

広報

きゅっくと中越

2023年

9月号

September

vol.8



どのブドウも
おいしそう！

特集

栽培品種 30 以上！
色んなぶどうを味わおう♪

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】栽培品種30以上!色んなぶどうを味わおう♪
- 07 おいしさぎゅっと直売所 柏崎市 愛菜館
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越 田上支店
- 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：ぶどう狩りと梨

子供たちがぶどう狩りを楽しんでいるシーンです。狙いを定める男の子は、今にもぶどうに手が届きそう。被っているのはベレー帽に見立てた梨です。

今月のぎゅっ人

と

Vol.
07

— 長岡市脇川新田町 —
中島 政人 さん

Profile

長岡市脇川新田町

中島 政人さん(43歳)

家族で水稲約4ha、野菜1haを経営。野菜はJA直売所なじら〜(関原店・東店)で、父・昭一さんの名前で出荷しています。



夏野菜の収穫。早朝から行い、直売所へ出荷します。

「初めはうまくいった事を覚えていけばいいと思っていましたが、やっていくうちに失敗から学んで工夫していくことが大事なんだなと気づきました。新しい品種など、いろいろ挑戦して経験を重ねていきたいです」

農業の魅力は「思うようにいかない面白さと、頑張っただけ成果が出るところ」

という中島さん。「手間を惜しまず、品質にこだわって野菜を作っています。皆さんに喜んでもらえる物を提供し続けていきたいです」と笑顔で話します。

手間を惜しまず、品質にこだわり

長岡市川西エリアの信濃川沿い、周囲一帯に田畑が広がり、露地栽培からハウスまで園芸が盛んに行われている脇川新田町。中島さんはこの集落の若手農家の一人。家族で米と枝豆、里芋、長ネギを中心に、およそ20品目の野菜を栽培しています。

3年前まで会社勤めをしていた中島さん。「いずれは自分が継がなくては」と思いながら実家の農業を手伝っていました。集落で活躍する先輩農家と関わる中で「半端にやってもだめだ。今から始めよう」と農業に専念することを決意。父・昭一さんから学びながらJAの園芸研修「やさい箭栽培塾」にも参加し、技術を学んでいきました。

2022年産 JAえちご中越農産物直売所/

ただいまーと

出荷数 TOP 20

1 シャインマスカット

8月上旬～11月中旬。
言わずと知れた高級マスカット。
皮ごと食べられ、圧倒の人気と生産量！



2 巨峰

7月下旬～10月下旬。
したたるほどの潤沢な果汁に芳醇で
深いコクと甘み。種無も！

3 ピオーネ

8月上旬～9月下旬。
巨峰より若干大粒。マスカットの特徴を
受け継ぎすっきりフルーティ。



4 クイーンニーナ

8月上旬～10月上旬。
赤系大粒の代表！甘い香りがたまらな
い。人気急上昇中。



5 ナガノパープル

7月下旬～9月上旬。
種無し皮食OKの大粒黒ぶどう。
冷凍するとアイス？！



6 ブラックビート

9月上旬～中旬

黒ぶどうならではの濃厚な味わい。香り爽やか。

7 マイハート

9月上旬～中旬

粒の形がハート型♡

8 クイーンセブン

8月中旬～9月上旬

皮ごとOK！高糖度の赤系。

9 シナノスマイル

9月下旬～10月中旬

糖度高く果肉ジューシー、きれいな球形の赤。

10 高妻(たかつま)

9月中旬

黒色系の中で粒が最も大きいと言われる。
しっかりした甘みと適度な酸味で贅沢感◎

11 雄宝(ゆうほう)

9月中旬

熱烈ファン増殖中！完熟で黄金色に。
皮ごとOK。

12 サニードルチェ

9月中旬

甘み強く青リンゴのような爽やかさ。
皮ごとOK。

13 天山

8月下旬～9月上旬

皮薄く栽培困難で農家泣かせ！緑黄色系。
一口で食べきれないほど大粒になることも？！

14 ヒムロツト

8月下旬～9月上旬

足早く希少！
マスカットなのに巨峰並みの多汁感！

15 ロザリオビアンコ

9月下旬～10月上旬

緑黄色系。みっちりつまった果肉。香り最高！

16 翠峰(すいほう)

9月上旬～中旬

黄緑系、皮ごとOK。果汁豊富で上品な風味。

17 土佐太郎

9月上旬

「高妻」の変異種で紫黒色。ほぼ種無！

18 BKシードレス

9月中旬

種が「できない」珍しい品種。しっかりした果肉
にたっぷりの果汁！

19 マスカット・ベリーA

9月下旬

新潟生まれの紫黒。
日本ワインの父・川上氏が育成

20 バイオレットキング

9月上旬

リンゴのような爽やかさ。皮ごと食べられほのか
な甘酸っぱさに酔う。



「果物の中で一番好き！」との声も多く、秋を代表する果物「ぶどう」。JA管内の南蒲地区は果実栽培が盛んで、その中でも三条市は県内有数のぶどう産地です。7月～12月の間に30品種以上も出荷されるぶどう。皆さんも食べ比べてみませんか？

果実生産が盛んな南蒲地区 秋はフルーツパラダイス♪

南蒲地区の果実生産者で構成する「天果糖逸(てんかとういつ) 出荷販売協議会」では、会員30人ほどが約10haでぶどうを栽培しています。巨峰やシャインマスカットなど4品種を、12月までに約80トン出荷する予定です。

7～12月と長く楽しめるのは、生産者が栽培方法で収穫時期を調整しているため。露地栽培のほかに、ハウスの無加温と加温栽培などを組み合わせて栽培することで長期出荷に対応し、シャインマスカットは4か月近くも楽しめます。

また、管内でも生産量の少ない希少品種が多数あります。三条市にあるJA農産物直売所ただいまーとには、昨年30品種以上のぶどうが出荷されました。次ページを参考に、未挑戦の品種も狙ってみてください！

産地紹介



今年の出来は「最高！」

今年はぶどう栽培に適した気候で
甘みと酸味のバランスが良い
おいしいぶどうに仕上がりました。
直売所「ただいまーと」にも
出荷しているので、
たくさんの人に食べてほしいです！



天果糖逸出荷販売協議会
ブドウ部会長 石黒 貴之さん

◀ 次ページでは、ぶどうの
レシピと保存方法を紹介！

昨年の出荷実績が極わずかのため、表には載せていない品種も！なお、上記は主に三条市のJA農産物直売所「ただいまーと」での取り扱いとなります。管内その他の直売所では一部を販売予定です。

今月の旬 なす

漬けても、焼いても、蒸しても、
炒めても良しの万能野菜

秋なすが美味しいのは誰もが知るところ。なすの
ほとんどは水分で、低カロリーでヘルシーな野菜
です。皮に含まれる「ナスニン(抗酸化作用)」は高
血圧や動脈硬化の予防が期待できます。



売り場には長岡市小国町特産の「八石なす」や
県内産の「十全なす」「丸なす」が大集合。

おいしさ ぎゅっと 直売所

愛菜館
柏崎市



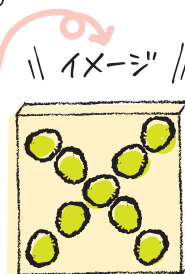
ヨーグルトだけで さっぱり! シャインマスカットの 爽やかフルーツサンド

材料(2人分)

- プレーンヨーグルト 1パック
(6時間以上水切りしておく)
- 8枚切り食パン 2枚
- 砂糖 大さじ1~2
- シャインマスカット 10粒ほど

作り方

- ① 水切りしたヨーグルトに砂糖を混ぜる
- ② 食パン2枚に①を厚めに塗り広げる
- ③ ②の食パン1枚の対角線上にぶどうを×の字になるよう並べ、もう1枚をかぶせる
- ④ ③をラップでしっかりと包み、1時間以上冷蔵庫で寝かせる
- ⑤ ラップごと包丁でカットして完成!



JA公式インスタグラムで
レシピ動画紹介しています♪



新鮮なものはヘタの切り口が新しく、トゲが鋭

Q おいしいなすの見分け方は?

7月上旬~9月に旬を迎える長岡市小国町特産の「八石なす」です。夜と朝の寒暖差が大きい中山間地の気候でキリが発生するため、乾燥しにくく皮の柔らかいなすに育ちます。皮が薄く、締まった肉質ながらほのかな甘みがあっておいしいです。

愛菜館では「八石なす」が人気です
Q おすすめのなすは?

JA直売所「愛菜館」霜田 明 店長に聞きました



く尖っています。選ぶときは、実の表皮は色つやが良く光沢があり、実がふっくらとしてハリのあるものがオススメです。
Q おすすめの食べ方は?
果肉が柔らかくみずみずしく、漬けナスとして人気があります。浅漬けにするとう味が染みておいしいですよ。肉厚なものは、輪切りにして「なすステーキ」にして醤油をかけて食べるとごはんがすすみます。

Information

愛菜館

〒 柏崎市田中2-14
営業 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
☎ 0257-28-6711



管内直売所情報はHPから▶

ぶどう買うなら直売所♪

ぶどうEXPO2023

9/1(金)~18(月)



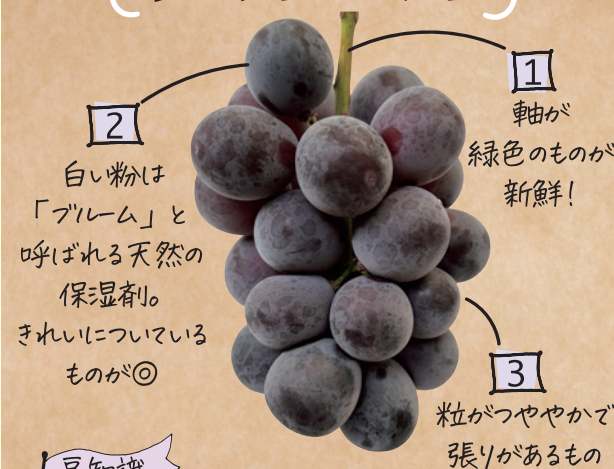
産地の近くにある直売所「ただいまーと」では、期間中様々なぶどうを取り揃えています!足を運んでくださいね♪

●ただいまーと

〒 三条市福島新田丁634-1
☎ 0256-46-8313(やさいさん)
営 9:30~18:00
休 毎月第1、第3火曜日



おいしいぶどうの 見分け方



豆知識

「ぶどうの上と下、甘いのはどっち?」

答:上

ぶどうは枝に近い果実から熟するため、房の上の方が下の方よりも糖度が1度ほど高いと言われています。大切な人には率先して上の方をあげると良いかも♡

盆花買い求め各地で行列 4万5千束が売れる



盆花を選ぶ来店客たち（愛菜館の特設会場）

JAの各農産物直売所で8月11日から13日の間、盆花市を開きました。特設会場は帰省客など大勢の人で賑わい、約4万5千束の盆花を販売しました。

盆花市は地場産の盆花を供えてお盆を迎えてほしいという思いから毎年行われています。来店者はアスター、ケイトウ、トルコギキョウ、シマガヤなど色とりどりの盆花を手に取りながら、「久しぶりに会う子や孫たちと一緒に墓や仏壇に供えたいです」と話していました。

直売交流課の村田貴宏課長補佐は「暑い日が続き花の生育は早まりましたが、盆花市に出荷時期を調整できました。地元の花がお盆の先祖供養に一役かえたら」と話しました。



会場に並ぶ盆花

ながおか地区

3年ぶりの親睦旅行で交流深める



富士山で記念撮影

中村忠夫会長

旧JA越後ながおかの「共済恵比寿会」はJA合併後、「越後ながおか地域共済恵比寿会」と名称を新たに活動しています。この会は、平成13年にJA共済加入者の親睦と地域の発展に寄与することを目指して、創設されました。

7月には、新型コロナウイルスの影響で見合わせていた親睦旅行を3年ぶりに実施。記念すべき合併の節目の年に初夏の富士山などを巡り、親睦を深めました。中村忠夫会長は「今後も活動の輪を広げていきたい」と話しています。

さんとう地区

こしじホタルグリーン大作戦！



茂みの中のゴミを丁寧に拾う職員ら

こしじ支店は8月4日、地域の清掃活動「こしじホタルグリーン大作戦」に参加しました。

この清掃活動は、お盆に帰省される方々を気持ちよく迎える目的で毎年行われています。今年こそしじ支店エリアの職員16人が参加し、炎天の下、渋海川沿いのゴミ拾いに汗を流しました。同店の星正道支店長は、「今年も暑い中の活動となったが、職員の協力で美観に繋がったと思う。地域のために、これからも続けていきたい」と話しています。

ぎゅっトピ！

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。

なんかん地区

なんかん地区で特産の梨の出荷が本格化！

8月中旬から南蒲地区で特産の梨の出荷が本格化しています。当JAは県内一の出荷量を誇り、今年もみずみずしく糖度も高い梨に仕上がりました。

主産地は三条市大島地区と加茂市で、11月上旬までに約2,600トンの出荷を見込みます。

JAえちご中越天果糖逸（てんかとういつ）出荷販売協議会日本なし部会長の渡邊和実さんは「暑い日はぎゅっと甘みがつまった梨を食べて水分補給にぬかり“なし”」と強調し、副部会長の野崎陽大さんは「丹精込めて育てた梨を家族みんなで仲良く楽しんでいただきたい」と話しました。



梨をPRする渡邊さん(左)と野崎さん

柏崎地区

4年ぶりの民謡街頭流しに参加



民謡流しを踊るJA役職員たち

「ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し」が7月24日に柏崎市本町通りで行われ、柏崎・刈羽地区のJA役職員と(株)ジェイエサービス柏崎の社員93人が参加しました。

地元企業など34団体約1,870人が浴衣を着て会場を埋め尽くし、柏崎おけさ、三階節、柏崎甚句を唄や演奏に合わせて踊りながら練り歩きました。地域住民の皆さんが応援や観覧に駆けつけ、会場は活気づきました。4年ぶりに地域との一体感を感じることができました。

ながおか地区

3,000人の民謡流し JAも参加



大民謡流しに参加したJA女性部と役職員

長岡市最大のイベント「長岡まつり」の開幕を告げる平和祭が、8月1日に長岡駅前で開催されました。人数制限のない開催は4年ぶり。メインイベントの大民謡流しや越後長岡慰霊神輿渡御にはそれぞれ約3,000人が参加しました。当JAは長岡地区の女性部と役職員で大民謡流しに参加。来場者へJAをPRしながら、息の合った踊りと掛け声で長岡甚句や大花火音頭を踊り、会場を盛り上げました。

エリア内の JA 施設



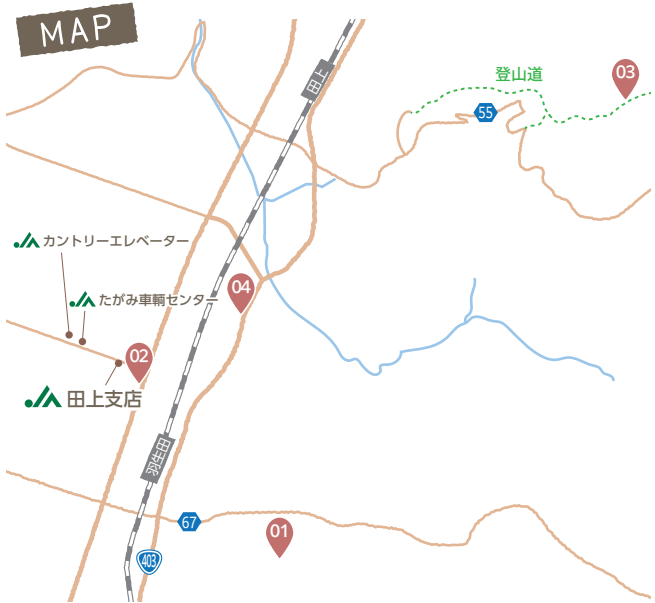
田上支店
令和2年7月に新築工事を終え、移転した新店舗で営業をスタートしました。原ヶ崎新田地区に位置し、18人の職員が在籍しています。



田上カントリーエレベーター
町内で収穫された米の乾燥調製を行っています。稲刈りの季節にはたくさんの米が持ち込まれます。



たがみ車輛センター
カントリーエレベーターの隣に位置します。車のことならたがみ車輛センターまで！



03/ごまどうやま 護摩堂山

晴れた日は山頂から佐渡が見えます♪
窓口担当 外石 桃子



標高274メートルで登山初心者にもおすすめの山です。徒歩約40分で着く山頂の「あじさい園」では約3万株の紫陽花が咲き誇る絶景が楽しめます。登山道では新緑や紅葉と四季の風景を堪能できます。

住 南蒲原郡田上町大字田上丙

04/ちんじゅそう 椿寿荘

綺麗な庭園を眺めて、ゆったりとした時間を過ごせます。
営業担当 小柳 久美



田上の豪農、原田巻家の離れ座敷で、大正3年より3年半の歳月をかけて建てられ、田上町指定文化財に登録されています。枯山水の庭園は季節の移ろいを楽しむことができ、建物とともに華麗な趣を見せています。

住 南蒲原郡田上町大字田上丁2402-8
営 9時～16時
休 毎週水曜日(10月、11月を除く)、年末年始
料 大人:400円(300円) 中学生以下:300円(200円)
※()内は団体20名様以上
Tel 0256-57-2040



「たがみバンブー」
田上産の竹を使ったアートのライトアップイベント。
今年は田上町内各所で9月16日～10月15日に開催予定



田上の歴史と文化、特産品などが堪能できるおすすめスポットを紹介します！

田上支店
外山 英治 支店長

新潟県のほぼ中央に位置する田上町。
広大な蒲原平野が広がり、温泉、名産のタケノコやブランド梅「越の梅」など自然の魅力あふれるエリアです。

01/田上町総合公園 YOU・遊ランド

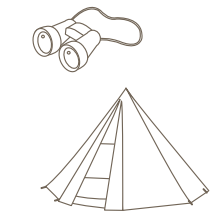
子どもから大人まで楽しめる総合公園です。それで豪快に滑走して楽しむ「ちびっこゲレンデ」や全長60mの「ローラー滑り台」に加え、キャンプ場やログハウスも併設されており、一日中アウトドアを満喫できます。

住 南蒲原郡田上町大字羽生田乙851-6
Tel / Fax 0256-57-5945(管理棟)



天気の良い日は芝生でのんびりピクニックも！

窓口担当
小畑 綾花



02/道の駅 たがみ

2020年にオープンした、田上町の魅力と情報が詰まった新たなまちづくりの拠点。年間約80万人が訪れる大人気のスポットです。「越の梅」を使った「梅ソフトクリーム」など地域の特産品を使った様々なメニューが味わえます。

住 南蒲原郡田上町大字原ヶ崎新田3072番地1
Tel 0256-47-0661
営 【ショップ・食堂】4月～11月/9:30～17:00 12月～3月/10:00～16:00
【情報発信 休憩施設棟】24時間
休 【ショップ・食堂】毎月第2火曜、12/31～1/2
【情報発信 休憩施設棟】なし



青梅のさわやかな風味が最高！緑色が綺麗でSNS映えもします♪



馬場駅長と担当の渡邊さん

営業担当
関崎 芽瑠

好評です! JAえちご中越 合併記念企画!!

募集中!

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**

◆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) 3名1室利用 お1人様2,200円増
2名1室利用 お1人様5,500円増
申込金 お1人様6,000円

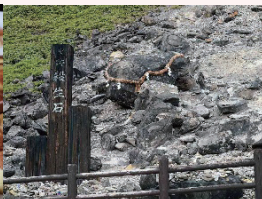
◆募集人員/350名(最少催行人員300名) ◆添乗員が同行いたします。



鶴ヶ城イメージ



お菓子の城須賀ハートランドイメージ



殺生石イメージ



八幡屋イメージ

夕食時
越川ゆう子
歌謡ショー



**抽選会もあります
お楽しみに!**

※2名または3名1室利用につきまして、ご用意可能な部屋数が限られているため既に定数に達している場合がございます。予めご了承ください。
※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】

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

お取り扱いできます! **JTB 阪急 くれよん ゴールデンツアー 旅つくす 佐渡汽船**

健康 コラム

認知症治療に
新しい波が
来るのか



長岡中央総合病院
神経内科部長
渡邊 浩之

7月6日に米食品医薬品局(FDA)は、アルツハイマー病新規治療薬レカネマブを正式承認した。これは抗アミロイドβ抗体の一種で、従来の抗認知症薬では認められなかった疾患の進行を遅らせる効果が確認されていた。日本でも承認申請されており、秋までに審査結果が出る見通しだ。認められた場合、認知症治療はどう変わるのであろうか。

新薬の効果にはいくつかの条件と問題点がある。1. アルツハイマー病であること。2. 病気の初期であること。3. 副作用の懸念などだ。

認知症の原因としてアルツハイマーは最も多いが、脳梗塞やレビー小体型等の他の疾患の可能性もある。効果を期待するには診断をこれまでより正確に行う必要がある。そのため新たな検査が要求されると思われる。具体的には髄液検査やPETが想定され、いずれも

行える施設が限定される。新薬が効果を示したのは、認知症に至る前段階と、軽度の認知症レベルの人である。従って、現在強い認知症状態で困っている人は対象外になる可能性が高い。副作用として特に問題となっているのは、脳の腫れ・出血である。薬の効果として脳内のアミロイドを、免疫反応で取り除くので避けられない副作用とも言える。定期的な脳MR撮像が必要となる。

色々考慮しなければならぬ問題もあるが、これまでにない効果を持った新薬であることに違いがない。特に軽症の若年患者には朗報となるだろう。



お知らせ JA information

令和5年度
新米

「こしいぶき」9月9日(土)

「コシヒカリ」9月中旬

「新之助」10月上旬

発売予定!

**えちご中越のおいしい新米が
続々と登場します!**

どんなおかずにも合いやすいあっさり食感の「こしいぶき」、弾力のある食感と強い粘りの「コシヒカリ」、ツヤツヤでコクと甘みの「新之助」、お好みの新米を見つけて下さい! 価格は各店頭でご確認ください。

販売店舗 **農産物直売所**

- ▶ なじら〜て関原店 ▶ ただいまと
- ▶ なじら〜て東店 ▶ 愛菜館
- ▶ こしじ青空市直売所

※発売日は予告なく変更する場合がございます。予めご了承ください

物価高騰の今!! 電気料金見直ししてみませんか?



組合員のみなさまが日々ご利用されている電気の料金を安くするためのJAグループのサービスです。切り替え簡単、JA口座をそのままご利用できます。

安い!

東北電力様のご契約が従量電灯B・従量電灯C・低圧電力・ファミリーバリュープランのあなた! **毎月の電気代がおトクになります!**

お得な例(従量電灯Bの場合)※

参考家族構成	2人家族	4人家族	6人家族
月間使用量	300kwh	400kwh	500kwh
年間お得額	1,944円	7,380円	9,396円

今ならさらに最大3,000円(税込)おトクになります!
電気代が最大1,000円×3か月割引!

※実際の切り替えによるお得額は電気のご使用量等によって変動します。単価・電気料金については2023年6月1日時点の単価を適用し、10%消費税込となっております。
※燃料費調整額、および再生エネルギー発電促進賦課金は含まれていません。

安心!

電気の「困った」に、**24時間 365日**電話対応致します!
全農エネルギー(株)専用ダイヤル
☎0120-109-003

●その他詳細は「JAでんき」ホームページ内の利用規約をご確認ください。

簡単!

切替えが簡単で、納屋・作業所もおトクに!

現在のご契約内容の確認と(検針票(紙)・利用明細書(Web)が必要になります)、申込書の記入だけで、切替え可能。自宅のご契約(従量電灯)だけでなく納屋・作業所などの動力契約(低圧電力)も利用可能。農業支援システムに反映するため、確定申告もスムーズに!

詳しくはこちらから! <https://zennoh-energy.co.jp/ja-denki/>

お問い合わせ(JAでんき代理事業者) えちご中越農業協同組合

●なごか地区

なごかLPGセンター 0258-27-2718
とちおLPGセンター 0258-52-2072

●さんとう地区

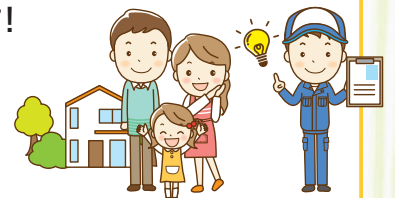
サンセットわし 0258-74-2966
ホツとはあと大野 0258-42-2252
メイプルこしじ 0258-92-2080

●なんかん地区

なんかん北LPGセンター 0256-57-7334
なんかん南LPGセンター 0256-45-0022

●柏崎地区

㈱ジェイエサービス柏崎 0257-22-8510





代表理事 山口 浩聡

【趣味：海釣り、寅さん映画鑑賞】

7～8月は、夏まつりが各地で催されました。今年のまつりは、コロナ感染に伴う制限を緩和または解除した内容で行われたところが多かったと思います。

当JA管内ももちろん行われ、JAの役職員が民踊流し等に参加しました。私も地元の民踊流しに参加し、心地良い汗を流しました。

JAは有り難いことに、このような各地区の行事に参加の案内が多く来ます。

この点は、協同組合が人と人の繋がり、の組織であるからだと思っていると

ころです。昭和36年ころ県下のJA数は449JAあり、当時の市町村数が120あったことから平均すると、1行政単位で約4つのJAがあることとなります。ちなみに、当JA管内の数では111JAでした。

あらためてJAえちご中越の源流は、地域に密着した組織から今に繋がっていることが伺えます。

今後も地域と密着し、地域と共に顔の見えるお付き合いを継続していきたいと思います。

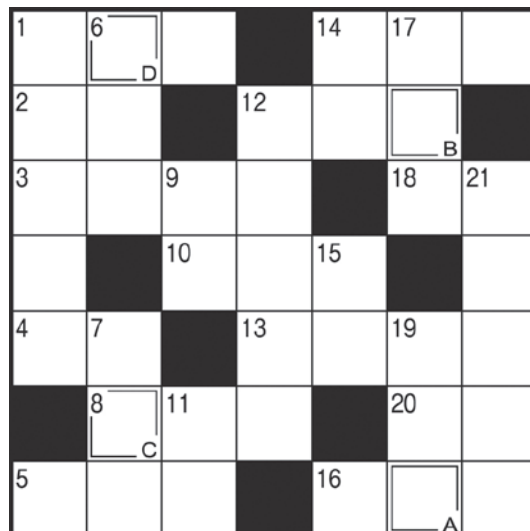
数字で見るJAえちご中越（令和5年7月末現在）

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,859人	貯 金 6,020億
准組合員数 38,992人	貸 出 金 1,029億
合 計 74,851人	長期共済保有高 1兆8,487億
	購買取扱高 75億

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10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～Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか？



ヨコのカギ

- 十五夜に飾る植物
- 帰り道のこと
- 葉はコアラの餌になります
- 2の3—は6
- 必要以上に子どもを甘やかすこと
- 羹（あつもの）に懲りて—を吹く
- 発車—の新幹線に何とか乗り込んだ
- 奈良や和歌山がある地域
- 漢字で書くと竜胆。青紫色の花を咲かせます
- 台風—、よく晴れたね
- 吉永小百合さんの場合はサユリスト
- ml、mgの「m」
- お金を借りると付くことも

タテのカギ

- ボンベを担いで—ダイビングを楽しんだ
- アンダー—の左腕投手
- 収穫期の田んぼで金色に輝きます
- 陶磁器はこの中で焼き上げられます
- に敬老の日のプレゼントをもらった
- 「ギィー、チョン」と鳴く虫
- 陽（よう）の反対語
- 汁物をよそう食器の1つ
- 十五夜に楽しむもの
- ピラフにホワイトソースをかけて焼いたもの
- 父と母のこと



先月号の
答え

答 サーフィン

防災へ、どんな備えをしてる？



●蚊取り線香

真夏に発生した中越沖地震。ガス、水道、電気は止まり、排水のパイプも壊れました。暑さの中、片付け作業は大変でした。布のベルトに蚊取り線香をぶらさげるよう作って、おいたものが役立ちました。風上に置いて、室外での睡眠も今となっては懐かしい思い出です。（F・K様）

中越沖地震の際は、暑い中大変な日々を過ごされたのですね。真夏の災害は冬より恐ろしいかも！

●大雪経験し備え

昨年12月に大雪と停電を4日間経験しました。LEDの懐中電灯やランタン、灯油ストーブを購入。アルミ毛布など準備しました。暗さと寒さは心も弱らせることを実感しました。

（S・K様）

4日間の停電！寒くて暗くて辛かったですよね（涙）。我が家も冬は毎年のように停電しますが、灯油ストーブの頼もしさと言ったら……！

●被災日にはおにぎり

新潟福島豪雨、中越地震とも被災しましたので、7月13日と10月23日は毎年おにぎりを食べ、災害を忘れることにしようと思っています。防災セットを準備して、災害時の行動を確認しています。（M・S様）

節目の日を忘れない工夫、見習いたいです！普段の訓練で、いざという時も落ち着いて行動できそうです。

●子どものため最小限

防災セットを玄関に置いてい

ます。ただ、よく言われる水など重いものは入れていません。とにかく、さうと背負って子どもを引き連れて逃げるのができる最低限のものを入れてあります。例えば、タオルやティッシュ、明りになるものです。（E・A様）

玄関に防災セットを準備していれば、さうといけますね！準備しようと思いつきながら後回しになっている私……。一日も早く備えなくては！

●水1ケース準備

我が家は最小限の用意をしています。（J・Aのパンフレットを参考に）。特に水2リットルは重いのので、500ミリリットルを1ケース用意しておき、時期を見れば使用して新しいものに交換しています。（E・S様）

ローリングストックで賞味期限も安心ですね！

おたより大募集！

好きなおにぎりの具は？

締切 9月30日（土）まで

来月の
テーマ

送付方法

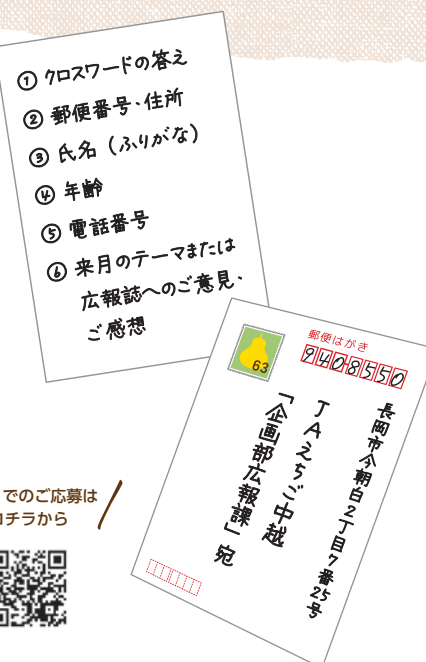
官製ハガキに、①クロスワードの答え ②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢 ⑤電話番号 ⑥来月のテーマ「好きなおにぎりの具は？」または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

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



ぎゅっと Kitchen



材料

- ニラ 1袋
- サラダ油 大さじ 1
- しょうが 1片

★調味液

- 味噌 大さじ 5
- 砂糖 大さじ 2
- 酒 大さじ 2
- みりん 大さじ 2



作り方

- (1) ニラは1cm幅に切る。しょうがは皮をむき千切りにする。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、ニラの順に炒める。混ぜ合わせた★を加え、煮詰める。

甘さはお好みで加減してください。
七味や鷹の爪を入れてピリ辛にしても◎

ニラのはなし



栄養

カロテンやビタミン E、食物繊維を多く含んでいます。ニラ特有の臭いは、「アリシン」という成分で、疲労回復効果のあるビタミン B1の吸収を高める働きがあり、豚肉や大豆製品と一緒に料理すると、より効率的に栄養が摂取できます。また、アリシンには抗酸化作用があり、血行を良くして体を温める働きも。スタミナをつけたいときにお薦めの食材です。

選び方

葉が肉厚で幅広、葉先まで張りがある物が新鮮です。茎は太過ぎる物は筋っぽいので注意しましょう。

保存方法

ニラは傷みが早いので、買った後はポリ袋に入れて野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。生のまま一口大に切って冷凍することもできます。使用するときは、凍ったまま炒め物やスープなどに入れて調理します。

ニラ味噌



編集後記

「4年ぶりに開催!」の文字があちこちで踊った今夏。お祭りが復活した地域も多いのではないのでしょうか。私は長岡市三島の「全日本丸太早切選手権大会」に初出場しましたが、見事初戦敗退。新米をもりもり食べて、来年に備えたいと思います!皆さんの好きなおにぎりの具、おたよりで教えてください♡

(編集員: 小野塚)

JAえちご中越

vol.8

広報 きゅっと中越

発行日: 2023年9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/>

