

旬のわくわく、見つけに行こう

ぷらす
きゅっと中越PICK
UP!

2P Q&A で考えるお米のこと

3P おいしさぷらすレシピ / JA公式オンラインショップ「えちご産直 華むす日」

だましてね!

読者
プレゼント
詳細は裏面を
チェック!

新米、たくさん食べてね～!

生産者

和田 学さん (49)

長岡市寺泊地区でコシヒカリやゆきの精などの主食
用米や酒米、もち米など6品種を20haで栽培

地元のお米はどれ?

「JAの直売所」には地場の新米が揃っています!

直売所の詳細は
こちらからひかり一番地
(コシヒカリ)越後山脈からの雪解け
水が潤すながおか地区。
大河・信濃川が育みま
した。【直売所】
長岡市 なじら〜関原店・東店

特裁米

読者
プレゼント越後の華
コシヒカリ名水自慢の旧三島郡。
ほたるが舞う郷(さと)
のコシヒカリです。【直売所】
長岡市 こしじ青空市

特裁米

難関突破米
(コシヒカリ)通常より大きなふるいに
かけて「落ちなかった」
米をご祈禱した縁起物。
受験生への贈り物に人気!【直売所】
三条市 ただいまーと

特裁米

じよんのびの里
(コシヒカリ)「日本の棚田百選」に
も選ばれた棚田米。
柏崎市高柳町産のコ
シヒカリ!【直売所】
柏崎市 愛菜館

※「特裁米」とは：特別栽培米の略称。地域の慣行栽培に比べて、化学合成農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分量を5割以上減らして作られた米のこと

「今年の米は最高」の出来!

「近年最高の出来!」と、令和7年産米の仕上がり
にほっと胸をなでおろす和田学さんは、米づくり26年目
のベテラン農家です。7月はほとんど雨が降らず心配しましたが、稲が穂
を出した8月に待望の雨。以降は適度な日照と降雨で、
順調な生育となりました。近年続く異常高温を受け、和田さんはJAと共に「猛
暑に負けない米づくり」を実践。土づくりからこまめな
水管理、稲の夏バテを防ぐために追加で肥料を与える
など様々な対策を講じてきました。「連日猛暑の作業に
心が折れそうな時もあった。対策が実って本当に嬉しい
」と、収穫を喜んでいます。

今、知りたい お米のこと

黄金色に輝いていた田んぼの「稲」たちは、現在「新米」
として店頭でズラリと顔を並べています。「甘みが強く
てふっくらしている」「炊き上がりの香りが良い!」な
ど、評価は上々♪一方で、気になるのはその価格です。「価格の高騰を
感じている」「多少高くても仕方ない」と不安や納得の
声が入り乱れているようです。品質重視? やっぱり価
格? 農家の思いは?今号では、多くの人に関心を寄せる「お米の今」に着
目しました。私たちの主食「米」のこと、ワンジャと一緒に考えて
みませんか?お米のこと
ワンジャと一緒に考えて
ほし〜んジャ!JAえちご中越公式キャラクター
「ワンジャ」

／ ワンジャも一緒に考えるんジャ ／

Q&A で考えるお米のこと

お米の話題
気になるんジャ



© ワンジャ

私たちの食卓に欠かせない米が、大きな転機を迎えています。「値上がりする米価」や「生産者」の声をどのように受け止めたら良いのでしょうか。“お米の今”をQ&Aで整理してみました。

Q1 新米が出回りはじめたのに、 どうして価格は下がらないんジャ?



A. 物価高と集荷競争が一因と見ています。

解説 近年、物価高と共に生産コストは急激に上昇し、生産者が米づくりを続けていくには米価上昇が避けられない状況になりました。現在新米が出回っていますが、流通段階では品薄感が払拭されておらず、JAよりも高い価格で集荷が行われていることが、価格高騰に拍車をかけています。

JAの役割

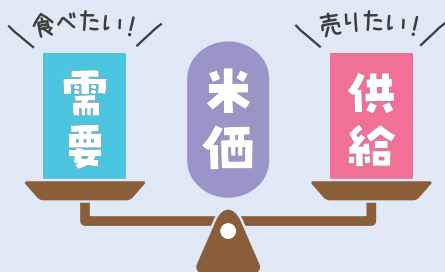
農業者の生活を守り、農産物の安定供給を通じて「国民の生活を支える」ことがJAの使命です。JAが計画的に米を集荷し、安定的な流通を維持することで、消費者が安心して米を買うことができます。

Q3 みんながお米を食べなくなると どうなるんジャ?



A. 将来的に、日本の稲作が維持できなくなるかも…。

解説 米づくりは需要と供給のバランスに基づき行われています。米価高騰を理由に米離れが進むと、生産者の減少や農地の維持が難しくなり、国産米が手の届かない存在になりかねません。



Q2 生産者は米価の高騰を どう思っているんジャ?



A. 期待と不安に揺れています。

解説 生産コストは右肩上がりの一方、今まで米価は低下傾向で推移し、農業経営を圧迫してきました。「米作りが続けられる価格になった」と安堵する中、「高すぎて米離れが心配」と消費者を意識する声も多くあります。米作りを続けられ、消費者が求めやすい「適正価格」には、生産者、消費者によってギャップがあります。価格に応える味・品質かどうかが重要です。今年の「えちご中越米」は、消費者から十分受け入れていただける品質に仕上がったと生産者も自信を持っています。

立場で違う「適正価格」



2,000円～2,500円がいいな

3,500円～4,000円だと助かる



出典：日本農業新聞「[ニッポンの米] 適正価格は消費者2千円台、生産者3千円台 新聞合同アンケート 2025年6月8日より」※ともに5kgあたり

Q4 国産米を食べ続けるために、 できることは何ジャ?



A. 適正価格の正しい理解です!

解説 生産コストに見合った米の「適正価格」を正しく理解することが重要です。適正価格を実現することは、私たち消費者の「食」の未来のためにも必要なことと言えます。



持続可能な米づくりへ～JAの取り組み～

持続
可能

／地域の農業課題をDX※で解決／

2025年は農業DXの普及が本格化!



米卸業者25社も参加! 11月も開催予定

生産者や米卸業者からも注目度が高い、JA えちご中越のDXの取り組み。今年は稲作生産者向けに導入支援を行いました。

「肥料散布の時間が
約4分の1になった」
というところも!



安定
供給

／生産者と消費者を“ぎゅっと”結ぶ／

安全・安心な国産米を未来へつなぐパートナー



JAの役員が生産者を訪問して出荷を依頼



10/8 消費者との新米試食会を開催

※DX(デジタルトランスフォーメーション)とは、デジタル技術を活用してビジネスのあり方そのものを根本的に変革すること



和食のプロに教わる！ 新米の炊き方



使ったお米

JAえちご中越管内産
特別栽培米コシヒカリ
「ひかり一番地」

教えてくれるプロ

ホテルニューオータニ長岡
調理部 和食部門プロ

内山 和英 料理長



Profile

和食一筋38年。2023年に日本料理「胡蝶」料理長就任。実家は米農家で、自身も家庭菜園で素材の味を追求している。

<材料>

新米 5 合
水 900cc (目安)
(ご家庭の炊飯器の目盛りに合わせてください)

新米のお供に

ホテルニューオータニ長岡謹製
かぐら南蛮味噌
880円(税込)

【販売場所】なじら〜東店・
ホテルニューオータニ長岡



<炊き方>

1. 洗う・研ぐ

米用の計量カップで、摺り切りで5合分計量しザルへ。水を張ったボウルに重ね、**1回目はさっと洗ってすぐザルを上げる**。水を替え、優しく手早くかき混ぜてザルをあげる動作を2〜3回繰り返す。

2. 浸水する

冷蔵庫で4〜5時間浸水する。低温でゆっくり浸水すると、お米の芯まで水分がいきわたりふくらする。

3. 炊く

浸水した米に胚などが浮くので、**1〜2回洗って炊飯器へ**。水加減は、炊飯器の目盛りぴったりで炊飯開始。

4. ほぐす

炊きあがったらすぐに底からすくうようにほぐす。

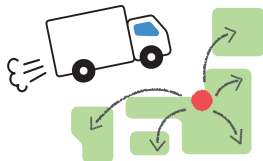


レシピ動画は
コチラ！



旬と逸品

ネットやスマホで簡単注文！



JA 公式オンラインショップ

「えちご産直 ^{はな}華むす日」
えちご中越産「ル レクチエ」の
予約販売受付中！

えちご産直
華むす日



新潟が誇る洋梨「ル レクチエ」の販売が今年も11月下旬に解禁されます！

JAえちご中越エリアの加茂市・三条市は、全国有数の「ル レクチエ」産地。丁寧に育て、じっくり追熟させた「ル レクチエ」の高貴な香りと濃厚な甘み、なめ

らかな食感をご堪能ください。贈り物にはJA公式オンラインショップ「えちご産直 華むす日」での予約がおススメです。化粧箱入りで、大切な方へのご贈答にも最適です。

HPはこちらから ▶

えちご中越 華むす日



※予定販売数に達し次第、受付を終了する場合があります。
詳細はオンラインショップをご確認ください。

直売所スタッフの 偏 買 品

偏買品（へんばいひん）とは 多種多様な品物に囲まれて働く直売所スタッフが、ついつい買ってしまう商品のこと

即席みそ汁「ちゃちゃっと ちゃんと」

商品名：揚げなすとオクラ・とうふと油あげ（4食入・各2食）

販売直売所：ただいま〜と（三条市）ほか
なじら〜関原店・東店、愛菜館でも販売中

販売価格：430円 (税込)

※店舗により販売価格が異なる場合があります。



JA農産物直売所
ただいま〜と
店長
丸山 明

私のイチオシは義農味噌株式会社の「ちゃちゃっと ちゃんと」です！新潟では珍しい麦みそを使用した即席みそ汁で甘味が強く、麦の香ばしい風味を生かした逸品です。フリーズドライの野菜がゴロっとたっぷり

入っていて、手軽に満足感を得られます。原料の大麦や大豆も国産にこだわっているので安心！

私も疲れているときや、忙しいとき、ほっと一息つきたい時などお昼休みにお弁当やおにぎりと一緒に食べています(笑)。おにぎりと相性抜群なので、ぜひ新米と一緒にどうぞ！おすすめのお米は、あっさりめの「こしいぶき」。麦みそのやさしい味を引き立ててくれますよ♪

～ワンジャと一緒に子どもたちの未来を応援!～

ワンジャの フードドライブ大作戦

2025

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～て関原店 ▶なじら～て東店
▶ただいまーと ▶愛菜館

問い合わせ先 各直売所店舗

店舗情報はこちらのQRから▶



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!



加工品、缶詰、
レトルト食品など

賞味期限が1週間以上
ある未開封のもの

★当日提供して下さった小学生以下のお子さまにはワンジャシール
をプレゼント!!

★当日はただいまーとにワンジャが登場し、皆さまからの支援品を
受け取ります。(一緒に写真撮影もできます♪)

ワンジャ登場時間(予定):①10:00～ ②13:30～



玄米・白米

1キロ以上、白米の場
合は精米後1か月以
内のもの



野菜・果実類

日持ちするもの



日用雑貨品

未使用に限る



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に寄
付する活動のことです。

支援品の提供先

新潟県フードバンク推進協議会
(三条市北新保1丁目20番18号)
→ 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。

中越
News

味よし、コシよし、粘りよし。

おいしいお米の、おいしいおもち!

JAのおもちは、えちご中越産のもち米を100%
使用。味、コシ、粘りが自慢です。おいしくできた今
年のお米を、ぜひおもちでも味わってください!
JA直売所各店舗で販売中です。



長岡産こがねもちの「こがねの香」
シングルパック(360g)

販売先:なじら～て関原店・東店
ただいまーと



柏崎産こがねもちの
「きねつきもち」(400g/8切)

販売先:愛菜館、ただいまーと

※価格は各店舗の店頭でご確認ください。

中越
News



JAえちご中越公式Instagramに
「フォロー&コメント」でチャンス!

難関突破米贈答用箱入
300g×3袋を抽選で
5名様にプレゼント!

がんばる人へ!
食べるお守り!



応募方法

1 JAえちご中越公式Instagram
@jaechigochuetsuofficialを
フォロー

2 キャンペーン投稿に
「コメント」してください



応募期間

2025.11.7(金)▶2025.11.21(金)

「なりすましアカウント」にご注意ください
公式 @jaechigochuetsuofficial

フォロー&応募は
こちらから!



アンケートに答えてプレゼントを当てよう!

JAえちご中越に関するWebアンケートに答えていただいた方の中から抽選で、

10名様にプレゼント!

キャンペーン
実施期間

11/25(火) 9:00まで

応募方法

スマートフォンまたはパソコンからアンケートにご回答ください。

<https://forms.gle/JTmqbCmjhmcoF3569>

※いただいた個人情報は賞品発送の目的のみに使用いたします。

アンケート
応募フォーム



今号の当選賞品は

長岡市さんとう地区産
「越後の華 コシヒカリ」5kg

名水の郷・旧三島郡(現長岡市)で
栽培された特別栽培米コシヒカリ。
ホタル舞う里山が育んだコシヒカリ
は地元自慢の逸品です!



JAえちご中越
コミュニティ誌 Vol.8

ぷらす
ぎゅっと中越

発行日/2025年11月8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
公式サイト/<https://www.ja-chuetsu.or.jp>

編集後記

冷え込みが日に日に増してきて、冬の足音を感じますね。そんな時は、鍋を
食べて身体の内側から温まるのが一番! ごはんと一緒にアツアツの里芋や豆腐を食べるのが堪ら
なく好きです(^^) (櫻井)