食と農の情報誌

Apron エプロン

No.514
2021
May

5

ふるさと探訪
小松菜

連載 「食」と「農」のエッセイ
朝井まかてさん

今月のおすすめレシピ
行楽弁当

全農

ふるさと探訪

【東京都江戸川区】

文◎編集部　撮影◎磯野博正

小松菜

関東風雑煮に欠かせない江戸っ子野菜

東京の都市部でも、多くの野菜が栽培されていることをご存じでしょうか。今回は東京都における野菜産出額の第1位「小松菜」に注目。ゆかりの地、江戸川区を訪ねました。八代将軍徳川吉宗が鷹狩りの際に食べた青菜の汁をとても気に入り、江戸川区小松川の地名にちなんで「小松菜」と命名したと伝えられています。アクが少ないため下ゆでの必要がなく、栄養面でも優れていることから、学校給食でも多く使われている人気の緑黄色野菜です。

「自分好みの味をみつけて欲しい」と、生産者の小島啓達さん

5～6品種を使い分けて栽培

小松菜はハウス栽培が盛んで一年を通して流通しています。冬に流通するものを「冬菜（ふゆな）」や「雪菜（ゆきな）」、鶯が鳴く頃の春採りを「鶯菜（うぐいすな）」、それ以外を「はぐれ菜」と呼ぶなど別名が多く、また各地に広まった小松菜は、その地域独自の名前で親しまれています。

「小松菜は江戸川区の特産野菜として、都内1位の生産量を誇ります。江戸川区はその他にも枝豆やタカナなどの生産量も多く、東京23区内でも都市農業がさかんな地域です」と、JA東京スマイル経済営農指導部営農指導課の西山公也考査役。

かつて100万都市だった江戸は世界でも類をみない一大消費地であり、多くの野菜が栽培された田園都市でもありました。江戸期から始まる東京の野菜文化を継承する「江戸東京野菜」のひとつに「ごせき晩生（ばんせい）小松菜」という江戸川区の在来品種がありますが、今では栽培する生産者が少ないそうです。

「小松菜は品種改良が盛んに行われています。うちでは収穫時期に合わせて、試作の種も入れると5～6品種を使い分けて、一年中、小松菜を栽培しています。伝統品種の〝ごせき晩生〟は栽培が難しく、葉や茎が柔らかくて傷つきやすいので、栽培スケジュールに組み入れるのは難しいですね」と、生産者の小島啓達（ひろさと）さん。小島さん

流れるような作業でどんどん束ねられていく小松菜

は長距離ランナーとして大学で箱根駅伝を目指し、実業団でも4年間の選手生活ののち、後継者として農業の世界に飛び込んだという経歴の持主です。

「陸上一筋でしたから小松菜を作るなんて全く考えていなかったです。でも、自分で考えて、天候や生育状況を予測しながら、マイペースでできることを考えたら農業は合っていました。それにうちは代々農家で、農業を辞めてしまったらここは畑がすぐコンクリートになってしまう。そうなったら、二度と畑に戻せないし農業ができなくなってしまいます」と、小島さん。

小松菜の栽培は一から両親に教えてもらい、今は別々に栽培を手がけ、一人で約700坪（約2300㎡）のハウスを管理しています。

根付きスタイルで出荷

「自然相手ですから。間隔をあけて収穫が重ならないように種まきをしても、気温が急に上昇すると、早く種まきしたものに次にまいた

この後、軽く水洗いしてから出荷となります

小松菜ゆかりの地を案内してくれたJA東京スマイル経済営農指導部の西山公也考査役

●JA東京スマイル

【小松菜】生産概要
栽培面積：約233ヘクタール
収穫量：約4100トン
主な出荷先：東京
（2018年度「東京都農作物生産状況調査報告書」）

小松菜の生長が追いついちゃう。すると、収穫が重なって手が回らなくなってしまいます。冬は種まきから収穫まで2～3ヵ月かかりますが、夏は30日以内なのであっという間です。水やりやハウス内の温度管理をこまめに調節していますが、品種と畑との相性もあるし、いろいろな状況によって変わってくるので大変です」と、小島さん。

取材をしている間も手を休めることなく小松菜の株を抜き取り、下葉をとって長さを揃えて1束600gにどんどん束ねていきます。束の大きさは出荷先で異なるそうです。伸びた根を付けたまま出荷する「根付きスタイル」が、いかにも新鮮で美味しそう。出荷先は東京の大田市場のほか、学校給食にも供給しています。

「どんな小松菜が美味しいかとよく聞かれますが、人によって好みが違うので一概に〝甘くて美味しいよ〟とはいえないですね。季節や品種によって葉の厚みや柔らかさ、食感なども変わってくるので、まずは食べてみて自分好みの味を見つけてほしいです」と、小島さん。

小松菜に含まれるβ（ベータ）カロテンは体内でビタミンAになります。ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を正常に保つなど、さまざまな働きがあります。また、ビタミンCや、不足しがちな鉄分、カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラス。その、小松菜に含まれるカルシウムや鉄は、肉や魚と組み合わせることで、βカロテンは油で炒めたりすることで効率よく摂取することができます。調理が簡単で、用途が広い小松菜は毎日の食卓に役立つこと請け合いです。

小松菜を使ったお惣菜

1人分：約170kcal　調理時間：約15分（肉をもみ込んでおく時間除く）

さっぱりとした旨みのある一品

小松菜ポーク塩麹炒め

神奈川県・釜坂麻実さん

【材料】4人分
小松菜…250g　豚こま切れ肉…200g　にんじん…50g　えのきたけ…50g
しめじ…50g　塩麹…小さじ2〜3　ポン酢…大さじ2　サラダ油…大さじ1

1 豚肉は一口大に切ってポリ袋に入れ、塩麹を加えてもみ込み、15〜30分程おく。
2 小松菜は5cm長さに切り、茎と葉に分けておく。
3 にんじんは5㎝長さの細切り、えのきたけは軸を切り長さを半分に切る。しめじは軸を切ってほぐす。
4 フライパンに油を熱し、1を色が変わるまで炒め、小松菜の茎の部分、にんじん、えのき、しめじを加えて炒め、火が通ったら、小松菜の葉を加えてさっと炒め、ポン酢を回しかけて火を止める。

ちょっとしたおやつにも
おすすめです

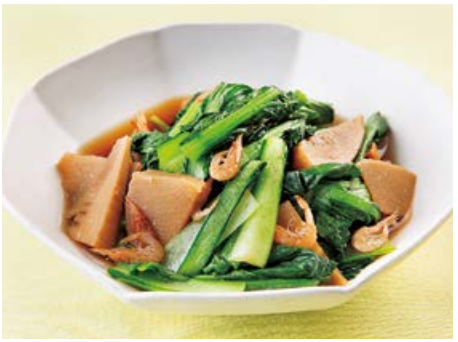
小松菜と卵のおやき

兵庫県・松田千穂さん

【材料】8枚分
小松菜…150g　にんじん…1/2本
スライスハム…2枚
スライスチーズ…2枚　卵…2個
温かいごはん…200g
薄口しょう油…小さじ1　塩…少々
サラダ油…適量

1枚分：約70kcal　調理時間：約30分

1. 小松菜、にんじんはみじん切りにする。ハム、チーズはそれぞれ5mm四方に切る。
2. フライパンに油小さじ1を熱し、小松菜を炒めて火が通ったら取り出し、冷めたら水気を絞る。
3. 2のフライパンに油小さじ1を加えて熱し、にんじんを炒めて火が通ったら取り出しておく。
4. ボウルにごはんを入れ、1、2、3を加えて混ぜ合わせ、しょう油、塩を加え混ぜ、さらに溶き卵を加えて混ぜ合わせる。
5. フライパンに薄く油をひき、4を8等分にして1枚を直径7～8cmの円形に広げ、中火で両面を軽く焼き目がつくまで焼く。



桜えびの風味が
きいています

小松菜とたけのこの煮びたし

群馬県・笛木京子さん

【材料】4人分
小松菜…150g　ゆでたけのこ…100g
桜えび…5g　だし汁…1カップ
しょう油、みりん、酒…各大さじ2

1人分：約45kcal　調理時間：約20分

1. 小松菜は5cm長さに切り、たけのこは穂先をくし切り、根元は5mm厚さのいちょう切りにする。
2. 鍋にだし汁、全ての調味料、桜えび、たけのこを入れ、中火で煮る。
3. 煮汁が半量になったら小松菜を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

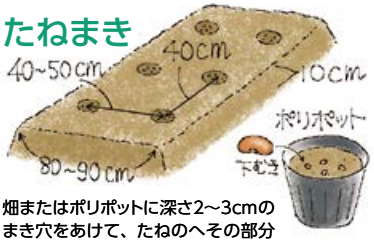
イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

May

インゲン

完熟した豆ではなく、未熟の柔らかい莢(さや)を味わいます。つるありとつるなしで栽培方法が異なります。畑の面積や収穫時期などを考えて、バラエティー豊かな品種を楽しみましょう。

たねまき



畑またはポリポットに深さ2～3cmのまき穴をあけて、たねのへその部分を下に向けて、1ヵ所3～4粒の点まきにする。土の表面を軽くおさえて水やりしましょう。

鳥に食べられないように本葉が開くまで防虫ネットや不織布で覆ったり、ペットボトルをかぶせておくと安心です。

若い莢を「サヤインゲン」として利用するようになったのは、明治時代になってからといわれています。温暖な気候を好み、霜に気をつければ長期間栽培できることから、関西地方ではサンドマメ（三度豆）とも呼ばれます。

インゲンはつるが伸びる「つるあり種」と、つるが伸びない「つるなし種」に大きく分けられます。つるあり種は草丈が2～3メートル位伸びるので支柱を立てるため場所をとりますが、2ヵ月くらい収穫が楽しめます。つるなし種は、草丈が30～50cmほどなので支柱の必要はなく、株間も30cm程度なのでプランターなど狭い場所で栽培できますが、収穫期間は2週間程度しかありません。つるなし種の方が作りやすくビギナー向けといえます。特性を考えて栽培してみましょう。

水はけのよい場所を選び、連作を嫌うので同じ畑は3～4年あけましょう。

●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）

インゲンなどマメ科の作物は根が酸素を好むので、通気性の良いフカフカの土を準備する必要があります。そのために、種まきの2週間以上前に完熟堆肥を1㎡あたり2kg程度散布します。また、酸性の土壌を嫌うので、苦土石灰100g程度（前作で施用していれば不要）も同時に散布し、できるだけ深く耕しておきます。

元肥はたねまき（直播栽培）または定植（育苗栽培）の1週間前に、化成肥料（8-8-8）を1㎡あたり、つるなしインゲンでは50g、つるありインゲンでは60g散布し、土に混ぜ込みます。

●インゲン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

発芽・間引き

5〜10日くらいで発芽。
本葉が2枚出てきたら1ヵ所2本に間引きし、ポットで育苗した苗は畑に植えつけます。

支柱立て

つるあり種はつるが伸びる前に、長さ2m程の支柱を1株に1本ずつ立て、高さ1m程の所で交差させて横支柱を渡し、合掌式に支柱を組みます。つるが伸びるとかなりの重さになるので、ヒモでがっちりと固定しましょう。つるが絡まりやすいように2〜3段くらいヒモを張って誘引してやります。

追肥・土寄せ

追肥は蕾(つぼみ)が見え始めた頃と、収穫が始まった頃に、NK化成（16-0-16）を1㎡あたり各20g程度施用して株元に土寄せします。つるありインゲンの場合には、収穫が盛んになった頃に、更に1〜2回追肥を行ってください。

収穫

開花から10〜15日を目安に柔らかい莢をハサミで収穫します。豆が膨らみ過ぎると味が落ちるので若採りを心がけます。

つるなしの場合は草丈40〜50cmで、たねまきから50〜60日で収穫を迎えます。収穫期間は2週間程度なので、よく見て採り遅れないようにしましょう。

「わが家の菜園」
募集中
https://apron-web.jp/mysaien/

次回はゴーヤーです

すぐ使える料理の基本

チキンナゲットを作る

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

お弁当やおつまみにも大活躍。
カリッとふわっと柔らかい口当たりに仕上げます。好みのソースをつけてどうぞ。

1. 細かく叩く

鶏肉は余分な脂を除き、厚みを半分に切って包丁で刻み、さらに叩いて細かくする。

2. 混ぜる

ボウルに鶏肉、溶き卵、おろしたまねぎ、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。

3. 成形する

手のひらに肉だねをひと口大位のせて軽く丸めてバットに並べる（サラダ油を薄く塗ると扱いやすい）。薄力粉と片栗粉を混ぜた衣をよくまぶし、小判型に形を整える。

4. 揚げる

鍋に揚げ油を入れて約170℃に熱し、ナゲットを入れて、両面がカリッときつね色になるまで揚げる。

●包丁で肉を細かく叩くことで繊維が切れ、柔らかい食感になります。
空気を抜くようによく混ぜて成形すると油はねが少なくなります。

チキンナゲット

【材料】8個分

鶏胸肉…1枚（250g）　溶き卵…大さじ1　おろしたまねぎ…大さじ1
塩、こしょう…各少々　薄力粉、片栗粉…各大さじ4　揚げ油…適量
バーベキューソース［トマトケチャップ…大さじ2　ウスターソース…大さじ1
レモン汁…小さじ1/4］
マスタードソース［マスタード…大さじ1　マヨネーズ…大さじ2
はちみつ…小さじ1/2］
ラディッシュ、ミニにんじんなど…適宜

1. 右頁を参考にチキンナゲットを作る。
2. 2種類のソースを作る。バーベキューソース、マスタードソースのそれぞれの材料を小さなボウルでよく混ぜ合わせる。
3. 器にナゲットを盛り、ラディッシュやミニにんじんなどを添える。
4. 好みのソースをつけていただく。

◎1個分：約75kcal　調理時間：約30分

連載
「食」と「農」のエッセイ

第29回

朝井まかてさん

うっかりの野菜

先生は時々、思い出したように溜息をつく。

「時代小説が好きやのに、落ち着いて読まれへんのですよ」

「おやおや、例の持病が出るんですか」

「そう。我ながら困った読者ですわ」

先生は日本史の研究者で、国立大学の招聘教授だ。地元が大阪というご縁で親しくさせていただいている。先生の持病とは、本人いわく〝考証の虫〟のことだ。たとえば幕末が舞台の小説に玉葱が登場したら、もうそれだけで「ちょっと待ったあ」と虫が跳ねる。日本での食用は明治何年からだったかと、調べずにはいられないらしい。

私も身に覚えがあるので、「お気の毒」と苦笑する。子供の頃からの植物好き、食いしん坊でもあるので、お正

イラスト：今井夏子

月の葉牡丹を目にすればキャベツの味を思い出してしまうのだから風情も台無しだ。キャベツしかりアスパラガスしかり、初めは観賞用植物として日本に移入された野菜である。むろん医食同源、蕗や菊のように薬用として入ってきた植物の方がはるかに多く、歴史も古いのだが。

小説でも食べる場面をよく書く。長屋暮らしの職人や大店のあるじ、果ては江戸城や吉原遊廓の台所に立ち入り、お膳の風景を描く時間はとても楽しい。井原西鶴が主人公の『阿蘭陀西鶴』という作品では、盲目の娘に包丁を遣わせてみた。江戸時代の大坂が舞台であるので、当時の地もの野菜を俎板の上にのせている。

冒頭は、娘がさっと茹で上げた白菜をざくざくと切るシーンだ。ある読者が、「あのハクサイのおいしそうなこと」と褒めてくれた。私は頭の回転がゆっくりしているのでウンウンとよろこびながら、後になってハクサイなんて登場させたかしらんと首を傾げた。日本への移入は明治初期、全国的に栽培されるようになったのは昭和である。

だが私はとかく、うっかりの多い女だ。蒼くなってページを繰ってみた。くだんの白菜には、ちゃんと「しろな」とルビが振ってある。ほっと胸を撫で下ろすも束の間、大阪の野菜圏でない土地の読者はハクサイと認識してしまうことに気がついた。私は「白菜」ではなく、「しろ菜」と表記すべきであったのだ。

愛してやまぬ野菜はこうしてしばしば、うっかり、しくじりの種になる。

(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。

撮影：冨永智子

朝井まかて
(あさいまかて)

1959年大阪府生まれ。2014年に「恋歌」で直木賞を受賞。同年「阿蘭陀西鶴」で織田作之助賞、2015年「すかたん」で大阪ほんま本大賞、2016年「眩」で中山義秀文学賞、2017年「福袋」で舟橋聖一文学賞、2018年「雲上雲下」で中央公論文芸賞、「悪玉伝」で司馬遼太郎賞、2020年「グッドバイ」で親鸞賞を受賞。近著は「類」。

「類」
集英社

いも類のでん粉が主原料の【国産はるさめ】

つるっと、もちっと日本人好みの食感で、出汁の味がよくしみて使いやすい「国産はるさめ」

サラダや炒め物、スープなどによく使われる春雨。店頭に並ぶ春雨はほとんどが中国産の「緑豆春雨（りょくとうはるさめ）」ですが、「国産はるさめ」もあります。日本で付けられた「春雨」を総称として、中国産も韓国産も「春雨」と呼ばれていますが、使われているでん粉の原材料が違います。でん粉によって食感や特性が違うので、適した料理も異なります。春雨の特徴を詳しくみていきましょう。

春雨は中国で1000年ほど前から作られ、「粉絲（フェンスー）」などと呼ばれています。日本には禅僧が鎌倉時代に精進料理の食材として伝えたといわれています。

春雨は中国を発祥の地として、緑豆を原料に作られてきました。現在でも中国の春雨は緑豆やエンドウ豆のでん粉から作られます。日本で一般に春雨が食べられるようになったのは大正時代で、輸入された麺が販売されていました。国内でも緑豆春雨を作ろうとしましたが緑豆の調達が難しく、代わりに馬鈴しょ（ジャガイモ）と甘しょ（サツマイモ）のでん粉を使った春雨が開発されました。そうめんやうどんの製造技術を生かして、奈良県の会社が1937年に初めて「国産はるさめ」を製造しました。戦時中ということもあり、消化のよいでん粉質が求められ、軍用食として利用されたそうです。

豆系でん粉と違い、「国産はるさめ」のいも系でん粉は粘性や水分保持力が強く、ゆでた麺がくっつき、1本1本をほぐして乾燥させるのが大変な苦労でした。こねたでん粉生地を小さな穴から湯の中に落として、糸状の麺をゆでて水で冷やし、さらに冷凍し、乾燥させる「落下式冷凍製法」を開発したことで、麺同士のくっつきが解消されました。冷凍させることにより、麺内の水分がしみ出し気泡が生じます。そ

の気泡によりくっつきは解消され、気泡でできた空洞が麺にあることによって、料理の味もよくしみ込みます。いも本来のでん粉の特徴も加わり、つるっと滑らかで喉ごしがよく、もちもちとした日本人好みの国産はるさめが出来上がりました。春雨の名前は製造工程で小さな穴から細く流れ落ちる様子が、しとしと降る春の雨を思わせることから命名されたそうです。

原料の違いによる、各国の春雨の食感や特性をみてみましょう。中国の緑豆春雨はコシが強く弾力があります。熱に強くて煮崩れしにくいことから、炒め物や鍋物、スープの具などに適しています。韓国の春雨はサツマイモのでん粉で作られています。韓国の春雨も熱に強く、程よい弾力性とコシがあり、チャプチェという炒め物に欠かせません。国産はるさめは火の通りが早く冷めても硬くなりにくいので、さっとゆでて酢の物や和え物、タレの味がよくなじむのでサラダや煮物などに利用すると美味しくいただけます。

春雨によく似た「ビーフン」は米粉が原料で、ライスヌードルとも呼ばれます。春雨もビーフンも小麦粉が使われていないグルテンフリーヌードルとして、小麦アレルギーの人などに支持されています。

カロリーをみると、春雨はでん粉が主原料なので100g当たり約350キロカロリーあります。一見多そうにみえますが、乾燥食品なのでゆで戻すと4倍以上になります。水を含んだ状態の100gでは?そう、カロリーは約4分の1に。春雨は様々な料理にアレンジできるので、肉や野菜などをたっぷり入れてどうぞ。国産はるさめは水分をよく吸うので、味だけでなく、調理の過程で流れ出る食材の栄養成分もよくしみ込みます。

“なるほど”情報

「国産はるさめ」のおいしさ発見 全農グループ飲食店舗でフェア

JA全農は、日本で初めて国産はるさめを製造した森井食品(株)とのコラボレーションで「国産はるさめフェア」を、2020年夏に直営の飲食店舗で開催。同フェアでは、国産はるさめを使ったサラダやミートソース、冷やし中華など、自宅でも試したくなるようなメニューを提供しました。

「国産はるさめがあることを初めて知った」「食感に驚き。味もしみてとても美味しかった」など、多くのお客様から好評をいただきました。国産原料100%の国産はるさめを選んで食べていただくことで需要を高め、国産でん粉の原料となる北海道産馬鈴しょや鹿児島県産甘しょの作付け増加と食料自給率向上につなげていければうれしいです。

大人も子どもも嬉しいおかずが詰まっています
行楽弁当

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

- チキンナゲット&ソース（P10-11参照）
- アスパラガス、カニかまぼこ、プルーンのベーコン巻き
- たけのこのしょう油焼き
- 2種のポテサラピーマンカップ
- 新じゃがいものフライ
- おむすび
- ゆでそらまめ、ゆでうずらの卵、リーフレタス

【材料、作り方】4人分

●3種のベーコン巻き

各4個ずつ作る。ベーコン1/2枚にアスパラガス1本を3等分に切ってのせ、こしょう少々を振って巻き、楊枝で留める。ベーコン1/2枚に大葉1枚、カニかまぼこ1/2本をのせ、同様に巻いて留める。ベーコン1/2枚にドライプルーン1個をのせて同様に巻いて留める。中火のフライパンで途中両面を返して3分程焼く。

●たけのこのしょう油焼き

ゆでたけのこ80gの水気を拭き、薄力粉少々をまぶす。フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、中火で上下を返しながら焼き、最後にしょう油少々を振ってからめる。

●2種のポテサラピーマンカップ

カラーピーマン2個を横半分に切って種を除き、粉チーズ少々を底に振る。ゆでたじゃがいも100gをフォークでつぶし、マヨネーズ大さじ4を混ぜる。1/2量にコーン大さじ2、残り1/2量にツナ（缶）大さじ2をそれぞれ混ぜ、ピーマンカップ2つずつに分けて詰める。耐熱皿に並べて電子レンジで1分程加熱する。

●新じゃがいものフライ

小玉の新じゃがいも2個をラップに包み、電子レンジで1分加熱する。半分に切って小麦粉少々をまぶし、中温の揚げ油で揚げ、カレーパウダー、粉チーズを各適量ふりかける。

●3種のおむすび

温かいご飯を好みの形に握る。（太鼓型）表面に白いりごまをまぶす。（三角）大葉で巻く。（俵型）のりで巻く。

ココがポイント!

ちょっとしたアレンジで変化をつけました。
それぞれ簡単なレシピなので日頃のお弁当の一品としてもどうぞ。

1人分：約550kcal　調理時間：約90分

エプロンに感謝！

エプロンを読み始めてからもう十数年。エプロンは私の歴史です。学生、就職、結婚、そして今は子育て。子どもは野菜の好き嫌いが多かったのですが、わが家の味などの料理をはじめ、いろいろなページで食育をしました。わくわく菜園づくりを参考に1種類ずつ家庭菜園を増やしていき、野菜を自分たちで作る楽しみや喜び、採れたての野菜に感動することで、野菜嫌いを克服しました。今では子どもたちの方が、今月は何の（野菜の）作り方が載ってるのーと、ワクワクしながら聞いてきます。野菜の美味しさとありがたみを子どもたちに教えてくれたエプロンに感謝です！

（三重県・花谷夏穂さん）

ジャガイモ作りが楽しみ

エプロンの表紙の花に毎号感動していて、表紙の花を保存しています。

小さくて手に取りやすいエプロンですが、内容はびっしり。2月号のわくわく菜園づくりの「ジャガイモ」をみて、よーし、3月になったら初めてのジャガイモ作りに挑戦しよう！と思いました。植えつけの2週間以上前に土づくり、そして植えつけ。果たしてジャガイモが出来るかどうか楽しみです。これからもずうーっと続けて欲しいので頑張ってください。

（群馬県・よし子さん）

大阪府・山本文子さん

佐賀県・大串洋子さん

群馬県・飯塚みち子さん

岡山県・松田美代子さん

神奈川県・手塚恵子さん

今月の表紙
インゲンの花

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

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。

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
9月号／何度も食べたい、なす料理 2021年6月18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
㈱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小松菜を使った「小松菜と油揚げ入りのみそ汁」と「たまごと小松菜のスープ」をセット(各10袋)にして20名様にプレゼントします。JA東京スマイルのオリジナル商品で、お湯を注ぐだけで小松菜の美味しさがたっぷり楽しめます。

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5月25日（火）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
★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）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。

東北のお花を買って、東北のお花を飾って、東北を元気にする応援団！

東北六花

東北の自然、風土、人、コトを東北の花を通して
より多くの人に知っていただくために。
「東北の花束で、東北の地域を飾ろう」
東北の人には、改めてふるさとの良さを知り、
誇りを持ってもらえるように。
「東北の花束で、自分たちの家に東北を飾ろう」
東北以外の地域の人には、東北を知るきっかけになって、
興味を持ってもらえるように。

東北の食 未来プロジェクト 全農東北 ZEN-NOH TOHOKU × 花BOX

全農東北プロジェクトと花BOXの共同企画です。

東北六花は、東北6県の花が詰め合わせで
届くネット販売です。用途や気分に合わせて
大小サイズをお選びいただけます。

東北六花 検索 https://tohoku-rokka.jp/

JA全農がプロデュースする生産者と生産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5月7日(金)・21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.514 2021.5

エプロン5月号(No.514)2021年5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