

Apron

エプロン

7

ふるさと探訪
ズッキーニ

連載「食」と「農」のエッセイ
小林エリカさん

今月のおすすめレシピ
キムチ炒飯

ふるさと
探訪

【岩手県紫波郡矢巾町】
文◎編集部 撮影◎磯野博正

多彩な料理で大活躍

ズッキーニ



「手塩にかけて育てた皮が薄くて食べやすいズッキーニです」と話す、JAいわて中央ズッキーニ専門委員会の小田中信二委員長



時期をずらして 長期出荷

岩手県中央部は、北上高地と奥羽山脈に挟まれた盆地に広がる田園地帯。少雨で日射量が多い内陸型気候を生かして栽培が始まったズッキーニは、県内での消費拡大もあり、生産が広がりま

イタリア語で「小さいかぼちゃ」という意味のズッキーニ。1977年にアメリカから輸入され、翌年には国内でも栽培が始まりました。煮込み、炒め物、フリッター、サラダなど、いろいろな料理に使用して低カロリーなため、近年人気の夏野菜です。2014年からズッキーニ栽培を始め、年を追うごとに新規生産者を増やし、東北一の生産量となった岩手県。さらなる拡大を目指すJAいわて中央を訪ねました。

した。特に矢巾町は出荷量が多く、町全体で収量アップや品質向上に取り組んでいます。「露地栽培が多く、出荷のピークは7月。県内では、6月中旬から10月まで長期出荷しています」と、JAいわて中央・矢巾地域営農センター園芸特産課の兼平菜依さん。

実を食べます。

ズッキーニは1株の中に雄花と雌花が両方咲きますが、受粉させないと実が大きくなりません。蜂を使う方法もありますが、うちでは一つひとつ手作業で受粉しています。ズッキーニの花は早朝に咲くので、作業は4時半から7時半まで。収穫期は収穫も同時に行うので大忙しです」と語るのは、JAいわて中央野菜生産部会・ズッキーニ専門委員会の小田中信二委員長。確実に受粉させないと、



ふるさと
探訪

均一に肥大せずに下膨れになるなど、商品として出荷できなくなるため、丁寧で地道な作業が求められます。

「気候は安定してくるものの遅霜の可能性がある5月は苗で植えつけ、6月以降は直接畑に種まきする生産者さんが多いです。5月に植えたものは、収穫まで約40日かかりますが、気温が高い7～8月に種まきしたものは、成長が早く約30日で収穫できるので、区画ごとに栽培時期をずらすことで長期収穫が可能になります」と、JAいわて中央の兼平さん。



太いけれど折れやすい茎を避け、根元から実を切り取ります



右側が雄花、左側が雌花。
ズッキーニは受粉しないと実が育ちません

比較的教育しやすいこともあり、稲や小麦の合間に取り入れられたり、トマトやピーマンなどと複合経営したりする生産者も多く、生産者数の増加と栽培面積の拡大が今後ますます期待されています。

品質の決め手は水管理

J Aの講習会をきっかけにズッキーニ二栽培を始めて7年目の小田



「岩手のズッキーニをより多くの方々に知ってもらいたいです」と、JAいわて中央・矢巾地域営農センターの兼平 菜依さん

●JAいわて中央

【ズッキーニ】生産概要

生産者：約90名

栽培面積：約30ヘクタール

出荷量：約300トン（2021年実績）

主な出荷先：関東、岩手県内



JAいわて中央の集荷場では4箱ごとに梱包して出荷準備を進めます



箱詰めしたズッキーニは10時まで集荷場へ出荷されます

中委員長。最初10アールだった栽培面積は年々拡大し、今では83アールを手がけます。

「雄花の数が減ったり、受粉させても実が大きくならなかったりするので、品質のよいものを作るには水管理がとても重要です。畑の状態をみて、適宜かん水します」と、小田中委員長。

収穫は朝晩の2回。大きな葉をめくり、成長が早い実の生育状況を見極めて取っていきます。

「収穫時期は、人を雇い5人で作業します。目視だとサイズを見誤りやすいので、最小規格の16cmの棒を作り、同じか長いものを収穫するようにしてバラつきを減らしました。朝は4時半から7時半、夕方は16時から18時まで収穫します。皮が薄くこすれると傷になるので、高く積み上げて運ぶことはせず、作業場と畑を何度も往復し

ます」と、小田中委員長。自宅の作業場での選別・箱詰め作業は2時間程かかり、50アールの畑で180〜220箱くらいになるといいます。細かな生育管理と創意工夫で、A級品の比率も高まり、9割を超えました。

「これからも部会全体で高品質なものを長く出荷していきたいです」と話す、小田中委員長。他産地の端境期にあたる8月から9月の出荷を増やす取り組みにも挑戦していくそうです。

購入の際は、切り口が新鮮で、クビレの少ない、寸胴型がおすすめです。β-カロテンやビタミンCが豊富で低カロリー。シンプルに炒めるだけでも、カレーなどに加えてもいいです。東北の冷涼な気候が育んだみずみずしいズッキーニを使って、多彩な料理をお楽しみください。

ズッキーニのアイデアレシピ



1個分：約140kcal 調理時間：約20分

ジューシーでクリーミーな味わいです

ズッキーニのツナマヨ焼き

三重県・モモリンさん

【材料】4個分

ズッキーニ…小2本 たまねぎ…1/8個 ツナ缶…小1缶(70g)
 クリームチーズ…35g マヨネーズ…大さじ2
 黒こしょう…適量 パセリ(みじん切り)…適宜

- ズッキーニは縦に半分に切って中身をスプーンでくり抜き、くり抜いた中身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1のみじん切りのズッキーニとたまねぎ、ツナ、クリームチーズ、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- 2を1のズッキーニに詰め、マヨネーズ(分量外)を上にも細く絞り、トースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 仕上げに黒こしょうをふり、パセリを散らす。



スウェーデンの
じゃがいも料理をズッキーニで

ハッセルバック ズッキーニ

岐阜県・後藤佳代さん

【材料】2本分
ズッキーニ…2本
ベーコン…3枚(60g)
粉チーズ…大さじ2
オリーブ油…大さじ1
黒こしょう…適量
レモン(くし切り)…適宜

- 1 ズッキーニをラップで包み、電子レンジ(600w)に2分かける。
- 2 1.5mm間隔に横に切り込みを入れ、ところどころに小さく切ったベーコンを挟む。
- 3 耐熱容器に入れてオリーブ油を回しかけ、粉チーズをふりかける。
- 4 200℃に熱したオーブンで10分程、粉チーズ、ベーコンに焼き色がつくまで焼く。
- 5 黒こしょうをかけ、レモンを添える。

1本分：約110kcal 調理時間：約20分



生のズッキーニを
たっぷりいただきます

ズッキーニ ラペ

東京都・実月さん

【材料】4人分
ズッキーニ…3本(600g)
A〔レーズン…40g 酢…大さじ1.5〕
はちみつ…大さじ1.5
レモン汁…大さじ1.5
オリーブ油…大さじ1.5
塩…小さじ1.5
スライスアーモンド…大さじ1

- 1 ズッキーニはへたを切って5~6cm長さのせん切りにし(スライサーを使うと簡単)、塩をふって10分置く。手で水気を絞り、ボウルに入れる。
- 2 Aを耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)に1分かける。
- 3 1に2、レモン汁、オリーブ油を加えて混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、スライスアーモンドを散らす。

1人分：約120kcal 調理時間：約15分

深さ1cm程度のまき溝を作りすじまきにします(株間15cmで4~5粒の点まきでも可)。土をかぶせて軽く手でおさえ、たっぷり水やりしましょう。

たねまき

すじまきね



イラスト◎かとうともこ 監修◎山崎弘一郎

July チンゲンサイ

中国野菜の代表格のチンゲンサイ。春まきから秋まきまで長期間の栽培が楽しめます。丈夫で育てやすくプランター栽培もおすすです。アブラナ科なので夏場は特に害虫対策に気をつけましょう。

生育適温は20℃前後と涼しい気候を好みますが、夏の暑さや病気にも比較的強く、春から秋まで栽培が可能です。成長に合わせて間引きをし、株間をあげてがっちりした株に育てます。特に気温が高い時期は葉が広がって育つので株間を少し広めにとりましょう。

栽培時期や品種によって収穫適期は異なります。株が大きくなりすぎると葉が硬く食味が悪くなるので、種袋に書いてある収穫の目安(夏場は30~40日、冬場は70~80日)を参考に適期を逃さないようにしましょう。ミニ種は普通種より早く収穫できるので、夏休みに子どもと一緒にプランター栽培を楽しむのもいいですね。

アブラムシなど害虫被害が多いので、夏場は防虫と日よけを兼ねて寒冷紗をかぶせるのも効果的です。連作障害があるので同じ畑は1~2年あけましょう。

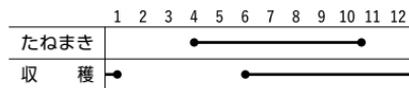
●土づくりワンポイントアドバイス

指導：岡本 保 (元JA全農 肥料研究室技術主管)

チンゲンサイは野菜の中でもコマツナ・シュンギクに次いでカルシウム含量が多い作物です。たねまきの2週間以上前に1㎡あたり苦土石灰100g(前作で石灰類を施用していれば50gに減量)を散布して土にカルシウムを補ってください。同時に完熟堆肥1kg(前作で施用していればこちらは不要)を散布し、根が深く張れるように深く耕してください。元肥はたねまきの1週間前に1㎡あたり化成肥料(8-8-8)100gを散布し、土に混ぜ込んでください。

●チンゲンサイの栽培スケジュール

(ベランダでも畑でも栽培できます)



地域や品種によって多少の違いがあります。



害虫に注意!

コナガ、アオムシ、ヨトウムシ、アブラムシなどの害虫被害が多く発生します。たねまき直後から防虫ネットや寒冷紗などでトンネル被覆をして防ぎましょう。間引き作業なども手早く行い、害虫の侵入に注意します。



追肥・土寄せ

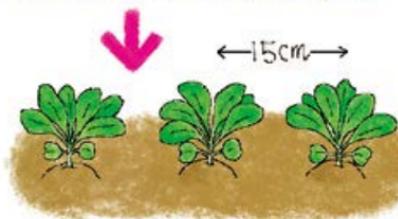
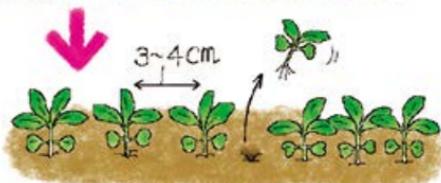


最終の間引き後、1㎡あたり化成肥料(8-8-8) 50g前後を施用します。生育を観察して葉色が薄く育ちがやや弱いようなら多めに、葉色が濃く生育旺盛なら少なめに加減してください。追肥の後は株元に土寄せをし、畑が乾燥しているときは土寄せの後に水をやると、肥料の効きが早くなります。

間引き



4~6日で発芽します。葉と葉が触れないように2~3回に分けて間引きをします。本葉2~3枚で株間3~4cmに、本葉5~6枚で株間15cmくらいにします。点まきの場合は本葉5~6枚までに1本立ちになるよう間引きしましょう。間引き菜は良いものを選んで他の場所に植え直しても育ちます。



収穫

草丈20cm位になり根元がふっくらと丸く太ったものから、株元を持って根ごと引き抜く(根はハサミやナイフで切る)か、株元をハサミやナイフで切り取って収穫します。ミニ種の場合は草丈10~15cmで収穫します。



「わが家の菜園」
募集中

<https://apron-web.jp/mysaien/>



鶏むね肉の観音開き

観音開きとは、中央から切り込みを入れて左右に開く切り方です。

全体が平らになり均等に火が通りやすくなります。料理の幅が広がるのでぜひ覚えておきましょう。

●ささ身肉でも同様にできます。
チキンソテーやカツ、巻いたり包んだりする料理に使えて便利です。



1. 切り込みを入れる

鶏肉の皮目を下にして縦に置き、包丁で中央に厚さ半分ほどの切り込みを入れる。



2. 片側を開く

中央の切り込みから左に向かって包丁をねかせて入れ、小刻みに動かしながら、開いていく。



3. 反対側を開く

左側を開き終わったら、作業がしやすいように鶏肉の左右の向きを逆にし、反対側も同様に切り込みを入れて開く。



4. 整える

包丁の腹や手を使って全体を平らに整える。



鶏肉の梅しそ巻き

【材料】2~3人分

鶏むね肉…1枚(300g) 梅干し…3個 大葉…10枚 酒…大さじ2
しょう油…小さじ1 サラダ油…小さじ1 きゅうりの塩もみ…適宜

- 1 右頁を参考に鶏肉を観音開きにする。
- 2 キッチンペーパーで水気をしっかりふき取り、コップの底を押し当てて鶏肉の表面を平らにする。
- 3 梅干しは種を取り除いて叩いてペースト状にし、2の表面に塗り、上に大葉を隙間なく敷く。
- 4 手前から空気が入らないようにくりりと巻き、巻き終わりを楊枝で留める。
- 5 フライパンに油を熱し、4の巻き終わりを下にして、中火で焼き色がつくまで焼いてから、転がすようにしながら表面全体に焼き色をつける。
- 6 酒を加え、蓋をして6分程、弱火で蒸し焼きにする。火を止めて蓋をしたまま7~8分余熱で中まで火を通す。
- 7 6のフライパンにしょう油を入れ、転がしながら全体にからめる。
- 8 楊枝を抜いて輪切りにして器に盛り、きゅうりの塩もみを添える。

◎全量：約660kcal 調理時間：約30分

小林エリカさん

コンニャクの観察

このところ私は専らコンニャクに夢中である。無論、田楽だとか、コンニャクゼリーだとか、食べる方にも関心はあるのだが、最も気になるのはコンニャク糊。

そもそのきっかけは第二次世界大戦中、学徒動員された女学生たちがつくったという風船爆弾の歴史を調べ始めたことにある。

風船爆弾なるものは、直径約十メー

トルの巨大な風船に爆弾をぶら下げたもの。旧日本軍が遙か太平洋の向こうにあるアメリカ本土を直接攻撃するため、考案した秘密兵器であった。太平洋沿岸から約9000発が発射され、実際、アメリカ大陸へ到達したと考えられているのは約1000発だという。その風船部分の材料というのが、和紙とコンニャク糊という。

気づけば私は風船爆弾研究にのめり





小林エリカ
(こばやし えりか)

作家・マンガ家。著書は小説『トリニティ、トリニティ、トリニティ』（集英社）、『マダム・キュリーと朝食を』（第27回三島由紀夫賞候補、第151回芥川龍之介賞候補）（集英社）、『シャーロック・ホームズと家族の生死を描く『最後の挨拶 His Last Bow』（講談社）ほか。



『最後の挨拶 His Last Bow』
講談社

込み、群馬県甘楽郡下仁田町のコンニャク畑へまで辿り着いていたのであった。そこは、かねてからのコンニャク芋の産地である。風船爆弾づくりのためのコンニャク糊もその地で多くがつくられたという。

私は上州下仁田屋の神戸重信さんを訪ね、夏には畑を案内してもらい、秋にはコンニャク芋の収穫までさせてもらった。

はじめて目の当たりにするコンニャク芋。

その形状（ごつごつとした丸い物体にピンク色の角のような芽がある）や、その茎や葉（斑点模様の茎に羽状の小

葉）は、実に驚くべきものであった。話しを聞けば、コンニャク芋というのは冬には土から掘り出し、春にはまた埋め、出荷するまでに二年、三年もかかるという。その上、連作障害がおきるからその都度畑を変えなければいけない、という手間のかかりようである。

そんなコンニャク芋を大量に生産してはコンニャク糊をつくっていた戦時下を思うと、私は奇妙な感慨を抱かずにはいられない。

私は掘り出したコンニャク芋たちを土産にいただいた。

ふたつは茹でてミキサーにかけて生

芋からコンニャクをつくって食べた（生芋からつくったコンニャクの美味しさよ！）。

残りのふたつは我が家の植木鉢に植えてみた。

いまようやく春がやってきて、そろそろピンク色の角のような芽が伸びる頃かと、私は毎日植木鉢を覗き込んでいる。

(社)日本ペンクラブ会員によるリレーエッセイです。さまざまなジャンルの著名な文筆家の皆さんが登場しますので、どうぞお楽しみください。バックナンバーはこちら。



産地リレーで秋まで楽しめる【枝豆】

地域色豊かで風味もいろいろ 種類多彩な「枝豆」にズームイン！

夏のビールののお供に欠かせない枝豆。

大豆が熟す前に若採りした豆を食べます。

熟した大豆は穀類ですが、枝豆は野菜として出荷販売されています。

大豆の豊富なタンパク質と野菜のビタミンを併せ持つ、

枝豆の魅力を探ってみました。

昔

は田んぼのあぜに自家用として植えられていたことから「あぜ豆」と呼ばれていました。枝豆という名前は、枝付きのままゆで、枝付きで売られていたのが由来だそうです。

大きく分けて「青豆（白毛枝豆）」「茶豆」「黒豆」があり、うぶ毛が白色で緑色が鮮やかな青豆（白毛枝豆）が最も一般的な枝豆です。茶豆系といえ

山形県・鶴岡周辺の在来古品種「だだぢゃ

豆」や新潟県の「新潟茶豆」「くろさき

茶豆」、黒豆系では兵庫県・丹波の黒

豆や京都府の「紫すきん」などがあり、

独特の風味で人気です。青森県の「毛

豆」や千葉県の「小糸在来」など

種のほか、種苗会社の品種改良も進み、

今では枝豆専用の品種が400種類以上

あるといわれています。全国で栽培

されている「湯あがり娘」は、「青豆

×茶豆」のハーフ品種だそうです。

枝豆は大豆と野菜、両方のいいところを兼ね備えています。良質なタンパク質が豊富なうえに、ビタミンB₁やカルシウム、大豆にはないビタミンCが含まれています。また、アルコールの分解を促して肝臓の負担を和らげる機能が期待されるメチオニンも含み、ビールに枝豆は理にかなった組み合わせといえます。もちろん、子どもたち





主産地の
全農担当者に
聞く!

おすすめ品種や おいしい食べ方

野菜生産出荷統計によると2021年度の作付面積トップ3は新潟、山形、秋田。3県の全農の広報・野菜担当に、おすすめの品種や食べ方を聞きました。

作付面積が全国1位なのに県内で大量に消費するので、出荷量は1位ではない新潟県。ゆでた時の独特の香りとかむほどに広がるうま味が特長の「新潟茶豆」と「新潟あま茶豆」がおすすめ。枝豆を愛する県民の推しは香りの茶豆です。

山形県は「だだちゃ豆」が有名ですが、だだちゃ豆よりサヤと実が大きい晩生品種の「秘伝豆」も県内ではポピュラーな品種。県内主産地の庄内地方では、枝豆をサヤごとみそ汁に入れる「枝豆みそ汁」が一般的といいます。サヤからだしが出てうま味が増すそう（※サヤは食べません）。豆を潰して砂糖を加えた「ずんだ」は餅だけではなく「ずんだシェイク」などのアレンジも楽しまれています。

秋は枝豆が最もおいしくなる季節という秋田県のおすすめは、9月上旬から収穫が始まる「あきたほのか」。県オリジナルの品種で、コクのある濃い味わい、大粒で食べ応えのある品種です。カレーやチャーハンに入れることもあるとか。サヤごと焼き枝豆にして、ニンニクやたらこなどでアレンジしたり、バターやしょう油を加えたりして食べるのもおすすめです。

のおやつにもおすすめです。
枝豆は変幻自在の食材です。サラダなどに散らすと緑色が映えます。ゆでた豆と米を炊き上げた豆ごはんや甘みと香りを味わうのは鉄板のおいしさ。ゆでるだけでなく、焼き枝豆もお試しを。フライパンで焼くだけで、一段と濃いうま味を味わえます。

夏らしい清涼感を楽しむなら牛乳や生クリームを加えた冷製ポタージュスープもいいですね。
枝豆のシーズンは始まったばかり。これから中生、晩生品種へ、温暖な地域から東北、北海道へと品種・産地がリレーします。各産地から登場する多彩な品種を食べ比べれば、きつと新しい発見があるはず。地元のスーパリーやJAの直売所をチェックしてみてください。お店にない枝豆を食べてみたいときは、JAタウンでも購入できます。

枝豆の購入は
こちら

【JAタウン】



料理◎大森いく子
撮影◎黒部徹

夏バテ知らずのピリ辛スタミナ炒飯です キムチ炒飯

【材料】4人分

豚こま切れ肉…150g キムチ…200g にら…60g
卵…2個 温かいご飯…600g サラダ油…小さじ2
ごま油…小さじ2 しょう油…小さじ2 塩、こしょう…各少々

【作り方】

- 1 豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。にらは1cm長さに切る。
- 2 卵は溶きほぐす。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱して2を流し入れ、手早く大きく混ぜて半熟状にして取り出す。
- 4 深めのフライパンにごま油小さじ1を熱し、豚肉を入れて中火で焼き色がつくまで炒め、塩、こしょうする。キムチを加えて水分を飛ばすように炒め、にらも入れて混ぜる。
- 5 4に残りのごま油を加え、しょう油を回し入れ、ご飯を入れて手早くほぐすように炒める。全体が混ざったら3を加え混ぜて火を止める。



ココがポイント!

シンプルな材料でも食べごたえのある豊かな味わいです。
卵は別にして最後に加えることで、ふんわり彩りよく仕上がります。



アイデア満載！

4月号の表紙のお茶の花の写真是驚きでした！いつも飲んでいるお茶に、こんなきれいな花が咲くと知ることができてうれしかったです。そ

して表紙を開くと、一面の茶畑の緑。目がすっきりしました。私は普段お茶をいただくときは、和菓子と一緒に濃い目に淹れたお茶を飲んでいます。お菓子の甘さも引き立ち、温かいお茶で心も落ち着きま

す。また、緑茶のかき揚げは茶殻も利用でき、経済的です。茶殻はまだ香りもよくて、もったいないなと思いつながら捨てていたので、これからは使っていきたいです。たまねぎ、ちりめんじゃこも入って

いるので、栄養面でも優れていますね。いろんなアイデアが載っているエプロン誌が大好きです！
(大阪府・ゆりちゃん)

大好きなお米

4月号の令丈ヒロ子さんのエッセイをととても楽しく読みました。お米を食べると体が喜んでいるとの表現に共感しました。最近、米離れが危惧されていますが、それでもや

東京都・渡辺晃さん



長野県・山本典子さん



奈良県・田仲五百子さん



京都府・伊地智止子さん



愛知県・丹羽三子さん



つぱり日本人の主食は米。大好きなお米をさらにおいしくする「わが家の味」のレシピの数々いつも参考にさせてもらっています。今日もおいしいいただきます。
(滋賀県・松井仁美さん)



今月の表紙
ズッキーニの花

Apron WEBマガジン

3年分のバックナンバーやWEB限定の家庭菜園、わが家の菜園を掲載中。食材からレシピ検索もできます。



<https://apron-web.jp/> (Apron webマガジン) 検索



毎月変わるテーマに合わせた「わが家の味」を募集しています。分量や手順は正確でなくてもかまいませんので、どしどしご応募ください。

10月号／新米で作る混ぜご飯

2023年7月10日(月)締切

11月号／にんじんのお惣菜

2023年8月10日(木)締切

また、「ApronPLAZAへのお便り」「絵手紙」「わが家の菜園」はいつでもご応募をお待ちしております。掲載分には薄謝を進呈いたします。

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からの応募はこちら▶

*本誌の定期購読をご希望の方は

12ヵ月分の送料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。

今月の PRESENT

写真はイメージです



ふるさと探訪で紹介したJAいわて中央から「ズッキーニ1箱(約2kg・10〜13本入り)」を20名様にプレゼントします。いろいろな料理でみずみずしい味わいをお楽しみください。

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。

締切

2023年7月20日(木) 当日消印有効

あてさき

〒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

当選発表

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。



ApronWEBからの応募はこちら▶

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。

JA全農が提供する
TOKYO FMのラジオ番組

- ★SCHOOL OF LOCK! (23:00〜23:06 毎週(木)放送) 虹コンが食と農の魅力を発信
- JA全農COUNTDOWN JAPAN (13:00〜13:55 毎週(土)生放送) 旬な音楽を紹介
- あぐりずむ (15:50〜16:00 毎週(木)放送) 農業に携わる人の想いや未来にフォーカス

※全国のFM38局ネットで放送中。「あぐりずむ」は、放送局により放送曜日・時間が異なります。

太陽が育む夏の味覚「国産ブルーベリー」
完熟、摘みたてをいただく贅沢をお取り寄せで



ブルーベリーは丸ごと食べられるので、ヨーグルトにトッピングしても、スムージーにも最適。頬張れば薄い果皮がはじけ、甘くて酸味のある爽やかな果汁が広がります。ブルーベリーは追熟しないので、完熟果を見極めて摘み取るため、日持ちがしません。保存する場合は冷凍がおすすめです。冷凍果は解凍せずそのまま使え、自家製ジャムやソースを作るときも加熱時間が短縮できます。粒の表面につく白い粉はブルームといって、水分の蒸発を防ぐため果実が出す物質です。収穫から時間が経ち、触れたりすると取れるので、白いのは鮮度の証。生産者おすすめの食べ方は「手の平に10粒くらいのせて一度に頬張る」。一度お試しください。これは美味しい！産地直送のJAタウンで、ブルーベリーの贅沢な味わい方をお楽しみください。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。

詳しくはJAタウンのサイトをご覧ください。 www.ja-town.com

JAタウン

検索



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」を開催します。当日は現地JAの担当者や生産者が、その土地ならではの美味しい食べ方などを紹介、販売しますのでぜひお越しください。



みのり
みのる
マルシェ

- JR大阪駅2Fアトリウム広場(11:00～18:00):2023年7月8日(土)「和歌山の実り」
 - JR広島駅(11:00～15:00):2023年7月7日(金)・21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。

新型コロナウイルス感染拡大や諸事情等により、マルシェの開催を変更・中止する場合がございます。
www.minoriminoru.jp/

Apron
エプロン

No.540 2023.7

エプロン7月号(No.540)2023年7月1日発行 発行人=新妻成一 編集人=田久保美由紀
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
☎03-6271-8055(広報・調査部) 受付時間:平日9:00～17:00

※本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



Apron WEBマガジン