

食と農の情報誌 エプロン

Apron

1

2026
January

あけましておめでとうございます



ふるさと探訪

べにたま



「食」と「農」のエッセイ

野坂悦子さん

今月のおすすめレシピ

和牛の一口ステーキ

全 農

ZEN-NOH

ふるさと
探訪

べにたま

大粒で甘くジューシーな新品種



香りの良さや甘味だけでなく、赤い色や形もかわいらしいいちごは、全国でオリジナル品種が続々と誕生しています。

古くからいちご栽培が盛んで、1960年代に作付面積が1位だった埼玉県。近年デビューした県産ブランド「あまりん」と「かおりん」に続き、

2021年には新品種「べにたま」が登場しました。

早くから栽培を始めていた主要産地のJAほくさいで「べにたま」の魅力を伺いました。



「『べにたま』を見かけたらぜひ食べてみてください。満足いただける味わいを目指して努力しています」と話す、JAほくさい 北川辺いちご部の高橋春輝部長

満を持して 高級いちご誕生。 県を代表する品種へ

埼玉県加須市は、群馬県、栃木県、

茨城県に隣接し、関東平野のほぼ真ん中になります。

利根川と渡良瀬川に挟まれた田園地帯ではさまざま

農産物が作られ、いちごも特産物のひとつ。「べにたま」

は、埼玉県農業技術研究セ

ンターが糖度の高い「かおりん」と早生種で収量の多い「かおり野」を掛け合わせ、約9年の歳月をかけて育成しました。名前はいちごの美しい色合いから「紅」、埼玉や丸い果実のイメージから「玉」を

合わせたもので、埼玉らしい名前として公募から選ばれました。

「円錐形」で、濃厚な甘味があり、1粒50g以上のビッグサイズも多い

いちごです。果皮がしっかりといて輸送に強いことも特徴で、贈

答用のいちごとしてブランド化を進めています」と、JAほくさい北川辺営農経済センター営農経済課外担当の南寿典さんは胸を張ります。

1953年に加須市で導入されたのを皮切りに、冬の水田の活用策として広がった埼玉県のいちご栽培。都心に近いこともあり、県内各地で観光農園も多く営まれています。オリジナル品種として先にデビューしたのは、2016年



撮影◎磯野博正



防虫用ランプなどを用いて減農薬栽培し、
ヘタの際まで色づいてから収穫します

ふるさと
探訪

に品種登録した甘味の強い「あまりん」と、香り豊かな「かおりん」です。しかし、この2品種は晚生種で1月以降に本格出荷となることから「年内に出荷できる早生種を開発してほしい」という生産者の要望に応え、12年から開発に着手。18年に試験栽培を始め、21年に「べにたま」が誕生しました。試験栽培の产地にJAほくさいの北川辺いちご部が選ばれ、30株ずつ2人で栽培するところから始め、22年には全部員へと広がりました。

「べにたま」は11月末から収穫でき、クリスマスや年末年始に出せ

ます。ハウスに入ると、いちごの甘い香りが漂います。

通常いちごはチューブでの水やりが多いですが、9月の定植直後は「おいしくなれよ」と声を掛けながら、1株ずつジョーロで水やりして根の広がりを促します」と話す北川辺いちご部の高橋春輝部長。いちご農家を継いで14年目になり、「べにたま」10アール、「あまりん」7アールの2品種を栽培しています。大粒で茎の長い「べにたま」は、地面から1mほどの高さに栽培ベッドを置いて育てる高設栽培だといちごの重みで茎が折れやすくなるので、土耕栽培で

るのが魅力です。作付けを増やして「あまりん」と2本立てで力を入れていきたいです」とJAほくさいの南さん。11月下旬から翌年5月頃まで出荷されます。



50g以上の大粒もたくさん。
ヘタが反った方が甘いです

摘花で数を絞って大粒に



「赤くて艶があり、ヘタの周りまでしっかりと甘い大粒のいちごです。出始めからおいしいのでクリスマスや年末年始の贈答にもおすすめです」と話すJAほくさいの南寿典さん

● JAほくさい

【べにたま（いちご）】生産概要
栽培面積：約67アール
生産者数：8戸
出荷量：約24t
(2024年12月～25年5月)
主な出荷先：県内、東京



形や大きさなどを確認しながら詰めます



外側の赤色に反して、
中身が白いのも特徴です



日本野菜ソムリエ協会主催の
「クリスマスいちご選手権」で最高金賞
(23年)、金賞(24年)を
2年連続で受賞しました

高畠にし、莖をなだらかに垂れさせます。「実を大きくするため、脇芽は取り、摘花していくの数を1株10～15個程度に調整します。花弁の数が多い花が大粒になりやすいので意識して残します」とのこと。受粉にはマルハナバチを利⽤し、炭酸ガス発生装置で光合成を促進するなど省力化や効率化を進めています。また、防虫用ランプや害虫を退治してくれる天敵を活用した防除などを行って減農薬にも取り組んでいます。実をそのまま食べるいちごだからこそ、消費者が安心して食べられる栽培管理をいつも心掛けているそうです。

収穫は朝7時から脇芽かきなどを同時にを行いながら、ヘタの際までしつかり赤く色づいたいちごを見極めて丁寧に摘み取ります。午後に大きさ、形、色などをチェックしながらパック詰めして、16時半までに集荷場へ出荷します。

「べにたま」は23、24年と2年連続で日本野菜ソムリエ協会主催の「クリスマスいちご選手権」に入賞しました。試験段階から栽培を手掛け、今の高評価に繋がる技術を確立できたのは、やりがいがあったと振り返る高橋部長。「部全体でさらに研鑽し、クリスマスいちご選手権に全部員が個人名義で入賞を果たすくらいの達人団体を目指したい」と、情熱を込めて話してくれました。

できるだけ摘み取りを遅くし、完熟に近い状態で収穫する「べにたま」。濃厚な甘味と爽やかな酸味のバランスが良く、果汁は口いっぱいに広がるほどたっぷり。大きいと食べ応えがあり満足度の高いおいしさです。いろいろな品種が出そろうこれから季節。店頭で見かけたら、ぜひ食べてみてください。

（2025年1月中旬取材）

野菜たっぷり洋風煮込み

読者からの応募料理

わが家の味!



トロトロゴロゴロトマト煮込み

東京都・ともともとさん

1人分：約260kcal 調理時間：約30分

材料
4人分

| | | | |
|------|------------|-----------|----------|
| れんこん | 1節(180g) | にんにく | 1片 |
| ごぼう | 1/2本(100g) | トマト水煮 | 1缶(400g) |
| たまねぎ | 大1個 | コンソメスープの素 | 1個 |
| なす | 2本 | 塩 | 小さじ1/2 |
| ピーマン | 2個 | オリーブ油 | 大さじ1 |

- 1 れんこんは皮をむき、ごぼうは皮をこそげて、それぞれ大きめの乱切りにして水にさらす。
- 2 たまねぎは3cmの角切り、なすとピーマンは大きめの乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋に油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら水気を切ったれんこんとごぼう、たまねぎを順に入れて2~3分炒め、なす、ピーマンも順に加えて炒める。
- 4 野菜が色鮮やかになったらトマト水煮を手で握りつぶして汁ごと入れ、コンソメスープの素を加える。
- 5 沸騰したら蓋をして弱火にし、鍋底が焦げ付かないように時々混ぜて10分ほど煮る。ごぼうがやわらかくなり、汁気が無くなったら塩で調味する。



- 1 カリフラワーは小房に分け、茎は皮をむいて大きめの乱切りにする。たまねぎは2cm角、にんじんは1cm角、豚肉は大きめの一口大に切る。
- 2 フライパンにバターを入れて中火で溶かし、たまねぎとにんじんを順に入れて2~3分炒める。しんなりしたら豚肉を加えて炒め合わせ、カレー粉をふり入れて全体を混ぜる。
- 3 白ワインを回し入れてアルコールを飛ばし、カリフラワーを入れ軽く炒めたら、Aを加えて10分ほど煮る。
- 4 生クリームを加え、塩、こしょうで味を調える。器に盛ってパセリを散らす。



- 1 キャベツは半分に切って中央の芯を取り除き、8mm幅の細切りにする。たまねぎは3mm幅の薄切りにする。ワインナーは斜めに2~3本切り込みを入れる。
- 2 鍋にキャベツとたまねぎを入れ、Aを加えて強火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火にし、時々混ぜながらキャベツが半量になるまで20分ほど煮込む。
- 3 ウィンナーと粒マスタードを加えて10分ほど煮込み、塩(分量外)で調味する。器に盛ってパセリを散らす。

カリフラワーと豚肉の カレークリーム煮

東京都・かりんさん

1人分：約300kcal 調理時間：約30分

材料 4人分

| | |
|--------------|-----------|
| カリフラワー | 小1株(500g) |
| たまねぎ | 1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| 豚ロース薄切り肉 | 200g |
| カレー粉 | 大さじ1 |
| 白ワイン | 大さじ2 |
| A [コンソメスープの素 | 小さじ1 |
| 水 | 150ml |
| 生クリーム | 大さじ4 |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| こしょう | 少々 |
| バター | 20g |
| パセリ(みじん切り) | 適量 |

キャベツとワインナーの 粒マスタード煮

東京都・越野杏子さん

1人分：約220kcal 調理時間：約40分

材料 4人分

| | |
|--------------|---------------|
| キャベツ | 小1玉(800~900g) |
| たまねぎ | 1と1/2個 |
| ワインナー | 8本 |
| A [コンソメスープの素 | 1個 |
| 水 | 450ml |
| 塩 | 小さじ1 |
| こしょう | 少々 |
| 粒マスタード | 大さじ2 |
| パセリ(みじん切り) | 適量 |

わくわく菜園づくり 菜園プラン

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎



畑の広さ、栽培時期などを 考えて作付け計画を

一年の始まりに、何を植えたいか、何を育てたいか、何をどう育てたいかなど、いろいろな問題があります。まずは作りたい野菜をリストアップ。次に畑の広さや栽培時期などを考えながら菜園プラン(作付け計画)を立てます。でも、適当に植えてやつましくことはありません。当たりの良い場所を好む野菜、お互いに相性の良い野

菜もあります。例えば、ネギは含まれている成分により病害虫対策に効果があるのでも、スイカやメロンなどのそばに植えると良いとされますが、マメ類のそばに植えると成長を促進する根粒菌に悪影響を及ぼします。また、野菜には1株1箇所に必要な広さがあります。畑や畠の大きさによって、何株くらい育てられるかが決まります。狭いと元気に育たず失敗の原因ともなりがち。トマトやナスなど大きく育つ果菜類、キャベツやブロッコリーなど大型の葉菜類は1株40~60cm四方の広さを確保したものです。スイカやカボチャは蔓や葉が地面に広がるので2m四方くらい必要です。コマツナやホウレンソウなどの葉物は15~20cm四方の広さと考えると計算しやすいでしょう。

菜もあれば、悪い野菜もあります。例えば、ネギは含まれている成分により病害虫対策に効果があるのでも、スイカやメロンなどのそばに植えると良いとされますが、マメ類のそばに植えると成長を促進する根粒菌に悪影響を及ぼします。また、野菜には1株1箇所に必要な広さがあります。畑や畠の大きさによって、何株くらい育てられるかが決まります。狭いと元気に育たず失敗の原因ともなりがち。トマトやナスなど大きく育つ果菜類、キャベツやブロッコリーなど大型の葉菜類は1株40~60cm四方の広さを確保したものです。スイカやカボチャは蔓や葉が地面に広がるので2m四方くらい必要です。コマツナやホウレンソウなどの葉物は15~20cm四方の広さと考えると計算しやすいでしょう。

野菜の配置や 畑のローテーションを考える

野菜の配置や畑のローテーションを考える場合です。支柱を立てるトマトや

キュウリ、背の高くなるトウモロコシなどは北側に植えつけて他の野菜に影をつくらないようにします。葉物類など背が低く小ぶりな野菜ほど南側に配置すると、すべての野菜にまんべんなく日が当たるようになります。市民農園を利用している場合は、隣の畠の口当たりの確保や栽培作物が越境しないよう配慮が必要です。

春まきと秋まきを上手に組み合わせれば1シーズンで何種類もの野菜を育てられます。2年目からの作付け計画で最も注意することは、連作障害(同じ場所で同じ科の野菜を連續して栽培すること)で発生する生育障害が発生しないようにすることです。他の科の野菜を植えて連作障害を防ぎましょう。

野菜の種類によって次の作付けまでの期間が異なるので、畑のローテーションを考えながら計画を立てましょう。

野菜の種類によって次の作付けまでの期間が異なるので、畑のローテーションを考えながら計画を立てましょう。

人気野菜の栽培カレンダー

| 野菜 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 |
|------------------|------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|
| ジャガイモ (ナス科) | | | | | | | | | | | | |
| トマト (ナス科) | | | | | | | | | | | | |
| 春 作 中 心 | ナス (ナス科) | | | | | | | | | | | |
| | ピーマン (ナス科) | | | | | | | | | | | |
| | スイカ (ウリ科) | | | | | | | | | | | |
| | キュウリ (ウリ科) | | | | | | | | | | | |
| | サツマイモ (ヒルガオ科) | | | | | | | | | | | |
| | トウモロコシ (イネ科) | | | | | | | | | | | |
| | エダマメ (マメ科) | | | | | | | | | | | |
| | ニンジン (セリ科) | | | | | | | | | | | |
| | ホウレンソウ (ヒユ科) | | | | | | | | | | | |
| | コマツナ (アブラナ科) | | | | | | | | | | | |
| 秋 作 中 心 | タマネギ (ヒガンバナ科) | | | | | | | | | | | |
| | キャベツ (アブラナ科) | | | | | | | | | | | |
| | イチゴ (バラ科) | | | | | | | | | | | |

たねまき 植えつけ 収穫



「わが家の菜園」
募集中

※ カレンダーは栽培時期の目安です。品種や地域によって違いがあります。

【材料】6個分

| | | | |
|----------|------|-----|-------|
| いちご | 小6個 | 水 | 160ml |
| こしあん（市販） | 150g | 上白糖 | 40g |
| 白玉粉 | 80g | 片栗粉 | 適量 |



いちご大福

あんといちごの相性が最高！作りたての求肥は格別です。

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタイリング◎薦田富美子



Point



砂糖を入れると生地がぱらけますが、そのまま混ぜ続ければ再びまとまります。



求肥に弾力が出て、ムラなくまとまつたらバットに流します。



包む時は、求肥をゆっくりと引っ張るようにすると、薄くなったり切れたりしないで均一になります。

1 いちごをあんで包む

いちごはヘタを切り落とす。あんは6等分にして丸める。1個ずつ手のひらで円形に広げて真ん中にいちごをのせて包む。

2 求肥を作る

バットに茶漉ししたたっぷりの片栗粉を振っておく。ボウルに白玉粉を入れ、水の半量を少しづつ加えながら手で練り、耳たぶ位のやわらかさになったら残りの水を注いでスプーンで溶き伸ばす。鍋に移して中弱火にかけ、木べらでゆっくり混ぜながら火を通す。粘りが出て透明になってたら砂糖を加え、砂糖が溶けて再び餅状になるまで練る。

練り上がったらバットに流し入れ、求肥の上に片栗粉をかけてスプーンの背で表面全体に広げる。

3 求肥で包む

2の粗熱が取れたら、6等分にカットする。いちごをのせる面の片栗粉を払い、1の先端を下にして中央に置き、求肥同士をつまみながら包んで端を閉じ、閉じ目を下にする。6個作る。

MEMO

白玉粉を先に練っておくとダマにならず、滑らかに仕上がります。

食べやすいサイズになるよう、小さめのいちごを作りました。お好みで、粒あんや白あんにしてもおいしくできます。

◎1個分：約120kcal 調理時間：約35分

第85回

苺とオランダ

野坂悦子さん

二十代の頃、東北地方に転勤した経験のある友人から「いちご煮」の話を聞いた。「いちご喰うか?」とたずねられ、彼の目の前に出てきたものは、苺とは似ても似つかぬ吸い物。青森県の八戸市周辺や三陸海岸のほうでは、「いちご煮」と呼ばれる、雲丹と鮑が入った郷土料理があるのだ。名前の由来は「雲丹が朝靄にかかる野苺のように見えたから」だと、あちこちに出ているが、その友人は「むこうじや、特に

別なごちそうを「いちご」と呼ぶんだよ」と、得意げに語っていた。いちご、イチゴ……苺は特別なごちそう、という言葉が、頭に刷りこまれたのは、そのときだ。

それから数年後、私はアムステルダムに引っ越した。一九八〇年代半ばの、マイナス十五度まで下がる冬の寒さに、東京育ちの私は震えあがつた。やがて春を知らせる台風のように、街角に苺が出まわり始める。ストリート



イラスト：はやしみこ



野坂悦子

(のぞかえつこ)

翻訳家・作家。オランダ語・英語から数多くの児童書を翻訳している。翻訳作品に『第八森の子どもたち』(福音館書店)、『ナレナ』(朝日出版社)、『おいで、アラスカ!』(フレーベル館)、『ミシュカ』(静山社)など。創作に、絵本『ようこそロイドホテルへ』(玉川大学出版部)、紙芝居『やさしいもののパッパー』(童心社)等がある。



『ミシュカ』

エドワルト・ファン・デ・フェン
デル/アヌッシュ・エルマン著
アネット・スカーパ絵

野坂悦子訳
静山社

マークットの屋台の黒板には「Versch
aardbeien (新鮮な苺)」と、チヨー
クの字が躍り、お菓子屋のウインドウ
には、真っ赤な苺をどっさり載せた大
きなタルトが並ぶ。厳しい冬を耐えた
あとに街角を彩る苺は、宝物のようす
煌めき、その魔力にあらがえる人など
いない。僕のオランダ人もお財布
のひもを緩めて、いそいそと生クリー
ム添えの苺のタルトを注文する。誰
にとつても、苺は春を祝う特別なこ
ちそうだった。

「イチゴ」から始まる。飯沼悠斎著『新訂草木図説』によれば、江戸末期（一八三〇年代）に日本に伝来した。長崎の出島で暮らすオランダ人たちが、故郷の味を懐かしみ、取り寄せたのかもしれない。明治五年にフランスから栽培用の品種が入ってきて、日本でも苺の販売が始まったが、当時は高級品だったらしい。昭和に入って、ようやく庶民の手が届くものとなり、戦後はオリジナルの品種や新品種がつぎつぎと生まれてくる。「あまおう」「どいちおどめ」「雪うさぎ」……現在、日本には

約三百種類の品種があり、「世界全体の品種の半分以上が日本のもの」だとする説もある。伝来からほぼ二百年を経た今、日本は苺大国となつた。洋の東西を問わず、苺はなぜ人をこんなにも惹きつけるのだろう。特別なごちそう、という友人の言葉は、あながち間違いではなかつたようだ。



日本ペンクラブ会員によるコレ
エッセイです。バックナンバーは
販売中。

病害虫を防ぐ総合的なアプローチ【IPM】

病害虫・雑草対策です

農産物の生産現場では持続可能な農業を目指して、天敵を活用するなど防除技術を組み合わせて病害虫や雑草を防ぐ「IPM(総合防除／総合的病害虫・雑草管理)」という方法が広がっています。このIPMの概要や具体的な取り組みを、JA全農 耕種資材部農薬課農薬技術対策室の下田周平室長に聞きました。

——「IPM」とは、どういう意味でしゃべる。

IPMは、Integrated(総合的な)

Pest(病害虫・雑草)Management(管理)の略で、農薬だけに頼らず、多様な方法を組み合わせ、農作物を安定的に生産できるよう病害虫や雑草を管理することです。

——「IPM」では具体的にどんな防除をするのですか？

防除とは、耕種的防除(栽培方法の工夫など)、物理的防除(防虫ネット)



耕種資材部の下田周平室長

は病害虫が出ないように予防措置を取ります。それでも病害虫が発生してしまったら、被害状況を観察して適切な防除を行います。それが健全な農作物が育つことに繋がります。

トの利用など)、生物的防除(天敵の利用など)、化学的防除(化学農薬の適切な利用)の大きく4つに分かれます。病害虫の発生を低いレベルに抑えるため、各防除技術のコストを考慮しこれらを適切に組み合わせ、予防、判断、実施の考え方へ沿って防除します。人間に例えると、病気を防ぐには「予防」が大事で、体調不良を感じたら病院に行くかどうか「判断」し、悪化してから病院で「治療(実施)」するとの一連の流れです。IPMでは、まず

——どんなメリットがありますか？

天敵や防虫ネット、粘着シートを活用するなど、化学農薬以外の方法を組み合わせることで、病害虫や雑草が農薬に抵抗性*を持つことを防ぎ、農薬の選択肢を維持できます。また、生産者は農薬の散布回数を削減でき、生産コストや作業時間を減らせます。

消費者にとっては、病害虫による不



イチゴ栽培でのパンカーシートの利用

作が減るため、農産物が安定期的に市場に出回ります。また、「環境に配慮した栽培方法で育てた農産物」という選択肢が増えることも期待されます。

——全農ではどのようなIPMを開しているのですか？

環境調和型農業に役立つ技術と資材をまとめた「グリーンメニュー」をつくり、生産現場への普及を進めています。中でも、化学農薬の使用量低減を目指したIPMの取り組みは、重要な柱です。具体的には、天敵の活用や天敵保護装置「パンカーシート®」の普及、化学農薬メーカーと連携した防除プログラムの構築などです。

——特に力を入れた取り組みは？

2020年から始めたイチゴ栽培の防除プログラム「イチゴハダニゼロプロジェクト」です。イチゴの主要害虫であるハダニは作物の生育不良や収穫量の減少を招き、農薬に抵抗性を持ちやすい害虫です。その天敵で

あるカブリダニを増やし長期間放出現

する資材「パンカーシート®」を活用して、育苗から収穫までの栽培期間における防除作業を時系列でまとめています。このプログラムは、福島、埼玉、長崎など全国のイチゴ産地で導入が進み、効果が出ています。

——今後の目標は？

今後はイチゴハダニゼロプロジェクトのような全栽培期間を網羅する防除プログラムを、他の作物でも行っていきたいと考えています。病害虫の増大で影響を受けそうな品目や地域などに向け、IPMの活用方法を研究し、全国の生産現場に普及を進めていきます。

イチゴハダニゼロ
プロジェクト
についてはこちら▼

ICHIGOGURUHADANIZERO PROJECT
イチゴハダニゼロプロジェクト





料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタイリング◎薦田富美子

手軽に楽しめる一口ステーキ
ソースが和牛のうま味を引き立てます

和牛の一口ステーキ

1人分: 395kcal 調理時間: 約25分 (牛肉を常温に戻す時間は除く)

1 牛肉は3cm角に切り分けてから常温に戻し、Aを振って全体にまぶす。

2 フライパンに油を入れて中火で熱し、肉を1切れ入れてジュッと音がしたらすべての肉を入れ中弱火にして1分ほど焼き、上下を返して2分焼いて焼き色をつける。断面が焼けていない場合は、フライパンを前後に搖すって転がしながら焼く。アルミホイルに取り出し、口を閉じて5~6分休ませる。

3 ソースを作る。2のフライパンにバターとみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒め、少し色づいてきたら酒とみりんを加え、中火にしてアルコールを飛ばす。しょう油と2のアルミホイルにたまつた肉汁を加えてひと煮立ちしたら、ソースポットに移す。

4 2を器に盛つて3をかける。楊枝を外してたまねぎのビネガーソテーを盛り、クレソンとラディッシュを添える。

●たまねぎのビネガーソテー

たまねぎは1cm厚さの輪切りにして外れないように楊枝を刺し、Bを全体にまぶす。フライパンに並べ、枝から外したローズマリーも入れて強めの弱火で3~4分、上下を返して3分焼き、透明になつたらワインビネガーを回し入れて上下を返す。

【材料】4人分

和牛ももステーキ用肉… 3枚 (400~450g)

A 塩…………… 小さじ1/2
黒こしょう(粗びき) …… 少々

サラダ油…………… 大さじ1/2

クレソン、ラディッシュ…………… 適宜

<ガーリックしょう油ソース>

にんにく…………… 大2片

酒…………… 大さじ2

みりん…………… 大さじ1

しょう油…………… 大さじ2

バター…………… 15g

<たまねぎのビネガーソテー>

たまねぎ…………… 小2個

ローズマリー(あれば)…………… 2本

B 塩…………… 2つまみ

こしょう…………… 少々

オリーブ油…………… 小さじ2

白ワインビネガー…………… 大さじ1/2



ココがポイント

余ったソースは、ご飯と炒めてガーリックライスにしたり、鶏肉にもみ込んで焼いたりするとおいしいです。

異国を感じる味

エプロンは、いつも近くのコー
プでいただいて楽しく拝見し

の感じがしました。
(兵庫県・きさらさん)



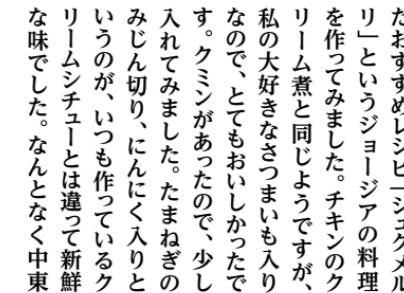
島根県・福田のぼるさん



愛媛県・勝本ヨシエさん



愛知県・塚松加代子さん



まこ】を読んでたまこの流通体制について詳しく知ることができました。先日は昼食にオムレツサンドを食べました。が、日常的に生で食べることも多く、生産や販売に携わる多くの人に感謝したいと思っています。多くのきのこが旬の頃かと思いますが、裏表紙は、ひらたけ、エリンギ、しいたけ、まいたけ、なめこ、ぶなしめじで合っていますか？ 鍋の季節



鳥取県・嶋田幸枝さん



鹿児島県・山下真理子さん

の感じがしました。

には、たまごもきのこも欠か

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****4月号／ブロッコリーが主役の料理**

2026年1月9日(金)締切

5月号／彩り重視！お弁当のおかず

2026年2月10日(火)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

写真是イメージです

今月のプレゼント**抽選で
13名様
に当たる****べにたま**

ふるさと探訪で紹介したJAほくさいから埼玉県オリジナルいちご品種「べにたま(2パック)」を13名様にプレゼントします。

応募先

〒101-8691

日本郵便㈱ 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**2026.1.20 (火) 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

イチゴの花

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

エプロン誌に投稿・申し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。



シャキッと食感でみずみずしいりんご 多彩な品種を食べ比べてみませんか？

りんごは紀元前から栽培されている歴史ある果実です。日本では明治時代から作られ、品種開発や改良が進んで多くの品種が流通しています。1月に多く出回る品種は生産量トップの「ふじ」。袋掛けをせずに育てたふじは「サンふじ」といい、甘味が強く蜜もたっぷり。JAタウンでは他にも、黄緑色りんごの代表格「王林」、濃厚な甘味の「はるか」、甘味と酸味のバランスが絶妙な「秋映」、コクのあるまろやかな酸味が特徴の「ジョナゴールド」などを取り揃えています。生はもちろん、ジャムやお菓子、カレーの隠し味にも大活躍。ポリフェノールや食物繊維が多く、皮ごと食べるのもおすすめです。産地直送のJAタウンでお好みのりんごをぜひ見つけてください。



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大阪駅2Fアトリウム広場(10:00~18:00):2026年1月31日(土)「熊本の実り」

●JR広島駅(11:00~15:00):2026年1月9日(金)・16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/

エプロン1月号(No.570)2026年1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



※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

【お問い合わせはこちらから】

