

Apron

食と農の情報誌 エプロン

5
2024
May

ふるさと探訪

メロン

「食」と「農」のエッセイ

柏葉幸子さん

今月のおすすめレシピ

メロンのグラニテ

全農



ふるさと
探訪

メロソ

ジューシーな果肉と豊かな香り



「海風による昼夜の寒暖差によって糖度がしっかりのった自慢のメロンです」と、JA茨城旭村メロン部会の江沼 俊 部会長

味の決め手は 温度・湿度・水管理

茨城県の東、鹿島灘沿いにある
銚田市旭地区。温暖な気候とミネラル豊富な火山灰

土壌が広がり、トマト、さつまいも、水菜など農業が盛んな地域です。数戸の農家がプリンズメロンの栽培を

芳醇な香りと濃厚な甘みが魅力のメロン。きゅうりと同じウリ科の野菜で、

網目のあるネット系、網目のないノーネット系に分かれ、

さらに果肉の色によって青肉、赤肉、白肉の3種類に分類されます。

茨城県は1998年から25年連続でメロンの生産量が日本一。

中でもJA茨城旭村は、光センサーによる選果で

高品質なメロンを安定的に出荷しています。

トレーサビリティを確立し、

生産者一人ひとりが品質向上に力を注いでいる産地です。

始めたのは1963年頃のこと。

「メロンは北アフリカが原産のため、乾燥した土地を好みます。こ

の辺りは砂地で水はけがよく、昼

夜の寒暖差もあり栽培に適した

環境でした。今では、春メロンとし

てオトメメロン、アンデスメロン、

クインシーメロン、エルソルメロ

ンの4品種を栽培。「旭メロン」と

してブランド化しています」とJ

A茨城旭村営農販売課の酒井巧

さん。4月上旬から出荷が始まる

オトメを皮切りに、6月末まで4品種を順次出荷しています。

メロン部会の江沼 俊 部会長の

ハウスを訪ねると、クインシーの

収穫が行われていました。

「クインシーは栽培期間が約5カ

月のため、12月下旬に定植します。

2月下旬にミツパチによる受粉を

行い、受粉から約60日後が収穫の

目安です。定植から受粉までの温

度管理、受粉から収穫までの温度・

湿度・水管理がメロンの味の決め



撮影◎鎌田啓之介



皮に入ったひびを分泌液が塞ぎ、美しい網目(ネット)を作ります。ネットが細かく均等なほど実がバランス良く成長して高品質です



ふるさと探訪

ルの畑にア ند ス、ク イ ン シ ー、
エ ル ソ ル と、メ ロ ン の ほ か に ト マ
ト を 栽 植 し、家 族 と 研 修 生 を 含 め
た 5 人 で 管 理 し て い ま す。

「1株につき収穫するメロンは4
個。蔓を2本伸ばして1つの蔓に
2個のメロンを实らせませす。うち
の場合は、花の様子を観察し、同
じ日に咲く花の中から大玉になり
そうな良い花をあらかじめ3、4
個に絞り込んで受粉させませす」と
のこと。受粉時期をそろえること
で、ハウス1棟分を同じ日に収穫
できるので、安定的な収量の確保
が可能になります。

光センサー選果と 生産履歴で品質保証

受粉日から積算し収穫適期にな
ると、事前に「A」の職員がハウス
を訪問して糖度をチェック。基準
の糖度に達していたら収穫開始
です。

手となります。ハウス内にトンネル
を作って保温し、湿度調整のため
に毎日換気を行い、大玉を作るた
めに葉を大きく茂らせるなど、細
かく管理をして品質を高めます」
と、江沼部会長。約1.5ヘクター



「光センサー選果で保証された甘いメロンをたくさん食べてもらいたいです」
JA茨城旭村の酒井 巧さん



最盛期には箱詰めされたメロンが
ずらりと並びます



●JA茨城旭村

【メロン】生産概要

生産者：約147名

栽培面積：約127ヘクタール

出荷量：約105万トン(2023年度実績)

主な出荷先：関東、京浜、関西、長野

生産者情報などが分かる
二次元コード付きシール



大きさ、糖度・熟度の2段階でチェックする光センサー検査

「最盛期の収穫作業は大変ですが、「これはいい！」と自信をもって言えるメロンがたくさん取れると栽培時の苦勞なんて吹き飛んでしまいます。収穫は一番楽しい作業です」と、江沼部会長は笑顔を見せてくれました。

J A の青果物管理センターに集められたメロンは、専門スタッフがギズやネット密度などを目視で検査。光センサー選果機で糖度や熟度を測定し、さらに外観センサーで網目(ネット)をチェックして選別します。

「サイズはS〜5Lまで8ランクありますが、出荷の中心は2〜3Lの大きです。選別後のメロンには、収穫日などの個人情報にアクセスできる二次元コード付きシールが貼られます。アクセスすると、生産者紹介・等級・糖度・栽培履歴・収穫日などが分かります。光センサー選果によって12度以上の糖度

を保証し、市場からの信頼が高まりました」と、胸を張る酒井さん。春メロンのうち、糖度18度以上で外観の美しいものはプレミアムメロンとして販売します。最盛期の出荷量は1日に約3万ケース(約12〜15万個)にも上ります。

オトメはすっきりとした甘み、アンデスは際立つ香りと軽やかな甘み、クインシーは緻密な果肉と強い甘み、エルソルは豊かな甘みと爽やかな後味と、品種ごとに異なる味わいが楽しめます。たくさんメロンが出回る季節、食べ比べるのもいいですね。メロンは常温で追熟させます。食べ頃は二次元コードの収穫日を目安に判断してください。冷やし過ぎると甘みを感じにくくなるので、食べる2時間ほど前に冷蔵庫に入れましょう。果汁たっぷりですとろけるおいしさをぜひ味わってください。

(取材：2023年5月中旬)

鶏むね肉でメインのおかず

読者からの応募料理
わが家の味!



鶏むね肉のカシューナッツ炒め

岩手県・伊藤友枝さん

1人分：300kcal 調理時間：35分

材料 4人分

鶏むね肉	1枚 (350g)	B	塩	ふたつまみ
カシューナッツ (無塩)	50g		こしょう	少々
たまねぎ	1/2個		しょう油	小さじ2
枝豆	正味 1/3カップ (40g)		砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1		オイスターソース	小さじ1
A	塩	小さじ1/4		
	こしょう	少々		
	酒	大さじ1/2		
	片栗粉	大さじ2/3		

- 1 鶏肉を1.5cm角に切り、ボウルに入れてAで下味をつける。
- 2 たまねぎは1.5cmの角切り、枝豆は塩(分量外)を加えた熱湯で4分ほどゆでて、さやから出す。
Bは合わせておく。
- 3 フライパンに油を中火で熱して鶏肉を入れて広げ、弱火にして3分、上下を返して2分焼く。
- 4 強めの中火にしてたまねぎを加えて炒め、たまねぎが透明になったらカシューナッツと枝豆を加えてひと炒めし、Bを回し入れて全体に炒め合わせる。



鶏むね肉の ベーコンチーズ焼き

大阪府・松尾明日香さん

1人分：485kcal 調理時間：約30分

- 鶏肉は皮目を下に置いて中央に切り込みを入れ、均等な厚さの観音開きにし、両面に塩小さじ1/4、こしょうをふる。開いた鶏肉の左半分、ベーコン2枚を鶏肉の長さに合わせて折りたたんで置き、上にスライスチーズ1枚をおいて左右を合わせて半分に折りたたむ。同様にもう1枚作り、外側に小麦粉を薄くふる。
- トマト、ナス、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し、1を中火で1分ほど焼いたら蓋をして弱火で5分焼く。上下を返して2を加えて4分ほど焼き、火を消して余熱で3分置いて中まで火を通す。
- 3を食べやすく切って、野菜と一緒に盛り付ける。

材料 4人分

鶏むね肉	2枚(700g)
ベーコン	4枚(80g)
スライスチーズ	2枚
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブ油	大さじ1
トマト、ナス、ズッキーニ	各適量



鶏むね肉ときのこの かき揚げ

長野県・タエさん

1人分：600kcal 調理時間：30分

材料 4人分

鶏むね肉	小1枚(約250g)	
しめじ	1/2パック(50g)	
エリンギ	大1本	
えのきたけ	1/2袋(50g)	
たまねぎ	1/4個	
にんじん	1/4本	
揚げ油	適量	
卵	1個	
塩、こしょう	少々	
A	しょう油	大さじ1.5
	砂糖	小さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	片栗粉	1/2カップ
	リーフレタス	適宜

- 鶏肉を1.5cm角に切ってボウルに入れ、塩・こしょう少々と水大さじ1を加えてよくもみこむ。
- しめじとえのきたけは根元を落としてほぐし、1.5cm長さに切る。エリンギは1.5cm角に切る。たまねぎは1cm角に切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- 1に2とAを入れて混ぜ、卵も割り入れてよく混ぜる。
- 揚げ油を160度に熱して3をカレースプーンなどですくいながら入れて片面1～2分ずつ揚げる。
- 器にリーフレタスを敷いて4を盛る。



ピーマン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)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
植えつけ				●	●	●	●					
収穫						●	●	●	●	●	●	

※ 地域や品種によって多少の違いがあります。

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

暑さや病害虫に強く、
一株でたくさん収穫できる
初心者にも栽培しやすい作物

トウガラシを改良して作られたナス科の作物で、生育適温は25℃と高温。遅霜の心配がなくなつてから植えつけましょう。日当たり、水はけのよい場所を選び、植えつけ前にマルチを張り地温を上げると根張りがよくなります。苗が小さいうちは風で倒れやすいので、仮支柱で支えます。

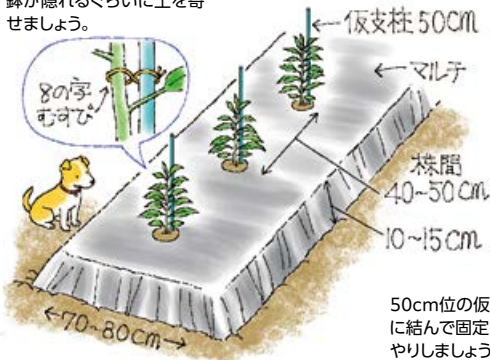
最初の花が咲いたら、側枝2本を残して3本仕立てにします。一番果がなったら本支柱に替え、一番果は早めに収穫して、株の成長を促します。実が次々なってきたら、内側の混み合う枝は切り落とし、風通しをよくします。

収穫の目安は開花後15~20日くらい。早めに適度な大ききで収穫し、株の消耗を抑えて長く収穫を楽しみましょう。

連作障害があるので、同じナス科の野菜は3~4年空けましょう。

植えつけ

苗は茎が太く、葉と葉の節間がつまったがっしりとした苗がよく、本葉が10枚程度で一番花の蕾が開き始めるくらいが植えつけ適期です。ポットごとバケツの水に浸けて十分水を吸わせ、根鉢を崩さないように取り出します。やや浅植えにして、根鉢が隠れるぐらいに土を寄せましょう。



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週間前までに、1㎡あたり完熟堆肥2kg(前作で堆肥を施用していれば1kg)と、苦土石灰100g(前作で石灰類を施用していれば省略)を散布し、深く耕しておきます。ピーマンは根を深く張らせることで樹勢(茎葉の元気さ)が維持され、収穫を長く続けることができます。深く耕して根が深く張れるように土づくりしましょう。

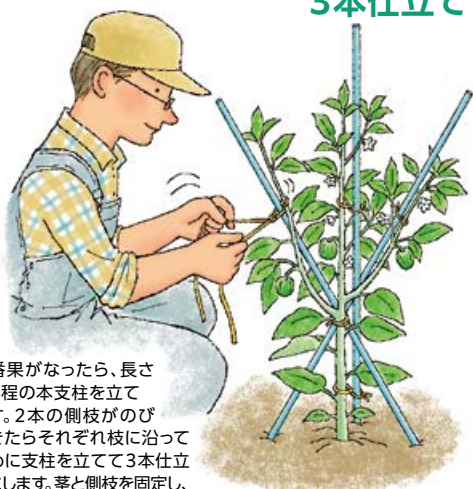
元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら200g、14-14-14なら100g程度)を散布し、これもやや深いところまで混ぜ込みます。

50cm位の仮支柱を立てて、茎と支柱を8の字に結んで固定します。土が乾いたらたっぷり水やりしましょう。

3本仕立て

整枝

最初の花が咲いたら、一番花の下の勢いの良い側枝(枝分かれ)2本を残し、それより下のわき芽はすべて取り除きます。



一番果がなったら、長さ1m程の本支柱を立てます。2本の側枝がのびてきたらそれぞれ枝に沿って斜めに支柱を立てて3本仕立てにします。茎と側枝を固定し、実の重みで枝が倒れないよう支えます。土が乾いたら株元にたっぷり水やりしましょう。



追肥

一番果の収穫が始まる頃から、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら40g、14-14-14なら20g程度)を、1~2週間に1回程度を基本に、枝の伸び方や果実の肥大の仕方を観察しながら、加減して施用します。鮮やかな緑色のピーマンを収穫するためには、追肥を切らさないようにすることがポイントです。

収穫



早めに
収穫するよ

枝が折れやすいのでハサミを使って、こまめに収穫します。6~7cm大が目安。実がたくさん付いていたら、株を弱らせないよう摘果を兼ねて小さな実も採ります。終盤は赤く完全させて甘みのあるピーマンを楽しんでもいいですね。



ベッド全体に
まきます



「わが家の菜園」
募集中

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

【材料】4人分（直径8cmココット型×4個分）

じゃがいも …… 2個 (300g)	A	牛乳 …………… 50ml
パルメザンチーズ (粉) …………… 大さじ2		バター …………… 10g
ピザ用チーズ …………… 80g (3/4カップ)		塩 …………… ひとつまみ
卵 …………… 2個		こしょう …………… 少々

おいしく作る
料理のポイント

卵白をしっかりと泡立てて、ふっくら食感を楽しめます。

ポテトチーズスフレ

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美



Point



じゃがいもはなるべく細かくつぶすとメレンゲがムラなく混ざり、スフレが均等に膨らみます。



卵白を角ができるまで泡立てたところ。ボウルと泡立て器に、油や水が付着していると、卵白が泡立たないので気をつけます。



メレンゲを3回に分けて入れることで、泡をつぶしすぎず、ふんわりと焼き上がります。

1 下準備

ココット型にバター(分量外)を塗って小麦粉(分量外)をふり、余分な粉を落とす。オーブンは180℃に予熱する。

2 じゃがいもの下ごしらえ

じゃがいもは皮をむいて4等分に切り、さっと水に浸けてから水気をきって耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかける。電子レンジ(600w)で5分程加熱し、竹串を刺してやわらかくなったなら取り出す。ボウルに入れ、熱いうちにマッシャーでつぶす。

3 混ぜる

卵を卵黄と卵白に分け、卵白は乾いたボウルに入れておく。

Aを耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で1分加熱し、バターを溶かす。2のボウルにパルメザンチーズ、ピザ用チーズを加えてゴムベラで混ぜ、卵黄とAも加えてムラなく混ぜる。

4 メレンゲを作って混ぜる

泡立て器で卵白を角ができるまで泡立てて、メレンゲを作る。3に1/3量入れてゴムベラでしっかり混ぜあわせ、残りのメレンゲを2回に分けて泡をつぶさないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

ココット型に4を入れて表面をならし、予熱したオーブンに入れる。じゃがいもの焼けた良い匂いがして、表面に程よい焦げ目がつくまで12~15分焼く。

MEMO

フランス語で「ふくらんだ」という意味のスフレ、冷めるとしぼんでくるので温かいうちにどうぞ。じゃがいもをつぶすマッシャーは、すりこぎや瓶の底でも代用できます。

◎1人分：約215kcal 調理時間：約45分

連載

「食」の
「農」セイ
エッ

第65回

柏葉幸子さん

きりせんしょ

岩手県の花巻市で育ち盛岡市で暮らしている。

盛岡は「しとねもの」と称するだんご類の店が各町内に一軒はある。女たちはひいきの店のだんごやあんこ玉、お茶餅（五平餅のような感じ）、スアマ（ういろうのような感じ）をおやつに手土産にと買い求める。

私にも気に入りの店がある。そこで、たいいていの欲求は満たされるのだが、花巻の実家でひな祭りに供えていた

「きりせんしょ」と家では呼んでいるようなものが、どこの店にもみつからない。

餅菓子なのだが粉をあずきで練る。どうしても食べたくて、作るぞ！と決心したのが十五年も前だろうか。実家の母にひな祭りの時期に盛岡に来てもらって特訓をうけた。

「あずきも煮れねってか！」
あずきも煮れないのか。

「餅粉はこのくれ、うる粉はこのくれ」



イラスト：はやしみこ



柏葉幸子

(かしわば さちこ)

児童文学作家。岩手県生まれ。『霧のむこうのふしぎな町』で第15回講談社児童文学新人賞を受賞。『岬のマヨイガ』で第54回野間児童文芸賞を受賞。『帰命寺横丁の夏』（英訳）で米国パチェルター賞を受賞。『モンスター・ホテル』シリーズ他。2024年『竜が呼んだ娘』1～4巻まで出版予定。



『竜が呼んだ娘』1巻の
竜女の呪い
講談社

餅粉はこれぐらい、米粉はこれぐらい。

「見ていればできるでば」

見ていればつくれる。

「あつづくても練らねばね」

熱くても練らなければいけない。

と叱咤激励され、練りあがった種を私

のひいおばあちゃんが使っていた木の

菓子型で成形する。菓子型の裏に、

「カスワバミヤモチ」柏葉みや持ち。

と彫つてある。ひいおばあちゃんの名

前を菓子型で知つた。

成形したものを蒸し器で蒸す。あず

き味は椿の花、たまに時間の余裕があ

ると作る醤油味は菊の花と形は決まっ

ている。

一年に一回、レシビもなく目分量

うまうまいかないと母とけんかしなが

らだ。それでも十年たつて、なんとか、

よし！というものになった。

その間に粉類はやはり花巻市の粉屋

さんから、いっしょに入れるクルミは

久慈市山形町の産直からとこだわりの

できた。

我が家の雛飾りは娘が成長するにつ

れてどんどん簡素になり、今はお内裏

様とお雛様だけだ。それでも毎年きり

せんしょをお供えし、実家でしていた

ようにご近所や友に配る。そのために

八十個は作るだろうか。その日の我が

家はあずきの甘い匂いでまるで和菓子

屋のようになる。皆さん、毎年待つてい

てくれて喜んでくれる。一年に何度も

会えない人にも届ける。お互いに、元氣

でいますよ！という証のように思う。

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



地域共生社会を目指す【農福連携】

農業と福祉の多様な結びつきが 新しい地域おこしにつながっています

「農福連携」という言葉を聞いたことはありませんか？

障がいのある方が農業分野で活躍することで、自信や生きがいを持って社会参画や就労を実現していく取り組みです。農業と福祉、双方の課題解決などメリットが多く、注目されて全国に広がりを見せています。

農

林水産省によると、基幹的
農業従事者は、2000年の
246万人から2022年

の123万人へと約20年間で半減し、
平均年齢も61・1歳から68・4歳と
7歳も上昇。^{※1}生産現場の労働力不
足は深刻さを増しています。農福連携
は、障がい者などの社会参画を後押し
するとともに、農業の新たな働き手の
確保や農業経営の発展につながる可
能性が期待されています。

障がいを持つ方はそれぞれ得意な
仕事と苦手な仕事があります。一つの
仕事を繰り返し行うのが得意だった
り、農作業に伴う体力仕事が得意だっ
たりする一方、二つ以上の作業を同時
に行うことは苦手だったりします。

農業は多くの工程を経て、農作物
が作られますが、一連の作業を単純な
作業に細かく分解してみると、障がい
者の方ができる作業が見えてきま
す。例えば、繁忙期の収穫作業では、

収穫した農作物を畑の外に運ぶ、収
穫物を洗浄する、根切り・葉切り、計
量、出荷用の箱作り、箱詰め、シール貼
り等、単純化・細分化した作業の二つ
ひとつは小さな仕事でも、農場全体や
地域で集めていけば、大きな仕事量に
なります。それらの仕事を任せられれ
ば、農業者はその時間をほかの仕事に
充てることができず。

農業者と福祉をつなぐには、両者を
マッチングすることが大切です。福島

※1 法務省・文部科学省・農林水産省・厚生労働省「福祉分野に農作業をver.11」
<https://www.maff.go.jp/j/nousin/kouryu/noufuku/pamphlet.html>

県では少子高齢化や震災の影響などにより、農業の労働力不足が大きな課



労働力支援として、育苗箱の苗を田植え機に渡す「苗継ぎ」作業を行う様子

題。そこで、全農福島県本部が2019年から取り組みを始めたのが、農福連携です。

福祉事業所側の窓口となる福島県授産事業振興会と協働し、労働力が足りない農業者やJA施設において、近隣の福祉事業所に農作業を請け負ってもらおうスキームを構築しました。どのような作業なのか、どの程度できるか、事前に両者が認識を深め、納得できるような実際に農作業を体験できる農福連携現地体験会も開催して、マッチングを推進しています。2022年度の実績として、県内で延べ2000人が農作業に参加し、農業者からは「とても助かったよ」「次の年も継続して取り組みたい」などの声が届いています。

「年に1週間だけ労働力のサポートがあれば生産規模を増やせる」という農業者にとって、パート雇いではなく1日からでも依頼できるこの仕組みは大きなメリットになります。

農業・農村における労働力不足と同様に、福祉（障がい者）側には就労先の確保や工賃の引き上げなどの課題があります。「農業の多様な働き手の確保」と「新たな就労の場の確保」により双方の課題解決とメリットがあるWin Winの取り組みが農福連携です。全国各地において、農福連携は広がりを見せています。さらに、農と福が生み出す新たな価値への期待から、「農」は農林水産業や6次産業、自然全体へ、「福」は人全般へと定義も広がっています。「農福連携等」は持続可能な地域社会づくりのキーワード。全農もJAや地方自治体、国などと協力しながら農福連携をさらに進めていきます。

参考：農林水産省「農福連携の推進」

<https://www.maff.go.jp/j/nousin/kouryu/noufuku/index.html>





料理◎大森いく子 撮影◎黒部徹

2色のメロンで彩り鮮やか
味と食感の違いを楽しめます

メロンのグラニテ

1人分：約170kcal 調理時間：約30分（冷凍庫で冷やし固める時間除く）

1 耐熱容器にグラニュー糖、水大さじ2を入れて電子レンジ(600w)に1分かけ、冷ます。

2 2種のメロン果肉をそれぞれフードプロセッサーでピューレ状にし、1を半量ずつ加えて混ぜ合わせ、別々の容器に入れて冷凍庫に入れる。固まったら、フォークなどでかき混ぜてなめらかなシャーベット状にし、再び冷凍庫に戻して冷やす。

3 白玉団子を作る。ボウルに白玉粉を入れ、水大さじ4を加えて、ダマにならないように指先でよく混ぜ、こねてまとめる。

4 3を12等分にして丸め、熱湯に入れてゆでる。白玉が浮いてきて1分程たったら冷水に取って冷やし、水気をきる。

5 グラスに2を重ねて盛りつけて4のをせ、飾りのメロンを添える。

【材料】4人分

メロン果肉（青・赤）……………各250g
白玉粉……………60g
グラニュー糖……………70g
水……………適量
メロン（飾り用・くし切り）……………適量



ココがポイント

冷凍すると常温の時より甘さを感じにくくなります。メロンの糖度によって砂糖の量を加減してください。

子どもたちと一緒に
考えたい

2月号なるほど全農「フードマイレージ」は分かりやすく、よかったです。フードマイレージは時々聞く言葉です。輸送による燃費やCO₂の排出量を考え、国産のものを選び、地産地消を心掛けましょうというところまでは理解していましたが、輸入されるフルーツや肉などが生産される国でどのくらいの水が使われているのか、海外の水資源を脅かしているところまでは、思いが及びませんでした。日本の食料自給率はあまりに低いと思います。私たちが毎日食べる食料、子どもたちと一緒に考えてみたいと思います。子どもの頃から「知る」ことは大切なことだと思っています。

(神奈川県・田代とも子さん)

献立はバイキングで

マンネリ化しがちな献立に悩んでいたところ、Apron WEB「旬のエプロンバイキング」の材料検案が大大助かり！

今日はわが家の味を参考にさせてもらい、鶏ひき肉で「んじんのハッシュドチキン」を作りました。味見したら：おいしい！ お呼ばれしてごちそうになったときのような、

いつもと違う味加減が新鮮です！ これからもたくさん料理を試して、家族の健康とお財布にやさしい家計を心掛けたいです。
(長野県・えいままさん)



愛知県・塚松加代子さん



富山県・石尾真希子さん



佐賀県・綿瀬万由美さん



東京都・長崎千代子さん



大阪府・山本文子さん

大募集!



Apron PLAZA・わが家の味・WEB限定 わが家の菜園

お便り、絵手紙、レシピのご応募をお待ちしています。掲載分には薄謝進呈!

「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。

8月号 / パパッと作るビールのつまみ 2024年5月10日(金)締切

9月号 / 食欲増進! ピリ辛メニュー 2024年6月10日(月)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

〒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からもOK



今月のプレゼント

抽選で
20名様に
当たる

メロン

ふるさと探訪で紹介したJA茨城旭村の「クインシーとアンデス2個プレミアムセット」を20名様にプレゼントします。



写真はイメージです

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。



ApronWEBからの応募はこちら▶

応募先

〒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

応募締切

2024.5.20(月)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。



今月の表紙

メロンの花

WEBマガジン

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

3年分のバックナンバーやWEB限定コンテンツ(家庭菜園)を掲載中。食材からレシピ検索もできます。



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

(株)日本制作社「エプロン編集部」係

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。



鳥取県産らっきょう

あの独特の香りと食感にポリポリが止まりません らっきょう漬けを仕込むなら、今がおすすめ!

旬の今仕込んでおけば、一年中みずみずしい漬物を味わうことができます。

箸休めや付け合わせに、タルタルソースや和え物、炒め物など、

らっきょう漬けはアイデア次第で大活躍!

収穫期に出回る生らっきょうには「洗い」と「根付き」があります。

洗いは茎と根を切って塩水で芽止め処理をしたもので、すぐに漬け込めます。

根付きは根と茎を1cmほど残して切り落としただけのもの。

生らっきょうは生命力旺盛で保存中にも芽(芯)を伸ばすので、

購入後すぐに調理をしてください。

JAタウンでは、洗い、根付きのほかに

「らっきょう酢」がセットになった商品もご用意しています。

産地直送の生らっきょうで、初夏の手仕事に挑戦してみませんか。



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

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。

- JR大阪駅2Fアトリウム広場(11:00~18:00):2024年5月18日(土)「長崎の栗り」
- JR広島駅(11:00~15:00):2024年5月3日(金・祝)・17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.minorimino.jp/

エブロン5月号(No.550)2024年5月1日発行 発行人=澤田洋志 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。

