 水曜 その他不定休有り

**📍** 都営新宿線瑞江駅北口徒歩1分





### 30 銀扇

#### 小松菜とベーコンのサラダ (950 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** 江戸川区南篠崎町3-2-11
- ☎** 03-5636-8055
- 営** 11:30~14:30 (L.O.14:00) / 17:00~22:00 (L.O.21:00) **休** 水曜
- 📍** 都営新宿線瑞江駅南口徒歩4分



### 31 玄舟庵 瑞江店

#### 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♪

- 住** 江戸川区瑞江2-2-1交通会館瑞江ビル
- ☎** 03-3670-2156
- 営** 10:00~19:00 **休** 第3水曜
- 📍** 都営新宿線瑞江駅南口すぐ



2024年度小松菜  
グルメコンテスト  
料理部門1位

テイクアウト  
OK

### 32 うなぎ とんかつ 濱亀

#### 小松菜のタレかつ丼 (1,500 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！テイクアウトも充実しており、事前予約がおすすめです。

- 住** 江戸川区南篠崎町2-12-13
- ☎** 03-3670-7699
- 営** 11:00~14:00 (L.O.13:45) / 17:00~21:00 (L.O.20:45) **休** 日曜・月曜
- 📍** 都営新宿線瑞江駅南口徒歩4分



### 33 蒲元

#### 小松菜コロッケ (150 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** 江戸川区江戸川1-9-18
- ☎** 03-3679-2635
- 営** 9:00~19:00
- 休** 日曜
- 📍** 都営新宿線瑞江駅南口徒歩10分



小松菜グルメおさんぽMAP

# Shinozaki 篠崎 エリア



## 34 旬野菜和料理いし井

小松菜豆腐(990円) ※要予約  
小松菜ソーザーサラダ(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** 江戸川区上篠崎2-10-14 1F

**☎** 03-5243-3010

**営** 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)

**📍** 都営新宿線篠崎駅北口徒歩7分





### 35 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ンヌ(260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** 江戸川区篠崎町 1-3-12  
**☎** 03-3676-5020  
**営** 6:30～売切次第終了  
**休** 月曜・不定休あり  
**📍** 都営新宿線篠崎駅北口徒歩6分



### 36 CAFE. はなや香。

マヨで食べる小松菜ワッフル1個(300円)  
小豆と小松菜のワッフル1個(300円)

1個に新鮮な小松菜30g(約1株分)を使用した食事系ワッフルです。また、グルテンフリー米粉100%の小豆と小松菜のワッフルもご用意しております。

**住** 江戸川区篠崎町1-1-22グレイス篠崎1F  
**☎** 03-6231-8869  
**営** 11:00～18:00(L.O.17:30)  
火曜11:00～16:00(L.O.15:30)  
**休** 日曜、祝日 **📍** 都営新宿線篠崎駅北口徒歩3分



2024年度小松菜  
グルメコンテスト  
商品部門3位



### 37 糀屋酒店

小松菜焼酎(1,870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** 江戸川区西篠崎2-20-15  
**☎** 03-3679-6633  
**営** 9:30～19:30  
**休** 日曜・祝日  
**📍** 都営新宿線篠崎駅北口徒歩11分



### 38 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** 江戸川区篠崎町2-11-1  
**☎** 03-3679-1230  
**営** 日～土9:00～18:00 **休** 水曜  
**📍** 都営新宿線篠崎駅北口徒歩2分





テイクアウト  
OK

### 39 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)・小松菜豆乳ジュース (520 円)  
小松菜ビッグハンバーガーセット (1,250 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** 江戸川区篠崎町7-20-19 3階篠崎文化プラザ内

**☎** 03-3676-9083

**営** 9:00～20:30 L.O.Food/ 19:30 Drink/20:00

**休** 年末年始

**📍** 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。



### 40 キッチンこころ

野菜キンパ (680 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** 江戸川区篠崎町6-7-7

**営** 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。

**📍** 都営新宿線篠崎駅南口徒歩7分



### 41 伊勢元谷商店

小松菜そば (280 円)・小松菜うどん (150 円)

**薬子** 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** 江戸川区下篠崎町12-14

**☎** 03-3670-9326

**営** 8:00～19:00 **休** 木曜

**📍** 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



## 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。

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

\*状況により開催日等変更・中止となる場合があります。

詳しくは、JA 東京スマイル営業指導課まで tel:03-5876-5106

\*こちらは2025年9月時点の情報です。





## キッチンカー



### 42 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。

☎ 090-6723-0810

🕒 木～日・祝日 10:00～17:00  
なくなり次第終了

📅 月曜～水曜



Instagram

### 43 らうめんなな (小松菜どんぶり屋なな・おまつり屋七)

元祖葛西小松菜らうめんどんぶりサイズ (750円)  
カップ麺サイズ (500円) 小松菜焼肉丼 (700円)  
小松菜ふわとろオムライス丼 (750円)・他3品

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をご確認ください。



Instagram



### 44 キッチンケバブ (ジェイマータ)

生小松菜シェイク (600円)・おいりトッピング (+50円)  
小松菜ホットドッグ (400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

生シェイク/ホットドッグの販売は、一部の出店日限定で、いずれかの商品となります。詳しくはInstagramをご確認ください。また、予約優先制のため、DMにてご予約ください。



IG: @KEBAB\_JCURIPI

### 45 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！

📍 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をご確認ください。



Instagram

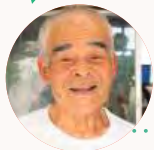


\*金額は総額表示となりますが、一部商品について税抜で記載します。原材料高騰により値上げする場合があります。掲載している店舗情報は令和7年9月現在のものです。商品が売り切れの場合があります。

江戸川区を  
盛り上げる！

## 小松菜商品開発への想い

江戸川区の昔ながらのお惣菜屋『蒲元』さんと、レストラン『ヴィオレッタ』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。



お裾分けのご縁から、今でも愛され続けている親しみの味  
お惣菜屋「蒲元」・小松菜コロッケ / 松崎元治さん



小松菜+1サイトへ

約10年前の2015年頃、昔ながらのお惣菜屋「蒲元」で誕生した「小松菜コロッケ」。店主の松崎さんによれば、きっかけは小松菜焼酎を作っていた方々から小松菜をたくさんお裾分けしてもらったこと。元々作っていたコロッケの中に、細かく刻んで炒めた小松菜を入れるというアイデアによって完成した。そんな中、江戸川区商店街連合会の役員会で「えどがわ美味いもの祭り」の参加店について話していた時のことだった。

「何か珍しい商品はないか？という話題になったとき、うちの商店街の理事長さんが、小松菜コロッケをやっている店があると行ってくださいました。」と松崎さんは嬉しそうに振り返る。江戸川区の特産である小松菜を使っている点が

注目され、出店の機会へとつながった。

小松菜コロッケのごだわりは「小松菜をたっぷり入れること」。「小松菜って炒めると小さくなっちゃうので、なるべく多めに入れるようにしています。」コロッケには小松菜がぎっしりと詰まり、ヘルシーでありながら食べ応え也十分。「揚げたてをすぐ食べるのが一番おいしいですよ。お昼なら揚げてあるので、お店に来てもらえればすぐに食べられます。パンに挟んでコロッケサンドにしてもおすすめです。」小松菜のご縁から生まれ、地域で愛され続けている小松菜コロッケ。ご夫婦の温かな人柄とともに、お腹も心も満たしてくれる一品です。



長年料理と真摯に向き合う姿勢と、人とのご縁が生み出した一品  
レストラン「ヴィオレッタ」・小松菜カレー / 浅井咲子さん



小松菜+1サイトへ

江戸川区役所近くにお店を構えるレストラン「ヴィオレッタ」。2005年8月に「小松菜カレー」が誕生してから今年でちょうど20年を迎えた。

「西葛西でインドカレー屋を経営する江戸川インド人会会長さん(以下、会長さん)のお店でほうれん草カレーを食べた時、江戸川区にこだわって小松菜を使用したカレー作りを決意しました。」と話す店主の浅井咲子さん。

当初、味の基盤となるカレールー作りの際に、スパイスのブレンド方法と、小麦粉や油を使わない方法を模索していた。「例えば大量の玉ねぎをあめ色になるまで、長時間炒めることでも悩んでいました。そしたら会長さんが、うちのお店で使っているルーをベースにしてみたら？と言ってくださったんです。」今でもこのルーを元にアレンジ

し、開発当時の味を大切にしている浅井さんだが、小松菜を入れるうえで一苦労があった。「小松菜を茹ですぎると色が悪くなってしまいます。程よく茹でたら水気を絞ってフードプロセッサーにかけるんですけど、絞りすぎると回らない。それに、ある程度水分を残しておいたほうがカレーにも混ざりやすいんです。」長年料理と真摯に向き合う中で、お客様に喜んでいただくための努力を欠かしませんでした。様々なごだわりの詰まった小松菜カレーは、ご飯とも、ナンとも相性抜群。2024年にはメティの葉を追加した『小松菜&メティカレー』が誕生。変わらぬ味や人とのご縁を大切にしながらも進化を続ける小松菜カレーをぜひご賞味あれ！



# 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)

## 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1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4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7年12月2日(火曜日)

品評会

・午後0時30分～午後1時30分  
・タワーホール船堀1階展示ホール1・2

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12回 小松菜まつり2026」

今回で12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8年1月24日(土) 10時～16時

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)





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7年11月

【表紙の商品：しゃぶテキ亭】

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

