

広報

きゅっと中越

2025年

11月号

November

vol.34

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

そろそろ冬支度

特集 秋だ! 食べたい! さつまいも

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

今年も冬がやってくる

冬に備えて、雪囲いをするワンジャたち。ワンジャとどんぐり帽子の女の子もお手伝いを頑張っています。ごぼうの支柱に、縄を巻く重要任務です。それが終わったら、一息つこうね。

 JA えちご中越

今月のぎゅっ人^と

Vol.32



Profile

長岡市 中

千野 俊輔さん(32歳)

父と2人でコシヒカリ、梅三郎を22畝で栽培。
「趣味は仕事」という仕事好き。仕事の後のお酒も楽しみ。

中山間地の若手農家
土を知り、より良い米づくりを

栃尾地域で米づくりに励む千野さんは、就農して今年で11年。稲刈りもすっかり終わった田んぼを前に、「今年も暑かったですね」と振り返ります。千野さんの田んぼは、約半数が中山間地にあります。今年の猛暑と渇水では、ポンプで水をくみ上げられる田んぼはなんとか乗り切れたものの、水が確保できない場所では収量減などの厳しい結果になったといいます。

米はコシヒカリを中心に、栃尾の山間部で古くから作られてきたもち米「梅三郎」を栽培。梅三郎は近隣の生産者で作る農事組合法人田代農産で、もちに加工して販売しています。

次年度に向けては、県外の専門団体の協力を得ながら、詳細な土壌分析を進めています。「土ごとに必要な成分が詳しく分かれば、収量や品質を保ちつつ、肥料を最小限に抑えられる。土を健康にすることで、異常気象にも強くなるはず」と話します。

地域農業については「助成金などの制度があっても、人がいなければ続けられない。手のかかる中山間地のほ場をどこまで維持していけるか…」と、課題を語る千野さん。「栃尾のために、できることをしていきたい」と、力強く前を向きます。

特集

秋だ！

食べたい！

さつまいも

10/25 さつまいも生産者がTV出演！



10/25 放送
NST「スマイルスタジアム」内の「えいとレシピ」コーナーに出演しました！



生産者 石坂 啓明さん(長岡市越路地区)

県内最古の歴史?!

JAえちご中越のさつまいも

焼き芋にスイートポテト、大学芋…。おいしい食べ方無限大の、さつまいもシーズンが到来しました！11月はJA直売所もまさに、芋真っ盛り。ねっとり系で人気の「べにはるか」や「シルクスイート」からレア品種まで、売り場を席巻しています。

管内でさつまいも栽培をリードするのは、三条市下田地区と、長岡市越路地区。下田地区は、さつまいも栽培に適した気候と土壌から県内最古と言われる50年の歴史をもつ産地です。また越路地区も、標高1500mの越路原台地での栽培が盛んで、直売所や農業法人が何軒も焼き芋を販売する激戦区。

栽培の中心は、「べにはるか」や「シルクスイート」。2024年は、他品種も合わせて16トをJAから出荷しました。

25年産は、7月の少雨の影響からか全体的に少々小ぶりながらも、引き締まったおかげで甘みはばっちりです。

JA直売所にも、地場産のさつまいもが続々入荷中。今年はどうな品種が人気になるのか？ 直売所のトレンドを調査しました！



＼お家で作ろう／

簡単なのにめちゃ甘！ オーブンで焼き芋

65～80度で糖化されると言われるさつまいものでんぷん。低温でじっくり熱を加えることで、甘さがましましに！

<用意するもの>
・さつまいも 中2～3本
・アルミホイル

<作り方>
1. さつまいもをよく洗い、アルミホイルで隙間なく包む
2. 余熱無しのオーブンで、170度60分焼いたら出来上がり！

Point
さつまいもは収穫から1か月以上の熟成で糖化がしっかり進みます。焼き芋作りは、12月以降に購入した芋がおすすめです。

長岡市 なじら～て東店

近藤 弘行 店長
さつまいものレモン漬け

- 約20種
- べにはるか
- シルクスイート
- 小千谷市にある「農園ビギン」の焼き芋キッチンカーが出店します！

＼教えて！店長／
直売所トレンド 2025

【Question】

Q1 直売所に入荷するさつまいもの品種数(昨年実績)

Q2 売れ筋の品種

Q3 注目の品種

Q4 焼き芋販売の有無

長岡市 なじら～て関原店

今井 勇太郎 店長
天ぷら、焼き芋

- 約10種
- べにはるか
- シルクスイート
- 生産者の焼き芋 対面販売を計画中です

関原店オススメ
国産さつまいもの芋けんぴ4種類、10月～販売(110～180円)

長岡市 こしじ青空市

原 和樹 店長
春先の山菜と一緒に天ぷら

- 約10種
- べにはるかシルクスイート
- 栗かぐや
- 10月下旬から店内で焼き立てを提供

柏崎市 愛菜館

村田 貴宏 店長

- 約10種
- べにはるか
- パープルスイートロード
- 11月から店内で焼き立てを提供

愛菜館オススメ！
鳴門金時の「芋棒」(680円) 冷凍コーナーの隠れヒット商品！

三条市 ただいまーと

丸山 明 店長

- 約12種
- べにはるかシルクスイート
- ふくむらさき(べにはるか系でしっとりホクホク)
- 11月から店内で焼き立てを提供 1日中焼いています！

断然、べにはるかで焼き芋。ふくむらさきの焼き芋も好き

2025のトレンドは…

「べにはるか」「シルクスイート」など甘みが強くしっとり系が引き続き人気！

お菓子作りに人気の「パープルスイートロード」や「ふくむらさき」、ホクホク系の注目株「栗かぐや」にも注目！

『お米のご祈禱に 潜入ジャの巻』

さまざまな難関を乗り越えてもらいたいと願いを込めたJAブランド米の「難関突破米」。販売開始に向けたご祈禱に立ち会ったンジャ！



JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」



会場は加茂市の青海(あおみ)神社

なんかん地区のキャラクター
「飯太郎」と初コラボ



大先輩、慣れっこの飯太郎



初体験、緊張するワンジャ



お守り風の
パッケージが
贈り物にも
人気



公式オンラインショップ「華むす日」でもご注文できます！



頑張る人にエールを贈る、
食べるお守り

難関突破米は、なんかん地区の特別栽培米「コシヒカリ」を通常より大きな2ミリのふるいで選別したものです。ご祈禱を通じて「縁起の良さ」を兼ね備えた“食べるお守り”です。

JAでは毎年、管内の中学3年生に贈り、今春は63校4173人の受験を後押ししました。

猛暑湯水という「難関」を突破した今年産米。10月8日(トッパの日)からJA農産物直売所「ただいまーと」などで販売中です。

「難関突破米」は、ご祈禱を受けて
“食べるお守り” になっているンジャ

今月の発見



08

なんかん地区 加茂市七谷地区

山々に囲まれた 七谷地区の風景

▶ 所在地：加茂市七谷地区水源周辺
▶ 撮影日：2025年9月12日

あわ が たけ
栗ヶ岳を望む
雄大な自然に囲まれた地域

加茂市の南部、名峰「栗ヶ岳」の麓に位置する七谷地区。豊かな土壌と湧き水、山間部特有の寒暖差を生かした稲作が盛んな地域です。

米の他にも、山あいの傾斜を利用した「栗」の栽培が盛んで、JA加茂栗栽培生産組合の出荷量は県内トップクラスです。

また、地区内には栗ヶ岳県民休養地のキャンプ場や加茂七谷温泉「美人の湯」などのレジャー施設も。雄大な自然を感じながら、ゆったりとした時間を過ごせます。

山々と清流、澄んだ空気、大迫力の絶景が広がる七谷にぜひ訪れ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。

MAP





収穫を喜ぶ児童たち

全 体 10/7 ▶長岡市立越路西小学校 稲刈り

実りの秋!! 児童が稲刈りに挑戦!!

食農教育

越路西小学校の5年生は、総合的な学習の一環で手刈りの稲刈りを体験しました。当日は(株)ファームリンクルの内藤章次代表やJA職員がサポート役を務めました。子どもたちはぬかるんだ足元に苦戦しながらも一生懸命刈り取り、笑顔で楽しんでいました。

なんかん地区 10/10 ▶三条市 ル レクチエ収穫・追熟研修会

「ル レクチエ」出荷へ注意点確認

営 農



追熟の注意点を確認する参加者

新潟県果樹振興協会は「ル レクチエ」の収穫・追熟研修会を開きました。オンライン視聴会場のJAなんかん地区センターには生産者ら約30人が参加。高品質な果実の出荷に向け、留意点を確認しました。

ながおか地区 9/28 ▶千歳農家組合が千歳公園に看板を設置

「地域の歴史を伝える新たな目印が誕生」



除幕式には、旧長岡藩第十七代当主の牧野忠昌氏をはじめ、関係者ら約30人が出席
せんざい

長岡地域の千歳農家組合が、町内の公園に町名の由来や昭和31年の航空写真を掲載した看板を設置しました。江戸時代は「御前裁(おせんざい)」と呼ばれ藩主に供する野菜を栽培していたことや、開発前の同地域の姿が紹介されています。

柏崎地区 9/27 ▶第10回西刈杯ゴルフ大会

秋晴れの下、18ホールをラウンド



ティーショットを打つ参加者

JA刈羽支店は、柏崎市の石地シーサイドカントリークラブで「第10回西刈杯ゴルフ大会」を開きました。組合員、地域住民、JA職員の51人が14組でプレーし、会場には打球音と活気のある声が響きました。

全 体 9/26 ▶長岡地域のブランド枝豆「越一寸」をPR

花角英世県知事「食べ始めたら止まらない」

営 農



花角知事に越一寸を手渡すJA吉田会長(右)

JAと長岡えだまめ生産部会は、長岡ブランド枝豆「越一寸」のPRのため、花角知事を表敬訪問しました。試食で味や風味を確かめ、花角知事から「一寸(約3センチ)に詰まった甘みと香りが素晴らしい」と高い評価を受けました。

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



さんとう地区 10/2 ▶自然栽培米プロジェクト

自然栽培米コシヒカリ品質に期待

営 農

長岡市の岩塚製菓(株)と地元農業法人の(有)ファームリンクル、JAが協力して行う「自然栽培米プロジェクト」が、岩田地区の棚田「天神谷」で稲刈りを行いました。

今年は雑草対策として、面積の半分以上をポット苗で移植。JAの高橋友行技術統括は「生育が良く、雑草に負けない良い苗に育った。実りもよく、品質が期待できる」と話しました。

自然栽培米は化学肥料や農薬を一切使用せず、その土地のもつ地力と水だけで栽培します。付加価値の高い自然栽培米で中山間地の米づくりの可能性を広げています。



3団体の約30人が参加した

全 体 10/8 ▶えちご中越米現況報告会

今年もおいしい「えちご中越米」ができました!!

営 農



試食で新品種「新潟135号」などの食味や品質を確かめる参加者

JAは「えちご中越米現況報告会」を開きました。消費者に試食や検査の実演を通して、えちご中越米の品質を確かめてもらうことが目的です。今年も猛暑に見舞われながらの米作りとなりましたが、農家のたゆまぬ努力が実り、10月6日現在、コシヒカリの1等米比率は84.7%と例年並みの高い品質となっています。

試食した参加者は、「今年も、香りも味も良いおいしいお米だ」と意見を交わしました。

ながおか地区 10/13 ▶なじら〜て関原店

地域住民150人がさつまいもを収穫

食農教育



収穫を楽しむ地域住民

なじら〜て関原店の隣接する畑約4畝で育てていた、さつまいも「べにはるか」の収穫イベントを行いました。イベントは1区画900円の参加料で、区画内の芋を収穫して持ち帰れるというもの。親子連れなど地域住民約150人が参加し、収穫を楽しみました。

参加者は「掘るのに結構力があるので、親子で協力して収穫した。楽しかった」などと話し、袋いっぱい収穫したさつまいもを持ち帰っていました。

10年悩める♪

勤続20年で軍艦島に観光に行ってきました。天候の都合で上陸はできなかったのですが、間近に見る景色に圧倒されました。30年はどこに行こうかな…(A・T様)

● 勤続20年旅行

大切な思い出になったね！

● 酷暑の夏と畑の水やり

自転車で水やりは重くて、運ぶのは大変でしたが、野菜たちがかわいそうで、朝夕がなりました。(M・Y様)

大変がんばったで賞

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 我が家の年越しメニュー 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。

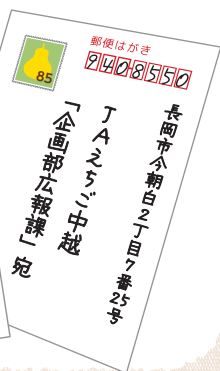
来月のテーマ

我が家の年越しメニュー
締切 11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 来月のテーマへの回答 または 広報誌へのご感想



けいじばん
今月のテーマ

今年一番の思い出

● 初めてのアイスショー

初めてアイスショーに行ったこと。一人でチケットをとって、新幹線に乗って行ってきました。初めてのことで、ドキドキとまだいまだに学習したことは、迷ったらずぐ誰かに聞く!!これです。(E・W様)

助けてくれた人を愛する
ショー

● 初めてのサーカス

今年一番の思い出はサーカスです。家族で見に行きました。初めて見たので、びっくりしました。光るおもちゃを買ってもらって嬉しかったです。(N・M様)

● 海外育ちの孫が

タイ生まれタイ育ちの孫が大学を卒業し、日本企業に就職が決まり、日本へ移住することになったのが嬉しい今年一番のできごとです！(K・F様)

応援しタイ！

● 入学、入園

4月、孫娘2人が小学校に入学、下の孫娘は子ども園に入園したことです。長い子育ての日々でした。お気に入りランドセルを背負う孫たち、そして通園バッグを持つ姿を見ながら、これから先、戦争や大きな災害などが起こらないようにと強く願う毎日です。(S・M様)

孫の背に願う恒久平和

お知らせ

JA information

～ワンジャと一緒に子どもたちの未来を応援！～

2025

ワンジャの フードドライブ大作戦

日時 11月15日(土) 9:30～15:00

会場 JAえちご中越農産物直売所

なじら～て東店 なじら～て関原店 ただいまーと 愛菜館

ご家庭で余っている食品やボランティアとして提供できる食品をお持ち寄りください！

★当日はただいまーとにワンジャが登場し、皆さんからの支援品を受け取ります。①10:00～ ②13:30～ 一緒に写真撮影もできます♪
★当日提供してくださった小学生以下のお子様にはワンジャシールをプレゼント!!

フードドライブとは
家庭で余っている食品を回収拠点に持ち寄り、ひとり親家庭など食料支援を必要とする支援団体などに寄付する活動のことです。

待ってるんじゃ!!



賞味期限が1週間以上ある
未開封の加工品、
缶詰、レトルト食品など



玄米(1キロ以上)、
白米(精米後1か月以内・1キロ以上)



野菜・果実類
(日持ちするもの)



日用雑貨品(未使用に限ります)

支援品の提供先 新潟県フードバンク推進協議会 問い合わせ:各直売所店舗まで
集まった支援品はワンジャ(JA)が責任を持って協議会へお届けし、県内の食料支援を必要とする家庭などへ提供されます。

クマに
注意!



管内でクマの出没が増えています。
農作業や外出の際は注意してください!

クマにあわないために

- 鈴やラジオなど、音の出るものを身につける。
- クマが活動する朝夕の時間帯と、ヤブや柿・栗の近くは特に注意!
- 収穫した野菜や果物、生ゴミなどエサになるものを屋外に放置しない。



クマに
遭遇したら

背を向けず、
後ずさりしながら
静かに立ち去る

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!!

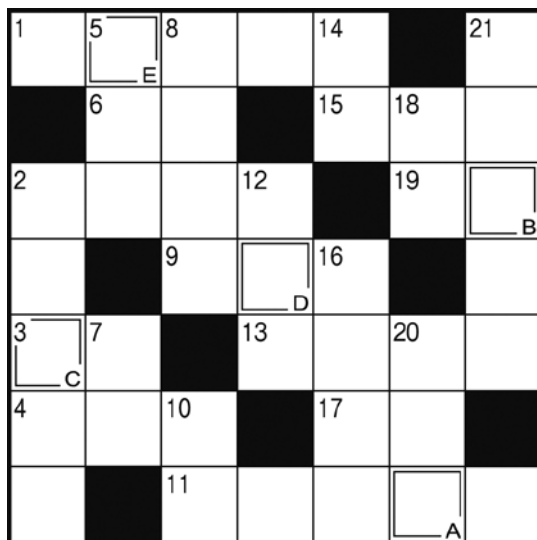
賞品の発送は令和7年11月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- 1 育つこと。七五三は子どもの——を祝う行事です
- 2 ——果敢に若武者が戦う
- 3 江戸時代のタクシーです
- 4 秋の山を彩ります
- 5 「豚」の音読み。——カツ
- 6 金属の輪を長くつないで作ります
- 7 旅先の体験を書き綴ったもの
- 8 平安貴族の乗り物。モーと鳴く動物が引きます
- 9 よく晴れた日の、夕日の色といえば
- 10 佐渡島にはこの鳥の保護センターがあります
- 11 ギターに張ります

タテのカギ

- 2 川辺や海岸で見られる冬鳥。東京都民の鳥です
- 5 熱海と並んで有名な、伊豆半島東部の温泉地
- 7 分別して出します
- 8 雄弁は銀、——は金
- 10 陶器よりも高い温度で焼きます
- 12 耳の長い動物
- 14 天高く——肥ゆる秋
- 16 盾の上ではこの日から冬
- 18 櫛(くし)の材料によいとされる木
- 20 『源氏物語』の作者は紫——です
- 21 SLとも呼ばれる蒸気——



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



先月号の
答え

答 タマイレ



ぎゅっと Kitchen



材料(4人分)

- かぶ(中)..... 2~3個
- かにかま..... 50g
- 白はんぺん..... 1/2枚
- 卵白..... 1個分
- 片栗粉..... 小さじ2
- わさび..... 少々

あん

- 顆粒だし..... 小さじ1/3
- みりん..... 小さじ2
- 塩..... ひとつまみ
- しょうゆ..... 小さじ1
- 水..... 200cc

水溶き片栗粉

- 片栗粉..... 大さじ1
- 水..... 大さじ2



作り方

- (1) かぶは洗って葉を落とす。おろし器で皮ごとすりおろす。かにかまは1cmに切る。
- (2) ポリ袋に白はんぺんを入れ、手でつぶす。(1)と卵白、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- (3) ラップを敷いた耐熱のお碗を4つ用意し、(2)を均等に絞り出し、敷いたラップで巾着状に包む。600Wの電子レンジで2皿ずつ4分加熱する。
- (4) あんを作る。小鍋にあんの材料を全て入れ、中火で沸騰直前まで温める。火を止めて、混ぜながら水溶き片栗粉を加える。好みのとろみがつくまで弱火~中火で1分以上混ぜる。
- (5) (3)をお碗に盛り、(4)のあんをかけて、お好みでわさびを添えたら出来上がり。

レンジでかぶのかぶら蒸し風



ワンポイント

古いかぶはえぐみがでやすいです。ぜひ鮮度の良いかぶで!かにかまをエビに変えても◎

かぶのはなし



かぶ

管内では5~6月と10~12月に旬を迎えるかぶ。直売所出荷者の生産も多く、地場産のかぶは11月に出荷最盛期を迎えます。

選び方

表面がなめらかでツヤがあり、ひげ根が少なく、葉が鮮やかでしおれていないものを選びましょう。

保存方法

葉を切り落とし、乾燥を防ぐためラップで包み冷蔵庫の野菜室で保存。なるべく早めに使い切るのがおすすめ。

JAえちご中越

vol.34

広報 きゅっと中越

発行日:2025年11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

今月はさつまいも特集。さつまいもといえば、何年か前に自宅で育てたものの、ネズミかモグラにほとんど食べられた苦い思い出があります。今年は5ページに掲載した焼き芋の技を駆使し、めちゃ甘い思い出をたくさん作りたいです。皆さんもぜひお試しを!

(編集員:角屋)