

Apron

食と農の情報誌 エプロン

6

2024
June

ふるさと探訪

夏にら



「食」と「農」のエッセイ

三浦しをんさん

今月のおすすめレシピ

鶏肉のタンドリー風

全農



ふるさと
探訪

夏にら

香り良く、肉厚で甘いスタミナ野菜



「スタミナ抜群のにらをもっとたくさんの方に食べていただき、夏の暑さを元気に乗り切ってもらいたいです」と、JAしもつけニラ部会の野尻真悟さん

1年間株を育て 翌年から収穫

J A しもつけのある栃木市周辺では、1965年頃から冬場の日

照時間の長さを生かして、にらの栽培が始まりました。比較的軽作業が多く新規参入しやすかったため、生産者数が増えて一大産

地に成長したといえます。

「今では周年どり、冬どり、夏どりと作型を組み合わせて一年中収穫しており、年間約24万箱（4kg入り）を出荷しています。特に5〜10月に出荷する夏にらは、葉に厚みがあつて幅も広く、迫力がありますね」と話すのは、J A しもつけ宮農経済部園芸振興課の高田尚彦係長。

強い生命力が自慢のにら。一度収穫しても、夏は約20日、冬は約

30日で再び収穫できるため、周年どりでは2年間で7〜8回の収穫が一般的です。一方、夏にらは、定植した1年目は収穫せず、2年目の春から秋にかけて4回収穫します。長期間じつくり株を養成することで、養分が蓄えられ、翌年の春に再び葉が伸びる際に幅広で肉厚なにらになります。

「3月に種まきをして、6月に定植してから約1年間、収穫をしないで株を育てます。夏に花が咲き

にらはユリ科ネギ属の多年草で、土の中の鱗片（球根）に養分を蓄えます。生命力が強く、刈り取ってもまた葉が伸びて何度も収穫できるのが特長です。餃子の街、宇都宮のある栃木県はにらの作付面積が全国1位。秋から春に収穫する冬にらだけでなく、夏から秋に収穫する夏にらの栽培にも力を入れています。肉厚で幅広の夏にらは食べ応え抜群。県内有数の産地J A しもつけを訪ねました。



撮影◎磯野博正



30cm以上の長さを目安棒で確認し、根元から刈り取ります

ふるさと
探訪



切り口から水が滴るほどみずみずしい!

ますが、養分が球根にいくような花茎を刈り取ります。晩秋に気温が下がると葉が枯れ、球根の状態で越冬するので、翌年4〜5月頃に新たに伸びてきた葉を収穫します」と、JAしもつけニラ部会の野尻真悟さんが説明してくれました。花が咲く6月は株養成をして収穫しないため、7月末に再び収穫する前には、硬くなった葉を刈り取り（捨て刈り）します。10月中旬までに3回収穫した後、新しい株に植え替えます。

「うちには8棟のビニールハウスがあります。4棟を1年目、残り4棟を2年目と分けて栽培することで、収穫を途切れさせることなく安定的な収量を確保しています」と、野尻さんは話します。

手作業による きめ細かな選別・調製

田んぼの間に点在するビニールハウスの中を覗くと、収穫間近のららが元気良く伸びています。13年前に両親の後を継いだ野尻さん。にら栽培はこまめな生育管理がポイントと話します。

「まずは土づくり。にらは湿度に弱いので、水はけが良くなるようV字型に耕して元肥をしっかりと入れ、連作障害の少ない土壌をつくります。日差しが強いときには葉が焼けないよう遮光ネットをかかけたり、こまめな換気と湿度の調節を行います。冬は寒気に



集出荷場ではスタッフが一袋ずつ長さや葉幅を確認して規格分けします



刈り取ったには、自宅の作業場で着帽・手袋をして100gずつに束ねます



「土づくりなどを工夫し、より高品質な土づくりに産地一丸となって取り組んでいきたいです」と、JAしもつけの高田尚彦係長

●JAしもつけ

【にら】生産概要

生産者：約123名

栽培面積：約32.7ヘクタール

出荷量：約954.2トン(2022年実績)

主な出荷先：東京、神奈川、東北、県内



10束ずつ袋詰め後、空気を抜いて箱詰め

あてて根を丈夫にすることも大切です。手を掛けるとおいしいいになります」。

収穫は、早朝5時半頃から行います。「一番短い出荷サイズは30cmなので、目安の棒を使って長さを確認しながら刈り取ります」。1回の収穫で、70ケース(約280kg)ほどになるといいます。

「選別・調製は手作業なので大変です。葉先の傷んだものや折れた葉を丁寧に取り除いて計量し、100gずつテープで束ね、それ

を10束まとめて袋に入れ、鮮度保持のために機械で空気を少し抜いてから4袋ずつ箱に詰めます」と、野尻さん。

葉の長さや幅で3等級に分け、箱詰めしたには、集出荷場で品質検査後、予冷庫で保管し出荷されます。

野尻さんおすすめの食べ方はお浸し。「さつと湯がいてちりめんと和え、ごま油としょう油をたらすとおいしい。にらの甘さをしっかり感じられます。みじん切りをめんつゆに漬け込んだたり漬けは、冷奴や揚げ物などの万能タレとして日持ちもするので便利です。にらに含まれるアリシンは、ビタミンB₁の吸収率を高めるためにらと豚肉の炒め物は夏バテ解消にピッタリ。香り豊かで栄養豊富なにらをたくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

(取材：2023年)

スタミナ満点!夏にらのお惣菜

読者からの応募料理

わが家の味!



にらと牛肉、にんにくのみそ炒め

兵庫県・トッコさん

1人分：約170kcal 調理時間：約20分

材料 4人分

牛切り落とし肉	150g	塩、こしょう	各少々
にら	3束(300g)	サラダ油	適量
にんにく	1片		
A 赤だしみそ	大さじ1.5		
砂糖	大さじ2/3		
水	大さじ1.5		
しょうが汁	小さじ1		

- 1 にはら3cm長さに切り、にんにくは薄切りにする。
- 2 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油大さじ1、にんにくを入れて弱火でゆっくり、香りよく炒め、にはらを加えて強火でさっと炒めて取り出す。
- 4 フライパンに油大さじ1を足して熱し、牛肉を入れて中火でほぐすようにして炒めて、塩、こしょうをふる。3を戻し入れ、2を加え混ぜて器に盛る。



にら玉 しょう油あんかけ

兵庫県・うっちゃん

1人分：約220kcal 調理時間：約25分

- 1 には3cm長さに切る。
- 2 ボウルに卵を割って塩ひとつまみを加え、溶き混ぜる。
- 3 直径22～24cmのフライパンに油大さじ1を熱し、もやしと1を入れて強火で30秒～1分程炒め、塩、こしょう各少々をふって2に移し入れ、混ぜる。
- 4 フライパンをさっと洗って油大さじ2を強火で熱し、3を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、半熟状になったら、蓋をして弱火で4～5分焼く。裏に返して蓋をしないで中火で3～4分焼き、器に盛る。
- 5 フライパンをきれいにし、Aを入れて中火にかけ、混ぜ続けてとろみがついて透き通ったら4にかける。

材料 4人分

には	2束(200g)
もやし	80g
卵	6個
A 水	1カップ
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
しょう油	大さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1
塩	適量
こしょう	少々
サラダ油	適量



にら納豆の 宝袋

長野県・ころちゃん

1人分：約210kcal 調理時間：約25分

- 1 にはたっぷりの熱湯にさっと通してざるに広げて冷まし、刻む。油揚げは長さを半分に切り、袋状にする。
- 2 ボウルにには、納豆、からし、タレを入れてよく混ぜ、チーズを加えて混ぜる。
- 3 油揚げに2の1/8をスプーンで詰め、平らにして、口を爪楊枝で留める。
- 4 フライパンを熱し、3を並べて中火で4～5分焼き、裏に返して同様に焦げ目がつくまで焼く。爪楊枝を外して食べやすく切り、器に盛る。

材料 4人分

には	2束(200g)
油揚げ	4枚
ひきわり納豆	100g
ピザ用チーズ	50g
納豆に付属のタレ、からし	各適量

わくわく菜園づくり ラッカセイ

ラッカセイの栽培スケジュール

(畑でも大型プランターでも栽培できます)

月	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。

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

豆は土の中にできません。
水はけがよく、やわらかい土と
日当たりを好みます

名前の由来は、開花後の花の根
元から蔓（子房柄）が伸びて土の
中に潜り、その先が膨らんで実が
なることから、落ちた花から実が
生まれる「落花生」と名付けられ
ました。

生育適温は15〜25℃、15℃以下
では生育しなくなるので、心配な
場合は黒マルチをして保温しましょ
う。たねまき後は鳥除けのため寒
冷紗やビニールなどで覆い、草丈
が10cm以上になったら外します。

花が咲き始めたらくまめに除草
しましょう。株の周りを耕し、やわ
らかく土を株元に寄せ、子房柄が
土に潜り込みやすくしておきます。

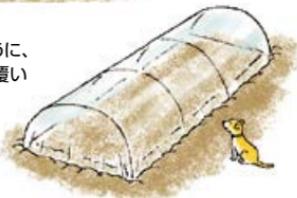
草姿により、這性性、立性に分
けられ、豆の大きさ、早生種から
晩生種などさまざまな品種がある
ので、育てる環境に合わせて選び
楽しんでください。同じ畑は2〜
3年あけましょう。

たねまき

深さ2〜3cmのまき穴を作り、莢からたね
を皮つきのまま取り出し、1か所2粒の点
まきにします。土をかけて軽く押さえたっ
ぷりと水やりします。なるべく晴天が続く
日を選んでたねまきをすると発芽が良く
なります。



鳥などに食べられないように、
寒冷紗やビニールなどで覆い
ましょう。



土づくり

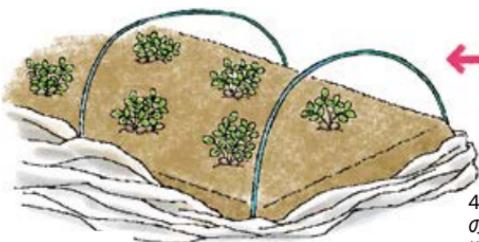
ワンポイントアドバイス

指導：岡本 保
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

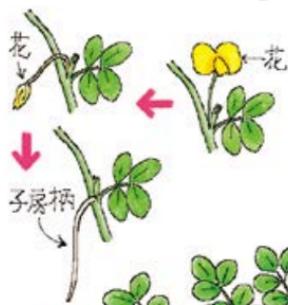
たねまきの1ヵ月以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g(前作で施用していたらどちらも省略)を散布し、深く耕しておきます。ラッカセイは根粒菌が働いて空中窒素を利用するので、他の野菜類に比べると施肥量は控えめです。1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら40g程度、14-14-14なら20g程度)を、たねまきの1週間前に施用して、土に混ぜ込んでください。

窒素肥料の過剰は、莖や葉ばかりが成長して莢の品質や収量が低下する「蔓ボケ」になるので注意してください。堆肥は窒素が少なくリン酸とカリが多い牛ふん堆肥が適しています。追肥は不要です。

本葉が3~4枚になり草丈が10cm以上になったら、覆っていた寒冷紗やビニールを外しましょう。



4~7日で発芽します。2粒まきの場合、間引きをしなくても構いません。

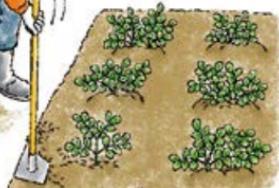


開花

小さな黄色い花が咲きます。花は翌日にはしおれて、子房柄が地面に向かって伸び始めます。土に潜ると先端部分が膨らんで莢がつきます。

土寄せ

開花直前に株の周囲の雑草を取り、軽く耕して株元に土寄せします。子房柄が土に潜ったら土寄せはしません。



莢ごと炒って食べますが、掘りたては塩ゆでもおすすめです。ゆで落花生を味わえるのは、家庭菜園の特権です。

収穫・保存

下葉が黄色く枯れてきたら試し掘りをし、莢に網目模様ははっきり出ていたら収穫適期のサイン。莢は成熟度にバラツキがあるので、8割くらいの莢に網目が出ていればOK。天気の良い日に収穫し、株を逆さにして天日干しをします。保存する場合は、ゆずってカラカラと音がするまで十分乾燥させます。



「わが家の菜園」
募集中

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

【材料】4人分

なす……………	5個	にんにく……………	1片
ズッキーニ……………	2本	白ワイン(あれば) ……	大さじ2
国産パプリカ……………	3個	塩……………	小さじ2
トマト(完熟したもの) ……………	3~4個	こしょう……………	少々
たまねぎ……………	小1/2個	オリーブ油……………	大さじ6

おいしく作る
料理のポイント

水を入れず、油と塩で夏野菜のおいしさを引き出します。

ラタトゥイユ

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修



Point



具材の大きさを揃えて切ることで、火の通りがそろい、見た目も美しく仕上がります。



たまねぎ、にんにくがしんなりして香りが油に移ったら、油をよく吸うなすから炒めていきます。



具材に油がまわり、しっかり炒めたら、トマトを入れます。水は入れずに野菜の水だけで煮込みます。

1 切る

なす、ズッキーニはヘタを切り、縦4等分に切り、2cm幅に切る。パプリカは縦半分になり、ヘタ、種を取って2cm角に切る。トマトはヘタを取り、横半分に切り、種を取って2cm角に切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 炒める

大きな鍋に油を熱し、たまねぎ、にんにくを入れて中火でしんなりするまで炒める。なすを加えて油がなじむようによく炒め、ズッキーニ、パプリカを加えてさらによく炒める。

3 煮込む

2にトマトを加えて混ぜ、煮立ってきたら、白ワインをふり、塩、こしょうを加えて混ぜ、蓋をして弱火で20分程煮る。

MEMO

日持ちは冷蔵庫で3～4日です。常備菜として作っておき、チーズをかけたり、卵を落としてオーブントースターで焼いたりするのもおすすめです。

◎1人分：約260kcal 調理時間：約40分

連載

「食」の
「農」セ
エツ

第66回

三浦しをんさん

サイクルとハーモニー

イラスト：はやしみこ

徳島県にお住まいの釣り好きの知人から、アマゴをいただいた（徳島では「アメゴ」というらしい）。

拙宅には魚を焼くグリルがないのだが、「フライパンでバター焼きにしてもおいしいですよ」とのこと。はらわたをきれいに抜いた状態で送ってくださったので、昼ご飯にしようと、四匹のアマゴに塩こしょうを振って、じつくりとバターで焼く。

山形の日本酒もあったので、ちびち

びやりながらアマゴのバター焼きを食べる（昼から飲酒）。お、おいしいーっ。アマゴのほのかな甘みと香ばしさを、日本酒のやわらかな甘さとすっきり感が包みこんで、大地と川の完璧なコラボや！ 私の言語化能力の問題でダメな食レポみたいになってるが、休日のぼやけた頭が一気に目を覚ましたぐらい、驚きの美味&滋味だ。

夢中で二匹をたிரらげたところで、覚醒した私の頭が嘔きかけてきた。これ、





撮影：松隆浩之

三浦しをん

(みうらしをん)

小説家。1976年、東京生まれ。2000年『格闘する者に〇』でデビュー。2006年『まほろ駅前多田便利軒』で直木賞、2012年『舟を編む』で本屋大賞受賞。ほかの小説に『風が強く吹いている』『ののほな通信』など多数。最新刊はエッセイ集『しんがりで寝ています』。



『しんがりで寝ています』

集英社

リゾットの具にしても最高なのでは？

まだ洗っていないなかったフライパンで、三重県在住の知人が育てたお米をざっと炒める（あらゆる知人から食材をいただきすぎである）。残りのアマゴの身をほぐし、生のトマトも握りつぶして投入。和風リゾットがいかかたと、目分量の水を入れるついでに顆粒出汁を振りかけ（手抜き）、しかししょつとココも欲しいかもと、チーズにもご参加願う。

どの方向を目指しているのかわからぬ適当料理になってしまったが、天才

が作ったとしか思えぬリゾットができ

あがった。天才なのはむろん、私ではなく食材だ。バターとチーズの芳醇な味わい、トマトの控えめな酸味、お米の奥深き甘さと食感が、アマゴとの抜群のハーモニーを奏でている……！

ありがとう、植物と動物！太陽と水と土！と、感謝の対象が壮大になるくらいおいしかった。ますます酒が進む。

山、川、海は、隔絶して存在するのはなく、水によってつながっている。

おいしい水のおかげで、おいしい作物も、魚も、牛や豚や鶏も育つし、酒も

できる。かれらがおいしい料理となつて出会うとき、山から海へ、海から山へとめぐりつづけるサイクルが、食卓のうえで凝縮され、再現される。不思議でありがたいことだなあと、アマゴトマトリゾットと酒を堪能しつつ、「命を食べて、生命活動を維持する」循環に思いを馳せたのだった。

（社）日本ペンクラブ会員によるリレーエッセイです。バックナンバーはこちら。



学生を応援【全農学生『酪農の夢』コンクール】

牧場主を目指す農業高校生 循環型酪農で牛も人も幸せな社会を

「全農学生『酪農の夢』コンクール」は、高校・各種専門学校・大学などに在籍する学生に、酪農への夢や思いをつづつてもらう作文コンクールです。牧場の後継者を目指す決意を熱く語り、第17回の優秀賞を受賞した和田蓮音さん（栃木県立那須拓陽高校3年）に、今感じている酪農の魅力や実現したい夢などをお聞きしました。

——なぜ酪農家を目指したのですか。

私の家は非農家ですが、祖父と叔父が酪農家です。小さいころはトラクターが好きで祖父の家に遊びに行っていたのですが、牛へのエサやりの手伝いをしたら楽しくて。頑張って世話をすると乳量が増えるなど、牛がちゃんとお応えてくれることにやりがいを感じて酪農に夢中になっていきました。

中学2年の時、「牧場を継ぎたい」と

祖父と叔父に話しましたが大変だ

からと断られたのが悔しく独学で牛のこと、エサや機械、経営などを猛勉強し、週末だけでなく夏休みや冬休みなど以前にも増して通いました。1年後に祖父と叔父から熱意が認められ、「3代目にならないか」と言われたときは、とても嬉しかったです。

——学校ではどんなことを学んでいますか。

農業経営科では、畜産と水稲・

野菜果樹などの作物を学びます。2つの農場があり、実習も多いです。3年生の時に、畜産では「牛のエサの改良」「臭い対策」などの課題研究を県や外部の機関と連携して行います。部活は「牛部」とのことですが、どんな活動をするのですか。

牛部では、乳牛約40頭と和牛約30頭を飼養管理し、乳牛のホルスタイ



ン種の発育や体型などの優劣を競う「ホルスタイン共進会」への出場、イベントでの搾乳体験などを行っています。普段は、搾乳やエサやりなどが活動の中心です。共進会の約2ヵ月前になると、歩き方など牛の調教や、洗浄・ブラッシングなどを行い、上位入賞を目指してみんなで準備します。

——今感じている酪農の魅力ややりがいはどこにありますか。

たくさんありますが、今魅力に感じているのは「牛の改良」です。多くの酪農家が農場経営の参考にしている牛群検定という検査があります。毎月、1頭ごとの乳量、乳成分、体細胞数、飼料給与状況、繁殖状況等をデータ化するもので、この結果を見て酪農家はエサの改善や衛生管理、繁殖管理などの見通しを立てます。牛の乳量や体型を改善させ、自分の農場に合った理想の牛にできる点にやりがいを感じます。

——卒業後どんな酪農家になりたいですか？ 実現したい夢は何ですか。

卒業後は、酪農の本場である北海道で勉強したいと考えています。酪農ヘルパー（酪農家が休めるよう作業代行する）としていろいろな農場を手伝い、それぞれの生産者のノウハウを学んで経験を積み、ゆくゆくは叔父

の農場に就農したいと思っています。

今、資材高騰が深刻ですが、一番の負担はエサ代です。そこで休耕田で飼料米を生産し、畜産堆肥をその飼料米の生産に活用する耕畜連携農業に取り組むことで、エサの自給率を上げることが考えています。耕作放棄地の減少と飼料高騰対策という2つの課題解決につながり、地域にも貢献できます。酪農こそが地域内の循環型社会を実現させる力になると思っています。牛も人間も幸せに暮らせる社会をつくりたいです。

全農学生「酪農の夢」コンクール

2007年から開催され、今年で18回目。これまで多くの学生が作文に夢をつづり、実際に叶えてきました。全農は、酪農の未来を担う学生たちの夢をこれからも応援します。

詳細・受賞作品はこちら▶
和田さんの受賞作品もぜひ一読ください。
現在、作品募集中です。





ターメリックライスと野菜を添えて
ワンプレートでいただきます

鶏肉のタンドリー風

1人分：約795kcal 調理時間：約50分(下味をつける時間除く)

- 1 米は洗い、ザルにあげて水気をきる。炊飯器に入れ目盛りに合わせて水を入れ、ターメリック、塩を入れて混ぜ、バターをのせて普通に炊く。
- 2 鶏肉はまな板に皮目を下に横長に置き、筋を切るように4～5本、浅く切り込みを入れる。
- 3 赤唐辛子はへた、種を取って輪切りにし、ローリエは手でちぎってボウルに入れる。ヨーグルト、カレー粉、塩、レモン汁、オリーブ油を加えて混ぜる。
- 4 3に2を入れてからめ、30分～1時間程おいて下味をつける。
- 5 かぼちゃは種を取って1cm厚さに切り、オクラはがくをそぎ、ボウルに入れてオリーブ油をからめる。
- 6 オープンの天板に足のついた焼き網をのせ、4を皮目を上にして置き、周りに5を並べる。
- 7 オープンをグリルモードにセットし、庫内が温まったら、6を上段に入れ、途中10～15分くらいで、やわらかくなったかぼちゃ、オクラを取り出して、20～30分程焼く(グリルモードがない場合は230～250℃に設定)。
- 8 1人分ずつ器に1のターメリックライスを盛り、7の鶏肉を半分に分けてのせ、かぼちゃ、オクラ、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。

【材料】4人分

鶏もも肉	大2枚 (600g)
下味	
プレーンヨーグルト	150g
赤唐辛子	1本
ローリエ	1枚
カレー粉	大さじ1
塩	小さじ1強
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
かぼちゃ	200g
オクラ	8本
ベビーリーフ	100g
ミニトマト	12個
オリーブ油	大さじ2
●ターメリックライス	
米	2合
ターメリックパウダー	小さじ1
塩	少々
バター	大さじ1



ココポイント

鶏肉は切り込みを入れることで火の通りが良くなり、身が縮みません。
魚焼きグリルで焼く時は、焦げそうになったら途中でアルミホイルを被せ、15分ほど焼きましょう。

可憐な白い花

3月号の表紙の「アスパラガスの花」に注目しました。わが家庭菜園の隅にもグリーンアスパラガスの藪があり、時には毎朝2〜3本を折り採って夫婦2人のサラダの具材にしています。でも、夫とも

ども花に注目したことがなかったので、この可憐な白い花にはビックリでした。今年ばかりと観察したいと思っています。野菜の花は総じて美しく、都会の若い方々にも教えてあげたいですね。

(長野県・小宮山久子さん)

孫へプレゼント

地域の食生活改善協議会で「早寝・早起き・朝ごはん」をスローガンに幼稚園、小学校の親子料理教室に出かけ、食育をしています。3月号の「朝ごはんのチカラ」はまさにドンピシャでした。ページを切り取り、

ファイルに入れて、今春高校に入学する孫に、ささやかなお祝いとともに渡しました。くどくど話すより、いつかパパちゃんがかれたなと思いついてくれることを信じて。そして、料理のできるイカす男子になつてほしいのです。

(岐阜県・赤毛のアンさん)



愛知県・遠山洋子さん



神奈川県・河内栄子さん



大阪府・西岡由紀子さん



大阪府・橋本佳子さん



大阪府・樋上美保子さん

INFORMATION

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。

9月号/食欲増進! ピリ辛メニュー

2024年6月10日(月)締切

10月号/自慢のかぼちゃレシピ

2024年7月10日(水)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



写真はイメージです

今月のプレゼント

抽選で

20名様に
当たる

とちぎ霧降高原牛

栃木県の銘柄牛「とちぎ霧降高原牛 焼肉用(肩・バラ肉)/400g)を20名様にプレゼントします。

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

2024.6.20(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。

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▶

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。



今月の表紙

にらの花



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。



長野県産プラム 貴陽

みずみずしく甘みと酸味が爽やかに調和した果実 プラムが出回ると初夏ですね!

スモモの仲間は中国が原産の日本スモモと西洋スモモに分けられます。

明治の頃、日本スモモがアメリカに渡り、品種改良されて
“プラム”という英語名で戻ってきました。以降、プラムの呼び名が定着しました。

「大石^{おおいし}早生^{わせ}」や「ソルダム」が有名ですが、プラムは品種によって
果皮や果肉の色が多彩、それぞれに特有の風味があります。

濃厚な味わいの「サマーエンジェル」、しっとり緻密な果肉の「太陽」、
大玉で甘く果汁が多い「貴陽^{きやう}」、極甘で希少な「シナノパール」など。

JAタウンでお好みの品種を探してみてください。

プラムは丸ごと食べられますが、種を取って切り分けると食べやすくなります。

香りが強くなったら食べ頃。実が硬く酸っぱそうなときは常温で追熟を。

ジャムやコンポートもおすすめてです。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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。

- 銀座三越9F(10:00~18:00):2024年6月1日(土)「大阪の美り」・15日(土)「山形の美り」
- JR広島駅(11:00~15:00):2024年6月7日(金)・21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6月号(No.551)2024年6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。

