広報

ぎゅっと中越

2024年
10月号
October
vol.21

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 いただきます！ お供と一緒に新米を楽しもう

02　今月のぎゅっ人
06　ぎゅっトピ!
08　ぐるっとえちご中越　小国支店
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

ハロウィンといえば 仮装とお菓子

もっとお米を食べてほしいという担当の思いが溢れ、新米に合うおかずを入れちゃいました!子ども達の仮装には、卵や梅干し、納豆などご飯のお供がかくれんぼしています。

JAえちご中越

今月のぎゅっ人と Vol.19

Profile
三島郡出雲崎町馬草
山田 勇輔さん(36歳)
稲作16ha、麦2haを栽培。趣味はゴルフと野球。

全量一等米を目指して 出雲崎からの挑戦

出雲崎町で水稲16ヘクタールを手がける山田勇輔さん。就農前は仕事を転々としていましたが、腰を落ち着けたのが農業でした。この道10年、「最近、面白さが分かってきた」と言います。

「続けたことで、次はこうしようかな、と考えるようになった」と山田さん。「コシヒカリ」や「新之助」、酒米「五百万石」など5品種を栽培。特にコシヒカリでは「稲の実り方がやっぱり違う」と、牛糞堆肥を使用しています。

試行錯誤を重ねて成果も上々。しかし、昨夏の異常気象は山田さんのほ場にも大きな影響を与えました。「去年の結果は驚いて…。暑さ対策の重要さが身に染みた」と、今年産では一つひとつの作業に改めて気を配ってきました。

迎えた収穫期。8月下旬、今年初収穫の酒米「五百万石」は、見事「全量一等米」を達成!コシヒカリも一等米比率100%(9月17日時点)と、V字回復を果たしました。「最後まで気を抜かずに、心を込めたおいしいお米を消費者に届けたい」。生まれ育った出雲崎から、自慢の新米を届けます。

特集 いただきます!

お供と一緒に新米を楽しもう

ご飯好きの皆さま、お待たせしました。
今回は8月号で募集した読者の「好きなご飯のお供」を
まとめてご紹介します!新米の季節、いつもより多めにご飯を炊いて、
好きなお供たちと楽しみましょう。

人気を集めたトップ4!

好きなご飯のお供のテーマには、100件を超える投稿をいただきました。なかでも梅干し、鮭、漬物、納豆の4つが多く、全体の半数を占める結果となりました。

梅干し

- 母と義母の梅干しです。母の梅干しは赤シソがたくさん入るので赤く、粒が大きく果肉が多いので朝ご飯にピッタリ。義母の梅干しは減塩小粒でおむすびにピッタリ。大切にいただいています。(S・M様)
- 梅です!母も祖母も漬けてくれたから今も自分で漬けてます。(T・K様)
- 夏の食欲不振時に最高。おにぎりの具としても一番。しょっぱい梅干しが最高で~すよ。(S・S様)
- 何といっても夫の漬けた梅干しです。(I・U様)

鮭

- ズバリ村上産の塩引き鮭です!熱々ご飯のうえに塩引き鮭。もうご飯が進む、進む。塩引き鮭に勝るものは未だかつて出会ったことがありません!(E・S様)
- 鮭が一番好きです。両親が共働きだったからビン詰めのシャケだったけど、いつでも食べる事が出来て喜びいっぱいです。(T・E様)
- 塩鮭の粕漬けと共に食べます。一番大好きなお供です。(F・E様)

漬物

- 幼いころ漬物はしょっぱいだけと思っていました。今はご馳走があっても漬物を食べるとご飯が一層おいしく感じられます。(M・N様)
- 畑が趣味の91歳の母が作った、食べきれなかったキュウリで作る「キュウチャン漬け」です!たくさん作って小分けにし、冷凍しておくと一年中楽しむことが出来ます。味も絶品!(K・K様)
- なす、きゅうり漬け、もちろん味噌漬け。とくにしょうがの味噌漬けが大好きです。食べすぎに注意しています。(A・Y様)

納豆

- やはり納豆。私はネバネバで糸を引くところが苦手だから、粘り気が軽減されるひきわりのつゆだくが好き。(T・K様)
- めんつゆ、きざみのりをトッピングしてアレンジして食べるのが好きです。(匿名希望)
- 茹でて刻んだモロヘイヤ入り納豆があればペロリです。(匿名希望)

どれもおいしそう！私のNO.1ご飯のお供

TOP4以外で投稿いただいた
バラエティー豊かなお供を紹介します。

のりの佃煮。旨味が凝縮されていてご飯がいくらでも食べられます。（K・M様）

なんといっても**かぐら南蛮味噌**です。（O・T様）

子供の頃によく食べた**のりたまふりかけ**が１番です。（S・K様）

ご飯のお供は味噌！季節によってふき味噌、にしん味噌、かぐら南蛮味噌、しそ味噌などなど。（K・M様）

ご飯のお供は**卵**です。生でも焼いてもおいしいです。（N・H様）

卵黄を醤油漬けや味噌漬けで食べます。（S・K様）
（写真は卵黄味噌漬け）

大葉のみそ巻きです。（N・K様）

新米の甘い香りにとろろ芋が一番！（S・T様）

あつあつご飯に**明太子**。（匿名希望）

筋子です！スーパーではなく、地元の市で魚屋さんから買ったものが最高です。（K・M様）

なんといっても**味つけ海苔**です。温泉の朝ごはんには最高です。（匿名希望）

明太子をご飯にのせ、焼きのりで包んでパクリ!! 明太子と焼きのり、相性抜群です。（I・H様）

断然たら子です。何杯でもいけます。（匿名希望）

お供と一緒に、JAの新米をどうぞ！

おいしい新米は左記のＪＡ直売所各店舗のほか、ＪＡ公式オンラインショップ「えちご産直華むす日」で販売中！

＼華むす日はこちらから／

えちご産直 hanamusubi 華むす日

ＪＡえちご中越　華むす日

愛菜館で売っている**なめたけ茶漬**（固形分 80%）です。炊き立てご飯の上にのせて食べると最高！食欲のないときでもご飯のおかわりが出来ます。大ファンです。（Y・M様）

豚肉のしょうが焼き。しょうがが効いた豚肉とタマネギ、つけ合わせのキャベツにしょうが焼きの汁が染み込んだあのおいしさ。やっぱ肉でしょ！（H・A様）

きゅうりの佃煮です。まとめて作り置きしています。（Y・R様）

ナス・ピーマンの味噌炒め。（K・S様）

ご飯に**おぼろ豆腐、オリーブオイル、しょうゆ**をかけて食べるのが好きです。（O・T様）

具沢山味噌汁です。季節の野菜と肉・魚介類で作っています。夏は冷たくしてご飯にかけて食べたりします。（H・Y様）

すきなお供は、**ご飯**です！新米は白飯だけで毎食３杯食べます。（G・Y様）

家族みんなに人気なのが、**ラー油きくらげの佃煮**です。旅行先で偶然買ってからハマり、それ以来通販で購入しています。（Y・J様）

ご飯のお供を探しにＪＡ直売所へ行こう！

直売所で発見！気になる個性派？お供

各直売所には生産者手作りの漬物はもちろん、ご飯に合いそうな様々な商品があります。ここでは広報担当がお店をまわって、気になった商品を紹介します。皆さんもぜひ出かけて、お気に入りを見つけください。

なじら～て関原店で発見！

かぐら南蛮みそ（辛口）
（税込 500 円）

通常の約2倍辛いという辛口。確かに辛い！けどうまい…ご飯も2倍進みます。

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

なじら～て東店で発見！

新潟限定
たま飯しょうゆ
（税込 345 円）

醤油もこだわりたいあなたに。旨味がひと味加わって美味。

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

こしじ青空市で発見！

薫るスライスかまぼこ バジル&ブラックペッパー
（税込 620 円）

酒のつまみだが、ご飯も行けちゃう。洋食と相性良し。1杯目はビール、2杯目はご飯でどうぞ！

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

ただいまーとで発見！

松阪牛ふりかけ
（税込 230 円）

あふれる贅沢感。松阪牛の味は知らないが、これはおいしい。みんなに自慢したくなる一品。

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

愛菜館で発見！

メロン漬けてみました。
（税込 583 円）

メロン！？ 甘いのかと思いきやしっかりした味噌漬けの味。パリッとした食感がいい感じ。

住 柏崎市田中2-14
Tel 0257-28-6711
営 平日 9:00～18:00
土・日・祝 9:00～17:00
休 第1・第3火曜日

※11月以降、冬季営業時間となる店舗があります。詳しくは、HPをご確認ください。

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。

柏崎地区

今年もいち早く子どもたちへ 水稲うるち米極早生品種「葉月みのり」

JAは8月28日、柏崎市、刈羽村の小中学校32校へ2024年産「葉月みのり」を特別給食として提供しました。JAを事務局に生産者、新潟県、柏崎市、刈羽村が協力して進める「葉月みのりプロジェクト」の一環です。地元の子どもたちに地場産の新米をいち早く味わってほしいと取り組み、6年目となりました。

柏崎市立第二中学校の給食には、かしわざき営農センターの飯田敏樹課長補佐が訪問。葉月みのりの収穫時期や食味などを伝えました。生徒達は「つやがあり、甘味が強くておいしい!」「新米を早く味わえてうれしい」と笑顔でした。

説明する飯田課長補佐（左）と生徒たち

全　体

小泉進次郎議員が農業視察 新米試食し「すごくおいしい」

収穫したての新米おにぎりを味わいながら、農業事情について質問を重ねた小泉議員

小泉進次郎元環境大臣と鷲尾英一郎議員が9月11日、長岡市関原の農業法人「百笑会」を視察しました。稲刈りを体験した他、同会の池田治代表らと農業の現状について意見交換し、2日前に収穫したばかりの新米「コシヒカリ」のおにぎりの試食もしました。

小泉氏は「お米農家の池田さんから『これからどんどん出てきます』という声が聞けて、消費者の皆さんの安心材料になる」と話しました。

全　体

籾殻炭バイオ堆肥ペレットと J-クレジットを通じた取り組みがスタート

覚書に調印した当JA吉田会長（左から2番目）ら各代表者

JAえちご中越、岩塚製菓㈱、㈱ホーネンアグリ、㈱ネオス、NTTコミュニケーションズ㈱は8月30日、長岡地域における稲作の新たな地域循環型農業モデルのプロジェクトについて覚書の調印を行い、取り組みをスタートさせました。

5団体が協力し、籾殻炭バイオ堆肥ペレットの製造と活用、中干し延長などでのJ-クレジットの創出・販売などを進め、気候変動対策と地域産業の活性化、生産者収益の向上を目指します。

取り組みの詳細はJAホームページから▶

※J-クレジット制度…CO_2などの排出削減・吸収量を「クレジット」として国が認証する制度

さんとう地区

契約栽培もち米 一等級比率90%以上へ

さんとう地区契約栽培もち米生産者部会は8月19日、「収穫期研修会」を開きました。適期刈り取りを目指して、部会員らが稲の状態を確認しました。

さんとう地区には米菓製造大手の岩塚製菓（株）があり、もち米「ゆきみらい」全量を同社と契約しています。部会ではほかに「わたぼうし」、「こがねもち」の3品種を生産。今年産はもち米の一等級比率90%以上を目指します。

刈り取り適期の説明を聞く部会員ら

全　体

国消国産キャラバンがやってくる!

JAグループ新潟は10月から、国消国産キャラバンをスタートします。県内のJA直売所などを巡り、全国47都道府県の農産物の果汁などを使用した「ニッポンエールグミ」を特別販売します。当JA管内では10月5日に「ただいまーと」、10月26日に「JAえちご中越農業まつり（ハイブ長岡）」で行います。

国消国産:「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけその国で生産する」という考え方。未来の食の安心へ、JAは国消国産を進めています。

©よい食プロジェクト

各地の特産物の果汁などを使用して作られたニッポンエールグミ

ながおか地区

特殊詐欺被害の未然防止 栃尾支店に感謝状

感謝状を受け取った支店職員

特殊詐欺被害を未然に防止したとして、8月27日にJA栃尾支店へ長岡警察署から感謝状が贈られました。事案は還付金があるとして市役所やJAを名乗る男から電話を受けた利用者が、不審に思い同支店に相談。JAが警察に通報し、被害を未然に防ぐことが出来ました。

同支店の田井栄作支店長は「今後も被害の未然防止に努めていきたい」と話しました。

柏崎地区

通学路をきれいに

ごみを回収するJA職員

東部田尻支店と西中通プラザ店の職員14人は8月22日、柏崎市立日吉小学校の通学路を清掃しました。「支店協同活動」の一環で、夏休み明けに子どもたちが気持ちよく登下校できるように昨年から取り組みを始めました。

職員は3班に分かれ、通学路に落ちた空き缶やガラスの破片、落ち葉などのごみをトングで回収しました。

なんかん地区

下田地域の特産 「サツマイモ」について学ぼう

佐々木さんに質問をする児童

三条市立飯田小学校の5年生は、総合学習の一環で地域の特産「サツマイモ」について学んでいます。9月6日には、JA下田甘藷部会の佐々木正男さんを招き、生産者交流会を行いました。

佐々木さんは「雄大な自然と赤土で育ったサツマイモは地域の誇り。感謝の気持ちを忘れず協力しながら仕事することを心掛けている」と思いを児童たちに伝えていました。

えちご中越

ぐるっと 小国支店エリア

小国町を抱く「八石山（はちこくさん）」

小国町独自の文化や自然を満喫できるスポットをご案内します

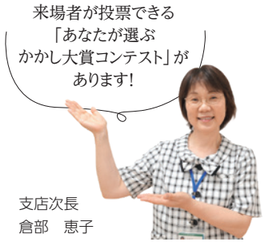
小国支店　支店長
長瀬　信哉

長岡南西部に位置し、刈羽三山の1つ「八石山（はちこくさん）」と関田（せきだ）山地に囲まれた山間地エリア。八石山から流れるミネラル豊富な雪解け水と、渋海（しぶみ）川の清流が地域の農産物を育んでいます。

01／おぐにせせらぎ公園

桐沢川と渋海川の合流点にある、緑の芝生がまぶしい公園です。満開の桜の中で開催される「おぐに桜まつり」には約3,000人が来場し、ステージイベントや出店が並び活気づきます。夏開催の「おぐにかかしまつり」では、個性豊かな手づくりのかかし達が来場者の目を楽しませてくれます。

住 長岡市小国町法坂851
Tel 0258-92-5904
（長岡市地域振興戦略部　南部地域事務所）
料 無料　駐 普通車13台



来場者が投票できる「あなたが選ぶかかし大賞コンテスト」があります！

支店次長
倉部　恵子

02／長岡市おぐに森林公園・養楽館

キャンプやBBQはもちろん、カブトムシなどの昆虫採集や野鳥観察も楽しめる約83haの公園です。めいっぱい自然を満喫したら、園内の日帰り入浴施設「養楽館」でひと休み。遠赤外線効果のあるトロン浴素使用の「延命の湯」は、芯まで温まると評判です。

【おぐに森林公園】
住 長岡市小国町上岩田208
休 11月末～翌年4月末まで冬期閉園

【養楽館】公園利用の受付・お問い合わせ
営 10:00～21:00（12月～3月:10:00～20:00）
Tel 0258-95-3161
休 水曜日（祝日の場合は翌日）、12月31日～翌年1月2日
※冬期キャンプの利用は、養楽館敷地内の指定されたスペースとなります。

冬は養楽館のそばで雪上キャンプ！幻想的な空間や綺麗な星空は冬ならでは♪

副支店長　寺瀬　孝之

エリア内のJA施設

小国支店・おぐに営農センター

小国エリアを管轄します。支店と営農センターの一体型店舗で、合わせて26人の職員が在籍しています。

小国カントリーエレベーター

小国町で生産する米の乾燥調製施設です。処理能力は3,000トンで、コシヒカリやこしいぶきを中心に出荷が行われます。

(株)ジェイエイサービス柏崎 ふらわー給油所

小国支店の隣にあるセルフ方式の給油所です。オイル交換、洗車などのサービスも承ります。

(株)ジェイエイサービス柏崎 小国農機センター

小国支店の向かいにある農機センターで、農機の販売・レンタル・修理を行います。農機でお困りの際は、お声がけください。

MAP

03／小国和紙生産組合

300年以上の歴史を持つ伝統工芸「小国和紙」をつくる生産組合です。工房では、紙漉きや和紙を使った「こあんどん」作りのワークショップが体験でき、ショップには、色とりどりの和紙や、和紙製の扇子やアクセサリーが並びます。全国・海外からも和紙ファンが訪れるほど人気です。

住 長岡市小国町小栗山145
Tel 0258-41-9770　営 10:00～16:00
休 土曜日・日曜日（予約があれば営業）
ワークショップ等は予約が必要です。
詳細はこちらからご確認ください。
https://www.oguniwashi.com/

原料のコウゾは自ら栽培し、雪深い気候を生かした伝統製法「雪晒し」が特徴です♪

共済担当　岩野　麻由美

04／山口庭園

敷地内の4つの郷土資料館では、小国町の歴史や文化に触れることができます！

貯金担当　三木　美香

小国の豪農・山口家代々の邸宅跡にある、明治時代に造られた回遊式庭園です。自然の地形を残しながら、丁寧に手入れされてきた三千坪の園内は一見の価値あり。秋には、池の周りの紅葉が赤や黄色に鮮やかに染まります。

住 長岡市小国町横沢802番地
Tel 0258-95-2002
（公益財団法人　山口育英奨学会）
営 9:00～16:00　料 無料
休 月曜日（祝日の場合は翌日）
11月下旬～翌年4月下旬は冬期閉館

お知らせ JA information

組合員のみなさまへ

銘茶 ご注文承り中

「エーコープ銘茶」は、JAグループが半世紀に渡って育んできたJAグループオリジナルの緑茶ブランドです。八十八夜前後に摘んだ若く軟らかい新芽を使用し、伝統の技と高度な技術、厳格な品質管理によって、年間を通じていつも変わらない味と品質をご提供しています。商品は新鮮さを保つため、真空・窒素置換包装でお届けします。

ご注文 お近くの営農センター、あぐりセンターにお問合せください。

※商品は、ご注文日から1～2週間後のお渡しとなりますので、予めご了承ください。

JAバンクアプリプラス 新登場 JAバンク

アプリで全部できるぞ。

JAバンクアプリプラスのダウンロードはこちらから。

口座開設と合わせて、JAカード(単機能型)へのお申し込みもできます!

お問合せ お近くのJA支店まで

物価高騰の今!! 電気料金見直ししてみませんか?

JAでんき

組合員のみなさまが日々ご利用されている電気の料金をお安くするためのJAグループのサービスです。切り替え簡単、JA口座をそのままご利用できます。

安い! 東北電力様のご契約が従量電灯B・従量電灯C・低圧電力・ファミリーバリュープランのあなた! 毎月の電気代がおトクになります!

お得な例(従量電灯Bの場合)※

参考家族構成	2人家族	4人家族	6人家族
月間使用量	300kwh	400kwh	500kwh
年間お得額	1,944円	7,380円	9,396円

今ならさらに最大3,000円(税込)おトクになります!
電気代が最大1,000円×3か月割引!

※実際の切り替えによるお得額は電気のご使用量等によって変動します。単価・電気料金については2024年4月1日時点の単価を適用し、10%消費税込となっております。
※燃料費調整額、および再生エネルギー発電促進賦課金は含まれていません。

簡単! 切替えが簡単で、納屋・作業所もおトクに!

現在のご契約内容の確認と(検針票(紙)・利用明細書(Web)が必要になります)、申込書の記入だけで、切替え可能。自宅のご契約(従量電灯)だけでなく納屋・作業所などの動力契約(低圧電力)も利用可能。農業支援システムに反映するため、確定申告もスムーズに!

詳しくはこちらから! https://zennoh-energy.co.jp/ja-denki/

お問い合わせ(JAでんき代理事業者) えちご中越農業協同組合

●ながおか地区
ながおかLPGセンター 0258-27-2718
とちおLPGセンター 0258-52-2072

●さんとう地区
サンセットわしま 0258-74-2966
ホッと・はあと大野 0258-42-2252
メイプルこしじ 0258-92-2080

●なんかん地区
なんかん北LPGセンター 0256-57-7334
なんかん南LPGセンター 0256-45-0022

●柏崎地区
㈱ジェイエイサービス柏崎燃料センター
0257-22-8501

けいじばん

今月のテーマ 「〇〇の秋」の思い出

●イチジクの秋

子供の頃、大好きなイチジクを採ろうとした時、落ちている熟れた果肉にハチが付いていたので石をぶつけたところ、反撃されて後ろ頭数か所刺されて寝込んでしまいました。バチが当たりました。(K・M様)

それは大変でしたね…。

●文化の秋

高校時代の時に学園祭の準備の段取りが大変すぎて、他人とのコミュニケーションがうまくいかなくてしんどすぎました。(T・M様)

まさかの苦い思い出…。

●稲刈りの秋

稲刈り直後の田んぼに、空高くからトンビが急降下。カエルを口ばしにくわえ飛んで行った。8/30(金)午後1時30分頃田んぼにて目撃する。感動的な一瞬。(S・S様)

衝撃的な瞬間でしたね!

●食欲の秋

家族で美味しい物を食べるのがとても幸せな時間となっています。どんなに嫌なことがあっても、家族と食事をすると嫌なことを忘れることができ、前向きになることができています。(S・H様)

素敵な家族ですね♡

●がっかりした秋

「明日は良い色に実った富有柿を取りに!」と行ったら、実った柿からもぎ採られ、おいしい所だけ食べられ捨てられていた。犯人はカラスではなくハクビシンだ。(Y・Y様)

前日に採っていれば…悔しい!

●ほっとする秋

秋と聞くとなんだかホッとします。暑かった日々から解放され朝晩の心地よい風。空も空気も澄みわたり思いっきり息をしたくなります。食べ物もおいしくなり、身体も成長を迎えます!?(Y・T様)

成長の秋ですね!

10月1日より85円になりました

郵便はがき 85 アルファ5150
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

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感想

おたより大募集!

来月のテーマ 「七五三の思い出」
締切 10月28日(月)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「七五三の思い出」
または広報誌へのご感想をお書きのうえ、お送りください。
10月1日より切手代が変わりますのでお気を付けください。

Webでのご応募はコチラから

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

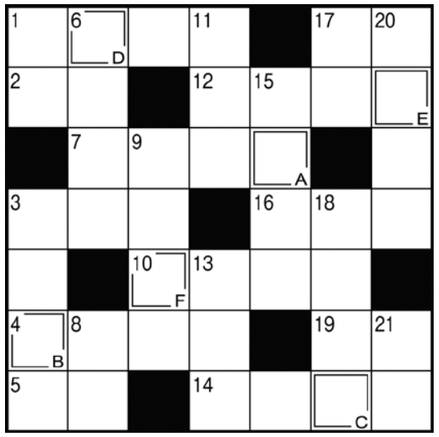
※おたよりの内容を、広報誌にてご紹介する場合がございます。匿名ご希望の方は「匿名希望」とお書きください。
※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。

脳トレ!クロスワード

※広報通信より転載 出題●ニコリ

クロスワードに挑戦!
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11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 香り高い高級キノコ
2 環境問題に世界――で取り組む
3 のどの――を覚えて水分を取った
4 財布やスマホを入れます
5 表ではありません
7 レインボートラウトとも呼ばれる魚
10 古代人は木の棒と板をすり合わせて行いました
12 命を持つもののこと
14 バンガローやロッジより設備が充実しています
16 港を示す地図記号はこの形
17 富有、次郎、市田といえば
19 地震のときに感じるもの

タテのカギ

1 たき火やかまどにくべるもの
3 葛根湯(かっこんとう)は――薬の一つです
6 建物や壁に囲まれた小さな庭
8 土の中で「ジーッ」と鳴く虫
9 印刷ではなく――のサイン
11 将棋の駒で、表側に動物を表す漢字が入っているもの
13 ――心と秋の空? それとも女心?
15 海水と淡水が混じり合っている湖
17 アヒルの原種です
18 勾玉(まがたま)のような形をした――ナッツ
20 パンダの好きな遊びの一つ。落ちないか心配
21 近頃はセルフで済ませられるスーパーも増えました

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

答
A
B
C
D
E
F

先月号の答え

答 ツキアカリ

ぎゅっと Kitchen

週末の朝食やランチに♪

梨を味わうパンサラダ

※写真は1人分です

材料　2人分

- 梨 …… 1/2 個
- アボカド …… 1個
- レンコン …… 200g
- サニーレタス …… 10枚程度
- ベーコン …… 5枚
- 食パン …… 2枚
- ナッツ …… 30g
- オリーブオイル …… 適量
- 黒コショウ …… 適量
- 塩 …… 適量

作り方

(1) フライパンを熱して中火にしたら、ベーコンをカリカリに焼く。焼いている間にレンコンを5mm厚の半月切りに切る。ベーコンが焼けたら、同じフライパンでレンコンを両面焼き色がつくまで焼く。

(2) レタスは水にさらして水気を取り、食べやすい大きさにちぎる。梨、アボカドはそれぞれ2mm厚にスライスしておく。

(3) 食パンをこんがりと焼く。2枚とも9等分にカットする。ナッツを細かく刻む。

(4) (1)～(3)を皿に盛り付け、オリーブオイルを軽く回しかけ、黒コショウ、塩を適量振る。

ワンポイント

梨の甘みや瑞々しさが引き立つ組み合わせを選び抜きました。アボカドは皮が黒っぽくなった食べ頃のものを選んでください。

梨のはなし

【梨】 えちご中越は県内一の梨産地!三条市、加茂市を中心に、約300人が100haほどで栽培しています。瑞々しい「幸水」を皮切りに、「あきづき」「新高」「新興」など11月中旬まで品種リレーが続きます。

【選び方】 軸が太く、果皮の色むらが少なく、ずっしりとしたもの。

【保存方法】 梨の保存の基本は、水分を保つこと。常温保存、冷蔵保存共に1個ずつ新聞紙やポリ袋で包んで保存します。ヘタの所で多く呼吸するので、ヘタは下に向けてください。

JAえちご中越　vol.21
広報 ぎゅっと中越
発行日:2024年10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

「令和の米不足」。30kg玄米派の我が家でも、あわや底をつく…とヒヤヒヤした矢先、新米が出回り始めました!(米の)綱渡りを乗り越え、家族で拍手喝采。ありがたみをより一層感じながら炊いた新米は、金メダル級の眩しさでした!

(編集員：小野塚)

R70（古紙パルプ配合率70%再生紙を使用）