

広報

きゅっと中越

2024年

3月号

March

vol.14



特集

広めたい「食」と「農」の強力なキズナ
JAの食農教育

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】
広めたい
「食」と「農」の強力なキズナ
JAの食農教育
- 07 おいしさぎゅっと直売所
なじら〜て東店
- 08 ぎゅっとピ!
- 10 ぐるっとえちご中越
見附東支店エリア
- 12 お知らせ
- 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:

雛人形たちの秘密のライブ

ひな壇を飛び出した雛人形たちが宴を始めました。三人官女と五人雛子に囲まれる主役2人が握るのはつくしのマイク。ふきのとうのライトがステージをやさしく照らします。

今月のぎゅっ人

と

— 長岡市上桐 —

(農)上桐生産組合

Vol.
12

Profile

長岡市上桐 (農)上桐生産組合

阿部 文孝さん(38歳)

35歳の時、組合の代表に誘われ就農。大型特殊免許やフォークリフトなどの免許を持ち、農機の手入れもこなす。昨年はドローン免許を取得した。



祝蕾は蕾のようなわき芽の部分をメインに食べます。アスパラガスのようなコリコリ食感に、高菜のような味わい

皆で話し合い、急遽「カーボロネロ」の試験栽培を決定。手探りの中、状態を細やかに観察しながら栽培し、出荷できる品質を確保することができました。

「ついにも3月上旬頃まで出荷できる見込み。祝蕾は浅漬け、カーボロネロはベーコンたまご炒めがオススメです。珍しい野菜なので、見つけたら是非試してほしい」と微笑みました。

研究の成果もあり手応えを感じてきた祝蕾でしたが、今季は様子が異なりました。「猛暑の影響か、例年75%程度の発芽率が30%程度に落ち込んで...」。そこで

経験の無い野菜栽培。それは試行錯誤の連続でした。「栽培情報が少ないので、新発田市まで視察に行ったり、JAや普及センターに相談したり。ネットでもよく調べます」と、阿部さんは日々研究に余念がありません。

経験の無い野菜栽培。それは試行錯誤の連続でした。

栽培の担当は、阿部文孝さん。農業経験は繁忙期の手伝い程度でしたが、同組合の小黒宏聡代表に誘われ「できることがあれば」と飛び込みました。

「売れ行きは上々」です。

今季栽培しているのは、人気急上昇中の「祝蕾」と、イタリア野菜「カーボロネロ(黒キャベツ)」。祝蕾は栽培4年目、カーボロネロは初めて取り組みます。珍しい野菜ですが、直売所や道の駅などで

冬野菜生産に力を入れています。

主に水稲62ヘクタールを生産する、長岡市和島地区の「(農)上桐生産組合」。4年前から、

「祝蕾」で冬野菜に挑戦 イタリア野菜 「カーボロネロ」も

シャカシャカおにぎり作り♪



カンタンにできて楽しいと評判のシャカシャカおにぎり
おうちでしてみたい!という方は、動画を見てみてくださいね♪



3才頃からできる「シャカシャカおにぎり」は、紙コップとラップを使ったおにぎり作り。「自分でつくる」体験が食や調理への関心を育み、達成感も得られます。JA職員や女性部員が、管内あちこちの保育施設や小学校などで一緒にシャカシャカしています♪



出前授業

各地区で引っぱりだこのJA職員による出前授業。米作りを写真やイラストで説明したり、食べ物の消化吸収や排泄されるまでの過程をエプロンシアターで学んだりいつも大盛り上がり!要望に合わせて、みそ造りなどを指導する地域も。



なんかん地区の出前授業の様子を
Instagramで紹介しています



地産地消・郷土食伝承



黒板には
「ようこそ小林さん (JAのお兄さん)」
とウェルカムメッセージ

旬の地場農産物を使った料理教室や郷土食伝承会を開催。「笹団子」作りなどの技術を継承しています。

また、柏崎地区の小学校へ、県内最速の新米「葉月みのり」を8月下旬に学校給食用に提供。JA職員が葉月みのりに関する講座も行い、地場産米のおいしさを堪能しつつ愛着心を育みました。



「食」と「農」の強かなキズナ

〈特集〉JAの食農教育

食育 + 農業 = 食農教育



Let's go!

未来を担う子どもたちへ「食」と「農」の大切さを伝える

食料を生産する農業や調理してくれる人、毎日食事ができることに感謝する気持ちを子どもたちに育んでもらうため、JAでは食育に農業をプラスした「食農教育」に取り組んでいます。

未来を担う子どもたちが食や農業を通じて「くらし」「からだ」「こころ」を満たし、健やかに成長できるよう多彩な支援を行ってきました。

今月は、昨年行われた様々な活動をご紹介します。学校や保育施設でどんな食農体験をしているのか、子どもたちに聞いてみてくださいね♪



甘～い

今月の旬 イチゴ

直売所に甘い香りが広がるイチゴの季節。大人も子どもも大好きなイチゴはビタミンCなどが豊富で、栄養面でもおすすめです。



粒の大きさも
様々なものが並びます。

おいしさ ぎゅっと 直売所

なじら～て東店
長岡市



Q なじら～て東店のイチゴの特徴は？
新潟県のオリジナルブランド「越後姫」が、1月～6月まで店頭並びます。一番出荷量が多いのは4月です。越後姫は大粒で果肉が柔らかく、ジューシーな甘み特徴です。冬の寒い時期のものはすっきり甘みがあり、春に出回るものは酸味と甘みがマッチした濃厚な味わいが楽しめます。

地元のイチゴ「越後姫」
冬はスッキリ、
春は濃厚な味わいに

JA直売所
「なじら～て東店」
加藤 詠二郎 担当に
聞きました



Q おいしいイチゴの
選び方は？

全体にみずみずしくツヤがあるもの、ヘタが鮮やかな緑色で反り返るように立っているものが新鮮です。

Q おすすめの食べ方は？

そのまま食べるのが一番おすすめです。大粒のものは特にジューシーさや柔らかさを存分に味わってもらえると思います。その他には、ジャムにして長く楽しむのもおすすめです。4月頃から箱入りのジャム用イチゴが店頭並びますので、ぜひお試しください。

Information

なじら～て東店

☎ 長岡市美沢3-603
🕒 9:30～17:00(11月～4月)
9:30～18:00(5月～10月)
📍 第2・4火曜(祝日の場合翌日)
☎ 0258-31-4884



管内直売所情報はHPから▶



これも食育？

つまみ食い



動画でも紹介中！▶



子育てサークル「あぐりんこ」

(さんとう地区)

「あぐりんこ」はJAが運営する子育てサークル。子育て世代を対象に、こしじ営農センターで毎月地場農産物を使った料理講習を行っています。単発参加もOK！参加者は随時募集中です。

なんかん育ちの元気スクール

(なんかん地区)

なんかん地区の小学生親子を対象に開催している食農教育イベント。全4回講座で、プランター栽培や収穫体験、施設見学、調理実習など食と農業のつながりを学びます。昨年の応募倍率はなんと8倍！開催時は学校などを通じてご案内する予定です。



農産物検査員体験

桃の選果施設を見学



おいしくて面白い実験も

詳しくはInstagramで▶



夏休みアグリスクール

(ながおか地区)

ながおか青年部が主催する、小学生向け農業体験イベント「夏休みアグリスクール」。昨年は1泊2日で実施し、スマート農業や農産物の収穫などを体験しながら地域の若手農家らと交流しました。

開催時は学校などを通じてご案内する予定です。



ドローンがっさい！

食農教育活動に関するお問い合わせは

JAえちご中越 総務部組織福祉課

0258-35-1304

(平日 8:30～17:00)

おうちでできる食農教育 やってみよう！バケツ稲作り

JAグループでは農業を身近に感じていただくため、平成元年から「バケツ稲づくりセット」の配布を実施しています。今年の個人申し込みは3月4日(月)スタート！右記からお申し込みください。※バケツ・土はセットに含まれません



お申し込みは
コチラから

直売所LINE強化 利用者に添った発信を



会議室でオンライン講義を受講する参加者

JA直売所LINEはこちら！友だち追加してね♪

三條市
ただいまーと



長岡市
なじらーと
東店



長岡市
なじらーと
関原店



スマホカメラで
読み取ってね♪



営農経済部の直売交流課は2月8日、(一社)農協流通研究所が主催するSNS研修会をオンライン受講しました。直売交流課職員や直売所職員ら7人が参加し、LINE運用の基礎知識と活用法を学びました。

JA直売所は5店舗あり、LINEは一部直売所で運用しています。旬の情報やお得なイベント情報など、店舗毎に随時発信しています。

三条市の農産物直売所「ただいまーと」の丸山明店長は「他JAの事例紹介も豊富で、具体的なアドバイスが勉強になった。より利用者に添った発信で、JAファンづくりに努めたい」と話しています。

柏崎地区 〈小国支店エリア〉

JAグループ新潟のTVCM制作に協力



収穫シーン撮影の様子

長岡市小国町で2月5日、JAグループ新潟のTVCM「農業が、好きだ。」の撮影が行われました。新潟県の農業やJAへの理解向上、イメージアップを図ることを目的に、生産者を主役に制作しています。

今回は同町の(農)しづみと豪雪地域の気候を生かした「雪下キャベツ」を軸に撮影。収穫と出荷のシーンに、生産者自身の声をナレーションとして重ねます。

映像はほ場と調製場で収穫から出荷準備までを撮影しました。CMは3月上旬から放映予定です。

なんかん地区 〈田上支店エリア〉

田上町で「たがみひな巡り2024」開催



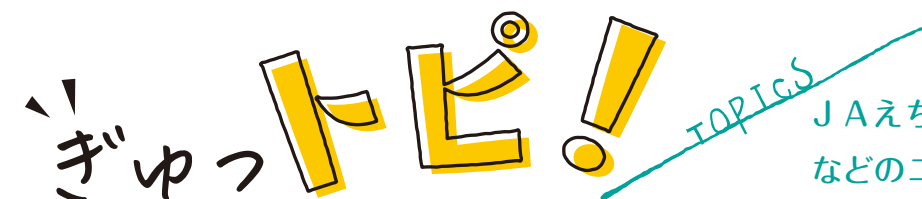
田上町交流会館の展示

田上町では2月9日から3月10日まで「たがみひな巡り2024」を開催しています。

期間中は、町内9カ所でお雛様や町民らが作成したひな飾りの展示を行います。

イベントは今年で3年目。町内全体を盛り上げ、多くの方に田上町を訪れてもらうのが狙いです。

初日に、田上町交流会館に訪れた見物客は「一面の綺麗な飾りに感激した。9カ所全部周りたい」と笑顔を見せました。



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

水稻種子温湯消毒で健苗育成 寺泊育苗センター

さんとう地区の寺泊育苗センター(長岡市寺泊木島)で2月2日、水稻種子の温湯消毒がスタートしました。3月20日頃までに、主食用米の「コシヒカリ」や酒造好適米、もち米など18品種の種子約103トンを処理する予定です。

「温湯消毒」とは、種もみの殺菌・消毒効果を高める技術で、種もみが伝染源となる病気の発生を抑え、農薬の使用回数を削減できます。さんとう地区では「環境に優しい農業」を目指し、20年前に全国で初めて温湯消毒設備を導入しました。

さんとう北営農センターの菅沼尚貴担当は、「健苗につながる元気な種子を届けられるよう準備する」と話しています。



処理した一袋4kgの種子を次々引き上げる

ながおか地区 〈東谷プラザ店エリア〉

4年振りの熱気! 栃堀巢守神社 裸押合大祭



福札を求めて「サンヨ!」の大合唱

長岡市栃尾地区にある栃堀巢守神社で2月10日、「裸押合大祭」が4年ぶりに復活しました。

1570年代から続くこの大祭は、上杉謙信公が毘沙門天を同神社に祭り、戦勝や五穀豊穡を願ったことが始まりとされます。ふんどし姿の男衆70人余りが、天窓から撒かれる福札を奪い合って、勇壮な姿を見せました。

JA職員も要請を受け、地区出身者含む3人が参加。東谷プラザ店の樺真太郎店長は、「先人が守り継いできた文化。地域貢献の一環としてできる限り協力したい」と話しています。

柏崎地区

令和6年の米づくりに向け方針を確認



令和6年産の方針を話すJA担当者

柏崎地域農業振興協議会は2月5日、柏崎市文化会館アルフォーレで「柏崎・刈羽米研修会」を開きました。JAは同会会員として参加し、柏崎管内の生産者約300人と昨年産米の振り返り、令和6年産の方針などを確認しました。

研修会でJAは昨年的高温、渇水による白未熟粒の多発を受けて、高温に強い根づくりを紹介。また、収穫時期の異なる品種をバランスよく作付けし作期分散することで、作業効率向上と米価下落や品質低下のリスク回避を目指すことを話しました。

エリア内の JA 施設



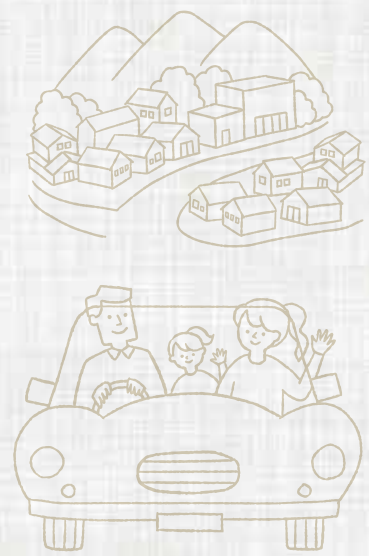
見附東支店
学校町に位置する支店。21人の職員が在籍しています。



細越米倉庫
見附東エリアの米を引き受ける施設です。



シードセンター
河野町にある種籾の乾燥・調製施設。敷地内にはライスセンターも併設されています。



03/ 紅竜飯店



人気のラーメンチャーハンセット(税込み825円)



どれも
ボリューム満点で
おいしい！

共済担当
中村 愛

看板メニューは、なんと1人前110円(税込)の餃子。手作業で丁寧に包む餃子は絶品で、一日400皿を売り上げることも！超お得なラーメン、チャーハン、餃子、サラダ、などが一度に楽しめるセットも必食です。



住 見附市新町2-1-2 Tel 0258-62-5741
営 11:30～21:00 料 月曜(祝日の場合は翌日)

04/ みつけ健幸の湯
ほっとぴあ

老若男女から愛される地域の入浴施設。9種類のお風呂が楽しめる大浴場、3種類の岩盤浴などでのんびりとくつろぐことができます。他にもレストランやコミックコーナーなども完備。日々の疲れを癒しに行ってみては。

営業担当 矢嶋 英和



心も身体も
ポカポカに♪

住 見附市本町1-4-23 Tel 0258-86-1126
営 営業時間 8:00 ～ 23:00(最終入場 22:30) 休 年中無休
料 入浴料金(税込)

大人 780円～880円、大人(65歳以上) 650円～750円、子ども(小学生以下) 300円～350円
※平日、土日祝日で料金が異なります。詳細はHPをご確認ください。



大平森林公園



新潟県のと真ん中に位置する見附市。見附東支店は、その東部を中心に管轄する支店です。老舗と新店が入り混じる賑やかな新町、本町の商店街、北谷地域などの山沿いの自然豊かなエリアなど、注目スポットが目白押しです。



支店職員
イチオシのスポットを
紹介します！

見附東支店
小林 圭子 支店長

01/ 大平森林公園

水と緑に囲まれた雄大な自然を感じる公園。53haの広大な園内には遊具、キャンプ場、ボートや、バーベキュー施設等があり、様々なレジャーを楽しめます。(今年度は4月14日(日)にオープニングイベントを開催予定)

住 見附市内町1432
Tel 0258-62-4217
※冬期閉園中 0258-62-0129(指定管理者:(株)笹原建設)
営 開園期間(ゲート開放)4月1日～11月30日 ゲート開放時間 8:30～17:30
休 入園料 無料(一部有料施設あり)



昨年のオープニングイベント



お天気の良い日の
散歩も最高！



金融担当 栗林 宏美

02/ 谷信菓子店

50年以上の歴史がある大人気老舗菓子店。看板メニューのアイスはすべて自家製で「あっさり過ぎず、こってり過ぎず」な味わいがこだわりです。季節によって12～20種類以上を販売しており、お気に入りの味が見つかります。

住 見附市新町1-7-7
Tel 0258-63-1360
営 10:00～20:00 休 不定休



人気NO.1の
アツキ



レトロな看板が
可愛い♪



融資担当
松尾 珠世

令和6年度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。率直なご意見やご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・コミュニティ誌
・ホームページモニター…5人
Bコース: SNS・コミュニティ誌
・ホームページモニター…5人

■期間: 令和6年4月～令和7年3月まで

■内容: 当JAの広報誌やSNSを見て、毎月1回、アンケートにWebで回答いただきます。

■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、選出された方のみご連絡をいたします。ご了承ください。

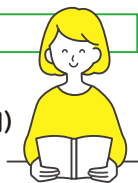
応募方法(webのみ)

こちらから
ご応募ください→



■締切:

3月31日(日)



ローンセンター長岡店 移転のお知らせ

ローンセンター長岡店は令和6年4月、下記の通り移転させていただきます。

移転日

令和6年4月1日(月)

移転先

■新住所

長岡市今朝白2丁目7-25
(JAえちご中越本店隣り)

■電話

0258-35-1325

※電話番号は変更ございません。

■FAX

0258-86-0067

※令和6年4月1日より

ローンセンター
長岡店入口



お知らせ

JA information

明日の農業を応援しよう

出展メーカー
多数参加!!

春の営農大展示会

2024 JAえちご中越
合併1周年記念

ドローン展示

ありがとうフェア

開催日 令和6年3/22金・23土

会場 ハイブ長岡

10:00~16:30 9:30~15:00

新潟県長岡市千秋3丁目 315-11

合併1周年に感謝して肥料・農薬・生産資材メーカーが勢揃い!!

肥料・農薬メーカーの講習会

生産資材 展示販売

肥料・農薬 展示販売

JAでんき

家庭菜園のご相談もお気軽にお申し出ください。多くの皆様のご来場をお待ちしております。 ※詳しくは最寄りの営農センターへお尋ねください

不祥事件発生のお詫び

この度、誠に遺憾ながら、当組合元職員による不祥事件(生産組織の金銭の着服)が発生いたしました。今回、このような不祥事件を発生させましたこと、役職員一同深く反省するとともに、組合員、利用者、取引先、関係機関・団体の皆様の信頼を損なう事態を招いたことに対しまして、心より深くお詫び申し上げます。

本事件は令和6年1月7日に発覚し、1月26日付で当組合ホームページへの掲載や報道機関向けに公表させていただき、現在、監督官庁や上部団体の指導のもと、類似案件の調査ならびに再発防止策の策定に取り組んでおり、併せて刑事告発の手続きを進めております。

当組合といたしましては、今回の事案を深く受け止め、更なるコンプライアンス意識の向上と内部管理態勢の一層の強化を図るとともに、全役職員の強い決意のもと再発防止に向けた取組みを着実に実践し、皆様からの信頼回復に努めてまいります。

なお、本事件について、1月26日時点では「被害額は、総額1,310万円^{※1}(実被害額756万円^{※2})」と公表いたしましたが、その後も継続して内部調査を行った結果、追加の被害額が判明し、「被害額は、総額1,319万円^{※1}(実被害額762万円^{※2})」となったことをご報告申し上げます。

※1 総額:一部流用を含めた着服金額の累計額

※2 実被害額:総額から当事者が返済した金額を控除した額

本件に関するお問い合わせ窓口

総合リスク管理室 TEL:0258-35-1300 (代表)

NISAデビューするならJAえちご中越

NISA口座開設で
3種類から選べる
プレゼント!

期間

令和6年2月1日 ▶ 令和7年1月31日

1 コンビニカップ対応
真空タンブラー

2 スマートバッグ
インバッグ

3 保冷温ペットボトル
ホルダー

●JAバンクアプリから口座開設した方は、支店窓口までお申し出ください。

●景品は相当数用意しておりますが、なくなり次第終了とさせていただきます。

職員採用募集のご案内

応募資格

大学・専修学校等を令和5年3月～令和7年3月31日までに卒業した(または卒業見込の)者

募集職種

総合職(一般事務・技術職等)

採用時期

令和7年4月1日(火)

応募方法、待遇など

詳しくは、令和6年3月1日以降「マイナビ2025」、「にいがた就職応援団ナビ2025」および当JAホームページもしくは各支店・施設に掲示する募集要領をご確認ください。

マイナビ2025は
こちら▼



【お問い合わせ】

総務部人事課

Tel:0258-86-4256(直)

説明会
開催予定!





経営管理委員会 会長 吉田 文彦

元旦早々の大きな地震で「今年はどんな年になるやら」と不安の中で迎えた令和6年ですが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

この冬は何度か寒波もありましたが、いずれも長続きせず比較的穏やかな天候が続いております。人間わがままなもので、降れば降ったで愚痴が出るところですが、今冬のように降らなければ降らないで農業用水の不足を心配しているところです。

先日農業関係の会議の中で、その年の作柄や天候を占う弥彦神社の占定書が話題になりました。作柄を占う「かゆうら神事」によれば、今年の果物は八分、コメは早生から晩生まで七から八分とまずまずの作柄とのこと。「ホントかねえ」という声^{うら}が聞こえてくるようですが、昨年^{うら}の占書では果物六分五厘、コメは早生六分、中生が四分五厘、晩生九分五厘とされておりまして。コシヒカリ（中生）の四分五厘と新之助（晩生）の九分五厘は正に占いの中といったところです。ちなみに、今年の天候を占う「すみおき神事」によれば7月から10月まで「雨」の一文字だけです。「今年こそは」と念じております。

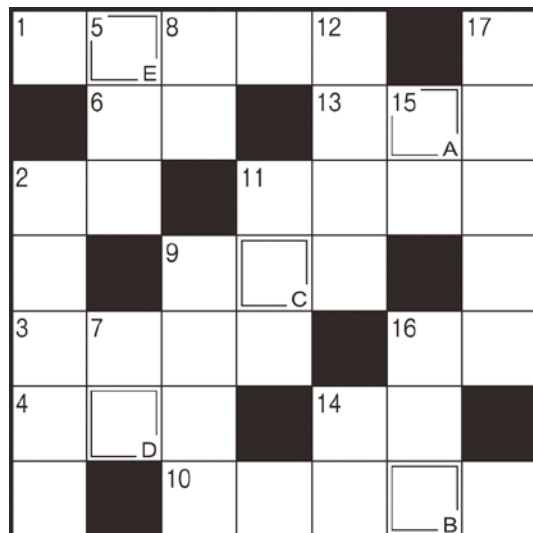
数字で見るJAえちご中越（令和6年1月末現在）

組合員数	主な事業量
正組合員数 35,299人	貯 金 5,983億
准組合員数 39,057人	貸 出 金 1,033億
合 計 74,356人	長期共済保有高 1兆8,056億
	購買取扱高 132億

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4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

- 3月下旬から4月上旬までの学校の休暇
- イエスの反対語
- 俳句や和歌で規定より音数が多いもののこと
- いいかげんなことはしません
- 海に潜って貝などを採ります
- どこからか梅の花の——が漂ってきた
- 卒業生が校長から卒業——を授与された
- 捕手とバッテリーを組みます
- 原稿——、投票——
- 雨宿りのときに借ります
- 姫路や彦根、松本のものが有名

タテのカギ

- 歌のうまさを競うイベント
- 釣りで使う擬餌針のこと
- 舌で感じ取るもの
- 日本一高いものは3776mあります
- 「峠の——」は群馬県・JR横川駅の名物駅弁です
- 人や車が行き来する道のこと
- このような役を演じられるとは役者——に尽きます
- ものを記憶する器官
- ホルスタイン、ジャージーといえ
- 寄せ書きに使ったりサインをもらったり
- ホワイトデーに贈ることもある、ふわふわと軟らかいお菓子

先月号の
答え

答 シュプール



●見るもの全てキラキラ
初めての東京暮らし、見るもの全てキラキラで、仕事も恋も頑張るゾと人生一番のワクワク期でした。50年前の話です。（N.S様）

まぶしい！青春の日々。

●風呂ナシ4畳半
60年以上前の話！友人が長岡へ就職して、下宿生活を始めた。風呂無し、トイレ・台所は共同、ギンギシ鳴る階段を上った4畳半の新生活。現代の若者には想像つくかな……。能登の被災者にも一日も早い新生活を願っている。（N・様）

ドラマのような新生活！

●新車に悩む
新社会人になると通勤に車を使うので、車を決めるのに大変悩みました。私たちの

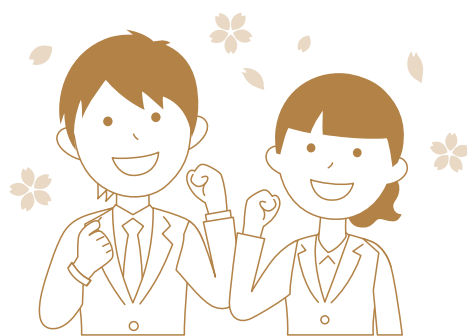
●息子^の保育園デビュー
毎朝慣れない環境に泣きながら登園する息子。つられて

●鉄砲音にびっくり！
かれこれ40年前の話。結婚して嫁いだ家が信濃川の土手の近くで、当時まだ鴨猟ができました。鉄砲の音にびっくりにして早起きできました。今ではもう禁猟区になり、自力で起きています。（匿名希望）

スペシャルな目覚まし（笑）

●満開の桜
新しい職場に異動した4月2日の夕方、玄関を出ると満開の桜が目に見え込んできました。緊張が解けた瞬間でした。（N・M様）

桜からの「お疲れ様！」



おたより大募集！

来月の
テーマ
「オススメのお花見スポット」
締切3月29日（金）まで

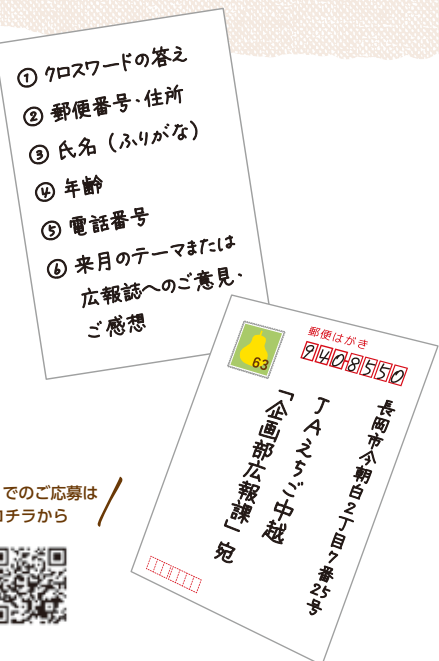
送付方法

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「オススメのお花見スポット」 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(4人分)

- アスパラ菜 200g
- アサリ 250g
- 清酒 120ml

アサリと一緒に野菜を蒸せばボリュームアップ。
野菜もとれる1品になります。
キャベツや長ねぎもオススメです。

スピード料理！貝のうまみおいしい

アサリとアスパラ菜の酒蒸し



作り方

〈アサリの砂抜き〉

- (1) 水500mlに塩15gを溶かして塩水を作る。バットなどにアサリが重ならないよう広げ、アサリの頭が出るくらいまで塩水をそそぎ入れる。アルミホイルをかぶせて常温で2～6時間ほどおく。塩水を捨て30分ほどおき、余分な塩水を吐かせる。アサリを手に取り、アサリ同士をこすり合わせるように流水で洗う。
- (2) アスパラ菜を4cm長さに切る。
- (3) フライパンにアサリを並べ、空いたスペースにアスパラ菜を入れる。清酒を入れて蓋をし、強めの中火で熱する。アサリが開いたら火を弱め、1～2分加熱したら完成

アスパラ菜のはなし



- 【栄養】 ビタミン類やミネラル類が豊富です。特にビタミンCの含有量は野菜の中でトップクラス。白血球の働きを助け、免疫力を高める効果があるとされています。
- 【選び方】 つぼみは硬く、開く前のものがよいです。葉や茎の色が鮮やかで、切り口がみずみずしいものを選びましょう。咲いた花も食べられます。
- 【保存方法】 束ねたテープなどは外します。湿らせたキッチンペーパーで包んで保存袋に入れ、野菜室に立てて保存。2～3日で使い切りましょう。

JAえちご中越

vol.14

広報 きゅっと中越

発行日：2024年3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

今月10ページの「ぐるっとえちご中越」は先月の見附西に引き続き、見附東エリアです。暖かくなってきたこの季節、ぜひ、回ってみてほしいです。私もラーメンチャーハンセットの後にアイスを食べに行こうと思います。

(編集員：角屋)