

Apron

食と農の情報誌 エプロン

7
2025
July

ふるさと探訪

おいしいピーマン



「食」と「農」のエッセイ

松岡ハリス 佑子さん

今月のおすすめレシピ

牛肉と夏野菜のおろしそうめん

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

苦みが少なく、生食でもおいしい

おおいたピーマン



「シャキシャキしておいしいので、たくさん食べてください」と話すJAおおいたピーマン生産部会の甲斐敏資さん(取材時は部会長)

品種を統一し、 西日本最大級の産地へ

大分県では1970年頃からピーマンの栽培が始まりました。宮崎県など九州南部では冬の温暖

な気候を生かして冬春栽培が盛んですが、九州北部に位置する大分県は夏秋栽培が主流です。

「当初は露地栽培でし

たが、1975年頃から病害対策

のため雨除けハウス栽培に移行し

て生産が安定し、作付けが拡大し

ました。さらに2000年頃に青

臭さや苦みが少ない品種「さらら

」を導入し、市場からの評価を得て、

産地を形成してきました」と、J

Aおおいた中部営農経済センター

営農部園芸課の藤塚彩子係長。今

では「おおいたピーマン」として

ブランド化され、5〜11月まで長

期出荷しています。



7棟のハウスに合計1500株が植えられています

この道50年のベテラン生産者JAおおいたピーマン生産部会の

ピーマンは、ししとうやパプリカと同じ辛味のないトウガラシの仲間です。豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、鮮やかな濃緑色は食欲をかきたて夏の食卓に欠かせません。一年中出回るピーマンですが、大分県は夏秋栽培^{かしゅう}の産地として関西以西でトップの生産量を誇ります。県産ブランド「おおいたピーマン」は、肉厚でやわらかいと市場の評価が高く、青臭さや苦みが少ないため、学校給食で子どもたちに人気となっています。



撮影◎磯野博正



定植時にネットを3段セットしておき、ピーマンの成長に従って上にずらして茎や枝を支えます

ふるさと探訪

甲斐敏資さんは「さらら」に惚れ込

んだ1人です。「肉厚なのに果

肉はやわらかくて、苦みが少なく、

ほんのり甘い味に驚きました。小

学校の給食にピーマンを提供す

ると苦みを嫌がる子どもが多

かったのですが、「さらら」にして

からピーマンが好きと言われるよ

うになってとてもうれしいです」

と、笑顔で話します。

大分市街地から南へ車で40分

ほど。山間地にある甲斐さんのハ

ウスを訪ねると、整然と並んだ株

には緑の艶やかな実がなってい

ます。

甲斐敏資さんは「さらら」に惚れ込

んだ1人です。「肉厚なのに果

肉はやわらかくて、苦みが少なく、

ほんのり甘い味に驚きました。小

学校の給食にピーマンを提供す

ると苦みを嫌がる子どもが多

かったのですが、「さらら」にして

からピーマンが好きと言われるよ

うになってとてもうれしいです」

と、笑顔で話します。

大分市街地から南へ車で40分

ほど。山間地にある甲斐さんのハ

ウスを訪ねると、整然と並んだ株

には緑の艶やかな実がなってい

ます。

甲斐敏資さんは「さらら」に惚れ

込んだ1人です。「肉厚なのに果

肉はやわらかくて、苦みが少なく、

ほんのり甘い味に驚きました。小

学校の給食にピーマンを提供す

ると苦みを嫌がる子どもが多

かったのですが、「さらら」にして

からピーマンが好きと言われるよ

うになってとてもうれしいです」

と、笑顔で話します。



収穫後、さらに軸をハサミで切り落とし



実の中に水分を溜め、みずみずしい

「植えつけは3月上旬。たくさん実をならせるために、枝同士が空き過ぎず、ぶつからない株間70cmで植えます。植えつけ直後はまだ寒いので、不織布とビニールで二重に覆って苗を保温し、枝が広がり始めたなら太陽光が中まで当たるように整枝を行い、色が濃く艶やかな実に育てます」と、甲斐さん。現在7棟のハウスで1500株を育てており、1株からシーズンを通して400個も収穫するのだとか。6月の最盛期には、1日に8kg入りコンテナで30箱ほどの収穫量になるといいます。



「研修制度を利用して若い世代も育っており、産地を挙げておおいのピーマンの生産に取り組んでいます」と話す、JAおおいの藤塚彩子係長



●JAおおい

【ピーマン】生産概要

生産者：373名

栽培面積：約58ヘクタール

出荷量：約3470t(2024年度実績)

主な出荷先：関西、九州

選果場ではまず、曲がり、キズ、腐れがないか人の目でチェックした後にサイズ分けし、袋詰めや箱詰めされて出荷します

安定した生産量を誇る夏秋産地でも、近年の猛暑が栽培に影を落とすつつあります。

「ピーマンは実の中に水を溜め、みずみずしさを保っています。でも急に暑くなると、水が株に吸収されて実の下側にシワができてしまい、出荷できません。『さらさら』はやわらかい品種なのでこのシワがでやすく、猛暑の年は特に多く発生します。温暖化が進むと栽培が難しくなるので、暑さに強い品種の導入などの対策が必要です」と、甲斐さんは今後の課題を口にします。

生産者の負担を減らす 大規模選果場

JAおおいの管内には、3つの大規模なピーマン専用選果場があり、一元集出荷をすることで「おおいのピーマン」ブランドの品質向上と安定出荷を目指しています。

「サイズ分けや袋詰めなどの出荷作業は機械化されていて、生産者は選別・調製作業に時間を割くことなく、収穫に専念することができます」と、藤塚係長。今回訪れた大野選果場では、多い日は1日の出荷量が20tにも上るそうです。「おおいのピーマン」のおすすめの食べ方を聞くと、「みずみずしさを味わうため、生のままサラダや和え物にするのがおすすめです」と、藤塚係長。続けて甲斐さんは「しょう油やドレッシングもいいですが、薄くスライスしてマヨネーズとケチャップを混ぜたオーロラソースをかけるとよく合います」と、教えてくれました。

ピーマンは、加熱してもビタミンCが壊れにくい点がうれしい食材です。生はもちろん、さっと焼いたり炒めたりと、上手に使いこなして食卓を彩りましょう。

(取材：2024年6月)

ピーマンたっぷりおかず

読者からの応募料理
わが家の味



ピーマンと豚肉のサラダ

岡山県・リーりんさん

1人分：約290kcal 調理時間：約15分

材料 4人分

ピーマン…………… 6個(240g)
豚バラ薄切り肉…………… 250g
にんにく…………… 1片
かつお削り節…………… 5g

A [マヨネーズ…………… 大さじ2
しょう油…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々
サラダ油…………… 小さじ1

- 1 ピーマンは細切り、豚肉は長さを半分に切り、にんにくは粗みじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 鍋に湯を沸かして塩少々(分量外)を加え、ピーマンを30秒ほどゆでて水気をきる。かつお節で和えて器に盛る。
- 3 フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。軽く焼き色がついたら火を止めてペーパータオルで脂を吸い取り、Aを加えて混ぜ、2のピーマンの上に盛りつける。



ピーマンと鶏肉の ガーリック蒸し

東京都・レモンさん

1人分：約305kcal 調理時間：約35分

材料 4人分

ピーマン	8個(320g)
鶏もも肉	小2枚(約500g)
ミニトマト	8個
にんにく	2片
ローリエ	1枚
酒	大さじ2
A 塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1.5

- 1 ピーマンは丸ごと握って潰す（ヘタと種は取らない）。にんにくは半分に切って芽を取り包丁の腹で潰す。鶏肉は5cm角に切ってAで下味をつける。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら中火にし、鶏肉の皮目を下にして並べ、ピーマンも入れて焼きつける。焼き目がついたら上下を返し、にんにくが焦げてきたら鶏肉の上にのせる。
- 3 両面に焼き色がついたらミニトマトとローリエを入れ、酒を回し入れて蓋をし、弱火にして15分ほど蒸し煮にする。水分が残ったら、蓋を取って水気を飛ばす。



ピーマンと油揚げの しょうが焼き

岡山県・花ぴーさん

1人分：約85kcal 調理時間：約20分

材料 4人分

ピーマン	10個(400g)
油揚げ	2枚
A おろししょうが	小さじ1.5
酒	大さじ1と1/3
みりん	大さじ1と1/3
しょう油	小さじ2
サラダ油	小さじ2

- 1 ピーマンは縦に4等分にし、油揚げは1cm幅に切る。Aは合わせておく。
- 2 フライパンに油を入れて弱火にかけ、ピーマンの皮を下にして並べ、動かさずに焼き目がつくまで5～6分じっくり焼く（フライパンに入りきらない場合は2回に分けて焼く）。
- 3 2に油揚げを加えて中火にし、軽く炒めたらAを入れて全体に混ぜ合わせ、汁気を飛ばす。



サラダナ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。

※ プランターの場合は、高温期も直まきで栽培できます。

イラスト◎かとうともこ

監修◎山崎弘一郎

レタスの仲間です。半結球型のもの。栽培期間が短く、比較的簡単なのでビギナーにおすすめ。

レタスの仲間には、結球する玉レタス、半結球のサラダナ、結球しないリーフレタス、ロメインレタスや茎レタスなどがあります。結球させる玉レタスに比べるとサラダナやリーフレタスは栽培が簡単で、生育期間も短いのでビギナー向きです。

発芽適温が15℃と低いので、高温期はたねを冷蔵庫に一晩入れてからまくと良いでしょう。好光性種子なので覆土はたねが隠れる程度とし、軽く押さえ、発芽するまでは半日陰に置くなどして乾燥を防ぎます。たねをまいてから45～60日で収穫できます。

サラダやサンドイッチなどに1～2枚欲しい場合は、外葉からき取って順次利用できるのが便利です。玉レタスより暑さ寒さに強く、夏場は寒冷紗、冬場はビニールトンネルをかければ一年中栽培することも可能です。

たねまき

高温期(夏から秋にたねまき)の場合、たねは水に濡らしたティッシュに包んで一晩冷蔵庫に入れてから、ポリポットにばらまきます。薄く土をかけて、たっぷり水やりします。涼しいところに置き、土の表面が乾いたら水やりしましょう。



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)

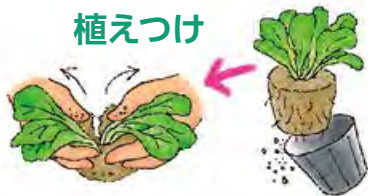
植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり苦土石灰100gと完熟堆肥1kg(いずれも前作で施用していれば不要)を散布し、深く耕しておきます。元肥は植えつけの1週間前に、化成肥料を1㎡あたり8-8-8なら100g、14-14-14なら50g散布し、土に混ぜ込みます。

発芽

3～5日くらいで発芽します。本葉2枚くらいになったら間引きを行い、株と株の間隔を広げます。



植えつけ



本葉が4~5枚になったらポットから取り出し、根を傷つけないように株分けして、1穴に1株ずつ浅めに植えつけます。



害虫対策



比較的、病害虫の発生は少ないですが、生育初期に食害されると生育が悪くなるので、発芽したら防虫ネットや寒冷紗をかけるのがおすすめです。防虫ネットは目が1mm以上であるとハモグリバエが通ってしまうので、0.5mm以下のものを使用してしっかり防ぎましょう。



追肥



生育期間が短いので、通常は不要です。ただし、外葉の緑色が薄くなったり、新しい葉の伸び方が弱くなったりした時は、液体肥料(窒素を6%程度含むもの)を300倍程度に薄めてジョウロでまきましょう。効果の速い液体肥料がおすすめですが、粒状の化成肥料を利用する場合は、1㎡あたり8-8-8なら40g、14-14-14なら20g程度を施用してください。

収穫



「わが家の菜園」
募集中

本葉が10枚以上になったら、7~8枚は残すようにして外葉から1枚ずつかき取って収穫できます。中心部が軽く巻いてきたら株元から切り取って収穫しましょう。

【材料】4人分

豚もも薄切り肉 ……	60g	B	しいたけの戻し汁	100ml
乾しいたけ（水で戻しておく）	2枚		酒 ……	大さじ1
にんじん ……	30g		鶏がらスープの素	大さじ1.5
たまねぎ ……	40g		塩 ……	小さじ1/2
ニラ ……	30g	C	しょう油 ……	大さじ1/2
木綿豆腐 ……	1/6丁		砂糖、こしょう	各小さじ1/3
卵 ……	1個		酢 ……	大さじ2
ラー油 ……	小さじ1			
A	塩 ……	1つまみ		
	酒 ……	小さじ1		
			<水溶き片栗粉>	
			片栗粉、水 ……	各大さじ1

おいしく作る
料理のポイント

酸味と辛味が食欲をそそる夏におすすめのスープです。

酸辣湯

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美



Point



具材は細長く切り揃えることで火が通りやすく、食べやすくなります。



お玉でスープを混ぜながら水溶き片栗粉を入れます（とろみづけの後、溶き卵を加えることで卵がふんわりします）。



溶き卵は、煮立っているスープへ、菜箸に伝わせながらゆっくり回し入れます。

1 切る

豚肉は5mm幅に切ってAを揉み込む。乾しいたけは細切り、にんじんは4cm長さの細切り、たまねぎは4mm幅の薄切り、ニラは4cm長さに切る。

2 煮る

鍋に水600mlとBとニラ以外の野菜を入れて強火にかけ、沸騰したら豚肉を加えて中弱火にし、アクをすくって3分ほど煮る。野菜に火が通ったらCを順に入れて調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3 仕上げ

卵を溶いて回し入れ、長さ5cm、幅5mmに切った豆腐も加える。ひと煮立ちしたらニラを加え、器に盛りつけてラー油を回しかける。

MEMO

豆腐は崩れやすい上に切っておくと水が出過ぎるため、仕上げの段階で切って加えます。ねぎ、たけのこ、トマトなど、具材はお好きなものに変えて楽しめます。

◎1人分：約85kcal 調理時間：約20分

連載

「食」の
「農」セ
エッ

第79回

松岡ハリス 佑子さん

ないものねだり

会議通訳者として毎年六月にジュ

ネーブに長期滞在するようになったのは、1981年のことだ。自炊生活で

困ったのは、食材が日本とは違うこと。

今でこそ日本の食材が多く入手できる

ようになったが、ないものは料理でき

ない。ゴボウ、山芋、大葉、ニラ……ない。

手に入る野菜もやたら大きくて、細身

の葱やみずみずしい大根……ない。キャ

ベツ……硬くてサラダにもできない。

ないものは食べられない。それ以外

にも問題がある。食べ物の翻訳は難し

い、というより不可能かもしれない。

目の前にある食べ物なら説明できるが、

ハリー・ポッターの物語には、見たこ

とも食べたこともないものが、どんど

ん出てくる。著者のJ・K・ローリン

グが貧乏だった時、食べたいものを書

き連ねたのではないかという説もある。

辞書を引いても訳語がなく、たとえば

つても説明しなければ物語の読者には

通じない。



イラスト：はやしみこ



松岡ハリス 佑子

(まつおかはりす ゆうこ)
同時通訳者、翻訳家。スイス在住。ICU卒業後、海外技術者研修協会常勤通訳。モントレー国際大学院大学(MIIS)客員教授として通訳教育の経験も深い。ハリー・ポッター全7巻の翻訳者として講演も多く、エッセイストとしては『ハリー・ポッターと私に舞い降りた奇跡』(NHK出版)を上梓。2009年にはパリで「ハリー・ポッター翻訳者会議」を開催。日本とスイスとに読書文化推進のための非営利団体(MMBHとMLF)を設立し、東西文化交流に力を入れている。



『ハリー・ポッター全7巻
(25周年記念特装版)』
静山社

第一巻「賢者の石」に、ニッカーボックラー・グロリーという甘いものが出てくる。ケンブリッジ大学で学んだ博識の友人、アリソンに聞いても知らないという。英日辞典に日本語訳は出ていない。日本にない食べ物は訳せない。アリソンが懇意にしているレストランで、シェフに頼み込んで作ってもらったら、背の高いシャンパングラスに山盛りのなにかが出てきた。アイスクリームと生クリームをたっぷり使ったフルーツのデザートだった。

英訳はburdockだが、訳だけであわかってくれる英米人はいなかった。私はゴボウが好きで、生ゴボウをスイスで探したが、ない。最近では乾燥ゴボウが売られているが、きんぴらごぼうを作るにも、乾燥ゴボウでは菌ごたえも香りもない。つくづく野菜は、それぞれの土地が育ててくれる食材だと納得した。

(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。



農業高校の先生で、家の庭には広い野菜畑があり、いつでも新鮮な野菜が食べられたのが懐かしい。
ないものねだりはもうやめて、スイスの土を愛し、その土に育つ野菜を愛するようにしよう。

辛いだけじゃない種類豊富な【とうがらし】

香辛料や野菜として大活躍！ とうがらしとその仲間たち

暑い夏はピリッと辛い料理が食べたくなりますね。

香辛料で知られるとうがらしは世界中に約3000種もの品種があります。

実の色は赤、黄、緑と多彩、細長いものやベル型など形もいろいろ、

辛味もさまざま。日本には戦国時代に伝わり、香川本鷹^{ほんたけ}など在来品種が

数多くあります。実はピーマンやししとうも、とうがらしの仲間なのです。

とうがらしの種類や調理する際のコツを探りました。



と

うがらしはナス科トウガラ

シ属の実の総称です。中南

米の熱帯地域が原産で、15

世紀にコロンブスがスペインへ持ち帰

り、世界に広がりしました。すべての種

類が辛いわけではなく、辛く薬味にな

る辛味種と、辛味がなく野菜として

食べられている甘味種に分かれます。

鷹の爪やハバネロ、ハラペーニョなどは辛

味種、ピーマンやパプリカ、ししとう、

甘長とうがらしなどは甘味種です。

日本伝来の時期は、諸説ありますが

16世紀後半の戦国時代。江戸時代初

めには七味唐辛子が発売され、当時

流行していたそばの薬味として人気

になり、全国で食べられるようになり

ました。特に内藤新宿（新宿御苑付

近）近郊の農家は、換金しやすいと裁

培に力を入れ、「内藤とうがらし」の産

地として栄えたといえます。その後、

都市化とともに畑もなくなり忘れ去

られていましたが、市民グループによ

り復活。2013年には江戸東京野

菜に認定されました。

現在、日本で最も栽培されている辛

味種は「鷹の爪」。上向きに付いた実

の先が尖って鷹の爪のように見えるこ

とから、その名が付いたといわれてい

ます。育てやすい「八房^{やっぺ}」や七味唐辛

子の原料として知られる「三鷹^{さんたか}」など

もあります。

在来品種も盛りだくさん。青森県の「清水森ナンバ」^{しみずもり}は江戸時代から受



甘味種



辛味種

け継がれ、甘味を含むまろやかな辛味が特徴です。香川県の「香川本鷹」は1955年頃まで欧米に輸出されていました。辛い中に上品なうま味があります。沖縄県の「島とうがらし」は強力な辛味が特徴。泡盛に漬け込んだ「コーレーグース」は沖縄そばに欠かせない調味料として特産品になっています。

甘味種では、京野菜の「伏見とうがらし」や「万願寺とうがらし」が代表的。「伏見とうがらし」は爽やかな風味と独特な甘さがあり、葉を佃煮にした郷土料理「きごししょう」にも使われます。大正時代に生まれた「万願寺とうがらし」は長さ20cmほどと大きく肉厚でやわらか。種が少ないので食べやすく人気です。

旬は初夏から秋。「伏見とうがらし」や「ししとう」などは熟す前の実をじやこ炒めや天ぷらなど、野菜として食べます。「鷹の爪」などは赤く熟した

実を乾燥させ香辛料に。一本丸ごと、輪切り、粉末と細くなるほど辛味が強くなります。特にワタの部分（胎座）は辛いので、控えめにしたいときは取り除いてください。とうがらしの辛味成分はカプサイシンで、少量だと唾液や胃液の分泌を促して食欲が増したり、体を温めたりする効果があるといわれています。しかし、激辛料理などで大量摂取すると、粘膜が傷つき喉や胃が荒れやすくなるので注意しましょう。

とうがらしは熱に強く、油、アルコール、酢などに漬け込むと成分が溶け出します。炒め物なら、まずとうがらしを炒めて香りを出してから具材を入れると風味がアップ。にんにくやたまねぎとも好相性なので、南蛮漬けやペロンチーノなどもおすすめです。この夏は、料理にとうがらしをプラスして自分好みのピリ辛風味を楽しんでみてはいかがでしょうか？





料理◎太田晶子 撮影◎武井優美

こってりした牛甘辛煮に
ゴーヤーの苦味がよく合います

牛肉と夏野菜のおろしそうめん

1人分：420kcal 調理時間：約50分

1 麺つゆを作る。小鍋に酒とみりんを入れて火にかけ2～3分沸騰させてアルコールを飛ばし、しょう油とだしパックを加え再沸騰したら弱火で5分ほど煮出して火を止める。あら熱が取れたら、だしパックを取り除いて清潔な容器に移し、冷蔵庫で保存する(1週間で使い切る)。

2 牛甘辛煮を作る。牛肉は大きいものは一口大に切り、しょうがは皮ごとせん切りにする。鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら牛肉を半量広げて入れ、再び沸騰したら残りの牛肉を入れる。中火で時々混ぜながら約15分、煮汁が1/4程度になるまで煮る。

3 具材を切る。ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を取り、薄い半月切りにする。トマトは1.5cm角に切り、大根はすりおろす。

4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、ゴーヤーを30秒ほどゆでて水で冷やす。同じ湯でそうめんをゆで、水でよく冷やす。

5 そうめんの水気をきって1人分ずつ器に盛り、**2**と大根おろしを汁ごとのせ、ゴーヤー、トマトを盛り、大葉をちぎって散らし、希釈した麺つゆを回しかける。

【材料】4人分

そうめん	6束 (300g)
牛甘辛煮	160g
大根	8cm (200g)
ゴーヤー	1/2本 (100g)
トマト	1個
大葉	5枚
麺つゆ	大さじ5
水	180ml

●牛甘辛煮 (作りやすい量)

牛ごま切れ肉	300g
A	
しょうが	大1片
酒、みりん	各大さじ3
しょう油	大さじ2.5
砂糖	大さじ1.5

●麺つゆ (作りやすい量/約200ml分)

酒	120ml
みりん、しょう油	各100ml
だしパック	3個
※つけつゆは2倍、かけつゆは4～5倍に希釈	



ココポイント

麺つゆと牛甘辛煮は前日に作り置きすると時間短縮になります。

農家さんに感謝

4月号のふるさと探訪「春にんじん」を読みました。春にんじんではありませんが、昨年初めてにんじん掘りの体験をして、かなりコツがいるものだと思身をもって知りました。その時に農家の方の話を聞いた

のですが、近年の猛暑でにんじんを育てるのが難しくなっているとのこと。改めて、農家さんへ感謝の気持ちを抱きました。うちの子どもはにんじんが大好きなので、今後も国産のにんじんをたくさん食べたいです。
(東京都・Eしさん)

子どもの頃の記憶

4月号のエッセイ、野上曉さんの「春の楽しみ、山菜三昧」を読んで、子どもの頃の記憶がよみがえりました。本文にもあった「雪の消え際に顔を出す路の臺」を見ると、春の訪れを感じ、毎年ワクワクし

ていました。ただ、路の臺は子どもにとつては苦く、幸せそうに食する家族を見ては、早く大人になりたいと思つたものです。結局その美味しさが分かる前に上京してしまいました。が、来年はあえて山菜シーズンに帰省して、山菜採りから楽しみたいです。こういった懐かしさで心が温まるようなことを思い出させてくれた本誌に感謝です。

(神奈川県・みかんさん)



埼玉県・阿武敬子さん



鹿児島県・山下真理子さん



大阪府・西岡由紀子さん



京都府・斉藤正子さん



東京都・伊藤順子さん

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

10月号／ねぎのアイデアおかず

2025年7月10日(木)締切

11月号／大満足のたまご料理

2025年8月 8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

旬のお野菜ボックス

JA全農おおいの「旬のお野菜ボックス(10品以上)
+大分県産調味料1品付き!」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

2025.7.20(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

ピーマンの花

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
保護について

エプロン誌に投稿・申込みいただいた読者の皆様の個人情報は、発送やお返事、誌面、ホームページでの紹介に
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。



夏の風物詩“すいか” シャリ感とさっぱりした甘味でひと涼み

暑い夏こそすいかの出番。シャリッと食感で喉越しも良く、
甘くみずみずしい果汁は、水分補給にもおすすめです。

果肉は赤や黄色、形は球形やラグビーボール型、
サイズも大玉から小玉までさまざまな種類があります。

100年を超える歴史がある「大栄西瓜（鳥取県）」

寒暖差により高糖度な「菊池大玉すいか（熊本県）」

砂丘育ちで歯触り抜群な「金沢すいか（石川県）」

秋田県の独自品種を小玉化した「あきた^{なつまる}夏丸チッチェ」など、

JAタウンでは全国各地の自慢のブランドすいかをラインナップ。

追熟しないので、購入後はお早めにお召し上がりください。

ご自宅用に、夏の贈り物に、おいしいすいかをぜひどうぞ。



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7月5日(土)「和歌山の実り」
- JR大阪駅2Fアトリウム広場(10:00～18:00):2025年7月5日(土)「和歌山の実り」
- JR広島駅(11:00～15:00):2025年7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.minoriminoru.jp/



みのり
みのる
マルシェ

