



京てまり

旬

4月下旬~11月上旬

京都大学&京都市が共同開発した新京野菜

京都大学と京都市が協力して開発された新京野菜で、10年ほど前から栽培されるようになった。ハウス栽培で4月下旬~6月中旬、9月中旬~11月上旬と年に2回旬を迎える。ハウス栽培の場合、おしべとめしべを受粉させるためのホルモン処理が必要だが、京てまりはホルモン処理をしなくても結実しやすく、農家にとって栽培しやすいという利点がある。ミニトマトよりやや大きめで、赤色も鮮やか。糖度が高く、フルーティーな味わいが人気の理由。



きゅうり

旬

5月中旬~9月

梅雨期に旬を迎える深草きゅうり

一般に、きゅうりは雨に弱いとされるが、よく乾燥する土壌の利点を活かして栽培されているのが、深草のきゅうり。他のエリアでは、育てるのが難しい梅雨の頃、5月中旬~7月中旬に最盛期を迎えるのが特長。「そのまま食べても菌ざわりがよく、漬物にしたときも、パリパリとした食感がきちんと残っているので、漬物にも最適」と農家の杉井博さんは話す。きゅうりの苗はカボチャと接ぎ木することで連作が可能となり、現在はほとんどが接ぎ木栽培となっている。

旬

10月中旬~3月中旬

九条ねぎ

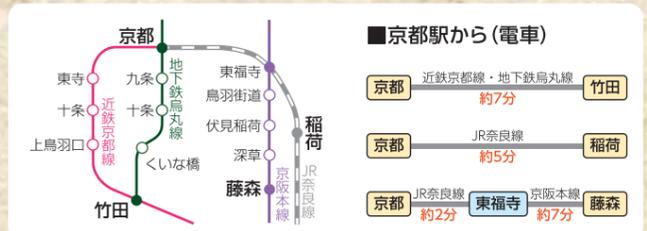
粘りと太さ、独特の甘味がおいしさの秘密

古くは、南区にある東寺近くの九条通で広く栽培されていたことからその名がついたといわれる九条ねぎ。どっしりと太く、緑の葉の部分は柔らかく、内部のぬめりが多いのが特徴。九条近辺の宅地化が広がり、今では深草エリアへと栽培地域が広がっている。周年栽培できる品種もあるが、深草では7月~9月頃に種を蒔き、10月頃~3月頃に収穫期を迎える。寒い時期、霜にあたることで、ねぎの味が濃くなり、独特の旨みと甘味が出てくる。

野菜にまつわる歳時記

<p>2月 城南宮七草粥の日</p> <p>じょうなんぐうななくさがゆ ひ</p> <p>旧暦の正月7日に近い、2月11日に行われる七草粥行事。神苑で育つ、セリ・ナズナ・スズナ・スズシロなど、春の七草を神前に供え、参拝者は熱々の七草粥(有料)を頂き、植物のみずみずしい力を体内にとり入れ、1年間の無病息災、延命長寿を祈願する。</p> <p>●伏見区中島鳥羽離宮町7 ●075-623-0846 ●http://www.jonangu.com/</p>	
<p>2月 初午大祭</p> <p>はつまたいさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>毎年2月初午の日に行われる大祭。前々日の初辰の日には、各社殿に稲荷山の杉と椎で作られた青山(おおやま)飾りを取り付けられ、境内は終日参拝者で賑わう。参拝者には、商売繁盛・家内安全の御符として、「しるしの杉」(有料)が授与される。外拝殿には野菜などがたっぷり供えられるほか、京都ではこの日、細菜をからし和えにして食べる風習がある。</p>	
<p>4月 水口播種祭</p> <p>みなくちはしゅさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>稲種を苗代におろすにあたり、神様に充実した生育を祈願する祭り。本殿祭では、神楽女4人による神楽が奉納されたあと、神前に供えられていた稲種を唐櫃に入れ、神田まで運ぶ。その後、大阪の三島初穂講の人たちにより「水口播種歌」に合わせ稲種蒔きが行われる。</p>	
<p>6月 田植祭</p> <p>たうえさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>4月の水口播種祭で育った早苗を神田に植えて、一年の豊作を祈願する神事。典雅な「御田舞」が奏される中、茜禰(あかねたすき)に菅笠姿をした早乙女たちが神田に入り、稲を刈り取る「抜穂の儀」が行われる。刈り取られた稲葉は火焚祭に焼き上げられ、稲穂は、11月23日の新嘗祭で神前にお供えされる。</p>	
<p>10月 抜穂祭</p> <p>ぬきほさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>6月の田植祭で植えられた神田の稲を刈り取り、収穫する神事。「田植祭」と同様に、本殿祭の後、神楽女が抜穂舞を舞う中、茜禰(あかねたすき)に菅笠姿の早乙女たちが神田に入り、稲を刈り取る「抜穂の儀」が行われる。刈り取られた稲葉は火焚祭に焼き上げられ、稲穂は、11月23日の新嘗祭で神前にお供えされる。</p>	
<p>11月 火焚祭</p> <p>ひたきさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>その年の五穀豊饒に感謝する祭典。本殿祭後、神苑祭場において全国から奉納された火焚串10数万本を焼き上げ、宮司以下神職らにより、大祓詞(おほはらえことば)が唱和される中、罪障消滅、万福招来を祈る。</p>	
<p>11月 新嘗祭</p> <p>にいなめさい</p> <p>伏見稲荷大社</p> <p>10月の抜穂祭で刈り取られた神田の稲穂が山海の幸と共に供えられ、その年の豊作を感謝する祭り。</p>	

アクセスガイド



【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244900号



深草・伏見稲荷トレイル



歩いて訪ねる

京野菜物語

九条ねぎのルーツ
伏見稲荷と緑の里・深草を訪ねる

多彩な野菜が勢揃い
食す

好きな野菜を自ら収穫
買う

伏見稲荷のその奥に
見る

深草・伏見稲荷



市民農園 風緑

京野菜物語 序章

千年の長きにわたり、都として栄えてきた京都。今もこの地で作られ続けている京野菜には、平安からの歴史のエッセンスが詰まっています。京都の地で、作り手によって野菜が大きく育つまで。作り手からお店の人の手にわたり、あなたに野菜が届くまで。その間にあるさまざまなストーリーと一緒に、野菜を味わってもらいたい。京野菜を知ることは、京の歴史を知ること。さあ地図を片手に、あなただけの京野菜物語を紡ぐ旅へ。

農耕神として崇められていた 伏見稲荷大社

平安遷都以前より、深草は京都盆地を開発した秦氏の拠点でした。深草に鎮座する伏見稲荷大社は、8世紀の始めごろ秦伊呂巨(はたのいるこ)が創建したとされ、秦氏とは深いゆかりがあります。商売繁盛の神様として有名ですが、「稲荷」という言葉は、「稻生(いねなり)」から転じたとされており、本来は、稲の生産、豊穰を守護する神として崇められていたのです。京の伝統野菜九条ねぎは、もともと難波で自生していたものを、奈良時代、伏見稲荷大社が建立された際のお供え物「神饌(しんせん)」として、東寺のある九条辺りで栽培され始めたことと伝えられています。

京野菜にまつわる昔話

深草エリアで栽培が盛んなきゅうりですが、祇園祭(八坂神社のお祭り)が行われる7月いっぱい、京都の一部ではきゅうりを食べないという風習が残っています。理由はきゅうりを輪切りにしたときの模様が、八坂神社の紋によく似ているためですが、きゅうりが美味しい時期に断つことで、祭りを無事に終えるための願掛けをしているともいわれています。また、九条ねぎには、その昔、弘法大師が東寺の近くで大蛇に追われ、慌てて逃げ込んだねぎ畑で難を逃れたという言い伝えがあります。そのためこの地域では、弘法さんの命日である毎月21日には、ねぎを食べないという風習も残っています。

たけのこ

旬

4月~5月上旬

白くて柔らかな大地の恵み

古来より竹やぶが多い土地柄で、たけのこも特産品の一つ。良質なたけのこを育てるため、農家では毎年1月頃から、掘り起こした土を竹林一帯に敷き、柔らかな土壌を準備。深い地下からゆっくりとたけのこが成長することで、白く柔らかなたけのこが収穫できるという。また、8年経った竹は切り倒し、3~7年くらいの竹から生えるたけのこを収穫。手間ひまかけた管理をすることで、良質なたけのこを維持、生産している。



九条ねぎのルーツ伏見稲荷と緑の里・深草を訪ねる



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!

深草・伏見稲荷
トレイルMAP



ツウはこう歩く?
深草・伏見稲荷
京野菜トレイル
約8km
約2時間半
458kcal

モデルコース&消費カロリー

スタート	伏見力の湯	京阪藤森駅	瑞光寺	石峯寺	伏見稲荷大社	伏見神宝神社	弘法の滝	嘉祥寺	深草商店街	伏見力の湯	ゴール
約1.8Km 33分	約1.1Km 20分	約1.0Km 17分	約0.5Km 9分	約0.5Km 9分	約0.4Km 7分	約1.1Km 20分	約0.5Km 9分	約0.5Km 9分	約1.8Km 33分		
101kcal	61kcal	58kcal	28kcal	28kcal	24kcal	61kcal	28kcal	28kcal	101kcal		

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



採れたて京野菜を心ゆくまで
旬菜庵 map E-1 A

「特待ち定食」(850円)。この月は、京野菜とみつせ農園子の地産スープ仕立て
特待ちマルシェと自家農園の野菜を盛り込んだ「特待ち定食」は旬を待って食べる、
をコンセプトに、月替わりで季節の野菜を味わえるヘルシーな看板メニュー。他にも
採れたて京野菜を好きにだけ食べられる「京野菜バイキング」(平日限定/980円)
も人気。ロングトレイルで疲れたカラダに、じんわりと野菜の美味しさがしみわたる
はず。天然温泉スーパー銭湯「伏見力の湯」内にあり、食事のみの利用も可能。せつ
かくなので、広々とした湯船に浸かってリフレッシュしてから立ち寄りたい。
●伏見区竹田野池町130 ●075-642-0141 ●11:00~25:00(L.O.24:00) ●無休(力の湯メンテ
ナンスの場合は休業) ●http://www.chikara-u.com/dining/index.html

季節感と遊び心が詰まった懐石はいかが?
懐石カフェ 蛙吉 map A-1 B

11月の懐石より三品、これに八寸、揚げ物、ご飯、香の物、デザート、ドリンクまでついて2,000円とは!
カフェのような気軽さで、懐石を味わえる人気のお店。月替わりのコースはリピー
ターも多い。できれば予約が望ましい。お店で使っている野菜は、主に地元の農
家さんから仕入れているので旬を感じられるものばかり。器に季節を写し取ったよ
うなヴィジュアルと、確かな仕事ぶりが感じられる料理の数々を存分に楽しんだ。
●伏見区深草一ノ坪町20-13 ●075-644-1530 ●11:00~18:00(L.O.17:00)
●日曜、祝日、毎月1日休 ●http://www.plala.or.jp/cafe-akichi/

カラダに優しい、ココロに嬉しい菜食主義者カフェ
Vegans Café and Restaurant map C-1 G

元焼肉店店長の自慢作! 100%植物性の焼肉PIZZAとみず菜たっぷりのVegansサラダ
ビーガンとは完全菜食主義者のことで、こちらのお店では伏見のヤマダファームさ
んの有機野菜やお米の他、材料は全て植物性。食品アレルギーがある人や、外国人
観光客の強い味方。安心で美味しいうえにヘルシーと、小さなお子さま連れのママ
や、野菜不足の大学生の間でも普段使いのカフェとして人気上昇中。
●伏見区深草西通町4-8 ●075-643-3922 ●11:30~15:00(L.O.14:30)/17:30~21:30
(L.O.21:00)/日曜、祝のみ11:30~17:30(L.O.17:00) ●会費、毎月1日休
●http://www.veganscafe.com/

**地元の野菜を使ったアイデアが光る
愛されパン屋さん**
coco・kirari map D-1 D

旬の野菜のタルティーヌには伏見甘長とうがらしなど、存在感のある地元の野菜がごろりと!
自家製の天然酵母を使った人気のパン屋さん。九条ねぎや春菊を生地に混ぜ込ん
だリュスティックや、タンドリーチキンやパストラミビーフにジャキジャキのみず菜
を合わせたサンドウィッチなど、色々な表情のパンが揃っている。旬に合わせて野菜
も変わっていくので、いつ訪れてもキラリと光るパンに出会えること間違いなし。
●伏見区深草東通町2-433-1 ●075-645-5767 ●7:30~19:00 ●日曜、祝日休
●http://www.cocokirari.jp/



エリア拡大MAP

地図のアイコンについて ● 休憩所(ベンチ) ● トイレ ● バス停 ● 桜 ● 紅葉 ● 南天
How To Enjoy Kyoto Vegetable Trail このコースはあくまでひとつのモデルコース。きつと寄り道の数だけ発見があるはず。見つけたことを書き込んだり、アナタ流に楽しみながら歩いてください。

**店横の畑で直接収穫
好みの野菜を選ぶ楽しみ**
市民農園 風緑 map C-3 I

店頭に並んでいる野菜を選ぶ...のではなく、欲しい野菜があれば、直売所のすぐ横にある畑へ繰り出して、自ら収穫、購入することが可能な直売所。野菜を育てているスタッフと共に畑に入って、のびのびと育てている野菜を見て選ぶ楽しみがある。日あたりのいい畑では、化学肥料や農薬は一切使わず、竹炭や竹チップなどから作られる有機肥料を使った、体に優しい野菜が育つ。種も品種改良されたものより、なるべく原種を採用。昔ながらの野菜の味わいが楽しめるという。また野菜を丸ごと楽しんでほしいと、貸し農園や野菜作り教室も開催。春には、深草特産のたけのこ(白子)も並ぶ。
●9:00~16:00 ●不定休 ●トマト、なす、きゅうり、ピーマン、たけのこ、えんどうまめ、だいごん、ほうれんそう、こまつな、ねぎ、にんじん、みず菜、壬生菜、春キャベツ、はくさい、オクラ、しとう、そらまめ、菜の花、日野菜、モロヘイヤ、レモン、栗他
●問い合わせ先:090-2286-6972
taketomidori@rondo.ocn.ne.jp 担当 河合

**スーパー銭湯の一角に
新鮮野菜の直売所現る!**
京の街角 時待ちマルシェ map E-1 2

新鮮な野菜に思わず足を止めてしまう人が続出。種類も多く、まさにマルシェといった感じ。市場に出るような野菜はもちろん、プロの農家さんが自分で食べる用に使っている野菜なども入荷するので、京の伝統野菜だけでなく、珍しい地物野菜にも出会えるとあって、こまめに足を運ぶご近所さんが多いのだとか。食べ方が分からない時はスタッフに訊けば親切に教えてくれるので、気軽に相談を。特に月曜と金曜は種類が豊富なので、同じ種類の野菜でも複数の農家さんのものが揃って、選ぶ楽しさもアップ。お気に入りの農家さんを見つけて指名買いをする常連さんもいるそう。
●11:00~18:00 ●水曜休(年末年始と力の湯休業日は臨時休)
●http://kyo-marushe.com/ ●トマト、京てまり、なす、きゅうり、伏見甘長とうがらし、聖徳院だいごん、小かぶ、こまつな、九条ねぎ、金時、にんじん、みず菜、キャベツ、はくさい、えびいも 他

旬採りは頻りに
野菜の旬はととても短い。日々移りかわる旬の野菜は足早くゲット。
※季節によって取扱い商品は変わります。



有名な観光スポットも当たり前風景も
野菜というフィルターで新鮮に見える
農業的名所案内

**稲荷神社の総本宮
京都の農耕と深く関わる**
伏見稲荷大社 map A-2 U

全国に3万社あると言われている稲荷神社の総本宮で、稲荷山全体を神域とし、もともとの農耕神から拡大し、今日では五穀豊穡、商売繁昌、家内安全、芸能上達等の守護神として信仰されている。稲荷山には崇敬者から奉納された1万基程の鳥居があり、特に「千本鳥居」と呼ばれる辺りは狭い間隔で多数の鳥居が並んでおり、名所となっている。
●伏見区深草敷之内町68 ●075-641-7331 ●http://inari.jp/

知ればもっと面白い! 農業×京都コラム
スズメ退治で五穀豊穡に貢献
伏見稲荷大社周辺では、スズメの焼き鳥を食べさせてくれるお店がいくつかあり、大社名物となっています。これは、伏見稲荷大社に祀られていたのが五穀豊穡の神様だったことから、その五穀を食べるスズメを敵とみなし、退治するために焼き鳥にして食べ始めたのが始まりなのだろう。