

Apron

食と農の情報誌 エプロン

8

2025
August

ふるさと探訪

岐阜えだまめ

「食」と「農」のエッセイ

那須田 淳さん

今月のおすすめレシピ

枝豆のつくね焼き

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

大粒で甘みの強い

岐阜えだまめ



「一生懸命作っている
自慢のえだまめです。
鮮度が落ちやすいの
で買ったらずめに食
べてください」と、
JAぎふ えだまめ部会
の北川清典部会長

作型や品種を変え、 春から秋まで長期出荷

えだまめは産毛の色で「青豆（白
毛枝豆）」「茶豆」「黒豆」と、大き

く3種類に分けられます。

本来は大豆を若採りした
ものですが、品種改良が進
み今ではえだまめ専用品
種が400種類以上ある
といわれています。

「えだまめの旬は7〜8月

枝付きで売られていたことから、その名が付いた「えだまめ」。

成長時に多くの水を必要とするため、昔は田んぼの畔にえだまめを植え、
畔豆とも呼ばれていました。

飛騨の山地と美濃の木曽三川（木曽川・長良川・揖斐川）を擁する意味で、
古くから「飛山濃水」の地と呼ばれ、豊かな自然に恵まれた岐阜県。

長良川流域の岐阜市は、豊富な水と肥沃な堆積土で

昭和30年代からえだまめを栽培する歴史ある産地です。

大粒で甘みの強い「岐阜えだまめ」はワンランク上のブランドと称されています。

ですが、6月の父の日などのイベ

ント用に市場ニーズが早まり、岐

阜えだまめは4月下旬〜11月中旬

まで長期出荷をしています。ハウ

ス、トンネル、露地と作型を変え、

それに合わせて早生、中生、晩生

の品種を作付けして収穫時期をず

らしながら栽培しています」と、

JAぎふ営農部園芸畜産課 黒野

農産物流通センターの鷺見将志さ

ん。ハウス栽培は1月に種まきし

て4月から収穫、トンネル栽培は

3月に種まきして6月から収穫

露地栽培は5月に種まきして7月

から収穫となるため、作付け品種

は青豆系を中心に15種類以上に

上ります。

「えだまめは鮮度が命。傷みやす

いので、キズや折れなどの選別を

徹底しています。生産者が枝から

莢を外す時とサイズ分けをする時

の2回と、選果場で1回チェック

します。さらに予冷をかけ、鮮度

保持フィルムを利用することで、



撮影◎磯野博正



鎌で株元を刈り取って収穫。根はすき込み、秋からの大根栽培の土づくりに活用します

ふるさと探訪



防虫ネットで覆って虫害を防ぎ、減農薬に。高品質なえだまめづくりに欠かせません

料亭などでも使われる高品質なえだまめとして、市場から高い評価を得ています」と、鷺見さん。特に力を入れているのが、露地栽培における防虫ネットの使用です。えだまめは虫害が品質の低下を招く大きな要因。防虫ネットで覆うと、虫の侵入や強風などによるキズも防ぐことができ、農薬使用量を減らすメリットもあるとのこと。減農薬な上に見た目も良くなるため、防虫ネットのさらなる普及に取り組んでいます。

3日間の適期を逃さず収穫

岐阜駅から車で約20分。住宅地の合間にえだまめ畑が現れました。近づくともわりとえだまめの香りが漂います。

「若採りのえだまめは、収穫適期が3日間しかありません。それを過ぎると莢が黄色になり、豆が硬くなって食味が落ちます。適期を逃さない収穫こそ、うま味ののった高品質なえだまめとなる最大のカギです」と話すのは、栽培歴40年以上の大ベテラン、J-Aぎふえだまめ部会長の北川清典さん。27歳で家業を継ぎ、1・5ヘクタールの畑で春夏はえだまめ、秋冬は大根を栽培しています。

「えだまめはデリケートで、寒いと花が落ちて実ができませんし、暑すぎると実のない空莢からみさやが出てしまうので、天候を見ながら都度手を



「大粒で甘く、食べた時の満足感が違います。たくさんの人にぜひ食べてもらいたいです」と、JAぎふの驚見将志さん

●JAぎふ

【えだまめ】生産概要

栽培面積：約90ヘクタール

出荷量：約700t

主な出荷先：県内、関西



生産者が選別したものを改めて専門職員がチェックして品質維持に努めます



パンパンでもスカスカでもダメ。ほどよい膨らみが食べ頃の証



自動計量・袋詰め機で作業効率アップ。
箱詰め後は予冷庫で保管、翌朝に出荷します



ひと莢ずつキズの有無などをチェックします

だまめづくりの中で一番大変なのは選別です。脱莢機で莢を取るのに午前中いっぱいかかるし、午後は作業台の前に立って、ずっと莢を洗いながら一つひとつ大きさ、形、色などをチェックして選り分

けます。収穫の時に気温が高くと傷みやすくなるので、初夏と秋は夕方でも収穫しますが、真夏は早朝のみ。北川部会長の畑では、朝3時半から1時間ほどかけて家族3人で約1200本を刈り取ります。「え

入れます」と、北川部会長。ハウスでは「福だるま」や「美濃錦」などの早生種の青豆を育て、露地では青豆と茶豆を掛け合わせた「湯あがり娘」や暑さに強く早生の青豆「えぞみどり」を栽培。近年の気候変動に対応するため、新しい品種も積極的に試しています。

選果場では専門選果員が最終チェックを行い、自動計量・袋詰め機で1袋180gに詰めたものを人の手で箱詰めします。えだまめの呼吸をコントロールして鮮度を保つパッケージを使用し、徹底した温度管理のもとで出荷作業が行われます。

「言いつつ、腰に来て」。そう言いながらも、丁寧に選別したえだまめの品質には絶対の自信を見せます。

「シンプルで塩ゆでが一番好き」と話す北川部会長ですが、最近はやめると水に栄養が溶け出すので「蒸す」そうです。ゆでた時よりも味わいが濃く、うま味を楽しめるのだとか。ビールとえだまめの王道コンビもよし、豆ごはんや鉄板のおいしさを楽しむのもよし。栄養豊富なえだまめをたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。
(取材：2024年7月中旬)

夏バテ解消レシピ

読者からの応募料理
わが家の味



豚肉とゴーヤーの梅炒め

三重県・井後ひろみさん

1人分：約195kcal 調理時間：約20分

材料 4人分

豚もも薄切り肉 …………… 200g
ゴーヤー …………… 大1本(300g)
梅干し …………… 20g
A 酒 …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
しょう油 …………… 大さじ1
砂糖 …………… 大さじ1/2

<水溶き片栗粉>

片栗粉 …………… 小さじ2
水 …………… 大さじ1
ごま油 …………… 大さじ1
いりごま(白) …………… 大さじ1

- 1 ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を取り、5mm幅に切る。豚肉は4cm長さに切る。
- 2 梅干しは種を取って細かく叩き、ボウルに入れてAを加えて混ぜる。
- 3 フライパンに油を熱して、ゴーヤーを入れて炒め、色鮮やかになったら取り出す。
- 4 3のフライパンに豚肉を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったらゴーヤーを戻し入れ、2を加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉を加えてからめる。
- 5 器に盛り、ごまをふる。



スタミナ にらバーグ

静岡県・マルイカオリさん

1人分：約335kcal 調理時間：約30分

材料 4人分

- 1 にらは細かく刻み、しいたけはみじん切りにする。
- 2 ボウルにひき肉を入れ、卵とAを加えてよく混ぜる。
- 3 1に片栗粉をまぶして2に加えてよく混ぜ、4等分にして小判型に成形する。
- 4 フライパンに油を熱して3を入れ、生地の真ん中に窪みを作ってうずらの卵を割り入れ、蓋をして弱火で8～10分ほど蒸し焼きにする。
- 5 4を器に盛り、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。



エビとたっぷり野菜の 南蛮漬け

東京都・アンコールさん

1人分：約115kcal 調理時間：約25分

材料 4人分

むきエビ	100g	
ズッキーニ	1本	
エリンギ	大1本(80g)	
しめじ	1パック(100g)	
紫たまねぎ	1/2個	
にんじん	5cm分(50g)	
A	酢	大さじ2
	しょう油	大さじ1と2/3
	みりん※	大さじ1と2/3
	水	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1.5

※みりんは煮切っておく

- 1 エビは背ワタを取って水で洗い、キッチンペーパーで水気をふく。ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。エリンギは長さを半分にし縦半分に切り、切り口を下にして縦8mm幅に切る。しめじは石づきを落としてほぐす。紫たまねぎは5mm幅の薄切り、にんじんは5cm長さの細切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ズッキーニを並べて中火にし、焼き目がつくまで3分ほど焼く。裏に返して隙間にエリンギ、しめじを入れたら、上にエビをのせて蓋をし、エビの色が変わるまで5～6分蒸し焼きにする。
- 3 全体を混ぜて火を止め、紫たまねぎとにんじんを加えてAを回しかけ、10分ほど置いて味をなじませる。



ニンニク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。

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

品種選別に気をつければ栽培しやすい香味野菜。長期保存できて重宝します。

生育適温は15℃~20℃で、冷涼な気候を好みます。低温に一定期間さらされると、りん片の分化が始まるので冬越しをさせますが、耐寒性はそれほど強くありません。そこで、地域に合った品種選びが大切です。低温にあたる時間が長い寒地型と短い暖地型の品種があります。

たね球用に市販されているものの中から大きくて形の良いものを選び、球を割って1片ずつにばらし、カビや病変のあるものを除いて植えつけましょう。12月上旬頃までに本葉4~6枚の大きさに育てて冬越しさせます。暖かくなると休眠から覚めて再び成長を始めるので必ず追肥をしましょう。

茎葉が3分の2程度枯れてきたら収穫時期です。採り遅れると傷むので梅雨入り前までには収穫を終え、乾燥させてから保存します。

土づくり

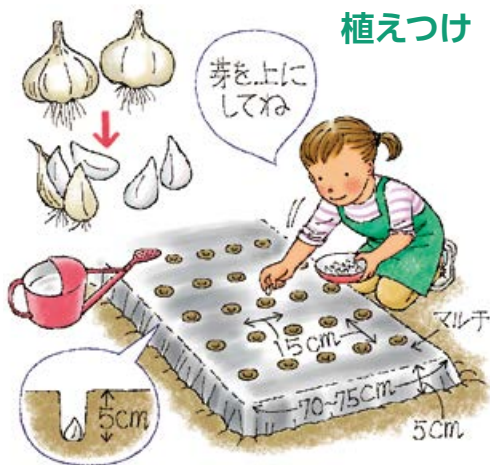
ワンポイントアドバイス

指導：岡本 保
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

ニンニクは根張りが浅く、肥料の吸収力があまり強くありません。特にリン酸は、土の中で水に溶けにくく吸われにくいいため、不足しがちになります。また、酸性土壌を嫌います。そこで、リン酸と石灰(アルカリ分)の補給を兼ねて、たね球を植えつける2週間以上前に、燐燐(ようりん)を1㎡あたり100g施用します。同時に完熟堆肥1kg(前作で施用していれば不要)を散布し、深く耕しておきましょう。

元肥は植えつけの1週間前に、化成肥料(1㎡あたり8-8-8なら100g、14-14-14なら50g程度)を散布し土に混ぜ込みます。

植えつけ



たね球をばらしたりりん片は、皮をつけたままでも、むいてもOKです(むくと発芽が早くなります)。深さ5cmの植え穴を作り、尖った方(芽)を上にして立てるように植えつけ、たっぷりと水やりします。畑を黒マルチ(穴あき)で覆うと地温が上がり、冬場の乾燥を防いで根の成長が良くなります。

追肥

春先に茎葉が再び伸び始めるので、その少し前に化成肥料(1㎡あたり8-8-8なら100g、14-14-14なら50g程度)を施用します。追肥が遅れると茎葉が軟弱になり、病気が発生しやすくなって収穫後の保存性も悪くなります。



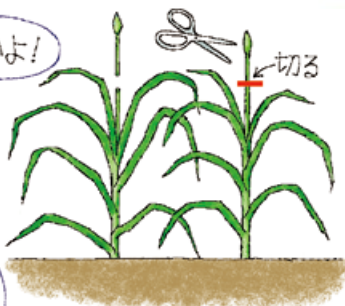
2～3週間で発芽。草丈が10～15cmくらいになって1株から2本の芽が伸び出したら、勢いの弱い方の芽をかき取りましょう。

発芽・芽かき



花芽摘み

4～5月頃になると、トウ(花芽)が伸びてきます。そのままにしておくと球が太らず株が弱ってしまうので、やわらかいうちに摘み取ります。摘み取ったトウ(ニンニクの芽)は炒め物などにして食べられます。



収穫



収穫したニンニクは葉と根を適当に切り落とし、茎を4～5本ヒモで束ねて、雨や直射日光が当たらない風通しの良い場所に吊るし、乾燥させてから保存します。



ニンニクは茎葉に蓄えた養分を球に送りながら枯れていく性質があります。そこで、葉が黄色くなって2/3ほど枯れ、球が太ってから収穫します。ただ、採り遅れると球割れが起きるので、1本試し抜く方が確実です。



「わが家の菜園」
募集中

【材料】4人分

豚バラ肉（焼肉用）…	250g	豆板醤	……………	小さじ1	
キャベツ	……………	250g	甜麵醤	……………	大さじ3
ピーマン	……………	2個	酒	……………	大さじ1
赤ピーマン	……………	2個	サラダ油	……………	大さじ1
にんにく	……………	1片			

おいしく作る
料理のポイント

豚肉とキャベツで作る定番中華、厚切り肉で手軽に作ります。

ホイコーロ 回鍋肉



料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

Point



キャベツは食感を残すため、炒め過ぎないようにするのがコツ。全体に油が回るよう大きく炒めます。



豚肉を入れたらあまり動かさずに焼きます。カリッと両面に焼き目がついてから、調味料を入れます。



野菜をフライパンに戻したら、一気に手早く炒め合わせましょう。

1 切る

キャベツは4cm四方に切る。ピーマン、赤ピーマンは縦半分に切り、さらに3～4等分にする。にんにくは縦半分に切って包丁の腹で潰す。

2 野菜を炒める

フライパンに油を熱し、ピーマン、赤ピーマンを中火で1分ほど炒め、キャベツを加えて強火にし、少ししんなりするまで炒めて取り出す。

3 肉を焼く

2のフライパンににんにくを入れ、香りが立ったら豚肉を広げるようにして入れて、中火で両面を焼きつける。

4 炒め合わせる

3に豆板醤、甜麵醤を加えて炒め合わせ、酒をふり、2を戻し入れて強めの中火で炒め合わせる。

MEMO

回鍋肉は、本場中国ではゆでた塊肉をスライスしますが、手軽さを考えて焼肉用で作りました。肉を焼きつけた時に脂が多過ぎたら、キッチンペーパーでふき取りましょう。

©1人分：約365kcal 調理時間：約25分

連載
「食」の
「農」セ
エッ

第80回

那須田 淳さん

真夏の牡蠣と辛味大根

「土地に触れる」ことの大切さを教えてくれたのは、作家の杉浦明平さんだった。

両親の仲人をしてもらったご縁で、高校生の頃、渥美半島のご自宅へよく遊びに行ったのだけど、そのたびに、明平さんはなにかしら美味しいものを出してくれた。僕が食いしん坊なのは、そのせいもある。

明平さんは歴史小説から、評論、イタリア文学まで手がける多才な作家だ

が、本格的な農業にも取り組んでいた。戦時中の飢えや戦後の都市生活への疑問から「土地に根ざした暮らし」こそ大切と、実践していたのだ。

そんな明平さんとの思い出でまっさきに浮かぶのが、真夏に食べた牡蠣のこと。

牡蠣といえば「Rの付く月」、つまり冬が旬と思っていた僕にとって、夏牡蠣は衝撃だった。それも養殖ではなく、漁師が網にかけた天然物。「知り



イラスト：はやしみこ



那須田 淳

(なすだ じゅん)

1959年静岡県生まれ。『ペーターという名のオオカミ』(坪田譲治文学賞など)、『星空ロック』、『一億百万光年先に住むウサギ』、『おはなしSDGs 未来からの伝言 SDGsガイドブック』など著書多数。翻訳は『ちいさなちいさな王様』、『もし、水がなくなるとどうなるの? 水の環境から気候変動まで』など。1995年からベルリン在住。和光大学、清泉女子大学ともに非常勤講師。

〈公式HP〉

<https://aokumaradio.com/>



『ペーターという名のオオカミ』

小峰書店

合いの漁師が居けたそうだから」と近所の小料理屋へ。それは、鮑のように大ぶりで、クリーミーで、まさに海そのものだった。「海流と渥美の土のたまものだよ」と明平さんは言い、「常識は、一度は疑え」と教えてくれた。うなずきながらも「一個食べたい」と言うと、「高いから一個だけだぞ」と笑われたのだけれど。

また別の日、「蕎麦に合う大根ができたぞ」と呼ばれた。出てきたのは、手のひらに収まるほどのチビ大根。「これ、失敗作?」と聞くと、にやり。おろしてつゆに入れて蕎麦をすすると驚くほど辛く、風味も抜群だった。「一年かけて試したんだ。渥美の土なら栽培できると思ってた」と、珍しく自慢げな顔も印象に残っている。

明平さんは随筆『カワハギの肝』で知られる「食通」だが、美食をただ追うのではなく、自然と共に暮らすの中で、その土地と人々の営みから「美味しいもの」を探していた。農業も漁業も一人ではできない。環境、歴史、共同体が交わり合ってこそ、真に美味しいものが生まれる。それも文化なのだと



(社)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。

適量を知ってしっかり食べよう【野菜の日】

毎日野菜を食べていますか？

生野菜なら両手3つ分が目安です

8月31日は、語呂合わせでやさいの日です。

野菜を毎日350g以上食べようと国は推奨していますが、残念ながら約8割の人が野菜不足というのが現状です。^{※1}そもそも目標値の350gとはどのくらいでしょうか。毎日、無理なくおいしく食べるコツを紹介します。

小鉢やスープ5皿で

350gを達成

栄養過多による肥満や生活習慣病、あるいは低栄養による身体機能の低下などに陥らず、健康な毎日を送るにはバランスの良い食事が大切です。野菜は、エネルギーになるごはんや麺、筋肉を作る肉や魚の働きを助け、体調を整える重要な栄養源。厚生労働省では、1日350g以上食べること

を目標にしています。^{※2}

野菜はそれぞれ含まれる栄養成分が違うので、たくさん種類を組み合わせることで食べるのが理想です。主な栄養成分は、ビタミンとミネラル、食物繊維。ミネラルとは、カルシウムや鉄、カリウムなどで、カリウムにはナトリウム（塩分）を排出する働きがあります。しょう油やみそなどを使う和食、外食や加工食品が多いと塩分の取り過ぎが心配ですが、カリウムを含む野

菜を積極的に食べることでナトリウムの排出を促すことも期待できます。

2023年の「国民健康・栄養調査」^{※1}によると、野菜を350g以上食べている人は男性約25%、女性約22%で8割近くの人が足りていません。1日量の平均値は256gで、20〜40代女性が特に少なく、最も多い70代以上でも約70g不足しています。

1日350gの野菜料理の目安は、副菜のサラダや小鉢、具たくさんみそ

※1 国民健康・栄養調査

https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kenkou_eiyou_chousa.html

1日の摂取目安量の一例

夕食 120g



キャベツ葉1枚(70g)
ピーマン1個(40g)
オクラ1本(10g)

昼食 110g



ほうれん草2株(50g)
にんじん約2cm(25g)
なす半分(35g)

朝食 120g



ミニトマト2個(30g)
きゅうり半分(50g)
かぼちゃ2切れ分(40g)

汁がそれぞれ約70gなので、ちょうど5皿分になります。炒め物や煮物など主菜の大皿料理は約140gなので、副菜2皿分に換算できます。これらを組み合わせて、例えば夕食が肉

かさを減らして量を食べ 効率良く栄養を吸収

調理の段階で野菜の重さを逐一量るのは面倒です。目安として、350gは大体「両手に山盛り3つ分」、加熱した野菜なら「片手に3つ分」と覚えておくとう便利です。サラダばかりで量を食べるのは大変なので、塩もみや、煮る・ゆでる・炒めるなどの加熱調理をして、かさを減らすのがたくさん食べるコツ。生野菜でもミキサーにかけるか、すりおろしてガスパチヨすり流

野菜炒めなら、朝昼夕に小鉢か具のたっぷり入った汁物を食べれば350g達成です。ミニトマトは1個15g、20gなので、忙しい朝には4〜5個添え、ランチが丼ものやカレーならサラダを追加するなど、野菜を食べることに気を配ってみましょう。1日3食で考えると、案外できそうな気がしませんか。

し、スムージーにすると、ひんやりとして喉越しも良く食が進みます。旬の野菜は値段が手頃になりやすいので、常備菜をまとめて作るほか、野菜を冷凍してストックすると便利です。例えばゴーヤーやパプリカは薄切り、オクラやトマトは丸のまま保存袋に入れて冷凍すれば、いつでも必要な分だけ取り出して凍ったまま調理に使えます。短時間で蒸したり炒めたりすると、夏野菜に豊富なビタミンCが壊れにくくおすすめです。緑黄色野菜に含まれるカロテン(ビタミンA)は、油で調理したり生食ならドレッシングやオイルをかけたたりするなど、油と一緒に食べると吸収されやすくなります。効率の良い食べ方で、野菜の栄養を余さず取り入れましょう。ビタミンやミネラルは汗で失われやすいので、野菜を食べて補充し、暑い夏も健康な生活を送りましょう。





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

シンプルな塩味にして

枝豆の風味を生かしました

枝豆のつくね焼き

1人分：約275kcal 調理時間：約40分

1 枝豆はさやのまま洗い、ザルに入れて塩大さじ1（分量外）をまぶす。たっぷりの熱湯に入れて混ぜ、再び煮立ってきたら5分ほどゆで、ザルにあげてゆで汁をきる。粗熱が取れたら、さやから実を取り出し、ボウルに入れておく。

2 別の大きめのボウルにひき肉を入れ、**A**を加えて手でよく混ぜる。

3 **1**に片栗粉をふって混ぜ、**2**のボウルに加えて手でよく混ぜて12等分にし、水で濡らした手で丸く平たく成型する。

4 フライパンに油を熱し、**3**を入れて中火で1分ほど焼いたら蓋をして2分ほど焼き、裏に返し、蓋をして3～4分蒸し焼きにする。

5 器に盛り、みょうがの甘酢漬けを添える。

●みょうがの甘酢漬け

みょうがは縦半分に切り、ボウルに入れて塩をまぶす。熱湯にみょうがを入れて1分ほどゆで、ザルにあげて水気をきったら**B**に漬け、冷めるまで30分ほど置いておく。

【材料】4人分

鶏ひき肉…………… 300g
枝豆 …………… 500g（正味250g）

A 「ねぎ（みじん切り）…………… 大さじ4
おろししょうが …………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ2/3
水…………… 大さじ2
片栗粉 …………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

●みょうがの甘酢漬け

みょうが …………… 4個
塩 …………… 小さじ1
B 「酢…………… 大さじ4
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 少々
水…………… 大さじ4



ココポイント

枝豆に片栗粉をまぶすことでひき肉からはがれにくくなります。
みょうがの甘酢漬けを最初に作ると、つくね焼きと同時に仕上がります。

味の思い出

5月号のふるさと探訪「房州びわ」を、ワクワクしながら読ませていただきました。父はこの時期になると、近所の八百屋からびわを買い、慣れた手つきでむいてくれました。爽やかな食感と種が大きいなあ

という思いを懐かしさとともに思い出します。小さな娘と3人で山に出かけ、自生していたびわを取り、野性味あふれる味を堪能しました。「おいしいね」の声忘れられません。味の思い出は受け継ぐのですね。

表紙の花の写真が 楽しみです

こんにちは。いつもエプロン誌を楽しみにしている一人です。小さな冊子ですが、中身の詰まった情報誌ですね。中身もそうですが、表紙の写真からたくさんの野菜の花を知

ることができました。仲間なのか色や形が似たような花、例えば栗と銀杏の花は似ているのだとか、初めて知る野菜の花の美しさ。最近の自分の中でのヒットは、ヤマイモの花とオカワカメの花は似ている!です。良い香りまでしてくるような花の写真を、これからも楽しみにしています。

(大阪府・MONマさん)



福島県・佐藤友美子さん



東京都・三田佐知子さん



佐賀県・小松京子さん



愛知県・坂下昭美さん



大阪府・西濃照子さん

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

11月号／大満足のたまご料理

2025年8月8日(金)締切

12月号／おもてなしの鶏肉レシピ

2025年9月10日(水)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

えだまめ

ふるさと探訪で紹介したJAぎふの「えだまめ1箱(180g×8袋)」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

2025.8.20(水) 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。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

今月の表紙

エダマメの花



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。



夏の日差しを浴びて甘さ凝縮！ 朝獲れとうもろこしで元気をチャージ

6～9月にかけ、旬の品種が入れ替わりで登場します。
粒が黄色いイエロー系では、冷やすと甘みがアップする
「ドルチェドーロ」や粒の大きい「ゴールドラッシュ」、
まるでフルーツのような「味来」などが人気です。
甘みが強いといわれる白粒のシルバー系の人気品種は、
「ピュアホワイト」や「ホワイトショコラ」。パイカラー系では、
希少種の「ミルフィーユ」や「甘々娘^{かんかんむすめ}」、「ゆめのコーン」など。
JAタウンでは、さまざまな品種を取り揃えています。
食べ比べてみるのも夏の楽しみのひとつ。
電子レンジで数分加熱すれば栄養も逃しません。
鮮度抜群のとうもろこしを食べて、暑さに負けない元気を！



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大阪駅2Fアトリウム広場(10:00～18:00):2025年8月2日(土)「大分の実り」
- JR広島駅(11:00～15:00):2025年8月1日(金)・22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/

