

広報

きゅっと中越

2023年

11月号

November

vol.10



落ち葉の道で、
楽しい出会いが！

特集

＼好きな具材を大調査／
人気のおにぎりはコレだ！

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】
＼好きな具材を大調査／
人気のおにぎりは
コレだ！
- 07 おいしさぎゅっと直売所
長岡市 こしじ青空市
- 08 ぎゅっとピ！
- 10 ぐるっとえちご中越
東部田尻支店
- 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：秋の終わりと冬の訪れ

親子がハイキングの道中、冬眠に向けて食べ物を蓄えるリスに遭遇する場面です。男の子からどんぐりを受け取るリスの顔をおにぎりに、しっぽを落花生に見立てています。

今月のぎゅっ人^と

— 見附市山崎町 —
石黒 未菜^{さん}



Profile

見附市山崎町
見附にら生産組合 副組合長
石黒 未菜^{みな}さん(29歳)
休日の過ごし方:友達とお出かけ、猫と遊ぶ



石黒さんのほ場

見附のニラを
多くの人に
知ってもらいたい

石黒未菜さんは、家族で稲作とニラの栽培に取り組んでいます。高校卒業後、一般企業に就職をしますが、日々祖父の農作業の手伝いをするにつれ「家族の力になりたい、家業を途絶えさせてはいけない」という思いが強くなり、農業の道に進むことを決意。農業大学校へ進学し、卒業後小千谷市の農家の元で3年間経験を積み、現在に至ります。

ニラは、見附市が産地化を目指し力を入れている品目。石黒さんは3年前から水田の転作で栽培を始めました。現在は10aで栽培しており、4月下旬ごろから10月下旬まで収穫、出荷を行います。石黒さんいわく「ニラは手かけた分だけ良いものができる」とのこと。日々のほ場管理はもちろん、その時期の病虫害に合わせた防除、夏場に咲く花の除去など繊細な管理に気をつけているとのこと。

石黒さんおすすめの食べ方は「ニラ玉」。手軽にできてシンプルなのでニラのうま味を存分に味わえます。

「1、2年目は分からないことばかりだったが少しずつ作業に慣れてきた。今後は経験を活かして更なる品質の向上と見附のニラを多くの人に知ってもらえるよう励んでいく」と意気込みを話してくれました。

我々には選ばれる理由があった

～読者のおにぎりエピソードと共に～

得票数 51
ダントツ 1位

1 梅干し

「おにぎりといえばやっぱりこれ！」
「幼い頃に握ってもらった」という声
が多く寄せられました。自家製の梅
干しが1番という方も。

殺菌性や防腐作用、熱中症対策で
選ぶ人もいます。シンプルにまるごと、
刻み梅、練り梅、しそと一緒に入
れるなど好みもさまざま。

管内の梅といえば
田上産「越の梅」！

2 鮭

「白米に自分で焼いた
塩のきいた鮭、最高で
す」こちらも多くの票を
獲得。フレークを混ぜ込
むタイプや、少し塩気の
強い味つけを好む方な
ど、各々にこだわりが。

しょっぱめが人気

総合力ではTOP2をしのぐ？！

魚卵ブラザーズ

3 明太子

つぶつぶの食感から塩
辛さと白米の甘さが互
いを引き立てあいます。
アクセントにマヨネーズ
を入れるのもアリ。

ピリ辛系
唯一ランクイン

4 すじこ

「塩分やコレステロール
を注意しながらでも食
べてしまう、たまらなく
好き♡」と愛されている
具材のひとつ。塩っ辛さ
とともにご飯が進みます。

永遠にプチプチしたい

同率6位！

実は新潟
ならではの？！

ここにも
魚卵

5 ツナマヨ

「コンビニやスーパーに行くともず
買います」とコメントが。自分でオリ
ジナルを作る人もいて、マスタード
と胡椒はアクセントに、砂糖はコク
を出すのだそうです。

6 味噌

「おばあちゃんに作ってもらった味
噌おにぎり」「茄子や大根、みょうが
など自家製の味噌漬けをいれる」
といった声から馴染み深さを感じ
ます。焼き味噌おにぎりにすると香
ばしさで食欲が進みそう。

6 たらこ

「いつもは梅干しだけど、たまーに
出てくるたらこおにぎりが大好き
でした」というエピソードも。焼きた
らこのイメージですが、生たらこが
好きな人もいました。

国外 ウィンナー

「ウィンナーおむすび」で検索した
時のビジュアルの多様性は群を抜
いていました。

SNSでも話題？！
次ページではMIX おにぎりも紹介！



好きな具材も大調査！

人気のおにぎりはコレだ！

新米がおいしい季節です♡今月は読者の皆さんへ調査した
人気のおにぎりをご紹介！炊き立てごはんから作るおにぎ
りはほっぺたが落ちること間違いなし！読めば読むほどお
にぎりを食べなくなっちゃうかも？？



本誌9月号で「好きなおにぎりの具
材は？」をテーマにおたよりを募集したと
ころ、たくさんの方の声をいただきました！
おたよりから分かったのは、幼いころ
から好みが一貫している人が多いこと。
でも、成長と共に変化があった人も。
一口に具材といっても好みは十人十
色。定番のものからちょっと珍しいもの
まで皆さんの声から判明した、「おにぎ
りの具材人気ランキング」はこちらで
す！

好きな具材はなーに？

猛暑で品質が低下？
味は大丈夫？

不安払しょく！「ぎゅっと中越米」現況報告会 開催しました

JAでは、猛暑や少雨の影響で米の品質が大きく落ち込んだことを受
け、消費者から安心して「えちご中越米」を選んでもらうため、「米の現況
報告会」を開催しました。消費者団体や流通業者などが参加し、品質を落
とした要因について理解を深めてもらうため、JA職員が米の検査手法や
食味分析計の実演を交えながら概況を報告。コシヒカリの3等米と1・2等
米の食べ比べを行い、例年通りの食味であることを確認してもらいまし
た。参加者は「等級が低いという報道を見て、不安があったが解消でき
た」「今後もえちご中越米を安心して買える」と話しました。

テレビ・新聞などでも
多数報道されました



今月の旬

貴重な地場産 落花生

国産はほんのわずかな落花生ですが、こしじ地区では多くの方が栽培しています。その旬は秋。美容や健康に様々な効果があると言われる落花生、今晚のおつまみにいかがですか？



「乾燥」落花生は自分好みに炒って

おいしさ ぎゅっと 直売所

こしじ青空市
長岡市



Q 出荷期間は？
早生は9月上旬頃から
出始め、中生が9月中下
旬頃から、晩生は10月上
旬頃から出始めます。今

産地ならではの、**鮮度の**
良い地場産が手に入りま
す。特に晩生品種の「おお
まさり」は通常の落花生の
2倍程度と驚きの大きさで
今年は猛暑の影響で収量が
少ないため、見つけたら
ラッキーです！

**Q こしじ青空市の
落花生の魅力は？**
貴重な国産落花生
収穫期には生や茹でも

JA直売所「こしじ青空市」
こしじ営農センター
原 和 樹 さんに
聞きました



Information こしじ青空市

☎ 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、年末年始
☎ 0258-92-2653



管内直売所情報はHPから▶

**Q 乾燥落花生と
炒り落花生の違いは？**
収穫した落花生をじっくり
自然乾燥させたものが
「乾燥落花生」、乾燥落花生
を炒ったものが「炒り落花
生」で、どちらも直売所で
販売中です。乾燥落花生は
自分で炒るなど調理して食
べます。炒り落花生はその
こだわりの味を楽しんでく
ださい！

**Q 乾燥落花生と
炒り落花生の違いは？**

年の初出荷は、生育の遅
れもあり9月16日でした。
収穫期の9~10月頃には
瑞々しい「生落花生」も入
手できます。

(具材はひとつとは限らない)

おいしさ倍増?!

MIXおにぎり

SNSでも話題のMIXおにぎり。読者から寄せられたお気に入りの組み合わせを作ってみました！

おかか×チーズ×コーン



【材料】
・ベビーチーズ
・おかかふりかけ
・コーン

枝豆の甘みと
塩気がベストマッチ

ゆかり×チーズ

チーズの風味に
ゆかりのアクセント
がたまらない♪

【材料】
・ベビーチーズ
・ゆかり

好きな具材を混ぜればできるミックスおにぎり。
自分だけの最強ミックス、見つけてください♪

梅干し×枝豆×塩昆布



【材料】
・梅干し
・枝豆
・塩昆布

しらすと梅の最強タッグ。
間違いない！

【材料】
・梅干し
・しらす
・ごま

梅干し×しらす×ごま



山古志こだわり屋
かぐらなんばんみそ
500円(税込)



なじら〜て関原店
住 長岡市関原町1丁目字中原2980-1
Tel 0258-47-2003
営 9:30~17:00(11月~4月)
9:30~18:00(5月~10月)
休 第2・4火曜日(祝日の場合翌日)
12月31日から1月4日

おむすびジャム
巾着なすジンジャー
630円(税込)



なじら〜て東店
住 長岡市美沢3丁目603番地
Tel 0258-31-4884
営 9:30~17:00(11月~4月)
9:30~18:00(5月~10月)
休 第2・4火曜日(祝日の場合翌日)
12月31日から1月4日

直売所にもいっぱい！
おにぎりの具材♪

おすすめの
1品

地場産
サツマイモ
サツマイモご飯で
おにぎり♪



こしじ青空市
住 長岡市浦638-1
Tel 0258-92-2653
営 9:30~17:00(4月~12月)
9:30~16:00(1月~3月)
休 水曜日・年末年始

田上産
越の梅 梅干し
200g 520円(税込)
800g 1950円(税込)



ただいまーと
住 三条市福島新田丁634-1
Tel 0256-46-8313(やさいさん)
営 9:30~18:00
休 第1・3火曜日
1月1日から1月4日

八石なすの
味噌漬け
500円(税込)



愛菜館
住 柏崎市田中2-14
Tel 0257-28-6711
営 9:00~18:00(4月~12月)
※土日祝は17:00まで
9:00~17:00(1月~3月)
休 第3水曜日
12月31日から1月3日

女性部活動拡大へ「布草履作り講習会」でPR



つま先作りの指導を熱心に聞く参加者

JAえちご中越女性部さんとう地域は10月12日、JAさんとう地区センター（長岡市大野）で地域住民9人を対象に、女性部体験会として「布草履作り講習会」を開きました。

講師には長岡市和島地区在住の早川とみ子さんを招き、材料は女性部役員が事前に古浴衣を裁断し、ひも状に加工したものを使用しました。

参加者は全員が初挑戦。布草履作りの中で最も難しいとされる編み始めのつま先づくりに苦勞する姿が見られましたが、早い人は1時間ほどで片足分を完成させました。

同女性部では、女性部活動をさらに広めるため2021年から体験会を開催。今回も2人の体験者が入部し、高齢化による女性部員減少の歯止めになっています。

大盛況! 栄ふるさと祭りに出店



大好評だった「出張ただいまーと」

いちいち支店は10月7日、三条市で開催された「栄ふるさと祭り」にテナント出店しました。支店やただいまーと、あぐりセンターいちいち店の職員5人が参加。地域との交流を図り「地域に根差したJA」を目指すのが目的です。

JAは「出張ただいまーと」と題して地場産の日本梨やブドウなどを販売しました。いちいち支店の中条秀一支店長は「今後も地域の方々との交流の場として参加していきたい」と話しました。

第8回西刈杯ゴルフ大会を開催



声を掛け合い活気づく参加者たち

刈羽支店は9月30日、石地シーサイドカントリークラブで第8回西刈杯ゴルフ大会を開きました。刈羽・西山地域の13組51人の組合員が参加し、18ホールを回りました。

合併エリアの特産品を知ってもらおうと、参加賞になんかん地区のブランド梨を用意し、喜んでもらえました。プレー中、参加者は「ナイスショット」「ナイスタッチ」など声を掛け合い活気づきました。

小崎雅博支店長は「ケガもなく、和気あいあいとプレーしていて良かった」と話しました。



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。

食べるお守り「難関突破米」を祈禱

JAは10月3日、加茂市の青海神社で南蒲地区のブランド米「難関突破米」のご祈禱を受けました。これから迎える受験シーズンに合わせており、今年で10年目です。

難関突破米は、同地区産の特別栽培米「コシヒカリ」を通常より大きな2ミリのふるい目で選別し、落ちなかった縁起の良いお米。特に今年は、異常気象に負けず、例年以上に「難関」を乗り越えた縁起物です。

JA経営管理委員会の押野見浅一なんかん地区委員長は「生産者の魂がこもったお米を食べて様々な難関を突破してほしい」と話しました。



玉串を奉納する押野見なんかん地区委員長

感謝を込めて花苗をプレゼント



抽選を行う池田会長

日越支店は10月13日、16日の2日間「年金感謝デー」を行いました。期間中に来店されたJAで年金をお受け取りいただいている方へ、日頃の感謝を込めてパンジーなどの花苗をプレゼントしました。また、年金友の会会員のうち60名に「うまき醤油」が当たる抽選会を実施。年金友の会日越支部の池田守会長と佐藤隆司副会長がそれぞれくじを引いて抽選を行いました。

米卸の社員が米づくりを学ぶ



指導を受けながらコンバインを運転する参加者

JAは9月25日、26日の2日間、米卸の㈱ヤマタネの社員研修を受け入れ、稲刈り体験などを通じた産地交流を行いました。

25日は、長岡市寺泊地区の竹内正彦さんのほ場で稲刈り研修を実施。手刈りとコンバインの操作を体験し竹内さんの指導の下、慣れない作業に戸惑いながらも約2時間でおよそ50aの稲を刈り取りました。

参加した社員は「産地を訪れ、生産者の苦勞を肌で感じる貴重な体験ができた」と笑顔を見せました。

エリア内の JA 施設



東部田尻支店
田尻、中鯖石、南鯖石、北条地域に根ざした支店。敷地内にかしわざき営農センターとかしわざき物流センターがあります。



西中通プラザ店
刈羽平野が広がる中通、西中通、北鯖石地域に位置するプラザ店。



高柳プラザ店
美しい棚田やかやぶき屋根が並び集落など日本の原風景が残る高柳地域のプラザ店。Yショップが併設され買い物もできます。



柏崎カントリーエレベーター
乾燥・調製・貯蔵・出荷まで一連の工程を行います。



03/ 高柳じょんのび村 Café Michikusa

高柳の里山リゾートスパ「じょんのび村」にある「Café Michikusa」では、ペレットストーブで暖まり、地元の越後門出和紙の作品を眺めながら本格コーヒーやスイーツを味わえます。パティシエが地元食材で作る「じょんのびオリジナルスイーツ」は大人気です。



11月は柏崎産のブランドいちじく「ピオレーヌ」を使ったケーキが登場します

営業担当 近藤 千夏

- 住 柏崎市高柳町高尾10-1 Tel 0257-41-2222
 - 営 11:00～20:00(受付は19:30まで) 休 水曜定休(祝日及び繁忙期を除く)
 - 料 【日帰り入浴】大人:700円 3歳～小学生:450円 65歳以上:650円
【宿泊】大人1人1泊2食付:13,000円～
- ▶各施設のご利用の詳細はホームページをご確認ください
ホームページ<https://www.jon-nobi.com>



04/ パティスリー トライバイエ



トライバイエの洋菓子たちは丁寧に作り込まれ、可愛らしく食べるのがもったいないです

営業担当 荒木 芳絵

町はずれにある小さな洋菓子屋さんです。トライバイエ(travailler)はフランス語で勉強するという意味で、店主の名前が「勉(つとむ)」さんであることが由来です。カットケーキ1つ分の大きさで3種類の味が楽しめる「小さいケーキの詰め合わせ」や、イベントや季節ごとの旬の果物を使ったお菓子が人気です。



ブログ



Instagram



東部田尻支店エリアの自然や食を満喫できるスポットを紹介します

東部田尻支店 平田 圭司 支店長

01/ 柏崎・夢の森公園

持続可能×里山をコンセプトにした面積30haの自然公園です。気軽に散策やアウトドアを楽しめます。エコハウスでは生き物と触れ合うことができ、子どもたちに大人気。秋は獣害問題を考えるきっかけになる特別展を開催しています。

- 住 柏崎市大字軽井川4544番地1 Tel 0257-23-5214
 - 営 9:30～16:30
 - 休 火曜定休(祝日の場合は翌日)、年末年始、冬期平日 ※施設点検等で臨時休業あり
- ▶詳しいイベント情報などはこちらから ホームページ<https://yumenomori-park.jp>



12月3日までケモノ展を開催中。人間と野生動物の持続可能な関係づくりを学べます



窓口担当 小池 瑞希

02/ 小清水峠の茶屋 EALY CAFE

かつての峠の茶屋のように、峠の中継点としてエネルギーを充電する場所、そして新しい物事が始まる出会いをコンセプトにしたカフェです。ランチの材料はオーナーの矢島さんが育てたお米や地元の野菜にこだわっています。月替りで内容が変わるランチやマフィン、米粉シフォンサンドが人気です。



- 住 柏崎市大字石曾根5295 Tel 0257-41-6300
- 営 平日11:30～15:00 土曜11:30～20:00
祝日11:30～16:00 ※30分前ラストオーダー
- 休 日曜定休

▶詳しい情報はこちらから
ホームページ<https://ealy-cafe.com>



ホームページ



Instagram



Facebook



11月の月替りランチのメインは柏崎市小清水産の里芋「土垂(どだれ)」を使った豆乳ドリアです



窓口担当 近藤 咲季

JAえちご中越 1日人間ドックについて

合併により、令和6年度より人間ドック募集内容が以下の通り変更となります。

- (1) 助成額／6,000円
- (2) 対象者／JAえちご中越 組合員またはその家族(1世帯2名まで)
- (3) 受診期間／令和6年4月～12月末まで



地 区	ながおか地区	さんとう地区	なんかん地区	柏崎地区
利用施設	長岡中央総合病院			柏崎総合医療センター
			岩室成人病検診センター 新潟県労働衛生医学協会(4施設)	小千谷総合病院
施設数	1施設	1施設	6施設	3施設

※なんかん地区の利用施設について
三条総合病院の閉院に伴い、新潟県労働衛生医学協会の新施設『(仮称)県央健診スクエア』の利用を開始予定です。
(令和6年5月末日オープン予定)

令和6年度人間ドック募集に関する詳細は、各地区にて2月配付予定の募集チラシをご確認ください。
(申込み募集は3月上旬より各地区にて開始します。)

この件に関してのお問合せは下記へご連絡ください

ながおか地区	総務部組織福祉課(0258-35-1304)	なんかん地区	なんかん地区センター(0256-46-8840)
さんとう地区	さんとう地区センター(0258-41-2880)	柏崎地区	柏崎地区センター(0257-21-1000)

お知らせ JA information

JA-SSで各種QRコード決済が
ご利用いただけます!



QR決済の方法など詳細は最寄りのJA-SSでご確認ください

JAえちご中越 給油所・LPGセンター・
JAでんきをご利用の皆様へ

インボイス対応書類の ご案内

下記の書類がインボイスとなります。必要な方は大切に保管
願います。(万が一紛失された場合は再発行いたします)

- ▶ 給油所
(給油/燃料配送業務関連)
 - ・送り状兼購買代金請求書
 - ・給油時並びに配送時に発行するレシート
- ▶ LPGセンター
(ガス/JAでんき関連)
 - ・送り状兼購買代金請求書

注:メーター検針分のインボイスは、
希望の方へのみ発行いたします

お問合せ ご利用の給油所、LPGセンター(JAでんき)へ

健康 コラム

低栄養だけど肥満 『サルコペニア肥満』



三条総合病院
リハビリテーション部
平松 一枝

『サルコペニア肥満(隠れ肥満)』をご存じでしょうか?「見た目は普通でも、筋肉量の減少により脂肪量が相対的に多い」状態の事で、30歳以上の女性10人に1人が「サルコペニア肥満」40歳代の男女4人に1人が「予備軍」と言われています。サルコペニアは筋肉率が男性27.3%、女性22.0%を下回り運動機能が低下した状態、肥満は動脈硬化や生活習慣病の危険因子であることから「サルコペニア肥満」は運動機能低下と生活習慣病リスクを合わせ持った状態と言えます。

ビタミン・ミネラルの摂取量が減少した方や過度なダイエットによる食事制限をした方は要注意です。

サルコペニア肥満予防のポイント
「1.筋力トレーニングを週に2〜3回、30分〜60分行う」
「2.動物性タンパク質を含むバランスの取れた食事」です。食の細い方はサプリメントなども利用できます。

サルコペニア肥満の 危険度チェック

2つ以上当てはまると要注意です。

肥満という「食べすぎ」をイメージされる方が多いのですが、実は「栄養不足」もサルコペニア肥満の原因です。
食が細くなり筋肉の材料であるタンパク質や

- ① 横断歩道を信号が青の間に渡りきれない事がある
- ② ペットボトルの蓋が開けられない事がある
- ③ 靴下を片足立ちで履く事ができない
- ④ よくつまずく、すべる
- ⑤ 椅子からすぐに立ち上がれない

令和6年用 肥料農薬予約申込の 大口利用奨励・予約メリットのご案内

肥料農薬
予約申込者の
皆様へ

「令和6年用肥料・農薬予約申込書」でお知らせしました、「予約メリット」の内容が決定しましたのでご案内いたします。

1. 令和6年用肥料農薬大口奨励基準について

以下の大口利用に対して奨励

年間予約購入金額(税抜)	奨励率
60万円以上	1%
200万円以上	2%
500万円以上	3%

- ◆ 対象商品: 予約購入された肥料農薬 (予約品の返品は除却)
- ◆ 対象期間: 令和5年9月～令和6年8月の供給分
- ◆ 奨励金支払時期: 令和7年1月【予定】

2. 肥料の自己引取【予約申込】による 価格について

- ◆ 予約配達価格(税込)から
1袋80円値引きに拡大 ※

※一部の肥料について値引単価が異なります。(低コスト品目やフレコン等)

3. 肥料工場直送による価格について

区 分	肥 料	農 薬
配達時期 (秋・春)	肥料1袋あたり 予約価格(税込)より 30～180円の値引。	1袋(本)あたり 予約価格(税込)より 2～4%値引。

※メリットは納品時期、品目によって異なります。

商品価格帯: (例) 【規格: 20kg・金額: 税込】

商品名	当用価格		予約価格(納期: 秋)		直送価格 (納期: 秋)
	配 達	引 取	配 達	引 取	
越後の輝き 有機30スーパー 元肥	4,680 (-)	4,620 (▲60)	4,250 (▲430)	4,170 (▲510)	4,070 (▲610)
越後の輝き 有機50スーパー 元肥	4,700 (-)	4,640 (▲60)	4,270 (▲430)	4,189 (▲511)	4,090 (▲610)

※ () 内は、当用配達価格との差異金額

(R5年10月現在)

お問合せ お近くのJA営農センターまで



常務理事(総務管理担当) 松浦 和彦

私たちは「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」を基本目標に掲げ、自己改革を実践しています。また、その概要については総代会や座談会等においてご報告させて頂いております。今回は「地域の活性化」についてお話ししたいと思います。

「地域の活性化」の具体的な活動としては、各地域の特色を活かしながら支店を中心に絆運動や支店協同活動と銘打ってJA全体で取り組んでいます。地域の諸活動が活発化し、活力ある地域づくりの為にJAが貢献したいということです。

私も微力ではありますが、海岸清掃や植樹活動、交通安全活動などへ職員とともに参加しております。JAがこれからも地域になくてはならない存在であり続けるためにも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

私は植物が好きで、自宅で観葉植物を育てています。今年は少し見頃が遅いと言われていますが、紅葉シーズンを迎えています。色鮮やかに染まった木々の景色を見に出かけたいと思います。

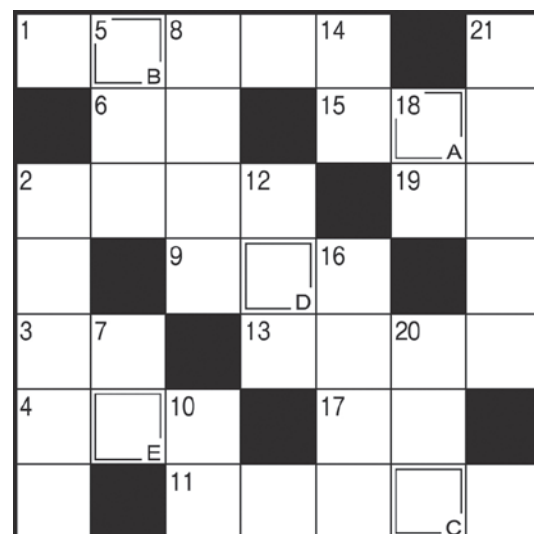
数字で見るJAえちご中越 (令和5年9月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,690人	貯 金 6,046億
准組合員数 39,051人	貸 出 金 1,039億
合 計 74,741人	長期共済保有高 1兆8,319億
	購買取扱高 92億

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12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 甘柿の王様と呼ばれることもあります
- 2 屋内のこと。——派
- 3 ボンレス——、——サンド
- 4 漢字では石榴、柘榴など書く果物
- 6 たき火に手をかざして取ります
- 9 飲んで食べて話して楽しめます
- 11 山野で生まれ育ったヤマノイモ
- 13 奇術師が披露するもの
- 15 ベンチよりふかふかしています
- 17 富士山の山頂を白くします
- 19 漬物やワインを詰めます

タテのカギ

- 2 日光の紅葉の名所。48 個のカーブがあります
- 5 ——大敵、運転中は気を引き締めて
- 7 白——に身を包んだ花嫁さん
- 8 ジョギングや水泳、筋トレなどはこの一種
- 10 ハウスを使わず作物を育てる——栽培
- 12 考えるときにひねるもの
- 14 応用に移る前にしっかりと
- 16 1 カ月の後ろ 3 分の 1
- 18 ペンのはキャップと呼ぶこともあります
- 20 東京都中央区の地名。豊洲へ移転した東京都中央卸売市場があった場所
- 21 2 人でおそろいの服を着ます



先月号の
答え

答 カラスウリ

冬の始まりを感じる料理は?

●冷ややっこから湯豆腐

冷ややっこから湯豆腐に変わると、もうじき冬だなと感じます。すき焼きやほうとうもいいですね。(M・N様)

熱々の湯豆腐、ふーふーしながら食べたい♪

●なんといっても煮菜

冬の料理はなんと言っても煮菜を塩出しして煮る「煮菜」です! 長岡井で言う「にいな」は身体が温まって健康にも良いです。11月中旬、なじらうてに体菜が並んだら朝二に買います(笑)(Y・K様)

間もなく体菜の季節!なじらうてに直行~!

●やっぱり鍋

「冬の始まりを感じる料理は「やっぱり鍋ですね。塩ちゃん鍋、あるいは海鮮鍋でやっぱり締めはラーメンではなく

うどんを入れます。(S・Y様)

蒸気だけでも温まりそう♡鍋推しの声、多数でした。

●孫も大好き、おでん

冬の始まり、おでんです。コンビニのおでんもおいしいですが、家で取れた大根、ニンジン、ごぼうで作れるおでんは子どもたち、孫たちもお腹いっぱいいただきます(笑)(T・O様)

心も身体も温まりそうな食卓ですね♡

●シチュー~!

冬の始まりを感じる料理は「シチュー」です。昨日寒かったので作りました。かぼちゃを入れておいしかったです。☆秋のお出かけマップ良かったです。今度友だちと行ってみます。(T・N様)

かぼちゃ入りのシチューおい

しそう!♡温まってたくさんお出かけしてください。

●もつ煮かな

お店に大根が出ると、家ではコンニャクを入れもつを煮ます。もつを2回ゆでて作り買って漬けます。冬は煮菜を食べます。うちまめ、油揚げを入れます。(K・様)

もつ煮に煮菜、冬の風物詩ですね!

新米美味しい!

あぐりセンターこしじ店にて新米を購入して下さった愛知県の方から、「夫婦で度に二合頂きました。これこそ、至福の時」とお手紙をいただきました。ありがとうございます。



おたより大募集!

来月の
テーマ

クリスマスプレゼントの思い出

締切 11月30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「クリスマスプレゼントの思い出」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。

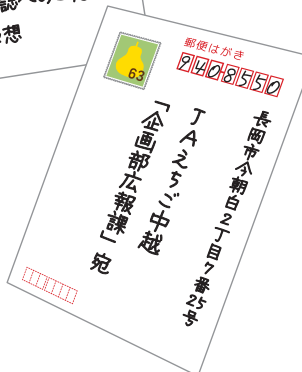
宛先

〒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

Web での応募は
コチラから



ぎゅっと Kitchen



材料(4人分)

- 里芋 5~6個
- ネギ 2本
- 生クリーム 200ml
- 白ワイン 100ml
- ピザ用チーズ 適量
- 塩、こしょう、オリーブオイル 適量



作り方

- (1) 里芋はたわしでよく洗い泥を落とす。皮目に縦横にぐるりと一周、包丁で切れ目を入れる(※)。

※「皮目に縦横にぐるりと一周、包丁で切れ目を入れる」はこんなイメージです! ▶



- (2) 里芋を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて中火にかける。沸騰したらふつふつするくらいの火加減にし、竹串がすっと通るまで茹でる(15分程度)。ザルにあげ、あたたかいうちに皮をむく。大きな里芋はひと口大に切る。

- (3) ネギは3~4cm長さに切り、鍋に並べる。白ワインと水(分量外)を合わせてひたひたの水加減にし、塩を少々加える。中火にかけネギがくったりするまで煮る。

- (4) グラタン皿に(2)と(3)(汁ごと)を入れ、塩ひとつまみとこしょう少々を加える。生クリームを注ぎ、チーズを散らす。

- (5) 200℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く(15分程度)。

ホワイトソースを作らないグラタンで手間なし!
生クリームだけでとってもクリーミーです。里芋とネギの
シンプルな組み合わせで素材の味を楽しんでください(^^)

ホワイトソースなしで簡単!とってもクリーミー♡

里芋とネギのグラタン



サトイモのはなし



栄養

里芋の主成分はでんぷん質で、加熱すると消化吸収が良くなります。高血圧予防に効果的なカリウムが多く、食物繊維もたっぷり含むので、体脂肪や生活習慣病が気になる人にもお薦めの食材です。

選び方

選ぶときは、皮は泥付きで湿り気があり、ふっくらとしているもののがいいでしょう。

保存方法

保存するときは、低温に弱いので冷蔵は避けます。1週間くらいなら泥付きのまま、それ以上なら泥を洗って皮をよく乾燥させてから、新聞紙に包んで冷暗所で保存します。

JAえちご中越

vol.10

広報 きゅっと中越

発行日:2023年11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

毎月みなさんから14pのけいじばんへたくさんの投稿をいただいています。今月のあのテーマへの投稿は、おでんの方が多かった気がします。いいですね~おでん!大根とたまごとはんぺんが好きです。今月号が終わったら私も食べようと思います。

(編集員:角屋)