

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

3  
2024  
March

ふるさと探訪

## アスパラガス

「食」と「農」のエッセイ

中村敦夫さん

今月のおすすめレシピ

はまぐりと菜の花のお吸い物

全農

ふるさと  
探訪

みずみずしく風味豊かな新芽

# アスパラガス





「春のアスパラガスは甘くて、太いほどおいしい。たくさん食べてほしいです」と、長崎西彼農協アスパラガス部会の田川友和さん

「たくさん分かれる」というギリシャ語が語源で

「新芽」を表すアスパラガス。

春の日差しを受け、地中の根株から新しい芽が次々顔を出します。一度植えると長いものでは20年近く芽を出し続けるほど生命力にあふれ、栄養も豊富。

春から秋までの長期出荷と、鮮度管理の良さが評判のJA長崎せいひを訪ねました。

## 春芽と夏芽の収穫で 長期出荷を実現

アスパラガスは、ネギやニンニク、ニラなどと同じユリ科の多年

生植物です。日本へ

は江戸時代にオランダ人によって観賞用として伝来。食用としては、明治時代には北海道で栽培が開始

り、輸出缶詰用にホワイトアスパラガスが生産されてきました。グリーンアスパラガスが家庭の食卓に登場するのは1970年頃と、グリーンの歴史は意外と新しいのです。

「西彼町では、1990年代初頭からアスパラガスの栽培が広がりました。当初は春芽だけの収穫でしたが、今は夏芽も収穫する長期どり栽培になっています」

と、JA長崎せいひ北部営農経済センター西彼営農経済店舗の伊藤祐貴さん。

2月下旬に始める芽を春芽として収穫しつつ、一部を収穫せずには茎葉を成長させ、光合成させて養分を根株に蓄えさせます。すると、6月頃に生い茂った茎葉の間から再び芽が出てきます。これが夏芽です。

「春芽は2〜5月まで、夏芽は6〜



撮影◎磯野博正



27cmの長さを確認しながら専用のハサミで1本ずつ丁寧に刈り取ります

## ふるさと探訪



穂先を保護するため新聞紙で包み、立てて出荷

10月までと周年に近い生産体制で、最盛期の3月頃には1日に1200〜1300kgを出荷しています。鮮度が落ちやすいので予冷をかけ、収穫直後から低温に保って輸送しているため、市場から『長崎のアスパラガスは傷みが少なく品質がいい』と評価を受けている自慢のアスパラガスです」と、JA長崎せいひの伊藤さんは胸を張ります。

### こまめな管理で

### 芽が出やすい環境を整備

風がまだ冷たい3月半ばにハウスを訪れると、畑のあちこちからアスパラガスの芽が伸びていました。ハウス内は蒸して暑いくらいです。「冬の寒さを乗り越え、春を感じると新芽を出し始めるので、2月からハウスを閉め切ってビニールを二重掛けにし、50℃近くまで一気に温めて、地中の温度を上げてやります。水分もたっぷり必要なので、この時期のハウス内は湿度90%近く。まるでサウナのようです」と話すのは、アスパラガスを栽培して11年目となる長崎西彼農協アスパラガス部会の田川友和さん。34歳で熊本から長崎へUターンし、アスパラガス専業農家になりました。「同じ株で10年ほど収穫できるので毎年改植しなくてよいこと、ハ



「全国の消費者の皆様においしく食べてもらうために、一丸となって品質向上に取り組んでいます」と話す、JA長崎せいひの伊藤拓貴さん



予冷をかけて鮮度を保持し、低温のまま市場へ輸送します



自動計量結束機で100g束にするのもあっという間。Lサイズで4〜6本くらいになります



## ●JA長崎せいひ

【アスパラガス】生産概要

生産者：約50名

栽培面積：約8.6ヘクタール

出荷量：約117トン（2022年実績）

主な出荷先：関西、関東、北陸、県内など

ウス栽培なので気候変動の影響を受けにくく、2月下旬から10月まで長期間収穫できることなど、新規就農者には魅力が多く、アスパラガスを選びました。本格的に収穫できるまで3年かかりましたが、手をかけた分だけ成果があると話します。

「10月で収穫を終えた後、茎をそのまま残し、枯れて養分が根に戻るのを促します。1月に枯れた茎を片付け、2月に地温を上げて春芽を出させ、45〜60日くらい収穫したら、残す芽を選んで成長させ、茎葉を茂らせて夏芽を収穫します。いつ、どの春芽を残すかによって、夏芽や翌年の春芽の品質も変わってくるので、毎年試行錯誤の繰り返しです」と田川さん。先を見越した細かなところまで注意を払う日々の管理が大切になります。

収穫は朝と夕方の2回。収穫の長さ27cmを目安に伸び過ぎないよ

う刈り取りります。約15アールのハウスで収穫量は1日約55kg。収穫したアスパラガスは穂先を傷めないよう新聞紙で巻いて束にし、鮮度を保つため自宅の予冷庫で保管して、翌朝の時に来る集荷トラックに載せて選果場へ。選果作業はJAの共同選果場で行うので、生産者は栽培に専念できます。

太くて甘い春芽は、茹でてマヨネーズなどでシンプルに。パスタの具にしてもおいしさが引き立ちます。夏芽は軽やかな味わいなので、バーベキューがおすすすめ。お肉と相性が良く、みずみずしさがアクセントに。冷蔵庫には立てて保管してください。横に置くと起き上がろうとエネルギーを使い、鮮度が早く落ちてしまいます。全国に先駆けて出荷が始まる長崎県産の新鮮なアスパラガスをどうぞお楽しみください。

（取材：2023年3月中旬）

# アスパラガスを使った料理

読者からの応募料理  
わが家の味!



## アスパラガスのグラタン

東京都・ゆきさん

1人分：435kcal 調理時間：約25分

### 材料 4人分

アスパラガス	… 8~10本(200g)	バター	…………… 小さじ2
じゃがいも	…… 大2個(400g)	塩	…………… 小さじ1/2
生クリーム	…………… 1カップ	こしょう	…………… 少々
卵黄	…………… 2個		
ピザ用チーズ	… 1カップ(100g)		

- 1 アスパラガスは根元を1/4程ピーラーで皮をむき、4cm長さに切る。じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにする。
- 2 鍋にじゃがいもを入れて3~4cm上まで水を注ぎ、塩少々(分量外)を加えて強火にかける。沸騰したら中弱火にして6分程ゆでてアスパラガスを加え、1分ゆでてザルに取る。
- 3 が熱いうちにグラタン皿に入れてバター、塩、こしょうを加え、バターを溶かしながら和える。ポウルに卵黄を入れて生クリームを注ぎながらよく混ぜ、グラタン皿の上から流し入れる。
- 4 3にピザ用チーズをのせて、高温のオーブントースターで8~10分、チーズが溶けて焦げ目がつくまで焼く。



## アスパラガスと 春雨の炒り煮

石川県・チャイニーズさん

1人分：170kcal 調理時間：20分

### 材料 4人分

アスパラガス	……	8~10本(200g)
春雨	……	40g
豚ひき肉	……	160g
<b>A</b> 鶏がらスープの素	……	大さじ1/2
水	……	1カップ
<b>B</b> 酒	……	大さじ2
しょう油	……	大さじ1.5
砂糖	……	小さじ1
塩	……	小さじ1/3
サラダ油	……	大さじ1

- 1 春雨はボウルに入れてぬるま湯で10分程戻し、長い場合は食べやすい長さに切る。アスパラガスは根元を1/4程ピーラーで皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、中火で豚ひき肉をほぐすようにして炒め、パラパラになったらアスパラガスと**A**を加え、ひと煮立ちしたら**B**を加えて1分煮る。
- 3 **2**に春雨を加えて汁気がなくなるまで炒りつける。



## アスパラガスの しょうが炒め

兵庫県・まなみさん

1人分：70kcal 調理時間：15分

### 材料 4人分

アスパラガス	……	8~10本(200g)
しょうが	……	1片
赤唐辛子	……	1本
ごま油	……	大さじ1
塩	……	2つまみ
みりん	……	大さじ1.5
しょう油	……	大さじ1.5
白すりごま	……	適量

- 1 アスパラガスは根元を1/4程ピーラーで皮をむき、3cm長さの斜め切りにする。しょうがはみじん切り、赤唐辛子は種を取り除いて粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、アスパラガスとしょうが、赤唐辛子を入れて中火で軽く炒め、塩をふる。
- 3 アスパラガスが色鮮やかになったら、みりんとしょう油を加え、汁気がなくなるまで炒める。器に盛り、ごまをふる。

# わくわく菜園づくり

## サトイモ

### サトイモの栽培スケジュール

(畑でも大型プランターでも栽培できます)

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

栽培期間は半年と長いですが  
初心者でも育てやすく、  
たくさん収穫が楽しめます。

生育適温は25〜30℃と高く、夏の暑さでも良く育ちます。寒さが苦手なので地温が低い時期の植えつけは、マルチを張って地温を上げてやると発芽がスムーズになります。6月頃にはマルチを外してかまいません。乾燥にとっても弱く、特に梅雨明け後は要注意。イモの肥大には十分な水が必要です。

サトイモは親イモから出た芽が太って子イモができます。子・孫イモは親イモより地表近くにできるので、イモの成長に伴い何回か土寄せをします。子イモの芽は土寄せで埋めながらイモを太らせていきます。

寒さに弱く、霜にあたると傷んでしまうこともあるので、収穫は降霜の頃までに済ませましょう。連作障害があるので、同じ畑は3〜4年あけてください。

### 土づくり

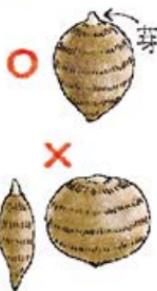
#### ワンポイントアドバイス

指導：岡本 保  
(元JA全農 肥料研究室技術主管)

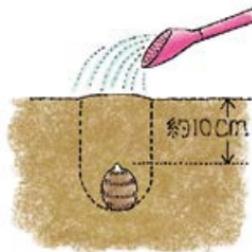
種イモ植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100g(前作で施していたら不要)を散布し、深く耕しておきます。元肥は植えつけの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら100g、14-14-14なら50g程度)を散布し土に混ぜ込みます。

### 植えつけ

種イモはふくらとして元気の良い芽がついたものを選びます。



畑に透明か黒のマルチを張り、穴をあけて深さ15cmくらいの植え穴を掘ります。芽が出ている方を上にして植えつけ、土を約10cmかぶせて軽くおさえ、水やりします。



## 水やり

乾燥が苦手なので、夏の乾燥時期は特に気をつけて土が乾いたら畝と畝の間がひたひたになるくらい、たっぷり水やりします。ワラや刈り草などを株元に敷いて乾燥を予防しましょう。

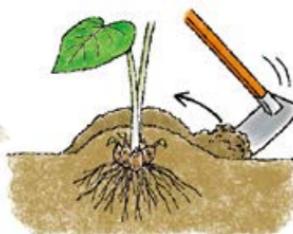


晴天の日を選んで、地上部の葉と茎を刈り取ってから、イモを傷つけないように注意しながらスコップなどを使って掘り上げます。イモをひとつずつ外して、泥付きのまま風通しの良い場所で陰干しをして保存します。



## 追肥

茎葉が盛んに伸び始める梅雨入り前と、子イモが肥大し孫イモも付き始める梅雨明け後に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら各100g程度、14-14-14なら各50g程度)を散布します。



## 土寄せ

子イモが地表に出ないように株元に厚めに土寄せをすると、子イモや孫イモの数を増やす効果があり、イモの数が増えて肥大していきます。追肥の後を中心に、生育に応じて2~3回行います。

## 収穫

降霜の頃、葉が枯れ始めたら収穫します。



「わが家の菜園」  
募集中

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

【材料】4人分

春キャベツ	1/4個	<タレ>	
かぶ	1個	新たまねぎ	1/3個
スナップえんどう	8個	ポン酢しょう油	大さじ4
ミニトマト	8個	黒こしょう(粗びき)	
豚バラ薄切り肉	260g		小さじ1/4
A 塩	小さじ1/2	オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々		
酒	大さじ1.5		
オリーブオイル	大さじ1		

おいしく作る  
料理のポイント

旬の野菜を豚肉と蒸した手軽な時短料理です。

# 春野菜の包み蒸し

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美



## Point



具材は火の通りをそろえるため、かぶなど火の通りにくい野菜は薄く切ります。野菜の上に下味をつけた豚肉をのせて、肉のうま味を野菜にしみ込ませます。



隙間なく閉じるように、端をそろえて1cm位の幅で2回折りたたみます。



フライパンに水を張ったところ。紙がフライパンからはみださないように蓋をして、蒸し上げます。

## 1 具材を切る

春キャベツ1/4個を4等分のくし形に切る。かぶは茎を1~2cm程残して葉を切り落とし、よく洗って皮ごと8等分のくし形に切る。スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。豚肉は食べやすい長さにとってポウルに入れ、Aと軽く混ぜて下味をつける。

## 2 オープンペーパーに置く

オープンペーパーを35cm程度に切り、長い辺を横にして置き、中央に1/4量の野菜を並べ、野菜を覆うようにして1/4量の豚肉を広げてのせる。同様に4個作る。

## 3 包む

2のオープンペーパーの上下の端を合わせて1cm程折り、もう一度折り込んでから(二重に折る)、左右をキャンディ包みのようにねじる。

## 4 蒸す

26cmのフライパンに包みを2個入れて、深さが1.5cm程度になるよう水を注ぎ入れて蓋をし、中火にかける。沸騰したら弱火にして5~6分加熱する。

## 5 タレを作る

新たまねぎをみじん切りにして、タレの調味料と合わせる。4が蒸し上がったなら左右の紙をねじった部分を持って取り出し、器に盛り、タレをかけていただく。

### MEMO

豚薄切り肉の代わりに、鶏むね肉のそぎ切りなどでもおいしくいただけます。

◎1人分：約370kcal 調理時間：約20分

連載

「食」の  
「農」セ  
「エ」

第63回

中村敦夫さん

# イタリア人はイタ飯を食う

イラスト：はやしみこ

私を指して、「渡世人」と呼ぶ人がいる。

俳優、脚本家、作家、競輪評論家、TV情報番組キャスター、人権や環境分野での活動家、国会議員等々、次から次へと異分野を飛び歩く姿を、あてどなく彷徨する「木枯し紋次郎」に例えた皮肉なのかも知れぬ。

こちらには内的必然性と一貫性がある

つて蛇行しているのだが、その弁解は無粋なのでやめておこう。

さてこれだけ仕事が広範囲に及ぶと、当然訪れる地域が広がる。若い時の留学、取材旅行、数々の海外視察を数えれば、数十カ国にのぼる。各国の首都級都市には、世界共通のグローバルな設備を整えたホテル群がある。その中にはレストランも数種類あり、三食選





### 中村敦夫

(なかむら あつお)

1940年、東京生まれ。東京外国語大学中退。1972年放映の『木枯し紋次郎』が空前の大ブームに。その後、小説『チェンマイの首』で作家へ。1984年、TV情報番組『中村敦夫の地球発22時』で報道キャスター。1998年、参議院議員当選。2004年、環境政党を立ち上げるが敗退。2007年から同志社大学講師を3年勤め、現日本ペンクラブ理事。  
(公式HP)

<https://www.monjiro.org/>



### 『狙われた羊』

講談社文庫

んで食べることができる。

問題は地方都市である。ここでは、地産地消の原理主義が君臨している。例の一つに、イタリアのシチリア島を取り上げてみよう。私はこの島の最大の都市パレルモに陣取り、TVのドキュメンタリーを撮ったことがある。風光明媚な観光地だが、テーマは「マフィア」だった。映画「ゴッド・ファーザー」の舞台にもなったマフィア発祥の地。だが、ここで話したいのはそのことではない。

料理を頼むと、前菜として山盛りの

スパゲティーがついてくる。これが実に美味しい。しかし三日も食べると飽

きが来る。そこで、街のレストランを探してみたが、和食どころか、中華もインド料理もない。ここで、私は重大な事実気がついた。

「イタリア人は、三食ともイタリア料理しか食べない！」

よく考えると、他の国々だって似たようなものだ。日本人の食だけが違う。朝、パンを食べ、昼はスパゲティーかラーメン、夜は和食かステーキなどと、世界中のメニューを食いまくってる。

それでいて、「食料の自給率は四〇%以下だ」、「気候変動や環境破壊に対応できない」などと、イタズラに危機感を煽るのは、どういう了見なのか。あり余る米を目の前にして、何も思いつかないのだろうか？

併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。



集中力&やる気の源【朝ごはんのチカラ】

朝ごはんが勉強、仕事、

スポーツの成果に差をつける!?

しっかり食べて充実した1日をスタートさせましょう

朝ごはんを毎日食べていますか？

忙しいとつい抜いてしまいがちですが、朝ごはんには空腹を満たすだけでなく、

1日のスタートに必要なエネルギーを補給し、脳を生き生きと活動させる大事な役割があります。

朝ごはんの効果に注目し、改めて朝ごはんの大切さについて考えてみました。

## 朝

ごはんを食べなかった日の  
午前中、集中できず仕事や  
勉強がはかどらなかつたこ

とはありませんか。脳のエネルギー

源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内

に大量に蓄えておくことができず、す

ぐに不足してしまいます。寝ている間

も脳や体はエネルギーを消費するの

で、目覚めた時にはエネルギー欠乏状

態。朝ごはんをブドウ糖などの栄養

を補給することが大切なのです。

しかし、農林水産省の調査<sup>※1</sup>によ

ると、朝ごはんを「週に2〜3日食べ

る」「ほとんど食べない」と回答した

朝食欠食者は全世代で13.9%、20〜

39歳の若い世代では26.7%の人が欠

食しています。朝ごはんを食べない若

い世代を15%以下に減らしたいと、国

も食育課題のひとつとして取り組ん

でいますが、あと10分寝ていたい…そ

んな毎朝の葛藤も分かりますよね。

朝ごはんを食べない理由として多

いのが「時間が無い」「食欲がない」な

ど。朝ごはんを食べないと、脳と体に

必要なエネルギーが補給できず、や

る気も出ません。ブドウ糖は炭水化

物や果物に多く含まれています。こ

おすすめは、「お米」の朝ごはんです。こ

飯は粒食なので、ゆっくりと消化、吸

取され、なだらかに血糖値を上げて、

※1 農林水産省「食育に関する意識調査報告書」(2023年3月) <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/isihiki/r05/index.html>

※2 農林水産省「朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/chosyoku.html>



長時間維持されます。まずはおにぎり1個から始めて食べる習慣をつけ、次は具だくさんみそ汁を追加、さらに栄養バランスのとれた朝ごはんへとステップアップできると良いですね。

朝ごはんを抜くとエネルギー不足になり血糖値は下がります。体は、昼

食で補おうとして必要以上に栄養をとり入れるため、昼食後の血糖値は急上昇。糖を脂肪としてとり込んで体脂肪が増え、生活習慣病のリスクを高めます。朝ごはんは、1日の血糖値の変動をゆるやかにさせるなど血糖コントロールにもつながります。

朝ごはんを食べる習慣がある人とならない人では、勉強、仕事、スポーツ、メソタル面でも大きな差があります。毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力・体力や学習習慣が良好である、健全な生活リズムである、バランスの良い栄養素・多様な食品の摂取量が多い、ストレスを感じにくいなど、朝ごはんには、健康な食生活や規則正しい生活に良い影響があると報告されています。<sup>※2</sup>

朝ごはんは工夫次第で手軽にとれます。夕食の支度のとき、あらかじめ切っておく、器に取り分けるなど、翌朝の調理の時間を省く準備をします。

もちろん前夜の残り物でもOK。果物や牛乳・乳製品なら、そのまま食べられます。忙しい朝は冷凍ごはんも大活躍。卵かけご飯やおかかご飯にすると、脳を働かせる栄養素である必須アミノ酸のリジンをとり入れることができます。

食後3時間で朝ごはんは消化されます。昼食から逆算するより時までに朝ごはんを食べると、ちょうど良いタイミングでエネルギーが補給できます。朝起きてすぐに食べなくても、コンビニや駅の売店に寄って、始業前に自分の席で手軽に済ませます。朝ごはんでもよし！「体がだるい」「食欲がない」と朝ごはんを抜いてしまうと、午前中のエネルギーが不足して、心身に不調をきたす負のスパイラルに陥ってしまいます。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのスイッチです。毎日しっかり食べて脳と体を目覚めさせ、活動的に過ごしましょう。

参考：農林水産省「めざましごはん」 <https://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>



濃厚な出汁を楽しむ

桃の節句に彩りを添える一品

## はまぐりと菜の花のお吸い物

1人分：約20kcal 調理時間：約15分（はまぐりの砂抜き、昆布だしをとる時間は除く）

- 1 ボウルで水300mlに塩小さじ2弱を溶かした塩水を作り、はまぐりを入れ、皿などで蓋をして暗くし、1時間程、室温で砂抜きする。鍋に水3カップとだし昆布を入れて30分程おく。
- 2 菜の花は塩少々を加えた熱湯で1分程ゆでて冷水に取り、長さを2～3等分に切る。
- 3 はまぐりの殻同士を擦り合わせてよく洗い、1の鍋に入れて酒を加え、弱火を少し強くした位の火加減でゆっくり加熱する。
- 4 3が煮立ったら昆布は取り出す。はまぐりの口が開いたらすぐに取り出し、アクをすくう。
- 5 味をみて、塩としょう油少々で味を調べ、菜の花を加えて温める。お椀にはまぐりと菜の花を盛り付けて、汁を注ぐ。

### 【材料】4人分

はまぐり	大4個 (250～300g)
菜の花	8本
だし昆布	10cm分
酒	大さじ2
塩	適量
しょう油	適宜



### ココポイント

はまぐりは口が開いたらすぐに取り出すと、やわらかくおいしくいただけます。

## れんこんチップス

12月号の表紙の白いハスの花のきれいなこと！背景の澄んだ空気も感じられ、じっと見とれてしまいました。私はれんこんの歯ざわりが好きです。シャキシャキといい音がするので、まだまだ私の歯も大丈夫だなんて嬉しくなります。い

ろいろな料理に利用できますが、私はよく薄切りにして片栗粉をまぶしたものを油で揚げるれんこんチップスを作ります。孫たちが大好きであつという間になくなります。「ばあば、また作ってね」という孫たちの笑顔が私の元気の源です。  
(大阪府・ノリリンさん)

## 別格の甘さと香り

12月号の裏表紙に掲載された岩手のりんご「冬恋」は、収穫量が少なく高級品で、県内においても口にするには難しいです。紅いサンふじが主で、黄色の冬恋は、上品な別格の甘さと香りがあり、やはりプレミアムなりんごです。りん

ごと言えば「冬恋」になるように、おいしさを知ってほしいです。  
(岩手県・ともっちさん)



福島県・佐藤友美子さん



東京都・金子美智子さん



長野県・碓氷久美子さん



大阪府・曾木早苗さん

### お米情報：全農パールライス(株)

令和5年産米は猛暑の影響により白いお米が多い場合があり、本誌にもお問い合わせがきています。ご質問にお答えする動画をご紹介します。

白いお米の  
動画はこちら▶



愛知県・深栖和江さん

# INFORMATION

大募集!



## Apron PLAZA・わが家の味・WEB限定 わが家の菜園

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。  
「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、どしどしご応募ください。

6月号/スタミナ満点! 夏にらのお惣菜 2024年3月11日(月)締切  
7月号/夏に食べたい簡単おやつ 2024年4月10日(水)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  
株式会社「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

抽選で  
20名様  
に当たる

## アスパラガス

ふるさと探訪で紹介した長崎県産「アスパラガス」  
1箱(約1kg)を20名様にプレゼントします。

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

2024.3.19 (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。

### 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▶

WEBマガジン

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

3年分のバックナンバーやWEB限定コンテンツ(家庭菜園)を  
掲載中。食材からレシピ検索もできます。



今月の表紙

アスパラガスの花

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  
株式会社「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。



## 春を待ちわびている皆さま たけのこづくしで春を満喫しましょう!

雨後の筍というように次々生え、  
スクスク成長する竹の若芽、茎の部分を食用とします。  
たけのこは鮮度が命、時間が経つとえぐみが増すので、  
すぐに下茹でをして、中央部分は煮物やてんぷらに、  
根元は薄切りにして炊き込みご飯でどうぞ。

香りが強い穂先に近い部分は、  
汁物や和え物、姿焼きで香りと食感を楽しめます。  
産地直送の朝掘りたけのこが届いたら、生産者おすすめの  
「さっと熱湯にくぐらせ薄くスライスした刺身」をぜひお試しください。

今年の春もJAタウンは、みずみずしくて色白で、  
きめ細やかな産地自慢のたけのこをお届けします。



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。

- 銀座三越9F(10:00~18:00):2024年3月2日(土)「豊橋の美り」
- JR広島駅(11:00~15:00):2024年3月1日(金)・15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.minorimino.jp/](http://www.minorimino.jp/)

エプロン3月号(No.548)2024年3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](http://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。

