

## 瀬谷区での地産地消の取り組み

毎年、横浜市の地産地消月間の11月に瀬谷区の「農」の魅力を感ずることができるイベント「せやマルシェ」を開催しています。

「せやマルシェ」は、瀬谷区産の野菜の直売や瀬谷区産の農畜産物を使用したキッチンカーの出店などを行うイベントです。



過去のせやマルシェの様子

### “瀬谷区の魅力” SNSで発信しています

アカウントをお持ちの方はぜひ「フォロー」や「いいね!」をお願いします。

ツイッター



インスタグラム



### 横浜農場

「横浜農場」とは、横浜らしい農業全体を一つの農場に見立てた言葉。横浜市では、この「横浜農場」を使い、農業のPRを進めています。

詳細はこちら



### GREEN × EXPO 2027 (2027年国際園芸博覧会)

「幸せを創る明日の風景」をテーマに世界中から花と緑が集まり、農の魅力も楽しめる博覧会が旧上瀬谷通信施設で開催されます。

開催期間 2027年3月19日(金)～  
2027年9月26日(日)

会場 旧上瀬谷通信施設

瀬谷区マスコット  
キャラクター  
せやまる



詳細はこちら



# 瀬谷 地産地消 マップ

～地元の農畜産物を食べて、健康づくり～



協力 瀬谷区食生活等改善推進委員会(瀬谷区ヘルスメイト)・JA横浜

作成・問合せ 瀬谷区役所 区政推進課 TEL:045-367-5632 FAX:045-365-1170

掲載データは2022年8月～12月時点のものです。変更されている場合がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。また、本誌で掲載された内容により生じたトラブルや損害等については、作成者では補償いたしかねますので、あらかじめご了承ください。

発行：令和5年3月



## 目次

**① 瀬谷の野菜等・食生活について**

瀬谷の地産地消……………3

「横浜瀬谷うど」とは?……………3

瀬谷の旬カレンダー……………4

バランスの良い食事……………5

1日に必要な野菜の量……………5

**② 瀬谷の野菜を使ったレシピ**

ウドとツナの煮物……………6

ウドの皮とにんじんのナンプラーきんぴら……………6

大根のポターージュ……………7

春キャベツとエビの塩炒め……………7

菜の花の中華風辛子和え……………8

なすと豚肉のサラダ……………8

ごぼうと牛肉のつくだ煮……………9

はくさいのサラダ……………9

**③ 地産地消マップ**

全体地図……………10・11

● **エリア1**(本郷、東野、相沢地区)……………12・13

● **エリア2**(瀬谷地区)……………14・15

● **エリア3**(三ツ境地区)……………16・17

● **エリア4**(阿久和地区)……………18・19

● **エリア5**(下瀬谷、南瀬谷、宮沢地区)……………20・21・22・23

**④ その他お知らせ**……………24

## ① 瀬谷の野菜等・食生活について

### 瀬谷の地産地消

地産地消とは「その土地でとれたものを、その土地で消費する」こと。  
 瀬谷区は市内18区中、第2位の農地面積割合※を誇り、四季を通じて、さまざまな農畜産物を味わうことができます。

**地産地消のメリット**

- ① 新鮮で美味しく、旬を味わえる
- ② 生産者の顔が見え、安全・安心
- ③ 消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる
- ④ 生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする
- ⑤ 運搬距離が短いので、二酸化炭素の排出量が少なく、環境に優しい

というメリットがあるとされています。

地産地消を暮らしの中に取り入れてみませんか。  
 ぜひ、瀬谷区内の直売所などで、とれたて新鮮な区内産野菜や果物などをお買い求めください。  
※目安(2020年農林業センサスより)

### 「横浜瀬谷うど」とは?

瀬谷のうどは、旧上瀬谷通信施設の地下にある室で半世紀にわたり作られていた、歴史ある名産品です。  
 今はビニールハウス等で日に当てず育てていて、透き通るような白さとシャキッとした食感が特徴。  
 緑色の山うどと比べて、苦みが少なく、生でも食べられます。  
 また、「横浜瀬谷うど」は令和3年3月に「かながわブランド」にも登録されています。



- **旬の時期**: 3月中旬～4月
- **購入できる場所**: JA横浜「ハマッ子」直売所瀬谷店(本郷二丁目32の10)などで購入できます。

## 瀬谷の旬カレンダー

瀬谷で作られている主な野菜等の品目と美味しい時期をカレンダーで紹介します！  
この他にもさまざまな農畜産物が作られているのでぜひ新鮮な瀬谷区産の野菜等を味わってみてください。

品目	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
瀬谷うど												
トマト												
キャベツ												
タマネギ												
ピーマン												
とうもろこし												
恋豆(枝豆)												
ブルーベリー												
繭玉落花生												
ブドウ												
ナシ												
サツマイモ												
パッションフルーツ												
ゴボウ												
コマツナ												
ミカン												
サトイモ												
ニンジン												
ハクサイ												
ブロッコリー												
ネギ												
ダイコン												
カブ												
ジャガイモ												

## バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、「**主食・主菜・副菜**」が揃った食事のことをいいます。  
図を参考に毎日の食事をチェックしてみましょう。

**主菜**  
肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインのおかず

**理想的な食事**

野菜は1日5皿(350g)!  
朝食でも食べてね

**副菜**  
野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

**主食**  
ごはん、パン、めん

## 1日に必要な野菜の量

**1日の野菜摂取目標量は**  
**350g**

1日分350gの野菜を料理にしてみると・・・

<p><b>野菜炒め</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャベツ 30g</li> <li>●玉ねぎ 30g</li> <li>●にんじん 10g</li> </ul>	<p><b>具だくさんの味噌汁</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大根 40g</li> <li>●玉ねぎ 20g</li> <li>●にんじん 10g</li> </ul>
<p><b>ほうれん草のお浸し</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草 70g</li> </ul>	<p><b>紅白なます</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●大根 60g</li> <li>●にんじん 10g</li> </ul>
<p><b>サラダ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●キャベツ 50g</li> <li>●ミニトマト 20g</li> </ul>	<p>約70gの野菜料理<b>5皿</b>で 350gの野菜がとれます</p>

## 瀬谷区食生活等改善推進員(愛称:瀬谷区ヘルスマイト)の紹介

瀬谷区ヘルスマイトは「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、食生活を中心とした健康づくりのボランティアとして地域で活動している区民の皆さんです。

瀬谷区ヘルスマイトになるためには(食生活等改善推進員養成講座)  
毎年、瀬谷区役所福祉保健課では、食生活を中心とした健康に関する全8回の養成講座を実施しています。講座を修了すると、食生活等改善推進員会に入会し、活動することができます。  
詳細は **瀬谷区ヘルスマイト** **検索**

## ② 瀬谷の野菜を使ったレシピ

つくったレシピのレポートをシェアしてみませんか!?  
Instagramで「#瀬谷の野菜レシピ」をつけてシェアしよう♪

### 子どもが大好きツナのうま味で食べやすい♪ ウドとツナの煮物

ウドを使ったレシピ

#### 材料(4人分)

ウド……………1本(300g)	A	砂糖……………小さじ1
ツナ缶……………1缶		酒……………大さじ1
		しょうゆ……………小さじ1
		だし汁……………200cc

#### 作り方

- 1 ウドは、たんざく切りにして酢水にさらす。
- 2 ①をザルにとり、流水をかけて、水気を切る。
- 3 ②をツナ缶の油で軽く炒めたら、ツナとAを加えて汁気がなくなるまで煮る。



**ワンポイント** ウドは瀬谷の特産品で、地域の味としてぜひ使ってみてみたい食品のひとつです。煮るとやわらかく食べられます。

### our house(アワハウス)さんからの一品 ウドの皮とにんじんのナンプラーきんぴら

ウドを使ったレシピ

#### 材料(4人分)

ウドの皮……………1本分
にんじん……………1本
ナンプラー……………大さじ1
ごま油……………大さじ1

#### 作り方

- 1 にんじんは皮を剥き、長さ5cmくらいの千切りにする。
- 2 ウドの皮は酢水に浸して置いたものを水気をよく切ってから千切りにする。
- 3 フライパンにごま油をひき、にんじんを炒める。
- 4 にんじんが硬いけれど食べられるくらいになったらウドを入れ、一緒に炒める。
- 5 ウドに火が通ってにんじんが甘くなったらナンプラーを回すように入れ全体に味が染みるように1~2分炒めて出来上がり♪



**ワンポイント** 出来上がりに白ゴマ等をふりかけても美味しいですよ~。

### our house(アワハウス)さんからの一品 大根のポタージュ

大根を使ったレシピ

#### 材料(出来上がり約1,000cc)

大根……………中1/2本	コンソメ……………小さじ1
たまねぎ……………中1/2個	塩……………適宜
バター……………10g	水……………適量
	牛乳……………100cc



#### 作り方

- 1 大根は皮を剥き、縦に1/4に切り5mmくらいのいちょう切りにする。
- 2 大根を鍋に入れ水をひたひたより少し多めに入れて火にかけ、串が刺さるまで煮る。
- 3 大根をザルに上げ、水で洗う。
- 4 フライパンにバターを入れたまねぎを透き通るまで炒め、③の大根も一緒に炒める。
- 5 ④の大根とたまねぎを鍋に戻し、ひたひたより少し多めの水とコンソメを入れ蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして大根とたまねぎが十分にやわらかくなるまで煮る。
- 6 ⑤をミキサーにかけて牛乳と味を見ながら塩を加える。

**ワンポイント** 大根のアクや臭みを取る為、下茹でします。

### 旬菜ぐう食堂さんからの一品 春キャベツとエビの塩炒め

春キャベツを使ったレシピ

#### 材料(4人分)

エビ……………約400g	B	ニンニク……………1片(みじん切り)
料理酒……………大さじ1		生姜……………1片(みじん切り)
塩、胡椒……………適宜	C	料理酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1		鶏がらスープの素……………小さじ2
サラダ油……………大さじ1/2		塩……………小さじ1/2
春キャベツ……………小1/2個		※お好みでごま油……………小さじ1



#### 作り方

- 1 エビは殻をむいて背わたを取り除いてAを加えてもむ。
- 2 春キャベツはひと口大に切り耐熱皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジで軽く火を通す。
- 3 エビを重ならない様に並べ、サラダ油で両面焼く。火が通ったら取り出す。
- 4 エビを焼いたフライパンの汚れを取り、サラダ油を足しBを入れ弱火にかけて香りを出す。
- 5 ④のフライパンに②のキャベツとCを加えて手早く炒める。
- 6 全体が馴染んだら③のエビを加えて手早く炒めて完成。お好みでごま油をかける。

**ワンポイント** エビの代わりにベーコン、カニカマ、ツナ、サバ缶など味がしっかりある物で代用できます。

## 食卓に彩りを添える一品 菜の花の中華風辛子和え

ヘルスマイト  
おすすめレシピ **春**

### 材料(4人分)

菜の花……………1束	A	しょうゆ…大さじ2
エビ…6尾(むきエビなどでもOK)		酢……………大さじ1
酒…適量(下ゆで用)		ごま油…小さじ1/2
ヤングコーン……………8本		ねりからし…大さじ1・1/2
きくらげ……………少々		砂糖……………小さじ1



### 作り方

- 菜の花は根元を切り落とし、塩少々を加えた熱湯でさっとゆでて冷水にとり、水気をしぼって半分に切る。
- エビは背わたを取り除き、酒適量を加えた熱湯でゆでて水気を切り、カラをむいてそぎ切りにする。※むきエビを使う場合も同様に、下ゆでする。
- ヤングコーンは、ななめに2等分する。
- きくらげは、ぬるま湯に戻してさっと湯通しし、適当な大きさに切る。
- ボウルにAを入れて、①～④を軽く和える。

**ワンポイント** ヤングコーンのかわりに、旬のたけのこを使ってもおいしいです。子ども用には辛子抜きでどうぞ。

## 夏を乗り切るスタミナサラダ! なすと豚肉のサラダ

ヘルスマイト  
おすすめレシピ **夏**

### 材料(4人分)

なす……………3本(250g)	A	しょうゆ…大さじ2
豚もも肉(薄切り)…100g		レモン汁…大さじ1
片栗粉……………少々		砂糖……………小さじ1
たまねぎ……………150g		おろししょうが…適宜
青じそ……………5枚		



### 作り方

- 豚肉は3cmに切り、軽く塩を振る。
- なすは放射状に6つ切りにし、水につけてアクを抜き、油で揚げる。
- ①に片栗粉を薄くつけ、油を熱したフライパンで焼く。
- たまねぎは薄切りにし水にさらす。青じそは千切りにし水にさらし、よく水気を切る。
- Aをあわせる。
- 皿になすと豚肉を盛り、その上に玉ねぎと青じそをのせ、Aをかける。

**ワンポイント** さっぱり味で、食欲がない時にもぴったり! 冷めてもおいしく食べられます。

## 冷めてもおいしい! 作り置きにぴったり ごぼうと牛肉のつくだ煮

ヘルスマイト  
おすすめレシピ **秋**

### 材料(4人分)

ごぼう……………大2本	A	だし汁……………200ml
牛肉(薄切り、しゃぶしゃぶ用など)……………200g		しょうゆ…大さじ2
しょうが……………一片		砂糖…大さじ1・1/2
ごま……………少々		酒……………大さじ2
		みりん…大さじ1



### 作り方

- ごぼうは、ななめ切りにして水につけ、ザルにあげる。しょうがは千切りにし、飾り用に少し分けておく。
- 牛肉は食べやすい大きさに切る。
- だし汁にA、しょうがを加えて煮立て、ごぼうを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ③に②を入れて汁気がなくなるまで煮からめる。
- ごまをふり、しょうがを飾る。

**ワンポイント** 秋の新ごぼうが出る頃が特においしいです。どんぶりご飯にのせて、牛丼にもできます。

## シャキシャキ食感がおいしい はくさいのサラダ

ヘルスマイト  
おすすめレシピ **冬**

### 材料(4人分)

はくさい……………300g	〈ドレッシング〉	酢……………大さじ1
塩……………小さじ1/2		レモン汁…大さじ1/2
りんご……………1/2個		サラダ油…大さじ1
レモン汁……………少々		砂糖……………小さじ1/2
セロリ……………50g		塩……………小さじ1/2
レーズン……………大さじ2		コショウ……………少々



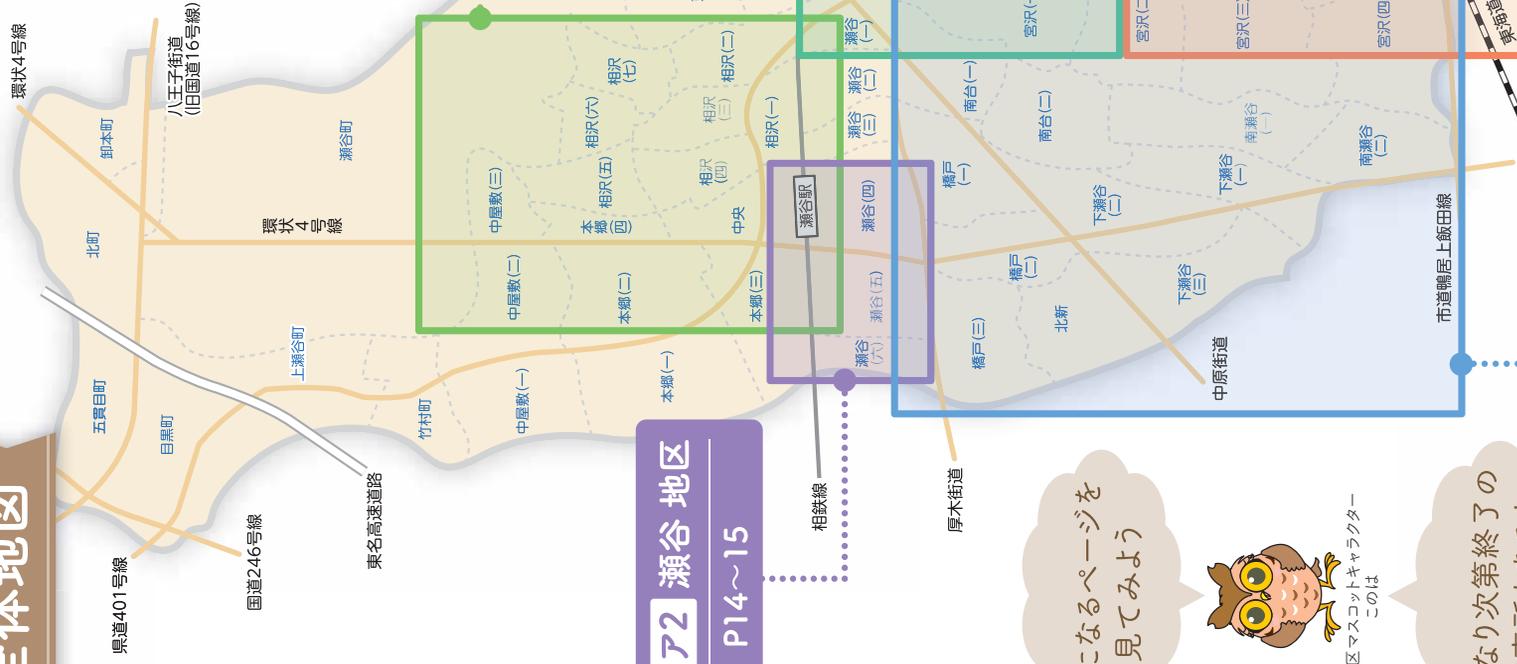
### 作り方

- はくさいは葉先と軸に切り分け、それぞれ5cmの長さに切り、葉先は1cm幅に、軸はたての薄切りにする。塩を振り、しんなりしたらしぼる。
- りんごは皮つきのままちょう切りにし、レモン汁をふりかける。セロリは筋を取り除き、5cmの長さに切り、たての薄切りにする。レーズンはぬるま湯につけてやわらかくする。
- ドレッシングの材料を混ぜる。
- ①と②を合わせ、いただく直前に③のドレッシングで和える。

**ワンポイント** ドレッシングは、同じ割合で多めに作り、作り置きをしておく便利です。お好みの市販のドレッシングでもOKです。

### ③ 地産地消マップ

## 全体地図



瀬谷区の農畜産物を  
販売、提供をしているお店を  
紹介するよ



瀬谷区マスコットキャラクター  
セヤまる

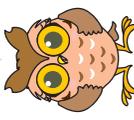
地区で色分け  
しているよ

**エリア1** 本郷・東野・相沢 地区  
P12~13

**エリア3** 三ツ境 地区  
P16~17

**エリア2** 瀬谷 地区  
P14~15

気になるページを  
見てみよう



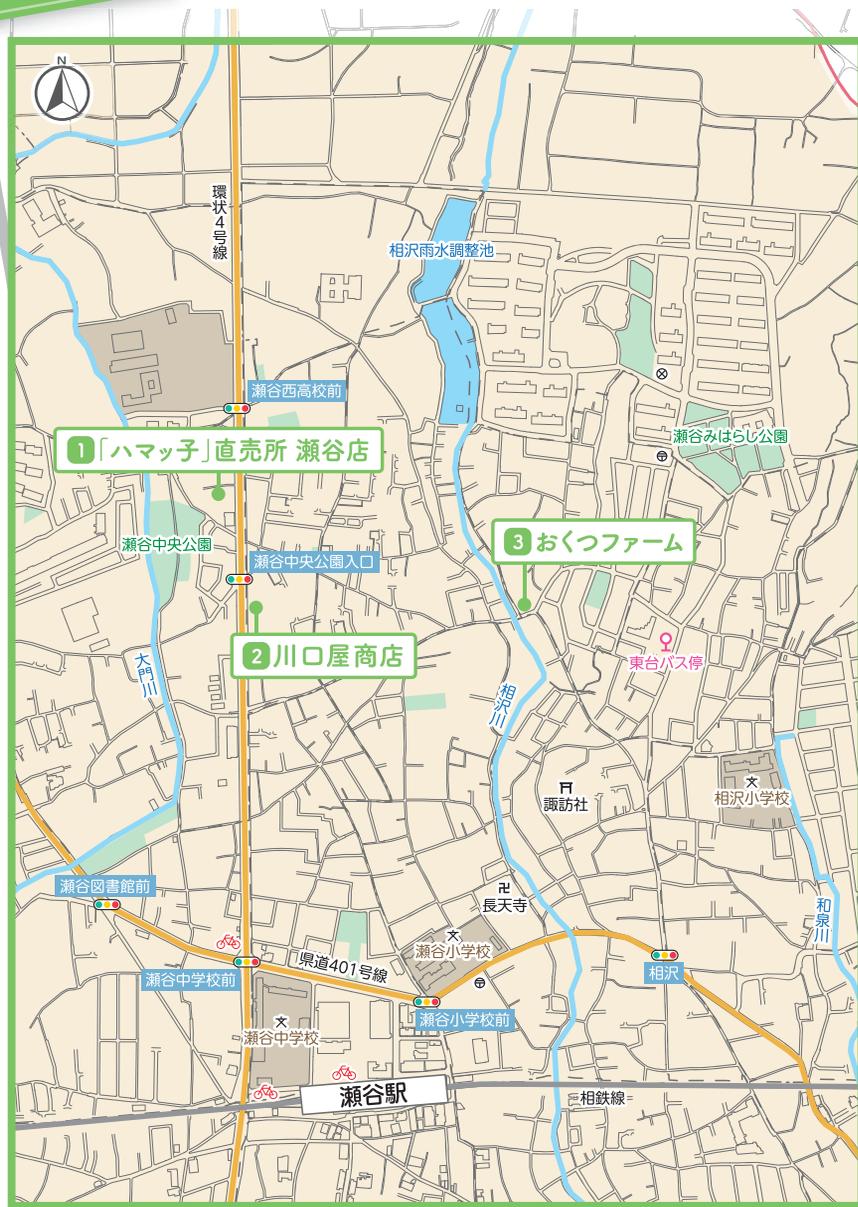
瀬谷区マスコットキャラクター  
このは

なくなり次第終了の  
直売所もあるよ

**エリア5** 下瀬谷・南瀬谷・宮沢 地区  
P20~23

**エリア4** 阿久和田 地区  
P18~19

# エリア1 本郷・東野・相沢地区



🚲...「baybike(広域)/baybike」のサイクルポート

## 1 「ハマッ子」直売所 瀬谷店

土日営業

- 住所 本郷二丁目32番10号
- 営業日 毎日(第一火曜は休み)
- 営業時間 9:30~15:00
- 販売品種 野菜全般、果物
- 交通アクセス 瀬谷駅北口から徒歩15分
- 歩数 駅から約2,200歩



## 2 川口屋商店

土日営業

- 住所 本郷四丁目7番1号
- 営業日 毎日(不定休)
- 営業時間 9:00~17:00
- 販売品目 野菜全般
- 交通アクセス 瀬谷駅北口から徒歩13分
- 歩数 駅から約1,800歩



## 3 おくつファーム

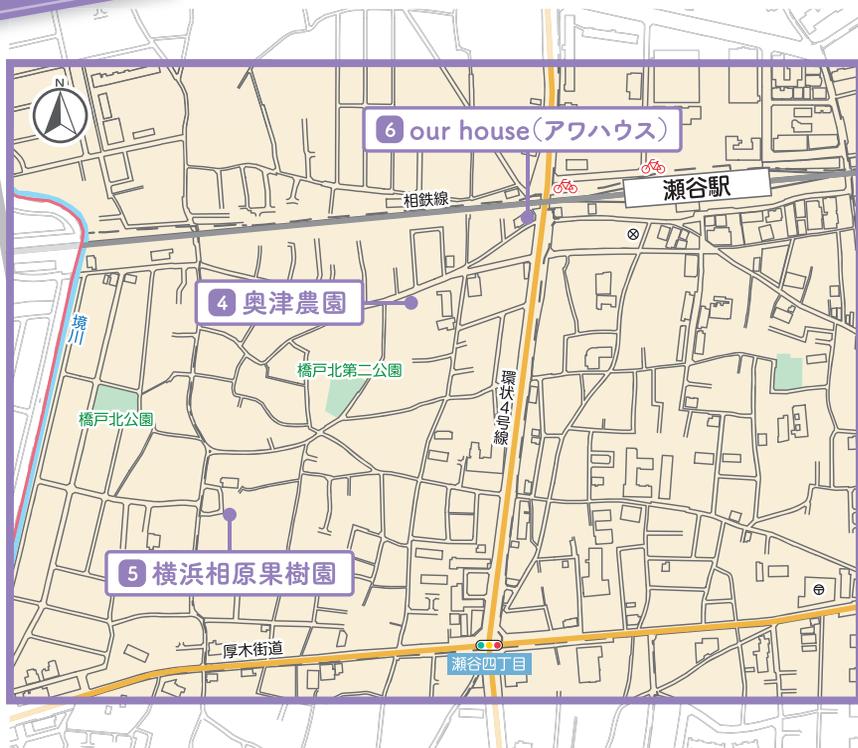
土日営業

- 住所 相沢六丁目37番地1
- 営業日 不定期
- 営業時間 10:30~
- 販売品目 野菜全般
- こだわりポイント 子どもたちや孫たちが安心して食べられる野菜づくり
- 交通アクセス ミツ境駅北口発「境30」又は、瀬谷駅発「瀬31」→東台(バス停)下車 → 徒歩5分
- 歩数 バス停から約800歩



※歩数については、成人の平均歩幅0.6mで割り出しています。🍽️...このマークがついている店舗は飲食店です。  
※地形上傾斜面があるため、所要時間に対しての歩数が異なる場合があります。

# エリア2 瀬谷地区



🚲...「baybike (広域)/baybike」のサイクルポート

土曜営業

## 4 奥津農園

- 住所** 瀬谷五丁目  
(セブンイレブン瀬谷五丁目店付近)
- 営業日** 火曜、木曜、土曜  
(冬季は臨時休業あり)
- 営業時間** 9:00~13:00
- 販売品目** 野菜全般
- 交通アクセス** 瀬谷駅南口から徒歩4分



歩数 駅から約600歩

## 5 横浜相原果樹園

- 住所** 瀬谷五丁目26番10号
- 営業時期** 8月上旬~11月
- 営業日** 8月上旬~10月中旬  
(火曜、木曜、土曜)  
10月下旬~11月  
(火曜、木曜、土曜、日曜、祝日)
- 営業時間** 10:00~完売まで(みかん狩り時期は除く)
- 販売品目** ブドウ、イチジク、カキ、ミカン
- こだわりポイント** みかん狩りと柿狩り一緒にできます。
- 交通アクセス** 瀬谷駅南口から徒歩10分



詳しくは  
「横浜相原果樹園」HPを  
ご確認ください

歩数 駅から約1,300歩

土日営業

## 6 our house(アワハウス)

- 住所** 瀬谷五丁目2番1号  
コスモプラザIV102号
- 営業日** 水曜~日曜
- 営業時間** 11:30~18:00
- メニュー** ●ランチセット  
・週替わり ・ハンバーグ  
・薬膳カレー ・デリ(地元瀬谷の野菜を使った5種類のデリ)  
●クレープ



交通アクセス 瀬谷駅南口から徒歩3分 歩数 駅から約400歩

### 「瀬谷地産地消マップ」へ掲載を希望される方へ

瀬谷産の農畜産物を「買う・食べる・体験できる」お店の情報を募集しています。  
本誌掲載を希望するお店は瀬谷区役所企画調整係へご連絡いただくか、電子申請届出システムからお申込みください。

HPはこちら



電子申請届出システム  
からのお申込みはこちら



お申込みの際は必ずHPをご確認ください

瀬谷区役所企画調整係

TEL 045-367-5632

E-mail se-kikaku@city.yokohama.jp

瀬谷区マスコット  
キャラクター せやまる



エリア3 三ツ境 地区



● baybike (広域) / baybike のサイクルポート

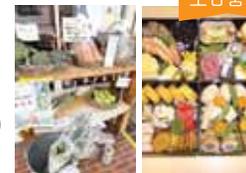
7 (株)露木建設第二事務所前直売所

住所 瀬谷一丁目30番10号  
 営業日 月曜～金曜 営業時間 7:00～15:00  
 販売品目 地元野菜各種  
 交通アクセス 三ツ境駅北口から徒歩10分 歩数 駅から約1,400歩



8 旬菜ぐう食堂

住所 三ツ境12番1号  
 営業日 金曜～水曜 営業時間 11:00～22:00  
 販売品目 ●店頭で直売(甘夏、季節野菜)  
 ●メニュー:日替わりメニュー、季節に応じてオードブル、おせち、恵方まき等  
 交通アクセス 三ツ境駅南口から徒歩2分 歩数 駅から約300歩



土日営業

9 金子農園新鮮野菜直売所

住所 ニツ橋町364番2号付近  
 営業時期 5月上旬から3月上旬まで  
 営業日 月曜・水曜・金曜 営業時間 8:30～売場まで  
 販売品目 旬の露地野菜及び梅、栗、柿  
 交通アクセス 三ツ境駅北口から徒歩6分 歩数 駅から約900歩



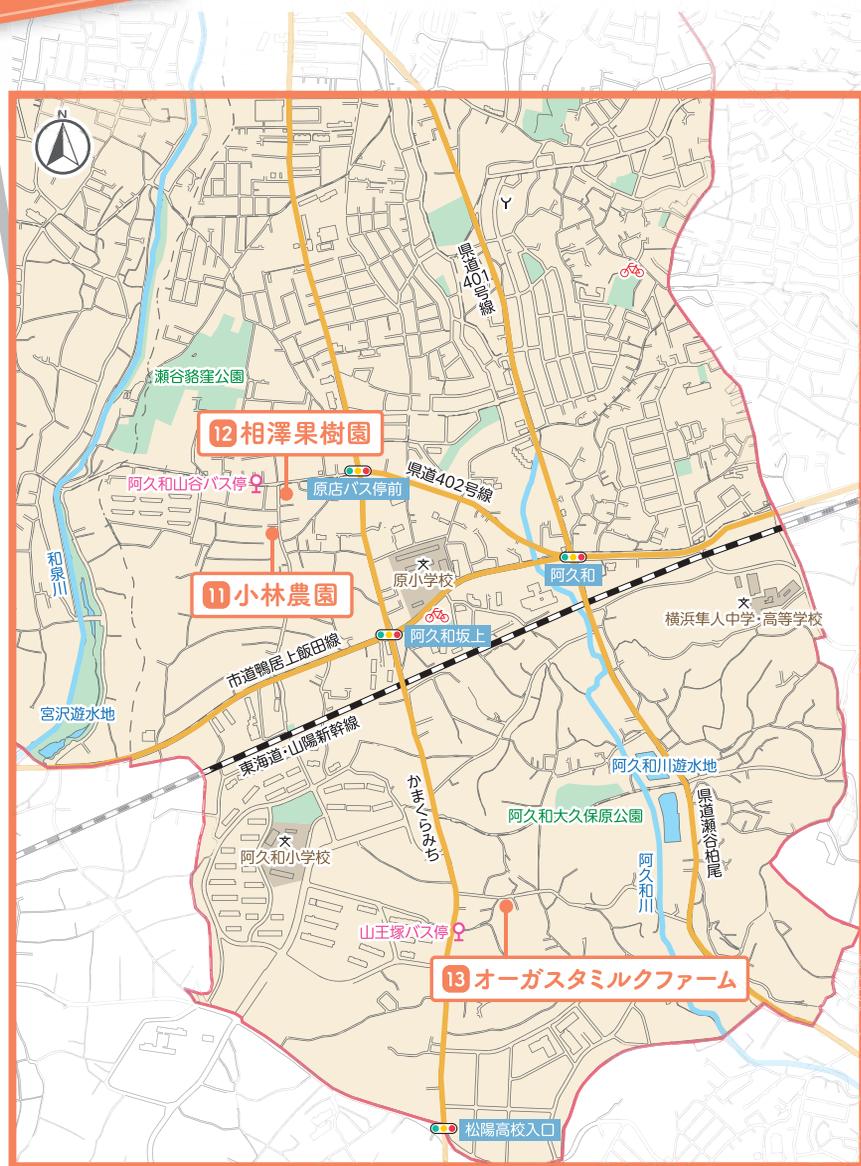
10 レストラン風の音

住所 三ツ境159番10号  
 営業日 木曜～火曜  
 営業時間 11:00～15:00(L.O14:30)  
 17:00～20:00(L.O19:30)  
 メニュー ●週替わりランチ ●ディナー:焼き餃子、酢豚等 ●テイクアウト  
 こだわりポイント 介護状態・車椅子の方にも楽しんでいただけるレストランです。  
 交通アクセス 三ツ境駅南口から徒歩11分 歩数 駅から約1,500歩



土日営業

# エリア4 阿久和地区



## 11 小林農園

- 住所 阿久和西四丁目26番1号
- 営業時期 8月末～9月末
- 営業日 不定期 ※店頭ボードに記載あり
- 営業時間 不定
- 販売品 ブドウ、イチジク、野菜全般
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→阿久和山谷(バス停)で下車 → 徒歩2分
- 歩数 バス停から約200歩



## 12 相澤果樹園

- 住所 阿久和西四丁目14番1号
- 営業時期 8月上旬～9月中旬
- 営業日 日曜、水曜、木曜
- 営業時間 15:00～完売まで
- 販売品 ブドウ、ナシ
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→阿久和山谷(バス停)で下車 → 徒歩2分
- 歩数 バス停から約200歩



日曜営業

## 13 オーガスタミルクファーム

- 住所 阿久和南三丁目11番11号
- 営業日 毎日(冬季1月～3月中旬は月曜、年末年始定休日)
- 販売時間 10:30～16:00  
(冬季1月～3月中旬は12:00～16:00)
- 販売品目
  - イートイン: オリジナルソフトジェラート、フローズンヨーグルト、コーヒー、ハマッ子牛乳飲み放題 等
  - テイクアウト: カップアイス、ヨーグルト、飲むヨーグルト
  - ★週末限定でプリン販売!
- 交通アクセス 三ツ境駅発「い04」→山王塚(バス停)で下車 → 徒歩4分
- 歩数 バス停から約400歩



土日営業

# エリア5 下瀬谷・南瀬谷・宮沢地区



🚲・・・「baybike(広域)/baybike」のサイクルポート

## 14 仙田直売所

土曜営業

- 住所 南瀬谷一丁目72番1号
- 営業日 月曜～土曜
- 営業時間 10:30～完売まで
- 販売品目 野菜全般
- 交通アクセス 瀬谷駅南口発「立01」→下瀬谷坂上(バス停)で下車→徒歩5分
- 歩数 バス停から約600歩



## 15 ハウスの仙田農園

土曜営業

- 住所 南瀬谷一丁目29番20号
- 営業日 月曜～土曜
- 営業時間 8:00～11:00
- 販売品目 季節野菜
- こだわりポイント 安心で安全な野菜を販売しています。
- 交通アクセス ミツ境駅発「旭27」→南瀬谷小学校(バス停)で下車→徒歩5分
- 歩数 バス停から約1,000歩

旗が目印です



## 16 石川果樹園

土曜営業

- 住所 橋戸三丁目18番22号
- 営業時期
  - 8月上旬～9月中旬 → 火曜、木曜、土曜(10:00～14:00)
  - 10月上旬～11月下旬 → 火曜、土曜(10:00～13:00)
  - 11月下旬～1月下旬 → 火曜、土曜(10:00～12:00)
- 販売品目
  - 8月上旬～9月中旬(ナシ、イチジク)
  - 10月上旬～11月下旬(カキ、キウイ) 11月下旬～1月下旬(キウイ)
- 収穫体験 果物摘み取り ※入園料は無料、詳細はお問い合わせください。
- 収穫できるもの
  - イチジク(9月中旬～10月中旬) ●カキ(10月中旬～10月下旬)
  - キウイ(10月下旬～11月上旬の土曜・日曜の2日間のみ)
- 申込方法 電話(090-8740-2308)午前9時～12時まで
- 交通アクセス 瀬谷駅南口発「立01」→橋戸二丁目(バス停)で下車→徒歩5分
- 歩数 バス停から約500歩



## 17 小川農園

土日営業

- 住所 宮沢三丁目24番22号
- 営業日 毎日(不定休)
- 営業時間 9:00～日没まで
- 販売品目 野菜全般
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→  
宮沢(バス停)で下車→  
徒歩6分
- 歩数 バス停から約800歩



## 18 上杉直売所

土日営業

- 住所 宮沢四丁目2番1号
- 営業時期 夏季、冬季
- 営業日 火曜～日曜
- 営業時間 夏季:9:00～17:00  
冬季:9:00～16:00
- 販売品目 野菜全般
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→ 宮沢(バス停)で下車 → 徒歩6分
- 歩数 バス停から約400歩



## 19 下瀬谷くだもの園

土曜営業

- 住所 南瀬谷二丁目29番1号
- 営業時期 8月上旬～9月上旬
- 営業日 火曜、木曜、土曜
- 営業時間 9:00～11:00
- 販売品目 ブドウ(藤稔、シャインマスカット、  
紫玉、クインシーナ)
- 交通アクセス 瀬谷駅南口発「立01」→  
ひなた山第二(バス停)で下車 → 徒歩2分
- 歩数 バス停から約200歩



## 20 わたや農場直売所

土曜営業

- 住所 宮沢三丁目37番付近
- 営業時期 5月中旬～7月末  
10月下旬～1月末
- 営業日 月曜～火曜、木曜～土曜
- 営業時間 9:30～完売まで
- 販売品目 野菜全般
- 交通アクセス 三ツ境駅発「境11」→ 宮沢(バス停)で下車 → 徒歩1分
- 歩数 バス停から約100歩



## 21 下瀬谷みのり農園

土日営業

- 住所 下瀬谷一丁目39番11号
- 営業時期 7月上旬～8月下旬
- 営業日 火曜、水曜、金曜～日曜
- 営業時間 9:00～12:00、  
15:00～17:00
- 販売品目 ブルーベリー
- 問合せ先 070-1381-0141
- 交通アクセス 瀬谷駅南口発「立01」→ 下瀬谷坂上(バス停)で下車 → 徒歩2分
- 歩数 バス停から約300歩



「瀬谷地産地消マップ」の電子版を瀬谷区HPに掲載しています。

瀬谷区HPはこちら▶



Googleマップでも瀬谷産の農畜産物を「買う」「食べる」  
「体験できる」場所を確認することができます。

Googleマップはこちら▶

