

Apron

食と農の情報誌 エプロン

10
2025
October

ふるさと探訪

白神ねぎ

「食」と「農」のエッセイ

芝田勝茂さん

今月のおすすめレシピ

シュクメルリ

全農

ZEN-NOH

ふるさと
探訪

白 神 ねぎ

しくてやわらか、シャキシャキ食感





「太く、やわらかく、真っ直ぐな自慢のねぎです。薬味に、鍋に、汁の実にと、たくさん召し上がってください」と、JAあきた白神ねぎ部会の菊池 正部会長

10年間で急成長 全国有数の産地に

秋田県北西部の能代市^{のしろ}は、世界遺産の白神山^{のしろ}と日本海に面しています。この地域

が管内のJAあきた白神では、米と野菜の複合経営を目指し、ねぎ、キャベツ、山うどなど5品目を「白神」ブランド

奈良時代にはすでに食べられていたねぎ。
関東では根深ねぎ（白ねぎ）、関西では葉ねぎ（青ねぎ）が主流でしたが、今では用途で使い分けられ、九条ねぎなどブランドねぎも多々あります。
東北随一の白ねぎ作付面積を誇る秋田県では、県、生産者、JAなどが一丸となって栽培に取り組んでいます。
ブランドねぎとして「白神ねぎ」を生産する気鋭の産地、JAあきた白神を訪ねました。

として商標登録し、生産に力を入れていきます。特に「白神ねぎ」はこの10年で急成長、生産量は県内の約7割を占めます。

「1950年頃から栽培が始まり、1972年に秋冬ねぎの指定産地^{※1}になりました。越冬させた春ねぎに始まり、夏ねぎ、秋冬ねぎ、雪中ねぎ^{※2}と周年出荷しています。7月中は他の産地の出荷が少なく需要が高まるので、その時期の出荷に力を入れています」と、JA



日本海からの強い風にさらされて、ねぎの甘みが増すともわれています

あきた白神営農部営農企画課の齊藤祐也係長。2013年、JAあきた白神は県、能代市、ねぎ部



撮影◎磯野博正

※1 消費量が多い15品目の野菜の生産・出荷を安定させるため国が産地を指定すること

※2 秋冬ねぎを一度掘り上げて雪中で貯蔵したねぎ。凍結しないようでんぷんを糖に変化させるため、糖度が高く甘い



2週間以内の収穫適期を逃さず、
収穫機で一気に掘り上げていきます

ふるさと 探訪

会の生産者と「白神ねぎ10億円販売達成プロジェクト」を立ち上げ、栽培面積と販売額の拡大を目指しました。新規生産者の増加、既存生産者の面積拡大、営農指導による栽培技術のレベルアップ、需要期を捉えた販売戦略など一丸となつて取り組んだ結果、2024年度の販売額は22億6000万円と倍増を達成、全国でも指折りの産地となりました。

「20年前に就農したとき、能代のねぎ栽培は産地化へ向けて技術開発などに取り組み始めたところでした。いろいろなことにチャレンジできる雰囲気や勢いがあり、私もねぎづくりをやつてみたいと思つたのがきっかけです」と当時を振り返る

のは、JAあきた白神ねぎ部会の菊池正部会長。30歳で家業を継ぎ、夏ねぎと秋冬ねぎを合わせて60アール、米60アール、大豆20ヘクタールを栽培しています。

ねぎ部会では、週に一度、部会の役員による品質検査を実施しています。これは生産者が個人で選別していると、品質にどうしてもバラつきが出やすいので、ブランドの市場評価を維持するために始めた取り組み。品質検査で指摘があった場合、出荷した生産者へ連絡し、再度調製してもらうこともあるといいます。改善点がある場合は、JAの営農指導員が生産者に直接伝えます。

「品質検査を始めてから、生産者の家を営農指導で訪ねる機会も増えました。顔を合わすなり「今日出荷したもので何か問題があった？」と聞かれるぐらい、良い意味で緊張感があり、全体の品質が



「黒土、砂地など土壌が多様で雨でも収穫・出荷できます。多くの消費者にアピールしていきたいです」と、JAあきた白神の齊藤祐也係長

コントラストが大切。
緑の部分も12cmまでと規格があります



風圧で泥のついた外皮をはぎ取る
皮むき機

●JAあきた白神

【白神ねぎ】生産概要
栽培面積：約226ヘクタール
生産者数：171人
出荷量：約5230t
主な出荷先：首都圏



市場への輸送にはラッピングトラックを利用してPR



集荷場では保冷庫に入れる前に真空槽で冷やし、箱の中心部までしっかり予冷します

土寄せを何度も重ねて 白く太いねぎに

白神山地のふもとに広がる東の雲

台地。戦時中、飛行場だった場所は畑に姿を変え、葉先をピンと尖らせたねぎがずらりと並びます。

「土寄せして日光を遮り白い部分を伸ばしますが、一度にドカッと盛らず、定植後2〜3週間隔で6回ほど行います。左右均等に盛らないと、曲がったり、細くなったりするので気を使いますね」と菊池部会長。毎回気温や土の湿り気を確認し、被せる土の量も調節します。

収穫は、試し掘りで白い部分が

レベルアップしたことで出荷先も増えるなど、好循環が生まれています。今後も生産量を増やしブランド力を高めていきたいですね」と、笑顔の齊藤係長。繁忙期の人員不足などの課題にも、今後取り組んでいくと話します。

夏は25cm以上、冬は30cm以上になつてから10日後に行います。成長のバラつきを見越し、畑全体が同じ基準になるのを待つためです。収穫機で1日250〜300kgを一気に掘り上げ、自宅の作業場

で出荷・調製作業を行います。

「根切り機、皮むき機、結束機がありますが、どれも1本ずつセツトしなければならぬので、3人で約4時間かかります」と、菊池部会長。S・Lの規格ごとに5kg箱に詰めて集出荷場へ運びます。

和のイメージのあるねぎですが、オリーブオイルとも相性が良く、特にベーコンと豆腐の入ったアヒージョがおすすめたとか。もちろん、王道の鍋具材としても一級品。冬に向けて甘みがぐっと増し、加熱すればトロトロ食感に鍋物が恋しいこれからの季節にぜひどうぞ。

(取材：2024年9月上旬)

ねぎのアイデアおかず

読者からの応募料理
わが家の味!



ねぎと豚肉のオイル蒸し

神奈川県・ユキさん

1人分：約295kcal 調理時間：約30分

材料 4人分

ねぎ…………… 4本
豚こま切れ肉…………… 300g
塩…………… ひとつまみ
酒…………… 大さじ3~4
ごま油…………… 大さじ2

<タレ>

おろししょうが…………… 大さじ1
しょう油…………… 大さじ2~3
酢…………… 大さじ2
ごま油…………… 小さじ2

- 1 ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- 2 厚手の鍋にねぎの半量を入れ、上に豚肉の半量をのせ、残りのねぎ、豚肉を交互に重ねて塩をふり、酒、ごま油を回しかける。
- 3 2に蓋をして中火にかけ、蒸気が出てきたら弱めの中火にして7~8分蒸す。
- 4 タレの材料を混ぜ合わせる。
- 5 器に3を盛り、4を回しかける。



ねぎの 豆腐グラタン

兵庫県・まなみさん

1人分：約250kcal 調理時間：約40分

- 1 ねぎは3cm長さに切り、片面に浅く2本の切り込みを入れる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 豆腐は水切りしてからボウルに入れ、泡立て器で潰して、みそ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにねぎを並べ、弱めの中火にかけて両面に焼き色をつけ、蓋をしてやわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 4 耐熱の器に3を並べて上から2をかけ、ベーコンとチーズをのせてパン粉をふり、オーブントースターで10～15分焼く。

材料 4人分

ねぎ	4本
絹ごし豆腐	1丁(400g)
ベーコン	4枚
スライスチーズ(溶けるタイプ)	4枚
白みそ	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パン粉	大さじ4



ねぎとタコの バターかつお節焼き

大阪府・ありちん

1人分：約115kcal 調理時間：約15分

- 1 ねぎは3～4cm長さに切り、片面に浅く2～3本の切り込みを入れる。タコは薄いそぎ切りにする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、ねぎを入れて蓋をして弱めの中火で5～6分、やわらかくなるまで蒸し焼きにする。
- 3 2にタコを加えて強めの中火にして焼きつけ、かつお節を加えてさっと炒め、しょう油を回しかける。

材料 4人分

ねぎ	3本
ゆでタコ	150g
バター	大さじ2～3
かつお削り節	6g
しょう油	小さじ2

わく菜園づくり グリーンピース

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎一郎

グリーンピース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

エンドウの仲間です。実を食べます。冷涼な気候を好むため、秋にたねをまき初夏に収穫します。

エンドウの仲間には、若い莢を味わうキヌサヤエンドウ、莢と実を食べるスナップエンドウ、丸々とした実を食べるグリーンピースがあります。たねまきや植えつけなどの栽培方法は同じなので、一度に作るといういろいろな種類を長く楽しめます。

連作障害が出やすいため、マメ科の野菜を過去5年栽培していない場所を選びましょう。

生育適温は10〜20℃です。幼苗時は寒さに強く、草丈10〜15cmで冬越しさせます。敷きワラや寒冷紗のトンネルなどで防寒対策をし、春先に蔓の伸びが活発になってきたら支柱を立てて誘引します。日当たり、風通し、水はけを良くし、立ち枯れ病やうどんこ病、アブラムシなどの病害虫を防ぎましょう。莢が膨らんでシワができ始めたら採り頃です。

エンドウの仲間です。実を食べます。冷涼な気候を好むため、秋にたねをまき初夏に収穫します。

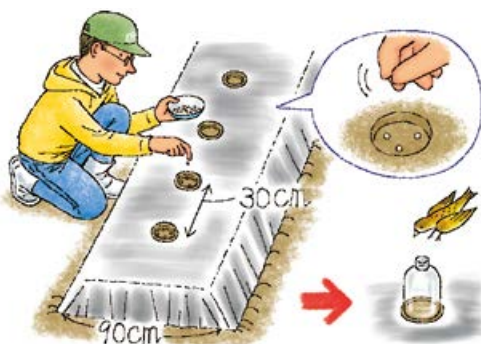
エンドウの仲間には、若い莢を味わうキヌサヤエンドウ、莢と実を食べるスナップエンドウ、丸々とした実を食べるグリーンピースがあります。たねまきや植えつけなどの栽培方法は同じなので、一度に作るといういろいろな種類を長く楽しめます。

連作障害が出やすいため、マメ科の野菜を過去5年栽培していない場所を選びましょう。

生育適温は10〜20℃です。幼苗時は寒さに強く、草丈10〜15cmで冬越しさせます。敷きワラや寒冷紗のトンネルなどで防寒対策をし、春先に蔓の伸びが活発になってきたら支柱を立てて誘引します。日当たり、風通し、水はけを良くし、立ち枯れ病やうどんこ病、アブラムシなどの病害虫を防ぎましょう。莢が膨らんでシワができ始めたら採り頃です。

ビンの底などを利用して深さ2〜3cmのくぼみをつけ、1か所3〜4粒の点まきにします。土を被せて表面を手の平で軽く押して土とたねを密着させ、たっぷり水やりしましょう。

たねまき



6〜10日で芽が出ます。

発芽

たねを鳥に食べられないように、寒冷紗のトンネルをかけたり、半分に切ったペットボトルを被せたりして防ぎましょう。心配なら、ポットまきで育苗してから植えつけましょう。



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)

グリーンピースは通気性の良いフカフカの土壌を好みます。完熟堆肥には土壌の通気性を良くする効果があります。たねまきの2週間以上前に、完熟堆肥を1㎡あたり2kg程度散布します。また、酸性土壌を嫌うので、苦土石灰を100g程度散布し(前作で施用していれば不要)、できるだけ深く耕しておきましょう。

元肥はたねまきの1週間前に、化成肥料(8-8-8なら1㎡当たり50g、14-14-14なら同30g程度)を散布し、土に混ぜ込みます。マメ科植物の根には、空気中の窒素を取り込み、それを窒素肥料(アンモニア)に変えて植物に与えてくれる根粒菌という細菌が共生しています。肥料を多くまき過ぎると、根粒菌の働きが悪くなるので注意してください。

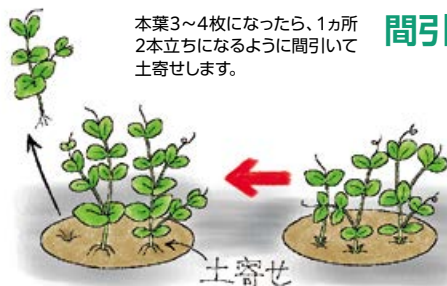
防寒対策



仮支柱を立て、防虫ネットや寒冷紗などをトンネルがけしましょう。株元に枯れ草や腐葉土、ワラなどをたっぷり敷いても良いでしょう。

本葉3~4枚になったら、1カ所2本立ちになるように間引いて土寄せします。

間引き

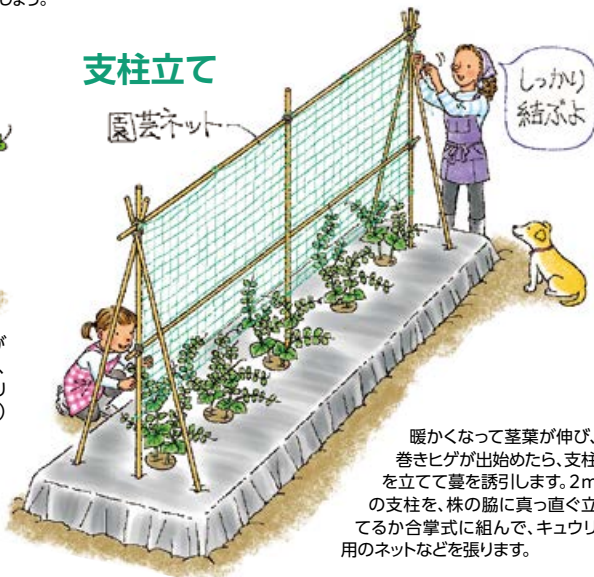


追肥



冬を越して蕾が出始めた頃と、花が咲き終わり豆が肥大を始めた頃に、化成肥料(8-8-8なら1㎡当たり40g、14-14-14なら同20g程度)を施用してください。

支柱立て



暖かくなって茎葉が伸び、巻きヒゲが出始めたら、支柱を立てて蔓を誘引します。2mの支柱を、株の脇に真っ直ぐ立てるか合掌式に組んで、キュウリ用のネットなどを張ります。

収穫



開花から1か月くらいで収穫します。実がふっくらして、莢の光沢が無くなり表面にシワが入り始めたら収穫のサインです。1つ採って莢を開け、実が丸々太っていたらOK。ハサミを使って収穫しましょう。タイミングを逃すと実が硬くなってしまうので、採り遅れには要注意です。



「わが家の菜園」
募集中

【材料】直径18cm型1台分

かぼちゃ

…… 500g (正味約400g)

卵 …………… 3個

牛乳 …………… 1カップ

生クリーム …………… 1/2カップ

グラニュー糖 …………… 80g

ラム酒 (あれば) … 大さじ2

バター…………… 適量

カラメルソース

グラニュー糖 …………… 60g

水 …………… 大さじ1

熱湯 …………… 大さじ1~2

おいしく作る
料理のポイント

簡単なのに驚くほどなめらか！

かぼちゃのkokが生きる秋のおやつです。

かぼちゃのプリン

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修



Point



熱湯を加えたところ。煙が立ってジュッと
はねるので、火傷に注意しましょう。



万能こし器でこすと、なめらかな口当たり
になります。



バットには、型の半分くらいの高さまで
お湯を張りましょう。

1 カaramelソースを作る

小鍋にグラニュー糖と水を入れ、混ぜ合わせてから
弱めの中火にかける。ゆっくり泡立ってきて、こげ茶
色になり少し煙が出てきたら火を止め、熱湯を注ぎ
少し煮詰める。バターを塗っておいた型に流し入れる。

2 かぼちゃを蒸す

かぼちゃは種を取って3cm厚さに切り、包丁で皮の部
分を薄くそぎ落とし、3~4cm長さに切る。沸騰した
蒸し器に入れて蓋をし、かぼちゃがやわらかくなるまで
15分ほど蒸す。熱いうちに裏ごしをしてボウルに移す。

3 生地を作る

2のボウルにグラニュー糖を加えて、泡立て器で混
ぜる。卵を1個ずつ割り入れ、その都度泡立て器で
混ぜ、牛乳、生クリーム、ラム酒の順に加えて同様
に混ぜ、万能こし器でこして、1の型のカaramelソ
ースの上に流し入れる。

4 湯せん焼きにする

オーブンの天板に深さのあるバットを置き、その中
に3を入れて60℃ぐらいの湯を注ぎ、160℃のオー
ブンに入れて40~45分焼く。中心に竹串を刺して
何もついてこなければ、焼き上がり。粗熱を取り、
ラップをかけて冷蔵庫に入れ、冷やす。

5 盛り付ける

4のラップを取って熱湯に10~20秒つけ、器を上
に載せて器ごと裏に返し、型を両手で回すようにし
て外す。

MEMO

かぼちゃがたっぷり入っているので固まりやすく、
失敗が少ないです。湯せん焼きの際にアルミホ
イルを被せる必要はありませんが、焦げたり、焼
き時間を伸ばしたい場合は途中からアルミホイルを
かけると良いでしょう。

◎1/8カット分：約220kcal 調理時間：約80分
(冷蔵庫で冷やす時間は除く)

連載

「食」の
「農」セ
「エ」

第82回

芝田勝茂さん

少年よ、厨房に入れ

我が家では、すこし厚手の鍋でお米を炊いている。「うちは電気釜使わないんだよ」というとみんな驚くけれど、さほど大変なことはなく、中火から強火、噴きこぼれたら弱火にして十分ほど、あとはむらしてできあがり、それだけだ。

とはいえ、最初、お鍋でお米を炊くときいて「え？ 無理でしょ」と驚いた。そりゃあ、電気釜ならスイッチを押せばいいんだものね。だけど今ではわた

しも含め、家族はみんな、鍋でご飯が炊ける。時々はお焦げもできるが、めったに失敗はない。炊き立てのご飯はおいしい。

復員兵の父と日教組の母という左右ハイブリッド（笑）の家庭に育ったわたしは「アンポ反対!」と唱えながら軍艦プラモデルの制作に熱中する子どもであった。「丸」（軍事雑誌）と「暮しの手帖」（生活雑誌）がふつうに共存していた。「大空のサムライ」（撃墜

イラスト：はやしみこ

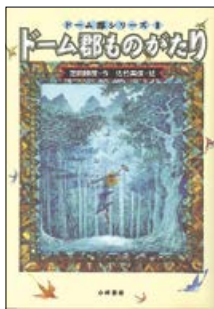




芝田勝茂

(しばた かつも)

児童文学作家。石川県羽咋市生まれ。著書は『ふるさは、夏』（福音館文庫）、「ドーム郡シリーズ三部作」（小峰書店）ほか多数。編訳に『三国志』『西遊記』（学研）、翻訳に『クリスマスキャロル』（ポプラ社）、伝記『葛飾北斎』『福沢諭吉』『渋沢栄一』（あかね書房）など。執筆活動の一方で『古事記ツアー（風の旅行社主催）』『源氏物語講座（芝田氏主催）』なども行っている。



『ドーム郡ものがたり』
小峰書店

王坂井三郎の空戦記」も、『アラバマ物語』（アメリカ南部の黒人差別と弁護士一家の物語）も、どちらも胸を熱くして読んでいた。

稲刈りでは刈り取った稲をキュキュツとしこいて胸のあたりで一回転、はたから見れば魔法のような作業で上手に稲束をつくる。毎日風呂をわかすのも、わたしの日課だ。薪やそだを積み、火をつけるのは、今でも得意。あるいは養豚を手伝い、毎朝二頭の豚に、大根の葉っぱを刻み、米ぬかをまぜて餌をやった。なかなかけな

げな少年時代だが、村の子どもたちはみんなやっていたし、自慢するようなことでもなかった。

ただ、ほとんどやらなかったことがある。祖母や母の、台所仕事にかかわることだ。こちらは、まるで手伝いなどさせてもらえなかった。保守的な土地柄のせいだろうと考えていたが、今にして思えば、合理的な「分業」にすぎなかったのかもしれない。いずれにせよ祖母たちがつくる「大根、茄子の漬物」「梅干し」「味噌」さらに伝統の「かぶら鮎」など、当時の日常的な食材は、

食べるばかりで、それらを自分で作るという作業には、まるでかわりを持たずにきたのだった。

半世紀以上たった今、それらの味が、何よりもなつかしい。できることなら自分で作ってみたいとしみじみ思う。だがもう、教えてくれる人はいない。子どもたちにはどんな厨房に入ってもらいたけれど、どうやら、ちがうことばかり忙しそうである。

(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。



厳しい衛生管理のもと届けられる【たまご】

農場から食卓までの流れを知る 生で食べられるたまごの安全性に注目

日本では、たまごかけごはんや焼き、月見うどんなど、「生たまご」を使つた料理が日常的に食べられています。しかし、これは世界でもほとんど見られない珍しい食べ方であり、厳しい品質管理のもと、生産農場からお店まで届ける仕組みにより実現している食文化です。安全安心を追求する日本のたまごの生産から流通までを追いました。

産卵は24〜27時間ごと

毎日集めて選別・出荷

日本のたまごは野菜などと同じ「生鮮食品」です。鶏卵業界のガイドライン※1によると、家庭用たまごの賞味期限は、生食を前提に産卵日から21日以内。生産農場では、日々欠かさずたまごが集められており、パック詰めされた製品も毎日出荷・配送されています。休むことのない生産流

通体制によって、お店のたまごは新鮮に保たれているのです。

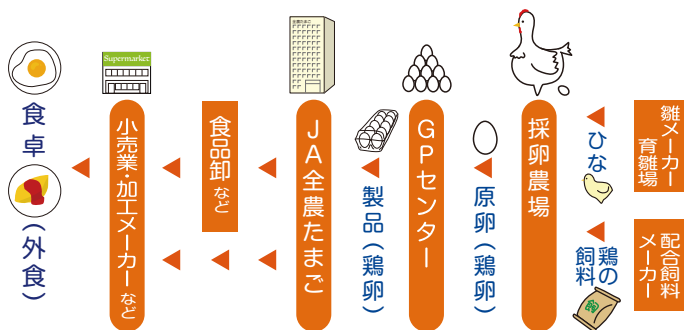
養鶏場で食用たまごを産む鶏のことを「採卵鶏」と呼びます。孵化施設で生まれた採卵鶏のひなは、育雛場いくすうじょうで育てられた後、たまごを生産する「採卵農場」に出荷されます。孵化してから120日が経つとたまごを産み始め、1年半ほど飼育されます。産卵のペースは24〜27時間ごとに1個で、平均すると週に6〜7個。たまごのサ

イズは、鶏の体が小さいうちは卵管も細いために小さく、成長するにつれて大きくなっていきます。

鶏は暑さや光、騒音などに敏感。農場では、なるべくストレスを与えないよう作業を行い、飼育環境を整えて鶏の健康状態を毎日確認します。また、さまざまな病気から守るため、鶏舎の通気口には金網等を設置し、小さな隙間は網目の細かい防鳥ネットで塞ぐことで、病原体を媒介するとい

※1（一社）日本養鶏協会「鶏卵の日付等表示マニュアル（平成22年3月18日）」

たまごが食卓に届くまで



われる野鳥の侵入を防いでいます。さらに、農場に出入りする車両や人の靴を入念に消毒するなど、厳しい防疫体制をとっています。

万全な品質チェックで 安心の流通体制

採卵農場から出荷されたたまごは、「GPセンター」※2へ送られます。ここではまず、たまごを洗って消毒し、卵殻に汚れが残っていないかをチェック。その後、僅かなヒビや割れを反響音で調べる機械や、たまごに光を当てて中の血玉や無黄卵などを見つける検査機器を使って、品質確認と選別を行います。もちろん、製造施設に立ち入る前には、消毒やエアークリーンで菌や埃をシャットアウト。施設内の機械の清掃や保守点検も欠かしません。

厳格な品質管理のもと、すべての検査をクリアしたたまごは、サイズ別にパッキングされ、スーパーマーケット、外食店、食品メーカーや鶏卵加工業者、食品卸会社などへ毎日出荷されます。

全農グループの中で、たまごの流通・販売を担うJA全農たまご株式会社は、国内トップシェアの鶏卵取扱量を誇ります。全国の生産者と連携してたまごの集荷・販売を行うほか、液卵や温泉卵などの加工品の製造・販売も手掛けています。鶏卵輸出にも積極的に取り組み、日本産のたまごは、香港を中心に海外でも人気があります。また、たまごの魅力を各種団体とともに発信し、業界の牽引役としてたまごの消費拡大に努めています。需給に応じて毎日発表する「鶏卵相場」は、国内の鶏卵取引の指標として、広く使用されています。

毎日の食卓を彩るたまご。当たり前のように手に入るたまごの裏側では、生産・流通・販売に携わるたくさんの方がおいしさを届けてくれています。生でも食べられる鮮度の良さに感謝しながら、手軽でおいしいたまご料理を楽しみましょう。

※2 Grading(選別)とPacking(パック詰め)を行う工場





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

黒海沿岸の国「ジョージア」の郷土料理 牛乳の風味とにんにくの香りが食欲をそそります

シュクメルリ

1人分：約755kcal 調理時間：約45分

- 1 鶏肉は3～4cm四方に切り、塩小さじ1/2、こしょう少々をふって手でもみ込む。
- 2 さつまいもは皮のまま洗い、ひと口大の乱切りにして水に10分ほどさらして水気をふく。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、1に小麦粉をまぶして入れ、中火で両面を焼きつけて、2のさつまいも、たまねぎを加えてさっと炒め、蓋をして弱火で15分ほどさつまいもがやわらかくなるまで蒸し煮する。
- 4 小鍋にバターを熱して溶かし、にんにくを加えて弱火で焦がさないように香り良く炒め、牛乳を加え、塩小さじ1/2、こしょう少々を加えて混ぜ、弱火で5分ほど煮詰める。
- 5 3に4を加えて混ぜ、弱火でトロリとするまで少し煮る。

【材料】4人分

鶏もも肉	2枚 (600g)
さつまいも	中2本 (400g)
たまねぎ	小1個
にんにく	4片
牛乳	2カップ
小麦粉	大さじ2～3
塩、こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ2
バター	大さじ3



ココポイント

本場ではコリアンダーなどのスパイスを入れますが、作りやすくアレンジしました。牛乳を入れてから長時間煮ると分離しやすいので、鶏肉とさつまいもがやわらかくなってから合わせましょう。

印象的なエッセイ

7月号の松岡ハリス 佑子さんのエッセイが良かったです。小学生の頃、松岡さんが翻訳した「ハリー・ポッター」がみんな大好きで、学校でよく話題に挙がっていました。分厚い本を夢中で読んでいたのが懐

かしいです。その国や土地にしかない食べ物や食材は、旅行に行くときわくわくしますが、全然食べたことの無い知らないものは想像もつかない未知のもの、それを翻訳して日本人に伝えるのは難しいことなのだと思います。その土地を愛して野菜を愛そうと締めてい

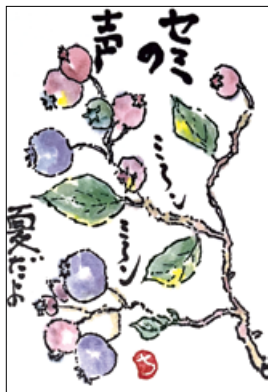
るのが印象的でした。
(愛媛県・ミッフィーさん)

野菜づくりと料理に挑戦

60歳で退職してから、妻に代わって家庭菜園と料理をしています。「わくわく菜園づくり」を読みながら、土づくりや

植えつけの仕方を学んで夏野菜づくりに挑戦。オクラやナス、トマト、キュウリが1日で大きくなり、収穫する喜びを感じています。その野菜を使った夏野菜カレーは、家族にも大人気。今まで仕事ばかりの生活でしたが、これから妻を助けて野菜づくり、そして料理名人になります。

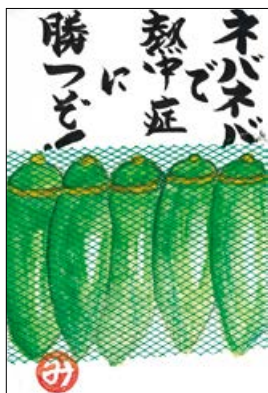
(岐阜県・ゆーはんさん)



徳島県・岩田ちえ子さん



愛知県・藤本澄江さん



鹿児島県・富迫道男さん



埼玉県・野口寿夫さん



福岡県・有吉洋子さん

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、どうぞご応募ください。

掲載者におこめ券
プレゼント

1月号/野菜たっぷり洋風煮込み

2025年10月10日(金)締切

2月号/ほうれん草を使った料理

2025年11月10日(月)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

白神ねぎラー油

ふるさと探訪で紹介したJAあきた白神の「白神ねぎラー油×4個セット」を20名様にプレゼントします。

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▶

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

2025.10.20(月)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

ネギの花



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。



秋のお楽しみ、きのこの季節！ 香り、食感、うま味を味わい尽くす

煮ても、焼いても、揚げても楽しめる万能食材「きのこ」。
特有の香りやうま味、プリとした食感は、きのこならではの。
低カロリーで食物繊維が豊富と、ヘルシーなもの魅力です。
複数のきのこを使えば、うま味とおいしさがアップします。
JAタウンでは、各地からこだわりのおいしいきのこが大集合。
肉厚プリプリの生しいたけ、独特な香りが特徴のまいたけ、
アワビに似た食感の黒あわび茸、コクのある風味のコブリーヌなど、
定番から珍しい種類のきのこまで幅広く取り揃えています。
数種類が入った詰め合わせやどんこなどの乾物、佃煮の瓶詰、
育てて楽しく、食べておいしい「菌床椎茸栽培セット」もご用意。
秋の味覚、旬のきのこを堪能しませんか？



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10月11日（土）「佐賀の美里」
- JR広島駅（11:00～15:00）：2025年10月3日（金）・17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/

