

広報

# きゅつと中越

2023年

8月号

August

vol.7



夏はやっぱり、花火と枝豆！

特集

## 夏はえちご中越の枝豆！

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】  
夏はえちご中越の枝豆!
- 07 おいしさぎゅっと直売所  
長岡市 なじら〜て東店
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越  
出雲崎支店
- 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：枝豆の花火

縁側から打ち上げ花火を眺める親子のワンシーンに、旬の枝豆を登場させました。花火に見立てた枝豆が力強く飛び出しています。皆さんは花火にどんな思い出がありますか。



# 今月のぎゅっ人

Vol. 06

— 加茂市山島新田 —  
伊丹 芳彰 さん

Profile

加茂市山島新田  
JAえちご中越 天果糖逸出荷販売協議会 桃部会長  
伊丹 芳彰さん(34歳)

おでかけや旅行など家族で過ごす時間が日々の癒し。

おいしい桃づくりを  
日々探求  
日本一の産地を  
目指して

明るい笑顔が印象的な伊丹芳彰さんは、JAえちご中越 天果糖逸出荷販売協議会 桃部会長の部会長を務めています。21歳の時に家業を継ぎ、今年で就農13年目。果実栽培は160aのうち、60aで桃を栽培しており、併せて梨と西洋梨「ルレクチエ」も栽培しています。桃は「あかつき」「つきあかり」「なつこ」「なつおとめ」「川中島」の5品種を栽培し、7月の中旬から8月中旬頃まで収穫、出荷が続きます。収穫は日が昇る早朝4時頃から園地に出て作業を行うとのこと。

栽培は、肥料の配分や枝の剪定など、繊細な管理作業を日々行い、健康な木づくりを心掛けています。「その年の気候や木の状態で栽培の方法も変わるため日々勉強です」と桃づくりの難しさを話す伊丹さん。そんな中で、「計画通りに木づくりが進み、おいしい果実が収穫でき、一年の努力が報われた時に喜びを感じる」とやりがいを語ります。伊丹さんは「自分へのご褒美や贈り物など、この時期にしか味わえないおいしい桃を楽しんでほしい」「ぜひ日本で誇れる日本一の産地を目指して今後も努めていく」と力強く抱負を話しました。



7月上旬から出荷が始まった桃







## 今月の旬

# 夏の一番人気 枝豆

枝豆は味はもちろん、豊富に含むビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>の疲労回復効果も期待でき、夏バテ予防にもおすすめです。枝豆で夏をおいしく元気に楽しみましょう！



枝豆コーナーはいつも大人気。時期ごとの品種をぜひ食べ比べてみてください！

## おいしさ ぎゅっと 直売所

なじら〜て東店  
長岡市



Q おいしい枝豆を選ぶポイントは何？  
若い枝豆で鮮度が高いものを選ぶのがポイントです。豆が小ぶりやさや

がのった濃厚な味わいで、とってもおいしいですよ。

Q なじら〜て東店の枝豆の魅力は何？  
6月下旬から10月上旬までの長い期間、いろいろな品種が売り場に並びます。8月は「湯あがり娘」や、人気の高い茶豆系品種が中心。この時期の枝豆は旨味がのった濃厚な味わいで、

8月は茶豆系が人気濃厚な味わいを楽しんで

J A直売所  
「なじら〜て東店」  
近藤 弘行 店長に  
聞きました



Q 来店者へのおすすめ情報は？  
J Aの直売所では今、「えだまめマラソンキャンペーン」※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。

Q 来店者へのおすすめ情報は？  
J Aの直売所では今、「えだまめマラソンキャンペーン」※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。キャンペーン※を実施中です。

※キャンペーンの詳細は各直売所の店頭チラシをご覧ください。

### Information なじら〜て東店

〒長岡市美沢3-603  
営業 9:30~18:00(5月~10月)  
9:30~17:00(11月~4月)  
休 第2・4火曜(祝日の場合翌日)  
年末年始(12月31日~1月4日)  
☎ 0258-31-4884



管内直売所情報はHPから▶

## 一番おいしい枝豆の調理方法は？

皆さんは普段どのようにして枝豆を味わっていますか？今回は、7種類の調理方法で実際に食べ比べ、編集部のおすすめベスト3を紹介します。

枝豆は「陽恵」を使用。100グラムずつ分け、よく洗ってから調理しました。



### 1.ゆで



鍋に枝豆が浸かる程度の水を入れ、沸騰後3分ゆでた。(塩は塩もみと合わせて水に対して4パーセントの量)

柔らかすぎず、程よい歯ごたえ。塩気も丁度良い。

### 2.両端も切る



塩もみをする前に味が染みやすくなるよう、さやの両端を切った。(ゆで方は1と同様)

塩気が強くビールにぴったり。

### 3.蒸しゆで



フライパンに塩もみした枝豆と50ccの水を入れ、ふたをして中火で6分間蒸しゆでした。

塩加減がベスト。プリとした食感で香りも一番良い。

### 4.蒸し焼き



3の水を25ccにし、中火でふたをして3分待つ。ふたを取って、中火で焦げ目が付くまで焼いた。

口の中に香ばしさが広がる。ほんのりついた焦げ目も食欲をそそる。

### 5.焼き



塩もみした枝豆をフライパンに並べてフタをし、中火で焦げ目が付くまで焼いた。

落花生のような味わい。食感はホクホクで、香ばしさが強く燻製好きにはたまらない！

### 6.砂糖入り



1の塩の半分を砂糖に変更。砂糖を鍋に加えて沸騰させゆでた。

ほんのり甘さを感じるがやや薄味。さやの見た目がマットな質感でとても綺麗。

### 7.レンジ



塩もみ後、ふんわりとラップをかけ、600wで2分加熱。一度取り出し、全体を混ぜて再び2分加熱した。

手軽さNO.1！色は若干茶色になった。さやが柔らかくなり食べやすい。

## 編集部が選ぶおすすめランキング

1 蒸しゆで

味や香り、調理の手軽さなどを総合し編集部でランク付けをしました！

2 レンジ

3 蒸し焼き



色々な方法を試して、お気に入りの食べ方を見つけてください！

### 枝豆の保存方法

1度に食べ切れない場合は、固ゆでして水気をよく切り保存用袋などに入れて冷凍しましょう。冷凍したものは自然解凍、またはさっとお湯にくぐらせるか、電子レンジなどで解凍してください。



### 稲の中間観察に協力



稲の生育について説明する講師たち

栃尾東小学校5年生は6月20日、旧上塩小学校の学校田で校外学習「杉の子学習」の稲の観察編を行いました。米作りの楽しさを伝えたいと、上塩の自然を守る会、とちお営農センター、青年部とちお支部が講師として協力しました。

今年は長岡地域の郷土料理「醤油おこわ」と結び付けて農業を学ぶため、もち米「こがねもち」を育てています。

児童42人は稲の生育状況の講義を受けた後、5月に手植えを行った圃場で稲と雑草の観察、周辺に生息するドジョウやメダカなどの生き物調査に夢中になりました。



生き物を調査する児童たち

# ぎゅっと! TOPICS

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。

### カカシアートで地域盛り上げる

長岡市栃尾の比礼集落の棚田では、個性あふれるカカシたちが目を惹きます。これは同集落と長岡造形大学が共同で行う「比礼カカシプロジェクト」で、地域の活性化が目的です。

6月4日の設置日には「カカシコンクール」を開き、学生たちが個性あふれる作品をプレゼン。最優秀賞には2年生の南雲愛乃さんのバレリーナをモチーフにした作品が選ばれました。

比礼区長の橘仁さんは「学生たちからパワーをもらった。ぜひ多くの人に美しい景色を見に来てもらいたい」と話しました。

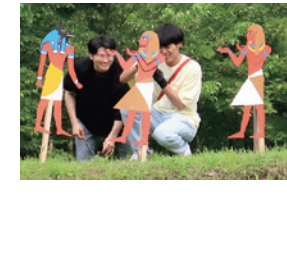
カカシは10月中旬頃まで見ることができます。



カカシを設置する参加者ら



最優秀賞に輝いた南雲さんのカカシ



力作のカカシが棚田を見守ります

### 女性部盛んに活動 クラフトテープバッグ作り



作業に集中する部員たち

女性部柏崎地域中通支部は6月21日、柏崎市曾地の中通コミュニティセンターでクラフトテープバッグ作りを行いました。部員12人が参加し、部員の渡辺きよえさんが講師を担当。同支部は毎年クラフト活動を行い、作品を中通コミュニティまつりに展示してきました。

部員同士で声を掛け合いながら、渡辺講師の手本に続いて作業を進め、バッグの底と取っ手部分を完成させました。渡辺さんは「これからも部員全員で力を合わせてバッグを仕上げたい」と話しました。

### 学ぼう先進事例 さんとう生産者会議研修会



ナカムラ農産(株)の機械類を見学する会員

地域農業の発展のため今年3月に立ち上げたさんとう地域農業生産者会議は6月27日、第1回現地視察研修会を開催しました。

視察では、会員やJA関係者46人が、長年水稻直播に取り組む農事組合法人アグリわしま(長岡市東保内)と、枝豆を始めとした大規模複合経営に取り組むナカムラ農産(株)(同高野町)を訪問。管内の特色ある農業経営や先進事例を視察し、意見交換会を行いました。

### ゲートボール大会で交流深める



プレーを楽しむ参加者

JAと見附市ゲートボール協会は6月16日、見附市芝野町で「第1回JAえちご中越見附地区ゲートボール大会」を開催しました。全10チームが参加し、JAは見附東、見附西支店の職員がチームを作りエントリー。

各コートで熱戦が繰り広げられ、激戦を勝ち抜いた「宝友クラブ」が優勝を飾りました。

参加したJA職員は「大会を通じて地域の皆さんと楽しみながら交流を深めることができた」と笑顔を見せました。

### コミュニティ誌「ぎゅっと中越ぶらす」を発行しました!



情報たっぷりな誌面

広報課では7月15日、当JA初となるコミュニティ誌「ぎゅっと中越ぶらす」を発行しました。

新潟日報朝刊で管内全域に13万部を折り込み、当JAの旬の枝豆や直売所を中心にPRしました。

担当した広報課の小野塚佳代子編集員は「旬を『ぎゅっと』凝縮した誌面となった。地域の多くの方に、JA事業の魅力を感じてもらえたら」と話しています。



## エリア内の JA 施設



### 出雲崎支店

長年出雲崎町に根差して営業してきた店舗。2階には調理室もあり、地元の方の料理教室などに利用されてきました。



### 出雲崎ライスセンター

出雲崎町の米を一手に引き受けるライスセンター。秋の稲刈り時期には、搬入の軽トラックが次々にやってきます。



### 出雲崎農機センター

出雲崎エリアの農業機械の点検・修理拠点となっている農機センター。職員2人が常駐しています。



## 03/道の駅 越後出雲崎天領の里「時代館」



江戸時代へ  
レッツゴー！



窓口担当  
早川 里恵子

江戸時代の賑わいを再現した施設。当時の商家や職人の生活、子どもたちの昔遊びなどを体験できます。宿場町、港町として多くの墨客も逗留した出雲崎。時代館で往時にタイムスリップ！

**住** 三島郡出雲崎町大字尼瀬6-57  
**TEL** 0258-78-4000  
**営** 9:00~17:00(最終受付16:30)  
第一水曜定休(5月、8月無休)  
入館料:大人500円、子ども400円

## 04/出雲崎地区農産物直売所「ふれあい市」



地元の  
組合員の皆さんが  
元気いっぱい  
営業中!



JAが運営協力している農産物直売所。有名レストランのシェフも仕入れに来店します。部会員17人が、畑でとれたての新鮮野菜を販売しています。「こんにゃく芋」などスーパーであまり見かけない商品も。

**住** 三島郡出雲崎町大字松本121-1  
**TEL** 無し  
**営** 火・木・土曜 9:00~11:00(冬季休業)  
事務局: JAえちご中越  
さんとう北宮農センター  
(TEL: 0258-74-3434)

出雲崎といえば海岸沿いのイメージですが、農業も盛ん。最近は海沿いに、ジェラート店やラーメン店、書店など新店が続々オープンして賑わっています！

江戸時代、佐渡で生産された金銀の荷揚げ港として栄えた出雲崎町。往時をしのばせるノスタルジックな妻入りの街並み、丘を越えると広がる田園風景が郷愁を誘います。

## 01/ガイドと歩くモデルコース

歴史ある出雲崎の街並を、地元ボランティアの「出雲崎ふるさと語りベガイド」が案内してくれます。2時間コースでは道の駅「越後出雲崎天領の里」を出発し、海岸沿いの見所や妻入りの街並みなどを歩きます。歴史の話や、家の造りに関する説明など、聞きどころ満載。



かつて料亭だった場所で冷蔵庫として使われていた地下倉庫(写真左)や、良寛堂(同右)を見学



係長  
五十嵐 秀樹

**問** 出雲崎町観光協会事務局 **TEL** 0258-78-2291  
**¥** ガイド1名につき1,500円/1時間、2,500円/2時間、3,500円/3時間  
※定員はガイド1名につき20名まで

## 02/魚や元

出雲崎産鮮魚をふんだんに使った惣菜が人気の魚屋さん。土曜日限定のサザエの炊き込みご飯や、魚のフライなど、海の幸が盛りだくさんです。16時頃からは出雲崎漁港の競り開催時は、夕方から鮮度抜群のお刺身も提供。

**住** 三島郡出雲崎町大字小竹36-6  
**TEL** 0258-89-8530  
**営** 木・金・土曜11:30~18:30  
日~水曜定休、1~3月冬期休業



魚の骨はできるだけ取り除いてあるという優しさ！ここで買って帰れば夕飯作らなくていいのでありがたいです



窓口担当 竹内理恵



プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選総合第1位

## JAえちご中越 合併記念企画!!

プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選総合1位(2022年)  
一度は泊まりたい名旅館!

### 福島県 母畑温泉 八幡屋の旅

夕食時  
歌謡ショー  
抽選会あります

旅行期日/2023年11月22日(水)~23日(木・祝)

旅行代金/お1人様 29,000円(税込)(4~5名1室利用)  
申込金 お1人様6,000円

募集人員/350名(最少催行人員300名) ※募集人員に達し次第締め切ります。

添乗員が同行いたします。

お申込み受付開始日/2023年8月17日(木)

夕食時 越川ゆう子歌謡ショー

2012年1月に「朝日奈ゆう」として「越後桜」でメジャーデビュー。その後2019年発売の「未練の出船」にて「越川裕子」に改名。そして今回「越川ゆう子」としてデビューより再スタートをきる。

【旅行企画・実施】 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 JAえちご中越 旅行センター ●三条市福島新田丁629  
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

### 新米「葉月みのり」

8月19日(土)発売!!

今年もおいしい新米の季節がやってきました。新米「葉月みのり」精米5kgを8月19日(土)より販売開始します。価格は各店頭でご確認ください。

販売店舗: 農産物直売所

- 愛菜館
- なじら〜て関原店・東店
- ただいまーと

※数量に限りがございます。予めご了承ください。

続けてうれしい 健康習慣

JAグループで 継続30日間

## 健康チャレンジ

7つのコースから選んでチャレンジ!

お好きな健康チャレンジについて詳しくはこちら

チャレンジ期間: 9月1日~1月31日のうち30日間

プレゼント応募締切: 10月~2月までの毎月10日

詳細は、今月の組合員訪問で配付のチラシをご確認ください。JAグループ新潟のホームページ(上記QRコードより)でも詳細情報を公開していきます。

問 JA新潟中央会 食農くらし対策課 025-211-2816

2023. JUNE JAえちご中越

NEW POST Instagram はじめました!

JAえちご中越管内の“旬”を動画も交えてお届けします!

フォロー・いいね  
お待ちしております

@JAEGHIGUCHUETSUOFFICIAL

## 健康コラム

### フレイル予防で 心も体も 元気いっぱい!!

みなさん、「フレイル」という言葉を知っていますか? それは、「加齢により、心身の活力が徐々に低下した状態」を表す言葉です。

歩く、つかむ、食べる、飲み込むなどの身体の衰えや何もする気にならない、何かをするのがおっくうなどの心や認知機能の衰えをできるだけ早期に予防することが大切です。

① 主食、主菜、副菜をそろえ、1日3食食べましょう!

予防する特別な食品はなく、色々な食品を組み合わせて、肉のたんぱく質、肉や魚の他に卵や大豆製品、ご飯やパン等の主食、牛乳や乳製品にも含まれます。毎食主菜として摂ることを心がけましょう。

肉なら脂の少ない部位の方がたんぱく質は多く、魚は缶詰からでも栄養が摂れます。おやつに乳製品などのたんぱく質が多い物を選んでみましょう。

② 体を動かしましょう!

食事だけではなく、歩くことやストレッチ、日常の活動量を増やすことから始めませんか? 動くのがおっくうという方も気持ちがいいなと思える程度の動きからでも続けることで気分も前向きになれます。

年齢は誰でも重ねます。自分らしい生活をいつまでも送れるように毎日の食べることに動くことを大切にしましょう。

三条総合病院 管理栄養士 霜鳥 知子

JAカード限定!

2023年9月・10月は

## JA直売所のご利用が 15% おトク!

JA直売所 (JAカード5%割引実施店舗) で、対象期間中にJAカードをご利用いただくと、ご利用金額合計の10%相当分をポイント還元! いつもの5%割引と合わせて、15%相当おトクにご利用いただけます!

※還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

詳しくはこちら

<https://www.cr.mufg.jp/jafarmmarket2023/>

いつもおトクなJAカード特典!

JA直売所のご利用は 請求時 5%割引!

※一部対象外の店舗がございます。

期間限定キャンペーン

JA直売所のご利用金額の 10%相当をポイント還元!

対象期間 2023年9月1日(金)~10月31日(火)

還元時期 2024年1月

対象期間のJA直売所でのご利用金額合計の10%相当分を還元ポイント(4円で1ポイント)を計算します(小数点以下は切り捨て)。還元ポイントの上限は2,500ポイント(10,000円相当)です。

※ポイントは「JAカード わいわいプレゼント」または「JAカード ゴールドポイントプログラム」でご利用いただけるポイントです。※還元金額はポイント交換でキャッシュバックをご選択された場合の金額(1ポイントを4円換算で交換)を記載しています。

※本紙記載の情報は2023年4月時点の内容です。特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等のお支払いは、JAカードを登録されている場合でも本特典は適用されません。





経営管理委員会  
会長

吉田 文彦

【趣味：美術館巡り】

生まれも育ちも三条市。なんかん育ちの会長、吉田文彦と申します。

合併から6か月が経過し、朝晩一時間ずつの通勤にも慣れて来たところ。人によっては「通勤時間は人生の無駄」と言われる方もおいでですが、朝の一時間は今日の日程やお会いする方々について、帰りの一時間は一日の振り返りなど、いろいろ思いを巡らす貴重な時間として、通勤を楽しんでいるのかもしれない。

さて、JAえちご中越も第1回通常総代会を終え、承認頂いた事業計画の達成に向けて全役員が力を合わせ取り組みを進めておりますが、総代会の開催方法ひとつとっても旧4JAそれぞれ、今後のJA主催の会議や行事、事業推進や組合員対応など調整統一が大きな課題でもあります。可能なところから可能な範囲で変更調整を実施して参りますし、都度見直しも行って参ります。まだまだ手探りのところもありますが、「だんだん良くなるえちご中越」に向けてご理解ご協力をお願い申し上げます。

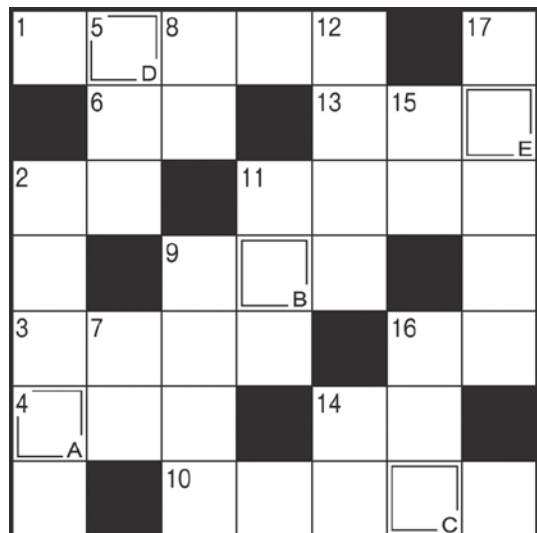
数字で見るJAえちご中越 (令和5年6月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,967人	貯 金 6,071億
准組合員数 39,013人	貸 出 金 1,023億
合 計 74,980人	長期共済保有高 1兆8,588億
	購買取扱高 66億

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9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 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- 2 エビネもカトリアもこの花の仲間
- 3 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- 4 どのドレッシングで食べようかな
- 6 骨切りをする細長い魚
- 9 イタリアの現在の通貨単位
- 10 山の頂上と麓の間
- 11 一緒に暮らしています
- 13 突破して決勝に進みます
- 14 夕空に輝く——の明星
- 16 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

タテのカギ

- 2 パラシュートともいいます
- 5 法やルールなどに背くこと
- 7 イタリアの1つ前の通貨単位
- 8 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- 9 日暮れ頃にザーッと降ります
- 11 読売ジャイアンツの本拠地は東京——です
- 12 植物に水やりをするときに使う道具
- 14 陰 (いん) の反対語
- 15 毎度、バカバカしいお笑いを——
- 16 紙幣や貨幣を入れます
- 17 カレンダーに「FRI」と書かれていることも



先月号の  
答え

答 ヒヤケドム

今月の  
テーマ  
夏



● お盆の親族旅行

自営業で夏は忙しかったから、私が子供の時は夏は海もプールも連れて行ってもうえなかつたけど、お盆の日だけは親戚と大勢で旅行に湯沢へ行ったのが楽しくて思い出です。

(R・M様)

賑やかな様子が目に浮かびます。帰りたくないうえに楽しかったでしょうね。

● あの頃の夏

ホタル、ニイニイゼミ、蚊帳、オニヤンマ、水で溶かす粉末ジューズ、ハエ取り紙、巨大な蛾……。今はほとんど消えてしまった子どもの頃の夏の思い出。変わらないのは、例えばスイカ、ナス漬け……。かな。

(匿名希望)

これぞ日本の夏! 脳内に  
井上陽水さんが現れました。

● 愛情の証?

トウモロコシが大好きです。若い頃、夫が私の為に、三百本の苗を植えて、私は一度に十本位丸かじりしていました。周囲の人に「どんなに奥さんを愛しているんだろうね」と自慢しながら……。それが二百、百と苗数が減っていき、今年はその苗も不出来!! 愛情の欠如のせい?

(J・S様)

盛大なノロケごちそうさまですーと思つたら、後半で泣き笑い。トウモロコシは減つても、J様への愛に変わりはないと信じています!

● ワクワクの長岡花火

新潟県に引っ越してきて始めての年に見た長岡花火に感動しました。その後、しばらく県外に出て昨年戻ってきて、今

年もまた花火を見に行くぞーと今からワクワクしています。戻ってこられてよかったです。

(K・O様)

おかえりなさい! 私も県外から嫁いだので、初めての長岡花火に同じく感動しました! 今年も来年もその先も、ずっと見たいですね。

● お盆のお仏壇の前に...

結婚当初、嫁がお盆に仏壇の前に小さなお婆ちゃんが座わっているーと言っていた事を思い出します。きつと0歳の時に亡くなった私のお婆ちゃんだとも思えます。苦笑

(Y・I様)

涼しいーそしてあつたかーいーYさんのお嫁さんが気になって、おばあちゃん会いに来ちゃったに違いないです。

おたより大募集!

来月の  
テーマ

防災へ、どんな備えをしてる?

締切 8月31日(木) まで

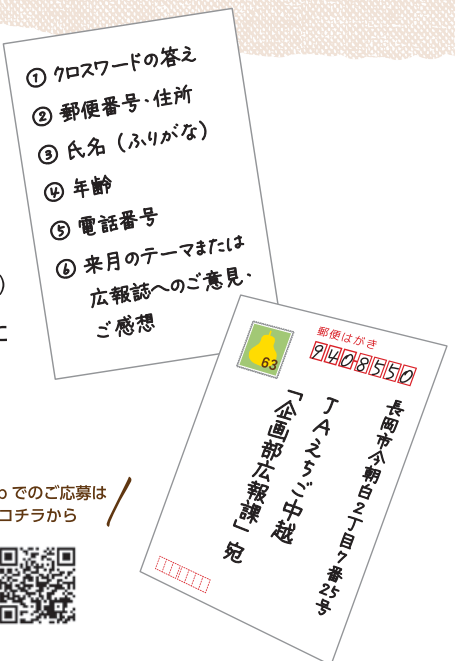
送付方法

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「防災へ、どんな備えをしてる?」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。



Web での応募は  
コチラから





## 桃のヨーグルトアイス



### 材料

(直径4センチの小カップ約12個分)

- ヨーグルト ..... 150g
  - 牛乳 ..... 100ml
  - 砂糖 ..... 大さじ2
  - 桃 ..... 1/2個
  - キウイフルーツ ..... 1/2個
- お好みで果物や缶詰を入れてください
- 型(紙製カップや製氷皿など)
  - スティック



### 作り方

- (1) 桃とキウイフルーツは皮をむき、角切りや厚めのいちょう切りにする。型に入れ、果物にスティックを刺す。
- (2) ヨーグルト、牛乳、砂糖を混ぜ、①に流し込む。
- (3) 冷凍庫で凍らせて完成!

おてつだいポイント

お子さんといっしょに  
アイスやさんになっちゃおう!

- ①で果物にスティックを刺す
- ②で混ぜる



甘さひかえめのさっぱりアイス。  
たくさん作って作り置きにも◎

桃の  
はなし



#### 栄養

食物繊維の一種であるペクチンが豊富です。善玉菌を増やし、腸の働きを活発にさせる整腸作用があり、便秘や下痢予防効果が期待されます。また、糖質の吸収を遅らせて急激な血糖値の上昇を抑える作用があります。

#### 選び方

果皮がしっとりとしていてハリが感じられ、重量感があるものがオススメ。全体的に赤みが濃く、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう。

#### 保存方法

基本的には常温で保存します。長時間冷やすと甘味が抜けてしまうので、食べる2~3時間前に冷蔵庫で冷やします。完熟した桃は傷みやすいので、早めに食べきりましょう。

JAえちご中越

vol.7

広報 きゅっと中越

発行日:2023年8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

9pのぎゅっとピ!の取材で、栃尾東小学校の校外学習に行ってきました。生き物調査の様子を見て、友人と近所の河原でザリガニ捕りをした少年時代を思い出しました。昨今の夏は暑く外出は億劫になりがちですが、自然や生き物とのふれあう時間を作りたいものです。

(編集員:櫻井)