

Apron

食と農の情報誌 エプロン

9

2026
September

ふるさと探訪

ふくよかまる

「食」と「農」のエッセイ

寮 美千子さん

今月のおすすめレシピ

チーズインハンバーグ

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

大粒で甘い大豆の新品種

ふくよかまる



「1粒でも多く収穫して、『ふくよかまる』を使った甘味のある豆腐や豆乳を皆様にお届けしたいです」と、JA柳川 普通作研究会の山口安雄会長

8年かけて育成された九州の気候に合う新品種

一口に大豆といっても、黄大豆^{きだいず}、黒大豆、青大豆、赤大豆などいろいろ

んな種類があります。日本では主に黄大豆を大豆と呼び、煮豆用、豆腐用、納豆用など用途に合わせて品種を栽培しています。

有明海に面した柳川市では古くから干拓が進み、

弥生時代から栽培が始まったとされ、煮豆だけでなく、豆腐、納豆、みそ、しょうゆなど、さまざまな加工品にもなる大豆。湿気に弱く、梅雨のある日本では収穫量が安定しないため、食用大豆の自給率はわずか24%にとどまっています。国を挙げて国産大豆の増産に取り組み中、収穫量アップが見込める新品種「ふくよかまる」が2017年に福岡県で誕生しました。栽培に力を入れるJA柳川で、その特長を聞きました。

灌漑^{かんがい}によって稲作や畑作が行われてきました。大豆の栽培は、19

70年代に始まった減反政策をきっかけにスタート。連作障害対策から1年目に大豆と麦、2年目に米と麦の二毛作を行い、「2年4作」のローテーションで生産が行われています。

「大豆は夏に種をまき、晩秋に収穫します。これまで主流品種だった『フクユタカ』は、7月中旬が種まきの適期でしたが、梅雨の長



平坦な土地に水路が網の目のように広がる水郷柳川



撮影◎鎌田啓之介



コンバインで一気に収穫。収穫前に雑草や青立ち（莢が成熟しても茎が青い）株を手で抜き取り、良質な大豆の割合を上げます

ふるさと探訪

雨によるまき遅れが課題でした。その対策として、7月上旬から種まき可能な新品種『ふくよかまる』を導入し、2023年に管内の全面切り替えが完了しました」と話すのは、JA柳川 営農部農産振興課の木原政嗣係長。

ふくよかまるは、約8年かけて育成され、17年に「ちくしB5号」として品種登録された大豆です。23年に「大豆が大きくふくよかに育ち、幸福を届ける」との思いを込めて「ふくよかまる」の名でブランド化。県内は25年に切り替えが完了し、大分県にも栽培が広がっています。

「大豆栽培は発芽をそろえることが重要です。種まきから2日間は、強い雨が降ると地面が固くなり芽が出ないため、天気予測が大切でも、3日後以降は逆に水分が必要で、雨が降らないと発芽しても成長が止まってしまいます。近年

は異常気象で予測がなかなか難しいです」と話すのは、JA柳川 普作研究会の山口安雄会長。大豆150アールのほか、米、麦、ナスも栽培しています。大豆は湿気に弱いので、柳川市内の畑には、あらかじめ地下に透水性の排水パイプ（暗渠）が設置されています。

このパイプを通じて、土壌の余分な水分がクリーク（堀）へと流れ出ます。以前は暗渠の蓋を常時開放し、積極的に排水していました。しかし、近年は猛暑による干ばつ対策で、種まき後に暗渠の蓋を閉じています。土壌水分が保持されると生育中に水分を得られ、大豆の実がぶつくりと大粒になります。

カラカラの茎が目安 コンバインで一気に収穫

11月の大豆畑は莢も茎も茶色一色。葉が落ちてから数日後を目安にJAの職員が畑をチェックし、



「ふくよかまるの品種特性を最大限発揮できるよう、適期作業の指導と高精度な選別調製を行い、生産者を全力でサポートをしていきます」と、JA柳川の木原政嗣係長



● JA柳川

【ふくよかまる】生産概要
(2024年実績)

生産者数: 775人
栽培面積: 1353ヘクタール
出荷量: 2417t
主な出荷先: 全国

「乾燥機を使うと豆に熱がこもるので、冷風を当てながら少しずつ乾燥させます」とJA柳川の木原

間乾燥させます。
「乾燥機を使うと豆に熱がこもるので、冷風を当てながら少しずつ乾燥させます」とJA柳川の木原
生活を送りたいですね。
(2025年11月中旬取材)



楕円形など球体ではない粒を転選機で選別



大豆を調製して出荷する施設、ントリーエレベーター



まん丸で粒ぞろいのふくよかまる



光選別機では、被害粒や汚損粒などを除去します

茎が折れるくらいカラカラになったら、グループごとに専用のコンバインを使って一斉に収穫を始めた。

「ふくよかまるは、茎の一番下に付く莢の位置(最下着莢高)が地面から高く、収穫しやすくなりました」と山口会長。さらにコンバインのスピードを少し落とすなどして刈り残しが出ないように注意します。1日約2ヘクタール刈り取って4〜5tを収穫し、JAのカントリーエレベーター(穀物の乾燥調製貯蔵施設)に出荷します。カントリーエレベーターでは、まざり込んだ莢や枝を取り、数日間乾燥させます。

係長。その後、形や色、大きさを各選別機で分け、袋詰めして出荷します。12月のピーク時は1日150tに上ります。
「国産大豆のニーズは高いので、地域一丸となり栽培方法を研究して、大粒比率7割、10アール当たりの平均収量270kgを目指したいです」と、山口会長は今後の目標を話してくれました。

ふくよかまるは、生産量の半分は豆腐や油揚げに、残りは豆乳などに加工されます。たんばく質含有量が高くて甘味もあり、豆腐や豆乳になると風味の良さが際立ちます。大豆はごはんと一緒に食べると互いの栄養の不足分を補い合

うまい! のっけごはん

読者からの応募料理
わが家の味!

レシピ
募集中



豚バラ肉とさつまいもの のっけごはん

岐阜県・リリあ 2.5 さん

1人分：約610kcal

調理時間：約25分

材料 4人分

ご飯……………茶碗4杯分
豚バラ肉(焼肉用)……………300g
さつまいも……………1本(160g)
レモン(輪切り)……………4枚
A 水……………150ml
塩……………小さじ1/4
砂糖……………小さじ1

B 和風だしの素……………小さじ1/2
みりん……………大さじ2
しょう油……………大さじ2
白髪ねぎ……………10cm分
七味唐辛子……………適量

- 1 さつまいもは皮ごと1cm厚さの輪切りにして水にさらす。鍋に入れてレモンの輪切りをのせ、Aを加えて中弱火にかけ、やわらかくなるまで6〜7分煮る。
- 2 さつまいもとレモンを取り出し、残った煮汁にBを加え半量程度に煮詰めてタレを作る。
- 3 フライパンを中火にかけ、一口大に切った豚肉の両面を焼き、余分な脂を拭き取る。さつまいもとレモンを加えて、2を回し入れて絡める。
- 4 ご飯に3をのせ、白髪ねぎを天盛りにして、七味唐辛子をふる。



チキンとトマトの バター風味のつけごはん

神奈川県・もみじさん

1人分：約540kcal

調理時間：約25分

- 鶏肉は2cm角に切り、塩小さじ1弱とこしょう少々をふる。ミニトマトは半分、たまねぎは粗みじん切り、まいたけはほぐす。
- フライパンにバター10gを入れ、中弱火でトマトを両面じっくり焼いて、取り出す。
- 同じフライパンにバター20gを入れて中火で熱し、たまねぎを軽く炒めて鶏肉を入れ、火が通ったら白ワインを回し入れる。まいたけ、とうもろこしを加えて塩小さじ1/2とこしょう少々で調味する。
- 2を戻し入れてパセリをふり、さっと和えご飯にのせる。

材料 4人分

ご飯	茶碗4杯分
鶏もも肉	大1枚(350~400g)
ミニトマト	10個
たまねぎ	1/2個(100g)
まいたけ	1パック(100g)
とうもろこし(粒)	大さじ2
塩、こしょう	適量
白ワイン	大さじ2
ドライパセリ	小さじ1
バター	30g



カラカラ豆腐 のつけごはん

神奈川県・リンゴ姫さん

1人分：約485kcal

調理時間：約10分(豆腐の水切り時間を除く)

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重石をしてしっかり水切りし、食べやすい大きさに手でちぎる。小ねぎは小口切り、大葉はせん切りにする。
- ねぎは粗みじん切り、しょうがはみじん切りにしてボウルに合わせ、Aを加えてねぎダレを作る。
- 器にご飯を盛り、豆腐をのせて2をかけ、温泉卵をのせ、小ねぎと大葉を散らす。

※辛味と酸味はお好みで調整してください。

材料 4人分

ご飯	茶碗4杯分
木綿豆腐	2丁(600g)
温泉卵	4個
ねぎ(白い部分)	1本分
しょうが	1片
A しょう油	大さじ2
酢	大さじ1~2
白いりごま	大さじ2
おろしにんにく	小さじ1
ラー油	小さじ1~2
小ねぎ	2本
大葉	10枚



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

栽培期間は1〜2カ月。
ほぼ周年栽培できる
育てやすい野菜です

お雑煮などに使えて、家庭菜園では人気の野菜です。生育適温は20℃前後で、比較的冷涼な気候を好みます。夏は黒寒紗で遮光し、冬はビニールトンネルや不織布などで防寒しましょう。

耐暑性や耐寒性がある、トウ立ちしにくいなど季節に合う品種を選べば、周年栽培も可能です。ただし、アブラナ科の野菜は暖かい時期に害虫が多く発生するため、一番育てやすいのは秋まきです。

同じ日にたくさんたねまきをする、一度に食べきれないほど収穫することになるので、1〜2週間おきに少量ずつたねをまく「ずらしまき」で、長く収穫を楽しみましょう。春までいくつか株を残し、トウ立ちしたやわらかい菜花を摘み取って楽しむのもおすすめです。

たねまき

深さ1cmのまき溝を作り、たねが重ならないようにすじまきします。薄く土をかぶせて表面を軽く押さえ、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)

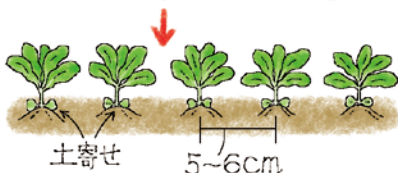
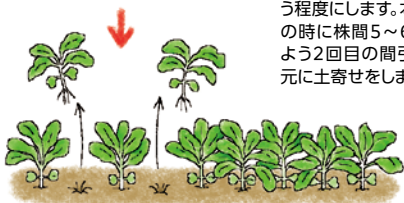
コマツナはカルシウム含有量がとても豊富な野菜です。たねまきの2週間以上前に、1㎡当たり苦土石灰100g(前作で施用していれば50g)を散布して、土にもカルシウムを補いましょう。同時に完熟堆肥1kg(前作で施用していれば不要)を散布し、深く耕します。

元肥はたねまきの1週間ほど前に、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。



発芽・間引き

3～5日で発芽します。葉が混み合ってきたら1回目の間引きをして、葉と葉が触れ合う程度にします。本葉4～5枚の時に株間5～6cmになるよう2回目の間引きをし、株元に土寄せをします。



害虫・防寒対策



害虫が心配な場合は、寒冷紗や防虫ネットをトンネルがけします。また、霜が降りようになったら、トンネルや不織布のべたがけで保温しましょう。

追肥

通常は不要ですが、低温期などで生育期間が2カ月を超える場合は、追肥をしましょう。化成肥料(8-8-8)を1㎡当たり40g程度施用し、土が乾いていたら水やりしてください。市販の液肥(窒素を6%程度含むもの)を300倍程度に薄めてまいても良いでしょう。



蕾のうちに取るよ



春にはトウ立ちした菜花が楽しめます！

早めに収穫するよ！

収穫



「わが家の菜園」
募集中

草丈が20cmくらいになったら、株ごと引き抜くか、株元から切り取って収穫します。草丈が30cm以上になると葉が硬くなるので、早めの収穫を心掛けましょう。

【材料】作りやすい量（5～6人分）

大豆（乾燥）	200g	A	だし汁	300ml
乾しいたけ	3枚		しいたけの戻し汁	
にんじん	小1本（100g）			1/2カップ
ごぼう	1本（100g）		砂糖	大さじ3と1/2
こんにゃく	1/2枚（120g）		みりん	大さじ3
			酒	大さじ2
			しょう油	大さじ4

おいしく作る
料理のポイント

五目豆

うま味たっぷり。栄養バランスも抜群で、常備菜におすすめです

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美 スタyling◎薦田富美子



Point



左が乾燥大豆、右が水で戻した大豆。約2.5倍に膨らみ、しわが無く、ふっくらした状態になります。



水煮の途中でゆで汁が少なくなったら差し水をして、豆が煮汁から出ないようにします。



落とし蓋の下で、沸騰しないくらいの火加減でゆっくり煮ます。

1 大豆を戻す

大豆は2〜3回水を換えて洗い、鍋に入れて4倍程度の水に浸して一晩置く。

※乾しいたけも別の容器で水に浸けて戻しておく。

2 大豆を水煮する

1の鍋を強火にかけ、沸騰したら弱火にしてアクを取り、40〜50分ゆでる。指で潰れる程度にやわらかくなったら火を止め、蓋をして10分蒸らし、ザルに取る。

3 具材の下ごしらえ

戻した乾しいたけは軸を切り落として1cm角、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。ごぼうは皮をこそげて1cm角に切って水にさらし、こんにゃくは1cm角に切って1分ほど下ゆでする。

4 煮る

鍋に2と3を入れ、Aを加えて中火にかける。沸騰したらアクを取り、しょう油を加え、落とし蓋（クッキングシートなどでもよい）をかぶせて弱火にし、30分ほど煮る。煮上がったまま冷まして味を含ませる。

MEMO

大豆の水煮は、最後に蒸らすとしっかりとふっくらゆで上がります。

◎全量：約1150kcal

調理時間：約100分（乾しいたけや大豆を戻す時間、煮豆を冷ます時間を除く）

連載
「食」の
「農」セ
エッ

第93回

寮 美千子さん

大和野菜オンパレード

2005年に長編小説で泉鏡花文学

賞をいただいたとき「これで東京から
離れられる」思った。子どもの頃から、
田舎暮らしが夢だった。しかし根性な
しのわたしに本格的な田舎暮らしがで
きるはずもなく、選んだのは奈良市。
それも旧市街・ならまちのはずれで、
江戸時代からある格子の町家が連なる
落ちついた町だ。県庁や世界遺産の東
大寺・元興寺がんとしも徒歩圏内。それでも、
大都会に比べたら充分に田舎だ。

以来、20年になる。とうとう、人生

で一番長く暮らした都市になった。

引越してきて驚いたのは、個人経
営の八百屋さんの店先に旬の野菜が目
一杯並ぶことだった。冬は、蕪や大根
の類いがずらり。聖護院大根、日野菜、
片平かたひらあかねなど、首都圏では普段お目
にかかれない根菜類が当たり前のよう
に並ぶ。水菜も繊細な千筋せんすじみずなから
しっかりした太めのもの。葱ゆづりねだって、
細ネギ、大和ふとねぎ、結崎ネブカと、
種類が多い。それぞれ味わいが違う。
夏には、ピーマン類の万願寺、シシトウ、



イラスト：はやしみこ



寮 美千子

(りょう みちこ)

作家。1955年、東京都生まれ。小中高時代を千葉市で過ごす。2005年、泉鏡花文学賞受賞、翌年、奈良市に移住。奈良少年刑務所に出会い、足掛け10年、受刑者のための絵本と詩の教室の講師を務める。『空が青いから白をえらんのだです-奈良少年刑務所詩集-』（新潮文庫）、『父は空 母は大地-インディアンからの伝言』（ロクリン社）など著書多数。



『父は空 母は大地-インディアンからの伝言』
ロクリン社

紐唐辛子が店先を鮮やかな緑に染める。茄子も普通の茄子はもとより、まん丸の太和丸なすから妙にひよろ長い茄子、白い茄子や緑色の茄子まである。「え、この茄子、熟れてないの？」なんて思ったけれど、考えてみれば茄子は最初から紫色。そういう種類なのだ。これがまた焼くと柔らかくて、堪らなくおいしい。

そして、安い。しかも新鮮だ。京都の山城産や奈良産が多い。奈良市は奈良県の北端にあり、奈良坂を越えたらもう京都だから、まさに地産地消だ。

あるとき、近鉄奈良駅前の東向商店街にあるお洒落なビンテージ古着屋の店先に、野菜が並んだ。「おやじが野菜作りしていて、食べきれへんから持ってきて」と店主。朝採りだから、どこより新鮮だ。そのうち「近所から頼まれて」と、どんどん野菜が増えて、とうとう古着は奥に追いやられ、事実上の八百屋と化した。「同級生が作っているから」と、名産の葛や三輪素麺も置くようになって、もうなんの店だかわからない。最近では、宇陀でしか売っていない銘菓「きみごろも」や、手

作りの柿の葉寿司まで入荷する。奈良に来たら、おみやげにどうぞ。そんなわけで野菜料理が格段に増え、健康的な食生活をしている。奈良に感謝。寿命が延びたかもしれない。

(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。



おいしさそのまま長期保存【冷凍野菜】

旬の味と栄養価がいつでも味わえる

おいしく安心な国産冷凍野菜を活用しよう

生鮮品より長期間保存でき、カット済みですぐに使える冷凍野菜は、忙しい現代人にとって頼れる存在です。

消費者ニーズの高まりとともに、高品質で安全性の高い国産冷凍野菜の生産拡大が求められる中、全農としては初めての冷凍青果物製造工場を2026年4月から稼働させました。

工場の加工品目などに焦点を当てながら、冷凍野菜の魅力に迫ります。

利便性で冷凍需要アップ

国内流通量は年々拡大

冷凍野菜は、収穫直後の新鮮な野菜を洗浄、カット、加熱などの下処理を施し、急速冷凍した食品です。食品の組織が壊れにくく、解凍時のうま味成分の流出も最小限に抑えられるため、鮮度や味、食感を保つことができます。旬に収穫した野菜を加工することで、うま味のある味わいと長

期保存ができ、そのまま調理できる利便性の高さが特徴です。

近年、人口減少が進む一方で一人暮らしや共働き世帯は増加しており、調理に時間がかからず簡単で、必要な分だけ使うことができる冷凍野菜の需要は年々伸びています。2024年度の冷凍野菜の国内流通量※は、業務用を含め全体で約123万tと10年前に比べて22%増加しました。しかし、国内で生産されている冷凍野

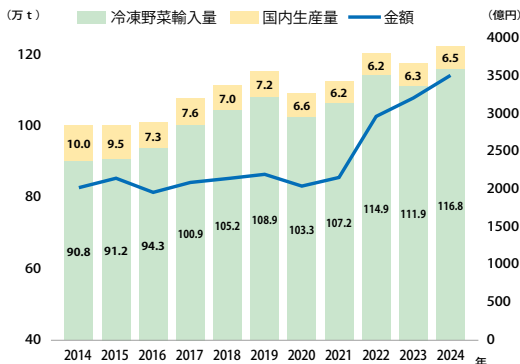
菜は約6万tに留まり、輸入が9割を超えています。大規模農場による大量生産で価格が安いことなどが要因ですが、近年の円安基調や国際情勢の不安定化、食料安全保障への懸念などを受けて、国産冷凍野菜を求める機運が高まっています。

冷凍青果物製造工場で

国産品の生産増を目指す

全農では、国産冷凍野菜のシェア拡

【冷凍野菜の国内流通量の推移】



出典：農林水産省「野菜をめぐる情勢」(2026年1月)

資料：(一社)日本冷凍食品協会「冷凍食品の生産・消費について」を基に農林水産省にて作成

注1) 冷凍野菜輸入量は、財務省「貿易統計」から引用

注2) 冷凍野菜の国内流通量は冷凍野菜輸入量と国内生産量を合計した数値

大に向けて、26年に茨城県坂東市に初めて冷凍青果物製造工場を設立しました。原料となる野菜は、茨城県、千葉県、埼玉県の11のJ・Aから調達します。品目は、各地域に産地があるさつまいも、かぼちゃ、にんじん、なす

で、グリル・スチーム・カット・ペーストなどの加工をして、冷凍焼きいもや冷凍グリル野菜、冷凍野菜ペーストなどを製造します。

焼きいもやグリル野菜の工程では、過熱水蒸気式焼成機を使い、高温の水蒸気で一気に焼き上げて野菜の味わいをしっかりと閉じ込めた後、トンネル式のフリーザーで急速凍結すること、食感やうま味を維持した冷凍野菜へと仕上げます。ペーストの工程では、スチームコンベクションオーブンを導入し、原料を蒸してから焼き上げます。さつまいもは、蒸かした時のホクホク感と焼き芋特有の香ばしさを兼ね備えたペーストに仕上がります。これらは、生協などを通じた消費者向けの商品に加えて製品原料としても出荷されます。青果用だけでなく加工用の野菜栽培にも広げること、国産野菜の需要拡大と付加価値の向上を目指します。



工場で製造する冷凍さつまいもペーストや冷凍焼きいも

野菜をマイナス18℃以下で冷凍しても栄養素は保たれるため、冷凍野菜もおいしい時期の味わいがあり、安心感のある国産野菜を使うのがおすすめです。使うときは凍ったまま直接加熱しましょう。生野菜から調理するときよりも2〜3割短い時間で料理が完成します。冷凍果物の場合、熟れて食べ頃のを加工しているの、食べる分だけ自然解凍しましょう。手間暇かけて育てられた日本の野菜や果物。その一番おいしい時期をギュッと閉じ込めた国産冷凍青果物を上手に活用して、不足しがちな野菜を補いたいですね。



肉のうま味、チーズのコク、
トマトの酸味で後味さっぱりにまとめました

チーズインハンバーグ

1人分：約410kcal 調理時間：約35分（冷蔵庫で肉だねを冷やす時間を除く）

1 たまねぎはみじん切りにする。フライパンに油大さじ1弱を入れて中火で熱し、たまねぎを炒め、透明になったら皿に取って冷ます。パン粉は牛乳に浸しておく。

2 ボウルに冷えたひき肉と**A**を入れてまぜ、**1**と卵を加えて肉が白っぽくなるまで練り、4等分にして軽く丸める。冷蔵庫で20分ほど冷やす。

3 スライスチーズは十字に四つ折りにする。**2**を手に取り、両手で2～3回キャッチボールをするようにして中の空気を抜き、広げて中にチーズを入れ、包んでから再び空気を抜き、成形する。同様に4個作る。

4 フライパンに残りの油を熱し、**3**を入れて弱火で3分焼いて焼き色をつける。裏返して同様に焼いたら、水大さじ2（分量外）を加えて蓋をして3～4分蒸し焼きにする。そのまま余熱で3分ほど置いて、器に盛る。

5 **4**のフライパンに1cm角に切ったトマトを入れ、中火で炒めて角が取れてきたら、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、ケチャップとソースを加えて一煮立ちさせる。

6 **4**のハンバーグに**5**をかけ、付け合わせを添える。

【材料】4人分

合いびき肉	400g
スライスチーズ（溶けるタイプ）	4枚
たまねぎ	小1個（160g）
パン粉	2/3カップ
牛乳	60ml
卵	1個
A 塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナツメグ	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1と1/2

<付け合わせ>

かぼちゃとズッキーニのソテー、クレソン
.....適宜

<ソース>

トマト	大1個（200g）
白ワイン（または水）	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ2



ココがポイント

肉だねを冷やすことでチーズを真ん中に入れやすくなり、焼いている時にチーズが流れ出るのを防ぎます。

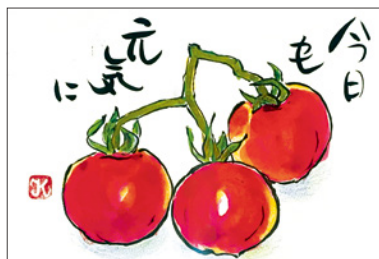
桃の甘い香り

6月号のふるさと探訪「夢桃香」を拝読しました。桃が香ると、幼い頃の実家のお盆を思い出します。スイカやトマトと一緒に仏壇に供えられたみずみずしい桃。仏間に入るとまず最初に漂ってくるのが、桃の甘い香りでした。線香をあげる母の所作、お経をあげる祖父の後ろ姿……。私にとって、桃はお盆の風物詩であると同時に、両親や祖父母のいた頃の懐かしい夏の日々を思い出させてくれる果物となっています。

(兵庫県・谷本祥江さん)

菜園づくりが大好き！

6月号のわくわく菜園づくりは、ちょうどたねまきをしようとしていた「バジル」でした。これを参考にさせていただき、心を込めてバジルを育て、三度くらいの間引きを経て、本日にスパゲティーの一員となりました。



大阪府・橋本佳子さん



愛知県・藤本澄江さん



愛知県・柳田章子さん



福島県・石井薫子さん



神奈川県・川崎ふさこさん

おいしくいただきました。なんといっても、わくわく菜園づくりのページが一番大好き。その中でも、いつも家族の仲間とし

て見守ってくれているワンちゃんに気になっているのです！いつも必ず登場してね！丁寧な育て方や家族みんなの様子も

本当にやさしく感じられて、ほっとするページです。これからも楽しみにしています。(愛媛県・熊谷雅子さん)

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。

掲載者におこめ券
プレゼント

12月号／家族が喜ぶ、うちのおせち

2026年9月10日(木)締切

1月号／自慢の鍋料理

2026年10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



今月のプレゼント

だいた3兄弟

ふるさと探訪で紹介したJA柳川から素材の味を生かしたお菓子「だいた3兄弟食べ比べセット(3種×各4袋)」を20名様にプレゼントします。

抽選で
20名様
に当たる



カレー味



キャラメルシュガー味



しょうゆバター味

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▶

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

2026.9.20(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。

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



今月の表紙

ダイズの花

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。



ゆで栗、焼き栗、栗ごはん、渋皮煮 秋の味覚、栗を味わい尽くしませんか？

栗の渋皮に包まれた食用部分は種に当たります。

ゆでたり焼いたりするだけで、素朴な甘味とホクホク感が楽しめ、

栗ごはんや渋皮煮にすれば秋を感じる特別なごちそうに！

うま味がのる新栗の旬は、9月中旬から10月中旬にかけて。

この時期ならではの香りや甘味を逃さず楽しみましょう。

JAタウンでは、甘味の強い「利平」や大粒の「銀寄」、

面倒な鬼皮と渋皮がポロッとむける「ぼろたん」など、

さまざまな品種を取りそろえています。

人気の高いブランド栗「丹波栗」の予約販売も行っています。

栗は乾燥に弱く傷みやすいので、すぐに調理しない場合は

新聞紙に包んで冷蔵庫で保存を。実りの秋を味わってください。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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大阪駅2Fアトリウム広場（10:00～18:00）:2026年9月26日（土）「長野の実り」

●JR広島駅（11:00～15:00）:2026年9月4日（金）・18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/

エブロン9月号（No.578）2026年9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】

