Aprontation Apropriate Apropria

2 February







希少価値のある野菜 ださい」と、原田武良 会長と春美さん夫婦

3月まで出荷

るアブラナ科の大型カラシ菜の一 博多蕾菜は一株3~5㎏にもな

ます。

種で、小さな蕾(わ

き芽) の部分だけを 感で、カラシ菜らし ンとしたかわいら 食用にします。コロ コリコリッとした食 しい形と大きさ、

> て、待ちわびるファンが増えてい 関東などでも春を告げる野菜とし が特長です。福岡県内はもちろん、 いほのかな辛味と鼻を抜ける香り

良いものを1~3月まで出荷でき ことで収穫時期をずらし、品質の 中心となって取り組みが始まりま れぞれに合わせた品種を植える した。定植時期を3つに分けてそ し、菜の花を栽培していた農家が 「JA糸島では2008年に導入

福岡県糸島市 福岡県 大分県 長崎県 熊本県

県のブランド野菜として1~3月上旬頃まで期間限定で出荷されています。

大きさは3~8㎝ほどで、その名の通り蕾のような形をしています。

福岡県で品種改良され2006年から試作がスタート、2008年から

博多曹菜は「カラシ菜」の一種で、小さな蕾(わき芽の部分)を収穫したものです。

やわらかな緑色の蕾菜は歯ざわりが良く、ほどよい辛味とうま味が

中心産地のひとつ、JA糸島を訪ねました。

春の息吹を感じさせてくれると年々人気上昇中です。

撮影◎磯野博正

さん。 糸島営農部園芸振興課の高武宏和 る体制を整えています」と、JA

入れてしっかり土づくりをして 部会の原田武良部会長は、 が悪いので元肥を通常の1・5倍 ます。うちの畑は砂地で肥料もち 1ヵ月後から苗を定植していき 手掛けているJA糸島博多蕾菜 「9月中旬から種まきをして、約 **蕾菜を導入した当初から栽培を**

から、保温や雑草避けのために黒



原田部会長。

して商品化するまで細かくて大変

蕾を収穫した後は、パック詰め

荷動向が読みづらいですね」と、 長せず、収量に影響するなど、出 波に見舞われると蕾が硬いまま成 いた茎が伸びた状態)し、逆に寒 がり過ぎるとトウ立ち(花芽がつ タネです。天気が良くて気温が上

ずつ手植えしていきます」と、説 アールで約3600本の苗を1本 マルチを張ります。栽培面積は10

明してくれました。

その年の気象条件 栽培のため生育が 野菜ですが、露地 り手のかからない 消毒ぐらいであま 水やりと定期的な 「定植後の管理は、 値がなくなってしまうから、時間 集中するし、採り遅れると商品価



が難点だね。収穫時期が短期間に 荷・調製作業に時間が取られるの さい蕾だけを収穫して、さらに出 なら簡単だけど、大きな株から小 な作業が続きます。 株ごと引き抜いて出荷するだけ

られなくなったり、出荷・調製作 のの、高齢化が進んで栽培を続け 生産者、栽培面積ともに増えたも との勝負」とのこと。導入直後は、 が難しい年もあり、それが悩みの に影響されやすいです。安定出荷



「福岡県ならではの野菜、博多 蕾菜をたくさんの方に知ってい ただき、春の訪れを感じてもら いたいです」と、JA糸島の高武 宏和さん

■JA糸島

【博多蕾菜】 生産概要 牛産者: 6名 栽培面積:80アール 出荷量: 約8トン 主な出荷先: 福岡県内、

東京など







果場では1パックずつ厳しい目で 出荷基準を満たしているか検査します

躊躇してしまったりなど、栽培面 業に手間がかかることから導入を

手抜きはできません」と、原田部 さなど厳しい出荷基準があるので、

積が増えていないのが現状です。

らに、切り口をナイフできれいに サイズの5段階に選別します。 えながら水洗いをして3L~S 業場に運びます。外葉を取って整 取ってコンテナに詰め、自宅の作 まず、畑で蕾の部分だけを切り 出荷・調製作業を見ていくと、

だといいます。 までかかったり、翌朝まで持ち越 したりと、ここでも時間との闘 「色や形などの外観や大きさ、重

> 結して品質の維持、向上に努めて 評価を得ており、生産者が一致団 げたものは、「JA糸島の博多蕾 います。 菜なら間違いない」と市場の高 て手間をかけ、細かな作業で仕上 会長の奥さんの春美さん。こうし おすすめの食べ方を聞くと、「サ

見逃しのないように、ぜひお楽し 加 さん。歯ざわりの良さと香り、 良いので炒め物や天ぷらなど、 1~3月上旬までの出荷なのでお の必要がなく火の通りが早いので ほのかな辛味が身上です。下ゆで 何にでも使ってほしい」と、春美 れてもおいしいです。油と相性が いいし、シチューや鍋に丸ごと入 ラダはもちろん、浅漬けにしても 熱し過ぎに注意しましょう。

ッ

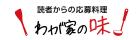
(取材:2023年2月中旬)

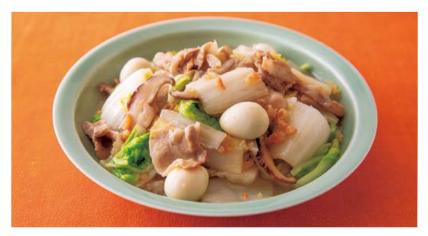
みください。

10時30分までにJAの選果場に出 入りのMとLサイズです。翌日 は1パック (100g) 4~7個 ク詰めしていきます。出荷の中心 整えて、サイズごとに計量・パ

荷するので、量が多いときは夜中

冬に食べたい野菜の煮物





白菜と豚バラの中華うま煮

兵庫県・うっちゃん

1人分:約470kcal 調理時間:約40分(乾しいたけ、干しえびの戻し時間は除く)

| 材料 4人分 | 豚バラ薄切り肉 300g 白菜 600~700g しょうが 1/2片 ゆでたうずらの卵 10個 乾しいたけ 5個 干しえび 20g 酒 適量 | しょう油 小さじ1 砂糖 大さじ1/2 塩 小さじ2/3 水溶き片栗粉 大さじ1 「片栗粉 大さじ2 サラダ油 適量 |
|--------|--|--|
|--------|--|--|

- 1 乾しいたけはボウルに入れて水1カップを加えてじっくり戻し、軽く水気を絞って軸を切り、薄切りにする。戻し汁はとっておく。干しえびはボウルに入れてぬるま湯1/3カップを加えて30分~1時間おいて戻し、粗みじん切りにして戻し汁に戻し入れる。
- 2 白菜は4~5cm幅に切る。しょうがはみじん切りにする。
- 3 豚肉は5~6cm長さに切り、ボウルに入れて酒小さじ1、しょう油を加えてもみ込む。
- 4 フライパンに油大さじ1を熱して白菜の葉元の部分を入れて炒め、少ししんなりしたら、葉先を入れてさっと炒めて取り出す。
- **5 4**のフライパンに油大さじ1/2、しょうがを加えて弱火で香りよく熱し、豚肉を加えて色が変わるまで炒め、**1**のしいたけ、干しえび(汁ごと)を加えて炒め合わせる。
- 65に4、うずらの卵を加えて酒大さじ2をふり、砂糖、塩、1のしいたけの戻し汁1/3カップを加えて混ぜ、弱火で8~10分程煮て、水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつける。



- 1 鶏肉はひと口大に切る。ごぼうは皮をこそげ、にんじん、 大根は皮をむき、それぞれひと口大に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にしてこんがり と焼き、裏に返したら、ごぼう、にんじん、大根を加え、 鶏肉の脂を絡めるように中火で炒める。
- 3 だし汁、酒、みりん、砂糖、しょう油を加え、梅干しを軽くつぶしながら種ごと加える。煮立ってきたら、弱火にして蓋をして20分程煮て火を止め、10分程そのまま置く。
- ※梅干しによって塩分が違うため、適宜、塩で味を調える。

根菜と鶏肉の 梅煮

東京都・かずみさん

1人分:約375kcal 調理時間:約40分

材料 4人分

| | | 1枚(400g) ········ 1本 |
|--------|-------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| 梅干し | | 大4個 |
| だし汁 | | 300ml |
| 酒 | ••••• | … 大さじ2 |
| | | ,, |
| 07 1/0 | | ,,,,,, |
| | ••••• | ,,,_ |
| | ••••• | ~ |
| サラダ油 | ••••• | … 大さじ1 |



- 1 さといもは皮をむいて半分に切り、塩をふり手でもんでぬめりを取り、水で洗って水気をきる。長ねぎは4cm長さに切る。
- 2 鍋にさといも、だし汁を入れて中火にかけ、煮立ってきたら、砂糖を加えて蓋をして弱火で7~8分程煮る。
- 3 2に長ねぎを加え、酒、塩小さじ1/4を加えて蓋をして、 さらに5分程煮る。
- 4 すり鉢にごまを入れてすり、みそを加えてすり混ぜ、3 の煮汁を加えてよくすり混ぜる。3の鍋に入れ、5分程煮る。

さといもとねぎの ごまみそ煮

京都府・玉木美穂さん

1人分:約195kcal 調理時間:約45分

材料 4人分

ショウガの栽培スケジュール (プランターでも畑でも栽培できます)



収穫は、

根がまだ肥大しない若



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

えつけは地温が十分に上がり、遅霜以下では根が腐ってしまいます。 植象帯アジア原産の野菜で、高湿熱帯アジア原産の野菜で、高温熱帯アジア原産の野菜で、高温熱・生育適温は2~3℃で、1℃のます。 葉、 葉、根ショウガと

の陰になる場所や半日陰でも育ち直射日光が苦手で草丈の高い野菜元にワラを敷いて、乾燥を防ぎます

植えつけ

ので夏場はこまめに水やりし、

ょう。根が浅くて弱く乾きやすいの心配がなくなった頃に行いまし

を済ませます。を済ませます。

同じ畑は4~5年あけましょう。

種ショウガは傷がなくみずみずしいものを選び、大きなものは芽が3~4個つくように60 (~80gに分け、切り口を乾かします。切り口が乾いたら芽を上にして植えつけ、土をかぶせて平らにならし、軽くお



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)

植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g(前作で石灰類を施用していれば不要)を散布し、畑全体を深く耕しておきます。

元肥は植え溝を掘った後に、溝の長さ1mにつき化成肥料(8-8-8なら50g、14-14-14なら30g程度)を溝の底部に施用します。その上に掘り上げた土を少し戻して、肥料が種ショウガと直接触れないようにしてから種ショウガを植えつけてください。

最初に出た茎の本葉が5枚程度になった頃から、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら30g、14-14-14なら20g程度)を、生育を見ながら4週間に1度程度散布し、株元に土寄せしてください。

追肥

発芽・水やり



2~3週間で発芽します。朝夕 の涼しい時間帯にたっぷり水や りしましょう。





筆ショウか

収穫

葉が3~4枚開き根が肥大していない頃、根を地中に残したまま芽をかき取るのが「筆(矢)ショウガ」、葉が6~7枚ついて根が肥大し始めた頃に折り取るっかごと掘りあげないように株元をしつかり押さえ必要な分だけ収をしつかり押さえ必要な分だけ収

穫しましょう。「根(新)ショウガ」は根が十分に肥大して、 葉が黄色くなり始めた頃に掘り上げます。新ショウガの下 についている種ショウガも食べられるので捨てずに利用し ましょう。



保存方法

茎と根は切り落とし、表面についた土を落とす程度にして切り分けずに一塊ずつ新聞紙に包み、室内で保存(貯蔵温度13~15℃)します。13℃以下になると腐敗するので冷蔵値での保存





「わが家の菜園」 募集中

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



【材料】4人分

豚ロースとんかつ用肉…4枚 塩、こしょう ……… 少々 キャベツ (せん切り)…300g 小麦粉、溶き卵、パン粉

揚げ油 …………… 適量 レモン (くし切り) …… 4切れ がいしく作る 料理のポイント

とんかつ とんかつ

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

Point /



筋切りは、肉の焼き縮みや反り返りを 防ぐためにします。



油を菜箸でかき混ぜて温度を均一にしてから、温度を確かめます。中温 (170~175℃) は箸全体から細かい泡が出ている状態です。



鍋いっぱいに入れて揚げないように。入れ過ぎると油の温度が下がってカラリと 揚がらないので、2回に分けて揚げます。

1 筋切りをする

豚肉は室温に戻し、まな板に脂身を手前に置き、 脂身と赤身の間にある筋を脂身の方から、4~5本 切り込みを入れて切る。

2 衣をつける

豚肉の両面に塩、こしょうして5分程おく。ペーパータオルで両面の水気をふき、小麦粉を薄くまぶして余分な粉を落とし、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、最後にパン粉の上から、軽く押さえる。

3 揚げる

フライパンに深さの1/2まで油を入れて中温に熱し、豚肉を2枚入れて途中裏に返しながら3~4分程揚げ、浮いてきて、パチパチと音がしてきたら取り出す。

4油をきれいにして揚げる

3の油の中のパン粉を目の細かい網じゃくしですくい取り、残りの2枚を3と同様に揚げて取り出す。 食べやすく切って器に盛り、キャベツ、レモンを添える。好みでとんかつソースや塩などでいただく。

MEMO

ロース肉の代わりにヒレ肉を使えばヒレカツになります。 ヒレ肉は脂身の少ない赤身で、ロース肉に比べてあっさりとした味わいです。

◎1人分:約610kcal 調理時間:約30分





楊 逸さん

素」こそ、無敵

がっかりしたが、値上げの波が日本に 押し寄せている現実を思うと文句を呑 チメニューも千円に価格改定された。 いに改装され、一律八百円だったラン み下して、好物の「鶏肉のカシューナ ッツ炒めセット」を注文した。 三年ぶりに入った中華料理店はきれ

すいように位置を整えてから一礼し、

ブルにいったんトレーを載せ、食べや

程なく料理が運ばれた。店長はテー

始めた。東京近郊の農家を訪ねた末、 メージを打破しようと食材をこだわり 入食材を多く使う巷の中華料理店のイ 長は「健康の基は食だ」と気づき、輸 ように頑張っています」と。 ものです」と丁寧に説明してくれた。 とピーマンは産地の千葉から直送した 「本日の鶏肉は房総の地鶏で、玉ねぎ 「弊店は、安心安全の食事を提供する コロナ禍や身内の不幸を経験した店



イラスト: はやしみこ



楊逸 (ヤンイー)

作家。1964年、中国ハルビン生まれ。1987年留学生として来日。1995年、お茶卒、中国語新聞の記者、中国語新聞の記者、中国語新聞の記者、中国語新聞の記者で第105回文學界新人賞を受賞し、作家デビュー。2008年『時が滲む朝』で第139回芥川賞受賞。日本大学芸術学部教授。



『**蚕食鯨呑**―世界はおいしい 「さしすせそ」』 岩波書店

り「素」が「敵」―日本の価値観を端的に表しているのではないか。味を極的に表しているのではないか。味を極的に表しているのではないか。味を極いでスーパーでは「放し飼いの鶏」やげでスーパーでは「放し飼いの鶏」やげでスーパーでは「放し飼いの鶏」やがでスーパーであるうか。
目の前の「鶏肉のカシューナッツ炒り」はかつてのドロドロする厚いコロめ」はかつてのドロドロする厚いコロめ」はかつてのドロドロする厚いコロめ」はかつてのドロドロであるうか。

鮮度を味に生かすのは和食で、中華の

に差をつける要であろう。 食材の旬と

食材へのこだわりは、和食と中華と

を日本語で「素敵」と表現する。つま すごく健康になった気がしてどんどん してみずみずしく、鶏肉はカシューナ に変わったと見映えでわかった。 食べ進んでいった。 ッツと相まって香ばしい。なんだか、 食べてみる。玉ねぎがシャキシャキ

肉も野菜も「産地直送」にしただけで

なく、日本であまり一般販売しないと

中華野菜も千葉の農家に無農薬栽培を

いう香菜や蒜苗(葉ニンニク)などの

依頼したそうだ。

こちら。 エッセイです。バックナンバーは 紅日本ペンクラブ会員によるリレー

集客をはかるのだという。

「人や物が優れて素晴らしい」こと

きるだけ安い食材を仕入れて、安さでけを濃くして誤魔化しが効くので、で場合は何でも、調味料や香辛料で味付

食料輸送から考える【フードマイレージ】 球にやさ 后を送りまし

食べ物(フード)が生産されてから食卓に運ばれるまでにかかった距離(マイレージ)を表した指標です。 フードマイレージという考え方をご存じですか?

果たして日本のフードマイレージは?(詳しくみていきましょう。 この値が小さければ小さいほど、地球環境にやさしいといえます。

ら、2万 t・㎞です。国内のスーパーに、 ちゃ1個では、輸送距離はメキシコか 並んでいたとします。同じ重さのかぼ 北海道産とメキシコ産のかぼちゃが 菜を1万㎞離れた場所から輸入した ートル)で表します。例えば、2tの野 単位は t・㎞(トン・キロメ 量×輸送距離」で計算し、 ードマイレージは「食料の

らの方が長いため、当然メキシコ産か

○2の排出量の違いは加味されていま

にエネルギーを使い、CO゚の排出増 くなります。 ぼちゃの方がフードマイレージは大き フードマイレージが大きいと、輸送

ックなどの輸送手段による燃費やC けで計算しているので、船・鉄道・トラ 環境に負荷をかけているといえます。 加につながります。つまり、それだけ この指標は輸送量と輸送距離だ

で、環境負荷を考える一助にしてくださ 化した指標だということを理解した上 せん。フードマイレージは輸送距離に特

į

ギリス・ドイツの約4倍、フランスに至っ ツに大きく、韓国・アメリカの約3倍、イ イレージは年間9000億 t・Mと断 国の比較データ*゙から、日本のフードマ 諸外国の中でどうなのでしょうか。6ヵ ところで、日本のフードマイレージは、 9,002 日本

世界各国の ドマイレージの比較 (億t.km)

3,172 2,958 韓国 アメリカ

1,880 イギリス

1,718

1,044 フランス

を輸入に頼っています。加えて、主要 す。日本の食料自給率は低く、約6割 のCOコを排出しているかが分かりま ても11年かかる量で、いかに膨大な量 日テレビを見る時間を1時間減らし りでは年間約130㎏。私たちが毎 と1690万tとなり、国民一人当た の数字からCOュ排出量を推計する てはその約9倍にもなっています。こ

ように輸入品を水に置き換えると、 ので、1㎏の牛肉を生産するには約 ずに済んでいることになります。肉は の外国の水を使い、自国の水は使わ キウイフルーツ3個を生産するには したか、を推定したものです。例えば 2万ℓもの水が必要になります。この 浴槽が2000くらいなので、同程度 約2090の水が必要です。家庭の 飼料の栽培に使った水も換算される

のです。 どのため、輸送距離も長くなっている な輸入相手国はアメリカやカナダな

ぶこと。地元でとれたものは新鮮で、 るべく近くの地域でとれた食物を選 旬の作物は値段も手頃です。私たち 人ひとりの行動が大切なのです。 さらに、バーチャルウォーター(仮想 フードマイレージを減らすには、な

で生産したら水をどのくらい必要と どを輸入した国で、もしそれを自国 水)という考え方があります。食料な っているという側面が見えてきます 年間水使用量とほぼ同じです。日本 の年間量は、なんと約800億㎡。※ 日本が輸入したバーチャルウォーター など、輸入のリスクも考慮し、今こそ 常気象による穀物の国際価格の高騰 情勢の悪化やエネルギーの急騰、異 (カロリーベース)は38%でした。世界 る問題と無縁ではいられないのです。 世界で起こる水不足やそれに付随す の食生活が海外の水資源に大きく頼 その大半が食料によるもので、日本の 2022年度の日本の食料自給率

距離を意識してみませんか。買い物 こで生産されたのか、「食」と「農」の 持続可能な食生活につながります。 心を高めることは、地球にやさしく 心がけ、旬の食材へ目を向け食への関 で国産を選び、国消国産・地産地消 毎日の食生活で口にするものがど ときではないでしょうか。

日本の食料について、みんなで考える



Apron 2024 Feb. 16

蕾菜と牛肉の炒め物

1人分:約250kcal 調理時間:約15分

- 1 蕾菜は縦半分に切る。 しょうがは皮をむいてせん 切りにする。
- 2 ボウルに牛肉を入れて片栗粉を加えてまぶす。
- 3 フライパンに油大さじ1を熱し、薔菜を入れて中 火で全体に油が回るくらい炒め、水、塩を加え て混ぜ、蓋をして弱めの中火で2~3分蒸して取 り出す。
- 4 フライパンをさっと洗って水気をふき、油大さじ 2を熱して牛肉を入れ、中火でほぐすようにして 炒める。肉の色が変わったらしょうがを加えて炒 め、3を戻し入れて、酒、砂糖、しょう油、こしょうを加えて炒め合わせる。

【材料】4人分

| 牛切り落とし肉 | ·· 200g |
|-----------|---------|
| 蕾菜 | ·· 350g |
| しょうが | 小1/2片 |
| 片栗粉 | 大さじ1 |
| 塩 | - 1 |
| 酒 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| しょう油 | , , |
| こしょう | 少々 |
| 水 ブ | tさじ2~3 |
| サラダ油 | 適量 |
| | |



曹菜を先に炒め蒸しすることで、食感と風味を残します。大きさによって炒め蒸しする時間は調整してください。

読者のひろば Apron PLAZA

ときはすごく懐かしく、うれ ッカー台にエプロンを見つけた くにJAの店舗が出店し、サ

また料理レシピに挑

(東京都・モモさん)

戦しています。

広島県・藤堂真里子さん)

エプロンとの出逢いは5年

じです。にんじんはとても身 にんじん。なんか不思議な感 ごぼうみたい。でも色合いは らです。にんじんというより ているにんじんと全く違うか た目に驚きました。普段食べ 11月号の大塚にんじんの見

ピッタリじゃけぇ~、読んでみ

ことが載っていて、お母さんに 私に「これ、野菜作りや料理の 並べてあったエプロンを、娘は 前の東京…。お店のレジ前に

た。そのときは、牛肉料理に応

暴したら運良く掲載され、大

んさい!」と、勧めてくれまし

喜び!!

その後、わが家の近

うと思います。 の種類にも関心を持ってみよ わきました。これを機に野菜 んなものもあるんだと興味が 観念が出来上がっている…こ 近な野菜で、それゆえに固定

なつかし

広島県・川中さくえさん



茨城県・矢澤好子さん



愛知県・坂下昭美さん



福岡県・宮崎尚代さん



宮城県・千葉せつ子さん

INFORMATION



Apron PLAZA・わが家の味・web限定 わが家の菜園

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。 「わが家の味」は、毎月のテーマがあります。

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。

5月号/鶏むね肉でメインのおかず 6月号/スタミナ満点! 夏にらのお惣菜 2024年3月11日(月)締切

2024年2月13日(火)締切

掲載されたレシピは、エプロンを発行する全農・全農グループ等の広報に使用させていただく場合がございます ので、ご了承ください。

あてさき

応募方法

〒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からもOK





写真はイメージです

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。

ApronWEBからの応募はこちら▶



今月のプレゼント

博多蕾菜

ふるさと探訪で紹介したJA糸島の「博多蕾菜1箱 (8パック) | を20名様にプレゼントします。

応募先

T101-8691

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

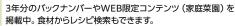
応募締切

2024.2.15 (木) 当日消印有効 ※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マガジン

https://apron-web.jp/





定期購読

本誌の年間定期購読をご希望の方は、住所・氏名をお書きの上、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。

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

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。



はかた地どりの水炊き

冬はシメまでおいしい鍋で! 地域色豊かな鍋セットを取り揃えています

肉や魚介、豆腐など良質なたんぱく質はもちろん、 野菜やきのこをたっぷり食べることができて、 うま味が溶け出たスープでシメの炭水化物をいただく。 材料を入れて火にかけるだけで調理は簡単、

鍋ひとつで栄養バランスがとれて、体の芯まで温めてくれます。 日本各地にはその土地の名産品などを使った"ご当地鍋"が多くあります。

「比内地鶏のきりたんぽ鍋 |、「はかた地どりの水炊き |、

各地の銘柄豚肉・銘柄和牛の「しゃぶしゃぶセット」や「すき焼きセット」、 国産牛もつを使った「もつ鍋セット」など。

JAタウンでは、ご自宅で手軽に本場の味が楽しめる鍋セットを各種取り揃えています。 冬はやっぱりお鍋! 熱々を楽しみましょう。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。





みのり みのる マルシェ

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

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」です。

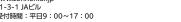
●銀座三越9F(10:00~18:00):2024年2月17日(土)「さがの実り」

●JR大阪駅2Fアトリウム広場(11:00~18:00):2024年2月3日(土)「奈良の実り」

●JR広島駅(11:00~15:00):2024年2月2日(金)·16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。

諸情勢等により、マルシェの開催を中止・変更する場合がございます。 www.minoriminoru.jp/







エプロン2月号(No.547)2024年2月1日発行 発行人=新妻成一 編集人=田久保美由紀