

広報

きゅっと中越

2023年

3月号

March

vol.2



特集

JA えちご中越の
直売所にはおいしいがいっぱい

読者プレゼント

おたよりを応募いただいた中から、
抽選で10名様に
JA 商品券を
プレゼント

目次

- 02 今月のぎゅっ人
- 04 【特集】直売所には
おいしいがいっぱい！
- 08 ギョットピ！
- 10 ぐるっとえちご中越
長岡市 長岡支店エリア
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
知りタイガーの
JA 虎の巻
- 14 おたより大募集
ホームページのご案内
広報担当の紹介
- 15 役員室からこんにちは
クロスワード
- 16 ギョットと Kitchen

＼ 今月の表紙 ／



テーマ：ひなまつり

3月3日は桃の節句にちなみ、ひなまつりをテーマにしました。桃といえば、管内では三条・加茂・田上地区の日の出、あかつき、まさひめ、なつっこ、川中島、白根白桃など、刈羽村では砂丘桃があります。



Information

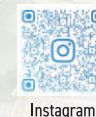
株式会社 ファームくじらなみ

柏崎市大字鯨波乙 568-6

TEL 0257-24-7555

URL <https://www.farm-kujiranaomi.com/> ▶

Twitter twitter.com/ichiichigo15 ▶



Instagram



LINE



HP



Twitter



【いちご狩り】

いちご狩りを同社はSNSでも発信中。
甘～いいちごがみなさんを待っています！

甘くてジューシーな
越後姫を目指して

夏には県内外から多くの海水浴客が訪れる柏崎市鯨波。ここで10^ルアの鉄骨ハウス4棟で越後姫の高設栽培を行うのは平成22年に設立した株式会社ファームくじらなみの皆さんです。

ファームくじらなみの1日は各ハウスの巡回からスタート。いちごの葉の大きさ・色・傾き、実の色つやの状態を各ハウス担当が責任をもって点検します。結果をもとに、水やりや肥料の量・ハウス温度の調節、こまめな葉かきを行います。いちご栽培では日照量がポイントで、天候には特に気を配っています。「越後姫は、冬と春で管理の仕方が違うデリケートな生産物です。大変だなあと感じる時もありますが、いちごを食べた人の笑顔を想像すると自然と頑張れるんです」と皆さん。

観光施設を作りたいという思いから設立されたファームくじらなみでは、1月～6月にいちご狩りが開催されます。ハウスでは食べ頃の越後姫を用意してお客さんを迎えます。ハウスによって高設ベンチの高さを調節してあるため、小さなお子さんでも楽しむことができます。取材にお伺いした時も、親子で楽しそうにいちごを摘む姿が見られました。

スタッフのおすすめ 3



関原店 店長 渋谷 豊

両店で大人気の枝豆！

7月～10月上旬にかけ、さまざまな品種の枝豆が続々登場します。おいしい地場産枝豆は、夏野菜の中でも大人気で断トツの売上を誇ります。



お総菜コーナー（関原店）

店内のキッチン「くるクル」で作った季節の野菜を使った煮物、揚げ物などのお惣菜、生産者手作りのお弁当などを販売している人気コーナーです。



教室が充実の「e-ne」（東店）

地元飲食店のプロを講師にした料理教室やフラワーアレンジメントなど、様々な教室を行っています。レンタルスペースとして貸出しもを行っています。



なじら～て関原店・東店

店舗ごとのイベントも充実

長岡市内に2店舗ある「なじら～て」。関原店は畑が広がる丘陵地にあり、施設の周りにはサツマイモやジャガイモを収穫できる体験畑もあります。東店は長岡駅東側の町中にあり、併設の市民交流施設「e-ne（イーネ）」で料理教室などの催しも多数行っています。両店とも季節ごとの多彩な農産物が集まる、食と農の地域拠点として賑わっています。

スタッフのおすすめ 3



担当 原 和樹

生産者が隣で商品補充？！

親しみやすい規模の同店では、生産者自身が陳列しています。出荷が一番多いのは開店前ですが、営業中に出荷される方も。ぜひお声がけください。



地元のオリジナル商品も

地元産の加工品も必見です。地元産米のポン菓子や、地元で採れた蜂蜜など。地元産エゴマのエゴマ油は出逢えたらレア！



地元米農家の「割れせん」充実

同店のある越路地区は、岩塚製菓（株）のおひざ元。規格外のいわゆる「割れせん」も充実しています。ついでで買いにどうぞ！



青空市直売所

コンパクトだからさっと買える！

長岡南越路スマートICすぐの同店には、コンパクトな店内に地元農産物がぎっしり。旬の農産物、地元精肉会社のお肉、鮮魚加工品も取り揃える他、地元産の加工品も必見です。常連さんのオススメは、10月下旬から出荷される大粒落花生の「おおまさり」。ゆでてよし、炒ってよし！ また、桜の名所「越路河川公園」も車で5分程です。



JAえちご中越の
直売所には
おいしいが
おいしい

JAえちご中越直営の直売所は全部で5店舗。
お店によって、季節によって、いろいろな商品が並びます。
いつもと違う直売所には、新しい出会いがあるかも。
おいしさ“ぎゅ”と集まる直売所へ、一度足を運んでみませんか。

なじら〜て関原店



住所：長岡市関原1丁目字中原2980-1
電話番号：0258-47-2003
営業時間：9:30～18:00(5月～10月)
9:30～17:00(11月～4月)
定休日：第2・4火曜(祝日の場合翌日)
12月31日～1月4日



LINE



Instagram



なじら〜て東店



住所：長岡市美沢3丁目603番地
電話番号：0258-31-4884
営業時間：9:30～18:00(5月～10月)
9:30～17:00(11月～4月)
定休日：第2・4火曜(祝日の場合翌日)



LINE



Instagram



青空市直売所



住所：長岡市浦638-1
電話番号：0258-92-2653
営業時間：9:30～16:00(1月～3月)
9:30～17:00(4月～12月)
定休日：水曜日、12月31日～1月3日



ただいまーと



住所：三条市福島新田丁634-1
電話番号：0256-46-8313(ヤサイサン)
営業時間：9:30～18:00
定休日：第1・3火曜日



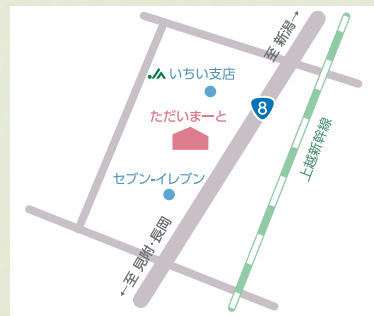
LINE



Instagram



HP



愛菜館



住所：柏崎市田中2-14
電話番号：0257-28-6711
営業時間：9:00～17:00(1月～3月)
9:00～18:00(4月～12月)
(※土日祝祭日は9:00～17:00)
定休日：第3水曜日、12月31日～1月3日



Instagram



スタッフのおすすめ 3



旬の果物が勢揃い！

桃、ぶどう、梨といった果物は県内トップクラスの出荷量を誇り、県内各地から来店者が訪れます。イベント期間は1日で1万人以上の来店があることも！



店長 丸山 明

お米も鮮度が大切！ すりたて米

すりたてのお米は格別です！
玄米を店頭で精米して販売します。精米料は無料♪ 2kgからのお好みの量で、精米歩合もお選びいただけます。

ジェラートとカレー・パスタの店 Gelateria CoCo ジェラテリア ココ ／大衆焼肉 きらく

旬の野菜や果物を使ったカレーやパスタ、ジェラートが食べられます。気分転換や休憩に♪ 地元人気焼肉店のお肉も販売。きらくの味をご家庭で楽しもう！

スタッフのおすすめ 3



大粒で甘い越後姫

新鮮野菜はもちろんですが、特におすすめなのが越後姫。みずみずしく甘いのでついたくさん食べてしまいますね。



担当 朝賀 侑奈



THERE IS NOEND

地場産野菜を使ったお弁当・お惣菜のテイクアウトができる農園カフェです。お弁当・お惣菜をきっかけに、おいしい地場産野菜を発見できるかもしれません。



ぱん工房 満天

厳選された食材と、『湯種製法』で作るもちりした食感、小麦の甘味・旨味を味わえる食パンが人気です。旬の果物を味わえるフルーツサンドもおすすめです。



ただいまーと

もっと おいしい 楽しい”食べる”をご案内

“ただいま”採れたての野菜・果物がずらりと並ぶから、選ぶ楽しさがたくさん！ 地方発送もできるので、離れて暮らす家族や友人にも南蒲産の旬をお届けできます♪ お肉や惣菜、デザートなど品揃えも豊富。”楽しい”がいっぱいの「ただいまーと」は生産者と消費者の架け橋となり、地域から愛される店舗づくりを目指しています。



愛菜館

新鮮な地場産野菜をお届け！

柏崎市、刈羽村、長岡市小国町の生産者が生産した新鮮な野菜類や地場産農産物を使った惣菜などを販売しています。「美味しい」「新鮮」「安全・安心」な農産物をお客様へお届けできるよう、生産者と職員が一丸となって店舗作りを行っています。店内テナントの野菜ソムリエ運営のお弁当・惣菜屋「THERE IS NOEND」、地元菓子店が運営する「ぱん工房 満天」も大人気です。

ただいまーとに怖い鬼がやってきた！



大迫力の鬼踊りを披露する様子

農産物直売所「ただいまーと」は、1月29日「本成寺鬼踊り」の出張公演を開催しました。来店した子ども連れの家族ら400人ほどが観覧しました。

ドラの音と共に登場した5色の鬼は、のこぎりや斧を持って大暴れ。うなり声を上げながら迫力のある鬼踊りを披露し、大泣きする子の頭をなでて健康や成長を願いました。

鬼踊りは、三条市にある法華宗総本山「本成寺」で70年以上続いている伝統行事です。厄祓だけでなく、鬼が小さな子どもを抱くと丈夫に育つと言われています。

金子裕基課長は「地場産野菜の良さを伝えるだけでなく、地域の伝統行事を知ってもらいながら、地域の広告塔となる直売所を作っていきたい」と話しました。



子どもの無事成長を願っています



JAえちご中越管内の活動やイベントなどのニュースをお届けします。

全 体

新たな船出 JAえちご中越発足式を開催

JAは2月1日、長岡市のパストラル長岡でJAえちご中越発足式を開催しました。経営管理委員会の吉田文彦会長が「4JAの優れたところを積極的に受け入れ、自由な発想と議論の中で最善の策を見つけていただきたい。信頼され、選ばれ、必要とされるJAえちご中越を目指そう」と訓示し、新JAとしてのスタートを切りました。

また、山口浩聡理事長は「合併初年度が非常に重要。合併をチャンスと捉えてJAづくりをすすめていきたい」と話しました。



JAえちご中越発足式 挨拶する吉田文彦会長

柏崎地区

高校卒業生へ門出米を贈呈



新たな門出を祝う門出米

柏崎管内では高校卒業生の新たな門出を祝い「門出米（かどでまい）」を9校801名へ贈呈しました。門出米の贈呈は今年で4回目を迎えます。「門出米」は柏崎市高柳町にある門出（かどい）集落で生産されたコシヒカリで、生まれ育った故郷や自然、農業を忘れずに新しい環境でも頑張ってもらいたいという思いが込められています。結婚式や出産祝いなど贈答用としても人気があるお米です。

にいがた南蒲地区

「三条市下田産サツマイモ」熟成されより甘く



サツマイモの出荷規格を確認する様子

南蒲地区の下田支店甘藷（かんしょ）部会は1月17日、サツマイモ出荷を前に目合わせ会を開催しました。生産者ら12人が参加し品質や出荷規格、包装方法を確認しました。

収穫から約3ヵ月間貯蔵したサツマイモは熟成され、より甘くなります。冬季需要に合わせて出荷することで、生産者の所得向上にもつなげています。出荷は3月上旬で終了しますが、下田産サツマイモは農産物直売所「ただいまーと」で4月下旬まで販売する予定です。

越後さんとう地区

出雲崎支店で菅原道真をしのぶ「天神講」



道真公の命日である旧暦2月25日に合わせて、毎年2月頃に展示

出雲崎支店（三島郡出雲崎町）では、2月1日～25日にかけて、菅原道真公の座像や掛け軸をお祀りしてしのぶ「天神講」に協力しました。

出雲崎地区でかつて天神講が盛んに行われていたことを受け、組合員の三輪正さんのご協力の元、平成27年より展示をスタート。来店者の皆さまに、楽しんでいただきました。

地域密着JAとして、伝統文化継承にこれからも協力してまいります。

越後ながおか地区

レベルアップに手応え「箭裁塾」受講者が修了



栽培記録や生育調査、収量調査の結果などを発表する受講者

長岡市今朝白のパストラル長岡で1月13日、園芸のコース別研修「箭裁（やさい）塾」の閉講式が行われました。JA越後ながおかが令和4年度に行っていたもので、受講者5人が栽培概況や感想を発表し、修了証を受取りました。

里芋コースを受講した下川西地区の中島政人さんは「箭裁塾を通して今後の課題が見えてきた。環境を整え、令和5年度はもっと良い里芋が作れるよう、挑戦しながら農業に取り組んでいきたい」と話しました。

エリア内の JA 施設



長岡支店

長岡支店は美沢地区にあり、同建物内にローンセンター、お隣には直売所「なじら〜て東店」があり、多くの利用者で賑わいます。



栖吉プラザ店

長岡城の裾野に広がる栖吉地区、西片貝町に位置します。



カントリーエレベーター

高畑町付近の長岡東バイパスを運転していると目に留まる白い大きな建物がJAのカントリーエレベーター。収穫したお米の乾燥、調製、貯蔵などを行っています。



パストラル長岡

パストラル長岡は長岡駅から徒歩7分の好立地で、大小レンタルスペースが充実した宴会、貸会場の施設です。



03/ ^{きんぶ}金峯神社の大櫨

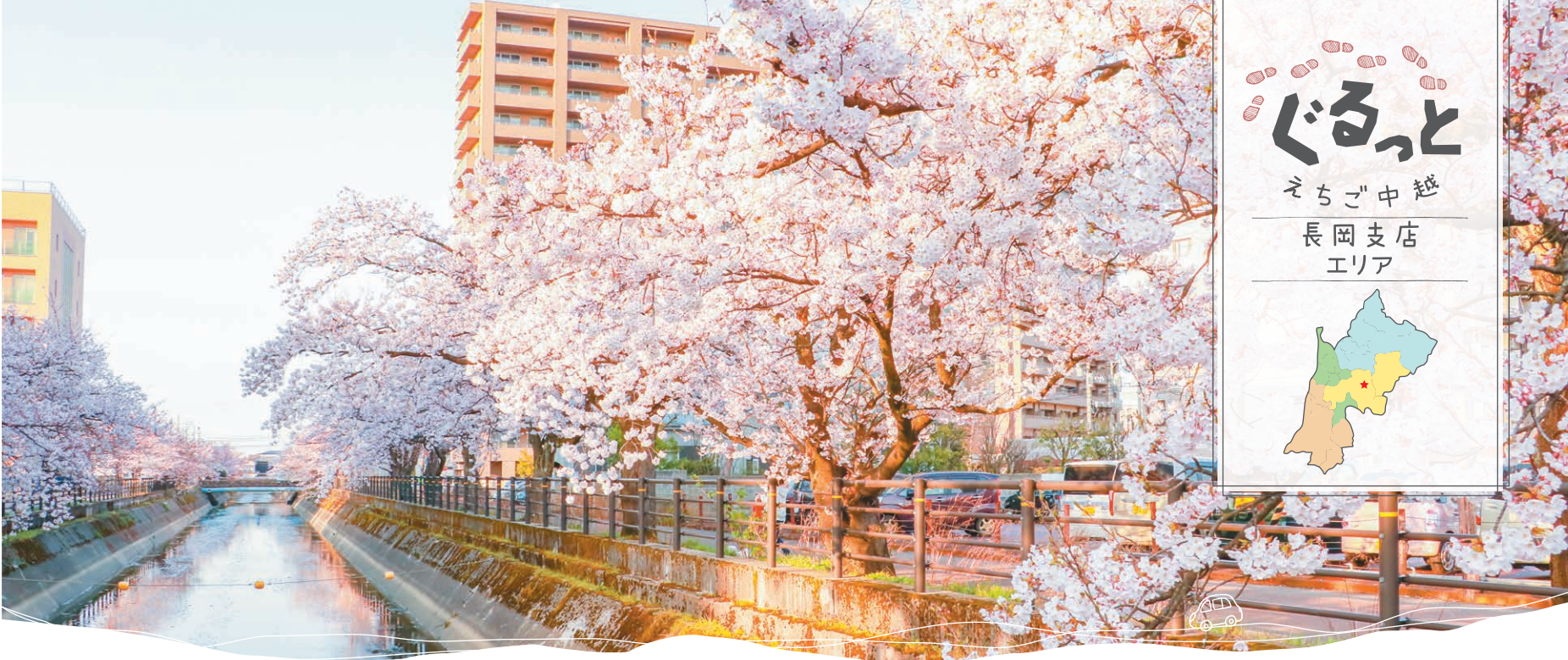


西蔵王地区の金峯神社にある、樹齢800年、高さ14m、幹の太さ8.4mの大櫨。昭和38年には、長岡市の天然記念物にも登録されました。どっしりとした佇まいで地域の名所として知られています。

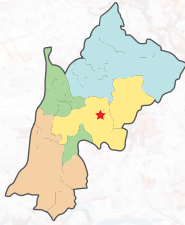
04/ 大手通り



長岡駅から西へ延びるメインストリート「大手通り」。通りには愛され続ける老舗飲食店や若者に人気の新しい店舗、様々な業種が約100店舗ほど連なっています。長岡まつりの平和祭「大民踊流し」の舞台でもあり、JAも毎年参加しています。



ぶるんと
そちご中越
長岡支店
エリア



長岡支店
飯濱正昭 支店長

私のおすすめは、福島江の桜です。
満開の桜と川面を桜色に染める
桜吹雪は見ものです。

長岡支店管内は綺麗な街並みが広がる長岡市の中心地域です。JR長岡駅があり交通の利便性も良く、商業施設も多いのでいつも活気であふれている地域です。

01/ 打上花火のモニュメント

長岡といえば「長岡まつり」の大花火大会！長岡駅の手口には花火の打ち上げに実際に使われていた筒のモニュメントがあります。筒の上には実物大の正三尺玉の複製も飾られ、長岡を訪れた人を出迎えています。



02/ 悠久山公園

敷地内にはプールや小動物園、各種遊具などがありレジャーにピッタリ！春には約2,500本の桜が満開になります。他にも紅葉や雪景色といった季節の風景を楽しむことが出来る地域住民の憩いの場です。のんびり過ごしたり写真を撮ったりして楽しみたいですね。



健康 コラム

検診のすゝめ



長岡中央総合病院
泌尿器科 医師
鳥羽 智貴

前立腺癌検診は受けていますか？

前立腺は男性にしか存在しない臓器であり、50歳を超えると前立腺癌となる確率は高くなります。高齢化、食生活の変化、診断技術の向上などにより、前立腺癌の患者数は年々増加し男性の中では罹患率第1位の癌となりました。ただし前立腺癌はほかの癌と比較すると進行は緩徐であることが多く、年間の死亡数としては7位程度にとどまっています。

だからといって放っておいて良いという訳ではありません。転移を生じていない前立腺癌はあまり生命予後には支障がありませんが、転移を生じてしまった前立腺癌の5年生存率は6割程度と報告されています。

つまり転移する前に早期の段階で治療を行っていくことが大切ということなのです。

もちろん治療に伴う副作用などの弊害もあるのは事実です。すべての前立腺癌が治療しなくてはならないものでもありません。前立腺癌と診断がついた方でも、治療を要する癌かどうかは精密検査や定期通院を行いながら相談していく必要があります。まずは癌の可能性があるかどうかを判定することが最初の一步となります。

前立腺癌検診は人間ドックなどでも行われていますが、主に市町村での住民検診として行われています。対象年齢の方には通知が届くと思いますので、検診を受けてみてはいかがでしょうか。

旅行に行こう!! と思ったら JA えちご中越 旅行センター

3月1日より「JAえちご中越 旅行センター」がオープンいたします。

旅館・ホテルなどの宿泊手配をはじめ、募集ツアー、他社ツアーの手配、貸切バスを利用したグループ旅行など幅広くお手伝いさせていただきます。同級会や社員旅行、ご家族、老人会など、そのグループが一番楽しくなる旅をご提案させていただきます。



お客様の信頼に全力を尽し
よりきめ細やかなサービスの
提供を心がけて参ります。

皆様の楽しい旅のお手伝い
お気軽にお電話ください

お問い合わせ

TEL 0256-45-7300

FAX 0256-45-7730

〒959-1155 三条市福島新田丁 629 番地

営業時間 月～金曜日 9:00～17:00 (土日祝定休)



知りタイガーの JA 虎の巻

第29回
JA全国大会決議
JAグループの実践

【今回のテーマ】

JAグループでは、『国消国産』をどのように実践しているの？

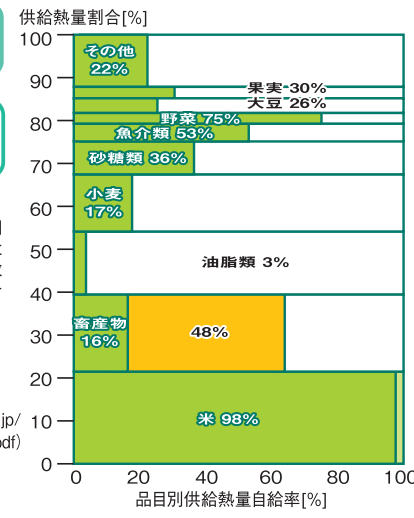
図：品目別の食料自給率
(令和3年度)

令和3年度
食料自給率
38%
(カロリーベース)

凡例

輸入部分
輸入飼料部分 (自給としてカウントせず)
自給部分

※ラウンドの関係で合計と内訳が一致しない場合があります。



※農林水産省の資料(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/zikyu_ritu/attach/pdf/012-4.pdf)を基に作成

実践の1つが、輸入に大きく頼る作物の国内での生産振興です。例えば、家畜のエサとして不可欠な飼料用トウモロコシや、今後さらに需要の拡大が見込まれる豆乳用大豆の契約栽培など、さまざまな取り組みに力を注いでいます。

あわせて、国内自給率ほぼ100%のお米を粉末にした「米粉」の利用拡大もすすめています。「米粉」は、お米を粉末にしたもので、パンにした場合のもちもち触感や、グルテンフリーという特長などがあることから、米粉の強みを生かした商品開発や学校給食での活用など、官民とも連携した取り組みが全国で広がってきています。



耕そう、大地と地域の未来。

「3Q活動」実施中!

組合員・利用者の皆様から
多くのお問い合わせをいただいております。



加入している保障はいつ役立つの? 台風や地震のときも保障されるの? 現在の保障は本当に最適なの?

このようなご質問にお応えするため、
下記の内容にて「3Q 活動」を実施しております。

- ① 請求漏れ・共済金受取人やご契約関係者の変更の有無
- ② ご契約内容の確認
- ③ ご家族の皆様の保障点検



ご不明な点がございましたら、お近くの
ライフアドバイザーまでお気軽にご相談ください。



JA 葬祭会員制度

JA えちご中越「やすらぎ虹の会」会員募集

「やすらぎ虹の会」に入会いただくと、葬儀・仏事にお得な会員特典をご利用いただけます。

入会金 3,000 円 永久会員となります。

※脱会の場合、返金はいたしません。

会員特典

- ① 祭壇料(生花等除く)..... 10%割引
- ② 会場使用料..... 11,000 円(税込) 割引
- ③ 寄贈品(生花・灯籠・筆盛)..... 5%割引
- ④ 法要壇..... 5%割引

・特典の内容は変更する場合がございます。

「やすらぎ虹の会」加入のお申し込みは下記葬祭センターまで。
加入申込書にご記入いただき、入会金を添えてお持ちください。

JA えちご中越

ながおか葬祭センター (TEL 0120-017979 長岡市川崎 3 丁目 2421-1)
とちお葬祭センター (TEL 0120-918005 長岡市栄町 3 丁目 3 番 36 号)
さんとう葬祭センター (TEL 0258-41-5639 長岡市与板町横原 1104-4)

※ JA なんかんサービス・※ジェイエイスサービス柏崎の葬祭ホールのご紹介も可能です。

役員室から

こんにちは



代表理事専務
丸山 健司
【趣味：アウトドア】

「JAえちご中越」が発足し、1ヶ月が経ちました。

私は専務として、主にリスク管理を担っています。18歳でJAに入組し、農協人生の多くを営農畑で過ごしてきました。リスク管理とは遠いように思えますが、実は農業経営上のリスク管理も重要業務のひとつです。

JAでは「持続可能な」事業運営のため、平時より備えております。近年のコロナ禍は、「予期せぬリスク」の最たるものと言えますが、皆さまのご理解・ご協力と職員の日頃の準備のおかげで、非常時においてもサービスを続けることができました。

余談ですが、私は仲間とアウトドアを楽しむことが好きで、グリーンシーズンはサイクリング、冬はスキーで体力作りをしています。農協経営を取り巻く環境は厳しさを増しています。培ってきた体力も活かし、新しい職務に邁進してまいります。

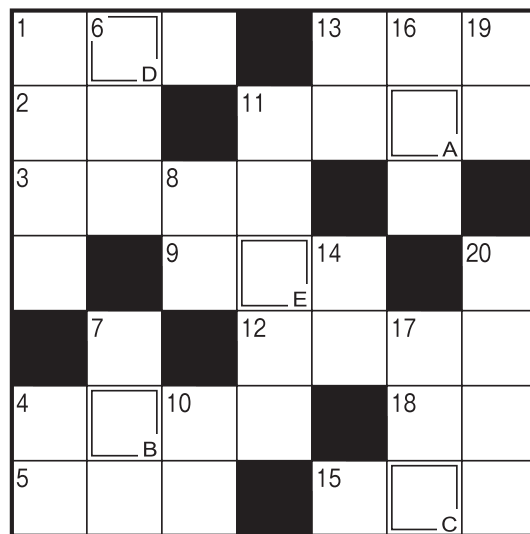
「毎月の楽しみ」を目指して

広報誌を通じて、今後も管内の情報を発信していきます。

皆さまの毎月の楽しみの1つとして読んでいただけるよう工夫して作成してまいります。

脳トレ！クロスワード

※広報通信より転載 出題●ニコリ



二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

- 暑さ寒さも——まで
- 佐渡、淡路、隠岐といえば
- 多くの受験生が解くもの
- 数学ではxやyで表すことが多い
- ツクシはこの植物の胞子茎です
- 飛行機が飛び立つこと
- 薄く切ったもの。——チーズ
- 山下公園や中華街があります
- 卒業式で『——の光』を歌った
- イルカのヒット曲『——雪』
- 衣服に付いている、洗濯表示などが載っている部分

タテのカギ

- ひな人形に供える餅
- 入試のときはケアレス——に気を付けて
- ぐっと辛抱すること
- ウドの生産量が日本一の、北関東にある県
- 跳ね上げたひげが特徴的なスペインの画家
- 石が細かく砕けたもの
- 雪解けで川の——が増えた
- つくのはうそ、吹くのは
- 中華がゆなどにのせる赤い実
- スタッドレスからノーマルに替えようかな
- 宿屋のこと。漢字では旅籠と書きます
- 出かけていて誰もいません
- ひな祭りのうしお汁によく使われる貝

正解者の中から抽選で**10名様に**
JA 商品券 500 円分をプレゼントします！！

賞品の発送は令和5年4月上旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

おたより大募集！

来月の
テーマ

この春から挑戦したいこと

送付方法

官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号 ⑥来月のテーマ「この春から挑戦したいこと」または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

宛先

〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号
JAえちご中越「企画部広報課」宛

※おたよりの内容を、広報誌にてご紹介する場合がございます。
匿名ご希望の方は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。

Web での応募は
コチラから



ホームページのご案内

広報誌はホームページでもご覧いただけます。
特集など広く伝えたい記事は「Pickup記事」として、広く発信していきます。広報誌ページへのアクセスは下記の2次元コードよりお願いいたします！



広報担当の紹介

情報提供や取材のご協力をぜひお願いいたします

企画部広報課の6名の職員で広報誌の制作、ホームページの更新、日本農業新聞記事の送稿等を担当します。JA えちご中越のファンになっていただけるように広報活動を展開していきます。

① 出身地 ② 趣味 ③ 一言

吉田 泰人 担当

- ① 長岡市
- ② スポーツ観戦（サッカー、プロ野球）
- ③ 厄年ですが不屈の闘志で頑張ります。

小師 達也 課長

- ① 三条市
- ② 外で遊ぶこと
- ③ えちご中越のいいところ、お届けします！

小野塚 佳代子 担当

- ① 愛知県
- ② 写真撮影
- ③ 新潟 13 年目突入。笑顔を集めにまいります！

葛綿 里穂 担当

- ① 見附市
- ② お散歩
- ③ 好きな飲み物はビールです！

櫻井 一成 担当

- ① 柏崎市
- ② ドライブ
- ③ ラジオを聴くことがマイブームです！

角屋 健太 係長

- ① 長岡市
- ② 食べること
- ③ 管内のおいしい物全部食べに行きたいです！

ぎゅっと Kitchen



材料 (2人分)

- いちご(中) 18個
- 8枚切り食パン 4枚
- 豆乳ヨーグルト 200g
- クリームチーズ 40g
- 蜂蜜 大さじ1



作り方

- (1) ヨーグルトはざるにキッチンペーパーなどを敷き、冷蔵庫に入れて2～3時間水切りする。
- (2) (1) が130～150gになったらクリームチーズと蜂蜜を加え、よく混ぜ合わせる。
- (3) パンに(2)をたっぷり塗り、へたを取ったいちごを載せてサンドする。パンを切ったとき、切り口にいちごの真ん中が出るように配置するときれいに仕上がる。

いちごのサンドイッチ



- (4) ラップで包み、30分程度冷蔵庫でなじませる(急ぐときは省略)。
- (5) お好みでパンの耳を切り、4等分に切り分けて器に盛り付ける。

今回はヘルシーな豆乳ヨーグルトを使用しましたが、お好みのヨーグルトでどうぞ。

いちごのはなし



越後姫

新潟県のオリジナルブランド。甘みが凝縮したやわらかな果肉と、華やかでうっとりするような香りが特徴です。JAえちご中越管内の出荷時期は、1月～6月です。

選び方

全体にみずみずしくツヤがあり、傷がないもの。ヘタが鮮やかな緑色で、反り返るように立っているものがおいしいです。

保存方法

水気に弱く傷みやすいので、洗わずにパックの上からポリ袋で覆い、冷蔵庫の野菜室へ。あまり日持ちはしないので早めに食べるのが○。

JA えちご中越

広報 **ぎゅっと中越**

発行日: 2023年3月1日 担当: 企画部広報課
〒940-8550 新潟県長岡市今朝白2丁目7番25号
TEL: 0258-35-1300 FAX: 0258-36-7085
<https://www.ja-chuetsu.or.jp/>



編集後記

先月の創刊号に続き、いよいよ通常号のスタートです。生産者の皆さんに登場いただく「ぎゅっ人」をはじめ、連載コーナーも始まりました。合併を経て取材するエリアも拡大しましたので、より広範囲の情報をお届けできると考えています。次号もお楽しみに！

(編集員: 櫻井)