

広報

きゅっと中越

2025年
8月号
August

vol.31

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

おいでおいでー！
一緒に踊らうー！

特集

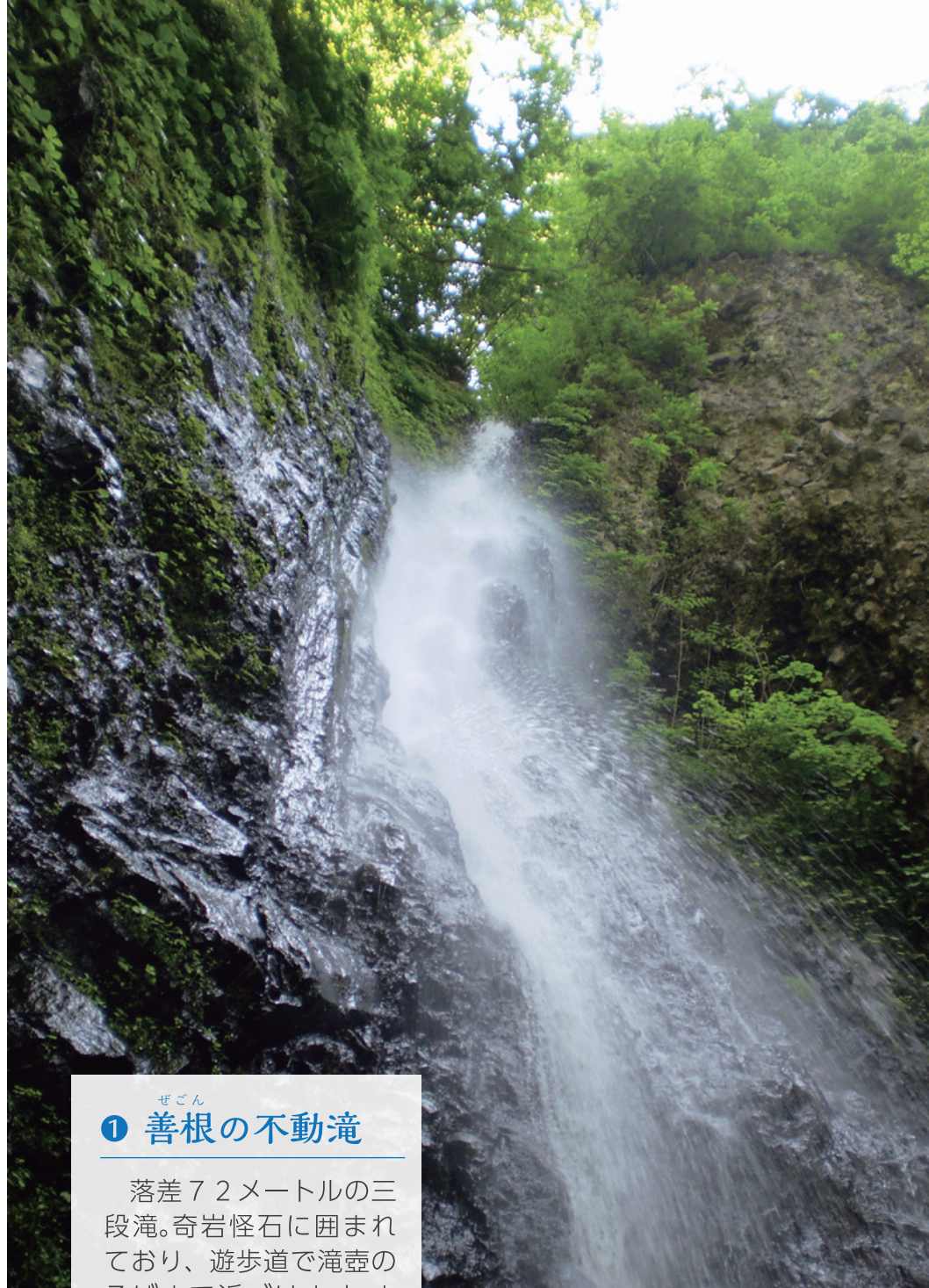
えちご中越 夏の「涼」探訪

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 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 |

民謡流しに挑戦ジャ！

民謡流しにワンジャが飛び入り参加！
参加者たちに見守られながら、動きを
確認するワンジャ。パプリカの提灯か
らこぼれる明かりで会場全体をやさ
しく包みます。

 JA えちご中越



ぜごん ① 善根の不動滝

落差72メートルの三段滝。奇岩怪石に囲まれており、遊歩道で滝壺のそばまで近づけます。また、善照寺(刈羽村)では滝行体験も可能です。

● 柏崎市善根
※滝行体験は申し込み必要。
● 善照寺(Tel:0257-45-3140)



※各所おでかけの際は危険な場所には立ち入らず、熱中症、クマなどにも充分にご注意ください。

特集

えちご中越 夏の「涼」探訪

連日続く厳しい暑さ…今月は、暑さを和らげてくれる管内のおすすめ避暑スポット&ひんやりグルメを紹介します。名所から知る人ぞ知る穴場まで。
夏の農作業の合間のひと休みに、秋の繁忙期に備えて英気を養いに…涼を探しに出かけてみませんか？

今月のぎゅっ人^と Vol.29



Profile

長岡市 有限会社グリーンフィールド岩野

まり え
田中 毬愛さん(22歳)

水稻を中心とした農業法人で、シャインマスカットを担当。趣味は車。ブドウが大好き♡

気づけば農業大好きに
ブドウと向き合う汗だくの日々

「果物めっちゃ好きーシャインマスカット初収穫の時は、ちゃんとブドウになったなーって嬉しかったー」と屈託なく話す、就農4年目の田中毬愛さん。

田中さんは、伯父が代表を務める長岡市岩野の農業法人「有限会社グリーンフィールド岩野」の従業員。水稻61haに加え、大豆や小松菜、アスパラ菜、シャインマスカットの栽培にも取り組みます。

現在は、シャインマスカットの栽培管理を主に担当。田中さんの就農直前に整えられたブドウ棚を、入社以来4年間、大切に育ててきました。「前代表がいとこの祖父で、私もよく遊んでもらったんです。その祖父が『農業は毎年初めて。毎年違うんだ』って言って、その頃は『へー』って思っていたけど、4年育ててみた今、めっちゃ分かります」と真剣な眼差しで話します。

「がんばって育てたらきれいなブドウになるし、お米もいっぱい収穫できる。そういうところにやりがいを感じます」と田中さん。先輩社員や地域の人々に見守られながら、暑いハウスで汗だくになってブドウの手入れに励みます。「みんな楽しみにしてくれているので、おいしく作らないとー!」と、今日もガムシララに向き合っています。



④ 目の前に広がる日本海 「JR 青海川駅」 おうみがわ

心地よい潮風と共に押し寄せる白波が、今にもホームに届きそうな青海川駅。駅からの大海原はもちろん、遊歩道から眺める景色もまた格別です。
図 柏崎市大字青海川

⑤ 大谷ダム 「ひめさゆり湖」

石を積み上げて作られたロックフィル式のダム。ダム湖は「ひめさゆり湖」と命名され、生い茂る山々の中の静かな湖畔は酷暑を忘れさせてくれます。
図 三条市大谷171-2



食べる涼



⑥ 酒楽の里あさひ山 「あさひ山笹カスタード」 さら (¥698)

ぶるんと冷たい水まんじゅうでカスタードを包んだ、暑い夏にぴったりの一品。

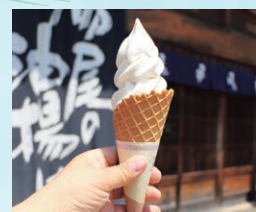
【販売店】
・酒楽の里 あさひ山 図 長岡市朝日 584-3
・酒楽の里 あさひ山 長岡駅ナカ店
(長岡駅ビルCoCoLo 1F)



⑦ 善作茶屋 「ところてん」 ぜんさく (¥400)

100年以上の歴史を持つ老舗茶屋の名物。湧き水で冷やし、一本箸で味わう。

図 加茂市黒水1185
※令和7年の営業は11月3日まで
図 9:00~16:00 図水・木曜日



⑧ 豆撰 「豆乳ソフトクリーム」 まめせん (ワッフルコーン ¥450)

栃尾の油揚げ屋。豆撰の生絞り豆乳をたっぷり50%使用した甘さスッカリのソフト。

図 長岡市栄町2-8-26
図 火曜日



② 金峯神社 「風鈴のトンネル」 きんぶ

図 長岡市西蔵王2-6-19
※風鈴は8月24日まで展示予定

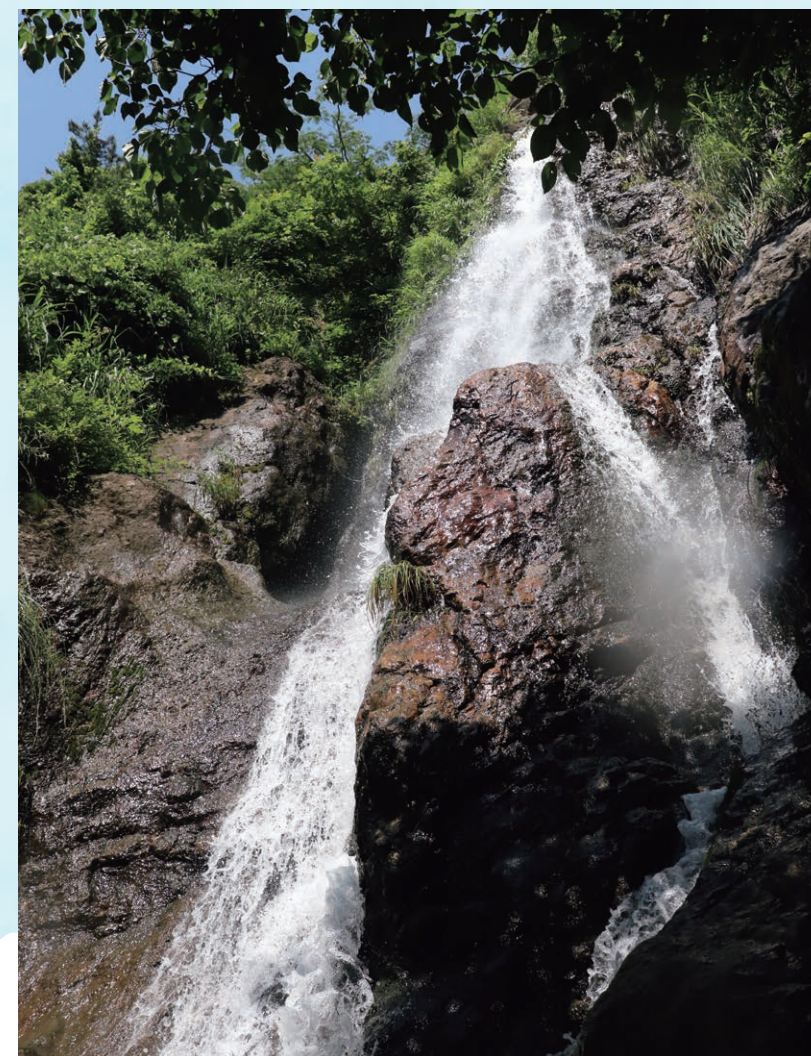
縁結びや金運のご利益があるとされる長岡市の金峯神社の夏の風物詩。約2,500個の色鮮やかな風鈴が涼しげな音色を奏でます。境内の花手水も人気のスポットです。



③ 海岸沿いの絶景 「滝の川」

寺泊野積の海岸線で水しぶきを飛ばす「滝の川」。海へ流れる小川とつながっていることから、こう呼ばれています。落差は推定約15mで、断崖絶壁を勢いよく落下する様子は涼しさ満点です。

図 長岡市寺泊野積11541
※訪問の際は安全に十分ご注意ください。



『ワンジャのお仕事の巻』

8月8日はワンジャの誕生日!今回は特別編、ワンジャのお仕事っぷりを紹介するんジャ! ちょっと照れるんジャ〜♪



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

農業まつりで大盛り上がり!



田植えを応援!



あちこちに参上ジャ!



音楽フェスにゲスト出演!



めりえも大人気ジャ!



子どもたちのめりえを直売所などで展示



お米の日が誕生日

8月8日のお米の日がワンジャの誕生日ジャ。ちなみにワンジャは“永遠のこども”だから誕生日が来ても年齢は変わらないんジャ。

魅力たっぷりのJAをご案内します

昨年10月にデビューした、JA えちご中越の公式キャラクターワンジャ。ワンジャのお仕事は“JA えちご中越の案内犬”として、農業以外にもいろんな事業で地域を支えている、ワンダー（不思議）なJAの魅力=“ワンジャー”を伝えること。広報誌やコミュニティー誌、イベント、SNS など随所に登場し、JAになじみのない方の目に触れる機会も、徐々に増えてきました。今後もいろいろ計画中です。ご期待ください。

ミニワンジャたちも!

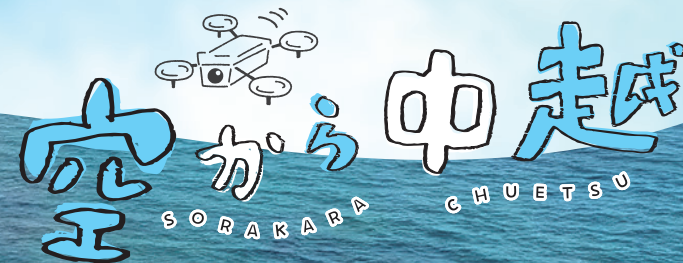
出前授業やイベント用のミニワンジャ



もっともっと、たくさんの人にJAのこと知ってほしいんジャー!



©ワンジャ



05

柏崎地区 柏崎市番神

ばん じん

番神海水浴場と海岸線からたどる柏崎の風景

▶ 所在地：柏崎市番神2丁目10
▶ 撮影日：2025年6月20日

晴天の下で映える砂浜の白、空と海の青、鳥居の赤

柏崎市の西部に位置する番神海水浴場は、番神神社の赤い鳥居が目印。白い砂浜と浅瀬にある岩場は子ども連れに人気のビーチです。美しい、清らか、安らげる、優しい、豊かの5つの評価軸に基づき、環境省が選定する「快水浴場百選」に選ばれました。

番神神社は、流罪を赦免された日蓮が佐渡から着岸した場所とされています。神社の先の浅瀬には、昭和初期のいけす式自然水族館の跡地が広がります。海水浴シーズンには、「番神自然水族館」が開催されます。親子で貝やカニなどの生き物探し体験ができ、県内外から多くの観光客が訪れます。

見る角度によって表情を変える海上からの風景、海水浴場からたどる柏崎の風景をお楽しみください。



空から中越を動画で!



スマホカメラで読み取ってね
※JAえちご中越のYouTubeが開きます。





寄せ植えを楽しむ参加者

ながおか地区 6/24 ▶ ガーデニング教室

鮮やかな花で寄せ植え

JA日越支店、才津プラザ店、宮本プラザ店の合同でガーデニング教室を開きました。地域住民39人が、(株)にいがた花壇の中川社長を講師に花の寄せ植えや手入れのポイントを学びました。参加者はファリナセア、ペゴニアなどの花を選び、角度や見え方に気を配りながら思い思いの作品を完成させていました。

郷土料理作りで楽しく交流♪

柏崎地区 7/7 ▶ 女性部柏崎地域高柳支部ちまき作り 女性部



スゲを結ぶ参加者

JA女性部柏崎地域高柳支部は、高柳プラザ店でちまき作りをしました。もち米、ササ、スゲを地場産にこだわり、女性部員ら10人が140個仕上げました。はじめは結び方に苦戦しましたが、徐々にコツを掴んで完成させました。

さんとう地区 6/27 ▶ 女性部さんとう地域体験会 女性部



女性部の講師がスゲのかけ方などを実演指導した

JA女性部さんとう地域は、出雲崎支店調理室で「笹団子&ちまき作り講習会」を開き、9人が参加しました。大人気の講座は女性部の体験会を兼ねたもので、今回は1人の入部が決定しました。1人当たり笹団子10個、ちまき10個を仕上げました。

柏崎地区 6/28 ▶ 第11回西山町美石地クリーンデーに参加
美しい海水浴場の継承のため毎年活動 地域貢献



ごみを回収する参加者

JA刈羽支店管内の職員32人が、柏崎市の西山町美石地クリーンデー実行委員会の一員として、地域住民や企業団体など総勢318人で海水浴場を清掃しました。貝殻のかけらや木片、ペットボトルや空き缶などを袋いっぱい回収しました。

なんかん地区 7/8 ▶ ただいまーと モーニング研修会
夏野菜の栽培管理を確認 営農



栽培管理を確認する参加者

ただいまーとでは、出荷者の栽培技術向上を目指し、開店時間前にモーニング研修会を行っています。7月8日の研修では、夏場のかん水と高温対策を中心に上げ、夏野菜の出荷量増加に向け見識を深めました。

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ジャ



ながおか地区 7/1～ ▶ 園芸流通センター

枝豆10品種をリレー出荷

営農

長岡地域の園芸流通センターで7月1日、地域の特産品「枝豆」の出荷が始まりました。

今年産の枝豆は春先の日照不足により生育が心配されましたが、6月以降は天候に恵まれ品質は良好。同センターでは10月上旬までの期間、10品種をリレーしながら計70トンの出荷を計画しています。

8月上旬は「新潟茶豆」、9月下旬には長岡地域のブランド枝豆「越一寸」や「肴豆」が登場します。出荷した枝豆は長岡や東京の市場を通し、県内外の量販店や飲食店で提供されます。



園芸流通センターでの共同選別

全体 6/27 ▶ 中干し・溝切り作業の実演会

メディアを通して消費者に米農家の努力を伝える

営農



実演する大森さん

出来上がった溝

JAは長岡市の長部農場の圃場で、中干し・溝切り作業の報道対応を行いました。「中干し」は一時的に落水し、田面を乾燥させる作業です。「溝切り」は田面にV字の溝を切り水管理をスムーズにする行程です。どちらも稲の生育促進と品質向上のために重要で、JAは作業の徹底を呼びかけています。

同農場の大森さんは、「生産者の努力が少しでも伝われば嬉しい」と話しました。

さんとう地区 6/27 ▶ 五百万石・ゆきの精生産者部会研修会

酒米生産者が八海醸造を見学

営農



製造担当者の解説を聞きながら、工場を見学した

さんとう地区五百万石生産者部会とゆきの精生産者部会は6月27日、「酒米品質向上研修会」を初めて合同で開きました。酒米情勢や栽培における重点実施事項を共有した後、八海醸造株式会社を視察研修しました。

八海醸造では製造担当者の解説のもと、酒造りの工程を見学。主食用米高騰の影響から「酒米離れ」が進む中、実需が求める米作りへの意識統一を図りました。

● アツアツくじら汁

夏野菜のゆうがおも入れて、
夏の暑い中を汗をダラダラ
流しながらいただきます。家
族の中には、くじら嫌いの人
もいますが、私が無理をいつ
て作ってもらっています。汁
にうかぶくじらの油、舌に伝
わるアツアツ感。くじら肉の
噛みごたえは何とも言えな
い至福の時間です。まだ小学
校の頃は、学校にプール設備
がなく、夏休みの水泳は浜海
川で泳ぎました。お昼のお汁
は、河童にいたずらされない
ようにと、必ずくじら汁を食
してから出掛けたい出が
あります。猛暑の中でも元
気なのは、くじら汁のおかげ
と感謝している夏の定
番バテ防止料理ですが、残念
なのは自分で作れないこと
です。(K・Y)

● 笠島柏崎(のもずく)

笠島のもずくの三杯酢は必
ず食べます。家族全員が好き
です。(S・M)

激ウマとウマサのー

● 玉ねぎのお浸し

丸ごとレンチンして、だし汁
に漬ける。仕事に行く前に
セットして冷蔵庫へ。冷え冷え
を食べながら飲むビールはサ
イコーです！(A・Y様)

朝の自分に拍手！

● ナスのたたき

ナスは薄切りにして、揚げず
に油多めに揚げて焼く。焼
きアジはツナ缶に変更して、
より簡単に。あとはたっぷり
の薬味と玉ねぎをのせてポン
酢で食べます。いつも2食分
作って翌日も食べています。
(M・N様)

● ナスのピリ辛みそ

家庭菜園で採れるナスで作
ります。片栗粉をまぶしたナ
スの両面を焼く。豚バラ肉を
加えて炒め、みそ、みりん、
酒、砂糖、しょうゆ、コチュジャ
ン、ニンニクを加える。ご飯に
盛り、白すりごま、温泉卵を
のせて出来上がり。(M・K様)

読むだけでナスがとろける♡

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 秋の夜長の過ごし方

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。

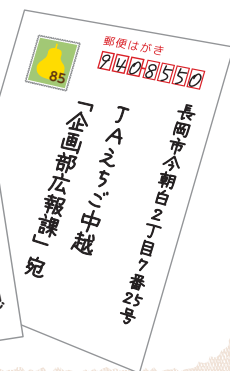
来月の
テーマ

秋の夜長の過ごし方
締切 8月25日(月)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
テーマへの回答
または
広報誌へのご感想



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!!

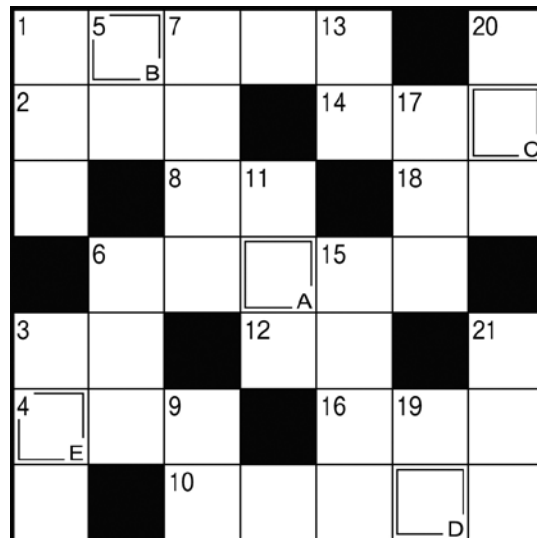
賞品の発送は令和7年8月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、「コーヒー——」
- 6 さだまさしの名曲「——流し」で歌われているのは、
長崎県などです。お盆の行事
- 8 スイカにかける人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お——!
- 18 鼻の長い動物

タテのカギ

- 1 国際博覧会(万博)には——各国が出席します
- 3 朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン——に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子



先月号の
答え

答 ネガイゴト

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

期間限定クーポン配信中!

LINE 公式アカウント

もう登録した?

8月8日はワンジャのお誕生日!
今月は公式LINEでワンジャからの
プレゼント企画があるかも…?
登録して待っててほしいーんジャ♪



謝恩企画
白頭への愛顧に感謝のため

プロが選ぶ日本のホテル・旅館100選

2025年 総合第1位!

月岡温泉 ホテル泉慶の旅

令和7年12月14日(日)～15日(月)

ワンランク上のホテルでゆっくりお過ごしください



夕食時 お楽しみ抽選会、
越川ゆう子歌謡ショーあります

JAえちご中越 旅行センター

TEL0256-45-7300 ※詳細は専用チラシをご覧ください。

●営業時間:月～金曜日9:00～17:00

●定休日:土曜日・日曜日・祝日

JAカード限定



2025年

8月・9月は

対象のJA直売所でJAカードを
ご利用いただくと

10%割引!

ご請求時

〈対象期間〉

2025年8月1日(金)～9月30日(火)

JA直売所(JAカード5%割引実施店舗)で
JAカードをご利用いただくと、
通常5%割引が、対象期間中はご請求時に

10%割引となります。

JAえちご中越の直売所は、ただいまーと、なじら〜て東店、
なじら〜て関原店、愛菜館が対象です。

※JAビジネスカード、JAコーポレートカード、JCBブランドのJAカードは本特典の対象外です。
※JAカードでのお支払いが対象です。電子マネーやコード決済等でのお支払いは、JA
カードを登録している場合でも本特典は適用されません。
※特典については予告なく終了や内容の変更を行う場合がございます。

JAカードをお持ちでない方は
ぜひ申し込みを!



WEBから

店舗で

JAバンク口座をお持ちのお客さまは、
WEBからJAカード
(クレジットカード単機能型)を
お申し込みいただけます。

WEBからのお申し込みはこちら▶

お近くのJA店舗で
直接お申し込みいただけます。



※JAカードのご入会には別途審査がございます。



ぎゅっと Kitchen

冷やして常備菜に♪

ズッキーニのスパニッシュオムレツ



材料(直径24cmのフライパン1枚分)

- | | | | |
|---------|------|----------|------|
| ●ズッキーニ | 1本 | 卵液 | |
| ●玉ねぎ | 1玉 | ●卵 | 3個 |
| ●ベーコン | 3枚 | ●牛乳 | 大さじ3 |
| ●顆粒コンソメ | 小さじ2 | ●マヨネーズ | 大さじ1 |
| ●バター | 20g | ●砂糖 | 大さじ1 |
| | | ●黒コショウ | お好みで |
| | | ●とろけるチーズ | 30g |



作り方

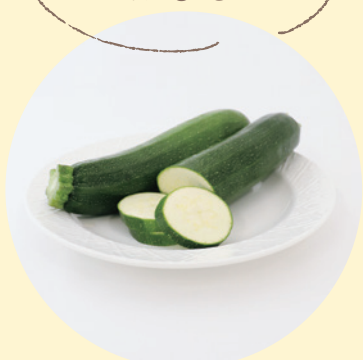
- (1) ズッキーニは5mmの輪切り、玉ねぎは皮をむいて4つ割りにし、繊維を断つ方向に3mm厚程度に切る。ベーコンは短冊切りにしておく。
- (2) フライパンに油(分量外)を熱し、ズッキーニの両面を中火で片面3分こんがりと焼いて取り出しておく。同じフライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、顆粒コンソメを入れて玉ねぎが透き通るまで炒め、火を止める。
- (3) 卵液を作る。ボウルに卵を割り、牛乳、マヨネーズ、砂糖、黒コショウをお好みで入れて、よく混ぜたらチーズも入れる。
- (4) (2)のフライパンを熱して卵液を流し入れ、具材と卵をざっと混ぜて軽く火を通す。上にズッキーニを並べ、ふたをして弱火で7分焼く。火が通ったら出来上がり!



ワンポイント

出来たては崩れやすいので、粗熱がとれてからカットや盛り付けをしてください。一晩おくと、うまみがぎゅっと引き締まります。

ズッキーニのはなし



ズッキーニ

実はカボチャの仲間のズッキーニ。近年人気定着したことから管内全域で栽培され、直売所への出荷が盛んです。特に6～8月頃に多く出回ります。

選び方

大きすぎず、皮につやがあり、切り口が新鮮で瑞々しいものがおすすめです。

保存方法

ズッキーニの保存適温は10～20度とかなり高く、丸ごとなら常温保存が可能です。カットした場合は傷みやすくなるので冷蔵保存し、早めに使い切りましょう。

JAえちご中越

vol.31

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2025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

「空から中越」の舞台、番神海水浴場での思い出です。幼い私は、干潮で露出した海藻だらけの岩場を猛ダッシュ!父の「走るな～」は波音でかき消され、転倒し後頭部を強打しました。父から叱責の往復ビンタで計3カ所の被弾(泣)。痛～い思い出でした。(編集員:櫻井)