

Apron

食と農の情報誌 エプロン

4

2025
April

ふるさと探訪

春にんじん

「食」と「農」のエッセイ

野上 暁さん

今月のおすすめレシピ

大人のおむすび弁当

全農

ZEN-NOH

ふるさと
探訪

春にんじん

生でも楽しみたい！フルーティなおいしさ





板野郡にんじん連絡協議会の生田圭一郎さん(取材時は会長)と長男の優輔さん

アフガニスタンが原産とされるにんじんは、10世紀頃に東西へ伝播したことで、オレンジ色の西洋系と、金時ににんじんに代表される赤い東洋系の2種類に分かれました。日本には江戸時代に東洋系が先に伝来しましたが、今では西洋系が主流です。徳島県板野郡は西洋にんじんの栽培が半世紀以上という歴史ある産地。特に春にんじんは全国一の生産量を誇ります。

ハウストンネルで冬越しする独自の栽培方法

徳島県の北東部、吉野川の北岸に位置する板野郡。温暖な瀬戸内の気候と、日本の三大暴れ川として知られる吉野川がもたらした肥沃な土壌に恵まれ、古くから野菜の栽培が盛んです。

「徳島の春にんじんは、少し屈む^かと人が入れる高さの大型ハウストンネルで雨風に当てずに生産される独自の栽培方法が特徴です。1955年頃から試験的な栽培が行われて先人たちの知恵と努力が実を結んだこと、さらに1965年頃に国の指定産地*となったことで、生産が広がりました」と話す、JA徳島県営農指導部の吉川准次次長。産地リレーによって一年中流通しているにんじんですが、

JA徳島県では全国的に供給量の少ない春に出荷するため、10月中旬から種をまき、ハウスで越冬させて3~5月に収穫します。栽培期間は約135~145日と、夏から冬に収穫する露地栽培の約90~100日より長く、ハウス設営の労力はかかりますが、寒い時期にゆっくり時間をかけて成長させることで、皮が薄くてやわらかく甘い「高品質なにんじん」に育つのです。



撮影◎小瀬佳伸

* にんじん、ねぎなど消費量が多い野菜(指定野菜・15品目)について、生産・出荷の安定を図るため一定規模の集団産地を国が指定すること



栽培品種は彩誉(あやほまれ)、七彩5(ななさい5)など。
3000㎡の広大な畑を機械で一気に収穫します

ふるさと 探訪



収穫と同時に葉が切り取られ、フレコンバッグへ

「種をまいてすぐにパイプを立て、ビニールを掛けてハウストンネルにします。ハウスが保温と雨除けになり、水分を切らし気味に育てることで甘くなります」と話すのは、にんじんを作り続けて40年以上のベテラン生産者、板野郡にんじん連絡協議会の生田圭一 郎さん。約6ヘクタールのにんじん畑のほか、米やかぶも栽培しています。「発芽の時は多少高めの温度でも大丈夫だけど、成長期は涼しくしないと葉だけが伸びてしまいます。そこで、柄の先に刃がついた専用器具でビニールに直径8〜12cmの穴を開けて温度を調節します。まず数m間隔から始めて徐々に増や

し、収穫前には「ハチの巣状」に開けます」。外気を取り入れる穴をいつ、いくつ開けるかが生育に影響するので、「穴開け」作業は生産者の腕の見せ所なのだとか。

収穫・選別・箱詰めを 同時進行して即出荷

収穫真つただ中の生田さんのにんじん畑を訪れると、高さ約1.5m、全長90mもある長いハウストンネルが幾重にも並ぶ圧巻の光景が広がります。

「うちでは収穫から選別、出荷まで同じ日に行います。畑、自宅作業場、集出荷場を何度も行き来するので大忙しです」と、生田さんは額の汗をぬぐいながら話してくれました。収穫はまずハウスの解体から始まります。次に、収穫機でにんじんを抜き取りながら次々と葉が切り取られ、フレコンバッグに詰められていきます。



「ハウスで大切に育てられた
甘いにんじんです。たくさん
召し上がってください」と、
JA徳島県の吉川准次社長

●JA徳島県

【にんじん】生産概要
板野郡にんじん連絡協議会
生産者：189人
栽培面積：625.5ヘクタール
出荷量：約3万
(2024年実績)

主な出荷先：関東、中部、関西など



洗浄機で泥を落とすと
鮮やかなオレンジ色に



サイズごとに丁寧に箱詰め



連なるハウストンネル。温度調節用の
穴がいくつも空いています



ハウスの解体も重労働



出荷できないにんじんは、収穫機
の同乗者が目視で選り分けます。
多い日は1日で約200kg入るフ
レコンバッグ40袋(約8t)を収
穫します。
最盛期は6〜14時まで収穫し、
洗浄・選果選別・箱詰め作業は17
時頃まで行います。「市場のニーズ
は料理に使いやすいMサイズなの
で、生育をしっかり見極めて適期
での収穫を目指しています」と、
生田さんは話します。
箱詰めしたにんじんは、すぐに
JAの集出荷場に運び予冷庫へ。

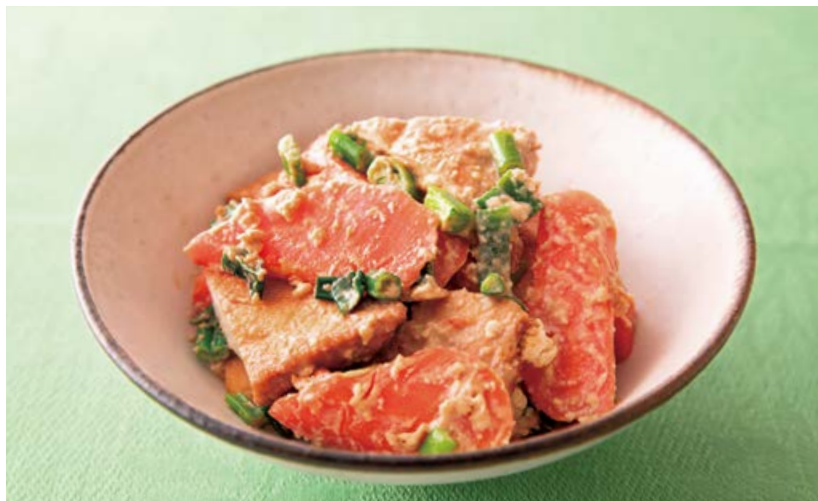
出荷は3月初旬から始まり、3月
中旬〜5月中旬が最盛期で、6月
上旬頃まで続きます。最盛期の板
野郡では、1日の出荷量が6万
ケース(10kg箱)を超え、各集出荷
場に多数のトラックが入りする
そうです。

ハウスで大切に育てられたにん
じんは、やわらかく、甘くて、み
ずみずしさが魅力です。生食がお
すすめなので、スティックサラダ
やスライスをグリーンサラダに添
えれば、鮮やかなオレンジ色が料
理を引き立ててくれます。生田さ
んのおすすめは、ジュースサー
ドにのせて、生でストリートに感
じてみてください。

(取材：2024年4月中旬)

にんじんを味わうレシピ

読者からの応募料理
わが家の味



にんじんと厚揚げのごま和え

奈良県・ママ Bon さん

1人分：約180kcal 調理時間：約30分

材料 4人分

にんじん	2本(320g)	A	練りごま(白)	大さじ2
青ねぎ	5本(約50g)		砂糖	小さじ2
厚揚げ	1枚		酒	大さじ1
塩	少々		しょう油	大さじ1
サラダ油	大さじ1		水	大さじ4~5

- 1 にんじんは皮をむいて大きめの乱切りにする。青ねぎは1cm長さに切る。
- 2 にんじんを鍋に入れ、ひたひたの水を加えて中火にかけ、煮立ってきたら、火をやや弱めて3分ほどゆでて取り出す。残ったゆで汁に厚揚げを入れて油ぬきをして取り出し、冷めたら、一口大の三角形に切る。
- 3 Aを混ぜ合わせておく。
- 4 鍋に油を熱して厚揚げを入れて炒め、塩をふる。
- 5 4ににんじんを加え、厚揚げが鍋底につかないようにかき混ぜながら炒め、Aを加えて混ぜ、青ねぎを加えてさっと火を通す。



にんじんとゆで卵の サラダ

神奈川県・リンゴ姫さん

1人分：約265kcal 調理時間：約20分

- 1 にんじんは皮をむき、濡らしたクッキングペーパーで包んでさらにラップで包み、電子レンジ(600w)で6～7分、つぶせるくらいやわらかくなるまで加熱する。
- 2 ベーコンはクッキングシートで挟み、耐熱皿にのせて電子レンジに1分30秒～2分かけ、ハサミで1cm幅に切る。
- 3 卵はたっぷり水を入れた鍋に入れ、煮立ってきたら中火で10分ほどゆで、冷水にとって殻をむく。
- 4 Aを混ぜ合わせておく。
- 5 ボウルに1、3を入れてフォークで粗くつぶし、2、Aを加えて混ぜ合わせる。

材料 4人分

にんじん	2本(320g)
ベーコン	4枚
卵	4個
A	マヨネーズ…………… 大さじ3
	プレーンヨーグルト(無糖) 大さじ4
	粒マスタード…………… 大さじ1/2
	塩…………… 小さじ1/4
	こしょう…………… 少々



にんじんの揚げ団子

埼玉県・コチュカさん

全量：約990kcal 調理時間：約30分

- 1 にんじんは皮をむいてすりおろす。
- 2 ボウルに1、レーズンを入れて混ぜ、砂糖、片栗粉を加えて混ぜ、耳たぶよりやわらかめに練る(砂糖、片栗粉の量はにんじんの糖分、水分によって調整する)。
- 3 2を大さじ山盛りに取って、丸めてつぶし、円盤状に形作る。
- 4 揚げ油を中温より高めに熱し、3を入れて途中裏に返しながら1分～1分半、色よく揚げる。

材料 作りやすい量

にんじん	3本(480g)
レーズン	…………… 大さじ3
砂糖	…………… 大さじ1～3
片栗粉	…………… 大さじ5～8
揚げ油	…………… 適量



ミニトマトの栽培スケジュール (コンテナ栽培)

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。

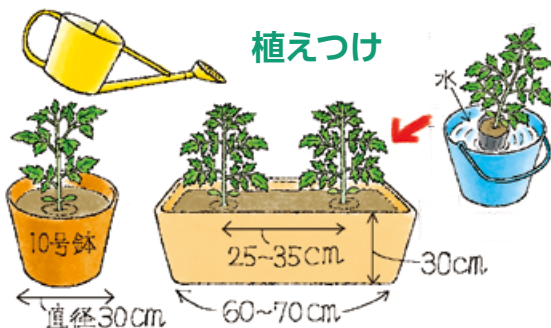
イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

ベランダ菜園で人気の夏野菜。病害に強い接ぎ木苗を植えつけましょう。

ミニトマトは味が濃く甘みの強い品種が多く、色や形もさまざま。強い光を好み、多湿を嫌うので、日当たりの良い場所に置いて管理しましょう。生育適温は20〜30℃、たねから育てられますが育苗日数が2カ月程度かかるため、購入苗を植えつけるのがおススメ。病害に強い「接ぎ木苗」を選ぶと初心者でも安心して育てられます。

主枝が成長してくると本葉のつけ根からわき芽が出てきます。わき芽を放置すると栄養が分散してしまうので、主枝1本に栄養を集中させるためにわき芽はかき取ります。実つきが良くなり、風通しも良くなって病害虫が発生しにくくなります。かき取ったわき芽は捨てずに育苗ポットなどに差しておくことで根づいて成長しますよ。連作障害があるので、次の植えつけは新しい培養土を使用してください。

植えつけ



苗の準備

本葉が7〜8枚で第1花房の花が蕾から咲き始めたくらい、莖は真っすぐで葉の緑色の濃いものを選びましょう。



苗をポットごと水につけ、根鉢にたっぷり水を含ませておきます。根鉢を崩さないように取り出し、深植えをしないように根鉢と土の上面が同じ高さになるように植えつけます。底から水が流れ出すまで水をたっぷり与えます。寒さが残るうちは、ホットキャップやビニール等で風よけをしましょう。



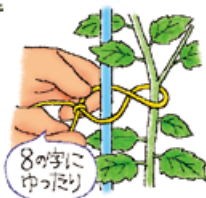
トマトは主枝1本仕立てが基本です。主枝の成長に伴って本葉のつけ根からわき芽が出てきます。このわき芽は5cm位になるまでに、晴れた日にこまめに手で摘み取りましょう。風通しが良くなり病害虫がつきにくくなりますが、葉もよく観察して被害にあったらすぐに取り除きましょう。

わき芽かき



本葉が10枚位になったら、長さ2m前後、直径1cm程度の支柱をそれぞれの株の脇にしっかり差し込みます。茎を誘引して麻ヒモなどで支柱に結わえます。成長に合わせて茎が倒れないように結んで支えましょう。

支柱立て



追肥

第1果房の収穫が終わった頃に、1株あたり化成肥料(8-8-8なら3g=スプーン1杯程度、14-14-14なら1.5g=スプーン半分程度)を株元に撒きます。その後は次の段の収穫が終わるごとに同程度を基本に、生育を観察しながら加減して施用してください。

水やり・摘芯



収穫

開花から50日程度、ヘタの回りまでしっかり色づいてきたら収穫適期です。1個ずつハサミを使って収穫しましょう。



水やりは、実がなるまでは土が乾燥したら底から水が流れ出すまでたっぷり与えます。実が大きくなり色づいてきたらやや乾き気味程度で水やりしてください。主枝が支柱の先端まで伸びたら、1番上の花房から葉2~3枚上の部分を摘芯します。



「わが家の菜園」
募集中

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

【材料】4人分

ゆでたけのこ（穂先の部分） …………… 小1個分（約150g）	薄力粉 …………… 1カップ
たらの芽…………… 8本	揚げ油 …………… 適量
アスパラガス…………… 8本	塩 …………… 適宜
溶き卵1/2個分と冷水 （合わせて）…………… 1カップ	

おいしく作る
料理のポイント

旬の味覚をさつくり軽い食感で楽しめます。

春野菜の天ぷら



料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

Point



野菜は食べやすく切り揃えたら、しっかり水気を拭き取っておきます。



混ぜすぎるとベタツとした仕上がりになるのでダマが残るくらいの衣に具材をくぐらせます。



中温の油に入れたところ。あまり触らず、途中で一度返します。

1 下ごしらえをする

たけのこは縦半分に切り、穂先を手前にしてまな板に置く。穂先から切り込みを2本入れて切り離し(切り込みは5mm幅で、根元の方を1cmほど残す)、穂先をずらして広げる。同様に残りも切る(8個くらいできる)。

たらの芽は根元のかたい部分を取り除く。

アスパラガスはピーラーで下半分の皮をむき、長さ7cm程度に3～4等分に切る。

2 衣を作る

ボウルに溶き卵と水を入れて混ぜ、ふるった薄力粉を入れて菜箸で中心から混ぜ、粉気が残る程度に混ぜ合わせる。

3 揚げる

フライパンの深さの1/2まで油を入れて中火にかけ、菜箸で油を混ぜて全体の温度が平均になるようにして、約170度(中温)に熟する(衣を落とすと底まで落ちてすぐに浮いてくるぐらい)。

たけのこは薄力粉(分量外)を薄くまぶしてから衣をつけ、油の温度が下がりにすぎないように、油の表面積の半分ぐらいの量を入れる。途中で裏に返しながら、1～2分揚げて取り出す。天かすをすくい取り、残りも同じように揚げる。たらの芽、アスパラガスは衣をつけ、1～1分30秒ほど揚げる。油を切って器に盛り、塩を添える。

MEMO

たけのこは、厚めに切って穂先を広げることで、食べ応えが出て食感が楽しめます。揚げるとアクが抜けるので、ほろ苦い野菜や香りの強い野菜も食べやすくなります。セロリや人参の葉などもおすすめです。

◎1人分：約285kcal 調理時間：約25分

連載

「食農」の
「エッセイ」

第76回

野上 暁さん

春の楽しみ、山菜三昧

山に囲まれた信州・飯山に住んでいた子どもの頃、山菜採りが大好きだった。食糧難だったから家族にも喜ばれた。雪の消え際に顔を出す^{ふき}蒭の^{とうろ}蓋は、春を告げる山菜第一号。刻んで味噌汁に散らすと風味がよく、春の香りが立ち上がってきた。味噌にまぶし、手で平たくして網の上で焼くと子どもでも簡単に落味噌ができた。

山ウドも、雪解けの頃に川淵の崖のようなところに生え、足元が滑りやすいので採るのはエキサイティングだっ

た。灰汁抜きして生のまま酢味噌で食べてもいいし、天婦羅、胡麻和えにしたり、剥いた皮をキンピラにもした。

六月に田植え休みというのがあり、我が家は農家ではなかったから、暇なので毎日のように蕨を採りに山に行っていた。竈の灰で灰汁抜きして、味噌汁に入れてもいいし、茹でてお浸しにしても美味しかった。食べきれないので近所の人に配ると、鶏を飼っている家からは卵が届いたりもした。

古希を過ぎた頃から子どもの頃の味



イラスト：はやしみこ



野上 暁

(のがみ あきら)

1943年生まれ、長野県飯山市出身。小学館に勤務し、『小学一年生』編集長、取締役、小学館クリエイティブ代表取締役社長などを歴任。日本ペンクラブ常務理事。JBBY（日本国際児童図書評議会）副会長。主著に『子ども学その源流へー日本人の子ども観はどう変わったか』『越境する児童文学-世紀末からゼロ年代へ』『子ども文化の現代史-遊び・メディア・サブカルチャーの奔流』など多数。



『子ども文化の現代史-遊び・メディア・サブカルチャーの奔流』
大月書店

が懐かしくなり、山形や新潟の山菜宿を巡って山菜料理を楽しむようになった。檜枝岐温泉近くで落の薑がたくさん出ているのを見つけ、採って来て落味噌を作ったのが病みつきになり、ここ数年は雪解けの時期に故郷に帰り、落の薑を採るのが年中行事のようになっている。

この時期、コゴミも出るので、子ども頃にはあまり食べなかったコゴミも採る。母の実家があった新潟県との県境の富倉という集落では、十年くらう前まで何処でもコゴミを採ることができた。ところが最近では採って商売をする人が増えたからか、勝手に採れなくなった。そのため知人に紹介された家の畑沿いの傾斜地で、長靴を履いてコゴミ採りをするのだが、80歳を過ぎた身にはいささか重労働だ。それでも大きく立派なコゴミが山ほど採れる。落の薑とコゴミ、道の駅で買ったウドやタラの芽などを水に濡らした新聞紙で包み、ダンボールに入れて家に送る。

帰宅後、ご近所さんと呼んで山菜パーティー。天婦羅、味噌和え、胡麻和え、お浸しとまさに山菜三昧。新鮮なウド

は生でも旨い。

残った落の薑は、味噌と一緒に油で炒めて瓶詰にし、毎日の朝食に。コゴミもサツと茹でて冷凍保存する。蒸籠にレタスを敷き、その上に薄切りの豚肉を加え、コゴミを散らして落味噌を混ぜたポン酢で食べるのが美味で、これは一年中楽しめる。

（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。）



国産野菜の生産維持・拡大を目指して【ゆめファーム全農】

高収量栽培のノウハウを。パッケージ化 収益の上がる農業に誰もが挑戦できる

生産者の減少と高齢化が止まりません。2022年の新規就農者は4・6万人、

うち次世代とされる45歳以下は1・7万人を割り込みました。

生産基盤の維持には、担い手の確保とともに、生産の効率化、

スマート農業による技術の高度化が必要不可欠です。持続可能な農業生産に向け、

全農は「ゆめファーム全農。パッケージ」の普及に取り組んでいます。

農

林水産省によると、基幹的
農業従事者（個人経営体）
の数は2000年の240

万人から23年には116万人と半分

以下に。平均年齢は68・7歳で、70歳

以上の層がピークとなるなど、今後

10年、20年先を見据えると農業従事

者の大幅減少は確実で、これまでよ

り少ない経営体で農業を支えていか

なければなりません。そのためには革

新的な技術による効率性の高い農業

生産の実現が求められます。

全農では施設園芸における生産

基盤の維持・拡大を目指して「ゆめ

ファーム全農“を立ち上げ、14年に栃

木でトマト、17年には高知でナス、19

年に佐賀でキュウリの実証栽培をス

タートし、自らハウスを建設、運営す





ることで栽培技術の研究・開発・実証を進めています。施設園芸の先進国であるオランダから、ハウス内の環境を制御するシステム、高軒高ハウス^{（こうのきだか）}、つるおろし^{（つるおろし）}、ロックウール養液栽培^{（ロックウール養液栽培）}などを導入しました。そして各作物の栽培技術で日本を代表する篤農家^{（とくのうか）}の指導のもと、ハウス環境、水

やり、植物状態などを測定し、データに基づいた栽培管理を行うことで、安定的な多収栽培技術を確立しました。

① 品質は、

従来栽培と同等で、収量は従来の2〜4倍となる多収栽培技術の確立
② トマト・ナス・キュウリの3品目とも同じ施設、同じ栽培方式で管理が可能となる共通仕様の確立
③ つるおろし栽培のマニュアル化によるパート労働での栽培管理の実現など。

これらの成果を、⑦ゆめファーム全農での栽培研修 ①設計・施工管理など温室建設（施主代行） ⑨実地と遠隔により支援を行う栽培支援コンソールを一体的に提供する「ゆめファーム全農パッケージ」として取りまとめ、普及を進めることで、国産野菜の生産維持・拡大と、施設園芸生産者の収益アップを目指しています。

26年春頃には「ゆめファーム全農パッケージ」の普及拠点として、埼玉県に「ゆめファーム全農 トレーニングセンター 幸手」を開設予定です。ここでは担い手や就農希望者を対象に、2〜3年の研修期間で、温室運営者

として栽培管理、労務管理などを行い、植物生理・環境制御、農業経営などを動画教材も活用しながら学ぶことで、本パッケージによる園芸施設の運営ノウハウを実践的に習得します。また、トレーニングセンター修了者が独立する際には、温室建設や栽培技術、経営などの支援を行っていきます。誰でも収量、収益の上がる農業にチャレンジできること、それが「ゆめファーム全農」の目指す方向です。

将来にわたって安全で新鮮な国産農産物がいつでも当たり前手にできるよう、生産者にとっては持続可能な農業を続けられる選択肢のひとつとして、「ゆめファーム全農パッケージ」を全国に広めていきます。

ゆめファーム全農
トレーニングセンター
幸手についてはこちら



※1 主枝を摘芯せずに伸ばし続け、主枝に着果する果実を収穫し続ける栽培方法
※2 玄武岩を融解、繊維化したものを土の代わりに培地として使用する養液栽培



春のお出かけのおともに
うま味ある具材で大人な味を楽しみませんか

大人のおむすび弁当

●おむすび3種 ●いんげんの豚肉巻き ●卵焼き ●ゆでブロッコリー ●ミニトマト

1人分：約835kcal 調理時間：約60分

【材料・作り方】2人分

●おむすび3種

あたたかいごはん…480g(6個分)

○牛しぐれ煮

(作りやすい量)

牛切り落とし肉 …… 200g
しょうが(せん切り) …… 小1片
サラダ油 …… 小さじ1
酒、水 …… 各大さじ2
A [みりん …… 大さじ2
しょう油 …… 大さじ1.5
砂糖 …… 小さじ2

牛肉は2cm幅に切る。フライパンに油を熱して牛肉を炒め、肉の色が変わったらしょうがを加え、酒をふり、水を加える。煮立ってきたらAを混ぜ、蓋をして弱火で汁気がなくなるまで10分ほど煮る。煮上がったら、40gをごはんに混ぜてむすぶ。

○じゃこ大葉

ちりめんじゃこ …… 大さじ2
大葉(せん切り) …… 3枚
いりごま(白) …… 大さじ1/2

ごはんにじゃこ、大葉、ごまを混ぜてむすぶ。

○たけのこ梅

ゆでたけのこの根元 …… 30g
梅干し …… 1個
かつお削り節 …… 1袋(3g)

4～5mm角に切ったたけのこ、種を取って包丁で細かくたたいた梅干し、かつお節を混ぜ、ごはんの中央に入れてむすぶ。

●いんげんの豚肉巻き

豚もも薄切り肉 …… 6枚
さやいんげん …… 12本(軽く塩ゆでする)
A [みりん、酒、しょう油 …… 各大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
片栗粉 …… 適量
サラダ油 …… 大さじ1/2

豚肉3枚の端を少し重ねて縦に並べ、片栗粉を薄く塗り、いんげんを6本置いてくるくると巻く。もう1本作る。2本とも表面に片栗粉を薄くまぶし、油を熱したフライパンで転がしながら2分焼き、蓋をして弱火で3分焼く。Aを加えて弱火で絡める。

●卵焼き

卵 …… 3個
A [だし汁 …… 大さじ3～4
みりん …… 小さじ1
しょう油 …… 少々
塩 …… 小さじ1/6
サラダ油 …… 適量

ボウルに卵を割りほぐし、Aを加えて混ぜて、油を熱したフライパンで焼く。



ココがポイント

牛しぐれ煮はまとめて作って常備菜にすると便利です。

楽しく学べる

毎月エプロンを楽しく読ませていただいております。1月号のふるさと探訪「さとうきび」を読み、子どもが学校から持ち帰ったさとうきびの茎の一節を思い出しました。商品化されたものしか目にした

ことのない私が初めて本物を手にし、その茎から出た甘い汁を味わった瞬間。毎日の食事に欠かせない調味料「砂糖」の原料の味は、何年経っても忘れられません。家庭学習の良い機会でした。なるほど全農の「砂糖」の記事も楽しく学べるページでした。コンパクトなの

にいろいろ楽しめる情報がうれしいです。
（茨城県・今井愛子さん）
素朴な味に心もほっこり
1月号おいしく作る料理のポイントで「黒糖サーターアンダギー」が紹介されていました。

私も子どもたちも大好きですが、なかなか上手に作れずいました。早速紹介されているレシピを見ながら作ったら、おいしいと絶賛する声が上がりました！ なんか懐かしい素朴な味で心もほっこりしました。
（栃木県・うみさん）



鹿児島県・富迫道男さん



神奈川県・新庄すが江さん



埼玉県・新明美恵子さん



鳥取県・嶋田幸枝さん



広島県・杉原真理子さん

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、菜園の写真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、どしどしご応募ください。

掲載者におこめ券プレゼント

7月号/ピーマンたっぷりおかず

2025年4月10日(木)締切

8月号/夏パテ解消レシピ

2025年5月9日(金)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

ザ・キャロット

徳島県産の春にんじんとすだちを原料にしたにんじんミックスジュース「ザ・キャロット 1箱(160g×20本)」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

2025.4.20(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。



今月の表紙

ニンジンの花

＼WEBマガジンリニューアルしました／

【4/1公開】スマホで読みやすいデザインに一新しました。

ぜひご覧ください。 <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

(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。



まずは生、丸ごとフルーツ感覚で！ さらに加熱調理で断然おいしくなります

トマトは夏野菜のイメージが強いですが
湿度が低く、朝晩の寒暖差がある冬から春にかけて採れるトマトは
味がギュッと凝縮されておいしいといわれています。

食卓を鮮やかに彩るトマトは、生食以外に加熱調理もおすすめ。
焼きトマトやすき焼き、おでんなど、さまざまな食べ方で楽しめます。

大玉、中玉、ミニトマト、大きさだけでなく形や色もとりどり

日本で品種登録されている数は、なんと300種類以上！

JAタウンには、その土地ならではの気候や土壌を生かして栽培された
こだわりのトマトが勢ぞろい。

甘く濃厚な味わいのトマトを産地直送の鮮度でお楽しみください。



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広島駅(11:00～15:00):2025年4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/

エブロン4月号(No.561)2025年4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。

