

ワンジャフルサマー!

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

県内有数の桃産地！ JAえちご中越の桃

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 02 今月のぎゅっ人 | 08 ぎゅっとピ! |
| 03 特集 | 10 お知らせ |
| 06 空から中越 | 11 けいじばん・脳トレ! クロスワード |
| 07 発見! イッツ! ワンジャ〜 | 12 ぎゅっとKitchen |

いざ、夏の海へ

待ちに待った海開きです。ワンジャはマンゴーのカメに一番乗り!甲羅の上ですっきりクルーズ気分。海中を探索する子どもたちの周りには、ナスのクラゲや魚たちが集まってきました。

今月のぎゅっ人

Vol. 28



Profile

長岡市上富岡

水澤 諒さん(23歳)

水稲11畝を作付。趣味は車とコーヒー(入れるのも飲むのも好き)。

子どもの頃から機械好き
相棒と共に田んぼを守る

「機械は相棒」と語る長岡市才津地区の水澤諒さん。「トラクターやコンバインは使ったら毎日洗車します。人が風呂に入ると一緒。大切に扱ってあげない」という機械好きで、農機の整備も自分でこなします。幼い頃から実家の稲作を手伝い、18歳から祖父の後を継いで農家に。周りの先輩農家たちにも教わりながら、酒米を中心に品質の高い米づくりに励んでいます。

農業の好きなところは自分のペースで働けることや、作物の生長を肌で感じられること。課題は気候に合わせた米づくり。昔と今では気候が違いすぎて、最適な作業時期も変わってきた。毎年勉強しながら対応したいです」と意欲を語ります。

年々作付け面積も増え、今年は就農時の倍に。「畔塗り機に自前で除草剤散布機を付けて同時に作業したりと、工夫して効率化を進めています」と水澤さん。規模の拡大に合わせて機械類も増えたため、整備スペースを十分に確保できる新作業場の建設も計画中です。

「面積はまだまだ増えていくと思う。けれど、仕事の質は落とさたくない。『田んぼと道具を綺麗に保つ』ことを大事に頑張ります」と笑顔を見せます。

特集

県内有数の桃産地！

J A えちご中越の

桃

いっしょに楽しむ

約50日後



6/5

桃産地・なんかん地区

240人が300トン出荷

緑深まる6月初旬、加茂市の桃園地では、若桃の袋掛け作業真っただ中。収穫直前まで袋で守りながら育て、袋を外してお日様パワーで色づけた後に、出荷します。

例年、7月上旬から出荷が始まるJ A えちご中越の桃。管内では特に、加茂市、三条市、田上町で栽培が盛んです。なんかん地区の果樹出荷部会「天果糖逸出荷販売協議会」の桃部会には、240人の生産者が所属し、約40ヘクタールを作付け。9月中旬までに約300トンを出荷に出荷します。ピーク時には、5キロ箱で1日に3000〜4000ケースも！

とろける果肉にあふれる果汁ー。今月の特集では、生産者のインタビューや品種の紹介、生産の舞台裏、直売所の情報まで、J A えちご中越の「桃の魅力」をたっぷりお届けです！

生産者に聞く



高橋秀幸さん（加茂市）
天果糖逸出荷販売協議会
桃部会 部会長

桃栽培歴 30年以上。20a で主に「あかつき」「なつっこ」を栽培。梨も作付。息抜きはライブ参戦。

Q 今年の出来はどうですか？

比較的順調です。強風で葉が傷んだところもありますが、実への大きな影響は出ていません。期待しています。

Q 栽培していて大変なことは？

桃の木はけっこう折れやすく、ドカ雪予報が出るとヒヤヒヤ。生産者は園地へ雪落としに行ったりと気を遣います。袋掛けと外す作業もなかなか大変です。栽培面積が少なめの私でも、1万枚ほど袋掛け作業をしますね。

Q 注目の品種はありますか？

「幸茜」の作付けが増えていきますね。私も作ってみたいです。

Q おいしい桃生産のために、部会でしている取り組みは？

病気や虫対策はみんな気になるところなので、JAの担当者から生育調査を基にした防除情報を発信してもらっています。みんなよく見えています。

Q 贈り物におすすめの品種は？

品種ではありませんが、最上位ランクを選抜した「糖鮮確実」は贈答用として間違いありません。光センサーを搭載した選果機と目視でチェックし、糖度13度以上で形、色、大きさという厳しい基準をクリアしたものだけが名乗れる名称です。

Q 最後に桃愛を一言で表してください。

難しい…。桃はピンクがかわいい…かな？

「糖鮮確実」の桃は、ネットショップから！

JAえちご中越
ネットショップ
「華むす日」
お問い合わせ先
直売交流課
0120-877-552
9:00~12:00
13:00~17:00

潜入！ 選果場

まずは目視で検品

生産者が持ち込み

JAえちご中越 須田選果場 (加茂市)

全ての桃を光センサーでチェック！

傷や形、色づきもチェックし、一定の基準をクリアしたものだけを出荷

熟度や果実内部の品質まで高精度に判定できる優れもの！

出荷時期 7月下旬~8月中旬

味わい 濃い甘みとほどよい酸味、大玉で色づきがよく、見た目も華やか、贈答にもおすすめ

歯切れよし バランス◎

「果肉しっかり派」のあなたに

なつっこ あかつき

市場出荷されるのはこちら！

晩生品種で長〜く楽しめる

やわらか ジューシー派に

出荷時期 8月下旬~9月中旬

味わい 果肉がしっかりしていて歯ごたえ抜群、甘みが強く、酸味は控えめ、贈答用に高級感◎

・なつおとめ
・川中島白桃
・白根白桃など

白桃系

出荷時期 7月上旬~下旬

味わい とろける口あたり、やさしい甘みと上品な香り、食べやすく、幅広い世代に人気

・目川白鳳
・八幡白鳳
・日の出など

白鳳系

- 愛菜館**
〒柏崎市田中2-14
☎ 0257-28-6711
🕒 9:00~17:00
📅 第1・3火曜日
生産数が少なく「幻」と言われる刈羽の「砂丘桃」。出会えたらラッキー♪
- こしじ青空市**
〒長岡市浦638-1
☎ 0258-92-2653
🕒 9:30~17:00 (4月~12月)
9:30~16:00 (1月~3月)
📅 火曜日
- なじら~て関原店**
〒長岡市関原町1丁目
字中原2980-1
☎ 0258-47-2003
🕒 9:30~17:00
📅 第2・4火曜日
- なじら~て東店**
〒長岡市美沢3丁目603
☎ 0258-31-4884
🕒 9:30~18:00
📅 第2・4火曜日
長岡市の歴史ある桃産地「左近」の桃が、7月上旬頃から並びます

6月下旬の第一陣を皮切りに、9月下旬頃までに30品種以上が出荷される同店。中には出荷数20個以下の「超・激レア」品種も。生産者がパッケージに工夫を凝らした贈答用も豊富。品揃えは8月のお盆前が最多です。

〒三条市福島新田丁634-1
☎ 0256-46-8313
🕒 9:30~18:00
📅 第1・3火曜日

ただいまーと

産地のお膝元！
30品種以上リレー出荷！

桃を買うなら
JA直売所

LINE 限定 200円
クーポン配信中♪

◀ 詳細は 10P

産地直送！なんかん地区の桃、並びます♪

『親子で楽しく 地場産料理に挑戦ジャの巻』

JAの子育て支援イベント「あぐりんこ」って知ってるか〜?子ども連れで参加できる、地場産食材を使ったワクワクの料理教室ジャ!



JAえちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

舞台はJAこしじ
宮農センター!
今回はワンジャも
料理に挑戦!!



今回のテーマは「新潟の郷土食」。地場産のもち米を使ったおこわ団子など3品に挑戦!



郷土食の歴史や
地域の話も!



料理中は、お子さんを
地域の子育て支援
サポーターが見守ります。

完成!!
おいしそうなんジャ〜!

料理が親子の食と農に 触れるきっかけに

「あぐりんこ」はファミリー向けの子育て支援イベントで、地場産食材を使った料理や郷土食講座を月に1度JAこしじ宮農センターで行っています。料理を通じて食や農業に興味を持ってもらうことが目的で、どなたでも気軽に参加できます。料理中は子育て支援サポーターが子どもを見守るため、未就園児連れも安心♪5月は新潟の郷土食をテーマに越路産もち米を使用したおこわ団子など3品を約2時間で調理しました。

問い合わせ

JAさんとう宮農センター農政企画課
Tel.0258-41-2887

今月の発見

JAは食を通じた活動で次世代を担う親子を
応援しているんジャ!!



今回講師を務めた女性部の中村房子さん(右)とJAさんとう宮農センターの清水担当



空から中越
SORAKARA CHUETSU

ながおか地区 福戸町

04 農産物が描く 色とりどりのほ場の風景

カントリーの周囲に広がる 麦、米、大豆

長岡市西部の川西エリアは、稲作だけでなく麦や大豆の栽培が盛んです。6月上旬は、収穫を待つ黄金色に輝く麦の隣に、種まきが始まった土色の大豆ほ場が見え始めます。稲の緑色は、深みを増し始めた水田がある一方、田植え間もない淡い緑の水田には鏡のように空が映り込み、区画ごとにハッキリと色分けされた鮮やかな景色が広がっています。

田んぼの真ん中にある大きな建物は、JAの長岡西カントリーエレベーター。収穫した米や麦を受け入れ、出荷するために必要な乾燥・調製を行っています。

麦や大豆のほ場はローテーションで場所を変えているため、この色とりどりの景色もまた、毎年少しずつ表情を変えています。



空から中越を
動画で!



スマホカメラで
読み取ってね





収穫機で作業する生産者ら

柏崎地区 6/16 ▶ 柏崎・刈羽地区たまねぎ出荷開始

今年もおいしいたまねぎに仕上がった! 営農

柏崎・刈羽地区でたまねぎの収穫・出荷が始まりました。JAたまねぎ生産部会では20経営体が7.5畝で栽培。7月中旬までに120トンの収穫を見込みます。

中澤修一部会長は「今年は春先の天候不順に中々苦勞した。スライスやかき揚げがおすすめ。多くの人に楽しんでもらいたい」と笑顔で話しました。

さんとう地区 5/29 ▶ JA女性部さんとう地域

米袋エコバッグ作りで仲間の輪を拡大 女性部



熱心に取り組む参加者

JA女性部さんとう地域は、「米袋でエコバッグ作り講習会」を開きました。女性部活動の体験会を兼ね、地域住民を含めた15人が協力して米袋のエコバッグを作りました。仲間作りや女性部同士の交流のために行っています。

柏崎地区 5/24 ▶ JA女性部柏崎フレッシュミズの会

ミニトマトの袋栽培に挑戦 女性部



苗を植え付ける参加者たち

JA女性部柏崎フレッシュミズの会はJA直売所「愛菜館」で、「袋栽培でトマト苗を育てよう」と題して講習会を開きました。JAの指導のもと、培養土入りの袋へ苗を植えました。参加者全員で、こまめな水やりとわき芽処理を確認し、袋を持ち帰りました。

さんとう地区 6/3 ▶ 棚田で「自然栽培米」田植え

元気に育て! 高付加価値米 地域貢献



雨の中、大勢の関係者が手植えました

岩塚製菓(株)と農業法人(有)ファームリンクル、JAは長岡市岩田地区「天神谷」の棚田55aで、9年目となる「自然栽培米」プロジェクトの田植えを行いました。肥料や農薬を一切使用せず、付加価値の高い米づくりを目指します。

なんかん地区 6/2 ▶ 新潟県立加茂農林高等学校

JAが高校生に水稻の生育調査指導 地域貢献



生育調査を学ぶ生徒ら

加茂農林高校とJA、JA全農にいがたは2020年から産学連携で水稻の土づくり実証を行っています。その一環として、出前授業を行い2年生19人へJAの営農指導員が生育調査の方法を指導しました。

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するんじゃ



なんかん地区 6/7~9 ▶ 見附今町長岡中之島大風合戦

伝統行事でJA凧が大空舞う! 地域貢献

見附市と長岡市は360年以上の歴史を誇る伝統行事「見附今町長岡中之島大風合戦」を開きました。JAからはただいま一と、中之島支店、見附西支店、(株)JAなんかんサービスがオリジナルの大凧を作成して参加し、JAをPRしました。

ただいま一との大凧は7日の合戦に登場し、中之島地区の「達摩組」のメンバーの掛け声とともに約8畳の大迫力の凧が大空を舞いました。

達摩組の松永博志組長は「初日は風が無く苦戦した。今後も大切な地域の伝統行事を多くの方に伝えていきたい」と話しました。



大空を舞うただいま一との大凧

全体 5/20~ ▶ 管内全域

JAへの出荷契約をお願いに役員巡回 営農



JAの方針を説明する山口理事長

JAでは5月下旬から令和7年産米の積み上げのため、管内の担い手生産者など158件への役員巡回を行いました。集荷競争が激化するなか、JAへの出荷結集で消費者の安定供給を目指すもので、JA出荷のメリットや販売方針などを説明して回りました。訪問先の生産者からは「毎年安定した価格を示せるよう、努めてほしい」などの意見をいただきました。

全体 5/26 ▶ 衆議院農林水産委員会 現地視察・意見交換

中山間地農業の現状を報告、支援の必要性を訴える 営農



現状を報告する山口理事長

JAは衆議院農林水産委員会の中山間地の現地視察に同行し、意見交換に参加しました。

長岡市来伝の視察では、遠方に猿を発見。イノシシなどの鳥獣被害を確認しました。

意見交換は、JAの山口浩聡理事長が「農地維持」や「地域農業の継承」を課題に挙げました。中山間地は作業の機械化が難しく、耕作地の管理が精一杯。条件不利なため、国の支援の必要性を議員らに訴えました。

もう使った？
JAえちご中越

LINE

超トク！
クーポン

超トク！クーポン1 お友だち登録&簡単アンケート回答で

選べるクーポン

直売所 200円引 or 給油所 5円/ℓ引



登録は
こちらじゃ！

超トク！クーポン2 直売所で使える



超トク！クーポン3 給油所で使える



JAえちご中越

※利用可能店舗・期間・条件などはLINE公式アカウントよりご確認ください

©ワンジャ

けいじばん
今月の
テーマ

人生で最高の旅

● 思い残すことなし！

念願だった、日本距離の長い路線バス八木新宮線に乗ってきました。大和八木駅から新宮駅まで、停留所数は168。乗車時間は約6時間半。記念乗車証もらい、もう思い残すことはありません。(匿名希望)

● 長男の門出

長男が中学卒業と同時に東京に進学が決まり、主人と3人で東京のある高校に着きました。全寮制で不安そうに長男を玄関に残して帰るとき、涙がとまりませんでした。その長男も今は一人の子どもの父親です。今考えると、それが人生で最高の旅でした。(M)

● 小学生姉妹の二人旅

小学生の頃、妹と2人で新幹線で東京の親戚の家に行ったこと(もちろん帰りも2人)。数回は長岡駅まで親の送り迎えがあったけど、いつの間にか二人きりに。今思えばドキ

ドキワクワクな旅行でした。両親に感謝です！(K.Y様)

小さな冒険、大きな思い出

● 夫婦水入らずの旅行

それは、3人の子どもが巣立って、両親が健在だった頃に徐々に夫婦水入らずで行くことができた旅行です。中でも長崎の軍艦島は世界遺産になったばかりの時に行くことができたので感激しました。今は、諸事情により2人で旅行ができませんが、いつかまた、夫婦水入らずで「人生最高の旅」ができたらと思っています。その時まで元気でいなければいけませんね。(H.S様)

● やっぱり新婚旅行

新婚旅行でモルディブに行きました。透き通った真つ青な海と白い砂浜に感動しました。海面上昇により世界で最初に水没する国と懸念されています。定年を迎えたらまた主人と行きたいです。日々SDGSを取り組みたいです！(A.Y様)

青い海、白い砂浜が待っている！

おたより大募集！

来月のテーマ 我が家の夏の定番料理
締切 7月25日(金)まで

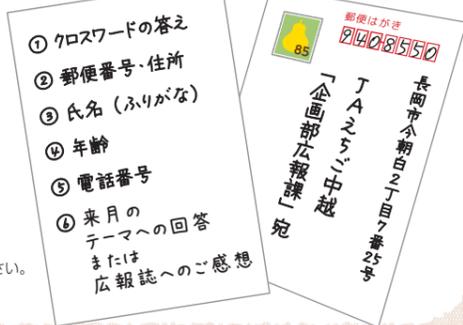
送付方法

- 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 我が家の夏の定番料理 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、広報誌でご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。

Webでのご応募はコチラから



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！！

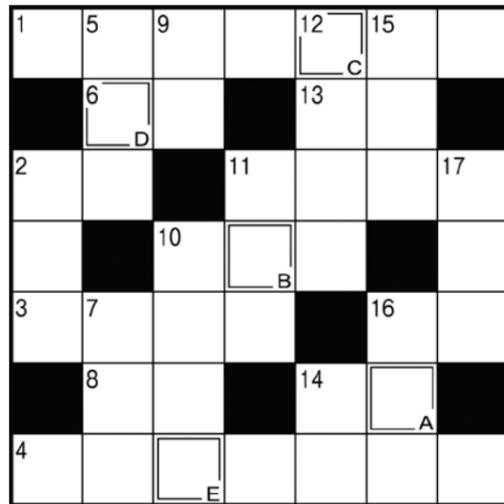
賞品の発送は令和7年8月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 夏休みの朝に通ってスタンプをもらいます
- 2 早起きは三文の――
- 3 サーファーが乗ろうとするもの
- 4 アルコール分が含まれていない飲み物
- 6 疑問文では上げることが多い
- 8 葛まんじゅうの中に包み込まれているもの
- 10 デジタル時代になり――の文字を見る機会が減りました
- 11 騎手が乗っていません
- 13 観光、スクール、二階建てといえば
- 14 鳥の体に生えるもの
- 16 うな重と一緒に――吸いを注文した

タテのカギ

- 2 3人組のこと
- 5 閻魔大王がいるところ
- 7 ハワイ州の州都、ホノルルがある島
- 9 浴衣を着て――を締めた
- 10 ショッピングモールには多くの――が入っている
- 11 左右反対に映ります
- 12 メロンの生産量が日本一である県
- 14 糸を通して布を縫います
- 15 1とその数自体しか約数を持ちません
- 16 俄万智の第一歌集『サラダ――日』
- 17 阿寒湖で育つものが有名な藻類



先月号の
答え

答 ウメシュ

二重マスの文字を
A～Eの順に並べてできる
言葉は何でしょうか？

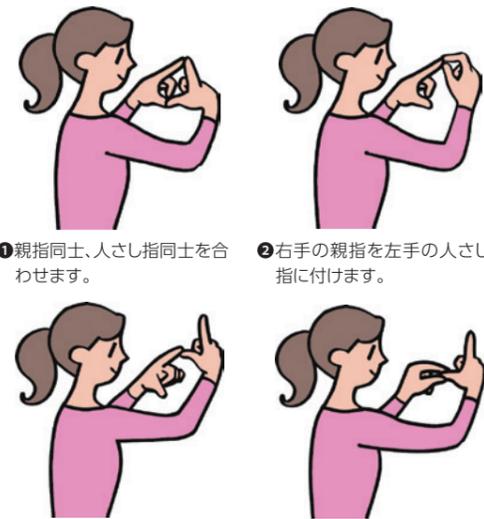
答

- A
- B
- C
- D
- E

健康
コラム

シャクトリムシ体操で
集中力アップ

健康生活研究所所長 堤 喜久雄



- ①親指同士、人さし指同士を合わせます。
- ②右手の親指を左手の人さし指に付けます。
- ③右手の人さし指を伸ばします。
- ④左手の親指を右手の親指に付けます。左手の人さし指を伸ばし①に戻ります。左右の指を入れ替えて行ってみましょう。

人の名前や予定などを覚えるときや金額を計算するときなどに、指先が自然と動き出す人を見かけるように、指先と集中力には密接な関係があります。
今回の体操は親指と人さし指でシャクトリムシの動きをまねます。左右の手がつかれて動かないように、動かす指、止める指に集中して指先を動かしてみよう。

応用

今回はシャクトリムシの動きを紹介しました。慣れてきたら、動かす指の順番を変えて逆の動きにも挑戦してみましょう。頭の体操にもなります。



ぎゅっと Kitchen

暑い夏にぴったり♪

小松菜と落花生の冷製ジェノベーゼ



材料 (3人分)

- 小松菜(葉のみ) 50g
- ピーナッツ 30g
- にんにく 1片
- オリーブオイル 100cc
- 塩 小さじ 1/2
- 黒コショウ 少々
- パスタ 240g
- サラダえび 15尾ほど
- 粉チーズ お好みで



作り方

- (1) 小松菜はよく水洗いし、水気をしっかり切る。
- (2) 小松菜、ピーナッツ、にんにく、オリーブオイルをミキサーに入れて、滑らかになるまで回す。塩と黒コショウで味を調える。
- (3) サラダえびは飾り用に6尾取り分けておく。残りは粗く刻む。
- (4) 表示通りの時間でパスタをゆでた後、水で締め、水気をよく切る。
- (5) パスタ、エビ、ソースを手早く絡める。皿に盛り、上に飾り用のエビをのせて、粉チーズをたっぷりふったら出来上がり。



ワンポイント

出来たてのソースはフレッシュさを楽しめませんが、半日程度時間をおくとより味がなじみます。

小松菜のはなし



小松菜

管内全域で栽培されている小松菜。4~6月上旬頃に品薄となった後、夏にかけて再び出荷が伸びます。鮮度が命の葉物野菜、産直ならではの新鮮さが直売所で人気です。

選び方

葉が鮮やかな緑色で、肉厚なもの。葉の先まで元気で瑞々しく、しおれていないものを選びます。

保存方法

たっぷりの水に20分程浸け、汚れを落とすと共にシャキっとさせる。水気を切ってキッチンペーパーで覆い、保存袋に入れて冷蔵庫へ。1週間程度保存可能。冷凍なら、約1ヶ月保存できます。

JAえちご中越

vol.30

広報 きゅっと中越

発行日:2025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

今月のイッツ! ワンジャーは、ワンジャが料理に挑戦!? ママさんやちびっ子に見守られながら、鍋に向かっていきます。初めは子どもたちに怖がられたワンジャですが、終盤にはすっかり仲良し。ワンジャ奮闘の様子はJA公式Instagramでも動画で紹介していますのでぜひ。(編集員:角屋)