食と農の情報誌

No.499
2020
February

Apron エプロン

2

ふるさと探訪
八尾若ごぼう

連載「食」と「農」のエッセイ
荻原 浩さん

今月のおすすめレシピ
若ごぼうのかき揚げ

全農

ふるさと探訪

【大阪府八尾市】

文◎編集部　撮影◎磯野博正

八尾若ごぼう

香り豊かな季節野菜

八尾若ごぼうは大阪府東部の八尾市で生産されているご当地野菜です。葉ごぼうとも呼ばれ、根だけでなく軸や葉すべてを食べられる珍しいごぼうです。みずみずしい軸葉のシャキシャキとした歯ざわりと特有の香り、ほのかな苦みが春を呼ぶ野菜として、地元で親しまれています。独自の栽培方法で生産される特産野菜を求めて八尾市を訪ねました。

一度刈り取り、新芽の若ごぼうを収穫

若ごぼうは江戸時代の献立に名前がでてくる伝統的な野菜で、大阪府八尾市で栽培が盛んになったのは大正時代からといわれています。短い根に長い軸と大きな葉が特徴で、同じキク科のフキとよく似た外観をしています。

「年間を通じて食べられる野菜が多いなか、八尾若ごぼうは旬が短く季節限定で〝春を告げる野菜〟と呼ばれています。ハウス栽培の早いものが1月下旬から出荷され、続いてトンネル栽培、露地栽培のものが4月上旬まで出回ります。八尾若ごぼうは春先の温度変化に弱く、高温が続くと急激に生長するので、早めに出荷が終わってしまうこともあります」と、JA大阪中河内営農経済部 営農指導グループの松下耕平営農指導員。

地元の人々が販売を今か今かと待ち望む八尾若ごぼうですが、栽培や出荷に労力がかかるため、生産者数は減っています。そんな中、八尾若ごぼうを作り続けて3代目という生産者の松岡孝明さんの畑にお邪魔して、独特な栽培方法をお聞きしました。

「種は自家採取で代々受け継がれ、毎年9月中旬頃に種まきをします。

「伝統の味を守っていきたい」と、生産者の松岡孝明さんと奥様の尚子さん

ふるさと探訪

収穫が始まると待ったなし。日々作業に追われます

11月に、大人の腰くらいに生長した軸葉を一旦、全部刈り取ります。冬至を過ぎて日照時間が長くなるにつれ、再び新芽が出てきます。生長した若ごぼうは早いものは1月下旬から収穫できます」と、松岡さんは説明してくれました。最初に伸びたものを収穫しないのは、あくが強くて硬いためだとか。2度目のものは柔らかくて香りも高く、比べ物にならないほど美味しいそうです。

「収穫が終わった畑には、次は枝豆を植えて連作障害を防いでいます。そして八尾若ごぼうの種まき前に有機質肥料をたっぷり入れて土づくりをします」とのこと。松岡さんはJAのもみ殻たい肥づくり同好会の会長も務めていて、土づくりにもこだわりがあります。7月に出荷される枝豆も八尾の特産物として知られ、「八尾えだまめ」として卸売市場から高い評価を得ています。

伝統の「矢束」にして出荷

八尾若ごぼうは軸も葉もすべてを食べるので、全体を傷めないように収穫し、選別、出荷するまで、ひとつひとつの作業に神経を使います。

「収穫は朝露が乾く昼から行いま

1本1本見極めながら熟練の技で仕上げられる「矢束」

●JA大阪中河内

【八尾若ごぼう】生産概要
生産者：約100軒
生産量：約200トン（2019年実績）
主な出荷先：大阪府内

「1束で根・軸・葉と3つの味が楽しめます」とJA大阪中河内の松下耕平営農指導員

す。葉っぱが湿っていると傷み、変色してしまうからです。そして作業場に持ち帰って1本ずつ丁寧に枯れた葉などを取り除き、大小を組み合わせながら矢を束ねるようにテープ止めをします。地域で代々受け継がれている技ですが、習得している人も生産者の半分くらいになりました」と、松岡さん。矢束のような出荷姿から、地元の人は「やーごんぼ」と親しみをこめて呼びます。

2013年には地域のブランド品を保護する「地域団体商標」に登録されました。大阪の農産物では「泉州水なす」に続いて2例目です。食物繊維はさつまいもと同等、鉄分はほうれん草と同等、さらに葉の部分には毛細血管を強化する働きや血栓を防いで血流をスムーズにすると言われているルチンが含まれる栄養価の高い野菜です。食べ方は根の部分は普通のごぼうと同じ、軸は切ってから20分程水にさらして、葉は1～2分さっと湯がいてから調理します。炒め物や揚げ物、煮物、和え物、炊き込みご飯など、様々な食べ方で味わえます。

春の香りたっぷりの地域限定野菜・八尾若ごぼうの美味しさを多くの人に知ってもらいたい、次世代に残したいという思いが、生産の原動力となっています。八尾市内のスーパー、JAの直売所など地元中心の出回りとなりますが、旬の時期なら首都圏のデパートの物産展やマルシェなどで出会えることもあります。ぜひ一度お試しください。

（取材：2019年2月下旬）

自慢の鍋料理

1人分：約210kcal　調理時間：約20分

煮えばなでも、くたくたまで煮てもおいしいです

我慢我慢のきのこ鍋

奈良県・塩川 史さん

【材料】4人分
舞茸、しめじ、しいたけ、えのきたけ、エリンギなど好みのきのこ…合わせて約800g
牛赤身細切れ肉…200g　スープ（コンソメスープの素を湯で溶かす）…2カップ
おろしにんにく…小さじ2　しょう油…大さじ2　砂糖…小さじ2
黒こしょう…少々　ごま油…大さじ1

1 ボウルにおろしにんにく、しょう油、砂糖、黒こしょう、ごま油を入れて混ぜ、牛肉を加えてもみ込み、10分程置く。
2 きのこは食べやすくほぐしたり、切ったりする。
3 土鍋にきのこを入れ、その上に1の牛肉をバラして置く。
4 スープを注ぎ、中火にかけ、ふたをしてぐつぐつと煮えたら、できあがり。煮えばなでも、くたくたまで煮ても煮え加減は好みで調整する。仕上げに好みでこしょうをふる。

だしの昆布も
切っていただきます

水炊き

愛知県・和田康代さん

【材料】4人分
鶏もも骨つき肉…800g　白菜…1/4個
長ねぎ…2本　しいたけ…12個
だし昆布…10×10cm
水…適量　酒…1/3カップ
塩…小さじ1/2
ポン酢しょう油、ゆずこしょう…各適宜

1 土鍋に深さの半分位まで水を入れ、昆布を加えて、半日ほど置く。
2 鶏肉は水でよく洗い、水気をきる。
3 1の土鍋を中火にかけて昆布は沸騰寸前に取り出す。
4 3に鶏肉を入れて強火にし、煮立ってきたら、弱火にしてアクを取り、酒、塩を加えて30分程煮る。
5 白菜は4cm幅に切る。ねぎは4cm長さに切り、両面に浅く2〜3本切り目を入れる。しいたけは石づきを切る。昆布は食べやすく細切りにする。
6 4に5を入れながら、ポン酢しょう油、ゆずこしょうなどでいただく。

1人分：約420kcal
約40分（昆布を浸けておく時間除く）

シンプル簡単、
スタミナ鍋

ポパイ鍋

石川県・川崎由美さん

【材料】4人分
豚ロース薄切り肉…300〜400g
ほうれん草…2束（400〜500g）
にんにく…4〜5片　水…適量
ポン酢しょう油など好みのたれ…適宜

1 ほうれん草は洗って水気を切り、ザク切りにする。にんにくは薄切りにする（切らずに丸ごとでも）。
2 土鍋に湯を沸かして、にんにくを入れて煮立て、豚肉を入れて、ほうれん草を加えてしんなりしたら、好みのたれでいただく。

1人分：約190kcal　調理時間：約15分

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

February

サトイモ

日当たり、水はけ、水もちのよい場所を好みます。栽培期間は半年以上と長いですが、比較的手間いらずで子イモ、孫イモとたくさんの収穫が見込めます。霜が降りる前までに収穫しましょう。

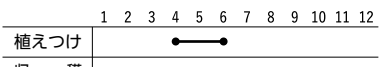
●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（JA全農 肥料研究室技術主管）

種イモの植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g（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。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)100gを散布し土に混ぜ込みます。

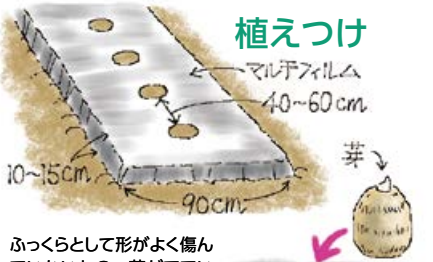
●サトイモの栽培スケジュール

（ベランダでも畑でも栽培できます）

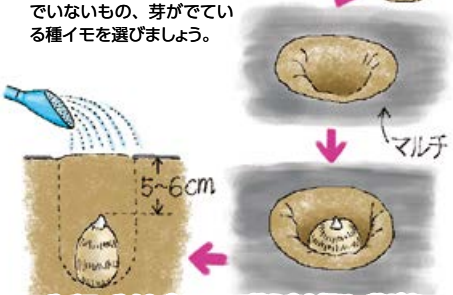


地域によって多少の違いがあります

植えつけ



ふっくらとして形がよく傷んでいないもの、芽がでている種イモを選びましょう。



マルチフィルムに穴をあけて植え穴を掘り、芽が出ている方を上にして植えつけて5~6cm程度土をかぶせます。軽くおさえて水やりします。

熱帯地方原産のサトイモの生育適温は25~30℃と高く、夏の暑さには強いのですが寒さに弱く、霜が降りると葉がすぐに傷んでしまいます。地温が低い植えつけの時期には、黒や透明のマルチフィルムを張るとよいでしょう。本葉が出そろったらマルチフィルムは外してかまいません。

また、乾燥にとても弱く、田んぼのような水もちのよい土壌を好みます。特に梅雨明け後、乾燥が続く時期は水やりを欠かさないようにしないと、収穫ができなくなってしまうので注意しましょう。乾燥防止に株元や畝間にワラなどを敷いてもいいですね。

サトイモは親イモのまわりに子イモ、孫イモとたくさんのイモができてくるので、生長に合わせて何回か追肥と土寄せを行い太らせていきます。地上部が枯れてきたら、霜が降りる前に収穫を済ませます。連作障害がでるので、同じ畑は3~4年あけましょう。

追肥・土寄せ

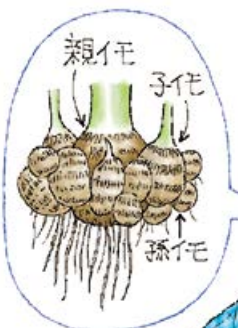
追肥は茎葉が盛んに伸びる梅雨入り前頃と、子イモが肥大し孫イモも付き始める梅雨明け後頃に、1㎡あたりNK化成(16-0-16)を各50g程度散布します。追肥の後は株元に厚めに土寄せをすると、子イモや孫イモの数を増やす効果があります。

発芽・芽かき

1ヵ月程して2本以上芽が出てきたら、元気のよい芽を1本だけ残して、他の芽はかき取ります。

水やり

乾燥にとても弱く、水不足になるとイモが太らなくなってしまいます。土が乾いていたら畝と畝の間がひたひたになるくらい、十分に水やりしてください。
株元にワラや刈り草などを敷いて乾燥を予防するとよいでしょう。



収穫

地上部が枯れてきたら、試し掘りをしてイモが太っていたら収穫しましょう。地上部の葉と茎を刈り取ってから、地中のイモを傷めないように注意しながらスコップなどで掘り上げます。遅くても霜が降りる前に収穫を終えましょう。

次回はスイカです

すぐ使える料理の基本

ハンバーグの作り方

子どもから大人までみんな大好きな洋食の定番。
割れにくく、ふっくらジューシーに仕上げるコツをマスターしましょう。

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

1. たまねぎを炒める

たまねぎをみじん切りにし、フライパンにバターを溶かして、しんなりするまで炒めて冷ましておく。

2. 混ぜる

ボウルにひき肉、炒めたたまねぎ、牛乳にひたしたパン粉、卵、塩、こしょう、ナツメグを加えて、粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分にする。

3. 成形する

水でぬらした手でたねを両手でキャッチボールをして、余分な空気を抜きながら小判形に形作る。

4. 焼く

フライパンにサラダ油を熱してたねを並べ、中火で2分程色よく焼き、裏に返して同じように焼き目をつけてから蓋をして、弱火で4〜5分蒸し焼きにする。

●たねは粘りが出るまでよく混ぜて空気を抜くと、焼いたときに割れにくくなり肉汁が流れ出ません。

ハンバーグ

【材料】4人分

合びき肉…400g　たまねぎ…大1/2個　生パン粉…1カップ　牛乳…1/3カップ　卵…1個
塩…小さじ2/3　こしょう、ナツメグ…各少々　バター…大さじ1/2　サラダ油…少々

付け合わせ［にんじん…大1本　ブロッコリー…小1個　オリーブ油…大さじ1
砂糖…大さじ1　レモン汁…大さじ1　塩…少々］

ソース［赤ワイン…大さじ4　トマトケチャップ…大さじ4　ウスターソース…大さじ2
水…大さじ3　塩、こしょう…各少々　バター…大さじ1］

1 右頁を参考にしてハンバーグを作る。
2 付け合わせを作る。にんじんは皮をむいてピーラーで帯状に切り、鍋に油を熱してにんじんを入れて炒め、砂糖、レモン汁をふって混ぜる。
3 ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯に塩を入れた中でゆで、ザルにあげて塩少々をふる。
4 ソースを作る。ハンバーグを焼いたフライパンに赤ワインを加え、トマトケチャップ、ウスターソース、水を加えて混ぜ、塩、こしょうで調味して最後にバターを溶かす。
5 器にハンバーグを盛り、にんじん、ブロッコリーを添え、4のソースをかける。

◎1人分：約460kcal　調理時間：約40分

連載
「食」と「農」のエッセイ

第14回
荻原 浩さん

素人菜園の密(ひそ)かな愉悦

自宅の庭で野菜を育てている。

今年の夏は、キュウリ、ナス、トマト、スイカ、メロン、ゴーヤ、トウモロコシ。日当たりがてきめん悪くなる冬場のいまは、ソラマメしか植えていないが、春になる前にダイコンの種を蒔きたいと思っている。

庭と言ったって街中のいたって狭い場所だ。育てるのはどれも数株ずつ。足りないスペースは特大のプランターで補ったり、スイカやメロンは支柱を立てて空中で実らせたり。連作障害のことも考えなくちゃならないから、地面のやりくりが大変だ。

イラスト：今井夏子

荻原 浩
（おぎわら ひろし）

1956年、埼玉県生れ。成城大学経済学部卒。1997年『オロロ畑でつかまえて』で小説すばる新人賞を受賞しデビュー。2005年『明日の記憶』で山本周五郎賞、2014年『二千七百の夏と冬』で山田風太郎賞、2016年『海の見える理髪店』で直木三十五賞を受賞。『家族写真』『冷蔵庫を抱きしめて』『金魚姫』『ギブ・ミー・ア・チャンス』など著書多数。

「ストロベリーライフ」
毎日文庫

（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。

野菜は花と違って実利があるのが嬉しい。見てるだけじゃなくて食べられる。我ながらいじましいと思うが、おトク感がある。日々、少しずつ野菜が育っていくのを見ると、日々、少しずつトクをしている気分になる。

収穫期には、スーパーに並んでいる買いもしない野菜の値段をチェックする。ゴーヤは180円か。うちはこれをタダで食べているのだな、ぐふふ。などとほくそ笑むのが目的だ。キュウリ3本100円！　なんて値札を見た日には、安すぎないかと憤って、ニッポンの農政のあり方にまで思いを馳せる。まあ、言ってみれば、農業のまねごとだ。

それが高じてというわけでもないのだが、数年前、農業をテーマにした小説を書いた。農業を営んでいる親戚や知り合いのツテを頼って、あちこちの農家に取材をさせてもらって改めて思った。自分がやっているのは、本当にまねごとだと。

プロのやっていることは、スケールが違う。収穫の単位は何個じゃなくて、トン。トンですよ。2トントラックのトン。

そして素人と違って、細かいことにはこだわらない。意外とおおざっぱ。たとえば、トマト。素人は、やれ極力水をやるな、やれ肥料も最小限にしろ、なんて話を聞き込むと、必要以上に忠実に実行して、株をひょろひょろにしてしまう。やけに皮の硬い実ばかりになる。

ある時、親戚の農家のスズキさんにそのことを尋ねたら、あっさりこう言われた。

「ああ、トマトは水をやれば、みずみずしくなる。水をやらなければ、ぎゅっと締まったのができるんだよお」

長嶋茂雄監督の談話みたいだ。

聞かなかったことにした。しなくてもいい、よけいなことをするのが素人菜園の愉しみなのだから。

便秘を解消し大腸がん予防にも【腸にはたらく米】

お米に含まれる「レジスタントスターチ」は、腸内環境改善に効果が期待されます

近年、免疫力を高めるため腸が重要な働きをしていることが明らかになってきており、腸内環境を整えるため発酵食品や食物繊維などを積極的に摂取している人も多いと思います。最新の研究で米にも腸内細菌の栄養源になり、善玉菌を増やす食物繊維と同様な効果をもつデンプンがあることがわかりました。研究の第一人者といわれる岐阜大学の早川享志教授にお話をうかがいました。

――米に含まれるでんぷんに、腸内環境を整える可能性があるものがあるとのことですが、どんなものなのでしょうか？

早川　私たちが食事から摂取したデンプンは、消化酵素で分解され、ブドウ糖として小腸から吸収されます。以前はすべてのデンプンが小腸までで消化・吸収されると考えられていましたが、その後の研究によって、消化されずにデンプンの状態で大腸まで届き、食物繊維と同じ作用を発揮するものがあることがわかってきました。この消化・吸収されないデンプンをレジスタントスターチ（難消化性デンプン）と呼んでいます。

――食物繊維と同じような働きということは、便秘解消などに効果的ということですか？

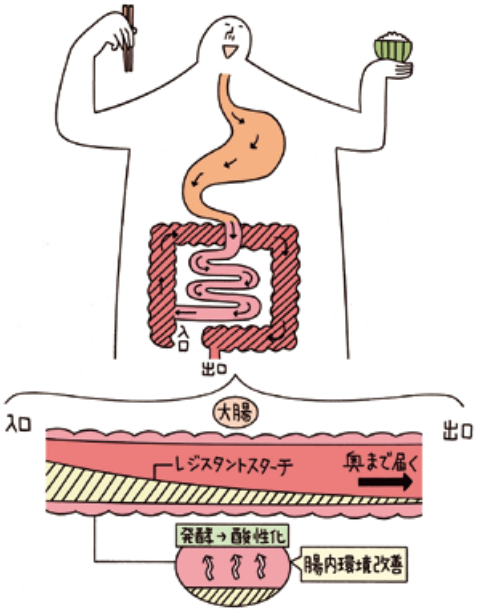
早川　大腸内にはビフィズス菌や乳酸菌などの腸内細菌が棲んでいます。レジスタントスターチは大腸まで届き水

プロフィール

早川享志（はやかわたかし）

1954年生まれ。三重大学卒、京都大学農学博士。2004年より岐阜大学応用生物科学部教授、主に体内環境改善効果について研究。著書に「快腸でんぷん健康法」（リベラル社）、「食物繊維　基礎と応用」（第一出版）、「ビタミンの新栄養学」（講談社）などがある。

溶性食物繊維のように腸内細菌の栄養源になり、善玉菌を増やして腸内発酵を促進します。増殖した善玉菌が糖を発酵させ、短鎖脂肪酸という酸がつくられます。短鎖脂肪酸は腸のぜん道運動を活発にしたり、粘液の分泌を促して腸のバリア機能を高めます。中でもn-酪酸は大腸のエネルギー源となり、腸内の環境を改善し、その働きを活発にしてくれます。



――米に含まれるデンプンが腸の奥まで働くことがどうしてわかったのですか？

早川　ブタに米を含む飼料（白米と玄米）を与えて腸内環境を調べる研究を行いました。その結果、米の摂取を続けることで大腸にデンプンが届き短鎖脂肪酸の濃度が上昇し、特に玄米ではn-酪酸の濃度は大腸の奥まで低下せずに維持されることがわかりました。大腸の奥は食物繊維が届きにくく、悪玉菌が優勢になりやすい環境ですが、米食によって大腸の隅々までレジスタントスターチが行き渡り、短鎖脂肪酸を増やすことが明らかになりました。

――カラダ作りのために主食のごはんを控え、肉を増やした食事をする人もいますが、腸の健康のためにはごはん食がおすすめということですね？

早川　過剰な肉食は腸内環境を悪化させ、悪玉菌が増える要因となります。悪玉菌が作り出すp-クレゾールなどの腐敗産物は腸に悪影響を与え、病気との関連も指摘されています。米に含まれるレジスタントスターチには善玉菌を増やすだけでなく、悪玉菌のはたらきを抑える作用も期待できます。

日本人の大腸がんが増えているのは食生活の欧米化が原因と考えられています。他にも様々な要因があると言われていますが、予防には運動と食事が効果的です。レジスタントスターチを含む米をしっかり食べて腸内環境を整え、ウォーキングをプラスして元気な毎日を送りましょう。

※参考：NO RICE NO LIFE PROJECT（JAグループのお米消費拡大サイト）https://noricenolife.jp/「なるほど!米の新発見」「おにぎりダイエット+ウォーク」などを紹介しています。

おすすめ 今月のレシピ

2種類の盛り合わせにしました

若ごぼうのかき揚げ

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

【材料】4人分

若ごぼう…250g　若ごぼうの根…80g　豚薄切り肉…80g
にんじん…40g　薄力粉…80g　卵…1個　冷水…150ml
塩…小さじ1　揚げ油…適量　レモン、塩…各適宜

【作り方】

1. 若ごぼうは軸、葉、根とに分け、軸は斜め1cm幅に切り、水にさっと通して水気を切り、根はたわしで洗い、大きめのささがきにして水にさらして水気をふく。
2. にんじんは4cm長さに切り、4mm幅に切り、縦2mmぐらいの薄切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
3. ボウルに卵を溶きほぐし、冷水、塩を加えて混ぜ、薄力粉を加えて混ぜ、衣を作る。
4. フライパンに深さの1/2まで油を入れて中温に熱する。
5. 別のボウルに若ごぼうの軸150g、根50gを入れ、3の衣を様子を見ながら加えて混ぜ、ひとまとめにして揚げ油に3～4個（油の表面積の1/2程）を入れて途中裏に返しながら、2～3分揚げて取り出し、残りも同じように揚げる。
6. 別のボウルに残りの若ごぼうの軸、根、にんじん、豚肉を入れて混ぜ、3の衣を加えて混ぜ、ひとまとめにして5と同様に揚げる。
7. 器に盛り、塩やレモンをしぼっていただく。

ココがポイント!

衣は多くつけすぎず、まとまる程度に調整します。
葉の部分は佃煮などに利用します。

1人分：約510kcal　調理時間：約40分

農泊体験してきました

エプロン11月号「なるほど全農」の農泊.netを早速チェック！旅にはうってつけの季節なので、九州で友人たちと農泊体験をすることに。有機や無農薬栽培の野菜・果物を使った贅沢な夕食をいただき、農家の方秘伝のぬか漬けの作り方や作り置きおかずのレシピを譲り受けたり、古民家をリフォームした近所のカフェを紹介していただくなど、地元の方々との交流も最高でした。

また、これにより町おこしや農家の方々の副収入のささやかな協力ができることも知りました。ぜひ、皆さんにも農泊.netを活用した小旅行をおすすめしたいです。特に子どものいる家庭はベストかも！

（愛媛県・石丸光さん）

群馬県・飯塚みち子さん

愛知県・芝田美雪さん

神奈川県・田辺ミサトさん

神奈川県・大谷優美子さん

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。掲載分には薄謝を進呈いたします。

5月号	セルリーのお惣菜	2020年2月18日(火)締切
6月号	たまごが主役のレシピ	2020年3月19日(木)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。

[今月の表紙]
ゴボウの花

[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

A 八尾若ごぼう …… 20名様

ふるさと探訪で紹介した「八尾若ごぼう」(1.5kg箱)です。シャキシャキとした歯ざわりと特有の香りで春を満喫してください。

合計
500名様
プレゼント

B 祝! 創刊500号記念 卓上カレンダー …… 250名様

Apronは次号3月号で創刊500号を迎えます。読者の皆様に感謝の気持ちをこめて記念の卓上カレンダー(2020年4月〜2021年3月)を作りました。表面はカレンダーと野菜の花、裏面はわくわく菜園づくりです。季節に合わせた12品種の野菜が楽しめるので保存版としてご利用ください。

2月号と3月号で合計500名様にプレゼントします(チャンスは2回)。

●応募方法：ハガキに郵便番号、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)、AかBどちらかひとつ希望の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。
●締切：2020年2月26日（水）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：11月号の「伊予美人」には2689通の応募があり青森県の長尾さん他19名が当選されました。おめでとうございます。

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。
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) 新鮮農業情報をお届け!
●COUNTDOWN JAPAN (13:00〜13:55 毎週(土)生放送) 全国の特産物プレゼント!
●あぐりずむ WEEKEND (9:30〜9:50 毎週(土)放送) 生産者の熱い思いをお届け!

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

たまご焼き、オムライス、たまごかけごはん…
美味しいたまご料理を楽しみましょう。

たまごは人の身体に必要な栄養素が
バランスよく含まれた完全栄養食といわれています。
特に人間の体内でつくることができないたんぱく質の
必須アミノ酸をすべて含んでいるので、最高のたんぱく源。
たまごに足りない栄養素はビタミンCと食物繊維だけなので、
野菜や果物を組み合わせて食べることで補うことができます。
JAタウンでは鶏の飼料や飼い方にこだわった
新鮮なたまごを取り扱っています。
手軽に栄養がとれるたまごを
毎日の食卓にどうぞ!

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):2020年2月1日(土)秋田県「あきた白神の実り」
2月22日(土)京都府「京都市の実り」
●JR広島駅(11:00～18:00):2020年2月7日(金)「広島の実り」

詳しくはみのりみのるプロジェクトホームページをご覧ください。www.minoriminoru.jp/

Apron エプロン
No.499 2020.2
エプロン2月号(No.499)2020年2月1日発行 発行人=落合成年 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