

広報

きゅっと中越

2025年

10月号

October

vol.33

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

五感で楽しむ、彩りの秋

特集 えちご中越米を 食べに行こう!

02 今月のぎゅっ人

03 特集

06 空から中越

07 発見! イッツ! ワンジャ〜

08 ぎゅっとピ!

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

ロープウェイで紅葉を

紅葉狩りに出かけてきたワンジャ達。
チンゲンサイのハンガーが支えるリン
ゴのゴンドラから、周囲を一望します。
奥には梨のゴンドラも。ゴンドラの色
合いは、紅葉に溶け込みます。

 JA えちご中越

今年もおいしい
お米ができました。

特集

えちご中越米を 食べに行こう！



たくさん食べてほしいから……
大盛りサービス！



ながおか、さんとう、なんかん、柏崎の各地区で特色ある米作りを行っているJAえちご中越。生産者とJAが一体となり、今年もおいしいお米ができました。お米の一番おいしい季節、お家ではもちろん、お店でも、えちご中越米を存分に味わってほしい……。そこで今回は、各地域のえちご中越米が食べられるお店をご紹介します。おいしいお米を食べに出かけましょう！

10月31日までの間、
次ページから掲載の4店舗へ
「ぎゅっと中越みた」とお伝えい
ただくと、なんと、**ご飯が大盛り**に。
ご堪能ください！

お家で食べる**新米**はJA直売所へ！

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

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

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

ただいまーと

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

愛菜館

〒柏崎市田中2-14
☎ 0257-28-6711
🕒 9:00～17:00
📅 第1・3火曜日

今月のぎゅっ人^と vol.31



Profile

刈羽村大字井岡 農事組合法人 井岡ファーム

代表 田岡 雅人さん(34歳)

3人で水稲29畝、枝豆180畝、玉ねぎ90畝、ブロッコリー20畝、人参10畝を栽培。休日は邦画鑑賞で息抜き。

少人数でも効率性を求め 面積拡大に取り組む

刈羽村の農事組合法人「井岡ファーム」の代表を務める田岡雅人さん。前代表に声をかけられ、農繁期を手伝ったことが農業との出会いでした。播種から収穫までを一貫する農産物生産へ強いやりがいを感じ、本格的な就農を決意。今年で5年目を迎えます。昨年に代表のバトンを受け取り、少人数体制でも効率性を追求して栽培に取り組みます。

水稲では、面積拡大や作業効率化を目指し、3年前からコシヒカリの湛水直播を2・6畝で挑戦中。発芽後の水深調整や除草剤散布の時期など、試行錯誤しながら収量の安定を目指します。

園芸品目では、玉ねぎは水管理に気を遣うため、収穫の喜びはひとしお。過湿を嫌う玉ねぎを、保水力の高い粘土質の土壌で栽培するためです。明渠と暗渠などの排水設備で水分過剰を避け、春先の雪解け水対策に畝を立て、排水性をより高めます。

田岡さんは「将来は乾燥や調製などの作業ができるようフリスセンターを持ち、自分たちが生産した米の直接販売や販路拡大などもやってみたい」と展望を話してくれました。



割烹食堂 福泉

三条市の老舗割烹食堂。地元以外からも多くのお客さんが訪れる大人気店です。和・洋・中と揃えたメニューは、どれもが丁寧に仕上げた逸品。小鉢や漬物に至るまで手づくりでこだわり、地場産食材をふんだんに使用するなど、お店の真心が光ります。

看板メニューの生姜焼き定食は、ご飯もお肉もボリューム満点!! 食べ応え抜群な、柔らかジューシーなお肉に甘辛いタレが食欲をそそります。

ただいまーとでは
福泉のお弁当も
販売中!!



☎ 三条市一ツ屋敷新田748-1 ☎ 0256-45-3364
営業 11:30~15:00、17:00~21:00
休 月曜日

ホームページはこちら→



使っている
お米

なんかん育ちコシヒカリ
信濃川や五十嵐川から豊かな恵みを
受けて育ったコシヒカリ。



お店から

地産地消にこだわって地元産のコシヒカリを使用しています。炊飯する水にもこだわり、大変おいしいと好評です。おかずとも相性ぴったりです。

柏崎 定食 藤乃家

オリジナルのソースカツが自慢のお店。甘辛ソースをサクサクの衣に絡め、ご飯と一緒に食べたらやみつき間違いなし♪ 柏崎産のタイやアジなどをふんだんに使う海鮮も人気です。カツや海鮮を丼ぶりや定食で、お好みの形で心ゆくまで堪能できます。

明るい人柄の店主と奥様、そしてガンダムのプラモデルたちがお出迎えしてくれます。

お店から

JAのお米は何より安心してお客様に提供できます! 「葉月みのり」や「こしいぶき」は炊き上がり後もしっかりと粒感が残るので、とても重宝しています。

使っている
お米

葉月みのり・こしいぶき
柏崎・刈羽で栽培した極早生「葉月みのり」(8月下旬~9月上旬)と早生の代表品種「こしいぶき」



☎ 柏崎市北条3050-2 ☎ 0257-25-3517
営業 ●ランチ11:00~14:00 ●予約営業17:00~20:00
休 火曜日、水曜日 (当日12:00までにご予約ください)

ホームページはこちら→



スタミナ苑

昭和56年創業、こだわりの高品質なお肉で多くのファンから愛される焼き肉屋。人気メニューはタン塩、カルビ、ハラミなど。そしてほとんどの方が注文するという、ご飯。とろけるような上質なお肉を焼き、タレを絡めてご飯の上へ…もう最高です。

お肉はボリュームも大満足。ホルモン系や定食(和牛カルビ定食1,400円など)、ラーメンもあり、メニューも豊富です。



☎ 長岡市大山1-7-5 ☎ 0258-28-2525
営業 17:00~22:00 休 月曜日、火曜日

使っている
お米

とちおコシヒカリ
名水で知られる長岡市栃尾地区で栽培したコシヒカリ。



お店から

焼肉をのせて食べる白いご飯は、味付けをしないので米自体のおいしさが命。JAの栃尾産コシヒカリはツヤがあって粘りも味も良いです。

さんとう 越後長岡 花みずき温泉 旬食・ゆ処・宿 喜芳

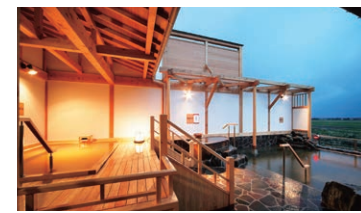
旬の地場産食材をたっぷり使った料理と、芯から温まる湯が人気の同館。

おすすめは、毎日長岡中央魚市場から仕入れる鮮魚の定食です。中でもこの秋の一押しは、調理長が「ここ数年で一番」と太鼓判を押す「新さんま塩焼き定食」(1,390円)。ガス火で焼き上げたパリッと香ばしい皮と脂ののった身は、新米との相性抜群。また、和食を中心とした多彩なメニューも魅力! ご飯が進むこと請け合いです。

※さんまの仕入れ価格により前後

お店から

この11月で、オープンから21周年を迎えます。食事で提供するお米は、オープン当時からずっと地元JAの「越後の華コシヒカリ」。遠方からご宿泊のお客様にも大変好評です。



☎ 長岡市上岩井6964 ☎ 0258-42-4126
営業 10:00~21:30(土日祝~22:00) 休 火曜日
平日LO:お食事20:30 / お飲み物21:00
土日祝日LO:お食事・お飲み物 21:00

※温泉料金は平日、土日祝、時間帯によって料金が異なります。タオル・館内着別途。詳細はホームページから

使っている
お米

越後の華コシヒカリ
海・山・川の大自然に囲まれた旧三島郡地域で栽培したコシヒカリ。



ホームページはこちら

『「天果糖逸」ブランド梨のヒミツ 大島選果場に潜入ジャの巻』

JAの果実ブランド「天果糖逸」のけん引役として、出荷量が県内一の梨。今月は、甘～い梨出荷のヒミツをJA選果場で探るんジャ！



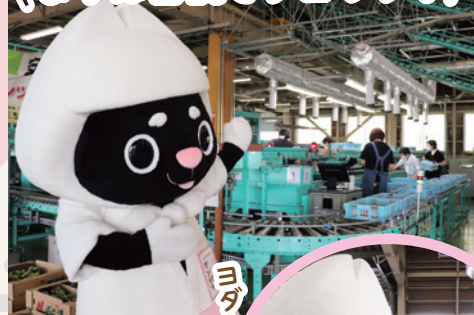
JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」

ワンジャがJAの魅力「ワンジャー（ワンダー+JA）」を紹介します！

vol.7

ブランド梨のヒミツ①

まずは目視でチェック！



ヨダレが出そうジャ...



おいし～梨が集まる選果場ジャ！

ブランド梨のヒミツ②

ブランド梨のヒミツや光センサーで糖度や大きさをチェック！



自動で次々計測ジャ

光センサーと人の目で 品質をダブルチェック

加茂市と三条市は県内有数の梨産地。約300人が100畝で栽培し、出荷量は、県内一なんです！JAでは、三条市の「大島選果場」と加茂市の「須田選果場」で梨の選果を行っています。持ち込まれた梨は、まず作業員が目視で傷や形を確認、光センサーで糖度、色、大きさなどを選別し、手作業で箱詰めします。今年は8月11日に出荷開始。11月中旬までに約2,200tを出荷予定です。

ここで買える！

JA直売所とオンラインショップ「華むす日」

えちご産直
華むす日



今月の発見

JAえちご中越「天果糖逸」ブランドの梨は、人と機械のダブル体制で品質保証じゃ！



ながおか地区 左近町周辺

07 信濃川に架かる 長生橋の風景

▶所在地：長岡市左近町周辺
▶撮影日：2025年8月26日

幾何学模様が美しい 長岡のランドマーク

豊かな水源として、農地や人々の暮らしを潤す大河信濃川。長岡地区では市街地を東西に分けるように流れ、長生橋などの橋が兩岸をつなぎます。長生橋は歴史が古く、現在の橋は3代目。昭和12年に完成して以降、補修を受けながら市民の生活を支えています。

土木学会選奨土木遺産にも認定されている長生橋。夏には日本三大花火大会に数えられる「長岡まつり大花火大会」で、正三尺玉と共演します。今年は12月下旬まで、平日の日中は車両通行止めの予定ですが、歩道橋は通常通り歩けます。信濃川や橋の造りを見ながら、のんびりと歩いてみてはいかがでしょうか。



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。





出荷を見送る吉田会長(中央)と関係者

全 体 9/12 ▶ 2025年産コシヒカリ 県内外へ出荷

県外初出荷のコシヒカリ新米をお見送り

営 農

JA全農にいがたは『2025年の県産米「コシヒカリ」の県外向け初出荷式』を長岡市のJA倉庫で行いました。今年産「コシヒカリ」は県内JAで11万6千トン、JAえちご中越では3万トンの出荷を見込みます。

JA経営管理委員会の吉田文彦会長は「生産者のおかげで品質、食味ともに良い出来となった」と自信を見せました。

柏崎地区 8/19 ▶ 東部田尻支店・西中通プラザ店が環境美化活動
子どもたちにきれいな通学路を

地域貢献



ごみを回収するJA職員

地域の支店・プラザ店職員で、柏崎市立日吉小学校の通学路を清掃しました。夏休み明けに気持ちよく登下校できるよう、毎年活動しています。歩道に落ちた紙パックや空き缶、落ち葉などをトンブで拾い集めました。

なんかん地区 ▶ 第45回全日本学童軟式野球大会

「旭スポーツ少年団」全国ベスト4の快挙!

地域貢献



笑顔で難関突破米を受け取った選手たち

今夏開催された、第45回全日本学童軟式野球大会に県代表として三条市の「旭スポーツ少年団」が出場し、ベスト4進出を果たしました。JAは大会前に難関突破米と地場産の桃を贈り、選手たちを激励しました。

柏崎地区 8/29 ▶ 葉月みのりが小中学校の給食へ

柏崎・刈羽地域33校の子どもたちが新米を味わう

地域貢献



お米の授業を行う生産者(右)

JAは、葉月みのりのブランド力強化を目的とする「葉月みのりプロジェクト」の一環で、新米を学校給食へ提供しました。提供先のうち10校では、行政や生産者、JA職員が「お米の授業」を行い、給食の時間を共にしました。

全 体 8/18 ▶ 「稲作塾」第6回目講座

担い手生産者が適期収穫を学ぶ

営 農



生育を確認する塾生ら

「稲作塾」第6回は、収量を確保し品質向上に向けた「適期収穫」を学びました。適期を見定める基準の「籾の黄化率」と「積算気温」を座学した後、現地研修で実際の稲の生育状況を観察し理解を深めました。

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じゃ



ながおか地区 ▶ 認定特定非営利活動法人UNE(うね)

薬用商品の原材料などへヨモギ出荷

営 農

栃尾地域の認定特定非営利活動法人UNEは7月上旬から9月末まで、ヨモギの出荷作業を行いました。栃尾地域では農家5戸が野草の採取に取り組み、ヨモギ等の共同出荷や機械の共同利用などを行っています。

UNEは様々な野草の採取の他、地域の方からの買取りなども行っています。出荷先は薬用品のメーカーなど。作業は農福連携で行い、多様な方たちが集まり賑やかに行っています。代表の家老洋さんは「作業が簡単で、資材費もほぼかからない。誰もができる農業として広げていきたい」と話します。



乾燥したヨモギを持つ家老代表(写真右)。今年は約2トンを出荷します。

なんかん地区 9月上旬～10月下旬 ▶ 加茂市七谷 栗出荷

秋の味覚「栗」順調に出荷中!

営 農



栗を収穫する田浦さん

県内トップクラスの栗産地である加茂市で、今年産の出荷が進んでいます。今年は日照量が多かったため甘く、高品質に仕上がっています。山間の傾斜地での栽培が特徴で、今年は9月上旬から10月下旬までに6トンの出荷を見込んでいます。

JA加茂栗栽培生産組合の田浦修さんは「一番のおすめは栗ご飯。旬の加茂の甘い栗を食べて秋を感じてほしい」と話しました。

さんとう地区 8/19 ▶ 契約栽培もち米収穫期研修会

異常高温の夏 技術対策で高品質米に

営 農



「わたぼうし」の圃場で、穂数を確認する生産者ら

JAさんとう営農センターは、JA出荷もち米の6割を生産する「さんとう地区契約栽培もち米生産者部会」を対象に、収穫期研修会を開きました。部会員や地元実需、JAの担当者ら32人が参加しました。

同センター農政企画課の土屋祐貴主任が、生育調査に基づく生育経過を報告。また地区内のほ場2か所を回り、籾の黄化状況などを実際に確認して、収穫適期判断の目安を共有しました。適期収穫で品質向上に努めます。

JAバンクを装った フィッシングメールによる 詐欺被害が 全国的に急増しております。

JAネットバンクを悪用し、ご利用者さまの貯金が不正送金されてしまう事案がJAえちご中越管内でも多発していることを受け、当JAでは新たにJAネットバンクの利用申請をいただいた方全員に対し、貯金者ご本人による利用申請であることをお電話または郵送にて確認をさせていただいております。

ご本人によるご利用申請であることを確認させていただけるまで、JAネットバンクの振込・振替機能を制限させていただきますので、ご不便をおかけいたしますが、事情ご賢察のうえ、ご了承ください。

JAバンクでは電子メールにてお客さまの個人情報やお取引目的、暗証番号をお聞きすることはありません。また、URLリンク付きのメールを送信することはありませんので、絶対にアクセスしないようにご注意ください。



土壌分析に基づいた水稻土壌マップの 作成に取り組みます！

地域農業を継続・発展させていくためには、気象変動への対応と土壌条件に合わせた栽培を行うことが重要です。ついでには、管内の土壌実態を把握し、高品質・多収獲栽培を行い農業者の所得を向上させることを目的とし、土壌の採取を行います。

採取する圃場は、農研機構が発表している「日本土壌インベントリー」にて土壌の種類を参考とし、地点の偏りが無いように設定します。

稲収穫後、営農センター職員が土壌の採取を行いますので、ご了解いただきますようお願いいたします。なお、土壌の採取を行わせていただいた方には、「土壌診断処方せん」を送付させていただきます。

土壌採取を希望しない場合は各営農センターまでご連絡ください。



※土壌診断処方せんの送付は、令和8年5月以降となります。

土壌採取時期 令和7年 稲刈終了後～11月

地域農業の発展のため、
ご協力よろしくお願いいたします

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 今年一番の思い出 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。

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。

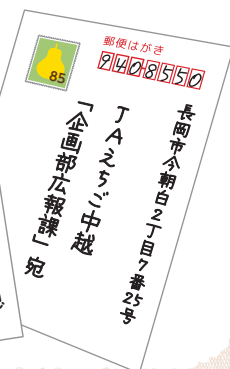
来月の
テーマ

今年一番の思い出
締切 10月24日（金）まで

Webで
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！！

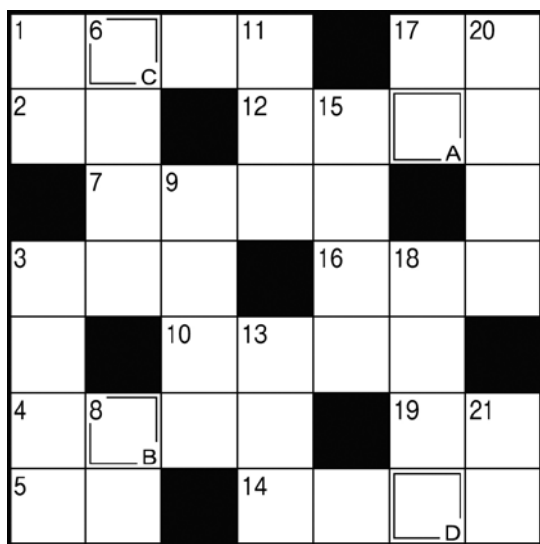
賞品の発送は令和7年10月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 10月の第2曜日はスポーツの日。以前は——の日でした
- 2 祭りのときに引く車
- 3 ——雨だよ、すぐに止むさ
- 4 塩分濃度は低め、麹の割合は高めな味噌
- 5 ドングリがなる木の種類
- 7 彼女は免許——の腕前だ
- 10 悪臭を放つことで知られる動物
- 12 傘がたくさん重なった形の食用キノコ
- 14 ハワイアン演奏にも使われる弦楽器
- 16 玄關の上がり——に腰かけて話した
- 17 秋にもおいしい紫色の野菜
- 19 教育、勤労、納税は国民の三大——です

タテのカギ

- 1 お代はいただきません
- 3 転職をしたいが、いざとなると——を踏んでしまう
- 6 金箔の生産量第1位の市がある都道府県
- 8 皿を数えるときに使う言葉
- 9 あえるとパスタが黒くなります
- 11 落ち葉をかき集める道具
- 13 ハロウィーンの日を楽しむ人もいます
- 15 役場で——証明を取ってきた
- 17 新割りに使う刃物
- 18 事件はあつけない——を迎えた
- 20 写生をこうもいいます
- 21 動物や鳥などの集団



二重マスの文字を
A～Dの順に並べてできる
言葉は何でしょうか？

答
A
B
C
D

先月号の
答え

答 ラツカセイ

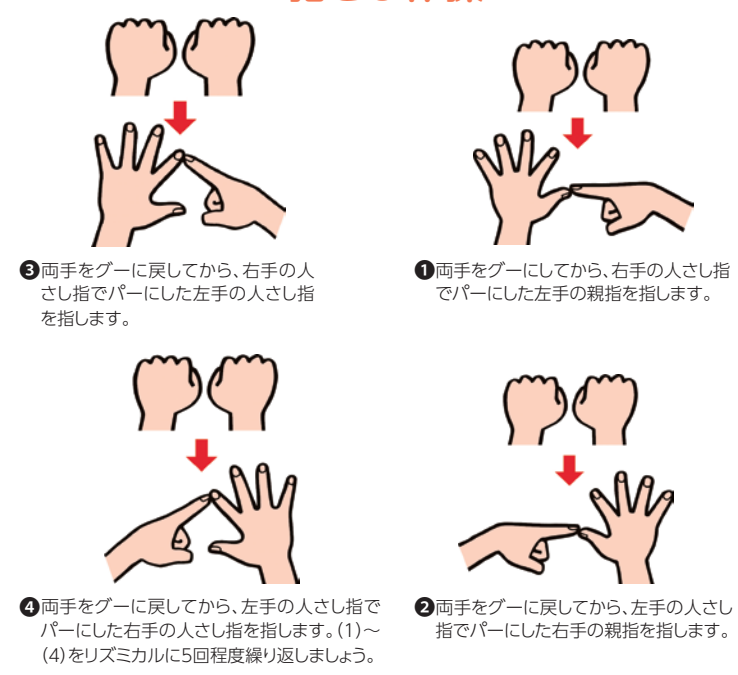
健康 コラム

指さし体操で
脳と指の力を鍛えよう

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

指さし体操で脳の判断力や反射力を使いながら、それぞれの指を伸ばす力を鍛えましょう。指をしっかりと伸ばせるようになれば、転倒した際にしっかりと手をつくことができます。指が伸びれば健康寿命も延びる！ともいわれています。

指さし体操



※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。



ぎゅっと Kitchen

ピリっと辛い!

韓国風鶏ごぼう



材料(2人分)

- ごぼう 1本(150g) たれ
- 鶏もも肉 200g
- 片栗粉 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 白ごま お好みで
- コチュジャン 大さじ1~2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- にんにく(すりおろす) 1かけ
- 塩 少々



作り方

- (1) ごぼうは洗って泥を落とし、3cm幅に切って1分水にさらす。鶏もも肉は一口大に切る。
- (2) フライパンを中火で熱し、鶏もも肉の皮目を下にして4分、返してさらに4分焼き取り出す。ごぼうの水気をとり、全体に片栗粉をまぶす。フライパンを拭かずにごま油を加えてごぼうを焼く。中火でカリとするまで焼き目をつけたら、鶏もも肉をフライパンに戻す。
- (3) たれを全て混ぜ、フライパンに回しかける。とろみがつくまで中火でからめる。お皿に盛り白ごまを振ったら出来上がり。



ワンポイント

辛いのが好きな方はコチュジャンを大さじ2にしてください。こんにゃくを入れても◎

ごぼうのはなし



ごぼう

管内での生産はわずか。直売所へごくまれに出荷があり、出会えたらラッキー!北海道、青森県、茨城県産が全国の半分を占めています。

選び方

泥付きの方が乾燥しにくく風味も長持ち。太さが均一でまっすぐ、ひび割れやシワのないものを選びましょう。

保存方法

保存する場合は洗わず、泥付きのまま新聞紙などに包んで袋に入れて、冷蔵庫に入れます。日が経つほど風味が落ちるので、早めに食べきりましょう。

JAえちご中越

vol.33

広報 きゅっと中越

発行日:2025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

季節は秋。私はクライマックスを迎えているプロ野球と、J1崖っぷちを戦うアルビに熱中する「スポーツの秋」を楽しんでいます。今月は「食欲の秋」にぴったりの特集。どのお店もおもしろそう・ぜひお米とお米にぴったりの一品を楽しんでください(*^o^*)

(編集員:吉田)