

# Apron

エプロン

7

ふるさと探訪  
飛騨ほうれんそう

連載「食」と「農」のエッセイ  
萩野アンチさん

今月のおすすすめレシピ  
豆腐ハンバーグきのこソース

全農

ふると  
探訪

【岐阜県高山市】

とれたての美味しさそのまま

飛驒  
ほうれんそう



「豊かな自然の中で育った自慢の飛騨ほうれんそうをぜひ食べてください」と、飛騨野菜出荷組合ほうれんそう部会の玉田明正部会長



## 夏場の市場の約8割を占める

飛騨地域は3000メートル級の乗鞍岳をはじめとする北アルプスや御嶽、白山

連峰などに囲まれた高冷地。きれいな空気と伏流水の流れる豊かな自然環境の中、飛騨ほうれんそうの栽培が

緑黄色野菜の中でも鉄分やビタミンC、カロテンなどの栄養素が豊富に含まれる野菜として知られるほうれん草。暑さに弱い作物のため秋から冬にかけて出荷量が多くなりますが、時期に合わせた品種選定や施設栽培などにより、今では一年中食卓にのぼる人気野菜です。特に、夏でも夜間の気温が下がる飛騨地方は、全国でもトップクラスの夏ほうれん草の産地です。豊かな自然環境の中、昭和30年代後半からほうれん草栽培が始まった歴史ある産地、JAひだを訪ねました。

始まったのは今から60年ほど前のこと。

「暑さに弱く雨が多いと品質が低下するほうれん草は、夏に作るのが難しい野菜です。飛騨地域では全国に先駆けて1970年頃から雨よけの簡易ビニールハウスを導入し、夏でも夜間の気温が下がる高冷地特有の環境とうまく合わせ、夏ほうれん草の一大産地として成長してきました」と、JAひだ営農部園芸課の和田将弘さん。

今では関西や中京を中心に出荷され、盛夏期における市場の入荷量の約8割を飛騨ほうれんそうが占めるほどです。また、管内の畑は標高300mから1300mにあり、3月下旬から12月上旬まで長期出荷が可能となっています。「うちのハウスは標高700mくらいの所にあります。今年は雪が多かったため例年より1ヵ月遅れて4月下旬が初収穫でした。春から秋にかけて季節にあわせて5、6品種を選んで種まきをして、約



ふると  
探訪

肉厚で緑色の濃い、しっかりとした株の飛騨ほうれんそうがびっしり。25~30cmに育ったら機械で収穫します



30~40日で収穫を迎えます。各ハウスで1シーズンに4~5回転させます」と、J A ひだ 飛騨蔬菜出荷組合ほうれんそう部会の玉田明正部会長。

生産者全員が雨よけハウスで栽培し、より安全で環境に優しい農業をめざしてGAP（農業生産工程管理）に取り組んでいます。

「雪の重みでハウスが潰れてしまうので12月にはハウスのビニールを外して、飛騨牛の完熟堆肥を畑に混ぜ込み、しっかりと土づくりをして冬の間お休み。翌年2月頃に

土を耕し、またビニールを張って種まきが始まります」と、玉田部会長。

ブランド牛である飛騨牛の完熟堆肥が十分に投入された畑の土はふかふか。水はけと水もち、通気性のよい土と豊かな自然環境で育つ飛騨ほうれんそうは、葉が厚くて柔らかく、えぐみが少ないと大人気です。

## 徹底した温度管理で 美味しさそのまま

玉田部会長は奥様の由紀さんと二人で、約1・6ヘクタールの畑を管理しています。

「種まきや水やり、収穫などの作業は機械があるから夫婦でできるけど、一番手がかかるのが選別・調製作業です。収穫して作業場に持ち帰り、下葉や折れた葉などを取り除いて選別し、計量して袋に

丁寧に選別・  
調整してから、  
計量・袋詰め  
します



上／荷台に断熱カバーをかけたトラックで  
集荷場まで運びます 下／真空予冷装置  
で一気に冷やして鮮度保持



JAひだ営農部の和田将弘  
さん。手に持っているのは  
飛驒ほうれんそうの人気  
キャラクター「ひだのほう  
ちゃん」

### ●JAひだ

【飛驒ほうれんそう】生産概要

生産者：314名

栽培面積：181ヘクタール

出荷量：約7000トン

主な出荷先：関西、中京、関東、北陸など



詰め、箱詰めして出荷となります。  
すべて手作業なのでパートさんにも  
お願いしています」とのこと。  
人手不足は深刻な問題で、玉田部  
会長は以前にトマトを栽培してい  
ましたが、収穫時期が夏場に集中  
して雇用が難しくなったため、  
20年前からほうれん草栽培に切り  
替え、長期雇用で人材を確保して  
いるといいます。

葉物野菜は鮮度が命です。飛驒  
ほうれんそうは収穫から消費者の  
皆様の手元に届くまで低温管理を  
徹底し、採れたての味をお届けし  
ています。

「まず収穫前のハウスに遮光ネッ  
トをかけて温度を下げ、葉がしお  
れるのを防いで朝夕の涼しいうち  
に収穫します。選別・調整後は各  
農家に設置してある予冷库で保管  
し、集荷場までは荷台に断熱カバ  
ーをかけたトラックで搬送します。

管内に10カ所ある集荷場には真空  
予冷装置があり、短時間でムラな  
く一気に5℃まで冷やしたあと、  
予冷库で出荷まで管理。その後  
冷蔵トラックなどで各市場に向け  
て出荷します」と、JAひだの和  
田さん。

こうしたコールドチェーンを徹  
底することにより、美味しさをそ  
のままお届けすることができます。  
購入の際は葉先のピンとしている  
ものを選び、冷蔵庫に保存する場  
合は根元に湿らせたキッチンペー  
パーを巻き付けてビニール袋に入  
れ、立てて保存しましょう。ゆで  
たものを小分けして冷凍保存する  
と、みそ汁やお弁当のおかずなど  
にすぐ使えて便利です。栄養満点  
の飛驒ほうれんそう、毎日の食卓  
で楽しみましょう！

## 夏に食べたいほうれん草メニュー



1人分：約80kcal 調理時間：約20分

彩りよく、豊かな味わいです

### ほうれん草のごま酢和え

佐賀県・宇野末子さん

【材料】4人分

ほうれん草…1束(200g) にんじん…5cm分 ハム…2枚  
卵…1個 白すりごま…小さじ4 酢、砂糖…各小さじ4 しょう油…小さじ1  
ごま油…小さじ2 サラダ油…小さじ1

- 1 ポウルにすりごま、酢、砂糖、しょう油、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- 2 ほうれん草はゆでて水気をしぼり、5cm長さに切る。
- 3 にんじんは皮をむいて2~3mm幅の細切りにし、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- 4 ハムはせん切りにする。
- 5 フライパンにサラダ油をひき、溶いた卵を流して薄焼き卵を作り、せん切りにして錦糸卵にする。
- 6 1に2~5を入れて和える。



1人分：約160kcal 調理時間：約20分(きくらげを戻す時間除く)

## さわやかな香りであっさり ほうれん草と鶏肉の ゆずこしょう炒め

兵庫県・堀ノ内千恵子さん

【材料】4人分

ほうれん草…1束 鶏胸肉…150g  
たまねぎ…1/2個 きくらげ(乾燥)…7g  
片栗粉…適量 酒…大さじ1 塩…少々  
A

しょう油…大さじ1 砂糖…大さじ1/2  
ゆずこしょう…小さじ1/2 塩…少々  
サラダ油…大さじ2 水…大さじ2

- 1 きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 2 ほうれん草は3等分に切り、葉と茎を分ける。たまねぎは1cm幅に切る。
- 3 鶏肉は幅8mmのそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油大さじ1を入れて強火で熱し、ほうれん草の茎を炒める。しんなりしたら、葉を加えてさっと炒め、塩、水を加え、蓋をして30秒程蒸し焼きにし、ざるにあげる。
- 5 4のフライパンを拭き取り、残りの油を入れて中火で熱し、3を入れて1分程焼く。裏返してさらに1分焼き、蓋をして、1分程蒸し焼きにする。
- 6 5にきくらげ、たまねぎ、酒を加えて混ぜ、混ぜ合わせたAを加えて手早く全体になじませ、4を戻し入れてさっと炒める。



1人分：約85kcal 調理時間：約20分

## もりもりとたっぷりいただけます ほうれん草とえのきの のりナムル

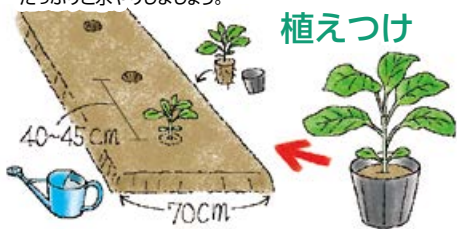
京都府・鈴木真紀さん

【材料】4人分

ほうれん草…2束 えのきたけ…1袋(100g)  
もやし…1袋 にんじん…6cm分  
おろしにんにく…小さじ1  
塩…小さじ3/4 砂糖…ひとつまみ  
ごま油…大さじ1.5 白ごま…小さじ1  
焼きのり…1枚

- 1 もやしは洗い、えのきは半分に切り、にんじんは細切りにして、それぞれさっとゆでる。ほうれん草はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切る。
- 2 ボウルにおろしにんにく、塩、砂糖、ごま油を入れて混ぜ合わせ、1を加えて和える。
- 3 器に盛ってごまをふり、のりをちぎって散らす。

本葉4~6枚が植えつけ適期の苗です。深さ10cm程の植穴を掘り、根鉢を崩さず、深植えにならないように植えつけます。土の表面を押さえて株を安定させ、たっぷり水やりしましょう。



アオムシやコナガなどの害虫被害にしやすいので、防虫ネットや寒冷紗をトンネルがけします。葉がネットの天井に触れるようになったら外しましょう。



夏まき、秋冬どりで栽培しましょう。

カリフラワーは、ブロッコリーの花蕾が突然変異によって白くなったものといわれています。栽培方法はほぼ同じですが、カリフラワーは1株に1個だけの収穫なので、株間を広めにとって外葉をのびのびと育て、株自体を大きくすることがポイントです。

生育適温は15~20℃で高温や過湿に弱く、平均気温が25℃以上になると花蕾の生育や形状が悪くなるので、また、暑い時期のたねまきは管理が大変なので、苗から育てるのがおすすめです。

花蕾を真っ白に育てたい場合は、外葉を束ねて花蕾を覆いヒモで結んでやると、日焼けで黄ばんでしまうのを防ぎ、寒さから守ることもできます。紫やオレンジなどカラフルな品種の場合はこの作業は不要です。連作障害が出るので同じアブラナ科の野菜の作付けは2~3年あけましょう。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

# July カリフラワー

キャベツの仲間で、ブロッコリーと同じく花蕾を食べますが、わき芽が出ないので1株に1個だけの収穫となります。花蕾は白だけでなく、紫やオレンジ、黄緑色などもあって楽しめます。

## ●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）

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（いずれも前作に施用していれば不要）を散布し、深く耕しておきます。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料（8-8-8）150gを散布し土に混ぜ込みます。

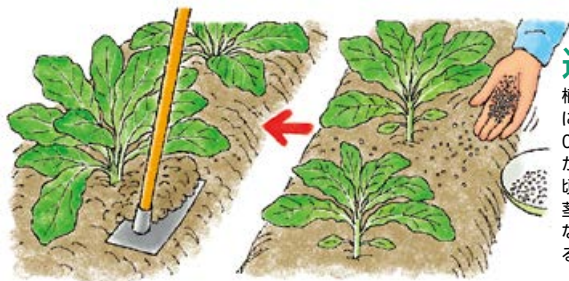
## ●カリフラワーの栽培スケジュール

（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





## 追肥・土寄せ

植えつけ後4週間頃の生長が盛んになった時に、1㎡あたりNK化成（16-0-16）40g程度を施用します。生育期間が長い冬どり栽培では、花蕾が出始めた頃に2回目の追肥を同量程度施用します。莖葉や花蕾が生長すると株が倒れやすくなるので、追肥と同時に株元に土寄せすると倒れにくくなります。



白い花蕾が7~8cmの大きさになったら、外葉を3~4枚折って花蕾にかぶせたり、外葉を束ねてヒモなどで結び遮光することで、真っ白できれいな柔らかい花蕾になります。オレンジや紫などカラフルな品種は遮光すると逆に色が悪くなるので遮光はしないでください。

遮光



時々、花蕾の大きさを確認して、直径15cm前後で収穫します。ブロッコリーと違って茎は食べられないので、花蕾の根元をナイフなどで切り取ります。収穫が遅れると花蕾の間にすき間ができたり、表面がボコボコしてきて花が咲いてしまうので、早めの収穫を心がけましょう。

収穫



「わが家の菜園」  
募集中

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

# サラダチキンを作る

鶏むね肉を使って人気のサラダチキンを作ります。シンプルな味付けにしておくと、いろいろな料理にアレンジできて便利です。



## 1. 皮や脂肪を除く

鶏肉は皮をはがすように取り、黄色い脂肪も取り除く。



## 2. 下味をつける

鶏肉に塩、こしょうを両面にふり、30分～1時間ほど室温におき、下味をつける。



## 3. 蒸し煮にする

フライパンに鶏肉を入れて白ワインをふり、水を注ぎ、中火にかける。煮立ってきたら蓋をして、弱火で12～15分蒸し煮にする。



## 4. 冷ます

火を止めてそのまま冷まして完成。冷ます時に蒸し汁に溶けたうまみが鶏肉に戻る。

●鶏肉が完全に冷めてから保存容器に入れて蒸し汁を注ぎましょう。冷蔵庫で3～4日位保存できます。



## サラダチキン丼

【材料】4人分

サラダチキン〔鶏むね肉…2枚(500~600g) 塩…小さじ1 こしょう…少々〕  
〔白ワイン(または酒)…大さじ3 水…1/2~2/3カップ〕

サラダチキン…1枚 ねぎ…2/3本 レタス…150g しょうが…小1片 ごま油…大さじ3  
鶏の蒸し汁…大さじ3 塩…小さじ2/3~1 こしょう…少々  
白いりごま…少々 温かいご飯…丼4杯分

- 1 右頁を参考にサラダチキンを作り、手で細かくほぐす。
- 2 ねぎは縦半分にして斜めせん切りにし、冷水にさらしてパリッとしたら、ざるにあげて水気をきる。レタスはせん切りにして冷水にさらしてパリッとしたら、水気をきる。しょうがはせん切りにする。
- 3 ボウルに1、ねぎ、しょうがを入れ、ごま油、蒸し汁、塩、こしょうを加えて混ぜる。
- 4 丼にご飯を盛り、上にレタスを敷いて3のをのせ、ごまをふる。

※サラダはもちろん、棒棒鶏風のたれで和えたり、そうめんのにのせても美味しいです。

◎1人分：約520kcal 調理時間：約40分(室温に戻す、冷ます時間除く)

## モチとテキの話

正司敏江・玲児と聞いて、ピンとく

る人は同世代のはずだ。別れた夫婦で漫才をやっていた。敏江が苦勞して育てた娘が働き出した。初任給で母にご馳走をするつもりの娘は、母に尋ねた。

「モチにするか、テキにするか？」

テキはピフテキの略、今で言うならステーキだ。これと匹敵する贅沢が餅、

という発想に昭和の田舎の匂いがある。

テキがサシの入ったA5の和牛だとする。その上で餅かテキかと尋ねられたら、私は悩んだ末に餅を選ぶだろう。私がフランス系アメリカ人の父を持つことを知っている人は、きっと驚くに違いない。さらに驚くべきことに、関

西出身の母が餅嫌いだった。





荻野アンナ  
(おぎのあんな)

作家、慶應義塾大学名誉教授。1956年神奈川県生まれ。慶應義塾大学博士課程修了。ソルボンヌ大学博士号取得。1991年『背負い水』で芥川賞受賞。2001年『ホラ吹きアンリの冒険』で読売文学賞受賞。2008年『蟹と彼と私』で伊藤整文学賞受賞。近著は『老婦人マリアンヌ鈴木の部屋』。



『老婦人マリアンヌ鈴木の部屋』

朝日新聞出版

母の最晩年の正月のこと。病院に雑煮の差し入れをした。苦手な餅は小さく刻んでおいた。一口目で母は、餅だけペツと吐き出した。そこまでくれば、いっそ天晴れである。

餅は母に愛されなかったぶん、娘の寵愛の対象となった。私が初めて餅のつきたてを心ゆくまで堪能したのは、パリだった。大都市の日本館では、正月に餅つき大会をする。私は住人ではなかったが、お声がかかった。湯気の立つ餅は、餡子やきな粉の助けが無くとも、つるりと上あごを抜け、喉に落ちた。食感が、そのまま味だった。それを確かめるように、次から次へと

吞んでいった。

気がつくとも、体が動かない。胃袋の形をした餅が、重石となって、手足の自由を奪っている。住人の一人に頼み込んで、他人のベッドで休ませてもらった。留学生仲間の饗宴を買ったのは言うまでもない。

そこまで食べる体力はもはやないが、思わぬところで餅に出会うと、テンションが上がる。地元横浜の大岡川は、桜並木で知られている。コロナ前は屋台が林立したのだが、この春は一部の出店が復活していた。

桜吹雪の中、ビール片手にそぞろ歩いた。もう片手には、大根おろしのか

(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。



らみ餅。目の前で機械がこねる餅を、店主が片手で絞って一口大にする。その鮮やかな手捌きが食欲を後押しする。ビールの次は日本酒にした。もう片手には、五平餅。米の粒が舌に心地よい。パリを懐かしみながら、花より餅、の夜は更けた。

ごはんがちょっと楽しくなる【全農広報部日本の食を味わうツイッター】

国産の農畜産物に親しみ、

たくさん食べてほしい！

公式ツイッターで

レシピを発信しています

近年多くの人が情報収集や

コミュニケーションの手段として利用しているツイッター。

140文字の短い文章を投稿できるSNSです。

最近では、ツイッターに投稿された情報を参考に、

毎日の献立を決める人も少なくありません。

全農はそんなツイッターを活用し、

消費者のみなさまに国産農畜産物の消費を呼びかけています。

# 忙

しい日々の中で、献立を考  
え料理をするのはとても大  
変なことです。悩ましい献

立の、強い味方になっているのがツイ

ッターを含むSNSです。多くの企業

や料理家のアカウントでさまざまなレ

シピが紹介されています。そんなアカ

ウントの一つに「全農広報部【公式】

日本の食を味わうツイッター」があり

ます。

全農が「全農広報部【公式】日本の

食を味わうツイッター」をはじめたの



「牛乳とヨーグルトでラッシーを作ろう」と呼びかけた投稿

は2019年。当初はレシピではなく

全農の新商品やイベントなどの情報を

投稿していました。転機となったのは

2020年4月、新型コロナウィルス

感染症の感染拡大が始まったことでし

た。当時、初めて緊急事態宣言が発出

## 書籍発売

### JA全農広報部さんにきいた 世界一おいしい野菜の食べ方



価格：1,540円（税込）  
出版：KADOKAWA  
発売日：2022年6月2日

#### 全農が監修した書籍

「JA全農広報部さんにきいた 世界一おいしい野菜の食べ方」が(株)KADOKAWAから発売されました。Twitterに投稿した野菜のさまざまな豆知識をぎゅっとまとめた1冊です。ぜひ書店でお手に取っていただけたらうれしいです。



全農広報部【公式】  
日本の食を味わうTwitter

今後、ツイッターで国産農畜産物をおいしく食べていただける情報発信を続けていきます。ツイッターアカウントをお持ちでしたら、ぜひフォローをよろしくお願いします。

今後は、ツイッターで国産農畜産物をおいしく食べていただける情報発信を続けていきます。ツイッターアカウントをお持ちでしたら、ぜひフォローをよろしくお願いします。

され、学校は休校になり飲食店には休業が要請されました。  
これにより牛乳の需要が激減し、せっかく絞った牛乳を廃棄せざるを得なくなる可能性がでてきました。牛乳を取り扱っている全農としては、牛乳が廃棄されるのは何としても避けたい事態です。そこでツイッターを使って、「牛乳とヨーグルトでラッシーを作ろう」と呼びかけました。ラッシーというちょっと特別な飲み物が簡単に作れるという意外性と、牛乳・乳製品を消

費しようという機運により、投稿は瞬く間に拡散されました。投稿への「いいね」は35万件以上にのぼり、担当者と、本当に驚きました。  
その後、コロナ禍により自宅で調理をする方が増えていることもあり、国産農畜産物を使ってみたさまざまなレシピの投稿が続けてきました。投稿内容は、職員自身が考えて自宅で調理・撮影をして制作しています。  
投稿に使う食材は旬だけではなく、需給の動向も考慮しています。農畜産

物は、天候によって大幅に豊作になり市場に潤沢に出回り価格が下がってしまふことがあります。そんなときは、需給のゆるんでいる農畜産物のレシピを重点的に投稿し、消費者のみなさまに多く買って食べていただけるように呼びかけています。最近では、キャベツなどの重量野菜が豊作だった時に「キャベツの1/4カット煮込み」をおすすめしたり、牛乳の需要が減る時期に「ロイヤルミルクティーの手軽な作り方」を投稿したりするなど、消費者のみなさまに気軽にたくさん召し上がっていただけるよう工夫しました。こうした機動的な対応は、職員自身が投稿内容を考えているからこそできることです。

# 豆腐ハンバーグきのこソース

黒酢を効かせてさっぱりといただきます

## 【材料】4人分

合いびき肉…320g 木綿豆腐…1丁(300g) たまねぎ…  
1/2個 しめじ、えのきたけ、エリンギ、しいたけ…(合わせて)200g  
卵…1個 片栗粉…小さじ1 酒…大さじ2 塩…小さじ1/2  
こしょう…少々

A [ 黒酢…1/2カップ 砂糖…大さじ3 しょう油…小さじ2 ]  
[ みりん…大さじ2 白だし…大さじ1 水…大さじ3 ]

水溶き片栗粉 [片栗粉…小さじ1 水…大さじ1]  
サラダ油…大さじ1 ごま油…小さじ1 小ねぎ…2本

## 【作り方】

- 1 豆腐は水きりする。
- 2 たまねぎはみじん切りにする。しめじ、えのきたけは石づきを切ってほぐす。エリンギは縦薄切りにしてから3cm長さに切る。しいたけは石づきを切って薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- 3 ボウルにひき肉、卵、1、酒、塩、こしょうを入れ、最初は指先で全体を混ぜあわせてから、全体がなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- 4 3にたまねぎ、片栗粉を加え、なじませるようによく混ぜて4等分にし、形作る。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、4を並べて中火で3~4分焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして10分程、弱めの中火で焼き、裏返して2分程、肉汁が透明になるまで焼く。
- 6 鍋にきのこ、Aを入れて中火にかけ、きのこに火が通ったら、ごま油を加え、水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつける。
- 7 5を器に盛り、上から6のソースをたっぷりとかけ、小ねぎを散らす。



### ココがポイント!

生地をしっかりとよく練り混ぜるとふんわり仕上がります。  
きのこは好みのもので。種類が多いとソースが華やかになります。





## 甘いトマトの記憶

4月号表紙のトマトの花に、あまーい甘いミニトマトの味を思い出しました。落果した実が夏の終わり頃に勝手に芽を出し、どんどん育ち沢山の実をつけました。しかし季節はもう冬。緑色の小さな実が次々と落ちていく中で、やっとほんのり赤くなった実を食べて目を見張りました。「なんて甘いトマト！」寒さの中でゆっくりじゅくり育ったミニトマトはまるでフルーツ。今でもあの味が忘れられません。

「わが家の味」のトマト料理がどれも美味しそうでした。作ってみたいと思います。  
(岐阜県・はちみつさん)

## 懐かしの弁当

「高校生のスタミナ弁当」の写真を見て懐かしい気持ちになりました。というのも自分

が高校生の時の弁当に似ていたからです。運動部に入っていたので食べ盛りも相まってお腹がすくので、こういうがつりポリウムのある弁当を食べていました。写真を眺

めていると食べたくなったので作って、お花見に持って行きました。食というのは思い出と繋がっていることも多々あるんだなあとしみじみ感じました。私が今家族に作って

いる食事もいつか懐かしい味となつて思い出される時が来るのかな。  
(東京都・モモさん)



福岡県・権藤和子さん



富山県・林春代さん



神奈川県・大塚ヨシ子さん



愛知県・長尾美柊子さん



埼玉県・小暮茂子さん



今月の表紙  
ホウレンソウの花

## 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、どしどしご応募ください。

10月号／しいたげが主役のおかず 2022年7月12日(火)締切  
11月号／スタミナ満点にんにく料理 2022年8月12日(金)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



JAひだの「飛騨やさいでつくったぼん酢」(3本)を20名様にプレゼントします。  
飛騨産ほうれん草やトマトなどの旨みが凝縮されたぼん酢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7月21日(木) 当日消印有効

### あてさき

〒101-8691 日本郵便株式会社神田郵便局私書箱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 | エプロン誌に投稿・申込みいただいた読者の皆様のご個人情報は、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!
- あくりずむ (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。「あくりずむ」は、放送局により放送曜日・時間が異なります。

芳醇な香りと  
濃厚な甘みの南国フルーツ  
美味しさで選ぶなら  
完熟の国産マンゴーを！



輸送に時間がかかる輸入マンゴーは早採りですが、  
国産マンゴーは樹上で熟すのをしっかり見極めて収穫するので、  
圧倒的な甘さとみずみずしさが魅力です。

国内の産地ではアップルマンゴーと呼ばれる、  
外皮が赤く色づくアーウィン種が多く栽培されています。  
宮崎の「太陽のタマゴ」も同種です。

アーウィン種の2倍くらい大きさで緑色の外皮のまま完熟する、  
希少なキーツマンゴーは沖縄で育てられています。

7月～8月は熊本・鹿児島・沖縄・静岡・千葉などの産地から  
高糖度自慢の完熟マンゴーをお届けします。  
産地直送のJAタウンをご利用ください。



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](http://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7月9日(土)熊本県[かみましきの実り]
  - JR広島駅 (11:00～15:00):2022年7月1日(金)・15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/](http://www.minoriminoru.jp/)

Apron  
エプロン

No.528 2022.7

エプロン7月号 (No.528) 2022年7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](http://www.zennoh.or.jp)

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



Apron WEBマガジン