

賀茂なす

紫色に輝く、夏の京野菜の代表格！

実が大きく存在感のある賀茂なすは、夏の京野菜の代表格。賀茂なすの特徴である、大きく光沢のあるなすに育てるには、たっぷりの肥料と水が必要。だが、大野農園の大野容且さんによると、「水を与えすぎても少ななくても、色つやのないなすになってしまう」と、とても管理が難しい。収穫時期は、「5月中旬から7月にかけて。夏野菜ではありますが、暑さに弱いので、気温の上がる8月には栽培を終えます」。さらに、商品として出せるものは、専用の道具で測り、直径が10.5cmより大きく11.5cmより小さい限られたサイズのみという、実に繊細で手がかかる野菜なのだ。一般のなすに比べて甘みがあり、煮ても焼いても崩れにくい。その美しさと美味しさには、料理の主役にふさわしい風格がある。



旬
5月～7月

鷹峯とうがらし

旬
6月～9月

北部限定で栽培されとうがらし

鷹峯とうがらしは、昭和に入ってから京都市北区鷹峯で栽培が始められた。大宮の農家・藤木清さんの畑では、3月末から苗を植えはじめ、5月下旬には収穫を始める。最旬時期は6～7月で「時期によっては生のまま食べても、少し甘味が感じられておいしい」らしい。ただ真夏に30℃を超えると、身が黒ずんでしまうため、収穫時期の見極めが重要になってくる。京野菜としては、万願寺とうがらしや伏見とうがらしも知られているが、「鷹峯とうがらしは、万願寺とうがらしよりも少し小ぶり、辛みはなく、肉厚で柔らかい」のが特徴。京都でも北部限定で栽培されており、振り売りや直売所などで購入可。



すぐき漬け

旬
12月～2月

社家に伝わる伝統の漬物

京都を代表する漬物のひとつ、すぐき漬け。その原料となる野菜、すぐき菜は、かぶの系統で短い大根のような形をしている。すぐき農家の戸田秀司さんによると、「野菜として市場に出回るのはあまりなく、農家が各家庭でそのまま漬け込む作業まですることがほとんど」だそう。歴史は古く、400年ほど前、賀茂川の河原に生えていたかぶに似た植物を、上賀茂神社の社家町の人々が持ち帰り栽培したことが始まり。もとは社家の屋敷内でわずかに栽培する程度で、御所や公家の諸家に献上するほか、家庭の保存食として食されていた。すぐき漬けの材料は、塩とすぐき菜のみ。テコの原理を利用し、重しの何倍もの圧を加える昔ながらの漬け込み方法を、「天秤押し」といい、上賀茂では今でも天秤押しの樽が並ぶ光景が見られる。その後、室温が30℃前後の室（むろ）に入れて、乳酸発酵を促す。ほどよい酸味が特徴で、京都ではお正月の食卓に欠かせない冬の風物詩となっている。

野菜にまつわる歳時記

1月 白馬奏覧神事 上賀茂神社

はくばそうらんじんじ
1月7日に本殿にて行われる、宮中での白馬節会(あおうまのせちえ)を神事化した祭事。新年に青馬(白馬)をみることによって年中の邪気を除くという。七草粥を本殿に供え、神前に神馬(しんめ)を曳いて神様にご覧いただく儀式が行われる。参拝客の接待の七草粥(有料)にすぐきのお漬物が添えられるところが上賀茂ならでは。



3月 賀茂なす豊作祈願 上賀茂神社

かもほうさくきがん
賀茂なすの生産出荷を共同で行っている、上賀茂特産野菜研究会の会員が出席し、賀茂なすの豊作と、研究会の発展を祈念する。今回の豊作祈願を始めとし、4月半ばには神饌田(しんせんでん)への苗の植付け、5月15日の賀茂祭(葵祭)では丸々と生育した「賀茂なす」の奉納と、多くの行事が続く。



7月 きゅうり封じ 神光院

ふう
弘法大師がきゅうりに病を封じ込め、五智不動尊に病氣平癒を祈願したという厄除けの秘法。住職の読経で祈祷されたきゅうりを各自持ち帰り、体の痛いところなどをこすり、きゅうりに痛みを移して、地中に埋めると健康になるといふ言い伝え。ただし埋める場所は人や動物に踏まれないところへ。本堂横のきゅうり塚にも奉納してもらえる。



10月 ずいき祭 北野天満宮

まつり
北野天満宮の御祭神・菅原道真公が太宰府で彫った木像を、随行の西ノ京の神人(じにん)が持ち帰って祀り、秋の収穫時に野菜や穀物をお供えたのが始まり。例年、「ずいき」をはじめとする野菜、乾物等で趣向をこらした「ずいき御興」が、一ヶ月をかけて造られる。10月4日の還幸祭で氏子地区を練り歩き、本年の収穫に感謝の誠心を捧げる。



12月 すぐき祭 上賀茂神社

まつり
上賀茂神社の御祭神・賀茂別雷大神に、新年に向けて新しく漬けられたすぐき漬けが、樽神輿として三基奉納される。また、境内ではこの時期、上賀茂の冬の風物詩として親しまれている、すぐきの伝統的な漬け方「天秤押し」が横一列に並ぶ様も見ることができる。



品評会・共進会情報

毎年恒例、農家さん自慢の品が出品され、審査後には展示即売も行われます。

7月初旬 京都市北区農産物共進会
場所: MKタクシー上賀茂営業所(北区上賀茂西河原町1)

11月下旬 JA京都市大宮支部秋季農産物品評会
場所: 大宮小学校体育館(北区大宮中ノ社町37)

●お問い合わせ先 北部農業振興センター TEL.075-493-6660

アクセスガイド

■京都駅から	
電車	地下鉄烏丸線 約15分
バス	市バス4系統 約40分
バス	市バス4系統 約50分

【発行】京都市産業観光局農林振興室農政企画課
TEL.075-222-3351

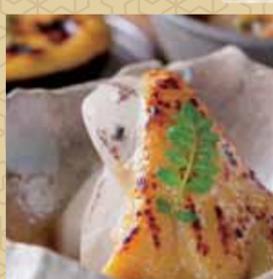
※掲載の情報は平成25年3月現在のものです。
平成25年3月発行 京都市印刷物 第244896号

上賀茂・大宮トレイル



京野菜物語

伝統と新風が交差する
京野菜の宝庫、洛北めぐり



鷹峯・玄塚エリア



直売所 京の伝統野菜の名産地 鷹峯・玄塚の歩いてまわられる直売所

料理人も認める美味しさ 鷹峯、玄塚にしかない伝統の「赤土」栽培の野菜
水沢農園
●10:00～18:00 ●不定休 ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/さんどまめ/とうがらし/えんどう/長だいこん/聖護院だいこん/小かぶ/ほうれんそう/きくな/こまつな/九条ねぎ/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/ブロッコリー/はくさい 他

「漢方栽培」の甘い野菜で野菜好きが続く増加中! 伝統野菜や、海外の珍しい野菜もズラリ
トナミ菜園
●10:00～18:00 ●年中無休 ●トマト/京てまり/京あかね/なす/賀茂なす/きゅうり/さんどまめ/とうがらし/たけのこ/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きくな/こまつな/九条ねぎ/堀川ごぼう/はたけ菜/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/はくさい/えびも/花菜 他

今も現役の大八車に並ぶ手塩にかけた旬野菜 「お野菜どうですか?」の声に人の輪が広がります
樋口農園 おばあちゃんの振り売り
●10:00～13:00 (売切れ次第終了) ●営業日:月・火・土曜 ●トマト/京てまり/なす/賀茂なす/きゅうり/さんどまめ/鷹峯とうがらし/いちご/えんどう/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きくな/こまつな/九条ねぎ/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/さつまいも 他

村岩農園直売所
●6:00～18:00 ●開設期間中無休 ●開設期間:6月末～9月末/10月末～3月末 ●トマト/なす/きゅうり/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/トウモロコシ/長だいこん/かぶ/ほうれんそう/きくな/こまつな/九条ねぎ/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/はくさい/さといも 他

鷹本さんの自動販売機
●24時間営業 ●年中無休 ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/さんどまめ/とうがらし/辛味だいこん/すぐき菜 他

- おいろいろさんの直売所巡り
- 早起きは三文の得...人気の直売所では朝駆けが常。お目当ての野菜がある場合は、早起きが基本です。
 - 有人直売所で情報ゲット...作り手の農家さんに美味い食べ方や保存方法を直接聞けるのも醍醐味のひとつ。
 - 小銭必須...五千円や一万円は極力避けるよう心がけて。無人直売所や自動販売機なら尚更。
 - 買い占め禁止...超採れ野菜も時間が過ぎると台無し。欲強らず、すぐ使い切れる分だけ。
 - エコバッグが便利...袋に入れてくれるお店もありますが、無人直売所や自動販売機は袋無しが基本です。
 - 旬探しは頻繁に...本来、野菜の旬はとても短いもの。日々移りかわる旬の野菜は足踏み通ってゲット。

※季節により取扱商品は変わります。



何でも揃ってるスーパーとは違う 今日だから並んで野菜たちに会いに

採れたてマルシェに行こう!



オープン前から行列ができる名物マルシェ 葉付きの新鮮野菜は争奪戦必至

上賀茂生産者直売所 map B-1(1)

●10:30~12:00 ●営業日:月・木・土曜 ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/えだまめ/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/いちご/えんどう/トウモロコシ/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きく/な/こまつな/九条ねぎ/はたけ菜/金時にんじん/西洋にんじん/京せり/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/花菜/からし/みず菜/こいも/ズッキーニ 他

笑顔があるところに新鮮な野菜あり 直売所って「人」に会いに行く場所でもあるんだね

前田農園直売所 map B-1(2)

●9:00~(売切れ次第終了) ●営業日:火・金曜 (自動販売機は24時間) ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/えだまめ/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/いちご/えんどう/トウモロコシ/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きく/な/こまつな/九条ねぎ/堀川ごぼう/はたけ菜/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/花菜/オクラ/鹿ヶ谷かぼちゃ/鷹なご/にんにく 他

やみつき! ふわふわなキャベツは必食 おかあさんの目からウロコのレシピも評判です

大宮直売所 map B-1(3)

●8:00~12:00 ●営業日:火・木・土曜 (夏場は月・火・木・土曜、自動販売機は毎日24時間) ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/えだまめ/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/えんどう/トウモロコシ/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きく/な/こまつな/九条ねぎ/堀川ごぼう/はたけ菜/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/花菜/こいも/じゃがいも/たまねぎ 他

畑の一角にある小さなアンテナショップ いろいろをちよつとずつ、だから朝一番が狙いどころ

杜下直売所 map A-1(4)

●10:00~15:00 (売切れ次第終了) ●営業日:火・木・土曜 ●トマト/なす/賀茂なす/きゅうり/えだまめ/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/九条ねぎ/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/グリーンリーフレタス/しそ/たまねぎ/パプリカ 他

プロ御用達! 森田農園の京野菜をお家でも プリティーおばあちゃんのほっこり接客に癒されます おいでやす map B-4(5)

●10:00~19:00 (冬場18:00まで) ●不定休 ●トマト/京てまり/京あか/なす/賀茂なす/きゅうり/えだまめ/さんどまめ/とうがらし/ピーマン/いちご/えんどう/トウモロコシ/長だいこん/聖護院だいこん/かぶ/ほうれんそう/きく/な/こまつな/九条ねぎ/堀川ごぼう/はたけ菜/金時にんじん/西洋にんじん/みず菜/壬生菜/キャベツ/ブロッコリー/カリフラワー/はくさい/花菜/たまねぎ 他



採れたての野菜を採れたてな場所で 地産地消という贅沢を味わう

最旬メニューを地元で満喫

旬の野菜が主役のヘルシーランチ

京・上賀茂 萬川 map B-3(A)

生まれも育ちも上賀茂というご主人が、旬の京野菜で季節の移ろいを感じて欲しいと始められたお店。ブランド京野菜でもかしこまらずに頼める「いつものあれ」的な地元感が心地よい。また、賀茂なす等のメニューによっては、生産者が異なる京野菜の中から好みのものを指定することができるなど、食べ比べができる楽しさもある。

●北区内賀茂高瀬町56-3 ●075-781-6551
●12:00~14:30/17:00~24:30 ●水曜休(祝日・祝前日の場合は営業) ●http://www.mankuwa.jp/

えびいも、賀茂なす、万願寺とうがらしなどが味わえるランチコースは1,250円~

京都初! 野菜ソムリエ協会認定レストラン

カポディモンテ Capodimonte map B-4(B)

イタリアのワインセラーをイメージした羽窓風の1階と、古木とレンガの暖かい雰囲気魅力の2階、どちらも素敵な一軒家のレストラン。地元上賀茂の森田農園や、大原、藤部、伏見、美山、和知町、などの近郊物を中心に、シェフがその日に選んだ全国各地の優良農家や市場のこだわり安全野菜をイタリアンで堪能して。

●北区内賀茂新町25-2 ●075-723-5217
●11:30~15:30(L.O.14:30)/平日17:30~22:30(L.O.21:30)
土日祝17:00~22:00(L.O.21:00) ●無休

一面に旬の野菜が12種類も! 「たくさん野菜のパニーニ」が1,200円!

料理の素材は店裏の畑で収穫!

ルルソソキボア map B-4(C)

農家と直接やりとりをしており、店のすぐ脇にある畑でシェフ自ら収穫することもあるという。地元で採れる野菜をふだんに取り入れ、甘みと香りを際立たせたオリジナリティ溢れるフレンチは、滋味深くあっさりとした味わい。特におすすめは、野菜の旨みが凝縮されたスープ。繊細で美しい盛り付けには、遊び心がいっぱい。

●北区内賀茂豊田町52 ●075-701-7155
●11:30~14:00/17:00~20:30 ●不定休
●http://www.6ccn.ne.jp/~rusunosu/top.htm

京小かぶをふわふわの泡状ソースにした、賀茂なすを巻いて立派な、至るところに野菜が潜んでいる

漬物になるために生まれた京野菜

京都 なり田 map A-2(D)

原材料は、すぐきかぶら(すぐき菜)と塩のみ、あとは乳酸発酵によって作られるため、素材の質とペレランの職人の腕が頼り。生のすぐきかぶらはとても繊維質なので、そのまま食べたり、炊いても美味しくないという。それが漬物になると食感も風味も格別に良くなるのだから、不思議。他にも常時約40種類の漬物・佃煮がスタンバイ。

●北区内賀茂山本町35 ●075-721-1567
●10:00~18:00 ●元旦のみ休
●http://www.suguki-narita.com/

すぐき100g(350円)写真1400gは12月頃から新物が出始める。ききみすぐき120g(420円)は通年購入可能



有名な観光スポットも当然の風景も 野菜というフィルターで新鮮に見える

農業的名所案内

きゅうりに病退散の願いを込めて

神光院 map A-1(E)

上賀茂神社の神職が「神光の照らした地に一字(1棟の建物)を建立せよ」との神託を受け建立した寺で、神光院という寺名はこれに由来している。本尊は弘法大師像で、東寺、仁和寺と並ぶ「京都三大弘法」の一つ。毎年7月下旬には、厄除けの祈禱「きゅうりおじ」が行われる。

●北区内賀茂神光院町120 ●075-491-4375

農耕神を祀る上賀茂の守護神

上賀茂神社 map A-2(F)

祭神は賀茂別雷神(かもわけいかづちのおおみ)、天候をつかさどる農耕神として、また厄を払いあらゆる災難を除くという厄除明神や電氣産業の守護神としても広く信仰されている。下鴨神社と共に、賀茂氏の氏神を祀っており、両社共同で実施される祭祭は有名。もとは、五穀豊稔を祈るために始まった祭りといわれる。

●北区内賀茂本山339 ●075-781-0011 ●http://www.kamigamojin.jp/



まるで旬野菜のセレクトショップ! 農家7軒分の野菜が揃う正午頃までなら指名買いもOK

京の旬野菜「待ちち食」 北大路商店街直売所

駅やバス停から近く、普通の買い物感覚で立ち寄れる。なんといっても豊富な種類が魅力で、遠方のお客さんや飲食店からの予約注文も入るほど。陳列直後から飛びように売っていくので、閉店直後から昼までが狙い目。

●11:00~18:00 (売切れ次第終了) ●日・水曜休(H25.4.1~は日曜休) ●トマト/なす/賀茂なす/えだまめ/とうがらし/長だいこん/かぶ/九条ねぎ/金時にんじん/みず菜/はくさい/花菜 他 ●京野菜と漬物を揃ったシフォンケーキも

さらさらと水の流るる伝統の町並み

社家町 map A-2,A-3(H)

上賀茂神社周辺には神職を世襲してきた社家の屋敷が今も残る。本殿より高い建物は法度度であるが、平屋もしくは高さのない二階建てとなっており、境内から流れる明神川の清流沿いの情緒ある町並みは、国の「重要伝統的建造物群保存地区」にも指定されている。かつては明神川でも、すぐき菜や漬け樽を洗う光景が見られたとか。