

**安全&おいしい
身体が喜ぶ**

**izshiochi
Natural Food Map**

TAKE FREE

VOL. 00
2024.02

1 カフェ OIMO cafe zenpukuji
江戸より320年以上続くさつまいも農家が営むカフェ。有機日本茶と、落ち葉堆肥で育てたナチュラルなさつまいもの美味しい組み合わせをお楽しみください!
◎ oimocafe2248

2 農園、野菜の直売 本橋農園 & 野菜直売所
畠の横の直売所に並んでいるのは採れたての新鮮野菜やフルーツたち。無農薬で育てたみずみずしい旬の味をお愉しみください。直売所のポップやレシピも評判です。運がよければ、畠の妖精に会えますよ。

3 自給自足の教室 メダカのがっこ
いざという時に頼りになる、ばあちゃんになろう! 米づくりの農家とつながっているから手に入る、在来種で無農薬の最高の原料を使った、味噌、醤油、梅干し、たくさん教室などを開催。オーガニック給食を学校に取り入れる、よろず相談もしています。
◎ npomedaka

4 ブックカフェ&ギャラリー 松庵文庫
古民家を改装したブックカフェ&ギャラリー。無農薬米などのこだわりの食材が楽しめる「お米御膳」、本屋さんがセレクトしたセンスが光る書籍など。お庭にたたずむ樹齢100年のツツジの木眺めながら、都会の喧騒を忘れ、ゆったりとした時間が過ごせますよ。
◎ shouanbunko

5 レストラン かきぞえ食堂 in かがやき亭
イタリアンと和食が食べられるアットホームな雰囲気のワイン食堂。3月に移転してきました。できるだけ天然魚を仕入れています。おススメはお魚カルパッチョです!
◎ entuko

6 カフェ たまめし食堂
「体と心にやさしいごはんをもっと気軽に」をテーマに、夫婦二人で営む食堂。生産量0.25の貴重な無農薬サニシキや、抗菌性物質や遺伝子組み換えの飼料を使わず豊かな自然で育ったつくば鶏の鶏肉などを使ったお料理を楽しめます。お持ち帰りや出前も出来ますよ!
◎ nogitamameshi

7 パン えんツコ堂 製パン
北海道産小麦100%で製造。ソムリエ資格を持つ店主がお勧めするワインも買えるパン屋さんです! 土曜日のスペシャルは天然酵母の有機農法ライ麦パン。土日のスペシャルは低グルテンのスペルト小麦(ドイツ産)で焼いた4種類パンです。
◎ entuko

8 食料品の販売 Big Smile Store 西荻窪店
イタリアンシェフが、イタリアや広島の高級食材で作るお惣菜に、ソムリエが厳選した自然派ワインと、「食」にまつわるワクワクをお届けします!
◎ bigsmilestore_nishiogikubo

9 カフェ Organic Cafe ゆきすきのくに
オーガニックで心身にやさしい薬膳カレー、デリ、グルテンデザートのお店。「食による病は食で治せ」と師の教えに習い、全国を採訪して培われた、伝統を踏まえた養生食を提供します。
◎ organiccafe_yukisukinokuni

10 カフェ、スパイス料理、料理教室、個展、ワークショップ N.HARVEST
オーガニックスパイスと紅茶、そしてドライフルーツのお店。オーガニックカレースパイス4種(辛くない、甘口、辛口、大辛)や、オーガニック玄米粉のカレールウ3種(甘口、中辛、辛口)がおすすめです! スパイス講座もやっていますよ。
◎ n.harvest

11 パン ルプチパンイ・ウ
フランスパンや食パン、スコーン、焼菓子などを楽しめる小さなパン屋さん。有機ショートニング、有機のフランス産チョコレート、北海道産有機小豆を使用しています!
◎ lepetitpain.iu

12 カフェ、レストラン、レンタルサロン&スペース 一軒家カフェ&サロン hana
2階建て昭和の古民家は、のんびりと過ごすのにぴったりな空間。酵素玄米のお食事やあずきスイーツなど、カラダにやさしくココロもほっとするメニューが沢山。長岡式酵素玄米は必要な栄養素が摂れてしまう完全栄養食! 老廃物を排出する効果も!
◎ hana.nishiogi X hana_nishiogi

13 お茶の販売 お茶とのり 清風園
創業85年の日本茶専門店。名物は茶師十段がブレンドしたオリジナルの煎茶と、自家焙煎の西荻ほうじ茶! 有機煎茶や有機麦茶もありますよ。
X nishigimeicha

14 カフェ cafe wakko カフェ ワッコ
喫茶店好きの店主が始めた、静かで落ち着いた雰囲気のお店。有機の紅茶・抹茶・ルイボスティーや、手作りのケーキがお楽しみいただけます。店内のギャラリースペースは個人やグループの展示にもご利用いただけます。
◎ cafe.wakko

15 食料品、化粧品の販売 健康ショップ サニーマート 西荻窪店
「食は命なり」をモットーに、身体によい健康食品、自然食品、自然化粧品などを取り揃えています。はだか売りの新鮮野菜も美味しい! 食品ロス対策にも取り組んでいます。
◎ saneromart

16 カフェ Cafe-GalleryK
気軽に一人で立ち寄りたくなる、とても静かで落ち着いた雰囲気の隠れ家のようなカフェ。注文を受けてから豆を挽き、1杯ずつ丁寧に淹れる有機コーヒーが魅力。添加物は極力使わない、甘さ控えめの手作りスイーツも楽しめます!
X namo831

17 コーヒー豆の販売 コーヒーショップ豆の木
店内に漂うかぐわしい香り。ここはコーヒー豆の専門店。有機栽培のトラジャランテカラア、ペルーカナミア、グアテマラ、コロンビア、カフェインレス・モカなどの生豆はその場で焙煎。出来上がりまで約5分です。
◎ coffee豆の木

18 野菜の直売 地産マルシェ 西荻窪店
多くの生産者と協業し、毎日、産地から新鮮な野菜が届きます。店内に有機栽培コーナーもあります。
◎ kusakido

19 野菜、食料品、雑貨等の販売 長本兄弟商会
有機・無農薬・無添加食品を販売する、オーガニックな八百屋のパイオニア! 2025年で創業50年。食べる! 走る! 元気! が基本のスタッフが、品質や生産者の腕を見極め、独自に選び抜いた商品をお届けします。
X namo831

20 レストラン BALTHAZAR (バルタザール)
長本兄弟商会が選び抜いた食材を使った、直営オーガニックレストラン。旬の食材を使った創作料理は、心も身体も満たしてくれます!
◎ officialbalthazar

21 野菜の販売 草木堂野菜店 西荻窪店
あなたと畑を近くする八百屋。60軒以上の農家さんと直接取引して、自分たちで農家さんをまわって集めた野菜は鮮度が違う! 農薬・化学肥料を使用していないお野菜もたくさんありますよ。
◎ kusakido

22 農園、野菜の直売 原田のひかりファーム & 野菜直売店
「原田のひかり」のひかりは、光合成細菌から名づけられています。微生物を主体としたさまざまな農法で、農薬の使用量を減らしながら、野菜の品質を高める工夫が盛りだくさん! 農園の入り口には直売所があり、年間を通して買うことができます。
X fBYa7T4x2LighdF

いしおき Natural Food Map のこと

食材や調理の仕方にこだわった、安心・安全な食は心も身体もよろこびます！西荻窪には、そんな素敵なお店がたくさんあります。ぜひこのマップを片手に、あなたや家族が心地よく過ごせるお店を見つけてみてください！

2024.2 発行 食と農でつながるすぎなみラボ
お問い合わせ : suginamilabolabo@gmail.com



WEBサイトをCheck!
お店の情報は
Webでもまとめ
見られるよ!

<https://suginamilabo.net>



19

長本兄弟商会(ほびっと村1F)

有機・無農薬・無添加の、野菜、加工食品、肉、魚、雑貨などのセレクトショップ。食べる!走る!元気!が基本のスタッフが、品質や生産者の腕を見極め、独自に選び抜いた商品をお届けしています。

2025年で創業50周年を迎える長本兄弟商会、通称「ナモ商会」は、オーガニックを販売している店がまだ少ない時代から、その道を切り開いてきたパイオニア的な存在です。お店の成り立ちを伺うと、初代が「仕事は社会の役に立つものを、その中でも社会に対し一石を投じるものでありたい」との志を持ち、

1975年にリヤカーで野菜販売をはじめ、その翌年に今のが西荻窪のビルに店舗を構えたそうです。当時は「オーガニックとヒッピーの店」としてマスコミに紹介され、ビルのオーナーも若い人を優先して入れたい意向もあり、1Fに有機野菜を売る「長本兄弟商会」、2Fにレストラン「満月洞(旧ほんやら洞)」、3Fにフリースクール「ほびっと村学校」と本屋「ナワ・プラサード(旧プラサード書店)」がオープン。個性的なお店が一同に集まり、このビル棟を小さな共同体(コミュニーン)とする「ほびっと村」が生まれました。昼間は野菜を売り、夜はアーティストから持ち込まれる様々な企画でコンサートを開催するなどの多彩な取り組みで、遠方から訪ねてくるお客様多く、時代を強く感じながらお店を運営されていたそうです。



西荻窪には自然環境を意識された人々が多く、これまでにお店を運営していく後押しになってきたそうで、これからも地域のみなさんの生活に根差した品揃えを目指しながら、オーガニックが社会のスタンダードになるよう、未来へつないでいきたいといいます。

10:00 ~ 20:00 / 年始のみ休み

20 バレタザール
(ほびっと村2F)

ナモ商会が選び抜いた食

材を使った、直営のオーガニックレストラン。



手間をかけ、気持ちがこもった料理を前に人々が集い、心豊かな楽しい時間を過ごして欲しいという想いから、2001年にはほびっと村の2Fではじまりました。旬の食材を使った創作料理は、心も身体も満たしてくれます。

11:30 ~ 14:30、18:00 ~ 21:30 / 月・木 定休

PICKUP



12

一軒家カフェ&サロン hana

1階のカフェ「あずきパーラー」では、あずきを使ったメニューを中心に、酵素玄米のお食事やあずきスイーツなど、カラダにやさしくココロもほっとするメニューが沢山あります。

ご飯は安心して食べられるように、千葉の「春子ファーム」から無肥料無農薬の玄米を取り寄せ、あずきと塩で「長岡式酵素玄米」を提供しています。3日以上寝かせて発酵させ、もちもちで、甘くて、旨みのある玄米にしています。柔らかいのでお子さんから高齢の方までおいしく食べられます。消化も良く、



さらに白米の6倍ともいわれるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれていて、それだけで必要な栄養素が摂れてしまう完全栄養食は、老廃物を排出するデトックス効果も期待できます。これは嬉しいですね！何より美味しいです！

他にもオーガニックのきな粉を使つたおはぎや、きな粉アイス、穀物オーレなどもあり、どのメニューも素材を大切に、化学調味料などは一切使わず丁寧につくっているそうです。

お店の成り立ちを伺うと、以前開いていたセラピーサロンでは体のケアをした後にお茶を出されていたそう。それが少しずつワークショップを開いて、ランチも付けたり、季節の養生を意識したりと、身体に良いものをベースにしていく中で、ご夫婦で今のお店の形にたどり着いたといいます。2階建ての昭和の古民家は、のんびりと過ごすのにぴったりな空間です。

カフェ 11:30 ~ 18:00 / 月・木 定休

PICKUP



22

原田のひかりファーム & 野菜直売店

原田映央(えいじ)さんは、代々農業を営む家に生まれ、お父さんの意志を引き継ぎ安心・安全な野菜作りにこだわってきました。微生物を中心とした農法に取り組み、液肥は酵母菌、乳酸菌、光合成細菌、納豆菌を自ら培養して作り、野菜のおいしさや糖度など、品質を高める工夫をされています。それらの菌の活用は肥沃な土壌を作るだけでなく、カビ予防、病原菌発生の減少となり、農薬を減らす効果に繋がっています。「原田のひかり」のひかりは光合成細菌から名づけられているのだそう。農薬をさらに減らすために、虫の飛来を

防ぐ「夜蛾灯(やがとう)」というグリーンライトを取り入れています。また、マルハナバチを放つて自然受粉を促すことで、トマトなどはゼリー部と果肉部に隙間が無くなり実が締まり、酸味と甘みのバランスが絶妙な、おいしいものが育つそうです！

農園の入り口には「原田のひかり野菜」の看板がかかった直売所があり、年末年始を除き朝8時30分から開かれています。年間を通してトマト、イチゴ、メロン、キュウリ、ブロッコリー、大根、白菜など約18種類の野菜を無人販売機で買うことができます。

自慢は高品質のトマト、イチゴたち。マルハナバチを放したハウスのイチゴは甘くて香り高いと評判で、すぐに売り切れてしまうほど！直売所では野菜の販売と共に様々な野菜への取り組みをパネルにしたり、微生物主体農法の情報を発信されています。また、「原田のひかり野菜」は直売所だけでなく、保育園や幼稚園、学校給食などでも使われており、子ども達の食育活動も熱心にされています。

8:30 ~ なくなり次第終了 / 年末年始を除く

