

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

3

2026  
March

ふるさと探訪

## 紅プリンセス

「食」と「農」のエッセイ

蟹江 杏さん

今月のおすすめレシピ

柑橘のムース

全農

ZEN-NOH



ふるさと  
探訪

春が旬！ 期待の県オリジナル新品種

# 紅 プリンセス



「紅まどんなや甘平などと共に1つの柱としてやっていきたい」と話す、JAえひめ中央南山崎支部の佐川 隆さんと奥様の美代子さん

## 17年かけて育成した 県オリジナルの高級柑橘

「紅まどんな」と「甘平」を交配・

育成し、22年に「愛媛果試第48号」として品種登録さ

れました。誰からも愛される存在に、との思いを込めて「紅プリンセス」と名付け、

県で商標登録されています。交配から品種登録される

まで、17年の歳月をかけて誕生した期待の大きいオリジナル品種の柑橘です。

「紅まどんなの果肉の滑らかさと甘平の糖度の高さを受け継いだ果实です。果皮が薄く皮が割れやすいので、ハウス栽培や露地で袋掛けをして雨が直接当たらないように栽培します」と、JAえひめ中央南部営農支援センターの水本侖良さん。品種登録後に苗木を生産者に配布して栽培を進め、25年か



水はけの良い高台にある紅プリンセスのハウス

ら本格出荷となりました。病気や害虫に弱く、水分量を細かく調整

愛媛県は年間40種類以上の柑橘が出回る全国1位の「柑橘王国」。中でも高い人気を誇るのが県オリジナル品種の「紅まどんな」と「甘平」です。2025年、この2品種をかけた期待の新品種「紅プリンセス」がデビューしました。「紅まどんな」のゼリーののような食感と、「甘平」の濃厚な甘みを併せ持つ、まさに「いいとこ取り」の味わいが楽しめます。本格出荷を迎えた産地を訪ねました。



撮影◎鎌田啓之介



上から下まで満遍なく実がなったハウス内。  
適期が来たたら一気に収穫します

## ふるさと探訪

しないと甘味がのらないなど管理が難しい紅プリンセス。栽培や防除方法、選別のポイントについて営農指導を行い、現在、紅まどくなや甘平など中晩柑を手掛けている生産者を中心に栽培を広げています。

愛媛県のほぼ中央に位置し、瀬戸内海に面した伊予市。海を望む高台に就農56年目の大ベテラン、JAえひめ中央南山崎支部の佐川隆さんのハウスがあります。

「これまで多くの柑橘を育ててきましたが、味が秀逸で、これは県を代表する品種になると確信し、ぜひ育ててみたいと思いました」と導入のきっかけを話してくれた佐川さん。20年の最初の苗木配布で得た100本で栽培を始め、今はハウスを2棟に拡大。ほかに紅まどくな、せとか、甘平、キウイなども手掛けています。紅プリンセスは着果量が年により大きく変

動しないので、毎年1本で240個くらい収穫が見込めます。

「収穫時の大きさは、いよかんより一回り小さい野球ボールくらいが目標です。実を大きくし過ぎると果肉の粒が白濁してしまう「す上がり」や「裂果」が起きやすいため、ちょうどいい大きさに揃えるのがポイントです」と話す、佐川さん。葉の枚数が多い方がその木になる実の数を増やせるので、主枝を他の品種よりも少し傾斜させるようにして小枝を増やし、摘果で日当たりの場所には3〜4個なるようにします。10月以降は水やりを控えて糖度13度以上を目指します。

### 光センサー選果で 糖度などの品質を統一

苗木を植えてから収穫までは4年かかります。まだ栽培年数が浅く、収量も多くないので、南山崎支部の出荷受付は1シーズンに2

傷つけないように気を付けながら、  
1個ずつハサミで切り取ります



「自信作の県オリジナル柑橘なので、たくさんの人に食べてもらいたいです」と話す、JAえひめ中央の水本侑良さん



外観のチェックだけでなく、1個ずつ触ってす上りの有無を確認



果汁たっぷりの断面。  
皮が薄いので  
むくよりカットがおすすめ

## ● JAえひめ中央

【紅プリンセス(柑橘)】

生産概要

栽培面積：約35ヘクタール

生産者数：509人

出荷量：116t(2024年産)

主な出荷先：関東、関西

日ほど。収穫は糖度を確認してから始め、家族3人とスタッフ2人の5人で9〜12時まで行い、1日約100箱分を1つひとつハサミで切り取ります。コンテナに入れて自宅の作業場に持ち帰り、大きく、割れ、キズ、す上りが、色づきなどをチェック。

す上りは外見からは分からないので、優しく触って判断します。「ヘタ周りのやや固い感触が見分けるポイントですが、1個ずつ確認するため数日がかかりで大変です」と佐川さん。

選果場では光センサー選果機で糖度や酸度等を計測してから、担当作業員が目視で外観を確認し、一定の品質基準に達したもののだけが紅プリンセスとして出荷されます。

「栽培に手間がかかりますが、生産者とともに一丸となって県オリジナル柑橘の『紅まどんな、紅かんべい(甘平)、紅プリンセス』を『紅シリーズ』として広めていきたいです」と、JAえひめ中央の水本さん。さらに「次の世代に受け継いでもらうことも見越して栽培技術を確認したいですね」と、佐川さんは今後の目標を話してくれました。

食べると粒から弾けるように果汁があふれ、コクのある甘味が広がる紅プリンセス。酸味も適度で爽やか。皮が薄いので手でむくよりも、カットして食べるのがおすすめです。1月以降、たくさんのかぼちゃが出回りますが、3月に食べ頃を迎えるので、「春の紅まどんな」というイメージ。高級感あふれる果実は上品な甘さで群を抜き、口に入れた時にあつと驚くおいしさです。

(2025年2月下旬取材)

# リピート確実! チーズレシピ

読者からの応募料理  
わが家の味!



## チーズといちごのサラダ

岐阜県・けそさん

1人分：約195kcal 調理時間：約10分

### 材料 4人分

モzzarellaチーズ … 2個(200g)	オリーブ油 …… 大さじ1と1/2
いちご …… 8個	レモン汁 …… 大さじ1
クレソン …… 100g	塩 …… 小さじ1/3
スライスアーモンド ……10g	こしょう(あれば白) ……少々

- 1 いちごは縦に5mm厚さに切り、クレソンは葉を摘み、茎は食べやすい長さにちぎる。
- 2 フライパンにスライスアーモンドを入れ、中弱火で乾煎りし、薄く焼き色がついたら取り出す。
- 3 器にクレソンを広げ、モzzarellaチーズの水気を切って一口大にちぎって置き、いちごを盛り付ける。油、レモン汁、塩、こしょうを順にかけ、2を散らす。食べる直前に全体をまぜていただく。



## チーズ&ベーコンの ブリトー

兵庫県・うっちゃん

1本分：約290kcal 調理時間：約30分

- 1 ボウルに薄力粉と塩を入れ、少しずつ水を加えて泡立て器で混ぜ、油を加えてさらにまぜる。
- 2 ベーコンは長さを半分に切る。アスパラガスは根元のかたい部分をピーラーでむいて半分に切り、フッ素樹脂加工のフライパンに5mmほど湯を沸かし30秒くらい蒸しゆでにする。
- 3 2のフライパンの湯を捨てて中火にかけ、1の生地をお玉1杯分流し、直径18cmくらいに薄く伸ばす。
- 4 中心より少し手前にベーコン、チーズ、アスパラガスの順に横向きに重ねて置き、皮に焼き色が付いたら、手前から折りたたむ。同様に8個作る。

### 材料 4人分(8本)

ピザ用チーズ	200g
ベーコン	8枚
アスパラガス	8本
<生地>	
薄力粉	220g
塩	小さじ2/3
水	240ml
オリーブ油	大さじ1と1/3



## 豚肉とキムチの チーズトマト煮

京都府・パンジーさん

1人分：約330kcal 調理時間：約20分

### 材料 4人分

ピザ用チーズ	120g
豚こま切れ肉	300g
白菜キムチ	120g
しめじ、えのきたけ	各100g
たまねぎ	1/2個
にんにく	1片
トマト水煮(カット缶)	1缶(400g)
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
A コンソメスープの素	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょう油	小さじ1
サラダ油	大さじ1

- 1 豚肉は一口大に、キムチは食べやすく切る。しめじは石づきを落としてほぐし、えのきは石づきを落として、半分に切ってほぐす。たまねぎとにんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら豚肉を加えて中火にし、塩、こしょうをふって炒め、たまねぎ、しめじ、えのきを加えて炒める。
- 3 きのこがしんなりしたらトマト水煮とAを加えて5分ほど煮て、キムチとチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けたらできあがり。

# わくわく菜園づくり

## ロメインレタス

イラスト◎かとうともこ  
監修◎山崎弘一郎

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

苗してから畑に植えつけると安心です。

キク科のレタスは、キャベツなどのアブラナ科野菜に比べると害虫が少ないですが、アブラムシやヨトウムシが発生するので、見つけ次第防除しましょう。

葉が肉厚で、加熱してもシャキッとしたり食感が残るため、炒めものにも向いています。頭部がゆるく巻き始めたら、適期を逃さず株ごと収穫しましょう。

シーザーサラダでおなじみの野菜。楕円形の葉が立ってゆるく結球するレタスです。

レタスの種類は、茎レタス、立ちレタス、葉レタス、玉レタスに大きく分けられます。ロメインレタスは立ちレタスの代表的品種であり、エーゲ海の코스島で栽培されていたため、「コスレタス」とも呼ばれます。レタスの中では寒さに弱く、高温多湿も苦手です。発芽適温は15℃と比較的狭いので、ポットで育苗してから畑に植えつけると安心です。



### たねまき

小さめの育苗ポット(直径6cm位)の真ん中に凹みをつけて3~4粒まきます。薄く土をかけて、たっぷり水やりしましょう。



### 土づくり

#### ワンポイントアドバイス

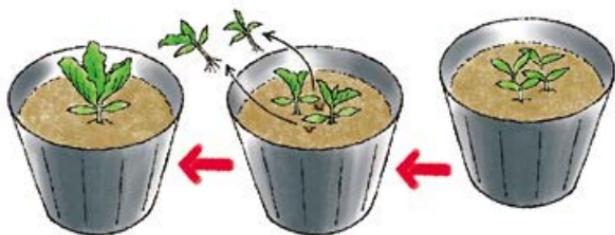
指導：岡本 保  
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

植えつけの2週間以上前に、1㎡当たり苦土石灰100gと完熟堆肥1kg(いずれも前作で施用していれば不要)を散布し深く耕しておきます。ロメインレタスの根は株の大きさの割に広く張ります。畑全体を耕してください。

元肥は植えつけの1週間前に、化成肥料を1㎡当たり8-8-8なら150g、14-14-14なら80g程度散布し、土に混ぜ込みます。

いろいろなレタスがあるよ





## 発芽・間引き

3〜7日くらいで発芽します。葉と葉が触れ合う程度に順次間引いて、本葉2〜3枚で1本立ちにします。

## 追肥

通常は不要ですが、外葉の緑色が薄くなったり、新しい葉の伸びが悪くなったりした場合は肥料不足かもしれません。市販の液肥(窒素を6%程度含むもの)を300倍程度に薄めて、ジョウロで株の上からまいてください。



## 植えつけ



本葉が4〜5枚になったら植えつけます。深植えにならないように注意して、株元を押さえて落ち着かせ、たっぷり水やりします。

## 収穫



中心部分がゆるく巻き始めたら、根元から切り取りましょう。大きく育て過ぎると葉がゴワゴワしておいしくなくなります。霜が心配な時期には、不織布などの保温資材で防寒対策をしましょう。みずみずしいロメインレタスが収穫できます。



「わが家の菜園」  
募集中

【材料】4人分

牛こま切れ肉 …… 250g  
じゃがいも … 3個 (約400g)  
たまねぎ …… 1個  
にんじん …… 2/3本  
しらたき …… 1袋 (200g)  
絹さや …… 12枚  
サラダ油 …… 大さじ1弱

A だし汁  
…1と1/2カップ弱(280ml)  
酒 …… 大さじ3  
みりん …… 大さじ3  
砂糖 …… 大さじ1と1/2  
しょう油 …… 大さじ2

おいしく作る  
料理のポイント

和食の定番！

コクうまで、ほっとする味わいです。

# 肉じゃが

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタyling◎薦田富美子



## Point



じゃがいもは、5分ほど水にさらしてアクを抜きます。



じゃがいもをしっかり炒めると、油でコーティングされて煮崩れしにくくなります。



落とし蓋は、クッキングペーパー（鍋のサイズに切って中央に穴をあける）で代用できます。落とし蓋をすると味が均等に染み込み、煮崩れも防げてきれいに仕上がります。

## 1 材料を切る

牛肉は大きいものは一口大に切る。じゃがいもは4等分に切り分け水にさらす。たまねぎは上下を落として半分に切り、2cm幅のくし切り、にんじんは小さめの乱切りにする。しらたきは食べやすく切り、鍋に沸かした湯で1分ゆでて、ザルに取る。絹さやは筋を取っておく。

## 2 炒める

鍋に油と牛肉を同時に入れて中火にかけ、木べらでまぜながら炒めて8割ほど火が入ったら、水気を切ったじゃがいもを入れて炒める。じゃがいもの表面が半透明になったらたまねぎ、にんじん、しらたきを順に加えながら炒め、具材全体に油を回す。

## 3 煮る

Aを順に加え、沸騰したらアクをすくい、落とし蓋をする。中弱火にして2分煮たら、しょう油を加えてさらに6~7分煮る。じゃがいもに竹串を刺してスッと通ったら、落とし蓋を取り、絹さやを加えて2分ほど煮詰める。

### MEMO

煮物は冷める時に味が染みるので、煮上がってから落とし蓋をし、10分ほど休ませるとよいでしょう。

◎1人分：約350kcal 調理時間：約35分

連載

「食」の  
「農」セ  
「エ」ツ

第87回

蟹江杏さん

## 色を食べる

最近、体重が増えてしまっただけで嫌な気分だ。代謝が落ちてくるからか、すぐに

あちこち肉がつく。お気に入りの洋服が似合わなくなって鏡の前で毎度落ち込んでくる。せつかな性格の私は短期間で効果が出るダイエットをしたい。でも極端な食事制限はしないことに決めている。それには絶対的な理由がある。それは、私は画家だからだ。

その昔、やっぱりお腹の肉が気になって、ダイエットを決意した。で、大

幅なカロリーダウンを狙いほとんど食わず見事減量に成功。

けれど、5kgの腹肉と引き換えに私は以前のような「色」が見えなくなった。目がキヤッチする「色」の彩度があからさまに落ちていく。あんなに美しく空も森も蝶々の羽の色も、その時の私には褪せて見えてしまい描く氣力を失ってしまった。

バランスよく食物を食べないことが医学的に「色」の見え方にどう影響する



イラスト：はやしみこ



## 蟹江 杏

(かにえ あんず)

画家、作家。東京都出身。美術館や百貨店、画廊で個展を開催。著書は小説、絵本、エッセイなど、多岐にわたる。絵本では「ハナはへびがすき」(福音館書店)で、第14回ようちえん絵本大賞を受賞。また、小説でも「あの空の色がほしい」(河出書房新社)で、第74回小学館児童出版文化賞を受賞し、2025年度中学入学入試で、最も出題された本(「国語」物語文)となる。



『あの空の色がほしい』  
河出書房新社

のかはわからないけれど、私にとって美味しくて安全な食べ物を、お腹いっぱい食べることは描くこと、と直結している。それからというものの、私はなるべくバランスよく色とりどりの食物、とくに旬の野菜を意識して摂取するようになった。

すると、また世界は美しくなった。私は農家さんが大切に育てた様々な「色」を食べて美しい色をキャンパスにのせたい。

アートワークショップに参加する子どもたちの保護者から「どうしたら、

うちの子、絵が上手になりますか？」と質問されることがある。その時は決まって「安心できる野菜をたっぷり使った手作りで色とりどりのお食事を、食べさせてあげてください。もしたら絵を描くのも上手になるかもしれませんよ」と答えるようにしている。

で、私の体重の話ですよね。野菜中心のバランス良い食事をしているのに、なんで体重が増えるのかって？ いやいや、その辺り私だって不思議なんです。思い当たる理由は二つ。酒の飲み過ぎと運動不足。とても一般的。酒

控えて運動すればすぐに解決と思いますよねえ。

何度も言いますが、そう、美しい色を見るため、描くため、私は食事制限はしないので！

運動、禁酒、さあて、しようかな、できるかなあ、しなくちゃかなあ……。

(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。





## 和牛甲子園

高校牛児が熱闘！【和牛甲子園】

和牛の飼育技術と品質を競う

将来を担う農業高校生のための全国大会

「和牛甲子園」は、

和牛を飼育する全国の農業高校生が集い、

日頃の和牛飼育の取り組みや育てた和牛の肉質を競い合う大会です。

全農では、将来の担い手候補である農業高校生たちの就農意欲の向上や、

同じ志を持つ高校生同士のネットワークを創出し、

意欲と技術の向上を図ることを目的にこの大会を主催しています。

年々出場校が増え続けている大会の魅力に迫りました。

全国には農業高校が約300校あ

り、その中でも畜産学科が設置され

ている学校を中心に、高校生が授業

やクラブ活動の一環で和牛を飼育し

ています。そんな和牛を育てる農業

高校生が年に一度集まり、日頃の和

牛飼育の取り組みを発表し、その成

果として和牛の品質を競い合う大会

が「和牛甲子園」です。

和牛甲子園は全農職員の提案をも

とに、行政や教育機関などの協力を

得ながら、約3年の準備期間を経て、

2018年に第1回が開催されまし

た。今年で9回目を迎え、参加校数お

よび出品頭数は第1回の15校・21頭

から、過去最多の全国25道府県43校・

65頭へと拡大しています。

大会に出場する高校生たちは「高

校牛児」と呼ばれます。審査は飼育

に関する日頃の取り組み内容を評価

する「取組評価部門」と、和牛の肉

質を評価する「枝肉評価部門」の2つ

の部門で行われ、両部門の評価を合

計したものが「総合評価部門」です。

総合評価部門で最高得点を獲得した

学校が最優秀賞に輝きます。

取組評価では、アニマルウェルフェ

## 第9回和牛甲子園の結果

【総合評価部門】

最優秀賞

鹿児島県立市来農芸高等学校

【取組評価部門】

最優秀賞

広島県立西条農芸高等学校

【枝肉評価部門】

最優秀賞

鹿児島県立市来農芸高等学校



多田審査委員長による  
審査講評



総合評価部門 最優秀賞 鹿児島県立市来農芸高等学校

アや飼養環境への配慮など、各校の独自の工夫が盛り込まれています。枝肉評価ではA5ランクに格付けされる牛が続出するなど、どの出場校もプロ顔負けの高い技術力を披露しています。高校牛児たちからは「普段できない全国の他校との交流ができていい経験になる」「役立つ情報や新しい考え方に出会えて発見が多い」との声が寄せられています。大会出場がさらなる飼育技術の向上に取り組むきっかけとなっています。

今年1月に行われた大会では、鹿児島県立市来農芸高等学校が総合優勝に輝きました。体験発表のタイトルは「窮地からの脱却〜和牛王国、若人たちの挑戦〜」。県外企業の協力を受け、消費者アンケートによるデータ検証など6次産業化を意識した取り組みが評価されて、受賞につながりました。取組評価部門の審査講評として登壇した東京農業大学教

授の多田耕太郎審査委員長は「出場校の皆さんは互いにライバルですが、一方で仲間でもあります。全国にこれだけ仲間がいることで一致団結して日本の畜産を盛り上げたいと思うのではないのでしょうか。皆さんは若き匠です。日本の農業、畜産業の希望の星です。これからもますます活力を持って取り組み、社会で活躍していつてほしいと思います」と、高校牛児たちを激励しました。

同じ志を持つ高校牛児たちがつながり、競い合って技術力を高めるネットワークが全国へと広がることは、将来の日本の畜産を支えていく大きな力となるでしょう。

全農は、今後とも和牛甲子園を通じて全国の高校牛児たちを応援していきます。

和牛甲子園  
の詳細は  
こちらから





つぶつぶの果汁と果皮を入れて  
柑橘のおいしさを余すことなく閉じ込めました

## 柑橘のムース

1/8カット分：約115kcal 調理時間：約40分（冷蔵庫で冷やす時間を除く）

- ゼラチンは水でふやかしておく。清見オレンジ1個は粗塩（分量外）でこすって洗い、表面の皮をすりおろす。実は半分に取り、果汁を搾る（こさない）。残りの2個も同様に搾る。
- 小鍋に1の果汁と砂糖を入れて中火にかけ、周囲が沸いてきたら弱火にして1のゼラチンを入れて溶かし、火を止める。1の皮、レモン汁、オレンジキュラソーを加え、鍋ごとボウルに張った水に浮かべて冷ます。
- ボウルに卵白と砂糖小さじ1（分量外）を入れ、角が立つまで泡立てる。
- 別のボウルに生クリームを入れ、とろっと流れ落ちるくらい（六分立て）まで泡立てる。
- 2の粗熱が取れたら、氷水に変えて冷やしてゆっくり混ぜ、とろみがついたら4に少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。3も3～4回に分けて加えてふわり混ぜる。ゴムベラで底からすくい上げるように手早く混ぜたら、水で濡らした型に流して冷蔵庫で冷やし固める（2～3時間）。

- シロップ煮を作る。清見オレンジ2個は粗塩（分量外）でこすって洗い、縦半分に切り3mm厚さの半月切りにする。小鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら清見オレンジを入れ、アクをすくい、弱火にして5分煮る。冷めたら冷蔵庫に入れておく。
- 5をぬるま湯につけて型から外し、6の汁気を切って飾り、お好みでミントを添える。

### 【材料】15cm角流し缶1台分

清見オレンジ

…… 小3個（果汁150ml、皮1個分を使う）

生クリーム …………… 120ml

卵白 …………… 小2個分（60g）

砂糖 …………… 40g

粉ゼラチン …………… 8g

水 …………… 40ml

レモン汁 …………… 大さじ1/2

オレンジキュラソー（あれば） …… 小さじ2

ミント …………… 適宜

<飾り用のシロップ煮>

清見オレンジ …………… 小2個

A 砂糖 …………… 大さじ1

レモン汁 …………… 大さじ1/2

水 …………… 150ml



### ココポイント

しらぬい

不知火や日向夏など、お好みの柑橘でも作れます。

柑橘を加熱する時は、ホーロー製やコーティングされた鍋を使いましょう。

## 日本食のうまさの源

12月号の清水義範さんの「エッセイ」につぼんの「食」です」を納得しながら拝読しました。

日本食のうまさの本質は、味の基本となる味噌やしょう油、豆腐、納豆をかつお節のだし味がまとめ、食の根本となっているとのこと。昆布やわかめ、さらにのりが加われれば、まさに朝食の風景ですね。それはおいしいですよええ、納得です。何気なく食べている味噌汁やそば、うどんですが、これからはうまさの源の大豆やかつお節を意識して味わいたい、ユネ

福岡県・佐々木鈴子さん



スコ無形文化遺産に登録された日本食（和食）を普通に食べられる幸せに改めて感謝したいと思いました。

（栃木県・五月女広さん）

## 魅力いっぱいのかワイ

この数年、昔、夫の実家で使われていた大鉢でクワイを育てていますが、花はエプロンの表紙で初めて見ました。チップスにすると、子どもも食べやすく、おいしいなあと思っていました。スナック菓子にもなっているんですね。「お正月」の食べ物として定番ですが、「田んぼのサファイア」のネーミン

鹿児島県・坂元トヨ子さん



グにはクワイも野菜冥利に尽きますね。

（京都府・アーちゃん）



神奈川県・妹尾敦子さん

東京都・望月紀江さん



大阪府・末廣慶子さん



# 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

6月号/もりもり豚肉メニュー

2026年3月10日(火)締切

7月号/夏に食べたい麺料理

2026年4月10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

## カラマンダリン

ふるさと探訪で紹介したJAえひめ中央より、季節の柑橘「カラマンダリン(5kg)」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

2026.3.20(金・祝)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

ミカンの花

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ご個人情報は、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。



## 甘味とうま味、やわらかな歯ごたえ 春の味覚、たけのこを満喫！

1日数十センチも伸び、成長が早いたけのこ。

出回る時期が短いので、旬を逃さず味わいましょう。

鮮度が命のたけのこは、時間が経つとえぐみが出るので下ゆでし、ほのかな甘味と奥深いうま味、歯ごたえを楽しみましょう。

香りの強い穂先はお吸い物、中心部は煮物や天ぷら、根元はたけのこごはんや炒めものにするのがおすすめです。

JAタウンでは、色が白く肉厚でやわらかい「京たけのこ」、

赤土の土壌で育った「宮崎たけのこ」など、

全国から掘り立てのたけのこを産地直送でお届けします。

たけのこづくしのお料理で、春の訪れを満喫しませんか。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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3月21日(土)「佐野の実り」
- JR大阪駅2Fアトリウム広場 (10:00～18:00):2026年3月14日(土)「長崎の実り」
- JR広島駅 (11:00～15:00):2026年3月6日(金)・20日(金・祝)「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/)



みのり  
みのる  
マルシェ

エブロン3月号(No.572)2026年3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】