

広報

きゅつと中越

2024年

1月号

January

vol.12

謹
賀
新
年

特集

～JAからの挑戦状～

脳トレ de 年始チャレンジ

 JA えちご中越



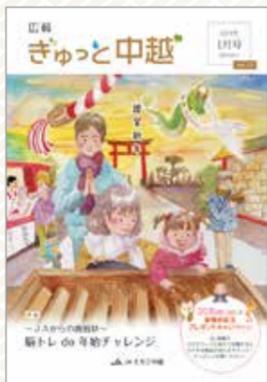
20名様に当たる
新春お年玉
プレゼントキャンペーン

5p 特集の
クロスワードに答えて応募すると
ステキな賞品が当たるチャンス!
どしどしご応募ください!

目次

- 02 年頭のご挨拶
- 04 【特集】
～JAからの挑戦状～
脳トレde年始チャレンジ
- 06 令和5年産から6年産へ
えちご中越米正念場の年
- 07 おいしさぎゅっと直売所
三条市 ただいまーと
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越
上川西支店
- 12 お知らせ
- 13 健康コラム
- 14 新春お年玉キャンペーン
- 15 けいじばん
役員室からこんにちは
- 16 ぎゅっとKitchen

／ 今月の表紙 /



テーマ：初日の出を背に初詣

元旦の初詣におせちの要素を盛り込みました。おみくじ箱は先を見通す意味のレンコンです。干支のたすきを受け取る辰は数の子を角に、伊達巻を眉に見立てています。

ホームページで 会長メッセージを発信中

日々の出来事や感じたことなどを発信しています。トップページ上段のメニュー「JAのこと」から確認いただけます。



員の皆様と力を合わせ全力で取り組んで参りますので、引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

組合員の皆様はじめご家族の皆様、日頃から当JAをご利用の皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。旧年中は、当JAの各事業に特段のご理解とご協力を賜りましたことに対し、心より感謝を申し上げます。

さて、間もなく合併一年を迎えようとしておりますJAえちご中越であります。4JAの良いところを持ち寄ってという当初の想いは一定の成果があったものの、申し上げるまでもなく記録的な猛暑により初年度の農業生産においては甚大な影響を受けることとなりました。とりわけ基幹作物であるコメの主力品種コシヒカリにおいては一等級比率が1%未満という過去に経験のない等級下落を招き、生産者の所得は大きく減少いたしました。また、コメ以外の農産物全般にも

大小さまざまな影響が出て地域農業にとっては厳しい一年となりました。幸い食味にはほとんど影響がなく、取引先様のご理解も得られ通常通りの販売が進んでおります。しかし、これらの影響は既にJA事業にも表れ始めておりますし、本格的な影響は令和6年度と気持ちを引き締めているところでございます。今回の猛暑被害に対してJAえちご中越として総額一億円の支援を実施するとともに、令和6年作の品質回復に向けて既に動き出しております。令和6年度、合併2年目を迎えるJAえちご中越にとっては試練の一年となりますが、生産者組合

年頭のご挨拶

新年のお慶びを 申し上げます



えちご中越
農業協同組合
経営管理委員会会長

吉田 文彦

今月の旬

サツマイモ

サツマイモはビタミン類やセルロースが豊富で血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下などが期待できます。

冬は焼き芋で
ホカホカ!

おいしさ ぎゅっと 直売所

ただいまーと
三条市



サツマイモコーナーには
たくさんの地場産がずらり!



令和5年産から6年産へ えちご中越米正念場の年

令和5年産米の品質と作況

令和5年産のえちご中越米は、7月中旬までは生育が順調に推移し、豊作が期待されていたものの、8月の猛暑・少雨で一転。白未熟粒の大量発生などで等級が著しく低下し、コシヒカリの1等米比率0.9%と、過去に例をみない状況となりました。また、作況も中越エリアでは96の「やや不良」という収量低下の結果から、飼料用米等の非主食から主食用米へリターン対策が講じられましたが、今年の稲作農家の経営は品質・収量ともにダブルパンチを受け

作況指数
中越96(やや不良)反収501kg

1等米比率(JAえちご中越11/30現在)

コシヒカリ	0.9%
こしいぶき	11.6%
葉月みのり	64.1%
五百万石	5.5%
こがねもち	47.7%
全体	17.4%

て厳しい結果となりました。JAとしても二元気な農業応援積立金を活用した独自支援を実施し、行政へも地域農業の維持に向けた支援の要請を全域で行っています。

県をあげて食味をPR

著しい1等米比率低下は全国報道でも大きく取り上げられ、JAや県は消費者の不安を払拭しようとして、食味は変わらなずおいしいことのPRを各地で展開しました。当JAでは10月12日に消費者代表や地元の小売業者、各種メディアなどを集めて



試食会はNHK並びに民放3社の他、各の新聞社から取材を受け広く報道されました。

試食会を開催。5年産米の概況説明や3等米の食味値測定、試食を通して例年通りの食味であることを確認いただき、メディアを通じて広くPRを行いました。以降も継続して令和5年産米の販売促進に取り組んでいます。

6年産へ「土づくり」後期栄養の確保」「リスクを抑える作期分散」などの対策を検討

JAは6年産米に向け、品質低下要因の分析などを行い、対策をまとめています。10月24日には地

域振興局、全農にいがたとの意見交換を行い「土づくり」「後期栄養の確保」といった基本技術の励行、猛暑のリスクを抑える作期分散などの対策について話し合いました。具体的な内容は2月以降の各種説明会などで、生産者へお知らせしていきます。



10月24日の意見交換会

猛暑により全国各地の農産物に多大な被害が発生した令和5年。えちご中越米にとってスタートの年でありましたが、非常に厳しい年となりました。令和5年産米と6年産米について、JAの取り組みをご報告します。

常務理事
難波 英洋

地球温暖化による気象災害リスクは、世界的に年々高まっています。昨年は「特別?」と思わず、普段の備えを確実にすることが重要です。令和6年産「えちご中越米」。JA・生産者一丸となり、品質向上と産地の信頼回復に取り組んでいきます。

JA直売所
「ただいまーと」
中野 健人 担当に
聞きました



冬はただいまーとのサツマイモが熱い! 長期間熟成し、あま〜く仕上がっています。

Q ただいまーとのサツマイモの魅力は?

「シルクスイート」、ホクホク系「べにあずま」、ねっとり系「べにあずま」の中間「べにはるか」などが毎年人気です。

Q 来店者へのおすすめ情報は?

ただいまーとでは冬期間、店内で石焼き芋の販売を行っています。(1本180円2本340円) 毎年好評で一日100本以上を販売することも。店内でじっくり焼き上げた至高の一品をぜひご賞味ください!

例年11月から翌年4月頃まで三条市下田地区と見附市上北谷地区を中心にたくさんの方々が店頭に並びます。特に冬場は長期熟成して、甘さがアップ! 10種類以上の品種や様々な形など直売所ならではの商品選びを楽しむことができます。

Q おすすめの品種は?

焼き芋で定番のしっとり系



Information
ただいまーと
 三条市福島新丁634-1 9:30~18:00
 第1・3火曜
 0256-46-8313
 ただいまーとのHPはこちら

エコファーム巻島が県麦作共励会で優良賞



表彰を受けたエコファーム巻島

長岡市巻島の農事組合法人エコファーム巻島が、令和5年度の新潟県麦作共励会の集団の部で優良賞を受賞しました。

共励会は、生産振興を目的に県が行っているもので、出荷量や品質、作付面積、経営内容などを審査し、県内の優良事例を表彰しています。

エコファーム巻島は令和5年産大麦(ミノリムギ)8.8%を作付。10aあたり収量369kgと県内平均を上回ったことなどが評価され、受賞となりました。

11月30日には長岡地域振興局が法人事務所を訪れ、志賀学代表へ賞状を手渡しました。

志賀さんは「条件の良いほ場で計画的に栽培できたことが結果につながったと思う。後継者の問題など課題は多いが、今後も皆で協力して取り組んでいきたい」と話していました。

来年度の米作りへ向けて



コシヒカリを食べ比べる参加者たち

おぐに営農センターは11月17日、小国地域水稲収穫祭及び検討会を開き、小国地域生産組合連絡協議会会員13法人をはじめ関係機関が参加しました。令和6年産米の品質向上に向けて水稲の水管理や追肥について情報交換しました。参加者のコシヒカリ試食会も行い、米を食べ比べる中で、強い甘みや粘り、香りを確認し、食味が良好であることを確認しました。

郷土食を次世代へ! 親子で笹団子挑戦



「笹団子」の包み方を教える女性部員

JAさんとう営農センターは12月2日、長岡市寺泊の「キッチンかぐやひめ」で、「郷土食伝承会」を開きました。親子13組32人が、「笹団子」と「笹寿司」作りにチャレンジしました。

講師は、JA女性部さんとう地域の役員らが担当。笹団子は、親子で粉から力いっぱいこね上げ、笹寿司作りでは笹の折り方に苦戦しながらも、様々な具材で彩りよく仕上げました。

参加した高野来未さんは、「自分で作ったのでとても美味しかった。楽しかったのでまた参加したい」と笑顔を見せました。

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。

15年の歴史に幕 山崎町イルミネーション「さよならカウントダウン点灯式」

見附市の山崎町は、毎年12月に町内全8軒の住宅でイルミネーションを行っています。今年も各家が外壁などをきらびやかに飾りつけ、町内を彩りました。イルミネーションは、町を知ってもらうことと、平成16年の中越地震で大きな被害を受けた町を元気づける目的で始まり、令和5年で15年目。残念ながら今回が町内全体で取り組む最後の年で、12月3日に「さよならカウントダウン点灯式」が行われました。

実行委員会の佐藤喜博委員長は「みなさんの協力のおかげで15年間続けることができた。今後も震災後の支え合いの心を忘れずにいたい」と笑顔で話しました。



実行に携わった地域住民



「復興の架け橋」に見立てた、町内入口のシンボルツリー

料理教室で楽しく交流



手際よく調理を進める部員

JA女性部ながおか地域下川西支部は11月14日、下川西コミュニティセンターで健康料理教室を開きました。

料理教室では「サツマイモとチキンの米粉シチュー」「リンゴのタルトタタン」など、米粉を使ったレシピに挑戦。ポイントを確認しながら手際よく進め、1時間ほどで完成させました。

参加者は「みんなで楽しくできたのが一番。家でも色んなアレンジをしてみたい」と笑顔で話していました。

なんかん北・さんとう北農機センターが令和5年度農機センター美化コンテストで入賞



表彰を受ける渡辺センター長(右)

JA全農にいがたが主催する令和5年度農機センター美化コンテストで当JAのなんかん北農機センターが優秀賞、さんとう北農機センターが優良賞を受賞しました。

コンテストは、美化を通じて生産性の向上や業務環境の改善を図ることが目的です。

11月15日には表彰式が行われ、なんかん北農機センターの渡辺新センター長は「今後も日頃から一人一人が美化を心掛け、来年はより上位を目指したい」と意気込みました。

エリア内の JA 施設



上川西支店

長岡市西部の大手大橋付近から三島、与板の手前までを管轄する店舗。職員28人が在籍しています。



古正寺プラザ店

買い物客で賑わう古正寺地域のプラザ店。例年支店協同活動として、店舗前の畑で育てた野菜を来店者にプレゼントし、好評をいただいています。



下川西プラザ店

旧越後ながおかエリアでは最も農業が盛んな下川西地域のプラザ店。ピンクの外観が特徴で、店舗周辺には米を貯蔵する長岡西低温倉庫があります。



福戸プラザ店

麦作や枝豆などが盛んな福戸地域のプラザ店。敷地内にながおか西営農センター、農業資材を販売するあぐりセンター福戸店があります。



「米百俵の精神」を表した米百俵の群像(千秋)



03/ パティスリー ラ・マドレーヌ



イオン長岡店近くにある人気の洋菓子店。ケーキや焼き菓子のほか、クロワッサンやブリオッシュなどのパンも販売しています。店内のカフェでは、お気に入りの洋菓子を食べながらゆっくり過ごせます。

ケーキはどれも綺麗でとってもおいしそうです



大場 美樹 次長

住 長岡市古正寺1-2816 営 10:00~19:00
Tel 0258-28-4882 休 火曜日

04/ 芹川城跡

住 長岡市芹川町

主郭跡には城の来歴などが記された石碑が建てられています



融資担当
河邊 瑛衣子

南北朝時代に大島氏の居城であった芹川城の跡地。上杉謙信の養子、景勝と景虎が後継者争いをした「御館の乱」の舞台となった場所としても知られています。主郭跡と曲輪跡などが残っています。



上川西支店エリアのおすすめスポットをご紹介します!

上川西支店
田井 栄作 支店長

商業地帯や住宅地、農村部、近代美術館などの文化施設もあり、多彩な魅力の上川西地域。現在は長岡北スマートインターを中心に、流通の拠点としても開発が進んでいます。

01/ 匠のおむすび あーちゃん



具の種類もたくさんあります。かぐらなんばん味噌が人気です



共済担当
上村 明枝



お米農家が営むおむすびやさん。注文を受けてから握ってくれるので、温かく口の中でほどけるようなおむすびが味わえます。お米はもちろん、自家栽培のこだわり米。お弁当や手づくりのお惣菜も販売しています。

住 長岡市下柳3-5-23 営 11:00~19:00
Tel 0258-76-0289 休 日曜日、祝日

02/ 寺宝温泉

寺宝町にある源泉掛け捨ての温泉。豊富なミネラルを含んだ水質や、ポコポコと湧き上がる気泡が、身体をポカポカに温めてくれます。県内外から湯治客が訪れる、多くの人に愛されている温泉です。

住 長岡市寺宝町82 Tel 0258-29-4126
営 8:00~20:00 休 不定休
料 大人800円、子ども600円



身体の不自由な方でも入れるバリアフリーのお部屋もあります。



営業担当
遠藤 拓海





旅行センターからのお知らせ



大盛況! JAえちご中越合併記念旅行

JAえちご中越合併記念企画として11月22日・23日 母畑温泉「八幡屋の旅」(福島県)に 286名のご参加をいただき無事に行っていました。

八幡屋は「プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選」の総合第1位(2022年)に選ばれたこともあり、ご宿泊された皆様にはとてもご満足いただけた様子でした。特に、合併した4JA全ての地区からご参加をいただいたことはこの上ない喜びと感じております。これからも、JAと組合員・地域住民との「きずなづくり」「ふれあい」に少しでもお役に立てるよう旅行を企画してまいります。

旅行センター スタッフ一同

夕食時には
“越川ゆう子歌謡ショー”
“大抽選会”もあり
大変盛り上がりました。



【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

農業者労災保険加入者 各位 農業者労災保険 事務手数料の変更

令和6年度より農業者労災保険の事務手数料が以下の通り変更となります。
(1)事務手数料/1件1,000円(税込)
(2)変更日 /令和6年度分より(令和6年4月1日～)
(3)その他 /保険料は変更ありません

令和6年度の加入・継続・脱退については各地区よりご案内いたします。
●令和6年度 農業者労災保険 掛金(年間) (円)

給付基礎 日額	指定農業機械作業従事者			特定農作業従事者		
	保険料	手数料(税込)	合計	保険料	手数料(税込)	合計
25,000	27,375	1,000	28,375	82,125	1,000	83,125
24,000	26,280	1,000	27,280	78,840	1,000	79,840
22,000	24,090	1,000	25,090	72,270	1,000	73,270
20,000	21,900	1,000	22,900	65,700	1,000	66,700
18,000	19,710	1,000	20,710	59,130	1,000	60,130
16,000	17,520	1,000	18,520	52,560	1,000	53,560
14,000	15,330	1,000	16,330	45,990	1,000	46,990
12,000	13,140	1,000	14,140	39,420	1,000	40,420
10,000	10,950	1,000	11,950	32,850	1,000	33,850
9,000	9,855	1,000	10,855	29,565	1,000	30,565
8,000	8,760	1,000	9,760	26,280	1,000	27,280
7,000	7,665	1,000	8,665	22,995	1,000	23,995
6,000	6,570	1,000	7,570	19,710	1,000	20,710
5,000	5,475	1,000	6,475	16,425	1,000	17,425
4,000	4,380	1,000	5,380	13,140	1,000	14,140
3,500	3,831	1,000	4,831	11,493	1,000	12,493

※掛金の引き落とし日は各地区によって異なります。
この件に関するお問い合わせは
●なごか地区 総務部組織福祉課(0258-35-1304)
●さんとう地区 さんとう地区センター(0258-41-2880)
●なんかん地区 なんかん地区センター(0256-46-8840)
●柏崎地区 柏崎地区センター(0257-21-1000)

共同購入 第3弾

生産者&JA 共同購入コンバイン開発中!

全国の生産者の需要結集にむけ、購入意向を確認する取り組みを実施し、2,500件を上回る購入したいという声をいただきました。本取り組みにおける「生産者の皆様の期待の声」を低価格実現につなげていきます。令和6年1月以降の製品発表をご期待ください。

- 令和6年1月以降 製品と価格のご案内
- 令和6年4月以降 出荷開始(予定)



- 要求した主な機能
- #### 4条刈50馬カクラス
- 車体水平制御
 - 幅広クローラ
 - 刈取オートクラッチ
 - 掻き込みペダル・スイッチ
 - オーガ自動制御(旋回・収納)
 - 大型後方ミラー(左右)
 - 1日作業可能な燃料タンク(概ね6時間程度を想定)
- ◀詳細は最寄りのJA農機センター設置のチラシをご確認ください。

健康 コラム

救急外来における 院内トリアージって なんだらう?



柏崎総合医療センター
救急看護認定看護師
春川 一樹

「トリアージ」という言葉を、ご存知でしょうか?
日本は災害大国と言われる、外国と比べて台風、大雨、土砂災害、地震、津波、火山噴火などの自然災害が発生しやすい国です。もしかしら、このような災害時に耳にしたことがあるかもしれませんね。
もともとの語源は、フランス語で選別するという意味をもつ「trier」であり、医療用語として使われ始めたのは、1800年代初めのフランス革命後の戦争の時、負傷兵の身分に関係なく、医療の必要性で選別したことに由来すると言われています。日本では、阪神・淡路大震災や地下鉄サリン事件などを契機に集団災害の関心が高まり、トリアージの重要性が認識されました。また、この頃から休日や時間外に多数の患者さんが来院する救急外来において、トリアージの必要性が強調されるようになりました。
救急外来には、ケガや急病で受診される方がたくさんいらっしゃいます。柏崎総合医療センターでは、

は、月に500名程度の患者さんが救急外来を受診されています。来院される患者さんは、緊急で手術が必要となる方から、応急処置をして帰宅できる方など、緊急度や重症度は様々です。
救急外来では、来院された患者さんが診察・治療を受けるまでの間、安全に待てる時間を決めるために院内トリアージを行っています。具体的には、看護師が待ち合いで検温をしながら、簡単な問診(受診のきっかけ、困っている症状、ケガの部位など)をして、待ち合いで待機していただくか、すぐに診察室に入っていただくかの緊急度の判定をしています。
冬は、特に受診患者さんが増える傾向にあり、救急外来が混雑することが予想されます。早急に治療が必要な患者さんの診察を優先するため、診察の順番は来院された患者さんの状況により変更される場合がありますのでご了承ください。お待ちの間は体調が悪くなった方は、救急外来のスタッフにお申し出ください。

あけまして
おめでとう
ございます。



初貯金はJAへ

新年は1月4日(木)から営業しております。皆さまのご来店お待ちしております。

金利上乗せがあるお得な 長岡北支店オープン記念定期貯金 「スマイル」好評販売中!

取扱期間
令和6年1月31日まで

※取扱期間内でも募集金額に達した日の翌々営業日をもって販売終了とさせていただきます。



詳細はこちら

©よりぞう



おもちにまつわるエピソード



● おもちを味変

甘いおもちが好きです。定番も大好きですが、ココアをまぶして食べるとおいしいですよ。(長岡市 M・S様)

ココアおいしそう!

● つまみ食い最高

30年ほど前まで、毎年暮れ前には祖母が大きなかまどとせいろでもち米を蒸してついていました。蒸したもち米をつまみ食いするのが最高にうまかった!(出雲崎町 T・N様)

つく前に食べるスタイル

● 勤務校でのもちつき大会

教員時代、赴任した小学校でのもちつき大会。つきたてのおもちと熱々の豚汁を何度もおかわりしていた子どもたちのニコニコ笑顔が忘れられません。(三条市 M・K様)

子どもたちにとっても、忘れられない思い出。

● ペットにも

子どもの頃は、毎年家でおもちをついて食べていました。当時飼っていたペットのために、小さい鏡もちを作ってあげていました。(柏崎市 H・N)

ペット愛が溢れてる!

役員室から

こんにちは

令和6年、明けましておめでとうございます。今年もJAえちご中越は、組合員の皆様のJAであり続ける為に、役職員一同懸命に事業に取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

昨年2月1日に4JAが合併し、早一年過ぎようとしています。令和5年度は本当に短く慌ただしい年だったと感じています。

輸入資材・資源価格の高騰、激甚と言っても過言ではない気象災害による農産物への大きな影響。組合員の皆様にとっても本当に大変な年でした。

新年に当たり、「今年も将来も、同じことが起こったらどうする?」に応える術を具体的に考え、示し、実行しなければならないと思っています。農産物の消費トレンドが大きく変化し、全地球的環境課題に対応する農業が要求され、更に農家自体も減少する。仮にそうならなかったとしても、将来予測をしっかり行い、何があっても揺らがないJAえちご中越でありたいと思っています。



健康を祈願し餅を食べる難波常務
常務理事(営農経済担当) 難波 英洋

数字で見るJAえちご中越 (令和5年11月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,485人	貯 金 6,019億
准組合員数 39,052人	貸 出 金 1,032億
合 計 74,537人	長期共済保有高 1兆8,148億
	購買取扱高 115億

P2「かくれんぼをさがしっこ」の答え



Q1 緑 Q2 黄 Q3 ピンク Q4 橙
おまけ 青

脳トレ/クロスワード

※広報通信より転載 出題●ニコリ



先月号の答え ④ シクラメン

新春お年玉キャンペーン

年に1度のお楽しみ!
クイズに答えて、応募しよう!

合併後初の「新春お年玉プレゼント」は地域の特色ある賞品がずらり!
4-5p特集のクロスワードに答えてどしどしご応募ください! ※賞品写真はイメージです。実際の内容と異なる場合があります

A賞 にいがた和牛山古志産
ローズすき焼き肉 (400g)
ながおか地区
2名様
長岡市山古志で育った極上の和牛。肉の旨味、脂の質にこだわった、コクがありまろやかな味はすき焼きにピッタリです。

B賞 酒米生産量
県内トップ!
さんとう地区
2名様
朝日酒造
せんしん
「洗心(純米大吟醸 720ml)」
「たかね錦」を28%まで磨き、そして醸し、ゆっくりと熟成させた味わいは、この上なく淡麗でありながら、洗練されたふくらみを感じます。

C賞 中之島特産
大口れんこん (4kg)
なんかん地区
2名様
約100年の歴史がある長岡市中之島地区の特産品。シャキシャキとした歯触りと甘みが特徴で、晩生品種の「ダルマ」は中之島地区が全国唯一の産地です。

D賞 「越後姫」
2Lパック (360g)
柏崎地区
2名様
大粒で果肉が柔らかく、強い甘みとみずみずしさが特徴の「越後姫」。冬期間は、花が咲いてから収穫までの期間が長く、より甘い味わいとなります。

E賞 JAえちご中越米
オリジナルパックご飯
(150g×24個)
2名様
管内で生産した特別栽培米コシヒカリを使用し、炊きたてそのままの味が楽しめます! ぜひご賞味ください。

F賞 JAレインボー商品券
(500円分)
10名様
JA各支店のほか、農産物直売所、あぐりセンター、給油所などのJA施設でご利用いただけます。ご利用可能店舗はコチラから確認いただけます。

クロスワードは5p

来月の
テーマ

おたより大募集!

今年の目標は? 締切1月31日(水)まで

送付方法

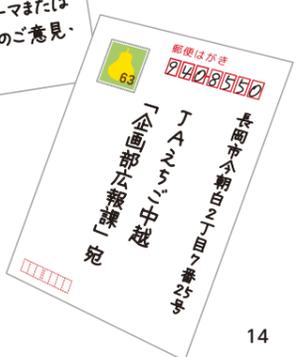
官製ハガキに①クイズの答え②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥ご希望の賞品名⑦来月のテーマ「今年の目標は?」またはご意見・ご感想を書いて下記宛先までご応募ください。 ※Webでの応募の場合はご意見・ご感想欄に入力ください。

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、広報誌にてご紹介する場合がございます。匿名希望の場合は「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 ご希望の賞品名
- ⑦ 来月のテーマまたはは広報誌へのご意見・ご感想

Webでの応募は
コチラから



いもようかん



ワンポイント

黒糖を入れることでコクがアップします。

材料(4人分)

- さつまいも 300g
- 寒天(顆粒) 小さじ2
- 熱湯(80℃以上) 150ml

★調味液

- 砂糖 大さじ3
- 黒糖 大さじ1
- 塩 ひとつまみ

※寒天は熱湯で溶けるものを使用しました。



作り方

- さつまいもは皮の付いたまま、約1.5cmの厚さに切り、
蒸かす。(中弱火で15分くらい)
- (1)のさつまいもを温かいうちに裏ごしをする。
★を混ぜる。
- 熱湯に寒天を振り入れしっかり溶かす。
- (2)のさつまいもと(3)の寒天をよく混ぜて、型に入れ冷蔵庫
で冷やし固める。

中越管内では、三条市下田地区や
長岡市越路地区をはじめ、全域で作られています。

サツマイモの はなし



栄養

炭水化物や食物繊維が多く、ビタミンB1やビタミンC、
ビタミンEを含みます。特に食物繊維はジャガイモの約2倍。
コレステロール値を下げ、便秘解消の働きがあります。サ
ツマイモに含まれるビタミンCは、でんぷん粒に囲まれて
いるので、加熱しても壊れにくいのが特徴です。炒めたり、
煮たりしても、無駄なく摂取できます。

選び方

皮の色が鮮やかでつやがあり、中央がふっくらとして重
量感があること。傷や黒ずみがなく、ひげ根がないもの
を選びましょう。

保存方法

冷蔵保存は向かないので、新聞紙などに包んで冷暗所
へ。使いかけのものはラップをして野菜室に入れておき、
早めに使い切ってください。

JAえちご中越

vol.12

広報 きゅっと中越

発行日:2024年1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

新年、あけましておめでとうございます。太平洋側出身の私で
すが、雪国で過ごす冬も14回目。タイヤがはまったり、スリッ
プしたり、ツルツルの朝にスツ転んだりしましたが、その度に誰
かが助けてくれました。外は寒くても、優しさにくもりを感じ
ています♡この冬も、皆さまが安全に過ごせますように!今年
もよろしく願い致します。(編集員:小野塚)