

広報

きゅっと中越

2023年

6月号

June

vol.5



特集

田んぼで、
JA えちご中越の
お米が育っています！

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】
田んぼで、
JAえちご中越のお米が
育っています！
- 07 おいしさぎゅっと直売所
長岡市 青空市直売所
- 08 ぎゅっとピ！
- 10 ぐるっとえちご中越
柏崎市 中央柏崎支店エリア
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
- 14 けいじばん
- 15 役員室からこんにちは
クロスワード
- 16 ぎゅっとKitchen

＼ 今月の表紙 ＼



テーマ：梅雨

雨の日の散歩を楽しむ親子のワンシーンです。2人が使う雨具は春キャベツを傘に、ナスを長靴に見立てたものです。

今月のぎゅっ人

Vol.
04

— 三条市石上 —
内山 公一さん



Profile

三条市石上
JAえちご中越三条園芸振興協議会 春キャベツ部長
内山 公一さん(83歳)

元気の秘訣は甘いものを食べること。ちまきが大好き。

まだまだ現役！
「好き」な気持ちを
力に変えて

信濃川の河川敷二面に広がる春キャベツ畑。育てているのは、三条市石上の内山公一さんです。今年で83歳を迎えた就農65年以上の大ベテランで、JAえちご中越三条園芸振興協議会（三条園協）春キャベツ部長を務めます。

同協議会は春と秋、2回に渡ってキャベツ栽培を行っており、5月下旬から6月下旬頃までに出荷される春キャベツの出荷量は県内1位。今年は約3万8000箱の出荷を見込んでいます。主産地は三条市の石上地区と栗林地区で、信濃川の河川敷の畑は水はけが良く、肥沃な土壌でキャベツ栽培に最適です。会員15人が出荷しており、栽培面積は7.7ha。県内市場を通じて県内スーパーなどで販売されています。

内山さんは「青春2号」「青春」「初恋」の3品種の春キャベツを栽培しています。「体は痛むが、野菜づくりを好きな気持ちで力になっている」と笑顔で話してくれました。そんな内山さんおすすめのキャベツの食べ方は、千切りにしてソースやドレッシングをかけてシンプルに。また豚肉と炒めたり、茹でてポン酢をかけたりとどんな料理にも相性抜群とのこと。「共同出荷でたくさん出荷できるからやる気が湧いてくる。三条園協の甘くておいしいキャベツをたくさん食べてほしい」と話してくれました。



春キャベツ：5月下旬から6月下旬頃に収穫され、柔らかくみずみずしい。

秋キャベツ：10月下旬から11月下旬頃に収穫され、玉がぎゅっと締まっている。

JAえちご中越米
令和5年の取り組み
(見込み)



東京ドーム約4,460個、
フランスの首都パリの約2倍の広さ！



うち主食用米は約66,000トン。
日本人が1年間に食べる
お米約129万人分！

作付面積 約 **21,000**ヘクタール (令和4年出荷契約面積)

品質目標 全体1等米比率 **90%**以上

集荷目標 約 **86,760**トン

JAえちご中越産地マップ

さんとう

県内最大の酒米産地で、「五百万石」を始めとした高品質な酒造好適米を生産しています。地元の酒蔵や米菓メーカーとのもち米契約栽培や、特別栽培米※の生産も盛んです。



なんかん

4地域の中で最も広く、JAの集荷数量のほぼ半分を生産しています。越後平野の真ん中に位置し、信濃川・五十嵐川・刈谷田川などに囲まれた一大産地です。



ながおか

特別栽培米※「エコ・5-5運動」を軸に稲作を展開し、環境保全型農業や需要に応じた商品生産に力を入れています。特別栽培米の面積は約3,000㌦と県内最大規模です。



※特別栽培米…化学合成農薬と化学肥料の使用を地域の慣行基準の5割以下におさえて作るお米

かしわざき

8月に収穫する極早生品種「葉月みのり」の生産に力を入れて取り組んでいます。4地域の中で最も早く、消費者へ新米をお届けしています。



田植えを迎えた苗



JA育苗施設で生育



4月上旬、JA育苗センターで播種作業(種まき)



4月21日に行った「葉月みのり」の田植え

葉月が
1番！

柏崎市 茨目
竹内 美博さん

柏崎で葉月みのりとコシヒカリ、こしいぶきを作っています。

葉月みのりは、8月に「JAえちご中越の新米」として最も早く出荷されます。皆さんに“めちゃくちゃおいしい！”と言ってもらえるように、おいしさにこだわり、手塩にかけて育てていきたいです。楽しみに待っててください！



田んぼで、

JAえちご中越のお米が育っています！

JAえちご中越は
各地域の特色を
生かした米づくり
を進めます。

4つのJAが集まって誕生したJAえちご中越には、4つの地域それぞれに、これまで育んできた特色ある米づくりがあります。

JAは各地域の特色を生かした米づくりを続けながら、合併による取扱量増加や販売力強化などのスケールメリットを発揮して、魅力いっぱいな産地づくりを進めていきます。

ついに始まった、JAえちご中越として初めての米づくり。田植えの季節も終盤となり、たっだいますくすくと生育中です。

今月の旬

食卓の名脇役 サヤエンドウ

優しい甘みとパリっとした食感が魅力のサヤエンドウ。皮も実も丸ごと食べられることから栄養価が高く、肌や骨の健康維持に効果の高いビタミンCや、疲労回復に欠かせないビタミン群が豊富です。



さんとう地区の地物は
5月初旬～7月初旬だけの
限定品！

おいしさ ぎゅっと 直売所

あおぞらいち
青空市直売所
長岡市



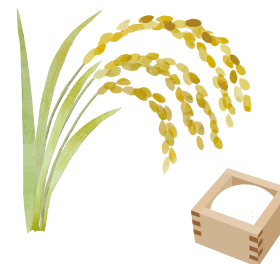
おいしいJAえちご中越のお米！

コシヒカリ

新米は9月中旬より随時

粘りがありながらも1粒ごとに弾力のある食感と強いうま味。おいしいお米の代名詞！JAえちご中越には各地域のブランドコシヒカリがあります。

まだまだあります！各地域のコシヒカリの詳細はJAホームページへ



ながおか地区の
「ひかり一番地」



さんとう地区の
「越後の華コシヒカリ」



なんかん地区の
「なんかん育ちコシヒカリ」



かしわざき地区の
「綾子舞コシヒカリ」

こしいぶき

新米は9月上旬から

コシヒカリのおいしさを受け継いだ、あっさり食感のお米。どんなおかずにも合う人気のお米です。



(写真はながおか産)

葉月みのり

新米は8月中旬から

ツヤが良く、しっかりした甘みとうま味に加え、どこか爽やかな香りが夏にピッタリなお米です。



精米は各直売所などで販売する予定です。今年の新米をお楽しみに！

小学生も各地で米づくり

地域の生産者やJAを先生に、管内各地の小学校で米づくりの体験学習が行われています。5月10日には長岡市立日吉小学校が、5月12日には三条市立栄北小学校の5年生がそれぞれの田んぼで、田植えを行いました。

児童たちは「田植えたのしい！」「上手に植えられた」と楽しそうに話していました。児童たちの苗もすくすくと育って、おいしいお米になりますように！



長岡市立日吉小学校



三条市立栄北小学校

田んぼって
気持ちいい！

すくすく育ってね！

JA直営直売所
「青空市直売所」担当
原 和 樹 さんに
聞きました



6月が最盛期
薄くて平たいものが◎

Q 青空市直売所の
サヤエンドウの魅力は？

出荷者の多くが、サヤエンドウを栽培・出荷しており、時季になると地物がたくさん出回ります。昔から豆類に積極的な方が多い印象です。なお当店の主な出荷者は、旧三島郡地域の生産者です。

Q 出荷期間は？

最盛期は6月頃で、絹さややスナップエンドウ、オランダエンドウなど様々な種類のサヤエンドウが並び

Information

青空市直売所

☎ 長岡市浦638-1
🕒 9:30～17:00(4月～12月)
9:30～16:00(1月～3月)
🗓 水曜日、12月31日～1月3日
☎ 0258-92-2653



管内直売所情報はHPから▶

Q おいしいサヤエンドウの見分け方は？
さやを若採りしたものがサヤエンドウ。絹さやであれば、豆が平たく小さいものが良いとされています。鮮度が落ちると色が薄くなります。色が濃く、みずみずしいものを選んでください。

ニラの出荷開始! 見附、いちい地区第1回ニラ目合わせ会



ほ場で生育状況を確認する生産者たち

JAは5月10日、長岡市のJA中之島予冷センターでニラの出荷本格化を前に目合わせ会を開きました。生産者やJA職員ら25人が参加し、収穫のポイントや出荷時の注意点などを確認しました。

当日は、JAの担当職員が出荷規格や収穫調製作業の方法などを説明。その後、県普及指導センターの担当者が管理の注意点を解説。「予防を徹底して、適切なほ場の管理を行ってほしい」と参加者に呼び掛けました。終盤では現物による目合わせとほ場巡回を行い、参加者は品質や出荷規格を真剣に確認していました。



出荷規格や品質を確認する参加者

ぎゅっトピ!

J A 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。

越後さんとう地区

米づくりについて学ぼう JAの育苗センターを見学

長岡市立与板小学校の5年生は4月27日、与板町の中部育苗センターで水稻育苗の見学を行いました。

当日は、播種機が実際に稼働する様子や育苗ハウス内を見学しながら、地元生産者の伊藤一郎さん(写真左)とJA職員から施設の役割や作業の流れなどを学びました。質疑応答では、「農業のやりがいはいは」「育てているお米の種類はどれくらいあるの」と多くの質問が挙がりました。

伊藤さんは「子どもたちが少しでも農業に興味をもってもらえたら嬉しい」と子どもたちの未来に期待を寄せました。



説明を熱心に聞く児童ら

全 体

総代の役割やJAの事業を研修



事業計画を確認する総代

JAは5月15、16、18日の3日間、管内4地区に分かれ総代研修会を開きました。各地区の総代が今年度のJAの事業計画や活動について確認しました。

さんとう地区では、16日にさんとう地区センターで行い、総代やJA役職員ら約50人が出席。職員が昨年度の決算報告や今年度の事業計画を説明。参加者は総代会を前に事業概況や総代の役割について入念に確認していました。

柏崎地区

大盛況! おぐに桜まつりに協力



まつりを楽しむ来場者の皆さん

小国支店は4月16日に開催された第14回「おぐに桜まつり」とそれに伴う4月7日から25日のライトアップの会場設営に協力しました。園内に提灯やぼんぼりを飾り、夜間はライトアップされた幻想的な夜桜を楽しむことができました。

4月16日には屋台村・ステージイベントが4年ぶりに開かれました。出店が並んだ会場は活気づき、ステージは懐かしのグループサウンズの演奏やカラオケ大会、柏崎市出身歌手の広田奈緒さんの歌謡ショーで盛り上がりしました。

越後ながおか地区

育てやすく大人気! 健康で強い野菜苗約9万本出荷



野菜苗を出荷する鈴木会長

越後ながおか地区の生産者3戸で構成する野菜苗協議会は4月中旬から5月下旬にかけ、約9万本の野菜苗をJAへ出荷しました。出荷した苗はJAを通して組合員や県内のホームセンター、スーパーなどへ届けられます。

同会の苗は一般的な苗に比べ、育苗日数を長くかけた太く丈夫なものを出荷しています。

同会の鈴木欽也会長は「花が咲き始めた状態での出荷を心がけています。手間ひまかけて育てた健康で強い苗です。育てやすいので皆さんにおすすめしたいです」と話しました。

にいがた南蒲地区

種籾生産に向け田植え順調 見附採種組合



大詰めを迎えた田植え

見附市の見附採種組合で水稻の令和6年播種用種籾の生産に向け、田植え作業が順調に進んでいます。同組合は、発足から60年以上経つ歴史ある組合です。

採種ほ場は、通常の稲作に比べ苗やほ場の管理基準が高く、県の普及指導センターが行う厳格な審査に合格する必要があります。5月16日にコシヒカリを田植えした棚村拳一組合長は「今年も品質の良いものができるよう管理作業を徹底し、組合員全員で力を合わせ励んでいく」と意気込みを見せました。

エリア内の JA 施設



中央柏崎支店
令和4年に南部高田支店と統合しました。また、柏崎不動産センターが店舗に併設されています。隣には直売所「愛菜館」があり、多くのお客様が利用されます。



農産物直売所「愛菜館」
柏崎市・刈羽村・小国町の地場産野菜や全国各地旬の野菜が集まる愛菜館。季節によって様々なイベントを行っています。



高田プラザ店・かしわざき南部営農センター
おけさ柿の「新道柿」が有名な新道地区に位置する高田プラザ店。店舗内にはかしわざき南部営農センターがあります。



かしわざき地区センター・かしわざき営農センター
柏崎駅から約200mほどに位置する柏崎地区センター。柏崎地区の統括部署で、センター内にはローンセンターもあります。



03/飯塚邸

当時のまま
ほとんど姿を変えない秋幸苑は
四季折々の情景を
楽しむことができます。

共済窓口担当
渡邊 愛美

昭和22年10月、昭和天皇の全国御巡幸の際の行在所となった邸宅です。庭園は天皇陛下より「秋幸苑」の名を賜り、昭和48年には「秋幸苑と行在所」が柏崎市史跡として文化財指定を受けました。天皇陛下が実際に歩いた道のりを体験できる天皇散策道を楽しむことができます。

住 柏崎市大字新道5212-4 **Tel** 0257-20-7120
営 9:00～17:00(月曜定休・月曜日が祝日の場合は翌日休館、12月1日～翌年3月31日)
入館料 一般・高校生以上430円(340円) 小・中学生210円(160円)
※()は20名以上の団体料金

04/柏崎港観光交流センター ゆうみ 夕海

海街CAFEのランチは
地元の人気飲食店が
日替わりで担当しています♪

共済窓口担当
小林 達也

柏崎の海産物加工品・地場産野菜・地元銘菓から地元ベーカリー店のパンやスイーツなどが揃います。センター内の飲食施設「海街CAFE」では港と海の景観を満喫しながら、地場産の材料を使ったランチを味わう贅沢な時間を過ごすことができます。

住 柏崎市番神1丁目-7-67 **Tel** 0257-32-2605
営 4月22日(土)～10月29日(日)(令和5年度)
10:00～17:00(イベントは16:00)(火曜日定休)
※詳細は営業カレンダーをご確認ください。

営業カレンダーは
ホームページより
確認いただけます。



ぶるっと
そちご中越
中央柏崎支店
エリア



えんま市
毎年6月14日～16日開催
柏崎市東本町、西本町

中央柏崎支店エリアの観光や
文化を楽しむことができるおすすめスポットを
わたしたち支店職員がご案内します!



中央柏崎支店
目崎 雅史 支店長

01/haconiwa(ハコニワ)

地元の不動産会社が空き家だった旧サッシ工場をリノベーションし、ベーカリー、レストラン、スイーツ&カフェ、観葉植物専門店など全9店舗が入る商業施設に。店舗の他、ダンススタジオやキッチンスタジオ、利用者専用無料託児室を併設。令和5年5月、新たに「おにぎりの店」がオープンしました。

住 柏崎市横山440-1
Tel 0120-985-225
営 店舗により異なりますので
ホームページをご確認ください。



テラスの
水田デッキでは
田園風景を眺めながら
飲食を楽しめます♪



金融窓口担当
古谷 瞳

02/綾子舞会館 あやこまい

500年の歴史をもちユネスコ無形文化遺産・重要無形民俗文化財に登録されている「綾子舞」を伝承するための拠点です。綾子舞に関する資料・古文書や衣装・道具などを展示、保存。毎年9月の第2日曜日に会館前で現地公開が行われます。

住 柏崎市大字女谷4529番地
Tel 0257-29-3811
営 9:30～16:00(水曜定休・年末年始休)
入館無料

現地公開には
綾子舞を一目見ようと
全国から多くの方が
駆けつけます♪



金融窓口担当
桑原 菜摘



JAえちご中越 合併記念企画!!!

新潟空港から らくらく直行便利用
新潟空港発着FDAチャーター機で行く!!

直行便利用で
片道約2時間30分!!

宇宙を感じる!! 大自然が息づく!!

種子島・屋久島3日間の旅

◆旅行期日/2023年10月13日(金)~15日(日)

◆募集人員/80名(最少催行人員70名)

◆旅行代金/ホテルグレード(2~3名1室利用)

デラックスタイプ お1人様 179,000円

スタンダードタイプ お1人様 175,000円

(JAえちご中越管内起点)

◆申込締切/7月末日

(または、定員になり次第締め切らせていただきます。)

種子島宇宙センターイメージ

【見どころ】千座の岩屋・門倉岬・種子島宇宙センター・
ヤクスギランド・紀元杉・千尋の滝・鉄砲館など



屋久島紀元杉
イメージ

旅のポイント

- ①新潟空港より乗り継ぎなしの直行便にて
らくらく移動
- ②手つかずの大自然が残る世界自然遺産の
屋久島を満喫
- ③添乗員同行、現地バスガイド付きの
安心プラン

当広告からのお申込みは承っておりません。詳しくは、専用募集チラシをご確認いただきお申込みください。

【旅行企画・実施】※詳細はお問い合わせください

新潟県知事登録旅行業第2-456号 一般社団法人全国旅行業協会正会員

総合旅行業務取扱管理者 田伏 司 TEL0256-45-7300 FAX0256-45-7730 ●営業時間:月~金曜日9:00~17:00 ●定休日:土曜日・日曜日・祝日

JAえちご中越 旅行センター ●三条市福島新丁629

健康 コラム

超音波検査の ご紹介



長岡中央総合病院
検査科 生理検査

中野 佳菜子

超音波検査(エコー)とは、耳には聞こえない高い波長の音波を使い、身体の中の臓器を画面に写し出し調べる検査です。体内の状態を、痛みもなくリアルタイムに把握することが可能です。悪性腫瘍から動脈硬化まで、幅広い病気の発見につながります。検査に用いる超音波は身体に無害であり、新生児や妊婦さんでも安心して受けて頂けます。当院では心臓、血管、頸部、腹部、乳房、甲状腺等の臓器を対象に、疾患の発見や評価のための検査を行っています。各領域の認定資格を持つ超音波検査士、研修を受けた技師が検査を担当しています。

心エコー検査は、心臓の動きや弁などの機能を詳しく調べる検査です。虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、心筋・心膜疾患、弁膜症等の評価を行います。がん治療時には、治療前に心臓に問題がないか、抗がん剤により心臓に影響がないか場合により検査します。

腹部エコー検査は、腹部臓器(肝臓、胆嚢、脾臓、腎臓、脾臓等)の形態、炎症や内部病変(腫瘍・結石等)の有無、諸症状に対する原因検索等の検査を行っています。

気になる症状がある方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。腹部エコーはドックでも実施しております。是非ご利用下さい。



お知らせ

JA information

JAえちご中越 オリジナルパックごはん発売!



令和5年5月末から販売中

合併以前からそれぞれのJAで販売していたパックごはんを、JAえちご中越のパックごはんとして販売を開始しました。管内で生産した特別栽培米コシヒカリを使用し、炊きたてそのまま! ぜひご賞味ください。

商品名・規格 新潟米コシヒカリ特別栽培米パックごはん

販売店舗 農産物直売所各店舗

(ただいまと、なじら〜て関原店・東店、愛菜館、こしじ青空市直売所)

販売価格 直売所 150g×3個入り

発売キャンペーン価格

324円(税込)!! 7月7日まで

※通常価格 385円(税込)

長岡市のふるさと納税としても掲載されています。

※長岡市在住の方は長岡市ふるさと納税の返礼品を受け取ることができます。



ふるさとチョイス



楽天市場



ふるなび



ANA

地域密着の安心感



JAえちご中越
葬祭センター

人形供養祭〔予約制〕

- 日時/7月15日(土) 午前9時~
- 会場/やすらぎホールながおか
(長岡市今朝白2-7-26)

お問い合わせ、お申込み

ながおか葬祭 0120-01-7979
とちお葬祭 0120-91-8005
さんとう葬祭 0258-41-5639

葬祭ホール友引相談会
開催予定

8月13日(日)、9月10日(日)、10月9日(月・祝)

ご葬儀・ご法要のことなら JA葬祭へご相談ください

JA葬祭ホール インフォメーション

(株)JAなんかん
サービス

虹のホール今町のイベント情報
(見附市今町3丁目12番45号)

お盆市 開催

●8月12日(土) 午前9時~

灯籠・位牌供養祭 開催

●8月17日(木) 午前9時~

※事前相談会は毎月友引の土・日
虹のホール今町で開催しています

お問い合わせ
0120-492-173

虹のホール今町 検索



(株)ジェイエーサービス
柏崎

心の癒しコンサート〔予約制〕

- 7月9日(日)
- 会場/虹のホールかしわざき
(柏崎市藤井8511)
- 楽団 アンサンブルオビリー

お問い合わせ、お申込み

お客様専用ダイヤル
0800-8005534

※事前相談会は毎月友引の土・日
虹のホールたじりで開催しています



常務理事(営農経済担当)
難波 英洋
【趣味：野菜作り】

営農・経済担当役員の難波と申します。旧JA越後ながおかの出身です。どうぞよろしくお願い致します。

合併日から4ヵ月が経過し、既に田植えが終盤を迎えています。「もう今年の1/3が過ぎてしまった」と、改めて時間の流れが速く感じます。

合併初年度、JAが取り扱わせていただく農産物は販売高でおよそ220億円。「合併効果」＝「生産農家の満足度」をどう実現するのか、役職員全員で共有しながら、生産農家の皆さんと一緒に進んで行こうと思っています。

改めて、合併後の広大なほ場を見て回って頭に浮かんだ言葉は「農は国の基^{もと}」。農業、特に稲作は10年・20年前とは本当に大きく様変わりしましたが、いつの時代も「農業」に求められるものは「安定」なんだろうと思います。JAや生産農家が安定して国民に食料を供給していく。JAはその安定を維持する為に必要な形に変化して行く。これからも組合員の皆様のご理解とご協力をお願い致します。

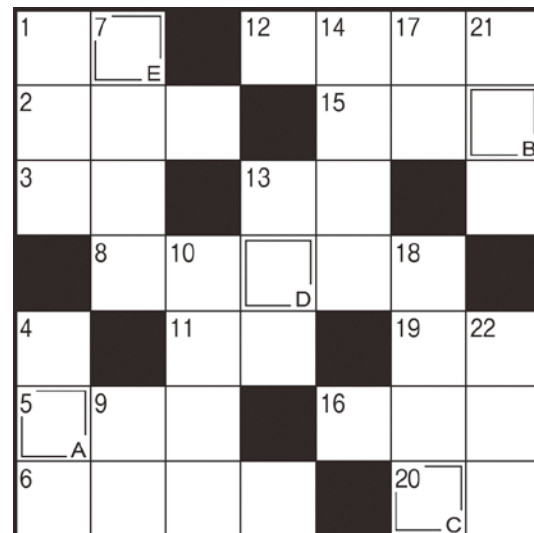
数字で見るJAえちご中越 (令和5年4月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 36,246人	貯 金 5,994億
准組合員数 39,067人	貸 出 金 1,028億
合 計 75,313人	長期共済保有高 1兆8,774億
	購買取扱高 45億

脳トレ！クロスワード

クロスワードに挑戦！ ※広報通信より転載 出題●ニコリ
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7月中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。



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

- 1 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした——城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ——コート、——ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネットとシャリで作ります

タテのカギ

- 1 招く側がホストなら、招かれる側は
- 4 タマネギを切ると出ること
- 7 建てたばかりの建物のこと
- 9 数字のゼロを日本語でいうと
- 10 サープ→——→トス→アタック
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21 プールの授業のときに着ます
- 22 領収書に収入——を貼った

先月号の
答え

答 アマリリス



● お婆様との思い出
小学生の頃、篠^{しの}つくような雨の中、今は亡き祖母が学校まで傘を届けてくれたのを懐かしく思い出します。現在雨の日は、外出もせず家で静かに過ごしています。

(K・W様)

雨が降るたびにお婆様を思い出し、ほっこりした気持ちになりますね！

● 本と過ごす
雨の日は、図書館からまとめて借りた本を読み、晴れ間を見て散歩がてら返却し、新しい本を借ります。

(M・K様)

とても有意義な時間ですねー私は借りた本を、結局読まずに返却してしまいます(笑)

● 海辺のカフェで癒されて
私は雨がそれほど嫌いではありません。雨音を聴いているとなぜか落ち着くし癒されます。海辺のカフェで珈琲を飲みながら雨の海を眺めているのが最高の至福のひとつです。

(S・E様)

~~~~~か~~~~♡  
大人な過ごし方に憧れます♡

● 雨の日フッキング♪  
雨の日には、作り置き出来るものを調理して冷蔵や冷凍にしておきます。現在はキャラブキ作りです。そしてお友達に届けております。最近はおまんじゅうより喜ばれるようです。

(T・S様)

● 天気予報  
学校に通っていた頃は、小学生から大学生になっても毎朝家を出るときに「今日、傘いる？」と親に聞いていました。自分で天気予報を見ていなかったのですね。

(M・S様)

ドキッ！私も毎日玄関から叫んで母に聞いていたことを思い出しました…(笑)

料理がお上手なんですわね、私はキャラブキ作りで失敗したことがあるので教えてほしいです(涙)



## おたより大募集！

来月の  
テーマ  
あなたの会いたい人  
締切 6月30日(金) まで

### 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「あなたの会いたい人」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、広報誌にてご紹介の場合がございます。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。

- 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 来月のテーマまたは広報誌へのご意見・ご感想

63円切手を  
貼ってください

Web での応募は  
コチラから



# ぎゅっと Kitchen



## 材料(4~6人分)

- きゅうり ..... 1本
- もやし ..... 1袋
- にんじん(あれば) ..... 1/2本
- しょうが ..... 1かけ



- 鶏がら顆粒だし ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1
- 白ごま ..... 大さじ1
- こしょう ..... 適量

## きゅうりのさっぱりしょうがナムル



## 作り方

- きゅうりはヘタを落として縦半分に切り、ななめ薄切りにする。塩少々(分量外)をまぶして3分ほど置き、水気を絞る。
- にんじんは千切りにする。大きな平皿に、にんじん→もやしの順に平らに広げてラップをかける。電子レンジ(600w)で3分加熱し、粗熱がとれたら水気を軽く絞る。

- しょうがは皮をむき、千切りにする。
- ボールに★を合わせる。すべての材料を加え、和えたら完成!★は中華ドレッシング(適量)で代用できます。

もりもり食べられるよう、しょうがを利かせたさっぱり薄味です。お子さんにはしょうがを抜くと〇。おろしにんにくを加えると、ガッツリ系の味わいに。

きゅうりの  
はなし



### きゅうり

カリウムが豊富で、取り過ぎたナトリウムを排出させる作用があり、高血圧や生活習慣病の予防に効果が期待できます。むくみ改善にも効果的です。

### 選び方

皮が美しい緑色で持ったときに重みがあり、みずみずしいもの。皮にハリがあり、太さが均一のものが良いです。イボのある品種はイボが痛いほど鋭いものが新鮮な証です。

### 保存方法

水にも熱にも弱いデリケートな野菜。水気が付いていると傷みが早いので、よく拭いてからポリ袋またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

JAえちご中越

vol.5

広報 きゅっと中越

発行日:2023年6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

先日、取材でなんかん地区のニラとキャベツの生産現場にお邪魔しました。どちらもキレイな緑色が映えて見ているだけでもワクワクします。今後、いろんな地域の特産品を取材するのが楽しみです!もちろん食べるのも(\*^o^\*)

(編集員:吉田)