

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

4

2024  
April

ふるさと探訪

きゅうり



「食」と「農」のエッセイ

デビット・ゾペテイさん

今月のおすすめレシピ

そら豆と油揚げのさっと煮

全農



ふるさと  
探訪

# きゅうり

パリッと爽やかな味わい



「きゅうりがストレスなく伸び伸び育つ環境をつくること。それが高品質なものを作る上で大切です」と、JAみやぎ登米胡瓜部会の久保泰宏部長

## 促成など作型を駆使して 長期出荷

宮城県の北東、岩手県と接する位置にある登米市。市内中央部は

平坦で肥沃な土地が広がり、稲作や野菜の栽培など農業が盛んな地域です。中でもきゅうりは、キャベツとともに国の指定産地※に

約95%が水分で夏の水分補給にもピッタリな「きゅうり」。

代表的な夏野菜ですが、ハウス栽培の普及により今では一年中出荷されています。

宮城県登米市は、年間3000トン以上を出荷する県内最大の産地です。

促成・夏秋・抑制栽培に取り組み、

早春から晩秋まで安定した出荷体制を整えている

JAみやぎ登米を訪ねました。

なっています。

「1971年、出荷直前のきゅうりにひょうが降り、大きな被害が

出ました。復旧の取り組みとして

水田を転作してビニールハウスを

設置し、きゅうりの施設栽培が始

まりました」と、JAみやぎ登米

営農部園芸課の阿部匡之佑さん。

きゅうりは生育時に大量の水を

必要としますが、その点水田は水

の確保がしやすく、栽培が広が

りました。今ではハウスでの促成・

抑制栽培も行い、3月下旬～12月上旬までの長期出荷を行っています。

「定植から約1ヵ月で収穫でき、

促成栽培は2月に定植して3～6

月に収穫、夏秋きゅうりは5月に

定植して6～10月に収穫、抑制栽

培は8月に定植して9～12月に収

穫します。春や秋は加温すること

が多いですが、中には夏を過ぎて

11月まで無加温で収穫する生産者

もいます」と阿部さん。生産量拡



撮影◎磯野博正

※ 安定出荷のため、消費量の多い14品目の野菜を国が定め、毎年作る産地として指定すること



約22~23cmの長さを確認しながら、朝と夕方の2回収穫します



## ふるさと探訪

大と高品質生産を目指し、栽培講習会や生産者同士で畑を回って生育状況を確認する現地検討会、他産地の視察、市場への研修など、さまざまな取り組みを行っています。

「きゅうり専用の共同選果場では2016年に新しい機械を導入しました。長さや太さが異なる6種類のサイズの選別や梱包などの自動化を進めており、1日最大25トン（5kg箱で約5000箱）を出荷できます。この選果場があることで、生産者は選別などの出荷・調製作業に時間を取

られずに栽培に専念して、収量を増やせます。今後は出荷量をもっと増やし、販売先を全国へと広げていきたいです」と、阿部さんは意気込みます。

## ストレスのない環境を整えて成長を促す

「きゅうりは露地だと6月に定植して7月に収穫するのが一般的です。促成や抑制栽培では、6月の環境をハウス内に再現させます。ストレスがかかると、主枝の成長が止まったり曲がり果ができてりしてしまっているので、昼間は25℃以上に温めて成長を促し、夜は15℃以下に冷やしてしっかりと休ませる、メリハリをつけた温度管理が大切ですよ」と語るのは、栽培歴47年のJAみやぎ登米胡瓜部会の久保泰宏部会長です。きゅうりのほかに、米や菌床といったものの栽培、育苗、食品加工なども手掛けています。ハウスに案内してもらおうと、背丈約2mに成長したきゅうりの畝が10列ずらりと並び、壮観です。「主枝から子枝、孫枝と伸ばしながら、1株から100本以上の実



登米市出身の漫画家、石ノ森章太郎氏の作品を起用し、「サイボーグ009『とめ』きゅうり」として出荷



県内で唯一のきゅうり専用共同選果場。6種類あるサイズの選別や梱包などの自動化を進めています



「登米産のきゅうりをもっとたくさんの消費者に食べてもらいたいです」と、JAみやぎ登米の阿部匡之佑さん

## ●JAみやぎ登米

【きゅうり】生産概要

生産者：約122名

栽培面積：約37ヘクタール

出荷量：約3080トン(2022年実績)

主な出荷先：県内、関東

を収穫します。長い期間、まつずくな実を採り続けるためには、追肥や防除など、こまめな生育管理が大切です」と、久保部会長。葉の色や広がり具合の確認は欠かせません。通気が悪いと病気になるやすいので、密集している所の葉を摘んで風通しを良くするとともに日光が中までよく当たるようにします。さらに連作障害対策として、夏は水を張って土の中に残った余分な肥料を洗い流し、冬に堆肥な

どを入れる丁寧な土づくりも欠かせないと話します。

収穫は朝夕の1日2回。長さ23cmの実を1日100箱分、合計500kg収穫します。

「夕採りは実に昼間の熱がこもっているため、収穫直後から予冷をかけて鮮度を保持します」と、久保部会長。収量と品質を上げるため、温度、湿度、日射量などを計測できる環境制御システムを導入しました。良い状態の環境を数値化することで、生産者同士のノウハウの共有もしやすくなり、産地全体がレベルアップできると未来を見据えます。

ハウス内でじっくり育てられたきゅうりは、パリッとした食感で味わいも爽やか。サラダや漬物、ピクルスにかっぱ巻きといろいろな料理で楽しめます。たくさん召し上がってください。

(取材：2023年4月初旬)

# きゅうりの人気メニュー

読者からの応募料理  
わが家の味!



## きゅうりと牛肉の炒めもの

栃木県・八重樫文さん

1人分：約235kcal 調理時間：約25分

### 材料 4人分

牛切り落とし肉…………… 300g  
きゅうり…………… 4本  
塩…………… 小さじ1  
ごま油…………… 大さじ1/2  
白いりごま…………… 大さじ1/2

A おろしにんにく…………… 小さじ1/2  
おろししょうが…………… 小さじ1  
しょう油…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1/2  
酒…………… 大さじ1  
ごま油…………… 大さじ1

- 1 きゅうりは縦半分にして長さを3等分に切り、塩をふって10分程おいて、水でさっと洗って水気を拭く。
- 2 ボウルに牛肉を入れ、Aを加えて混ぜ下味をつける。
- 3 フライパンを熱して2を入れて強めの中火でほぐすようにして炒め、肉の色が変わったら、1を加えてさっと炒め合わせてごま油を入れる。仕上げにごまをふる。



## きゅうりの 肉巻き

愛媛県・みかん大好き母さん

1人分：約205kcal 調理時間：約35分

- 1 きゅうりは縦半分に切り、塩大さじ1/2をふって10分程おき、水でさっと洗って水気を拭く。
- 2 1のきゅうり1切れに豚肉1枚を少し斜めにして巻く。
- 3 2の両面に塩、こしょう各少々をふり、魚焼きグリルに並べて10～12分程、上下に焼き目がつくまで焼く。
- 4 器に盛り、好みでポン酢しょう油、七味唐辛子を添える。

### 材料 4人分(12個)

豚バラ薄切り肉(長めのもの)	12枚
きゅうり	6本
塩	適量
こしょう	少々
ポン酢しょう油、七味唐辛子	各適宜



## きゅうりの 佃煮

神奈川県・リンゴ姫さん

全量の1/10：約73kcal  
調理時間：約30分(漬けおく時間は除く)

- 1 きゅうりは薄切りにし、ボウルに入れて塩を全体にまぶし、重石をして一晩おく。
- 2 しょうがはせん切りにし、唐辛子はヘタと種を取って輪切りにする。
- 3 1の水気を絞って鍋に入れ、2と残りの調味料を加え、汁気がなくなるまでしっかり強火で炒り煮する。
- 4 汁気がなくなったら、塩昆布を加えてひと混ぜして火を止め、冷めたらごまを加えて混ぜ合わせる。

### 材料 作りやすい量

きゅうり	10本
塩	大さじ1弱
しょう油、砂糖、酢	各1/2カップ
みりん	1/4カップ
しょうが	1片
赤唐辛子	1本
塩昆布	10g
白いりごま	大さじ1

# わくわく菜園づくり カボチャ

イラスト◎かとうともこ  
監修◎山崎弘一郎

## カボチャ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
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。

たねからでも苗からでもOK。丈夫で管理も難しくないので初心者におすすりめです。

日本で栽培されているカボチャは、主に西洋カボチャ、日本カボチャ、ペポカボチャの3系統です。丈夫で土壌病害に強く、キュウリやメロンの接ぎ木の台木に利用されるほどで、連作も可能。多湿には弱く、水はけを良くして育てます。

雌花が咲いたら、人工授粉をして確実に受粉させましょう。追肥には果実を肥大させるほか、葉をよく茂らせることで果実の日焼けを防ぐ効果も。タイミング良く行います。生育が旺盛で蔓がよく伸び、2m四方ほどのスペースを取ります。狭い場所やプランターならミニカボチャの品種を選び、支柱を立ててキュウリネットを張り、蔓を這わせる立体栽培がおすすりめです。

収穫後、日陰で2〜3週間陰干し（追熟）すると、カボチャのデンプンが糖に変わって甘味がのり、保存性も高まります。

## 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)

植えつけの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥2kg程度と苦土石灰100g程度（前作に石灰類を施用している場合は省略）を畑全面に散布し、深く耕しておきます。カボチャの根は横方向に広く張ります。また地を這う蔓の途中からも根（不定根）が出ることがあります。このため、畑の全面を耕しておくのがポイントです。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。

## たねまき

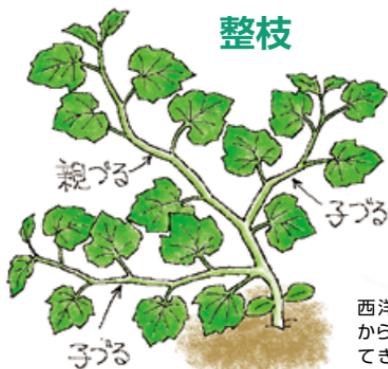
ポリポットに深さ1cmの穴をあけて、2粒の点まきにします。土を被せて軽く押さえ、たっぷり水やりしましょう。発芽地温が25〜30℃と高いので、ビニールを被せるなどして保温するか、暖かい場所において管理しましょう。



## 間引き



5〜7日で発芽します。本葉1〜2枚で葉の形の良いものを残し、1本立ちにします。



## 整枝

西洋種は、親蔓から子蔓が伸びてきたら、勢いの良い2本の子蔓を残してハサミで切り取り、親蔓1本、子蔓2本の3本仕立てにします。日本種とペポカボチャは、本葉5~6枚で親蔓の先端を摘芯して子蔓を伸ばし、成長してきたら小蔓2~3本を残して切り取ります。



## 植えつけ

本葉4~5枚になったら、根鉢を崩さないように取り出して、地面より根鉢の上面が少し高くなるように浅く植えつけ、株元をしっかりと押さえて根鉢と土を密着させます。黒マルチをすると地温も高くなり、生育が良く、雑草も抑えられます。



## 追肥

果実肥大が始まった頃に、化成肥料(1㎡あたり8-8-8なら100g、14-14-14なら50g程度)を株元から1m(蔓なしカボチャなら株元から40cm程度)の範囲に散布し、軽く土と混ぜます。深く耕し過ぎると根を切ってしまうので注意しましょう。この後、水やりして肥料を土とよくなじませます。



## 人工授粉

カボチャの花は1日花で午後にはしおれてしまうので、晴れた日の早朝に雄花を摘み取り、花粉を雌花の雌しべにつけて受粉させます。受粉日をメモしておくこと収穫期の目安になります。成り蔓の9節目以下までの雌花は取り除きます。



陰干しすると  
甘くなるよ

## 収穫・保存



西洋種は受粉から40~50日(ミニカボチャは35~40日)、日本種は30~35日程度で、果皮が硬くなり(瓜が立たなくなるくらい)、ヘタの部分のコルク化が進んだら収穫の目安です。ペポカボチャは品種によって収穫適期が違うので、種袋などで確認しましょう。



「わが家の菜園」  
募集中

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

## たけのこの下ゆで

【材料】4人分

※作りやすい量

たけのこ(300g位のもの)  
…………… 3~4本  
米ぬか …… 2/3カップ  
赤唐辛子 …… 1~2本

米 …………… 2合  
ゆでたけのこ ……1本=約150g  
だし汁 …………… 2カップ  
A [ 酒 …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ1  
しょう油 …………… 少々  
塩 …………… 小さじ1/2  
木の芽 …………… 12枚

おいしく作る  
料理のポイント

アク抜き仕方を覚えて、春の味覚を存分に味わいます。

# たけのこごはん

料理◎大庭英子 撮影◎榎本修



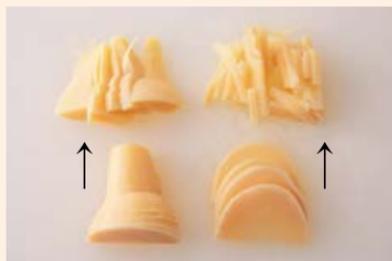
## Point



穂先を切り落としたり、皮の上から縦に1本、1/3程度斜めに切り込みを入れます。



たけのこは時間が経つとえぐみが出るので、手に入れたらすぐに下ゆでしてアブ抜きします。



穂先(左)の部分約3センチは、縦半分になり、縦薄切りにします。  
根元(右)の部分は4~5ミリ厚さの輪切りにして2センチ幅に切り、端から薄切りにします。

## 1 洗う

たけのこは皮をタワシで洗って根元の切り口を薄く切り、穂先を斜めに切り落とす。ゆでた後に皮をむきやすくするため、縦に1本、皮に切り込みを入れる。

## 2 ゆでる

大きめの鍋にたけのこを入れて、たっぷりの水を入れて米ぬか、赤唐辛子を入れて強火にかける。煮立ってきたら、落とし蓋をして吹きこぼれない程度の強火で40分~1時間程ゆでる。そのまま冷ます。

## 3 皮をむく

たけのこは表面のぬかを洗い落とし、縦の切り込みから皮をむく。(ごはんに使わない分は、水に浸して冷蔵庫で保存する。水は毎日替えて早めに食べきる)

## 4 具を煮る

米は炊く30分~1時間前に洗ってザルにあげて水気をきっておく。たけのこは穂先と根元に分けて食べやすく切り、鍋に入れる。だし汁を注ぎ中火にかけて煮立ってきたら、Aで調味して混ぜ、蓋をして15分程煮て火を止めてそのまま冷ます。

## 5 ごはんを炊く

4を万能こし器に入れて具と煮汁に分ける。炊飯器に米、煮汁を入れて煮汁が足りなければ、だし汁(分量外)を目盛りまで注ぎ、具をのせて蓋をして普通に炊く。炊き上がったら、全体を混ぜて器に盛り、木の芽を盛る。

### MEMO

コクのある味わいにしたいときは、具材を煮る時に油揚げも入れるとよいでしょう。

◎1人分：約290kcal 調理時間：約60分  
(アブ抜きと米を洗って水気をきる時間は除く)

連載

「食」の  
「農」セ  
「エ」

第64回

デビット・ゾペテイさん

# 手話で和食を頂く楽しさ

イラスト：はやしみこ

昨今、テレビ・ドラマの影響で手話がブームになっている。しかし私はそれとは関係なくずっと前からハマっていて、秘かに手話通訳を視野に入れて、秘かに練習に励んでいる。勿論、日本語である。外国語習得の秘訣はその言葉を母語とするネイティブとの交流。れっきとした言語である手話も例外ではない。手話講習会に通うほか、ろう者との付き合いを深めるため、地元の

手話サークルにも入っている。そこで楽しみの一つはなんとと言っても「交流会」と称して繰り出す、勉強終了後の飲み会。そこが一番上達するとさえ言われている。まあ、これは半分口実に過ぎないのかも知れないが。ともあれ、私たちは毎週同じ居酒屋になだれ込む。日本酒も和食も最高に美味しい店だ。加えて、ろう者の「食」を表現する指の器用さに至っては、芸





**デビット・ゾペティ**  
 小説家、リフレクソジスト。  
 スイス生まれ。高校時代から  
 独学で日本語を学び、1986  
 年から日本在住。1996年、  
 『いちげんさん』ですばる文  
 学賞を受賞、芥川賞候補と  
 なる。著書に『アレグリア』、  
 『旅日記』、『命の風』、『不法  
 愛妻家』、『旅立ちの季節』  
 など多数。



『奇跡のタッチ』  
 リベラル社

術の域に達している。揚げ出し豆腐、  
 天ぶら、和牛ステーキ、手羽先、里芋  
 のコロッケ、合鴨の塩焼、お茶漬けなど、  
 料理を表す固定語彙の他、ふわふわ、  
 かりかり、ねっとり、ほくほく、分厚い、  
 細い、丸い、甘い、酸っぱい、香ばし  
 いなど、食感や形状、風味などを表す  
 CL、いわば即興の手話も驚くほどの  
 確で素早い。手話は無音の世界だが、  
 非常に写像性に富んでいて、音声日本  
 語とは別の、しかし決して劣らぬ美し  
 さと魅力がある。

例えば、私の大好物の納豆を表す手

話、右手の人差指と中指を伸ばして  
 「箸」を作り、左手を丸めた「器」を  
 掻き混ぜて引つ張り上げる。納豆のね  
 ばねばね感が見事に表現され、見ている  
 だけで食欲をそそられる。

日本で暮らし始めて38年。海外に行  
 くとわずか一週間で和食が恋しくなる  
 ほど日本の食生活が好きなのだが、仲  
 間と手話を使いながら頂くと、料理も  
 お酒も一層美味しくなる。

来年の秋、聴覚障害者オリンピック  
 であるデフリンピックが東京で開かれ  
 る。競技自体も当然楽しみだが、世界

中から集まったアスリートたちに和食  
 の素晴らしさを本場でぜひ体験してほ  
 しいと思う。そして、国際手話や、そ  
 れぞれの国の手話でその料理を視覚  
 的にどう表現するのか、新鮮な食材を  
 使った和食の繊細な食感と味わいに触  
 れた時の喜びを指先にどう託すのか、  
 今からわくわくしている。

（社）日本ペンクラブ会員によるリレ  
 エッセイです。バックナンバーは  
 こちら。



## 共同輸送や鉄道コンテナ輸送で効率化【2024年物流問題】

## 物流クライシス対策に取り組んでいます

物流の2024年問題を知っていますか？

トラック運転手の時間外労働が規制されることにより輸送能力が不足して、

何も対策をしないと、必要な時に必要なものが届かなくなるかもしれないという社会的な大問題。

当日・翌日配達の手配サービスはもう受けられないかも。今まで通り新鮮な農畜産物や水産物などがいつでも買えるでしょうか？ 時間外労働の上限規制（960時間）は4月から適用されます。

## 新

鮮な野菜や果物などの食品をはじめ、たくさんの商品が並ぶスーパーやコンビニ、

さらにネットで買い物することも日常となっています。生産する人、運ぶ人がいるから成り立つ便利な生活ですが特に運送は私たちに見えにくい仕事です。

トラック運転手の仕事は運転だけにとどまらず、荷物の積み込み、待機、目的地に着けば荷下ろしまで。長時

間労働を規制する働き方改革が適

用され、それによってトラックの輸送能力は、何も対策を行わないと

新型コロナウイルス感染拡大前の2019年度と比べて2024年度は約14%、2030年度には約34%も不足すると試算されています。<sup>※1</sup>

全農も効率的に荷物を運ぶ工夫をしています。日清食品とは、カップラ

イスの原材料として使う米と即席食品などを、往路と復路で交互に運ぶ

「ラウンド輸送」に取り組んでいます。

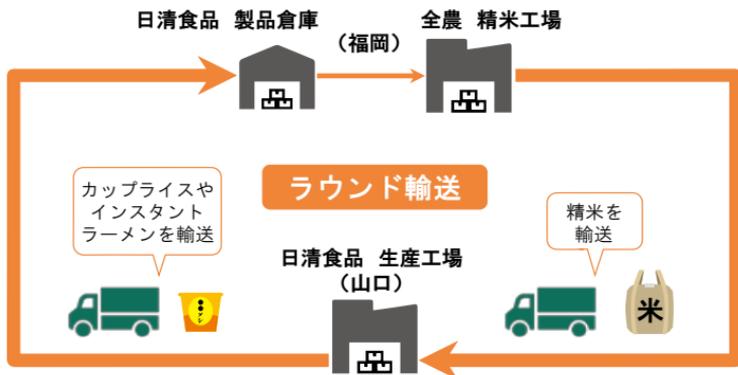
お湯を注いで食べる「カレーメシ」などの即席カップライスの原料米を全農が供給していることが縁で、原料の調達・供給だけでなく、物流に関しても連携を始めました。

まず取り組んだのは「岩手—茨城間」と「福岡—山口間」の2区間での共同輸送です。

岩手—茨城間では、岩手にあるJ Aおよび全農の米穀保管倉庫から関

※1 経済産業省「持続可能な物流の実現に向けた検討会」2023年8月31日最終取りまとめ  
[https://www.meti.go.jp/shingikai/mono\\_info\\_service/sustainable\\_logistics/index.html](https://www.meti.go.jp/shingikai/mono_info_service/sustainable_logistics/index.html)

## 行きは原材料→帰りは製品で効率化



荷降ろしと積み込みを同一場所で行う **横移動ゼロ化** 空車回送を極力発生させない

東にある精米工場へ米をトラックで輸送した後、同じトラックで茨城にある日清食品の生産工場から岩手の製品

倉庫へ即席食品を運びます。輸送効率の指標である実車率<sup>※2</sup>が約12%も高まる見込みです。

福岡ー山口間では、福岡にある全農の精米工場から山口にある日清食品の生産工場へカップライスの原料米をトラックで輸送した後、同工場で製造された即席食品を福岡の日清食品の製品倉庫に運びます。空きパレットなどの物流資材も一緒に効率よく福岡に戻せるため、従来に比べて、トラックの積載率は9%改善し、CO<sub>2</sub>排出量が17%削減できる見込みです(図)。パレットとは輸送、荷役、保管のため、荷物を載せる荷台のこと。穴の部分にフォークリフトの爪を差し込んで使います。パレット単位で荷物をまとめられ、手作業でバラ積みするより時間が短縮でき、トラック運転手の負荷が軽減されます。

全農は青果物のパレット輸送の普及を進めています。レンタルパレット

ト導入にあたり、紛失が課題になっています。そこで、パレットが今どこにあるか、どんな商品を積んでいるか、スマートフォンやPCなどで情報を見える化しよう」とパレット共通管理システム<sup>①</sup>の開発に取り組んでいます。

また、トラックに頼らない輸送(モーターシフト)にも取り組んでいます。JR貨物と、昨年11月から米専用貨物列車「全農号」の定期運行を始めました。青森県を出発し、米どころ秋田・新潟・石川各県でも米を積み込み、大阪までコンテナ100基を積載して500tの米を輸送。米輸送の一定量を鉄道に換えることで、長距離輸送力の安定的な確保につながるほか、輸送中のCO<sub>2</sub>排出量の大幅削減も狙います。

全農は、業界や業種の垣根を超えて協力関係を広げ、鉄道・海上輸送への転換も検討するなど物流の効率化を目指します。

※2トラック1台当たりが走行した距離のうち、実際に貨物を積んだ距離の比率



そら豆そのままの味と色合いを  
ぜいたくに楽しむ一品です

## そら豆と油揚げのさっと煮

1人分：約190kcal 調理時間：約30分

- 1 そら豆はさやから出して薄皮をむく。
- 2 油揚げは縦半分に切り、3cm幅に切る。
- 3 鍋にだし汁を煮立て、みりん、しょう油、塩を入れ、油揚げを加えて混ぜ、蓋をして弱火で8分程煮る。
- 4 3の鍋の油揚げを取り出し、そら豆を入れて混ぜ、煮立ってきたら、火を弱めて蓋をして3～4分程煮る。
- 5 4に油揚げを戻し入れ、ひと煮して器に盛る。

### 【材料】4人分

そら豆…………… 800g～1kg (正味200g)  
油揚げ…………… 4枚  
だし汁…………… 2.5カップ  
みりん…………… 大さじ2  
しょう油…………… 大さじ1/2  
塩…………… 小さじ2/3



### ココがポイント

薄皮をむいてきれいな豆の色を出し、薄味でなめらかに仕上げました。火の通りが早いので、煮すぎないように注意しましょう。

## 大人のケーキ

グレープフルーツのような大きなレモンがあるなんて驚きです。その名は1月号で紹介された八丈フルーツレモン。初めて聞く名前です。たくさん黄色い実がぶら下がって、まるでぼんぼりみたいで見事な景色です。わが家には、大切に育てている古いレモンの木があります。そのレモンを使っておすすめレシピのパウンドケーキを作ってみました。レモンの皮も入るので、甘さの中にほんのり苦みも加わって大人のケーキができました。コーヒーにも日本茶にもよくあって家族に大好評でした。いつか八丈フルーツレモンに出会える日は来るでしょうか？ 楽しみにしています。  
(神奈川県・竹村のぶ子さん)

## ありがとうございます

エプロンのおかげでいろいろな野菜の花が見られて楽しみです。「ふるさと探訪」もいのですね。愛情いっぱいに大

事に育ててくださる姿が目に見えるようです。「写真」でよく分かります。家族みんなで、ありがとうございます。プライドを持ってがんばってください。

野菜大好きです。  
(佐賀県・吉原松代さん)



埼玉県・枝松祥子さん



神奈川県・妹尾敦子さん



愛知県・丹羽二三子さん



兵庫県・小林悦代さん



神奈川県・新庄すが江さん

## 大募集!



### Apron PLAZA・わが家の味・WEB限定 わが家の菜園

お便り、絵手紙、レシピのご応募をお待ちしています。掲載分には薄謝進呈!

「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。

7月号/夏に食べたい簡単おやつ

2024年4月10日(水)締切

8月号/パパッと作るビールのつまみ

2024年5月10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



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

## ササニシキ

「宮城登米産ササニシキ精米5kg」を20名様にプレゼントします。登米市の自然環境を生かした環境保全米で、さらりとほどける穏やかな味わいをお楽しみください。

### 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

2024.4.22(月)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

さゆつりの花



### 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  
株日本制作社「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。



## 特別な日のプレゼントはもちろん 日常を心地よく華やかにしてくれる、花って楽しい!

使っていないコップやジャムの瓶があれば、手軽に花は飾れます。

切り花を長く楽しむコツは、まず水中で茎を斜めに切り、  
水に浸からないよう下葉を除き、水を清潔に保つこと。

直射日光やエアコンの風は苦手です。

植物は生きもの、人が快適な場所に置いてください。

JAタウンでは生産農場から鮮度抜群の花をお届けします。

1本の茎に1輪だけ咲くもの、数輪が枝分かれてつくスプレー咲き、色や咲き方、  
花びらの形など、バラやカーネーションは種類も多彩。

ガーベラやカラー、シャクヤクなど季節の切り花や、鉢植えのアジサイなど、  
特徴ある品種を揃えています。

自宅で楽しんだり、大切な方への感謝の気持ちを花に託してどうぞ。



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4月13日(土)[熊本県あしきたの実り]
- JR広島駅(11:00~15:00):2024年4月5日(金)・19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/)

エブロン4月号(No.549)2024年4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。

