

広報

きゅっと中越

2025年

2月号

February

vol.25

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

あまーい、想いを込めて

ワクワクときめく

特集 お餅大変身! アレンジレシピ

02 今月のぎゅっ人

06 ぎゅっとピ!

08 ぐるっとえちご中越 刈羽支店

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

心を込めてチョコ作り

女の子たちのチョコ作りに、ワンジャも仲間入り。鬼たちの髪はカリフラワーで、鬼の女の子の服は里芋の皮です。カブの絞り袋、大根の型を使い、思い思いのチョコを作ろうと奮闘中です。

 JA えちご中越



お餅は力の源！

お餅のメインの栄養素は炭水化物。元気に体を動かすエネルギーの源になります。また、タンパク質、ビタミンB群、ミネラル、食物繊維などを含んでいます。

※お餅の早食いや咀嚼不足は、のどにつまったり消化不良などの原因になります。ご注意ください。

特集

アレンジレシピ

お餅大变身！

お正月に食べきれなかったお餅ありませんか？今回は一風変わったお餅のアレンジレシピを紹介します。ぜひお試しあれ！

ちょっとの量で満腹に！

粘りが強いお餅は自然と噛む回数が増えることもあり、少量でも満腹中枢が刺激されて、満腹感を得やすい特徴があります。腹持ちも良く、食べ過ぎ防止にも期待できます。



お餅を買うならJAへ

JAのお餅は、地元もち米100%使用。味、粘り、コシが自慢のお餅です。JA各直売所で販売中です。

長岡産こがねもちの「こがねの香」シングルパック (360g)



販売店：なじら〜て関原店・東店、ただいまーと
価 格：598 円

柏崎産こがねもちの「きねつきもち」 (400g/8切)



販売店：愛菜館、ただいまーと
価 格：490 円

価格は全て税込です

今月のぎゅっ人^と

Vol.23



Profile

JAえちご中越大口れんこん生産組合

中嶋 果菜さん(31歳)、哲也さん(31歳)

経営面積:レンコン1.7ha

趣 味:果菜さん カフェ巡り、種から育てた花でドライフラワー作り
哲也さん ドライブ、ラーメン屋巡り

夫婦で伝統の大口れんこん栽培 目標は地域を支え、引っ張る存在

長岡市中之島の中嶋果菜さんと夫の哲也さんは、伝統の大口れんこんの栽培に取り組んでいます。地元出身の果菜さんは就農6年目。「昔から馴染みのあるレンコン栽培で、故郷に貢献したくて就農を決めました」。最初の2年間は先輩農家の下で研修し、腕を磨きました。独立後は、地域のほ場や引退された方の作業所を受け継ぎ、哲也さんと父の三人で栽培に励んでいます。

哲也さんは3年前に就農。「いつかは夫婦で農業をしたいねと話していました。前職も農業関係だったので就農への不安はあまり無かったです」とはかみです。

繁忙期には夜明け前から作業することもあり、最初は生活リズムや寒さに苦戦していましたが、だいが慣れました(笑)でも、明け方の満点の星空や一面に広がるハスの葉と白い花など、こころでしか味わえない楽しみもありますよ」と二人は話します。

今後について「伝統を未来へ繋ぎ、先人、先輩方に感謝を忘れず続けていきたいです。いつかは自分たちが地域を引っ張っていきけるような存在になれるよう頑張ります！」と力強く話してくれました。

ポイント!

炊飯後は米粒をつぶさないように優しく混ぜましょう!
しいたけや鶏肉などお好きな具材で試してみてください。



材料(4人分)

切り餅 2個(100g)	ちくわ 1本
お米 2合	油揚げ 1枚
乾燥ひじき 大さじ1	☆顆粒だし 小さじ2
ごぼう 1/3本	☆しょうゆ 大さじ1
にんじん 1/3本	☆めんつゆ 大さじ1
しめじ 60g	☆砂糖 小さじ1/2

切り餅で簡単♪

『おこわ風炊き込みご飯』

おこわ好きならぜひ試してほしい一品。
あのもちもち食感がお手軽に楽しめます。

作り方

- ① 切り餅を1個あたり10等分に切る。
- ② 乾燥ひじきを水で戻す。
にんじんは千切りにする。
ごぼうは3cm長さの細切りにし、水に浸す。しめじはほぐす。ちくわは5mm幅の輪切りにする。油揚げは短冊切りにする。
- ③ 研いだ米を炊飯器に入れ、分量の水を入れる。混ぜ合わせた☆を加えて軽く混ぜる。
- ④ すべての具材を入れ炊飯する。



- ⑤ 餅と米を絡ませるように混ぜて完成。

ポイント!

弱火でじっくり焼きましょう!
加熱時間は目安ですので、
生地の状態を確認しながら、
焼き具合に合わせて調整してください。



材料(2人分)

切り餅 2個(100g)	☆卵 2個
ハム 1枚	☆塩 小さじ1/4
牛乳 100cc	☆こしょう 少々
バター 5g	ケチャップ 適量
とろけるスライスチーズ 1枚	

しゃわもちっと新食感♪

『スフレ風もちオムレツ』

食べやすい食感で、気づいた時にはお腹いっぱい(^_^)
朝食はこれ一品で良いかも。

作り方

- ① 切り餅は5mm程度の薄切りにする。
- ② ハムは半分に切り、5mm幅に切る。
- ③ 耐熱ボウルに①と、牛乳を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分30秒加熱する。
- ④ 切り餅が溶けるまで泡立て器などで混ぜ、☆を加えてさらによく混ぜて生地を作る。
- ⑤ フライパンにバターを入れて弱火で熱し、④を流し入れる。
- ⑥ 生地 of 左半分にとろけるスライスチーズとハムをのせて蓋をし、5〜7分焼く。
- ⑦ 半分にたたんで器に盛り付け、ケチャップをかけて完成。



巻いて焼くだけ!

『肉巻き餅すき焼き』

お餅と豚肉に甘じょっぱいタレが良く合います。
おつまみにも◎

作り方

- ① 切り餅2個をそれぞれ横に4等分する。
- ② 豚バラ肉を広げ、大葉、餅を乗せる。
- ③ 餅がはみ出ないように包むように巻き、軽く握ってなじませる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- ⑤ 肉に焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑥ 蓋をして3分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑦ 餅がやわらかくなったら余分な油をふき取り、混ぜ合わせた☆を加え、中火で煮からめる。
- ⑧ 皿に盛り付けて、たっぷりタレをかけたら完成。
溶き卵を付けて召し上がれ!



ポイント!

餅とチョコレートは細かく切ることによって溶けやすくなります。
始めに②でチョコレートを溶かし、③で餅を溶かし切ります。しっかり混ぜ合わせることでまとまってくるので諦めないで!



材料(2人分)

切り餅 2個(100g)	☆砂糖 大さじ1
板チョコ 1枚(50g)	☆生クリーム 60ml
	純ココア 適量

『生チョコもち』

もちっとした弾力のある生チョコがクセになります。
今年のバレンタインデーにいかがでしょう。

作り方

- ① 餅は5mm程度の薄切りにする。
板チョコは包丁で細かく刻む。
- ② 耐熱ボウルに①と☆を加え、ふんわりとラップをして600Wで2分加熱し、チョコレートが溶けるまで泡立て器などで混ぜる。
- ③ 再度ラップをかけ、600Wで1分半加熱する。餅とチョコが馴染んでひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④ 小さめの容器にフッキングシートを敷き、③を広げて平らにする。粗熱が取れたら冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑤ ④を取り出し全体に純ココアをまぶす。
- ⑥ 包丁で食べやすい大きさに切り分けて完成。



ポイント!

チーズやえのきなど
お好みで具材を変えてもOK!



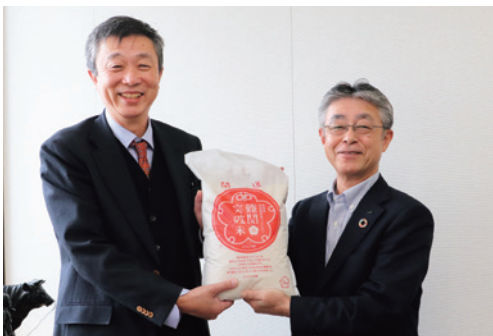
材料(2人分)

切り餅 2個(100g)	☆しょうゆ 大さじ1と1/2
豚バラ薄切り肉 8枚	☆酒 大さじ1と1/2
大葉 8枚	☆砂糖 大さじ1と1/2
サラダ油 大さじ1/2	☆みりん 大さじ1と1/2
	卵 1個

頑張る人を食で応援!!

なんかん地区

難関突破米で選手を後押し!



重山取締役へ難関突破米を贈呈するJAの吉田文彦会長(右)

JAは12月25日、ニューイヤー駅伝に出場するセキノ興産陸上部へ、JAのブランド米「難関突破米」60kgを贈り、激励しました。

セキノ興産は、JA見附西支店と同じ見附市新幸町に営業、生産拠点をもち、選手たちは同市内を中心に練習に励んでいます。

同社の重山博行取締役は「選手たちには、頂いたお米を力に変えて、リラックスして大会に臨んでもらいたい」と期待を寄せていました。

ながおか地区

激励の思いを込めて地場産コシヒカリを贈呈



贈呈の様子(左から荻野校長、山口理事長、ワンジャ)

JAは12月12日、男子第75回全国高等学校駅伝競走大会に出場を控えた中越高等学校陸上競技部へ、激励の思いを込めて長岡産コシヒカリ「ひかり一番地」60kgを贈りました。

JAの山口浩聡代表理事理事長が同校の萩野俊哉校長へ米を手渡し、JA公式キャラクターの「ワンジャ」もエールを送りました。

大会当日の12月22日、選手たちは一丸となり、都大路を力走する姿を見せてくれました。



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。

柏崎地区

新潟県ブランドいちご「越後姫」続々収穫、出荷中!

柏崎・刈羽地区では、新潟県のブランドいちご「越後姫」の収穫、出荷が本格化しています。

「越後姫」は冬でも栽培できるいちごとして誕生し、大粒でみずみずしく、程良い酸味と強い甘みが特徴です。

同地区では生産者5人が約73haの面積を作付けし、ビニールハウスでの高設栽培を行っています。今年産は生育が安定し、22tの出荷を見込みます。収穫中の生産者は「今年は特に甘さたっぷりに仕上がりました」と笑顔でした。

柏崎市のふるさと納税の返礼品にも選ばれ、市場出荷の他にも、「愛菜館」をはじめとするJA農産物直売所でも販売中です。



笑顔で収穫する生産者

全体

活気ある市場の新年がスタート「初市式」



果物で華やかに飾られたJAの宝船

JAは1月5日、燕市の新印青果西部卸売市場で開かれた初市式に参加しました。市場関係者やJA、生産者が集まり、豊作、商売繁盛を願いました。

初競りは、野菜と果物を積み込んだ12艘の宝船が並び、威勢の良い掛け声と共に次々と競り落とされました。

JAの難波英洋常務理事は「安定した農産物の生産、供給にしっかりと対応していく」と述べました。

さんとう地区

次世代農業者との交流会



挨拶する丸山健司専務

JAえちご中越さんとう営農センターは12月20日、こしじ支店で「次世代農業者との交流会」を開きました。開催は3年ぶり7回目。20～40代を中心とした生産者ら40人が参加し、令和6年産米を振り返り、7年産米に向けて学びました。

米づくりに関する講義の他、JAの新たな取り組みとして若手農業者対象の「稲作塾」やDXの活用を紹介しました。

全体

青年部とJA常勤役員が意見交換



役員へ意見を伝える加藤弦太郎

JA青年部は12月18日、JA常勤役員との懇談会を開き、令和7年度の活動に向けた意見交換を行いました。

JAに対しては「6年産米の価格急騰を受け、今後の方針や考えを教えてほしい」や「提出書類の電子化を積極的に進めていただきたい」「地域農産物や部のPRのために、各地域での農業祭をもっと開催してほしい」など多くの意見が上がりました。

ながおか地区

米粉のフルーツ大福作りに挑戦!



米粉を一生懸命こねる児童

JA女性部ながおか地域のメンバーで構成し、米粉の普及のため活動する「こめっこすすめ隊」は12月25日、小学生を対象に料理教室を開きました。

今回は9人が参加し、「米粉のフルーツ大福」づくりに挑戦。児童は講師のサポートを受けながら一生懸命生地をこね、丁寧に中身を包んで大福を完成。「上手に包めて断面も可愛い!家でもやってみたい」と、とびきりの笑顔でした。

全体

生産者と実需が交流「酒造好適米情報交換会」初開催!



挨拶する吉田会長

JAえちご中越米穀課は1月16日、取引先酒造会社を招き、初となる「酒造好適米情報交換会」を開きました。生産者、関係者ら約100人が参加し、需要に応じた生産や原料米の品質向上など、酒造会社と生産者の相互理解促進を目指すもので、活発な意見交換が行われました。

実需者である酒造会社、生産者、JAの三人四脚で、新潟の「伝統的酒造り」を次世代に繋げられるよう取り組んでまいります。

エリア内の JA 施設



刈羽支店

刈羽村・西山町エリアを管轄します。かしわぎ北部営農センターとの一体型店舗で、職員33人が在籍しています。



西山プラザ店

西山町のプラザ店。毎年春には、錦鯉の即売会の会場として賑わいます。



刈羽カントリーエレベーター

刈羽の水田に囲まれた処理能力3,000トンの乾燥調整施設。刈羽産コシヒカリ「おらんち米」やこしいぶきの集出荷を行います。



にしやまライスステーション

柏崎西山町で生産された米の乾燥調整施設。処理能力は1,000トンで、炭化粃殻を使用したコシヒカリ「炭秀米」の通風乾燥なども行います。



刈羽給油所

刈羽支店の道を挟んだ隣に位置する給油所。フルサービスでの給油やオイル交換、洗車を行います。



03/ ながみね 長嶺大池



目の前で餌を頬張る白鳥は迫力満点です♪



営業担当 小浜 麻理

越冬のために海を渡ってきた白鳥が、羽を休める大池です。多い時には、700羽を超える飛来数を記録すること。間近で観察でき、米などの餌やりもできます。積雪が多い時は、田んぼに行かずに池で餌を求めるため、餌やりの絶好のチャンスです。

- 住** 柏崎市西山町長嶺 (北陸自動車道「西山IC」から直進5分)
- Tel** 0257-47-4001 (柏崎市西山町事務所)
- 駐** 普通車23台 (9台、6台、8台の3カ所)
- 他** 餌やり可能



04/ こだわり農家 孫作

自らが育てた有機栽培米コシヒカリ由来の米粉を使用したスイーツが人気のお店です。「美味しいお米で食卓に笑顔を」をモットーに、生産から加工までを手掛け、グルテンフリーにこだわります。地場産のフレッシュな朝採りフルーツを挟んだシフォンサンドは、根強い人気があります。

- 住** 刈羽村大字赤田北方704-2
- Tel** 0257-35-8035
- 営** 8:00～17:30
- 休** 不定休 ※お越しの前にお電話ください



2月は刈羽産「越後姫」のシフォンサンドが登場!



営業担当 高橋 勇人



平野、山、海の景観を楽しみながら観光できるスポットをご案内します

もののべ 物部神社の「御弓始」
毎年2月7日に1年の豊作と繁栄を願いの祈りを射る行事。
本殿と木造狛犬、経櫃 (経文など仏教の書物を入れる容器) は、県指定有形文化財。



若月 剛
副支店長

目崎 雅史 支店長

和田 智人
副支店長

平野が広がり、周囲を海と山々に囲まれた自然豊かなエリアです。特産「砂丘桃」で知られる刈羽村、石油の採掘で栄えた西山町など魅力がいっぱい詰まっています。

01/ 刈羽村立図書館

子ども向けの図書を豊富に揃える「こども図書館」や、絵本や紙芝居を楽しめる「親と子の絵本コーナー」、休憩スペースもあり、お子さま連れも安心の施設です。スタッフによる読み聞かせ「おはなし会」を第2、4土曜日に行い、地域の子どもの交流の場にもなっています。

- 住** 刈羽村大字刈羽100番地 (刈羽村生涯学習センター ラピカ内)
- Tel** 0257-20-3102 **営** 9:00～21:30
- 休** 第4月曜日 ※祝日の場合は翌日 年末年始(12月31日・1月1日)
- 他** 刈羽村、柏崎市、出雲崎町民、刈羽村への通勤・通学者のみ貸出利用可。その他館内利用は可



自分で作ったわさびを添えて食べる「わさびそば」850円(税込)は格別です!



共済担当 近藤 有紗



パンダのおさじとフライパンダのパネル展開催決定♪ (3月20日～)



貯金担当 阿部 梨沙

02/ 日本海 石地わさび園

目の前に日本海が広がる観光わさび園です。ハウス栽培のわさびプラントや加工場を見学できます。「わさびソフト」や「わさびコロッケ」生わさびなどを購入できる直売所を併設。石地海岸のミネラル豊富な地下水が流れる固い地盤と、透水性の高い砂地で育てたわさびを味わえるのはここだけです。

- 住** 柏崎市西山町大崎1788-6
- Tel** 0257-47-7028
- 営** 10:00～16:00 (7月～9月は17:00まで営業)
- 休** 月曜日、木曜日 (4月～11月は月曜日休み) ※祝日の場合は営業、翌日休み、年始(1月1～3日)
- 他** 生わさびの旬は12月～2月

けいじばん
今月の
テーマ

今年の抱負は？

健康

健康に生きる、体重管理、元氣な子どもを産む
(H・Y様)
毎日一万歩あるく。(N・N様)
今年こそダイエット。
(S・H様)
毎日の間食お菓子(の量)を少なくする！(U・T様)
心身ともに充実した一年になりますように

挑戦

クイズの解答に応募すること(O・H様)
体力つけて、富士山に登る！(K・K様)
越後姫をおなかいっぱい食べること！(N・M様)
フルマソン完走(K・A様)
新たな挑戦、そしておいしい食材の味わいを楽しむ目標を応援しています！

仕事・勉強

町内会長を頑張る
(I・H様)
集落役員として限界集落の維持存続に貢献する。
(K・T様)

ワンジャの抱負は
えちご中越ワンジャーランドを
有名にすることじゃ！

来月の
テーマ

卒業式のエピソード
締切 2月25日(火)まで

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
広報誌へのご感想

10月1日より
85円になりました

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 卒業式のエピソード
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。
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、広報誌で紹介する場合がございます。イニシャルで記載しますが、匿名希望の場合は「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します。

お知らせ JA information

組合員の皆様へ
令和7年度座談会を開催します

JAえちご中越管内の組合員の皆さまの声をお届けください。各地域の日程は、管轄のJA支店へお問い合わせください。

開催時期
令和7年2月中旬～令和7年4月中旬

お問合せ
JA支店およびプラザ店まで

※資料内容はJAホームページに掲載予定です。

新卒職員採用募集のご案内

応募資格
大学院・大学、短期大学、専修学校を令和5年3月～令和8年3月31日までに卒業した(または卒業見込)の者

採用時期
令和8年4月1日(水)

応募方法、待遇等
詳しくは令和7年3月3日以降、「マイナビ2026」、「にいがた就職応援団ナビ2026」および当JAホームページをご確認ください。

説明会開催予定！
JAえちご中越 HP
お待ちしているんじゃ！

脳トレ！クロスワード

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7年3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 2月14日に職場などで配る人もいます
2 リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
3 天気が崩れて——が強まった
4 寒い日にはこりやすくなる人も
5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
12 看護師——ともいうナースステーション
13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
15 不利の反対語
17 古代インド発祥のエクササイズ
18 じゅうたんを敷く所

タテのカギ
1 教育・勤労・納税は国民の三大——です
3 気仙沼の名物、サメの加工品
6 さいころや角砂糖はこの形
8 封書を数えるときに使う言葉
9 キラキラ光る——入りのセーター
11 風を受けて水上を進みます
13 地銀よりも規模が大きめ
14 といで炊きます
15 水で洗い物をするとかじかむことも
16 多くが九州で作られている酒
19 こ、これぐらい平気だい!
20 チョキがはさみならパーは

先月号の
答え
答 アケオメワンジャ

令和7年度学習コース受講生募集!

今年は7コースを開講。初心者大歓迎です! 趣味を楽しみながら仲間と交流しましょう。

開講日
●コース別に下記の日程で行います。年間スケジュールは開講日にお知らせします。
●個々に案内は送付しませんので、申し込まれたコースの開講日に会場へお越しください。

年会費
●年会費は開講日に徴収します。(コースによっては、材料費が別途必要となります。)

クラフトバンド

手編み

曜日	コース名	開講日	開講時間	年間回数	年会費(税込)	定員	会場
月曜	俳句	3月 3日	午後1:30～午後3:30	12	14,000円	10	パストラル長岡 (長岡市今朝白2-7-25)
火曜	書道	3月 4日	午後1:30～午後3:30	12	13,000円	20	
火曜	手編み	3月11日	午後1:30～午後3:30	12	12,000円	10	
水曜	フラワーアレンジメント	3月12日	午後1:30～午後3:00	12	12,000円	20	なじら〜東店イーネ (長岡市美沢3丁目603)
水曜	クラフトバンド	3月26日	午後1:30～午後3:30	12	14,000円	10	
金曜	パッチワーク	3月14日	午後1:30～午後3:30	16	16,000円	15	
金曜	クッキング	3月 7日	午後1:30～午後3:30	11	12,000円	12	

※定員を超えたコースは募集を締め切らせていただく場合がございます。
また、定員に達しないコースは、開講を取り止めていただく場合があります。

お申込み・お問合せ／総務部組織福祉課0258-35-1304 申込締切／2月20日(木)まで



(ぎゅっと)

Kitchen

おつまみにぴったり!

レンコンのチーズガレット



材料 3～4人分

- レンコン 200g
- ベーコン 2枚
- とろけるチーズ 150g
- 黒コショウ 適量



作り方

- (1) レンコンの皮を剥き、5mm幅に切る。600Wの電子レンジで3分加熱する。
- (2) ベーコンをみじん切りにして、フライパンでカリカリに炒める。
- (3) (2)のベーコンを取り出し、同じフライパンにとろけるチーズを入れて広げ、中火で加熱する。
- (4) チーズが溶け始めたら、黒コショウをたっぷり振る。ベーコン・レンコンの順にのせる。
- (5) チーズがカリカリになるまで焼いたら出来上がり。



ワンポイント

レンコンを厚めに切ることで、風味と食感を楽しめます。チーズの縁がカリカリになったら、火加減を弱めて焦げ過ぎないようにしてください。

レンコンのはなし



レンコン

管内では、長岡市中之島地区で栽培が盛んなレンコン。「大口れんこん」ブランドの名で知られ、2021年には農林水産省の「地理的表示保護制度(GI制度)」に登録されました。

選び方

節のままで、袋に水滴がついているくらい瑞々しいものが新鮮です。産地だからこそ食べられる、レンコンの先端部分「芽レンコン」は、柔らかな食感が人気。

保存方法

節のままの(断面が見えていない)ものは、濡らしたキッチンペーパーに包み、さらにラップまたはポリ袋に入れて冷蔵保存してください。1週間ほど保存できます。

JAえちご中越

vol.25

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2025年2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

例年、元旦に餅を1個しか食べない私ですが、今年は特集の撮影準備のため、なんと餅10個分の料理が食卓に並びました!バリエーション豊かなレシピなので、飽きずにペロリ♡みなさんもぜひお試しください!

(編集員:葛綿)