Yama to Shokuyoku to Watashi
Tokyo Limited Edition vol.1

山と食欲と私

描き下ろし番外編

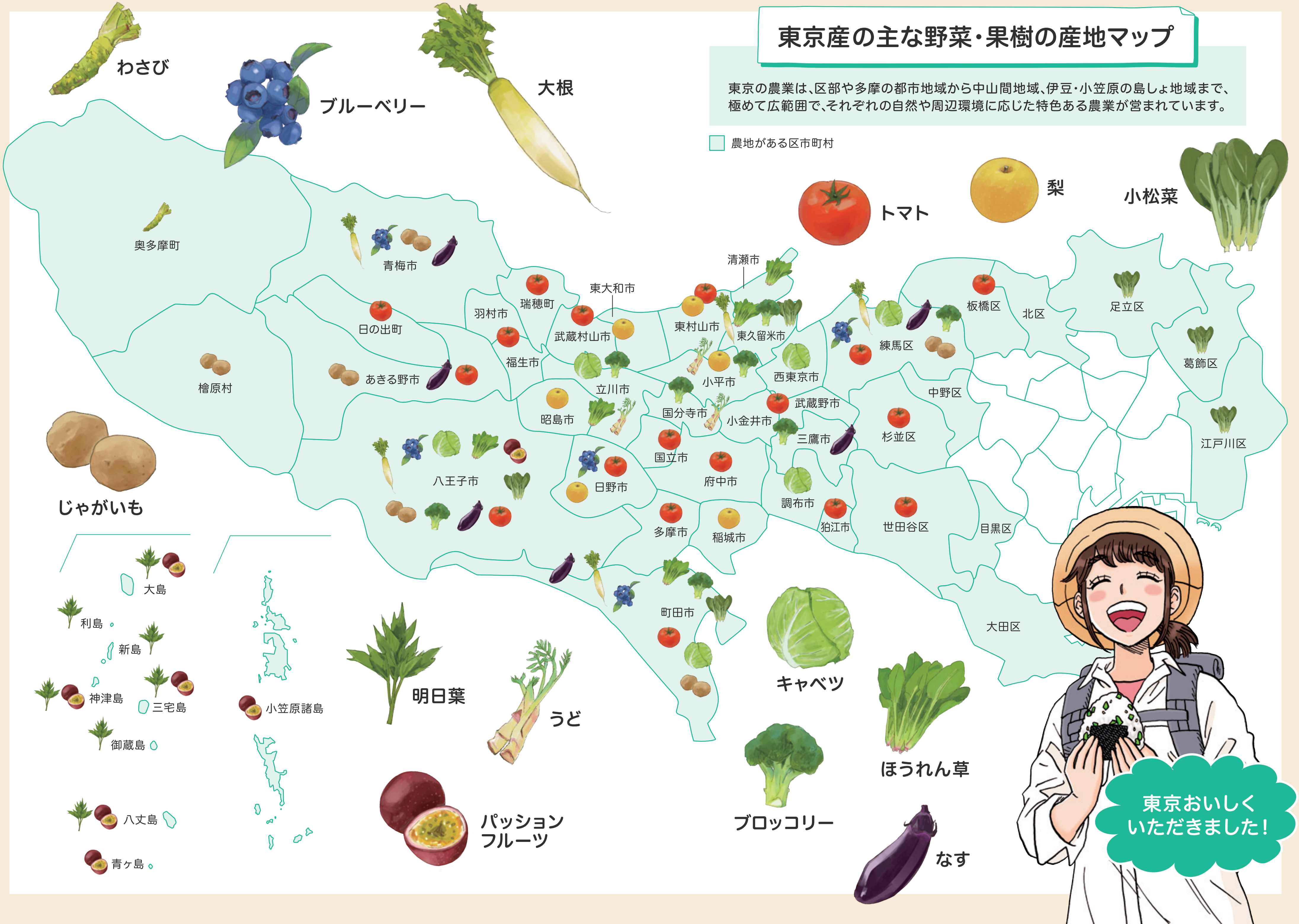
登山女子、東京を食す Vol.1

信濃川日出雄

江戸の小松菜と山ごはん

東京産の主な野菜・果樹の産地マップ

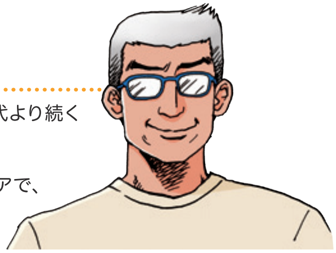
東京の農業は、区部や多摩の都市地域から中山間地域、伊豆・小笠原の島しょ地域まで、極めて広範囲で、それぞれの自然や周辺環境に応じた特色ある農業が営まれています。



登場人物

小松 菜摘
(こまつ なつみ)

32歳、
スポーツ栄養士。
小松菜農園の一人娘。
鮎美とは偶然公園で
出会う。



小松 江戸春
(こまつ えどはる)

65歳、菜摘の父。江戸時代より続く
江戸屋農園の9代目。
あだ名はエディー。
元家電メーカーエンジニアで、
趣味はマラソン。

小松 小夜子
(こまつ さよこ)

60歳、菜摘の母。
得意料理は小松菜料理。
趣味はバイクと旅行。
ビールが大好き。

日々野 鮎美(ひびの あゆみ)

27歳の会社員。防犯設備の開発や
コンサルティングを行う会社の経理課勤務。

山と食欲と私

週末ごとに登山を楽しむ東京の会社員・日々野鮎美の日常をユーモラスに紡ぐ漫画作品。笑いあり涙あり、実在する全国各地の山々や、美味しそうな山ごはん、様々なキャラクターが登場するのが本作の見どころ。

作者：信濃川日出雄　出版社：新潮社

毎日この公園で見かけるけど
いつも何か美味しそうなお弁当を食べている
どんなおかずを食べているんだろう
気になる……
気になる〜〜〜〜〜っ
小松菜と厚揚げの味噌炒め
小松菜の卵焼き
小松菜とツナのおにぎり
山と食欲と私　番外編【登山女子、東京を食す】vol.1
江戸の小松菜と山ごはん

はぁ…
こまつ なつみ
小松 菜摘
（32歳 体育系大学職員
新米スポーツ栄養士）
じーっ
ん？
あっ目が合っちゃった
カッ
ンゴッ
どおっ
だ…
…大丈夫ですか？

なんとも恥ずかしい出会いだったがこの私のズッコケをきっかけに時々お話をするようになり
◎△駅南口に新しくできたラーメン屋さんおすすめです
え〜〜そうなんだ行ってみようかな
ある日思い切ってずっと気になっていたことを聞いてみることにした
あの――
菜摘さんのお弁当ってどうしていつも美味しそうなんですか？
特にその――
緑色の…ほうれん草みたいな野菜がいっぱい入ってて
これは小松菜だよ
私の実家は小松菜農家なの
へ〜〜〜〜

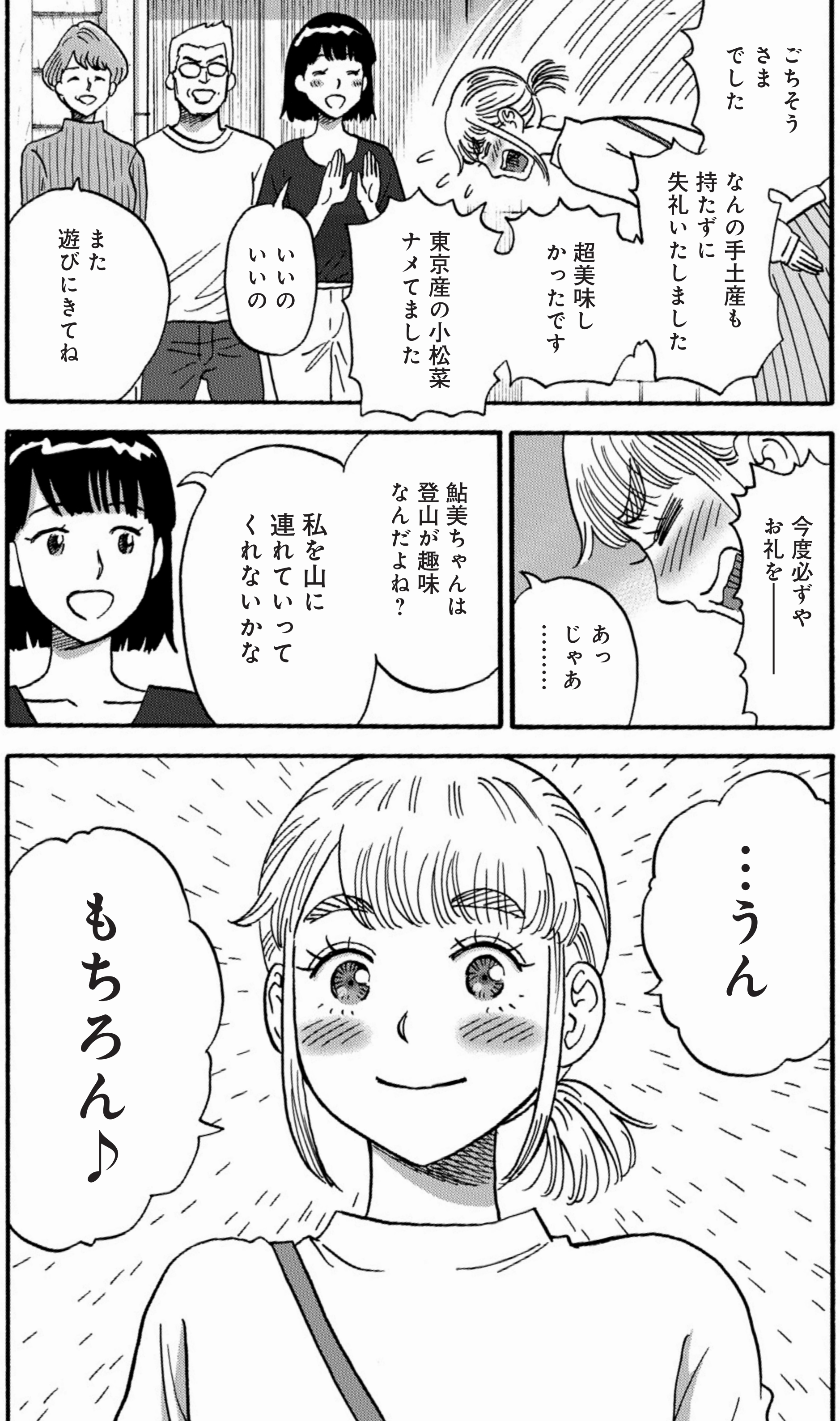
なるほど
ご実家から
新鮮野菜を直送か
最高じゃないですかぁ
あははは
直送ではなくて…
自分で収穫しているんだよね
私の実家があるのは江戸川区
SAITAMA
TOKYO
CHIBA
EDOGAWA-KU
TOKYO-WAN
つまり東京産の小松菜なのよ
ええ〜〜〜っ？
東京でも野菜って採れるんですね
うん 実はけっこう農家があるんだよ
うちの農園見に来てみる？
こんなディープな住宅街に農園なんて本当にあるのか
だまされている気がしてきたぞ
はい着きました
わぁあ
ビニールハウスがいっぱい！
江戸屋農園
edoyafarm
んんっ？なんだか美味しそうな匂いがするな…
おう 菜摘が友達を連れてくるなんて珍しいじゃねぇか
菜摘の父
小松 江戸春
（65歳 江戸屋農園を経営
元家電メーカーエンジニア）

江戸っ子のお父さんがノリノリで江戸屋農園の説明をしてくれた
うちは江戸時代から9代続く小松菜の農家でね
ビニールハウスは全部で12棟
このあたり 昔は小松川村っていう名前で…
江戸野菜
まさか
そのまさかよ
じゃーん
ここが小松菜発祥の地ってわけよ
命名したのは8代将軍徳川吉宗公らしい
村を訪れた吉宗が食事をした際 澄まし汁に入っていた地元の青菜をいたく気に入りそう名付けたそうだ
小松菜というのは"ザ・東京の野菜"なんですね!
その通り! 今でも江戸川区には小松菜農家がいっぱいあるんだ
東京の小松菜の収穫量は全国で4位なんだぜ
いい匂い……

小松菜は周年栽培ができるからな
季節に合わせた品種があってよ
こういう機械で1年で3~5種類のタネを蒔いてんだ
ヒヒヒヒ
ヒヒヒ
お父さん その話マニアックすぎないか…
ギアを変えてやるとタネの間隔が変わって——
菜摘さん さっきから美味しそうすぎる匂いがつらいです
ちょうどお母さんがお昼の支度をしてるのかも
お邪魔します
どうぞー
はい まずは一杯いかが?
小松菜スムージー

んっ 美味しぃ
えぐみがなくて さっぱりしてる
菜摘 最近仕事がうまくいかないって元気がなかったのに今日はやけに楽しそうじゃない
鮎美さん お昼食べていってね
菜摘の母
小松 小夜子（さよこ）
（60歳 趣味はバイクと旅行）
でしょ
そうなのよ うちの小松菜は美味しいんだよねぇ〜っ
ふぁああああああ
小松菜肉まん
小松菜と油揚げの味噌汁
小松菜の浅漬け
小松菜と豚肉の炒め物

いただきま〜すっ♪
むほほお〜〜〜♡
うまいっ
元気でる！
小松菜は栄養価が高い野菜でね
カルシウムはほうれん草の3倍 鉄分やビタミンCも多く含まれていて
クセも少ないから色々な料理に使えるんだよ
モリ
モリ
肉まん
へんほーになりふぁあす
なんて美味しそうに食べる子なんだ
農家をやっててよかった
ね♡
モリ
モリ


ごちそうさまでした
なんの手土産も持たずに失礼いたしました
超美味しかったです
東京産の小松菜ナメてました
いいのいいの
また遊びにきてね
今度必ずやお礼を――
あっじゃあ……
鮎美ちゃんは登山が趣味なんだよね？
私を山に連れていってくれないかな
…うん
もちろん♪

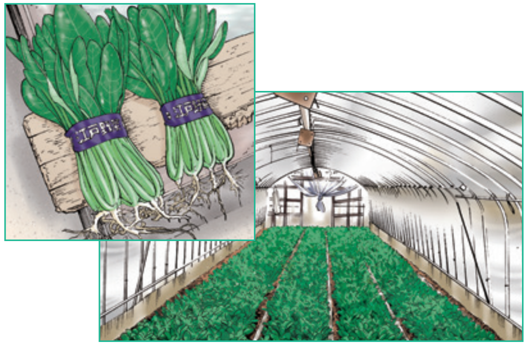
次の週末
ヒィ
ヒィ
鮎美ちゃん体力あるね〜っ
さすが毎日昼休みに筋トレしてるだけのことはある
菜摘さん頑張ってあと少しあと少し
と―ちょ―
すご〜い東京が一望だ

保冷バッグに入れてきた冷凍のブルーベリーをカップに入れ——
サイダーを注ぐ
冷え冷えブルーベリーサイダー
先日のスムージーのお返しです
なんとこのブルーベリーも東京産
青梅市の友達からもらったんです
シュワシュワヒエヒエ
えええ——っ

く〜〜〜っ
甘酸っぱさとシュワシュワが疲れた体に効く〜〜〜〜っ
山での食事もこうして一手間かけるととても楽しいんですよ
感動しちゃった私も見習わなくちゃ
ニコ
元気でたよ
ありがとね鮎美ちゃん

江戸川区北小岩の**平野農園さん**にご協力いただきました

今回の漫画に出てくる小松菜や農園の情報は、江戸川区北小岩にある「平野農園」さんを取材し、ご協力いただきました！



平野農園は、6代続く小松菜農園、ビニールハウスで通年、小松菜を栽培しています。今は、主に東京都内の学校給食に出荷しています。学校給食で安心して美味しく子ども達に食べてもらうために、平野農園では、様々な取組を行っています。

子どもたちに美味しく食べてもらう工夫とは

POINT1
美味しく食べてもらえるように
季節によって品種を変えています

POINT2
学校で調理しやすいように
太く、大きく育てています

POINT3
安心して食べてもらうための
品質管理を徹底しています

作中にも出てきた通り、小松菜はクセがなく食べやすく、栄養満点！
スムージーとおにぎりに使用した浅漬けのレシピをご紹介します

小松菜の浅漬け

材料

小松菜	200g
塩昆布	大さじ2
塩	小さじ1/2

作り方

1. 小松菜をよく洗い、しっかり水を切る
2. 小松菜は根を落とし4㎝くらいに切る
3. ポリ袋や食料保存袋などに材料をすべて入れ、よく混ぜる
4. 袋の空気を抜き、冷蔵庫で1時間以上置く
5. 出来上がり
お好みで輪切り唐辛子を入れても美味しいですよ

小松菜スムージー

材料

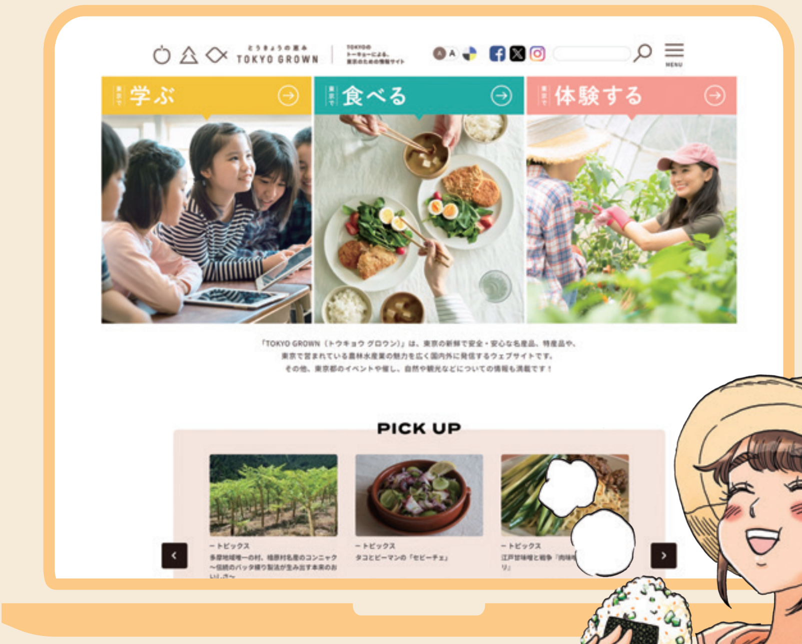
小松菜	30-50g
バナナ	1本(100-120g)
パイナップル(缶詰)	100g*
バニラアイス	30-50g
水(氷でもOK)	50ml位

*シロップも含

作り方

1. 小松菜をよく洗い、しっかり水を切る
2. 材料を一口大に切る
3. ミキサーにすべて入れる
4. 少しずつミキサーで混ぜる
5. トロっとしたら出来上がり
パイナップルはキウイやりんごでもOK

東京産食材の全てがここに！



とうきょうの恵み

とうきょうの恵み
TOKYO GROWN

©(公財)東京都農林水産振興財団

Check!

青梅市のベリーコテージさんにご協力いただきました

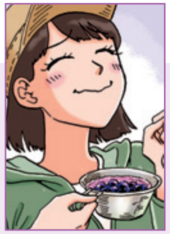
今回の漫画に出てくるブルーベリーの情報です。青梅市新町にある「ベリーコテージ（代表：関塚直子）」さんを取材し、ご協力いただきました！

実は東京都はブルーベリー収穫量が全国1位です

ベリーコテージは、青梅市で40年以上ブルーベリーを栽培しています。夏には、日本各地からブルーベリーの摘みとりや、併設されたカフェでのスイーツを楽しむ人で賑わいます。

ベリーコテージで栽培されるブルーベリーの品種は60種に及びます。ベリーコテージでは市場へは出荷せず、全て摘みとり園での販売と、カフェで提供するスイーツ用、そしてジャムなどの加工品になります。

ここでしか食べられないおいしさを届けたいという想いですべて自家製で提供しています。



ブルーベリーサイダー

材料

凍らせたブルーベリー適量
お好みのサイダー

作り方

1. 凍らせたブルーベリーをマグカップにいれる
2. マグカップにお好みのサイダーや炭酸水を注いで出来上がり！

ブルーベリーの栄養素とは？

アントシアニン	食物繊維	ビタミンE
抗酸化作用を持ち目の健康をサポートする	腸内環境を整え便秘の解消に役立つ	抗酸化作用があり細胞の老化を防ぐ
100gあたり100〜180㎎	100gあたり3.3㎎	100gあたり1.7㎎

出典：毎日くだもの200グラム推進全国協議会

ベリーコテージのフルーツ狩り

ブルーベリー摘み
6月下旬から8月下旬頃に開園。カフェでは、スムージーやパフェ、ケーキなどブルーベリーがふんだんに使われたスイーツが楽しめます。

ラズベリー摘み
6月頃の開園。　※ただし、天候や土壌の状況によります。

キウイフルーツ狩り
10月中旬から11月初旬頃に開園。中でもベビーキウイは他ではなかなかお目にかかれません。もちろんカフェでのスイーツもキウイたっぷりです。

東京都

東京都産業労働局農林水産部食料安全課
TEL：03-5320-4882

山と食欲と私 描き下ろし番外編
登山女子、東京を食す Vol.1
江戸の小松菜と山ごはん

2024年10月23日　初版第1刷発行

［発行］東京都産業労働局　農林水産部
［漫画］信濃川日出雄
［作画協力］若狭星／松金圭
［編集協力］株式会社新潮社 くらげバンチ編集部
株式会社ナルティス　株式会社エコンテ

Ⓒ信濃川日出雄／新潮社