食と農の情報誌

No.512
2021
March

Apron エプロン

3

全農

ふるさと探訪
にこにこベリー

連載 「食」と「農」のエッセイ
出久根達郎さん

今月のおすすめレシピ
いちごの米粉パンケーキ

ふるさと探訪

【宮城県亘理町、山元町】

文◎編集部　撮影◎磯野博正

にこにこベリー(※)

いちごの一大産地・宮城の新品種

(※) 宮城県商標登録

宮城県は東北一のいちご産地です。栽培の中心はＪＡみやぎ亘理管内の亘理町と山元町ですが、東日本大震災で壊滅的な被害を受けました。復旧・復興をけん引する取り組みとして大型いちご団地が整備され、２０１３年から栽培を再開。こうした中で２０１９年にデビューした産地期待の新品種が「にこにこベリー」です。震災から再出発した生産者も、食べた人もみんなが笑顔になれる、甘い香りの奇跡の一粒が注目されています。

いちご生産農家の鈴木誠一さん、加代子さん夫婦と息子の亘さん

11月から翌年6月まで長期出荷

「にこにこベリー」は宮城県の農業・園芸総合研究所が12年の歳月をかけて開発。県育成品種の「もういっこ」と栃木県発祥の「とちおとめ」を掛け合わせ、3万粒の中から選ばれた奇跡の1粒といわれ、「震災を乗り越え、作る人、売る人、そして食べた人、全てがその美味しさに笑顔になれる、みんなに笑顔を届けたい」との思いから、名付けられました。

「色が鮮やかで形もきれい。香りがよくて酸味と甘味のバランスもいいとても美味しいいちごです。果実がしっかりしているので輸送性に優れ、日持ちがいいのも特長です」と、ＪＡみやぎ亘理中部営農センター亘理山元いちご選果場の宍戸拓貴さん。２０１８年から試験栽培が始まり、２０１９年秋にデビュー、２０２０年から本格出荷されています。

「ＪＡみやぎ亘理管内の品種の栽培割合は〝もういっこ〟が約70％で〝とちおとめ〟が25％、残りが〝にこにこベリー〟などですが、将来的には〝とちおとめ〟に代わる品種として作付けの50％までに増やしたい」とのこと。早生種の「にこにこベリー」は年内の収量が多いこともありクリスマス需要期に出荷でき、晩生種である「もういっこ」と生産のバランスがうまくとれるというのも理由のひとつで

一粒一粒、丁寧に収穫する亘さん。「収量が上がるとやりがいも出てくる」といいます

ふるさと探訪

す。JAみやぎ亘理管内の出荷は11月から翌年の6月までと長期間。なかでも、3～4月が品種も重なり出荷のピークとなります。

ICTを活用した養液栽培

40年以上、稲作といちごの複合経営をしていたという生産者の鈴木誠一さん。震災で家も畑も失い、引退しようかと思っていたところに整備された大型いちご団地での栽培の話がありました。

「いちご団地は最新鋭の設備を備えた養液栽培なんですよ。ずっと土耕栽培（土の畑）だったので、一から勉強してやり直す自信がなかった」という鈴木さん。そんな鈴木さんの背中を押したのが息子からの「俺が継ぐよ」の一言でした。

「脱サラして3年前からいちご団地で栽培しています。ハウス内の温度・湿度などはICTで管理され、スマホで確認できるので、逆に入りやすかった。親父のように長年の経験と勘に頼る栽培では後を継ぐのは難しかったですね」と、息子の亘さん。当初は「もういっこ」と「にこにこベリー」を栽培していましたが、2年前から「にこにこベリー」だけに。

「1品種にしぼることで管理がしやすくなりました。それに、にこにこベリーは採れ始めが早く、多

ピーク時には1日6万パックが出荷される亘理山元いちご選果場

根気がいるいちごのパック詰め作業は時間との勝負

にこにこ笑顔のパッケージがかわいい

●JAみやぎ亘理

【仙台いちご】生産概要
生産者：約197名
栽培面積：約53ヘクタール
（内いちご団地大型ハウス40ヘクタール）
出荷量：約2400トン
主な出荷先：県内、北海道、京浜市場

案内してくれたJAみやぎ亘理の宍戸拓貴さん

収で、ケーキなどの業務用も期待できるので、収入面でもやりがいがある」といいます。

にこにこベリーは11月上旬から収穫が始まり、ちょうどクリスマス需要期に最初のピークを迎え、3～4番果の2～3月頃が2度目の出荷のピークです。収穫したいちごは選別して、親子3人で丁寧にパック詰め。亘理町と山元町共同の集出荷施設「亘理山元いちご選果場」に出荷する毎日です。製菓向けの業務用に出荷するものは小玉でもよいので摘果作業をせず収穫するそうです。

「最盛期には1日6万パックものいちごが出荷されます。農家数と栽培面積は震災前の5割程度ですが、販売額は9割まで復活しました。高設ベンチの養液栽培で腰の位置で収穫できるので身体への負担が少なくなったことやICTによる管理などで収量が上がりました。また、若い生産者が増えてきています」と、JAみやぎ亘理の宍戸さん。

「手をかけた分の成果が一目瞭然だし、会社勤めの頃と違いストレスフリーなのもいい」と、農業の魅力を語ってくれた亘さん。若い生産者たちで勉強会も開催しているそうです。

いちご産地再生に向けた歩みが続く宮城の主力品種として期待される「にこにこベリー」。

にこにこ笑顔のパッケージが目印です。ぜひお試しください。

（取材：2020年2月下旬）

アイデア餃子

1個分：約35kcal　調理時間：約30分（えのきを干す時間は除く）

干したえのきで食感と旨みがアップします

えびとえのきのプリプリ餃子

神奈川県・浜のまりちゃんさん

【材料】24個分
むきえび…200g　えのきたけ…1袋　舞茸…40g　春キャベツ…3枚（150g）
餃子の皮（大判）…24枚　おろししょうが…1片分　貝柱スープの素（顆粒）…小さじ1
片栗粉…小さじ2　酒…小さじ1　塩、こしょう…各適量　水…適量
サラダ油、ごま油…各適量　スイートチリソース…適宜

1. えのきは軸を切ってほぐし、網にのせて、一日天日干しにして水分を抜く。
2. 1を1.5cmに切る。舞茸はみじん切りにする。キャベツはさっと湯通しして芯を除き、葉の部分だけをみじん切りにして軽く水気を取る。えびは背ワタを取り、1cm角に切り、酒、塩小さじ1をふりかけておく。
3. 2をボウルに入れ、しょうが、スープの素、片栗粉、こしょう少々を加えて、しっとりとするまで混ぜ、餃子の皮に包む。
4. フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、餃子と餃子の間に隙間を作って並べ、中火にかける。底がきつね色に焼き色がついたら、餃子が3分の1つかる位の水を加えて蓋をし、水気がほとんどなくなり、皮が半透明になるまで焼く。
5. 蓋を取り、ごま油大さじ1を回しかけ、底がパリッときれいな焼き色になるまで火にかける。同様に2〜3回に分けて焼く。
6. 器に盛り、スイートチリソースでいただく。

肉たっぷりの羽根つき餃子

キムチ餃子

東京都町田市・坂本汀さん

【材料】50個分
豚ひき肉…300g　白菜キムチ…220g
しいたけ…1枚　長ねぎ…10cm分
春雨…30g　白いりごま…小さじ2
餃子の皮…50枚

水溶き片栗粉1回分
[片栗粉…小さじ1　水…1/2カップ]

サラダ油…適量

1 キムチは粗みじん切り、しいたけ、ねぎはみじん切りにする。春雨は湯で戻し、2cm長さに切る。
2 ボウルにひき肉、1を入れてよく混ぜ合わせ、ごまを加えて混ぜ、餃子の皮に包む。
3 フライパンにサラダ油小さじ1を熱して餃子を放射状に並べて中火で焼き、底に焼き色がついたら、水溶き片栗粉を流して、蓋をして焼く。
4 水分がなくなってきたら蓋を取り、餃子の淵にパリッとした羽根が出来たら、平皿に返す。残りも同様に焼く。

1個分：約40kcal　調理時間：約40分

冷めると底の部分が
パリっとします

りんごのパリッと餃子

神奈川県・ミセスミモザさん

【材料】12個分
りんご…1/2個　クリームチーズ…35g
餃子の皮…12枚　レモン果汁…大さじ1
グラニュー糖…大さじ2
バター…大さじ1　水…1/2カップ

1 りんごの皮をむき、1cm角に切って耐熱容器に入れ、レモン汁をふって、ラップをかけて電子レンジ（500w）で2分加熱し、冷ます。
2 クリームチーズは1cm角に切る。
3 餃子の皮に1、2をのせて、包む。
4 テフロン加工したフライパンにグラニュー糖、バターを入れて中火にかけ、砂糖が溶けて、紅茶色になるまで加熱する。
5 4に3の餃子を並べ、餃子の底に焼き色がついたら、水を加え、蓋をして中火で水分がなくなるまで火にかけて仕上げる。

1個分：約50kcal　調理時間：約25分

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

March

シソ

病気に強く生命力が旺盛でとても育てやすいのですが、乾燥に弱いので水やりを忘れないでください。葉はもちろん、芽や花、実もすべて食べることができます。

たねまき

たねは一晩水につけて発芽しやすくしておきます。0.5～1cmほどの溝を作りたねが重ならないようにすじまきし、薄く土をかぶせて水やりします。
プランターの場合は芽が出るまで濡れた新聞紙をかぶせたり、こまめに水やりをするなど土が乾かないように管理しましょう。

発芽

7～14日。
本葉2枚くらいのものを「芽ジソ」といい、刺身のつまなどに使います。青ジソと赤ジソの両方を多めにまいて楽しむのもおすすめです。

香味野菜として古くから日本で栽培され、和風ハーブの代表格ともいわれています。大葉と呼ばれる青ジソと、梅干しの色付けなどに使われる赤ジソがあり、それぞれチリメン種があります。発芽温度が20～25℃、生育適温は20℃前後で寒さに弱く、夏には比較的強いので遅霜の心配がなくなってからたねまきをしましょう。

丈夫で育てやすく、プランターで十分な量が収穫できます。ポット苗を購入して植えつけるのが最も簡単ですが発芽してすぐの「芽ジソ」を楽しみたい場合は、たねまきからはじめましょう。生長とともに、芽、葉、蕾、花、実と秋まで長く収穫が楽しめるのも魅力です。夏の強い日差しを浴びると葉が硬くなるので、プランターの場合は半日陰に移動させてやりましょう。シソの香りには食欲増進や防腐効果などがあるので、夏場の薬味として大活躍してくれます。

●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（JA全農 肥料研究室技術主管）

丈夫な作物で土質等は特に選びませんが、堆肥や石灰の施用を過去1年以上行っていない場合は、植えつけの2週間前までに1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100gを散布し、深く耕します。
元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)50g程度を散布し土に混ぜ込んでください。

●シソの栽培スケジュール

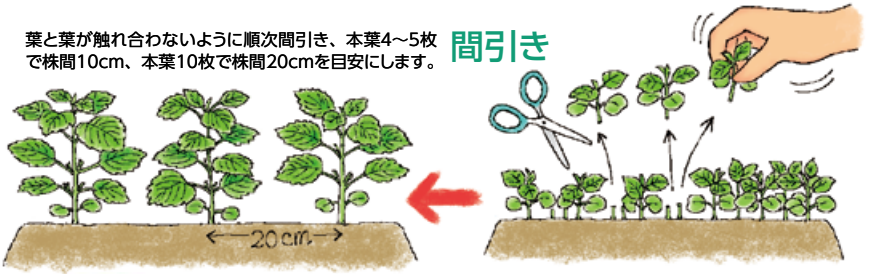
(ベランダでも畑でも栽培できます)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
たねまき			―	―	―	―						
収　　穫						―	―	―	―	―	―	

地域によって多少の違いがあります

間引き

葉と葉が触れ合わないように順次間引き、本葉4〜5枚で株間10cm、本葉10枚で株間20cmを目安にします。



摘芯

草丈が30〜40cmほどに生長したら、主枝の先端部分を摘芯してわき芽を伸ばします。

追肥・水やり

葉の摘み取りが始まった頃から、薄めた液肥を2週間に1回程度散布して、土寄せもしましょう。乾燥に弱いので土が乾いたら水やりをします。

収穫

刺身のつまや薬味などに。

実だけはずしてアク抜きをしてから塩漬けや佃煮に。

葉が10枚以上ついてきたら、必要に応じて下葉からハサミで切り取ります。夏の終わり頃に花穂が出てきてかわいい花が3分の1くらい開花したら、「花穂ジソ」として、花が落ちて実がふくらみ始めたら「実ジソ」として利用できます。

次回はトマトです

「わが家の菜園」募集中 https://apron-web.jp/mysaien/

すぐ使える料理の基本

すし飯の作り方

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

手巻きやちらし、太巻きずしなど利用の機会が多いすし飯の作り方です。団扇（うちわ）で手早くあおぐことで、しまりとつやのあるすし飯になります。

2. すし酢をかける

計量カップにすし酢の材料を入れてよく混ぜ合わせ、しゃもじに伝わせながら全体に回しかける。

1. 飯台に移す

飯台（またはボウル）を濡れ布巾で拭き、炊き上がったご飯を移す。

4. あおぐ

団扇であおぎながら、さらに全体に手早く馴染ませ、ご飯につやがでてきたら広げて冷ます。

3. 混ぜる

しゃもじで切るようにして手早く混ぜ合わせる。

●飯台がなければ大き目のボウルで作れます。
ご飯が熱いうちにすし酢と混ぜましょう。

春のちらし寿司

【材料】200mlカップ8個分

すし飯［米…2合　昆布…5㎝角1枚　酢…大さじ5　砂糖…大さじ3　塩…小さじ1/2］
かんぴょう煮…70g　しいたけ煮…50g　酢れんこん…50g　アボカド…1個
クリームチーズ…50g　スモークサーモン…80g　菜花…適量　錦糸卵…1個分
イクラ…40g　でんぶ…40g　刻みのり…1枚分

1 米をとぎ、30分程ザルにあげてから、炊飯器に入れる。昆布を加え、目盛りに合わせて水を入れて炊く（すし飯用があれば合わせる）。右頁を参考にすし飯を作る。
2 かんぴょう、しいたけ、れんこんは軽く汁気を切り、細かく刻む。
3 アボカドは半分に切って種を取り、皮をむいて薄切りにする。クリームチーズは7mm角に切る。スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。菜花はさっと塩ゆでし、水気をきり、花芽の部分を切る。
4 1のすし飯に2を混ぜ合わせる。
5 透明のカップに盛りつける。最初に4のすし飯を入れ、上にアボカド、クリームチーズを重ねる。さらにすし飯→のり→でんぶ→すし飯→スモークサーモン→すし飯と重ね、錦糸卵をふんわりとのせる。でんぶ、菜花の花芽、イクラを添える。

◎1カップ分：約260kcal　調理時間：約40分（ご飯を炊く時間は除く）

連載
「食」と「農」のエッセイ

第27回
出久根達郎さん

芋餅

餅をのどに詰まらせたら電気掃除機で吸い取るのがよい、と雑誌に出ていたので、89歳の老母が、雑煮を祝う際には、あらかじめ掃除機の先端を外し筒だけにし、スイッチを入れ、私が消防士のように筒を持ち構える。

妻がサイコロ大の焼き餅を十分にさまし、固まったところで母の椀に入れる。母がおもむろに汁を飲み、餅を口にする。ゆっくりと噛み始める。私と妻は、かたずを飲んで見守る。ずいぶんたって母が飲みこむ。無事に、のどを通ったようだ。私は掃除機のスイッ

イラスト：今井夏子

チを切り、胸を撫でおろす。妻は溜息をつく。

これが正月中くり返される。老母は餅が大好物であった。餅を味わわないと正月の気分になれない、と言った。

掃除機がやかましくて、めでたい気がしないね、と文句をつけたが、仕方ない。

私の故郷は茨城県の赤土の台地で、さつまいもの産地である。紅優甘（べにゆうか）や紅まさり、紅こがね等の品種を、毎年どさっと送ってくる。食べきれない。量をこなすため、芋餅をこしらえることを思いついた。

「芋餅ってジャガ芋で作るのでは？」妻がけげんがる。「北海道ではね。ゆでジャガをつぶして片栗粉で餅状にするようだけど、芋餅の場合は、ふかし芋をペーストにし、掌で丸く平べったい形にして天日に干すだけ。簡単」

「干芋とは違うのですか？」「形が違う」

近頃は干芋の人気に押されて芋餅は見なくなったけど、昔は珍しくなかった。

作ってみた。手間はかからぬ。干しあげて固くなったそれを炙（あぶ）って味見したら、存外イケる。正月の餅はこれにしよう、と決めたが、おいしいので正月が来る前に平らげてしまった。改めて作る気になれぬ。いつもの餅になった。

気がつくと餅の嚥下（えんげ）に用心せねばならぬ年齢になっている。実際、ヒヤリとすることがあった。因果なことに夫婦とも大の餅好きときている。掃除機の無粋な世話になりたくない。芋餅代用を、真剣に考えている。

出久根達郎
（でくねたつろう）

1944年、茨城県生まれ。古書店を営みながら執筆を続け、92年『本のお口よごしですが』で講談社エッセイ賞、93年『佃島ふたり書房』で直木賞、2015年『半分コ』で芸術選奨文部科学大臣賞を受賞。『おんな飛脚人』『作家の値段』『隅っこの四季』『名言がいっぱい』『人生案内』他。

「漱石センセと私」
潮文庫

（社）日本ペンクラブ会員による「食と農」に関するリレーエッセイコーナーです。さまざまなジャンルの著名な文筆家の皆さんが登場しますので、どうぞお楽しみください。バックナンバーは「Apron WEBマガジン」（https://apron-web.jp/）でご覧いただけます。

美味しく鮮度を保つ【野菜の保存方法】

野菜の呼吸を抑えて、乾燥を防ぎ無駄なく美味しくいただきましょう！

宅配の野菜BOXや家庭菜園で採れた大量の野菜をムダにしてしまったという経験はありませんか。野菜は収穫後も呼吸など生命活動を続けているため、日ごとに品質が劣化します。鮮度が保てるよう上手に保存して、使い残した野菜も美味しく食べることができれば、食品ロスの低減にもつながります。今回は野菜の特性を踏まえた保存の仕方を探ってみます。

野菜や果物は収穫されたあとも、蓄えた糖やビタミンなど栄養分を消費し、呼吸しています。呼吸作用が激しいほど、味や栄養に関係する成分をどんどん消耗し、水分も蒸散させるため、品質や鮮度が劣化してしまいます。ほとんどの野菜は水分が90％前後ありますが、収穫時の水分から5％が失われると、しおれて商品性を失うといわれています。さらに注意が必要なのが「エチレン」です。野菜や果物は植物ホルモンのエチレンの作用で熟成、老化していきます。収穫したあとも呼吸を促進し、老化を早めるだけでなく、周りの野菜にも影響を及ぼしてしまいます。例えば、エチレン生成量の多いメロンと感受性の強い葉物野菜などを一緒にすると劣化が早まります。逆にエチレンの活用法として、リンゴとキウイフルーツを同じポリ袋に入れるとキウイフルーツが追熟することが知られています。

新鮮に保つためには、まず呼吸を抑えることです。野菜の品温を10℃下げると呼吸が½～¼になるといわれ、栄養分の分解や呼吸熱による水分の蒸散、エチレンの生成を抑えることができます。野菜によって保存の最適温度が違うので、家庭の冷蔵庫の中では冷蔵室と野菜室を使い分けたり、じゃがいもやなすなど低温障害のでる野菜は冷暗所で保存するようにしましょう。野菜はポリ袋などに入れて乾燥を防ぐこと

野菜の保存方法

常温　冷暗所（1～15℃）

じゃがいも
（光に当てない）

さつまいも
（新聞紙で包む）

なす
（ポリ袋に入れる）

白菜
（新聞紙で包み立てる）

たまねぎ、ニンニク
（ネットやカゴに入れて吊るす）

冷蔵庫

冷蔵室（2～5℃）

しいたけ、しめじなどきのこ類
（石づきをつけたままキッチンペーパーで包みポリ袋に入れる）

えのきたけ
（開封しない）

野菜室（3～7℃）

白菜、大根
（カットしたものはラップで包みポリ袋に入れる）

かぶ
（葉と根に切り分けてキッチンペーパーで包みポリ袋に入れる）

ねぎ
（3等分にカットし、水で湿らせたキッチンペーパーで包み保存袋に入れて立てる）

キャベツ、レタス
（カットしたものはラップで包み、ポリ袋に入れて切り口を下にする）

トマト
（ヘタを下にしてポリ袋に入れる。冷やしすぎに注意）

キヌサヤ
（湿らせたキッチンペーパーで包み、保存容器に入れる）

かぼちゃ
（カットしたものは種とワタを取り、ラップで包む）

にんじん、きゅうり、ピーマン
（水分をふき取り、ポリ袋に入れる）

ほうれん草、小松菜
（湿らせたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて立てる）

グリーンアスパラガス
（ポリ袋に入れて立てる）

※春から初夏にかけての主な野菜の保存方法です。冷蔵庫によって温度帯は異なります。
野菜の保管場所の状態などによって鮮度が変化する場合があるので、食べる前によく確認してください。

が保存の基本です。また、カットした野菜は切り口をラップで包んでポリ袋に入れます。

アスパラガスや小松菜など垂直方向に生長する野菜は、寝かせて置くと立ち上がろうとしてエネルギーを消費するので、立てて保存すると日持ちがよくなります。

よく使う野菜の保存方法を一覧にしたので参考にしてください。冷蔵庫に入れたからといって過信は禁物。早めの消費を心がけましょう。その後の使い道を考えて、長く保存したいのであれば、すぐに茹で小分けにして冷凍すれば、使い勝手よく保存もできます。

産地でも、費用は掛かりますが、野菜の呼吸を抑える特殊な袋に入れて出荷するなど、鮮度保持のための努力をしています。どうぞ美味しいまま、たくさん野菜を楽しんでください。

いちごの米粉パンケーキ

ソースとクリームのダブル使いでいちごをたっぷり味わいます

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

【材料】6枚分（いちごソースは作りやすい分量）

米粉…100g　ベーキングパウダー…小さじ1　卵…2個
砂糖…40g　牛乳…1/2カップ　塩…少々　サラダ油…適量

いちごソース　［いちご…100g　砂糖…大さじ1　水…小さじ1］

いちごクリーム［いちご…100g　生クリーム…1/2カップ
砂糖…大さじ1］

【作り方】

1. いちごソースを作る。いちごを細かく刻む。フライパンに砂糖、水を熱し、溶けて紅茶色になったら、いちごを加える。いちごから果汁が出て、ソース状になるまで火にかけ、器に移して冷ます。
2. いちごクリームを作る。いちごをフォークでよくつぶす。生クリームと砂糖を泡立て、ふんわりとしたホイップクリームを作り、つぶしたいちごを加えて混ぜ合わせる。
3. パンケーキを作る。米粉とベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
4. 2つのボウルに卵黄と卵白を分けて入れる。
5. 卵黄、砂糖、牛乳を泡立て器でよく攪拌して泡立てる。
6. 卵白に塩を加えて、泡立て器で張りのあるしっかりとしたメレンゲ状になるまで泡立てる。
7. 5に3を加えて混ぜ、6を2回に分けて加え混ぜる。出来るだけ、卵白の泡が消えないようにふんわりと混ぜ合わせる。
8. テフロン加工したフライパンを熱し、水でぬらした布巾の上にのせ、キッチンペーパーで薄くサラダ油をひいたら、7の生地をお玉一杯分流し入れ、弱めの中火にかける。
9. 2分程して表面の泡が2つ程消えたら、フライ返しで返し、蓋をして弱火で火を通す。同様に6枚焼く。
10. 器にパンケーキを重ね、2のクリームを適量のせてから、1のソースをたっぷりかける。

ココがポイント!

米粉でふっくらもっちりのパンケーキに仕上げました。
いちごは完熟のものを使いましょう。

1人分：約510kcal　調理時間：約60分

得意料理に磨き上げたいビーフシチュー

12月号に載っていたおすすめレシピの「ビーフシチュー」を作ってみました。市販のルーを使わずに、あの味を出せるのか半信半疑でしたが、味見をしてビックリ！本当に美味しく出来上がりました。色々な味が混ざりあって、奥行きがある上品な美味しさに家族みんなが大満足でした。

このレシピで何度も作って「これがわが家の味」といえるように、自分の得意料理に磨き上げていきたいです。洋食って、つい外食の味に似せてしまいますが、このレシピは家族に寄りそうような優しい味なんです。紹介していただいてありがとうございました。

（茨城県・小田部潤子さん）

これまでの分も満喫します！

昨年3月に38年間勤めた会社を定年退職しました。エプロンはこれまで、サラッと目を通すことが多かったのですが、時間がゆっくり流れる毎日で、隅々まで読ませていただくようになり、改めて、この薄い小冊子の内容の豊かさに驚いています。

乾しいたけは、これまで頂いても上手に使いきれず、もったいないことになっていましたが、12月号でうまみのことや心をこめて育てている方々のことを知り、今までの乾しいたけに心の内で「すみません！」と謝っています。戻し方や調理方法なども詳しく説明されていて、今までのことを取り戻すようによく使っています。ありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

（愛知県・グランマSさん）

福島県・佐藤ゆかりさん

愛知県・坂下昭美さん

大阪府・橋本佳子さん

愛知県・芝田美雪さん

[今月の表紙]
イチゴの花

[プライバシー保護について]
エプロン誌に投稿・申込みいただいた読者のみなさまの個人情報は、発送やお返事、誌面、ホームページでの紹介に使用させていただきますのでご了承ください。また、これらの個人情報は前記の目的以外には使用しません。

PRESENT

写真はイメージです

今月はふるさと探訪で紹介した「にこにこベリー」(1箱)を20名様にプレゼントします。みんなが笑顔になれる奇跡の一粒を家族みんなで味わってみてください。

●応募方法：はがきに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、エプロン誌の入手先（○○スーパー○○店など）、プレゼント名を書いてご応募ください。本誌への感想もお寄せください。当選発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
Apron WEBからの応募も可能です。
●締切：2021年3月26日（金）当日消印有効
●あてさき：〒101-8691 日本郵便㈱神田郵便局私書箱16号
「JA全農エプロンプレゼント」係
●応募数：12月号の「原木乾しいたけ」には3065通の応募があり大阪府の中野さん他19名が当選されました。おめでとうございます。

お便り、わが家の味を大募集

毎月変わるテーマに合わせた「わが家の味」を募集しています。分量や手順は正確でなくてもかまいませんので、どしどしご応募ください。また、ApronPLAZAへのお便り、絵手紙などはいつでもご応募をお待ちしております(いずれもApronWEBから応募ができます)。掲載分には薄謝を進呈いたします。

6月号	**自慢のミルクレシピ**	2021年3月19日(金)締切
7月号	**パパッと早旨おつまみ**	2021年4月20日(火)締切

あてさき　〒101-0048　東京都千代田区神田司町2-21
㈱日本制作社「エプロン編集部」係

本誌の定期購読をご希望の方は12ヵ月分の送料1,000円(現金書留または定額小為替)を添えて編集部までお申込みください。

Apron WEBマガジンのお知らせ

食と農のWEBマガジン「Apron」を開設しています。
web限定の家庭菜園記事や3年分のApronバックナンバーを掲載中。
新コンテンツ「わが家の菜園」やプレゼントの応募もできますので、ぜひアクセスしてください。

https://apron-web.jp/　Apron webマガジン　検索

Apron(エプロン)公式Facebook　「日本の食を味わう」公式Twitter　もお楽しみください。

JA全農が提供するTOKYO FMのラジオ番組

★**TODAY'S AGRI NEWS** (6:30～6:35 毎朝(月)～(金)生放送) 農業ニュースをお届け!
●**JA全農COUNTDOWN JAPAN** (13:00～13:55 毎週(土)生放送) "旬"な音楽を紹介!
●**あぐりずむ** (15:50～16:00 毎週(木)放送) 国産農畜産物の魅力や美味しさをお届け!

※全国のFM38局ネットで放送中。　「あぐりずむ」は、放送局により放送曜日・時間が異なります。

口いっぱいに広がる甘酸っぱい果汁と芳醇な香り産地自慢の粒選りのいちごを召し上がれ！

子どもからお年寄りまで、
その愛らしい姿や美味しさで大人気のいちご。
品種は約300種と多いのですが、
現在も日本各地で品種改良が重ねられ、
個性的なご当地ブランドが続々誕生しています。
いちごは熟す順番が早い先端部に糖が多く蓄積しています。
ヘタよりも中央、中央よりも先端が甘いので、
ヘタ側から食べ始めると、最後により甘く感じられます。
JAタウンでは日本全国の産地から
春の香りとともに新鮮ないちごをお届けします。

JAタウン　JAタウンはJA全農が運営するインターネットショッピングモールです。

詳しくはJAタウンのサイトをご覧ください。　www.ja-town.com　JAタウン　検索

JA全農がプロデュースする生産者と生活者をつなぐ交流の場「みのりみのるマルシェ」を開催します。
当日は現地JAの担当者や生産者が、その土地ならではの美味しい食べ方などを紹介、販売しますのでぜひお越しください。

みのり みのる マルシェ

●JR広島駅（11:00～15:00）：2021年3月5日（金）・19日（金）
「みのりみのるマルシェat広島駅」

新型コロナウイルス感染拡大の情勢等により、マルシェの開催を中止する場合がございます。
www.minoriminoru.jp/

Apron エプロン
No.512 2021.3

エプロン3月号（No.512）2021年3月1日発行　発行人=新妻成一　編集人=今村貴美
全国農業協同組合連合会（JA全農）
〒100-6832　東京都千代田区大手町1-3-1 JAビル
☎03-6271-8055（広報・調査部）　www.zennoh.or.jp
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

全農

Apron WEBマガジン