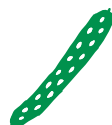




ベジかるファーム





身近なレジャーに

練馬の緑を豊かにする野菜畑で、収穫を体験してみませんか？季節ごとに異なる野菜を収穫できる練馬の畑で、体験型レジャーに参加してみましょう。

「収穫って楽しい！」



気軽に野菜収穫 ベジかるファーム



住宅の合間に広がる野菜畑。

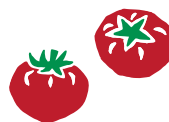
区民の暮らしと生産者が営む農業が隣り合わせにある、練馬区内で見られる都市農業の風景です。

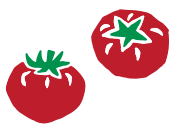
畑では季節に合わせて様々な野菜が栽培され、併設された直売所で朝採れの新鮮野菜が購入できるのも“ねりま暮らし”の魅力の一つです。

そのねりま暮らしに「収穫体験」の魅力が加わりました。枝についたトマトや葉付きのダイコン、泥がついたイモなど野菜本来の姿を発見することができます。

練馬区では、このような野菜の収穫体験ができる農園を「ベジかるファーム」として紹介しています。

食卓を彩る旬の野菜を自ら収穫して味わってみませんか？





新鮮な野菜が味わえる

とれたての新鮮野菜が味わえるのも収穫体験の醍醐味。自らとったみずみずしい野菜の味は、きっと格別な味になるはずです。



おいしい

「とれたての野菜がおいしいー!」



収穫体験



大きい



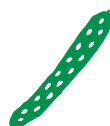
初めて見た!」

「野菜が枝についているのを

／ 実体験が一番

食育に

収穫体験は野菜の生育を知る絶好のチャンス! 自然とふれあい、生産者や自然への感謝の気持ちを育む食育の場として、収穫体験に参加してみましょう。



収穫体験の情報は
アプリ「とれたてねりま」でチェック!

収穫体験参加方法



事前準備

- ① P.6「ねりまの野菜カレンダー」で季節ごとに収穫できる野菜を確認しましょう。
- ② P.7「収穫体験農園一覧」や「農園マップ」で最寄りの農園を探してみましょう。
- ③ P.8～15で農園の個別情報を見ながら、行ってみたい農園を探してみましょう。



ステップ1 アプリ「とれたてねりま」をチェック!

アプリ「とれたてねりま」の「イベント(予約フォーム)」で、収穫体験の開催日や申込方法を確認してください。

※各農園がアプリに申込方法や日程などを順次掲載します。



とれたて
ねりま



イベント
(予約フォーム)



ステップ2 収穫体験に出発!

汚れてもいい服装で収穫体験を楽しみましょう!

※P.5で主な野菜の収穫方法をご紹介しますので、参考にしてください。

便利な持ち物

野菜を持ち帰る
バッグ・袋
(大きい方が便利です)



注意事項

申込時

- 予約のキャンセル方法は農園によって異なりますので、申し込みの際に確認してください。
- 雨天時は屋外での収穫体験は中止になることがあります。農園からの中止の連絡方法は申し込みの際に確認してください。

収穫体験当日

- 会計は現金決済が多いので、お釣りがないように小銭を準備してください。
- 小さいお子さんは保護者同伴をお願いします。園内でのケガは農園では責任を負えません。
- 園内には、入ってはいけない区画、触ってはいけない農機具がありますので、農園主の注意事項を聞いて収穫体験を楽しんでください。

気をつけて
ほしいねり!!



©2011練馬区ねり丸

夏の収穫は
熱中症に気をつけて!
収穫作業は屋外になるので、夏の収穫は
熱中症に気をつけて作業をしてください。



Q&A

Q. 初めて野菜を収穫しますが、
野菜の選び方、収穫方法が
分かりません。

A 収穫体験を行う際は、農園の方が近くにありますので、不明なことはどんどん質問してください。野菜についての豆知識、レシピなども教えてもらえるかもしれません。

Q. 車でいきたいのですが、
駐車場はありますか?

A 駐車場がない農園が多いので、自転車、公共交通機関をご利用ください。また駐車場があっても台数に限りがありますので、申し込みの際に確認してください。

Q. トイレはありますか?

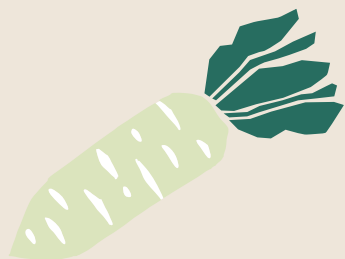
A 畑の一部を開放しているため、トイレなどの設備がない農園が多いです。申し込みの際に施設を確認して、トイレは事前に済ませておきましょう。

農家直伝の収穫のワザを覚えて

新鮮野菜も 収穫しに行こう



「ベジかるファーム」は、自分でおいしい野菜を収穫するのが醍醐味。傷をつけないように土を掘り起こしたり、枝から優しく実をとったり、農家直伝の収穫方法を覚えて、おいしい野菜を手に入れましょう。



ダイコン

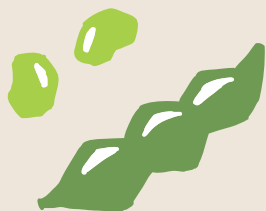
腰を落としダイコンの根元を持って、まっすぐに上に引き抜きましょう。抜けないときは無理に引き抜かないで、優しくダイコンを動かしながらゆっくり引き抜きましょう。
練馬大根は長く抜けにくい形をしているので、子どもの力では抜けないこともあります。



ジャガイモ

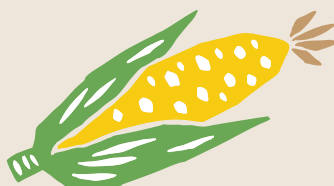
サツマイモ

手で土を掘り、イモが土から見えたら一つずつ丁寧に掘り起こしましょう。
掘り残しのないようにしっかり収穫しましょう。



エダマメ

株ごと引っっこ抜き、さやは料理する直前に摘み取るのがおいしく食べるコツ。



トウモロコシ

片手で茎を持ち、もう一方の手で実を持ち、手前に引き下げようにしてもぎ取ります。



ねりまの野菜カレンダー

収穫体験できる主な野菜の収穫時期です。

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					エダマメ						
カブ				カブ					カブ		
				キャベツ					キャベツ		
					キュウリ				キュウリ		
									サツマイモ		
					ジャガイモ				サトイモ		
				ダイコン					ジャガイモ		
				タマネギ					ダイコン		
					トウモロコシ						
				トマト					トマト		
					ナス						
					ニガウリ						
					ニンジン						
ネギ				ネギ						ニンジン	
										ネギ	
										練馬大根	
									白菜		
ブロッコリー					ピーマン						
									ブロッコリー		
									落花生		
					ラディッシュ						

※収穫時期はあくまで目安です。実際の時期とは異なる場合があります。

直売所に新鮮野菜を買いに行こう！

新鮮野菜を販売している直売所を併設している農園もあります。ぜひ立ち寄って旬の野菜を買ってみましょう！



直売所には小銭を持って行くねり!!



光が丘エリア(〒179)				
24	E-2	吉田農場	田柄1-3-11	14
25	E-2	田柄すずしろ農園	田柄1-7-2	14
26	D-2	あいはら農園	田柄5-10-27	14
27	D-2	みやもとファーム	高松1-39-5	14
28	D-2	佐久間の畑	高松2-11-18	15
29	C-1	五十嵐農園	土支田1-21	15
30	C-1	イガさんの畑	土支田1-34-8	15



01 莊農園



詳細情報は
こちらから



園主の莊 光男さん

心地よい風とともに安全で新鮮な野菜を減農薬で栽培し、東京都エコ農産物の認証を取得しています。自然にふれあいながら収穫体験が楽しめます。

📍三原台3-28-19

☎090-2495-5560 ✉mits_so-u@docomo.ne.jp

🚿洗い場、休憩所

👥20人まで

🌱[春・夏期] エダマメ、キュウリ、トマト

[秋・冬期] 練馬大根、ニンジン、ネギ

02 横山農園



詳細情報は
こちらから



園主の横山 喜代孝さん

大きないちょうの木が目印の農園です。季節ごとにおいしい野菜を作っています。変わった野菜も栽培していますので、ぜひ体験に来てください。

📍谷原6-18-2

☎090-9968-2315

👥20人まで

🌱[春・夏期] トウモロコシ、ジャガイモ、ダイコン

[秋・冬期] ダイコン、キャベツ、ブロッコリー

03 えのもとファーム



詳細情報は
こちらから



後継者の榎本 孝之さん

千川通りから少し入った場所にある農園です。季節に合った野菜をご家族で楽しんで収穫していただけるよう準備しています。収穫体験のほかに、年間を通して朝採れの新鮮野菜を庭先で販売していますので、ぜひご利用ください。

📍南田中1-6-13

☎090-1040-5602 ✉takabo.93@gmail.com

🌱[春・夏期] ジャガイモ、エダマメ、トウモロコシ

[秋・冬期] サツマイモ、ダイコン、練馬大根

04 斉藤農園



詳細情報は
こちらから



園主の斉藤 政幸さん

新鮮野菜を減農薬・減化学肥料で栽培しており、東京都が定めた「東京都エコ農産物」の認証を受けています。また、秋でも収穫できるエダマメなども楽しめます。

📍南田中3-28-1

☎080-4143-5155 ✉fiore.del.limone511@gmail.com

🌱[春・夏期] エダマメ、トウモロコシ、カブ、カボチャ

[秋・冬期] ダイコン、エダマメ、カブ、ニンジン

05 豊田園芸



詳細情報は
こちらから



園主の豊田 八寿雄さん
由美さん

一年中、何回でも訪れていただけるよう、多彩な切花、ハーブ、野菜を栽培しています。少量からの収穫も可能です。

📍石神井町4-27

☎03-3995-8837

🏠応相談

🌱【春・夏期】ズッキーニ、ジャガイモ、トウモロコシ、トマト、ピーマン、ナス、バジル

🍂【秋・冬期】落花生、サツマイモ、茎ブロッコリー、ナバナ、ダイコン、カブ、ラディッシュ、白菜、キャベツ

06 山下農園



詳細情報は
こちらから



園主の山下 直美さん

石神井公園のそばにある農園です。減農薬・減化学肥料を心がけた野菜を栽培しています。畑でとれた旬の野菜を販売する野菜ロッカーも併設しています。

📍石神井町6-32-16

☎070-8430-4508 ✉ecoagrishakujii@gmail.com

🏠10人まで

🌱【春・夏期】ジャガイモ

🍂【秋・冬期】サツマイモ

07 ベジファームかのん



詳細情報は
こちらから



園主の高橋 範行さん

「かのん」はこの旧地名「観音山」にちなんだ名称です。併設されている直売所では、トマトやサツマイモを使った加工品も販売していますので、ぜひお試しください。

📍上石神井2-10-2

☎080-6848-4942 ✉vfkanon@gmail.com

🚻トイレ、洗い場

🌱【春・夏期】ジャガイモ

🍂【秋・冬期】サツマイモ

08 田中農園 [関町北]



詳細情報は
こちらから



園主の田中 秀一さん

収穫体験のほかに旬の野菜を多品目栽培して直売所で販売しています。練馬大根を栽培し、自家製のたくあん漬を製造・販売していますので、ぜひご賞味ください。

📍関町北3-20-8

☎090-2446-7005 ✉rikusuki@live.jp

🌱【秋・冬期】落花生など

☆09

田中農園 [立野町]



詳細情報は
こちらから



園主の田中 甫さん

初めてでも楽しめるように、野菜ソムリエの資格を持つ園主が指導しながら収穫体験ができます。また直売所では、四季折々の野菜を販売していますのでご利用ください。

📍立野町16-24

☎090-4526-4282 ✉first.original2512@gmail.com

🌿[春・夏期] ダイコン、ジャガイモ、ミニトマト

🍂[秋・冬期] ダイコン、サツマイモ

食べきれない野菜の 保存方法

究極の新鮮野菜を食べられるのが収穫体験の醍醐味。でも、ちょっと食べきれない。そんなときは、それぞれの野菜に合った保存方法でおいしさをキープしておきましょう。

エダマメ

収穫直後から鮮度が落ちやすいのがエダマメ。すぐに食べないときは、茹でてから冷凍保存しましょう。



サツマイモ

泥がついたまま、新聞紙にくるんで冷暗所で保存。1カ月ほど保存した方が甘味が増します。冷蔵庫には入れないで！



☆10

かとちゃんファーム



詳細情報は
こちらから



加藤 優子さん

減農薬、減化学肥料で安全・安心して食べられる野菜づくりをしています。「東京都エコ農産物」認証を取得しています。収穫する品目で畑が変わるので、申し込みの際に場所を確認してください。

📍大泉学園町2-27-59

☎080-3697-6242 ✉pinkhart0903@gmail.com

🌿[春・夏期] ダイコン、ジャガイモ

🍂[秋・冬期] サツマイモ、ダイコン

☆11

ファーム大泉学園



詳細情報は
こちらから



園主の加藤 直正さん

「東京都GAP」、「東京都エコ農産物」の認証を取得し、減農薬で安心・安全の野菜を栽培しています。野菜だけでなくブルーベリーの果樹園を併設しています。

📍大泉学園町3-17-72

☎090-6115-9168 ✉0vj38t0p24g447v@ezweb.ne.jp

🚗駐車場10台、トイレ、洗い場、休憩所、貸し出し用具
👥20人

🌿[春・夏期] エダマメ

🍂[秋・冬期] キャベツ、ブロッコリー

12 おおいずみ加藤ファーム



詳細情報は
こちらから



園主の加藤 晴久さん

化学合成農薬、化学肥料を削減する「東京都エコ農産物」の認証を取得し、安心・安全旬感野菜を栽培しています。

📍大泉学園町5-32

☎03-3924-1642、☎090-2754-2184

🚗駐車場1台、トイレ、洗い場

📅予約可

🌱【春・夏期】ジャガイモ、エダマメ、トウモロコシ

🍂【秋・冬期】ダイコン、キャベツ、ブロッコリー

13 村田農園



詳細情報は
こちらから



園主の村田 千英子さん

自然豊かな風景と共に、季節の野菜を育てています。夏にはブルーベリーの摘み取りも行っています。すぐ隣には自然と触れ合うことができる「中里郷土の森緑地」もありますので、ぜひ足を運んでみてください。

📍大泉町1-51-2

☎090-2747-1355

🚰洗い場 📅応相談

🌱【春・夏期】トウモロコシ、枝豆

🍂【秋・冬期】サツマイモ、長ネギ、ダイコン、リーフレタス

14 白石農園



詳細情報は
こちらから



白石さんご家族

収穫体験で楽しいひとときを過ごしていただくために、農園では季節ごとにおいしい野菜をご用意しています。

📍大泉町1-54 ※場所は時期により異なります。

☎080-5087-5238 ✉shira14farm@gmail.com

🚰トイレ、洗い場

📅予約可

🌱【春・夏期】アスパラ、ジャガイモ、トマト、キュウリ、トウモロコシ、葉物類、スナップエンドウ

🍂【秋・冬期】サツマイモ、ダイコン、ニンジン

15 宮本農園



詳細情報は
こちらから



園主の宮本 兼一さん

「東京都エコ農産物」や「東京都GAP」認証の取得歴があり、安全・安心な農産物を提供しています。新鮮なねりまブランドの「ねり丸キャベツ」を味わってください。

📍大泉町2-57

☎tokyo.cabbage@gmail.com

🌱【春・夏期】キャベツほか

🍂【秋・冬期】キャベツほか

☆16 さかい農園



詳細情報は
こちらから



園主の酒井 雅博さん

東映撮影所のそばにある農園です。ブルーベリー摘み取り園を併設。「東京都エコ農産物認証制度 東京エコ25」を取得し、安全・安心で環境に優しい農産物を生産しています。

📍 東大泉2-15

☎ 090-8700-8619 ✉ sakai.farm.nerima@gmail.com

🚗 駐車場5台、トイレ、洗い場

🌿 [春・夏期] エダマメ、ナス、キュウリ、ピーマン、トマト
[秋・冬期] ダイコン、サトイモ、練馬大根

☆17 関口農園



詳細情報は
こちらから



園主の関口 俊一さん
明日香さん

小規模ですが、色とりどりの野菜が並ぶ一角で、小さなお子様から大人まで、誰でも楽しく体験することができるアットホームな農園です。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

📍 東大泉7-15-7

☎ 03-3922-3300 ☎ 090-2309-2116

✉ usiko@icloud.com

🚗 洗い場、休憩所、貸し出し用具

👥 20人まで

🌿 [春・夏期] エダマメ、トウモロコシ

[秋・冬期] ジャガイモ

☆18 加藤農園



詳細情報は
こちらから



園主の加藤 義貴さん

夏は、約5000㎡の畑にトウモロコシ約1万5000本による巨大迷路を楽しむことができます。秋はサツマイモ、冬は冬野菜も収穫体験ができます。

📍 東大泉7-34

☎ 080-6508-6928 ✉ kato_tomato_farm@yahoo.co.jp

🚗 トイレは隣の公園を利用してください。

👥 予約可

🌿 [春・夏期] トウモロコシ

[秋・冬期] サツマイモ、ブロッコリー、ダイコン、カブ、白菜、コマツナ、ミズナ

☆19 井口農園



詳細情報は
こちらから



園主の井口 哲哉さん

1年を通して色々な野菜が収穫できる農園です。ダイコンは練馬大根をはじめ様々な種類を栽培しています。

📍 南大泉1-22-2

☎ rt55gt5@gmail.com

👥 応相談

🌿 [春・夏期] ジャガイモ、エダマメ、トウモロコシ、ソラマメ、ダイコン、タマネギ

[秋・冬期] サツマイモ、ダイコン、練馬大根、白菜、ニンジン

☆20 シトラスファーム高橋



詳細情報は
こちらから



園主の高橋 長久さん

樺の木が多く、昔ながらの屋敷林の雰囲気を感じられる農園です。落ち葉を使った腐葉土を土づくりにも利用しています。秋にはミカンをはじめとした柑橘類の販売、摘み取りも実施しています。

📍 南大泉3-19-35

✉️ citrusrfarm0429@gmail.com

🚗 洗い場、採収用のハサミ

👤 10人まで

🌿 [春・夏期] スナッPEndウ、エダマメ、ジャガイモ

[秋・冬期] ダイコン

☆21 高橋農園



詳細情報は
こちらから



園主の高橋 洋平さん

保谷駅から徒歩3分の場所にある農園です。夏はブルーベリーの摘み取り、秋はみかん狩りができます。直売所では季節の野菜を販売していますので、ぜひご利用ください。

📍 南大泉3-25-6

☎️ 080-4385-3715 ✉️ y.takahashi413375@gmail.com

🚗 駐車場10台、トイレ、洗い場、休憩所

👤 応相談

🌿 [春・夏期] ダイコン、小ネギ、ジャガイモ

[秋・冬期] ダイコン、ネギ、ラディッシュ、キャベツ、ブロッコリー

☆22 鈴木農園



詳細情報は
こちらから



園主の鈴木 輝章さん
岳人さん

保谷駅から徒歩5分の所にある農園です。朝採れの季節の野菜を12時頃から販売しています。四季折々の旬の野菜をお楽しみください。

📍 南大泉3-26-5

☎️ 03-3924-3214

🚗 駐車場3台、トイレ、洗い場

👤 応相談

🌿 [春・夏期] エダマメ、キュウリ、ミニトマト

[秋・冬期] ブロッコリー、ダイコン、ニンジン、カブ、ミニ白菜

☆23 小美濃園



詳細情報は
こちらから



園主の小美濃 邦弘さん

四季折々に旬の野菜が収穫できます。直売所では、定番の野菜のほかに変わった野菜も販売しています。夏はブルーベリーの収穫体験も楽しめます。

📍 南大泉5-39-7

☎️ 090-5208-0506 ✉️ omino.en@gmail.com

🚗 駐車場3台、洗い場

👤 応相談

🌿 [春・夏期] ジャガイモ、インゲン、エダマメ

[秋・冬期] サツマイモ、サトイモ、長ネギ、ニンジン、小カブ

☆24 吉田農場



詳細情報は
こちらから



園主の吉田 智博さん

日々の食卓でいつでも食べておいしい農産物を生産しています。とれたての新鮮野菜はプレゼントとして喜ばれる一品です。

📍 田柄1-3-11

✉️ yoshida_nou_jou@yahoo.co.jp

🚿 洗い場

🌱 [春・夏期] バジル、ミニトマト、タマネギ、ジャガイモ、エダマメ

🍂 [秋・冬期] ダイコン、ニンジン、白菜、ネギ

☆25 田柄すずしろ農園



詳細情報は
こちらから



園主の吉田 聡さん

栽培した野菜は野菜ロッカーで庭先販売しています。四季折々の定番の野菜をはじめ、カラフルで珍しい野菜なども販売しています。

📍 田柄1-7-2

✉️ suzushiro.farm@gmail.com

🚿 トイレ、洗い場

📅 予約可

🌱 [春・夏期] ジャガイモ、エダマメ

🍂 [秋・冬期] ダイコン

☆26 あいはら農園



詳細情報は
こちらから



園主の相原 謙介さん

ハウス内で様々な種類のトマトを栽培しています。とれたての完熟トマトはとてもおいしいので、ぜひ食べてみてください。屋外の畑では季節ごとに旬の野菜を栽培しています。

📍 田柄5-10-27

🚿 トイレ

📅 予約可

🌱 [春・夏期] ハウストマト、季節の野菜

🍂 [秋・冬期] ハウストマト、季節の野菜

☆27 みやもとファーム



詳細情報は
こちらから



園主の宮本 茂昭さん

季節の野菜のほかに、ブルーベリー、イチゴの収穫体験も楽しめます。園内の農家カフェでは、農園でとれた果物や野菜を使ったジェラートが味わえ、販売もしています。

📍 高松1-39-5

☎️ 080-8436-3555 ✉️ miyamotofarm@mbr.ocn.ne.jp

🚗 駐車場3台、トイレ、洗い場、休憩所

🌱 [秋・冬期] サトイモ、ネギ、ダイコン、カブ、ラディッシュ

☆28 佐久間の畑



詳細情報は
こちらから



園主の佐久間 正幸さん

定番の野菜のほかに、スーパーでは見かけない変わった野菜も栽培していますので、収穫時期によっては、変わった野菜に出会えることもあります。

📍 高松2-11-18

☎ 090-1654-3874

🚿 洗い場、貸し出し用具

🌱【春・夏期】タマネギ、ジャガイモ、ナス、キュウリ、キャベツ

🍂【秋・冬期】ニンジン、ブロッコリー、ジャガイモ、キャベツ

☆29 五十嵐農園



詳細情報は
こちらから



園主の五十嵐 宏さん
まり子さん

減農薬で少量ですが多品目の野菜を栽培しています。手づくりジャムも販売していますので、野菜と一緒に味わってください。

📍 土支田1-21

☎ 090-5439-1450 ✉ iga-hiroshi@docomo.ne.jp

🚻 トイレは近所の公園を利用してください。

🗨 応相談

🌱【春・夏期】ジャガイモ、ダイコン、ニンジン、タマネギ、トウモロコシ

🍂【秋・冬期】落花生、キャベツ、ブロッコリー、サトイモ、ニンジン、カブ

☆30 イガさんの畑



詳細情報は
こちらから



園主の五十嵐 透さん

土づくりを大切に、おいしい野菜を栽培しています。ダイコンも練馬大根のほか、様々なダイコンの収穫が楽しめます。

📍 土支田1-34-8

☎ 090-9304-2183

🚻 トイレ

👥 30人まで

🌱【春・夏期】トウモロコシ、ジャガイモ、エダマメ

🍂【秋・冬期】ダイコン、練馬大根、キャベツ

収穫野菜まるとレシピ

葉っぱも食べてみよう

根菜の葉っぱは、実は栄養満点!!
根とは栄養価が違う葉っぱも、立派な緑黄色野菜です。捨てないでぜひ食べてみましょう。



ダイコンの葉とジャコ炒め



ダイコンの葉をさっと茹でて、じゃこと細かく刻んだダイコンの葉をゴマ油で炒める。味付けは醤油と砂糖で。

かき揚げ

ダイコンの葉またはニンジンの葉、ニンジンの細切り、タマネギ、あればエビ、ホタテなどを衣と混ぜ合わせて揚げる。



ニンジンの葉のナムル



柔らかい葉だけにして茹でる。粗熱を取って細かく刻み、塩、ごま油、ゴマ、すりおろしニンニク、ツナ缶を和えるだけ。

おいしい情報がいっぱい

とれたてねりま

「ベジかるファーム」の情報や収穫体験の申し込みができるアプリです。そのほかにもマルシェや練馬産農産物を販売している直売所、飲食店などの情報も掲載。練馬の農業に関する様々な情報を発信しています。ぜひ活用してください！



おすすめ！
いちじも

～果樹の摘み取り園がたくさん！～



練馬果樹あるファーム紹介冊子
区民事務所、ねりま観光案内所、石神井観光案内所、都市農業課などで配布しています。

練馬果樹あるファーム

練馬区内ではブルーベリー、ブドウ、カキ、イチゴなど、様々な果物が生産されています。季節になると、摘み取り園や直売所は大にぎわいです。皆さんが「カジュアル」に「果樹のある」生活を楽しめる、それが「練馬果樹あるファーム」です。練馬区では、果樹の摘み取りなどを通じた農との気軽なふれあいを推進しています。



詳しくはこちら

練馬果樹あるファーム

