

# Apron

食と農の情報誌 エプロン

11

2024  
November

ふるさと探訪

## 丹波大納言小豆



「食」と「農」のエッセイ

嵐山光三郎さん

今月のおすすめレシピ

焼きりんごのアングレーズソース

全農

ZEN-NOH

ふるさと  
探訪

守り、育み、受け継ぐ、極上の味

丹波大納言小豆

たん

ば

だい

な

ごん

あ

ず

き





「手をかけて丁寧に育てた小豆の大粒で自然な甘味をじっくり味わってください」と、(株)アグリサポートたんばの奥野 誠さん

## 400年の歴史と一粒へのプライド

古来より、小豆の赤い色には魔除けなど神秘的な力があると信じ

られ、赤飯やぜんざい、おはぎなどとして、子どもの成長や長寿などを祝う慶事や行事食に使われてきました。大粒で煮ても皮が破れにくい特徴を持つ品種は

丹波大納言小豆は丹波栗、丹波黒大豆とともに丹波市特産物として知られています。400年以上前から兵庫県丹波地方で栽培され、粒が大きく俵型、鮮やかな濃赤色で光沢があり、皮が薄いのに煮ても破れにくいのが特徴です。古くより和菓子屋から求められてきた人気と品質で、小豆の最高峰と言われる、丹波大納言小豆発祥の地を訪ねました。

「大納言」と呼ばれます。

「切腹しないで済む公卿の官位」「大納言」に例えて名付けられたと言われています。丹波市春日町には

「大納言小豆発祥之地」の記念碑があり、江戸時代にはすでに栽培されて、朝廷や幕府に献上されてきた歴史ある特産品です」と、胸を張るJA丹波ひかみ営農経済部営農振興課の山本健太さん。「あん」の原料として、全国の和菓子屋から高い評価を得ており、その

品質はお墨付き。しかし、近年は生産者の高齢化や異常気象などの影響もあり、生産量が伸び悩んでいます。

「小豆は天候に大きく左右される上、手のかかる作物です。天候不順で種まきや収穫時期が遅れたり、病害虫が発生したりすると、どうしても手が回らなくなってしまう。そこで、JAでは出荷場には色彩選別機を導入。手作業で時間のかかる選別作業を引き受け、取



撮影◎磯野博正



高畝なので刈り取り機のバランスを見ながら収穫を進めます

## ふるさと探訪

穫に専念してもらっています」と、  
J A丹波ひかみの山本さん。

また、J Aの子会社である（株）アグリサポートたんばでは、高齢のため続けられなくなった生産者の栽培の請け負いや、機械化できていない生産者の作業を一部手伝うなど、伝統ある丹波大納言小豆の栽培面積を維持・拡大するためのサポートを行っています。

### 排水対策が一番のポイント

収穫作業真っ只中の小豆畑を訪れ、（株）アグリサポートたんばの奥野誠さんにお話をお聞きしました。

「当社では現在、小豆をはじめ米、小麦、いちご、黒ごまなど約30ヘクタールを6名の社員で管理しています。小豆は100〜200アールから始めて現在、510アールまで栽培面積を広げてき



熟成して茶色くなった莢の中に赤い小豆が並ぶ

ました。小豆の栽培で一番肝心の排水対策です。小豆は水分が全部ダメになってしまいます。7月中旬の種まき時期は、梅雨と重なるので、雨水が溜まらないようにしっかりと高く畝立てすることが大切です」とのこと。雑草対策や天候不順による病害虫防除などに気を配りながら成長を見守り、11月中旬〜12月中旬にかけて成熟したものを順次収穫していきます。

機械で株を収穫して莢から豆を取り出す脱粒作業たつりくわ、その後は豆



「サポート体制を強化し、効率化を進めて収量を上げていきたいです」と話す、JA丹波ひかみの山本健太さん

色彩選別機によって色の鮮やかさまで細かくチェック。色合いが良く、積み上げられる俵型の粒が良いとされています



## ●JA丹波ひかみ

【丹波大納言小豆】生産概要  
生産者：約900人  
栽培面積：約280ヘクタール  
出荷量：200トン弱  
主な出荷先：京都など



3種類の網を通して粒の大きさを2L、L、Mに選別



未熟な軽い粒を取り除く比重選別



丹波市春日町にある「大納言小豆発祥之地」と記された記念碑

「畑の周りは山で、この辺は鹿が多い。電気柵を張り巡らせているけど、荒らされてしまいます」と獣書を嘆きます。それでも「この地でしか栽培できない伝統の特産品だから、しっかり守り受け継いでいきたい。2022年からは種子用の栽培も行っています」と、奥野さん。品種改良はせず、良質

の水分が17%以下になるまで乾燥機などに入れて乾燥させ、ゴミや形の悪いものなどを手選別してから出荷となります。この細かくて手間のかかる選別作業をJAが一手に引き受けて作業の省力化が図られました。

のものを選抜しながら翌年の種子用に使っています。

全国の小豆生産量の90%以上が北海道産です。丹波大納言小豆は1%に届くかどうかという生産量。伝統の味を知って受け継いでもらうために、丹波市では小・中学校の給食で小豆料理を提供しています。市内でも大納言小豆を使ったぜんざいを供するお店が増えるなど、小豆のおいしさや価値を再認識してもらおうよう地域全体でアピールしています。

手間がかかり難しそうな赤飯も、炊飯器を使えば自宅で簡単に作ることができます。小豆を煮ると煮汁が赤くなりますが、赤い色はポリフェノール。食物繊維やサポニンなども含まれています。丹波大納言小豆は希少ですが、日々の暮らしに小豆を取り入れてみませんか。

（取材：2023年11月下旬）

# うま味を味わうきのこ料理

読者からの応募料理  
わが家の味



## きのこのバルサミコ酢マリネ

東京都・いおりんさん

1人分：約95kcal 調理時間：約20分（冷ます時間は除く）

### 材料 4人分

しめじ、まいたけ、マッシュルーム、  
エリンギ …… 合わせて400g  
にんにく …… 2片  
塩 …… 小さじ2/3  
ドライハーブ（ローズマリー、  
オレガノ、バジル） …… 各小さじ1  
オリーブ油 …… 大さじ2

### <マリネ液>

たまねぎ …… 1/8個（30g）  
バルサミコ酢 …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
はちみつ …… 大さじ1/2  
マスタード …… 大さじ1/2  
リーフレタス、ハーブ …… 適宜

- 1 マリネ液を作る。たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、他の調味料を混ぜ合わせておく。
- 2 しめじは根元を落としてほぐし、まいたけは食べやすい大きさに切り分ける。マッシュルームは十字に4等分に切り、エリンギは長さを半分にして、さらに縦半分にかけて3mm厚さの短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を中火で熱し、2のきのこを入れて炒め、油が回ったら時々混ぜながら焼き色がつくまでじっくり焼く。きのこが最初の半量程度になったら塩とにんにくを加える。にんにくの香りがしたら火を止め、ドライハーブを混ぜ合わせる。
- 4 3を熱いうちにマリネ液のボウルに入れてあえ、冷まして味をなじませる。
- 5 器に盛り、リーフレタスやハーブを添える。



## きのこたっぷり餃子

埼玉県・うにさん

1人分：約240kcal 調理時間：約35分

### 材料 4人分(24個)

豚ひき肉	130g
えのきたけ	1パック(100g)
しいたけ	1/2パック(50g)
まいたけ	1/2パック(50g)
にら	1~2本
白いりごま	大さじ1と2/3
餃子の皮	24枚
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょう油	小さじ2
ごま油	大さじ1/2
サラダ油、水	各適量
タレ(酢、しょう油、ラー油など)	適宜

- えのきは根元を切り落としてみじん切り、しいたけは石づきを切り落としてみじん切り、まいたけとにらもみじん切りにする。
- ボウルに豚ひき肉を入れ、塩、こしょう、しょう油、ごま油の順に加えてよく混ぜ、さらに1とごまを加えて粘りが出るまで混ぜる。24等分にして餃子の皮で包む。
- フライパンに油大さじ1をひいて餃子を並べ、中火で3分程焼いて焦げ目がついたら水1/2カップを加えて蓋をし、水分がなくなったら蓋をとって1分程焼く。同様に2~3回に分けて焼く。
- 器に盛り、酢じょう油などお好みのタレを添える。



## きのこみそ

栃木県・いちごさん

全量：約560kcal 調理時間：約20分

### 材料 作りやすい量

エリンギ	2パック(200g)
えのきたけ	2パック(200g)
しめじ	2パック(200g)
しいたけ	1パック(100g)
大葉	10枚
白いりごま	大さじ1
塩	小さじ1/4
砂糖	大さじ1と1/2
みそ	大さじ3と1/2
ごま油	大さじ2

- しいたけは石づきを切り落とし1cm角に切り、エリンギも1cm角に切る。えのき、しめじは根元を落として1cm長さに粗く刻む。大葉も1cm角にする。
- フライパンに油を中火で熱し、1のきのこを入れて軽く炒め、塩を加える。さらに炒めてしんなりして水分が出てきたら砂糖とみそを加えてよく混ぜる。
- 2の水分がなくなったら、ごまと大葉を加えてひと炒めして火を止める。
- 器に盛り、大葉(分量外)を添える。

※ご飯や豆腐などにのせてどうぞ。



### ミツバの栽培スケジュール

(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。

イラスト◎かとうともこ  
監修◎山崎弘一郎

水やりをこまめに行えば、半日陰でも元気に育ちます。プランターでも簡単に栽培できます。

1本の茎に3枚ずつ葉が付くことから三つ葉。セリ科の多年草で、数少ない日本原産の野菜です。市販されているのは「糸ミツバ(青ミツバ)」「切りミツバ(白ミツバ)」「根ミツバ」。糸ミツバは根元まで緑色で、遮光して軟白栽培したのが切りミツバ。春まきして1年間育てた株元に土寄せをして新芽が伸びてきたら掘り出すのが根ミツバで、根も食べます。家庭菜園では、軟白させない糸ミツバが栽培しやすくおすすめです。

生育適温は15〜20℃で冷涼な気候を好みます。半日陰や水はけの悪い場所でも育ちますが、高温・乾燥が苦手。発芽率が良くないので多めにまいて間引きしながら育てます。購入したミツバに根が付いていたら、水に挿したり土に植えたりして栽培できます。連作障害対策で同じ畑は2〜3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)

ミツバは見かけによらず丈夫な野菜で、土をあまり選ばませんが、過去1年以上、堆肥や石灰類を施用していない場合には、たねまきの2週間以上前に、1㎡あたり完熟堆肥1kgと苦土石灰100gを散布し、根が深く張れるように深く耕しておいてください。元肥はたねまきの1週間前に、1㎡あたり化成肥料(8-8-8なら100g、14-14-14なら50g程度)を散布し、土に混ぜ込んでください。ミツバのたねは細かいので、肥料を混ぜ込んだ後に大きな土の塊がある場合には、ザックリとほぐしておいてください。

### たねまき



支柱などを使って深さ5mm程度のまき溝を作り、すじまきにします。好光性種子なので、うすく土をかぶせて軽くおさえ、水やりします。芽が出るまでは、土の表面が乾く前に水やりしましょう。寒さが心配なら、保温のためにビニールトンネルをかけると良いでしょう。

## 水やり・日除け・霜除け

乾燥を嫌うので、株元にワラや刈り草などを敷きましょう。土の表面が乾いたら水やりします。晴れた日は朝と夕方にとっぷり水やりしてください。夏には黒寒冷紗などで日除けを、冬はべたがけやトンネルで防寒します。



## 収穫



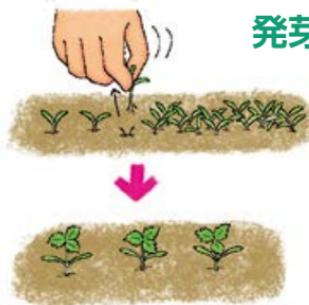
草丈が15~20cmになったら、根元から2~3cmのところが必要な量だけ切り取ります。収穫したのミツバは香りが抜群に良いので、卵とじやサラダにしたり、お吸い物や鍋物に入れて楽しみましょう。ミツバは切ってもまた新芽が出てきて、何回か収穫できます。



「わが家の菜園」  
募集中

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

## 発芽・間引き



7~10日で発芽します。芽が出そろったら、混み合っているところを間引きします。本葉4~5枚の時に株間が4~5cmになるように、生育に合わせて数回間引き、土寄せしましょう。

## 追肥



根ごと抜き取って1回で収穫する場合には不要です。葉を刈り取りながら、根を残して収穫を続ける場合には、市販の液肥(6-10-5など)を500倍程度に薄めて、水やりを兼ねてジョウロなどで株の上からかけてください。生育をよく観察して、葉の色が淡くなったり、茎の伸びが弱くなったと感じた時が、追肥のタイミング。ただし、あまり肥料を効かせすぎても、葉が硬くなり食感が悪くなるので、注意してください。



【材料】5～6人分

もち米……………3合      ごま塩…………… 適量  
小豆 …………… 60g  
酒 …………… 大さじ2  
塩 …………… 大さじ1/2

おいしく作る  
料理のポイント

きれいに色づけて、炊飯器で手軽においしく作ります。

# 赤飯

料理◎太田晶子 撮影◎武井優美



## Point



もち米の水気をしっかりきると、豆のゆで汁をよく吸って色よく仕上がります。



小豆はアクが強いので、ゆでこぼして苦みや渋みを取ります。これを洗きりと言います。



ゆで汁が熱いままだと、米の芯が残るなどおいしく炊けないので冷めます。また、ゆで汁は空気にふれると発色がよくなり、米がきれいに色づきます。

## 1 もち米を洗う

もち米は洗って浸水させる（30分したらザルにあげて、10分程しっかり水気をきっておく）。

## 2 小豆をゆでこぼす

小豆をボウルに入れて2~3回水を替えて洗い、たっぷりの水と一緒に鍋に入れて中火にかける。沸騰したら火を弱めて10分ゆで、ゆで汁が赤くなったらザルにあげ、ゆで汁は捨てる。

## 3 小豆をゆでる

2を洗った鍋に戻し入れ、水5カップを注いで中火にかける。沸騰したらゆっくり対流する程度に火を弱めて13~15分、硬めにゆでる。1粒取り出して少し力を入れて指でつぶれる位が目安。ゆであがったら、豆の皮が破れるのを防ぐため鍋ごと水に浸けて粗熱をとる。ゆで汁に指を入れられる位に冷めたらザルにあげ、小豆とゆで汁に分けて、それぞれ常温に冷ます。

## 4 ごはんを炊く

炊飯器の内釜に1を入れ、小豆のゆで汁440ml、酒、塩を加えてよく混ぜ、上に小豆をのせて白米と同様に炊く（設定があれば、おこわモードで炊く。内釜におこわの目盛りがあれば、先に酒を入れて線までゆで汁を注ぐ）。

### MEMO

蒸して作るのが昔ながらのやり方ですが、炊飯器でも水加減に気をつければ、ふっくらもちもちに炊きあがります。

◎1人分：約330kcal

調理時間：約35分（小豆を冷ます時間、米を炊く時間は除く）

連載

「食」の  
「農」の  
エッセイ

第71回

嵐山光三郎さん

# 茄子漬け物の活け造り

イラスト：はやしみこ

漬け物の基本は塩漬けである。「東大寺正倉院文書」、平城京木簡（荷札）に塩漬け奈須なすの記載があり、当時の市場ではかなり高価な野菜であったことがわかる。

平城京は、いまは土の中だけけれど、あの京址に茄子を植えたらいかがであるだろうか。

夏の終りに奈良を旅すると、沿道の畑に黒光りする茄子がなっていて、

しゃがみこんで見とれてしまう。茄子の漬け物が好きで、自分で漬けてマルゴト食べてしまう。

ぼくが師事していた深沢七郎オヤカタは埼玉県菖蒲町でラブミー農場を経営していた。深沢さんはタケノコが好きで、はじめて会ったときは、物干し竿をかじっていた。ステテコを干している竿のはじっこがボロボロになっていました。深沢オヤカタは『みづのやま檀山だんざん節考』





### 嵐山光三郎

(あらしやま こうざぶろう)  
1942年、静岡県生まれ。  
『太陽』『別冊太陽』(平凡社)  
編集長を経て作家活動へ。  
『素人庖丁記』で第4回講  
談社エッセイ賞受賞。『芭  
蕉の誘惑—全紀行を追いか  
ける』で第9回JTB紀行文  
文学大賞を受賞。『悪党芭蕉』  
は、第34回泉鏡花文学賞、  
第58回読売文学賞 評論・  
伝記賞をダブル受賞した。  
ほかに『追悼の達人』『文  
人悪食』『世間』心得帖『枯  
れてたまるか!』『超訳 芭蕉  
百句』など著書多数。



『老人は荒野をめざす』  
ちくま文庫

という小説でデビューした小説家で、  
以前は日劇ミュージックホール(スト  
リップ劇場)でギターを演奏していた。  
自給自足の生活をする異色の小説家  
で、ばくも物干し竿のもうひとつのは  
じっこをかじらせてもらった。前歯が  
折れそうになった。

そのお礼に茄子の漬け物を持ってい  
くことにした。深沢オヤカタは物干し  
竿をかじりすぎて、歯が欠けていたの  
で、ヌカ漬けの茄子の活け造りにした。  
これは江戸時代の高級和食店が客に出  
した。茄子の実を、枝になったまま漬

け物にして客に出したという。

茄子は山形産の小茄子を使う。山形  
県の親しい農家へ行き、小茄子の苗を  
七本買い、一本ずつ鉢に植えた。農家  
から畑の土も七鉢ぶん貰ってきた。鉢  
に苗を植えて一カ月ほどたつとスクス  
クと育ち、茄子の花が咲いた。茄子の  
実が五つつき、形のいい茄子ひとつを  
選んで育てた。やがて全長五センチほ  
どの実がなった。ビニール袋にヌカを  
つめて茄子の実を包んであったまま漬  
け物にした。

最初の鉢はヌカドコの塩分が強すぎ

て萎れてしまった。塩分を調整して茄  
子の実を乗せる小さな台も作った。三  
鉢めにうまく漬かった。茄子の漬け物  
の横に一輪だけ花が咲いているのも風  
流だ。茄子漬け物の活け造りをタンポ  
ールの箱に入れて、朝一番の電車に乗  
って、ラブミー農場までお届けいたし  
ました。四十五年前の思い出です。

(佃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。)



食べよう、守ろう【こんにやく】

## 消費減少で産地が苦境に 手間ひまかかるこんにやくづくり

おでんや煮物に欠かせない食材のひとつ、こんにやく。

原料は、東南アジア原産でサトイモ科の植物、こんにやくいもです。

それを粉に加工し、全国の工場や店舗で板こんにやくやしらたきなどの製品になります。国産こんにやくいもの収穫量の9割以上を占めるのは群馬県。

中山間地域の基幹作物として生活を支える重要な役割を担っています。

# こ

んにやくいもはシユウ酸とい

う強烈なエグミがあり、ゆで

たり、焼いたりしただけでは

食べられません。いもをすり下ろし、

アルカリ性の凝固剤を入れて練ると

ようやく食べられます。日本には、飛

鳥時代に仏教とともに薬として伝来

しましたが、庶民に広まったのは江戸

時代。常陸国ひたのくに（現・茨城県）の農家、中

島藤右衛門がこんにやくいもを水車

国へ広まりました。

こんにやくいもは、天気や病害などの影響を受けやすいデリケートな作物です。栽培は種いもづくりから始

まります。5月にこんにやくいもの赤

ちゃん（生ご）を植え、10〜12月に畑か

ら掘り起こします。これが種いもとな

り、いもから伸びた生子（次の種いも）

とともに、温度管理した貯蔵庫で冬

を越します。それを、翌年また畑に植

えて…というサイクルを繰り返すと、





掘り起こされたこんにゃくも

親指大だった生子が2〜3年でカボチャ大(1500g)ほどに成長。1年目のいもは貯蔵、2年目のいもは大きさにより貯蔵または出荷、3年目のいもは出荷と、時間と手間をかけ作られているのです。

プルプルした独特な食感、水溶性の食物繊維グルコマンナンがたくさん水を含み凝固することで生まれたもの。こんにゃく粉を水で溶き、水酸化カルシウムや炭酸ナトリウムなどの凝固剤を加えて練り、成型し、40〜

50分ゆで水にさらしてあく抜きしてから完成です。生いもをすり下ろして作る昔ながらの「生いもこんにゃく」も全流通量の1割程度あります。

こんにゃくは昔から「おなかの砂おろし」とも呼ばれ、腸を整え、健康や美容に良いとされてきました。最近はいもこんにゃくや、米に混ぜて炊くこんにゃく米なども開発されています。

(二財)日本こんにゃく協会では、腸内環境改善や便秘改善効果、超低カロリー食品としてダイエット効果などをPRしています。

そんなこんにゃくですが、昨夏の猛暑と少雨でこんにゃくも不作となり、資材価格の高騰と販売価格の下落も加わった「三重苦」に生産者は直面しています。総務省家計調査によると1998年のこんにゃく製品の支出金額は、一世帯当たり3229円でしたが、2023年は1660円と25年間で約半減、過去

最低となりました。家庭だけでなく、コロナ禍による飲食店需要の減退や、コンビニがおでんの店内販売をやめたことなどが影響したとみられています。こんにゃく粉は長期保存できるため、この需要減で年々在庫量が増加。1年分の需要量が賄える水準まで積み上がり、こんにゃくいもの取引価格は3割ほども下落しました。

出荷まで数年がかり、貯蔵庫や農機具など必要なこんにゃくいも栽培。一度途絶えると復興が厳しい作物です。おでん、煮物だけでなく、チャプチェやカレーなどに入れてもおいしく、アイデア次第でレシピは広がります。全国民が日常的にさまざまな料理で食べているのは日本だけだとか。伝統のこんにゃく食文化、大切に守りたいですね。

手作り  
こんにゃく  
セット  
販売中!

JAタウン







料理◎太田晶子 撮影◎武井優美

フライパンで手軽に作れます  
キャラメルとソースで味わい深く

## 焼きりんごのアングレースソース

1人分：約305kcal 調理時間：約30分

1 アングレースソースを作る。ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れて泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。牛乳を小鍋に入れて沸騰直前まで温めたら、ボウルに少しずつ注ぎ入れながら混ぜ、洗った小鍋に移す。

2 1を強めの弱火にかけ、ゴムベラで底をなぞるように混ぜながら加熱し、ゴムベラについたソースに指で線が引ける位のとろみがついたら、火から下ろしてさらに1~2分混ぜる。ブランデーを加えてボウルに移し、氷水に当てて冷ます。

3 りんごは4つ割りにして芯を取り除き、1.5cm厚さのくし切りにしてクルミと一緒にボウルに入れ、レモンの輪切りを軽く絞ってまぶす。皿にグラニュー糖を広げてりんごの切り口を押し付け、クルミと絞った後のレモンにもまぶしつける。

4 フライパンにバター10gを中火で溶かし、泡が立ってきたら3の半量を入れる。強火にして2分程焼き、焦げ目がついて表面がキャラメル状になったら上下を返して同様に焼いてオープンペーパーの上に取り出す。途中クルミとレモンも焦げ目がついたら取り出す。フライパンを拭き、残りも同様に焼く。

5 皿にりんごをずらして並べ、レモンとクルミを散らして2をかける。お好みでシナモンパウダーをふり、タイムを添える。

### 【材料】4人分

りんご	2個
クルミ(無塩)	40g
国産レモン輪切り	4枚
グラニュー糖	大さじ2~3
バター	20g
シナモンパウダー、タイム	適宜

### <アングレースソース(作りやすい量)>

卵黄	2個分
グラニュー糖	20g
牛乳	140ml
ブランデー	大さじ1/2
(またはバニラエッセンス)	2~3滴



### ココがポイント

アングレースソースとはカスタード風味のソース。より丁寧に作る時や、温度が上がってダマができた場合には、ザルでこしてから氷水に当てて冷ましませう。

いつか口にしてみたい

8月号表紙の、薄紫色の茄子の花に目を奪われました。ふるさと探訪を読んで、越の丸茄子、初めて目にする茄子。まん丸で、思わずかわいいと思うくらい艶やかで、でも作るのにとでも手のかかる品種だと分かりました。サイズを測る器具で一つひとつ計測する大変さ。きれいに箱詰めされた越の丸茄子。関西ではなかなか目にできないのでしょうか。「茄子の大トロ」、いつか口にしてみたいなあ…。

(兵庫県・中村三千代さん)

大満足！

いつもエプロン誌を楽しく読んでいます。8月号は、わが家の味の「パパと作るピールのつまみ」のページに目が留まりました。実は、主人は大のビール好きです。掲載されていた「エスニック春巻き」を書かれているままの材料で作って食べさせたら、普段の倍くらいビールを飲んで「つまみ、おいしかった」と言われました。大満足いたしました!!

(熊本県・中島京子さん)



東京都・宮崎立子さん



徳島県・岩田ちえ子さん



愛媛県・山中慶子さん



東京都・針貝則子さん



大阪府・西岡由紀子さん

# 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。

2月号/自慢の鍋

2024年11月11日(月)締切

3月号/オリジナルグラタン

2024年12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



## 今月のプレゼント

抽選で  
20名様に  
当たる

## 丹波特産 詰合せギフト

JA丹波ひかみの「丹波特産 詰合せギフト(丹波黒大豆 煮豆・丹波大納言小豆 粒あん・丹波栗渋皮煮)」を20名様にプレゼントします。



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

2024.11.20(水)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/>

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。

## 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

小豆の花



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。



## 秋の味覚「柿」は「kaki」として 海外でも知られる日本を代表する果物です

柿は甘柿と渋柿に大別されます。甘柿は熟すと渋みを感じなくなりますが、

渋柿は熟しても渋みが残るので、渋抜きをします。

干し柿にすることで渋みが抜けて甘くなります。

最も生産量が多い甘柿の「富有<sup>みゆう</sup>」。

やわらかくて果汁が多く、熟すととろけるような濃厚な甘さ。

“富有<sup>みゆう</sup>”という縁起の良い名前から贈答用にもおすすめです。

渋みに隠れていますが、渋柿の実は糖度が高く、

渋を抜いた「平核無<sup>ひらたねなし</sup>」は本来の甘みが口いっぱいに広がり、

種がなく食べやすい品種です。JAタウンには

「次郎<sup>たいしろう</sup>」「太秋<sup>あたご</sup>」「紀州てまり<sup>きしゅう</sup>」「西条<sup>さいじょう</sup>」「愛宕<sup>あたご</sup>」「太天<sup>たいてん</sup>」や干し柿用まで、

秋の味覚が勢ぞろい。食べ頃を産地直送でお届けします。



JAタウンはJA全農が運営する産地直送通販サイトです。



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11月23日(土・祝)「山口の実り」
- JR大阪駅2Fアトリウム広場(10:00~18:00):2024年11月2日(土)「中四国の実り」
- JR広島駅(11:00~15:00):2024年11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.minorimorinoru.jp/](http://www.minorimorinoru.jp/)



みのり  
みのる  
マルシェ

エブロン11月号(No.556)2024年11月1日発行 発行人=澤田洋志 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。

