

広報

きゅっと中越

2023年

7月号

July

vol.6

旬のおまーいとうもろこしを
2人でおなかいっぱい
食べられますように

彦星 織姫

特集

酢で夏バテ対策！

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】
酢で夏バテ対策!
- 07 第一回通常総代会報告
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越
宮内支店
- 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：七夕の夜

再会を喜び、1つのトウモロコシを仲良く
頼張る織姫と彦星です。再会の橋渡し役の
カササギや旬の農産物の星座(架空)を周
りに登場させました。皆さんは短冊にどん
な願いを込めますか。

今月のぎゅっ人

Vol.
05

— 柏崎市畔屋 —
農事組合法人
畔屋生産組合



Information

あぜ や
農事組合法人 畔屋生産組合

柏崎市の東北に位置する畔屋で平成17年に設立し、組合員は55人。
栽培面積は水稻35㌦、大豆3.5㌦、たまねぎ1.7㌦

手間がかかる分
収穫したときの
喜びが大きい
それが醍醐味です

柏崎や刈羽地域で力を入れて栽培し
ているたまねぎ。秋に定植、冬を越し
て6月上旬から収穫を迎えます。

元来、地域の土壌は水はけが悪く、
たまねぎ栽培にはあまり向きませんで
したが、ほ場整備事業により畑作物が
栽培可能に。暗渠(地下排水設備)を
最大限活用し、土壌水分を調節して食
味の良いたまねぎを栽培しています。

柏崎市畔屋集落の(農)畔屋生産組合
では、大豆の後作として二毛作が可能
なことなどを理由に平成23年からたまねぎ
栽培を始めました。JAえちご中越たま
ねぎ生産部会の部会長も務めています。
同組合では、今年1.7㌦で栽培し、34㌦
の出荷量を見込んでいます。「手間が
かかることが多い分、愛着が湧く。消
費者においしく食べてもらいたい」と
代表理事の中澤修一さん(写真右上)。
冬場の排水や肥大型の灌水には特に気
を使うといっています。

今年から貯蔵性に優れた中晩生種の
「ネオアース」に加え、収量アップを目
指し新たに極早生品種「ターボ」にも
挑戦しました。

そんな中澤さんは「新たまねぎならス
ライスしてポン酢をかけてそのまま。乾
燥したたまねぎなら生姜焼きにすると甘
みが出て肉との相性抜群」とおすすめの
食べ方を教えてくださいました。



同じたまねぎですが、乾燥前か後で呼
び方が異なります。

新たまねぎ:乾燥させずにすぐ出荷され
るため、みずみずしくやわらかい

たまねぎ:乾燥させてから出荷するた
め、日持ちする

“おすすめ”で 酢

【らっきょう酢】

国産の米を主原料とした穀物酢をベースにおいしく仕上げたらっきょう漬け用の調味酢です。塩漬は不要で、生らっきょうを洗って漬けるだけで簡単に出来上がります。また、甘酢として料理に使えるほか、梅や生姜漬けなどにも利用できます。



さんまのらっきょう酢煮

■材料(4人分)

- さんま 4尾
- しょうが 30g
- エコープらっきょう酢 150cc
- みりん 50cc

■作り方

- さんまの頭と尾を落とし、内臓を取り出した後、5切れにする。
- しょうがを薄切りにする。
- エコープらっきょう酢、みりんを鍋に入れ、②を加えて火にかける。
- ③が煮立ったらさんまを入れる。
- 落とし蓋をして、中火で汁気が無くなるまで煮詰める。



国産米を使った穀物酢を5倍に凝縮したものです。酸っぱさの加減を調節でき便利です。水分の多い料理には少量ずつ、5倍に薄めれば普通の酢になります。(五倍酢1：水4)

ヨーグルト風味の牛乳かん

■材料(6～7人分)

- 砂糖 80g
- 粉かんてん 4g
- 水 200cc
- 牛乳 250cc
- エコープ五倍酢原液 小さじ2
- フルーツ缶詰(中) 1缶

■作り方

- 鍋に水と砂糖、粉かんてんを入れ、火にかけてよく混ぜる。沸騰したら火加減を弱め、ゆっくりと混ぜながらかんてんをしっかりと溶かす。
- ボールに入れた牛乳にエコープ五倍酢原液を少しづつ加え、混ぜ合わせる。
- ①のかんてんが完全に溶けたら火を止め、②に加えてよく混ぜる。
- 容器に入れて、冷やして固める。
- 固まったら食べやすい大きさに切り、器に盛り付けフルーツを飾り、缶詰のシロップをかける。



【五倍酢】

酢 de 簡単 レシピ

五倍酢がデザートに♪



特集

酢で夏バテ対策!

高温多湿な夏は、ついつい冷たい物や水分、糖分を多く取りがち。胃の働きも衰え、疲れやだるさ、食欲不振を招くことに……。そんな夏バテ症状を防ぐのに最適なのが「酢」です。毎日の食卓に酢を生かして、夏を元気に乗り切りましょう!

効果 7

内臓脂肪も減少させろ

酢には脂肪の合成を抑え、燃焼を促す作用も。毎日大さじ1杯の酢を12週間取り続けると、内臓脂肪や血中中性脂肪が減少し、肥満指数も低下することが実証されています。

効果 1

食欲を増進させろ

酢の爽やかな酸味と香りは脳の摂食中枢に働き掛け、唾液や胃液の分泌を促します。

効果 2

たまった疲労も軽減する

人は、肝臓や筋肉に蓄えられているグリコーゲンが減ると疲れを感じます。糖がグリコーゲンの元となり、酢はその蓄積を助けます。夏バテ対策に甘酢料理が多いのはそのためです。

効果 3

血圧の上昇を抑えろ

高血圧の人が毎日大さじ1杯の酢を取ると、10週間で血圧低下の効果が出たという研究も。なお、下がり過ぎる心配はありません。

効果 6

腐敗や雑菌繁殖を防ぐ

酢には強い殺菌・防腐作用があります。生魚に酢を絡めたり、残ったごはんを酢飯にしたりと活用方法はいろいろ。

効果 5

血糖値の上昇を抑えろ

酢には、糖の吸収を穏やかにし、血糖値上昇やインスリンの過剰分泌を抑える作用があります。

効果 4

カルシウムの吸収も助ける

カルシウムは吸収力が低いと言われていますが、酢と一緒に取ると吸収率が上がり、骨のカルシウム量アップが期待できます。

「酢」の健康効果はさまざま



長岡市立劇場で総代本人出席332人、
書面議決160人で行った第1回通常総代会

第1回通常総代会提出議案

- 第1号議案**
令和5年度事業計画の設定について
- 第2号議案**
会計監査人の選任について
- 第3号議案**
定款の一部変更について

令和5年度計画

▶販売事業取扱計画

米 161億円
青果物 31億円



▶購買事業取扱計画

生産資材 105億円
生活物資 22億円



▶信用事業取扱計画

貯金 6,077億円
貸出金 1,048億円



▶共済事業取扱計画

〔長期共済新契約高〕
生命総合共済 243億円
建物更生共済 731億円



挨拶する吉田会長。「農業所得の増大、農業生産の拡大、地域の活性化へ最大限努力し、1日も早く合併の効果を出し組合員の期待に応えていきたい」と力強く語りました。



議長を務めた宮内地区総代の今井勇さん

5月31日にJAえちご中越の第1回通常総代会を開催しました。令和5年度事業計画などの審議を行い、全議案が承認されました。

第1回通常総代会報告
信頼され選ばれ
必要とされるJAへ

令和5年度事業計画
各事業の主な活動

特色ある米づくりと
有利販売の展開

地域で取り組む特色あるブランドの強化を図るため、安全・安心・高品質な米の生産に取り組みます。また、ロット拡大による安定供給で販路の拡大、有利販売を進めます。

5店舗ある直売所それぞれのノウハウ・情報の共有とファン拡大による、直売所の活性化に取り組みます。生産者と消費者の交流やイベント開催などを通じて、地域の人々が集まる、なくてはならない店舗づくりを進めます。

直売所のファン拡大

園芸指導体制の強化と産地の確立

枝豆、里芋、花ハス、タマネギ、ニラ、イチゴなどを重点品目に掲げ、産地ブランドの維持・確立に向けて園芸指導体制の強化に取り組みます。

各事業の主な活動

農業の安定生産をサポート

スケールメリットの発揮で、交渉力強化や物流コスト削減に努め、農業の安定生産を支援します。資材の品目集約、仕入れ機能の一元化を進め、物流体制の効率化に取り組めます。

提案体制と相談機能の強化

信用事業では、農業者への対応力強化や組合員・利用者のライフプラン実現に向けた提案体制や相談機能の強化などを進めます。共済事業では「ひと・いえ・くるま・農業の総合保障」の提案強化や、農業・地域への貢献を起点とした新たなJAファンづくりなどに取り組めます。

人材育成と組合員の意思反映

組合員からの意見・要望を聴く機会・仕組みを設け、意思反映の機会確保を図っていきます。また、組合員の期待・信頼に応えられる職員育成に取り組めます。

【ほめられ酢】

酢 de 簡単
レシピ



酢特有のツンとくる酸味を抑えているため、酢が苦手な子どもにも安心。さわやかな酸味で和洋中さまざまな料理に使うことができる万能調味料です。



基本の簡単ピクルス

■材料(作りやすい分量)

- きゅうり 1本
- 大根 200g
- にんじん 1/2本
- ★ピクルス液
- ・エコープほめられ酢 200cc
- ・ローリエ 1枚
- ・黒こしょう(ホール) 5粒

■作り方

- 1 きゅうり、大根、にんじんは、5~6cm長さのスティック状に切り揃える。(瓶の高さに揃える)。
- 2 瓶に①を詰め★ピクルス液を入れる。(野菜が浸かるまで)。
- 3 蓋をして冷蔵庫に入れる。

◎2時間以上浸ければ出来上がり。

◎冷蔵庫で保存し、1週間以内に食べ切る。

たまねぎや
トマトでも
試してみよう★



【純米酢】

国産米だけで
じっくり熟成した酢

お買い求めは
こちら

他にも
ありま酢

【漬りもの酢】

下漬け不要で、
簡単においしい
甘酢漬けに♪

お酢のレシピは <https://www.zennoh.or.jp/acoop/index.html> より抜粋

地区	取り扱い部署	お問い合わせ先
なごか地区	JA農産物直売所	なじらーて関原 0258-47-2003
		なじらーて東店 0258-31-4884
	あぐりセンター	永田店 0258-21-2780
		福戸店 0258-27-1631
さんとう地区	JA農産物直売所	青空市直売所 0258-92-2653
	あぐりセンター	みしま店 0258-42-2240
		わしま店 0258-74-3176
		こしじ店 0258-92-5604
なんかん地区	JA農産物直売所	ただいまーと 0256-46-8313
	あぐりセンター	北宮農店 0256-47-0100
		下田店 0256-46-2128
		いちい店 0256-45-5861
		見附店 0258-61-2133
		中之島店 0258-66-0151

地区	取り扱い部署	お問い合わせ先
柏崎地区	JA農産物直売所	愛菜館 0257-28-6711
	営農センター	かしわざき 営農センター 0257-35-8188
		かしわざき 南部営農センター 0257-41-6087
		かしわざき 北部営農センター 0257-45-2258
	Y ショップ高柳店	おぐに 営農センター 0258-95-2024
		かしわざき物流センター 0257-22-8500
		0257-41-2245

※取り扱いのない商品がある場合があります。
最寄りの店舗にお問い合わせください。



三団体共同プロジェクト 越路地区棚田で「自然栽培米」田植え



全体のうち4割は約10人で2時間かけて手植えた

岩塚製菓(株)と農業生産法人の(有)ファームリンクル、JAは6月3日、長岡市岩田地区「天神谷」の棚田で、7年目となる「自然栽培米」プロジェクトの田植えを行いました。

「自然栽培米」とは、肥料や農薬を一切使用せず、ほ場が本来持っている土壌の力と作物の生命力だけで栽培する米を指します。中山間地で急速に耕作放棄が進んでいることを受け、付加価値の高い米づくりを目指して地元3団体が協力してきました。

人力の除草や獣害対策など手間はかかりますが、収量増を目指して取り組んでいきます。



関係者一同

田上支店が「あじさいロード」美化運動に協力



作業に取り組む参加者

田上支店は6月18日、地域住民と田上土地改良区と共に羽生田から原ヶ崎新田にかけて「あじさいロード」の美化運動を行いました。活動は毎年行っており、地区の宝であるスポットを守り続けることが目的です。

当日は、県道村松田上線から約1.7kmの植栽箇所の草取りと清掃を実施。参加した職員は「毎年きれいな花が咲くのを楽しみにしている。今回は、地域の皆さんと交流を深める良い機会となった」と笑顔を見せました。

新任営農指導員が研修



ほ場で生育調査法を学ぶ参加者

JAは5月23日、長岡市中之島のなんかん南営農センターで新任指導員向け稲作基礎技術研修会を開きました。JAの営農指導員17人が参加し、水稻の生育調査方法などを確認しました。

研修会は、経験の浅い営農指導員を対象に3月から11月にかけて全6回行う計画で、職員のレベルアップを図り、米の品質向上につなげていきます。



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。

大麦ミノリムギ収穫 生育は順調

JA管内で6月上旬から、令和5年産大麦の収穫が始まりました。大麦は主に長岡市や出雲崎町で作られており、5年産はJA全体で87.5%を栽培。品種は「ミノリムギ」で、県内の業者で大麦麺や麦ごはん等の原材料、業務用大麦粉などに使用されています。

6月5日には長岡市の福戸地区生産組合が収穫作業をスタート。中村文和組合長は「今年は天候にも恵まれ、良い状態に仕上がっていると思う」と期待しています。収穫後はJAの施設で乾燥・調製を行い、検査を経て7月上旬からJA全農へ出荷する予定です。



収穫を迎えた大麦「ミノリムギ」

きれいな海岸を継承するために



清掃に参加したJA職員たち

刈羽支店は6月10日、柏崎市西山町ビーチクリーンデー実行委員会の一員として、柏崎市西山町の石地海岸清掃活動を行いました。委員会は柏崎市、西山地域の小中学校などから構成され、石地海水浴場の環境保全のため毎年活動しています。

刈羽支店からは34人が参加し、協力して漂着したごみを回収しました。小崎雅博支店長は「今後も清掃だけでなく、日常生活でごみを少なくすることやリサイクルするなど環境に配慮した行動を心掛けて行きたい」と話しました。

生き物いっぱい見つけたよ！



網を使って生き物を探す児童

地元農家や長岡市立下川西小学校、JAなどで構成する「下川西田んぼの生き物調査隊」は6月9日、地域の田んぼや用水路で生き物調査を行いました。同校の3年生を中心に地域住民など27人が参加。新潟県自然観察指導員の指導のもと調査を行い、メダカやザリガニ、タニシなどを発見しました。参加した児童は「色々な生き物が見つかった」と笑顔で話していました。調査は7月にも行う予定です。

エリア内の JA 施設



宮内支店
令和2年に移転オープンしたばかりの新しい店舗です。JR宮内駅周辺の町中にあり、多くのお客様からご利用いただいています。



岡南プラザ店
小千谷市に隣接する長岡市の南部にあるプラザ店。JR滝谷駅のすぐ近くに位置しています。



山古志プラザ店
山古志の種芋原にあるプラザ店。日用品の販売や給油設備もあります。



ながおか物流センター
肥料や農業などの資材を各地へ配送する、ながおかエリアの物流拠点です。



03/ ^{みょう けん} 妙見メモリアルパーク

被災者追悼の祈りの場です。



融資窓口担当
宮崎 久美子

新潟県中越地震の犠牲者の慰霊と、震災の記憶を後世に伝えるために整備されたパーク。92時間に及ぶ救出活動が行われた、大規模岩盤崩落の場所に建てられています。一直線に崩落現場に続く「祈りの道」のほか、献花台などが設置されています。

アクセス 長岡市妙見町、妙見堰交差点より、県道589号線小千谷方面へ約1.2km



震災時の岩盤崩落現場

04/ ^{た な だ} 山古志ごっつお! 多菜田



かぐらなんばんのアイスもありますよ!

山古志のお米や野菜、山菜など地域の食材を活かした料理を提供する農家レストラン。ぜんまいや麩などの煮物、季節の天ぷら、特産品かぐらなんばんを使ったグリーンカレー「山古志咖喱」などが人気で、山古志ならではの味が楽しめます。

住 長岡市山古志虫亀947 **Tel** 0258-41-1144
営 11:00~14:00(月・木曜定休、祝日などで変更あり)



貯金窓口担当
反町 彩来



ぶるっと
そちご中越
宮内支店
エリア



山古志「牛の角突き」
山古志闘牛場で例年5月~11月まで開催。
国の重要無形民俗文化財に指定。

宮内支店エリアの文化・歴史を感じられるスポットをご紹介します!



宮内支店
伊丹 和則 支店長

01/ ^{こう りゅう} 高龍神社

約630年前、南北朝の戦いで重傷を負った南朝の武将、高野木民部永張に助言を与え、命を救ったと伝えられる高龍大神を祀った神社。商売繁盛の神様として有名で、全国から多くの参拝者が訪れます。お供え物に龍神様の好物「お神酒」と、龍神に仕える白蛇の好物「卵」をお供えするのが特徴で、社殿の中には参拝者の名刺が数多く残されています。

住 長岡市蓬平町1590 **Tel** 0258-23-2020



長岡を代表する神社で、6月に行う火渡りも有名です(2022年撮影)



窓口担当副支店長
小宮 聖子

02/ ^{せつ た や} 摂田屋6番街 発酵ミュージアム・米蔵 ^{こめ ぐら}

発酵の町として注目を集める摂田屋の観光拠点。旧機那サフラン酒本舗の土蔵をリノベーションした施設で、地域観光の案内と醸造製品や地域産品を販売しています。発酵について学ぶ発酵ラボなど地域を盛り上げるイベントも随時開催しています。店内にはカフェもあり、おにぎりや味噌汁BAR、発酵の町ならではのドリンクが味わえます。

住 長岡市摂田屋4丁目6番33号
Tel 0258-86-8545
営 9時~17時(火曜定休、祝日の場合は翌日)
カフェは10時~17時(ラストオーダー16時30分)

爽やかな
発酵レモンスカッシュは
夏にピッタリ!



共済窓口担当
高藤 亜希



温泉に行って非日常にひたる

令和5年9月30日宿泊まで

人気の温泉宿の1泊2日 ★県民プラン★

リーズナブルなプランで温泉巡りは如何でしょう
あなたは、どちらの温泉がお気に入り!?

ホテル双葉露天風呂イメージ

岩室温泉

ゆもとや



弥彦温泉

みのや



咲花温泉

佐取館



2名以上1室利用 1泊2食 消費税・入湯税込

9/30まで 平 日:お1人様 13,000円
休前日:お1人様 17,000円
お酒またはウーロン茶1本付

●休前日…土曜日・7/16・9/17・9/22 ●除外日…8/10～8/16

越後湯沢温泉

ホテル双葉



2名以上1室利用 1泊2食 消費税・入湯税込

7/20まで、8/28～9/30

平 日:お1人様 13,000円
休前日:お1人様 17,000円

7/21～8/27

平 日:お1人様 15,000円
休前日:お1人様 19,000円
お酒またはウーロン茶1本または生ビール1杯付

●休前日…土曜日・7/16・9/17・9/22
●除外日…8/10～8/16

※ランクアップ
和ツイン
お1人様 2,000円増
露天風呂付
お1人様 4,000円増
和洋モダン
お1人様 4,000円増



【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

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

健康 コラム

心臓リハビリテーションの紹介

柏崎総合医療センター
リハビリテーション科



厚生労働省の統計によると、ここ数十年における日本人の死因第1位は「悪性新生物」、第2位は「心疾患」となっており、年々増加しております。心疾患には、急性心筋梗塞などの虚血性疾患、大動脈解離、心不全等がありますが、近年働き盛りの虚血性心疾患や高齢者の心不全の患者が増えております。心不全は再発しやすく、入院を繰り返すことにより、生命を縮める病状です。そこで当院では2021年11月に循環器内科医師を中心とした心臓リハビリテーションチームを立ち上げました。その目的は、循環器疾患の急性期治療後に再発・再入院予防・予後改善、快適で活動的な生活を目指す事です。チームには医師、病棟・外来看護師、管理栄養士などが参加し、試行錯誤の末2022年5月より運用開始しました。

心臓リハビリテーションの開始後、順調に推移してきています。今後は心不全の教育についても重要と考えており、チームで議論を重ねながら、より良いものを提供できたらと考えております。

考えられますが、実際は入院・外来を通して、薬の飲み方や、食事の摂り方、生活習慣の是正、社会活動への参加も含め説明し、心臓や血管の状態の改善、予防を目的にチームで協力しながら進めております。当院では専門医により実施される、心肺運動負荷試験の結果に基づいて、最適運動処方方を決定しております。

医療スタッフの監視下で運動療法を行うことは、安全に体力を増進させるだけでなく、不安を解消して生活の質を向上させます。また病状に対する正確な知識と定期的な運動習慣は、循環器疾患をもつ患者の予後改善することが、多くの臨床研究で証明されております。

プチリニューアルした農産物直売所 「愛菜館」へぜひお越しください!

5月に店内の改修を行い、プチリニューアルしました。雰囲気をもくもくするため照明設備を増設し、さらに快適にお買い物を楽しんでいただくため通路幅を広げました。これからもさらに進化を続けていく愛菜館にご期待ください。



通路が広くて
快適!

明るくなって商品も
輝いて見えます!



愛菜館

〒柏崎市田中2-14

営 4月～12月 平 日/9:00～18:00
土日祝/9:00～17:00

(1月～3月 平 日/9:00～17:00)

休 毎月第3水曜日・年末年始 電 0257-28-6711

JAえちご中越広報モニター募集!

皆さまの声をお聞かせください!

JAが行う広報活動に皆さまのご意見を取り入れるため「広報モニター」を募集します。率直なご意見や感想をお聞かせいただき、より良い広報活動を目指します。ご応募お待ちしております。

募集内容

■募集人数とモニターの種類

Aコース:広報誌・ホームページモニター…5人

Bコース:コミュニティ誌・ホームページ・SNSモニター…5人

■期間:令和5年9月～令和6年3月まで

■内容:当JAが発行する誌面、発信する情報についてを都度確認いただき、毎月1回、アンケートにWebで回答いただきます。※年1回、広報モニター会議に出席いただきます。(11月に開催予定)(紙での回答も可能です。記入の上、最寄りの支店へお持ち込みいただけます)

■謝礼:JAの特産品

応募多数の場合、抽選となります。抽選のうえ、選出された方にのみ連絡をいたします。ご了承ください。

応募方法

Webでのご応募 こちらから➡



ハガキでのご応募

ハガキに

○応募するモニターのコース○郵便番号○住所○氏名

○電話番号、を記入のうえ下記宛先までご応募ください。

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

■締切:8月21日(月)消印有効





常勤監事

大倉 常栄

【趣味：バイクでのツーリング】

若い頃、スポーツ綱引きに夢中になっていたことがあります(全国大会にも出場しました)。綱引きで勝利するには選手全員が息を合わせ同じ方向に引くことが重要です。

JAは合併し役職員数が1,700名を超える大所帯となりました。事業を成功させるには同じ方向を向き、一致団結して目標達成(事業の業績等)することが大切です。

しかし、組合員皆さんから喜んでもらえるのは目標達成ばかりではなく、目的達成ではないでしょうか(目的は経営理念やビジョン、設立意義等)。

目標は一生懸命取り組んでも達成できないこともあります。しかし、一人ひとりが気持ちを持って目標、目的達成に努力することで、愛され、なくてはならないJAになると思います。

私の仕事は監事として組合員目線でJAを見ることだと思っています。今後もよろしくお願いいたします。

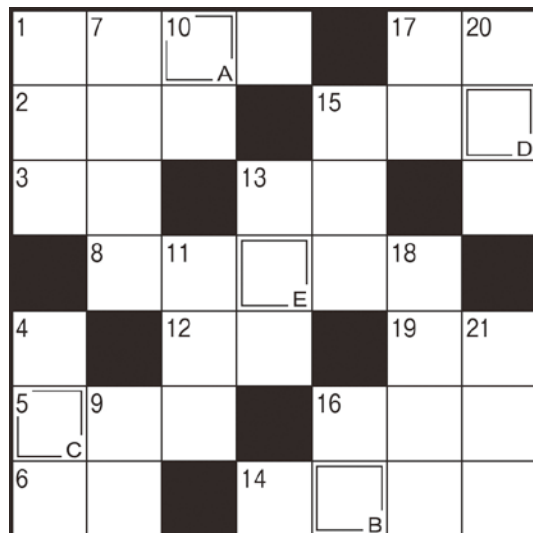
数字で見るJAえちご中越 (令和5年5月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 36,125人	貯 金 5948億
准組合員数 39,083人	貸 出 金 1022億
合 計 75,208人	長期共済保有高 1兆8699億
	購買取扱高 57億

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8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

- 七夕伝説のヒロイン
- 青島幸男氏や石原慎太郎氏が務めました
- 手のひらや足の裏の反対側
- 蚊取り線香から立ち上るもの
- を聞いて十を知る
- ルーベともいいます
- 兄弟姉妹の息子のこと
- チョウが花を巡って吸うもの
- テントを張ったりして野外活動を楽しみます
- タオル、——ソーブ、ゴッド——
- 一時的に建てるもののこと。——住宅
- アブラ、クマ、ミンミンといえば
- 地球の衛星です

タテのカギ

- 河島英五のヒット曲『酒と泪(なみだ)と——と女』
- 長針、短針、秒針が付いているもの
- 元素記号はLi。電池にも使用される金属です
- 騎手が騎乗時に持つもの
- 手首と肩の間にある関節
- 本に挟みます
- まだ夜が明けきらない頃のこと
- 種から芽が出ること
- 虫よけのために寝床の周りにつるします
- 定規を当てて引くことも
- 高校球児たちが地方大会で——を繰り広げています
- トップ・——・ボトム
- 駅の券売機で買います



先月号の
答え
答 ミズスマシ

あなたの会いたい人

● 小学校時代の恩師

かつて職場の同僚だった上越の人と退職後にいっしょに飲んでいたら、小学校時代の恩師が共通だったことが判明。二人で囲む会をやりたい。

(匿名希望)

なんて運命的なんでしょう!先生も驚かれるでしょうね。実現しますように☆

● 亡き父に手料理を

亡くなった父に会いたいです。年を重ねると「こんなことを考えていたのかな」「いつ思っていたのかな」と腑に落ちることが多くなってきました。料理も上達したので、好物を今なら上手に作ってあげられるの...と思うことがしばしばです。仏壇に供えて、参りながらふと考えるこの頃です。

(N・K様)

きつと優しい表情で見守って

いられるのではないのでしょうか。もしかしたら隣でつまみ食いしてたりして...?

● 青春時代の仲間

高校の同級生で、同じ部活の仲間に出たい。一緒に努力し、部活に励んだ。

(Y・Y様)

青春時代を共に過ごした仲間と集まれば、一瞬あの頃に

● 元彼

私を振ったことを後悔させてやるために、女を磨いていま。夫との生活は幸せなのですが...

(匿名希望)

更に美しくなった姿で旦那様と幸せな生活を送られてい

ることを知ったら、その彼絶対後悔しますよ!「逃した魚は大きいぞ!」って見せつけてやりたいですね!!

● 顔の知らない友達

小学生の頃に文通していた徳島県の友達です。文通は自然消滅してしまい、顔も知らないままでしたが、同学年、同性といこともあり楽しかったので元気でいてくれたらいいなと思います。

(M・S様)

お返事来たかな〜と何度もポストを覗いたり、封筒を開けるときにワクワクしたりと、楽しそうな姿が思い浮かびました。お手紙で繋がる出会い、素敵です♪



おたより大募集!

来月の
テーマ

夏(夏にまつわる話なら何でもOK!)

締切 7月31日(月)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「夏」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

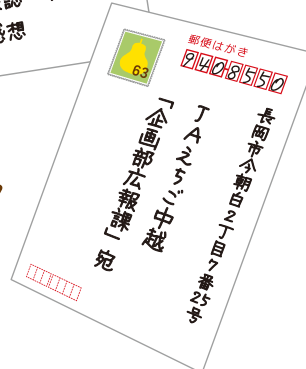
〒940-8550 長岡市今朝白2丁目7番25号

J A 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。

- 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

Web での応募は
コチラから



ぎゅっと Kitchen



材料 (3~4人分)

- ナス 2本
- ズッキーニ 1本
- オクラ 8本
- パプリカ(赤・黄) 各 1/2 個
- ピーマン 2個
- アスパラガス 4本
- サラダ油 適量

上記以外に玉ねぎ、ミニトマトなどもおすすめです

調味液	★ 水	200ml
	★ 和風だしの素	小さじ2
	★ 清酒	大さじ1
	らっきょう酢	大さじ1



作り方

- (1) 小鍋に★を入れ、煮立たせてアルコールを飛ばす。火を止め、らっきょう酢を加え、耐熱の容器に入れる。
- (2) ナスとズッキーニは輪切りにする。オクラはヘタとガクの部分を除き、塩で表面をこすりうぶ毛を取り、塩を洗い流す。パプリカとピーマンは乱切りにする。アスパラガスは食べやすい長さに切る。
- (3) フライパンにサラダ油をしき、野菜を焼く。あまり動かさず、焼き色を付ける。熱いまま①の調味液に漬ける。
- (4) 20分くらい漬けたら完成!粗熱をとり冷蔵庫で冷やせば、常備菜になります。

夏野菜がたっぷり食べられる一品です。
たくさん作って冷蔵庫で冷やせば、
ひんやり常備菜に♪

ナスの
はなし



栄養

皮の紫色の色素はポリフェノールの一種で、アントシアニン(ナスニン)が豊富です。抗酸化作用があると言われています。皮もしっかり食べることで、健康・美容に効果的!油との相性が抜群で、揚げたり炒めたりすることで色も美しく、甘みもUPします。

選び方

皮に張りつつやがあり重みがあること、また皮の紫色が濃く、へたがピンとしていて、とげが痛いくらいに張っているものが新鮮です。

保存方法

低温に弱いので、冷やし過ぎると皮や果肉が変色しやすくなります。新聞紙やラップで包み野菜室で保存しましょう。

JAえちご中越

vol.6

広報 きゅっと中越

発行日:2023年7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

10-11pぐるとえちご中越の取材で、山古志の多菜田さんへ行ってきました。掲載した山古志咖喱は、さぞ辛いだろうと思いきや、マイルドでとてもおいしかったです! 写真には写っていませんが煮物も最高でした(満腹) (´∀`) (編集員:角屋)