

Apron

食と農の情報誌 エプロン

7
2026
July

ふるさと探訪

安代りんどう

「食」と「農」のエッセイ

加藤純子さん

今月のおすすめレシピ

ジャンバラヤ

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

色鮮やかで清々しい

あし
ろ

安代りんどう



「暑い夏でも花持ちする
ように育てているので、
気軽に家に飾り、青い
花を見て涼を感じてもら
えたら嬉しいです」と話
す、JA新いわて八幡平花
卉生産部会りんどう専門
部の勝又勝男部長

オリジナル品種で 「安代ブランド」を確立

岩手県北部の内陸側、安比高原
や岩手山を擁する八幡平市。夏に
吹く冷たい偏東風やませによる

冷害で米が不作になりや
すいため、その代替として
1971年に6、7人の
若手生産者がりんどう栽
培を始めました。

「冷涼な気候がりんどう栽

培に適しており、発色の良い花が
育つことから八幡平市(旧安代町)
で栽培が広がりました。産地の特
色を出すため、92年には品種改良
に着手して、開花時期の異なるも
のや花色が白やピンクのものなど、
多彩な品種を開発し「安代りんど
う」としてブランド化しました」と、
JA新いわて八幡平営農経済セン
ター安代地区担当課の田村公樹さ
んは話します。今では30種類以上
のオリジナル品種を保有し、栽培



盛岡から車で約70分。岩手山の麓を抜
けて八幡平市へ

するりんどうの98%以上を占めて
います。1品種の見頃は2週間
程度ですが、露地栽培で早生おきてから
晩生まで品種をリリースしながら、

りんどうは日本が原産地のひとつとされ、古くから根を生薬に使ってきました。
観賞用として栽培が広がったのは1960年代。
平安時代から好まれてきた上品な色合いに加え、花持ちの良さから
お盆や秋彼岸の供花きょうかになるなど、広く親しまれるようになりました。
岩手県は作付面積、生産量ともに日本一。
中でも八幡平市はオリジナル品種「安代りんどう」で知られる中心的産地です。
色鮮やかなりんどうを求めて、JA新いわてを訪ねました。



撮影◎磯野博正



蕾が色付き膨らんできたら、1本ずつ手で折って収穫します

ふるさと 探訪

7～10月末まで出荷が続きます。

「リンドウは基本的に水田で露地栽培します。作り続けると連作障害が出るため、一度田んぼに戻し稲作をして地力を回復させてから再び、リンドウを栽培する輪作をしています」と話すのは、J・A新いわて八幡平花卉生産部会りんどう専門部の勝又勝男部長。12年前に就農し、夫婦2人で1・1ヘクタールの水田に7種類のオリジナル品種を植えて、毎年約40万本を出荷しています。

「リンドウは多年草で、6月に苗



茎が折れないようネットを張って栽培

を植えると7月に花が着きますが、1年目は収穫せずに株を育て、2年目の7月から収穫して出荷します」と、勝又部長。6年間栽培し続けると株が弱ってくるので、出荷量にばらつきが出ないよう、毎年30アールずつ改植を行います。数年後の市場ニーズを見越し、花の色や開花時期などを考えて品種を選ぶのが一番難しいと話します。

お盆と秋彼岸が繁忙期 「水揚げ」で日持ち良く

先端の蕾が少し膨らみ色付いた頃に収穫します。刃物で花を刈り取ると傷口から雑菌が入り病気が広がるので、1本ずつ手で折って集めます。作業は早朝4時から正午まで行い、その数はなんと約1万5千本にもなります。「需要が増えるのはお盆と秋彼岸の2回で8月1～10日がピーク。この時期は1日当たり約3万本の収穫量に



「今後は行政とも連携を取りながら新規就農者を増やしていきたいです」と話す、JA新いわての田村公樹さん



(写真上)背丈が60・70・80cmで規格分け。茎が真っ直ぐなものが良品。(写真下)1箱は100～200本入り。週3日の出荷日に市場へ発送します



選別後、10本1束に結束していきます。たくさんある品種の中でも、主要なもののは早生の「安代の夏」、晩生の「安代の輝き」と「安代の秋」。全体の7割は青いリンドウです

● JA新いわて

【安代りんどう】生産概要

生産者数: 120人

栽培面積: 80ヘクタール

出荷量: 1850万本

主な出荷先: 県内、仙台、関東、中京、関西、九州

なります。花を必要とする人が待っていると思うと、やりがいにつながります」と、勝又部長。収穫した花は、日持ちするように自宅の作業場で茎を水に浸す「水揚げ」を行い、背丈や花数で選別し、結束機で10本ずつ束ねて箱詰めします。「花が10日以上持つように、株を丈夫に育てて開花のタイミングを見極めて収穫し、抜き打ち検査も行うなど、部会全体で品質を統一してブランドの維持向上に努めています」と、勝又部長は質の良さに自信を覗かせます。

集出荷場では品種や花数などの規格で自動選別され、予冷をかける真空槽で一気に冷やしてから出荷。コールドチェーン(低温物流で全国の市場へと運ばれ、2日後には店頭と並びます。最盛期には1日に約70万本も出荷すること。「市場から安代りんどうを指定されることも多いです」と、JA新

いわての田村さん。10年前から生産者が協力して小学生向けにリンドウの栽培体験を行うなど、食育ならぬ「花育」に力を入れ、地域の特産として後継者の育成にも取り組んでいます。

リンドウの品種には、夏に咲き花卉が開かず筒型になるエゾ系と、秋に咲き花卉が外側に開くササ系、2つを掛け合わせたハイブリット系があります。「花数があるので1輪でも引き立ちます。それぞれの形を生かして、リビングや玄関などに飾るのもおすすめです」と、勝又部長は生活に気軽に取り入れてほしいと話します。他の産地にはない色鮮やかさが人気の秘訣。青い花卉は凜とした雰囲気、気分をピシッと引き締めてくれるそうです。酷暑の夏、部屋に飾って潤いを感じてみてはいかがでしょう。(2025年8月下旬取材)

夏に食べたい麺料理

読者からの応募料理
わが家の味!

レシピ
募集中



ピリ辛韓国風そうめん

大分県・カモミールママさん

1人分：約495kcal 調理時間：約20分（ささ身を塩麴に漬ける時間は除く）

材料 4人分

そうめん…………… 6束(300g)
鶏ささ身…………… 4本
きゅうり…………… 1本
白菜キムチ…………… 80g
温泉卵…………… 4個
塩麴…………… 大さじ1
韓国海苔、白いりごま …… 各適量

<タレ>
コチュジャン…………… 大さじ2
酢、しょうゆ…………… 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素
…………… 各小さじ2
ごま油…………… 大さじ1

- 1 ささ身は塩麴を揉み込んで耐熱皿に並べ、ラップをかけて15分置く。電子レンジ（600W）で4～5分加熱し、冷まして食べやすい大きさにほぐす。
- 2 きゅうりはせん切りにする。タレの調味料をまぜ合わせておく。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かしてそうめんをゆで、冷水にとってよく冷やす。
- 4 そうめんの水気を切って器に盛り付け、ささ身、きゅうり、キムチ、温泉卵をのせ、タレをかけてちぎった韓国海苔と白ごまを散らす。



ぶっかけそば

福岡県・中田玲子さん

1人分：約380kcal 調理時間：約25分

- 1 長芋と大根は皮をむき、それぞれすりおろして大根は軽く水気を切る。オクラは塩でこすってから、ゆでて小口切りにする。
- 2 小ねぎは小口切り、しば漬けは粗く刻む。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かしてそばをゆで、冷水にとつてよく冷やす。
- 4 そばの水気を切って器に盛り付け、納豆と1と2をのせてめんつゆをかける。

材料 4人分

そば(乾麺).....	4束(320g)
長芋	200g
大根	10cm
オクラ	6本
小ねぎ	3本
しば漬け	50g
ひきわり納豆	2/パック
めんつゆ(希釈)	400ml



豚肉とゴーヤーの塩焼きそば

東京都・さくらさん

1人分：約600kcal 調理時間：約20分

- 1 豚肉は一口大に切る。ゴーヤーは縦半分に切ってわたと種を取り、薄切りにする。パプリカは薄切り、にんにくはみじん切りにする。Aは合わせておく。
- 2 フライパンにごま油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら豚肉を広げて炒める。焼き色がついてきたらゴーヤー、パプリカを順に入れて軽く炒め、塩、こしょうをふって、皿に取り出す。
- 3 2のフライパンに蒸し麺と水大さじ3(分量外)をふり入れてほぐしながら炒め、2を戻し入れ、Aを加えて全体を炒め合わせる。

材料 4人分

焼きそば用蒸し麺	4玉
豚バラ薄切り肉	250g
ゴーヤー	1本(200g)
パプリカ(赤)	1/2個
にんにく	1片
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	大さじ1
A 酒、レモン汁	各大さじ2
鶏がらスープの素	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々



栽培スケジュール(夏まき)

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
植えつけ								●	●			
収穫	●										●	

※ 地域や品種によって多少の違いがあります

イラスト◎かとうともこ
監修◎山崎弘一郎

**追肥時期と害虫に要注意！
外葉を増やして大きく
結球させます**

冷涼な気候を好み、高温多湿が苦手なキャベツ。春まき、夏まき、秋まきと一年中栽培できますが、最初は育てやすい夏まき秋冬どりがおすすめです。盛夏にたねまきをして育苗するのは大変なので、購入苗を植えつけると失敗が少なくて済みます。

生育前半は葉を広げてその数を増やしながらか成り、一定の時期を過ぎたら葉が立ち上がって結球します。玉の大きさは外葉の大きさと数で決まるため、結球する前に大きな外葉をどれだけたくさん育てられるかがポイントです。また、肥料切れを防ぐことも重要になります。2回目以降の追肥は、地面が外葉で覆われているため、液肥が便利です。

害虫被害を受けやすいため、防虫ネットを張ってこまめにチェックを。連作障害対策として、同じ畑での栽培は2年空けましょう。

植えつけ

本葉5~6枚



本葉が5~6枚で子葉があり、病害虫の被害跡のない苗を選びましょう。深さ10cmほどの植え穴を掘り、根鉢を崩さないようにポットから出して、株間40~50cmで植えつけます。株元に土寄せをし、たっぷり水やりします。暑い日が続く場合は、苗を日差しから守るため、夕方に植えつけるか、黒寒紗をかけると良いでしょう。



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)

キャベツは地中海沿岸の石灰岩地帯が原産で、石灰を好みます。植えつけの2週間以上前に、1㎡当たり苦土石灰100g(前作で施用していたら50g)と完熟堆肥2kg(同1kg)を散布し、根を張れるように深く耕してください。

元肥は植えつけの1週間前に、1㎡当たり化成肥料(8-8-8)100gを散布し、土にまぜ込んでください。



害虫対策

アオムシやヨトウムシ、コナガ、シンクイムシがつきやすいので、害虫から苗を保護するために防虫ネットを10月末頃までかけておくと安心です。葉が食べ尽くされないよう、こまめにチェックし、見つけたらすぐに取り除きましょう。



植えつけから2週間前後が経ち、株が成長し始めたら、1㎡当たり化成肥料(8-8-8)50g程度を施用し、株元に土寄せをしてください。結球が始まったら、市販の液肥(窒素を6%程度含むもの)を500倍に薄め、収穫間際まで1週間に1度散布します。

追肥



割れちゃった!



しっかり固く結球したら収穫時期です。片手で玉を押さえ、外葉を何枚か残し株元をカットします。収穫が遅れると過熟して玉が割れてしまうことがあるため、適期収穫を心がけましょう。

収穫

固いね!



「わが家の菜園」
募集中

【材料】4人分

なす	6本	薄力粉	3/4カップ (90g)
豚ひき肉	240g	水	3/4カップ (150ml)
長ねぎ (粗みじん切り)		揚げ油	適量
	10cm分	ししとう	適宜
A おろししょうが	小さじ2	＜辛子酢じょう油＞	
酒	大さじ1	しょう油、酢、練り辛子	
塩	小さじ1/2		各適量
しょう油	小さじ2		

おいしく作る
料理のポイント

ジュワツととろけるなすとひき肉の相性が抜群！
ボリューム満点のおかずです

なすのはさみ揚げ

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタyling◎薦田富美子



Point



なすは、ヘタ側を1/5ほど残して切り込みを入れます。



切り込みに薄力粉をつけたら、肉だねをギュッと密着させるように挟みます。



なすの皮目から揚げると、衣がはがれにくくなり、きれいに揚げられます。

1 なすの下ごしらえ

なすはヘタを落として縞目に皮をむき、縦半分にとって、さらに厚みを半分にするように切り込みを入れ、薄い塩水（水500mlに塩小さじ1程度）に5分ほどつける。

2 肉だねを作る

豚肉をボウルに入れてAを加えてよくまぜ、さらに長ねぎも入れてまぜ合わせたら、12等分にして丸めておく。

3 挟む

なすの水気をペーパーでよく拭き取り、切り込みの内側に薄力粉（分量外）をふって余分な粉を落として2を挟み、皮目にも薄く粉をまぶす。

4 揚げる

ボウルに薄力粉を入れ、菜箸でまぜながら水を少しずつ加えて溶き、衣を作る（少し粉が残っていてもOK）。

揚げ油を中温（170℃）に熱し、3を衣にくぐらせて皮目から油に入れる。2分ほど揚げたら上下を返し、さらに3分ほど揚げ、取り出してよく油を切る。お好みでしとうを素揚げにして添える。辛子酢じょう油をつけていただく。

MEMO

なすは、塩水につけるとアクが抜けて色も鮮やかに仕上がります。

◎1人分：約545kcal 調理時間：約50分

連載
「食」の
「農」セ
「エ」イ

第91回

加藤純子さん

食と四季暦

食べることと季節は切っても切れない関係があります。今は旬の野菜や果物が一年中食べられ、意識しないとそうした季節を感じることも少なくなっています。けれど、四季暦を意識しながら食卓に料理を並べるのは自分の体にもいい影響をもたらすことは年齢を重ねることに実感します。

春にはお店に出たばかりの「ウド」。皮はきんぴらにし、七味をかけて。あとは酢味噌和え。春のお味です。

また夏には「冬瓜」。血圧や消炎作用などがあり、真夏の暑い日にとろみをつけた薄味のスープを飲むと体がホッとします。それと夏バテ予防には「ラタトゥイユ」。パプリカ、ズッキーニ、玉ねぎ、茄子などの夏野菜と、ミックスピーンズの缶詰も放り込みます。最後はトマト缶。ツナ缶をそこに入れることもあります。とにかく暑い夏との戦いです。「えーい、かかってこいー」の気持ちで、もりもり食べます。汗を



イラスト：はやしみこ



加藤純子

(かとうじゅんこ)

児童文学作家。2001年『母と娘が親友になれた日』(ポプラ社)で産経児童出版文化賞受賞。単行本、伝記、監修多数。2012年から(一社)日本児童文学者協会副理事長を務める。主な作品に『初恋クレイジーパズル』『モーツァルトの伝言 少年から大人への階段』『家庭教師りん子さんが行く!』『アンネ・フランク』『ベートーベン』(ポプラ社)、『超高層マンション、暮らしてみれば……』(講談社)、『荻野吟子 日本で初めての女性医師』(あかね書房)、『仕事でハッピー!』シリーズ(そうえん社)、『勾玉伝説』シリーズ(岩崎書店)など。



『荻野吟子 日本で初めての女性医師』
あかね書房

かきながら。

秋には夏の暑さの疲れを取るために無塩のミックスナッツがおやつに欠かせません。サラダにアボカドを入れるのも私にとっては必須です。春菊の葉っぱと鰯の開きを焼いたものをほぐし、レモンとお醤油で作るドレッシングで食べる。これも私にとっては秋の一品です。

冬はきのこ類をたくさん食べます。きのこ類のニンニク炒めは手軽で簡単です。お鍋にもきのこ類を入れます。こうして四季暦を楽しみながら、食と

向き合う。

実は私は、どなたもがご存知の健康オタクなのです。食べることと健康が切っても切れないものだということも知っています。ある時、中国人の友人が言いました。

「黒いものは、体にいいと中国では言われている」

キクラゲ、黒豆、黒ゴマ、黒酢、昆布……。それ以来、黒い食材も意識するようになりました。

またお野菜は漢方薬の原料になっているものもあります。恥ずかしな

がら、健康オタクは漢方オタクでもあるのです(笑)。「生姜」「山芋」「牛蒡」(ごぼう)「人参」(ちんぴ)「陳皮」(温州みかんなどの皮)など……。

四季暦を楽しみながら季節の野菜や果物を摂る。日本の四季を感じながら美味しいものを食べる、醍醐味の時間です。それこそが、日常を楽しむながらできる健康法でもあるのです。

(一社)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。



日本食を届けて選手を応援【スポーツと食】

アスリートが直面する海外での食事の難しさ 全農が食品や食事の提供などで支援

スポーツの国際大会で、多くの日本人選手が活躍しています。

全農は、「二ッポン人の活躍を『二ッポンの食』で支える」をスローガンに、オフィシャルスポンサーである卓球やカーリングの日本代表選手へ、食品や食事の提供を行っています。パフォーマンス向上に欠かせない食事の支援、その実情や工夫点について、統括する全農 広報・調査部広報SR課に聞きました。

――支援を始めたきっかけは？

全農は、2010年からカーリング、11年から卓球のオフィシャルスポンサーを務めています。選手たちが現地では慣れない食事や衛生面などに苦労しながら試合に臨む姿を見て、食を扱うスポンサーとして選手の力になりたいという思いから支援を始めました。

――選手は海外でどんな食事の難しさに直面していますか？

遠征先の食事が体に合わないとい

う問題だけでなく、ドーピング違反に

ならないよう未確認のスパイス類を口にできない、生野菜は衛生対策から食べられないといったさまざまな課題があります。また、ホテルが会場から遠い、飲食店がない、競技終了時刻が遅く、飲食店が閉店してしまうなど、食事ができない状況になることも多く、水を入れるだけで食べられるアルファ化米やドライフルーツを補食にすることもあるそうです。



「提供商品は多種多様です」と話す、広報・調査部広報SR課の原田峻平さん

――今までどんな支援を行っていますか？

職員が選手に食品を直接渡す形

から始まり、日本から食材を送って現地レストランで調理したり、ホテルのビュッフェの一角に和食コーナーを設置したりと、多様な取り組みを行ってきました。特に喜ばれたのは、管理栄養士を現地に派遣し、国産米や和牛を使ったおにぎりやお弁当を提供するものでした。

現在は、大会ごとに選んだインスタントやレトルト食品など約30種類を



「ニッポンの食」を手に笑顔の卓球女子日本代表

©JTТА

カタログ化し、選手に選んでいただいた上で、出発前に各選手へお渡しする食材提供が主体です。両競技を合わせて、年間10数大会に食材をお送りしています。パックご飯、味付け海苔、塩ふき昆布、フリーズドライのみそ汁などが人気で、干し芋を好む選手も多いです。

—— 気を付ける点がありますか？

送付準備は大会の約2カ月前からスタートします。1カ月前前にカタログを渡し、1カ月前に締め切り、各所へ手配します。一度全農に全商品を集め、選手ごとにタンボール2箱程度に詰めて、2週間前に発送します。試合の順番によって食べるタイミングが異なるため、大会へは各選手が手荷物として持参します。

特に気を付けているのは、検疫や開催国の宗教上の制限です。卓球大会が多く開催される中国は精米を持ち込めません。制限のある国での大会

時は、制限された品目をカタログから外します。インスタント食品も原材料を1つずつ確認します。さらにイスラム教の国では、酒ではない「みりん風調味料」でも現地では誤解される可能性がありますがあるので、表記には細心の注意を払っています。

—— 今後、目指すことは何ですか？

苦勞もありますが、選手の皆さんから「干し芋で糖分を摂取して数多くの試合に臨みたい」、「食事の心配がなく、試合に集中できた」といった声をいただくと、応援できている実感が湧きます。今後も、より選手一人ひとりに寄り添った取り組みを模索しながら支援する大会数を増やし、食を扱うスポンサーとして「アスリートの活躍をニッポンの食で」精一杯応援していきたいと思っています。

Xアカウント

「全農広報部スポーツ応援」







料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタyling◎薦田富美子

アメリカ南部ルイジアナ州のスパイシーな炊き込みごはん。

フライパン1つで、手軽に作れます

ジャンバラヤ

1人分: 約530kcal 調理時間: 約40分

1 米は洗ってザルにあげておく。

2 鶏肉は3cm角、ソーセージは1cm幅、ピーマン、パプリカ、セロリ、たまねぎは1cm角に切り、にんにくは包丁の腹で潰す。

3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら鶏肉とソーセージを入れて焼く。焼き色がついたらセロリ、たまねぎを加えて、たまねぎが透明になるまで炒める。

4 ピーマンとパプリカを加え、油が回ったら米を入れて木ベラでまぜながら炒める。米が透明になったらトマト水煮とAを入れて全体をムラなく炒め合わせる。

5 Bを加えてゆっくりまぜ、しっかり沸騰したら平らにならして蓋をし、弱火にして15分炊く。全体をまぜて5分ほど蒸らし、お好みでパセリのみじん切りをふる。

【材料】4人分(直径26cmのフライパン使用)

米 2合
鶏もも肉 小1枚 (200g)
ソーセージ 4本 (100g)
ピーマン 2個
パプリカ (赤) 1/2個 (80g)
セロリ 1本
たまねぎ 1/2個
にんにく 1片
トマト水煮 (カット) 1/2缶 (200g)

A [チリパウダー 小さじ1強
パプリカパウダー 小さじ1
クミンパウダー (あれば) ... 小さじ1/2
ローリエ (あれば) 2枚
塩 小さじ1
こしょう 少々
B [チキンコンソメ (砕いておく) 1個
水 300ml
オリーブ油 大さじ2
パセリみじん切り 適宜



ソーセージをチョリソーに変えると、ピリ辛に仕上がります。野菜をいんげんやマッシュルームなどにするのもおすすめです。

愛すべきブロッコリー

4月号のふるさと探訪は「ブロッコリー」。まさに私の為の特集!?と手に取りました。私、365日朝昼晩なんならおやつにまでブロッコリーをいただいているマヨラーならぬ、ブロッコラーなのです。私の毎日の体になくってはならない、この愛すべきお野菜。体を壊してからは、特にこの栄養満点の存在に支えられています。リハビリの先生にも、たんぱく質摂取に良いと言われました。早速、「わが家の味」の炊き込みごはんを作りました。とってもおいしくてリピートメニュー決定です。国産にこだわって購入しています。農家さんのお話を読み、今後はより一層感謝の気持ちでいただく日々になりそうです。

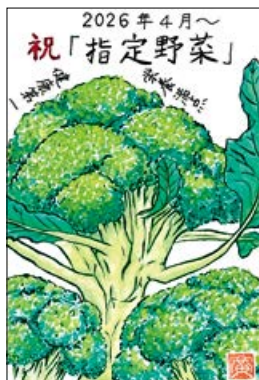
(栃木県・ほうらいさん)

懐かしい味

4月号のおいしく作る料理のポイント「そら豆のポタージユ」を作ってみたなら、なんか懐かしい味がする。この味はど

こかで…と記憶を探ってみた。高校卒業の前にテーブルマナーの講習に行つてその時食べたことを思い出しました。正式なテーブルマナーでの食事なんて初めてで緊張したけれ

ど、それでもおいしかった。あれから10年以上経ちましたが、食の記憶は脳裏に残っているものだなと懐かしくなりました。(東京都・モモさん)



栃木県・五月女広さん



愛媛県・勝本ヨシアさん



富山県・寺崎美代子さん



福島県・早田良子さん



愛知県・塚松加代子さん

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。**オリジナルレシピ**をどしどしご応募ください。

10月号／きのこを使ったメインのおかず 2026年7月10日(金)締切

11月号／根菜を味わう料理 2026年8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



掲載者におこめ券
プレゼント



写真はイメージです

今月のプレゼント

リンドウ

ふるさと探訪で紹介したJA新しいわての「リンドウ(1鉢)」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

2026.7.20(月・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

リンドウの花

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
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。



樹上で完熟させる国産マンゴー 甘くとろける格別の味を楽しみませんか？

インドやマレー半島が原産のトロピカルフルーツ、マンゴー。

日本では、沖縄や宮崎、鹿児島などで栽培されています。

運搬のため早採りされる輸入品に比べ、国産品は完熟を見極め収穫するので、とろけるようにやわらかく、甘味も濃厚です。

艶が出てやわらかな感触になり、芳醇な香りがしてきたら食べ頃。

果皮をむかずに種に沿って切り分け、内側にさいの目状の

切れ目を入れて裏返すと、食べやすく見栄えも良くなります。

贅沢な味わいに加えて、マンゴーはβ-カロテンやビタミンCが豊富で栄養もたっぷり。夏の贈り物にもおすすめです。

JAタウンでは、宮崎が誇る最高級ブランド「太陽のタマゴ」など、選りすぐりの完熟マンゴーを取り揃え、産地直送でお届けします。



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
みのもる
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「みのりみのもるマルシェ」です。

- JR大阪駅2Fアトリウム広場 (10:00～18:00):2026年7月4日(土)「和歌山の実り」
- JR広島駅 (11:00～15:00):2026年7月3日(金)・17日(金)「みのりみのもるマルシェ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/

