

広報

きゅっくと中越

2024年

2月号

February

vol.13



冬
っ
て
楽
し
い
！

特集

冬の体、内から外から健康に

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】
冬の体、
内から外から健康に
- 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
見附西支店
- 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：2月といえば？

雪遊びのシーンに節分やバレンタインなどの要素を盛り込みました。スキーストックは長ネギ、スノーボードに落花生、恵方巻をそりに見立てました。また、鬼の髪の毛はカリフラワーで、子どもたちのニット帽はポンカンでできています。



Profile

長岡市中沢 さとう農場

水稻30畝、ささげ豆15畝、ハウス野菜(小松菜、ほうれん草)4棟を経営。写真左から佐藤佑美さん、佐藤篤代表(40歳)、小林季生さん

@satofarm.for.happy



さとう農場の小松菜とほうれん草は、JA直売所「なじら〜て東店」で3月の始め頃まで出荷される予定です。

状況をしっかり見ていくことが目標です。経営理念に「農業の魅力を伝えます」や「農場に関わるすべての人を笑顔にします」などを掲げ、農福連携や食育活動にも取り組むさとう農場。農業で幸せを感じることを尋ねると「収穫を迎えたとき、食べた人の『おいしい!』を聞いたときなど、節目節目で幸せを感じています」と笑顔で話してくれました。

今年の目標は、全体では安定経営を続けること。稲作では、収量を平均値とすること、全員がスキルアップして生育します。

小松菜やほうれん草はハウス栽培で、冬場の収入確保のために3年前に始めました。「発芽を揃えることなどに気を配りながら、試行錯誤してやっています。収量も年々増えているので、この調子で取り組んでいきたいです」と篤さん。佑美さんも「冬も農業できる!と実感しています。ゆくゆくは他の品目も検討していきたいですね」と手応えを感じています。

昔から水稻の種子生産が盛んな長岡市栖吉地区で、水稻とささげ豆、小松菜、ほうれん草の栽培を行っている「さとう農場」。代表の佐藤篤さん、妻の佑美さんと従業員2人の4人で構成。20代から40代の若手による活気あふれる農場です。

水稻は作付面積の約4割で種子^{もみ}を生産しており、主食用米では減農薬・減化学肥料栽培で土づくりにこだわった、安全・安心おいしいお米の生産に取り組んでいます。

農場に関わる
全ての人を笑顔に

発酵食品で 美しく健康に

食品を発酵させると、さまざまな栄養価がぐんとアップします。健康や美容の強い味方、発酵食品で若々しく健康に過ごしましょう。

アンチエイジングに

納豆

大豆がタンパク質や亜鉛が豊富なことに加え、イソフラボンが発酵の働きで吸収されやすい構造になっています。アンチエイジング効果のあるポリアミンも、納豆菌によって増加。若々しさを保つ手助けをしてくれます。核酸を豊富に含むかつお節（枯れ節・本枯れ節）と組み合わせると、より効果的です。

腸をきれいに健やかに

ヨーグルト

牛乳に比べ消化吸収率が抜群にアップ。また乳酸菌が腸内環境を整える善玉菌の働きを助けることで、免疫力を高め、便秘解消効果も期待できます。

代謝を高める

キムチ

脂肪の代謝を促進させるカプサイシンが豊富な唐辛子、血行を良くして肌の新陳代謝を高めるニンニク。これらの成分が発酵によって吸収されやすくなっています。キムチを常食している韓国人には肥満が少ないといわれています。

肌にうれしいビタミンたっぷり

甘酒

こうじの働きにより、発酵の過程でブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンが生成されます。「美肌のビタミン」とも呼ばれるビタミンB群が含有されるのも特徴。代謝を助けてくれ、体温を上げる効果も期待でき、毎日飲むことで肌や爪、髪を健やかに保てます。

免疫力アップに

ぬか漬

腸まで届く酪酸菌を豊富に含む、数少ない食品の1つ。人の寿命の長さは腸の中の酪酸菌の量に比例するといわれ、また腸内の酪酸菌を増やすことが、花粉症などのアレルギー疾患や認知症の予防に役立つという研究結果もあります。

心身の疲れを癒す

みそ

白みそにはリラックス効果が、赤みそには疲労回復効果があります。また、乳酸菌の量が多い豆みそや赤みそには、カルシウムなどのミネラルの吸収を促進する働きが期待でき、骨粗しょう症対策にお勧めです。

J A直売所で買えるおすすめ品



東店・関原店で販売
はじら〜で
ワークセンター千秋
「うんめえろ納豆」
40g×2パック 110円



こじ青空市
神谷生産組合
「手前みそ」
1kg 600円



ただいまーと
大衆焼肉きらく
「きらくのキムチ」
100g 220円



愛菜館
新湯農産
「米こうじ」
400g 580円

直売所の詳細情報は
ホームページをご確認ください



特集

冬の体、内から外から健康に



寒い季節は何かと体調を崩しがち。
無理なく行える健康維持に役立つ情報を集めました。
元気に春を迎えましょう！



体を整える 漢方な食生活

漢方では「薬食同源」といって、普段食べている食物は全て、薬と同じように体を元気にする力があると考えられています。食物の働きを知って、毎日の食事に取り入れましょう。

〇「五味」を意識して健康維持

食事は一つの味に偏ることなく、五味（酸、苦、甘、辛、塩気）をバランス良く少しずつ食べることで、五臓（肝、心、脾、肺、腎）の調子を整え、健康を維持すると考えられています。

〇寒い冬には「黒い食材」

冬は寒さによって腎臓の働きが低下するので、それを補うために「黒い食材」を積極的に取り入れます。

代表的な食材／

黒キクラゲ、シタケ、黒ゴマ、黒豆、黒米、黒糖、ヒジキ など



〇発熱やのぼせには「苦味」

「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。

代表的な食材／

セロリ、ピーマン、シュンギク、ギンナン、緑茶 など



〇心の乱れには「赤い食材」

心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くと、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。

代表的な食材／

ナツメ、クコの実、ニンジン、赤身の肉、レバー など



〇体を内側から温めよう

冬の寒さにはスープや鍋物で体を内側から温めるのも効果的です。牛肉、豚肉、鶏肉、エビ、タマネギ、ニラ、カボチャ、クルミといった食材を積極的に摂ると良いでしょう。レーズンなどのドライフルーツやナッツ類など、種や実の食べ物も体を潤してくれます。

食材のレシピは、JAの お手軽よい食レシピ検索 がおすすめ！

食材や調理方法で絞り込んで全国のJA直伝のレシピが検索できます。スープだけで500件以上のレシピがヒットします。



今月の旬

オータムポエム (アスパラ菜)

オータムポエムは葉、茎と全部食べられます。別名「アスパラ菜」の通り、茎の味や食感がアスパラガスに近く、葉は小松菜の風味があります。

おいしさ
ぎゅっと
直売所

愛菜館
柏崎市



とう菜やほうれん草と一緒に冬の葉物の代表として並びます。

Q 旬の時期は？
12月上旬から翌年3月まで店頭に並びます。出荷が長い期間続くのは、1株から何回も収穫できるからです。

Q 愛菜館のオータムポエムの魅力は？
あつさりとして癖がなく、あらゆる料理と相性抜群で、冬を代表する葉物です。気温が低い期間に栽培するため、オータムポエム自身が凍らないように糖を蓄え、甘みが強くなります。

JA直売所「愛菜館」牧野 強 担当に聞きました



Q おいしい選び方は？

茎の切り口がみずみずしいものが新鮮です。鮮度が良いと火が通りやすく、すぐに柔らかくなります。茎、葉、つぼみ、花まで全部おいしく食べられます。

Q おすすめの食べ方は？

おひたしや漬物にするとそのものの味わいを楽しめます。にんじんや大根と一緒に作る三色漬は緑色が映えて見映えもバッチリ。長い茎を活かした肉巻きは、肉の旨味とオータムポエムの甘さが引き立ちおいしいです。

Information

愛菜館

〒 柏崎市田中2-14

営業 1～3月/9:00～17:00
(4～12月/9:00～18:00)
土日祝/9:00～17:00

休 毎月第1・第3火曜日、年末年始
※令和6年2月から変更しました
☎ 0257-28-6711

管内直売所情報はHPから▶



湯ったり手軽に
体をほぐそう！

冬の寒さで縮こまった体にピッタリな、お風呂体操を紹介します。浮力や水圧などお湯の中ならではのメリットを最大限に活用して、体をほぐしましょう。

肩 誰もが悩む現代病、肩凝りを解消

STEP1 肩のリラクゼーション ①②を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

①



両手を胸の前で合わせ、息を吐きながら指先を前方にゆっくり倒します。

②



息を吸いながら指先を自分の体に向けて倒します。

STEP2 腕の内側の神経への刺激を促す ①～④を10秒かけて行い、3セット繰り返します。

①



両手を合わせ、親指を上にして前方に伸ばします。

②



手のひらを上にして小指を付けた状態で、息を吐きながら腕を伸ばせるだけ伸ばします。

③



②の状態から、息を吸いながら両手を手前に引き寄せます。

④



両手を合わせ、息を吐きながら親指を上にして前方に伸ばします。

(腰痛の原因は背中にある)

腰 筋肉をほぐして背中と肩をストレッチ

①



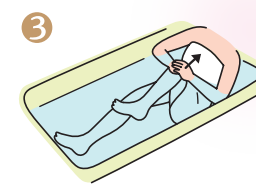
大胸筋群を伸ばします。両手を頭の後ろで組み、息を吸いながらできるかぎり両腕を広げます。

②



肩甲骨周辺の筋肉を伸ばします。両手は頭の後ろで組んだまま息を吐きながら顔を下げ、肘を前方に倒します。
①～②を5秒ずつ2回繰り返します。

③



お尻・もも裏の筋肉をほぐします。息を吐きながら、左右の膝をそれぞれ10秒ずつ胸元に引き寄せます。

④



両手を頭の上で組み、手のひらを上にして両腕を伸ばした状態で、8秒間体を左右にひねります。

健康診断も
忘れずに！



JAの1日人間ドック助成申請は
3月上旬より各地区で募集開始！

助成額

6,000円

対象者

JAえちご中越 組合員
またはその同居家族
(1世帯2名まで)

受診期間

令和6年
4月～12月
まで

お問合せ先

ながおか地区
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)

地元高校生の探究学習に協力



講義中の様子

12月26日、柏崎高等学校の1年生2人がかしわざき営農センターを訪問し、探究学習「Kashiwazaki Science Project」の一環で昨年の小雨・渇水による農作物の影響を学習しました。

同センターの小玉達典係長とJA青壮年部の大橋肇さんが講師を務めました。令和5年度産米の品質を軸に高温小雨の影響について、コシヒカリに背白粒や未熟粒が多くみられたことを説明。続いて、渇水の対策として農業用ダムを放水したこと、今後に向けて暑さに強い保水力のある柔らかい土づくりを目指すことなどを伝えました。



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。

全 体

公式Instagram全国表彰!

全国農業協同組合中央会(JA全中)が主催した「令和5年度JAインスタコンテスト」で、当JA公式Instagramの投稿が全国194の応募の中から優秀賞を受賞しました。

受賞したのは、管内特産である柏崎・刈羽地区のブロッコリーを紹介する動画。広報誌12月号で「今月のぎゅっ人」に登場していただいた(株)Grand Farmの小玉力也さんが、収穫の様子やほ場の様子を伝えたものです。

他にも特産品を使ったレシピ動画や食農教育活動など様々な情報を発信しています。ぜひご覧ください。いいね、フォローをお待ちしています!

受賞したInstagramの動画はこちら!



広報課の小野塚佳代子担当と受賞した投稿

新印青果西部卸売市場で初市式に参加



威勢の良い掛け声が飛び交った初競り

JAは1月5日、燕市の新印青果西部卸売市場で開かれた新年初市式に参加しました。同市場の役員や社員、来賓、買受人、生産者など約200人が出席。一年の商売繁盛や豊作を願いました。

初競りでは、野菜7艘(そう)、果実5艘の宝船が並び、威勢の良い掛け声が飛び交いました。

JA経営管理委員会の吉田文彦会長は「去年は猛暑、渇水で農業生産に大きな影響を受けた。今年こそは、と生産者の気持ちは高まっている」と話しました。

青年部とJA常勤役員が懇談



JA役員へ意見を伝える加藤委員長

JAえちご中越管内青年部は12月18日、JA常勤役員との懇談会を開き、来年度の活動に向けた意見交換を行いました。

JAに対して「スマート農業の普及に向けて最新農機具の実演をしてほしい」などの意見が上がりました。

越後ながおか青年部の加藤弦太委員長は「厳しい農業情勢が続くが、JAと協力しながら課題解決に取り組んでいく」と意気込みました。

高品質もち米生産に向け意識統一



実需・生産者らが報告内容へ熱心に耳を傾けた

当JAもち米出荷量の6割を生産する「さんとう地区契約栽培もち米生産者部会」は12月21日、「令和5年度反省検討会」を開き、部会員や地元実需関係者ら71人が出席しました。

夏の異常高温と小雨・渇水による大きな影響を踏まえ、次年度対策などを周知しました。

JA営農経済部米穀課の米持貴幸課長補佐は、「県内作況が95の中、出荷結集にご協力いただき感謝しています」と部会へ謝意を示しました。

高く燃えろ! 上前島で「さいの神」



恒例の「スルメあぶり」も見られた

長岡市上前島で1月14日、小正月の伝統行事「さいの神」が行われました。雪原を赤く染める夕焼けの中、火柱が威勢よく天に上りました。

同地区のさいの神は、120年以上前から続く伝統行事。地区の小学6年生と町内会が同日午前中に約8mのご神体「さいの神」を作り、16時に点火。飾り付けた風船や、骨組みの竹がバンバンと音を立ててはぜました。集まった約400人が、それぞれ無病息災を祈りました。

エリア内の JA 施設



見附西支店

新幸町の工業地帯付近にある店舗です。
21人の職員が在籍しています。



あぐりセンター見附店

見附西支店に隣接しており、各種農業資材
を取り扱っています。



見附北部 カントリーエレベーター

片桐町に位置する米の乾燥調製施設。
秋にはたくさんの稲が持ち込まれます。



03/ 見附市大風伝承館



毎年6月に開催される「見附今
町・長岡中之島大風合戦」の伝
統と迫力を伝える観光拠点。
予約制でミニ風づくりやワー
クショップも開催しており、3月
下旬から5月下旬には合戦で
使われる大風の製作を見学で
きます。

大迫力の大風を
体感してください！



融資担当
池田 諭史

住 見附市今町1丁目7番28号

Tel 0258-62-1700

営 土・日・祝 9:00～17:00

料 無料 ※ミニ風づくり体験は体験費500円が必要

04/ みつけイングリッシュガーデン

老若男女多くの人が集う憩いの
場。1000種を超える植物が織り
なす光景は、シーズン毎に表情を
変え、安らぎを与えてくれます。
敷地内にはカフェレストラ
ン「MEG CAFE 511」も
あり、ゆったりとした時間
が過ごせます。

共済担当
村越 晴奈



色とりどりの花に
心が癒されます♪



住 見附市新幸町35番地 Tel 0258-66-8832

営 4月～11月の8:40～日没まで

※12月～3月は冬期閉園いたします。(積雪状況により前後する場合があります)

料 入園料無料 ※任意で草花の管理協力金として18歳以上の方はおひとり200円程度、
見附市民は、100円程度の寄付をお願いしています。



じゅんと
そちご中越
見附西支店
エリア



「街路樹イルミネーション」(見附市役所前通り、見附駅前街路樹)
全長約1.3kmの県内最長級の光のトンネルは、見附の冬の風物詩。
毎年12月～翌年2月頃まで開催。



見附西支店エリアが
堪能できる
魅力的なスポットを
紹介します！

見附西支店
藤田 勝也 支店長

大風合戦で有名な今町など主に見附市の西部を管
轄する支店。新幸町の工業地帯や刈谷田川、広大
な田園地帯などの豊かな自然が融合する活気あふ
れるエリアです。

01/ 道の駅パティオにいがた 刈谷田川防災公園



晴れた日の
おでかけにぴったりです。



営業担当 池田 隆太

施設内には、平成16年の7.13水害の記録や市の防災
対策が学べる「防災アーカイブ」や農産物直売コーナー
「健幸めつけ」、地元食材を使用したメニューが人気の
「レストラン もみの樹」があります。防災公園内には、デ
イキャンプエリアもありアウトドアを満喫できます。

住 見附市今町1丁目3358番地 Tel 0258-94-6211

営 9:00～19:00 ※トイレ、駐車場、公衆電話は24時間利用可能。

休 年中無休(臨時休業あり)

02/ 大衆焼肉 きらく

創業60年以上の老舗焼き肉店。地元
の方はもちろん市外から訪れるお客さん
も多い大人気店です。定番メニューの
「シロ」「アカ」などはJA直売所「ただい
まーと」でも販売中です。

住 見附市今町1丁目15-7

Tel 0258-66-2752

営 平日 15:00～23:30

休日・祝日 11:30～23:30

休 不定休

きらくのお肉は
ボリューム満点！



金融担当
松永 千鶴





令和6年度学習コース受講生募集!

今年は9コースを開講。初心者大歓迎です! 趣味を楽しみながら仲間と交流しましょう。

開講日

- ①コース別に下記の日程で行います。年間スケジュールは開講日にお知らせします。
- ②個々に案内は送付しませんので、申込まれたコースの開講日に会場へお越しください。

年会費

- ①年会費は開講日に徴収します。(コースによっては、材料費が別途となります。)
- ②JAえちご中越の女性部・フレミズ会員の方は、上記金額より2,000円引いた金額となります。



クラフトバンド



手編み

※定員を超えたコースは募集を締め切らせていただく場合がございます。また、定員に達しないコースは、開講を取り止やめさせていただく場合があります。

曜日	コース名	開講日	開講時間	年間回数	年会費(税込)	定員	会場
月曜	俳句	3月 4日	午後1:30~午後3:30	12	14,000円	10	パストラル長岡 (長岡市今朝白2-7-25)
火曜	書道	3月 5日	午後1:30~午後3:30	12	13,000円	30	
	手編み	3月12日	午後1:30~午後3:30	12	12,000円	10	
水曜	フラワーアレンジメント	3月13日	午後1:30~午後3:30	12	11,000円	20	
	クラフトバンド	3月27日	午後1:30~午後3:30	12	14,000円	10	
木曜	民謡	3月14日	午後1:30~午後3:30	12	13,000円	20	
	健康体操	3月21日	午後1:30~午後3:00	10	13,500円	15	なじら〜て東店イーネ (長岡市美沢3丁目603)
金曜	パッチワーク	3月15日	午後1:30~午後3:30	16	16,000円	15	
	クッキング	3月 8日	午後1:30~午後3:30	11	12,000円	12	

お申込み・お問合せ／総務部組織福祉課0258-35-1304 申込締切／2月22日(木)まで

組合員の皆様へ

令和6年座談会を開催します

「信頼され、選ばれ、必要とされるJAへ」

合併2年目を迎えたJAえちご中越に組合員の皆さまの声をお届けください。各地域の日程は、管轄のJA支店へお問い合わせください。

開催時期

令和6年2月中旬～令和6年4月中旬

お問合せ

JA支店およびプラザ店まで

令和6年能登半島地震で被害に遭われた皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。

被災された方々には、一日も早い復興と平穏な日々が訪れますよう、心よりお祈り申し上げます。

JAでは地震により家屋や営農施設、ライフライン等の被害を受けられた方の相談窓口を設置しております。お気軽にご相談ください。

1.JA共済の共済金支払いに関する相談窓口
・最寄りの支店

2.営農施設等の被害に関する相談窓口
・最寄りの営農センター

3.ライフラインの被害に関する相談窓口
・取り扱いのLPガスセンター※

※さんとう地区はサンセットわしが相談窓口となります。

健康コラム

日本生活習慣病予防協会では、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として位置付けており、2024年は「少食で腸活」をテーマに掲げています。

腸の構造は主に「小腸」と「大腸」の二つに分けることができます。食べたものを消化したり、栄養素や水分を吸収、排せつしたりする働きがあります。免疫機能を担ったり、ホルモンを分泌したりなど、腸の働きは私たちの体や健康に深く関与しているといわれています。

まずは、食習慣を見直してみたいかがでしょうか? 毎日朝食をとることや、よくかんで食べること、腹八分目を心がけることなど、腸に負担をかけ過ぎないように過ごしてください。食習慣の見直しのみならず、生活習慣にも気を配りたいですね。日頃の生活に適切な運動を取り入れ、腸を刺激し、腸の活性化を促しましょう。

今回は腰をねじる運動を紹介いたします。座った状態など、長時間にわたって同じ姿勢が続く場合には、いったん体を動かして心と体の気分転換を図りましょう。



7つの部位を使った体操プログラム「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



⑤元の姿勢に戻ります。



④反対側も同様に片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。



③元の姿勢に戻ります。



②片腕を曲げて腰をねじり、肘で机をタッチします。腰をねじるときは息を吐きながら行いましょう。



①いすに座り、準備をします。

レッツ、トライ!
腰をねじる運動

体を動かすためのヒント 手軽に体操

腸を整えてより健康な毎日を!

日本体育大学准教授 伊藤 由美子

生産者&JA 共同購入コンバイン誕生!

全国7千人以上の稲作生産者の声を反映した共同購入コンバインがついに誕生しました。詳細は最寄りのJA農機センターへ、お問い合わせください。



メーカー ヤンマー
型式 YH448AEJU
メーカー希望小売価格
670万円(税抜)

4条刈51.5馬力(グロス)
48.4馬力(ネット)

注文いただいてから納品まで
4ヶ月程度かかります。
令和9年5月までに
ご注文をお願いします。

主な機能

- 車体水平制御/機体が左右に傾いても水平に保つ
- 常時駆動方式(FDS)/
湿田作業でも滑らかな旋回と安定した直進ができる
- 自動こぎ深さ制御 ●オーガ自動制御(旋回、収納)
- 刈取オートクラッチ ●揺き込みペダル
- 手こぎ安全装置 ●オートデセル(エンジン回転自動制御)
- 無給油で概ね1日作業(おおよそ6時間を想定)がおこなえる燃料タンク(43ℓ)

マイカーローンキャンペーン 実施中

2024年
1月1日~6月30日

※上記期間内に本申込され、
7.31までに実行される案件が対象となります。



©よりぞう

JAネットローンから
お申込みできます。



JAネットローン
マイカーローン

詳細・お申込みはこちらから!



詳しくはローンセンター・支店まで
お気軽にお問合せください。

役員室から

こんにちは



常勤監事 大倉 常栄

この度の能登半島地震で被災された皆様へ謹んでお見舞い申し上げます。一日も早い復興を祈念申し上げます。

先日某テレビ番組で、ごはん茶碗1杯の米代金が約30円と放送されていました。自動販売機で売っているペットボトルの「水」が1本120円!なんと、ごはん4杯分の米の値段と同じです。

昨年11月に開催されたJAグループ基本農政確立全国大会では、適正な価格形成の実現を強く求めています。生産者は少しでも高く売りたい。消費者は少しでも安く買いたい。これは世の常であります。膝を交えた話し合いも良いのではと思う毎日です。

肥料・農薬代金など生産資材が高騰する中、生産者の皆様は日々努力を重ね良質米の生産に精を出されています。

今年は穏やかな気候で、収量・品質ともに回復することを願っています。

JAは2月から新年度です。役職員一同、生産者の皆様に寄り添いながら事業を展開してまいりますので、よろしくお願いいたします。

※写真は受験・卒業シーズンにちなんで、さまざまな困難に立ち向かうすべての人へエールを送る「難関突破米」(左)、柏崎地区で卒業生へ贈呈される「門出米」(右)と撮影しました。「難関突破米」はただいま一とで販売、「門出米」は愛菜館で予約にて販売しています。

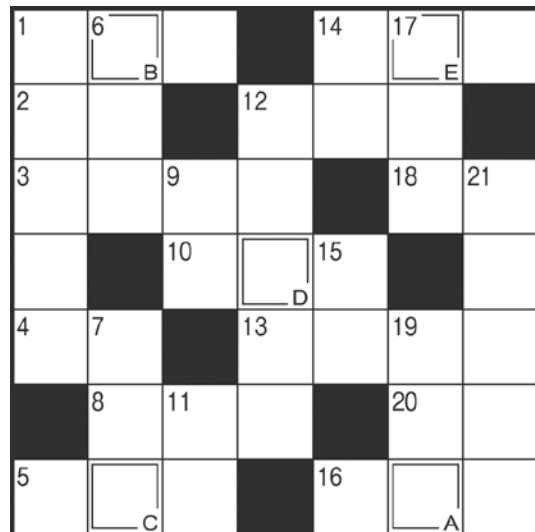
数字で見るJAえちご中越 (令和5年12月末現在)

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,399人	貯 金 6,019億
准組合員数 39,054人	貸 出 金 1,033億
合 計 74,453人	長期共済保有高 1兆8,091億
	購買取扱高 125億

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6年3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

- 最低気温が0度より低い日
- 現代人は電子——に囲まれて暮らしています
- 水筒に入れます
- ヒヒーン!といはなく動物
- スマホに入れたり消したりします
- ベッドが2つある部屋
- 頬のこと。——ダンス
- スラロームやモーグルなどの種目があります
- 人がいっぱいに入っている状態
- 西アジアの国の1つ。首都はアンカラ
- 空気が乾燥しているので——器をつけた
- 節分の豆を——の数だけ食べた
- 実がなるまでの期間が短めの品種のこと

タテのカギ

- フキの花茎のこと
- 銀世界を眺めて楽しめます
- ガイド——を片手に観光地を巡った
- 安倍川にして食べようかな、磯辺巻きもいいな
- 日没のことを日の——ともいいます
- 雪だるまを英語(片仮名語)でいうと
- 佐渡島にはこの鳥の保護施設があります
- 漢字には音読みと——読みがあります
- 平方根を表す記号
- 魚偏に「弱」と書きます
- 中国や台湾の旧暦の正月



答 コトシモヨロシク

先月号の
答え

●新生活を楽しむ
今年の目標は、積極的な行動をする。春からの新生活を楽しく過ごす!仕事を頑張る。です。(匿名希望様)
新生活、応援しています♡

●NISAを始める
分らない事だらけなので、JAの職員さんに聞きながらやろうと思います。(M・F様)
ご利用ありがとうございます!

●捨て活!
気が付けば物で溢れかえっている我が家。捨て活をして、すっきりした空間で、すっきりした気持ちで生活したいものです。(T・K様)
同じくです!一緒に頑張ります!

●ダイエット
去年は道の駅巡りにハマリ、その土地のおいしいものを食べ過ぎてしまったためか、ズボンのボタンがきつくなっていました。バランスのいい食事と適度な運動を心掛けて、5キロは痩せたい!!(H・S様)

●色々チャレンジ!
今の年齢よりも10歳若く見られるように、色んなことにチャレンジしたいです。(K・H様)
アンチエイジング!

●家族旅行
昨年退職しました。ずーっと働いてきたので、ご褒美に家族

●ハ石ナス作り
今年も健康でハ石ナス作りをしたいと思います。暑さに負けず、瑞々しいナスを作るのが目標です。(匿名希望様)

●シャインマスカット作り
3年目になるシャインマスカットをおいしく作って、孫たちに喜んで食べてもらうことです。(M・S様)
お孫さんたちの笑顔がたくさん見られるといいですね!

●おいしいナスをたくさん収穫できますように♡
おいしいナスをたくさん収穫できますように♡

●シャインマスカット作り
3年目になるシャインマスカットをおいしく作って、孫たちに喜んで食べてもらうことです。(M・S様)

けいじばん
今月の
テーマ

今年の目標は?



おたより大募集!

来月の
テーマ
「新生活」にまつわる思い出
締切2月29日(木)まで

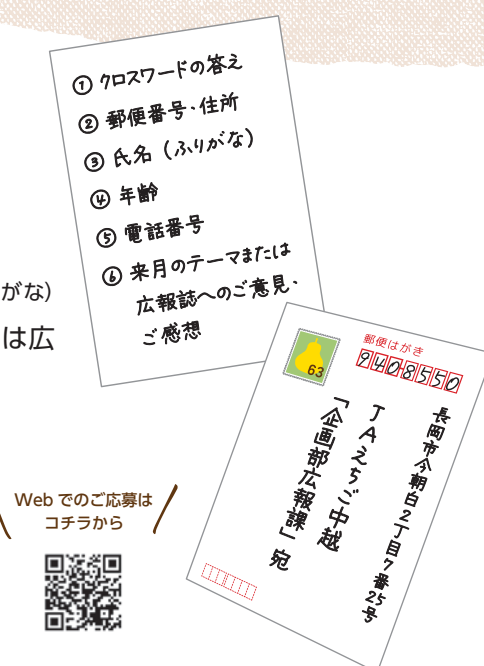
送付方法

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「新生活」にまつわる思い出 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
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。



ぎゅっと Kitchen



材料(2人分)

- カブ 3個(300g)
- カブの葉 50g
- マッシュルーム 3個(60g)
- サケ(甘塩) 小2切れ(150g)
- 小麦粉 大さじ 1/2
- サラダ油 大さじ 1/2
- バター 20g
- 小麦粉 大さじ 1
- 牛乳 150ml
- 塩・こしょう 各少々

- A
- 水 カップ 1/2(100ml)
 - コンソメ(顆粒) 小さじ 1

カブとサケのクリーム煮



● 1人分 / 319kcal ● 調理時間 / 20分



作り方

- (1) カブは茎を約1cm程度残して、葉を切り落とします。皮をむき、縦に6〜8等分に切ります。葉は1枚を飾り用に取り置き、みじん切りにします。残りの葉は3cm長さに切ります。マッシュルームは縦に4等分に切ります。
- (2) サケは1切れにつき4〜5つに切ります。小麦粉大さじ1/2をまぶします。フライパンに油を温め、サケの両面を焼き、焼き色を付けます。
- (3) 別の鍋にバターを溶かし、カブ、カブの葉、マッシュルームを中火で炒めます。バターがなじんだら、小麦粉大さじ1を振り入れ、焦がさないように1分ほど炒めます。
- (4) Aを加えてよく混ぜ、ふたをして弱火で2〜3分煮ます。牛乳、サケを入れ、3分ほど煮て、塩・こしょうで味を調えます。
- (5) 器に盛り、飾り用の葉を散らします。

カブのはなし



栄養

カブは白い実の部分よりじつは葉の方に栄養があり、葉はカロテン、ビタミンC、カルシウム、鉄などを豊富に含む立派な緑黄色野菜です。買うときは、ぜひ葉付きのものを求めましょう。

選び方

実は白くつやがありよく締まっているもの、葉は青々として力強くピンとしているものを選びます。

保存方法

葉付きのままだとカブの実の水分や栄養が葉に吸収されてしまうので、葉を切り落としてから冷蔵庫の野菜室で。葉は癖がなく、青菜として使えるので、ゆでてから小分けにして冷凍しておく、ちょっとした彩りにもすぐに使えて便利です。

JAえちご中越

vol.13

広報 きゅっと中越

発行日:2024年2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

寒い日が続いており、毎朝布団から出るのにとっても苦勞しています...今月の特集は健康特集。私も実践して体も心もホカホカになろうと思います。春はもうすぐそこ! 元気に冬を乗り越えましょう(*^o^*)

(編集員:吉田)