

広報

きゅっと中越

2024年
7月号
July

vol.18

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



特集 枝豆がおいしい 夏がやってきた!

02 今月のぎゅっ人

06 ぎゅっとピ!

08 ぐるっとえちご中越 中之島支店

10 お知らせ

11 けいじばん・脳トレ! クロスワード

12 ぎゅっとKitchen

願いよ届け

七夕の飾り付けで、女の子が台を使い
1人で短冊を結べた瞬間です。スイカ
やオクラ、ゴーヤ、パプリカの飾りでご
利益もパワーアップ。皆さんの願いも
きっと届くはずですよ。

 JA えちご中越

特集 枝豆がおいしい夏がやってきた!!

お米だけじゃありません。
新潟県は枝豆もすごいんです！
今回は、みんな大好き「枝豆」を特集します。
読み終える頃には、きっと枝豆が食べたく
なっているはず！

いくつ知ってる？ 枝豆知識

豆知識 ②

ビールのお供 定番だけど 理由があった

枝豆には肝臓でアルコールが分解されるときに欠かせない成分のメチオニンも含まれています。冷たいビールと一緒に楽しみたいですね！
(※お酒は飲み過ぎに注意し、適量を心掛けましょう。)

豆知識 ③

うま 旨〜く 疲労回復

枝豆には、糖質の代謝を助ける働きがあるビタミン B1 が含まれています。ビタミン B1 が不足すると乳酸などの疲労物質がたまって疲れやすくなるため、疲労回復が期待できます。

豆知識 ④

英語でも 「Edamame」

枝豆の英名は「Green soybeans」ですが、「Edamame」でも通じます。

① 新潟県民は 枝豆大好き

新潟県は枝豆の作付面積全国 1 位を誇る一方で、出荷量は 7 位。枝豆がおいしすぎるあまり、家族・親戚・知人の間で食べちゃいます。

※令和 2 年度 農林水産省 野菜生産出荷統計より

次は
枝豆生産者が教える
おいしさ引き立つ枝豆の
食べ方・選び方

今月のぎゅっ人^と Vol.16



Profile

柏崎市西山町 株式会社 アグリード越後

代表取締役 加藤 健太さん(31歳)

水稻20畝、たまねぎ50畝、長ねぎ35畝、かぼちゃ22畝を栽培。栽培の様子やイベント情報をInstagramで発信中。



楽しみに待つ 消費者のために

加藤健太さんは就農して11年目。専業農家だった祖父が体調を崩したことをきっかけに、地元に戻り就農を決意しました。現在は、6年前に設立した㈱アグリード越後で母と妹と3人で、水稻を主に、園芸はたまねぎを中心に栽培しています。

農業のことは右も左も分からなかった加藤さん。YouTubeで全国の生産者チャンネルを参考にしたり、分からないことはJAの指導員に聞きながら一つひとつ農業を学んできました。「たまねぎは特に、排水管理と適期の追肥・防除に気を遣います。毎年、今年の出来が一番良かったと言えるよう心掛けています」と加藤さんは話します。

そんなアグリード越後のたまねぎは、特に甘みが強いと地元の飲食店でも評判。たまねぎをきつかけに米や長ねぎの出荷依頼も増えたといいます。今年で5回目を迎えた「たまねぎ体験大収穫祭」は農業を体験してもらおうと独自に始めたイベントで、県内から多くのファンが駆けつけます。

加藤さんは「収穫前になると、今年もたまねぎ頼むね、収穫祭楽しみにしているねと連絡が来ます。大変なこともあるけど、やめられないですよ」と笑顔で話してくれました。

直売所にとれたて枝豆たちが大集合

JAえちご中越枝豆“リレー出荷”開催中!

JA管内では10品種以上にわたってリレー出荷しています。
一口に枝豆といっても味いはさまざま。
いろいろな枝豆を食べ尽くそう!

	6月		7月		8月		9月	
品種名	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
陽恵								
おつな姫								
越後はちこく茶豆								
湯あがり娘								
新潟系14号								
新潟茶豆								
つきみ娘								
雪音								
越一寸								
肴豆								

※上記のカレンダーは JA 農産物直売所をイメージして作成したものです。店舗により取り扱いのない品種もございます。ご了承ください。

管内には
枝豆イベントが続々

農産物直売所愛菜館
「越後はちこく茶豆」すくい取り



7月下旬に開催予定



世界中の枝豆好きの熱いバトル!

(2023年世界えだまめ早食い選手権の様子)

7月21日(日)アオーレ長岡で開催予定

枝豆マルシェ同時開催



地場産野菜や枝豆フードも大集合!

(2023年の枝豆マルシェの様子)

えだまめマラソン よーいドン!!
今年も
やります!

直売所
えだまめマラソン
キャンペーン!

シール台紙の受け取り、
シール付き枝豆の購入、
特典の受取は
管内5つの直売所で!

JAの直売所で枝豆に貼ってあるシールを
集めて秋の味覚・新米をお得に購入
できる特典をゲットしよう

- ① シールの貼り付け期間
6月26日(水)~10月10日(木)
- ② 特典のご利用期間
9月4日(水)~10月31日(木)

※シールはイメージです。時期によってデザインが
変更になる場合があります。

お近くの直売所へ
GO!!

直売所情報

直売所で台紙をゲット!各店舗でイベントを開催中!

なじら〜て関原店

えだまめビールとわたし
時々とうもろこし
7/13(土)~31(水)

住 長岡市関原町1丁目字中原2980-1
Tel 0258-47-2003
営 9:30~18:00
休 第2・4火曜日(祝日の場合翌日)

なじら〜て東店

旬のえだまめを
食べ尽くせ!
えだまめマラソン開幕!
7/13(土)~10/10(木)

住 長岡市美沢3丁目603番地
Tel 0258-31-4884
営 9:30~18:00
休 第2・4火曜日(祝日の場合翌日)

こしじ青空市

旬のおいしさ!
えだまめキャンペーン
7/13(土)~
えだまめが無くならない第3弾終了

住 長岡市浦638-1
Tel 0258-92-2653
営 9:30~17:00
休 火曜日

ただいまーと

“朝どり”えだまめ
・とうもろこしフェア
&
クラフトビールフェスタ
7/1(月)~15(月)

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

愛菜館

えだまめフェア
7/13(土)
~8/18(日)

住 柏崎市田中2-14
Tel 0257-28-6711
営 9:00~18:00
休 第1・3火曜日

笑顔がまぶしい生産者2人に聞いた/ おいしさ引き立つ枝豆の食べ方・選び方

39人の生産者が47ヘクタールで、
新潟系14号、新潟茶豆、肴豆など栽培。
耕作放棄地を活用して作付面積を広げ、
収量アップを目指す。

かしわざき枝豆生産部会
(柏崎・刈羽地区、長岡市小国町)
板垣 猛 部会長



48人の生産者が37ヘクタールで、
湯あがり娘、新潟茶豆、越一寸などを栽培。
消費者に喜ばれるように品種を選びながら、
おいしい枝豆づくりを心がける。

枝豆生産部会
(長岡地区、さんとう地区)
中村 文和 部会長



Q1

A1 300gを3食!晩酌ありならもう少し

1日枝豆のみで生活。
どのくらい食べられる?

A1 1kgは固いですね。

Q2

我が家の茹で方。
こだわりは?

A2 500gの豆に大さじ1の塩加減にこだわります。湯が完全に沸騰してから、豆を入れ中火で3分ふつ。茹で上がった柔らかい豆に、追い塩を好みでかけてパクパクいきます。枝豆の香りと塩気のバランスが絶妙なので、ぜひ試してもらいたいです。

A2 枝豆を事前に塩揉みし、豆が浸る程度の水の量で、強火で茹でます。程よい硬さになったら湯を切り軽く塩をふります。冷たい豆が好みなので、新聞紙に広げてうちわで仰ぎ熱を逃がした後、冷蔵庫で冷やします。

Q3

どんな枝豆が
おすすめ?

A3 莢の幅 8~10mmほどの枝豆です。この厚みに旨味が詰まっています!噛めば噛むほど甘さが口いっぱいに広がりますよ!

A3 莢の幅が8mmになってから収穫を始めるため、莢のくびれが残っているものや、莢が鮮やかな緑色のものがおすすめです!

Q4

7月が旬の早生品種。
どう食べる??

A4 風味が控えめの早生は、主張しすぎずご飯のおいしさも引き立つため「枝豆ごはん」にして食べます。

A4 あっさりしていて食べやすい早生は「ずんだ餅」がおいしいです。見た目も可愛くて、程よい豆の風味がします。

Q5

最後に、
消費者へ一言!

A5 直売所にちょくちょく出没しますので、ぜひ声をかけてください!

A5 枝豆は鮮度が大切です。ぜひ、直売所で採れたてを味わってほしいです。

えちご中越と言ったらこれ!

部会の枝豆!

早く収穫できる大粒茶豆!

「越後はちこく茶豆」(かしわざき枝豆生産部会)



2023年からブランド化!7月中旬から収穫できる柏崎産の早生茶豆です。茶豆特有の香り、旨み、甘みに加えて大粒で食べ応え十分です。産地の柏崎・刈羽・小国地域のほぼ中央に位置する「八石山」の「はちこく」から名前をつけました。



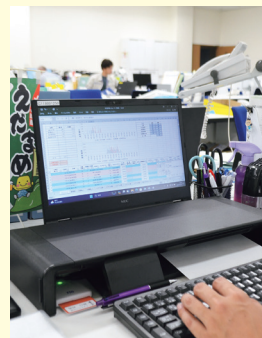
小ぶりな粒に旨味が凝縮!
「越一寸」(枝豆生産部会)

9月下旬の10日ほどしか味わえない「幻の枝豆」。長岡の在来枝豆である肴豆の中でも、小ぶり(莢の長さが約3cm=一寸)で食味が抜群に優れている個体を見出し、選抜と栽培を繰り返して生まれました。

より美味しく、よりたくさんの枝豆を届けるために

「作付計画シミュレーター」
で効率化!
(かしわざき枝豆生産部会)

品種や面積、播種日を入力すると、開花時期や収穫開始予想を確認できるシステムです。2024年度から活用中で、作期分散、作業の効率化を狙います。



枝豆収穫機で生産量アップ!
収穫方法は食味重視!
(枝豆生産部会)

部会で持っている収穫機を共同利用することでコスト削減を図りながら生産者を増やし、枝豆の生産量アップを目指します。枝豆の実入りと甘み・旨みのバランスが最も良いタイミングを逃さず、収穫する事が可能になりました。

担い手高齢化の救世主 スマート農業体験会で感嘆の声

長岡市中之島地域で5月17日、長岡地域振興局主催の「スマート農業体験・見学会」が行われ、農業者や関係機関など51人が参加しました。無人ロボット田植え機がベテラン農業者のようにまっすぐ田植えする姿に、担い手からも「すごい」と驚きの声が上がりました。

地域農業では、深刻な高齢化と担い手不足が大きな課題となっており、スマート農業による省力化や生産性向上が期待されています。



無人ロボットトラクタや遠隔による水管理システムなども実演した

自然栽培米プロジェクト8年目 1等米比率90%以上目指して

岩塚製菓(株)と農業法人の(有)ファームリンクル、JAが協力して行う「自然栽培米プロジェクト」が6月14日、長岡市岩田地区の棚田「天神谷」で8年目の田植えを行いました。

肥料や農薬を一切使わず、ほ場が本来持つ土壌の力と作物の生命力だけで作る自然栽培農法。苦労は多いですが試行錯誤を重ね、昨年は1等米比率93%となりました。「持続可能な農業」に向け、「高付加価値米」へ挑戦を続けます。



JA職員に見守られながら、岩塚製菓新入社員が田植え機に挑戦

JAの丸山健司代表理事専務も報道陣らの取材を受けました

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。

伝統行事でJA風も大空舞った!

見附市と長岡市は6月1日から3日の3日間、「見附今町・長岡中之島大風合戦」を開きました。JA中之島支店、見附西支店、(株)JAなんかんサービスもオリジナルの大風を作成して参加し、JAをPRしました。

「大風合戦」は刈谷田川を挟んで大風を引き合う360年以上の歴史を誇る伝統行事です。

中之島支店の大だこは1日の合戦に登場し、「五郎組」のメンバーの勇壮な掛け声とともに約8畳の大迫力の風が大空を舞いました。

同支店の星野明彦支店長は「今後も風合戦を通じて地域とのつながりや伝統を大事にしていきたい」と話しました。



JA共済のオリジナルキャラクター「ひとのわづま」をデザインした中之島支店の大風



中之島支店前に並んだ各団体の大風

野菜作りをお手伝い



青年部に教わり苗を植える児童

長岡市立豊田小学校の2年生145人は5月22日、JA青年部長岡支部の指導で、夏野菜の苗を植えました。児童それぞれがミニトマトやナスなどの苗を選び、青年部に植える深さなどを教わりながらプランターへ植え付けました。今後は水やりなどをして、観察しながら生育を学んでいきます。参加した児童は「頑張って育てたい」と話していました。

初めての田植えにやる気いっぱい!



JA職員とゴロを転がす児童

長岡市立越路西小学校の5年生25人は5月30日、JAこしじ営農センター職員の指導で、学校田の田植えを行いました。

児童らは、5月上旬にJAによる米づくりの出前授業も受講済み。初めて田植えをする児童が多かったものの、「(植える)苗は3本!」とやる気いっぱい田んぼに入りました。

担当職員は「田んぼをより身近に感じて欲しい」と期待。

仲間とミニトマトづくり



作業中の様子

JA女性部柏崎フレッシュミズの会は6月1日、柏崎市のJA直売所「愛菜館」で「ミニトマトの袋栽培教室」を開き、苗を植え付けました。

袋栽培はスペースの確保が簡単で、玄関先など身近な場所で育てることができます。

参加者たちは「トマトの香りがするね」など会話を楽しみながら、終始笑顔で苗の植え付けを進めていました。

柏崎・刈羽地区たまねぎ出荷スタート



出荷作業をする部会員たち

柏崎・刈羽地区で、6月15日からたまねぎの出荷が始まりました。7月中旬までにJA直売所や県内外の青果市場へ出荷する他、同地区の学校給食へ提供しています。JAたまねぎ生産部会は生産者24人が7.7畧で栽培。今年産は5月の肥大期に適度な降雨があり、大玉に仕上がりました。越冬率が高く、収量増も期待されます。中澤修一部会長は「オニオンスライスや、かき揚げがおすすめ料理です」と話してくれました。

専門学校生がタケノコ掘り体験 加工品レシピ開発で協力



タケノコを掘り起こす専門学校生

長岡市の大積たけのこ出荷組合は5月20日、悠久山栄養調理専門学校の学生を招き、収穫体験を行いました。組合と同校は、B品などを活用した加工品レシピの開発に協力して取り組んでおり、学生たちに現場を見てもらい交流を図ろうと収穫体験を企画しました。学生たちは生産者にタケノコの場所を聞きながら、収穫を体験。「掘る向きや角度が難しい」と笑顔で話していました。加工品は秋頃の商品化を計画しています。

エリア内の JA 施設



中之島支店



なんかん南宮農センター



農産物直売所
中之島ふれあい市

▶営業期間: 6月～12月 水曜定休
1月～5月 火木土のみ営業

県道20号線沿いの中之島支店の周辺は、JAの様々な施設が集まっており、利便性に優れたエリアです。

支店周辺施設

- ▶あぐりセンター中之島店
- ▶中之島集出荷予冷センター
- ▶なかのしま車輛センター



中之島
カントリーエレベーター

中条地区の広大な田園地帯に位置する米の乾燥調製施設です。



03/ 大竹邸記念館

緑豊かな庭園は、心安らぐ空間です。



営業担当
真田 伊織



長年、衆議院議員として刈谷田川の改修や大河津分水路などの実現に尽力した大竹貫一の遺品や記念品等が展示してある記念館です。胸像が建立されている庭園は、秋には色とりどりの紅葉が楽しめます。

- 住 長岡市中之島4-1
- Tel 0258-61-2010 (長岡市中之島支所地域振興・市民生活課)
- 営 開館日 毎月第1、第3金曜日 第2日曜日 (庭園は見学自由)
※開館日以外は事前にご連絡ください。
- 時 10:00～15:00 料 無料

04/ 池上花屋

プレゼントや記念日などにいかがですか?



支店次長 関口 智美



常時50～60種類の季節の花を取りそろえる上通地区のフラワーショップ。シーンに合わせたアレンジや提案で、お花で気持ちを伝えるお手伝いをしています。7月下旬からは盆花の受付も行っています。

- 住 長岡市灰島新田529
- Tel 0258-66-5899
- 営 平日 8:30～19:00
土日祝 8:30～18:00
- 休 年中無休



全国に誇るコシヒカリと大口れんこん・大風合戦が有名な中之島。歴史と伝統がぎゅっと詰まった町です!

中之島支店
星野 明彦 支店長

01/ 稲島稲荷神社

静かで落ち着いた雰囲気、地域内にたたずむ神社。古くから商いの神様として信仰を集めており、氏子8軒で守られています。商売繁盛、病氣平癒にご利益があるとされ、全国から参拝客が訪れるパワースポットです。

- 住 長岡市稲島2240

02/ レストラン
ペイザンヌ

オープンから約40年、長年地域で愛される老舗レストランです。創業当初からの看板メニューは写真の「ビーフシチューセット」(1800円)。2週間かけてじっくり煮込んだ野菜と肉のうまみが詰まった特製デミグラスソース。柔らかく煮込まれた和牛は、口に入れた瞬間幸せが訪れます。

- 住 長岡市灰島新田6146-8 Tel 0258-66-6855
- 営 ランチタイム 11:00～14:30
ディナータイム (ご予約のみ) 17:00～20:30 (L.O20:00)
※ディナータイムの予約は当日14:30まで
- 休 月曜日



写真はビーフシチューセット

大人気のお得な日替わり定食(800円)もオススメです。



融資担当
五十嵐 公一

印象的な連なる鳥居はフォトスポットとしても映えます!



共済担当 高井 咲良



職員の服装自由化の実施について

当JAは6月1日より、職員の制服(事務服)を廃止し、服装の自由化を実施いたしました。勤務場所や業務内容により統一した作業服やユニホームを着用する職員を除き、職員一人一人が信頼される服装を自律的に考え、着用しています。ご理解の程よろしくお願いいたします。



支店でも服装の自由化を実施しております。

パストラル
長岡

サマープラン

Hello Summer

8.31(土)まで!

人気のビールが飲み放題!

アサヒスーパードライ・サッポロ黒ラベル・キリン一番搾り
おひとり様 **6,600円**

エビス、プレミアムモルツも飲み放題に追加!
おひとり様 **7,700円**

予算UPで

価格がサービス料・税込価格です

お料理 + **90分** 飲み放題付

最大収容人数/円卓300名程度、プロジェクター・スクリーン無料貸出*1、10名様以上ご乗車につきマイクロバス無料送迎*2

*1 1台数に限りあり。 *2 地域等によりご希望にお応えできない場合あり。

お問合せ JAえちご中越 パストラル長岡
長岡市今朝白2-7-25 TEL/ 0120-35-1305

今月のテーマ

背筋がゾクッ! 恐怖体験

● 人魂…?

私が小学生、55年位前の話です。自宅の脇を栃尾鉄道が通っていました。枕木に青白い炎が燃えていました。祖父は「リンが燃えているんだ」と話してくれました。人が亡くなった時や亡くなる2〜3日前、魂が体から離れて飛ぶと考えられていたそうです。今でもあの青白い炎は忘れられません。(A・H様)

青白さに怖さが増す

● 80年前に…

「晩方になった、櫓の木に赤ちやがま(※)が下がるすけに、早う家へ帰ろう」。村の子ども、ぞろぞろとそれぞれの家へ。80年も前の村の様子の思い出です。(※赤ちやがまはムササビの赤い火のこと)(M・K様)

昔話のような情景ですね。

● 深夜12時に…

14年前、60歳になった日の夜中、ピタリ0時に家電が

鳴りました。夫は入院中でもあり、もしや病院から?とドキドキしながら電話に出たら、明らかにいたずらのふるえ声で「ボクだよ、ボクだよ」と。「ダレ?」と言いながら切ったものの、体中に恐怖が走り、とうとう朝まで眠れませんでした。防犯のために、「大きい犬を絶対飼う!!」と晩考えていたけど、まだ飼っていません。(T・T様)

電話に出てくれる犬なら

● そんなところから…?

車検のために借りた代車の鍵を無くしかけたことです。借りた翌日の朝に鍵がないことに気付く、探しても探しても見つからず半日が過ぎ、もうあきらめて代車のスペアキーを借りようとしたところ…スーカーの中で発見! 本当に1日そのことしか考えられずヒヤヒヤでした。(T・S様)

読みながらヒヤヒヤ!

おたより大募集!

来月のテーマ

「心に残るオリンピック」

締切 7月26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「心に残るオリンピック」

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。

Webでのご応募は
コチラから



- 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

郵便はがき
27008550
JAえちご中越
企画部広報課
宛

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8月中旬を予定しております。

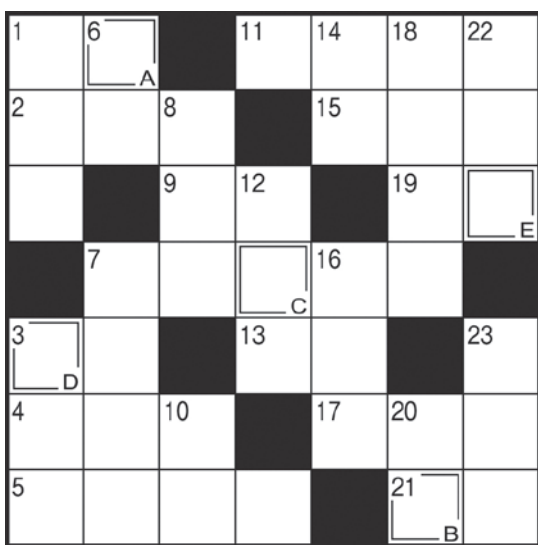
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピサにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

タテのカギ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 2 貼り合わせて合板を作ります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を通過して隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウイスキーはこの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——、線香——



先月号の
答え

答 ナガグツ

二重マスの文字を
A~Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか?

答
A
B
C
D
E

健康 コラム

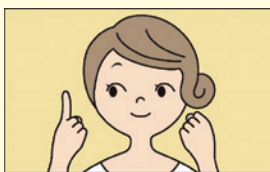
指を素早く入れ替え 反射神経を鍛える

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

転倒防止のためにも、口頃から反射神経は鍛えておきたいものです。反射神経が良いとは、視覚や聴覚などの感覚を受容する感覚神経と、手足や眼球の筋肉を動かす運動神経がスムーズに連携して、とっさの事態に素早く反応できることをいいます。加齢により反射神経は鈍くなっていくため、口頃から鍛えておくことが大切です。

今回は指の体操をご紹介します。立てた指を素早く左右で入れ替える動きを繰り返し、運動能力の老化を防止します。音楽やリズムに乗って動かすとさらに脳に刺激が入りますし、何人かで一緒に楽しむこともできる体操です。いろいろな場面で使えるので覚えておきましょう。

左右の指を交互に動かす



①両手を肩の高さで握り、右手の人さし指を立てます。このとき、立てている右手の人さし指に視線を合わせます。



②右手の人さし指を元に戻すと同時に、左手の人さし指を立てます。視線は立てている左手の人さし指に合わせます。①②を10セット繰り返します。



③両手をグーに戻してから右手の小指を立てます。視線は立てている右手の小指に合わせます。



④右手の小指を元に戻すと同時に左手の小指を立てます。視線は立てている左手の小指に合わせます。③④を10セット繰り返します。

⑤慣れてきたら、両腕の位置を少しずつ外側へずらします。①~④を5セット行います。

ポイント
立てた指はしっかり伸ばしましょう。

ぎゅっと Kitchen



材料（2合分）

- 米(洗わない) 2合
 - バター 20g
 - 新たまねぎ 1個
 - 剥きエビ(冷凍) 200g
 - 黒コショウ お好みで
 - 刻みパセリ お好みで
- A
- 水 250ml
 - コンソメ キューブ1個
 - 鶏がらスープの素 大さじ1/2
 - みりん 大さじ2



作り方

- (1) たまねぎの皮を剥いて、根を落とす。切り離さないように下から2cmほどまで8等分に切れ目を入れておく。
- (2) フライパンを中火にかけて、米が透き通るまで焦がさないようにバターで炒める。触り過ぎると米が割れるので注意。炊飯器に移す。
- (3) (2)で使ったフライパンにAを入れて、軽く煮溶かす。炊飯器に移す。
- (4) (1)のたまねぎを米に載せ、エビも冷凍のまま入れたら普通炊きする。
- (5) 炊き上がったらたまねぎを崩しながら切り混ぜる。
- (6) 器に盛り、黒コショウや刻みパセリを散らして出来上がり。

ワンポイント

たまねぎに切れ込みを入れることで、芯まで確実に火が通ります。お米は乾燥状態で炒めてパラパラ感もアップ!

新たまねぎのはなし



【新たまねぎ】

柏崎・刈羽地域で生産が盛んなたまねぎ。JAたまねぎ生産部会では、24人が7.7haで栽培しています。乾燥させずに、収穫後すぐに出荷するものが「新たまねぎ」です。

【選 び 方】

ツヤがあり、傷が無く、手に持った時にずっしり重いものを選びます。

【保存方法】

新たまねぎは水分が多いので冷蔵保存します。新聞紙やキッチンペーパーにひとつずつ包み、保存袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ。早めに食べきりましょう。

JAえちご中越

vol.18

広報 きゅっと中越

発行日:2024年7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

昔は枝豆の種類なんて気にせずパクパク食べてましたが、今は時期ごとの枝豆を選んで買ってムシャムシャ食べてます。推しは「越一寸」で、一番食べるのは「湯あがり娘」です。ぜひ、特集を読んで時期ごとの枝豆をチェックしてみてください。

(編集員:角屋)