

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

12  
2025  
December

ふるさと探訪

くわい

「食」と「農」のエッセイ

清水義範さん

今月のおすすめレシピ

くわいのそぼろ煮

全 農

ZEN-NOH



ふるさと  
探訪

# くわい

独特のほろ苦さとホクホク食感の縁起物



「寒暖差で赤紫色から青藍色へと変わり、うま味がのつてきます。日持ちもするので、たくさん食べてほしいです」と、福山くわい出荷組合の岩崎尚樹副組合長

## 最盛期の年末に合わせ 計画的に収穫

瀬戸内海沿岸のほぼ真ん中にある広島県東部の福山市。10本以上の

川が流れる市内で、くわいの栽培が始まったのは1902年のこと。市の中心部から車で30分ほどの住宅地に今でもくわいの水田が点在しています。

「沼地に自生していたもの

芽（目）が出る縁起物としておせち料理に欠かせない「くわい」。

中国原産でオモダカ科の水生植物であるくわいは、地中に伸びる茎の先がでんぷんなどを蓄え、「塊茎」と呼ばれる球状になり、食用として利用されます。平安時代の書物に登場しますが、広く食べられるようになったのは江戸時代。現在最も栽培されているのは、青くわいです。

色鮮やかな青くわいを求めて生産量日本一のJA福山市を訪ねました。

を、福山城周辺の肥沃な堀に移植

したのが始まりです。江戸時代は武家がお正月料理として食べていましたが、1955年頃から重箱に詰めたおせち料理が販売されるようになると、くわいをお正月の縁起物として食べる習慣が一般家庭に広がり、生産者も増えました。

1967年に『福山くわい出荷組合』を設立して品質管理の徹底や輸送の工夫などを重ね、日本一の産地になりました」と話すのは、

JA福山市福山グリーンセンターの井上仁志さん。日照量が多く温暖な気候や、江戸時代に田畑へと整備され、用水路によって水を確保しやすい環境だったことも、くわい栽培に適していたといえます。

「出荷組合では収穫や出荷を年末のおせち最需要期に合わせて、計画的に栽培しています。収穫時に選別した種球は、冷蔵保管して翌年の6月下旬に植えつけ、11月中旬から収穫を始めます」と、井上



撮影◎鎌田啓之介





1人が高圧ポンプで掘り起こし、  
2人が地下茎を拾い集めます

## ふるさと 探訪



地下茎の先端にある塊茎がくわい。  
芽に気を付けながら素早く外します

さん。最も色鮮やかな青藍色せいらいんになるのは寒暖差が大きくなる11月下旬。この時期のくわいはうま味がのつていておすすめのこと。「3月から土づくりを行い、6月に代かきをした後、種球を1個ずつ植えつけます。昔の田植えのように手植えなので大変です」と話すのは、福山くわい



出荷組合の岩崎尚樹副組合長。53歳で早期退職して就農し、20アールの水田でくわいを育てて12年目になります。定植後はすぐに鳥よけネットを張るのがポイント。以前ネットを張らずに種球を植えたついたら、野生の鴨にほとんど食べられてしまうという苦い経験をしたそうです。

「近年は猛暑で水が蒸発してしまふので、生育中は常に5〜6cmの水位を保ちます。干上がると土壤中の菌で病気になることがあるのです」。田んぼに分け入って1本ずつ草取りするなど、こまめな手入れも欠かせません。苦勞を乗り越え、良質なくわいができた時には喜びもひとしおと話します。

## 2回の洗浄で 美しい青藍色に

収穫はまず茎葉を刈り取り、次に高圧ポンプで水圧をかけながら



「生産量日本一のくわいです。サポート体制をしっかりと構築して新規就農を増やし、伝統野菜の栽培を次の世代へ繋いでいきたいです」と話す、JA福山市の井上仁志さん

## ● JA福山市

【くわい】生産概要

栽培面積：約9.2ヘクタール

生産者数：31戸

出荷量：約80t(2024年)

主な出荷先：県内、関西、九州、東京、新潟



出荷を待つ箱詰めされたくわい



くわい洗浄機の水流に青藍色が躍ります



スナック菓子

「福山のくわいっこ」は、お土産としても人気



1個ずつ大きさを確かめながら選別していきます

株を掘り起こします。水面に浮かんだ地下茎を拾い集め、1個ずつ先端の塊茎だけを収穫します。「泥土の中、芽を傷めないように気を付けながら進めていきます。集めたくわいは水槽に入れて泥を落としますが、すべて冷たい水中での作業なので大変です」と、岩崎副組合長。

続いて作業場に移動して洗浄と選別をします。選別機で大きめにサイズを分け、洗浄機で泥などの汚れを落とすと、「田んぼのサファイア」と呼ばれる鮮やかな青藍色に。さらに1個ずつ手作業で選り分けていきます。「一番大きい2Lサイズはピンポン玉くらいのお大きさです。選別は3人で作業しても深夜近くまでかかりますが、お正月に食べるくわいだからこそ、手間をかけてでも良いものをつくりたいです」と、岩崎副組合長は品質を追求する楽しみを語ります。

1回の収穫は4kg箱で30〜40箱ほど。毎朝6時前の組合の品質検査に間に合うように出荷します。

独特のほろ苦さとほんのりした甘味があり、栗のようなホクホク食感が魅力のくわい。JA福山市では、小粒くわいを丸ごと素揚げしたスナック菓子を販売しています。「くわいは県内の学校給食にも使われています。薄くスライスして揚げたチップスは、苦味がないので子どもたちに人気です。たくさんの人に知ってもらい、もっと手軽に食べてほしいです」と、井上さんは話します。

お正月用だけでなく少し多めに買って、濡れ新聞に包んで密閉袋に入れ、冷蔵庫（野菜室）で管理すれば数ヶ月は保存できます。ぜひ普段の食卓にも取り入れて、ホクリとしたおいしさをお楽しみください。

（2024年11月中旬取材）

# おもてなしの鶏肉レシピ

読者からの応募料理  
わが家の味



## トリカツレツ イタリアン

岩手県・伊藤友枝さん

1人分：約670kcal 調理時間：約45分

### 材料 4人分

鶏むね肉…………… 大2枚(約600g)  
スライスチーズ…………… 4枚  
ベーコン…………… 2枚  
A 塩、こしょう……………各少々  
バジル、オレガノ、パセリ(各ドライ)  
…………… 各適量  
卵…………… 1個  
水…………… 1/2カップ

小麦粉……………80g  
パン粉…………… 適量  
B トマト水煮(カット)…………… 1缶  
塩…………… 小さじ1/3  
こしょう……………少々  
オリーブ油…………… 大さじ1  
揚げ油…………… 適量  
イタリアンパセリ…………… 適宜

- 鶏肉は厚み半分の位置に横から切れ目を入れて叩いてのばし、Aを全体にふって室温に戻す。
- チーズ、ベーコンは半分に切る。
- ボウルに卵を割りほぐし、水、小麦粉を加えて泡立て器で混ぜる(バター液)。
- 1の1枚の切り込みに2の半量ずつをはさみ、爪楊枝で縫うように留め、3、パン粉の順に衣をつける。残りの1枚も同様にする。
- 鍋にBを入れて火にかけ、とろりとするまで煮詰め、最後にオリーブ油を加えてひと煮する。
- 揚げ油を中温に熱して4を入れ、火を弱めて5分、裏に返して4～5分、さらに高温で15秒ほど揚げて取り出す。チーズが落ち着くまで5分ほど置く。
- 7の爪楊枝を抜いて食べやすく切って器に盛り、5、イタリアンパセリを添える。



## エスニック チキン

京都府・あたさん

1人分：約525kcal

調理時間：約40分（鶏肉を冷蔵庫に置く時間は除く）

- 1 手羽元は縦に切り込みを入れて少し開く。ボウルにAを入れてよく混ぜ、手羽元を入れて手で全体を揉み込み、冷蔵庫で2時間以上（できれば1日）置く。
- 2 かぼちゃは長さを半分にして、さらに4等分に切る。にんじんは長さを半分に切り、上は縦4等分、下は縦2等分に切る。ボウルに入れて油をからめる。
- 3 1を室温に戻してからオーブンの天板に間隔を置いて並べる。もう1枚の天板に2を並べ、250℃に予熱したオーブンに入れて25分ほど焼く。
- 4 3を器に盛り、クレソンを添える。

### 材料 4人分

鶏手羽元	12本
かぼちゃ	1/6個
にんじん	大1本
A カレー粉	大さじ2
酒粕	大さじ2
しょう油	大さじ2〜3
トマトケチャップ	大さじ1
一味唐辛子	小さじ1/2
サラダ油	大さじ2
クレソン	適宜



## 蒸し鶏の 香味油かけ

京都府・玉木美穂さん

1人分：約230kcal

調理時間：約30分（鶏肉を冷ます時間は除く）

- 1 鶏肉の皮目をフォークで刺し、耐熱器に皮目を下にして入れ、酒をふって15分ほど置く。ラップをかけ電子レンジ（500w）で8〜10分ほど加熱して、そのまま余熱で蒸らしてから取り出し、塩をふって冷ます。
- 2 トマトは縦半分に切って薄切り、きゅうりは薄切り、ねぎは4cm長さのせん切り、しょうがはせん切りにする。
- 3 器にトマト、きゅうりを敷き、1を1cm厚さに切って盛り、上にねぎ、しょうがの順にのせる。
- 4 小さいフライパンに油を白い煙が上がるくらいまで熱して3のねぎ、しょうがにかける。
- 5 香菜をのせ、最後にAを混ぜ合わせてかける。

### 材料 4人分

鶏むね肉	小2枚（約400g）
トマト	1個
きゅうり	1本
ねぎ（白い部分）	1/2本分
しょうが	小1片
香菜	少々
酒	大さじ3
塩	小さじ1
A しょう油	大さじ3
ナムプラー	大さじ1/2
砂糖	少々
サラダ油	大さじ2



# わく菜園づくり

## 菜園Q&A

イラスト◎かとうともこ  
監修◎山崎弘一郎

### Q1

ホウレンソウの「寒じめ」はよく聞きますが、コマツナも寒じめにするとおいしいと聞きました。やり方を教えてください。

### A

ホウレンソウ、コマツナ、タアサイなどの野菜は、寒さや霜に当てる「寒じめ」をすると甘味が増しておいしくなります。寒じめの

方法は簡単で、12～2月の厳寒期に収穫間近のコマツナなどの霜よけ用の裾(トンネルのビニールなど)を上げて寒さにさらすだけ。2～3週間を目安に、縮み具合を見て収穫します。葉が縮んだ「ちぢみコマツナ」など寒じめ用の品種もあります。



野菜づくりをしていると、さまざまな疑問が出てきますね。皆さんの知りたいことをQ&Aにしました。ぜひ、ステップアップの参考にしてください。

### Q2

コンパニオンプランツを植えると病虫害の予防になると聞きました。どんな組み合わせがありますか？

### A

コンパニオンプランツは「共生植物」ともいい、違う種類の植物と一緒に植えたり、近くで育てたりすることで、病虫害の予防や、成長を助けるなど、

野菜に良い影響が出る組み合わせのことを指します。

よく知られているのは「マリーゴールド」です。葉の匂いや根の分泌液が、センチュウをはじめとした土中の害虫を遠ざけるといわれています。特に効果のある野菜はダイコン、カブなどのアブラナ科や、トマト、ナス、ピーマンなどナス科の野菜です。相性が良いとされる代表的な組み合わせは、トマトにバジル、キュウリやカボチャにネギ、キャベツやブロッコリーにはシュンギクなどがあります。コンパニオンプランツは、畑の環境などによっては必ずしも効果を発揮するとは限りません。よく観察しながら、適切に病虫害の管理をしましょう。





### Q3

突起のようなものが出ているナスがありました。これは病気ですか？



ナスの実に鼻のような突起ができたり、実が2つくっついていたりすることがあります。このようなものを奇形果といいます。極端な高温や低温、乾燥、肥料過多などのストレスがかかって花芽が正常に形成されなかったときに起きる生理障害のひとつです。病気ではありませんので、食べても問題はありません。



### Q4

週末しか菜園に行けないので毎日トンネルの換気ができません。良い方法はないですか？



トンネル用のシートには、換気用の穴があるものとないものがあります。さらに不織布や防虫ネットなども含めるとさまざまな種類があり、機能や目的によって使い分けることが大切です。毎日菜園に行けない場合は、穴あきのトンネル用シートの内側に不織布をベタがけするのひとつの方法です。

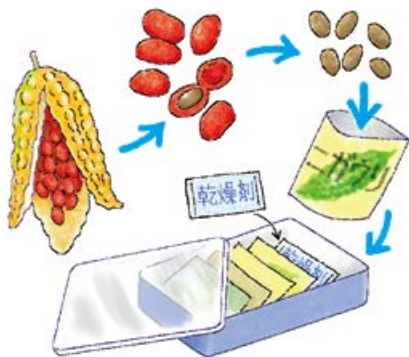


### Q5

毎年ニガウリを育てています。たねを自家採取できますか？



伝統的な品種の場合は自家採取できます。ニガウリの実が黄色くなるまで完全させると、中に赤いゼリー状のものに包まれたたねができます。たねだけを取り出し、きれいに洗って日陰でしっかり乾燥させます。封筒などに入れて乾燥剤と一緒に密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。



「わが家の菜園」  
募集中

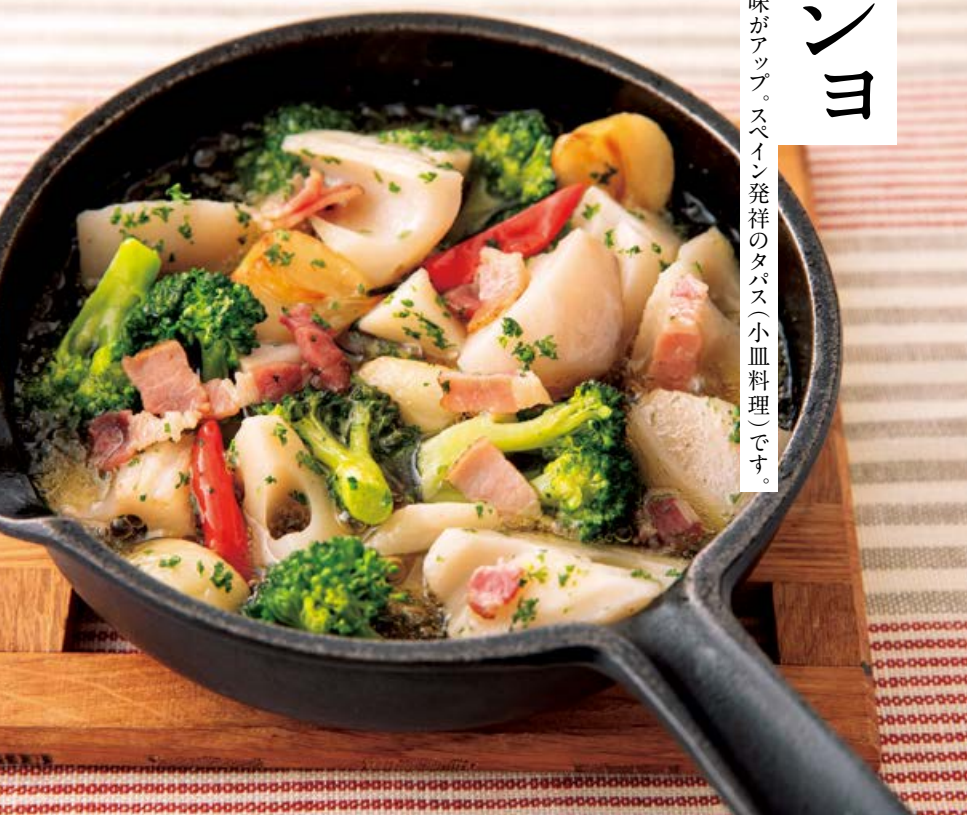
【材料】4人分

ブロッコリー…1個(約250g)	塩 …………… 小さじ1/2
れんこん… 大1節(約250g)	こしょう …………… 少々
ベーコン(薄切り)………… 6枚	オリーブ油………… 1カップ
にんにく………… 5～6片	パセリ(みじん切り)
赤唐辛子 …………… 3～4本	…………… 大さじ2

✂️ おいしく作る  
料理のポイント

にんにくオイルで野菜のうま味がアップ。スペイン発祥のタパス(小皿料理)です。

# アヒージョ



料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

## Point



野菜はオイルに浸かり、均等に火が通るように、一口大にします。



にんにくは火が強いと香りが移る前に焦げてしまうので、弱火（細かい泡がふつふつと出るくらいの温度が目安）でゆっくり煮ましょう。



硬いれんこんを先に入れ、1～2分煮てから他の食材を入れると、火の通りが揃います。

## 1 下ごしらえ

ブロッコリーは小房に切る。れんこんはピーラーで皮をむいて縦4等分に切り、一口大の乱切りにしてさっと洗い、水気を拭く。にんにくは大きなものは縦半分に切る。ベーコンは8mm幅に切る。

## 2 にんにくの香りを油に移す

スキレット（鉄製で厚みのあるフライパン）にオリーブ油とにんにくを入れ、弱火でゆつくり、にんにくが少し色づくまで熱する。

## 3 具を入れる

2にれんこんを入れて混ぜ、1～2分煮たらブロッコリー、ベーコン、赤唐辛子を加えて中火にする。れんこんが透き通って火が通ったら、全体を混ぜ、塩、こしょう、パセリをふって混ぜる。

### MEMO

スペイン語で「にんにく風味」という意味のアヒージョ。シンプルな調理法なので、肉や魚介類、野菜、きのこなどさまざまな食材で楽しめます。他の冬野菜では、カリフラワーや長いもがおすすめです。スキレットが小さい場合は具を2回に分けて入れると良いでしょう。

◎1人分：約585kcal 調理時間：約20分

連載

「食」の  
「農」セイ  
エッ

第84回

清水義範さん

# につぼんの「食」です

海外旅行から帰ってきて、成田なり羽田なりに着きました。さてそこで、空港ビルの食事処であなたなら何を食べますか。

つまり、慣れない外国の食事が続いたあと、日本で何を食べたくなくなるか、という話です。

いろんな考えの人がいるでしょう。天麩羅だ、焼きそばだ、いや、もつと地味に味噌汁だ、などと。私は梅干しだ、なんて人もいるかもしれない。

私の場合、若くて体力がある頃は寿司をよく食べていました。ああこれこそ日本の食だなあという気がして、日本酒をやりながら寿司をつまむのが帰国した楽しみというものだった。醤油とわさびが、日本の食の生命線だったような気がします。

ところが、だんだん年を取ってくると、日本に帰ってきていきなり寿司というのは少し重いな、という具合になってくるんですね。西洋の、少々ハー

イラスト：はやしみこ



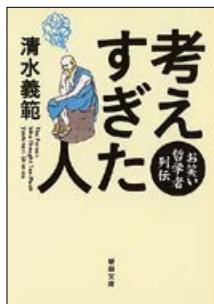




## 清水義範

(しみず よしのり)

1947年愛知県名古屋市生まれ。愛知教育大学国語科卒業。1981年に『昭和御前試合』で文壇デビュー後、1986年に発表した『蕎麦ときしめん』で独自のパスティッシュ文学を確立する。1988年、『国語入試問題必勝法』で吉川英治文学新人賞を受賞。2009年、中日文化賞受賞。『永遠のジャック&ベティ』等著書多数。



『考えすぎた人—お笑い哲学者列伝一—』  
新潮社

どな肉料理ばかり食べさせられて、胃が弱ってきているわけです。その胃に生魚がちょっと重くて、そんなには食べられなくなるのです。

そんなわけで、私も老人になってからは、成田ではそばだなあ、という気分になってきました。ざるそばでもいいし、かけもあの汁のだし味がなんとも日本ならではの、胃が喜ぶんですね。帰り着いた日本では、まずそばですよ、という気分です。

そして、そばのうまさの正体は、実のところかつお節のうまさなんです。

日本の食というのは、かつお節と大豆で構成されているような気がします。

大豆は、味噌と醤油であり、豆腐であり納豆であり、日本食の味の基本なんです。そしてそれをかつお節のだし味がまとめている。それが私たちの食の根本のような気がします。

そのほかに、外国ではまず食べないが日本人が好んで食べるのが海藻ですね。昆布やわかめのことを言っているんです。

どうもそんなところに日本の味というものがあるらしい。そして、普段は

そんなに意識していないのに、外国から帰ってくるとまず食べたくなるわけです。考えてみると、その帰国後の日本食まで含めて海外旅行の楽しみなのかな、なんて気がしています。

(社)日本ペンクラブ会員によるリリース  
エッセイです。バックナンバーはこちら。



## 地域の食生活をサポート【移動購買車】

# 買い物の楽しさ、人と人とのつながり 地域に安心を届ける「移動購買車」

近年、近くにお店がないなど、日々の買い物に苦労する方が増えていることをご存知ですか？この社会問題の解決手段として「移動購買車」が注目されています。

トラックなどに商品を積み地域を巡って販売することで、買い物の利便性を向上させるだけでなく、人々がつながる場も生み出す「移動購買車」。全国で導入を進める全農の取り組みをご紹介します。

## 65歳以上の約4人に1人が 買い物困難に

人口減少などに伴い、買い物に不由さを感じる方が都市部を含めて全国的に増えています。生活全般や社会参加にも影響が懸念され、「食品アクセス問題」として重要視されています。農林水産政策研究所によると、「食料品アクセス困難人口」は2020年時点で全国に推計904万人※。

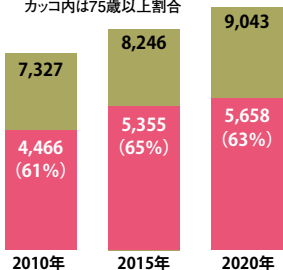
これは65歳以上人口の約4人に1人に相当します。

対策の1つとして導入が広がっているのが移動購買車です。国産農畜産物を提供するJAグループでも多彩な移動購買車を導入し、地域の実情に合わせて行政と協力しながら活用を進めています。現在、全国で300台以上の移動購買車を運用中です。全農では、移動購買車事業の先駆けである（株）とくし丸と業務提携を行

い、各地域のAコープを拠点に移動スパー「とくし丸」の導入を進め、運営体制づくりの強化を図っています。

### ●食料品アクセス困難人口の動向

（年齢階層別）  
 ■アクセス困難人口（千人）  
 ■うち75歳以上  
 カッコ内は75歳以上割合



## 車にAコープ商品を満載 自分で見て選べる楽しさ

福岡、佐賀、大分県を拠点とするAコープ九州では、2018年から「とくし丸」を導入し、現在は全42店舗のうち16店舗で運行しています。軽トラックには約400品目、1000点以上の商品が積まれ、生鮮食品、惣菜、お菓子、洗剤やトイレットペーパーなどの日用品まで取り扱います。ドライバー兼販売員が、地域に暮らす1人ひとりのニーズに応じてAコープの商品を積み込み、週2回決まった



ルートを巡回し、利用者の自宅やその近くまで訪問します。商品を自分の目で確かめて購入できる点が好評で、運転免許の返納をきっかけに利用を始める人も。販売員は「良き相談相手」として日常の困り事にも応対し、定期的に顔を合わせることで一人暮らしの住民の見守り役も果たします。停留所では住民同士がおしゃべりに花を咲かせ、買い物場がコミュニティの拠点にもなっています。このように住民に寄り添ったさまざまな対応は地域での生活に安心感をもたらしています。

J Aグループでは「とくし丸」のほかにも、軽トラックの荷台を改造して陳列棚や冷蔵・冷凍設備を備えた車両や、J A貯金の入出金や通帳記帳ができる金融サービスを提供する窓口を併設した車両も運行されています。また、農産物直売所のように新鮮な野菜や果物を届ける車両や、コンビニ

ニエンスストアと連携して、コンビニ商品とJ Aの地場野菜を一緒に届けるコラボレーション方式の車両などもあります。

自然や資源を守りながら、より良い生活を目指すサステナビリティ（持続可能性）が求められている今、各地域で継続的な支援を行う必要があります。私たちの生活に欠かせない食を支えるために、全農は移動購買車を今後も広く展開し、皆さまの食生活をサポートしていきます。









料理◎大庭英子 撮影◎榎本修

ハレの日の食卓を彩るくわい料理。  
独特の風味とホクホクの食感を楽しめます

## くわいのそぼろ煮

1人分：約310kcal 調理時間：約40分

- 1 くわいは根元の方を少し切り落として皮を縦にむき、芽を2cmくらい残して切り、5分ほど水にさらす。
- 2 鍋に油を熱し、ひき肉を入れてほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、酒をふり、水を加える。煮立ってきたら、火を弱めてアクを取る。
- 3 2を強めの中火にしてみりん、しょう油、塩を加え、1を加えて再び煮立ってきたら、蓋をして火を弱め、12～15分ほど、やわらかくなるまで煮る。
- 4 くわいを取り出して器に盛る。残りの煮汁に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけてくわいにかけ、ゆずの表皮を散らす。

### 【材料】4人分

くわい	大12個
鶏ひき肉	150g
酒	大さじ2
水	2.5カップ
みりん	大さじ2
しょう油	小さじ1
塩	小さじ1
<水溶き片栗粉>	
片栗粉	大さじ1.5
水	大さじ2
サラダ油	小さじ1
ゆずの表皮 (せん切り)	適量



### ココがポイント

お正月料理に欠かせないくわいを、鶏ひき肉のそぼろあんでやさしい味わいに仕立てました。  
縁起物の「芽」をすべて切り落とさないように気を付けましょう。

## 土の恵みと郷愁

9月号のふるさと探訪「ごぼう」を読んで、生前の父がたまに作った「きんぴら」を思い出しました。太めにカットして油で炒め、酒としょう油で味付けし、最後にパラッとかつお節をかけただけのものでしたが、ごぼうの香りと食感がすばらしく、酒のアテにもご飯のおかずにもなる一品でした。「見でみいろ。ごぼうの土、落とすのに、こだに手え汚れんだあ」父がそう言って手を見せたことがあります。よく洗った手なのに、その掌は土が染み込んだような色で、畑の土の力強さを感じました。そして、それがごぼうのおいしさにつながっているんだなと思いました。煮ても炒めても独特な香りを持つごぼうは、私にとっては土の恵みと郷愁を感じる野菜です。

(京都府・はなむらさきさん)

## アメリカ人の視点

9月号のグレゴリー・ケズナジャットさんのエッセイ「町の一部をいただく」を楽しく読みました。季節によって食

事が変わることの楽しみをアメリカ人の視点で書かれていて、それがとてもほのぼのするとともに、こんな風に食と季節がしつかり根付いているのは日本ならではの？ と気

付かされて、おもしろかったです。すべての食べ物には旬がある、それを感じることができました。(東京都・モモさん)



群馬県・木ノ内光枝さん



愛知県・伊藤なお子さん



東京都・望月紀江さん



佐賀県・根岸久子さん



奈良県・上平真由美さん

# 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

3月号/リピート確実! チーズレシピ

2025年12月10日(水)締切

4月号/ブロッコリーが主役の料理

2026年1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

抽選で  
20名様に  
当たる

## くわいっこ

広島県福山市産くわいを使ったスナック菓子  
「くわいっこ(3箱)」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

2025.12.21(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

フワイの花

### WEBマガジン

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

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。



## 冬はみんなでワイワイあったかお鍋！ 全国の逸品を使ったご当地鍋が勢ぞろい

寒さが身に沁みるこの時期、恋しくなるのは「鍋」。  
肉や野菜など多くの食材を一度に楽しめるごちそうメニューです。

忙しくても手軽に調理でき、栄養満点なのもうれしいポイント。

食材のうま味が染み出たスープを、雑炊、うどん、ラーメンで  
味わうメも、鍋ならではのおいしさでたまりません。

みんなで楽しめて、体もぼかばかに温まります。

JAタウンでは、秋田のきりたんぼ鍋、広島かきの土手鍋、福岡の  
水炊き・もつ鍋など、全国の名産を使ったご当地鍋はもちろん、  
銘柄牛・豚のすき焼きやしゃぶしゃぶセット、せりなどの野菜、  
レモン鍋の素など鍋スープ、調味料などもラインナップ。

いろいろなお鍋を囲んでほっこりしたひとときを過ごしませんか？



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広島駅（11:00～15:00）：2025年12月5日（金）・19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/](http://www.minoriminoru.jp/)

