食と農の情報誌

No.524
2022
March

Apron エプロン

3

全農

ふるさと探訪
せとだエコレモン

連載 「食」と「農」のエッセイ
松本幸四郎さん

今月のおすすめレシピ
ポークソテーのはちみつレモンソース

ふるさと探訪

【広島県尾道市】

文◎編集部　撮影◎磯野博正

せとだエコレモン

国産レモンの一大ブランド

レモン生産量日本一の広島県。主に瀬戸内海の島々を中心に生産され、県内最大の生産量を誇るのが国産レモン発祥地といわれる瀬戸田町です。柑橘類の栽培に適した気候風土に恵まれ、露地栽培やハウス栽培、貯蔵レモンを連携しながら周年出荷体制を整えています。広島県の特別栽培農産物にも認証されている「せとだエコレモン」の生産に取り組むJA三原を訪ねました。

国産レモン発祥地ならではのこだわり

瀬戸田町は瀬戸内海のほぼ中央に位置し、生口島と高根島のふたつの島からなります。島の半分が傾斜地で日当たりがよく、年間平均気温は15・5℃と温暖、土壌は水はけのよい花崗岩で年間を通して降水量が少ないなど、柑橘栽培にとても恵まれた気候条件をそなえていることから、古くから柑橘類の栽培が盛んに行われてきました。レモン栽培は明治時代から始まったといわれ、国産レモン発祥の地とされています。当初は自家消費用でしたが、昭和に入ると瀬戸田をレモン産地にしようと園地の増殖が図られ、戦後のレモンブームを牽引するなど日本一のレモン産地として知られるようになりました。

JA三原柑橘事業本部せとだ柑橘販売課の片山武志係長は柑橘農家の三代目としてレモン生産を行っています

上／スケールでサイズチェックをしながら選別、収穫します
下／大切に育てられたレモンは一つひとつ手摘みで収穫されます

ふるさと探訪

広島県は国産レモン生産量の約5割を占め、国産の2割が瀬戸田町産です。露地栽培のレモンは5月中旬頃に花が咲き、実をつけて成長します。収穫時期は10月から翌年の5月までと長く、収穫する時期によって色や香り、酸味、果汁などそれぞれ違った特徴のあるレモンが楽しめます。

「端境期にあたる夏場（6月下旬～9月）はハウス栽培、1月～4月に収穫したレモンを鮮度保持フィルムで包装・貯蔵し6月～8月に出荷するなどして、1年中レモンを楽しんでいただける体制を整えています」と、JA三原柑橘事業本部せとだ柑橘販売課の片山武志係長。

露地栽培で10月から12月に出荷されるものとハウスレモンは皮が緑色の「グリーンレモン」で、早摘みのため爽やかな香りとスッキリとした酸味が楽しめます。そのまま木にならしておくと黄色く色づき、1月から5月までは酸味がまろやかで甘さが増し、果汁たっぷりの「イエローレモン」が味わえます。

また、環境への配慮と農薬や化学肥料を減らした特別栽培農産物の生産に取り組み、「せとだエコレモン」のブランドで出荷しています。せとだエコレモンは平成20年に特別栽培農産物として広島県から認証されており、果汁はもとより、果肉や果皮まで安心して丸ごと食べられると人気です。

規格外もすべて利用

片山家は60年以上前から瀬戸田町でレモン栽培を行う柑橘農家。10年前に片山係長が3代目として後継者になりました。ご両親を中心に温州みかんやはっさくなど10

エコレモンの特長を活かしたさまざまな加工品は地域の名産品としても人気です

型枠に入れてハートや星形のレモンも生産

選果場に集められたレモンは人の目で、大きさや形、キズなどを厳しくチェック

●JA三原柑橘事業本部

「広島レモン」（せとだエコレモン含む）生産概要
生産者：418戸
栽培面積：107ヘクタール
出荷量：1340トン（2021年予想量）
主な出荷先：県内、関東、京阪神など

種類以上の柑橘を栽培し、片山係長は主にレモンを担当しています。「レモン栽培のよいところは収穫期間が長いこと。他の柑橘の作業に合わせてスケジュール調整でき、労力の分散が可能です」と片山係長。しかし、レモンの枝にはトゲがあるので台風など風が強いとスレて果実に傷がついてしまったりして、どうしても市場出荷できない規格外のレモンが出てしまいます。それでも片山係長は「瀬戸田のレモンは出荷規格外も余すことなく加工品にしているので、捨てるものがないんですよ」と胸を張ります。ジュースやのど飴、ドレッシングにレモン塩、レモンの蜂蜜漬けなどなど、たくさんの商品に加工され、親しまれています。生果販売から加工品まで、販売が安定していることもレモン栽培のメリットと片山係長は話します。

輸入レモンの自由化で国産レモンの値崩れが起きてしまったときには、レモンの実に型枠をかぶせてハート形や星形のレモンを栽培するなど、付加価値を高めて販売しました。「瀬戸田のレモンの品質と可能性を広げるためには、高品質なレモンを作り続けることが肝心です。そして、より多くの人に瀬戸田のレモンの美味しさと楽しみ方を知っていただきたいですね」と語る片山係長。「国内最大のレモン産地だからこそできることがもっとあるはず」というJA三原販売課職員としての視点に加えて、レモン生産者としての日々の経験から、新たな取り組みが生み出されていきそうです。

安全・安心な栽培管理をしたせとだエコレモン、果汁だけではなく、ぜひ、皮まで料理にお使いください。

パパッと作る、炒飯！

1人分：約560kcal　調理時間：約15分

辛さはお好みで調整を

ピリ辛レタス炒飯

石川県・チャチャットさん

【材料】2人分
温かいご飯…茶碗2杯分（300g）　合いびき肉…120g
レタス…60g　卵・・・2個　豆板醤…小さじ1/2
しょう油、みりん…各大さじ1　ごま油…大さじ1

1 ボウルに卵を割って溶き、ご飯を加えて、よく混ぜる。
2 レタスは細かくちぎる。
3 フライパンにごま油、豆板醤を入れて中火にかけて軽く炒めてから、ひき肉、しょう油、みりんを加えて炒める。
4 3に1を加え、手早く全体がパラパラにほぐれるように炒めたら、2を加えてさっと炒める。

1人分：約340kcal　調理時間：約20分

豆腐を使って
ヘルシーにかさ増し

豆腐とえのきのカレー炒飯

京都府・鈴木真紀さん

【材料】2人分
温かいご飯…茶碗1杯分（150g）
木綿豆腐…150g　鶏ひき肉…50g
えのきたけ…100g
たまねぎ…1/2個（100g）
ピーマン…1個（30g）
カレー粉、ウスターソース、ケチャップ
…各大さじ1
しょう油…小さじ1　塩、こしょう…各適量
サラダ油…大さじ1

1 豆腐は水切りする。えのきたけは根元を切り、2cm長さに切る。たまねぎはみじん切り、ピーマンは1cmの角切りにする。
2 フライパンに油を入れて熱し、中火でたまねぎをしんなりするまで炒め、ひき肉を加えて炒める。
3 2に豆腐、えのきたけを加え、豆腐を崩しながら炒める。
4 豆腐がほぐれたら、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、しょう油を加えて混ぜ、ピーマン、ご飯を加えて強火で炒め、塩、こしょうで味を調える。

1人分：約430kcal　調理時間：約10分

どんなおかずとも好相性です

ザーサイとねぎの炒飯

愛媛県・ミカンさん

【材料】2人分
温かいご飯…茶碗2杯分（300g）
ザーサイ…50g　ねぎ…1本（90g）
卵…3個　塩、こしょう…各適量
ごま油…大さじ1

1 ザーサイ、ねぎはみじん切りにする。
2 フライパンにごま油を熱し、溶いた卵を入れて木べらで手早く混ぜ、半熟になったらご飯を加える。
3 ご飯がほぐれたら1を加えてパラパラになるまで炒め、塩、こしょうで味を調える。
4 お椀に炒飯を詰めて形作り、器に返して盛る。

イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

March

パクチー（コリアンダー）

エスニック料理に欠かせないパクチーの魅力にはまり、摘みたての新鮮な香りと味を楽しむために、家庭で栽培をする人が増えています。葉茎や根はもちろん、完熟したたねは香辛料として利用できます。

●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）

たねまきの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g（いずれも過去1年以内に施用していれば不要）を散布し、深く耕しておきます。元肥はたねまきの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)50gを散布し、土に混ぜ込みます。プランター栽培の場合は市販の野菜用の培養土を利用すると便利です。

●パクチー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
たねまき			―	―	―							
収　　穫						―	―	―	―	―		

地域によって多少の違いがあります

たねの準備

たねは硬い殻に覆われているので、板などを使ってこすって半分に割り、中のたねを一晩水につけて吸水させます。

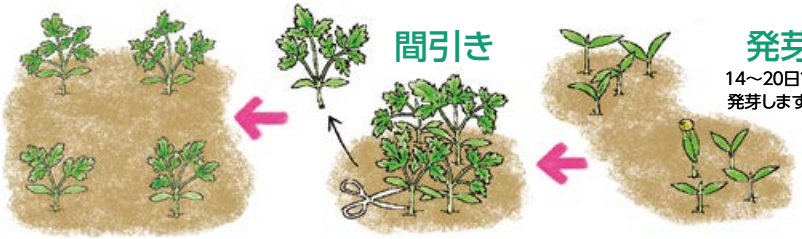
たねまき

15～20cm間隔に指先で軽くくぼみを作って、3～4粒の点まき。軽く土をかぶせて、たっぷり水やりします。幅60cmで容量20ℓサイズのプランターで3～4株、鉢植えの場合は5号鉢に1株が目安です。

アジア飯ブームを契機にタイ語のパクチーがすっかり定着しました。セリ科の一年草で生育適温は15～25℃です。丈夫で栽培スペースもとらないので畑はもちろん手軽なプランター栽培が人気です。太い根を1本伸ばす直根性の特性があるので、苗は移植をしないで直まきで育てましょう。プランターの場合は20cm以上の深めのものを用意します。

夏の暑さに強そうですが、日本の高温多湿な夏に弱いので、畑の場合は寒冷紗をかけて直射日光を避け、プランターの場合は風通しのよい涼しい場所で管理します。また、水はけが悪いと根腐れしてしまうので注意が必要です。

草丈40～60cmまで生長し、5～6月頃に白い花を咲かせます。花を咲かせると、葉に回る養分が減って新しい葉をつけなくなるので、長期間収穫を楽しむには花芽をすぐに摘み取りましょう。たねを収穫する場合は花を咲かせて最後まで育てます。



間引き

発芽

14～20日で
発芽します。

葉が混みあってきたら間引き、本葉5～6枚で1本立ちに。
間引き菜はスープやサラダに入れてどうぞ。

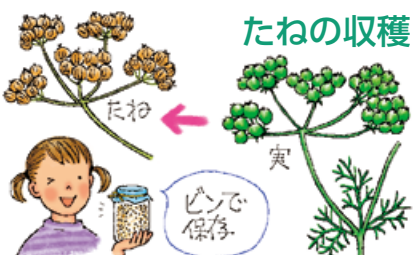
追肥・水やり

草丈が20cmくらいに育った頃に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)20g程度を施用し、株元に軽く土寄せします。生育を見ながら市販の液肥（8-6-5など）を500倍程度に薄めて、摘み取り後などに施用してください。土の表面が乾いたらたっぷり水やりします。

収穫

次々と枝分かれしながら株が大きくなっていきます。使う分だけハサミで収穫します。根も料理に使うことができるので、最後は引き抜いて収穫しましょう。

たねの収穫



花を咲かせると緑色の実ができます。茶色く完熟したたねは香辛料（コリアンダーシード）として利用できます。枝ごと刈り取って陰干し乾燥させ、たねだけはずして保存しましょう。たねは葉と違って甘い香りがします。

花芽摘み

5～6月頃になると白い小さな花をつけます。花を咲かせると新しい葉をつけなくなるので、長く収穫したい場合は花芽がついたら根元から取り除きましょう。

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

次回はエダマメです

すぐ使える料理の基本

桜餅の作り方

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

もち米の道明寺粉を使った桜餅は関西風です。今回は薄く焼いた生地で餡をくるんだ関東風桜餅の作り方を紹介します。

1. 下準備

桜の葉の塩漬けを水洗いし、10分ほど水につけて塩抜き後、軽く水気を拭きとる。こしあんは30gずつ俵型に丸める。

2. 生地を作る

ボウルに白玉粉を入れ、水を加えながら泡立て器で溶かす。薄力粉と砂糖を混ぜたものを加えてよく混ぜ、こしてなめらかな生地にする。

3. 生地を焼く

フライパンを熱し、十分に温まったらぬれ布巾の上に一度置いて粗熱をとる。生地を大さじ1流し楕円にのばして中火にかけ、表面が乾いてきたら裏返して軽く焼く。

4. 餡を包む

冷ました生地に餡をのせ、くるりと包み、桜の葉を巻く。

●塩抜き時間は桜の葉の塩加減によって調節してください。樹脂加工のフライパンがおすすめです。

桜餅

【材料】(生地のサイズ12×5cm)8個分

白玉粉…5g　薄力粉…60g　砂糖…10g　食紅…少々　水…100ml
こしあん(市販)…240g　桜の葉塩漬け…8枚

1　**右頁を参考に基本の桜餅を作る。**

※ほんの少量の食紅を水で溶き、右頁の作り方2で加え混ぜると桜色の生地ができる。

～ホイップクリームや果物でアレンジ～

●あんホイップ桜餅(8個分)

ボウルに生クリーム50g、砂糖小さじ1.5を入れて八分立てに泡立てる。別のボウルに入れた粒あん(市販)100gにホイップクリームを混ぜる。食紅で色づけした生地に包み、桜の葉を巻く。

●いちご桜餅(生地のサイズ8cm×5cm、12個分)

右頁の作り方3で、フライパンに生地を大さじ1弱、流し入れて焼く。あんは15gずつ俵型に丸める。生地にあん、1/4に切ったいちごを2つずつのせて包み、桜の葉を添える。

◎1個分：基本の桜餅約80kcal、あんホイップ桜餅約80kcal、いちご桜餅約50kcal
調理時間：約50分

連載
「食」と「農」のエッセイ

第39回

松本幸四郎さん

つれづれなるままに感動

「日本はなんて贅沢な国なんだろう」と心が躍動することが度々あります。僕は決してグルメではないですが、「米好き」、「魚好き」という点では日本で1、2を争える自信があります。いや、勝ち負けではないですね……。

お寿司屋さんに行った時、一度にこれだけの種類の魚を食べることができる文化って、すごいと感動しました。初めてお寿司屋さんに行った時のことではないのですが、突然、感動が爆発しました。僕は肉好きでもありますが、

イラスト：今井夏子

さすがに牛と鶏と豚と馬と羊を一度に食べることはできません。しかし、お寿司屋さんでは、鮪、鯛、平目、コハダ、イカ、アナゴ……、一口サイズであらゆる魚を一度に食べられます。しかも生で。さらに味の違いで季節を実感する。これ以上の贅沢な食べ方をする国って日本以外にないのではないかと興奮し、当たり前のように食べていた日本の食に尊敬を抱いた時でもありました。

お米は全世界で食べられてはいますが、白米に味付けをせずに食べる国は日本がダントツだと聞いたことがあります。素材そのものを愛おしむ歴史がある日本。これは僕が生業としている歌舞伎にも通じるものを感じます。四季折々の変化を感情に乗せて描かれる演目。原色をふんだんに使った豪華絢爛な衣裳。お化粧で使う艶やかな紅。紅の色は演じる役によって違うので、欲しい色の水干絵具を購入し油と混ぜて作ります。若者には明るい色、色気を表すには深い色、必要な紅そのものの色を使用することによって舞台で鮮やかに輝くのです。

「食」は文化として進化し続けています。どこにいてもすぐに手に入る。いつでも食べることができる。満腹を感じさせてくれる。便利、効率が良い。これは人が、そして僕自身も必要としているものですが、如何なる時代でも不変に生き続けている素材そのものを楽しむ心、敬う念を忘れずにいたいと思っています。この思いが歴史を紡いでいくことになる気がしています。

松本幸四郎
（まつもとこうしろう）

1973年生まれ。父は松本白鸚。1979年、三代目松本金太郎を名乗り初舞台。1981年、七代目市川染五郎を襲名。2018年、十代目松本幸四郎を襲名。歌舞伎以外にも現代劇、テレビ、映画に多数出演。日本舞踊松本流家元でもある。

エッセイ「幸四郎の千夜一夜」を雑誌『演劇界』に連載。

（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。

青果物の本当の価値を発信するWEBサイト【農家の無骨メシ】

「旬は、農家の食卓に最初におとずれる」収穫作業の合間にパッと作って、サッと食べる。シンプルで無骨な農家の料理

全国から仕入れた青果物を量販店や生協などに販売するJA全農青果センター株式会社が「農家の無骨メシ」のWEBサイトを開設しました。

「畑一面に広がるみずみずしい野菜。収穫時期の農家は時間との勝負。どんなに忙しくても太陽は待ってくれない」。額に汗しながら働く農家の人びとや作業の合間に食べる「無骨メシ」を紹介する本編動画では、消費地でほとんど情報もないまま売られている青果物に隠された、農家の想いや産地の魅力・食文化を伝えてくれます。

現在公開されている「JA嬬恋村キャベツ農家の無骨メシ」の舞台は、群馬県西北端の高原地帯にある嬬恋村。浅間山の噴火でできた火山灰土の腐食土壌と高原特有の朝露に育まれたキャベツは甘くて柔らかいのが特長。原野を切り開き、畑を耕し、水源を確保し、道を作って80余年の困難を乗り越えてきた歴史があり、今では年間1億500玉以上のキャベツを食卓に届ける

JA嬬恋村「鯖缶キャベツ」

「農家の無骨メシ」
WEBサイトはこちら

日本一のキャベツ産地として知られています。

鮮度が命のキャベツの収穫は、気温が下がる深夜1時から。一晩中働いたあと、作業の合間に畑でササッと食べる朝ごはんが、「無骨メシ」なのです。畑からとれたばかりの透きとおるようにみずみずしいキャベツをザクザクと千切りにして、缶詰の鯖をのせただけの「鯖缶キャベツ」。嬬恋村では「味噌煮派」と「水煮派」の2大派閥ができるほど広く親しまれているそうです。農家さんたちは笑顔でモリモリ鯖缶キャベツを食べながら「おじいちゃん、おばあちゃんの時代から食べている」「こんなにおいしい食べ方、みんなにも教えてあげたいよ」といいます。旬のおいしさが動画から伝わってきて、絶対に試してみたいと思えます。

産地で長く愛されている、その食べ方は、その地に根付く食文化でもあり、旬の野菜をおいしく簡単に楽しめるレシピとして、私たちの食卓にも取り入れたいものばかり。「味見なんてしなくても、きっとおいしくできあがります。本当です。それが旬なんです」と農家の無骨メシは教えてくれます。現在、「JAふらの玉葱バターご飯」と「JAちばみどりの鬼おろし（大根）しらす飯」の無骨メシも公開中です。

このサイトが見せる産地の日常風景のなかには農家の知られざる苦労やこだわりが詰まっています。これまで伝えられてこなかった「青果物の本当の価値」を消費者のみなさんに知ってもらいたいという想いが出発点。JA全農青果センターは生産者と消費者の懸け橋となるために、これからも農家の無骨メシで青果物の本当の価値を発信していきます。ぜひサイトをご覧いただき、農家の想いや農業の魅力、産地の食文化を、見つけ、感じ、試してみてください。

甘酸っぱい春の味

ポークソテーのはちみつレモンソース

料理◎大森いく子　撮影◎黒部徹

【材料】2人分

豚リブロース厚切り肉…2枚　レモン…1～2個
しょうが(薄切り)…1片分　薄力粉…大さじ1　塩…小さじ1/4
こしょう…少々　はちみつ…大さじ2　白ワイン…大さじ4
バター…小さじ1　サラダ油…小さじ2　ゆでた菜花…適量

【作り方】

1. レモンは、ひとつは皮を縦に所どころ縞状にむき、2～3mm厚さの輪切りを6枚切り、残りは果汁を絞る。
2. 豚肉の筋切りをし、塩、こしょうをふって10分程おき、薄力粉を茶こしで全体にふるう。
3. フライパンに油、しょうがを入れて火にかけ、2を加えて強めの中火で2分半程焼く。焼き色がついたら、肉を裏返し、1の輪切りを3枚ずつ肉の上にのせ、白ワイン大さじ3を加えて蓋をして3分程焼き、肉を取り出す。レモンは残す。
4. 3のフライパンにレモン汁大さじ1.5、はちみつ、白ワイン大さじ1、バターを加え、中火で混ぜながら少し煮詰めてとろりとしたソースにする。
5. 4に3の肉を戻し、両面にソースがからむように温め、肉を皿に盛る。輪切りのレモンをのせて菜花を添える。
6. フライパンに残ったソースを再度温め、肉の上にかける。

ココがポイント!

レモンの皮は、縞状にむくことで苦みを抑えます。
はちみつは種類によって風味が違うので、好みで調整してください。

1人分：約540kcal　調理時間：約20分

もち米の王様

エプロン12月号に載っていた新潟県産「こがねもち」を使用した切り餅を買いました。そしてお正月にお雑煮にしてみました。「もち米の王様」とも呼ばれるこがねもちのお雑煮は、餅がよくのびて、なめらかで、もっちもちでとっても美味しかったです。

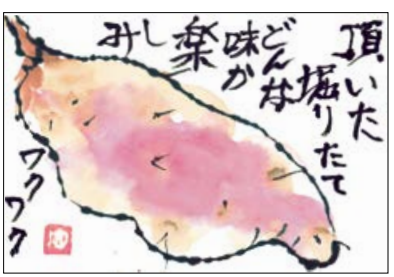
（埼玉県・臼井文子さん）

料理の基本をお手本に

「すぐ使える料理の基本」の「くわいのアク抜き」の記事を見てヤッターと思いました。母は毎年おせち料理のお重にくわいの含め煮を入れていました。芽が出る、縁起がいいから食べなさい、と。でも苦さが嫌いで手をつけませんでした。30歳を過ぎた今年のお正月には私も「美味しいな」と感じ、大人の味がわかるようになったと嬉しくなりました。今年はこのページをお手本にして煮てみます。苦手だった食べ物を好きになり、自分で料理する。これは幸せなことですよね。

（神奈川県・くわい好きさん）

愛知県・芝田美雪さん



岡山県・打浪幸恵さん

福島県・角田トシ子さん

愛知県・塚松加代子さん

神奈川県・春日寿美恵さん

今月の表紙
レモンの花

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。

6月号／元気が出る夏野菜レシピ 2022年3月16日(水)締切
7月号／夏に食べたいほうれん草メニュー 2022年4月14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

ふるさと探訪で紹介した「せとだエコレモン」(約3kg)を20名様にプレゼントします。果汁はもちろん皮まで丸ごとお楽しみください。

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
2022年3月22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。

うまみが凝縮した高糖度トマトは今が食べごろです

人気のフルーツトマトですが、実はフルーツトマトという品種はありません。
徹底した水管理で、糖度を高めたトマトの総称です。
湿度が低く、朝晩の寒暖差がある冬から春に栽培されるトマトは、
味が凝縮されて美味しくなるといわれています。
まずは丸ごとフルーツ感覚で!　トマトのうまみ成分のグルタミン酸は
塩を加えると引き立つので、さっと炒めて魚介や肉、パスタと和えるのもおすすめです。
皮がしっかりしているので、スープや味噌汁、おでんの具にもよし!
JAタウンでは、各地からこだわりの味自慢を取り揃えました。
甘く濃厚な味わいのトマトをぜひお楽しみください。

おいしい日本と暮らそう 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):2022年3月4日(金)・18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.524 2022.3

エプロン3月号(No.524)2022年3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