

食と農の情報誌

No.545
2023
December

Apron

エプロン

12

ふるさと探訪
加賀れんこん

連載「食」と「農」のエッセイ
千住真理子さん

今月のおすすめレシピ
フライドチキン2種とポテト



全農

もっちり食感で愛され続ける

加賀 れんこん

ふると
探訪

【石川県金沢市】
文◎編集部 撮影◎磯野博正





「鮮度にこだわって育てている加賀れんこんの粘りともっちりした食味をお楽しみください」と、JA金沢市加賀れんこん部会の北 博之 部会長

積雪地帯の風土が独特な粘りを育む

「蓮根」の文字どおり、はすの地下茎を食べるれんこん。加賀れんこんは、約300年前、加賀藩5代藩主前田綱紀の

時代に薬用として城で栽培したのが始まりとされています。

「普通のれんこんと比べて節と節の間が短く小ぶりですが、

加賀れんこんは、金沢市農産物ブランド協会が認定する「加賀野菜」のひとつです。

地元では郷土料理だけでなく普段の食卓に欠かせない人気食材で、出荷量の約7割は北陸3県で消費されています。

もっと全国に加賀れんこんのおいしさを広めたいと生産量の拡大などに積極的に取り組んでいる

JA金沢市を訪ねました。



肉厚なのが自慢です。粘土質土壤

の深いところで育つので、土の重みをはね返すため密度が高まり、繊維のきめが細くなります。また、夏は暑く冬は積雪する寒暖差

の激しい気候によって、豊富なでんぷん質が蓄えられ、強い粘りのある食感に育つのも特徴です」と、

JA金沢市アグリセンター中部松寺の高田雄介さん。

れんこんは冬野菜のイメージが強いですが、出荷時期は8月中旬から翌年5月までと長期間にわた

ります。

「4月中旬から5月上旬に種れんこんを植えつけると、8月には収穫できるまでに成長します。秋に葉や茎が枯れた後は休眠するので、そのままれんこん田において、収穫量を調節しながら長期出荷を行っています。表皮が茶色ですが、これは収穫直前まで葉や茎を刈り取らずに、自然に枯れるまで残したことで表皮に土の酸化鉄が付いたもの。収穫まで呼吸をしていた新鮮なれんこんの証なんです」と





ふると
探訪

腰を落として屈みながら、手の感覚だけでれんこんを探して丁寧に引き抜きます



大きな葉が茂り、緑色一面のれんこん田が先まで広がる河北潟

語るのは、J A金沢市加賀れんこん部会の北博之部会長。11年前から加賀れんこんの栽培を始め、現在は約2・7ヘクタールのれんこん田を手掛けるとともに、米、大豆、大麦も栽培しています。

収穫は8月から始まりますが、うま味がのってくるのは9月中旬以降とのこと。

「出荷ピークの11〜12月になると、蓄えられたでんぷん質が休眠中に糖に変化し、甘くもっちりした食感が出てきます」と、北部会長。

夏はシャキシャキ、秋はもっちり、冬は糸を引くほど強い粘りと、時期によっていろいろな味わいが楽しめるのも、加賀れんこんならではです。

手探りで1本ずつ 丁寧に収穫

金沢市と内灘町にまたがる広大な干拓地が、河北潟かびだたです。収穫は、れんこん田の水を抜いて鍬で掘り出す伝統的な「鍬掘り」と、水を張ったままポンプの水圧で掘る「水掘り」の2種類があり、河北潟は「水掘り」で行います。

「他の葉より小さい『止め葉』がでると収穫時期です。ポンプの水圧で泥を吹き飛ばし、手の感覚だけで1本1本れんこんを探して丁寧に引き抜きます。連なる節の途中で折れたり、傷ついたりすると出荷できないため、手の力のかけ



加賀れんこんのPRのため、加工品をキッチンカーで販売しています



「多くの皆様に加賀れんこんのおいしさを伝えたいです」と、JA金沢市の高田雄介さん



1本4〜5節が主流です。子れんこんと分別して自宅の作業場へ運びます

● JA金沢市

【加賀れんこん】生産概要
栽培面積：45.8ヘクタール
(2022年実績)
生産者：45名
出荷量：約578.7トン
(2022年実績)
主な出荷先：北陸3県、関東、
関西、中京



規格外のれんこんを袋詰めして出荷する試みも行っていきます



茎にも穴があり、糸状の繊維質がびっしり。この穴を通して酸素がれんこんに届きます

具合など慎重さが求められます」と、収穫の難しさを話す北部会長。手元が見えない水中での作業は勘が頼りです。また収穫は、夏は深夜1時から、冬は朝6時から約5時間にわたって行われるので、何よりも根気と熟練の技が求められます。

「水深が60cmほどあり、泥土なので動きづらく、冬は雪や水面に張った氷を避けながらの作業となり大変です。でも毎年心待ちにしている人がいるので、部会一丸となって頑張っています」。

収穫したれんこんは、自宅の作業場で根などを切り取り、全体をチェック。大きさによってLから3Sまでの5段階に選別して5kg箱に詰め、17時までに集荷場へ出荷します。LやMが全体の7割を占め、多い時は1日50箱ほどになるといいます。

「全国規模の産地を目指して、栽培面積の拡大を図っていきたいです」と話す、JA金沢市の高田さん。研修制度など新規就農のサポート体制を確立して生産者を増やすとともに、全国の市場へPRを進めています。

北部会長のおすすめの食べ方は、弱火でじっくり焼いた厚切りれんこんステーキと、汁にすりおろしを落として作るすり流し汁。つなぎを必要としない粘りを生かした料理といえば、もっちり食感が楽しめる郷土料理のはす蒸しも有名です。れんこんは、食物繊維やビタミンCが豊富で、寒さで代謝が落ちる冬におすすめの食材。お正月料理だけでなく、日々の食卓でも活躍間違いなし。藩政時代から栽培されてきた加賀れんこんが持つ、独特の風味と粘りをぜひお試しください。

食感を楽しむれんこん料理



1人分：約220kcal 調理時間：約30分

もっちりとシャキシャキ
2つの食感が味わえます

れんこんのチヂミ

岐阜県・Qさん

【材料】4人分

れんこん…300g にら…50g キムチ…60g 卵…1個 ピザ用チーズ…40g
片栗粉…大さじ6 塩…少々 ごま油…大さじ2 白いりごま、黒こしょう…各適量
だししょう油、ナンプラー…各適宜

- 1 れんこんは皮をむき、100g分を薄いいちょう切りにし、残りは大きめのボウルにおろし金ですりおろす。
- 2 にらは1～2cm幅に切り、キムチは1cm幅に切る。
- 3 1のすりおろしたれんこんに卵、片栗粉、塩を入れてよく混ぜ合わせ、いちょう切りのれんこん、2、チーズを加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油を熱して3を平らにのばし入れ、強めの中火で5分程焼き、裏に返して4～5分焼く。
- 5 まな板に取り出し、食べやすく切って器に盛り、ごま、こしょうをふり、好みでだししょう油、ナンプラーを添える。



シンプル、簡単。

歯ごたえがたまりません

れんこんソテー オイスター風味

大阪府・青木孝子さん

【材料】4人分

れんこん(太めのもの)…400～500g

オイスターソース…大さじ1.5～2

酒…小さじ2 しょう油…小さじ2

サラダ油…大さじ1～2

ごま油…大さじ1/2 小ねぎ…4本

- 1 れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、水でさっと洗って水気をふく。小ねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、れんこんを並べて強めの中火で両面を色よく焼き、弱火にしてオイスターソース、酒、しょう油を加えてからめ、仕上げにごま油をふる。
- 3 2を器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分：約130kcal 調理時間：約25分



やわらかくもっちり

やさしく温まります

れんこんだんご汁

佐賀県・武富淳子さん

【材料】4人分

れんこん…250～300g

しめじ…1袋 白玉粉…約160g

だし汁…6カップ 酒…大さじ2

しょう油…小さじ2 塩…小さじ1

小ねぎ…適量

- 1 しめじは根元を切り、食べやすくほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- 2 れんこんは皮をむいてボウルにおろし金ですりおろし、白玉粉を入れて手でよく混ぜる。白玉粉の量を調整しながら耳たぶぐらいのやわらかさになるようよくこね、一口大に丸く形作る。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、2の中心を指で押さえて入れる。すべて入れて浮いてきたら、しめじを加え、酒、しょう油、塩を加えて味を調える。
- 4 3を器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分：約215kcal 調理時間：約30分

冬におすすめのハーブ



寒さに強く、ベランダや室内に置いて手軽に楽しめるハーブを紹介します。苗から育てるとすぐに収穫できますが、たねからの栽培も比較的容易に、間引きながら育てられます。大きめの鉢に寄せ植えすれば、いろいろなハーブが楽しめて便利です。



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

ミント類

寒さに強く丈夫。スッキリ爽やかな香りでスペアミントやペパーミントなどいろいろな種類があります。肉料理、麺料理、サラダのトッピング、スイーツの飾りなどに。



ローズマリー

肉や魚、ジャガイモ料理との相性は抜群。たねから育てると時間がかかるので、苗や挿し木で育てるのがおすすめ。キッチンの窓辺など日当たりのよい場所で乾燥気味に育てましょう。



タイム

肉料理の臭みを消し、コクと風味を与えます。ピネガーやオイル漬けなどにも。ベランダの風通しがよく日当たりのよい場所に置いて育てましょう。



オレガノ

寒さや乾燥に強く丈夫。肉料理やトマトソースなどイタリア料理に欠かせないハーブです。根元から5cmくらいの所で切って乾燥保存して使いましょう。



パセリ

料理の付け合わせに欠かせない定番ハーブ。葉が縮れたモスカールドパセリと平たいイタリアンパセリがあります。窓辺の日当たりのよい場所に置いて、水切れしないように管理しましょう。



December キッチンハーブ

お茶やサラダに、肉料理の香りづけや臭い消しなど、ハーブは料理の味を引き立ててくれます。キッチンやベランダで育てれば、花の彩りや葉のグリーンを楽しめ、新鮮なハーブを必要に応じてすぐに摘み取れます。



葉が混みあってきたら、こまめに摘み取って使いましょう。



「わが家の菜園」
募集中

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



用意するもの

好みのハーブのたねや苗
素焼きやプラスチックの鉢、プランターなど
ハーブ用の培養土
鉢底ネット、鉢底石（大きめの赤玉土など）、
移植ゴテ（シャベル）
水差しや霧吹き、園芸用ハサミ



細かいたねは古いハガキなど
を使ってばらまきにします。薄
く土をかけて霧吹きなどでや
さしく水やりします。発芽する
まで土が乾かないように新聞
紙などをかぶせておくとよい
でしょう。
発芽したら、混んでいるところ
を間引きます。本葉3枚くら
いまで順次間引き、それぞれの
ハーブにあった間隔で1本
立ちにします。

たねまき・間引き



ハーブは多湿を嫌うので、土の表面
が乾いたら、底から水が流れるくらい
たっぷりあげましょう。冬場は暖かい
日中に与えます。葉や莖に直接水が
当たらないように根元にかけましょう。

土入れ

鉢の底の穴に鉢底ネ
ットを敷いて、深さの
5分の1まで鉢底石を
入れてならし、その上
に培養土を入れます。

鉢底ネット



水やり

挿し木で増やせるハーブ

タイム、セージ、バジル、
ローズマリー、ミント、
レモンバームなどは挿
し木で増やせます。

1. 若い枝を7~10cm切り取る。
2. 切り口をナイフで斜めに切る。
3. 下の方の葉（3分の1程度）を取り除き、
コップの水に1時間浸けておく。
4. 土にさして水やりし、2~3日日陰に
置いてから日当たりのよい場所で育てる。
5. 根がでてきたら別の容器に植えつける。



黒豆の煮方

おせち料理に欠かせない黒豆は、コツをつかめば難しくありません。シワがなく、ふつくらやわらかく煮る方法をマスターしましょう。



2. アクをとる

中火にかけて煮立ってきたら弱火にし、白いアクを丁寧にとる。



1. 煮汁につける

鉄鍋に煮汁の材料を入れ、中火にかけて煮立たせて溶かし、さっと洗った黒豆を加えてふたをして8時間〜ひと晩おく。



4. 仕上げ

豆が好みの硬さになったら火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。



3. 差し水

水で濡らして固く絞ったガーゼをかぶせ、ふたをして豆が踊らない程度の弱火にして4〜6時間ほど煮る。豆が煮汁から出るようなら差し水をする。

●鉄鍋がない場合は、市販の鉄玉などを入れて煮ると、きれいな黒色になります。



黒豆

【材料】作りやすい量

黒豆…300g

煮汁【水…約8カップ グラニュー糖…150～300g しょう油…大さじ1】

1 右頁を参考に豆を煮る。

*砂糖の量はお好みで調整してください。砂糖が多い方が、保存がききます。

*豆が煮汁から出て空気に触れるとシワがよるので、ガーゼやクッキングペーパーで落としぶたをし、差し水はそのまま上から足します。

*煮上がりは豆を指でつぶしてみて、指からスルッと抜け出してしまうようならまだ硬いので、豆全体がつぶれるくらいやわらかくなるまで煮て仕上げます。

◎全量：約2127kcal 調理時間：4～6時間（豆を浸しておく時間除く）

千住真理子さん

卵かけご飯

生卵を毎朝3つ、ガラスのコップに
割り入れて吞む。喉越しでその卵の美
味しさがわかる。この食べ方が出来る
のは日本の新鮮な卵、だけだ。

15年ほど前からこれをやるようにな
って風邪を全くひかなくなった。

コレステロールを心配される方もい
らっしゃるが、私の場合は定期的血液

検査で全く問題ない。むしろ様々な値
が優等生になっている。

「生卵呑み」は15年ほど前から始めた。
きっかけは体調を崩したことだった。

演奏会当日、点滴を受けながら演奏す
る日々に、なんとかもつとしっかりし
た身体を作れないかと考えた末、思い
付いたことだった。





撮影：Kiyotaka Saito (SCOPE)

千住真理子

(せんじゅ まりこ)

ヴァイオリニスト。2歳3か月よりヴァイオリンを始める。NHK交響楽団と共演し、12歳でプロデビュー。1977年第46回日本音楽コンクール優勝、など受賞歴多数。2002年秋、ストラディヴァリウス「デュランティ」との運命的な出会いを果たし、話題となる。コンサート活動以外にも、講演会やラジオのパーソナリティを務めるなど、多岐にわたり活躍中。

〈公式HP〉

<https://marikosenju.com/>



「千住家、母娘の往復書簡
母のがん、心臓病を乗り越えて」千住文子共著

文春文庫

卵の栄養のおかげで私はみるみる健康になっていった。それからというもの演奏活動に卵は欠かせなくなった。

この「生卵」というのがポイントだ。何より、どんなに時間のない朝でもサプリメントの如く一瞬で栄養が摂れる。茹で卵にすると茹で時間も食する時間もかかってしまう。

もちろん時間があれば半熟やオムレツ、卵焼き、卵炒飯など出来るが、私は時間が無い時のほうが多い。時間があつたとしてもせっかち故、いかに素早く栄養を摂るか、と考える。だから「生（なま）」がいい。

でも、本当は「卵かけご飯」が最も

好きだ。

少し時間があれば、炊き立てのご飯を待つて生卵を割り入れる。炊き上がったお釜の蓋を開ける瞬間、ワクワクする。お米の炊き立ては何もなくても美味しいし、ただお塩をかけただけでも十分に満足なのだが、卵かけご飯とくれば、この上なく贅沢だ。

炊き立てはかほかご飯の真ん中を少しへこませて、そこに新鮮な生卵を割り入れ、かき混ぜ過ぎずささっと混ぜてお醤油を垂らし、ジュルジュルッと食べる。お醤油の濃いつころ、かかつてないところの変化、白身の喉越し、黄身の濃厚な旨み、その口当たりの遠

い……何杯でも食べられる。

お醤油のかわりに、瓶のほぐしシャケを入れたり、なめ茸を入れたり、海苔の佃煮を入れたり、納豆を混ぜれば最強の旨さだ。

自分がこの世を去る最後に、食べたのが「卵かけご飯」……うわつ、今すぐ食べたい！

(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。



部位ごとの味わいを楽しむ【鶏肉】

部位を使い分け、特徴を生かしてもっとおいしく楽しみましょう

鶏肉は脂肪が少なく低カロリー、良質なたんぱく源です。煮る、焼く、蒸す、揚げるなど、

さまざまな方法で調理できる家庭料理の万能食材。

ササミ、ムネ、モモ、手羽先、手羽元などに分かれていますが、それぞれおすすめの調理方法があります。

知っているようで知らない鶏肉の部位の魅力を探ります。

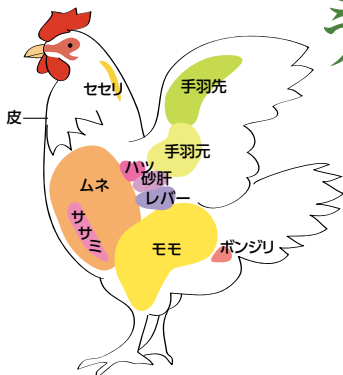
コ

クがあって、うま味の強いモモ肉、煮込むとコラーゲンが溶け出す手羽など、鶏

肉は部位によって肉質に特徴があります。皮を除くと低脂肪でたんぱく質を多く含み、低カロリーなので健康志向の高まりとともに、幅広く利用されています。特にムネ肉には、抗酸化作用

のあるカルノシン、アンセリンといったイミダゾールジペプチドが多く含まれています。これらは、食肉や魚肉に含まれる機能性成分のひとつ。渡り鳥や回遊魚は長時間連続して運動できますが、その骨格筋に多く含まれています。イミダゾールジペプチドは、疲労感の軽減が期待できると注目の成分です。

鶏の羽の付け根部分が手羽先、関節から羽先までが手羽元です。手羽先の先端部分（チップ）を外したものは手羽中といい、手羽中の2本の骨に沿って2つに割ったものが「手羽中半割」や「手羽中ハーフ」、「スペアリブ」として販売されます。骨が1本なので食べやすく、火の通りが良いことから、



手羽先の先端

“チップ”で作る!

スープペースレシピ

材料を煮込むだけでできる
簡単なスープのレシピです。
そのままスープにしても、カレーや
煮物に使ってもOK。コクが出ます。

材料

- チップ(手羽先の先端部分)・・・10～20本
- 水・・・1,000mL
- 酒・・・大さじ3
- 長ネギ(青い部分)・・・1～2本分

作り方

- 1 鍋にすべての材料を入れ、沸騰させる。
- 2 弱火にし、アクを取りながら1時間程度煮る。
- 3 2をザルでこす。

全農チキンフーズのホームページ
鶏肉の部位別レシピはこちら▼



人気の部位です。手羽先、手羽元どちらも骨付き部位なのでうま味成分が強く、ほどよい脂肪と深みのある味わいが楽しめます。手羽元はお酢を使った煮込みに、手羽中はパエリアや、フライパンやグリルで手軽に焼いてどうぞ。手羽先は、丸ごと楽しめる唐揚げやサムゲタン風スープが向きます。手羽先の先端部分(チップ)は、骨や皮が多くコラーゲンたっぷりのため、スープや炊き込みごはんを作るときに一緒に加えると味がグッと際立ちます。

モモ肉は1羽から2枚取れます。運動量の多い筋肉の部分なので、味にコクがあります。唐揚げや照り焼き、ソテーと何にでも合う万能部位。骨付き肉ならローストチキンやワイン煮など、ハレの日のご馳走にもなるボリューム感が魅力です。
ムネ肉も1羽から2枚取れ、高たんぱく質で低脂肪。味は淡泊ですが、うま味成分はしっかりあります。あつさりとしたムネ肉は、竜田揚げや鶏ハムで楽しみましょう。鶏ハムは一口大に

切ったムネ肉で作れば、沸騰したお湯に入れ、火を止めて4～5分置くだけでできるので、意外と簡単。ムネ肉は、照り焼きや煮物、蒸し物など幅広い料理に利用できますが、火を通し過ぎるとパサパサしてしまうので、火加減に注意してください。

形が笹の葉に似ているササミは、ムネ肉の内側に隠れている肉で、1羽に2枚。たんぱく質が最も多く、脂肪が少なく、やわらかな肉質です。サラダや和え物のほか、硬い筋を除き、開いてカツにするとジューシーな鶏のうま味が楽しめるほか、バンバンジーにも向いています。

部位ごとにおいしさが違うのが鶏肉の魅力。普段は買わない骨付き肉を使ったレシピにチャレンジするなど、部位の特徴を生かした調理法でそれぞれのうま味を味わい、鶏肉を丸ごと楽しんでみてはいかがでしょうか。

【材料】4人分

骨つき鶏もも肉…4本(1本約300g)
じゃがいも(メークイン)…4個 小麦粉…適量 塩…少々
揚げ油…適量 フリルレタス、ミニトマト…適宜

A: シンプルチキン

鶏もも肉(足先の部分)…4本=約600g レモン汁…大さじ2
しょうが汁…大さじ1 白ワインまたは酒…大さじ1
しょう油…大さじ1 塩…小さじ1 こしょう…少々

B: スパイスチキン

鶏もも肉(上の部分)…4枚=約600g たまねぎのすりおろし…1/4個分
おろしにんにく…1片分 おろししょうが…大さじ1/2
白ワインまたは酒…大さじ2 オールスパイス…大さじ1/2~1
タイム(乾燥)…小さじ1 バジル(乾燥)…小さじ1
シナモンパウダー…小さじ1/2 ナツメグ…小さじ1/4
チリパウダー…大さじ1/2 塩…小さじ1と1/4 こしょう…大さじ1/2

【作り方】

- 1 鶏肉は皮目を下にして関節から半分に切る。足先の部分は骨に沿って縦に3本程浅く切り込みを入れる。(A) シンプルチキンにする。
- 2 上の部分は骨に沿って切り込みを入れて骨を取り、皮目を下にして筋を切るように浅く3本程切り込みを入れる。(B) スパイスチキンにする。
- 3 ボウルを2つ用意し、A、Bそれぞれの調味料、鶏肉を入れて手でよく揉み込み、30分~1時間程、途中上下を返しながら室温に置き、下味をつける。
- 4 じゃがいもは皮のまま洗って縦6等分のくし形に切り、水でさっと洗って水気をふく。
- 5 中華鍋などに油を入れて中温に熱し、4を入れて全体を混ぜ、弱火で5分程揚げ、竹串を刺してすっと通ったら高温にし、色よくカリッとしたら取り出し、塩を軽くふる。
- 6 3のAの鶏肉の水気をふき、小麦粉を全体にまぶして余分な小麦粉をはたく。4本すべて5の油に入れて混ぜ、弱火にして途中上下を返しながら15分程ゆっくり揚げ、最後に強火にして色よく、カリッと揚げて取り出す。Bの鶏肉もAと同様に揚げる。
- 7 5、6を器に盛り、レタス、ミニトマトを添える。

※スパイスチキンのスパイスは、すべてそろわなくても作れます。

👉 ココがポイント!

揚げ油が汚れないよう、味の薄いものから順に揚げていきます。
低温でゆっくり揚げ、最後に高温にして、ジューシーに仕上げます。

おすすめ
今月のレシピ

料理◎大庭英子
撮影◎榎本修

骨つき鶏もも肉を2つに分けて賑やかに楽しめます
フライドチキン2種とポテト



読んでみよう

「食」と「農」のエッセイを毎回楽しみにしています。行ったコトのない町、村の米、野菜。今回はイナゴの文字。福島では「イナゴの佃煮」を食べるので、お米（ご飯）と一緒に食べたいと思いました。梅干しおにぎりだけで「ごちそう」なのに、最後に「ウニ」の文字。ヨダレが出ました。左端に本の紹介。こんなおいしそうなエッセイを書く人の本。読んでみようと思いました。

（福島県・斉藤ゆきえさん）

栗、大好き！

9月号の表紙を見て「あつ！栗の花だ」とすぐ分かりました。その存在感のある香りは、私はちょっとと苦手です。だけど、栗はおいしい。マロングラッセ、栗きんとん、モンブラン、栗まんじゅう、どれも大好きです。味覚の秋を楽しみたい。でも、今のこのための体はどうなるの？ そうだ、ダイエットは冬からということにしよう！

（大阪府・K・キララさん）



群馬県・飯塚みち子さん



鹿児島県・坂元トヨ子さん



京都府・伊地智正子さん



鳥取県・嶋田幸枝さん



大阪府・西岡由紀子さん



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。

3月号／アスパラガスを使った料理 2023年12月11日(月)締切
4月号／きゅうりの人気メニュー 2024年 1月10日(水)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金沢市から
「加賀れんこん1箱(約5kg)」を20名様に
プレゼントします。金沢の伝統野菜が持つ
独特の風味と粘り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12月20日(水) 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。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。

とにかく甘くてジューシー
初冬に贈るプレミアムりんご「冬恋」



岩手大学の故・横田清名誉教授が生んだ「はるか」という品種のりんご。
県内生産者で構成する「岩手冬恋研究会」が
長年栽培研究を重ね、岩手県の逸品に育てました。
専用の“冬恋袋”を被せ、会員の卓越した技術で栽培された「はるか」を、
最新式の光センサーで糖度と蜜入りを測定し、
高い基準を満たした果実のみを「冬恋」としてお届けしています。
岩手の寒さで鍛え抜かれたシャキシャキとした食感と、
凝縮されたコクと甘さ。箱を開けた瞬間から芳醇な香りに包まれ、
一度食べたら忘れられないこと間違いなし！
大切な方への贈り物として、JAタウンでも人気です。



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

●JR広島駅(11:00～15:00):2023年12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.545 2023.12

エプロン12月号(No.545)2023年12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。

全農



Apron WEBマガジン