食と農の情報誌

Apron エプロン

No.522
2022
January

1

あけましておめでとうございます

ふるさと探訪
ねばりっこ

連載 「食」と「農」のエッセイ
鳴神響一さん

今月のおすすめレシピ
鶏すき

全農

ふるさと探訪

【鳥取県東伯郡北栄町】

鳥取県オリジナルのながいも

ねばりっこ

「多くの人にねばりっこの美味しさを知って欲しい」とＪＡ鳥取中央長芋生産部の吉本哲明部会長

ながいもの仲間は世界に６００種もあり、熱帯から亜熱帯に分布しています。山芋は、ヤマノイモ属のつる性植物のうち、栽培されてきた作物の総称で、いもの形から、長形種を「ながいも」、扁形種を「いちょういも」、塊形種を「つくねいも」などと呼んでいます。

鳥取県では砂丘地でながいもを栽培し、西日本一の生産量を誇ります。今回はこれまでの「砂丘ながいも」に加え、鳥取県園芸試験場によって開発育成された新品種「ねばりっこ」に注目してみました。

栽培適地の「いも地」で育てる

鳥取県では日本一広大な鳥取砂丘をはじめとした砂丘地を利用した特色ある砂地農業が営まれ、「らっきょう」や「ながいも」「白ねぎ」「ぶどう」などの特産品があります。ながいもの生産が行われているのは県中部の北栄町に広がる東西８㎞、南北１・５㎞の細長い北条砂丘地です。

「ながいも栽培の歴史は古く、１８９１年頃に埼玉県から導入され85年ぐらい前までは自家用として栽培されていました。１９３５年から京阪神市場への出荷が始まり、１９５５年以降、畑地灌漑事業などにより、スプリンクラー施設が整備されて本格的に栽培が始まりました」と、説明してくれたＪＡ鳥取中央北栄営農センター果実園芸課副主査の中家裕基さん。

また、北条砂丘地は地下水位が低く、粒径０・３㎜以下の土粒含有割合が50～70％の間にある「いも地」が多いことから、高品質なながいもの栽培に最適なのだそうです。

ＪＡでは共同集荷体制を整えて品質の統一化をはかり、長らく「砂丘ながいも」を栽培して高品質、安定出荷に努め、西日本一の産地として知られています。さらに、市場から「もっと粘りが強く、折れにくく扱いやすい短い品種が欲しい」との要望に応え、鳥取県のオリジナル品種が誕生しました。

「鳥取県園芸試験場で１９９０年

機械で砂を掘り上げたあと、いもの周りを手で掘り進め、1本ずつ引き抜きます

10月、地上部の枯れてきた蔓を刈り取り、「むかご」の収穫も行います

より、ながいもの花粉を粘り気の強い品種の〝いちょういも〟に交配して試験管培養を行い、形状がよく粘り気の強い系統を選抜・育成したのが〝ねばりっこ〟です。名前の通り粘りが強く、肉質が緻密で果肉が白いのが特長です。アクが少なくて、砂丘ながいもより短く、甘みとコクがあります」と、JA鳥取中央の中家さん。

これまでの「砂丘ながいも」に新品種の「ねばりっこ」が加わり、生産者の栽培意欲にも拍車がかかります。

地上の蔓を見て、的確な管理作業

ねばりっこの収穫が始まったばかりのJA鳥取中央長芋生産部の吉本哲明部会長の畑を訪ねました。掘り取り（収穫）作業は、まず掘り取り機（トレンチャー）を使って大まかに砂を掘り上げてから後は手作業です。

「1mくらいの長い棒を使っていもの周りの砂を丁寧に取り除いて、1本1本傷をつけないように折れないように手で引き抜いていきます。1列掘り上げるのに2～3時間くらいかかります。収穫は11月から2月頃まで続き、寒くなると霜が降りるので、陽が昇ってからの作業となります。よく『収穫作

「全国の方に知っていただきたいです。2021年から試験的に香港にも輸出しています」と、JA鳥取中央北栄営農センターの中家裕基さん

集荷場に出荷されたながいもは、1本1本きれいに洗浄し、長さを揃えるなど調製後選別して、乾燥機で乾燥します。翌日、もう一度検査して箱詰め、出荷されます

●JA鳥取中央

【ねばりっこ】生産概要
生産者：93名
栽培面積：27.4ヘクタール
出荷量：800トン
主な出荷先：広島、関東、長野、京阪神、九州、県内など

業は大変だね』といわれることが多いけど、砂の中にどんないもがあるのか探し出すのは宝探しみたいにワクワクするので、好きな作業です」と、笑顔をみせてくれた吉本部会長。

「砂丘ながいも」と「ねばりっこ」の栽培の大きな違いを尋ねると、「ながいもは切りいもを種いもとして植えつけます。ねばりっこは〝むかご〟を1年かけて育てて、さらに1年かけて種いもにしてから植えつけて収穫するので、3年がかりです」とのこと。時間も手間もかかるねばりっこは、まさに宝物そのものです。

「いもの生長は土の中で見えないので、地上の蔓の様子を見ながら、追肥や水やりなどの作業を見逃さずしっかり行うことが大切です。7月下旬から8月にかけてはいもが大きくなる時期。この時期から9月までに4回試し掘りをして、9月にはアク試験（いもをすって色を見る）をして収穫時期を決めます」と、吉本部会長。

収穫したいもは砂がついたままコンテナに入れて集荷場に出荷し、一旦冷蔵庫に保管します。市場などからの需要に合わせて選別・調製作業（洗浄、選別、乾燥）を行い、おがくずを入れて箱詰めし順次出荷されます。

最後に、吉本部会長におすすめの食べ方をお聞きすると「一番はお好み焼きです。粉なしで、すりおろしたねばりっこに具材を混ぜて焼くだけ。ふわっふわっのお好み焼きになります。あとは、ポテトサラダも美味しいですよ」。

粘りが特長のねばりっこならではの美味しさをぜひ一度お試しください。

手軽で美味しいながいも料理

1人分：約150kcal　調理時間：約30分

お弁当のおかずにもおすすめです

ながいもといんげんの肉巻き オイスター照り焼き

兵庫県・堀ノ内千恵子さん

【材料】8本分
ながいも…270g　牛もも薄切り肉…8枚(約150g)　さやいんげん…16本
A[オイスターソース、酒…各大さじ1.5　砂糖、しょう油…各大さじ1/2　水…大さじ1.5]
小麦粉…適量　サラダ油…大さじ1/2

1 ながいもは皮をむいて8cm長さに切り、1cm角の棒状に切る。
2 いんげんは硬めにゆでて粗熱を取る。
3 まな板にラップを敷き、牛肉を縦に広げて手前に1、2を1/8量のせ、巻く。同様に8本作る。巻いたら表面に小麦粉を薄くまぶす。
4 フライパンに油をひき、肉の巻き終わりを下にして並べ、強めの中火で転がしながら、3分程、焼き色がつくまで焼く。
5 火を少し弱めてフライパンの余分な油を拭き取り、混ぜ合わせたAを加え、照りがつくまで煮からめる。

1人分：約120kcal　調理時間：約25分

ソテーした風味と
フレッシュな味わいが調和します

ながいもの オードブル

鳥取県・西垣由喜恵さん

【材料】8個分
ながいも…16cm分(約200g)
トマト(小)…1個　リーフレタス…2枚
スライスベーコン…2枚
スライスチーズ…2枚　バター…10g

1 ながいもは1cm厚さの輪切りにして16枚にする。ベーコンは4等分に切る。
2 フライパンにバターを熱して、ながいもの両面を軽く焼き、取り出す。
3 フライパンをきれいにして、ベーコンの両面を香ばしく焼く。
4 トマトは5mm厚さの輪切り（ながいもの表面の大きさによって半分や1/4に切る）、レタスは洗って水気を切り、ひと口大にちぎる。チーズは4等分の正方形に切る。
5 2のながいもの上に、レタス、チーズ、トマト、ベーコンの順に重ね、もう1枚ながいもを重ねて挟み、ピックで留める。同様に8個作る。

1人分：約95kcal
調理時間：約15分(冷蔵庫におく時間除く)

紅白でお節の一品としても

ながいものシャリポリ 甘酢漬け

京都府・浦島すみ子さん

【材料】4～5人分
ながいも…300g　にんじん…100g
米酢…3/4カップ　白だし…大さじ1
砂糖…大さじ2
ゆずの皮、鷹の爪…適宜

1 ながいもは皮をむき、長さ4～5cm幅1cmの拍子木切りにする。
2 にんじんは洗って皮つきのまま、長さ4～5cm幅6～7mmの拍子木切りにし、熱湯で1分程、硬めにゆでて冷ましておく。
3 1、2、全ての調味料、好みでせん切りのゆずの皮、小口切りにした鷹の爪を密閉袋に入れ、冷蔵庫に30分程入れて出来上がり。

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

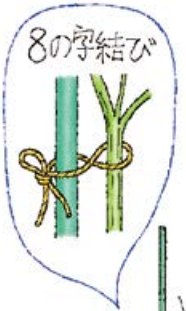
January

支柱の立て方

苗を植えつけた後、草丈が伸びる、実がなるものやつる性の野菜は、大きくなった株や実の重さを支えたり、伸びたつるを這わせたりするための支柱が必要になってきます。一般的な2つの支柱の立て方を紹介します。

仮支柱

苗が強風で倒れたり折れたりしないように仮支柱用の支柱を、根張りの邪魔にならないように株元から少し離してさします。茎と支柱を8の字結びなどで固定しましょう。

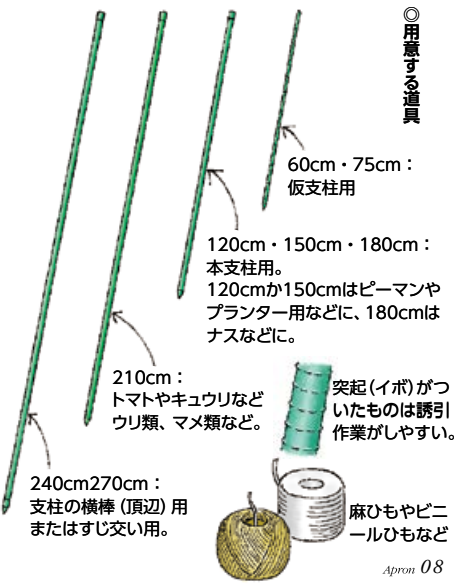


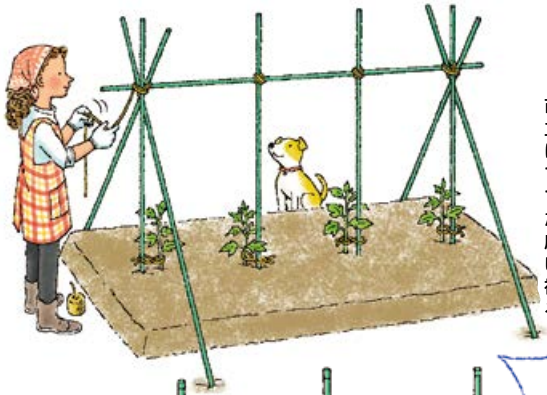
背が高く伸びる野菜は実がつき始めると重さで自立することができなくなるので、支柱を立てて株を支えてやる必要があります。代表的なのはキュウリやニガウリなどのウリ類、エンドウ、インゲンなどのマメ類といったつる性の野菜、トマト、ナス、ピーマンなどの実をつける野菜です。

いずれも植えつけ時には苗が倒れないように根付くまで「仮支柱」を立てて支えてやります。その後、生長に合わせて本支柱に差し替えて株を支えます。枝やつるが伸びる野菜は支柱だけではなく、ネットを張るなどしてつるを誘引する必要があります。野菜を立体的に育てられるので下葉を整理すると風通しや日当たりがよくなり、病気や害虫の予防にもなります。

支柱を立てるタイミングや立て方は野菜によって変わってきますが、さまざまな野菜に応用できる「直立式」と「合掌式」の2つが一般的です。

◎用意する道具





直立式

苗を1条植えにした場合、1株ごとに支柱を立てる方法です。支柱は根を傷めないように株元から10～15cmほど離し、風で倒れてしまわないように30cmくらいの深さまで真っ直ぐにさします。支柱を複数本立てた場合は、胸の高さくらいに横棒を渡し、麻ひもなどでしっかり結んで固定して補強します。さらに、両端に支柱を2本さして補強しておくと安心です。少ない株数でいろいろな野菜を育てるときに使いましょう。

麻ひもを使わずにケーブルタイなどの結束バンドやクロスバンドなどの道具を使うと作業がラクになり便利です。

合掌式

苗を2条植えして4株以上ある場合は、直立式より頑丈なのでおすすめです。株間に合わせて畝の両脇に2本の支柱を交差するように斜めにさして、麻ひもなどで結んで固定します。交差する高さを合わせて横棒を渡しひもでしっかり固定します。

キュウリやニガウリ、エンドウなどはネットをかけて誘引します。

補強用に両側から斜めに支柱を立てる（すじ交い）と強風にも強く安定感があります。スペースに余裕のある場合は畝の外側に支柱をさしましょう。

「わが家の菜園」募集中

https://apron-web.jp/mysaien/

すぐ使える料理の基本

チーズフォンデュを作る

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

フォンデュはフランス語で「溶けた」という意味。チーズフォンデュはチーズを白ワインなどで溶かし、好みの具材をからめていただきます。トロトロ熱々の鍋を囲んで楽しみましょう。

2. 香りをうつす

鍋の底や側面ににんにくの切口をしっかりとこすりつけて香りをうつす。

1. 片栗粉をまぶす

チーズは溶けやすいように1㎝角に切るかすりおろして、片栗粉（またはコーンスターチ）をまぶしておく。

4. チーズを溶かす

チーズを2〜3回に分けて加え、よく混ぜて溶かし、トロトロになったら出来上がり。ナツメグパウダーをふって仕上げる。

3. ワインを温める

鍋に白ワインを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。

●子どもやお酒が苦手な人はワインを牛乳に変更してください。好みで黒こしょうを加えるのもおすすめです。

チーズフォンデュ

【材料】4人分

溶けるタイプのチーズ(ピザ用などでも)…300g　にんにく…1片
白ワイン…3/4カップ　片栗粉(またはコーンスターチ)…小さじ2〜3　ナツメグパウダー…適量
かぶ…2個　芽キャベツ、ミニトマト、ブラウンマッシュルーム…各4〜8個
カリフラワー(ひと口大小房)…4〜8片　バゲット…適量

1. かぶは食べやすい大きさに切る。ミニトマトはヘタを取る。マッシュルームは軽く湿らせたキッチンペーパーで汚れを拭き、軸を切って、食べやすい大きさに切る。バゲットは食べやすい大きさに切る。
2. かぶ、芽キャベツ、カリフラワーは沸騰した湯で軽く下ゆでする。
3. 右頁を参考にチーズフォンデュのベースを作る。
4. 1、2の具材をフォークや串などに刺し、3につけていただく。鍋は極弱火にかけながら、焦げつかないよう時々、鍋底からチーズを混ぜる。

※好みの野菜やウインナー、下ゆでしたエビや貝類などでも楽しめます。
※チーズは種類の違うものをミックスしても美味しいです。

◎1人分：約390kcal　調理時間：約40分

連載
「食」と「農」のエッセイ

第37回
鳴神響一さん

いつなんだ？

2007年の7月終わり。僕は東オホーツクにいて、北国の澄んだ夏空に浮かぶ斜里岳を撮っていた。

シラカバ林の向こうからいつの間にか霧が忍び寄ってきて、峻麗なその姿を包み込んでしまった。代わりに目の前に拡がる花盛りのジャガイモ畑が浮かび上がってきた。霧の林と溶け合ってため息が出るほど美しい。

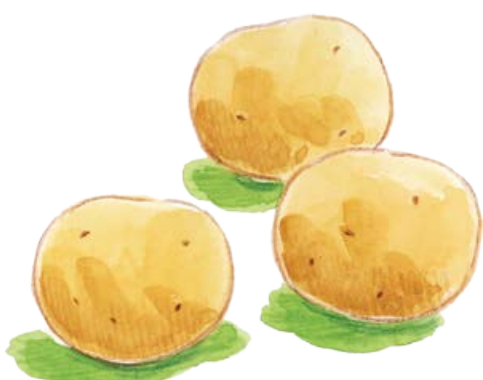
弾む心でファインダーを覗いていると、ふと疑問が浮かんだ。「新ジャガの季節っていつなんだ？」

当時、住んでいた茅ヶ崎市北側の住宅地はまわりに近所の農家の野菜畑がひろがっていた。本当にわずかな面積だが、ジャガイモの花も美しく咲いていた。だが、それは毎年5月初旬のことだ。

目の前のジャガイモの花畑と2ヶ月半のズレがある。いったい新ジャガの収穫期はいつなのだろうか。

新ジャガの皮つきポテトフライが大好きなのに、収穫時期を知らないことに僕はがく然とした。その頃、公立小学校の事務職員だった僕は、夏休みの終わりに栄養教諭の先生に尋ねてみた。

ジャガイモは収穫後、1週間から3ヶ月もの間、乾燥させてから出荷するのだそうだ。新ジャガとは、通常より早穫りした上に、乾燥させないで出荷する贅沢なジャガイモなのだ。冷涼な気候で育つジャガイモは、2月頃にまず九州で収穫が始まる。桜前線のように産地が北上してゆき、夏から秋頃に



イラスト：今井夏子

は北海道に辿り着く。収穫のない月は1月くらいで、旬は一年中だ。ジャガイモってすごい作物だし、全国の農家さんはすごい！

新ジャガに限らず、ジャガイモは大好物なのに、そんなことさえ知らなかった。恥ずかしい限りである。

学校の話が出たついでだが、給食にはジャガイモが実によく出てくる。というより、ジャガイモとニンジン、タマネギが出ない日はほとんどない。肉ジャガ、カレーライス、グラタン、コロッケ、スープ、味噌汁……。

養護教諭の先生に聞いてみたら、ジャガイモにアレルギーを持つ児童はとても少ないそうだ。

現在の小学校では児童のアレルギー傾向を把握して、栄養士と養護教諭が額をつきあわせ、魚介抜き、鶏卵抜き、小麦抜き、牛乳抜きなどのメニューを大変にきめ細かく作っている。十種類近いアレルギー対応食が生まれる。

児童が食べる給食は、校長か教頭が事前に「検食」という毒味を行っている。二人の不在時は僕が検食をしていた。この際にはアレルギー対応食も少しずつ毒味するが、ジャガイモ抜きに当たったことは一度もない。

話は変わるが、僕は小学校の5・6年生の一時期、ひどい食物アレルギーに陥った。当時は対応食などは作ってもらえず、毎日、母親が弁当を作ってくれた。学校側は僕が弁当を持参するのを嫌がったそうだ。

母は料理があまり上手ではなかった。それでも、僕がジャガイモ好きなので、実家に帰る度にポテトサラダかポテトフライを山のように作った。食傷気味になった僕は「そんなにたくさん食べられないだろ」と、いつも文句を言っていた。だが、母が作る料理を食べられなくなって1年半が経ってしまった。

ジャガイモの思い出は実はまだまだたくさんあるのだが、紙数が尽きたのでこの辺で。

鳴神響一
（なるかみきょういち）

作家。1962年東京都生まれ。中央大学法学部卒業。2014年に『私が愛したサムライの娘』で、第6回角川春樹小説賞を受賞しデビューする。同作で15年に第3回野村胡堂文学賞を受賞。著書に『鬼船の城塞』『天の女王』『斗星、北天にあり』『風巻伊豆春嵐譜』の歴史時代小説のほか、『脳科学捜査官 真田夏希』『刑事特捜隊「お客さま」相談係 伊達政鷹』『SIS 丹沢湖駐在 武田晴虎』『おんな与力 花房英之介』などのシリーズがある。

『神奈川県警「ヲタク」担当 細川春菜2 湯煙の蹉跌』

幻冬舎文庫

日本人の食生活に欠かせない万能食材【大豆】

毎日の食卓に大豆をプラスして栄養バランスのよい食生活を目指しましょう

大豆は煮豆にしたり、豆腐や油揚げ、納豆、味噌、しょう油などたくさんの食品に加工され古くから親しまれてきました。2013年には「日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、米とともに食べられる大豆食品を含めた和食文化が世界的に注目を集めました。ところが、大豆の自給率は6％（2020年度）しかなく、日本の食料自給率低下要因のひとつとなっています。私たちの食生活に欠かせない大豆を取り巻く現状について考えてみました。

中国から朝鮮半島をへて、弥生時代初期に日本に入った豆類は、農耕の開始とともに生産されるようになったといわれています。かつて大豆は田んぼの畦で「畦豆」（あぜまめ）として作られ、煮たり、炒ったり、発酵させたり、日本人は米と大豆を組み合わせて食べてきました。

世界的にみると大豆消費の約9割は搾油用で、残りの1割が食用などに充てられています。日本の大豆需要量は油脂需要を中心に戦後、大幅に増加しました。大豆油を搾ったあとの大豆かすは家畜の飼料に利用されて、製油メーカーの収入源にもなっています。国産大豆は油脂用に使われず、油脂用はほぼ輸入に依存しています。2020年度の日本の大豆の年間需要量約350万トンのうち229万トン・約65％が油脂用で、豆腐や納豆などの食用は105万トン・30％です。食用のうち国産大豆が占める割合は21万トン・20％しかなく、84万トンは輸入のため、自給率はわずか6％という状況です。

大豆の国内産地は、生産量が最も多いのは北海道で、宮城県、佐賀県と続きます。最近は健康志向の高まりによって、大豆や豆乳を素材にしたデザート、肉の代わりとなる大豆ミート、大豆麺などが注目されて、年々大豆の需

要は高まっています。量販店などで販売される豆腐や納豆において「国産」表示商品の売り上げは増加傾向。2022年度から義務化される加工食品の原料原産地表示により、豆腐などに使われる国産大豆の需要がさらに高まると考えられます。しかし、大豆はとても繊細な作物で湿害に弱く、米や麦に比べても気象条件などの影響を受けやすく、安定生産が難しい作物です。政府は「食料・農業・農村基本計画」（2020年3月）で、2030年までに年間34万トンという生産努力目標を設定し、自給率10％を目指しています。全農では国産大豆の生産拡大に向け、農業・食品産業技術総合研究機構と連携した収量性・加工性に優れた新品種の選抜と普及や技術支援などを行っています。さらに、食品メーカーなどとの契約栽培では複数年化などに取り組み、生産者が安心して生産できる環境を整えるなど、国産大豆の生産拡大に努めています。

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほどタンパク質を多く含み、ビタミン類、カルシウムやマグネシウム、亜鉛、鉄などのミネラル、食物繊維も含みます。また私たちが身体のなかでつくり出すことができない9種類の必須アミノ酸も豊富に含まれています。特に米に不足しているリジンが多く、逆に大豆に少ないメチオニンを米は多く含んでいます。米と大豆は少ないアミノ酸を補い合う名コンビ。日本人が昔から親しんできた「ご飯、味噌汁、納豆」は栄養バランスに優れた献立だといえます。

米の消費量とともに、豆類摂取量も減っています。厚生労働省が推奨する豆類摂取の目標値は1日100g以上ですが、実際の平均摂取量は約60g（2018年厚生労働省）で、40gも不足しています。米を主食としてさまざまな大豆食品を生み出してきた日本人は、米と大豆によって、健康に過ごしてきました。あらためて、「日本型食生活」に目を向けてほしいと思います。

"なるほど"情報

塩分ゼロの大豆発酵食品

「発酵そみファ」

国産の大豆と国産のお米を100％使用した塩分ゼロの大豆発酵食品。いわゆる無塩味噌なのですが、食塩を入れないと味噌と表示できないため、大豆発酵食品と呼んでいます。この商品の特徴は、塩分が0％であること。品質コントロールのためのアルコールを含みますが、発酵した良質な大豆タンパクを、塩分を気にすることなく食べることができ、鍋やカレー、スープ、炒め物などに使うと旨味やコクがアップします。また血圧が高めで塩分が気になる方は減塩食材としても活用できます。

詳しくはこちら

参考：「大豆をめぐる事情」（令和3年／農林水産省）

おすすめ
今月のレシピ

鶏すき

鶏の旨みでコク深い味わいが広がります

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

【材料】4人分

鶏もも肉…2枚(400～500g)　鶏ひき肉…300g　白菜…400g　ねぎ…2本　しいたけ…8枚　春菊…200g　しらたき…1袋(250g)　焼き豆腐…1丁
A［ねぎ(みじん切り)…大さじ4　しょうが汁…小さじ1/2　しょう油…小さじ1/2　酒…大さじ1　片栗粉…大さじ1］
割り下［しょう油…1/2カップ　みりん、酒、水…各1/3カップ　砂糖…大さじ2］
サラダ油…大さじ1　卵…4個

【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. ひき肉はボウルに入れ、Aを加えて手でよく混ぜ合わせ、水で濡らした手で一口大に形作る。
3. 白菜は縦半分に切り、横4cm幅に切る。ねぎは1.5cm厚さの斜め切りにする。しいたけは石づきを切り、傘に切り込みを入れる。春菊は柔らかい葉先を摘む。
4. しらたきはザルに入れて塩小さじ1(分量外)をふってもみ、水で塩を洗い落とし、鍋に入れてひたひたの水を加えて中火にかけて煮立ってきたら、火をやや弱めて5分程ゆでてザルにあげて、食べやすい長さに切る。
5. 焼き豆腐は縦半分に切り、1.5～2cm幅に切る。
6. 鍋に割り下の材料を入れて中火にかけ、調味料を溶かして混ぜる。
7. すき焼き鍋に油を熱して鶏肉の皮目を下にして入れ、中火で両面を焼きつけて、2のつくねを入れ、ねぎは切り口を下にして入れ、それぞれ焼き目をつけたら、残りの3、4、5の具材を加えて6の割り下を適宜加える。
8. 具材に火が通ったら、溶いた卵をつけていただく。

ココがポイント!

鶏肉を焼きつけることで香りがよくなります。
調味料を直接鍋に入れずに割り下を作っておくと、味にムラがなくなります。

1人分：約645kcal　調理時間：約30分

サブジに挑戦

エプロン10月号の「わが家の味」を参考にして料理を作りました。「なすとじゃがいものサブジ」です。インドの家庭料理とのこと。いつも味噌かしょう油の味つけでしたので、今回インドの味つけに挑戦！今までにないカレー粉とお酢の味で、友人にも振る舞いましたら美味しいと喜ばれました。これからもいろいろな料理をエプロンから教わりたいと思いました。

（京都府・髙原哲子さん）

懐かしいひびき

神田松鯉さんのエッセイ「十日夜（とおかんや）」に心うたれた。昭和17年生まれとのことだから、私より10歳上の方だ。「とおかんや」のひびきが懐かしく、私の住んでいた関東では「とうかんやのわら鉄砲」と大声を張り上げたものだった。うっすら寒さを感じる頃だったと思う。「今夜はぼたもち」という夕暮れ、あまりにうれしくて小躍りして遊んでいたので石につまずいて、おでこにケガをした。親からは怒られ泣きながら食べた大きなぼたもちをふっと思い出した一時だった。

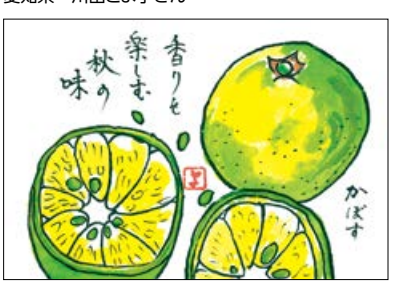
（埼玉県・増田啓子さん）

大阪府・井田啓子さん

福島県・佐藤友美子さん

愛知県・川田とよ子さん

大阪府・山本文子さん



千葉県・長谷川嘉幸さん

今月の表紙
ヤマノイモの花

Apron WEBマガジン

3年分のバックナンバーや
WEB限定の家庭菜園、
わが家の菜園を掲載中。
食材からレシピ検索もできます。

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

わが家の味、お便りなどを大募集

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。

4月号／リピートしたいトマトのおかず 2022年1月18日(火)締切
5月号／新じゃがで作りたいメニュー 2022年2月16日(水)締切

また、**「ApronPLAZAへのお便り」「絵手紙」「わが家の菜園」**は
いつでもご応募をお待ちしております。掲載分には薄謝を進呈いたします。

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

ApronWEBからの応募はこちら▶

＊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。

今月のPRESENT

写真はイメージです

ふるさと探訪で紹介したJA鳥取中央のながいも「ねばりっこ」(約1.8kg)を20名様にプレゼントします。強いねばりとコクのある味わいをお楽しみください。

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。

締切
2022年1月20日（木）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

当選発表
プレゼントの発送をもって
発表にかえさせていただきます。

ApronWEBからの応募はこちら▶

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皆様の個人情報は、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。

JA全農が提供する TOKYO FMのラジオ番組

★**SCHOOL OF LOCK!** (23:00〜23:06 毎週(木)放送) 虹コンが食と農の魅力を発信!
●**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。

トロリととろけるような口どけの「せとか」一度食べたら忘れられない高級柑橘です！

せとかは、「清見（きよみ）」
「アンコール」「マーコット」から
生み出された品種で、それぞれの
良いところが特長となっています。
みずみずしいオレンジの香り、
甘みと酸味のバランスが絶妙で、
濃厚な味わい。果汁たっぷりでジューシーな果肉は、
口に入れるととろけるような柔らかな食感です。
外皮が薄く、手でむくことができます。また、小袋の皮も薄いので、
房ごと食べることができ、食べやすい点もおすすめです。
まだ生産量も流通量も少なく、「柑橘の大トロ」
とも称される希少価値の高い、せとか。
販売期間は1～3月、
産地直送のJAタウンをご利用ください。

おいしい日本と暮らそう 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

- ●銀座三越9F（10:00～18:00）:2022年1月22日（土）愛知県「豊橋の実り」
- ●JR大阪駅2Fアトリウム広場（11:00～18:00）:2022年1月29日（土）奈良県「奈良の実り」
- ●JR広島駅（11:00～15:00）:2022年1月14日（金）・21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.522 2022.1

エプロン1月号（No.522）2022年1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