

# Apron

エプロン

9

ふるさと探訪  
伏見とうがらし

連載「食」と「農」のエッセイ  
林望さん

今月のおすすめレシピ  
京野菜のおばんざい2品

全農

ふると  
ささ

探訪

【京都府相楽郡精華町】  
文芸編集部 撮影◎磯野博正

特有の風味と甘みが身上

伏見とうがらし



「栽培方法を若い世代に伝えていきたい」と、JA京都やましろ伏見とうがらし部会の今西和男部会長



伏見とうがらしは江戸時代から京都市の伏見地区で栽培されてきた京の伝統野菜のひとつです。唐辛子といってもピーマンなどと同じで辛味がなく、細長い形をしていることから「伏見甘長とうがらし」とも呼ばれます。果肉は柔らかくて爽やかな風味と甘みがあり、βカロテンやビタミンCなどの栄養素が豊富。食欲が低下する季節に夏バテ解消野菜として古くから食べられ、重宝されてきました。府内の主要産地、JA京都やましろを訪ねました。

## 肝心かなめの土づくり

伝統に育まれた京野菜のひとつである伏見とうがらしは、京都の伏見地区で作られていたので、その地名から名付けられました。

「京都の南部（山城地域）」に位置する当JA管内で伏見とうがらしは60年以上前から栽培されており、生産量は府内ト

ップクラスです。京のブランド産品にも認定されています」と、説明してくれたJA京都やましろ精華町支店営農経済課の奥田芳成営農指導員。

京のブランド産品は、安全安心と環境に配慮した「京都こだわり生産認証システム（※）」により生産されたものの中でも、品質・規格・産地を厳選したものだけが、「京マーク」を付けて販売できる信頼の証です。

6月初旬、収穫最盛期を迎えた

JA京都やましろ精華町支店伏見とうがらし部会の今西和男部会長のハウスを訪ねました。

「例年4月中旬頃から収穫が始まりますが、今年は春の寒暖差が大きくて栽培管理に苦労しました。5月の連休以降、気温も上がってやっとな最盛期を迎えることができました」と、笑顔の今西部会長です。

精華町ではハウス栽培が主体ですが、府内ではハウス、露地栽培など季節に合わせた作型を駆使



(※1) 京都府特産物育成協議会が、京都こだわり栽培指針(減農薬・減化学肥料など)に沿った栽培状況と記録のチェックを実施し認証する。



ハウス内の温度が生育に良い25℃前後になるよう扇風機を設置して調節します



完全した赤い伏見とうがらしは甘みが増し、料亭などから人気

ふると  
探訪

し、ほぼ一年中リレー出荷されています。

「高品質なものを収穫するには、土づくりが重要です。うちでは収穫が終わると、真夏の日光を利用してまず土を太陽熱消毒します。その後、堆肥などの有機肥料をたっぷり入れて土づくりをしていきます。有機物は土壌中の微生物のエサとなり分解されて、土の通気性や保水性を高めてくれます。有機肥料は効果が出るまで時間がかかるけど、元気な土は病害虫にも強く、何より品質のいいものができるんだよね」と、今西部会長。環境に配慮し、減農薬で行う栽培は、まさに京のブランド産品にふさわしいといえます。

### 1本1本、手摘み手選別

主枝を上へ上へと紐を使って誘引し、草丈が2mくらいになるま



「秀」や「優」品は並べて、そのほかの規格はばら詰めになります



「ブランド産地として確かな品質を維持し続けていきたい」と、JA京都やましろ精華町支店営農経済課の奥田芳成営農指導員



## ● JA京都やましろ (精華町)

【伏見とうがらし】生産概要

生産者：11名

栽培面積：40アール

共撰出荷8トン (2021年実績)

主な出荷先：関西、関東など

「規格は4段階  
12cm以上で真っ直  
ぐなものは「秀」、  
やや曲がりのある  
のは「優」、15cm以  
下で弓なりは「良」、

で収穫が続きます。何かストレスがかかると実が曲がったり、100本に1本の確率で辛味がでたりすることがあるため、「暑いのか寒いのか、水が足りないのか肥料が足りないのかなど、様子をみてこまめに世話をしてやるのが大切」といいます。

収穫は朝7時頃から3時間ほどかけて、1本1本手摘みで行います。「鮮やかな緑色で、長さ12〜15cm、ほどよく柔らかいもの」を選んで摘み取ります。その後、作業場に運んで1本1本手選別しながら、箱詰めしていきます。

曲がりの大きいものは「並」です。秀品で1箱(1kg)100本くらい詰めます」とのこと。多いときは1日60〜70箱詰めて、JAの出荷場に午後3時までに出荷します。「曲がっていても味に変わりはないので、料理によって使い分けてほしい」と、今西部会長。じゃんと炊いたものは京のおばんざいでおなじみ。油との相性がいいので炒め物や天ぷら、揚げ物などさまざまな調理方法で味わえます。「小さいころから伏見とうがらしの味に慣れ親しんできた京都の人に選ばれるものを届け、京の食文化を伝えていきたい」という思いで今西部会長は栽培を続けています。

店頭で見かけたらぜひ、京都の伝統野菜、伏見とうがらし特有の柔らかな食感と爽やかな風味、甘みをご堪能ください。



## うま味たっぷりひき肉レシピ



1人分：約190kcal 調理時間：約40分

れんこんをつなぎに使用

### ひき肉れんこん団子

長野県・ひろろんさん

【材料】4人分

合いびき肉…400g れんこん…100g たまねぎ…1/2個 にんじん…1/4本  
 しめじ、まいたけ(合わせて)…60g だし汁…1カップ しょう油…大さじ1.5  
 酒、みりん…各大さじ1 砂糖…小さじ2 塩…小さじ1/2 こしょう…少々  
 水溶き片栗粉(片栗粉…大さじ1 水…大さじ1) サラダ油…小さじ1 揚げ油…適量

- 1 たまねぎはみじん切り、にんじんは3cm長さの細切りにする。しめじは石づきを取ってほぐす。まいたけもほぐす。
- 2 フライパンに油を熱し、たまねぎがしんなりして軽く色づくまで炒める。
- 3 ポウルにひき肉を入れ、れんこんをすりおろして加え、塩、こしょうを加えてよく混ぜ合わせる。
- 4 3に加えて混ぜ、粘りが出たら、30ずつ団子状に丸める。16個作る。
- 5 フライパンに油を高さ1cm程入れて熱し、4を加え、時々転がして中まで火が通るよう揚げ焼きにする。
- 6 鍋にだし汁、しょう油、酒、みりん、砂糖を入れ、にんじん、しめじ、まいたけを加えて中火にかけ、野菜に火が通ったら、水溶き片栗粉を加え混ぜ、とろみをつける。
- 7 5を器に盛り、6をかける。



ジューシーな大根と  
ミートソースがよく合います  
**大根のラザニア**

兵庫県・児島紀久子さん

【材料】4人分  
合いびき肉…300g  
大根…1/2本(600g)  
たまねぎ…1/2個 にんじん…1/2本  
にんにく、しょうが…各2片  
トマト水煮(缶詰/カット)…1缶(400g)  
ピザ用チーズ…200g  
トマトケチャップ…大さじ3  
中濃ソース…大さじ2  
塩、こしょう…各適量  
オリーブ油…適量

- 1 大根は3～4mm厚さの輪切り、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 大根は軽く透明になるまでゆでて水気を切り、オリーブ油小さじ1、塩小さじ1/2、こしょう少々を全体にまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうがを入れて中火で炒め、トマト水煮、ケチャップ、ソースを加えて汁気が少なくなるまで炒め、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて味を調える。
- 4 耐熱器に2を重ねて敷き詰め、3を流して上にチーズをのせ、トースターでチーズが溶けて色づくまで焼く。

1人分：約460kcal  
調理時間：約25分(焼き時間除く)



子どもが喜び、  
大人のおつまみにもなります  
**きつねぎょうざ**

岐阜県・後藤佳代さん

【材料】4人分(8個)  
鶏ひき肉…200g 油揚げ…4枚  
木綿豆腐…1丁(200g)  
乾しいたけ…2個 れんこん…30g  
ねぎ(みじん切り)…大さじ3  
おろししょうが…小さじ1/2  
しょう油…小さじ1 酒…小さじ2  
塩…小さじ1/4 片栗粉…小さじ1  
サラダ油…小さじ1  
すだち(くし切り)…適量  
酢じょう油…適量

- 1 油揚げは半分に切って袋状に開き、油抜きをして水気を絞る。
- 2 豆腐は水切りする。戻しておいた乾しいたけはみじん切りにする。れんこんは粗みじん切りにする。
- 3 ポールにひき肉、2、ねぎ、しょうが、しょう油、酒、塩、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 1に3を詰め、楊枝で袋を閉じる。
- 5 フライパンに油を熱して4を入れ、弱めの中火で4～5分焼き、裏返してさらに4～5分、肉に火が通るまで焼く。
- 6 皿に盛り、すだち、酢じょう油を添える。

1人分：約210kcal  
調理時間：約30分(乾しいたけを戻す時間除く)

たねをガーゼで包み、一晩水につけ、水をきってたねが重ならないように並べ、2～3日冷蔵庫に入れて芽出しをします。

## たねまき



育苗ポットの真ん中に凹みをつけて4～5粒の点まき。たねがわずかに隠れる程度に土をかぶせ、たっぷり水やりしましょう。

畑はマルチを敷くと、土壌水分が保たれ、外葉が土に触れないので葉が傷むのを防いで病気にかかりにくくなり、雑草を抑えることもできます。生育前半は葉が広がり、12～13

25℃以上になると休眠して発芽しなくなってしまう。高温時はたねをガーゼなど布に包んで一晩水に浸し、水をよくきってから2日間くらい冷蔵庫で冷やしてからまくと発芽しやすいです。

日が長くなると花芽をつけトウ立ちする長日植物なので、街灯の側など夜も明るい場所での栽培は避けましょう。玉レタスの頭がとがってきたら、花芽が伸びている証拠です。連作障害があるので、同じ科の野菜を同じ畑で1～2年栽培しないようにしましょう。

レタスの発芽適温は15～20℃で、25℃以上になると休眠して発芽しなくなってしまう。高温時はたねをガーゼなど布に包んで一晩水に浸し、水をよくきってから2日間くらい冷蔵庫で冷やしてからまくと発芽しやすいです。日が長くなると花芽をつけトウ立ちする長日植物なので、街灯の側など夜も明るい場所での栽培は避けましょう。玉レタスの頭がとがってきたら、花芽が伸びている証拠です。連作障害があるので、同じ科の野菜を同じ畑で1～2年栽培しないようにしましょう。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

September

## レタス（玉レタス）

レタスは結球する玉レタスと結球しないリーフレタスなどに大きく分けられます。春作と秋作で育てられますが、玉レタスは暑さに弱いので秋作がおすすめです。外葉を大きく育てて結球させましょう。

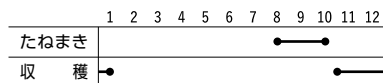
### ●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（JA全農 肥料研究室技術主管）

植え付けの2週間以上前に、1㎡あたり苦土石灰100gと完熟堆肥1kg（いずれも前作で施用していれば不要）を散布し、深く耕しておきます。元肥は植え付けの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。

### ●玉レタスの栽培スケジュール

（ベランダでも畑でも栽培できます）



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程度に順次間引き、本葉2~3枚で1本立ちにします。

水はしめらすくらいだよ

本葉4~5枚になったら、水をはったバケツにポットごとつけて土の中までたっぷり水を含ませてから浅植えにします。株元を軽くおさえて、土を湿らせる程度に水やりします。外葉が広がるので株間は30cm位とりましょう。



## 植えつけ



軽くおさえるよ

結球した玉を軽く押ししてみて、巻きがしっかりしていたら、包丁やナイフで収穫します。うまく結球なくても食べるのに問題はありません。収穫が遅れると葉が硬くなるので緩く巻いた柔らかい葉のものから楽しむのもおすすめです。

## 収穫

おいしそうだ



ふわふわ!

## 追肥



追肥は基本的に不要ですが、結球が始まる前に外葉の色が薄いなど肥料不足のような時は、1㎡あたりNPK化成(16-0-16)20g程度を施用して、株元に軽く土寄せしてください。マルチ栽培の場合は穴から肥料をまいて水やりしてください。



**「わが家の菜園」**  
募集中

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

# おはぎの半つき餅を作る

秋のお彼岸で定番のおはぎは、もちもちした食感が魅力です。もち米を蒸さずに炊く手軽な方法で、手作りおはぎにチャレンジしてみませんか。



## 1. もち米を洗う

もち米を洗って水に1時間以上浸ける。ザルに上げ、水気をきる。



## 2. 炊く

炊飯器の内釜にもち米を入れて分量の水を注ぎ、炊く。



## 3. 軽くつぶす

炊き上がったら、10分程蒸らしてからボウルに移す。濡らしたすりこ木で、全体を軽くつぶす。



## 4. 仕上がり

ご飯粒が半分以上残る状態で出来上がり。丸める時はラップを使うと扱いやすい。

●炊飯器で炊いたもち米は、蒸したもち米より柔らかいので、軽くつく程度で十分です。つぶしすぎないようにしましょう。



## おはぎ

【材料】14個分

もち米…2合 水…360ml つぶあん(市販)…500g  
きな粉…大さじ2 砂糖…小さじ2  
塩…ひとつまみ 青のり…適量

- 1 右頁を参考に半つきの餅を作る。約600gできる。
- 2 1を3種類のおはぎ1個分に分けてまとめる。  
つぶあん用はもち米40g×8個に分け、俵型にする。  
きな粉、青のり用はもち米50g×3個にそれぞれ分け、丸型にする。
- 3 きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。つぶあんは14個に分ける。  
つぶあん用は40gずつ、きな粉、青のり用は30gずつにする。
- 4 つぶあんおはぎを作る。ラップを手のひらに広げて、つぶあん40gを直径8cm程に丸く広げ、2の餅40gのをせ、全体をあんで包む。8個作る。
- 5 きな粉おはぎを作る。ラップを手のひらに広げて、2の餅50gのをせて直径6~7cmに丸く広げ、つぶあん30gのをせ、全体を餅で包んで俵型にし、3のきな粉をまぶす。3個作る。
- 6 青のりおはぎは、5のきな粉おはぎと同様につぶあんを餅で包み、青のりをまぶす。3個作る。

◎1個分：つぶあんおはぎ約175kcal、きな粉おはぎ約200kcal、青のりおはぎ約175kcal

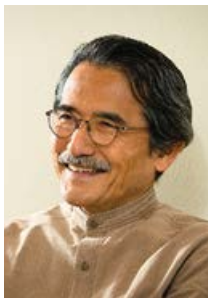
## 苺と鯉のぼり

毎年夏になると、私は信州安曇野<sup>あづみの</sup>の山荘に暑を避けて過ごすのが子供の頃からの習いとなっているのだが、そこでの楽しみの一つは、新鮮で安価な果物である。とりわけ八月初めには季節も終わりの小粒な苺が、どさっと安く

買える。それで私は毎年手製のジャムを作るのだ。

東京では、苺は冬から春先にかけてが旬ということになってしまったようだが、私どもの子供時代には、鯉のぼりが泳ぐ初夏の頃がベストシーズンだ





林 望

(はやしのぞむ)

作家、国文学者。1949年生。慶応義塾大学大学院博士課程満期退学。『イギリスはおいしい』で日本エッセイストクラブ賞、『ケンブリッジ大学所蔵和漢古書総合目録』で国際交流奨励賞等受賞。古典論、エッセイ、小説の他、歌曲等の詩作、能楽、料理書等、著書多数。2013年『謹訳源氏物語』(全十巻)で毎日出版文化賞特別賞受賞。最新刊『春夏秋冬 恋よこい』(春陽堂書店)。



『春夏秋冬 恋よこい』

春陽堂書店

ったように記憶する。その頃、苺は浅い杉箱に収められて店頭に出たものだ。粗削りの板の箱に藁のクッションと柔らかな敷き紙を置いて、そつと苺が並べられていた。その多くは福羽苺というもので、静岡あたりの陽光豊かな石垣で栽培された故に、石垣苺とも呼ばれていた。福羽苺は福羽逸人博士が作り出した日本初の品種だそうだが、いやいや、それは十分に味わい深いものだったように思う。

イギリスでは、苺は夏のものだ。P YO (Pick Your Own)と謳って、畑で自分で摘んで買ってくるのが今でも盛んである。たいていは露地栽培で、

しかも雑草を取って抜かずに育てる。そうすると、雑草と競争して株が丈夫に育ち、また雑草の葉陰になるので実が日焼けしないという利点がある、とイギリスの農園の人が教えてくれた。緯度の高いイギリスの夏は冷涼で、書虫もはるかに少ないので、こういうことが可能なのもかもしれぬ。

あの頃は、リンゴだったら、国光、紅玉、印度林檎、なんてのを食べていたし、梨ならば長十郎か二十世紀、と決まっていた。いまは紅玉リンゴを除いては、ほぼ東京の店頭で見かけることはなくなってしまうけれど、今それらの古典的品種の果物を食べてみた

(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。



らどんな味がするだろう……と、ふと思うことがある。とりわけ、あの鯉のぼりの時節の福羽苺に再びまみえることができたなら、案外素朴な味で美味しく感じるかも知れないなあ、という気がするのだが、どうであろうか、さて。

近年、残したい、伝えたいという風潮が高まる【伝統野菜】

## 風土が生んだ

## 魅力ある味わいを楽しみましよう

自分が住んでいる地域の「伝統野菜」を知っていますか？

農林水産省によると、伝統野菜とは「古くからつくられ、採種を繰り返していく中で、その土地の気候風土に合った野菜として確立したもの」を指し、各地域で独自に選定されています。長きにわたり栽培されてきたこれらの野菜を食べて、地域の食文化や歴史に触れてみませんか。

## 日

本原産の野菜は少なく、うどや三つ葉、自然薯、わさびなど、20種類ほどといわれています。野菜の栽培は弥生時代に

始まったとされ、うり、ねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、はくさいなど、時代ごとに新しい野菜が伝来。地域の風土に合わせて独自の進化をとげてきました。

近年、地域創生の流れを受けて地野菜を「伝統野菜」としてブランド化し、

地域の食文化や歴史を守ろうという活動が盛んに行われています。東京の「江戸東京野菜」には、練馬大根、千住ねぎ、滝野川ごぼう、小松菜などがあり、マ

グロの腹身と千住ねぎを使った「ねぎま鍋」は、江戸庶民の味として今も継承されています。大阪には、「大阪府内」で100年以上前から栽培「などの

基準で選定された「なにわの伝統野菜」があります。大阪市天王寺付近が発祥

の天王寺かぶらは、江戸時代に野沢温

泉村の僧侶がその種を持ち帰って植えたところ、根が育たず葉と茎だけが大きくなり、それが野沢菜になったと言われています。シャキシャキの食感が特徴の大阪しろなは、代表的なおぼんざい「しろなとあげさんの炊いたん」に用いられます。山形の「やまがた伝

統野菜」には、殿様が毎日「今日はどのだだちや（山形の方言でお父さん

# 主な地域の 伝統野菜 マップ

## 【やまがた伝統野菜】

だだちゃ豆（枝豆・庄内地域）  
 おかひじき（置賜地域）  
 雪菜（置賜地区）  
 もってのほか（秋ぎく・村山地域）  
 最上赤（にんにく・最上地域）

## 【加賀野菜】

加賀れんこん（小坂・河北潟地区）  
 加賀太きゅうり（安原地区）  
 源助だいこん（安原地区）  
 金時草（花園地区）  
 五郎島金時（五郎島地区）

## 【京の伝統野菜】

みず菜（京都市内全域）  
 壬生菜（京都市内全域）  
 九条ねぎ（南区）  
 聖護院だいこん（聖護院地区）  
 伏見とうがらし（伏見地区）

## 【会津の伝統野菜】

立川ごぼう（会津坂下町付近）  
 館岩かぶ（南会津地域）  
 荒久田茎立（会津若松市付近）  
 会津丸なす（会津地方一帯）  
 会津小菊南瓜  
 （会津若松市飯寺地区）

## 【江戸東京野菜】

奥多摩わさび（奥多摩町付近）  
 のらぼう菜（あきる野市付近）  
 伝統小松菜（江戸川区付近）  
 東京うど（吉祥寺付近）  
 練馬大根（練馬区付近）

## 【大阪市なにわの伝統野菜】

田辺だいこん（東住吉区）  
 毛馬きゅうり（都島区）  
 勝間南瓜（西成区）  
 天王寺かぶら（天王寺区）  
 大阪しろな（天満橋付近）

の意)の豆か?)と聞いたことに由来する「だだちゃ豆」、天皇家の御紋であるキクの花を食べるのももってのほかということから「もってのほかおいし」と転化したとされる庄内地方の食用菊「もってのほか」など17品目あります。冬至かぼちゃとしてよく使われる「会津小菊南瓜」など15品目選定されているのが「会津の伝統野菜」です(マップ参照)。

ほかに全国各地に個性豊かな伝統野菜があります。生産者が少ないため、その地域でしか手に入れることが難しい品種がほとんどです。各産地では固有種を復活させる取り組みにも力注いでいます。知って食べることで、地域の成り立ちに触れたり、郷土料理を作るきっかけになったり、食卓のレシビが増えたりするかもしれません。鮮度抜群で味わい深い地元の野菜を直売所などで見かけたら、ぜひ試してみてください。

## 伏見とうがらしのじゃこ炒め

【材料】4人分

伏見とうがらし…20本(150g) ちりめんじゃこ…30g  
 ごま油…小さじ2 砂糖…小さじ1 酒…大さじ2  
 薄口しょう油…小さじ1

【作り方】

- 1 伏見とうがらしは、へた先を切り、楊枝で2、3か所空気を開ける。ちりめんじゃこをさっと水洗いして汚れをとり、ザルにあげて水気を取る。
- 2 フライパンにごま油小さじ1を入れ中火にかけ、伏見とうがらしを入れて表面に焼き色をつけ、取り出す。
- 3 フライパンにごま油小さじ1を入れじゃこを入れて中火で炒め、砂糖を加えて炒める。2を戻し入れて酒、しょう油を加え、さっと炒めて味をからめる。

## 賀茂なす田楽

【材料】4人分

賀茂なす…2個 西京味噌…100g  
 酒、みりん、砂糖…各大さじ2 白いりごま…適量  
 揚げ油…適量

【作り方】

- 1 小鍋に味噌、酒、みりん、砂糖を入れて弱火にかけ、木べらで混ぜながら、とろりとした味噌だれを作る。
- 2 なすの皮を縞目にむき、へたと底を切り落とし、横半分に分ける。竹串で全体に穴を開け、包丁で表面に浅く蒸籠目に入れ目を入れる。
- 3 鍋に油を3cm程の高さまで入れて熱し、2を入れて中温で片面約3分ずつ揚げ、竹串がすっと通ったら取り出す。
- 4 3を器に盛り、1を上をかけ、白ごまをふる。

👉 ココがポイント!

京都の定番おばんざいです。  
 冷めても味がなじみ、美味しくいただけます。

【伏見とうがらしのじゃこ炒め】1人分：約60kcal 調理時間：約15分

【賀茂なす田楽】1人分：約250kcal 調理時間：約25分

料理◎大森いく子 撮影◎黒部徹

京野菜のおばんざい2品  
 伏見とうがらしのじゃこ炒めと  
 賀茂なす田楽





とても作りたくなった  
レシピ。

6月号のレシピの「ズッキー

ーニのペロンチーノ」とふわふわにんじん。その中でも窪美澄さんのエッセイの「チーズおろし器で作るキャロットラペ」には驚きました。うん！ いい考えだわー。というわけで、私も自宅にあったチーズおろし器で泡雪キャロットラペを作ろうと思っています。また、作り置きして、そして自己流アレンジで味変（私は白すりごま+粉チーズ）していただくと思います。

連載も皆さんの絵もとても楽しみです。あつ！ルーローハンの濃い目の色も食欲をそそります。

(神奈川県・市田優子さん)

スイカは夏を代表する  
食べ物です

これからの時期、我家の冷蔵庫の中の主役はスイカとなります。毎年店頭に並ぶのを心待ちにしています。6月号のふるさと探訪にスイカの選び方が記載されていたのが参考になります。子どもの頃から大人の真似をして叩いて音で判断していましたが、分か

りませんでした。甘くてシャキシャキで水分たっぷりの美味しいスイカで猛暑を乗り越えます。

(広島県・落合裕子さん)

夢を応援します

「なるほど全農」でうれしい記事を読みました。高校生の時、全農コンクールで発表した、酪農家になりたいという夢をかなえ、牧場の一角にチーズ工房をオープンした三宅春香さんの紹介です。すごいと思います。日本で酪農を仕事にするのは本当に大変。10年もの熱い想いと努力と決

意が実つたのですね。孫世代の彼女の夢を応援します。私にはチーズを買うことしかできないけれど。

(神奈川県・ヤギ好きパーバさん)



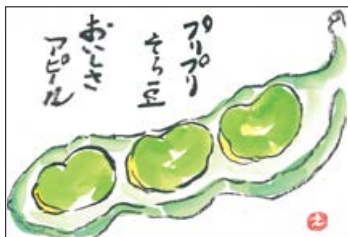
福島県・佐藤友美子さん



千葉県・Y・Kさん



富山県・石尾真希子さん



兵庫県・小林悦代さん



今月の表紙  
伏見とうがらしの花

## 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。

12月号／定番のおもてなし料理 2022年 9月12日(月) 締切  
1月号／カリフラワーを使った料理 2022年10月12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  
(株)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伏見とうがらし  
などが入った「京野菜セット」を20名様に  
プレゼントします。旬の京野菜を詰め  
てお届けしますので中身はお楽しみに!

### 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9月26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。



秋といえば「栗」の季節！  
みんな大好き栗ごはん、茹でてよし、  
渋皮煮などスイーツとしても楽しめます

栗は品種によって、甘み、風味など味わいに特徴があり、収穫時期も9月上旬から10月までさまざまです。

早生の「丹沢」は大粒で果肉が鮮やかな黄色のため、甘露煮やペーストなど菓子の原料向き。大きくて食味もよく、鬼皮に切れ目を入れて加熱すると渋皮まで剥ける「ぼろたん」は画期的な新品种。9月中旬には、甘みが強く見た目のよい“栗の王様”とも呼ばれる「利平」や中生品種の代表的な「筑波」が収穫期を迎えます。「銀寄」は大阪府能勢町に江戸時代から伝わる風味豊かな栗で、渋皮煮や和菓子などに。晩生の「岸根」は粉質で蒸すとホクホク、貯蔵性もよく大粒の実が特徴です。

他にも品質にこだわる各地のブランド栗を取り扱っています。幅広い品ぞろえのJAタウンで、秋の味覚を存分にご賞味ください。



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9月17日(土)秋田県「JA秋田おばこの実り」
  - JR広島駅(11:00～15:00):2022年9月2日(金)・16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.530 2022.9

エプロン9月号(No.530)2022年9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) [www.zenon.or.jp](http://www.zenon.or.jp)  
〒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) 受付時間:平日9:00～17:00  
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



Apron WEBマガジン