

広報

# ぎゅっと中越

2026年

1月号

January

vol.36



## 特集 クロスワードパズルを解いて賞品を当てよう 新春お年玉企画

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 02 年頭のご挨拶            | 08 ぎゅっとピ!      |
| 03 特集                | 10 お知らせ        |
| 06 今月のぎゅつ人           | 11 けいじばん       |
| 07 発見! イツツ!<br>ワンジャ~ | 12 ぎゅっとKitchen |

公式SNSはこちら! /



## コマ回しに挑戦ジャ

子どもたちで賑わう神社の境内。カブのコマ回し対決に、ワンジャも参戦しようとコマを作ります。今年は午年。  
「躍動」をイメージして正月の遊びをテーマにしました。

JA えちご中越

ページをめくって  
早くトライ!



特集 クロスワードパズルを解いて、賞品を当てよう

# 新春お年玉企画 25

今年も豪華賞品が当たるクロスワードパズルを用意しました。

楽しくパズルを解いて、どしどしご応募ください。

**A賞** 山古志産 なごおか地区  
にいがた和牛 2名様 ロースすき焼き肉(400g)

山古志産にいがた和牛は、肉の旨味と脂の質が絶品! 甘みのあるすき焼きの割り下と相性バツグン。濃厚な味わいが引き立ちます。



**B賞** 朝日酒造 さんとう地区  
久保田萬寿 720ml

新年を寿ぐにふさわしい、華やかな香りと深い旨みが広がる久保田萬寿。原材料の酒米「五百万石」や新潟県産米は、全国有数の酒米産地であるJAえちご中越の米も使われています。



**C賞** 中之島産 なんかん地区  
大口れんこん 2名様 4kg



長く愛されてきた、約100年の歴史を持つブランドれんこんです。綺麗な白い切り口とシャキシャキとした食感が人気です!

**D賞** 柏崎地区  
越後姫 2Lパック 360g



大粒でやわらかく、みずみずしい新潟県のブランドいちごです。ほどよい酸味と甘みの絶妙なバランスで、思わずもうひと粒食べたくなります。



**E賞** JAえちご中越管内産  
コシヒカリ 5kg

J A管内産のコシヒカリ4種類から、お好みのものを選びいただけます。下記の中から、お好みの商品をご記入、ご入力のうえご応募ください。

- ・なごおか地区の「ひかりー番地」
- ・さんとう地区の「越後の華コシヒカリ」
- ・なんかん地区の「なんかん育ち」
- ・柏崎地区的「綾子舞」

**F賞** レインボー  
商品券 (500円)



農産物直売所、あぐりセンター、給油所などのJA施設でご利用いただけます。

ご利用可能店舗は  
こちらからご確認ください。



おたより大募集!

来月の  
テーマ

雪と私のヒヤリハット

締め切り1月26日(月)まで

応募方法①

官製ハガキに①5pのクイズの答え②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥ご希望の賞品名⑦来月のけいじばんテーマ「雪と私のヒヤリハット」または広報誌へのご感想を書いて下記宛て先までご応募ください。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。配達時間の指定はできませんので、ご了承ください。

応募方法②

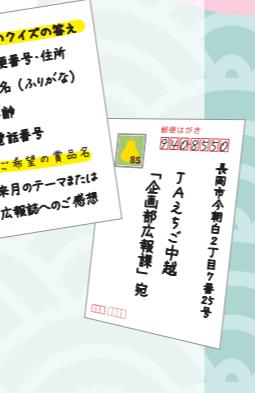
GoogleフォームにQRコードからアクセスし、上記の項目を入力してご応募ください。

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



組合員の皆さまはじめご家族の皆さま、日頃から当JAをご利用の皆さまにおかれましては、清々しい新春をお迎えのことと心からお慶びを申し上げます。旧年中は、当JAの各事業に特段のご理解とご協力を賜りましたことに對し、心より感謝を申し上げます。

さて、一昨年となつた令和6年、コメの端境期から始まつた令和のコメ騒動で、県内はじめ全国のコメ農家は歓喜と困惑の一年であったと推察しております。令和7年産米は早い梅雨明けとその後の無降雨で等級を下げた早生品種と、8月当初のまとまった雨で品質を確保した中生・晚生と明暗は分かれましたが、新たに採用された作況単収指数104「やや良」(中越地区)に救われ、想定以上の所得向上が叶つた一年となりました。しかし一方で、騒動の影響で高騰を続けるコメの消費減退が危惧されるこの頃

あけまして  
おめでとうございます

であります。需給見通しの誤差と一部の投機的コメ集荷によって高騰した米価に対し、JAが批判を受ける場面もありましたが、JAグループが貫して訴えて来た「安定生産・安定供給」は持続可能な農業経営を成し遂げるうえで欠くことの出来ない、そして忘れてはならないものと確信しております。生産現場と消費者を結ぶコメ生産、コメ販売に今後も変わらず注力してまいります。

園芸生産でも、天候の影響を強く受けた品目と暑さを味方につけた品目がありました。影響を大きく受けた果樹産地では、受粉時期の荒天と猛暑の影響から着果数の減少と小玉傾向となっています。対して、暑さを味方につけた枝豆は食味を高く評価され、新たに中京エリアでの販売先の開拓に結び付き、増産の要請を受けております。

明けて合併4年目を迎える令和8

年。常態化する異常気象下での農業生産技術の確立と新たな販売先開拓で生産現場の奮起を促し、えちご中越管内農業を支えてまいりたいと考えております。本年も役職員一休となって取り組んでまいりますので、引き続きのご理解とご協力をお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

えちご中越農業協同組合  
経営管理委員会会長

吉田 文彦





# 『ワンジャのフードドライブ 大作戦2025』の巻

JAとして地域へ恩返し。  
11月15日、JA直売所4店舗で一斉に  
「フードドライブ」を行った様子を報告 ジヤ!

11/17 三栄市の新潟県ノートパソコン推進協議会へ  
集まった支援品とJAからの寄贈品をお届け!



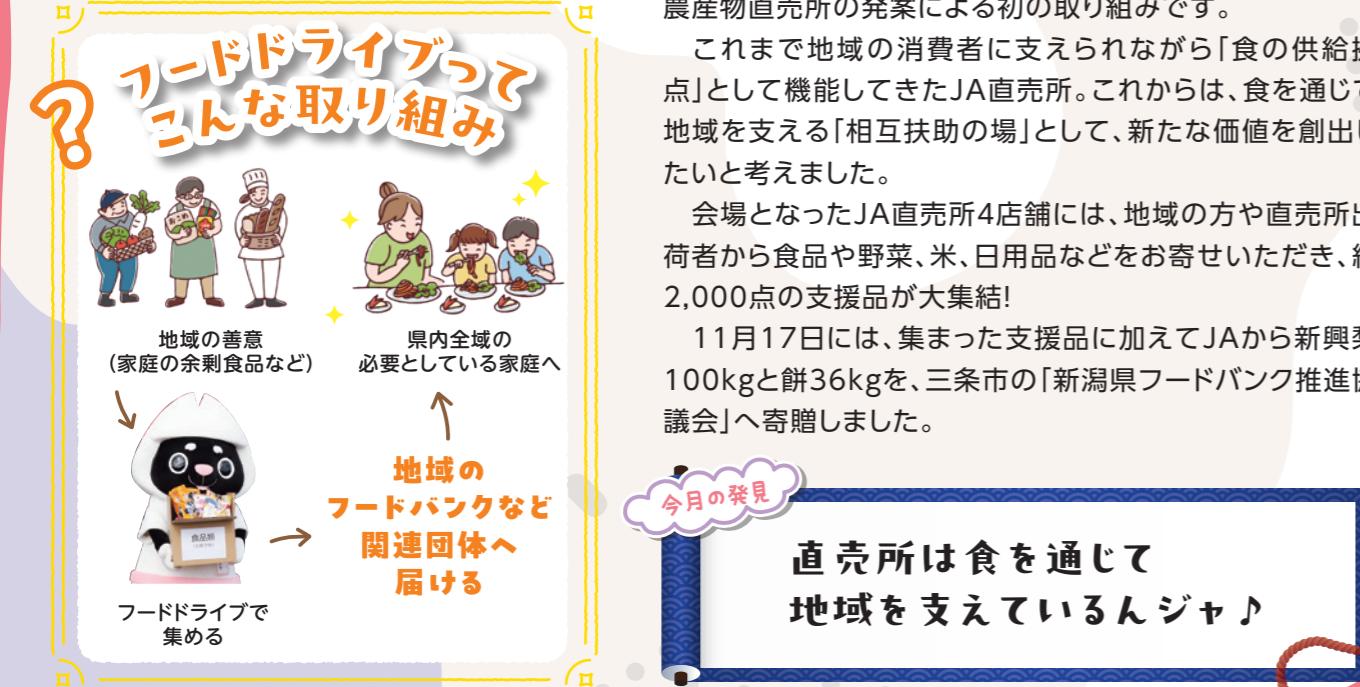
## 支援品2,000点集まる! JAからも梨や餅を寄贈

JJAえちご中越は11月15日、管内8市町村の地域住民を対象に、JJA農産物直売所を会場とした一斉フードドライブ『ワンジャのフードドライブ大作戦2025』を行いました。持続可能な地域社会の実現に貢献していくことが目的で、JJA農産物直売所の発案による初の取り組みです。

これまで地域の消費者に支えられながら「食の供給拠点」として機能してきたJA直売所。これからは、食を通じて地域を支える「相互扶助の場」として、新たな価値を創出したいと考えました。

会場となったJA直売所4店舗には、地域の方や直売所出荷者から食品や野菜、米、日用品などを寄せいただき、約2,000点の支援品が大集結!

11月17日には、集まった支援品に加えてJAから新興梨100kgと餅36kgを、三条市の「新潟県フードバンク推進協議会」へ寄贈しました。



# 今月のぎゅう人

Vol. 34



## Profile

三条市白山新田  
たくみ  
高野 巧望さん(26歳)

コシヒカリ、こしいぶき、ゆきん子舞、いただきなど水稻約21haを栽培  
趣味:ゴルフ・フットサル・サウナなどアクティブで多趣味。  
昨年10月の「全国産業用無人ヘリコプター飛行技術競技大会」にて5位  
入賞を果たした。

「本当に農業にならなければいけない」という思いが強かったんですね。(笑) 農業はぴったりだと思い決めました」と振り返ります。

就農から現在まで、周りのアドバイスを受けながら、一心不乱に取り組みました。日々の作業内容や時期、圃場の状態を分析し、自分なりの研究も欠かしません。思い立つたらすぐ行動の高野さんは機械作業好き。大型特殊、フォーラクリフト、産業用無人ヘリの免許など次々に資格を取得し、効率化につなげてきました。

今年はJAの若手生産者向け指導会「稻作塾」にも参加。技術の研鑽に励み、今年産は収量、品質ともに上出来とのこと。着実に歩みを進めます。

高野さんは地域の担い手として年々経営規模を拡大するほか、共同防除のオペレーターを務めるなど地域農業の根底を支えます。「生まれ育った土地を守りたいという思いはありますね。将来は飲食店や、ふるさと納税などへも展開して多くの人に自分の米を食べてもらいたいです」と力強く話します。

目標は一流の農家・経営者  
地域農業を支える期待の若手



「なじら～て関原店」、「なじら～て東店」、「ただいまーと」、「愛菜館」の出荷者が結集

柏崎地区 12/2 ▶ 店舗の枠を超えた「直売所4店合同大交流会」

### 出荷者と直売所運営の方向性を確認

営農

直売所の出荷者90人とJA役職員20人が一堂に会し「直売所4店合同大交流会」を開きました。店長4人の決意表明を通じて、店舗運営の方向性や目標などを出荷者と共に共有しました。直売所のさらなる発展へ思いをひとつに、参加者全員で「ガンバロー三唱」をしました。

柏崎地区 12/3 ▶ 柏崎地区お米の食味コンテスト

### 農事組合法人稻穂の会が最優秀賞

営農



食味官能審査を行う審査員ら

JJAは「第16回柏崎地区食味コンテスト」の第2次審査を「愛菜館」で開きました。応募101点のコシヒカリの中から5点を選び、食味官能審査を行った結果、最優秀賞に長岡市小国町の(農)稻穂の会が選ばれました。

ながおか地区 12/11 ▶ ストック・葉ぼたん切り花スクール

### 地場産切り花の出荷拡大へ

営農



ストックの管理を学ぶ直売所出荷者

JJAは直売所出荷者向けに、冬の人気商品である地場産切り花「ストック」「葉ぼたん」の研修を行っています。12月11日に第4回を行い、生育の振り返りと、ストックの収穫・出荷作業を学びました。

全 体 12/10 ▶ 営農指導員実践発表会

### 1年間の営農研究を発表

営農



表彰を受ける田辺指導員

JJAは「営農指導員実践発表会」を開きました。今年度指導員が取り組んだ実証試験などについて各地区的代表7人が発表。最優秀賞は、園芸特産課の田辺甚一朗指導員の「園芸集出荷時のDX活用による省力化」についての検証でした。

全 体 12/4 ▶ セキノ興産陸上競技部へ地場産農産物を贈呈

### 「2026年ニューイヤー駅伝」出場にエール

地域貢献



目標達成に意気込む狩野主将(中央)

JJAは、セキノ興産陸上競技部の「ニューイヤー駅伝」2年連続7回目の出場を受け、地場産農産物を贈り激励しました。「難関突破米」や「ルレクチ」などの“食”のエールに、狩野琢巳主将は「しっかりと食べて目標の30位以内を達成したい」と意気込みました。



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



©Wanjya

ながおか地区 11/21 ▶ JA食農出前授業

### ワンジャと一緒に楽しく農を学ぼう!

食農教育

JJAでは、食と農業の大切さを伝える「食農教育」に年間を通して取り組んでいます。

11月21日には、長岡市の明幸幼稚園すまいる保育園に出向き、年中クラスの園児へ農産物クイズやお米ができるまでの授業とシャカシャカおにぎり作りを行いました。

授業ではJA職員とワンジャが、農産物クイズを出題。園児たちは元気に回答していました。

シャカシャカおにぎり作りでは、紙コップにご飯をよそい、歌に合わせて元気よくシャカシャカと振り、丸いおにぎりが完成。園児たちは「丸く上手にできた!」と笑顔でした。



記念撮影をする園児ら

さんとう地区 12/6 ▶ 親子向け郷土食伝承会

### 親子で挑戦! 笹団子とくるみ入り太巻き寿司作り

食農教育



家族で太巻き作りに挑戦!

JJAさんとう営農センターは12月6日、長岡市寺泊のJA調理施設「キッチンかぐやひめ」で、親子を対象に「郷土食伝承会」を開きました。

3歳～13歳の子を含む15組33人が、女性部の指導で笹団子とくるみ入り太巻き寿司作りに挑戦。スゲのかけ方や太巻きの巻き方に苦労しながら、笹団子10個と太巻き1本を仕上げました。

今回は初めて公式LINEでも募集案内し、各地からの参加者でにぎわいました。

全 体 ▶ 長岡市中之島

### 新年に縁起物 「大口れんこん」出番だ!!

営農



レンコンを収穫する鈴木さん

JJA特産の「大口れんこん」の出荷が年末年始の需要に合わせ、最盛期を迎えています。ピーク時には日量8トンを出荷。今年産は、気象災害や病害虫などの大きな影響も無く高品質なレンコンに仕上がっています。

JJA大口れんこん生産組合の鈴木正常さんは「縁起ものなので年末年始に、のっぺやおせちで食べてほしい。多くの方に楽しんでいただけために、組合全体で励んでいく」と話しました。

## 令和7年産えちご中越米ご報告

## 猛暑に強い米づくりで、高い品質を維持

高温の常態化に対し、JAは水管理や追肥などの徹底を呼び掛け、生産者と一体となって取り組んできました。令和7年産米も猛暑に見舞われ、特に早生品種は大きく影響を受けましたが、コシヒカリの出穂後は十分な降雨と平年並みの気温で推移。農家の皆さまのきめ細やかな管理と努力が実を結び、全体1等米比率80.2%(令和7年12月3日時点)と、令和6年産に続き高い品質を維持することができました。また、中越地区の作況単収指数は104「やや良」となり、前年より多く収量を確保することができました。



令和7年産米の品質などを報告した「えちご中越米現況報告会」



若手生産者、営農指導員へ技術指導を行った「稻作塾」

## 1等米比率

(JAえちご中越12/3現在 集荷率95.5%)

主食用米	コシヒカリ	86.1%
	こしいぶき	82.8%
	葉月みのり	5.9%
酒米合計		43.0%
もち米合計		34.9%

## 出荷結集で安定供給へ

販売面では、出荷結集の取り組みによる安定供給を図り、有利販売に努めています。直売所などで販売中の精米については、全国的に米価の高騰から米の買い控えが報道されていますが、できるだけコストを掛けずに消費者へお届けできる価格設定をした結果、販売量は昨年を超えるとも順調にお買い上げいただいている。

令和8年も収量・品質を兼ね備えた米生産に向け、土づくりの普及やDXを取り入れた農作業の推進等、生産者と一体となって進めていきます。

## 令和8年度 JAえちご中越広報モニター募集!

広報誌などへの意見をお聞かせください!

皆さまからご意見・ご感想をいただき、より良い広報活動を目指します。ご応募お待ちしています。

## 募集内容

## ■募集人数とモニターの種類

Aコース：広報誌・コミュニティ誌・ホームページモニター…5人  
Bコース：SNS・コミュニティ誌・ホームページモニター…5人

■内容：当JAの広報誌やSNSを見て、毎月1回のアンケートにWebで回答いただきます。

■期間：令和8年4月～令和9年3月まで

■謝礼：JAの特産品 など(毎月すべて回答の場合のみ)

## ■応募方法(Webのみ)

こちらから  
ご応募ください→

締切：2月27日(金)

応募多数の場合、抽選となります。抽選のうえ、選出された方にのみ連絡をいたします。ご了承ください。

●去年は「ゴリラ」  
結婚したばかりの頃は手作りのものをもらっていましたが最近は自分で好きなものを選んでいました。(R・Y様)

●初チョコは50数年前  
初めてバレンタインのチョコを異性に贈ったのは、50数年前の高3の時。まだ手作りは広まってなく、既製品にリボンを掛けただけのもの。勇気を出して手渡した、甘酸っぱい思い出です。(R・Y様)

●お返しで分かる気持ち  
ドキドキして好きな子にバレンタインをあげ、ホワイトデーがまたドキドキでした。「友達」フックキーは「ごめんなさい」チョコは「好き」…返事は

●下校時にそわそわ  
ドキドキして好きな子にバレンタインをあげ、ホワイトデーがまたドキドキでした。「友達」フックキーは「ごめんなさい」チョコは「好き」…返事は

●付き合ってたハズ  
高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●先月号の答え  
答 ボタンナベ  
数十年、楽しい「義理」ライフを送っていました

今年もどんどん送ってほしいんじゃ! ありがとうございます! 5ページを確認ジャ!



けいじばん  
今月の  
テーマ

## 甘酸っぱいバレンタインの思い出

●ドキドキ郵送中学生

中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●その人は今

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●初チョコは50数年前

初めてバレンタインのチョコを異性に贈ったのは、50数年前の高3の時。まだ手作りは広まってなく、既製品にリボンを掛けただけのもの。勇気を出して手渡した、甘酸っぱい思い出です。(R・Y様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目

結婚1年目くらいの頃、チョコレートの花を作り、主人にあげました。忙しい思いをして一生懸命作ったのに、ホワイトデーのお返しはなかつたような? 淡い思い出です。(H・M様)

●下校時にそわそわ

高校2年の時、好意を寄せていた女性の友人から、チョコがこないかどうか、そわそわした思い出があります。片想いだったのですね。机の中、げた箱の中を見返したこと思い出します。(S・K様)

●付き合ってたハズ

昔々、女房と付き合い始めた頃、バレンタインのプレゼントを渡されたのですが…大袋を開けてビックリ、「義理」というドデカイ文字入りの板チョコが入っていました。それから数十年経た今日でも、義理を解消することなく続いている次第です!?(S・S様)

●ドキドキ郵送中学生  
中学生の時チョコレートを直接渡せず封筒に入れて郵送しました。自分の名前もかかず二シャルだけ書きました。同じ部活だったのでいつもドキドキしてた思い出です。(S・Y様)

●これぞ甘酸っぱい思い出♥

●女の友情が…

女子校3年の時に別の男子校に通う相手にチョコレートを渡そうとしたら断られた。理由はなんと同じ高校の仲良しの友だちと付き合っているからと(全く気づかなかった)。以降女の友情は壊れた。(匿名希望)

●彼の律義さがつら…

●懐かしの結婚1年目



# ぎゅっと Kitchen



## 材料(2本分)

・春菊	50g
・にんじん	1/2 本
・油揚げ	2 枚
・豚もも薄切り肉	80g
・とろけるスライスチーズ	2 枚
・つまようじ	2 本
・ごまだれ	お好みで



## 作り方

- (1) 春菊は洗って砂を落とし、葉と軸に分ける。軸はラップを巻いて、600Wのレンジで1分加熱する。
- (2) にんじんは細長く切り、ラップを巻いて600Wのレンジで2分加熱する。
- (3) 油揚げ2枚を開いて広げる。それぞれに豚もも薄切り肉を広げてチーズをのせ、春菊の葉と軸、にんじんものせてぎゅっと巻く。巻き終わりはつまようじでとめる。
- (4) 熱したフライパンに(3)を入れ、時々転がしながら中まで火が通るように、弱めの中火で5分ほど焼く。カットして盛り付けたら出来上がり。お好みでごまだれを添えて。

### 春菊のはなし



### 春菊

冬に出荷最盛期を迎える春菊。JA直売所に並ぶ地場産は、その鮮度の高さから、香りが強く柔らかいという特徴があります。サラダで生食もオススメ。地場産は出荷量が多くないので、見つけたらチャンス!

### 選び方

葉の緑色が濃く、ツヤがあり、香りがしっかりと強いものが新鮮です。切り口の断面が新鮮でみずみずしいと尚良いです。

### 保存方法

熱や乾燥に弱く、冬場でも常温でむき出しのまま置いておくと傷みやすいです。根元を中心に濡らしたキッチンペーパーで包み、保存袋などに入れて冷蔵してください。

JAえちご中越

vol.36

# 広報 ぎゅっと中越

発行日:2026年1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

そばが苦手で、18歳まで年越し「うどん」を食べていました。そんな私が年越しそばを食べられるようになったのは、新潟に嫁いで出会った「へぎそば」のおかげ。2026年はへぎそばの「ふのり」のように様々なご縁を繋ぎ、コシの強い広報担当を目指します。

(編集員:小野塚)

野菜もタンパク質も◎

## 春菊の油揚げロール焼き



### ワンポイント

豚もも肉はさっぱり、豚バラ肉で作るとジューシーに仕上がります。