

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 夏野菜の切らずに丸ごと冷凍術

夏だ！祭りだ！豊作だ！

参加者が豊作を祈願し神輿を担ぐシーンです。鳳凰の胴体はとうもろこしで、くちばし嘴はオクラ、野筋はきゅうりでできています。丸ナスの提灯の光が会場をやさしく包みます。

02 今月のぎゅっ人

06 ぎゅっとピ!

08 ぐるっとえちご中越 長岡北支店

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

Summer vegetables

特集

冷凍術

夏野菜の

丸ごと！
切らずに



家庭菜園でたくさん採れた、
買い過ぎて余っている、そんな夏野菜ありませんか？ネット
で話題の「野菜丸ごと冷凍術」なら、いつでも使えてとっても便利！実際に試してみたものをご紹介します。

丸ごと冷凍保存のメリット

手間がない

冷凍するには切ったり煮たり？丸ごと冷凍なら、必要なし！保存袋にポンでOKです。しかも解凍いらずですぐ使える物ばかり。より良い状態を目指すなら、ラップで包むのがオススメ

長期保存できる

丸ごと冷凍野菜は、おおむね1ヶ月が保存の目安。買い過ぎたトマトも採れ過ぎたきゅうりも冷凍庫へ！保存袋には保存日を書いておいてくださいね

調理の幅が広がる

猛暑で火を使う料理は辛い…。そんな時にも大活躍。冷凍トマトをカットして冷ややっこに、冷凍きゅうりをすりおろして冷たいそうめんつゆに。アイデア次第で千変万化！

今月のぎゅっ人^と

Vol.17



Profile

長岡市緑町 林 修慈さん(27歳)

東京出身。縁あって稲作専門農家に弟子入りし、米作りの道に進む。ライブ配信とオンライン通販を組み合わせた「ライブコマース」にも取り組む。

長岡で運命の出会い 先輩への「大」恩返しを

6年前に東京から新潟へ移住した林修慈さん。その理由は「人生に疲れて…」と、前向きとはいえないものだったが、運命を変える出会いが待っていました。

林さんは3年前から、長岡市広野の稲作農家、吉田剛さんに師事しています。「同じコンビニでバイトしていたんです。仲良くなって先輩の作った米を食べたらおいしくて。俺も作ってみたいーって(笑)」。コンビニのバイトを続けながら、吉田さんに弟子入り。経験のなかった農業の道を歩むことになりました。

今年、JAえちご中越が主催する米作りの勉強会『稲作塾』に参加したり、農業法人でも手伝ったりと、学びを広げている林さん。「米作りを一から学んでいます。去年の等級低下は本当にやるせない気持ちで…。勉強してみて、やるべきことを確実にやるのが本当に大事なんだって分かったので、一つ一つ、ですね。今後の目標は、「吉田さんへの『大』恩返し」。果たして、どんな恩返しが待っているのでしょうか？

保存方法

ナス

- 01 洗って水気をとる
- 02 保存袋に入れて冷凍庫へ

短時間調理でトトロ!



保存方法

トウモロコシ

- 01 皮ごと、1本ずつラップに包む
- 02 保存袋に入れて冷凍庫へ

フライパンで約10分蒸し焼きにするとジューシー!



保存方法

オクラ

- 01 洗って水気をとる
- 02 保存袋に入れて冷凍庫へ

さつとゆでて和え物に



保存方法

ピーマン

- 01 洗って水気をとる
- 02 保存袋に入れて冷凍庫へ

グリルで10分焼き浸しに♪



おいしい冷凍術

ポイント5つ

- 冷凍は新鮮なうちにおいしさを閉じ込める
- 冷凍前に、水気をしっかりとる水気は傷みの元
- 再冷凍しない食感や風味が損なわれる
- 食感の変化を楽しむ冷凍すると食感が変わるものも。調理に生かして
- 冷凍しても早めに食べる1ヶ月ほど保つとも言われますが、保存が長引くほど冷凍焼けにつながります

保存方法

ブドウ

- 01 一粒ずつ軸から切り離す
- 02 ブドウを洗い、水気をとる
- 03 保存袋に平らになるように入れて冷凍庫へ



半解凍でペロンとむける♪

他にも!冷凍オススメ野菜

枝豆 さやごと洗って水気を切ったら保存袋へ。オススメは蒸し焼き。フライパンに枝豆約200g、塩小さじ1、水50ccで6分

玉ねぎ 皮ごと保存袋へ。大きな玉ねぎは使いやすいサイズにカットすると便利

きのこ 房付きのものも袋ごと冷凍。使うときは切り出して

ショウガ 皮付きのまま丸ごと冷凍。使うときは切り出して



冷凍トマトパスタ

Recipe

- 材料 2人分
 パスタ…200g
 大葉…適量
 ●冷凍トマト…中2個
 ●にんにく…ひとかけ
 ●めんつゆ(4倍希釈)…大さじ2と1/2
 ●オリーブオイル…大さじ2
 ●すりごま…大さじ2
 黒コショウ…適量

- 01 パスタをゆでる
- 02 ●を全て合わせる。冷凍トマトは水にくぐらせ皮を剥いてサイコロにカット、にんにくはすりおろす
- 03 氷水でしめたパスタと2を混ぜ、黒コショウを振る。刻んだ大葉をのせる



すりおろしたリン



すぐに切れるから好きな形に

Tomato トマト

冷凍すると酸味がやわらぐトマト。水につけておしりに十字の切り込みをいれると、皮が簡単に剥ける。なお、生より水分が出やすい。



簡単に切れる!

1 洗って拭く



簡単に剥ける!

2 保存袋へ

3 凍らせる

きゅうり Cucumber

塩もみよりもさらに柔らかくなる冷凍きゅうり。凍ったまますりおろしたり、カットして浅漬けに。水分が出るので、味付けは気持ち濃い目に。

カニカマときゅうりの夏マリネ



Recipe

- 材料 2人分
 カニカマ…1袋
 冷凍きゅうり…1本
 冷凍玉ねぎ…1個(150g)
 ●オリーブ油…大さじ1
 ●レモン汁…小さじ1
 ●しょうゆ…小さじ1
 ●砂糖…小さじ1
 (またははちみつ)
 ●塩…少々
 黒コショウ…適量

1 洗って拭く

2 保存袋へ

3 凍らせる

- 01 カニカマ、きゅうり、玉ねぎを乱切りにする。きゅうり、玉ねぎは水気を絞る
- 02 ●を全て合わせ、具材と混ぜ、黒コショウを振る

異常気象と闘う米農家の苦労伝える

JAは6月27日、長岡市栃尾地域で報道機関に向け、中干し・溝切りの実演・体験会を開きました。異常気象と闘う米農家の努力を伝えることが目的です。

当日は、(農) 栃堀サスカッチの土田晴夫代表と佐藤茂さんが溝切りを実演しました。

土田代表は「生産背景や思いを知ってもらった上でお米を楽しんでもらえると嬉しい」と語りました。



当日は地元メディア4社が参加し、溝切りを体験。

育てた野菜でピザづくりにチャレンジ!

JAは7月9日、三条市立長沢小学校で2年生と保護者を対象に「夏野菜ピザづくり教室」を行いました。

具材は児童が学校で育てた夏野菜を使用し、生地づくりから挑戦。生地の材料を混ぜ、親子で協力して力強くこねて焼き上げました。

参加した児童は「育てた野菜がおいしくて、苦手なものも食べられた。家でも作ってみたい」と元気に話しました。



完成した特製の夏野菜ピザ

ぎゅっトピ!

TOPICS

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。

今年も大盛況 朝採りトウモロコシ直売

長岡地区でトウモロコシを生産している農家7人が7月の毎週日曜日、JA長岡大豆センターで朝採りトウモロコシの直売を行いました。販売は朝7時から1時間、1300本の限定販売。初日の7月7日には、オープン前の早朝から長蛇の列ができました。

長岡産トウモロコシのPRを目的にした催しで、今年で2年目。生産者の長島恒介さんは「昨年、途中品切れになることもあったので、今年は午前1時半から収穫して、多く持ってきました。朝採りのおいしい長岡産トウモロコシを味わってほしいです」と話していました。



早朝から賑わう直売会



朝採りのトウモロコシ

収穫「一俵でも多く」もち米穂肥研修会



幼穂の成長について説明するJA高橋友行営農技術指導統括(左)

さんとう営農センターは6月28日、長岡市中条で「契約栽培もち米生産部会 穂肥研修会」を開き、部会員や実需、JA関係者など43人が参加しました。

さんとう地区では、23年産もち米のJA出荷量のうち6割を生産。予想される高温気象の影響を最小限にするべく、研修にも力が入ります。岩塚製菓の小林晴仁常務取締役は、「一俵でも多く収穫を」と期待しました。

看護学生の実習を受け入れ



折り紙づくりの会場

JAは7月1日、柏崎地区の北地域包括支援センターにしままで、新潟病院附属看護学校3年生の地域看護実習を受け入れ、地域の看護職のあり方や関係機関との連携について指導しました。利用者として折り紙でバラの花を作りながら交流も行いました。

昨年4月から、柏崎市の委託を受け、JA西山プラザ店に事業所をおき高齢者支援の総合相談窓口業務に取り組んでいます。

作業体験で果樹栽培学ぶ



袋掛けを指導する松下さん(中央)

三条市立大島中学校は7月5日、学区内の大島地区で果樹生産の体験学習を行いました。地元の基幹産業である農業への関心や働くことへの理解などを深めることが目的です。

JA天果糖逸出荷販売協議会ぶどう部会長の松下泰士さんの園地では、4人がシャインマスカットの袋掛けを体験。生徒は「袋の口を丁寧に止めるのが難しかった」と話していました。

小国町で「八石なす」の出荷が最盛!!



八石なすを収穫する品田さん

長岡市小国町で特産の「八石なす」が出荷最盛期を迎えています。今年産の出荷量は7トンを見込み、最盛期は8月下旬まで続く予定です。

品種は黒十全で、その名称は小国町と柏崎市の境に位置する「八石山」に由来し、みずみずしさと強い甘み、皮の柔らかさなどが特徴です。

生産者の品田哲男さんは「新鮮な状態で出荷するよう朝採りを心がけている。浅漬けなどにして食べてもらいたい」と笑顔を見せました。

大人気! 「笹団子&ちまき作り講習会」女性部さんとう地域



包み方を指導する女性部の中村房子さん(左)

JA女性部さんとう地域は7月3日、こしじ営農センターで「笹団子&ちまき作り講習会」を開きました。郷土食の伝承と女性部PRを目的に、部員ら17人が技術を学びました。2日には出雲崎支店でも開催し、16人が参加しました。

講師を務めたのは、同女性部役員の3人。団子に使う粉は女性部のオリジナルブレンドで、笹の葉やヨモギも事前に採取した地元産を使っています。新規に2人が入部し、PRは大成功です。

エリア内の JA 施設



長岡北支店

昨年オープンしました。管轄エリアの中心に位置します。あぐりセンター長岡北店が併設されています。



山本プラザ店

三角屋根が目印のプラザ店。毎年地域の花いっぱい運動に参加し、店舗前に花が飾られています。



新組プラザ店

農地が広がる新組地域のプラザ店。支店協同活動として小学生と地域の生き物調査などに参加しています。



黒条プラザ店

長岡北エリアの最も北に位置するプラザ店。店舗前には青年部が書いた立て看板が設置されています。



青年部立て看板



北越戊辰戦争伝承館から一望する八町瀧や桜峠



03/ 石動神社 菊池茶屋



名物の「茶屋にしん」

みやじさまのにしんは、山本五十六も好んで食べたと言われていますよ

延暦16年頃(797年)に創立されたと伝えられる神社。少彦名命が祀られており、地域住民から「みやじさま」と呼ばれ親しまれています。敷地内には茶屋があり、名物「茶屋にしん」は絶品です。

住 長岡市宮路町1078 Tel 0258-33-7773

営 9:00~17:00(茶屋) 駐車スペース20台あり

休 水曜日(祝日は営業)、12月~翌年3月まで

営業担当 長谷川 諒

昼も夜もおすすめのお店です

04/ 和食居酒屋 ひいらぎ



融資担当 高橋 貴子



日替わりランチ1,000円(税込)

海鮮など和食を中心とした逸品が味わえる和食居酒屋。カウンター席、お座敷席、掘りごたつ席があり、お昼の営業もしています。ランチはナポリタンやカレーなどの洋食もありメニューが充実。大人気の日替わりランチもおすすめです。

住 長岡市新保3-1-26

Tel 0258-24-0245

営 11:00~14:00 / 17:00~22:00

休 月曜日



長岡北支店 エリアのスポットを紹介。ぜひ一度訪れてみてください。

長岡北支店 諸橋 等 支店長

01/ 北越戊辰戦争伝承館

地域に伝わる戊辰戦争当時の貴重な資料が展示してあり、解説付きのジオラマで長岡城奪還の経緯が学べます。2階からは長岡城奪還を目指して長岡藩兵が渡ったことで有名な八町瀧を見渡すことができ、県内外の歴史ファンが訪れています。

住 長岡市大黒町39-2 Tel 0258-21-2688

営 10:00~16:00 入館料：無料

休 月・金曜日(祝日の場合は翌日)、12月1日~3月31日



河井継之助の映画「峠」の公開で、ますます人気のスポットです。



貯金担当 五十嵐 梨々香

02/ お食事 弁天

もつ、カレー、野菜炒めのいずれか1品とラーメン、半ライスがセットになった「ラーメン定食」などの魅力的な定食類をはじめ、麺、丼、洋食などメニューが豊富なお食事処。夏のおすすめは冷し中華。冷やし中華にも、サラダ冷し、みそ冷し中華などがあります。

住 長岡市下々条3-1431-4

Tel 0258-24-4495

営 11:00~20:00

休 日曜・祭日



サラダ冷し850円(税込)

気になるメニューがたくさん!



共済担当 高橋 のどか

ながおか中央物流センター営業開始に伴う営業日のお知らせ

8月、長岡市下々条4丁目地内に「ながおか中央物流センター」が営業を開始いたします。それに伴い施設の営業日が下記のとおりとなります。



現施設での営業

ながおか物流センター(旧物流センター)

→ **8月15日(木)まで**

新施設での営業

ながおか中央物流センター(新物流センター)

→ **8月19日(月)より**

ながおか中央物流センター

住所:長岡市下々条4丁目1526番地1 電話:0258-86-4636



けいじばん 今月のテーマ

心に残るオリンピック

● 同級生選出も...

同級生が自転車の代表に選ばれたモスクワオリンピックです。でも日本がモスクワ大会をボイコットしたために出場はかきませんでした。(N・M様)

そんな悔し涙、流させたくない

● あの頃はまだ

1964年東京オリンピック。小学校1年生で、まだ白黒テレビでした。今思うと懐かしい。(T・N様)

昔は叩いて直しました

● 男子バレー金メダル

1972年のミュンヘンオリンピックが印象に残っています。男子バレーの金メダルは当時中学生だった私はテレビに釘付けで、本当に嬉しかったのを覚えています。大古、横田、猫田、森田、嶋岡、南選手等...今でも鮮明に思い出されます。それ以降低迷していた男子バレーチームですが、今年のパリオリンピックはメダルが期待されています。一生懸命応援します!! (匿名希望)

ニッポンニッポン!!

● 手に汗握るソチ

ソチオリンピックです。日本唯の金メダル、羽生結弦のフィギュアスケート、手に汗を握り見ていました。(T・K様) 気高さと強さと美しさ!!

● テレビの前で狂喜!

一番古い記憶に残るオリンピックは、1972年の札幌オリンピックです。小学生だった私は、70級級スキージャンプで笠谷幸生選手が日本人選手冬季オリンピック史上初の金メダルの獲得、そして日本の金銀銅独占にテレビの前で狂喜し、感動していました。(J・Y様)

● 勤務中に

1998年の長野オリンピックです。スキージャンプで、日の丸飛行隊が表彰台を独占しました。勤務時間中でしたが、テレビ放映を見ていた上司が、社内には知らせず回り、表彰台独占を知りました。表彰台独占と共に、その裏で活躍したテレストジャンパーのことも心に残っています。(M・S様)

上司グッジョブ!!!

「新米シーズン到来! 好きなご飯のお供は?」 締切 8月26日(月)まで

来月のテーマ

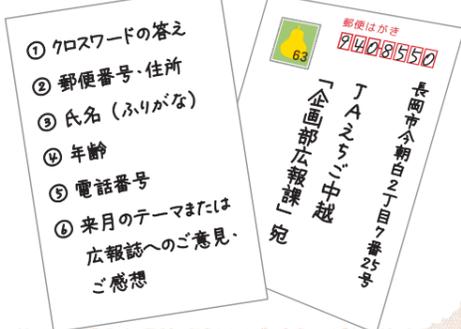
おたより大募集!

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「新米シーズン到来! 好きなご飯のお供は?」 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。



- 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

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!!

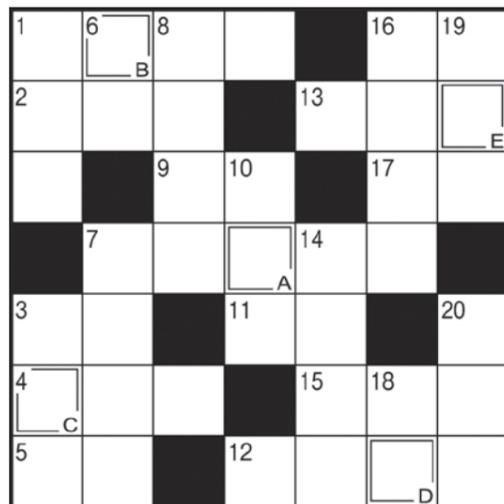
賞品の発送は令和6年9月中旬を予定しております。 当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 トマトやスイカに含まれる赤い色素
2 海で水上——を楽しんだ
3 独特の香りから香魚とも書く川魚
4 無駄遣いをすること
5 セーラー服のものは大きめ
7 孫悟空の乗り物です
9 酒などを入れる四角い容器
11 ザーザー、しとしとと降ります
12 夏にはくズボン下
13 アップの反対語。イメージ——
15 パンダの遊具にも使われるゴム製品
16 小さな船を救えるときに使う言葉
17 MB——バイト、GB=ギガバイト

タテのカギ

- 1 文系より——系の教科の方が好きです
3 医者いらずと呼ばれることもある植物
6 数え年70歳の祝い
7 精霊馬に使われる野菜の1つ
8 肉詰めにするのも定番の夏野菜
10 コンピニエンス——、チェン——
14 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
16 夏場によく食べられる麺
18 ——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
19 パナマやスエズのものがある
20 エビに見た目が似ているすしネタ



二重マスの文字を A~Eの順に並べてください 言葉は何でしょうか?

答

- A
B
C
D
E

先月号の 答え

答 サルスベリ

組合員組織受託会計にかかる取り組みについて(概要)

当JAでは、組合員組織との会計受託(事務受託含む)への対応につきまして、下記のとおり取り組みを行っております。

組合員組織との会計受託について

- (1) 当JAが組合員組織から会計事務の管理(会計帳簿記録、会計報告作成)・入出金手続き・その他庶務(総会開催等)を依頼された場合は、会計受委託契約書を締結したうえで、当JAの要領等に基づき管理を行っております。
(2) 組合員組織に対する会計報告は、最低年1回定期的に行い、また、組合員組織の監事による監査を最低年1回以上受けるようにしております。JA内部監査の実施、ならびに巡回指導などにより実施状況の把握を行い、牽制を図っております。

契約未締結組織への対応について

- (1) 会計受委託契約書を未締結の組織からは、通帳・印鑑の預かりや入出金に関わる事務、現金の収受等は行いません。また、会計処理に係る事務、その他総会等組織の会計活動に関わる事務はお受けしていません。
(2) JA職員の不適切な関与を防止する観点から、会計受委託契約書が未契約の組織から抽出したリストに基づき、組合員組織代表者等の方への確認を毎年行っております。



※JAえちご中越ホームページ上に「組合員組織受託会計にかかる取り組みについて」詳細を記載しております。

お問い合わせ先 総合リスク管理室 TEL(代表) 0258-35-1300 (土日祝を除く 9:00~17:00)

ぎゅっと

Kitchen



材料

- 枝豆 約 200g
- サラダ油 大さじ 1
- ニンニク ひとかけ
- 鷹の爪 1本
- 塩 小さじ 1/2 ~ 1
- 水 50cc
- 黒コショウ 適量

ガツンとニンニク!

ペペロン枝豆



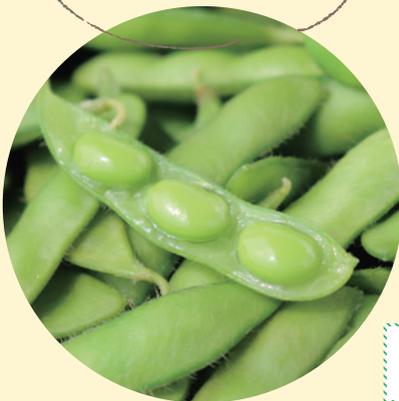
作り方

- (1) ニンニクはみじん切り、鷹の爪は小口切りにする。サラダ油を入れたフライパンを弱火で熱し、ニンニクを香りが立つまで炒め、鷹の爪も入れる。
- (2) (1)に枝豆と塩を入れ混ぜる。水を加えて蓋をし、中火で6分蒸し焼きにする。途中で一度軽く混ぜるとムラがない。
- (3) 器に盛り、黒コショウを振って出来上がり。

ワンポイント

枝豆は、さやの口が開くまで火を入れてください。先っぽを切ったり、塩をなじませたりする時間をおかなくても、さやが開くと味が入ります。

枝豆のはなし



枝豆

長岡地域や柏崎・刈羽地域で特に生産が盛んな枝豆。それぞれ「越一寸^{こしいっすん}」、「越後はちこく茶豆」がブランド化されています。管内には早生・中生・晩生と様々な品種があり、6月下旬～10月頃まで楽しめます。

選び方

枝豆は鮮度が命! サヤが緑色で、産毛がしっかりと立っているもの。

保存方法

できるだけ保存はせず、買ってきたらすぐに調理しましょう。保存する場合は、生のまま保存袋に入れて冷凍がオススメ。

JA直売所で「えだまめマラソンキャンペーン」開催中! 詳しくは店頭で



JAえちご中越

vol.19

広報 **ぎゅっと中越**

発行日: 2024年8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

暑くて少しずつ体が溶けているんじゃないかと疑う毎日です。食欲が低下しがちなこの時期は、食べやすい冷製料理が心強い味方! トマトやきゅうりがたっぷりの「冷やし中華」や「そうめん」を味わいながら、夏を乗り切りたいと思います。(編集員: 櫻井)