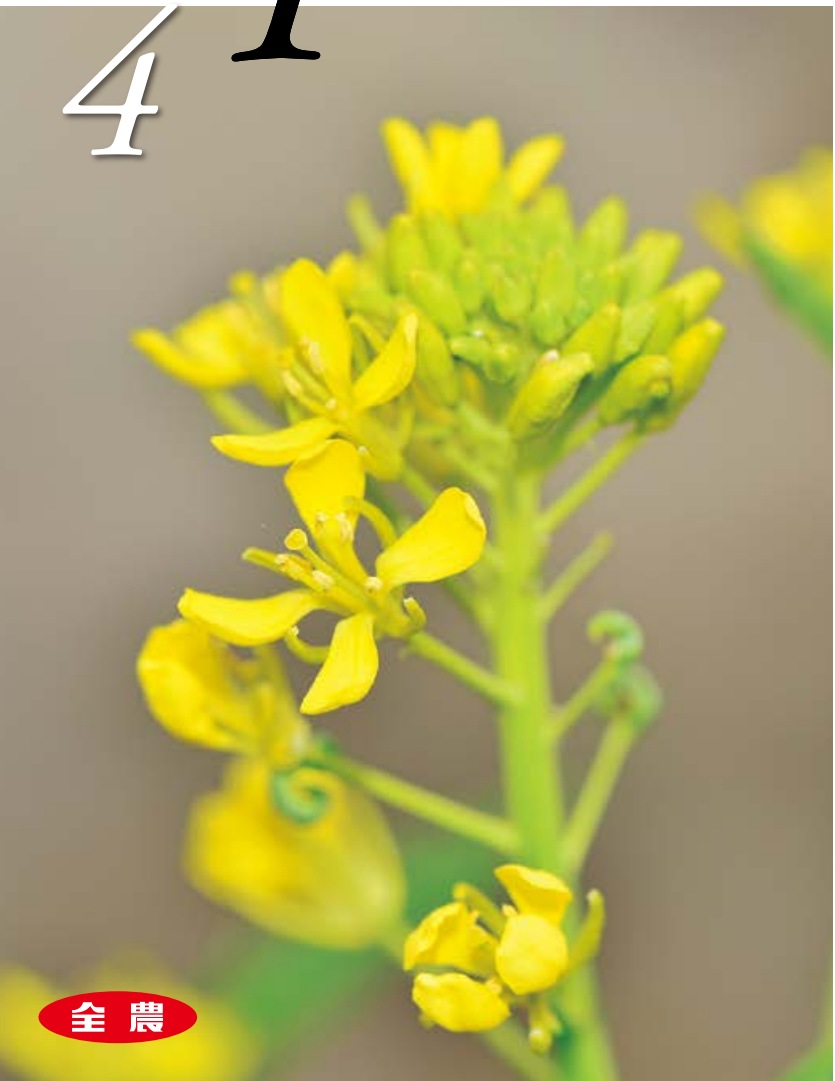
食と農の情報誌

No.513
2021
April

Apron エプロン

4



ふるさと探訪
愛彩菜

連載「食」と「農」のエッセイ
澤田瞳子さん

今月のおすすめレシピ
わさび菜と鶏肉の塩炒め

全農

ふるさと探訪

【滋賀県草津市】

文◎編集部　撮影◎磯野博正

愛彩菜（あいさい）

食卓に彩りを添える万能野菜（な）

**ピリッとした爽やかな香味と
みずみずしいフリル状の葉が可愛らしい「わさび菜」。
滋賀県草津市では「愛彩菜」の名で周年栽培されるブランド野菜のひとつです。
２００６年から栽培が始まった新顔野菜ですが、
生産者とＪＡなどが一体となって、
学校給食への提供やレシピコンテストなどで知名度を高め、
地元で愛される「ベジクサ」ブランドに認証される特産品に成長しました。**

「愛彩菜」の名付け親、ＪＡ草津市愛彩菜部会の中島春樹部会長

ベジクサブランドに仲間入り

草津市内を横断するように流れる草津川流域は肥沃な土壌に恵まれています。２００棟ものハウスが立ち並ぶ「北山田野菜生産団地」は琵琶湖周辺の豊かな水と自然環境を活かし、近畿最大級の施設野菜の一大産地となっています。京都に近いこともあり、昔から壬生菜や日野菜、大根、かぶらなど漬物野菜を生産してきた歴史もあります。

「京都の食を支えてきた漬物になる野菜や、水菜、青ネギ、ほうれん草など草津市産の美味しい野菜を『ベジクサ』と名付けてＰＲしています。新たなベジクサブランドとして２０１５年に仲間入りしたのが愛彩菜です」と、ＪＡ草津市農産部野菜センターの中井浩二さん。愛彩菜はわさび菜で、九州地方の在来種であるからし菜から選抜育成された品種です。

「何か新しい野菜はないかと探していたとき、京都の市場の人からわさび菜の情報を聞きました。お浸しにして食べてみたら美味しかったので、種子を取り寄せてすぐに栽培を始めました」と話すのは、愛彩菜の名付け親でもあるＪＡ草津市愛彩菜部会の部会長を務める中島春樹さん。

愛彩菜という名前には「彩り良く、みんなに愛される野菜になっ

ふるさと探訪

収穫をする隣のハウスでは種まきをして 2週間の苗が芽を出し生長中

てほしい」という願いが込められています。色鮮やかな緑色のギザギザの葉はなめらかでフリルのよう。繊維質が少なく茎もやわらかで、ピリッとしたわさび風の辛味と爽やかな香りがセールスポイントです。

生育適温は15～20℃ですが、寒さには強く、秋冬まきでは70～90日で収穫できますが、暑さには弱いとのこと。

「夏はハウスを寒冷紗で覆って、畝の間に水を張るなどいろいろ対策をしても、冬の収穫量の4割しかありません。でも、爽やかな風味の愛彩菜を楽しみにしてくれている人がいるので、難しくても周年栽培を続けていきたい」と、力強く語る中島部会長。

安全安心な栽培にも気を配っています。フェロモントラップ（※）を利用したり、6月と9月の年2回、北山田野菜団地全体で「害虫一斉捕獲作戦」を実施。送風捕虫機で葉の裏に隠れた害虫を捕らえたりするなど、農薬を減らす努力をしています。

生産計画を立てて安定出荷

スーパーなど取引先が求める数量や時期に応じて生産計画を立て、部会員がそれぞれ種をまく時期を変えるなど工夫をして、年5～6

（※）フェロモン剤で誘引された虫を捕獲する仕掛け

地元の特産品を世界一に！

草津市民が愛彩菜に扮する仮装イベントで野菜の格好最多人数に挑み、888人で2017年4月にギネス認定されました

1株ずつ丁寧に出荷調製作業を行います

●JAレーク滋賀（旧JA草津市）

【愛彩菜】生産概要
生産者：5名
栽培面積：約2ヘクタール
出荷量：約40トン
主な出荷先：県内、関西

「たくさんの人に愛彩菜の美味しさを知って欲しい」と、JA草津市農産部野菜センターの中井浩二さん

回転させて安定出荷に努めています。当番制で出荷を行うため、部会員は青ネギなど他の野菜生産と作業が重ならないよう調整しています。

収穫は、一番美味しいといわれる草丈20数㎝のものを朝のうちに刈り取ります。作業所に持ち帰り、下葉や株元をきれいにしてから、1袋150gに計量して袋詰めしていきます。

「栽培当初は愛彩菜を知ってもらうために市場や量販店に出かけて試食販売を続けました。ファンを増やそうと、地元の学校給食に提供して子どもたちに名前や味を覚えてもらいました。料理コンクールも開催し、たくさんレシピが生まれて、多彩な食べ方を提案できるようになりました。パッケージデザインも自分たちで考えたんです」と、当時を振り返る中島部会長。まずは地元で愛され食べてもらうことを大事にしつつ、さらなる販路拡大へ生産量を増やしていきたいとのこと。

レタスの代わりにハンバーガーやサンドイッチに挟んだりしてもよく、炒め物や鍋物など火を通しても緑色が鮮やかで食感も優しく、また違った味わいが楽しめます。中島部会長によれば「しゃぶしゃぶ」と「かき揚げ」がおすすめだとか。生でも加熱しても、和洋中、どんな料理にもマッチする魅力的な愛彩菜です。

（取材：2020年12月上旬）

春のごちそうサラダメニュー

ヨーグルトドレッシングをたっぷりかけて

れんこんと鶏肉のグリルサラダ

兵庫県・堀ノ内千恵子さん

【材料】4人分

鶏もも肉…500g　れんこん…1節(200g)　かぼちゃ…1/4個
グリーンアスパラガス…(太め)8本　塩…小さじ1/2　こしょう…少々
A［プレーンヨーグルト…1カップ　たまねぎのすりおろし…大さじ2
白ワインビネガー…大さじ1　オリーブ油…小さじ2　塩…小さじ2/3
砂糖…小さじ2/3　こしょう…少々］
オリーブ油…小さじ2　水…大さじ2

1. れんこんは洗い、皮をむかずに1cm厚さの輪切りにして水に5〜10分さらしてアク抜きをして、水気をふく。かぼちゃは洗い、種をスプーンで取り、1cm厚さに切り、長さを半分に切る。アスパラガスは根元を2〜3mm切り落として半分までピーラーで皮をむき、長さを半分に切る。
2. 鶏肉は余分な脂肪を取り除いて大きめの一口大に切り、塩、こしょうをもみ込む。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、ドレッシングを作る。
4. 別のボウルにオリーブ油、水を合わせ、1の野菜を加えてからめる。
5. 魚焼きグリルを熱して野菜を並べ、8分程焼いて取り出し、鶏肉を並べて8分程焼き、取り出す。
※魚焼きグリルが片面の場合は、4分程焼いて裏に返して4分程焼く。
6. 5を器に盛り、3をかける。

2種のソースでいただきます

春キャベツのロール巻きサラダ

三重県・井後ひろみさん

【材料】4人分
春キャベツ…大4枚
えび…小8尾
サラダチキン…1パック　薄焼き卵…2枚
スモークサーモン…4枚
A［マヨネーズ…大さじ4
白だし…大さじ1　アボカド…1/2個
わさび…少々］
B［マヨネーズ…大さじ4
カレー粉…小さじ1
めんつゆ…小さじ2　だし汁…大さじ1］
レタスのせん切り、貝割れ菜…各適量

1 キャベツは大きな芯を切り取り、たっぷりの熱湯に塩少々（分量外）を入れ、さっとゆでて冷水にとって冷まし、水気をふく。
2 えびは爪楊枝などを刺して熱湯でゆでて冷水にとって冷まし、水気をふき、爪楊枝を抜く。
3 ラップ（30cm×30cm）を広げ、キャベツ2枚を広げて、薄焼き卵1枚、えび4尾、細かくほぐしたサラダチキン1/2量、スモークサーモン2枚を芯にして手前から巻きこむ。残りも同じように巻く。
4 A、Bの材料をそれぞれ別のボウルに入れて混ぜ、2種のソースを作る。
5 3を輪切りにして器に盛り、レタス、貝割れ菜を付け合わせ、4を添える。

1人分：約290kcal　調理時間：約30分

クリーミーで
味がしっかりなじみます

にんじんのミモザサラダ

京都府・玉木美穂さん

【材料】4人分
にんじん…2本　卵…2個
シュレッドチーズ…60g
マヨネーズ…大さじ3
おろしにんにく…小さじ1/2〜1
塩、こしょう…各少々
プリーツレタス…1株

1 にんじんは皮をむいてスライサーで細めのせん切りにする。
2 卵は固ゆでにして殻をむいて黄身と白身に分け、白身は粗みじんに切る。黄身は万能こし器でこす。
3 ボウルに1、ゆで卵の白身、チーズを入れ、マヨネーズ、にんにく、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
4 レタスを洗い水気をきって器に敷き、3を盛り、上に黄身を散らす。

1人分：約155kcal　調理時間：約20分

苗の準備

双葉がしっかり残っている、茎は真っ直ぐで太く、節と節の間が詰まっている、葉はきれいに開き厚みがある、病害虫の被害がない、第1花房の花芽がついているか花が咲いているもの、などをポイントに苗を選びましょう。連作障害や病害虫が心配なら接ぎ木苗を選びます。

植えつけ

事前に苗をポットごと水につけ、根鉢にたっぷり水を含ませておきます。根鉢を崩さないように取り出し、深植えをしないように根鉢と畑の上面が同じ高さになるように植えつけます。水をたっぷり与えた後、仮支柱を立てて麻ヒモなどで結んで固定します。
霜の心配がなくなってから植えつけます。防風、防寒対策としてトンネルがけをしてやってもいいでしょう。

トマトは高原地帯原産で、日当たり、水はけがよく、多少乾燥した畑を好み、昼夜の温度差の大きい条件でよく生育します。マルチを張ると気温が低い時期でも初期生育が促され、雨水が浸み込まないうえ、雑草の心配も少なくなります。

仕立て方はいくつかありますが、葉のつけ根から出てくるわき芽をすべて摘んで、主枝の生長を促す「主枝1本仕立て」が基本です。大玉からミニトマトまで対応可能で、養分が主枝に集中するので品質のよいトマトをたくさん収穫できます。第1果房に確実に実をつけさせるため、花を軽く揺すったりしてやるとよいでしょう。

また、株が倒れないようにしっかりした支柱が必要です。2条植えで4株以上育てる場合は丈夫な合掌式支柱がおすすめです。初心者は中玉系の品種を選び、1条植えで4～6株程度なら直立支柱にすると育てやすいです。

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

April

トマト

家庭菜園を代表する人気の夏野菜ですが、高温多湿の日本の夏は苦手です。特に雨にあたると病気などのトラブルが発生しがちです。雨よけ資材などを利用すると、失敗が少なく糖度もアップしますよ。

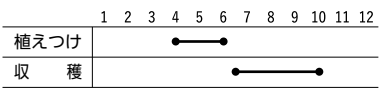
●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（JA全農 肥料研究室技術主管）

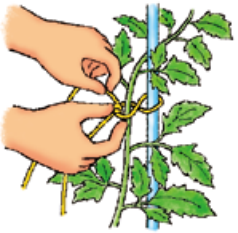
植えつけの2週間以上前までに、1㎡あたり完熟堆肥2kgと苦土石灰100gを散布し、深く耕してください。トマトの根は深く張るので、スコップ等を用いて丁寧に耕し、堆肥と苦土石灰を、出来るだけ深いところまですき込んでください。
トマトは肥料を比較的多く必要とする作物ですが、生育の初期に肥料があまり効きすぎると、茎葉ばかりが繁茂して、花が咲いても実がならないことや果形が悪くなることがあります。これを避けるため、元肥には効き目が穏やかな油かすなどの有機肥料と、効き目が速い化成肥料とを併用することをお勧めします。例えば有機肥料として油かす(5:2:1)を利用する場合は、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)と油かす各100gを、植えつけの1週間前までに散布して、土に混ぜ込んでください。

●トマト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



誘引

茎が倒れてこないように、麻ヒモなどで支柱に結わえていきます。ズレないようにしっかり結び、1週間に1回くらい確認して必要に応じて結び直しましょう。

支柱立て

本葉が10枚ぐらいになったら本支柱を立てます。合掌式ではなく垂直に支柱を立てる直立支柱の場合は、長さ2m前後、直径2㎝程度の太めの支柱を用意し、苗の脇にしっかり支柱を押し込みます。

わき芽かき

わき芽が3〜4㎝くらいに伸びたら、晴れた日の日中に随時手で折り取り、主枝の生長を促します。

追肥

追肥は1段果房がピンポン玉程度の大きさになった頃から、1㎡あたりNK化成（16−0−16）20g程度を施用します。2週間に1回程度が目安ですが、茎の太さや葉の大きさ、果実の肥大のしかたなどを観察しながら、こまめに加減してください。

雨よけ

市販の雨よけ資材を購入して設置すると、病気を防げ、実の裂果の心配もなくなります。

収穫

実が十分に色づき完熟したものからハサミでヘタの部分を切り取ります。

摘芯

主枝が支柱の先端まで伸びたら、一番上の花房から葉2〜3枚をつけて摘芯します。余計な花や実に養分がとられず充実した実ができます。

「わが家の菜園」募集中

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

すぐ使える料理の基本

フライパンで作る焼豚

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

肉のうま味がしっかり味わえる焼豚は、炒飯や麺類、炒め物などでも大活躍しますね。フライパンで簡単に焼いて作る焼豚にチャレンジしてみましょう。

1. 竹串で刺す

豚肉をまな板にのせ、全体に竹串を刺して味が浸み込みやすいようにする。

2. 下味をつける

保存袋に肉を入れ、下味の材料を加えて絡め、余分な空気を抜いて密閉して冷蔵庫に入れて1〜2晩置く。

3. 焼く

豚肉を室温に戻して水気をふく。フライパンに油を熱し、中火で全体にしっかり焼き色をつける。弱火にして蓋をし、途中豚肉を返しながら20分程蒸し焼きにする。

4. たれを絡める

たれの材料をフライパンに加えて混ぜ、弱火で肉を返しながら全体に絡めて仕上げる。

●かたまり肉を料理する場合は、形を整えてタコ糸で縛ると火の通りが均一になり、煮崩れや変形などが防げ、仕上がりがよくなります。焼豚用に糸巻きされた豚肉を準備すると簡単です。

焼豚丼

【材料】4人分

豚肩ロース肉(タコ糸で形作ったもの)…500g　サラダ油…大さじ1/2
下味［にんにく(薄切り)…大1片分　ねぎの青い部分…5〜6cm分　しょうが汁…小さじ1
八角…1個　シナモンスティック…1/2本　酒…大さじ2　しょう油…大さじ2］
たれ［酒…大さじ2　しょう油…大さじ2　はちみつ…大さじ1］

焼豚…1本　卵…2個
ゆでキャベツ、ねぎのせん切り…適量　温かいご飯…丼4杯分

1 右頁を参考に焼き豚を作る。
2 焼豚を焼いたフライパンに残ったたれに下味の汁を加えて煮詰めて新たなたれを作る。
3 焼豚はタコ糸を取って、5mm厚さに切る。
4 卵は半熟状にゆでて殻をむき、縦半分に切る。
5 器にご飯を盛り、ざく切りにしたキャベツを敷いて焼豚、卵をのせ、ねぎを散らし、2を全体にかける。

◎1人分：約765kcal　調理時間：約40分（下味、室温に戻す時間除く）

連載
「食」と「農」のエッセイ

第28回

澤田瞳子さん

ぽろたんが来た

季節の実りほど愛おしいものはない。初物を食べれば、ああ、今年もこんな時期になったのだなあと感じ、シーズン終わりに差しかかると去り行く季節を惜しむ。さっと火を通すだけで美味しいお多福豆やアスパラガスなどが嬉しい一方で、タケノコ、フキ、落花生など、食べるためにずいぶん手間がかかる季節の実りも、店先で見かけるとついつい手が伸びる。

去年の秋、母が突然、「栗を2キロ、買うことにしたから。すごく剥きやすい品種なんだって」と言い出した。確かに、栗は家族全員の大好物だ。ただ美味しく食べるまでの手間暇を思うと、2キロもの栗と格闘するのはひと仕事である。

剥きやすいといっても、結局は栗だ。どのみち最後は面倒に感じながら皮剥きをするのだろうなと考えた、その半

イラスト：今井夏子

月後。届いた「ぽろたん」という品種のその栗はびっくりするほど大粒だったが、添付の説明書通りに調理を始めて、更に驚いた。いつもあれほど苦労する鬼皮や渋皮が、その名前の通りぽろぽろと剥けるのだ。

調べてみると、日本の栗は甘味が強くて味はいいものの、渋皮が剥きにくいのが欠点。積年の研究と交配でそれを克服し、2007年に品種登録された新種がこのぽろたんだという。

告白すると私はこれまで、品種改良というものを他人事のように捉えていた。もちろん、現在の日本でもっとも多く作られているコシヒカリを始め、数々の農作物が長年の研究と開発によって生み出されてきたことは、知識として知っている。しかし二十一世紀になった今もなお、我々の食べ物に更なる改良の余地があるという事実が、よくわからなかったのだ。

ただ考えてみれば、農業の開発は決して日本人だけの問題ではない。一粒でも多く実をつけ、少しでも病冷害に強い農作物が生み出されれば、人類の飢餓と貧困はその分、遠のく。農業のもたらす恵みを大きくすることは、一人の個人の幸せではなく、世界の幸福に直結するのだ。そう思うと、ぽろたんは栗の皮ばかりではなく、私の目の鱗もぽろりと剥いてくれたのかもしれない。

ちなみに2キロの栗は、あっという間になくなった。かくして私を含めた我が家の面々はすでに、次なる秋の実りを楽しみにしている。

澤田瞳子
（さわだとうこ）

1977年京都市生まれ。同志社大学文学部文化史学専攻卒業、同大学院博士課程前期修了。奈良時代仏教制度史の研究を経て、2010年『孤鷹の天』（徳間書店）で小説家デビュー。同作により第17回中山義秀文学賞を最年少受賞。13年、『満つる月の如し 仏師・定朝』（徳間書店）で第32回新田次郎文学賞受賞。16年、『若冲』で第9回親鸞賞受賞。20年、『駆け入りの寺』で第14回舟橋聖一文学賞受賞。その他の著作に『落花』（中央公論新社）、『能楽ものがたり 稚児桜』（淡交社）など。

「火定」
PHP文芸文庫

（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。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。

国産原料（米ぬか）から生まれる【こめ油】

玄米由来の栄養成分を含む「こめ油」を賢くとり入れましょう！

揚げ物や炒め物、ドレッシングなど、料理に欠かせない植物油。コロナ禍で家での食事が増える中、いつものサラダ油から、「えごま」や「あまに」、「グレープシード」など素材や栄養成分にこだわった油への関心が高まっています。植物油のほとんどは海外からの輸入原料で作られますが、こめ油は国産の米ぬかが原料です。玄米由来の栄養成分や、酸化安定性に優れたこめ油の特長を探ってみました。

脂質は炭水化物、タンパク質と並ぶエネルギー源。植物油はその大事な供給源です。世界的にみても日本はさまざまな植物油が流通している珍しい国です。たとえば、アメリカでは大豆、カナダは菜種、イタリアやスペインなどではオリーブ、インドネシアやマレーシアなどではパームが生産され、それらの原料から作られる植物油が国内で消費され、輸出もされています。

日本では、①油糧原料を国内で搾油した油と、②輸入した油（主として粗油）を精製したものが植物油として流通しています。2019年の植物油（食用）総供給量は278万トンで、菜種油（約38％）、パーム油（約28％）、大豆油（約18％）の3種類で80％以上を占めています。パーム油は全量が輸入、国内で搾油されている植物油もその原料はほぼ輸入に依存しています。米ぬか以外の国産原料は菜種、落花生などがありますが、搾油量はごくわずかです。ちなみにサラダ油は料理などに生で使える油として開発されたもので、原料は様々、油の精製度合いを高め香りやクセをなくしたものです。

こめ油は玄米を精米したときにでる「米ぬか」（米の外皮と胚芽）からできる油です。玄米の約8～10％が米ぬかで、米ぬかには20％程度の油分が含まれています。この油分を圧搾や抽出してできる貴重な植物油がこめ油です。

こめ油にはオレイン酸とリノール酸がバランスよく含まれています。ビタミンEとトコトリエノールや、γ（ガンマ）オリザノールなど玄米由来の抗酸化作用のある栄養成分が含まれているため、油が酸化しにくいという特長があります。また、油の食物繊維といわれる植物ステロールも他の植物油に比べ多く含まれています。

素材本来の風味を保つので、ポテトチップスや揚げせんべい、即席めんなど加工食品にも広く用いられています。嫌な臭いが少なく、揚げ物への付着物も少なく、油切れがよくカラッと揚がります。冷めても美味しいので、家庭での揚げ物、特にお弁当にはおすすめです。サラサラとした口当たりで使いやすく、風味がよいのでマリネやドレッシングなどにも合います。

米ぬかはこめ油に使われる他、キノコ栽培の培地や漬物用、家畜の飼料など様々な用途に使われています。米の消費量が減少すると、米ぬかも少なくなってしまいます。国産原料にこだわる学校給食では、こめ油を指定する学校も多く、原料の供給減で価格が上昇するなど影響が出てきています。こめ油の製造過程で副産物として発生するワックス分はインクやろうそく、リップグロスなどに用いられるなど、お米は白米として食べるだけでなく、加工品としても余すことなく利用されています。

日本の２０１９年度の食料自給率（供給熱量ベース）は38％です。供給熱量の15％程度を占める油脂類の自給率は３％しかありません。国産原料１００％の油はこめ油だけといっても過言ではありません。こめ油の需要は強く、製油メーカーの生産意欲も高いのですが、課題は米ぬかの安定調達です。国内で生産されているこめ油は６万８千トン、輸入されているこめ油が３万３千トンあります。米の消費量が増えて米ぬかの発生量も増え、輸入こめ油が国産に置き換われば、食料自給率の向上にもつながるのではないでしょうか。

油の摂り過ぎは肥満や生活習慣病などのリスクを高めてしまいますが、油を控え過ぎても疲れやすくなったり、体の抵抗力が落ちたり、肌あれなどが起きやすくなります。ビタミンは脂溶性のものもあるため、食べ物から栄養素を効果的に吸収するためにも油は重要です。質のよい油を賢く選んで食生活を豊かにしましょう。

エーコープマーク品の
「こめ油」

エーコープマーク品はJAのプライベートブランドです。「こめ油」はビタミンEが補える栄養機能食品です。

おすすめ 今月のレシピ

緑色鮮やかで軽やかな春らしい味わいです

わさび菜と鶏肉の塩炒め

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

【材料】4人分

わさび菜…2袋(300g)　鶏むね肉…250g　新たまねぎ…1個
片栗粉…大さじ1　酒、塩、こしょう…各適量　サラダ油…大さじ2

【作り方】

1 わさび菜は洗って水気を切り、4〜5cm長さに切る。たまねぎは縦半分に切り、切り口を下にして縦1cm幅に切る。

2 鶏肉は縦半分に切り、1cm厚さのそぎ切りにしてボウルに入れ、酒大さじ1/2、塩少々を加えて手でもみこみ、5分程おいて下味をつける。

3 フライパンに油大さじ1を熱してわさび菜を入れて強火でさっと炒め、塩、こしょう各少々をふり、少ししんなりしたら、取り出す。

4 フライパンをさっと洗って水気をふき、残りの油を熱し、2の鶏肉に片栗粉をまぶして広げるようにして入れ、中火で両面を焼きつけ、たまねぎを加えてしんなりするまで炒め、強火にして3を戻し入れて酒大さじ2をふり、塩小さじ1、こしょう少々で調味して炒め合わせ、器に盛る。

ココがポイント!

素材の味を生かすため、合わせる具材はシンプルにしました。
わさび菜は生でも食べられるので、炒め過ぎないようにしましょう。

1人分：約200kcal　調理時間：約20分

大福作りにチャレンジ

1月号の「求肥の作り方」を参考に、娘や孫たちと共にワイワイ、ガヤガヤ、お正月の和スイーツ大福作りに初挑戦！柑橘王国えひめ故に、わが家ではフルーツに伊予かん、ポンカン、そしてレモンを使い甘酸っぱい大福を。おせち料理の後に、お抹茶と共に出して、家族や親戚も皆大満足でした。良い1年のスタートをきれました。今度はチェリーやあんずなどで再トライする予定です。

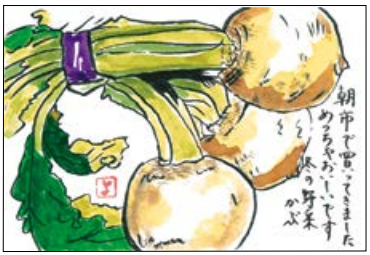
（愛媛県・石丸ゆみさん）

菜黄味（なおみ）に出会いたい

1月号の白菜「菜黄味」にとても興味をもちました。白菜は日本のものとずっと思っていましたが、明治時代に中国から渡来し、品種改良されて、中まで白い白菜から現在の中の黄色い白菜になるお話で、ひとつ知識が増えました。

寒さの中でより一層甘味がでる「菜黄味」は、1玉3.5kgが主流とか。一面白菜畑が続くのは壮観でしょうね。私の住む近畿地方にもやってくるのを楽しみにしています。生でも煮物でも炒め物でも何にでも使える白菜をこれからも食卓にたくさん登場させたいと思っています。

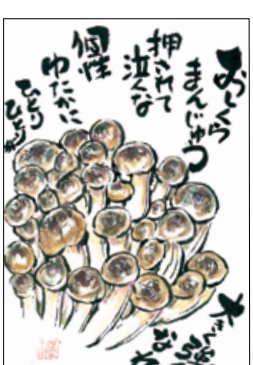
（兵庫県・中村三千代さん）



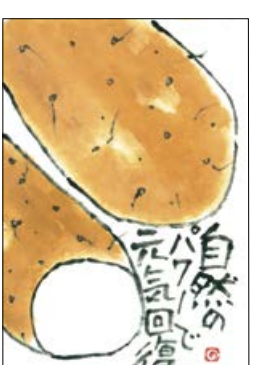
千葉県・長谷川嘉幸さん

神奈川県・河内栄子さん

佐賀県・綿瀬万由美さん



神奈川県・大谷優美子さん



佐賀県・増田典夫さん

今月の表紙

わさび菜の花

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。
旬の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。

7月号／パパッと早旨おつまみ 2021年4月20日(火)締切
8月号／夏に食べたいさっぱりメニュー 2021年5月20日(木)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

滋賀県草津市で生まれた「草津あおばな緑茶」(500㎖×24本)を20名様にプレゼントします。草津市で400年にわたり栽培されている「あおばな」に信楽・朝宮の緑茶とほうじ茶をブレンドしました。お食事とともにお楽しみください。

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

2021年4月23日 (金) 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

JA全農COUNTDOWN JAPAN
(13:00〜13:55 毎週(土)生放送)
"旬"な音楽をご紹介！

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。

さっと茹でるだけでも美味しいのが魅力。国産のグリーンアスパラガスが大地から春の香りを運んでくれます！

うま味が強く、ひと口食べるとその甘さと
ジューシーでシャキッとした食感に魅了され、
旬を心待ちにしているファンも多いとか。
鮮度のよさは、締まった穂先や茎にはりついた
ハカマの様子を見てください。
焼いても、炒めても、蒸しても、
さまざまな料理の主役、脇役にもアレンジ自在。
JAタウンでは、みずみずしく根元まで柔らかな
グリーンアスパラガスを産地直送でお届けします！

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

●JR広島駅（11:00～15:00）：2021年4月2日（金）・16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.513 2021.4
エプロン4月号（No.513）2021年4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