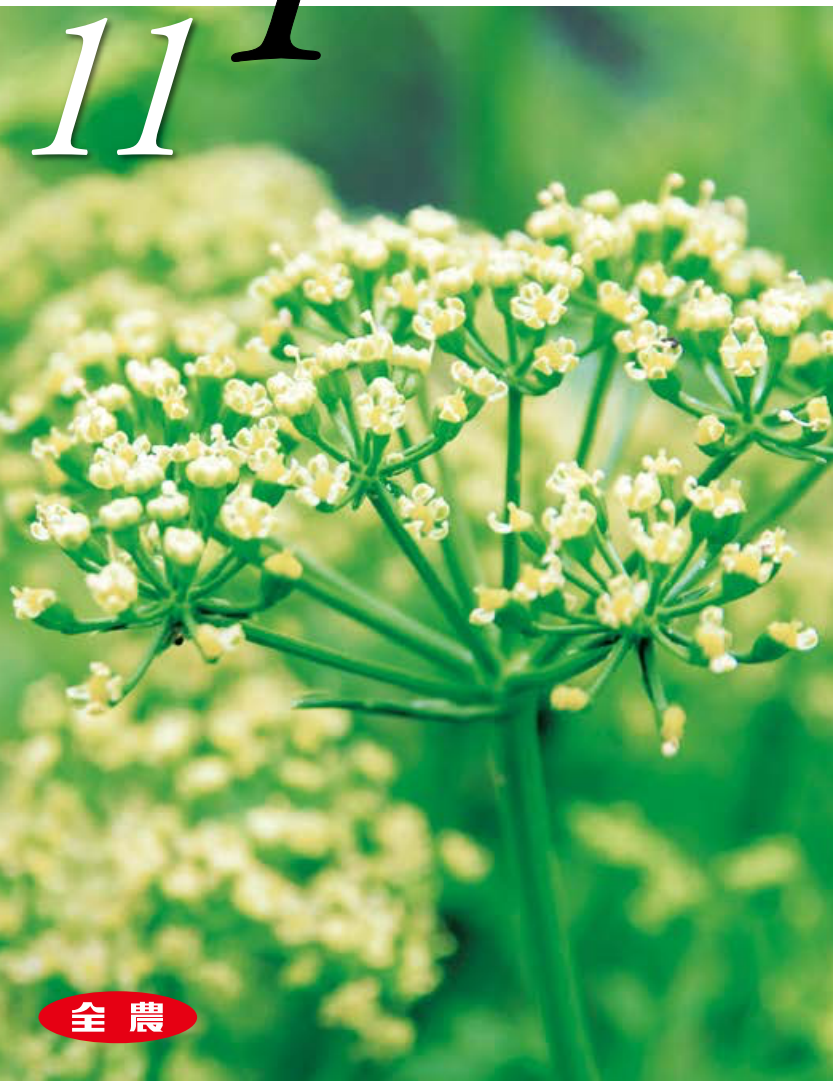
食と農の情報誌

No.520
2021
November

Apron エプロン

11



ふるさと探訪
えのきたけ

連載 「食」と「農」のエッセイ
植松三十里さん

今月のおすすめレシピ
牛肉と根菜の混ぜご飯

全農

ふるさと探訪

【長野県中野市】

えのきたけ

用途多様、うま味と食感が楽しい

「お客様のもとに直接出向いてもっとえのきたけの良さを広めていきたい」と㈱原キノコ園の原栄二社長

昭和初期にガラス瓶を用いたえのきたけの人工栽培が始まった長野県。今では、えのきたけやぶなしめじ、エリンギの生産量日本一を誇る「きのこ王国」です。なかでも、えのきたけは、２０１９年に生鮮きのこでは全国で初めて、血圧が高めの方の血圧を下げる機能が報告されている「ＧＡＢＡ」が含まれる機能性表示食品「長野県ＪＡ産えのきたけ」としても販売され、注目を浴びています。国内えのきたけ生産量全体の約６割を占める長野県で、主力産地のＪＡ中野市を訪ねました。

分業方式で高品質、安定生産

中野市でえのきたけ栽培が始まったのは１９５７年。農家の冬の副業として広まり、１９６０年代にはプラスチック製の栽培ビンが登場して施設栽培が普及し、その後冷房施設の導入で周年栽培が可能になるなど発展してきました。

えのきたけの収穫までを簡単に説明すると、まず、トウモロコシの芯を粉砕したコーンコブミールや米ぬかなどの栄養源をブレンドして培地を作り、専用の栽培ビンに詰めて蒸気で高温殺菌後、種菌を植えつけます。温度、湿度などが管理された培養室で、菌糸を培養させ、ビン全体が菌糸で白くなったら一旦表面をかき取り菌糸に刺激を与えます。その後、湿度98％の芽が出やすい真っ暗な生育室で芽出しをし、芽が出そろったら生育に適した温度・湿度に下げ、茎が真っ直ぐ育つように紙巻きをします。暗い生育室に光を当てて成長を抑制しながら茎を充実させて、茎の長さ15㎝程度で収穫します。

「当初は難しい種菌の育成から培養、えのきたけ栽培まですべてを生産者が行っていたため負担が大きく、品質や収量も不安定でした。そこで、ＪＡを中心に生産者グループを作り、１９７０年に種菌の供給をする『種菌センター』を、１９９３年に培地作りからえのきたけの菌を接種、増殖させるまでを共同で行う『培養センター』を

温度や湿度を細かく調整すると
5〜7日で芽が出始めます

紙巻きしたえのきたけは最終段階の温度、湿度、
光による抑制を行います

ふるさと探訪

設立し、最後の生育は生産者の栽培施設で行う分業方式を確立しました。生産者はえのきたけの生育だけに集中できるようになり、品質はもちろん収量も増加して、日本一の産地として名前が知られるようになりました」と、JA中野市営農部きのこ課販売係の小林佳史さん。

新しい種菌の開発や分業による生産システムなどに取り組み、生産性が飛躍的に向上しました。歴史ある先進的な産地として生産者が培ってきた経験と技術、仲間同士で切磋琢磨してきた探求心や情熱が品質や美味しさにつながっています。

注目の機能性表示食品

「えのきたけはとてもデリケートなきのこで、温度や湿度、光や風など芽出しから収穫まで生育状況に合わせて細やかな調整が必要です。基準となる温度や湿度はありますが、必ず自分の目と経験を基に状況を確認しながら作業の判断をします」と、中野市でえのきたけ栽培が始まった当初から生産を

「安全安心な商品の提供に努め、生産しています」と、JA中野市営農部きのこ課販売係の小林佳史さん

機能性表示食品「長野県JA産えのきたけ」は百貨店や量販店の一部、生協関係などへ出荷しています

培地作りから45～50日後、丁寧に手作業で収穫します。まだ早いと判断されたものは生育室に戻します

異物が付着していないか一つ一つチェックをして計量、金属探知機を通して出荷されます

●JA中野市

【えのきたけ】生産概要
生産者：86名
生産量：約4万8000トン（2021年度予定）
主な出荷先：日本全国、海外（タイ、台湾、香港、シンガポール等）

続けている株式会社原キノコ園の原栄二社長。3代目となる原社長は「施設内の衛生管理を徹底していますし、そもそもえのきたけは農薬を使用せず栽培している安全安心なきのこであることをもっと多くの人に知ってもらいたい」と、力強く語ります。

いつでも買えて、調理しやすい身近な食材のえのきたけは、鍋や味噌汁の具材には欠かせません。味付けした加工品は「なめ茸」として親しまれ、定番の汁物以外にも炒め物や和え物にもよく合います。きのこ類の中ではうま味成分であるグルタミン酸やビタミンB_1を多く含み、低カロリーで食物繊維が豊富です。さらに、2019年10月には血圧降下作用のあるアミノ酸の一種「GABA」が含まれていることから、「機能性表示食品」(※)として表示することが消費者庁に受理されました。

「機能性表示（GABA）が入ったパッケージにすることで市場はもちろん消費者の皆様から興味をもっていただけるようになりました。美味しくて身近な食材のえのきたけをもっともっと楽しんでいただけたらうれしいです」と、JA中野市の小林さん。

最後に原社長からおすすめの食べ方を教えていただきました。

「きのこ汁を美味しく作るには前日に水からきのこを煮出して一晩置くと、うま味が十分に出ます。歯応えが欲しい場合はえのきたけをさらに追加してください。複数のきのこを混ぜて入れることで、うま味の相乗効果でより深みのある味になります」とのこと。

温かいきのこ汁が恋しい季節になりました。早速、取り入れて味わいたいですね。

（※）事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品のこと。機能性の根拠や安全性に関する情報などを消費者庁に提出し受理されることで、機能性の表示ができる。

えのきたけたっぷりレシピ

1人分：約95kcal　調理時間：約20分

混ぜごはんにするのもおすすめです

えのきたっぷり五目炒め

鹿児島県・中水章子さん

【材料】4人分
えのきたけ…2袋（1袋=100g）　にんじん…1/2本　しいたけ…5枚　こんにゃく…80g
ミックスビーンズまたは大豆（水煮）…100g　しょう油…大さじ1.5　みりん…大さじ1
砂糖…小さじ1　だしの素（顆粒）…少々　ごま油…小さじ2

1 えのきたけは根元を切って2cm長さに切る。にんじんは皮をむいて2cm長さのせん切りにする。しいたけは薄切りにする。こんにゃくは下ゆでして、2cm長さ5mm幅の薄切りにする。
2 フライパンにごま油を熱し、にんじん、しいたけ、こんにゃく、豆を加えて中火で炒め、にんじんに軽く火が通ったら、えのきたけを加えてさっと炒め混ぜ、全ての調味料を加えて混ぜ合わせ、馴染んだら火を止める。

えのきのシャキシャキ感が
アクセント

えのきのクリームコロッケ

福岡県・村重久美子さん

【材料】8個分
えのきたけ…1.5袋　かぼちゃ…60g
ロースハム…2枚　牛乳…2カップ
小麦粉…大さじ5　バター…大さじ4
固形スープの素…1個
塩、こしょう…各少々　小麦粉…大さじ3
溶き卵…1個分　パン粉…50g
揚げ油…適量
リーフレタス、ミニトマト…各適宜

1. えのきたけは根元を切り、長さ4等分に切る。かぼちゃは皮、タネを取り、5mm角に切る。ハムは5mm四方に切る。
2. ボウルに小麦粉、牛乳を入れてよく混ぜ合わせて溶かす。
3. 鍋にバターを熱し、中火でかぼちゃ、ハムを炒めてから、2とスープの素（砕く）を加え、ゆっくり混ぜてクリーム状になったら、えのきたけを加え、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、バットに移し入れて平らにする。
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、しっかり冷えて固まったら8等分に分け、俵形に丸める。
5. 小麦粉をまぶし、卵、パン粉の順につけ、高温の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
6. 器に盛り、レタス、トマトを添える。

1個分：約235kcal
調理時間：約40分(冷蔵庫で冷やす時間除く)

手軽なおやつ、おつまみに

えのきせんべい

岐阜県・後藤佳代さん

【材料】10枚分
えのきたけ…1/2袋
ピザ用チーズ…50g
ちりめんじゃこ…大さじ1
白いりごま…小さじ1　青のり…少々

1. えのきたけは根元を切り、3cm長さに切る。
2. フライパンに5～6cmの円形になるように1、じゃこ、ごまを置き、上からチーズをのせて、中火にかける。
3. 時々、チーズから出た油をキッチンペーパーでふき取りながら、パリッとするまで焼き、裏返してフライ返しで押さえ、裏側にも焼き色がつくまで焼く。
4. 器に盛り、青のりを散らす。

1枚分：約45kcal　調理時間：約15分

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

November

パセリ

セリ科特有の爽やかな香りが特徴のハーブ野菜です。春と秋がまき時で、夏の暑さに弱いですが、ほぼ1年中収穫が楽しめます。窓辺のプランターなどで栽培すると手軽にすぐ使えて便利ですよ。

地中海沿岸地域原産のセリ科の緑黄色野菜です。日本には18世紀末にオランダ船により長崎にもちこまれたため「オランダゼリ」とも呼ばれていました。

日本では葉が縮れてカールしている縮葉種（モスカールドパセリ）が一般的ですが、ヨーロッパでは葉の縮れていない平葉種（イタリアンパセリ）が主流です。いずれも生育適温は15～25℃で暑さ寒さに弱いのですが、冬場は家の中に入れるか土が凍結しないように藁や腐葉土などで覆い、乾燥に弱いので夏場はこまめな水やりを心がけるなど管理をすれば一年中収穫を楽しむことができます。

パセリは真下に向かって真っすぐに根を張るので、鉢やプランターは深めのものを用意しましょう。夏頃にトウ立ちして花が咲いて種ができます。そのまま放任しておくとこぼれ種が芽を出し、くりかえして何年も楽しむことができます。

たねまき

1ヵ所10粒程の点まき。好光性なので軽く土をかぶせ、たねが小さいので流れないように霧吹きなどで水やりします。発芽まではなるべく室内の日当たりのよい場所に置きましょう。ポリポットにたねまきをして苗を育てプランターに植えつけてもいいです。
10号鉢なら1株、60㎝プランターは2～3株が目安です。

プランター栽培の場合は市販の野菜用の培養土を購入すると便利です。

●パセリの栽培スケジュール

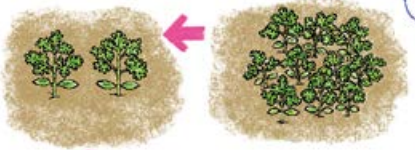
（ベランダでも畑でも栽培できます）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
植えつけ					（春まき）						（秋まき）	
収　穫	（ほぼ1年中）											

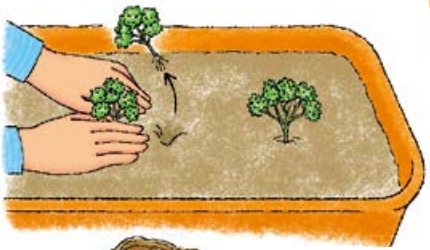
地域によって多少の違いがあります

間引き

本葉2〜3枚になったら、
1ヵ所2〜3本に間引きます。



本葉5〜6枚で1ヵ所1本にします。
直根性なので株元をしっかり押さえて
間引き、空いた穴を埋めておきます。



発芽

10〜20日くらいかかります。
発芽適温は11〜18℃です。
乾燥を防ぎ、保温にもなる
不織布をかぶせ、上から水
をかけます。発芽したら不
織布はすぐにはずしましょ
う。

追肥・水やり

月に1回、液体肥料を与えましょう。
土の表面が乾いたらたっぷり水やり
します。

防寒

部屋の中の日当たりのよい
場所に置くか、藁や腐葉土
などを株元に敷きましょう。

花茎摘み

秋まきをして冬越しすると、
初夏にトウ立ちします。花
を咲かせてしまうと株が弱
ってしまうので花茎を早め
に摘み取ると、もう1年収
穫が楽しめます。こぼれ種
で翌年も芽を出させるなら
そのままにしておきます。

収穫

本葉が12枚以上になったら、下葉か
ら摘み取っていきます。常に8〜10枚
位残しておくとどんどん側枝が出てき
て長く収穫ができます。

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

次回はQ&Aです

すぐ使える料理の基本

揚げ油の温度の見方

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

美味しい揚げ物を作るには食材や料理に適した油の温度があります。温度計がなくても水で湿らせた菜箸を使って簡単に見分けることができるので覚えておきましょう。

1. 温度を均一にする

菜箸を水で濡らし、布でしっかり水分を拭き取る。油の中に入れてかき混ぜ、温度を均一にする。

2. 低温（150〜160℃）

菜箸の先から細かい泡が立って、静かに上がってくる状態。いも類や根菜類の素揚げなど、焦がさずじっくり揚げる料理に。

3. 中温（170〜180℃）

菜箸全体から細かい泡がシュワシュワと出る状態。唐揚げやとんかつ、天ぷらなどしっかりと火を通してカラリと揚げたい料理に。

4. 高温（180〜190℃）

菜箸全体からたくさんの泡が勢いよく上がってくる状態。魚介や青菜など水分の多いものやポテトフライ、唐揚げなど二度揚げしてカラッときつね色に仕上げたい場合に。

●油に材料を入れたら最初の1分程はさわらないでおくと、衣が崩れたり、はがれたりなどの失敗が少なくなります。

串揚げ

●パプリカ×チーズ ●しいたけ ●豚肉×たまねぎ
●ブロッコリー×うずらの卵 ●れんこん ●ミニトマト ●タコウインナー

【材料】4人分

豚ばらブロック肉…120g　たまねぎ…50g　しいたけ…4〜8枚　れんこん…80g
ミニトマト…8個　ブロッコリー…60g　うずらの卵(水煮)…4個　パプリカ(赤・黄)…50g
カマンベールチーズ…15g　ウインナーソーセージ…4本　卵…1個　小麦粉…100g
水…1/2カップ　パン粉(細目)…適量　とんかつソース、塩…各適宜　レモン…適宜

1. 材料を切って、それぞれ串に刺す。4本ずつ作る。豚肉は食べやすい大きさに切る。たまねぎは1cm厚さの輪切りにし、竹串に刺しやすい大きさに切る。しいたけは小さいものはそのまま、大きければ半分に切る。れんこんは1cm厚さの輪切りにし、大きめのものは半分、または4等分にする。ミニトマトはへたを取る。ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。うずらの卵は水気を拭く。パプリカは4〜5cm長さ1.5cm幅に切り、チーズは1.5cm角に切って、パプリカでチーズを包み込むようにして刺す。ウインナーは長さの半分くらいまで縦に4本切り込みを入れる。
2. 卵、小麦粉、水をボウルに入れてなめらかになるまで混ぜる。
3. 1の串を2に絡めてパン粉をつける。ウインナーは頭の部分にだけ2の液をつけ、パン粉をつける。
4. 揚げ油を高温に熱し、3を入れ、きつね色になるまで揚げる。
5. 器に盛り、好みでソース、塩、レモンを添える。

◎1人分：約640kcal　調理時間：約45分

連載
「食」と「農」のエッセイ

第35回

植松三十里さん

フランス王妃の農作業

3年ほど前、パリに少し長く滞在する機会があり、ベルサイユ宮殿の日本語ツアーに参加した。すると日本語が堪能なフランス人ガイドさんが、興味深い話を教えてくれた。

マリー・アントワネットは宮殿の敷地の一角に田舎家を建て、側近たちとお百姓さんごっこをしていた。その話自体は割合によく知られているが、それは単なる遊びではなく、国家的な農業展示場の意味があったという。昔からフランスは農業先進国で、海外からの使節団などに披露したらしい。

さらに興味深いことに、私が訪れた際に、アントワネットの畑や田舎家の復元工事が、ちょうど進行中だった。復元費用を負担したのは、なんとディオール。土の香りから、もっとも遠そ

イラスト：今井夏子

うなファッションの高級ブランドだ。

そのパリ滞在中、私は食費の節約のために、せっせと自炊し、かの地の食材の豊かさに驚いた。近所の小さなスーパーマーケットに、新鮮な白菜が中華食材として売られ、ちょっと足を伸ばせば、冷凍枝豆や瓶入り柚子果汁が簡単に手に入る。特に柚子は大人気で、日本製のみならずフランス産も珍しくない。昔から農業先進国だからこそ、グルメ大国なのだなと実感させられた。

話がコロコロ変わって恐縮だが、近年、フランス人が、いちばん好きな外国人は日本人ではないかと思う。古今東西、近隣国とは仲が悪いもので、フランス人はイギリス人やドイツ人には、軽い反感を抱いている。近隣ではないけれど、アメリカ人に対しては「ハンバーガーしか食べないやつら」と、やや上から目線を送っている。

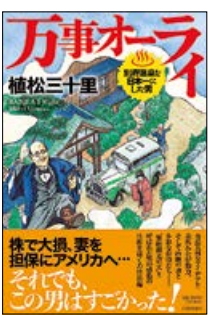
でも日本の文化には、かなり共感している気配がある。和食の奥深さのみならず、伝統工芸の繊細さなどが、彼らのこだわりに合致するらしい。確かに柚子のデリケートな香りを愛するのは、日本人とフランス人くらいだろう。

かつてマリー・アントワネットが手塩にかけ、フランスが国の威信をかけて育てた作物は、さぞ立派に実っただろう。それを使った料理も世界最高水準の美味で、アントワネットたちの舌を満足させたに違いない。

さらに、その施設復元の主がディオールとは。農業と美食とおしゃれは、究極のところで繋がっているのだなと思う。

植松三十里
（うえまつみどり）

静岡市出身。東京女子大卒、婦人画報社編集局、建築事務所勤務などを経て2003年「桑港にて」で歴史文学賞受賞。2009年「群青 日本海軍の礎を築いた男」で新田次郎文学賞、同年「彫残二人」で中山義秀文学賞受賞。



「万事オーライ 別府温泉を日本一にした男」

PHP研究所

（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。

未来を拓く、経営力を。【日本農業経営大学校】

日本では初めて、農業経営者を志す人に実学を教える

「農業版MBA」で、日本の未来の食と農を担うプロの農業経営者を育てます

東京品川にある日本農業経営大学校は、未来を切り拓く次世代の農業経営者・地域リーダーを育成する学校です。年齢や経験など様々な学生が全国から集まり、全寮制で2年間、座学や先進的な経営を学ぶための実習を通じて、ビジネススキルや経営力を身につけられることから「農業版MBA（経営大学院）」といわれています。日本の食と農の未来を担う、ビジネス感覚をもった農業経営者を輩出する同校のこと、学びのこと、卒業後の夢などを、在校生お2人にお聞きしました。

――入学した理由を教えてください。

加茂　京都市の出身で、実家は米農家です。高校、大学とも農業科に進みました。1期生だった親戚の勧めもあり、農業経営者としてのスキルを学びたいと思って入学しました。

山嵜　実家は千葉県銚子市で、キャベツやトウモロコシを作っています。地元の普通科高校に通い、大学卒業後は国際ボランティアをしたかったのですが、コロナ禍で中断に。家業を継ごうと考えていたのでこれを機に実家に戻りました。何か月か過ごす中で、これからの農業は生産するだけでなく、経営力が必要だと感じて入学しました。

2年生の加茂倫也さん（右）と
1年生の山嵜遥加さん（左）

――実際に学んでみて、どのような講義・演習が役立つと感じていますか。

加茂　食農連携マーケティングが実践的で、将来自分が何か新しい品目を栽培するときに役立つと。演習ではクレソンを選択したのですが、品目の市場性や生産性を調べて、課題を整理、分析して発表した経験は自身の事業計画に活かせると思います。

山寄　ケーススタディを用いて自分たちだったらどのように農産物を売り出すかというディスカッションと、華道の講義に刺激を受けました。それらの講義を通じて自ら考え形にする思考力、自分自身と向き合うことの大切さを学びました。

――卒業後はどのような農業経営を目指しますか。

加茂　京都の文化にも、中山間地という実家の農地環境にもマッチする山椒の生産を新たにはじめようと考えています。鳥獣被害が少なく、収益性も高い山椒で経営を安定させ、地域の担い手として地元に貢献したい。そして農業が若者の就職先のひとつとして考えてもらえるような経営を目指して頑張りたいです。

山寄　農業は農産物の生産だけでなく、雇用を生み出し、地域貢献や景観維持など多くのことに寄与する産業と思っています。またこれからの農業には、大きな可能性を秘めていることを学校での講義を通じて知り、今は以前よりさらに農業の魅力にのめり込んでいます。目標は地元のみんなが地元に誇りを持ち、元気で幸せになること。そのために農業の可能性を最大限に活かし、貢献していきたいです。障害がある人をはじめ多様な人材が、農業で活躍することによって、持続可能な共生社会を生み出す〝農福連携〟を実現させてみせます。

――入学したいと考えている未来の後輩へひと言お願いします。

山寄　まず門を叩いて。やりたい農業はここで見つければいい。迷っているなら一歩踏み出してと背中を押したいです。後輩の入学を待っています。

加茂　ここへ来なければ一生出会えない講師陣が親身になって一緒に考えてくださる。農業を目指すなら、2年間ここで学んでから就農すれば成功できると断言したいです。

同校の運営主体は、(一社)アグリフューチャージャパン(AFJ)で、JA全農も立ち上げ時から協力しています。現役の企業経営者など一流の講師陣と交流することは、在校生や卒業生にとってなかなか得られない知識や人脈を獲得できるチャンスとなっています。同校は、2013年開校のまだ若い学校です。卒業生がこれからの日本の食と農を支えることにもなります。入学にあたり特待生制度や国の農業次世代人材投資資金制度を活用すれば、学費負担が少なくなるといったメリットもあります。学校案内を知りたい方はこちらまで。

秋の味わいと旨みがあふれます

牛肉と根菜の混ぜご飯

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

【材料】4人分

温かいご飯…700～800g　牛切り落とし肉…150g
ごぼう…120g　にんじん…80g　れんこん…120g
しょうが…小1/2片　サラダ油…大さじ1　酒…大さじ2
みりん…大さじ1　しょう油…大さじ2　小ねぎ(小口切り)…少々

【作り方】

1. 牛肉は1 ～ 2cm幅に切る。
2. ごぼうは皮をこそげて細かいささがきにし、水でさっと洗い、水気をきる。にんじんは皮をむいて2cm長さに切り、2 ～3mm厚さの細切りにする。れんこんは皮をむいて2～3mm厚さの輪切りにし、2cm四方に切る。しょうがは皮をむいてせん切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1を入れて中火でほぐすように炒め、肉の色が変わったら、しょうがを加えてさっと炒め、ごぼう、にんじん、れんこんを加えて炒め、酒、みりん、しょう油を加え混ぜてふたをし、弱火で8分程煮る。
4. 大きめのボウルにご飯を入れて3を加え、しゃもじで切るように混ぜる。
5. 器に盛り、小ねぎを散らす。

ココがポイント!

ご飯は熱いものを大きめのボウルに入れて、具も温かいうちに切るようにして混ぜます。具は、煮汁ごと入れて混ぜることでだしの代わりになります。

1人分：約460kcal　調理時間：約25分

ミニトマト栽培を楽しんでいます

小学生の夏休みの課題で栽培して以来、数十年ぶりにミニトマトの家庭菜園に挑戦しています。近所の小学校の通学路なので、通りがかる子ども達が「大きくなった」「実がたくさんできた」など話しているのが聞こえるととても嬉しいです。先日黄色くなりはじめ、収穫まであと少し。楽しんでいます。

（神奈川県・植木祥子さん）

愛知県・原正子さん

私の保存本です

何気なく手に取ったエプロン8月号。たった20ページの情報誌なのに、1ページごとに楽しめました。ふるさと探訪に紹介されていた「富山ブラック」の濃厚な味わいを一度食べてみたいです。わくわく菜園づくりのイラストはわかりやすいです。ワケギの栽培方法を読んでみて、わが家の庭で植えつけできそうです。エッセイあり料理あり。保存の本の仲間入りです。

（兵庫県・石田順子さん）

兵庫県・徳重智美さん

大阪府・末廣慶子さん

神奈川県・河内栄子さん

石川県・兼保直美さん

今月の表紙
パセリの花

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。

2月号／絶品！肉の煮込み料理	2021年11月18日(木)締切
3月号／パパッと作る、炒飯!	2021年12月17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JA中野市の「きのこ満足セット」(7種×15袋)を20名様にプレゼントします。さまざまな種類を入れて絶品きのこ汁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（○○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11月25日（木）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。

寒風が生み出す自然な甘さが魅力の「干し柿」シーズンの始まりです！

皮をむいた色鮮やかな柿が
軒下に吊るされる光景は晩秋の風物詩ですね。
渋柿を干して寒さにあてて乾燥させることにより、
渋みが抜けて濃厚な甘みが出てきます。
乾燥の仕方、水分含有量、
柿の品種、生産地などいろいろな条件によって、
食感や味が異なる干し柿があります。
市田柿、あんぽ柿、ころ柿、堂上蜂谷柿などの商品名として、
JAタウンでは各地の美味しい柿を取りそろえてお待ちしています。

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11月5日(金)・19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.520 2021.11

エプロン11月号(No.520)2021年11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