

Apron

エプロン

6

ふるさと探訪
富里スイカ

連載 「食」と「農」のエッセイ
窪美澄さん

今月のおすすめレシピ
魯肉飯(ルーローハン)

ふると
探訪

【千葉県富里市】

文◎来栖彩子 撮影◎巖野博正

ほとばしる果汁とシャリ感！

富里スイカ





「一玉一玉、愛情を注いで育てています」と、JA富里市西瓜部副部長の篠原弘安さん



春の芽吹きが落ち着き、初夏の気配を感じ始めると、「スイカ」の季節が訪れます。

「スイカ」はアフリカ原産で、砂漠やサバンナなどの乾燥した土地で育ち、貴重な水分の供給源とされてきました。

北総台地の中央に位置する千葉県富里市は、水はけのよい肥沃な土壌に恵まれた、全国有数の「スイカ」の名産地。

県内随一の生産量を誇るJA富里市を訪ねました。

交配レンダーで ブランドの質をキープ

スイカは夏を代表する果実ですが、施設での栽培や生産技術の向

上により、九州から北海道まで全国の産地をリレーしながら、3月から9月頃まで楽しめます。

「富里のスイカは5月上旬からハウス栽培物の出荷が始まり、大小のトンネル栽培で6月をピークに7月中旬まで出荷が続きます」と、JA富里市営農指導課の大島彩花さん。

高温で乾燥した土地を好むスイカ。温暖な気候で関東ローム層の粒子の細かい火山灰土壌が広がる富里市はスイカの栽培に理想的な土地で、昭和8年に栽培が始まり

ました。翌年に発足した富里村西瓜栽培組合によって栽培方法や出荷時の検査などを統一したことで高い品質が認められ、3年後の昭和11年に皇室への献上品となりました。そうして「富里スイカ」の名声は瞬く間に全国的に知られ、一大産地となりました。

「生産者全体で交配レンダーによる徹底した栽培管理をすることで、安定した質の高いスイカを出荷しています。また、富里は昼夜の寒暖差が大きいことで糖度が高まり、香りもよくシャリツとした



ふると
探訪

スイカが育ちます」と大島さん。
富里スイカ、ひとつのブランドとなっており、市場から「富里スイカを」と指定されることも多いそうです。

栽培品種は「春のだんらん」、「祭りばやし」、「味きらら」など6、7種類。「5月のまだ気温の高くない時期には香りよく甘みが強い品種、7月には果汁が多い品種など、季節に合った味わいを持つ品種を選定しているのです、いつ食べてもおいしく召し上がっていただけます」。

カットスイカとして店頭に並ぶことが多いため、1玉8〜9kgある2L、3Lの大玉サイズが出荷の中心となっています。

目を離さず、適期を逃さず、手をかけて

5月の収穫期を迎えたハウスで

は、つるが伸びて一面に繁った葉の間に、一列に揃った大きなスイカが顔をのぞかせていました。

「1株につき実は2つ。つるを4本伸ばしていった調整しながら、最終的には2つに仕上げます。つるを伸ばす向きや花の位置を揃えてスイカの実が一列に並ぶようにしていきます」と話す、JA富里市西瓜部副部長の篠原弘安さん。

2月から定植が始まり、整枝に芽かき、摘花、交配、摘果と、出荷時期に合わせてハウス、トンネルとそれぞれの作業が続きます。手のかかる作業が多い中で「揃えることで手入れも収穫もしやすく、しっかり目も届く」とのこと。1・1ヘクタールの畑で約9000個のスイカを出荷する篠原さんは、スイカ栽培歴43年のベテラン生産者です。

「作業も収穫も適期の見極めが重



収穫したスイカを作業場に運び、一玉ごとにねいに磨いてから箱詰めしていきます



●JA富里市

【富里スイカ】生産概要

生産者：約170名

栽培面積：約150ヘクタール

出荷量：約33万箱(1箱2玉入り)

主な出荷先：関東、東北など



「香りとシャリ感が自慢のスイカです」と、JA富里市の大島彩花さん

要」と篠原さん。「ハウスやトンネル内の開閉をこまめに行って換気し、温度調整することが肝心です。開花時期の遅霜や梅雨時期などの低温時の管理はもちろん大切ですが、スイカが高温を好むとはいえ、暑すぎてもだめ。香り、シャリ感が落ちてしまうのと、昼夜の寒暖差があることで糖度がぐんと増しますから」。

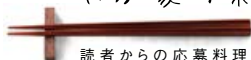
出荷前には実の詰まり具合、糖度をチェック。糖度11度以上が出荷の基準ですが、「基本、12度くらいはあります」と篠原さん。最盛期には8kg前後の重さのスイカ

を一日150個収穫し、ひとつひとつの玉を磨いてから箱詰め、出荷となります。

「スイカは鮮度が命。完熟で収穫しているのに、購入したら3、4日以内に食べて欲しい。新鮮なのはシャリ感と香りが違います」。選ぶときには、「縞模様がかくつきりしていて、表面が凸凹し、緑の部分が少し盛り上がっているものが熟していておいしい」と篠原さんが教えてくれました。

英語でwater melon（ウォーターメロン）と呼ばれるように、スイカは約90%が水分で、喉や体の渴きを潤してくれます。利尿作用のあるカリウムをはじめ、赤い果肉にはβカロテン、リコペンも多く含まれます。

体がスイカを求める季節。北総台地で育まれた「富里スイカ」を是非、味わってみてください。



元気が出る夏野菜レシピ



1人分：約190kcal 調理時間：約25分

彩り鮮やか、シャキッと仕上げます

夏野菜シリシリ

岩手県・伊藤友枝さん

【材料】4人分

ピーマン(緑、黄、赤)…各2個 にんじん…小1本 かぼちゃ…100g
 ツナ缶詰…小1缶(70g) 卵…2個 牛乳…大さじ1 砂糖…少々
 塩…適量 こしょう…少々 しょう油…小さじ1 ごま油…大さじ2

- 1 ピーマンはヘタ、種を取り、縦せん切りにする。にんじんは皮をむいて4~5cm長さのせん切りにする。かぼちゃは種、ワタを取り、皮ごと薄切りにして4~5cm長さのせん切りにする。
- 2 ツナは粗くほぐす。
- 3 小鍋に卵を割り入れてほぐし、牛乳、砂糖、塩少々を入れて混ぜて弱火にかけ、混ぜながら炒り卵を作る。
- 4 フライパンに油を熱してにんじん、かぼちゃを入れて強火でさっと炒め、ピーマンを加えてさっと炒めたらツナを加え、塩小さじ1/2、こしょう少々、しょう油を加えて炒め合わせ、3を加え混ぜる。



1人分：約215kcal 調理時間：約20分

もりもりとたくさん食べられます

ズッキーニの ペペロンチーノ

長野県・Y子さん

【材料】4人分

ズッキーニ(緑、黄)…合わせて小5本
ベーコン…100g にんにく…1片
赤唐辛子…1本 しょう油…大さじ1/2
塩…小さじ1/2 こしょう…少々
オリーブ油…大さじ3

- ズッキーニは上下を少し切り落とし、ピーラーで細めの帯状に切る。
にんにくは薄切り、赤唐辛子はヘタと種を取り、5mm幅の輪切りにする。
ベーコンは6~8mm幅に切る。
- フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火で香りが出たら、
ベーコンを加えてゆっくり炒め、カリカリになったら、ズッキーニを加えて炒め、
しょう油、塩、こしょうを加えてさっと炒め合わせる。



1人分：約300kcal 調理時間：約20分

あっさり爽やか、
つるりといただきます

夏野菜の水餃子

東京都・土田に子さん

【材料】4人分

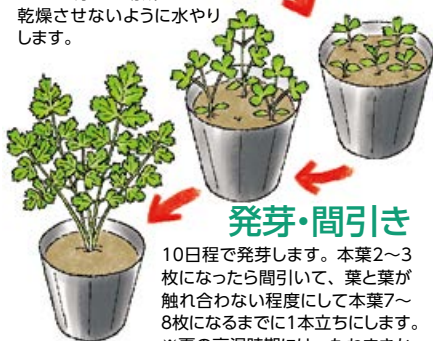
ピーマン(赤、黄)…各1個
きゅうり…1/2本
(ピーマン、きゅうり合わせて150g)
鶏ひき肉…150g
ねぎ(みじん切り)…大さじ3
しょうが(みじん切り)…小さじ1
餃子の皮…32枚

A オイスターソース…大さじ1/2
しょう油…小さじ1 こしょう…少々
ごま油…大さじ1
B おろしにんにく…小さじ1
しょう油…大さじ3 酢…大さじ1
ラー油…大さじ1/2
ピーナッツ(粗みじん)…大さじ2

- ピーマンはヘタ、種を取り、みじん切りにする。
きゅうりはみじん切りにする。
- ボウルにBの調味料を合わせてタレを作る。
- 別のボウルに鶏ひき肉、ねぎ、しょうがを入れて
Aを加えてよく混ぜ、1を加えてよく練り合わせる。
- 餃子の皮に3の具をのせて包む。
- たっぷりの熱湯に餃子を入れて煮立ってきたら、
1~2分ゆでてざるにあげ、ゆで汁をきる。
- 器に盛り、ピーナッツを散らし、2をかける。

たねまき

ポリポットに培養土を入れて、4～5粒のたねをばらまきして薄く土をかぶせます。発芽までは直射日光のあたらない明るい場所におき、乾燥させないように水やりします。



発芽・間引き

10日程で発芽します。本葉2～3枚になったら間引いて、葉と葉が触れ合わない程度にして本葉7～8枚になるまでに1本立ちにします。
※夏の高温時期には、たねまきからの育苗は難しいので苗を購入して8月中旬～9月上旬に植えつけるのがおすすめです。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

June

セロリ (セルリー)

独特な香りと歯触りの良さでサラダなど生食はもちろん、マリネや炒め物、スープなど幅広く利用される香味野菜です。
高温と乾燥に弱く、こまめな水やりが栽培のポイントです。

●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)

水やりが頻繁なセロリには保水性と通気性、保肥力のある土が適します。このような土づくりには完熟堆肥が欠かせません。植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥2kgを施用します。また石灰が不足すると葉の緑や芯が黒変する縁腐症や芯腐症が発生することがあるので、同時に苦土石灰100g(前作に石灰類を施用していれば不要)も散布し深く耕しておきます。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり油かす(5-2-2など)200gと化成肥料(8-8-8)100gを土に混ぜ込みます。セロリは肥料が不足すると茎が筋っぽく食感が悪くなるため、施肥量は他の野菜よりやや多めです。また、速効性の化成肥料に油かすなどの有機肥料を組み合わせると長く効かせることもポイントです。

●セロリ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

和名は「オランダミツバ」といい、ニンジンやセリと同じセリ科で、発芽適温は18～20℃、15℃以下や25℃以上になると生育が悪くなります。一度低温にあつてから高温・長日になるとトウ立ちするので、「初夏まき・秋冬どり」が作りやすいです。乾燥に弱く、水はけが悪い畑では根腐れを起こしてしまいます。畝を高くするなど水はけ、水もちのよい畑で、土が乾かないようこまめに水やりをして夏を上手に乗りきりまし

よう。畑をマルチで覆つと、乾燥を防げ、泥はねなども防げます。アブラムシ防除のためには苗を植えつけたあと、1カ月くらい寒冷紗を被せるとよいでしょう。
大株のセロリはたねまきから収穫まで半年くらいかかるので、プランター栽培などでミニセロリやスープセロリなど小さな株や細い品種を育てるのも楽しいです。
連作障害があるため、同じ畑の栽培は3～4年あけましょう。

畑は乾燥防止のためにマルチングすると生育がスムーズに進みます。植穴を掘って、根鉢を崩さないようにポリポットから取り出し浅めに植えつけます。株元を押さえて根と土を密着させ、たっぷりと水やりしましょう。

植えつけ



深植えしないでね



わき芽かき

中心の葉がしっかり立ち上がってきたら、株元から発生するわき芽や変色した下葉は順次取り除きましょう。



追肥・水やり

植えつけ4週間後から1㎡あたりNK化成(16-0-16)40gを株間にまいて軽く土寄せします。マルチの場合は植穴から施します。その後2~3週間ごとに同量の追肥を行います。晴天が続く場合はこまめな水やりを。水やりが多くなると肥料が流出しやすくなるため肥切れしないよう注意します。



収穫

草丈が40~50cmになったら、外葉からかきとるか株ごと切り取って収穫します。外葉からかきとると長期間収穫できますが、採り遅れると茎にスが入るので注意しましょう。

かきとって収穫するよ



「わが家の菜園」
募集中

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

ヨーグルトアイスクリームを作る

ヨーグルトと生クリーム、牛乳を使ってアイスクリームを手作りしてみましよう。簡単に作れて、驚くほどなめらかでコクのある味わいに仕上がります。



1. ヨーグルトを水きりする

ざるにキッチンペーパーを2枚敷き、下にボウルを置く。ヨーグルトを入れてラップをかけ、冷蔵庫で半量になるまで3時間程水をきる。



2. 生クリームを泡立てる

ボウルに生クリームとグラニュー糖（大さじ2）を加えて底を冷やしながら、泡立て器を持ち上げて角が少し倒れるくらいまで泡立てる。



3. 混ぜ合わせる

ボウルに水切りしたヨーグルトとグラニュー糖（大さじ2）、牛乳を加えてよく混ぜる。泡立てた生クリームも加えて混ぜ合わせる。



4. 冷やし固める

金属の容器に移してラップをかけ、冷凍庫に入れて3~4時間程冷やし固める。

●生クリームは乳脂肪分40~47%のものがこっくりとした味わいになりおすすめです。



ヨーグルトアイスクリーム ～柑橘ソース～

【材料】4～5人分

プレーンヨーグルト…400ml 生クリーム…200ml
牛乳…大さじ2 グラニュー糖…大さじ4

夏みかん、はっさくなど好みの柑橘…1個(約250g)
グラニュー糖…大さじ2 はちみつ…小さじ1

- 1 右頁を参考にヨーグルトアイスクリームを作る。
- 2 柑橘の房を取り、果肉を耐熱ボウルに入れ、グラニュー糖を加えて電子レンジ(600w)で5分程加熱する。
- 3 2にはちみつを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- 4 1の固まったアイスクリームを室温に少しおいてから、スプーンですくって器に盛り、3のソースをかける。

◎1人分：約280kcal 調理時間：約40分(ヨーグルトの水きり、冷蔵庫で冷やし固める時間除く)

第42回
窪美澄さんふわふわ
にんじん

子どもが独立して一人暮らしになってからというもの、あつという間に手を抜き始めたのが食事づくりだった。子どもがいるときには自分なりに素材にも気を遣い、調理方法も工夫してあれやこれやと食べさせた。けれど、一人になってみれば、どんどん手も、気も抜けて、気がつけば仕事の合間に、

台所で立ったままふりかけごはんを食べていたりした。

これではいかん、と強く思って、時間のあるときに作りおきの野菜のおかずを作るようになった。冷蔵庫に三、四品すでにおかずがある、と思うと心強い。作るのはいたい決まっています、キャロットラペ、ピーマンのおかか和





撮影：中林香

窪 美澄
(くぼみすみ)

東京都生まれ。2009年、女による女のためのR-18文学賞大賞を受賞しデビュー。2011年『ふがいない僕は空を見た』で山本周五郎賞受賞。2012年『晴天の迷いワジラ』で山田風太郎賞受賞。2019年に『トリニティ』で織田作之助賞受賞。



**「朱より赤く
高岡智照尼の生涯」**

小学館

え、プチトマトやセロリのピクルス：
…なかでもキャロットラペが大好きだ。
まず、千切り、という作業をしている
とストレスがゆるゆるほどけていく。
このキャロットラペ、作り方を調べ
ると色々な方法があるのだが、要は千
切り人参をオリブオイルなどの油と
マスタード、塩胡椒、砂糖、酢やハー
ブなどで和えるのが基本になるようだ。
私は、ひとつの食べ物でいろいろな
食感が楽しめるものが好きなので、林
檜の千切りや、ドライ克蘭ベリー、
レーズン、くるみやアーモンドのみじん
切りを入れたりもする。砂糖を黒糖
や蜂蜜にしてみたり、酢を白ワインビ

ネガーにしてみたり、粒マスタードを
入れたりと、様々にアレンジすれば、
味に飽きることがない。このキャロッ
トラペとパンと、卵料理があれば、立
派な食事である。クリームチーズを塗
ったパンにサンドイッチの具として挟
んでもおいしい。
あるとき、ある人からキャロットラ
ペの人参は荒いチーズおろし器（チー
ズグレーター）を使うといい、と聞いて
から、チーズなど滅多におろさない
のに、キャロットラペ用にネットでポ
チツとしてしまった（意外に安く、千
円以内で買えた）。さて、チーズおろし
器でおろした人参はまるで泡雪のよう

(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。



にふわっふわっ。私が指の痛みに耐え
ながら、苦勞して千切りにしていたあ
の手間はなんだったのか。きんぴらご
ぼうのようだった私のキャロットラペ
が、元来のフランス生まれの料理にな
った瞬間だった。

夢と想いを作文にのせて【全農「酪農の夢」コンクール】

若手酪農家が

夢だったチーズ工房を開業

農業高校生当時に

コンクールで発表した夢を実現

全農は学生の「酪農の夢」を応援しています。その一環として開催している「全農学生「酪農の夢」コンクール」は、全国の学生にこれまで学んできたことや自らの経験を通じて、酪農への想いや夢を語ってもらう作文コンクールです。

2012年（第5回）に最優秀賞を受賞した岡山県・三宅春香さんが、昨年春、作文に綴った夢を実現しチーズ工房をオープンしました。そこで三宅さんに夢が実現するまでの道のりなどをお聞きしました。

——10年前のコンクール当時のことを教えてください。

三宅 担任の先生から声をかけていただいたのが応募のきっかけでした。テーマが「酪農の夢」だったので、酪農

家に産まれ育って、これまで勉強してきたことや、今後、どんな酪農をやり

たいかという自分の夢をつらつらと綴っただけ。最優秀賞がとれるとは思っていなかったのですが、本当にびっくりしました。

——チーズ作りにはまったきっかけはありますか。

三宅 コンクールの副賞として酪農体



験実習をさせてもらえるのですが、そこで初めてモッツアレラ作りをしたことですね。作る途中でビヨンって伸びるのが面白くて、食べても美味しくて。その時の感動は今でも覚えています。

——受賞後、オープンまでどのような経験を積まれたのですか。

三宅 北海道の酪農学園大学に進学し、



ホームページなどのネット販売のほかに、地元の飲食店など御先を少しずつ広げています。

勉強の合間に北海道のチーズ工房に足を運んで、チーズにどどんはまっていきました。卒業後も北海道の牧場で働きながらチーズの基礎を学びました。一年後、実家の牧場に就農して、昨年5月、牧場の一角に「倉敷チーズ工房ハルバル」をオープンしました。

——「倉敷チーズ工房ハルバル」のチーズの特徴を教えてください。

三宅 両親が経営する牧場はホルスタイン60頭を飼育し、その新鮮で高品質な牛乳を最大限生かせるチーズ作りを心がけています。作っているのは「モツアレラ」「スカモルツァの燻製（燻製モツアレラ）」「フロマージュブラン」の3種類。飲み慣れたホルスタインの牛乳で作っているので癖がなく食べやすいのが特徴です。



▲倉敷チーズ工房ハルバル

夢を実現できた原動力は何ですか。

三宅 私は高校時代も大学時代もずっと「チーズをやりたい!」と言っていて、それを聞いた周りの方々の後押しで夢を実現することができました。夢を叶えたというより周りの方に叶えていただいたというほうが正しいくらい。本当にやりたいことがあったら、どんどん挑戦しアピールしてほしい。後輩たちにそうしたことを伝える活動もしていきたいですね。

いづれ両親が引退したら私が牧場を引き継ぎます。だから両親が元気なうちにチーズ工房を軌道に乗せ、スタツ

フに任せられるまでにしたいと考えています。

全農では2021年秋に三宅さんの夢の実現をお祝いし、「みのるダイニングさんすて岡山店」で三宅さんのチーズと岡山食材のコラボフェアを開催。三宅さんも「チーズが魚に合うことを初めて知りました」と驚いた「燻製スカモルツァ×瀬戸内産サワラのバターステーキ定食」ほか4種のメニューを提供し、多くの方にお楽しみいただきました。

「全農学生「酪農の夢」コンクール」は酪農の未来を担う若い世代の皆さんに、将来への夢を膨らませてもらうことを目的として開催しています。テーマは「酪農の夢や想いをどのように実現していくか」。2007年の第1回以来、1,500を超える「酪農の夢」が寄せられ、多くの学生が実際に夢を叶えています。最優秀賞、優秀賞を受賞した学生には副賞として、全国の牧場で3泊4日の酪農体験の学習の場が提供されます。酪農への熱い想いをもつ学生たちの夢の実現に向けて、これからも全農は応援を続けます。



酪農の夢コンクール▶

魯肉飯 (ルーローハン)

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

【材料】4人分

豚バラかたまり肉…500g たまねぎ…小2個
にんにく…大1片 しょうが…小1片
五香粉…小さじ1 (または八角1/2個、シナモンパウダー小さじ1/2、ローリエ1枚で代用可)
酒…大さじ4 砂糖…大さじ2 しょう油…大さじ6
水…3.5カップ サラダ油…適量 ゆで卵…4個
チンゲンサイ…2株 温かいご飯…丼4杯分

【作り方】

- 1 豚肉は2cm厚さに切り、さらに2cm幅に切る。
- 2 たまねぎは薄切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3 鍋に油大さじ2を熱して2を入れ、しんなりして少し色づくまで炒める。
- 4 フライパンに油少々を熱して1を入れ、中火で全体にこげ目をつけるように炒め、余分な脂は取る。
- 5 3の鍋に4を移し入れ、酒をふり、水、五香粉を加えて混ぜ、煮立ってきたら、蓋をして弱火で30分程煮る。
- 6 中火にして砂糖、しょう油、ゆで卵を加えて混ぜ、煮立ってきたら、蓋をしてさらに弱火で30分程煮る。
- 7 チンゲンサイは縦4等分に切り、たっぷりの熱湯で塩ゆでしてザルに上げ、粗熱がとれたら水気を絞り、長さを3～4等分に切る。
- 8 器にご飯を盛り、7と切った卵をのせ、6を汁ごとかける。

👉 ココがポイント!

シンプルな材料でも味わい深いどんぶり飯です。
たまねぎ、豚肉を色づくまで炒めてコクと色合いを出します。



桜餅を家族で手作り

初めて関東風桜餅のレシピを見て、これは作ってみたい！と挑戦しました。一枚一枚細長く皮を焼くのがはじめは難しかったですが、慣れると面白い！こしあんは祖母の手作り、皮は私が焼き、母があんこをくるっと巻いて子どもがパクパク食べてと、本当に楽しいひな祭りになりました。子供達は桜の葉が苦手です。食べませんでした。大人チームは「これがないやねー！」と盛り上がりました。作りや

愛知県・深瀬和江さん



すいレシピをありがとうございました。
（東京都・岡村かおりさん）

魅力的な国産レモン

3月号のふるさと探訪「せとだエコレモン」の話がとても面白かったです。規格外のレモンも加工品にして捨てる場所はない、と言いきれる農業はあまりたくさんないと思います。外国産のレモンと違い、皮まで使える国産レモンに私たち消費者もメロメロです。「すぐ使える料理の基本」の桜餅も作ってみたいくな

毎号楽しみます

表紙のレモンの花が可憐ですね。毎号今月はどんな花だろうと楽しみます。絵手紙の野菜の絵も毎号楽しませてもらっています。収穫したての野菜のみずみずしさが表現されていて、その生き生きとした迫力に圧倒されます。どの野菜も本当に美味しそうです。（大阪府・木村ひろこさん）

りました。エプロンもせとだエコレモンみたいにギョウツト中身が詰まっています。
（宮崎県・リコママさん）

兵庫県・西里佳さん



大阪府・山本文子さん



長野県・碓氷久美子さん



今月の表紙
スイカの花

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



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、どしどし応募ください。

9月号／うま味たっぷりひき肉レシピ 2022年6月14日(火) 締切
10月号／しいたげが主役のおかず 2022年7月12日(火) 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
株式会社「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「富里スイカ」(1玉)を20名様にプレゼントします。香りとシャリ感が抜群の完熟スイカ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(〇〇スーパー〇〇店など)、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6月20日(月) 当日消印有効

あてさき

〒101-8691 日本郵便(株)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 | エプロン誌に投稿・申込みいただいた読者の個人情報は、発送やお返事、誌面、ホームページでの紹介に保護について 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) 農業に携わる人の想いや未来にフォーカス!

※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。

夏の晴天続きの朝穫りが一番！ お待ちかね、トウモロコシの登場です



ゆでる、蒸す、焼くなど、そのまま食べるほか、
スープやかき揚げ、炒め物、和え物などに使える夏の万能食材。
電子レンジで数分加熱すれば、栄養もうま味も逃さず、
ジューシーな甘みが味わえます。
希少種の「甘々娘^{かんかんむすめ}」や「ミルフィーユ」、
フルーツのような甘みの「味来^{みらい}」や
「ドルチェデオロ」「ゴールドラッシュ」、
白い実の「ホワイトショコラ」など、
JAタウンには人気商品が勢ぞろい！
産地や品種によって短い旬が移り変わりますので、
6月～9月の期間にいろいろ試して、
お気に入りを見つかるのも楽しいですよ。



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):2022年6月3日(金)・17日(金)「みのりみのるマルシェ」at広島駅
開催時間は状況によって前後する場合がございます。

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.527 2022.6

エプロン6月号(No.527)2022年6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.zenoh.or.jp

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



Apron WEBマガジン