

広報

きゅっと中越

2024年

4月号

April

vol.15

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

田んぼも起きる春、到来!

訪れる春と集まる鳥たち

桜の花びらが舞う中、ごみのタイヤの耕運機で田おこしを頑張る青年。そこへ春キャベツと筍の皮を羽に見立てたメジロと雀が、餌を探しにやってきた一幕です。

特集 JAバンクでNISAを始めませんか?

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 02 今月のぎゅっ人 | 10 お知らせ |
| 06 ぎゅっトピ! | 11 けいじばん・脳トレ! クロスワード |
| 08 ぐるっとえちご中越 日越支店 | 12 ぎゅっとKitchen |

特集

はじめての方もお気軽にご相談できます!

JAバンクでNISAを始めませんか?

2024年1月から新制度がスタートし、話題のNISA。「聞いたことはあるけどよく分からない」「始めてみたいけど『投資』と聞くとなんだか不安…」なんて思っている方も多いのでは。

今回はそんな疑問や不安を解消するためにNISAについて解説します!



© よりぞう

どうして資産運用が必要?

物価高、進むインフレ

物価が上昇すると、ある金額で買ったモノがそれ以上の金額を出さないと買えなくなってしまうため、**実質的にはお金の価値が減る**ことになります。

[2016年と比較した2022年の商品価値の変化]



出所:総務省等のデータを基にQUICK、農林中央金庫で作成

人生100年時代、必要な資金を資産運用で準備しませんか?

公的年金だけでは、ゆとりある老後は厳しそう…

[夫が厚生年金に40年加入の片働き夫婦の標準モデル]



^{*1} 生命保険文化センター「令和元年度 生活保障に関する調査」(夫婦2人で老後をおくる場合)
^{*2} 厚生労働省の令和3年度モデル年金月額(夫婦2人、夫は平均的賃金43.9万円で厚生年金に40年加入、妻は国民年金に40年加入)

ゆとりあるセカンドライフのために お金の寿命も延ばしませんか

[資金2,500万円から、老後の不足金額14万円を毎月取り崩していった場合の残高推移]



※QUICK試算。上記はあくまでもシミュレーションであり、将来の投資成果をお約束するものではありません。

NISAとは

NISA口座を保有しているのは
国民の**約6人に1人!**

(出所)金融庁「NISA口座の利用状況調査」

JAえちご中越でも
口座開設する方が増えています!!
2023年2月から2024年2月まで
NISA口座数はなんと
2倍以上に急増中!!

国民の資産形成を応援するための国の税制優遇制度。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、**NISA口座では投資から得た利益に税金がかかりません**。投資をするならぜひ利用したい仕組みです。

資産運用で利益が出た場合



NISA口座だと、**利益を全て受け取れます!**

※商品によって購入時手数料、換金(解約)手数料、運用管理費(信託報酬等)の費用が発生します。

今月のぎゅっ人と

Vol.13



Profile

柏崎市黒滝
鴨下 イエ子さん(85歳)

義父の「百姓は百品つくるものだ」という言葉に感化され、園芸栽培を中心に50年以上農業を続けてきた。

元気を分けてもらい野菜作り

柏崎市黒滝の畑でとう菜を見つめる鴨下イエ子さん。67歳でとう菜、キク、なす、大根など多品目を栽培し、JA直売所「愛菜館」へ出荷しています。栽培歴50年以上のベテランで、愛菜館の前身「ふれあい広場」時代から直売所の品揃えに貢献してきました。馴染みのファンもいるそうです。

収穫中のとう菜は、秋に定植したもの。雪深い黒滝地域で冬越えした鴨下さんのとう菜は、糖をたっぷり蓄え強い甘みが特徴です。

「極力農業は使わず、こまめに畑を見るようにしている。自分で食べてみて納得したものを出荷する」と話します。

畑に着くと、野菜たちと会話するように様子を確かめます。幼い頃の娘さんの「葉がここにこしていいね」という言葉をきっかけに続く習慣です。

出荷や買い物などで頻繁に愛菜館に通う鴨下さん。出荷仲間やスタッフとの会話を通じて元気をもらっています。

「野菜たちや直売所の皆さんから元気を分けてもらいたい。これからも野菜作りを続けたい」と笑顔でした。

よくある質問

Q JA えちご中越で NISA 口座を作りたいのですが、どのような手続きが必要ですか？

A 当 JA に普通貯金口座をお持ちでない方は、新たに口座を開設していただく必要があります。当 JA に口座をお持ちの場合はその口座をご使用いただけます。詳細は下記の「口座開設の流れ」をご参照ください。

Q 投資と聞くと元本割れリスクが心配なのですが、大丈夫でしょうか？

A 投資は貯金と違って元本保証ではありません。ですが、長期投資・分散投資を用いて元本割れリスクと上手につき合う方法があります。詳しくは最寄りの各支店までお問い合わせください。



口座開設の流れ

JAえちご中越で NISA 口座を開設するには当 JA での普通貯金口座が必要となります。※普通貯金口座を新たに開設する場合は、届出印が必要となります。

必要書類の準備

申請書類一式(お近くの支店金融窓口かお住まいの地域の支店営業担当までお申し付けください)、本人確認書類、マイナンバー確認書類(マイナンバーカードもしくはマイナンバー通知カードと運転免許証)をご用意ください。

NISA 口座お申込み

必要書類を最寄りの支店金融窓口まで提出いただき、NISA口座を開設します。

※口座開設後、税務署で申請事項を確認します。不備があった場合は開設ができません。
※JAバンクでは、JAバンクアプリからもネットでNISA口座開設申込みをご利用いただけます。詳しくはJAバンクホームページをご覧ください。→



NISA 口座利用スタート

申請事項に問題がなければ NISA 口座をご利用いただけます。※



本店営業課 若林 邦彦

JAのマネーアドバイザー(MA)が、皆さんの将来の資産形成をお手伝いします！

NISA 資産形成に関するお問い合わせは最寄りの支店まで

JAの店舗一覧はこちらから→



本店営業課 藤井 和恵

地域の担当 MA に NISA 口座の開設、商品の選び方、提案、購入方法など何でもご相談ください！

投資信託に関してご留意いただきたい事項

- 投資信託は、貯金等ではありません。
- 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。
- 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

[本情報についてのご注意 情報提供:QUICK]

- 本情報は、投資勧誘を目的としたものではなく、特定銘柄の購入等を推奨するものではありません。金融商品等を購入される場合は、ご自身のご判断と責任においてお願いします。
- 本情報は、お客さまご自身のためのみのご利用とし、本情報の全部または一部を方法の如何を問わず、第三者へ提供することは禁止します。
- 本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の内容について信頼しうる情報をもとに作成していますが、その内容に過誤、脱落等がある場合、または、お客さまが本情報を利用されたことにより損害等を被った場合には、一切責任を負いません。
- 本情報の提供元及びJAバンクは、本情報の正確性及び信頼性を調査確認する義務を負っていません。
- 本情報の内容は、情報提供元またはJAバンクの事由により変更されることがあります。
- 本情報に関する一切の権利は、本情報の提供元に帰属します。本情報の変更等は一切禁止します。

NISA 制度について

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	いつでも開設可能	
非課税保有期間	無期限	
制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
	年間合計360万円	
非課税保有限度額	買付残高1,800万円	
	買付残高 1,200 万円 (成長投資枠のみ利用の場合)	
買付方法	積立	一括・積立
対象年齢	18歳以上(※)	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託※	上場株式・投資信託等 <small>①整理・監理銘柄②信託期間20年未満、毎月分配型の投資信託及びデリバティブ取引を用いた一定の投資信託などを除く</small>

[注意事項]本資料は2023年12月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性があります。 ※非課税口座開設年の1月1日現在

つみたて投資枠と成長投資枠の違いとは

つみたて投資枠は長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託に投資することができ、毎月少額からでも積み立て運用をすることができます。

一方、成長投資枠はつみたて投資枠の対象商品はもちろん、対象外の投資信託や株式にも投資をすることができます。積立の他にも年間240万円までを上限にスポット購入(一括購入)することができます。

注目！ NISA 制度のポイント

非課税で保有できる期間が無期限

NISA制度では、非課税保有期間に期限がありません。制度が恒久化されているため、いつでも期限を気にせず投資ができ、長期・積立投資による継続的な資産形成をするためにご利用いただけます。

最大で1,800万円まで利用可能！

買付金額ベースで最大1,800万円(成長投資枠のみは最大1,200万円)の非課税保有限度額が設定されます。つみたて投資枠だけで非課税保有限度額(1,800万円)を使い切ることも、成長投資枠(1,200万円)だけを利用することも可能です。

つみたて投資枠と成長投資枠の併用が可能

つみたて投資枠(年間120万円)と成長投資枠(年間240万円)のどちらもご利用いただけます。合わせて、年間360万円まで投資することが可能です。



つみたて投資枠と成長投資枠の併用が可能

頑張る学生を食で応援!!

柏崎地区

かどいでまい 「門出米」を贈り高校卒業を祝う



柏崎工業高等学校での贈呈の様子

JAは柏崎市、出雲崎町の高等学校、中等教育学校、特別支援学校9校の今春の卒業生688人へオリジナルブランド「門出米」(精米300g入り袋)を贈りました。同市高柳町の門出集落で生産されたことがネーミングの由来です。JA経営管理委員会の渡辺吉隆委員は「新しい環境になっても、学び育った地域の自然、豊かな農産物を忘れずに頑張してほしい」と生徒たちへメッセージを送りました。

なんかん地区

中学3年生に「難関突破米」贈呈



難関突破米を受け取った横山さん(中央)と古川さん(右)

JAは2月から3月上旬にかけて、高校受験を控えた管内の中学校63校の3年生4,251人に、オリジナルブランド「難関突破米」(精米300g入り袋)を贈りました。2月22日には、田上町立田上中学校を訪問し、JA経営管理委員会の椿一春委員が代表生徒の横山歩斗さんに手渡し、激励。お礼の言葉を述べた古川遥菜さんは「試験を勝ち抜く粘り強さをつけるために、試験当日のお弁当で食べたい」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。

ながおか地区

こども園でお米の出前授業

JAは2月27日、長岡市関原町の社会福祉法人和合会「関原こども園」で年長クラスの園児33人を対象に、食育講座とシャカシャカおにぎり作りを行いました。

お米について知ってもらい、自分でおにぎりを作りおいしさを味わってもらうのが目的です。

食育講座では、野菜のシルエットクイズやお米ができるまでの流れを紹介。シャカシャカおにぎり作りでは、紙コップにご飯をよそい、歌に合わせて元気よく振り、丸いおにぎりを作りました。園児たちは「シャカシャカするのが楽しかった!きれいにできたおいしい!」と元気いっぱい話していました。



お米ができるまでを紹介



おにぎりを笑顔で頬張る園児

ながおか地区

A品率向上へ種芋の研修会



自身の栽培方法を話す熊倉さん

ながおか地区のJA里芋生産部会は2月20日、種芋をテーマに研修会を開きました。部会員20人が参加し、優良種芋選抜について学びました。

研修会は三条市で里芋を生産する「(株)稲作ほしの」の熊倉睦取締役が講師を務め、自身の栽培方法を説明。その後意見交換などを行いました。参加者は「独自の内容が多く、勉強になった」と話していました。

柏崎地区

地場産使用のぼたもちや郷土料理「ごんだ汁」を販売



ごんだ汁を手渡す女性部員

JA女性部柏崎地域高柳支部は2月24・25日に、柏崎市高柳町で高柳雪まつり実行委員会主催の「第34回高柳雪まつりYOU・悠・遊」に参加しました。

地場産農産物を中心に手作りしたぼたもちや郷土料理「ごんだ汁」は好評で、あっという間に完売となりました。

春日^{まりと}穂子支部長は「心を込めて作った物を喜んで食べてもらえて嬉しい」と笑顔でした。

さんとう地区

学校田米でパンケーキ



農政企画課の清水かおりさんが指導した

さんとう営農センターは2月27日、長岡市立和島小学校の5年生33人に、学校田米を製粉した米粉で作る「米粉パンケーキ」の調理実習を指導しました。

地元の特産品について1年間学んだ「総合的な学習」の一環で、協力した生産者やJA職員を招いて振る舞う「感謝の会」も同時に行われました。児童は「米粉のパンケーキがふわふわでおいしかった」とにっこり。

ながおか地区

高品質米の安定生産へ令和6年度の取り組みを確認



重点技術対策を確認する生産者代表ら

JAは2月22日、ながおか地区で取り組む米の生産・販売の取り組み「エコ・5・5運動」の代表者会議を開きました。生産者代表など44人が参加し、令和6年度の取り組み内容を確認しました。「高温気象に対応した持続可能な越後ながおか米の高品質安定生産」を基本方針に、作土深15cmの確保、後期栄養の増強、5月10日以後で5月20日を中心とした田植えの推進などに取り組んでいきます。

柏崎地区

フードバンクに米を寄贈 JAかしわざき青壮年部



寄贈した米と小林事務局長(左)、大橋さん(左から2番目)とJA職員ら

JAかしわざき青壮年部は2月22日、三条市北新保の新潟県フードバンク連絡協議会へ、「コシヒカリ」「こしいぶき」「新之助」「こがねもち」の玄米約700kgを寄贈しました。食品ロスの改善と、食料を必要とするひとり親家庭等を支援したいという思いで取り組み、今年で4年目です。同協議会の小林淳事務局長は「食品の寄贈量が落ち込む中、寄付をいただきありがたい。責任を持って支援先に届けたい」と話しました。

エリア内の JA 施設



日越支店

稲作や畑作、大豆栽培が盛んな日越地区に位置する支店。35人の職員が在籍しています。



才津プラザ店

才津地区のプラザ店。エリア内に長岡技術科学大学があり、学生の利用も多い店舗です。



宮本プラザ店

町おこしなど地域活動が活発な宮本地区のプラザ店。女性部の支部活動も活発に行われています。



園芸流通センター

ながおか地域の園芸品目の流通拠点。エダマメ、長ネギ、サトイモの選別・出荷を行っています。



えちご中越

ぐるっと
日越支店
エリア



国営越後丘陵公園のチューリップ(宮本)

03/江口だんご本店



土日祝限定の
焼きたて申だんごも
大人気です。



営業担当
稲垣 友佳

長屋門や古民家を再生させた店舗が特徴的な江口だんご本店。五色だんごや大福、笹だんごなど、こだわりのお菓子を販売しています。2階には甘味喫茶があり、だんごやパフェ、醤油赤飯の御膳などが味わえます。

- 住 長岡市宮本東方町52-1
- Tel 0258-47-4105
- 営 販売9:00~18:00、
喫茶10:00~17:30
(ラストオーダー17:00)
- 休 元日

04/新潟県立 歴史博物館

縄文時代を中心に、新潟県の歴史・文化を楽しく学べる博物館。土日は研究員による常設展示ワンポイント解説も行っています。4月20日からは春季企画展「動物たちの浮世絵」が始まります。

壁一面の
火焰型土器の展示は
必見です



営業担当
金子 紫織



- 住 長岡市関原町1-2247-2
- Tel 0258-47-6130
- 営 9:30~17:00(券売は16:30まで)
- 休 月曜(休日の場合、翌営業日)
- 料 常設展示観覧料:一般520円、高校・大学生200円、中学生以下無料(企画展別途)



日越支店エリアの「遊ぶ 学ぶ 食べる」スポットを紹介します。春が来ました。フラッと出かけてみませんか。

日越支店
永井 晃 支店長

長岡市の長生橋やフェニックス大橋の西側から南部地域を管轄する日越支店エリア。幹線道路沿いに並ぶ商業施設や自然豊かな西部丘陵地のほか、火焰土器発見の地「馬高遺跡」など歴史を学べるスポットも多くあります。

01/国営越後丘陵公園

敷地面積約400㌥(開園面積約340㌥)の広大な国営公園。四季折々の花やスポーツ、アスレチックなどが楽しめます。里山の暮らしが体験できる施設やレストランもあり、家族で一日満喫できます。

- 住 長岡市宮本東方町字三ツ又1950-1
- Tel 0258-47-8011
- 営 (4月~10月)9:30~17:00 (11月~3月)9:30~16:30
- 休 4月~12月は不定休(HPの営業カレンダーをご確認ください)
- 料 大人450円、シルバー(65歳以上)210円、子ども(中学生以下)無料
※12月~3月は無料です。※駐車料金別



ディスクゴルフや
トレイルランニングの
コースもあります



貯金担当 青木 陽菜



気になるメニューが
たくさんあります!

02/金子屋海龍

長岡市内で展開する金子屋グループのなかで最も中華に特化したお店。おいしくてボリュームも満点!ランチメニューも豊富にあります。店舗内には餃子工房があり、人気の餃子を販売しています。



営業担当
矢川 拓武

- 住 長岡市上富岡2-280-1
- Tel 0258-47-6660
- 営 11:00~21:30(ラストオーダー21:00)
- 休 無休

クボタ・ヤンマー除雪機

早期予約受付中!

4月1日～6月30日まで
通常価格より**3万円以上おトク!**

スノースラロームサイレントエディション

シンプル装備で
使いやすい
スタンダードモデル!



SLA-1070ST
666,600円 (税込)

充実装備で
しっかり除雪
ハイパワーモデル!



SLA-1280ST
762,300円 (税込)

空冷ディーゼルエンジン搭載で、
パワフルに除雪できます!!



JM-1092DWXELR
1,408,000円 (税込)

※記載の価格は全てメーカー希望小売価格です
お問い合わせ・ご注文は…

JAえちご中越
株式会社ジェイエイサービス柏崎
最寄りの営農センターへ

ご購入後も安心のアフターフォロー付き! 修理・点検整備も充実!

スマート農業見学・体験会

話題のスマート農業をほ場で実演します。
参加申し込み不要。ご来場お待ちしております。

開催日 令和6年
5/17(金)・18(土)
10:00～

会場 長岡市中之島西野112-1
株式会社アグリサービスカンパニー
※実演は周辺ほ場でを行います。

18(土) 実演スケジュール		
メーカー	実演内容	時間
クボタ	ロボットトラクター	13:30～16:00
	ロボット田植機	10:30～12:30
ヤンマー	オートトラクター	10:00～12:30
	直進アシスト田植機	10:30～12:30
アグリサービス	直進アシスト田植機	14:00～16:00
	ドローン	10:30～12:00
ファーモ	給水バルブ設置	13:30～14:30

※天候により若干作業工程が変更になります。

お問い合わせ先 JAえちご中越なんかん南営農センター米穀課
TEL:0258-61-2903

けいじばん

今月のテーマ

オススメのお花見スポット

● 与板の橘公園

長岡市与板町の橘公園の桜並木です!薄ピンクと濃いピンクの桜、圧巻です。夜にライトアップするのですが、あまり知られていないので少し寂しいです!(E・K様)

与板は私も毎年行きます!!

● 悠久山だけど

桜見の悠久山(長岡市)で、昔の彼女家族にハッタリ。もう悠久山には行っていません。(H・T様)

桜を見るたび思い出す!!

● 亡き妻との思い出

長岡市は小国町上小国地内の洪海川沿いの八重桜の並木です。桜が大好きだった妻は、方々の桜の名所を訪ね、シーズン最後は地元八重桜を観に必ず来ていました。今は、私が遺影の彼女と一緒に観賞しています。LINEに今年も来たね!と映像を送るのですが、なかなか既読になりません。でも、しっかり観ていると思っています。(K・Y様)

腕の中での桜観賞、きつと楽しんでいますよ!

● 本成寺を散歩

三条市にある本成寺です。シートを広げるようなお花見スポットではないですが、境内のあちこちに桜が植えてあり、けっこう大きな木もあります。京都のような雰囲気味わえますよ。(Y・Y様)

古刹と桜は映えますね!!

柏崎桜ルート

赤坂山が一番とは思いますが、夫と私がいつも回るコースがあります。番神様が早く咲きます。その次が赤坂山、テニスコート(四谷)、その次が東電の登り坂周辺。こちらで花見弁当をいただきます。(E・S様)

目も胃袋も満腹!

おたより大募集!

来月のテーマ 「地元で好きなもの(食べ物編)」
締切4月26日(金)まで

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でのご応募はコチラから

〒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。

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5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。

ヨコのカギ

- 冬がウィンターなら、春は
- 天ぷらやフライに付けられています
- 煮物を作るときにすくうこともあります
- 水中をふわふわと漂う生き物
- 平面は2次元、立体は
- 桃太郎がきび団子を着けていた場所
- 入学式で胸に着けるお母さんもいます
- メジロやヒヨドリが吸うもの
- 関東—、—裁判所
- 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- オンの反対語

タテのカギ

- ゴルフプレーヤーがカードに記録します
- 眠いときに出ます
- アマではありません
- お花見といえはばこの花
- テレビやエアコンの操作に使います
- お酒は飲めません
- みそ汁の具にしてもおいしい二枚貝
- ストレスがたまるとこぼしたくなることも
- ダブルプレーともいいます
- 湯が冷めないよう—ポットに入れた
- 当たりかな、外れかな
- 山梨県の県庁所在地である市
- 馬に乗る人のこと

先月号の答え

ウシオジル

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?

答え

A
B
C
D
E

LINEで最新営農情報をお届けします!

JAから地区ごとの水稲栽培技術や生育速報、緊急情報などをLINEで迅速にお届けします。友達登録をぜひお願いします。

友達登録方法

LINEアプリの[ホーム]から[友だち追加]→[QRコード]で下のQRコードを読み取ってください。

ながおか地区



なんかん地区



さんとう地区



柏崎地区



生育情報

【水稲生育速報】
5/30生育調査を実施しました
結果をご覧ください

コシヒカリの生育は目標値並みに生育し地域によって分けつが始まっています。こいぶきは目標値より進んでおり分けつも目標値より多めとなっています。補植作業が終わりましたら補植苗を早期に除去しましょう。残したままの場合、いもち病の発生源・伝染源となりますので直ちに除去しましょう。

緊急情報

フェーン・異常高温緊急情報(第1号)

8/8に新潟県農林水産部よりフェーン・異常高温が発表されました。

8月9日から11日にかけて、台風6号による異常高温と乾燥が発生する恐れがあります。

詳しい内容は「フェーン・異常高温緊急情報(第1号)」を確認ください。

<https://drive.google.com/file/d/1y3TEtPY50WzZcM5ZtV55lvGkthk7cKb/view?usp=sharing>

稲を高温障害から守るため、速やかにかん水し、地温の上昇を抑えましょう。

限りある用水を地域全体で有効活用しましょう。

お問い合わせ先 最寄りの営農センター

ぎゅっと

Kitchen

15分で完成!

とう菜と海鮮の中華風卵スープ



材料(4人分)

- とう菜 2把
- シーフードミックス(解凍) 100g
- 卵 2個
- しょうが 1かけ
- ごま油 大さじ1
- 水 800cc(4カップ)
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- 塩 ふたつまみ

- 水溶き片栗粉
- 片栗粉 大さじ2
 - 水 大さじ4



作り方

〈アサリの砂抜き〉

- (1) とう菜は5分程水につけて汚れを落とし、シャキッとさせる。シーフードミックスは解凍し、水けを切っておく。卵を溶いておく。
- (2) しょうがは千切り、とう菜は水けを切り4cm長さに切る。
- (3) 鍋にごま油を弱火で熱し、しょうがを炒めて香りを立たせる。(1)のシーフードミックスを入れ軽く火を通す。水と鶏がらスープの素、塩ふたつまみを入れ、煮立たせる。
- (4) とう菜を茎、葉の順に入れる。色が鮮やかになったら火を止め水溶き片栗粉を加えて混ぜ、中火にかけて溶き卵を流し入れる。卵がふんわりしたら完成。

とう菜のはなし



とう菜って?

アブラナ科の菜っ葉で「とう」の立ったもの全般を指す「とう菜」。新潟県内では各地で作られてきたので、地域毎に異なる「とう菜」が食べられてきました。JA直売所では3月~4月にかけて出荷最盛期を迎えます。

選び方

つぼみは固く、咲く寸前のものがよいです。花が開き切ると、香りや味が落ちやすいです。

保存方法

湿らせたキッチンペーパーなどで保湿し保存袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存します。茹でてから冷凍保存も可能です。

JAえちご中越

vol.15

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2024年4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

今月から広報誌が12ページにリニューアル!名前の通り内容も「ぎゅっと」濃くなりました。私も「しゅっ」となれるよう外出したり、運動したりとアクティブに過ごしたいと思います。

(編集員:櫻井)