

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

3

2025  
March

ふるさと探訪

## みおしずく



「食」と「農」のエッセイ

見城美枝子さん

今月のおすすめレシピ

じゃがいものチンジャオロース

全農

ZEN-NOH



ふるさと  
探訪

# みおしずく

ひとときわ輝くブランドいちごへ



食農教育の大切さを実感して2020年にいちご生産者となった中川亜希さん

## おまひめ 章姫×かおり野で 「みおしずく」誕生

琵琶湖を中心とした豊かな自然環境に恵まれた滋賀県内では、「章姫」「かおり野」「紅ほっぺ」などさまざまな品種のいちごが栽培されています。

生産者から「滋賀県を代表するオリジナル品種を作ってほしい」という強い

全国の多くの都道府県でオリジナル品種の開発が行われ、ブランド化されているいちご。滋賀県でも2016年から品種育成に取り組み、5年の歳月をかけて誕生したのが「みおしずく」です。ひとしずくから輝く宝石へと成長してほしいという願いが込められ、2023年に本格デビュー。県全体でブランド化に向けたチャレンジが始まっています。

要望を受け、滋賀県農業技術振興センターが2016年から品種開発を始め、約1600株の中から選抜した優良品種が「滋賀SB2号（みおしずく）」です。「甘みが強い」「章姫」と、適度な酸味と強い香りの「かおり野」を交配させ、新たな魅力を持ついちごが誕生しました。名前は公募で約7600件の中から「みおしずく」が選ばれ、2023年から本格的に販売がスタートしました」と、

JALEC伊吹経済部特産振興課の加納康代課長補佐。

県内のいちご栽培は滋賀県が開発した独自の「少量土壌培地耕※」といわれる高設栽培が主流です。水耕栽培と違い、土で育てることで栄養バランスが整って栽培しやすいというメリットがあります。また、琵琶湖の北、湖北地方は冬になると厳しい寒さと雪に見舞われますが、ボイラーなどで加温することなく無加温で栽培すること



撮影◎磯野博正

※ 土壌pHが変わりにくい培地を使用し、簡易な設備で肥料の循環利用が可能な環境負荷の少ない栽培技術



ゆっくりじっくり大粒に育ったいちごに声をかけながら収穫します

## ふるさと探訪



卵より大きい特大サイズとLサイズの比較

で、寒さに耐えて甘みが増すことも大きな特長です。

### ビッグサイズで料理でも楽しめる

生産者の中川亜希さんは2020年に新規就農しました。長浜市で生まれ育ち、動物看護師や医療事務のキャリアを積んだ後の就農でした。

「実家は兼業農家で、農業の大変さを感じていたので他の仕事をし

ていましたが、野菜が苦手な子どもたちが自分で育てた野菜は食べているのを見て、食農教育の大切さを実感したのがきっかけで就農しました。いちご栽培を選んだのは自分が好きだったから」と、満面の笑みで話す中川さん。ハウス4棟(約15アール)で「章姫」「かおり野」「紅ほっぺ」「よつぼし」の4品種を栽培しながら、「みおしずく」を試作導入しました。

「大粒品種で、もともと花数が少ないので摘花を省力化できるし、収穫や選別・パック詰めもラクです。無加温栽培なので冬場は気温が低い中で時間をかけて、じっくりといちごが育ちます。その分糖度が上がり、おいしくなります」と、中川さん。

ハウスの中はいちごの甘い香りいっぱい。元気な濃い緑の葉を茂らせた株から大粒のいちごが赤く色づき、重みで垂れ下がってい





「粒が大きくて食べ応えがあるので、料理にもぜひ利用してみてください」と、JAレーク伊吹の加納康代課長補佐



大きさを形、外観などを確認しながらパック詰めします



3~4Lサイズ(11粒入り、250g)の出来上がり

## ●JAレーク伊吹

【いちご(みおしずく)】生産概要

生産者：約6人

栽培面積：約0.25ヘクタール

出荷量：2.7t(2023年度実績)

主な出荷先：滋賀県内

ます。サイズは3~4L、それ以上はデラックスとなります。「1粒50g程度の大きいサイズはデラックスとして1パック5粒入り(250g)で出荷しています」とのこと。ハウスの中は生育に最適な環境になるよう温度、湿度、日射量、二酸化炭素濃度などがこまめに管理されています。「今日も寒いですからね。いちごは5℃以下になると成長を止めてしまうので、寝ないで起きてー!!と声を掛けながら世話をしています。手を掛ければ掛けた分だけ、おいしい実をたくさんつけてくれますから」と、手間ひまを惜しみません。「みおしずく」の特徴は、大粒で甘みと酸味のバランスが良く、しっかりととした果肉とジューシーさです。中川さんは「県のHPに『フローラルな香り』と表現していて果物なのに何で?」と思いましたが、いちごはバラ科で本当に花のような

香りがするんですよ」と言います。

新品種導入はリスクも大きいため、栽培当初は県内で8軒しかいなかった生産者も、2023年には65軒に増加し、2024年の苗購入希望量は2倍近くに増え、着々と浸透してきています。出荷量も増えて、滋賀県内のみならず今後は首都圏での認知・販売拡大も期待されています。「全国の人に知っていただいて愛される品種に育ってほしいです」と、JAレーク伊吹の加納課長補佐。

ケーキなどデザートだけではなく、大きさを利用してサラダに使用したり、生ハムを巻いたりなど料理にも活躍の場は広がりそうです。11月から翌年の5月まで約半年と長期出荷が続きます。いちごの品種選びのひとつに加えていただけなら嬉しいです。

(取材：2024年2月上旬)

# オリジナルグラタン

読者からの応募料理  
わが家の味



## 鶏肉と大根のグラタン

長野県・ヨウコさん

1人分：約300kcal 調理時間：約60分

### 材料 4人分

鶏もも肉	120g	小麦粉	大さじ2
大根	4cm(150g)	牛乳	2カップ
じゃがいも	中1個	ピザ用チーズ	80g
ほうれん草	1/3束(70g)	塩	小さじ1/2
たまねぎ	小1/2個	こしょう	少々
バター	30g	サラダ油	大さじ1/2

- 1 大根は皮をむいて5mm厚さのいちょう切りにし、じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切りにして水にさらす。たまねぎは薄くし切りにして、鶏肉は2cm角に切る。
- 2 鍋に大根、じゃがいもを入れ、2cm上まで水を入れて、塩小さじ1/2(分量外)を加えて中火にかける。沸騰したら火を弱めて4~5分ゆでて取り出す。残った湯にほうれん草を入れてゆで、水にとって冷ましたら水気を絞って4cm長さに切る。
- 3 フライパンに油とバターを中弱火で溶かし、鶏肉を炒め、周囲が白くなったらたまねぎを加えて塩、こしょうをふり、しんなりするまで炒める。小麦粉を加えて1~2分、木ベラで混ぜながら炒め、牛乳を加える。
- 4 ゆっくり鍋底をなぞりながら加熱し、沸騰してとろみがついたら、大根とじゃがいもを入れてひと煮立ちさせ、ほうれん草を加えて火を止める。
- 5 オーブンは200℃に予熱する。グラタン皿に4を入れてチーズを散らし12~13分焼いて焼き色をつける。



## ドライカレーグラタン

東京都・もっちゃん

1人分：約410kcal 調理時間：約45分

### 材料 4人分

合いびき肉	300g
たまねぎ	小1個
にんじん	1/3本(50g)
エリンギ	1本
キャベツ	2枚
しょうが、にんにく	各1片
マカロニ	100g
ピザ用チーズ	100g
サラダ油	大さじ2/3
パセリ(みじん切り)	適量
A	[
カレー粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
B	[
みりん、しょう油	各大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
水	120ml

- 鍋に湯を沸かして塩小さじ1(分量外)を加え、マカロニを表示のゆで時間より1分短くゆでてザルに取る。
- にんじん、エリンギ、キャベツは1cm角に切る。たまねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンに油、しょうが、にんにくを入れて中弱火にかけ、香りが出たらたまねぎを加えて中火で透明になるまで炒め、合いびき肉を加えて炒める。
- 3にAを入れて混ぜ、にんじん、エリンギ、キャベツを順に加えてしんなりしたらBとマカロニを入れて2分煮る。
- グラタン皿に4を入れてチーズをかけ、オーブントースターで7~8分焼き、パセリをふる。



## 卵とスナップエンドウのグラタン

東京都・くるみさん

1人分：約405kcal 調理時間：約30分

### 材料 4人分

スナップエンドウ	180g
たまねぎ	1個
ベーコン	4枚
卵	4個
バター	40g
小麦粉	大さじ2と1/2
牛乳	2カップ
ピザ用チーズ	60g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- スナップエンドウは筋を取り除いて長さを半分にする。たまねぎは薄いくし切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにバターを入れて中弱火で溶かし、たまねぎをしんなりするまで炒め、ベーコンを加えて炒める。
- ベーコンに火が通ったら小麦粉を全体にふり入れて、混ぜながら2分ほどゆっくり炒め、牛乳を加えて中火にし、混ぜながらとろみがついて沸騰したら、スナップエンドウを加え混ぜ、塩こしょうで味付けをする。
- グラタン皿に3を入れ、中央をくぼませて卵を割り入れ、チーズを周囲に散らす。焼き色がついて卵が半熟になるまで、オーブントースターで4~5分焼く。



イラスト◎かとうともこ  
監修◎山崎弘一郎

### スイカの栽培スケジュール

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。

高温と強い日差しを好みます。水はけの良い場所を選び、人工授粉をして育てましょう。

スイカは極端に連作を嫌うので、土壌病害に強い接ぎ木苗を購入し、4～5年はウリ科の野菜を栽培していない場所を選びましょう。アフリカのカラハリ砂漠原産なので、畑にポリマルチを張って地温が十分に上がってから植えつけます。ホットキャップなどで保温すると、遅霜の心配もなく成長がスムーズです。

蔓<sup>つる</sup>げ防止のために、元肥は控えめにし、追肥で生育を調節します。また、雌花が咲いたら人工授粉をして確実に着果させるのも、蔓<sup>つる</sup>げを防ぐこととなります。受粉後40日前後（大玉）が収穫の目安なので、ラベルに受粉日を書いておくのと便利です。栽培時期が高湿多湿なので、風通しを良くしてべと病やうどんこ病、アブラムシなど病害虫の発生に注意し、被害にあった葉は早めに摘み取って処分し、広がるのを防ぎましょう。

## 植えつけ

本葉4～5枚で茎が太く、しっかり根の張った接ぎ木苗を選びましょう。植え穴を掘り、根鉢を崩さないように浅めに植えつけます。土を戻し、株元を押さえて植えつけた後、たっぷりと水やりをします。



ポリマルチを張り、ホットキャップを被せて換気の間を開けます。暖かくなったら外しましょう。

## 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)

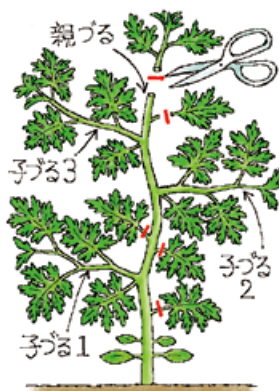
植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥2kg、苦土石灰100g(前作で施用していれば不要)を散布し、深く耕しておきます。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり油かす(5-2-2など)または有機配合肥料(6-6-6など)200gを散布し、土に混ぜ込みます。元肥にはゆっくりと効く油かすのような有機肥料、または有機肥料をブレンドした有機配合肥料が適しています。これらが入手できない場合は、化成肥料(8-8-8なら100g、14-14-14なら50g)で代用してもOKです。生育初期に肥料が効きすぎると、蔓ばかりが伸びて雌花がつきにくくなるので、元肥は多すぎないように注意してください。





## 人工授粉

受粉は午前中(開花から1~2時間以内がベスト)に行います。雄花を摘んで、18節目以降(24節目ぐらいまで)の雌花に受粉させます。受粉日をラベルなどに書いて収穫の目安にしましょう。



## 摘芯・整枝

親蔓が伸びて本葉5~7枚(節)以上になったら、先を摘芯します。わき芽の子蔓が30cmくらい伸びたら、生育の良い子蔓3~4本を残し、残りの子蔓は摘み取ります。蔓は絡まないように伸ばしましょう。

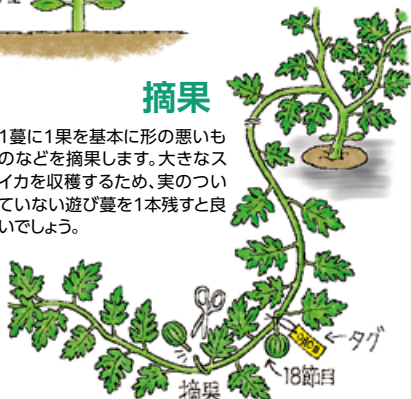


## 追肥

果実が鶏卵大になった頃に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら100g、14-14-14なら50g)を、蔓の間にバラバラと撒いて、土なじむように軽く水やりしてください。果実が肥大する時にカリウムをたくさん吸収するので、追肥には速効性のカリウムを含む化学肥料が適しています。

## 摘果

1蔓に1果を基本に形の悪いものを摘果します。大きなスイカを収穫するため、実のついていない遊び蔓を1本残すと良いでしょう。



## 収穫

大玉スイカは受粉後40日前後、積算温度900~1000℃になると食べ頃といわれています。受粉日のタグを参考に、実がついている節の巻きヒゲが根元まで枯れていることなどを目安に適期を見極めて収穫しましょう。



## 玉直し

実が大きくなってきたら、果実の下に泥はねを防ぐための藁などを敷きます。色むらがなく形の良いおいしいスイカにするため、2週間に1度、果実の位置を変える「玉直し」をしましょう。



「わが家の菜園」  
募集中

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

【材料】直径7cm(底5cm)の紙カップケーキ型6個分

薄力粉 …………… 50g  
卵 …………… 2個  
バター…………… 15g  
グラニュー糖 …………… 50g  
バニラエッセンス … 2~3滴

シロップ

水 …………… 大さじ1  
グラニュー糖 … 大さじ1/2  
オレンジキュラソー(あれば)  
…………… 大さじ1/2

デコレーション

いちご…………… 6個  
生クリーム …………… 150ml  
グラニュー糖 …………… 大さじ1

おいしく作る  
料理のポイント

メレンゲの泡をつぶさないように気をつけて、ふわふわに焼き上げます。

# いちごのカップケーキ



料理◎太田晶子 撮影◎武井優美

## Point



メレンゲを入れたら、泡をつぶさないよう2回目までは粉気が残るくらいに手早く混ぜ、3回目はムラなく全体をよく混ぜます。



溶かしバターは手早く生地になじませるため、ゴムベラに受けて1カ所に固まらないように回し入れます。



焼き上がりは竹串を刺して確認します。生地がついてこなければOK。

## 1 下準備をする

薄力粉をふるい、バターは耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で20~25秒加熱して溶かしておく。シロップの水と砂糖を耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で30秒加熱して、オレンジキュラソーを加えて混ぜる。オーブンを160℃に予熱する。紙カップをマフィン型やプリンカップにセットする。

## 2 生地を作る

卵を卵黄と卵白に分けて別のボウルに入れ、砂糖を半量ずつ加える。卵白は角が立つまで泡立ててメレンゲを作る。卵黄を泡立て器でぼったりするまで混ぜ、薄力粉とメレンゲを3回に分けて交互に加え、ゴムベラで底からすくい上げては切るようにして混ぜる。最後にバニラエッセンスと1のバターを回し入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

## 3 生地を焼く

生地を紙カップに流し入れて表面をならし、オーブンの下段で15~20分焼く。焼いたら紙カップごと型から外し、網に取り出す。スポンジが温かいうちに1のシロップをハケで塗って染みこませ、完全に冷ます。

## 4 デコレーション

ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て器で八分立てにし、口金つけた絞り袋に入れる。スポンジ表面の外周にホイップクリームを好みの形に絞り出し、中央にヘタを切り落としたいちごを飾る。

### MEMO

マフィン型やプリンカップが無い場合は、耐熱・耐油の自立できる型(市販のアルミカップやマドレーヌ紙型など)でも作れます。

◎1個分：約205kcal  
調理時間：約50分(ケーキを冷ます時間は除く)

連載

「食」の  
「農」セ  
エッ

第75回

見城美枝子さん

# さくらいさんの手作り味噌

朝、お味噌汁が美味しい！

その幸せ感は格別だ。あたたか〜いお味噌汁が喉から胃袋へと降りてゆく。そのプロセスのうっとりするような流れ。鼻腔をお味噌汁のおいが刺激して、あゝ日本人に生まれて良かったと思う瞬間だ。この作り立ての味噌汁の美味しさは家族全員が共有している。

私は現在、娘家族と一緒に暮らして

いて、小学生と幼稚園前の孫がいる。

この幼子たちも、玄米か七分づき米を主食として無農薬や有機野菜中心に母親の手料理でうす味の食事をしていて、好き嫌いがほぼゼロ。そして全員、ご飯とお味噌汁が好きで、「いただきます！」の挨拶が終わると、先ずは味噌汁をすする。具は様々。常備はサツと入れるだけでOKのわかめ、あおさの



イラスト：はやしみこ





### 見城美枝子

(けんじょう みえこ)

青森大学名誉教授。エッセイスト、ジャーナリスト。早稲田大学院理工学研究科博士課程単位取得。TBSアナウンサーからフリーに。海外取材56カ国。三越、テレビ朝日の社外取締役、JA全農役員等を務め、現在は全国農業会議所学識経験会員、農林水産業みらい基金理事、東京動物園協会理事等を務める。著書『会話が上手になりたいあなたへ』『ニッポンの食と農 この10年』等。



『ニッポンの食と農 この10年~命の糧を未来につなぐ~』

(一社) 全国農業会議所

り、ひじきなどの海藻類と豆腐や葉物の野菜。時に納豆の味噌汁の日もある。この味噌汁の基本にさくらいさんの味噌がある。もう10年くらい前だろうか、無農薬有機派の知人から送られてきたのが初めての出会いで、大豆を彷彿とさせる香りという塩辛くない味噌の味といい、一口でファンになり、以降、3、4パックずつ送っていただいている。嬉しいのはその時々でさくらいさんの作っている季節の有機野菜も一緒に詰めてもらえること。甘い新たまねぎ、枝豆、にんじん、近隣の店

では見ないような青菜、そして大豆、等々。「豆はものぐさに煮させろ」と私の祖母が教えてくれた通り、大豆は急がず、まずは前の晩から水につけてふやかしてから、何度も火を止めてはゆっくり煮て最後にほんの少しメープルシロップを入れて出来上がり。孫が大好きで母親からスプーン3杯、と制限が入る。にんじんは2歳の子が「シャクライシヤンのにーんじん」と茹でたままの輪切りを果物を頬張るような笑顔でパクパク。

「もしも〜し」ネット通販ではなく電  
話で声を聴きながら注文できるのも良い。電話に出ないと何かあったのかな、と心配になり、「ハイハイ見城さん」と返事があるとほっとする。  
ご主人と二人暮らしで農業と味噌づくりを続けるさくらいさんが今日も元気でありますように、家族みんなで願っている。

佃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。



生産コストを転嫁できない国産農畜産物【持続可能な適正価格】

国産を食べる喜びをこれからも。

日本の食と農の未来を考えてみませんか

国産農畜産物が「あたりまえ」に手に入る日常は、農業によって支えられています。

農業は天候の影響を受けやすく、国産農畜産物の価格は需要と供給のバランスによって変動します。

日本の農業は今、高齢化や資材価格の高騰で危機的な状況にあります。

私たち「JAグループ」は、それらの課題解決に向けて取り組んでいます。

「あたりまえ」が続く未来のために、皆さんも一緒に考えていただけませんか。

## 国

産農畜産物を生産して食卓に届けるために必要な資材のほとんどが値上がりして

います。地球規模で人口が増加する中、

世界中から食料を買い進める国もあり、近年、世界の穀物価格は高騰して

います。さらにロシアのウクライナ侵

攻によって、肥料やエネルギーも逼迫

し、世界の穀物相場は続伸、加えて円

安も生産コストの上昇に拍車をかけて

います。一例ですが、2020年と比

べて24年平均では、米や野菜の栽培に

必要な肥料や、家畜を育てる飼料価

格は共に約1:4倍、機械の動力やハウ

ス畜舎のボイラーに使われる重油価

格は約1:5倍となっています。

一方で、農畜産物全体の価格は、20

年に比べて平均1:1倍程度しか上

がっていません。それも生産コストと

関係なく、夏の猛暑による生産量の

減少や、一時的な需要増加(訪日外国

人の消費増加や災害への備えなど)が

値上がりの理由です。米の価格は21

年から24年8月まで20年の平均価格

を下回る状況であり、長期にわたり生

産コストに見合わないものでした。米

以外にも再生産可能な価格に届かな

い農畜産物はたくさんあります。

加工食品のほとんどが原材料価格

の高騰を理由に値上がりしているのに、

# 農業生産資材と農畜産物の価格指数の比較

(2020年平均を1とした場合)


農業生産資材  
(2024年平均)

  
肥料  
1.37倍

  
飼料  
1.42倍

  
OIL  
1.46倍

農畜産物  
(2024年平均)

  
1.01倍

  
1.22倍

  
1.10倍

※2024年1月～10月の単純平均 農林水産省：農作物価統計調査（令和2年基準）より



なぜ生産コストが上がっても農畜産物の価格は上げられないのでしょうか。農畜産物の価格は、生産コストの変動に関係なく、需要と供給のバランスによって決まっているからです。天候によって生産量や品質が左右されやすいという農畜産物固有の事情もあります。コロナ禍で日本全体の消費が落ち込む中、農畜産物の生産量に対して需要が少なくなり、価格が低迷したことも影響しています。

全農は地域のJAとともに生産者にさまざまな支援を行っています。例えば、①デジタル技術やロボットなどを活用したスマート農業の導入支援、②適切に肥料を使用するための土壌分析サービスの提供、③畜産では国産飼料原料の活用や、家畜堆肥を有機肥料として提供する耕畜連携など生産コストを低減する取り組みを進めています。

しかし、生産者が直面している生

産コストの上昇は、これらの支援では抑えきれません。なんとか耐えてきた日本の農畜産業はもう限界。農業を続けることが難しいほど窮地に立たされています。

これからも皆さんの食卓に安全安心で新鮮な食べものを届け続けるためには、生産者が農畜産物を作り続けることができる、持続可能な、適正な価格設定が不可欠なのです。買う人は安い方がいい、売る人は高い方がいい、立場が変われば価格に対する考え方は変わります。農畜産物の価格が上がると「消費者の台所を直撃」と報道されますが、その価格に生産コストは反映されていません。他の商品に比べて、農畜産物の価格は高いでしょう。

価値と価格に納得して、国産農畜産物を選び続けてほしいから、皆さんの考えをお聞かせください。「あたりまえ」が続く未来のために……。







料理◎太田晶子 撮影◎武井優美

じゃがいもの食感が  
シャキシャキして箸が進みます

## じゃがいものチンジャオロース

1人分：210kcal 調理時間：約25分

- 1 じゃがいもは皮をむいて5mm幅の細切りにし、水にさらす。ピーマンは縦半分に切って種を取り除き、同様の細切りにする。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 牛肉は5mm幅の細切りにしてAをもみ込み下味をつける。
- 3 フライパンに2cmほど湯を沸かし、塩小さじ1/2(分量外)、サラダ油小さじ1を加え、じゃがいもを入れる。20秒ほどしてじゃがいもが透明になったらピーマンを入れてひと混ぜし、ザルにあげる(湯は捨てる)。
- 4 同じフライパンにサラダ油大さじ1/2とにんにく、しょうがを入れて中強火で炒め、香りが立ったら豆板醤を加えてひと炒めし、2の牛肉を入れる。ほぐしながら炒め、8割程度火が通ったら3を加えて軽く炒め、Bを順に入れる。調味料が全体に回ったら、ごま油を周囲から回し入れる。

### 【材料】4人分

牛もも肉(焼肉用)	160g
じゃがいも	中2個(250g)
ピーマン	3個
にんにく	1片
しょうが	1片
豆板醤	小さじ1/3
サラダ油	適量
ごま油	小さじ1
A	
酒	小さじ1
しょう油	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1
B	
酒	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1弱
しょう油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/3



### ココがポイント

じゃがいもを、油を入れた湯でゆがいておくと、少量の炒め油で済み、短時間でムラなく炒め上がります。メークインや新じゃがいもで作ると、より食感が楽しめます。

## 牧場の主役

12月号ふるさと探訪「サロマ和牛」の記事が良かったです。穏やかなまなざしの愛らしい牛たち。まさに牧場の主役です。従業員の皆さんが「牛さん」と呼んで、愛情たっぷり育てられている姿が目には浮かびました。命への感謝をかみしめ、いただきます！

(滋賀県・松井仁美さん)

## 伊達巻きに挑戦

私は伊達巻きが大好きなので、12月号のレシピを見て、母と一緒に作ってみました。私の学校の友人が、お弁当に手作りの伊達巻きを入れていて、驚いたことを思い出しました。難しかったですがやりがいがある

り、完成した時はとても嬉しかったです。やはり出来立てだとよりおいしく、頑張って作って良かったなと思えました。これからは、お店で買うだけでなく、自分で作ることに挑戦していきたいと思います。

(東京都・ふうさん)



神奈川県・川本はつねさん



宮城県・鈴木昌子さん



愛媛県・越智由美子さん



東京都・針貝則子さん



福島県・丹治広子さん

# INFORMATION

大募集!



## お便り・絵手紙・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。

「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、どうぞご応募ください。

6月号/とっておきの豆腐料理

2025年3月10日(月)締切

7月号/ピーマンたっぷりおかず

2025年4月10日(木)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



掲載者におこめ券プレゼント



写真はイメージです

今月のプレゼント

## みおしずく

ふるさと探訪で紹介したJAレーク伊吹の「みおしずく(250g×2パック)」を20名様にプレゼントします。

抽選で

20名様に  
当たる

### 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

2025.3.16(日)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/>

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

イチゴの花



### 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。



JA上伊那 アスパラガス

## 冬に栄養分を蓄えた春芽が顔を出し グリーンアスパラガスの季節到来です！

春のアスパラガスは、1日に5～10cmも伸びるほどパワフルで  
茎が太くてやわらかく、味が濃いのが特徴です。

さっとゆでるだけで、

その甘さとみずみずしい食感を楽しめます。

鮮度の良さは、締まった穂先とはり付いたハカマを見てください。

長いまま調理するとま味が逃げにくいので、

丸焼きや肉巻き、天ぷらがおすすめです、

主役にも脇役にもなり、アレンジは自在。

JAタウンでは、大地から春の香りを運んでくれるアスパラガスを  
産地直送でお届けします。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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):2025年3月1日(土)「豊橋の実り」
- JR大阪駅2Fアトリウム広場(10:00～18:00):2025年3月15日(土)「長崎の実り」
- JR広島駅(11:00～15:00):2025年3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.minorimorinoru.jp/](http://www.minorimorinoru.jp/)



みのり  
みのる  
マルシェ

エブロン3月号(No.560)2025年3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](http://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。

