

Apron

食と農の情報誌 エプロン

6

2025
June

ふるさと探訪

鳥取砂丘らっきょう

「食」と「農」のエッセイ

山内マリコさん

今月のおすすめレシピ

豚肉とごぼうと卵のらっきょう煮

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

色白、シャキシャキ食感の季節野菜

鳥取砂丘らっきょう



「旬の味として漬物はもちろん、いろいろな食べ方で楽しんでください」と話す、JA鳥取いなば福部らっきょう生産部会の西尾祥幸さん

過酷な条件で育つ 生命力の塊

鳥取県東部にある鳥取砂丘は、日本海に面した南北2・4km、東西約16kmにわたる海岸砂丘で国の天然記念物です。特産品のらっきょうは、生命力が強く、日本海の強風と砂地という過酷な環境でも育つため、江戸時代から栽培されてきました。

小石川御薬園こいしかわおやくえんから参勤交代のときに付け人が持ち帰り、自家用として育てたのが始まり。今では「鳥取砂丘／ふくべ砂丘らっきょう」として地理的表示(GI)保護制度※にも登録され、全国に知られるブランドとなっています。「砂丘畑は、保水力、保肥力ともに乏しく、冬には雪も積もる厳しい環境です。だからこそ色が白く、皮の層りんぺんが薄く何重にも重な

り、漬物にしても引き締まっ

シャキシャキした食感が生まれま

す」と、JA鳥取いなば福部支店

営農経済課の安田悠作主査。

らっきょう栽培は、7月に種球たねま



10月下旬、らっきょうの花が開花。紫のじゅうたんのような景色は県の風物詩

独特の香りと歯ごたえがあり、漬物でおなじみのらっきょう。ニンニクと同じユリ科の多年草で、鱗莖りんけいと呼ばれる白い根の部分を食べます。9世紀頃に中国から伝来し、当初は薬として用いられていました。らっきょうの生産量が全国1位の鳥取県。初夏にしか出回らない生らっきょうを求めて、畑が広がる鳥取砂丘を訪ねました。



撮影◎磯野博正

※産地ならではの自然環境や伝統的な技法などで育ててきた品質、社会的評価などの特性を持つ
産品の名称(地域ブランド)を国が地域の知的財産として保護する制度



栽培品種は大粒の「らくだ」。植えたときに1つだった種球は分球を繰り返しながら成長し、収穫時には10球くらいになります

ふるさと探訪



100ヘクタール以上の規模で1品種を栽培している産地は全国でも珍しい

を畑に植えつけると鱗茎が分球して成長し、翌年5〜6月には掘り

起こして収穫することができます。

〔定植はアルバイトの植え子さんを含めた12人で、3・7ヘクター

ルの畑に1球1球手植えします。

真夏の砂丘畑は表面温度が50℃以上になるので、熱中症対策は欠かせないし、何より体力が必要です

ね〕と話すのは、らっきょう農家の2代目で栽培25年目になる西尾

祥幸さん。砂丘は文字通り「丘」

で平坦ではないため、農機を安定して動かすにくく、防除、追肥な

どの栽培管理のほとんどが手作業

となります。

「草取りも手でやるので大変です。

数日かかってすべて取り終わつた

と思ひ振り返ると、最初取つた所

にまた草が生えていて…。収穫ま

ですつと闘いです」と、苦笑する

西尾さん。秋には土寄せし、収穫

近くなると球が締まるよう肥料を

打ち切るなど、こまめに手をかけ

て品質を高めていきます。

出荷作業に欠かせない「切り子さん」

海を望む風光明媚な砂丘地に

らっきょう畑が広がります。収穫

はらっきょうの球が固くなつてき

た5月中旬からスタート。まず畑

で根元15cmほどを残して葉を刈り

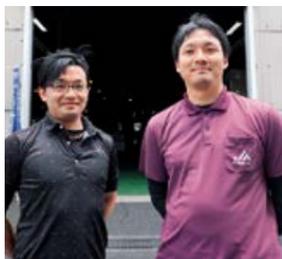
取ってから、トラクターでらっ

きょうを掘り上げます。「うちで

はスタッフを含めた5人で作業し

て、1日約6tを収穫します。でも、

大変なのは収穫後の根切り作業で



「生産者が1年間丹精込めて栽培した鳥取砂丘らっきょうをおいしく食べてください」と、JA鳥取いなばの安田悠作主査(右)。隣は営農部の大谷結紀さん

●JA鳥取いなば

【らっきょう】生産概要

生産者：58名

栽培面積：約110ヘクタール

主な出荷先：関東、中国・四国、関西



葉と根を長めに残した、根付きらっきょう



葉と根を切って1玉ずつバラバラにする、洗いらっきょう



根付きらっきょうは風で薄皮を飛ばした後、一晩実にごもった熱を放出させ、出荷されます



選果場で洗浄され、塩水で芽止め処理された洗いらっきょうは、傷などがないか目視でチェックされ、袋詰めされます

「と、西尾さんは話します。出荷の形は、葉をさらに切つて根を約1cm残した「根付き」と、すぐに漬け込めるよう葉と根を切つて選果場で洗浄・芽止め処理した「洗い」の2通りあります。掘り上げたらっきょうは切り子さんのものとへ運んで根付き用と洗い用に根切りしてもらい、選果場に出荷します。「らっきょうを1粒ずつに分けて素早く切り落とすのは、技術が必要ですよ。どの農家も人脈を駆使して数十人の切り子さんを確保します。来てもらうだけでなく、遠方の切り子さんには配達するので、収穫時期は県内各地を走りまわってんでこ舞いです」と西尾さん。

止め処理をし、変色などを目視でチェックした後、1kgごとに袋にまとめ箱に詰めます。最盛期の出荷量は1日当たり「根付き」が20t、「洗い」が45tに上ります。「手作業が多く、植えつけや根切りの人員確保の難しさもあり、新規就農に課題がありますが、産地一丸となって取り組み、生産量を維持していきたいです」と、JA鳥取いなばの安田主査は話します。

鳥取砂丘らっきょうが市場に出るのは5月下旬から約1ヵ月間。前半は球がやわらかめなので、刻んで薬味や炒飯の具にしたり、そのまま焼きたらっきょうにしたりと玉ねぎのように食べるのがおすすめです。漬物にするなら、球がギュッと締まる中盤以降のものをどうぞ。初夏ならではの手仕事を楽しみ、旬を味わうひとときを満喫しましょう。

(取材：2024年5月下旬)



夏野菜のトマト麻婆豆腐

京都府・紫陽花さん

1人分：約360kcal 調理時間：約30分

材料 4人分

木綿豆腐 …………… 2丁(600g)
合びき肉…………… 200g
トマト …………… 大1個
アスパラガス…………… 4本
とうもろこし(粒) ……………80g
ねぎ…………… 10cm
にんにく…………… 大1片
しょうが…………… 1片
豆板醤…………… 小さじ1

A トマトケチャップ…………… 大さじ2
みそ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ2
しょう油…………… 小さじ1~2
鶏ガラスープの素 …… 大さじ1.5
水…………… 1.5カップ
<水溶き片栗粉>
片栗粉…………… 大さじ3~4
水…………… 大さじ6~8
ごま油…………… 大さじ1

- 1 豆腐は水きりし、1.5cmの角切りにする。トマトは一口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーでむき、2cm長さの斜め切りにする。ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ねぎ、にんにく、しょうが、豆板醤を入れて中火で炒め、香りが出たらひき肉を加えてほぐすようにして炒め、ポロポロになったら、トマト、とうもろこしを加えてさらに炒める。
- 3 Aを加え5分煮たら豆腐とアスパラガスを入れ、2~3分煮て水溶き片栗粉でとろみをつける。



豆腐とオクラの おろし梅あんかけ

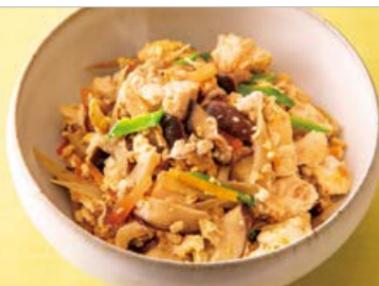
兵庫県・児島紀久子さん

1人分：約305kcal 調理時間：約25分

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600w)で4分ほど加熱して水きりし、1丁を4等分に切る。
- 2 オクラはゆでて小口切り、梅干しは種を取り粗く刻む。
- 3 鍋にだし汁、しょう油、みりんを入れて中火で煮立て、ひき肉を入れて菜箸でかき混ぜながらほぐし、パラパラになったら蓋をして弱火で5分ほど煮る。水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、2を加えてひと煮する。
- 4 フライパンに油を1cmほど入れて高温に熱し、1の水気をふき片栗粉をまぶして入れ、途中上下を返しながら、3分ほど揚げて取り出す。
- 5 4を器に盛って3をかけ、大根おろしをのせる。

材料 4人分

絹ごし豆腐	……………	2丁(600g)
鶏ひき肉	……………	200g
オクラ	……………	4本
梅干し	……………	3~4個
しょう油	……………	大さじ2
みりん	……………	大さじ1
だし汁(または水)	……………	1カップ
片栗粉	……………	適量
<水溶き片栗粉>		
片栗粉	……………	大さじ1
水	……………	大さじ2
揚げ油	……………	適量
大根おろし	……………	適量



野菜ときのこの 炒り豆腐

大阪府・阪口貴子さん

1人分：約165kcal 調理時間：約30分

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600w)で4分ほど加熱して水きりする。
- 2 ごぼうは皮をこそげ、ささがきして水にさらし、水気をきる。にんじんは皮をむいて3cm長さの細切り、しいたけは薄切り、しめじは軸を落としてほぐす。
- 3 絹さやはさつとゆでて斜め細切りにする。
- 4 鍋に油を熱し、ひき肉を入れてほぐすように炒め、2を加えて炒め合わせ、だし汁を加えて4~5分煮る。
- 5 4に1をちぎって加え、Aを入れて混ぜたら火を弱め、豆腐を木べらで潰しながら煮る。
- 6 5に3を入れ、割りほぐした卵を回し入れて混ぜる。

材料 4人分

木綿豆腐	……………	1丁(300g)
鶏ひき肉	……………	80g
ごぼう、にんじん	……………	各30g
しいたけ	……………	2枚
しめじ	……………	50g
絹さや	……………	6枚
だし汁(または水)	……………	1/4カップ
A 酒	……………	大さじ1
砂糖	……………	大さじ1
しょう油	……………	大さじ1.5
塩	……………	少々
卵	……………	1個
ごま油	……………	大さじ1

わくわく菜園づくり

ニガウリ (ゴーヤー)

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

ニガウリ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							●	●	●	●		

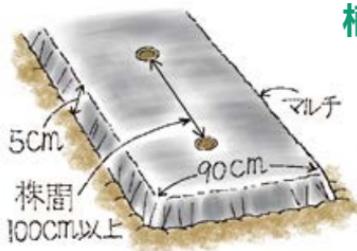
- ※ 地域や品種によって多少の違いがあります。
- ※ 遅霜の心配がなくなってから植えつけましょう。

暑さに強く収穫が長く楽しめます。プランター栽培も人気です。グリーンカーテンにも最適。

熱帯アジア原産の蔓性の一年生植物。和名は「ツルレイシ」。独特の苦味があるので「ニガウリ」と呼ばれます。強い日差しと高温が大好きなので日当たりの良い場所を選びます。気温が低い時期は伸びが遅いですが、夏日が続くこと蔓や葉が生い茂るので株間は1m以上と広くとりましょう。

たねからでも育てられますが、苗を購入して植えつけた方が暑い時期を逃さず管理がしやすいのでおすすめです。実が重いので風で倒れないように、支柱を合掌式にがちりと組んで株の寿命を延ばしてやると、長い間収穫が楽しめます。

根に小さなコブができるネコブセンチュウなどの被害が多いので、同じウリ科の野菜などは3~4年空けて連作を避けるなど、しっかりと予防対策を行います。



植えつけ



水やり
ね!

本葉4~5枚で、葉柄が短く、節間が詰まった苗を選びましょう。植え穴を掘り、根鉢を崩さないように植えつけ、土を寄せて株元を軽く押さえます。植えつけ後はたっぷりと水やりをしましょう。



土づくり

ワンポイントアドバイス

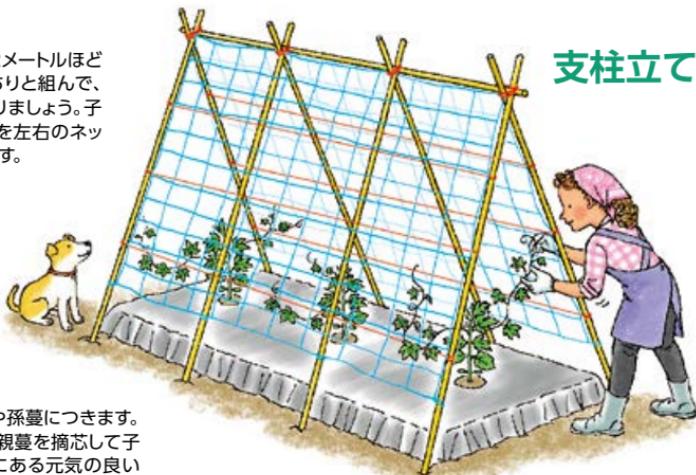
指導：岡本 保
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

暑さに強い夏の野菜ですが根張りが浅く、また葉肉が薄いため、土が乾燥し過ぎると萎れやすい性質があります。このため水持ちの良い土質がニガウリ栽培には適します。植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥2kgを散布します。完熟堆肥には土の粒と粒の間に水を貯えるための小さなスペースを作り、水持ちを良くしてくれる効果があります。また同時に苦土石灰100g(前作で施用していれば不要)も散布し、深く耕しておいてください。

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100g、14-14-14なら50g)を散布し、土に混ぜ込みます。

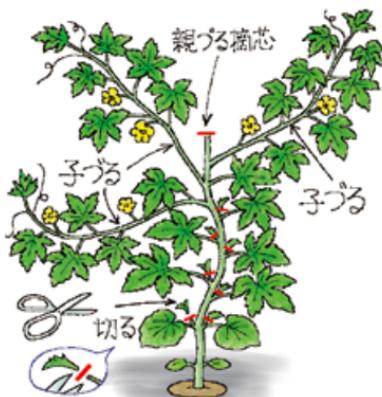
支柱立て

植えつけ後、早めに長さ2メートルほどの支柱を合掌式にがっちり組んで、キュウリ用のネットを張りましょう。子蔓が伸び始めたら、子蔓を左右のネットに絡め、上へと誘引します。



摘芯

実は親蔓ではなく、子蔓や孫蔓につきます。本葉5~8枚になったら、親蔓を摘芯して子蔓を伸ばします。上の方にある元気のいい子蔓2~4本を残し、下の方のわき芽は取って蔓が重なり合わないうちに株元の風通しを良くしましょう。



追肥・水やり

収穫が始まった頃から、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら40g、14-14-14なら20g程度)を散布します。畑が乾いていたら水やりすると肥料の効きが速くなります。その後の追肥は2週間に1回程度が目安ですが、蔓の伸び方や果実の肥大の様子を見ながら加減してください。



収穫



黄色く熟し皮が裂けて中から赤いゼリー状のものに包まれたたねが現われます。たねの膜は甘くて鳥たちの大好物。食べられるので、試しに味見をしてみてください。



品種によって収穫適期は違いますが、実が膨らんで表面の凹凸が大きくなり、つやが出て固い張りがあれば収穫時です。収穫が遅れると先端部から黄色くなって、果皮がやわらかくなってしまいます。



「わが家の菜園」
募集中

【材料】8本分

むきえび…………… 小24尾
レタス…………… 120g
きゅうり…………… 2本
にんじん…………… 1/2本
大葉…………… 大8枚
生春巻きの皮(ライスペーパー)
…………… 8枚

タレ

赤唐辛子…………… 1本
ナンプラー…………… 大さじ2
はちみつ…………… 大さじ2
レモン汁…………… 大さじ1.5

おいしく作る
料理のポイント

皮の扱い方を覚えて、ヘルシーなベトナム料理をマスターしましょう。

生春巻き

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修



Point



野菜は同じ細さに切り揃えると巻きやすく、食べやすいです。



生春巻きの皮は乾きやすいので、戻したらすぐに具を置いて巻きます。先に野菜を包み、次いでえびを包むことで、えびが透けてきれいに見えます。



手は濡らしておき、破れないように注意しながら、きつくしっかり巻きます。

1 具材の下ごしらえをする

えびは背ワタのあるものは取って水で洗い、熱湯に入れてゆでて冷水にとって冷まし、水気をふく。レタスは8mm幅に切る。きゅうりは3～4mm厚さの斜め切りにしてさらにせん切りにする。にんじんは皮をむいてスライサーで太めのせん切りにする。

2 タレを作る

赤唐辛子は粗く刻んでボウルに入れ、残りのすべての材料を加えて混ぜる。

3 生春巻きの皮を戻す

布巾を水で濡らして固く絞り、まな板に敷く。大きめのボウルに40℃くらいのお湯を入れる。生春巻きの皮を1枚お湯にくぐらせ、少しやわらかくなったら布巾の上に置く。

4 包む

皮の手前に大葉1枚を敷いて上にレタス、きゅうり、にんじんをのせ、奥にエビを3尾並べる。手前の野菜を1回巻き込み、両端を内側に折り込んで手前からえびを入れながらきつく巻き込み、巻き終わりを下にしてバットなどに並べる。

3と4をくり返し、同様に8本作る。
器に盛って、タレを添える。

MEMO

えびの代わりに豚冷しゃぶや蒸し鶏、大葉の代わりにパクチーを入れてもおいしいです。

◎1本分：約80kcal 調理時間：約45分

連載
「食」の
「農」セ
「エ」

第78回

山内マリコさん

母のお雑煮、父の梨

結婚してこの十年、正月のお雑煮はいつも夫が作っていた。夫が自分の実家の味を再現した餅菜がメインの名古屋のお雑煮を、「美味しい美味しい」と言って食べていたのだが、昨年末にスーパーで赤海老のパックを見た途端、どうしても自分の実家の味が恋しくなった。わたしは富山県の出身である。

昔、母がお雑煮を作っているそばで味見係をしていた記憶を掘り起こし、ネットの力も借りつつ、レシピぴや手順のイメージを固めていく。母は赤海老を別のお鍋で煮ると縁側に置いて冷ましていた。おそらくその鍋の汁を「かえし」につかっていたのだと予想。昆布とカツオの出汁で、鶏肉、にんじん、ネギを具合よく煮て、赤海老の香りがついたほん

イラスト：はやしみこ





山内マリコ

(やまうち まりこ)

1980年富山県生まれ。2012年『こは退屈迎えに来て』(幻冬舎)でデビュー。映画化された『あのこは貴族』(集英社文庫)のほか、『パリ行ったことないの』(集英社文庫)『すべてのことはメッセージ 小説ユーミン』(マガジンハウス)『一心同体だった』(光文社)などの著作がある。『買い物とわたし〜お伊勢丹より愛をこめて〜』(文春文庫)『結婚とわたし』(ちくま文庫)ほか、エッセイも多数執筆。



『きもの再入門』
KADOKAWA

のり甘い醤油ベースの汁を、味を見ながら足した。

料理センスに乏しいわたしにしては会心の出来だった。限りなくあの味だ。あの食卓の味。正月の実家、暖房とコンロの熱が混ざりあった、生暖かくて氣息い空気が蘇る。テーブルには父がいて、母がいて、兄と、まだ十代そこそこのわたしがいる。

いつか会得したいと思っていた「実家のお雑煮」をついに攻略できた。残されたミステリーといえば、梨だ。

秋になると父から「マリコ、梨いるけ？」と電話がかかってきて、「呉羽梨」

を箱で送ってくれた。呉羽山という、富山県の真ん中を南北に走る丘陵で育てられた梨だ。これが美味しい。大変なジューシーさ。シャクッと齧ると季節の生命力を補給している感覚があり、旬のくだものはこんなに体に英気を与えてくれるものなのかと驚いた。

毎年恒例になっていたこの梨がばったり届かなくなったのは、父がああの世に行ってしまったから。父がいなくなった年の秋に、そうだ、あの梨はもう

届かないんだと気がついた。

人と紐ついて思い出される味は、なにも秘伝のレシピだけじゃない。贈ってくれたもの、届けてくれたものにも、その人は宿る。父はあの梨を、どこで入手していたんだろう。父はどちらかというところの男であり、亡くなったのは冬だが、梨の季節がいちばん、父が恋しい。

(注)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。



長期保存できて使いやすいやさ拔群【スキムミルク】

たんぱく質とカルシウムが手軽にとれる スキムミルクは生乳由来の。パワー。パウダー

スキムミルク（脱脂粉乳）は、牛乳から乳脂肪分と水分を取り除いて乾燥させた粉末状の乳製品です。戦後の給食で牛乳の代用品として飲まれていた輸入手品と異なり、今は溶けやすくおいしい国産スキムミルクが作られています。料理に加えて健康維持に役立つスキムミルクの特長や活用方法などに迫ります。

乳

牛から搾った生乳は、殺菌処理などを行って牛乳に、乳酸菌や酵素の働きでヨーグ

ルトやチーズに、脂肪を分離して取り出すと生クリームやバターにと、私たちが日々食べるさまざまな乳製品になります。スキムミルクは、バターを作る際に分離させた脱脂乳から作られます。100kgの生乳を遠心分離機で乳脂肪分と脱脂乳に分け、乳脂肪分を攪拌・凝集すると4kgのパ

ターができ、脱脂乳から水分を取り除き乾燥させると8kgのスキムミルクもできます。

スキムミルクの特徴は脂肪が少ないので低カロリー。例えば、スキムミルク10gを水90gで溶いたスキムミルク液（100gと牛乳100g（約97ml）を比べると、たんぱく質とカルシウム量はほぼ同じですが、脂肪は牛乳3:8gに対してスキムミルク液は0:1gと少なく、エネルギー量は牛乳が61キロ

カロリーなのに35キロカロリーとほぼ半分※1です。また、保存性の良さも特徴の一つで、常温で1〜1年半も品質を保持できます。こうした利点を生かして、業務用ではヨーグルトや乳酸菌飲料、ミルクコーヒーのような乳飲料、アイスクリームなど、幅広くスキムミルクが使われています。特に、製パンや製菓業界では生地の水分量が品質や賞味期限に影響するため、粉末のスキムミルクが重宝されています。

しかし、乳製品の流通実態調査によると家庭での消費割合はバターが全体の約20%なのに対し、スキムミルクはわずか0・2%^{※2}で業務用原料としての使用が約80%近くを占めます。家庭では、料理をミルク風味にするなら牛乳、コクを出すならバターと思われがちで、スキムミルクはなじみが薄いかも知れません。脂質やカ



ロリーを気にせず栄養をプラスでき、さっと混ぜてミルクの風味をつけられる便利さは、使わないこともつたい。200g前後のパックで販売されているので、飲み物や料理に活用してみませんか。

スキムミルク大さじ3杯半(約20g)を180mlの水やお湯で溶かすと、低脂肪乳のようなすっきりした味わいが楽しめます。熱湯だとダマになりやすいので、60℃を目安に溶かしてください。抹茶やきなこ、蜂蜜などを加えたアレンジや、果物を入れてスムージーにするのもおすすめです。コーヒーや紅茶に入れば、軽い飲み口でいただけます。

料理では、まろやかさや風味づけに。ヨーグルトにかければ酸味が抑えられ、カレーに入れば辛みが和らぐなど、食べやすさもアップ。水分を足さずに風味がつけられるので、パンやお菓子作りはもちろん、たこ焼きに

混ぜてクリーミーさを増したり、ホットケーキに入れて香りと甘味をプラス、煮込みや漬けダレに使うなど用途はいろいろ。要冷蔵の必要がなく軽くて持ち運びも楽なので、キャンプやアウトドアでも大活躍。インスタントラーメンやリゾット、鍋などが、マイルドなミルク味に早変わりします。

手軽にたんぱく質やカルシウムが補給できるスキムミルク。長期保存できるのも、防災備蓄になるだけでなく、うっかり牛乳を切らした時にも安心です。ぜひ毎日の食卓にスキムミルクをとり入れておいしく健康に過ごしましょう。

「スキみる」HP

スキムミルクを使ったレシピやアイデアを楽しく紹介しています。ぜひご覧ください。



※2 スキムミルクの用途別消費割合(独立行政法人農畜産業振興機構「乳製品の流通実態調査 2022年度」)
https://www.alic.go.jp/joho-c/joho05_003342.html





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

まろやかでさっぱりした後味
初夏に食べたい煮物です

豚肉とごぼうと卵のらっきょう煮

1人分:約525kcal 調理時間:約50分

- 1 ごぼうは皮をこそげて2cm厚さの斜め切りにし、水に5分ほどさらして水気をきる。ゆで卵は殻をむく。
- 2 鍋に油を熱して豚肉を入れ、強めの中火で両面に焼き目をつけ、余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。ごぼうを加えて炒め、酒をふり、水、らっきょうの漬け汁を加えて煮立ってきたら、砂糖を加えて混ぜ、蓋をして弱火で10分ほど煮る。
- 3 2にゆで卵、しょう油を加えて混ぜ、途中上下を返しながら、蓋をして弱火で20分ほど煮る。
- 4 3にらっきょうを加えて混ぜ、さらに2～3分煮て器に盛る。

【材料】4人分

豚バラ肉(焼肉用)	300g
ごぼう	300g
ゆで卵	4個
らっきょうの甘酢漬	150g
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょう油	大さじ3
水	1.5カップ
らっきょうの漬け汁	1/2カップ
サラダ油	少々



ココがポイント

甘酢漬の漬け汁を使って煮込み、らっきょうは最後に加えてシャキシャキ感を残します。

若い人の情熱を応援

いちごが好きなので、3月号ふるさと探訪「みおしずく」の記事を興味深く読みました。若い人が試行錯誤でブランドいちごを作る様子が伝わってきて、中川さんのような方がい

れば日本の農業の未来は明るいのではないかと元気が出てきます。農業は自然相手のとても大変な仕事ですが、食はこういう方々の情熱と頑張りによって成り立っているんだな、とつくづく思います。
(東京都・モモさん)

私もお味噌汁大好き

テレビで見ていた見城美枝子さん。パワフルで明るく、知的で素敵な人だなあと思っていました。今回、久しぶりに3月号の食と農のエッセイでお名前を見て、うれしくなりました。

おいしいお味噌汁と無農薬や有機野菜中心の、心豊かな食卓。ご家族と共に今も生き生きと生活されている様子を感じました。
(大阪府・ヒロコさん)



兵庫県・渡邊富子さん



愛知県・長尾美祐子さん



埼玉県・萩原久美子さん



徳島県・岩田ちえ子さん



鹿児島県・坂元トヨ子さん

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、どうぞご応募ください。

掲載者におこめ券プレゼント

9月号／ごぼうが主役の料理

2025年6月10日(火)締切

10月号／ねぎのアイデアおかず

2025年7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



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

砂丘らっきょう甘酢漬け

ふるさと探訪で紹介した鳥取県産の「砂丘らっきょう甘酢漬け(甘口・ピリ辛 各100g×3袋)」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

2025.6.22(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。

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▶



今月の表紙

ラッキョウの花

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。旬の食材を使ったレシピも多数ご紹介しています。



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。



小さな粒に甘みと果汁がギュッ！ 幅広い世代に人気の「デラウェア」

デラウェアは上品な甘みと適度な酸味が特徴で小粒な実をつまむと口につるっと押し出され、種がないので次々と食べられます。

果皮に浮き出た白い粉(ブルーム)は、取れていないほど新鮮な証し。ぶどうが作り出す天然成分が水分の蒸発を防いで鮮度を保ちます。

無理に洗い流す必要はなく、食べる直前に水洗いしてください。

房の上部は甘みが強いので、下から食べると最後まで楽しめます。

そのまま食べるのはもちろん、凍らせてシャーベットやスムージー、煮詰めてジャムや、ジュースにするなど食べ方もさまざま。

食べやすさとおいしさで、ご家庭でも、贈答用にも好評な人気商品！JAタウンでは全国各地のおいしいデラウェアを取り揃えています。



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。

- JR東京駅B1改札内「スクエアゼロ」(11:00~21:00):2025年6月12日(木)「JAタウンマルシェ」
- JR広島駅(11:00~15:00):2025年6月6日(金)・20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/



みのり
みのる
マルシェ

エブロン6月号(No.563)2025年6月1日発行 発行人=澤田洋志 編集人=富澤美紀

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。

