

Apron

エプロン

8

ふろさと探訪
冬瓜

連載「食」と「農」のエッセイ
中井貴恵さん

今月のおすすめレシピ
夏野菜と豚肉の酢味噌炒め

全農

夏こそ食べたい
トロトロ食感

とう
かん
冬瓜

ふると
探訪

【岡山県瀬戸内市】
文／編集部 撮影／磯野博正



「マーボー冬瓜を食べ
て暑さを吹き飛ばして」と、
JA岡山牛窓夏野菜部会
の森部真史部会長

「元々、スイカや南瓜な
どの栽培が盛んでしたが、
競合する他産地に押され
て売り上げが伸び悩んで
いたことから、蔓もの
の栽培に慣れている農家

部の森部真史部会
長の畑を訪ねると、
何やら木の棒のよう
なものを持って畑で
探し物でもしている
かのような仕草…。



長い棒を使って大きな葉を避けな
がら冬瓜の実を見つけます

牛窓町では瀬戸内海に面した温
暖で晴天の多い気候を利用して、
冬瓜、南瓜、スイカ、白菜、キャ
ベツなど1年を通じてさまざまな
野菜を栽培しています。

に冬瓜の導入を勧めました。土壌
も適していたので生産量は順調に
増え、今では県内シェア8割を占
めるほどの中心産地になっていま
す」と、JA岡山瀬戸内営農セン
ターの今吉嘉文センター次長。
収穫最盛期を迎えた牛窓夏野菜
部の森部部会長。
「大きな葉の陰に冬瓜が隠れてい
るので、こうして棒で葉を避けな
がら見つけていきます。葉と同じ
緑色をしているから見落として収
穫が遅れると、あつという間に大
きくなってしまふんですよ」と、

収穫は投げて「パス」



冬の瓜と書くのに「夏」が旬の野菜です。
常温で冬まで日持ちする意味からこの名がついたといわれています。
JA岡山の瀬戸内市牛窓町では、1980年代から栽培が開始され、
温暖な気候を活かしてトンネル栽培なども行いながら
6〜10月までの長期出荷を実現。
全国トップクラスの生産量を誇ります。
瀬戸内海を臨む眺めの良い冬瓜畑を訪ねました。



ふると
ざと
探訪

大きな葉や蔓の下にある
冬瓜をハサミで収穫



畑の中を行き来して蔓を踏まないよう、収穫は二人一組で実を取る人と運ぶ人に分かれ、ラグビーボールのパスのように受け渡していく独特のスタイルです。

「実は1玉3〜4kgはあるので運ぶのが大変。そこで、実を取って通路にいる相手にパスしてトラックに詰め込んでいく方法が、この地域の昔からのやり方です。重いので、腰に負担がかかるし、最盛期は夏の炎天下での作業なので、これが一番きついかな」とのこと。森部部会長は脱サラして大阪か

ら移住し、今年で就農23年目を迎えます。

「自給自足の生活を求めて、岩手とか鹿児島とか全国各地いろいろ探した結果、牛窓町に落ち着きました。新規就農者へのサポートがしっかりしていて、技術面も聞けば何でも教えてくれたから。冬瓜の後作に白菜やキャベツを栽培し、米も作っています」と森部部会長。作業が分散できる野菜の複合経営により、収入確保につながれたことは大きいといいます。「これまで支えてもらった分、今後はサポートする側として地域ぐるみで協力し合い、産地の維持と発展に努めたい」と語ってくれました。

選別にこだわりの ブランド化

収穫した冬瓜を見ると表面に産毛がびっしり。これが刺さるとか



「品質には絶対の自信があります。6～10月まで長期出荷しているののでぜひ食べてみてください」と、JA岡山瀬戸内営農センターの今吉嘉文センター次長

●JA岡山牛窓夏野菜部会

【冬瓜】生産概要

生産者：60名

栽培面積：約13ヘクタール

出荷量：約1500トン（2022年実績）

主な出荷先：関西、名古屋、福岡など



トラックに積み込んで作業場に運び、機械で磨きをかけて産毛を取ります



冬瓜の表面には産毛がびっしり



1箱10kg、3玉入りが出荷の中心



白い出荷箱で牛窓の冬瓜をアピール

ゆくなってしまうので、収穫時は長袖、手袋が必須です。この産毛を機械で磨きをかけてきれいに取ってから、1箱10kgになるよう箱詰めし、選果場に出荷します。
 「大きなものは1玉で10kg以上にもなることがあります。1玉3～4kgで3玉入りを中心とするよう出荷基準を定めています。選別にこだわり、白色の出荷箱に入れて市場での差別化を図り、牛窓の冬瓜としてブランド化しています」と、JA岡山の今吉センター次長。安定した質の高さで市場評価は着実に高まっています。
 全国トップクラスの生産量がありながら県内での消費量は伸び悩んでいるため、おいしさを知ってもらって食べてもらえるよう瀬戸内市内の小中学校の学校給食に冬瓜を提供しています。
 「今一番のおすめは『マーボー』
 冬瓜“です。なすを冬瓜に代えるだけ。淡泊な冬瓜はどんな食材ともよく合います。冬瓜のスープを多めに作り、夜はそのまま食べ、翌日は冷やしてうどんやそうめんにかけてもおいしいですよ」と、森部部会長。
 実の90%以上が水分で、低カロリー。冬瓜自体に味がありませんため、だして煮るとうま味がしみ込み、とろけます。あんかけ、天ぷら、サラダ、おでんなど、いろいろな料理で楽しめます。
 7月10日は「7月（なつ）」「10日（とうがん）」の語呂合わせで、JA岡山牛窓夏野菜部会が制定した「冬瓜の日」です。部会ではおいしい牛窓産冬瓜のPR活動を行っています。冬瓜を食べて暑い夏を乗り切りましょう！
 （取材：2022年6月末）

自慢の冬瓜料理



1人分：約190kcal 調理時間：約40分

ほっとする味わいで

冬瓜そぼろあんかけ

石川県・南の瓜さん

【材料】4人分

冬瓜…1/4個(正味500g) 鶏ひき肉…150g にんじん…40g さやいんげん…6本
 だし汁…2カップ 酒…大さじ3 みりん…大さじ3
 薄口しょう油…大さじ2 サラダ油…大さじ1/2
 水溶き片栗粉[片栗粉…大さじ1/2 水…大さじ1] おろししょうが…適量

- 1 冬瓜は種を取って皮をむき、3～4cm角に切る。にんじんは皮をむいて1.5cm角に切る。
- 2 さやいんげんはへたを切って3cm長さに切り、塩少々(分量外)を入れた熱湯で2分程ゆでてザルにあげる。
- 3 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、だし汁、1を入れる。煮立ってきたら、酒をふり、みりん、しょう油を加えて蓋をして弱火で15～20分程、やわらかくなるまで煮る。
- 4 3に2を加えて中火でひと煮し、水溶き片栗粉を加えて混ぜてとろみをつけ、強火でひと煮して火を止める。
- 5 器に盛り、しょうがを添える。



冷やして食べても
おいしいです

夏空 冬瓜煮込み

宮崎県・あんころさん

【材料】4人分

冬瓜…1/4個(正味500g)
むきえび…100g オクラ…8本
トマト…1個 だし汁…3カップ
酒…大さじ2 みりん…大さじ2
薄口しょう油…大さじ1 塩…小さじ1/2
水溶き片栗粉 [片栗粉…大さじ1.5
水…大さじ3]

- 1 冬瓜は種を取って皮をむき、1～1.5cm角に切る。オクラは5mm幅の輪切り、トマトは横半分にして種を取り、1cm角に切る。
- 2 えびは背ワタ(あれば)を取り、水で洗って水気をふき、1～1.5cm幅に切る。
- 3 鍋にだし汁、冬瓜を入れて中火にかけ、煮立ってきたら、酒、みりん、しょう油、塩を加え、蓋をして弱火で10分程冬瓜がやわらかくなるまで煮る。
- 4 3に2を加えて混ぜ、4～5分煮たら、オクラ、トマトを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつける。

1人分：約100kcal 調理時間：約25分



生の冬瓜のみずみずしさが
味わえます

冬瓜ときゅうりの 甘酢和え

岩手県・梅津真澄さん

【材料】4人分

冬瓜…1/4個(正味500g)
きゅうり…1本 ミニトマト…6個
塩…小さじ1～1.5
砂糖…大さじ2～3 酢…大さじ6
水…大さじ2～3 白いりごま…適量

- 1 冬瓜は種を取って皮をむき、縦3～4cm幅に切って、横5mm厚さに切る。きゅうりは2mm厚さの輪切りにする。
- 2 ボウルに1を入れて塩をふって全体にまぶし、30分程しんなりするまで置く。
- 3 ミニトマトはヘタを取り、縦4等分に切る。
- 4 大きめのボウルに砂糖、酢、水を入れて混ぜて砂糖を溶かす。
- 5 2の水気を絞り、4に加えて混ぜ、3を散らしてラップをかけ、冷蔵庫で2時間程冷やす。
- 6 器に盛り、ごまをふる。

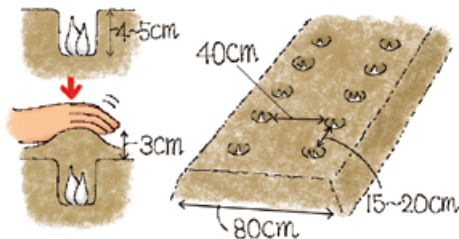
1人分：約55kcal

調理時間：約15分(塩もみ、漬け込み時間除く)

たね球は1球ずつバラして、**植えつけ**
枯れた外皮を取り除きます。



深さ4~5cmの植え穴を掘り、1カ所1~2球ずつ芽を上にして植えつけ、3~4cmくらい土をかぶせて手で押さえ、たっぷり水やりしましょう。先端が見えるくらいの浅植えにすると分球が多く小球になります。



水はけが悪いと球（鱗茎）が腐ってしまふので、必ず水はけのよい土で育てましょう。
定植1年後の初夏に収穫ができます。この時に収穫せずに夏越しさせると、11月頃に紫色の花が咲き、その後2回目の冬越しをさせると、翌年の初夏に小粒のラッキョウがたくさん収穫できます。花が咲いた後に収穫するので「花ラッキョウ」とも呼ばれています。いずれも生育期間が長期にわたるので畑の場所などし

っかり利用計画を立てて植えつけましょう。
球が肥大してくると株元から光が当たり緑色になってしまふ（緑化）ので、株元に土寄せをして白い球のラッキョウにします。収穫したラッキョウは塩漬けや甘酢漬けなどにしますが、掘りたては天ぷらや炒め物にしてもおいしいです。葉が柔らかいうちに若採りしたものは「エシャレット」として生食で楽しめます。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

August ラッキョウ

水はけのよい場所を選んで植えつけられ、よく育ちます。生育期間は長いですが、手がからないので、ぜひチャレンジしてみてください。若採りを味わえるのは、家庭菜園ならではのお楽しみです。

●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保（元JA全農 肥料研究室技術主管）

たね球植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり苦土石灰100gと完熟堆肥1kg（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。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)100gを散布し、土に混ぜ込みます。

花ラッキョウを収穫する場合は、1年目に収穫せずに夏越しさせて、夏越しの間に一旦枯れた茎葉が再び成長を開始する秋口頃に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)100g程度を施用して、鍬（くわ）やスコップなどで畝間を耕してください。更に、2度目の冬越しが終わった翌年3月頃に、化成肥料(8-8-8)40g程度を施用して、株元に土寄せをしてください。

●ラッキョウ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												
収穫												

※若採りラッキョウ（エシャレット）の収穫時期は3月中旬頃から5月頃までです。地域によって多少の違いがあります

土寄せ

追肥の後は球根の肩が露出ないように株元にしっかり土寄せをしてください。



たね球が活着して茎葉が盛んに伸びる10月頃と、冬を越して再び茎葉が伸び始める3月頃に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8)40g程度を施用します。

追肥

6月以降、葉が枯れる前に天気の良い日を選んで株ごと掘り上げます。ラッキョウは生命力が強く、収穫したものをそのまま放置しておくとうどん伸びてしまうので、成長を止めるためにすぐに根と葉を切り落とします。その日のうちに塩漬けにするなど加工するのがベストです。

収穫



エシャレット(若採りラッキョウ)は、株元への土寄せをこまめに行なって軟白部分を伸ばし、葉が柔らかい5月頃までを目安に収穫しましょう。エシャレットは生のまま根を切り落として薄皮を取り、味噌をつけて食べたり、かつお節をまぶしたりどうぞ。



「わが家の菜園」
募集中

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

牛すじ肉の下処理

牛すじ肉をおいしく調理するためには、下ゆでをして、臭みや余分な脂を取り除くことが大切です。時間は多少かかりますが簡単な工程なので、まとめて下ゆでしておくくと便利です。

●保存の目安は冷蔵庫で3～4日です。
薬味を入れたゆで汁は捨てずにスープや煮込みなどに利用しましょう。
下処理した牛すじ肉は、和えものや焼きものにも活用できます。



2. 洗う

水を張ったボウルの中で2回程洗い、ザルにあげて水気をきる。余分な脂を取り除き、料理に合わせた大きさに切る。



1. ゆでこぼす

牛すじ肉はたっぷりの熱湯に入れて混ぜ、再び煮立ってアクが浮いてきたら、弱めの中火にして5分程ゆでる。ザルにあげてゆで汁を捨てる。



4. ゆで上がり

牛すじ肉に竹串がすっと刺さるくらいやわらかになったらゆで上がり。ねぎ、しょうがの皮を取り出す。



3. ゆでる

鍋に牛すじ肉を入れ、分量の水(3～4カップ)を入れて強火にかけ、煮立ってきたら、酒、ねぎ、しょうがの皮を入れる。蓋をして弱火で1時間程ゆでる。



牛すじカレー

【材料】4人分

牛すじ肉の下ゆで [牛すじ肉…500g ねぎの青い部分…1本分 しょうがの皮…1片分
酒または白ワイン…大さじ3 水…3～4カップ]

ゆでた牛すじ…400g たまねぎ…2個 トマト…大1個 にんにく…1片
おろししょうが…小さじ1 赤唐辛子…1本 クミンシード…小さじ1/2 ローリエ…1枚
カレー粉…大さじ3 塩…小さじ1 ウスターソース…大さじ1 しょう油…小さじ1
牛すじのゆで汁…2カップ サラダ油…大さじ3 温かいご飯…適量

- 1 右頁を参考に牛すじ肉をゆでておく。
- 2 たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。トマトはヘタを取って横半分になり、種を取って1cm角に切る。
- 3 鍋に油、赤唐辛子、クミンシード、ローリエを入れて弱めの中火で熱し香りが立ったら、たまねぎ、にんにく、しょうがを加えて中火で色づくまで炒める。
- 4 3に1を加えて炒め、カレー粉を加えて炒めてなじませ、牛すじのゆで汁を加える。煮立ってきたら、トマト、塩、ウスターソース、しょう油を加えて混ぜ、蓋をして弱火で30分程煮る。
- 5 器にご飯を盛り、4をかける

◎1人分：約580kcal 調理時間：約60分(牛すじ肉をゆでる時間除く)

中井貴恵さん

折れた大根

日本の食文化の豊かさは、なんといっても野菜の豊富さに拠るところが多い。季節ごとに店頭を彩る数々の野菜。短い旬を逃すことなく「すべてをいただく」日本の食文化の精神を私は誇りに思っている。

80年代の終わりに結婚してすぐ、アメリカは東海岸ニューハンプシャー州の小さな町に住んだ。当時、新米主婦の私にとってアメリカのスーパーでのショックは、なんといつても野菜が日本とはあまりに違うこと

だった。キュウリもなすもすべてが大きいし水っぽい。葉物などは多少傷んでいても色が変わっていても平気で売り場に並ぶ。アメリカ人の買い物かごをのぞき見ると生野菜を買う人はほとんどいない。かごの中に見えるのは巨大な冷凍野菜の袋だ。三つ葉やシソ、ミョウガ、あの繊細で芸術品のような日本の野菜を何度夢見たことだろう。

ある日、このスーパーに大根らしきものを発見した。大根といつても





中井貴恵
(なかい きよみ)

1978年東宝映画「女王蜂」でデビュー。1983年東映映画「制覇」で日本アカデミー賞助演女優賞受賞。1998年より「大人と子供のための読みきかせの会」代表。小津安二郎監督作品の音語り公演「小津安二郎映画を聞く」シリーズ、絵本を朗読する「おとな絵本の朗読会」を全国で公演中。エッセイ・翻訳絵本など多数出版。

一本まるまるではなくあちこちに土がつき、しかもボキボキと折れているものが無造作に山積みになっている。手に取ってよく見てみると、これは紛れもなく大根だ。私は小躍りして折れた大根を数本かごに入れてレジに進んだ。するとレジ係が「What is this? (っれ、なに?)」と聞く。え、あなたこれ売ってるんでしょ? お客にそれ聞く? と思ったが、こんなことはアメリカのレジでは日常茶飯事。「これは大根という日本の野菜で、煮てもおいしいし、おろせば消化にいいし、生でサラダにいれてもOK」と説明した。喉か

ら手がでるほど欲しかった日本の野菜。家に帰り折れた大根を丁寧に洗ひ、皮をむき厚めに切ってコトコトと煮てみた。これだよ! これ! 残りの大根はキッチンペーパーを湿らせて包み、その上からラップを巻いて保存。冷蔵庫に大根が常備されていると思っただけで心丈夫だった。最近の日本のスーパーでの楽しみは今まで見たことのない新種の野菜との出会いである。ホワイトセロリやサラダ春菊、今日は45センチほどある長いアスパラガスを見つけた。日本の野菜はすごい。日々これ進化で私たちを楽しませる。でも新しい

野菜を見るたびに、なぜかあの土にまみれた折れた大根を思い出す。あれは確かにおいしかったと。



小津安二郎生誕120年
三越創業350周年
特別企画
音語り「東京物語」
小津安二郎映画を聞く

日程: 2023年10月26日(木)
開演15時

出演: 中井貴恵(朗読)
松本峰明(ピアノ)

会場: 三越劇場
(日本橋三越本店本館6階)

料金: ¥5000(全席指定)

共催: 松竹(株) 三重県松阪市
(株)三越伊勢丹

チケット発売: 2023年8月半ば(予定)
※詳細は追って中井貴恵公式サイト等で発表

(社)日本ペンクラブ
会員によるリレーエッセイです。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。バックナンバーはこちら。



爽快な酸味と香りの発酵調味料【お酢】

夏こそマルチにしたい「お酢」の楽しみ方

お酢は紀元前5000年頃には作られていた記録があるほど歴史が古い調味料です。

魚介類、野菜、果物などの食材と合い、

さまざまな料理に使われて、日本の食文化に貢献してきました。

今回は、改めてお酢の力に着目し、種類や効果、活用法など、

お酢を上手に摂り入れる方法をまとめてみました。



お

酢は米や麦などのほか、果物など糖を含む食品を原料としてアルコール発酵、つまり一度酒にし、それを酢酸菌でさらに発酵させ、熟成させたものです。もち米から造る中国の「香醋（こうす）」、フランスの「ワインピネガー」、アメリカの「アップルピネガー」など世界にはさまざまなお酢があります。

日本の家庭で一般的に使われているのは醸造酢です。醸造酢は大きく穀物酢と果実酢に分けられ、米酢を含む穀物酢と、果実酢が食酢とされています。寿司酢やポン酢などの加工酢は、砂糖、しょう油などを加え調整したものなので食酢とは区別されています。

お酢は酸っぱいことが味覚の特徴。その主成分の酢酸にはいろいろな力がある。

あります。日本でお酢が庶民に広まったきっかけのひとつに江戸時代に生まれた寿司がありますが、酢飯も魚を酢でめた「しめ鯖」なども、お酢の防腐効果を活かした料理です。また、お酢を加えることで料理の塩味が引き立つため、隠し味に加えれば、食塩の使用量を減らすことができます。煮物に加えると肉や魚の骨もやわらかくなり、

いろいろ使える! お手軽調味料

「ほめられ酢」& 「らっきょう酢」

JA全農「エコーブマーク品」から、お酢を使った定番人気商品を3種類ご紹介。活用レシピを参考にわが家流にご活用ください。



ほめられ酢

酸味を控えてまろやかな味に仕上げてあり、かける、漬ける、混ぜるなど、和洋中いろいろな料理に合います。



ほめられ黒酢

ほめられ酢の姉妹品として、2023年4月に発売しました。ほめられ酢のまろやかさはそのままに、黒酢のコクと風味が感じられます。



らっきょう酢

塩漬けなしで、らっきょう漬けるを簡単においしく漬けることができるベストセラー商品。マリネや鶏肉・青魚の煮つけなど、漬物以外にも幅広く使える点が魅力です。

各商品と活用レシピはこちらから
(ほめられ黒酢は
近日公開予定) ▶



角煮やラーメンのスープなど脂っこい料理も食べやすくなります。香りを引き立てる、臭みを消す、ゴボウやレンコンの変色防止など、役立つ調味料として積極的に活用したい存在です。

夏は暑さで食欲をなくしたり、体調を崩したりしやすいです。お酢を使った料理を最初に食べると、唾液と胃液が分泌されて食欲増進のサポートに。有機酸が含まれるお酢は、糖分と一緒に摂ると疲労回復効果が期待できます。

疲れているなと思ったときは、マリネ、鶏肉の甘酢煮、酢豚など、お酢を使った料理を意識的に取り入れましょう。夏こそ、お酢の出番です。

近年、果実酢を使った飲む酢がブームになっています。飲む酢は手軽なのですが、原液では胃や喉を痛める場合があります。水や牛乳などで5〜8倍に薄めて飲んでください。目安は1日大さじ1杯(15ml)程度です。

昔から私たちはお酢の「防腐・せいきん静菌」

「食欲増進」「疲労回復」の力を活用してきました。近年の研究では、健康サポート効果が期待できるという検証も進められています。

お酢は味わうと発酵食品ならではのうま味があり、料理ではかの調味料と組み合わせると、味に変化を与え、さらに深い味わいを生み出します。お酢のパワーを取り入れて、暑い夏を乗り切りましょう。

料理◎大庭英子
撮影◎榎本修

こってりとさっぱりが調和した夏に食べたい炒め物です 夏野菜と豚肉の酢味噌炒め

【材料】4人分

豚バラ肉(焼肉用)…250g なす…4本(400g) オクラ…8本
みょうが…4個

A [味噌…60g 砂糖…大さじ1.5 酒…大さじ1]
酢…大さじ2 こしょう…少々

酒…大さじ1 サラダ油…大さじ2 白いりごま…適量

【作り方】

- 1 なすはヘタを切り、ピーラーで縦に3本ほど皮をむいて1.5cm厚さの輪切りにする。オクラはガクのかたい部分を1周くるとむく。みょうがは縦半分に切る。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油を熱し、なすを入れて炒め、蓋をして中火で4～5分途中上下を返しながらか、やわらかくなるまで蒸し焼きにして取り出す。
- 4 3のフライパンに豚肉を入れて、弱めの中火で両面に焼き目をつける。オクラ、みょうがを加えて炒め、蓋をして、途中上下を返しながらか、野菜がやわらかくなったらなすを戻し入れ、酒をふり、2を加えて全体に炒め合わせる。
- 5 器に盛り、ごまをふる。



ココがポイント!

脂の多い肉を使うことで味噌がなじんでおいしくなります。
酢の風味が飛ばないように、合わせ味噌は最後に加えて仕上げます。



私の救い主

家族は出かけてお昼は弁当でも買って済まそうと思っていた矢先、5月号の郷土料理（おつきりこみ）は、料理の苦手な私の救い主になりました。冷蔵庫と冷凍庫にある残り物がまさにこの料理の材料にドンピシャだったのです。うどんを入れるので腹持ちもいい。1人のお昼が楽しくな



鹿児島県・福壽晶子さん

りました。今度は4人分に挑戦します。

（神奈川県・留守番じいさん）

大地の恩恵

5月号の「91農業」を読み、休憩時間に職場の空き地を利用した81（はちいち）農業と

いうのを始めました。わずかりやりの農園ですが、土づくりや播種・育苗など、晴れた日には紙の米袋を敷いてそこに座り、即席のアウトドア飯作りと合わせて地面に近い位置で農作業をしていると、つくづく自然の恵みを感じます。

地球環境負荷の少ない地産地消による食料自給率向上、大地と空の間で働くことの健全さに気付けば、職業としての農業も選択肢に上がって来ると思います。

（埼玉県・かずさん）



長野県・碓氷久美子さん



愛知県・遠山洋子さん



埼玉県・萩原久美子さん



大阪府・村井利恵子さん



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



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。

11月号／にんじんのお惣菜

2023年8月10日(木)締切

12月号／食感を楽しむれんこん料理

2023年9月11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
(株)日本制作社「エプロン編集部」係



ApronWEBからの応募はこちら▶

*本誌の年間定期購読をご希望の方は、
12カ月(12冊)分の送料として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岡山から「冬
瓜1箱3〜4玉(約10kg)」を20名様にプレ
ゼントします。料理に合わせやすく、さっぱ
りした味わい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(〇〇スーパー〇〇店など)、
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

2023年8月21日(月) 当日消印有効

あてさき

〒101-8691 日本郵便(株)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 | エプロン誌に投稿・申込みいただいた読者の個人情報の、発送やお返事、誌面、ホームページでの紹介に
保護について | 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) 農業に携わる人の想いや未来にフォーカス

※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。

お好みは大粒・高糖度・種なし・皮ごと!?
ぶどうを品種で選ぶ人が増えています



世界に1万種以上あるといわれるぶどう。

果皮の色を黒、赤、緑で分けると、コクのある味わいなのは黒系。大粒で濃厚な「巨峰」は黒ぶどうの代表格で、「ピオーネ」や「ナガノパープル」の親にあたる品種です。ピオーネは食べやすい種なし、ナガノパープルは皮ごと食べられます。

赤系は、酸味が少なく、香りのよい「安芸クイーン」や高糖度の「オリンピック」、石川県生まれで赤く輝く大きな粒が自慢の「ルビーロマン」など。

マスカット香が特長の緑系は、大粒で種がなく皮ごと食べられる「シャインマスカット」が一躍人気品種に。ぶどうの女王「マスカット・オブ・アレキサンドリア」、大粒で愛らしい形の「瀬戸ジャイアンツ」など。

各品種を取り揃え、産地直送でお届けします。

個性あふれるぶどうをJAタウンでお楽しみください。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。

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

- 銀座三越9F (10:00~18:00):2023年8月26日(土)「グリーン長野の実り」
 - JR広島駅 (11:00~15:00):2023年8月4日(金)・18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や諸事情等により、マルシェの開催を変更・中止する場合がございます。
www.minoriminoru.jp/

Apron
エプロン

No.541 2023.8

エプロン8月号 (No.541) 2023年8月1日発行 発行人=新妻成一 編集人=田久保美由紀
全国農業協同組合連合会 (JA全農) www.zennoh.or.jp
〒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) 受付時間: 平日9:00~17:00
※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



Apron WEB マガジン