



松尾・上桂では、お米に次ぐ主要な農産品

# ほうれんそう

## 季節に合った品種を見極め 周年で数種のほうれんそう栽培を実施



ほうれんそうの原産地は、中央アジアから西アジアで、初めて栽培されたのはペルシア地方(現在のイラン)だったと考えられている。ちなみに中国語でベルシヤのことを「菠薐(ほうれん)」という。東アジアにはシルクロードを通じて広まり、日本には江戸時代初期(17世紀)頃に渡来した。上桂の農家・内藤慶一さん曰く、「ほうれんそうは暑さに弱い、かと言って寒すぎると成長が止まり、雨が多いと根の方が腐ってしまう」

そこで、案外デリケートだから「病気や気温・天候などへの抵抗性や耐性を考えて、季節に合った品種を見極めあげるのが大切」なのだという。大きく分けて丸葉が主体の西洋種と葉に切れ込みのある東洋種があり、品種自体は現在100種を超える。内藤さんの畑では1年を通して、7〜8種のほうれんそうを栽培している。今まで何となく選んでいたほうれんそうも実はそれぞれが育った時持ち野菜といえるのかも。

## Caとの組み合わせでよりおいしく...

ほうれんそうに含まれるシュウ酸はCa(カルシウム)と結合しやすく、アク抜きが不十分だと唾液中のCaに反応して歯がキシキシする。アク抜きは、多めのお湯で茹でこぼすか、食べる前にシュウ酸とCaを結合させれば良い。お浸しに鰹節や、乳製品を使うグラタンは実に合理的な組み合わせ。内藤さんの畑ではシュウ酸の少ないサラダほうれんそうも栽培。こちらはアク抜き不要で生食可能。



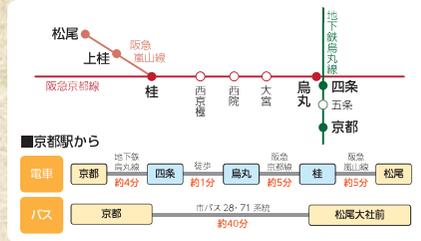
## 野菜にまつわる歳時記

- 6月 おたうえしき 御田植式** **松尾大社** **map A-1**  
 松尾大社で行われる2つの田植え行事のうちの一つ。平成18年に松尾大社に神饌田(しんせんでん)が再興されたことを機に、実際に田植えが行われるようになった。神饌田の前に、祭壇が設けられ、舞などを奉納する神事が行われた後、地元農協の指導により、子供連による田植えが行われる。
- 7月 おんださい 御田祭** **松尾大社** **map A-1**  
 600年以上前の記録にも出てくる大変由緒ある祭礼で、「京都市無形民俗文化財」にも指定されている。まずは本殿にて「五穀の豊穰」を祈願する。楯女(うえめ)と呼ばれる氏子地域から選ばれた3人の童女が、宮司から授けられた早苗を両手に捧げ持ったまま丈夫の肩に乗り、拜殿のまわりを三周し、豊穰を予祭する。
- 9月 ほつきまつり 八朔祭** **松尾大社** **map A-1**  
 八朔とは、旧暦八月朔日(一日)の事。このころに台風や病害虫の被害を受けることが多い。順調な五穀豊穣を祈願して祭りを行う。夜には境内や参道にある数千の提灯に灯りが点き、彩りを添える。
- 10月 ぬきほき 抜穂祭** **松尾大社** **map A-1**  
 7月の御田祭で植えた稲が豊かに実る10月、境内の神饌田で行われる収穫祭。ここで刈り取られた稲は11月の新嘗祭で供される。
- 11月 いのなみさき 新嘗祭** **松尾大社** **map A-1**  
 10月の抜穂祭で収穫した新穀を神前に供え、五穀豊穣を神々に感謝する祭礼。「新」は新穀を、「嘗」はご馳走を意味する。
- 12月 だいにこ 大根焚き** **鈴虫寺** **map B-1**  
 わらじを履いた「幸福地蔵」が有名な同寺では12月の下旬に行われる「納めの地蔵」で、今年一年のお地蔵様への感謝と、来た年の無病息災を願って、お揚げと一緒に炊かれた大根が振舞われる。参拝者からお礼の大根お餅をうけたことから始められた。

## 品評会情報

**12月 JA京都市 西京農業まつり** **松尾大社** **map A-1**  
 松尾大社の境内で開催される大規模な野菜の品評会。西京区で農家が丹精込めて育てた野菜や加工品がイートインまたは直接購入できるとあって、境内はたいへんな賑わいを見せる。10時の開会からわずか30分で、直売コーナーの野菜は売り切れてしまうほど。

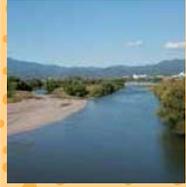
## アクセスガイド



【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2月現在のものです。

## 松尾・上桂トレイル



歩いて訪ねる

# 京野菜物語

桂川が育んだ豊穰の地と  
ご利益さんを訪ねる

旬野菜から元気をもらおう

生産者と気持ちつながる

心が開放される川沿いの風景

## 松尾・上桂



### 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。

### 神は松の尾

松尾大社は京都最古の神社のひとつといわれており、清少納言は「枕草子」にて「神は松の尾、八咫。」と、都で名高い神社として石清水八幡宮とともに、その名を挙げています。松尾大社は渡来人の秦氏が一族の総氏神として祀ったと伝えられていますが、松尾の神への信仰は、秦氏が祭祀を行う以前から、この地域の農民が生活の守護神として「大山咋神(おおやまのいかみ)」を尊崇してきたことに始まります。「咋」は地面に打ち込んで境界を示す「杭」を意味するとも言われており、山に鎮座し一帯を支配する神。また、田の神様である太田神を祀って五穀豊穣を祈ったのが、上桂の御霊神社。通称「おいで」と呼ばれる松尾大社の神幸祭のときには、松尾大社の神輿がこの御霊神社前を練り歩き、御霊神社の例祭には松尾大社前で氏子が礼をするなど、どちらも農耕神として地元の人々から崇敬を集めてきたことがうかがえます。

### 神様のお米を作るのは今も昔も

秦氏が築いた岩野大堰から延びる水路は一ノ井・二ノ井などと称され、千数百年にわたり松尾・上桂周辺の田畑を潤してきました。松尾大社の境内には神様にお供えるお米を作るための「神饌田(しんせんでん)」と呼ばれる田んぼがあります。戦後、政府に強制的に買上げられたため、永らくのあいだ失われていたましたが、平成18年に造営され、それに伴い神饌田神事も復活を遂げました。神饌田における稲作では、境内を流れる一ノ井の水が今も貴重な農業用水として活用されているのです。

桂川沿い稲穂風景

何でも揃っているスーパーとは違う  
今日だから並んでいる野菜たちに会いに

# 採れたてマルシェに行こう!

畑の見える小さな野菜市場  
内藤慶一さんの直売所



桂川沿いにある大きな畑や直売所の隣りには畑で、色々な野菜を育てており、実際に直売所からも野菜が売られている様子が見える。有機肥料を50〜75%含む土作りや、桂川から遠い畑では地下60mから良質な水を汲み上げて使うなど、それぞれの畑の特色を活かした野菜作りを行っている。また、近隣の小学校の収穫体験に協力したり、時には直売所に立ち、お客さんの質問やリクエストに応えることも。サラダ用の葉物が四種入ったサラダミックスは、お客さんの声から生まれた商品。自分の野菜を口にするとに誠実でありたいという内藤さんの想いは、こうした日々のコミュニケーションから生まれているのかも。直売所で見かけたら、ぜひ声をかけてみて。

## プチマルシェでお買い物

猪村 勉さんの直売所

●7:00〜17:00 ●不定休 ●トマト、なす、きゅうり、えんどう、とうもろこし、だいこん、小かぶ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、みず菜、きんぎょ、はくさい、オクラ

大八木 武さんの自動販売機

●8:00〜16:00 ●無休 ●トマト、なす、きゅうり、とうもろこし、えんどうまめ、だいこん、ねぎ、プロッコリー、はくさい、オクラ、コーヤ、さといも、チンゲン菜、ゆず、米

安田 治男さんの自動販売機

●8:00〜19:00 ●不定休 ●トマト、なす、きゅうり、えんどうまめ、だいこん、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、プロッコリー、はくさい

原田 裕さんの直売所

●10:00〜12:00 ●不定休 ●トマト、なす、きゅうり、京唐菜、小かぶ、ほうれんそう、さくな、こまつな、ねぎ、みず菜、きんぎょ、はくさい、オクラ、コウモリ、たまねぎ、チンゲン菜

中野 節夫さんの直売所・自動販売機

●5:30〜17:30 ●11〜5休 ●なす、万葉寺とうもろこし、だいこん、小かぶ、ほうれんそう、こまつな、キャベツ、はくさい

大八木 弘次さんの自動販売機

●9:00〜18:00 ●不定休 ●トマト、なす、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ、プロッコリー

※季節により取扱い商品は変わります。

# 見る

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

大きなクスノキが見守る  
上桂の守護神

御霊神社

かつて山城国葛城郡上桂を開拓した人々が、豊作祈願の神様として太田神を祀り、五穀豊穡を祈ったのが起源で、室町時代には、700坪の社地に3畝の御供田も保有していたという。毎年10月第三日曜日に「例祭」、12月第三日曜日に「新嘗祭」が行われる。



二の鳥居、12束の榊は  
豊作を占う太古の風習

松尾大社

大山野神と市杵島姫命の二神を祀る。境内には「一井川」という水路があり、春は鈴虫が美しい。二の鳥居に下がる12束の榊は新嘗祭(わきんじょう)という、一年(前年は13束)を象徴しており、その榊れ具合で月々の豊凶を占う習わし。完全に枯れると豊作が行われる。

●京都府京都市3区 ●075-871-5016 ●http://www.matsunoo.or.jp/

年末は大根炊きとお礼参りに「納めの地蔵」へ

鈴虫寺

秋だけではなく、四季を通じて鈴虫の音色を聴くことができる為、「鈴虫寺」の名で親しまれている。本尊である大日如来の他に、願い事をひとつ叶えてくれる、わらじを履いたお地蔵様が有る。年末の「納めの地蔵」では大根炊きが行われる。

●京都府京都市東区3区 ●075-381-3830 ●http://www.suzutera.or.jp/

桂川沿いに広がる  
畑の風景

桂川の河川敷

桂川沿いの道は、眺めもよく歩きやすい平坦な道のため、地元の人々の散歩道やジョギングコースとしても人気。川沿いの景色を歩けば、野菜を育てる畑を間近に見られるほか、春には桜や菜の花の萌芽を楽しむことも。上野橋から上流を見れば、嵐山方面の山々が望める。



見学するには、  
事前の予約が  
必要です

Terazo 寺蔵Café

●京都府京都市東区3区 ●075-381-2233 ●11:00〜19:00 ●予約は必須 ●お茶やスイーツも販売 ●お土産も販売 ●お土産も販売 ●お土産も販売



## 松尾・上桂トレイル

# 桂川が育んだ豊穡の地と ご利益さんを訪ねる



このコースはあくまでも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。

# 食す

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

## 最新メニューを地元で満喫

地元の旬をギュッと盛り込んで

**旬菜 おばんざい みずき**  
map A-1 (A)

近郊の京野菜や、毎日、中央市場で仕入れる鮮魚など、屋号に誇り無しに旬を味わえるお店。ランチは目にも楽しく、カラダも喜ぶおばんざい盛り合わせに、メインとデザートまでついて1,000円〜と女性に人気。夜はお酒と相性のよいメニューも。創作性に富んだ一品にも、キラリと輝くデザートを感じさせるのが、みずき流。

●右京区嵯峨大塚町6-29 ●075-202-4074 ●11:30〜14:30 (L.O. 14:00) ●17:00〜23:00 (L.O. 22:00) ●水曜休 ●http://hitosara.com/0005031658/

**秘密にしておきたい、  
季節 かつか** 桜並木沿いの隠れ家和食  
map B-1 (B)

コースの中でも人気があるのは、京野菜を用いたメニュー。ご主人は意識的に京野菜にこだわっているわけではなく、本来の食文化に合わせて取られる素材を使いたいと考えたところ。地元の野菜に自然と落ち着いたそう。昼夜にも完全予約制。おまかせコースのみ。とはいえ、居心地もよく、価格も良心的なので安心を。

●西京区長岡京町2 ●075-392-2822 ●12:00〜14:30 / 18:00〜2:00 ●水曜休 ●http://sakurazakaya.com/

**月替りのコースで  
四季の味 祭**  
map B-2 (C)

「張り強く馳走」という意味を込めた店名通り、彩り鮮やかで美味しい和食を味わえる。お昼の祭菜も旬野菜と相性抜群。ランチは、炊き合わせや京野菜の漬物、魚、肉、野菜はバラエティよくあれこれない。お昼も夜もおすすめ。夜はコース料理人気。小鉢と共に、カウダー一杯という粋な楽しみ方もあり。

●京都市上桂北口217 ●075-391-3888 ●11:30〜14:30 (L.O. 14:00) ●17:00〜23:00 (L.O. 22:30) ●水曜休(8人以上は予約) ●http://shimomaejust.jp/

**Terazo 寺蔵Café**  
map D-1 (D)

オーナーの実業家である小寺農園の野菜倉庫と直売所を兼ねていた建物を改装、朝採れ野菜や自家栽培のお米を使ったカフェとしてオープン。野菜の美味しさと優しい味付けが評判を呼んでいる。日替わりランチのほか、テイクアウトできる「寺蔵弁当」(880円/要予約)もあり、リニューアルした直売所にも、朝採れ野菜が並び、カフェ自前で訪れたお客さんが野菜を買っていくなど、新たなファンも増えている。散策途中に寄って、川べりでお弁当を頂くのも楽しい。

●京都府京都市東区3区 ●075-381-2233 ●11:00〜19:00 ●予約は必須 ●お茶やスイーツも販売 ●お土産も販売 ●お土産も販売

**中村軒**  
map D-1 (E)

明時代から続く歴史ある老舗菓子屋。茶店では、夏の期間限定で桂ワリを使った力キ氷が登場し、創業130周年の特別価格500円で味わえる(材料がなくなり次第、終了)。完熟桂ワリの甘い香りを生かした特製シロップは、とびきりフルーティ。あっさりとした甘さで夏にぴったり。

●京都市桂区西門町61 ●075-381-2650 ●7:30〜18:00 (モーニング9:30〜L.O.17:45) ●水曜休 ●http://www.nakamura-ya.com/

**知ればもっと面白い! 農業×京都コラム**

「桂ワリ」はその名の通り、西京区桂で古くから生産されてきた特産品。漬物や奈良漬の原料にされてきたが、年々生産量が減り、今ではわずか1軒(※)に。そのため、幼い京野菜ともいわれている。熟れるとメロンのような芳醇な香りがして、おまけにメロンよりも低カロリー。スイーツの新素材としても注目の野菜。※2013年3月現在