三鷹野菜
ごちフェス
2017

なぜ、おいしいの。食事を楽しむことは、地元の食材を学ぶこと、そして調理を学ぶこと。十日間限定のデリシャス・インパクト！

三鷹野菜ご馳走様フェスタ
NOV.17(金)-26(日)

東京の農と暮らしを守る。まちなか農家
地域に根をはり未来を作る、青いツナギの戦士たち。

MITAKA m・ Information

01

三鷹野菜 × 安心・安全

こどもたちの健やかな成長を願って、市内の全公立小中学校22校と一部の保育園に市内産の新鮮で安全安心な農作物を供給しています。また、ゲストティーチャーとして学校を訪問し食育にも努めています。

02

三鷹野菜 × 健康応援

三鷹の栄養士の有志の方と一緒にJA東京むさし三鷹地区青壮年部のメンバーが製作した、三鷹野菜を使ったレシピ本。お母さん達にも大好評！

03

農業 × IT

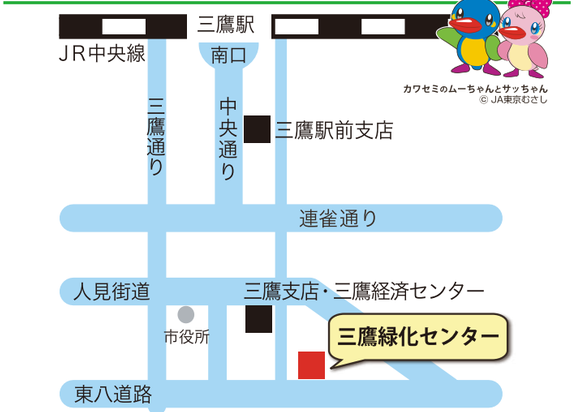
三鷹市、武蔵野市で頑張る都市農家さんの想い・こだわりがわかるインタビュー記事や、消費者の声を届けるなど、双方の活発なコミュニケーションを通して地元の農家を応援するサイトです。

三鷹野菜ご馳走様フェスタ2017 SHOPS MAP

Let's go!

三鷹緑化センター

三鷹市内産の新鮮な野菜・卵・植木・花・園芸資材などを販売中!!



東京都三鷹市新川6-30-22　JR三鷹駅南口より小田急バス（野ヶ谷行き・仙川行き・晃華学園東行き）※すべて三鷹農協前下車徒歩5分
☎0422-48-7482　[営]9:00～17:00
[休]なし（3月・9月の最終平日は休み／年末年始、夏季休業あり）

理屈はいりません！気持ちは正直に！堂々と声に出して！

おかわり、ください。

三鷹野菜に惚れぬいた十二人の料理人が情熱をつぎ込んでつくった三鷹野菜レシピ。十日間限定のデリシャスインパクトです。

三鷹野菜
ごちフェス
2017

三鷹野菜ご馳走様フェスタ
NOV.17(金)-26(日)

幸せな笑顔に会いたい

商店会＋東京むさし＋飲食店＋商工会＋企業が協力して、三鷹野菜食文化を応援するうれしいカタチ

家でも三鷹野菜の美味しさを！
M-マルシェで三鷹野菜を販売

11月26日13時から（売り切れ次第完了）
企画：協同組合三鷹中央通り商店会
協力：NPO三鷹次世代育成応援団／まちなか農家
※雨天中止となります。あらかじめご了承ください。

三鷹野菜ご馳走さまフェスタプロジェクト【主催】協同組合三鷹中央通り商店会／東京むさし農業協同組合三鷹支店
【協力】三鷹商工会商業部会第3ブロック【協賛】三鷹コラル商店会【後援】三鷹市／みたか都市観光協会／三鷹市飲食業連合組合

美味しい料理で美味しい笑顔をつくりたい。そんな気持ちをレシピに込めました。12人の料理人のデリシャスインパクト全公開。

とんかつ店

❶とんかつ福家

特別メニュー 通常価格

三鷹野菜たっぷりコールスロー

三代目
野村 明弘 × キャベツ

三鷹キャベツの素材の良さも楽しんでください。
いつものコールスローをたっぷりご提供。

三鷹市下連雀 3-27-15 ☎0422-43-6026 [営]月～金 11:00～14:00/17:00～20:30 日・祭日 11:30～14:30/17:00～20:30 [休]土曜日 40 席 / 禁煙

和食・割烹

❷包丁処 藤源

サービスあり

特別メニュー ￥700

三鷹野菜の本格炊き合わせ

料理長
金子 克嘉 × 里芋・ぎんなん・人参

期昭和48年以来、三鷹駅前で本格和食の職人として、多くの市民の方々に愛された金子克嘉氏が、今までの技を込めて創り上げた本格炊き合わせ。是非、ご賞味ください。

三鷹市下連雀 3-23-16 ☎0422-48-4715 [営]17:00～22:30(L.O.22:00) [休]日曜日 カウンター席 10 席 / 和風個室テーブル席 30 席

スペインバル

❸ラ・クエバ

特別メニュー ￥450

三鷹ブロッコリーのポタージュスープ

店長
深澤 高徳 × ブロッコリー・大根 長ネギ

三鷹ブロッコリーのそのままの甘みを活かすにはポタージュスープが一番と考えました。

三鷹市下連雀 3-23-16 青山コーポラス 1F ☎0422-47-6655 [営]17:00～24:00 (食事 L.O.23:00) [休]不定休 25 席 / 店内禁煙

静岡おでん 和食大衆居酒屋

❹酒道ハナクラしぞ～かおでん

サービスあり

特別メニュー ①￥380 /②￥580

①塩炒りぎんなん②ブロッコリーとカリフラワーの3色サラダ

オーナー
中山 圭 × ぎんなん・オレンジカリフラワー ブロッコリー・カリフラワー

①じっくり塩で炒った三鷹ぎんなん。お酒をおいしくする、なくてはならないお酒の友です！②ブロッコリー、カリフラワー、オレンジカリフラワー。色鮮やかな三鷹野菜の3色サラダ。ビタミンたっぷり栄養満点なのです。

三鷹市下連雀 3-43-28 創英ビル地下 1F ☎0422-46-8755 [営]月～土 17:00～翌 8:00(L.O / フード 7:00、ドリンク 7:30) 日曜 17:00～24:00(L.O / フード 23:00、ドリンク 23:30) [休]なし 42 席全席喫煙可(分煙可)(期間中サービス：ネットクーポン・サービス券等)

そば・和食・地酒

❺季寄せ 蕎麦 柏や

特別メニュー ①￥950/②￥1,100

①産直三鷹緑黄野菜のわっぱ蒸し(特製三種ソースで)②自家製海老しんじょう三鷹野菜の飯蒸し

料理長
柴田 幸喜 × 小かぶ・ブッロコリー かぼちゃ・ミニトマト 人参・キャベツ

①採れたて三鷹野菜のみずみずしさを、そのまま三種のソースでご賞味ください。②海老たっぷりのしんじょうに三鷹野菜を練り込み、餅米をまぶして蒸しあげました。蒸しあがりに多少のお時間を頂戴します。

三鷹市下連雀 3-35-1 三鷹コラル 4F ☎0422-48-2349 [営]11:00～22:00(L.O.21:30) [休]年内無休 カウンター席 7 席 / テーブル席 16 席 (4×4)、10 人席 ×1/ 個室テーブル席 2 室(4 人、8 人)

スパゲッティ専門店

❻PASTAわざや

特別メニュー ￥1,430

大山鶏と焼きねぎの味噌クリーム酒粕風味

店長
矢澤 雅夫 × ネギ

香ばしく焼いた大山鶏と中がとろとろの三鷹産焼きねぎを酒粕といっしょに味噌クリーム仕立てに仕上げました。冷えたカラダを温める冬の一品です。

三鷹市下連雀 3-37-40 藤ビル 1F ☎0422-48-6038 [営]11:30～15:00/18:00～21:00 [営]11:30～15:00/18:00～21:00 [休]火曜日 全席禁煙

洋食・ビストロ・フレンチ

❼ワイン食堂ソトワ

特別メニュー ①￥1,400/②￥1,200

①三鷹野菜と鮮魚のヴァプール、コンソメ仕立て ②三鷹にんじんと自家製ベーコンのクリームリゾット

店主
石垣 朋 × ブロッコリー・里芋・人参

①三鷹野菜と鮮魚を魚のあらで煮出したコンソメと一緒に蒸しあげました。素材本来の味わいと香りをお楽しみください。②三鷹にんじんを無水鍋でゆっくり甘みを引き出し、クリームリゾットにしました。当店自慢の四万十米豚を使用した自家製ベーコンと一緒にお召し上がりください。どちらも20分ほどお時間をいただきます。

三鷹市上連雀 1-2-8 ☎0422-38-9066 [営]11:30～23:00(L.O.22:30) [休](直接店舗までご確認ください) テーブル席 12 席 / カウンター席 5 席(カウンターのみ喫煙可)

串焼

❽串焼ピステ

特別メニュー ￥630

野菜たっぷりロールキャベツのクリーム煮

料理長
三輪 太一 × キャベツ・人参・ほうれん草 オレンジカリフラワー ブロッコリー

キャベツ、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、オレンジカリフラワーなど、たっぷり三鷹野菜とロールキャベツ。ちょっぴり和風なクリーム仕立にしました。身体も心も温まるヘルシーフードです。

三鷹市下連雀 3-33-3-102 ☎0422-42-2175 [営]17:00～24:00(L.O.23:30) [休]月曜日 50 席 / 全席喫煙可

和風居酒屋

❾ごっつぉ

特別メニュー ￥700

三鷹里芋のタラバカニあんかけ

店長
宮本 裕二 × 里芋

熱々！とろ～りのタラバカニのかつお出汁をかけると三鷹里芋のほくほくな旨味がさらに引き立ちました。

三鷹市下連雀 3-32-6-2F ☎0422-76-8775 [営]17:30～22:30 [休](不定休) 45 席 / 全席喫煙可

洋食

❿三鷹モダンタイムス

サービスあり

特別メニュー ￥980

鶏ときのこのソテー(三鷹人参100%添え)

店長
宮川 学 × 人参・にんにく・きのこ

ビュレー状に仕立てれば三鷹人参の旨味を100%引き出せると考えました。その凝縮した旨味を鶏ときのこソテーの上にそのままそえると旨い！ぜひ、ご賞味ください。ソースのようにパンにつけても楽しめますよ。

三鷹市下連雀 3-32-6 フレンドビル 201 ☎0422-47-0969 [営]平日ランチ 11:30～14:30(L.O.14:00) ディナー 18:00～24:00(L.O.22:00)土日祭ランチ 12:00～14:30(L.O.14:00) [休]月曜日(祭の時は翌火曜日) 26 席 / 禁煙

中華料理

⓫中華銘菜 餃子菜館

サービスあり

特別メニュー ①￥900/②￥700

①三鷹青菜ガーリック炒め ②三鷹野菜タンメン

店主三代目
遠藤 伸吾 × ほうれん草又は小松菜 キャベツ

①地元産の新鮮ほうれん草や小松菜をニンニクでサッ！と炒める。採れたて食感。これなんだ。②タンメンは新鮮なキャベツをたっぷり使う。これがヘルシーな旨さなんだよ。

三鷹市下連雀 3-20-7 浜中ビル 101 ☎0422-43-3939 [営]平日 11:30～22:00 (L.O.21:30) 日祭 11:30～21:00(L.O.20:30) [休]木曜日 喫煙可 35 席 / 禁煙 38 席 (期間中サービス：三鷹産みかん 1 個)

カフェ

⓬カフェ ハイファミリア

特別メニュー ￥750(単品)/￥850(ランチ)

三鷹農園グリルサラダ(特製アールグレイドレッシング)

店長
川井 光二郎 × キャベツ・かぶ・人参 大根・カボチャ

たっぷりの三鷹野菜と自家製ベーコンを南部鉄器に盛りつけてオーブンでグリル。熱々の野菜のうまみを"特製アールグレイドレッシング"がさらに引き立てます。

三鷹市下連雀 3-38-4 三鷹産業プラザ 1F ☎0422-38-8311 [営]11:00～22:00 (L.O.21:00) [休]火曜日 45 席 / 禁煙

美味し～い おかわりください