

食と農の情報誌 エプロン

# Apron

2

2026

February

ふるさと探訪

## リーキ

「食」と「農」のエッセイ

桂 歌藏さん

今月のおすすめレシピ

リーキと鶏肉のポトフ風

全農

ZEN-NOH

ふるさと  
探訪

# リーキ

極太で甘くやわらかな西洋ネギ



「リーキ」は地中海沿岸が原産の西洋ネギで、

イタリア語でボッロと言つてから「ボロネギ」とも呼ばれてます。

イタリア・フランス料理のグリルや煮込みなどには欠かせない食材で、

近年ホテルやレストラン等を中心に国産リーキの需要が高まっています。

15年かけて地域の特産に育て上げ、「満点リーキ」と名付けて

ブランド化を進めるJA晴れの国岡山の矢掛アグリセンターを訪ねました。



「焼いたり煮込んだりすると甘くなっておいしいです。心を込めて作っているので、ぜひ食べてみてください」と話す、JA晴れの国岡山矢掛やさい部会リーキ部の高見直樹さん(取材時は会長)

## 受験シーズンの 1月中旬～3月に出荷

リーキは、葉がV字状でにらのようには平たく、軟白部は20cmくらいと日本の白ネギより短

いですが、太さは直径4

cm前後と白ネギの2倍以上あります。切り口の断

面が年輪のよう輪が重なつて見えるのが特徴。

JA晴れの国岡山矢掛や

さい部会リーキ部では、出荷時期が受験シーズンと重なることから、たくさんのおまる(満点を目指して合格してほしいとの気持ちを込め「満点リーキ」と命名しています。

「矢掛町では、2005年には数名の生産者がリーキ栽培に取り組んでいました。冬でも温暖な気候はリーキの栽培に適していいため、町の新たな特産にしよう」と11年から生産者やJA、行政など関係

機関が一丸となつてさまざまな品種を試作し、病害虫に強く味の良い「ロングトン」という品種で20年に栽培技術を確立しました。今では矢掛町ブランド品のひとつとして県内の学校給食にも使われています」と話すのは、JA晴れの国岡山矢掛アグリセンター営農課の堀水祐介さん。

岡山県南西部にある矢掛町は、江戸時代に旧山陽道の宿場町として栄えた由緒ある町で、近年、空



撮影◎磯野博正



高畝で根がしっかりしているので、  
スコップで畝を崩して丁寧に掘り取ります

ふるさと  
探訪



傾斜地にあるリーキ畠。水はけの良い所が適地

き家を宿泊施設として再生させ、  
地域交流を促す観光まちづくりに  
力を入れています。豊かな自然を  
生かした農業も盛んで、リーキ、  
アスパラガス、たまねぎなどが特  
産です。

リーキは、4月下旬にたねまき  
し、6月末に定植、翌年1～3月  
に収穫を迎えます。  
「定植後、7～10月にかけて葉と  
葉の間に土が入らないよう手作業  
で慎重に土を寄せます。さらに、  
追肥をすることで軟白部分の大きさ

を出します」と、栽培10年目にな  
る矢掛やさい部会リーキ部の高見  
直樹さんは栽培のポイントを話し  
ます。リーキ10アールのほか、ナス、  
カーボロ・ネーロ（黒キャベツ）、  
フェンネルなど10種類の野菜を育  
てています。リーキは水はけが悪  
いと病気にかかり葉が溶けてしま  
うので、徹底した排水対策も欠か  
せません。夏でも水分が多いと根  
が傷んで育ちが悪くなるので、こ  
まめに畑を見回り、生育に合わせ  
た水分量で水やりをします。

## 適期のものを 1本1本手掘り

「収穫は週に1回。1月中旬～3  
月末まで10週かけて、畠から太く  
長く巻きがしっかりしたものを見  
び、スコップで1本1本掘り取り  
ます」と、高見さん。外葉3～4  
枚をむいてタオルでふき、全長40  
cm前後になるよう葉をカットして



「シェフにも好評な『満点リーキ』のさらなる拡大を目指し、担い手を増やすとともに栽培技術の安定にも力を入れたいです」と話すJA晴れの国岡山の堀水祐介さん

### ● JA晴れの国岡山

【リーキ】矢掛地区生産概要  
栽培面積: 約60アール  
生産者数: 10人  
出荷量: 約2379kg  
(2024年産)

全農取扱実績)  
主な出荷先: 東京、名古屋、  
大阪、県内

堀水さん。国産リーキ  
を『矢掛町イタリア野  
菜プロジェクト』とし  
て推進しています」と、



○(まる)が重なる断面と受験生の合格祈願をかけて「満点リーキ」の名称に



集出荷場では  
スタッフが1箱  
ずつ検品して  
品質をしっかり  
管理します



収穫したらまず枯れた外葉をむき取ります



次に根を切り、葉を切り揃えてからコンテナへ。自宅の作業場に持ち帰り、洗浄・調製します



「和服の合わせのよう伸びた葉  
の内側は土が入り込みやすいので、  
1本ずつ奥まで目視で確認しながら  
洗い落とすのが大変です」と話  
す高見さんですが、品質の高さは  
折り紙付きです。

「東京2020オリン  
ピックの際にイタリア  
チームに野菜を送った  
ことをきっかけに、イ  
タリアントマトやフェ  
ンネルなどのイタリア

野菜も作付けを始めま  
した。今はリーキも入  
れて12種類の西洋野菜  
を『矢掛町イタリア野  
菜プロジェクト』とし  
て推進しています」と、

コンテナに入れます。9～16時ま  
で、500本ほどを掘り取り、翌  
日に洗って箱に詰め、JAの集出  
荷場に出荷します。

「和服の合わせのよう伸びた葉  
の内側は土が入り込みやすいので、  
1本ずつ奥まで目視で確認しながら  
洗い落とすのが大変です」と話  
す高見さんですが、品質の高さは  
折り紙付きです。

の栽培は広がっているものの、ま  
だ輸入リーキが主流です。輸入も  
のを超える良品を目指して自ぞろ  
え会や、栽培講習会などを定期  
的に開いています。

リーキは西洋ネギですが味はま  
ろやかで癖がなく、日本の白ネギ  
に特有の香りや辛味もありません。  
加熱すると、トロリとやわらかく  
強い甘味が出ます。高見さんのお  
すすめの食べ方は輪切りにホワイ  
トソースをかけたグラタン。煮崩  
れしにくいのでポトフやスープな  
どもおすすめ。一見硬そうな葉は  
カロテンを多く含み、しっかりと煮  
込むとやわらかくなります。この  
甘味のある独特な食感に驚き、  
ファンになる方も多いそう。一番  
味がるのは2～3月。あつたか  
メニューになる方も多いそう。一番  
つとして、リーキの甘さとトロト  
ロの食感をぜひお楽しみください。

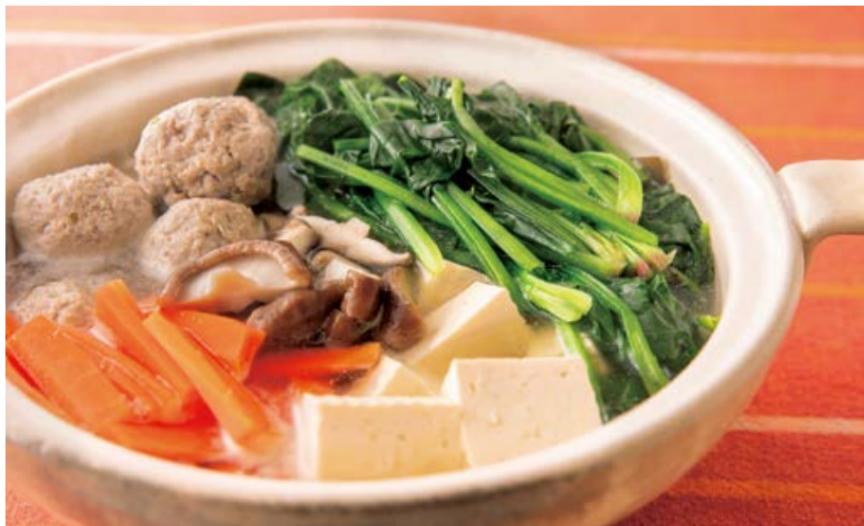
メニューの食材に、冬野菜のひと  
つとして、リーキの甘さとトロト  
ロの食感をぜひお楽しみください。  
(2025年2月上旬取材)

※ 作物を出荷する前に、出荷要領や基準などを決める会合。  
味や品質などが一定に保たれる安全・安心への取り組みのひとつ

# ほうれん草を使った料理

読者からの応募料理

わが家の味!



## 肉だんごポパイ鍋

神奈川県・ちくわさん

1人分：約280kcal 調理時間：約40分

材料  
4人分

ほうれん草 ..... 2束(400g)  
豚ひき肉 ..... 300g  
しいたけ ..... 6枚  
にんじん ..... 1本  
木綿豆腐 ..... 1丁

A  
ねぎ(みじん切り) ..... 10cm分  
酒 ..... 大さじ2  
塩 ..... ひとつまみ  
片栗粉 ..... 大さじ3  
にんにく ..... 1片  
昆布 ..... 5×10cm角  
好みのタレ ..... 適量

- 1 土鍋の七~八分目まで水(分量外)を入れて昆布を浸しておく。
- 2 ほうれん草は半分に、しいたけは軸を切って1cm幅に切る。にんじんは4~5cm長さの短冊切りにする。豆腐は食べやすく切る。
- 3 ボウルにひき肉とAを入れて練り混ぜ、水で濡らした手で団子にする。
- 4 1に皮をむいたにんにくを丸ごと入れて弱めの中火にかけ、煮立ってきたら3を入れる。再び煮立ってきたら、弱火にしてアツを取り、しいたけ、にんじん、豆腐を入れ、にんじんがやわらかくなったらほうれん草を加えてしんなりするまで煮る。ポン酢、ごまだれなど、好みのタレでいただく。



## ほうれん草とえのきの イタリアンおひたし

岡山県・花びーさん

1人分：約65kcal 調理時間：約20分

- 1 ほうれん草は3cm長さに切り、ゆでて冷水に取って、水気をよく絞る。
- 2 えのきたけは根元を切って長さを半分に切り、フライパンに入れて酒をふり、弱めの中火でほぐしながら汁気を飛ばし、取り出して冷ます。
- 3 ボウルに1、2、塩、こしょう、粉チーズ、オリーブ油を入れて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、好みの量の粉チーズ（分量外）をかける。

### 材料 4人分

ほうれん草	2束(400g)
えのきたけ	1袋(100g)
酒	大さじ1
塩	小さじ1/3
黒こしょう（粗びき）	少々
粉チーズ	大さじ1と1/3
オリーブ油	大さじ1



## ほうれん草と明太子の もっちりチヂミ

埼玉県・まめマメ豆さん

1人分：約385kcal 調理時間：約40分

- 1 ほうれん草はゆでて冷水に取り、水気を絞って3～4cm長さに切る。
- 2 ボウルに卵を割りほぐして水を入れ、米粉、片栗粉を加えて泡立て器で混ぜ、1、辛子明太子、チーズを加えて混ぜる。
- 3 直径26cmのフライパンに油大さじ1を熱して2の生地の半分を流し入れて平らにし、中火で3分ほど焼く。弱火にしてさらに2～3分焼き、裏に返して油大さじ1を縁から入れて全体に油をなじませ、弱めの中火で4～5分焼いて取り出す。残りも同様に焼く。
- 4 3を食べやすく切って器に盛り、糸唐辛子をのせる。

### 材料 4人分

ほうれん草	2束(400g)
辛子明太子ほぐし身	1腹分(100g)
ピザ用チーズ	40g
卵	2個
水	150ml
米粉	120g
片栗粉	60g
ごま油	大さじ4
糸唐辛子	適宜



### 栽培スケジュール(プランター栽培)

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

成長とともに、芽、葉、蕾、花、実と秋まで長く収穫が楽しめるのも魅力です。強い日差しを浴びると葉が硬くなるので、夏場はプランターを半日陰に移動させると良いでしょう。

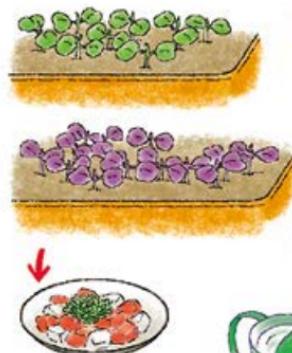
ポット苗を購入して植えつけるのが最も簡単ですが、たねから育てる場合は、遅霜の心配がなくなってきたたねまきしましょう。発芽してすぐの「芽ジソ」を楽しみたい場合は、種子消毒していないたねを

利用します。  
大葉と呼ばれる青ジソと、梅干しの色付けなどに使われる赤ジソがあり、それぞれチリメン種があります。発芽温度は20~25℃、生育適温は20℃前後と寒さに弱く、暑さには比較的強いです。丈夫で育てやすく、プランターで十分な量が収穫できます。

乾燥に弱いので、水やりを忘れずに育てましょう。

## 発芽

7~14日で発芽します。本葉2枚くらいのものを「芽ジソ」といい、葉味などに利用できます。青ジソと赤ジソの両方を多めにまいて楽しむのもおすすめです。



トマトと豆腐のサラダなど、和風サラダのトッピングや刺身のつまみにも。

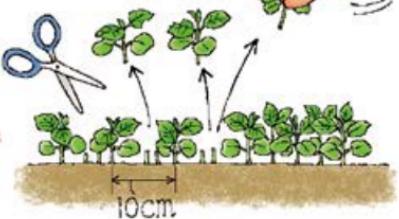
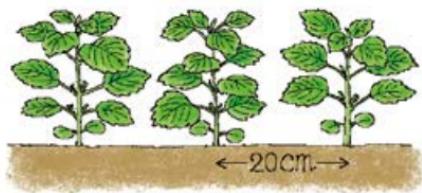
## たねまき

たねは一晩水につけ、発芽しやすくしておきます。深さ0.5~1cmほどの溝を作り、たねが重ならないようにすじまき(鉢ならばらまき)したら、薄く土を被せて水やりします。芽が出るまで濡れた新聞紙を被せ、こまめに水やりをするなど、土が乾かないように管理しましょう。



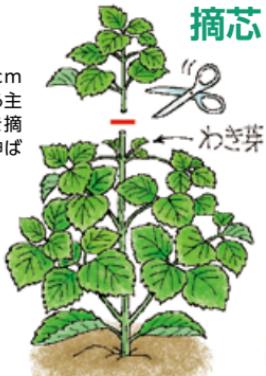
葉と葉が触れ合わないように順次間引き、本葉4~5枚で株間10cm、本葉10枚で株間20cmを目安にします。間引きした株の葉は、つまものとして利用できます。

## 間引き



## 摘芯

草丈が30~40cm程度に成長したら主枝の先端部分を摘芯し、わき芽を伸ばします。



## 追肥・水やり



間引きが終わったら、薄めた液肥を2週間に1回程度散布して、土寄せもしましょう。乾燥に弱いので土が乾いたら水やりをします。



実だけを外してアク抜きをした後、塩漬けや佃煮に。

## 収穫



草丈30cmの頃から、必要に応じて下葉からやわらかい葉を選び、ハサミで切り取り収穫します。夏の終わり頃に花穂が出てかわいい花が3分の1くらい開花したら「花穂ジン」、花が落ちて実が膨らみ始めたら「実ジン」としてそれぞれ利用できます。



「わが家の菜園」  
募集中

【材料】4枚分

豚/バラ薄切り肉	250g	卵	4個
キャベツ	400g	小麦粉	200g
もやし	200g	水	300ml
小ねぎ	30g	サラダ油	適量
イカ姿葉子	2~3枚	お好み焼きソース	適量
削り節粉	小さじ2	青のり粉	適量
焼きそば麺	4玉		



具材を積み重ねながら焼くことで、おいしさを引き出します。

# 広島風お好み焼き

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修 スタイリング◎来栖彩子



## Point



生地は中心から外に向かって円を描くように伸ばすと、薄く均一にできます。



野菜を生地に重ねたら、最後に蓋をするように、豚肉をのせます。



卵を割って素早く丸く広げ、固まらないうちに好み焼きを重ねます。焼きそばとくつついで、まとまりやすくなります。

## 1 下ごしらえ

キャベツはせん切りにする。もやしは洗って水気を切る。ねぎは小口切りにする。イカ姿葉子は手で細かく碎く。豚肉は長さを半分に切る。

ボウルに小麦粉と水を入れ、泡立て器で滑らかになるまで混せて生地を作り、20～30分ほど置く。

## 2 生地を焼いて具をのせる

ホットプレートを160～180℃に熱し、油をひいて1の生地お玉1杯分を直径15cmに薄く伸ばし、削り節粉小さじ1/2を振る。キャベツ、もやしをのせ、イカ姿葉子とねぎを散らし、豚肉（すべて1/4量）をのせて生地大さじ1～2杯を上から全体にかける。

## 3 ひっくり返す

5分ほど焼き、裏に返す。

## 4 焼きそばに重ねる

ホットプレートの空いた部分に焼きそば1玉をのせてソースをかけ、ほぐして温めるように焼き、3を焼きそばの上にのせて3分ほど焼く。

## 5 卵に重ねる

ホットプレートの空いた部分に卵1個を割り入れ、黄身をつぶして丸く広げ、4をのせる。

## 6 ひっくり返して仕上げる

裏に返し、ソースを全体に塗り、青のり粉を振る。同様に3枚焼く。

### MEMO

イカ姿葉子は、広島ではイカ天と呼ばれて具材に入れることが多いですが、揚げ玉でも代用できます。

◎1人分：約825kcal 調理時間：約60分

桂  
歌  
藏  
さん

## 偏食悔い改めても

私の生まれは泉州堺、まじうことな  
き関西人だ。糸余曲折を経て、今は江  
戸落語を生業としている。

幼少の頃、母親、関西でいうところ  
のおかん、そう、おかんの手料理が苦  
手だった。何しろ彼女は若かった。貝  
塚市の山奥から堺へと嫁ぎ、二十四歳  
で私を産み、姑の経営していた婦人服  
雑貨店を継いだので何をするにも懸念  
で、料理にまで手が回らなかつたのだ  
ろう。

いや、それなりに頑張つて調理にも  
取り組んでいたはずなのだが、幼心に  
うちの食事はどうしてこうもまずいの  
だろう、なんて思つていた。ひどいせ  
がれだ。相当手のかかるガキだったこ  
とは間違いない。

手巻き寿司のシャリがべちゃついて  
る、ハンバーグは玉ねぎが多すぎる、  
餃子も具がまづい等々、いつも文句を  
いつて残したあげく、インスタントラ  
ーメンやスナック菓子ばかりを食べ  
る。



イラスト：はやしみこ

ていた。

特におかんの作ったカレーが苦手だった。手間をかけているヒマがなく、ブツ切りにした具をぶち込んだシャバシャバのカレー。特にはつきり見える

玉ねぎがどうしても喉を通らない。野菜嫌いのイチローのカレーのように、ジューサーにかける工夫など望むべくもない。だから口にするカレーは、ルーに玉ねぎが溶け込んだレトルトカレーのみ。



### 桂 歌藏

(かつら うたぞう)

嘶家、作家。1964年生まれ。大学卒業後に単身渡英して半年間放浪し、帰国後、嘶家になることを決意する。1992年、桂歌丸に入門。1996年に二ツ目、2005年に真打へと昇進。二ツ目時代より新聞や雑誌にエッセイを連載するとともに、小説や紀行本を数多く出版。日本国内にとどまらず、海外公演にも積極的に取り組んでいる。

い。ゆえに大人になってからは、出された食事はなんでも口にするよう心がけている。今となつては、おかんの荒っぽい手料理が懐かしく感じたりする

から勝手なものだ。

が、嘶家という職業に就いてから、わけあって一度も美家に戻らないまま、

三年前におかんは亡くなつた。みんなに苦手だったあの味を噛みしめる機会を喪失したまま、現在に至つては。

毎年夏になると北海道へ巡業に出かけるが、その際、必ず口にするのがラーメンではなくスープカレー。ルー

に溶け込んでおらずはつきり認識できる玉ねぎ、母なる大地が育んだ肉と野菜が存在感を増すシャバシャバのカレー。

母…、そうか、これはおかんカレーの進化系なのだ。

「よういわんわ」

そんな声が聞こえてきそうだ。

かんにんな。

どんならん子やつたね。

〔社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  
こちら。〕



『よたんぼう』  
角川書店



和食に欠かせない【国産大豆】

# 栄養豊富な万能食材「大豆」 多収品種で自給率アップに期待

2月3日は大豆の日。煎った大豆をまいて邪氣を払い、年数だけ食べて無病息災を願う節分に合わせて制定されました。大豆は「畠の肉」とも呼ばれる、良質なたんぱく質と必須アミノ酸を含む、栄養豊富な食材です。近年生産が拡大している国産大豆の流通事情と、手軽に取り入れられるおすすめの食べ方をご紹介します。

## 自給率はわずか25%

### 輸入主体から国産拡大へ

古来より日本人に親しまれてきた大豆。奈良時代には味噌やしょう油の原型が生まれ、加工技術の発達とともに、納豆、豆腐、油揚げ、高野豆腐、おから、きな粉、豆乳、湯葉などが広まりました。近年では、肉の代替品として大豆ミートにも注目が集まっています。現在の食品用大豆の需要量は年間

約100万tですが、そのうち国産は約25万tにとどまり、食品用大豆の自給率はわずか約25%です。水田を転換して大豆の栽培を拡大する動きも進んでいますが、大豆は湿害に弱いため安定した収穫が難しく、実に7割以上を輸入に頼る状況です。

さらに、世界的な穀物相場の高騰や円安の進行で海外産大豆の安定供給にも不安があり、国産大豆の生産拡大が課題になっています。

## 生産拡大に期待がかかる 多収品種「そらシリーズ」

農林水産省は、2030年度までに国産大豆の生産量を39万tに増やす目標を掲げ<sup>※1</sup>、増産を目指す産地への支援や、食品加工メーカーへ国産大豆の使用拡大を促す施策を進めています。



※1 「食料・農業・農村基本計画」において、2030年度の国産大豆の生産努力目標を39万tと設定

# 2月3日は 大豆の日!

全農では、

1月26日(月)から2月15日(日)まで、  
webにて

2月3日は大豆の日!  
国産大豆商品  
プレゼントキャンペーン  
寒い冬は国産豆乳鍋を囲んで  
心も身体も温まろう

を実施します。

寒い日は国産農畜産物を使用した  
豆乳鍋を囲み、  
心も体もぽっかぽかにしてみては  
いかがでしょうか。  
ぜひ、ご応募ください。

詳しくはこちら▶



振興に取り組んでいます。国産大豆は味の良さや品質に優れる一方で、海外品種と比べて面積当たりの収穫量が少ないことが課題でした。そこで農研機構<sup>※2</sup>が既存品種と比べて2～5割以上多く収穫できる新品種「そらシリーズ」を育成。全農が主体となり、生産現場に新品種の種子を提供して普及・拡大を進めています。寒冷地や暖地など、各地の気候に対応する4つの品種が揃うため、地域ごとの適応

栽培が可能です。食品加工メーカーなどと連携して畑を視察し、加工しやすく高品質な大豆を追求するとともに、実証栽培にも取り組んで排水対策の徹底など栽培技術の向上にも努めています。

全農麦類農産部では、各地の大豆の集荷・販売調整機能を活用し、天候の影響などで供給不足になった地域には他産地の大豆で補う体制を整え、安定供給に努めています。販売では、

入札取引等のほか、産地との結びつきが強い契約栽培取引を実施。流通や価格の安定と、多様なニーズへの対応の両立を図っています。

大豆を毎日食べるには、食べ方のバリエーションを増やすのがポイント。納豆は、刻んだ漬物、大根おろし、お酢などを少し加えると、いつもと違つたおいしさに。豆腐は水切りするとチーズのような食感になるので、トマトと合わせてカブレー風にしたり、クリームチーズと混ぜてティラミス風にしたりするのもおすすめです。また、味噌汁に豆腐、油揚げ、納豆などを加えた、大豆づくしの「納豆汁」は、体が芯から温まります。

煮豆のほか、調味料や加工食品など多彩に姿を変え、日本人の食と健康を支えてきた大豆。栄養に富み、エネルギー源となる大豆をたくさん食べて活力をみなぎらせたいですね。





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修 スタイリング◎来栖彩子

鶏肉のうま味とリーキの甘くとろける味わいを  
シンプルに堪能します

## リーキと鶏肉のポトフ風

1人分: 約325kcal 調理時間: 約50分

1 リーキは根元と緑の葉の部分を切り落とし、5~6cm長さに切る。

2 鶏肉は室温に戻し、余分な脂肪、皮を丁寧に取り除き、1枚を6等分に切る。

3 鍋に2と水を入れ中火にかけて煮立ってきたら、火を弱めてアグを取り、白ワイン、ローリエ、塩、こしょうを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮る。

4 3を中火にして1を加え、再び煮立ってきたら、蓋をして弱火にして20~25分ほどリーキがやわらかくなるまで煮る。

5 器に盛り、粒マスタードを添える。

### 【材料】4人分

リーキ	3本
鶏もも肉	2枚 (500g)
水	5カップ
白ワイン	大さじ3
ローリエ	1枚
塩	小さじ1.5
こしょう	少々
粒マスタード	適量



### ココがポイント

リーキが手に入らないときは、下仁田ねぎや太めのねぎでも作れます。  
鶏肉の余分な脂肪、皮を取ることでクリアな味わいのスープに仕上がります。

初めて知った言葉  
アニマルウェルフェア

11月号のふるさと探訪「平いたまご」を読み、「アニマルウェルフェア」なる言葉を初めて知りました。人間のみならず、鶏をはじめとする動物さんたちも、共に「健康」でありたい

のですね。鶏飼育農家さんたちの研究熱心ぶりもよく伝わりました。今度、生の「平飼いたまご」で卵かけご飯をやってみようかな。  
(東京都・岡澤みすえさん)

目が覚める思いです

11月号のきむふなさんのエッセイに、ハム・ミンボクさんの「リンゴを食べながら」という詩が紹介されていました。なるほど。目が覚める思いでした。食べ物はいろいろな環境や体験を経て私たちに届き、私

たちはその環境や体験ごと覚えることになるのですね。食べ物が広がり、食べ物をより一層感謝して食べようと思いました。そして、こんな気付いてくれた「食」と「農」のエッセイにも感謝します。  
(兵庫県・谷本祥江さん)



埼玉県・枝松祥子さん



愛知県・坂下昭美さん



京都府・中村敬子さん



神奈川県・佐藤美代子さん



大阪府・西濃照子さん

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と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

5月号／彩り重視！お弁当のおかず

2026年2月10日(火)締切

6月号／もりもり豚肉メニュー

2026年3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



写真はイメージです

## 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▶



## 今月のプレゼント

抽選で  
20名様  
に当たる

## リーキ

ふるさと探訪で紹介した岡山県産の「リーキ1ケース」を20名様にプレゼントします。

## 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

2026.2.20 (金) 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

ネギの花

## 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。



## 2月9日は「肉の日」です！ 国産牛でおいしい時間を楽しみましょう

やわらかな肉質、とろける味わいが魅力の国産牛。  
しゃぶしゃぶ、すき焼き、焼肉、ステーキ、ローストビーフなど  
いろいろな料理で楽しめて、子どもも大人も大好き！  
国産牛のうち、黒毛和種、黒毛和種、無角和種、日本短角種と、  
これらの品種間の交雑種が和牛と呼ばれ、その中でも独自の  
品質基準で育てられた銘柄牛は、全国に320品種以上あります。  
霜降り(サシ)、肉のやわらかさ、脂の甘味などに特長があり、  
ワンランク上の味わいは幸せな気分にさせてくれます。  
JAタウンでは、全国の国産牛をステーキ、切り落とし、  
部位ごとの食べ比べセットなどでご用意。毎月29日「肉の日」には  
限定セールも開催中です。国産牛でおいしいひとときをどうぞ。



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):2026年2月21日(土)「豊橋の実り」
- JR大阪駅2Fアトリウム広場(10:00～18:00):2026年2月11日(水・祝)「大分の実り」
- JR広島駅(11:00～15:00):2026年2月6日(金)・20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/)

エプロン2月号(No.571)2026年2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](http://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】

