食と農の情報誌

No.525
2022
April

Apron エプロン

4

全農

ふるさと探訪
トマト（木甘坊）

連載「食」と「農」のエッセイ
桐野夏生さん

今月のおすすめレシピ
高校生のスタミナ弁当

ふるさと探訪

【埼玉県加須市】

文◎来栖彩子　撮影◎磯野博正

旨み、甘み、酸味のバランスが抜群 トマト（木甘坊）

子どもの好きな野菜ランキングのトップにあがるトマト。アンデス高原が原産でヨーロッパに渡り、日本には江戸時代に伝わりました。当初は観賞用でしたが、明治時代になってから他の西洋野菜とともに食用として導入されました。埼玉県のJAほくさい北川辺地区は県内一のトマト産地。「木甘坊（きかんぼう）」の愛称で市場出荷され、地元の子どもたちにも親しまれています。

「食べどきに食卓に届くよう、収穫適期を見極めます」とJAほくさい北川辺とまと研究会会長の山中克己さん

S-GAPで未来まで安全安心なトマトを

関東平野の中央部に位置する北川辺地区は、利根川と渡良瀬川に囲まれた肥沃な土壌で、埼玉県内約4割のシェアを誇るトマト産地です。

「〝木甘坊〟は、JAほくさい北川辺とまと研究会が生産するトマトで、2003年にネーミングを募集して、地域の児童からの応募をもとに〝木で甘く熟したトマト〟をイメージして名づけられました」とJAほくさい営農渉外担当の須賀大輔さん。

「10月上旬に苗を植えつけ、12月中旬から7月上旬まで出荷が続きます。ハウスでの促成栽培で、最盛期は4～6月。最盛期には1日7000ケース（1ケース4キロ）を出荷します」

光センサーによる選果機で大きさ、形を計測して選別され、一つひとつの玉の情報がトレースできるようになっています。センサー

緑色の玉が太陽光を浴びて赤く色づき、熟していきます

で選別された後、さらに人の目でチェックして箱詰め。

「出荷するときはまだ色は浅いです。割れや傷みが出ないよう、消費者の方のお手元に届く頃にちょうど赤く熟すタイミングで収穫し、出荷しています」と、須賀さんは説明してくれました。

また、JAほくさい北川辺とまと研究会は埼玉県独自の生産管理工程「S-GAP」(※)を取得しています。JAが事務局となっている団体としての取得は県内で初めてとのこと。栽培から選果場での作業、出荷までを徹底して管理することで、安全安心なトマトの生産はもとより、環境に配慮して農業生産を持続させるために先進的な取り組みを重ねています。

「ぜひ生で食べていただきたい」と、安心できるそのままの味が須賀さんのイチオシです。

細かな手入れと研究の積み重ね

「今、メインで栽培しているのは〝麗容(れいよう)〟という品種です。形が丸くて美しく、酸味がほどよく甘みとコクがあります。その他にもいくつかの品種を栽培して、毎年、どの品種が良いかを研究しています」と話すJAほくさい北川辺とまと研究会の会長、山中克己さん。15アールのハウスでトマトを栽培する経験45年以上のベテラン生産者です。

ハウスで温度、湿度を管理するといっても、天候ひとつで全く変わってきます。樹勢や枝、葉の具合を見て、一株ごとにそのタイミングに適した調整が必要で、いかに手を入れるかが重要なのだとか。

「樹に勢いをつけたいときは、葉を多くして光合成を活発に、実に

(※)GAP:「Good Agricultural Practice」の略で、農業において、食品安全、環境保全、労働安全等の持続可能性を確保するための生産工程管理のこと。S-GAPは埼玉県独自の規範

光センサーでの精密な選果と人の目とで品質をダブルチェック

●JAほくさい「北川辺とまと研究会」

【トマト（木甘坊）】生産概要
生産者：23名
栽培面積：約7ヘクタール
年間出荷量：約1700トン
主な出荷先：東京、青森、県内など

「埼玉一のトマト産地として、常に良いものをお届けしたい」と、JAほくさいの須賀大輔さん

養分を取られないよう花を摘み取ったり、実の数を調整します。基本は1段に4玉になるよう摘果して、上に枝を伸ばしていき、多ければ15段くらいまでになります」と、山中さん。

受粉はマルハナバチが働きます。蜂を使うと種が入ってゼリー状の部分が多くなり、形もきれいに丸くなり、旨みも増すとのこと。

「咲き終わった花が実についたままだとカビの原因になるので取り除きます。実がなると、玉に光があたるよう葉を取っていく。ただ、そこで取り過ぎれば樹勢が弱くなってしまいます」。他にも、結露しないようファンで風を通し、一方で乾き過ぎないように水やりの量やタイミングを見計らったりと、時期や日ごとに管理が違ってくるので「長年やっていても常に勉強が必要」と山中さん。毎月、研究会を開いて情報を交換し合い、互いの畑を視察して検討するなど、北川辺とまと研究会は一丸となって「木甘坊」の品質向上に努めています。

毎年、北川辺地域の数カ所の幼稚園、保育園、小中学校の給食に「木甘坊」を寄贈しており、子どもたちにもすっかりお馴染みです。ひとり1個ずつ、丸ごとガブリ！おいしい！と笑顔でいっぱいになるそうです。

「木甘坊」を見つけたら、ぜひ丸ごとどうぞ。その〝素直な〟おいしさを感じてみてください。

（2021年5月中旬取材）

リピートしたいトマトのおかず

1人分：約380kcal　調理時間：約30分

トマトとチーズがまろやかに馴染みます

洋風トマト肉じゃが

東京都・原口則子さん

【材料】4人分
トマト…3個（約600g）　豚バラ薄切り肉…250g　じゃがいも…小3個
にんじん…小1本　たまねぎ…1個　絹さや…12枚　おろししょうが…小さじ1
水…300ml　コンソメスープの素…小さじ1　酒…大さじ2　みりん…大さじ3
砂糖…大さじ1.5　しょう油…大さじ1　塩…小さじ1/3
サラダ油…大さじ1/2　粉チーズ…適量

1. じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に10分程さらして水気をふく。にんじんは皮をむいて2.5cm角に切る。たまねぎは縦半分に切り、縦1cm幅に切る。
2. トマトは4〜6等分のくし型に切る。
3. 豚肉は4〜5cm長さに切る。
4. 絹さやは筋を取り、さっと塩ゆでする。
5. 鍋に油を熱し、3を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら1を加えて炒めて酒をふり、水、コンソメを加える。煮立ってきたら、残りの調味料、しょうがを加えて混ぜ、2を加えてふたをして弱火で20分程煮て、4を散らして混ぜる。
6. 器に盛り、粉チーズをふる。

1人分：約260kcal　調理時間：約20分

ごはん、パン、どちらにも合います

トマトとサバ缶のさっと煮

埼玉県・松岡典子さん

【材料】4人分
トマト…4個(約800g)
サバみそ煮(缶詰・190g)…2缶
ピーマン…4個　パプリカ(黄)…1個
おろししょうが…1片分　水…1/3カップ
しょう油…小さじ2　酢…小さじ2

1 トマトは6～8等分のくし切りにする。
2 ピーマン、パプリカはへた、種を取って乱切りにする。
3 鍋にサバ缶の汁、水、しょう油、酢、しょうがを入れて、2を加えて中火にかけ、煮立ってきたら、火を弱めてふたをして3～4分煮る。
4 パプリカが柔らかくなったら1を加えて3分程煮て、サバみそ煮を大きくほぐして加え、ふたをして弱火で3 ～ 4分温め、器に盛る。

ラー油でお好みの辛さに

トマト酸辣湯

岐阜県・後藤佳代さん

【材料】4人分
トマト…2個(約400g)　鶏ささ身…4本
卵…2個　片栗粉…大さじ1
中華スープの素(顆粒)…小さじ1
酒…大さじ2　しょう油…大さじ2
黒酢…大さじ2　酢…大さじ2
塩、こしょう…少々　水…3カップ
水溶き片栗粉
(片栗粉…大さじ1　水…大さじ2)
ごま油…大さじ1/2
白髪ねぎ…適宜　ラー油…適宜

1 鶏ささ身は5～6cm長さ、縦6mm幅に切り、ボウルに入れて片栗粉をまぶす。
2 トマトは縦半分に切り、さらに縦5mm厚さに切る。
3 鍋に水、スープの素を入れて火にかけ、煮立ってきたら、1をほぐすようにして加え、再び煮立ってきたら、火を弱めて3分程煮る。
4 3に酒、しょう油、塩、こしょう、2を加えて5～6分程煮て、黒酢、酢を加え混ぜ、水溶き片栗粉を加えて薄くとろみをつける。
5 4に溶いた卵を少しずつ流し入れ、火が通ったら、ごま油をふる。
6 器に盛り、白髪ねぎをのせてラー油をふる。

1人分：約180kcal　調理時間：約20分

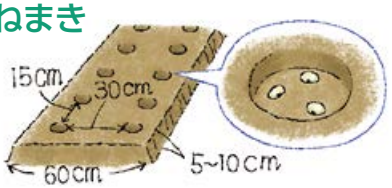
イラスト◎かとうともこ　監修◎山崎弘一郎

April

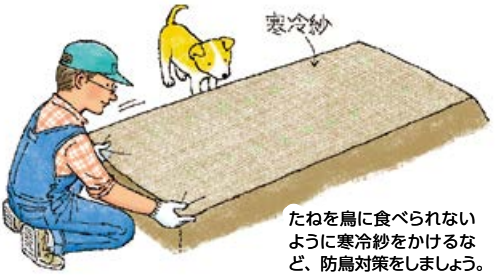
エダマメ

一般的なエダマメ（青マメ）のほか、茶マメや黒マメなど、さまざまな品種があり、特徴のある味わいを楽しめます。とれたてゆでたてをビールのお供にできるのは、菜園ライフの至福のひとときといえます。

たねまき



株間を15cmとし、深さ2cmくらいのまき穴をつくり2～3粒ずつまきます。土をかぶせて軽く押さえ、たっぷり水やりしましょう。



たねを鳥に食べられないように寒冷紗をかけるなど、防鳥対策をしましょう。

ダイズを未熟なうちに味わうようになったのがエダマメですが、今ではダイズ用とエダマメ用の品種に分かれ、エダマメ専用だけでも400種類以上あるといわれています。

生育適温は20～25℃、たねまきは晩霜の心配がなくなってから行います。直まきや苗の植えつけは株間を15㎝くらいとります。ポットまきもOKですが、いずれもたねを鳥に食べられないように必ず防鳥対策をします。マメ科野菜は根に根粒菌が寄生して窒素分を供給してくれるので肥料は控えめに。根張りが浅く倒れやすいので、生長段階に合わせて株元にしっかり土寄せして真っ直ぐでガッシリとした株に育てます。

収穫適期は5～7日しかないので見逃さずに採り遅れないようにします。早生、中生、晩生種といろいろな品種があり、時期をずらして栽培すると長期間収穫が楽しめます。

連作障害があるので同じ畑の栽培は2～3年あけましょう。

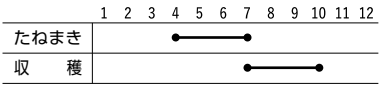
●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（JA全農 肥料研究室技術主管）

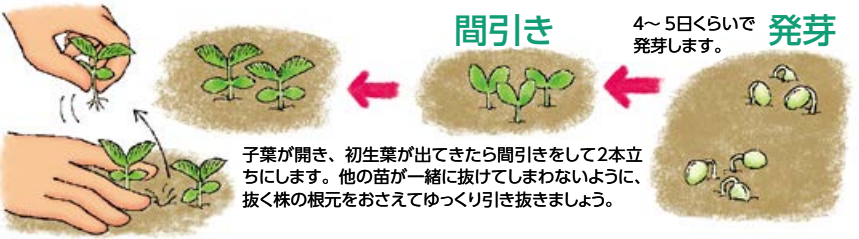
たねまきの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g（いずれも過去1年以内に施用していれば不要）を散布し、深く耕しておきます。元肥はたねまきの1週間前に、1㎡あたり化成肥料（8-8-8）50g～100gを散布し、土に混ぜ込みます。エダマメは肥料が多すぎると莢付きや実入りが悪くなるので、前作の肥料が残っているような場合は元肥は少なめに。明らかに残っているような場合は元肥はゼロでもOKです。

●エダマメ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



子葉が開き、初生葉が出てきたら間引きをして2本立ちにします。他の苗が一緒に抜けてしまわないように、抜く株の根元をおさえてゆっくり引き抜きましょう。

土寄せ・追肥

間引き後や本葉4～5枚、7～8枚ごとに根元に土寄せします。枯れた下葉は取り除き、風通しよくします。通常追肥は不要ですが、蕾が出始めた頃、葉色が淡いなど肥料不足の様子なら1㎡あたりNK化成(16-0-16)20g程度を施用し、株元に軽く土寄せします。

植えつけ

ポットにたねを2～3粒ずつまき、育苗してから植えつけることも可能です。初生葉が開き、本葉が出てきたら株間15㎝にして植えつけます。

収穫

豆は株の下の方から実ってきます。株の中ほどから下の莢が太ってきたら、株ごと抜いて収穫しましょう。収穫のタイミングを逃すと莢が黄変し始めて豆が硬くなってしまうので、採り遅れがないように注意しましょう。

「わが家の菜園」募集中

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

次回はズッキーニです

すぐ使える料理の基本

肉味噌を作る

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

肉のうま味と味噌のコクがぎゅっと詰まった肉味噌。作り置きしておくと、ご飯や麺類にのせたり炒めものの具材にしたりと幅広く使えます。

1. ひき肉を炒める

フライパンに油を熱してひき肉を入れ、フライ返しで押さえながらほぐすようにして、肉がポロポロになるまで炒める。

2. 香味野菜を加える

ねぎ、にんにく、しょうがを加え、しんなりするまで炒める。

3. 味噌を加える

味噌を加えて炒め、ひき肉としっかり混ざったら、酒をふり、水、砂糖を加えて煮る。

4. 煮詰める

煮立ってきたら、ふたをして弱火で10〜15分煮る。ふたを取り、水分をとばすように炒め、汁気がほぼなくなったらできあがり。

●中華鍋を使うとひき肉をほぐしやすいです。冷めてから保存容器に入れ、冷蔵庫で保存してください。

レタスカップの肉味噌のせ

【材料】4人分

肉味噌(作りやすい量)
豚ひき肉(赤身)…600g　ねぎ(みじん切り)…1本分　にんにく(みじん切り)…大1片分
おろししょうが…大さじ1　赤だし味噌…120～140g　酒…大さじ4　砂糖…大さじ2
水…1/2カップ　サラダ油…大さじ1/2

肉味噌…1/2量　レタス…6～8枚　きゅうり…1本
にんじん…1/2本　パプリカ(黄)…小1/2個

1. 右ページを参考に肉味噌を作る。
2. レタスは破れないようにはがし、大きなものは縦半分に手でちぎる。
3. きゅうりはせん切り、にんじんは皮をむいてせん切り、パプリカはへたと種を取り、縦薄切りにする。
4. 2に1をのせ、3を添える。

※肉味噌はうどんや中華麺にのせて半熟卵を添え、ラー油をかけていただくのもおすすめです。

◎1人分：約230kcal　調理時間：約50分

連載

「食」と「農」のエッセイ

第40回

桐野夏生さん

リンゴ

私の母は食事が終わるやいなや、果物の皮を剥き始める人だった。食べ終えたばかりの飯茶碗に、リンゴや梨や柿などの皮を入れ、果物ナイフで家族に一片ずつ渡してくれるのである。乱暴と言えば乱暴だが、旬の果物をあれこれ食べた思い出は得難いものだった。

しかし、子供の私は、母に「リンゴを持ってきて」と言われるのが億劫だった。その頃の我が家は、北向の納戸にリンゴ箱やミカン箱が置いてあった。その部屋が寒くて薄暗く、リンゴ箱の

イラスト：今井夏子

中に手を突っ込んでリンゴを探すと、籾殻が手の甲にちくちくと刺さって痛痒いのだ。やっと二個、三個とリンゴを見つけて籾殻から手を抜いても、しばらく痒くて不快だった。リンゴ箱も見るからに粗い木で出来ており、すばりが刺さったこともある。

当時よく食べたリンゴの品種は、「スターキング・デリシャス」。暗い赤い色をした大ぶりのリンゴで、ふたつに割ると蜜がたっぷり入っているのがわかる。最近は流行らないのか、「スターキング」をあまり見なくなった。

今の主流は、「ふじ」だろうか。「ふじ」と言えば、私の親しい友人が岩手の人で、秋口になると必ず郷里からリンゴを取り寄せて送ってくれた。ほとんどが「ふじ」で、たまに「王林」や「ぐんま名月」も混じっていた。おかげで、新鮮なリンゴをあれこれと楽しむことができたのだが、その友人は三年前に亡くなり、我が家にリンゴの箱が届くことはなくなった。

ある日、スーパーに行ったら、リンゴフェアなるものをやっていて、色とりどりのリンゴが並べられていた。その中に、初めて見る青リンゴがあった。光沢があって、ごつごつした愛らしい形をしている。早速買って食べたら、予想通りの味だった。酸味があって硬く、うまい。その名は「はつ恋ぐりん」。やはり、「グラニー・スミス」由来らしいが、リンゴの品種がどんどん増えてゆくのは、とても楽しいことだ。亡き母と、亡き友人に、「はつ恋ぐりん」の感想を聞いてみたいものだと思った。

撮影：Keiichi SUTO

桐野夏生
（きりのなつお）

小説家。1998年『OUT』で日本推理作家協会賞、99年『柔らかな頬』で直木賞、2003年『グロテスク』で泉鏡花文学賞、04年『残虐記』で柴田錬三郎賞、08年『東京島』で谷崎潤一郎賞、11年『ナニカアル』で読売文学賞等、受賞歴・著書多数。21年に日本ペンクラブ会長に就任。

「燕は戻ってこない」
集英社

（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。

食事もトレーニングのひとつ【スポーツと栄養】

栄養バランスのよい食事を心がけ 丈夫な体でスポーツを楽しみましょう

JA全農では「アスリートの活躍を『ニッポンの食』で支える。」をスローガンに、卓球やカーリングの日本代表選手に、全農の海外ネットワークを活用して遠征先での「食事サポート」を行っています。また全農が協賛するカーリング大会や少年野球教室、卓球クラブなどで子どもたちや保護者を対象に「栄養学教室」を実施。「食」の大切さを伝えるとともに、子どもたちの夢や成長も応援しています。

そこで今回は、栄養学教室で「スポーツと栄養」の講義を担当している全農の職員（管理栄養士）にポイントを聞きました。

――教室ではまず何を伝えていますか。

講師K　スポーツをする上で、栄養バランスのとれた食事は不可欠です。これを食べれば強くなる！という特別な食べものはないので、日頃からバランスのよい食事を心がけ、体の調子を整えておくことが大切。食事もトレーニングのひとつです。栄養をしっかりとると体が丈夫になり体調を崩しにくくなりますし、疲れも回復しやすく、ケガ予防やケガの回復を早めることにもつながります。

スポーツをする人は多くのエネルギーを必要とします。必要量は年齢や体格、運動強度などにより異なりますが、力が発揮できるように、食事から摂取するエネルギー量が消費するエネルギー量より少なくならないように伝えています。成長期の子どもは大人より必要量が多いので特に注意が必要です。

――どのように栄養をとるとよいのでしょうか。

「2019 ITTF ワールドツアードイツオープン」
遠征先での食事サポート

「栄養学教室」のようす

講師K　栄養素は単体でとるのではなく、組み合わせることで吸収がよくなります。例えば丈夫な骨や歯を作るカルシウムを多く含む牛乳や乳製品は、ビタミンDやビタミンKと一緒にとるようにします。ビタミンDは鮭や乾しいたけなど、ビタミンKは納豆や小松菜などに含まれています。持久力のアップ、集中力を高める源となる炭水化物（糖質）は、ビタミンB_1やクエン酸をあわせることにより、エネルギーを効率よく作ることができます。

食材によって含まれる栄養素は異なります。毎食、主食・主菜・副菜2～3品と牛乳・乳製品、果物をそろえることにより、栄養バランスはもちろん、栄養素の吸収を高める食事の組み合わせも工夫できます。旬のものなどいろいろな食材を食事にとり入れてください。

――補食や水分補給が大切だと聞きますが、コツがあれば教えてください。

講師K　朝・昼・夕の食事以外に、運動前後などに補食をとりましょう。運動前はエネルギー補給を目的に、おむすび、果物、ゼリー、果汁100％ジュースなどの糖質を。運動後は疲労回復のために、消費した分の糖質、傷ついた筋肉を修復するために乳製品やゆで卵など、たんぱく質を含むものをとります。

運動中は汗をかくので、運動前・運動中・運動後に水分補給をしてください。のどが渇く前にこまめに飲むことがポイントです。

――試合前や当日の食事で気をつけることはありますか。

講師K　試合の前日と当日は、エネルギー源となる糖質をしっかりとり、消化がよく普段から食べ慣れている食事にします。揚げ物やカレーなどの油っぽいもの、刺身や生卵などの生もの、香辛料などの刺激物は控えましょう。試合当日は試合の3～4時間前を目安に食事をすませます。食事時間の調整が難しい場合は補食で調整します。小さいおむすびなど一口サイズのものを用意しておくと、時間がない時や小分けに食べたい時に役立ちます。

食事は自己管理が欠かせません。何をいつどのくらい食べるか、自分にあった食べ方を見つけてください。丈夫な体づくりには、栄養と運動だけでなく、休養（睡眠）を心がけることも大切です。成長ホルモンの分泌や体と心の疲労回復には睡眠も大事。朝起きたら光を浴びて、朝ごはんで体温を上げて体を動かす準備をします。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にスポーツを楽しんでください。

おすすめ
今月のレシピ

見た目もお腹も大満足！
高校生のスタミナ弁当

料理◎大庭英子　撮影◎榎本修

◎チンジャオロース
◎鶏肉のハニーマスタード焼き
◎じゃがいも、スナップエンドウのグリル
◎卵焼き
◎せん切りキャベツ
◎ミニトマト（アンジェレ）
◎ごはん

【材料、作り方】1人分

●チンジャオロース

牛切り落とし肉…60g　ピーマン…2個　酒…大さじ1/2
砂糖…小さじ1/2　しょう油…大さじ2/3　こしょう…少々
片栗粉…小さじ1　サラダ油…大さじ1

ピーマンは4～5mm幅の斜め切りにする。牛肉はボウルに入れて片栗粉をまぶす。フライパンに油小さじ1を熱してピーマンを入れ、中火で少ししんなりするまで炒めて取り出す。フライパンに残りの油を足し牛肉を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、ピーマンを戻し入れて酒をふり、砂糖、しょう油、こしょうを加えて炒め合わせる。

●鶏肉のハニーマスタード焼き&じゃがいも、スナップエンドウのグリル

鶏もも肉…150g
A［酒…小さじ1　はちみつ…大さじ1/2　しょう油…大さじ1/2
レモン汁…小さじ1　粒マスタード…大さじ1］
じゃがいも…1/2個　スナップえんどう…3個　サラダ油…少々
塩…少々

鶏肉は筋を切るように2本程切り込みを入れる。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えて混ぜ、冷蔵庫で一晩、下味をつけておく。
じゃがいもは洗って耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600w)で3分程加熱して、3等分に切る。　スナップえんどうは上下の筋を取る。じゃがいもとスナップえんどうに油を薄く塗る。
魚焼きグリルに鶏肉の皮目を上にして置き、周りにじゃがいも、スナップえんどうを置き、中火で10分程焼く。じゃがいも、スナップえんどうは途中で取り出し、塩をふる。片面焼きグリルの場合は途中で裏に返して焼く。
鶏肉は食べやすく切る。

●卵焼き(弁当には半量を詰める)

卵…2個　砂糖…大さじ1　しょう油…大さじ1/2　酒…大さじ1
サラダ油…少々

ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、しょう油、酒を加えて混ぜる。小さめの卵焼き器に油を熱して卵焼きを作る。巻きすで丸く形作り、食べやすい輪切りにする。

ココがポイント!

鶏肉と付け合わせの野菜をまとめて焼いて、手間と時間を短縮。
塩気、甘み、酸味など、味わいのバランスが取れています。

1人分：約1500kcal　調理時間：約30分(鶏肉に下味をつける時間除く)

「鶏すき」に興味津々

1月号の今月のおすすめレシピの「鶏すき」を見てビックリ。なぜならすき焼きと言えば子どもの頃から牛肉以外、考えられなかったからです。大阪育ちの主人は子ども時代に食べたことがあるようでしたが、私はふ～んという感じでした。でも写真を見ると美味しそうで今風ではありませんか。とくにひと手間かける鶏肉団子がなんとも美味しそうです。味わいを試して、友人たちにも紹介したいです。（大阪府・山上征子さん）

むかごの思い出

表紙のヤマノイモの花に目が留まりました。小さな白い花のところに秋になると山芋の子ども・むかごが数えきれないほどできるのです。小学生の頃、野山遊びに飽きると大きめのむかごをポケットいっぱいに採って帰り、母親がむかごの炊き込みご飯を作ってくれたものです。夕ご飯の役に立った誇らしさと、もちもちした食感を懐かしく思い出します。スーパーではめったにお目にかかれないのが残念です。（神奈川県・僕の昔の話よりさん）

群馬県・飯塚みち子さん

東京都・松浦マリ子さん

大阪府・山下都さん

佐賀県・福島幸子さん

兵庫県・徳重智美さん

今月の表紙
トマトの花

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。

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
8月号／おうちカレー 2022年5月16日(月)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

埼玉の米どころJAほくさいの「こしひかり」と「彩のきずな」(各5kg×1袋)をセットで20名様にプレゼントします。もっちりとした食感をもつ2品種の食べ比べ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
2022年4月20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

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。

みずみずしく甘いくちどけ、芳醇な香りが広がる「メロン」贈り物にもおすすめです

メロンは網目のあるネット系と網目のない種類に大別されます。
ネット系青肉メロンは
アールス、アンデス、タカミ、イバラキングなどが、
ネット系赤肉メロンは
夕張、クインシー、タカミレッドなどが知られています。
九州・熊本から産地リレーが始まり、静岡、茨城など本州に、そして北海道へ。
全国のメロン産地では5月頃から次々と出荷最盛期を迎えます。
JAタウンではいろいろな種類のメロンを、贈答用から家庭用まで、
幅広い品ぞろえでお届けします。

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4月1日(金)・15日(金)「みのりみのるマルシェat広島駅」
開催時間は状況によって前後する場合がございます。

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.525 2022.4

エプロン4月号(No.525)2022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