

Apron

食と農の情報誌 エプロン

10
2026
October

ふるさと探訪

五郎島金時



「食」と「農」のエッセイ

沼野充義さん

今月のおすすめレシピ

めった汁

全農

ZEN-NOH



ふるさと
探訪

五郎島金時

きめ細かく味わいホツクリ
ごろまきんととき



「やさしい甘味なので、スイーツだけでなくいろいろな料理に合います。いつもはじゃがいもで作る料理をさつまいもに置き換えて、ひと味違うおいしさを楽しんでください」と、JA金沢市五郎島さつまいも部会の藤村幸司部会長と奥様の恵子さん

砂丘が育む 独特の食感と甘味

石川県金沢市の日本海沿岸に広がる砂丘地帯で作られている「五郎島金時」。1999年に

五郎島生産組合によって

商標登録されたブランド

芋で、指定農家が栽培した

ものだけが「五郎島金時」

を名乗ることができます。

約300年前の元禄時代、

約300年前の元禄時代、

さつまいもは品種によってホクホク系・ねっとり系・しっとり系に分かれます。石川県で江戸時代から作られている「五郎島金時」は、でんぷんの含有率が高く、群を抜くホクホク感が自慢。郷土料理はもちろん、秋冬の食材として地元で長く愛され、金沢市農産物ブランド協会が認定する「加賀野菜」のひとつにもなっています。こだわりの栽培方法で五郎島金時のおいしさを守り継いでいるJA金沢市を訪ねました。

五郎島村の肝煎（きまじり）（庄屋）であった太郎右衛門が薩摩（鹿児島）から種芋を持ち帰ったのが栽培の始まりです。50年代にスプリングラーが整備されたことで栽培が広まり、県内有数の産地となりました。「砂丘の南側の五郎島、粟崎、大野地区は水はけが良く、肥料が流れ過ぎない絶妙なサイズの砂粒のため、さつまいも栽培に適し、少ない水分で身の締まった、ホクホクな食感になります。また、砂地は



日本で3番目の規模の砂丘地帯にある五郎島金時の畑

昼夜の寒暖差が大きく、甘味がのりやすいのも特徴です」とJA金沢市の羽場絃一さん。ホクホク系の代表的な品種である「高系14号」を選抜・育成してオリジナル品種



撮影◎磯野博正



芋掘り機が畝を崩しながら掘り上げていく芋を2人で収穫籠に入れていきます

ふるさと探訪



芋を掘る前に蔓刈機で蔓を切り取ります

をつくり、産地で統一して栽培しています。

「3月に種芋を植えて苗をつくり、5月に畑に定植すると蔓を伸ばして成長しながら根に養分を蓄えます。大き過ぎる芋は美味になるので、市場ニーズのあるMサイズ（約250g）を目指しています。部会で開発した米ぬか主体の専用肥料を元肥に使い、追肥をせずに栽培することで、養分が蔓に行かず根に流れて芋に蓄えられ、うま味のりです」と話すのは、JA金

沢市五郎島さつまいも部会の藤村幸司部会長。江戸時代から代々続くさつまいも農家で、就農33年目のベテラン生産者です。約3・5ヘクタールのさつまいも畑を手掛けるほか、小玉スイカや大根、ミディトマトなども栽培しています。「栽培で難しいのは水やり。多過ぎると急に肥大して味が落ち、少な過ぎると芋が小さいままになるので、水分量の見極めが難しいです」と話す藤村部会長。年ごとに天候や降雨量も変わるため、毎年試行錯誤の連続といえます。

専用施設で貯蔵し 翌春まで長期出荷

収穫は8月中旬、部会による試し掘りを経てスタートします。まず蔓刈機で蔓を切り、手作業で取り除いた後、芋掘り機で掘り起こします。最盛期の10月は8〜17時まで行い、4人で約3tを掘り上



「加賀野菜のひとつとして知名度があり、固定ファンも多いですが、首都圏などへPRしもっと認知度を上げて需要を伸ばしたいです」と、JA金沢市の羽場統一さん

● JA金沢市

【五郎島金時】生産概要

栽培面積：80.7ヘクタール

生産者数：33戸

出荷量：約1900t

(2025年度産実績)

主な出荷先：県内、富山、関東、関西、中京



重さを量って6段階にサイズ分けした後、バーナーでひげ根を焼き、ローラーたわしで泥を落とし、30種類ある規格ごとに箱詰めして出荷。集出荷場では規格ごとにまとめて置きます。主流はMサイズです

げます。収穫した芋は作業場へ運び、1個ずつ手作業でひげ根を取り、形、大きさ、重さごとに選別し、水洗いして5kg箱へ。大きさは3S〜LLまでの6段階、形は丸いもの、細長いもの、ラグビーボールのような紡錘形など7種類あり、規格は30種類と、なんと日本一の数を誇ります。

出荷は8月下旬〜翌年5月まで。ピークは貯蔵した芋が甘くなる1月下旬〜2月で、出荷量は1日当たり約17・5tにも及びます。「11月半ばまではそのまま市場へ、それ以降は、でん粉が糖に変わってより甘味が増すよう施設で貯蔵し、品質を維持しながら出荷しています。施設では、温度35℃、湿度99%で約80時間置き、表面のキズをコルク化させるキュアリング処理も行います」と、JA金沢市の羽場さん。これまで県内消費が主だった「五郎島金時」ですが、今後は全国へ広めてブランド力の強化と収益アップを目指します。藤村部会長もJAと連携し、スーパー等への販売促進に力を入れていきたいと意気込みます。

「五郎島金時」はきめ細かく煮崩れにくいので、シチュー、グリン、ポテトサラダなど多彩な料理に合います。藤村部会長のおすすめは石川県の郷土料理「めった汁」(16〜17ページに作り方を掲載)。「具沢山の豚汁のことで、芋の甘味がコクのある汁によく合います。マッシュポテトの春巻きもよく食卓に並びますね」とのこと。

口に入れると身がホロホロ崩れ、甘味がじんわりと広がります。皮には食物繊維やアントシアニンなどが含まれているので、ぜひ皮ごと調理を。食欲の秋、甘く栄養豊富な「五郎島金時」をたっぷり味わいたいですね。

(2025年9月中旬取材)

きのこを使ったメインのおかず

読者からの応募料理

わが家の味!

レシピ
募集中



たっぷりきのことタコの ペペロン

大阪府・青木孝子さん

1人分：約205kcal

調理時間：約30分

材料 4人分

きのこ(まいたけ、エリンギ、
えのきなど好みで) 600g
ゆでタコ 120g
じゃがいも 大1個
にんにく 2片
赤唐辛子 1~2本

白ワイン 1/3カップ
塩 小さじ2/3
オリーブ油 大さじ4
黒こしょう(粗挽き) 少々
イタリアンパセリ 適宜

- 1 きのこは食べやすく切る。にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 2 タコは2~3mm厚さのそぎ切りにする。
- 3 ジャがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分ほど、やわらかくなるまで加熱する。
- 4 フライパンに油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが立ったらきのこを入れて強火で少ししんなりするまで炒める。白ワインを加えて塩をふり、蓋をして中火で4~5分蒸し焼きにする。2、3を加えて強火でさっと炒め合わせる。
- 5 器に盛り、黒こしょうと粗く刻んだイタリアンパセリをふって仕上げる。



きのこの ストロガノフ風

京都府・玉木美穂さん

1人分：約370kcal

調理時間：約35分

材料 4人分

きのこ(エリンギ、マッシュルーム、 しめじなど好みで).....	250g
牛薄切り肉.....	200g
たまねぎ.....	1個
トマト水煮(ホール缶).....	1缶(400g)
水.....	1カップ
生クリーム.....	60ml
塩、こしょう.....	各適量
小麦粉.....	大さじ2
バター.....	大さじ4
パセリ(みじん切り).....	適量

- きのこは食べやすく切る。たまねぎは薄切りにする。
- 牛肉は3～4cm長さに切って、塩、こしょう各少々をふり、小麦粉をまぶす。
- 鍋にバター大さじ2を溶かし、中火でたまねぎ、きのこの順にしんなりするまで炒める。潰したトマト水煮と水を加え、煮立ったら塩小さじ1、こしょう少々をふる。
- フライパンに残りのバターを溶かして2を強火で炒め、3に加えて蓋をして弱火で10～15分ほど煮込む。
- 生クリームを加えてまぜ、器に盛り、パセリを散らす。



しいたけの 肉詰め

東京都・りんごさん

1人分：約230kcal

調理時間：約30分

材料 4人分

しいたけ.....	12枚
合びき肉.....	250g
たまねぎ.....	1/4個
A 卵.....	1個
パン粉.....	大さじ3
塩.....	小さじ1/5
こしょう.....	少々
片栗粉.....	少々
B 酒、みりん、しょう油.....	各大さじ1
砂糖.....	小さじ1
サラダ油.....	大さじ1

- しいたけは軸を切り、石づきを切り落として軸はみじん切りにする。たまねぎはみじん切りにする。
- ボウルにひき肉、しいたけの軸、たまねぎ、Aを入れて手でよくまぜ、12等分にする。
- しいたけのかさの内側に片栗粉をふり、2をのせる。
- フライパンに油を熱し、3の肉の面を中火で2～3分、裏返して焼き目をつけ、蓋をして弱火で4～5分蒸し焼きにする。余分な油を拭き取り、Bを入れて煮からめる。

わく菜園づくり シュンギク

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
※ 防寒対策をすれば、2月頃まで収穫できます

香りとおろ苦さが持ち味。害虫が少なく育てやすい秋まきがビギナーにおすすめ

日本への渡来は室町時代といわれ、キクのような香りとほろ苦さが持ち味です。

冷涼な気候を好み、生育適温は15℃～20℃。寒さには比較的強いですが暑さに弱く、25℃以上で生育不良を起します。また、日が長くなり気温が上がるとトウ立ちします。

育て方には、側枝を順次摘んで収穫する「株立ち（摘み取り）タイプ」と、株ごと抜き取って収穫する「株張りタイプ」があります。さらに品種も、葉の切れ込みが浅い大葉種、中くらいの中葉種、深い小葉種に分かれます。全国的に栽培されているのは中葉種で、家庭菜園では長く収穫できる「株立ちタイプ」がおすすめです。霜に当たると葉が傷むので、トンネルや不織布などで保温しましょう。また、連作障害があるため、同じ畑での栽培は2～3年空けましょう。



たねまき

発芽率が良くないため、多めにすじまきします。好光性種子なので土を薄くかけて軽く押さえます。



土が乾いているとうまく発芽しません。たねまきの前後はたっぷり水やりをし、発芽するまでの1週間程度は乾燥させないようにしましょう。



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）

たねまきの2週間以上前に、1㎡当たり苦土石灰100gと完熟堆肥1kg（いずれも過去1年以内に施用していれば不要）を散布し、深く耕しておきます。

元肥はたねまきの約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。

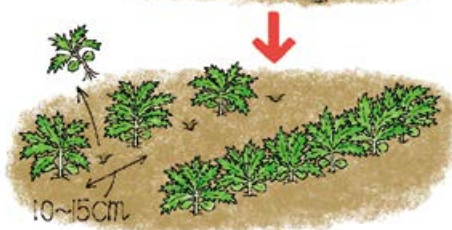
追肥



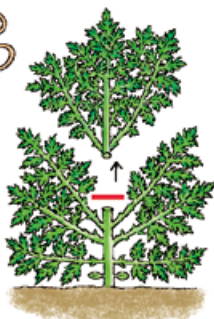
最後の間引きが終わったら、化成肥料(8-8-8)を1㎡当たり30g程度施用し、株元に軽く土寄せしてください。収穫時期になったら、摘み取るたびに、市販の液肥(窒素を6%程度含むもの)を500倍程度に薄め、水やりを兼ねてジョウロでまきます。株疲れが回復して繰り返し摘み取りができるようになります。

本葉2~3枚になったら、株間3~4cmになるように間引きます。

間引き



生育に従って間引きを行い、最終的に株間10~15cmにします。



収穫

「株立ちタイプ」は、草丈が20cmくらいになったら、株元から葉を5~6枚残して、最初に主枝をハサミで切り取ります。主枝を収穫するとわき芽に栄養が回り、次々と側枝が伸びてきます。

側枝が20~25cmに伸びたら、株元から葉を2枚残して摘み取って収穫します。そこからさらに伸びた側枝も葉を2枚残しながら収穫していくと、春先まで楽しむことができます。

株張りタイプ

「株張りタイプ」は草丈が20cm前後になったら、根ごと抜き取って収穫します。収穫適期が3~4日と短いため、採り遅れに注意しましょう。



「わが家の菜園」
募集中

【材料】4人分

卵	3個 (150ml)	だし汁	
鶏ささ身	100g	…	2と1/4カップ (450ml)
乾しいたけ	小2枚	薄口しょう油	適量
かまぼこ (ピンク)		酒	小さじ1
	1.5cm厚さ2枚	塩	適量
銀杏	8個	三つ葉	適量

✂️ おいしく作る
料理のポイント

なめらかな食感と、卵とだしのやさしい味わいで人気の一品です

茶碗蒸し

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修 スタイリング◎来栖彩子



Point



具材は大きさを揃えて食べやすく切ります。鶏肉と乾しいたけは下味をつけておきます。



卵液はこして卵白の塊などがあれば取り除き、滑らかにします。



高温で蒸すと気泡（ス）が入ってしまうので、温度が上がり過ぎないように菜箸を挟んで蒸します。

1 具材の下ごしらえ

乾しいたけは戻して軸を切り落とし、表面に5mm幅の浅い切り込みを入れて半分に切り、ボウルに入れてしょう油少々をまぶす。

鶏ささ身は1cm厚さのそぎ切りにし、ボウルに入れて酒、塩少々をまぶす。

銀杏は殻を割って取り出す。小鍋に少なめの湯を沸かして塩少々を入れ、銀杏を入れて穴の空いたおたまの底でこするようにしてまぜながら薄皮をむき、取り出す。

かまぼこは半分に切る。

2 卵液を作る

ボウルにだし汁を入れ、塩小さじ1/4としょう油少々を加え、まぜて溶かす。

別のボウルに卵を割りほぐし、冷ましただし汁を少しずつ入れてまぜ、万能こし器でこす。

3 蒸す

器に1を置いてから2を流し入れ、表面の泡をスプーンですくい取る。

鍋に5cmほどの水を入れて沸かし、茶碗を並べて再び煮立ってきたら菜箸などをはさんで蓋をし、中火で2分、弱火で15分ほど蒸し、竹串を刺して透明な汁が出れば蒸し上がり。三つ葉をのせて仕上げる。

MEMO

茶碗蒸しの卵とだし汁の割合は、1:3が基本です。卵が多いと固くなってスが入りやすく、少ないと固まりにくくなります。

◎1人分：約95kcal

調理時間：約50分（乾しいたけを戻す時間は除く）

連載

「食」の
「農」セ
「エ」イ

第94回

沼野充義さん

私が神様だったとき

日本にも昔から有名なロシア料理店はいくつもあって、美味しく豪華な料理を出してくれる。でもロシアの民衆の食生活はもっと質素なものだった。それは今でもよく使うことわざによく表れている。

例えば「シチーとカーシヤは私たちの食べ物」。ロシア語では「シチー・ダ・カーシヤ・ナーシヤ・ピーシヤ」といい、語呂がいい。「シチー」はキャベツを基本とした素朴なスープだ。一方カーシヤは麦、ソバの実などを水や牛乳で

煮込んだお粥である。これは今でもロシア人の朝食の定番だ。

シチー、カーシヤと並ぶ、ロシアの食のもう一つの基本はなんといってもパンだろう。「パンはすべての頭」という言い方があるほどで、すべての食べ物の中でもっとも大事なものと考えられてきた。ロシアで昔から好まれていたのは、ライ麦から作る黒パンである。少し酸味があつて、硬くもっちりした食感なので、最初はちよつと面くらうが、慣れるとクセになる。バター



イラスト：はやしみこ

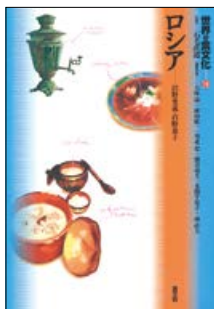


撮影：松本理加

沼野充義

(ぬまの みつよし)

1954年東京都生まれ。ロシア文学者、文芸評論家、東京大学名誉教授。著書に『世界文学論—徹夜の塊〈3〉』（作品社）、『チェーホフ七分の絶望と三分の希望』（講談社）、共編書に『ロシア文化事典』（丸善出版）、訳書にアントン・チェーホフ著『新訳チェーホフ短篇集』（集英社）スタニスワフ・レム著『ソラリス』（早川書房）、ヴィスワヴァ・シンボルスカ著『終わりと始まり』（未知谷）など。



『世界の食文化19 ロシア』

沼野充義・沼野恭子 共著
農山漁村文化協会（農文協）

を塗るとライ麦の香りが引き立ち、それだけでもごちそうと思えるくらい美味しい。

パンが出てくる決まり文句には、「パンと塩」というものもある。これは客をもてなす気持ちを表したものだ。手の込んだ高級な料理ではなく、人間の命にとって最も大事なシンプルなもの、客を迎えるのが、一番心のこもったおもてなしとされる。「なんだ、パンと塩しか出してくれないのか？」などと勘違いしないように。今でもロシアでは外国からの賓客を出迎えるとき、

美しい民族衣装を身にまとったロシア女性がパンと小皿の塩を刺繍入りの布に載せて差し出すことがある。

おもてなしの精神はもちろん日本人だけの専売特許ではない。もともとロシアの庶民は家に来た客を神様だと考え、料理の重みで「食卓がたわむほど」「かまどにあるものは何でも全部食卓に」出して歓待した。私もかつて旧ソ連時代にロシアの友人の家を訪ねると、いつもそういうもてなし攻めにあった。彼らとて暮らしは決して楽ではなかったのに。私の心の中でロシアはいつま

でも、そういう温かく優しい人たちの国だ。現在ロシアは愚かな権力者が引き起こした戦争のせいで、恐ろしい国にしか見えなくなってしまったのが悲しい。

（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。



食の未来を考える【国消国産の日】

日本の食と農を守るために 国産食材を選ぶことから始めましょう

「国消国産」という言葉をご存じですか？

毎日の食事づくりで、私たちが何気なく選んでいる食材。

その選び方が、日本の食と農の未来につながっています。スーパーで

野菜や果物、お米や肉を買う時、国産品を少し意識して選んでみる。

そんな身近な行動が、日本の農業を支える力になります。

なぜ「国消国産」が大切？

日本が抱える課題

10月16日は「国消国産の日」です。

「国消国産」とは、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という、JAグループが掲げる考え方です。国連の「世界食料デー」に合わせて制定され、2021年に日本記念日協会に登録されました。

この考え方が広まっている背景には、

日本の食料事情や農業が抱える課題があります。カロリーベースでの食料自給率は1965年度の73%から下がりが続き、2000年代以降はおおむね40%前後で推移しています。25年度は37%※と先進国で低い水準となり、食料の約6割を輸入に頼る状況です。一方で、生産者の減少や高齢化が進み、国内の生産基盤は弱まっています。さらに、自然災害や世界的



詳しくはこちらから

JAグループ

国消国産

お客様
送料負担なし

送料はJAグループが負担します！

期間 2026年10月1日～11月末まで

※対象商品に限ります。なお、規定数に達した場合、予告なく終了する場合があります。

な人口の増加、国際情勢の緊迫化や円安の影響などから、安定的な食料供給を確保することの重要性が高まっています。

野菜や肉などの食べ物は、必要になったときにすぐに増やせるものではありません。私たちや子ども、孫の世代まで安心して食べ続けられるようにするためにも、国内での生産を守り、育てていくことが大切です。



直売所には、採れたての野菜が並びます

食べて応援！

生活の中でできること

「国産国産」は特別なことではありません。普段の買い物で国産品を選んだり、地元の野菜を手にとったりするなど、小さなことから気軽に始められます。国産品は輸入品に比べて輸送距離が短いため、環境への負荷を抑えることにもつながります。

全農が運営する産地直送通販サイト「JAタウン」では、全国の産地から旬の農畜産物を手軽に購入できます。果物や野菜のほか、米・精肉・飲料、さらには水産物や切り花までそろい、日常使いから贈り物まで幅広く対応しています。最近の人気商品には、高級りんご「冬恋」やブランドさつまいも「甘太くん」、チーズ入り中華まん「ハピまん」、ほたてや和牛ユッケ、柑橘ジュース「えひめ100」などが挙げられます。

また、JAの直売所に足を運ぶのもおすすめです。地元の生産者が朝採れの野菜や果物を店頭に並べており、鮮度抜群で手頃な価格の商品も多く見つかります。生産者の名前や顔が見える商品は、誰が育てたか分かる安心感も魅力です。地元の生産者を応援することは、地域を元気にすることにもつながります。

さらに全農では、東京、大阪、広島で、「実り」をテーマに産直品を販売する「みのりみのるマルシェ」を開催。都市部にいながら、全国の農畜産物に出会うことができます。

国産食材を選ぶ意味や、食を支える人々の努力を知ること、日々の食事が「日本の食を支える行動」へと変わっていきます。何より、旬の国産農畜産物は味も良く栄養もたっぷりであることから、楽しみながら、毎日の食卓に「国産国産」を取り入れてみませんか。





料理◎大庭英子 撮影◎榎本修 スタイルिंग◎来栖彩子

石川県の郷土料理

さつまいもが入った具だくさんの豚汁です

めった汁

1人分：約230kcal 調理時間：約40分

1 さつまいもは皮のまま洗い、1cm厚さの輪切りにして水に5分ほどさらして水気を切る。にんじんは皮をむいて8mm厚さの輪切りにし、大きなものは半月切りにする。ごぼうは皮をこそげ、5mm厚さの斜め切りにして水でさっと洗い、水気を切る。れんこんは皮をむいて1cm厚さの半月切りにして水で洗い、水気を切る。

2 豚肉は2～3cm幅に切る。

3 鍋に油を熱して**2**を入れて中火でほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、だし汁を加える。煮立ってきたら、火をやや弱めてアクを取る。

4 **3**を強火にして**1**を加え、再び煮立ってきたら火を弱め、蓋をして10～15分ほど煮る。みそを溶き入れてひと煮する。

5 器に盛り、わけぎを散らし、お好みで唐辛子をふっていただく。

【材料】4人分

豚薄切り肉	150g
さつまいも	200g
にんじん	1/2本
ごぼう	80g
れんこん	120g
だし汁または水	5～6カップ
みそ	大さじ3～4
サラダ油	大さじ1/2
わけぎ（小口切り）	適量
一味（または七味）唐辛子	適宜



ココがポイント

汁に、さつまいもの甘味がほんのり溶け込み、まるやかでコクが出ます。野菜を大きめに切ってそれぞれの風味や食感をしっかり味わいましょう。

美しいリンドウの花

7月号のエプロンを手に取り、表紙のリンドウを見て、ふつと心が穏やかになりました。なんてきれいな紫色!! リンドウの美しさに引き込まれました。紫色が特別好きな色のわけではないのに不思議です。お茶を飲みながら「リンドウの花つてきれいだなあ……」と、しばし眺めていました。今年手術をして、体調の良くない日



大阪府・西岡由紀子さん

もあります。リンドウの写真に心身ともに癒されました。(埼玉県・のんちゃん)

食事は体の資本です

7月号のなるほど全農を読んだ、全農が卓球やカーリングのオフィシャルスポンサーだ

と初めて知りました。でも考えてみれば、食事は体の資本! 遠征先で食事の心配をせずに過ごせることは、選手の皆さんにとつてこれほど心強いパートナーはいないだろうと納得しました。卓球やカーリングは、いつも応援しているなじ

みのあるスポーツ。これからも選手の皆さんの活躍を楽しみにしながら、どんなものを食べてこのパフォーマンスを発揮しているんだろうと、「食」の面でも注目してみたいです!(大阪府・みみりん)



愛知県・稲葉はるみさん



東京都・伊深富子さん



埼玉県・かいものぴよさん



広島県・老田小夜子さん

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

1月号／自慢の鍋料理

2026年10月9日(金)締切

2月号／白菜を使ったおかず

2026年11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

今月のプレゼント

五郎島金時

ふるさと探訪で紹介したJA金沢市のさつまいも「五郎島金時(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

2026.10.20 (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。



今月の表紙

サツマイモの花

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。



翡翠色の一粒のもっちりした食感と ほろ苦さを噛み締め、秋を楽しむ！

イチョウは太古の昔からある樹木で、^{ぎんなん}銀杏はその種子です。
銀杏の旬は9～10月頃。採れたては翡翠色でもっちりやわらかく
時間が経つと黄色に変わり、香りやうま味が増します。
秋の味覚として江戸時代から親しまれており、炒り銀杏はもちろん
串焼き、茶わん蒸し、炊き込みご飯、かき揚げなどに合います。
調理は、まずペンチ等で殻を割り、ゆでて薄皮をはがします。
少量なら塩と一緒に紙袋に入れ、レンジで1分加熱が手軽。
ゆでた銀杏は冷凍でき、凍ったまま調理に使えて便利です。
JAタウンには、名産地である愛知県の祖父江など全国各地から
「藤九郎」や「^{きゅうしゅ}久寿」といった大粒品種が勢ぞろい。ほのかな苦味が
癖になる銀杏で、実りの季節をじっくり感じてみてください。



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10月18日(日)「兵庫の実り」
- JR広島駅 (11:00～15:00):2026年10月2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/

エブロン10月号(No.579)2026年10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】