

# Apron

エプロン

# 10

ふるさと探訪  
会津みしらず柿

連載「食」と「農」のエッセイ  
ひこ・田中さん

今月のおすすめレシピ  
柿とカリフラワーのサラダ



# 会津 みしらず柿

種なしでジューシー、  
上品な甘み

ふると  
探訪

〔福島県大沼郡会津美里町〕  
文◎編集部 撮影◎小瀬佳伸



「会津の風土に合わせた栽培方法でひとつひとつ丁寧に手をかけて育てています」と、JA会津よつばみどり地区果樹部会柿部の石井勝利さん



「里古りて柿の木持たぬ家もなし」  
さとふる

と松尾芭蕉の俳句にもあるほど、日本で古くから親しまれてきた柿。

平安時代にはすでに栽培され、全国に1000品種もあると言われています。

会津みしらず柿は、戦国時代から会津地方で

栽培されてきた渋柿の品種のひとつ。

福島県ブランド認証制度に認定され、皇室に献上される由緒ある柿です。

主要産地であるJA会津よつばを訪ねました。

## 400年以上もの 歴史ある会津の名産

福島県西部に広がる会津盆地は、磐梯山などの山々に囲まれて夏は暑く冬は寒い盆地特有の気候と、

阿賀川の豊かな水量に恵まれた肥沃な土地が農業に適しており、稲作や野菜の栽培が盛んです。南部の日当たりの良い扇状地には果樹園が広がり、秋に色づ

いた柿がたわわに実り、会津の風物詩となっています。

「みしらず」は漢字で書くと「身不知」と書き、その名前の由来は

①たくさん実をつける身の程知らずな柿、②將軍が未だこのようなおいしい柿を知らずと称賛、③我が身も考えずに食べすぎるほどおいしい柿と、3つの説が知られています。福島原産の品種で、やわらかくとろける食感の果肉と、ジューシーで上品な甘みが後を引くおいしさが長く食べ継がれ、会津

の産地であるJA会津よつばみどり地区果樹部会柿部の石井勝利さん

の名産になりました」と、JA会津よつば美里営農経済センター営農課の佐藤健一郎係長。

会津みしらず柿のおいしさは2〜3月の剪定、5月末の摘蕾、6月末の摘果や追肥、隔月での防除作業など、こまめな手入れによって作られます。鮮やかな橙に色づかせるためには、日当たりの調整が大切です。

「葉が光合成で作る出す養分が実を大きくさせるので葉を茂らせることは重要なのですが、日当たり



枝を上ではなく横へと伸ばして作業効率を高めています

ふると  
探訪

が不十分だと実が硬く、食べる時にガリガリした食感になってしまいます。実全体にまんべんなく日が当たるよう、ヘタの周りの葉を取ったり、真夏の日差しが強い時は、数枚の葉で実を覆って日よけしたりと、その時々々の状況を見極めながら一つひとつの実を調整しています」と説明してくれたのは、JA会津よつばみどり地区果樹部会柿部の石井勝利さん。石井さんは代々続く柿農家の後を継ぎ、全部で18アールある3カ所の柿園を1人で切り盛りしています。



## 霜が降りる前に 一気に収穫

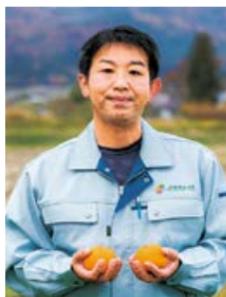
収穫は、10月中旬～11月中旬までの約1カ月間、朝8時半～15時半まで行います。実全体がしっかりと橙色に色づいているかを一つひとつ確認し、丁寧に収穫します。「うちでは、刀根早生（とねわせ）、平核無（ひらたねなし）、会津みしらず柿の3品種を栽培していますが、会津みしらず柿は収穫適期が晩秋なので、どんどん収穫しないと霜が降りてしまいます。霜にあたると実がやわらかくなり過ぎ、出荷できません。3カ所の柿園を巡回しながら、1日で18kg入りのコンテナ15個ほどを収穫します。自宅と柿園を何往復もするから本当に大変です」と石井さん。

共同選果場に集められた柿は、まず炭酸ガスによる脱渋装置で渋



渋柿では珍しくぷっくりと丸みのある形をしています

共同選果場内にある柿の脱渋装置。炭酸ガスで5日間かけて渋抜きします



「地元で長年食べ続けられているトロツとした食感と濃密な甘さが自慢の柿をたくさんの人に食べてもらいたいです」と、JA会津よつば美里営農経済センターの佐藤健一郎係長

### ● JA会津よつば

【会津みしらず柿】生産概要  
生産者：115名  
栽培面積：約32ヘクタール  
出荷量：約150トン  
(2021年実績)  
主な出荷先：県内

抜きをした後に選別されます。色や傷などを1玉ずつ目視で確認して、選果機のトレーに載せ、光センサーで糖度と色づきをチェック。その後、大きさに合わせて特秀秀、赤秀に選別され、最後に人の目で改めて確認しながら箱詰めしていきます。

「焼酎などで渋を抜くアルコール脱渋法だと食べ頃になるまでに約2週間かかりますが、炭酸ガスによる脱渋だと5日間で渋が抜けま

す。出荷最盛期は、一度に630コンテナ(約1260kg)の柿を脱渋できる装置を2台フル稼働させ

せていますが、それでも脱渋待ちのコンテナが積み上がります」と話す、JA会津よつばの佐藤係長。今後は東南アジアへの輸出といった販路拡大にも力を入れていきたいと意気込みを見せます。

風土に根づき数百年もの年月を重ねながら多くの人を魅了してきた会津みしらず柿。出回りは11月いっぱいまでと短く、季節限定の味覚です。昔から「柿が赤くなる」と医者が青くなる」と言われているのは、柿が色づく頃は気候も良く、ビタミンCなど栄養豊富な柿を食べて健康になるからというたとえです。購入後すぐはしっかりと

した食感と程よい甘さを味わえ、2〜3日置いて日光に当てるとやわらかく滑らかな食感とジューシーな甘さになります。2通りの味わいをぜひお楽しみください。

(取材：2022年11月上旬)



## 新米で作る混ぜごはん



1人分：約435kcal 調理時間：約30分

### にんにくとごま油で味わいがアップします きのこたっぷり混ぜごはん

京都府・のっごさん

【材料】4人分

ご飯(炊きたて)…600~800g

きのこ(まいたけ、しめじ、しいたけなど好みで)…400g

にんにく…1片 しょう油…大さじ2 塩…小さじ1/2 ごま油…大さじ4

小ねぎ(小口切り)…適量 白いりごま…少々 黒こしょう…少々

- 1 まいたけ、しめじは根元を切り落として食べやすくほぐす。しいたけは軸を切り、縦5mm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらきのこを加えて弱めの中火でゆっくりよく炒める。
- 3 2にしょう油、塩を加えて炒め合わせて火を止め、ご飯を加えて混ぜる。
- 4 器に盛り、小ねぎ、ごま、黒こしょうをふる。



## タイで味わったごはんを再現 なすとひき肉の エスニックごはん

神奈川県・リンゴ姫さん

【材料】4人分  
ごはん(炊きたて)…600~800g  
鶏ひき肉…200g なす…4本(400g)  
卵…4個 パクチー…1束  
豆板醤…小さじ1  
ナンプラー…大さじ1と1/3  
砂糖…大さじ1 レモン汁…大さじ2  
サラダ油…大さじ3

- 1 なすはヘタを切り、縦半分になり、3~4mm幅の半月切りにする。
- 2 フライパンに油大さじ2を熱し、ひき肉を入れ中火でほぐすように炒めて肉の色が変わったら、1を入れてしっとりやわらかくなるまで炒め合わせる。
- 3 2に豆板醤を加え、ナンプラー、砂糖も加えて炒め合わせたら、レモン汁を入れて混ぜ、火を止める。
- 4 大きめのボウルにご飯を入れ、3を加えて混ぜる。
- 5 フライパンに油大さじ1を熱して間隔をあけて卵を落とし入れ、弱めの中火で好みの半熟状に焼く。
- 6 器に4を盛り、パクチーを刻んでのせ、5をのせる。

1人分：約580kcal 調理時間：約40分



爽やかなクレソンと  
レモンでさっぱりと

## クレソンごはん

秋田県・りんごさん

【材料】4人分  
ごはん(炊きたて)…600~800g  
合ひき肉…150g クレソン…100g  
にんにく…1片 しょう油…大さじ2  
酒…大さじ1 サラダ油…大さじ1  
黒こしょう…少々  
レモン(くし切り)…4片

- 1 クレソンは粗みじん切りにする。にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンに油を熱し、ひき肉を入れて中火でほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら酒をふり、にんにく、しょう油を加えて混ぜる。蓋をして弱火で5分程、汁気がなくなるまで蒸し煮にする。
- 3 2にクレソンを加えてさっと炒め合わせる。
- 4 大きめのボウルにご飯を入れ、3を加えて混ぜる。
- 5 器に盛り、黒こしょうをふり、レモンを添える。

1人分：約435kcal 調理時間：約20分

## たねまき



深さの一定な1~2cm程のまき溝を作り、たねは1~2cmの等間隔で重ならないようにすじまきます。土をかぶせて表面を平らにならすように軽くおさえ、たねが流れないようにやさしくたっぷり水やりしましょう。



生育適温は15~20℃と冷涼な気候を好み、0℃以下の温度にも耐えられますが、25℃以上になると生育が悪くなります。  
酸性土壌を嫌うので苦土石灰などを用いてpH6~7に酸度調節します。ホウレンソウは移植を嫌う直根性なので、必ず畑に直まきして育てましょう。また、花芽が伸びてしまつたウ立ちが厚間の長さ（日長）が長くなると起こるため、街灯などで夜間でも明るいと日照時間と勘違いして

生育がすすむので、栽培場所にも注意しましょう。  
ウ立ちが少なく生食できるサラダホウレンソウや、肉厚で冬の寒さにあてて育てると甘味の増す寒締めホウレンソウに適した品種などがあるので、栽培時期に合わせていろいろ楽しむことができます。さらに、たねまきの時期を少しずらすれば長期間収穫することもできます。  
連作障害があるので、同じ畑での栽培は1~2年あけましょう。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

# October ホウレンソウ

寒さに強く暑さに弱いので、秋まき冬どりの栽培がおすすです。たねまき前には土の酸度調整をして、水はけのよい畑で育てましょう。サラダホウレンソウや寒締めに適した品種も楽しめます。

## ●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）

ホウレンソウは酸性土壌を嫌う作物の代表格です。また根張りが深く、直根は1m以上の深さにまで伸びます。酸性土壌改良のための苦土石灰1㎡あたり100g程度（石灰類をしばらく施用していない畑では200g、直前作で施用していれば50g程度）と、土をやわらかくし根張りを良くするための完熟堆肥1kg程度を、たねまきの2週間以上前に散布し、できるだけ深く耕しておきます。

元肥は、たねまきの1週間前、化成肥料（8-8-8）1㎡あたり100~150g（気温の低い時期の栽培ほど多めに）を散布し、土に混ぜ込みます。

## ●ホウレンソ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
たねまき				●	●	●	●	●	●	●	●	●
収穫							●	●	●	●	●	●

地域や品種によって多少の違いがあります。

# 害虫予防

ヨトウムシやアブラムシなどは秋でも活発なので、たねまき後は不織布や防虫ネットをかけて防ぐとよいでしょう。また、不織布のペタがけは、気温が低下してきた時にも効果があります。



## 追肥

通常は不要ですが、冬越しさせた場合には、成長が再開する春先に化成肥料(8-8-8)を1㎡あたり50g程度散布してください。

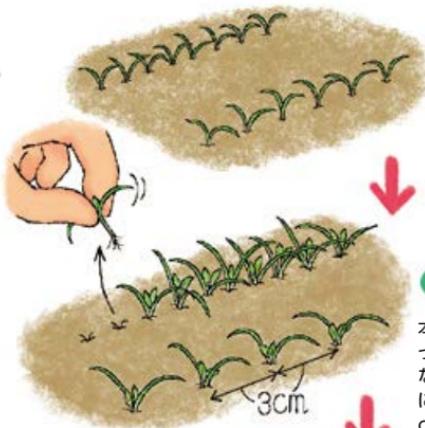
## 発芽

5~7日で発芽します。

## 間引き

### 1回目

本葉1~2枚になったら葉と葉が重なりあわないように間引き、株間3cm程度にします。



### 2回目

本葉3~4枚で株間6~7cmに間引きます。株元に軽く土寄せをしましょう。



20~25cm  
くらいで  
収穫だよ

根元を  
切ります

## 収穫

草丈が20cmを超えて25cmくらいまでに収穫します。株ごと抜き取るか、ハサミやナイフを使って根元を切って収穫しましょう。



「わが家の菜園」  
募集中

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

# ごぼうをささがきにする

笹の葉のように細く薄くそぐような切り方が「ささがき」です。そのまま料理に使えるところが、ごぼうをマスターしましょう。

●皮をこそげる時は、包丁の刃先を使うと皮を取りすぎず風味が残ります。

ごぼうにごく浅く、縦に切れ目を入れてからささがきにすると、細いささがきができます。



## 1. 皮をこそげる

包丁の刃先または背を左右に動かして、ごぼうの皮をこそげ取り、水でさっと洗う。包丁の代わりにたわしを使ってもよい。



## 2. ささがきにする

水をはったボウルの上で、ごぼうを手を持って少しずつ回しながら、包丁の手元の部分で薄くそぐようにして切る。



## 4. ザルにあげる

ごぼうをすべて切り終わって水に放したら、ザルにあげて水をきる。



## 3. 水にさらす

切ったそばから水にさらして、あく抜きをする。香りがなくなってしまうので、水を替える必要はない。



## ごぼうと豚肉の柳川風

【材料】4人分

ごぼう…250g 豚ばらしゃぶしゃぶ用肉…100g 卵…3～4個 酒…大さじ2  
みりん…大さじ3 砂糖…大さじ1 しょう油…大さじ2.5 水…1カップ  
サラダ油…少々 みつば…少々

- 1 ごぼうは右頁を参考にしてさがきにし、水気をよくきる。
- 2 豚肉は3cm長さに切る。
- 3 直径24cm程のフライパンに油を熱し、豚肉を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、酒をふり、水を加える。煮立ってきたら、火を弱めてアクを取る。
- 4 3を中火にして1、みりん、砂糖、しょう油を加えて混ぜ、蓋をして弱火で10分程煮る。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、4の中心から外に円を描くように流し入れ、蓋をして半熟状になるまで煮る。
- 6 みつばをのせ、器に盛る。

◎1人分：約265kcal 調理時間：約30分

## 「食べたいものを」から

若い頃、スーパーで食品を買うのは割と簡単でした。決まっているからです。決まっているといつても、あらかじめ決めてあるのではなく、店に入ってから、一番安いもの、特売のものを買う。選択権は私にあるのではなく、スーパーにあります。うん。とても簡単。

食べたいときに食べたいものを買いたいなあ。と、毎日思うのですが長

い間、食べたいときに食べたいものを買うという一歩がなかなか踏み出せないでいたのです。

それは懐かしい思い出として半世紀が過ぎ、今は毎日ではないにしろ食べたいものを買うようにはなりました。

そんなあるとき、知り合いから、ネット注文を取って週に一度無農薬野菜を配達してくれるSさんの存在を教えてください、頼むことにしました。





ひこ・田中  
(ひこ・たなか)

1953年生まれ。児童文学作家、評論家。1990年『お引越し』（第1回椋鳩十児童文学賞）にてデビュー。「ごめん」（第44回産経児童出版文化賞JR賞）。幼年童話に「レッツ」シリーズ。長編作品に『なりたて中学生』（第57回日本児童文学者協会賞）。評論に『大人のための児童文学講座』などがある。最新作は『あした、弁当を作る。』。



「あした、弁当を作る。」  
講談社

取りあえず、ホームページのリストに並んでいる野菜を片端から注文。キユウリ、九条ネギ、ツルムラサキ、ズッキーニ、千両ナス、トウモロコシ、トマト等々。無農薬なので、値段は高めです。  
届けられた野菜を使って料理を作ります。キユウリの酢の物。ツルムラサキの和え物。ズッキーニと豚肉の炒め物。  
無農薬だからといって、ものすごくおいしいわけではありません。コクはあるような気がしますが、それだって無農薬だからと考えているせいかもしれません。

では、スーパーの野菜と同じかというところ、明らかに違いました。妙な言い方ですが、野菜が体になじんで、スツと入ってくる感じなのです。なんの足し引きもない、野菜本来の香りや味だからかもしれません。体が、そうそうこれが欲しかったと言っていました。本当に不思議な体験でした。それ以降、Sさんの届けてくれる野菜が待ち遠しくなりました。  
ところで、Sさんの仕入れてくる野菜は、季節によって変化していきます。夏にキャベツや白菜を食べたいと思っても、手に入りません。冬にトマトやナスを食べたいと思っても手に入りま

せん。季節季節の恵みを受け取るしかないのです。  
こうして私の野菜生活は、食べたいときに食べたいものを買うから遠ざかり、季節と天候（雨や雪次第で、欠品になることしばしば）まかせになったのでした。けれども、今回の事態には満足している私です。

(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。



料理に合わせてお米をチョイス【お米の銘柄】

メニューによってお米を使い分け、  
おいしさを再発見しましょう！

日本で栽培されている主食用のお米は、

約320品種<sup>※1</sup>に上ります。

これだけたくさんの種類があるのに、試さないなんてもったいない。  
今や料理に合わせて「お米」を選ぶ時代です。

自分好みのお米を見つけてみませんか。

# 作

付面積がもつとも多いお米  
は、1956年に誕生した  
超ロングセラーの「コシヒ

産梨北米こしひかり」など、それぞれ  
産地の銘柄として数えられます。

作付割合の2〜4位は、コシヒカリ

を親に品種改良されたひとめぼれ、ヒ  
ノヒカリ、あきたこまち。コシヒカリ

とこれらで全生産量の半分以上<sup>※2</sup>にな  
り、コシヒカリ系の人気ぶりがうかが  
えます。

えます。

一方で、新潟県では、うるち米の作

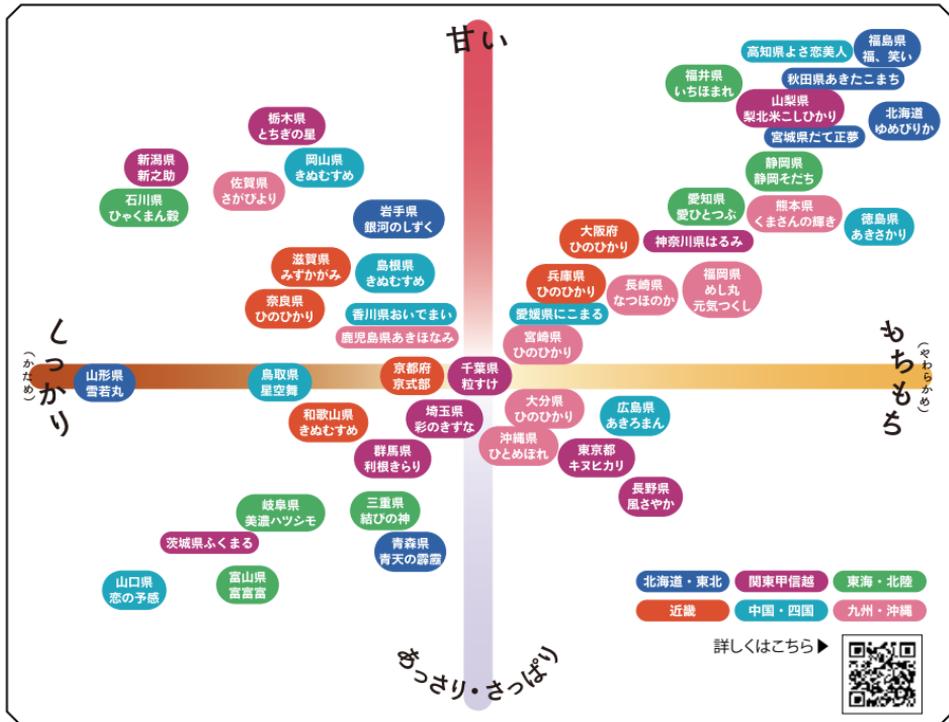
付面積の7割がコシヒカリでしたが、

食の多様化へのニーズと気象災害や地球温暖化などによる収量・品質低下を回避することを目指して、品種改良が進められてきました。そうしたなか、2017年に暑さに強い品種「新之助」が誕生。コシヒカリとは異なるおいしさで、粒がほぐれやすいのに粘りが強く、甘みのあるお米です。同じく2017年に石川県で誕生した「ひやくまん穀」は、コシヒカリより2週間ほど



※1 農林水産省「令和5年度産地品種銘柄一覧」より

※2 (公社)米穀安定供給確保支援機構「令和3年産水稻の品種別作付動向について」より



遅く収穫する晩生品種で、農作業のピーク分散を可能にしました。粒が大きく、お米のうま味がしつかりと感じられます。

上図の「お米の食味マップ」は、横軸がしつかり(かため)ももちもち(やわらかめ)、縦軸は甘い⇄あつさり・さっぱりを示し、全国各地の自慢のお米の食味が一目で分かります。

右上の甘くもちもちした

お米(福、笑い・あきたこまち)は、冷めてもおいしいので、おむすびなどに向いています。食べ応えがあり、甘みのあるお米(だて正夢・梨北米)は、肉系の洋食におすすめ。左上の甘くしつかりしたお米(新之助・ひやくまん粒)は、魚のうま味を引き立ててくれるので和食向き。左下のさっぱりしつかり系(富富富・青天の霹靂)は、パラ食感に仕上がるのでチャラーハンやパエリアなどに最適で、サラサラとしたスパイスカレーにもよく合います。ルウカレーなら、右下のあつさりもちもち系(あきろまん・風さやか)がおすすめです。

メニューに合わせてお米のタイプと料理の相性を並べましたが、日本のお米は、どんなおかずにも合うので、自分好みのお米を選ぶことが一番です。たくさんのお米があるので、いろいろ試して、この秋はこれぞ自分好みというお米を見つけてみてください。

# 柿とカリフラワーズのサラダ

甘味と酸味、食感、彩りを楽しむ旬のサラダです

## 【材料】4人分

柿…2〜3個 鶏ささ身…200g カリフラワー…200g  
水菜…150g 白ワイン(または酒)…大さじ1  
フレンチドレッシング…大さじ5 マヨネーズ…大さじ3  
塩…適量 こしょう…少々

フレンチドレッシング(作りやすい分量)

〔オリーブ油…2/3カップ、酢…1/3カップ〕  
塩…小さじ1、こしょう…少々

## 【作り方】

- 1 鶏ささ身は筋のあるものは取り、小さめの鍋に並べ、ひたひたの水、白ワイン、塩少々をふり、中火にかける。煮立ってきたら、火を弱めて蓋をして5分程蒸しゆでにし、火を止めてそのまま冷ます。冷めたら取り出して縦半分になり、1〜1.5cm幅に切る。
- 2 フレンチドレッシングを作る。ボウルに材料を入れてよく混ぜ合わせる(残りは常温で1週間保存できます)。
- 3 カリフラワーは小房に切り分け、大きなものはさらに縦2〜4等分に切る。鍋にたっぷりの熱湯を沸かして塩少々を入れ、カリフラワーを入れて混ぜ、再び煮立ってきたら、1分程ゆでてザルにあげる。ボウルに移して熱いうちに2を大さじ2かけて混ぜて冷ます。
- 4 柿は皮をむいて1〜1.5cm角に切る。
- 5 水菜は根元を切って3cm長さに切る。冷水にさらしてパリッとしたらサラダスピナーなどを使って水気をしっかりきって、器に敷く。
- 6 3に1、4を加えて混ぜ、5の上に盛りつける。
- 7 小さなボウルに2のドレッシング大さじ3、マヨネーズを入れて混ぜ、塩、こしょう各少々で調味してソースを作る。
- 8 6に7をかけ、全体を混ぜていただく。

### 👉 ココがポイント!

柿の甘みとフレンチドレッシングの酸味が調和します。  
カリフラワーはかためにゆでて食感を残します。



息子のお決まり

7月号裏表紙は、みずみずしいブルーベリーでしたね！ブルーベリーが大好きな3歳息子は、7月号を見るや否や「ブルーベリーや！」と弾ける笑顔。それから毎日、絵本のように7月号を私の所へ持ってきては、記事を読んでくれとせがまれています。「手の平に10粒くらいのを一度に頬張る」と言いながら、パクッと食べる真似をするのがお決まりになりました。またJAタウンで本物を買って本当によつてみようね、と息子と約束しました。

(石川県・こいちゃん)

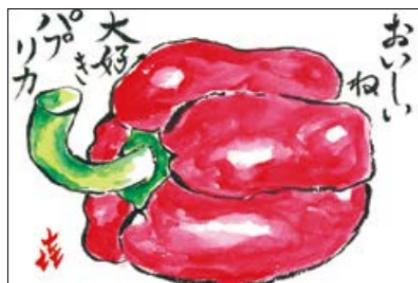
はまっている野菜

7月号のふるさと探訪のズッキーニ、とてもよかったです。今、ズッキーニにとてもはまっていて、煮たり、焼いたりして、食べています。でも、ズッキーニのことを全然知らなくて、きゅうりの仲間かと思っていたら、かぼちゃの仲間だったんですね。ズッキーニの花も見ることができて勉強になりました。ズッキーニのツナマヨ焼き、早速作ってみます。

(滋賀県・ひらのこみたん)



兵庫県・渡邊富子さん



愛知県・広瀬喜和子さん



鹿児島県・富迫道男さん



富山県・石尾真希子さん



愛知県・塚松加代子さん



今月の表紙

柿の花

## 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**

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。

1月号/使い切り!アレンジ餅料理 2023年10月10日(火)締切  
2月号/冬に食べたい野菜の煮物 2023年11月10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  
(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会津よつばから「会津みしらず柿」(1箱16玉)を20名様にプレゼントします。ジューシーで上品な甘み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10月20日(金) 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。

▲WEB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皆様のご個人情報は、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。

### 【お詫びと訂正】

本誌9月号「食と農のエッセイ・長野ヒデ子さん」のプロフィール欄、「新見南吉記念館」、「新見南吉生誕110年」の漢字に誤りがあり、正しくは「新美南吉記念館」「新美南吉生誕110年」でした。お詫びして訂正いたします。

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
- あくぐりずむ (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。「あくぐりずむ」は、放送局により放送曜日・時間が異なります。

秋の味覚！さつまいも  
ねっとり派？ホクホク派？  
それとも、しっとり派？



天ぷらやレモン煮、大学芋、スイートポテト、  
料理やお菓子の材料としても大活躍。

近年はねっとり甘いスイーツのような焼き芋が人気ですが、  
素朴な甘さのホクホクとした焼き芋も根強い人気があります。

ホクホク系の代表品種は「ベニアズマ」、

ねっとり系は「べにはるか」<sup>あん のうべに</sup>「安納紅(安納いも)」<sup>あんいも</sup>など。

「なると金時」や「五郎島金時」は、「高系14号」からの派生ブランドで、ねっとり<sup>こうけい</sup>とホクホクの  
中間くらいの味わいです。しっとり系とも言われ、料理やお菓子と何でも使える万能選手。

絹のような滑らかな舌触りが魅力の「シルクスweet」は近年の注目株です。

食味と外観に優れた「べにはるか」には「紅優甘」<sup>べに ゆう かん</sup>「甘太くん」など産地ブランドも数多くあります。

秋から冬にかけて全国から自慢のさつまいもが勢ぞろいしますので、

JAタウンでお好みのさつまいもを満喫してください。



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](http://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。



みり  
みのる  
マルシェ

- JR大阪駅2Fアトリウム広場(11:00~18:00):2023年10月28日(土)「福岡の爽り」
- JR広島駅(11:00~15:00):2023年10月6日(金)・20日(金)「みりみのるマルシェ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/](http://www.minoriminoru.jp/)

Apron  
エプロン

No.543 2023.10

エプロン10月号(No.543)2023年10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](http://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