

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

みんな大好き。
いたずらに、お菓子に、新米も！

特集

いただきます！

お供と一緒に新米を楽しもう

02 今月のきゅっ人

06 きゅっとピ！

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 きゅっと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。

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。

すっぴい
ベストパートナー!

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)
- 何ととっても夫の漬けた梅干しです。(I・U様)

鮭



旨味と塩気が
たまらない

- 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ピ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



あっさりお供の
代表格

- 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



トッピングに
個性が光る

- 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)

今月のぎゅっ人 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16haを手がける山田勇輔さん。就農前は仕事を転々としていたが、腰を落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、今年産では二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、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。



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。やっぱり肉でしょ！
(H・A様)

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)



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)

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リ、それ以来通販で購入し
ています。(Y・J様)



ナス・ピーマンの
味噌炒め。(K・S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)



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)

どれもおいそう！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)



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)

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**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)



新米の甘い香りに
とろろ芋が一番！
(S・T様)

大葉のみそ巻きです。
(N・K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)

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)



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)

ご飯のお供を探しにJA直売所へ行こう！

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。

直売所で発見！
気になる個性派？
お供

なみら〜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

なみら〜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 長岡市米沢3丁目603番地
TEL 0258-31-4884
営 9:30~18:00
休 第2・4火曜日

こしひ青空市
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・祝 9:00~17:00
休 第1・3火曜日

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
華むす日

JAえちご中越 華むす日

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

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(ハイク長岡)」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。



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



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。

今年もいち早く子どもたちへ 水稻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

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。

通学路をきれいに ごみを回収するJA職員



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ゴで回収しました。

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ます」と思いを児童たちに伝えていました。

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。

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(株)、(株)ホーネンアグリ、(株)ネオス、NTTコミュニケーションズ(株)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…CO₂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

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ぎを中心に出荷が行われます。



(株)ジェイエサービス柏崎 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



共済担当 岩野 麻由美

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。



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/>

04/ 山口庭園



貯金担当 三木 美香

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！



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



えちご中越

ぐるっと

小国支店
エリア



はちこくさん
小国町を抱く「八石山」

長岡南西部に位置し、刈羽三山の1つ「八石山」と関田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、渋海川の清流が地域の農産物を育てています。



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

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



衝撃的な瞬間でしたね！

●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。感動的な瞬間。(S・S様)

まさかの苦い思い出…。

●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かったと申し訳ない。(T・M様)

それは大変でしたね…。

●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、落ちていた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)

●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ます。前向きになることができます。(S・H様)

●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)

●ほつとする秋

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心地よい風。空も空気が澄みわたり思いっきり息を吐くようになります。食べ物もおいしくなり、身体も成長の秋ですね！(Y・T様)

おたより大募集！

「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」

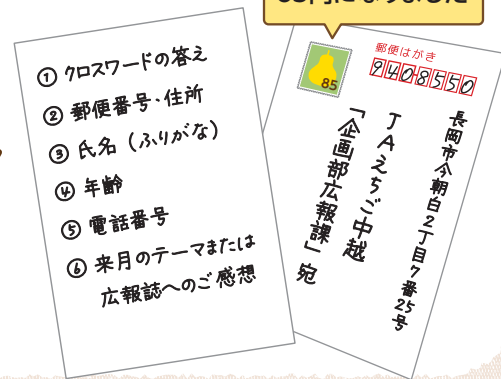
または広報誌へのご感想をお書きのうえ、お送りください。

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。

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、広報誌にてご紹介の場合がございます。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。



けいじばん
今月の
テーマ

「100の秋」の思い出

10月1日より
85円になりました

- 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

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

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！！

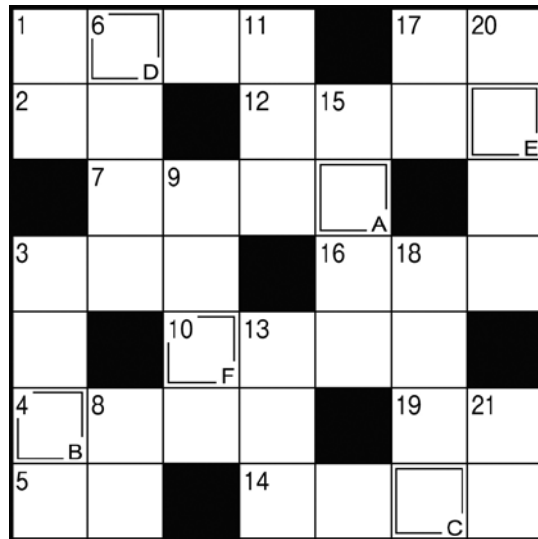
賞品の発送は令和6年11月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 香り高い高級キノコ
- 2 環境問題に世界一で取り組む
- 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 命を持つものごと
- 14 パ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、市田といえは
- 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「ジュー」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



お知らせ

JA information

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う。



いつでも
手続きできるぞう。 ©よりぞう



お問合わせ 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？



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/>

お問合わせ(JAでんき代理事業者) えちご中越農業協同組合

●なごか地区	●さんとう地区	●なんかん地区	●柏崎地区
なごかLPGセンター 0258-27-2718 とちLPGセンター 0258-52-2072	サンセットわしほ 0258-74-2966 ホッと・はあと大野 0258-42-2252 メイプルこしじ 0258-92-2080	なんかん北LPGセンター 0256-57-7334 なんかん南LPGセンター 0256-45-0022	株式会社エーサービス 0257-22-8501

ぎゅっと Kitchen



材料 2人分

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

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

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)