

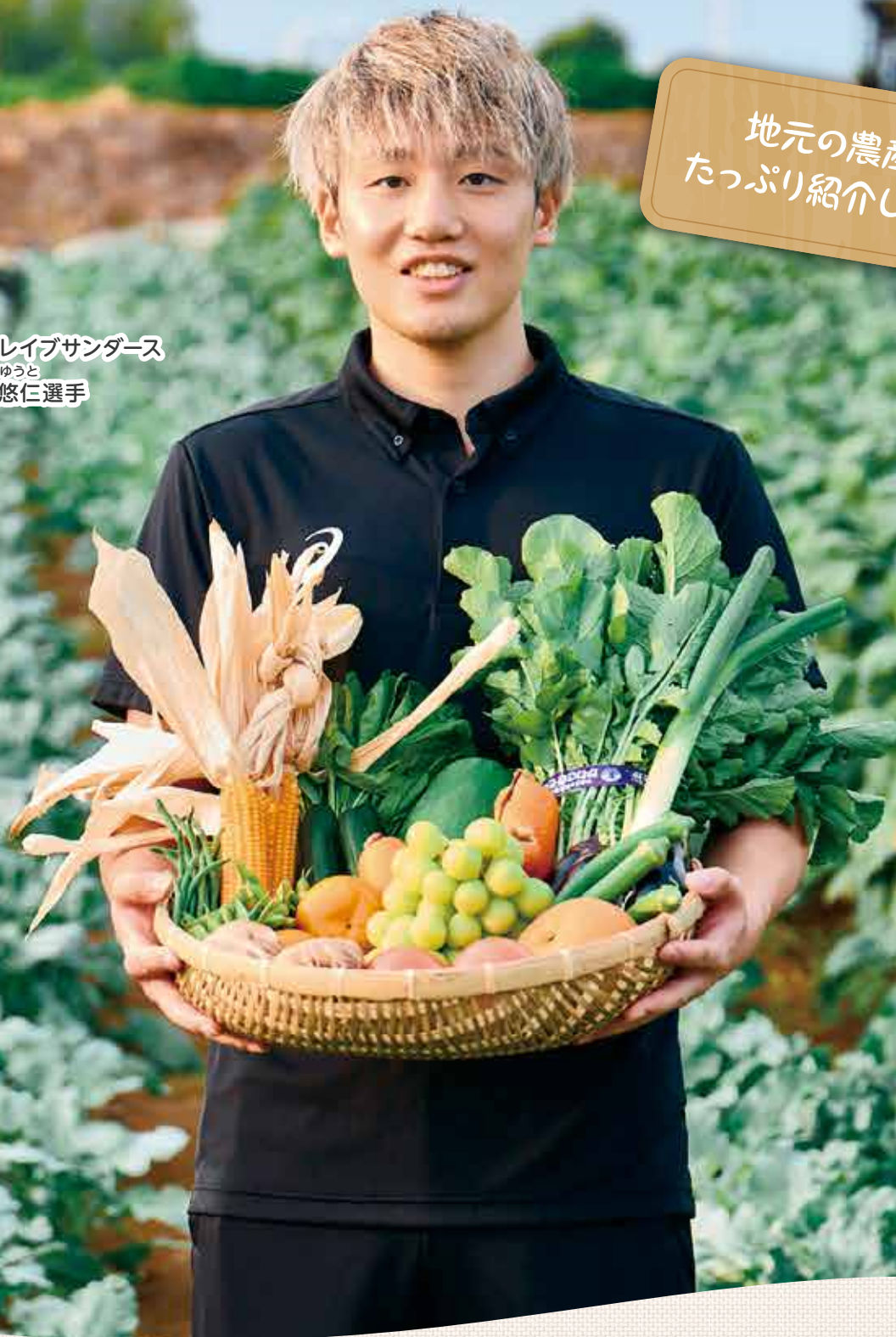
かわさぎの美味しいを発見!

# かわさぎそだち

地元の農産物  
たっぷり紹介します!



川崎ブレイブサンダース  
のうみ ゆうと  
納見 悠仁選手



# 「かわさきそだち」とは？

「かわさきそだち」は、川崎市内で生産された農産物の総称です。新鮮・安全・安心な農産物をより多くの方に知っていただくために作られた名称です。

都市のイメージが強い川崎ですが、市内では、野菜や果物、花など、様々な「かわさきそだち」が栽培・生産されています。

生産者が丹精こめて育てた農産物は、庭先や畑にある個人直売所や地区の共同直売所や大型共同直売所「セレスモス」などで販売されています。

農地が住宅に囲まれていることから、消費者との距離が近く、収穫したばかりの新鮮な農産物を届けることができます。

ぜひ「かわさきそだちを」知っていただき、食べてみてください。



## ▲かわさきそだちシンボルマーク

「かわさきそだち」という名称は、公募により決定したもので、シンボルマークは多摩川の青、大地の緑、朱色は生産者と市民が「かわさきそだち」を育てていくことを表しています。

## おもな「かわさきそだち」の紹介

<b>梨</b> <p>「多摩川梨」は川崎の名産品の一つとして親しまれています。</p>	<b>のらぼう菜</b> <p>甘みが多く、多摩区管内で伝統的に作られています。</p>	<b>メロン</b> <p>「幻のメロン」とされる宮前メロン。甘くてとってもジューシー！</p>	<b>いちご</b> <p>近年栽培が増えていきます。採れたて完熟いちごが食べられます。</p>
<b>トマト</b> <p>いろいろな品種が作られており、最近では黄色や緑のトマトも仲間入り！</p>	<b>きゅうり</b> <p>夏野菜の代表で、多くの直売所で見かけます。トゲトゲは新鮮な印！</p>	<b>大根</b> <p>実は葉っぱにたくさんの栄養があります！直売所で買って食べて。</p>	<b>ブロッコリー</b> <p>つぼみがメインの「花菜」ですが、茎もおいしく食べられます。</p>
<b>キャベツ</b> <p>春と冬で異なるやわらかさ。食べ比べてみよう。</p>	<b>小松菜</b> <p>ほぼ一年を通して収穫できる緑黄色野菜。お雑煮に使えるお家もあります。</p>	<b>梅</b> <p>多摩区生田で生産が多く、お酒やうめぼしに加工されます。</p>	<b>柿</b> <p>柿生で生産される「禅寺丸柿」は、日本最古の甘柿と言われています。</p>

## かわさきそだちの旬カレンダー

	春			夏			秋			冬		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
梨						■	■	■				
のらぼう菜	■	■	■									■
メロン				■	■	■						
いちご	■	■	■							■	■	■
トマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
きゅうり			■	■	■	■	■	■	■	■	■	
大根	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
ブロッコリー	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
キャベツ	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■
小松菜	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
梅			■	■	■	■						
柿								■	■	■	■	■

# 多摩川梨

多摩川梨は、多摩川沿岸で収穫される梨のブランド名です。川崎発祥の「長十郎」をはじめ、人気の高い「幸水」「豊水」「あきづき」などさまざまな種類があります。糖度が高く、甘いのが特徴です。栽培が始まったのは江戸初期とも言われています。大正時代には関東でも有数の梨の一大産地として知られるまでになりましたが、第二次世界大戦後、急速に減少。それでも川崎市多摩区を中心に今なお、意欲的に梨の栽培が行われています。

▲多摩川沿岸は水はけの良い沖積土壌。収穫時期までにうまく土壌から肥料が流れ出ることが梨のおいしさにつながっている。



十分に完熟させてから収穫し、すぐ出荷しているので甘さ格別！ぜひご賞味ください。



Farmer's voice

白井果樹園 白井 正壽さん (多摩区菅稲田堤)

幸水、豊水、あきづき、そして甘太を栽培しています。甘くておいしい大玉の梨にするため、花が咲いたら早めに間引き作業を行い、残った梨に栄養分がいくようにしています。それ以外にも時期によってその都度やるべき作業が決まっています。結構大変。それでもお客様からの「おいしい」「他が食べられなくなるよ」といううれしい言葉を励みにこれからもおいしい多摩川梨を作り続けたいと思っています。

## tips 豆知識

### 01 美味しい梨の見分け方(選び方)

- ①形が丸く果皮に張りがあるもの。同等の大きさであれば、重みがあるもの
- ②果軸がしっかりしているもので切り口が黒ずんでいないもの(時間が経つにつれ、軸は黒ずんでくる)
- ③果皮は色むらが無く、お尻(花弁部)がふっくらして広いもの

参考 果皮のザラザラが少なく、果皮がツルツルのもの(品種や個体差もあるが、果皮のザラザラは、熟すにつれ、ツルツルしていくため。)

### 02 美味しく梨を食べるコツ

梨は冷やし過ぎると冷たさだけが口に広がり梨の甘みを感じられないため、冷蔵庫に入れるのは皮付きなら1時間前が目安。皮をむき、保存容器に入れるなら30分前、お皿にラップ程度なら15分が目安。

### 03 美味しく保つ梨の保存法

- ①1つずつ新聞紙などに包んだあと、更にラップで全体を包む。
- ②ポリ袋にまとめて入れ、冷蔵庫の野菜室に保存する。(その際、ヘタを下にするとうい)梨の水分量は果重の約70%~80%もあり、水分が蒸発すると、カサカサになるため、高温になる部屋での保存は厳禁。

# はな もも 花桃

桃を観賞用に改良した花桃は、3月3日のひな祭りに欠かせない存在です。宮前区馬絹は江戸時代末期から花き栽培がさかんな地域。中でも花桃は伝統的な枝物として知られており、「かながわ名産100選」に認定されており、全国的にも高い評価を得ています。

つぼみは繊細で落ちやすいため、傷めないよう出荷時に枝を細い紐で束ねます。「しおり」と呼ばれるこの技術は馬絹から全国に広まったもので、今なお研修会や視察を通して若手後継者へ引き継がれています。



▶花桃の代表的な品種は色鮮やかなピンクの大輪の花を咲かせるヤブチ。淡いピンクの花は、ほのかという品種。

毎年、桃の節句のシーズンに全国各地にバケツ約500杯分の花桃を出荷しています。眺めているだけで良い気分転換になるので、お部屋に飾って楽しんでください。



吉忠 吉田 恵一さん (宮前区馬絹)

祖父の代から続く花き農家で、父と弟の3人で花桃を栽培しています。できる限り美しいピンク色を出すため、水揚げ剤を吸わせたり、乾燥させないように手間をかけて栽培しています。お客様の元に届くタイミングで色づいた花が咲くよう、出荷前に室(むろ)という暗室に入れて温度管理をすることで開花時期を調整しています。

父は「しおり」技術の第一人者として「かわさきマイスター」に認定。私も過去に受賞した関東東海花の品評会で、弟が2023・24年に農林水産大臣賞を受賞。家族それぞれが切磋琢磨し、春の訪れを知らせる花桃を作り続けています。



1本でいいので  
ぜひ桜などの枝物を  
お部屋に飾ってみてください。  
草花とはまた違った風景が楽しめます。

▲出荷の段階ではまだつぼみ。  
自宅でも1週間半~2週間は咲いた花を楽しめる。



名古屋 大地さん (宮前区馬絹)

日本人にとって桜は特別な花。いつもそのことを噛みしめながら栽培しています。一番大事にしているのは花の色づき。桜本来の淡いピンクが出せるよう1月に切り出しを行い、寒さを「食わせ」ます。その後室(むろ)に入れてつぼみが膨らんできたタイミングで出荷します。

代々継ぐ花き農家に生まれて4代目。枝ものはその使い道も知っておいた方がいいと考え、2年間京都で生け花を学びました。そこで得た知識や技術を今後もっと生かしていけたらと考えています。

# 桜

日本の春を彩る桜。ソメイヨシノを始め、100種以上あると言われています。観賞用としてはケイオウザクラが有名ですが、川崎では宮前区馬絹を中心にトウカイザクラを栽培。淡紅色の小さな、かわいらしい花を咲かせます。

できる限りご自宅で長く楽しんでもらうため、それぞれ工夫を凝らして開花時期を調整し、出荷しています。



# のらぼう菜

のらぼう菜は多摩区菅地区に古くから伝わる古代野菜です。苦みやえぐみが少なく、ほのかに甘いのが特色。ビタミンや鉄分、食物繊維も豊富です。

収穫時期は2月中旬頃から5月上旬です。初めの頃は葉も茎も味が濃く、そのまま食べられますが、甘さがあるため、茹でておひたしやごま和えにするのがおすすめです。



▶のらぼう菜は学校給食をはじめ、市内のキムチ専門店やベーグル店でも使われており、多くの人に愛されている。

「菅ののらぼう」はおいしいと評判です。市内の直売所でのみの販売なので、市外からわざわざ買いに来てくださる方も多いです。



高橋園芸 **高橋 寛子**さん (多摩区菅野戸呂)

のらぼう菜は2月中下旬頃から生長が著しく、そのままだと上へ上へと伸びて細く硬くなりがち。そこでうちの畑では、肥料をたっぷり入れて土壌を改良したり、亡き夫・高橋孝次が開発した独自の栽培技術である「深摘心(※)」で生長点を下げるなどの工夫をしています。そのおかげで収量と品質が向上し、太くてやわらかくて甘味のあるのらぼう菜を収穫できるようになりました。

夫は「菅に伝わるのらぼう菜を後世に伝えていきたい」と2001年に「菅のらぼう保存会」を立ち上げました。その遺志を受け継ぎ、今ものらぼう菜をつくり続けています。

※最初の収穫時に地面から葉を数枚残し、株の中心の茎をできるだけ低い位置でカットする方法。



## tips 豆知識 /

### かわさきつや菜

郷土野菜「のらぼう菜」の研究中に生まれ、10年の歳月をかけて育てた後に品種登録した新品種で、正式な品種名は「川崎市農技1号」です。葉や茎に光沢があることが特徴で、収穫期は2月下旬から4月上旬です。苦み・くせが無く、甘味があるため幅広い料理に合います。



## こうがらし 香辛子

香辛子は味の素株式会社で品種改良された「川崎生まれのハーブペッパー」です。唐辛子の中でも代表的なハバネロや、ブートジョロキア系の唐辛子から生まれました。

一般的な唐辛子の辛味成分「カプサイシン」に代わって辛みが1/1000に抑えられた「カプシノイド」が含まれており、独特なフルーティーな香りと美味しさが楽しめます。

「カロテノイド」を始めとする各種栄養素も豊富で、健康的な体づくりをサポートします。

4月下旬～5月中旬にかけて苗を植え、8月上旬～10月下旬に収穫します。



# 宮前メロン



しっとりとした甘さ、上品な香り、網目の美しさで人気の高いメロンです。昭和50年代、トマトの裏作として多くの農家が栽培を開始しました。最盛期には年間1万6000個の出荷がありましたが、高齢化と後継者不足で減少し、現在は宮前区内の2軒のみ。販売は直売のみで、6月下旬から数週間で売り切れてしまうため「幻のメロン」と呼ばれています。



食べる前に2~3時間冷やす、もしくは冷蔵庫で冷やしていた場合は、食べる30分前に取り出してから食べてください。冷えすぎると甘さを感じなくなってしまうので。



▲十分な甘さを引き出すには農家の技量も大切。糖度が15度になったところで収穫。そこから最低でも一週間おいたところが食べ頃。



持田園芸 持田 高弘さん (宮前区東有馬)

メロン栽培は温度と水分が重要。年によって気候が違いますから、それに合わせた調整が必要です。大きくするためには、栄養を1つの実集中させるよう、摘果して1つにします。また、より甘さを引き出すために、通常より収穫を2日延長しています。

栽培が難しいだけに「美味しかった」「お中元で喜ばれた」という声を聞くと、続けてきて良かったと心底思います。



▲川崎市内のいちごはハウス栽培がメイン。直売は12月中旬から5月ぐらいまで。最もおいしいのは1月中旬頃。

あきひめ、紅ほっぺ、よつぼしなど約8種類のいちごを育てています。口いっぱいほおばってください。

# いちご

可愛い見た目とほどよい甘酸っぱさで、世代を超えて人気の果物です。栄養価が高いのも魅力。ビタミンCが豊富なので、目の疲れにも効果のあるアントシアニンも多く含まれています。

最近は鮮やかな赤色だけでなく白色も登場。全国各地で品種改良が盛んで、約300種もの種類があります。川崎でも16軒ほどのいちご農園がそれぞれ独自の栽培方法を生み出し、さまざまな品種のいちごを生産しています。



小泉農園 小泉 博司さん (宮前区平)

200年近く代々農業を営む農園です。父親がこだわりの季節野菜を栽培しているので、息子の私は何か新しいことをしようと、いちご栽培を始めました。川崎では初めてだったと思います。ブランド名は「わがままいちご」。いちご狩りは毎年1月中旬から始め、摘み取りやすい高設栽培なので、子どもからご年配まで家族みんなで楽しんでいただけます。

# アスパラガス

甘みがあり、シャキシャキとした食感のアスパラガス。アスパラギン酸を始めとして、栄養価も豊富です。通常1~2年、株を育てて3~10年かけて収穫しますが、収穫2年目からは病気になりやすいという問題がありました。そこで麻生区黒川地区では2017年、明治大学農学部の元木悟教授らによる「採りっきり栽培®」を導入。この方法で栽培されたアスパラガスは地域連携の新しい特産品となっています。

※採りっきり栽培……その名のごとく、毎年植えて全て収穫する栽培方法。



梅澤 正廣さん (麻生区はるひ野)

5年前に「採りっきり栽培®」のアスパラガスの栽培を始めました。1日に10cmくらい一気に伸びるので、毎日収穫、その日のうちに出荷しています。だから超新鮮なんです。甘くてみずみずしいアスパラガスを是非ご賞味ください。



▶30cmほどに伸ばした茎を切るとそこから水分があふれて出てくる。採れたてのアスパラガスは生でも食べられる。

早生のクリスマス特急、晩生のギガデルという品種を栽培しています。肉巻きで焼いたりバター焼きにして食べるとおいしいです。



▶かさの端まで肉付きが厚く、裏のひだもしっかりしたものが美味しい。



わが家では肉厚のしいたけの軸を刻み、エビを刻んだものと混ぜて片栗粉をまぶし、しいたけ詰めにして焼いて食べています。肉詰めよりしいたけの風味が際立ちおいしいです。

# しいたけ

丸くてふっくらしたしいたけ。さまざまなビタミンやミネラル、食物繊維が含まれており栄養豊富。かつては原木にしいたけ菌を浸透させたほだ木で栽培する方法がメインでしたが、今はブロック型の菌床での栽培方法が主流です。菌床とはおがくずを固めたもので栄養分も入っています。そこにしいたけの種菌を植え付けて培養します。技術の進歩によって原木栽培にも劣らず、厚みと風味のあるしいたけが収穫できるようになっています。



森 敬起さん (宮前区西野川)

春の間に3回収穫し、秋に1回収穫。形や大きさは調整できないので、生えてきたしいたけのうち、かさが開きすぎているものや小さすぎるものは間引いて厚みのあるものを出荷するようにしています。同じように菌床を活用してキクラゲやなめこも栽培しています。



# 枝豆

夏の野菜といえば枝豆。大豆が未成熟で緑色のうちに枝ごと収穫したものが枝豆です。畑の肉といわれる大豆と同様に栄養価は高く、食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄分、ビタミンB1などが豊富です。

品種が多く、川崎市内でも農家によって栽培している品種は異なります。ただ、ここ数年は圧倒的に人気が高まっている茶豆風味の「かみふうか神風香」(極早生)、「湯あがり娘」(中早生)、「ゆかた娘」(中生)、「つきみ娘」(中晩生)などをその時期に応じて生産する農家が増えています。



▲茶豆風味の枝豆の中でもとくに人気なのが「湯あがり娘」。枝豆らしい風味の後、少し甘みがあるところが好まれているそう。

沸騰したお湯に軽く塩を入れて3分茹でて食べるのが一番。サヤごとオリーブオイルなどで炒めて風味を変えて食べてもおいしい。蒸してホクホク感を楽しむのもおすすめです。



Farmer's voice

ひさせい 久清ファーム 森 清行さん (高津区久末)

枝豆は種を蒔いてから60日~70日ぐらいで収穫の時期を迎えます。最初に気をつけるべき点は、畑に種を蒔く際、なるべく間隔を空けるようにすること。1本1本に日光を当てることが枝豆の生長にはとても大切だからです。それと花が咲いた時に十分に水をあげることも重要です。水が足りていないと葉が黄色くなり、実があまりつかなくなるからです。枝豆の面白いのは、根っこに根粒菌という空気中の窒素を蓄える菌があるので収穫後の畑の状態が良くなること。肥料をやらなくても栄養が行き渡った土壌になっているので秋キャベツ、ブロッコリーなど何を植えてもよく育ちます。



🍵 こんな野菜も育てています!

## ピーマン



## ナス





# トマト

直売で大変人気があるトマト。リコピンやビタミンCなどの栄養素も豊富です。市内でも広く生産されていて、野菜の中では一番収穫量が多く、川崎を代表する野菜の1つです。

露地トマトは6月～8月、施設トマトは1年を通じて味わうことができます。大玉をはじめ、中玉やミニも栽培されています。甘いトマト、さわやかな酸味のあるトマト、皮のやわらかいトマトと生産者それぞれがこだわりを持って栽培しているので、ぜひお気に入りのトマトを見つけてみてください。



# きゅうり

シャキシャキとみずみずしいキュウリ。夏場はとくにあの食感が恋しくなります。キュウリも露地と施設で栽培されていて、露地の出荷のピークは初夏です。

キュウリは成長が早く、朝に収穫しても夕方にはまたすぐに大きくなってしまいますので、収穫が始まると1日2回は収穫が必要になり、栽培農家はお休みが取れなくなってしまいます。キュウリはほとんどが水分なので、鮮度が大事。とれたてを食べられるのは直売ならではです。



# ブロッコリー

2026年度から半世紀ぶりに指定野菜<sup>(\*)</sup>に加わることによって注目されているブロッコリー。

ビタミン類、カリウム、食物繊維、鉄分、カルシウム、タンパク質<sup>からい</sup>などが含まれた栄養満点の野菜です。普段食べているドーム状の部分は花蕾<sup>からい</sup>と言って、花が咲く前の蕾の部分です。

川崎では10月頃から出荷が増え始めます。最近では直売で人気の茎ブロッコリーを栽培する農家も増えています。

\*消費量が多く、国民生活上の重要性が高い品目として、国が指定している野菜のこと。



# サトイモ

ほくほくとして、ねっとりした食感のサトイモ。東南アジアが原産で日本には稲作よりも前、縄文時代に伝わった歴史の長い野菜です。親イモのまわりに子イモ、孫イモがつくので昔から子孫繁栄を表す縁起物としておせち料理によく使われています。水分が多く、イモ類の中ではカロリーが低くヘルシー。高血圧予防に効果的なカリウム、腸の動きを活発にする食物繊維などが豊富です。

▶泥つきで湿っているものの方が風味も保たれている。寒さと乾燥に弱いので泥は落とさず新聞紙などにくるんで常温で保存を。

サトイモは小さければネットの上に転がすだけできれいに皮がとれます。ぜひ試してみてください。



Farmer's voice

志村農園 志村 晃さん (麻生区黒川)

サトイモは毎年作っており、JAの農業まつりの品評会で最優秀賞をいただいたこともあります。大きいものより小さくてコロコロしたサトイモがおすすめ。調理の際はあまり包丁を入れない方がおいしい気がします。

私のところは少量多品目の農家でサトイモをはじめ、ブロッコリー、カリフラワー、トマト、キュウリ、つくねいもなど年間通して30種類以上の野菜を栽培しています。何より新しい野菜を作るのが好きで最近ではケールとブロッコリーを掛け合わせたケロッコや、ブロッコリーと中国野菜のカイランを掛け合わせたスティックセニョールなどにも力を入れています。



🍷 こんな野菜も育てています！

## カリフラワー

▶色は白だけでなくカラフルなものもあります。

## ケロッコ

◀数年前に栽培が始まったばかりの新種の野菜です。ブロッコリーの風味がありつつも、甘みがあって食べやすいのが特徴。しかも、葉っぱだけでなくつぼみも茎の部分も全部食べられるので無駄がありません。栄養価も高く、今後は川崎市内でも栽培する農家さんが徐々に増えていこう。直売所で見かけたらご賞味ください。



# ネギ

ネギには独特の辛味と風味があり、そばや湯豆腐等の薬味のほか鍋物や味噌汁、煮物や焼き物などにも欠かせません。栄養価も高く殺菌や血行促進、免疫力アップなどさまざまな効果があることも昔から知られています。

もともとは11月から2月が旬で、この時期のネギが最も甘く美味しいです。品種改良が進んだこともあり、今は年間を通して流通していますが、川崎では、冬の時期にネギを作っている野菜農家が多いです。




宮田 幸治さん (麻生区金程)


ネギのほか、トマト、ナス、キュウリ、トウモロコシ、枝豆、大根など年間20~30品目の野菜を露地とハウスで育てています。

ネギは6月下旬から3月上旬まで出荷ができるよう、栽培方法や時期に合わせた品種をリレーしながら栽培しています。とにかく品種の数が多いので、片っ端から栽培を試し、出来具合を見てそのつど取捨選択してきました。

今はその中でも、色つやが良く、肉質が柔らかくて苦味や辛みが少なく、食べやすいホワイトスターという品種をメインに育てています。



◀表面がなめらかでみずみずしく、よくしまっているものを選ぶ。お味噌汁か刻んで納豆に混ぜて食べるのがおすすめ。



かわさきとだちの野菜には、川崎ならではの旬があります。その旬の野菜を食べてほしいです。直売所に並んでいるものはその時期に一番おいしいものばかりです!



## キャベツ



秋から冬にかけてのキャベツはギッチリ詰まって、食感がいいのが特徴です。3月から収穫される春キャベツは柔らかく甘いのが特徴です。

## ほうれん草



和食でも洋食でもよく合うほうれん草。1年中栽培されますが、旬と言われている1月~2月は寒さにあたって甘みもグッと増してきます。

## 大根



あおくび  
青首大根が一般的ですが、大きなカブのような見た目の聖護院大根しょうごいん、太くて白い三浦大根等が栽培されています。

## 小松菜



東京近郊では特に栽培が盛んです。栽培期間が短く、ほぼ1年中栽培されています。

# 梅

果肉が厚く上質で、梅干し用・梅酒用として使われています。生田地区では昭和50年ごろから栽培が始まり、やがて麻生区細山、多摩区栗谷で栽培されたものを「生田の梅」として出荷するようになりました。

昔ながらの健康食で、カリウム・鉄分・ビタミンEが豊富。高い抗酸化力でも知られており、血糖値の低下や骨粗鬆症の予防にも効果的です。



▶「生田の梅」のメイン品種は「梅郷」  
しらかが なんこうめ たまおり  
「白加賀」。この他に「南高梅」「玉織  
ひめ きょくえい  
姫」「玉英」なども栽培されている。

実際に傷がなく、みずみずしくて、  
ハリのあるものがおいしいです。  
また鮮度劣化が早い果物なので  
加工するならばすぐ行ったほうが  
いいでしょう。



白井梅園 白井 基雄さん (麻生区細山)

梅雨という言葉の通り、収穫できるのは年に1回、雨の多い時だけ。ただ、おいしい梅を作るために、何度か枝を剪定して日当たりを良くしたり、花が咲く時期(2月下旬)に畑にミツバチを入れて着果の量を増やしたりと、年間様々な作業を行っています。地道な作業を積み重ねて作ったおいしい梅をお客さんに届けることが私の喜びです。新品种の「翠豊」もぜひ期待しててください。



◀ブルーベリーは色づきはじめてからもうひと回り大きくなったころが完熟。まずは生で味わいたい。

川崎は果実王国。  
昔は中原から宿河原のあたりは桃の産地で  
「西の岡山、東の神奈川」と言われたほど。  
川崎のくだものをぜひ食べてみてください。

# ブルーベリー

毎年夏になるとたわわに実る、まるで青紫色の宝石のような可愛らしい果実です。甘酸っぱくジャムやジュースなどによく用いられています。ブルーベリーは実が大きいハイブッシュ系と、白うさぎの目の様なピンク色から色づくラビットアイ系に大別されます。ラビットアイ系では比較的大粒で果実の締まりが優れたティフブルーという品種が一番人気です。



横山農園 横山 隆行さん (宮前区犬蔵)

栄養豊富な土が作物を育ててくれます。なので農薬も化学肥料も動物性堆肥も一切使いません。「くだものは生で口に入れるもの」のため、父の代から30年以上に渡り自然栽培です。ブルーベリー以外には梅、あんず、スモモ、栗、柿、みかん、ゆず、きんかんなど年間を通して様々なくだものを栽培しています。

# シャインマスカット

シャインマスカットは、大粒で種がなく、皮ごと食べられる欧州系ブドウです。

2006年に農林水産省に品種登録されて以来、その栽培面積は急速に広がっています。日本で栽培されるブドウ品種の中でも巨峰、ピオーネ、デラウェアに次いで第4位の栽培面積を誇ります。川崎市内でも、生産数は年々増え、例年8月下旬から9月にかけて収穫されます。



# 柿

麻生区の柿生地区が原産の禅寺丸柿。鎌倉時代、王禅寺の裏山で発見された日本最古の甘柿で、柿生という地名の由来にもなっています。最盛期は明治時代末期。新種の登場や消費者の嗜好の変化もあって禅寺丸柿の木数は減少。しかし、産地としての柿生地区は健在で、今は「次郎柿」「富有柿」「太秋柿」などが栽培されています。収穫期は10月下旬から11月後半まで。柿は昔から「医者いらず」と呼ばれるほど栄養満点。ビタミンCやカロテン、カリウムなどのミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。



▲今の栽培のメインは次郎柿と富有柿。太秋柿は1個350グラムぐらいの大きな柿だ。

柿は収穫した日から2~3日置いた方が甘みは出ます。そのまま食べても美味しいですが、サラダなどにも使ってみてください。



カルナエスト  
Carnaest 山田 秀樹さん (麻生区岡上)

柿を作り始めて私自身は約35年になります。糖度18~19度のくだものとしての甘さを出すことを常に意識して栽培しています。

5月に花を摘み取って間引きしたり、収穫まで健全な葉っぱが残るようにしています。これらは、一つの実に栄養を行き渡らせるためです。また、一番怖いのは柿特有の落葉病。文字通り葉っぱが落ちる病気ですが、これを未然に防ぐため、冬になって下に落ちた葉っぱは全部燃やします。翌年、病原菌が出にくくなるからです。毎年必ず注文してくれるお客様も多いので、これからも美味しい柿を作るための努力は惜しまないつもりです。柿生の柿は甘さも十分のっているのでぜひ多くの人に食べてもらいたいです。もぎとりも楽しんでほしいですね。



# みかん



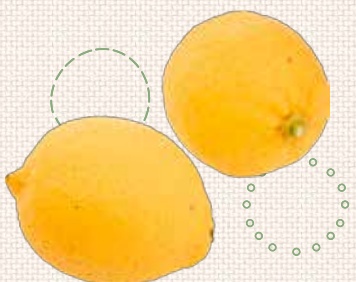
市内で栽培が増えてきているみかん。みかんと言えば一般的には温州みかんのことで、市内では宮川早生、興津早生、ゆら早生などの品種が栽培されています。みかんは温暖な気候を好み、西日本が栽培の中心ですが、温暖化の影響で川崎でも甘いみかんが収穫されるようになりました。最近では「せとか」や「はるか」といったみかん以外の柑橘類も人気が高まっています。

# ゆず



本ゆず、花ゆず、獅子ゆずなどの種類があり、本ゆずは香りがよく料理に広く使われ、花ゆずは果実は小さめですが形がきれいです。獅子ゆずはスーパー等ではほとんど見かけませんが、邪気を払うとされていることから縁起物としてお店に飾ったり、お正月飾りに玄関に置いたりするお家もあるようです。

# レモン



レモンは香りや品質のよいリスボン種、酸味がまろやかなマイヤー種等の品種があります。レモンと言えば鮮やかな黄色のイメージですが、最近では10月から11月に緑色のまま出荷するグリーンレモンも増えてきています。

# シクラメン

冬の鉢花を代表するシクラメン。地中海東部イスラエルあたりを原産とする植物で乾いた気候を好みます。11月下旬頃から出荷が始まり、GWぐらいまで楽しめます。花弁は赤やピンク、紫など色鮮やかな定番色に加え、グラデーションのついた品種もあります。また、花の咲き方も八重咲き、フリンジ咲きなど個性豊か。品種ごとにビクトリア、ピアスなど様々な名前がつけられています。ヨーロッパからの品種にはシューベルト、シュトラウスなど作曲家の名前がついたものも。彩りと共にシクラメンが奏でるメロディも楽しめそうです。



▲シクラメンを長持ちさせるには昼間は外、夜は家の中へ。外へ出すときに軽く水やりを。

# パンジー

もともとは春の花だったパンジー。それが温暖化の影響で年末にも出荷できるようになったため、今は冬の花の定番に。日の当たる場所に植えて適度に水をやれば、咲き続けてくれるところが魅力です。中原区では平成10年、区制25周年を記念してパンジーを区の花に制定しました。その当時、同区下小田中地区ではパンジーの栽培が盛んで、全国でも有数の生産量を誇っていたからです。



▲下小田中地区には直接地面を掘ってパンジーを摘む「地掘り」という体験型直売を行っている園芸農家も。



鉢も花の一部。花と葉っぱだけでなく鉢とのバランスがシクラメン栽培では重要です。

Farmer's voice

田中園芸 田中 修さん (中原区下小田中)

約30種、3000鉢の大輪系シクラメンを栽培しています。“川崎の気候に合ったシクラメン”にこだわって毎年品種改良を行っています。シクラメンは成長と共に鉢を入れ替えるほか、夏の暑さ対策も必要です。花をたくさん咲かせるため、葉を整える「葉組み」を7月から始めるのですが、これが結構難しく、職人技が求められる作業ですが、大変だからこそやりがいがありますね。何より花が咲くとホッとするし、心が和みます。私自身は花色がパステルピンクのシューベルトが好きで、一番の人気者でもあり、農林水産大臣賞を複数回受賞しています。



# ケイトウ

鮮やかな赤、黄色の花がカラフルでかわいらしい。鶏のトサカに似ていることから「鶏頭(けいとう)」と呼ばれています。花の先がふさふさした円錐形になっている「ドリアン」や、トサカ状の花が折り重なるように固まって球状になった「久留米ケイトウ」などを中心に川崎市では育てています。



▲種まきは6月中旬から、収穫は10月中旬から。収穫直前に翌年分の種を採って出荷する。

# ハボタン

巻いた葉が花のボタンのように見えることからハボタンという名の由来。ブロッコリーやカリフラワーなどと同じアブラナ科の植物です。寒さとともに発色がよくなり、真ん中が赤やクリーム色、ピンクなどに色づいていきます。冬から春にかけてが旬。正月飾りや寄せ植え用として昔から親しまれています。



▲晴姿、恋姿、紅くじゃく、アルタイルなどハボタンの種類は名前が晴れやか。

🍵 こんなお花も育てています！

小菊



カンパニユラ



川崎市内にも花を栽培している農家があることを知っていただき、川崎市内産の花を楽しんでもらえたら！

Farmer's voice

馬光 田邊裕崇さん (宮前区馬絹)

年間を通して様々な花きを栽培しています。どの花きも一番気を遣うのは苗を植えた直後です。その時期の水や肥料の調整次第で成長が変わるからです。

秋はケイトウとハボタンが中心。ケイトウはできる限り花の部分が大きくなり、かつ茎が折れにくく日持ちがよくなるよう心がけています。赤や黄色のケイトウから偶然、違う色の花が咲いた際はその種を大事に採っておきます。翌年に新たな色のケイトウを育てることができるからです。ハボタンは色の出方が気候によって左右されてしまうのですが、なるべく色づきの良いものを出荷できるようにしています。



# 卵



完全栄養食として注目されている卵。アミノ酸のバランスに優れた良質のたんぱく質を含んでいます。それ以外にも動脈硬化予防に効果のあるリノール酸やオレイン酸、レシチンのほか、ビタミンやミネラルも豊富です。川崎で養鶏を営む農家は5軒あります。それぞれに「消費者に安心な卵を届けたい」という思いで鶏を飼育し、美味しい卵を提供してくれています。ほとんどが直売所でしか販売されていないため、とても新鮮です。

▶JAセレサ川崎には畜産部があり、酪農家、養豚家、養鶏家が集まっては互いに情報交換し、さらなる品質向上に努めている。

味が濃い、弾力のある白身が美味しいと評判です。生で食べていただくのが一番ですが、卵焼きもおすすめです。「白身の泡立ちが格段に良い」と菓子店やパン屋さんからも大人気です。



株黒川たまご 市川 雅貴さん (麻生区黒川)

純国産の鶏「もみじ」を4200羽、飼育しています。4年前に鶏のストレスをできる限り軽減した「アニマルウェルフェア」型の鶏舎を導入し、1羽あたりのスペースを広く確保し、鶏が自由に動き回れるようにしました。鶏の睡眠時間を増やす工夫をしたり、高いところで寝る習性もあるので、止まり木も設置。毎日必ず1回は見回りをし、健康状態をチェックしています。個人的には生産効率より鶏の心身の健康を優先しています。それが結果的に美味しさにつながると信じているからです。豊かな生活は健康があってこそ実現できます。その健康はまず食からですが、そんな食を支える農家が川崎でがんばっていることに目を向けてもらえたらうれしいです。



# 酪農

牛乳にはカルシウム、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラルなどがバランスよく含まれているので、栄養たっぷり。

戦後間もないころは川崎市にもたくさんの酪農家がいましたが、唯一残っているのは高津区の福田牧場。今もなお、元気いっぱい乳牛たちから300リットルほどの牛乳が毎日出荷されています。

うちの牛乳はさっぱりしているけれど、コクがあっておいしいです。牛たちが好きなので可能な限り続けたいと思っています。



福田牧場 福田 努さん (高津区新作)

周りが住宅地なので、なるべく目立たないよう静かに酪農を営んでいます。父から引き継ぎ35年近くになります。乳牛はホルスタインとジャージー牛を合わせて14頭。良質な乳を出してもらうため、牛たちの健康管理、搾った牛乳の品質管理、そして衛生管理も徹底しています。朝晩の搾乳、1日5回の餌やり、牛たちの体調チェックなどやるべき仕事はたくさんありますが、スタッフ5名と若い実習生たちと力をあわせてがんばっています。

## tips 豆知識 /

### 川崎市民から愛されている福田牧場の移動動物園！

福田牧場には牛以外にポニー、ひつじ、ヤギ、うさぎ、あひる、ニワトリ、モルモットなどの動物たちがたくさんいます。この動物たちとふれあい体験をしてもらうため、市内各地で「移動動物園」を実施しています。





# INTERVIEW

Bリーグ 川崎ブレイブサンダースで活躍中の

## のうみ ゆうと 納見 悠仁 選手



プロバスケットボールクラブ「川崎ブレイブサンダース」で大活躍の納見悠仁選手。プロのスポーツ選手としての食へのこだわりや、同クラブのSDGsプロジェクト「&ONE」などについて、ナスの収穫を体験していただきながら話をうかがいました。



納見 悠仁 (のうみ ゆうと)

1997年神奈川県逗子市生まれ。182cm・83kg。

宮城・明成高校時代は同学年の八村塁選手たちと全国選抜大会で3連覇を挙げた。青山学院大学では関東大学バスケットボールリーグ戦でチームを準優勝に導いている。卒業後、Bリーグ入り。島根サノオマジック、新潟アルビレックスBBを経て2022年から川崎ブレイブサンダース所属。PG/SG。

## ～スポーツと食について～

**Q** プロのスポーツ選手としてふだんの食事でご飯を食べていることを教えてください。

**A** 毎試合、エンジン全開で挑みたいという思いがあるので、そのためにも体調管理にはすごく気を遣ってます。自炊もしますが、チームで出してもらう食事もあるので全体としてバランスよく食べるようにしています。基本的には炭水化物や脂質を抑え、たんぱく質を積極的に摂るようにしていますね。体重を絞りたい時は野菜中心の食生活。ブロッコリーやトマトをよく食べています。

**Q** 川崎ブレイブサンダースはSDGsプロジェクト「&ONE(アンドワン)」の一環で、カワサキ文化会館の屋上スペースに「&ONE FARM」という農場を開設されています。納見さんはその農園長を務めておられますね。

**A** 衣類などのポリエステル繊維から生まれたサステナブルな土「TUTTI」を利用して野菜を育て消費することで、食育や地産地消を促進する取り組みです。これまでに子どもたちと一緒にオクラや枝豆などの野菜を育て収穫したりしてきました。今後もこうした子どもたちとの農業体験を通して地域とのつながりが深まっていけばいいなと思っています。

**Q** 今日は農家さんの畑でナスの収穫を体験していただきました。川崎で農産物が生産されていることはご存じでしたか？

**A** 全然知りませんでした。でも実際に畑に来て、川崎市内でこんなにたくさん野菜が作られていることを目の当たりにして、本当に素晴らしいなって思いました。これからは川崎の野菜を選んで積極的に食べます！

**Q** 最後に、選手としての目標と川崎市民の方々にメッセージをお願いします。

**A** チームの軸となって優勝に導けるようこれからも努力していきます。そのためにも僕の得意とするアウトサイドからのシュート、ピックアンドロールのスキルや、対戦相手との駆け引きも瞬時にできるセンスをもっと磨いていきたい。僕らはスポーツで、そして農家の方々は“食”の面から川崎を盛り上げています。お互いにWinWinな関係を築いて川崎を盛り上げていきたいです。それが川崎の未来につながっていくと思うので。市民の方々には川崎ブレイブサンダースと農家さんの両方を応援していただけたらうれしいです。

# Information

## 直売所

川崎市内産農産物「かわさきそだち」をお買い求めいただける、様々な直売所等を紹介しております。  
掲載しているのは主に「共同直売所」といって、複数の農家さんが共同で出荷している直売所で、かわさき地産地消推進協議会の委員も務めている各直売団体の方が中心に運営されています。  
各季節や直売所ごとに様々な「かわさきそだち」が並びますので、ぜひお近くの直売所を探して、足を運んでみてください。



### 新百合ヶ丘直売所 (柿生野菜生産者直売会)



- 営業時間 月～土曜日 10:30～夕方
- 住所 川崎市麻生区万福寺1-13-10  
(新百合ヶ丘駅北口徒歩2分)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)

### 五月台直売所 (柿生野菜生産者直売会)



- 営業時間 月～土曜日 10:00～夕方
- 住所 川崎市麻生区五力田2-3-2 1F  
(五月台駅南口徒歩1分)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)
- Instagram: @hatake\_kara\_daidokoro
- URL

### 柿生直売所 (柿生野菜生産者直売会)



- 営業時間 月～土曜日 10:00～11:45
- 住所 川崎市麻生区上麻生5-6-1  
(柿生駅徒歩2分  
JAセレサ川崎 柿生支店駐車場内)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)

### 栗平直売所 (柿生野菜生産者直売会)



- 営業時間 月～土曜日 10:00～11:45
- 住所 川崎市麻生区栗平2-2-12  
(栗平駅徒歩2分  
JAセレサ川崎 栗平支店駐車場内)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)

### 宿河原直売所 (柿生野菜生産者直売会)



- 営業時間 月～土曜日 10:00～※無くなり次第終了
- 住所 川崎市多摩区宿河原3-12-7  
(宿河原駅徒歩3分  
JAセレサ川崎 宿河原支店となり)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)

### 菅直売所 (柿生野菜生産者直売会・黒川農産物直売会)



- 営業時間 柿生直売会:水・木・土曜日 10:30～夕方  
黒川直売会:火・金曜日 10:00～15:00  
※無くなり次第終了
- 住所 川崎市多摩区菅2-4  
(稲田堤駅徒歩3分  
JAセレサ川崎 菅支店前)
- TEL 044-988-1131  
(JAセレサ川崎 柿生支店)

### 高津直売所 (JAセレサ川崎青壮年部高津支部)



- 営業時間 6～8月、11～12月の月・金曜日  
10:00～13:00
- 住所 川崎市高津区溝口1-6-7  
(溝の口駅 徒歩3分  
JAセレサ川崎 高津支店駐車場内)
- TEL 044-833-2221  
(JAセレサ川崎 高津支店)

### 生田直売所 (生田野菜即売会)



- 営業時間 10:00～ ※無くなり次第終了  
(定休日 水・日曜日)
- 住所 川崎市多摩区生田7-8-1  
(生田駅徒歩1分  
JAセレサ川崎 生田支店駐車場内)
- TEL 044-911-3154  
(JAセレサ川崎 生田支店)

### 生田駅南口直売所 (生田野菜即売会)



- 営業時間 10:00～ ※無くなり次第終了  
(定休日 水・日曜日)
- 住所 川崎市多摩区生田7-2-12  
(生田駅より徒歩1分)
- TEL 044-911-3154  
(JAセレサ川崎 生田支店)

### セレスアモス麻生店



- 営業時間 月～火、木～日曜日 9:30～15:00  
(定休日 水曜日、年末年始)
- 住所 川崎市麻生区黒川172  
(黒川駅 徒歩7分)
- TEL 044-989-5311
- URL <https://www.jaceres.or.jp/agri/ceresamos/>



### セレスアモス宮前店



- 営業時間 月～火、木～日曜日 9:30～15:00  
(定休日 水曜日、年末年始)
- 住所 川崎市宮前区宮崎2-1-4  
(宮崎台駅 徒歩5分)
- TEL 044-853-5011
- URL <https://www.jaceres.or.jp/agri/ceresamos/>



# 「かわさきそだち」が食べられるお店

市内には「かわさきそだち」が食べられるお店がいくつもあります。  
農家の方が運営する「かわさきそだち」が食べられるお店を中心に紹介していきます。

## リリーズ バイ プロメティ Lilly's. by promety



麻生区岡上にある自家農園で採れる新鮮な野菜を使用したメニューに、自家栽培・醸造(蔵邸ワイナリー)のワイン、季節の果実を使ったカクテル、産学連携のクラフトビールなどが味わえます。

**営業時間** **ランチ** 11:30~14:00 (Lo 13:15)  
平日(火曜日~金曜日)のみopen  
**ディナー** 18:00~22:00 (Lo 21:00)  
週末(金曜・土曜)のみopen

**住所** 川崎市麻生区万福寺1-12-19 鈴木ビル1-E(1F奥)  
(小田急線・新百合ヶ丘駅徒歩3分)

**TEL** 044-322-8029

**HP** <http://promety.jp/>



HP

## スロー スイーツ 農園パティスリー Slow Sweets



いちごハウスの横にある農園パティスリーで、収穫したいちごがそのままキッチンに運ばれます。農園パティスリーだから出来る、採れたて・焼きたてにこだわった完熟いちごのスイーツが楽しみいただけます。

**営業時間** 11:00~17:00  
**定休日** 月曜日

**住所** 川崎市麻生区早野246  
Slow Farm いちご農園内

**TEL** 044-322-9492

**HP** <https://www.slowsweets.jp>



X  
(旧Twitter)



HP

## ラ プース la pousse



畑に囲まれた見晴らしのよい一軒家レストランで、杉田農園での採れたて野菜を中心に、近隣農家さんの野菜や旬の食材をふんだんに使ったカジュアルフレンチが味わえます。

**営業時間** **ランチ** 11:30~15:00 (Lo14:00)  
**ディナー** 18:00~21:30 (Lo20:00)  
**定休日** 日曜日夜・月曜日(月1回連休あり)  
※ご予約をおすすめします

**住所** 川崎市宮前区菅生6-36-13

**TEL** 044-400-1778

**HP** <https://sugita-nouen.biz/restaurant/#page-cafe-access>



HP

## オール ザ オルザ garden cafe ALL THE ORZA



隣接した自家畑で採れた新鮮な野菜や果実を使ったランチやスイーツが味わえるカフェです。店内やテラスからは、季節ごとに変化する庭の景色を楽しむながらゆったりとお食事とお茶ができます。

**営業時間** 10:00~17:00 (Lo16:30)  
**定休日** 水曜日・日曜日・祝日  
(事前にSNSをご確認ください)

**住所** 川崎市多摩区布田17-2  
(JR南武線・中野島駅徒歩9分)

**TEL** 044-701-4508

**HP** [https://www.instagram.com/all\\_the\\_orza/](https://www.instagram.com/all_the_orza/)



Instagram

「川崎の直売所マップ」にて、市内の農畜産物直売所を確認することができます。  
100箇所以上の直売所が掲載されておりますので、ぜひご覧ください。  
右記2次元コード・URLよりご覧いただけます。(JAセレサ川崎ホームページ)



<https://www.jaceresa.or.jp/agri/farmersmarket/index.html>





かわさきそだち  
PRキャラクター

さいか  
菜果ちゃん



よろしくね!



©中本竹識

菜果ちゃんは、「かわさきそだち」のPRキャラクターです。  
川崎市内で採れたいろいろな野菜を、頭にのせた妖精です。  
地産地消を目指していて、川崎市内産の野菜をもっと市民のみなさんに  
知ってもらい、買ってもらえるように、魅力の発信・PRをしています。

菜果ちゃんの

Instagram

Instagramでかわさきそだちの魅力を発信中!

かわさきそだちのこと  
や農業のイベント情報  
を配信しているよ!  
ぜひチェックしてね!



◀菜果ちゃん  
Instagramは  
こちら!

saika\_chan.kawasaki\_sodachi



こちらもcheck!

かわさき地産地消推進協議会ホームページ

かわさきそだち、地産地消の取組、川崎の農業、かわさきそだちを使った料理レシピ  
などを紹介しています。

HP▶

