

Apron

食と農の情報誌 エプロン

10
2024
October

ふるさと探訪

なよろ南瓜

「食」と「農」のエッセイ

深沢 潮さん

今月のおすすめレシピ

だまこ鍋

全農

ZEN-NOH

さと
ふるさと
探訪

大地の恵みを凝縮！

甘み際立つ

かぼちや

なよろ 南瓜





「なよろ南瓜」はホクホクしておいしいので、たくさん食べてほしいです」と、JA道北なよろ南瓜部会の阿部 清部会長

市場の信頼厚い 「なよろ南瓜」ブランド

北海道の北部に位置する名寄市。日本一の生産量を誇るもち米をはじめ、

じめ、南瓜、アスパラガス、スイートコーンなどの栽培が盛んです。特別豪雪地帯に指定され、盆地のため、寒暖差が大き

南瓜は、ホクホクで甘みの強い「西洋南瓜」、ねっとり食感の「日本南瓜」、ズッキーニなどの「ペポ南瓜」に大きく分類されます。現在、国内で生産されている南瓜の多くは、「西洋南瓜」の仲間です。北海道産南瓜は、国内産のおよそ半分、全国1位の生産量を誇ります。北海道の主要産地、JA道北なよろを訪ねました。

夏と冬の気温差はなんと70℃近くにもなります。

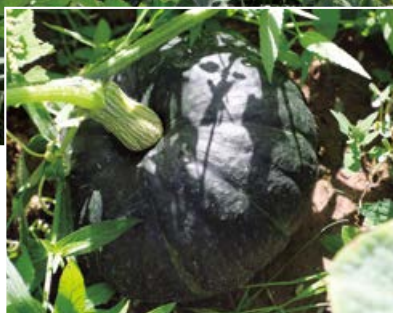
「ここは昼夜の気温差も大きく、夏は昼間30℃を超えますが夜は20℃前後まで下がります。盆地特有の寒暖差が南瓜の糖度を高めて、甘みや実のやわらかさを引き出し、病害虫の発生も抑えてくれます。1967年に6人の生産者がえびす南瓜を導入して始まった名寄の南瓜生産は、南瓜の栽培に適した

気候によって、栽培も名前も広まって、一大産地となりました」と、JA道北なよろ営農センター青果課青果係の岡田祐輝さん。5月下旬から植えつけが始まり、8月末に収穫最盛期を迎える露地栽培が中心で、出荷は8月中旬～10月半ばまで続きます。

8月は早生種の「味早太^{あじまうた}」、9月前半は主力で人気品種の「味平^{わいへい}」、9月後半はホクホクで程よい甘み



撮影◎磯野博正



丸々とした実が点在する畑。
ヘタがコルク状(完熟)になるまで待つて収穫します

の「ほっこりうらら」、10月はお菓子などにも使われる「えびす」の4種類を「なよろ南瓜」ブランドとして出荷。甘いだけでなく、やわらかくホクホクとした食感も人気で、市場から品質を高く評価されています。

「なよろ南瓜」の売りは品質の良さです。味がのった大きな実を作るには、土づくりをしつかり行って葉を十分に茂らせ、実に養分を蓄えさせます。うちでは広い畑で

伸び伸びと蔓を成長させ、葉を大きく茂らせてます。葉が畑を覆うほど茂ったら収穫まで畑に入らず、葉を傷めないように気を付けています」と話すのは、J.A道北なよろ南瓜部会の阿部清部会長。農家の3代目として

450アールの南瓜畑で「味早太」、「ほっこりうらら」の生産を手掛けています。他に36ヘクタールに及ぶもち米や、南瓜の連作障害対策として小麦との輪作も行っています。

追熟して保存性と甘みをアップ

ヘタが茶色いコルク状になり、皮が黒っぽい緑になった頃に収穫します。

「朝露で濡れると実が汚れるため、収穫は早朝を避け9時頃〜17時頃まで行います。実が傷つくので機械は使わず、家族とアルバイトを含めた5人の手作業で行いますが、中腰なので大変です」と、阿部部会長。茎と葉を避けながら南瓜を探し、一つずつ専用のハサミでヘタの付け根を切り取り、タオルで土を丁寧に拭いてからトラクターに積んでいきます。収穫



「品質には絶対の自信があります。8～10月まで出荷しているのぜひ食べてみてください」と、JA道北なよろの岡田祐輝さん

●JA道北なよろ

【南瓜】生産概要

栽培面積：約170ヘクタール

生産者：80名

出荷量：約170トン

(2023年実績)

主な出荷先：

関東、関西、中京など



収穫ピークの倉庫には南瓜の大きなコンテナが天井まで積み上がります



選果機によって重さで規格・等級が分別され、手作業で箱詰めします



一つひとつ南瓜を拭いてつやを出します



南瓜を積み上げることで風通しが良くなり、切り口の乾きが良くなります

した南瓜はトラックで作業場の雨よけハウスへ運び、キズや日焼けしたものを選別した後、陰干しします。「乾燥期間は、味早太は約3日、ほっこりうらはら約2週間です。切り口を乾燥させることで保存性が高まると同時に、追熟してでんぷんが糖に変わり甘みも増します」と、阿部部会長。乾燥後は、南瓜磨き機で表面に付いた土を取り、タオルで拭いてつやを出してから出荷します。

選果場では、まず人の目で変形やキズの有無を確認。機械でプラスチックした後、選果機で等級が選別されます。

1個が2kg前後のサイズが全体の7割を占め、1日に10kg箱で約6000箱を出荷します。

「南瓜の栽培は手作業が多くて大変ですが、手を掛けた分だけ収量を上げることができ、面白さを感じています」とやりがいを語る阿部部会長。苗を植える間隔を狭くするなど栽培効率を高める研究も進めており、部会一丸となって収量を上げ、ブランド力を一層高めていきたいと今後の目標を力強く話してくれました。

ひき肉あんかけなどの煮物のほか、てんぷらもホクホクしておすすめとのこと。マッシュして片栗粉を加え丸く焼き上げた南瓜団子は、北海道の家庭料理の定番だと言います。

広大な北の大地に育まれたホクホクで甘い南瓜。料理やお菓子でたっぷりお召し上がりください。

(取材：2023年9月下旬)

自慢のかぼちゃレシピ

読者からの応募料理
わが家の味!



かぼちゃのニョッキ

兵庫県・おぐらさん

1人分：約385kcal 調理時間：約60分

材料 4人分

<ニョッキ>	たまねぎ	……………	1/2個		
かぼちゃ	……………	正味250g	にんにく	……………	1片
卵	……………	1/2個	生クリーム	……………	150g
強力粉	……………	120g	塩	……………	小さじ1/2
塩	……………	小さじ1/5	こしょう	……………	少々
しめじ	……………	160g	オリーブ油	……………	大さじ1
			パセリ(乾燥)	……………	適量

- 1 かぼちゃは種を取り、皮つきのまま4cm角に切って鍋に入れ、かぶるくらいの水を加え蓋をして中火にかける。煮立ってきたら火を弱め、やわらかくなるまで10分程ゆでる。ザルに上げ、熱いうちに裏ごしする。
- 2 しめじは根元を少し切り落として小分けにし、たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 ボウルに1で裏ごししたかぼちゃと残りのニョッキの材料を入れて混ぜ、ひとまとめにし、32等分にする。団子状に丸め、中心を指で押して扁平に成形する。必要に応じて手粉(分量外)をつけながら作る。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、3を入れて大きく混ぜ、浮いてきたら網ですくい取る。
- 5 フライパンに油、2のにんにくを入れて弱火で香りよく炒め、たまねぎ、しめじを加えてしんなりするまで炒めたら、生クリームを加えて混ぜ、弱火で2～3分、とろりとするまで煮詰める。塩、こしょうで調味し、4を加えてひと煮して火を止める。器に盛り、パセリをふる。



かぼちゃと豚バラの 高菜炒め

埼玉県・川田友子さん

1人分：約370kcal 調理時間：約25分

材料 4人分

豚バラ薄切り肉	150g
かぼちゃ	正味400g
ねぎ	10cm分
しょうが	1片
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
高菜漬け(刻んだもの)	100g
酒	大さじ1
しょう油	大さじ1
砂糖	少々
サラダ油	大さじ1/2
揚げ油	適量

- かぼちゃは種を取って皮つきのまま7mm厚さに切り、3～4cm長さに切る。ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って5mm幅の輪切りにする。
- 豚肉は2～3cm長さに切る。
- 1のかぼちゃを中温の揚げ油で素揚げにし、取り出す。
- フライパンに油を熱し、かぼちゃ以外の1を入れて香りよく炒め、2を加えて炒める。
- 4に高菜漬けを入れて炒め、3を加えて混ぜ合わせる。から、酒、しょう油、砂糖を加えて炒め合わせる。



かぼちゃチーズケーキ

広島県・おはなさん

1/8カット分：約160kcal
調理時間：約90分(冷やす時間は除く)

材料 直径15cm丸型1台分

かぼちゃ	正味200g
クリームチーズ	150g
卵	2個
牛乳	200ml
薄力粉	30g
砂糖	50g

- オーブンを180℃に予熱する。クリームチーズをボウルに入れて室温に戻す。型にオープン用シートを敷く。
- かぼちゃは種を取り、皮をむいて一口大に切り、やわらかくなるまで蒸す。
- 1のクリームチーズに砂糖、溶き卵(少量ずつ)、2を順に加えて、その都度ハンドミキサーでよく混ぜる。薄力粉をふるいながら入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 1の型に3を流し入れ、50～60分焼く(180℃)。
- オーブンから取り出して粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし、型から出して器に盛る。



イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

ソラマメ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
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。

たねまき適期を守り、
小さな苗で冬越しさせれば
初夏に収穫を迎えます

生育適温は15〜20℃と冷涼な気候を好みます。幼苗期(本葉4〜5枚程度、草丈10〜20cm)は低温に耐えられる性質があります。また、低温に当たることによって花芽ができるので、秋まき栽培が一般的です。

早まきで幼苗期を過ぎた大苗や遅まきで芽を出したばかりの小苗は寒さに弱く枯れてしまうので、たねまき時期が重要です。たねまきから植えつけ適期(本葉2〜3枚)までは約3週間、霜が降りる前に定植して、越冬できる大きさの苗に育てるのがポイント。栽培地の気象環境に合わせてたねまき時期を決めましょう。

冬越しした苗は、春になると側枝(わき芽)を伸ばします。成長に合わせて、整枝、支柱立て、追肥、摘芯などをして実を大きく育てます。連作障害が出やすいので同じマメ科の野菜は4〜5年あけましょう。

土づくり

ワンポイントアドバイス

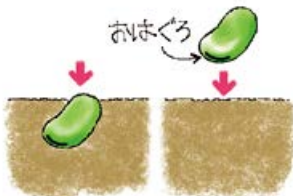
指導：岡本 保
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

ソラマメの根は通気性の良いフカフカの土を好みます。フカフカの土を作るためには、完熟堆肥を植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり2kg(前作で堆肥を施用していれば1kg)散布します。同時に苦土石灰100g(前作で施用していれば不要)も散布し、できるだけ深く耕しておきます。未熟な堆肥は土から酸素を奪うので逆効果です。

元肥はたねまきの1週間前に、化成肥料(8-8-8なら1㎡あたり100g、14-14-14なら同50g)を散布し、土に混ぜ込みます。マメ科植物の根には、空気中の窒素ガスをアンモニアに変換し、肥料として植物に与えてくれる根粒菌という細菌が共生しています。施肥量が多くなり過ぎないように注意してください。

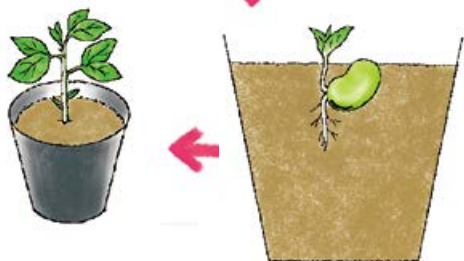
たねまき

畑に直まきできますが、鳥に食べられてしまうリスクがあるのでポットまきして育てるのがおすすめです。ポリポット(6〜9cm)にお歯黒(豆のくぼんだ部分)に入っている黒い線(こと)を斜め下に向けて土に押し込み、頭が少し見えるくらいの浅植えにします。1ポットに1粒まき、たっぷり水やりします。



発芽

5〜7日で発芽します。
本葉2〜3枚までポットで育てます。



植えつけ

本葉2〜3枚になったら、根鉢を崩さないように取り出し、植え穴に植えつけます。株元を軽く押さえ、たっぷり水やりしましょう。本葉5枚より大きくしないで冬越しさせます。

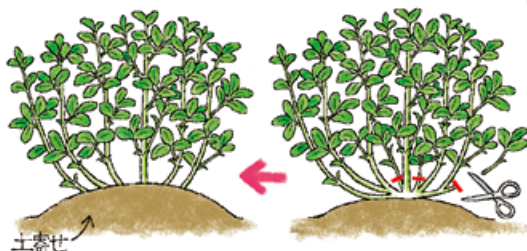


霜が降りるようになったら株周りにワラを敷いたり、寒冷紗や不織布をトンネルがけして防寒すると安心です。



整枝・土寄せ

1株から10本以上の側枝(わき芽)が伸びてくるので、草丈が40〜50cmになったら、太くて節間が詰まった生育の良い側枝を6〜8本残し、それ以外の細い枝は地際で切り取ります。整枝後、茎が広がり株元まで光が入るよう株の中心までしっかり土を盛り、わき芽の発生と倒伏を防ぎます。

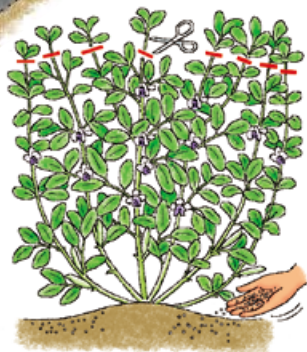


株が大きくなり倒れやすくなるので、畝の回りに支柱を立てます。20cm間隔くらいで何段かヒモを張り、株の育成に合わせて徐々に上の方に誘引してやりましょう。

支柱立て



追肥・摘芯



収穫

上を向いて成長していた莢が下に垂れ、背筋が黒褐色になってきたら収穫どき。莢を触って大きな豆が確認できたらハサミで摘み取ります。お歯黒の部分黒くなる前が収穫適期です。



「わが家の菜園」
募集中

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

追肥は開花が始まった頃と、最初の実の収穫が始まった頃に、化成肥料(8-8-8なら1㎡あたり40g、14-14-14なら同20g程度)を施用して、株元に土寄せします。草丈を抑えて実つきを良くするために、1茎に10節程度、花芽がついたら摘芯します。

【材料】4人分

豚ロースとんかつ用肉	A	トマトケチャップ	大さじ4
…………… 2枚 (250g)		酢……………	大さじ4
ピーマン……………		砂糖……………	大さじ2
4個		しょう油 ……	大さじ1/2
赤ピーマン……………		塩……………	小さじ1/3
2個		水……………	1/2カップ
たまねぎ……………		片栗粉……………	大さじ1/2
1個		揚げ油 ……	適量
片栗粉 ……			
大さじ2			
小麦粉 ……			
大さじ2			
水……………			
大さじ2			
酒……………			
大さじ1			
塩、こしょう ……			
各少々			

おいしく作る
料理のポイント

酢豚

甘酸っぱいあんが衣に絡み、後を引くおいしさです。

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修



Point



豚肉に粉類を、手でぐっと混ぜ込むようにつけます。ざくざくした厚めの衣が肉のうま味を閉じ込めます。



肉の中まで火を通します。薄く色づき、衣がカリっとするまで揚げて引き上げます。



肉と野菜には火が通っているので、とろみがついたあんにさっと混ぜながら絡めて完成です。

1 下ごしらえをする

豚肉は2cm幅に切り、ボウルに入れて酒、塩、こしょうを加えてよく混ぜて下味をつける。ピーマン、赤ピーマンは縦半分になり、へた、種を取り、4等分くらいに切る。たまねぎは縦半分にして切り口を下にして置き、横半分になり、バラバラにして3cm幅に切る。

2 野菜を油通しする

フライパンに油を入れて高温(180~190℃)に熱し、ピーマン、赤ピーマン、たまねぎをさっと揚げて取り出す。

3 肉を揚げる

1の豚肉に片栗粉、小麦粉、水を加えて混ぜ込み、ぎゅっと握って厚めの衣をつける。2の油を中温(170~180℃)にして豚肉を1切れずつ入れていき、途中裏に返して2分程揚げて取り出す。

4 あんに絡める

フライパンの油を空けて洗って水気をふき、Aを入れて混ぜ、弱めの中火にかけて絶えずかき混ぜる。とろみがついてきたら、豚肉と野菜を戻し入れて絡める。

MEMO

野菜は旬のものやお好みで変えても楽しめます。きくらげやしいたけなどもおすすめです。

◎1人分：約425kcal 調理時間：約30分

連載

「食」の
「農」エッセイ

第70回

深沢 潮さん

まぶしい緑に囲まれて

イラスト：はやしみこ

お茶を飲む時間をいつくしんでいる。執筆の合間や、打ち合わせ、日々の食後など、しょっちゅうお茶を飲む。たまに、ホテルのアフタヌーンティーなどに出向いて、ぜいたくな気分を味わうのも、嬉しい。

旅先のレストランやカフェでご当地のお茶をいただくのも好きだ。昨年台北で烏龍茶やプーアル茶、ジャスミン茶を堪能した。

お茶、と一口に言っても、緑茶、ほう

じ茶、紅茶、中国茶など、さまざまなものがある。これらはみな、製造方法が違うだけで、原料は同じなのだから驚きだ。静岡県藤枝市で、お茶摘みをしたことがある。ゴールデンウィーク中に、まだ幼い子ども二人を連れて、茶畑を有する知人の家を訪ねた。

茶畑に行ったのは初めてだったので、縁側のすぐ前にお茶の木が植えられていることに驚いた。東京でも緑の少ないところで育った私は、畑や田んぼに





深沢 潮

(ふかざわ うしお)

東京生まれ。会社勤務、日本語講師を経て、小説家となる。主な作品に『縁を結うひと』（新潮文庫）、『海を抱いて月に眠る』（文春文庫）、『翡翠色の海へうたう』（7月25日に角川文庫より発売）などがある。最新作は『李の花は散っても』（朝日新聞出版）。韓国でも翻訳本が出ている。



『翡翠色の海へうたう』
角川文庫

もなじみがない。だから、それまで見聞きした田園風景から、畑というのは、家からすこし離れた場所にあると思いついでいた。しかし実際は、すぐ庭先にあったのだ。家庭菜園ではなく、出荷する作物の畑がこんなに人家の近くにある。ところが私の目には新鮮にうつった。

私、幼稚園の年長の息子、年少の娘は、麦わら帽子やサンバイザーをかぶり、腰に籠を結び付け、いっぱしの恰好で、お茶摘みを始めた。

濃い緑の古い葉の先に、鮮やかな黄色の新しい葉が生えている。その新

しい葉を摘んでいくのだが、枝がしつかりとしていて、葉も案外硬かった。手で新葉を摘むより、ハサミで切った方が早かった。

行儀よく整然と植えられたお茶の木の列のあいだに立ち、黙々と作業していく。新しい葉を摘んだあとは、古い葉だけになるので、隣の木と色のコントラストができる。

年の近い幼児の子育てに、ほぼワンオペレーションで奮闘していたことで、ストレスがかなりたまっていたが、茶畑の中で濃淡の緑に包まれていると、

少しずつ心が和らいでいった。なにも考えずに、ひたすらお茶の葉を摘むことが、リハビリになった。子どもたちも楽しそうだった。

新茶の季節になると、あのお茶摘みのことを懐かしく思い出す。今度、すっかり大人になった子どもたちとお茶を飲みながら、あの日のことを覚えていくか聞いてみよう。

※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。



毎日食べたい【野菜の作りおき】

1品プラスして野菜不足を解消する 忙しい毎日の強い味方、野菜の常備菜

厚生労働省では、健康を維持するために必要な野菜の摂取量を1日当たり350gとしています。^{※1}しかし、実際にこの目標量を達成することは難しく、毎日野菜を買って調理するとなると、忙しい私たちにはとても高い目標に感じてしまいます。

350gにとらわれず、まずは1食1品だけでも、野菜を食べることを習慣にしませんか。冷蔵庫に野菜の作りおきがあれば、さっと食べられて野菜不足を解消できます。

仕事

事や家事育児、忙しい毎日の生活の中で栄養バランスを考えて食事を作るのは大変です。そんなとき「あると安心」で

役立つのがきんぴらや煮豆、にんじんラペ、マリネや漬物などの常備菜。冷蔵庫で保存が効くので、週末など時間のある時に多めに作っておけば、平日の食事作りが楽になります。もう

一品欲しい時やお弁当にも使えて便利。アレンジして食べると下ごしらえ無しで、別メニューを楽しめます。

今回は、野菜不足を気にしている人にぴったりの野菜の作りおきレシピを紹介합니다。例えば、たまねぎとトマトだけでできるシンプルな作りおき。ざく切りトマトと薄切りたまねぎを、塩をして、しんなりするまで油で炒



シンプルで簡単、 飽きずに野菜を楽しめる レシピ集



JA全農広報部さんと考えた

毎日おいしい野菜の作りおき

発行：ワニブックス

定価：1,595円（本体1,450円＋税）

全農がSNS（note：ノート）に投稿した「一人暮らしの管理栄養士が家で作る、野菜を食べる常備菜」への反響がきっかけで、8月にレシピ本が出版されました。フードコーディネーター井上裕美子さんご協力のもと、野菜の作りおきをテーマに、肉・魚を使ったおかず、デザート、ふりかけなどのレシピ65品を紹介。アレンジレシピも多種多様、野菜の魅力を再発見できる一冊です。

め、粗熱がとれたら小分けにして冷蔵・冷凍します。そのまま野菜のおかずとして、マグカップに入れて水とコンソメを加えてレンジチンするとスープに。パスタの具やカレーにするも良し。ウインナーや肉を足してケチャップで炒めれば、子どもたちも喜ぶおかずに変身、お弁当にも合います。

さらに、この冷凍した「なんにでもなる野菜」（たまねぎとトマト炒め）を取り出してフライパンで温め、しょうがを揉みこんだ牛薄切り肉を加えて炒め、肉色が変わってきたら2cm角

に切った生トマトを加えて炒め、塩としょう油で味を調えれば、「トマ牛」の出来上がり。温かいごはんの上にのせて牛丼のようにしても、焼うどんの具にしてもおいしいです。^{※2}

パセリや大葉など一度に使い切れなかった香味野菜は、冷凍すればふりかけになります。パセリはよく洗い、水気をしっかりふき取ってから葉を摘み、大葉は軸を取り除き、それぞれチャック付きの保存袋に入れて冷凍庫に。一晩おいて、しっかり凍ったら袋の上からつぶします。つぶしたら

再び冷凍庫で保存。使う分だけ取り出し、温かいごはんは塩少々とともにふつとよく混ぜます。バターを少し加えるとピラフ風の味に。ラップに包み握ればおむすびに。刻む手間も省けて、野菜も無駄になりません。^{※3}

便利な常備菜ですが、最後まで安全に食べきるために、衛生面には気を配りましょう。ポイントは6つあります。

- ①野菜の余分な水分をしっかりと絞る
- ②熱をきちんと通す
- ③粗熱をとってから保存容器に移す
- ④保存容器は消毒する
- ⑤保存容器から取り分けるときは清潔な箸を使う
- ⑥食べる前に必ず、においや見た目を確認する。

作りおきの際には、心に留めておいてください。

ビタミン・ミネラルの宝庫で、体の調子を整えてくれる野菜。作りおきを活用し、豊かで楽しい食生活を送りましょう。

※2 ※3 『JA全農広報部さんと考えた 毎日おいしい野菜の作りおき』より





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

新米でぜひ作りたい、
秋田の郷土料理

だまご鍋

1人分：約725kcal 調理時間：約60分

1 ご飯をボウルに入れて水で濡らしたすりこぎで全体を軽くつぶし半づきにしたら、一口大ずつに分けて水で濡らした手で丸く形作り、バットなどにのせて表面を乾燥させる。

2 **1**をガス台のグリルに並べ、強火で全体に焼き目をつける。

3 ごぼうは皮をこそげて太めのささがきにして、水で洗い、水気をきる。まいたけは根元を少し切り落とし、食べやすくほぐす。ねぎは2cm幅の斜め輪切り、せりは3~4cm長さに切る。鶏肉は2.5cm角に切る。

4 土鍋にだし汁を煮立て、鶏肉を入れて煮立ってきたら、火を弱めてアクを取り、酒を加えて混ぜ、ふたをして10分程煮る。

5 **4**にみりん、しょう油を加え、ごぼう、まいたけを入れて10分程煮てから**2**、ねぎを加え、ねぎがしんなりしたら、せりを加えてひと煮する。

【材料】4人分

炊き立てのご飯	700g (約2合分)
鶏もも肉	2枚
ごぼう	200g
まいたけ	200g
ねぎ	1本
せり	100g
だし汁	8カップ
しょう油	大さじ4~5
酒	大さじ3
みりん	大さじ3



ココポイント

本来は鶏がらスープで作りますが、だし汁で仕立てました。
根つきのせりがあれば、さらに味わい深く、香り豊かに味わえます。

この夏の目標

7月号ふるさと探訪を読み、
 薬で日除けをし、出荷時に棧
 俵で挟む作業をしている「入
 善ジャンボ西瓜」を初めて知り
 ました。果肉が皮の端まで熟
 れているのに驚きます。家族全
 員、西瓜が大好きで時季の間

は欠かさず食べています。この
 夏の目標は「入善ジャンボ西
 瓜」を必ず買って食べることで
 す。楽しみが増えました。
 (広島県・前原紀子さん)

工藤さんにエール!

7月号なるほど全農の工藤
 阿須加さんの記事が良かった

です。農業を始めたのは
 知っていましたが、どんどん広
 げておられるのが分かって感動
 です。ストレス発散と2人の子
 どもたちに「種をまけば野菜
 ができる」ことを教えたくて
 畑を作り、小松菜、にら、きゅ
 うりなどを育てています。母の
 実家が農家で幼い頃、祖父や

母と畑に通ったのを思い出し、
 とても楽しいです。子どもた
 ちもいろいろ手伝ってくれます。
 農業は人の命を守る大切な職、
 国を挙げて応援してほしいも
 のです。若い工藤さんの決断に
 心からエールを送りつつ、自分
 も頑張りたいです! 種から
 野菜に育つ、その力と不思議
 さを見習って人間もそれぞれの
 の人生を実り多きものにした
 いですね。
 (大阪府・中野明子さん)



富山県・石尾真希子さん



群馬県・飯塚みち子さん



福岡県・伊藤茂子さん



埼玉県・小暮茂子さん



大阪府・西濃照子さん

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。

1月号/おかゆ・雑炊・リゾット

2024年10月10日(木)締切

2月号/自慢の鍋

2024年11月11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



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

なよろ南瓜

ふるさと探訪で紹介したJA道北なよろの「なよろ南瓜5玉(約10kg)」を20名様にプレゼントします。

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▶

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

2024.10.15(火)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

南瓜の花

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

【お詫び】

9月号Apron PLAZA 読者のひろばの見出しに間違いがありました。お詫びいたします。

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。



福井県産「いちほまれ」

今年も収穫の季節になりました 産地自慢の新米が揃います

新米は水分が多く、つややかで、粘りとコシがあります。

炊きたての香りと噛むほどに広がる甘み、

豊穡を感謝していただく気持ちも新米ならではの。

ネーミングの凝ったご当地自慢のオリジナル品種ほか、

全国の新米がJAタウンに随時掲載されます。

米は粒の形、食感や食味など、個性豊かです。

産地や品種、料理などの用途に合わせて選ぶ楽しさがあります。

JAタウンのお米のページには、料理に合うお米を探せるマップや、

おすすめのお米を案内するお米診断などをご用意しています。

あなたにぴったりのお米探しをしてみませんか。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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(10:00~18:00):
2024年10月5日(土)「滋賀の実り」
2024年10月19日(土)・20日(日)「JAタウン」のリアルイベント 西日本エリアの美味しいものマルシェ
2024年10月26日(土)「福岡の実り」
2024年10月27日(日)「和歌山の実り」
- JR広島駅(11:00~15:00)・2024年10月4日(金)・18日(金)「みのりみのるマルシェat広島駅」

開催時間は前後する場合がございます。諸情勢等により、開催を中止・変更する場合がございます。



みのり
みのる
マルシェ

エブロン10月号(No.555)2024年10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。

