

広報

# きゅっと中越

2025年

12月号

December

vol.35

## 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

クリスマスがやってくるんジャ

特集

ぎゅ

## 牛っと中越産!!

## 牛肉が食卓に届くまで

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

公式SNSはこちら!



## サンタのお手伝い

イチゴの帽子を被ったサンタとジャガイモの顔をしたトナカイのお仕事を、ワンジャがサポート。ソリはみかん、トナカイのベルはル レクチエでできています。

 JA えちご中越



# 今月のぎゅっ人<sup>と</sup>

Vol. 33



## Profile

長岡市瓜生

近藤 翔さん(37歳)

母、弟と3人の専業農家。コシヒカリ、酒米、もち米などを約10%で栽培。さつまいも、さといも栽培にも取り組んでいます。

## 祖父の後を継ぐ 地域の受け皿を目指して

長岡市で稲作を中心に営む近藤翔さん(37)は、母と弟の3人で営む専業農家。近藤さんはコシヒカリなどのうるち米、酒米、もち米の稲作と、さつまいも、さといもを担当。母と弟は野菜を多品目で栽培しています。

近藤さんが就農したのは12年前。祖父から「農業を継がないか」と誘われたのがきっかけでした。子どもの頃から手伝っていたため抵抗はなく、「やってみよう」と腹を決めます。以来12年、ひたむきに農業と向き合ってきました。3年前には認定農業者の認定も受け、着実に歩みを進めています。

地域の担い手として受託面積が増える一方で、労力面の負担も増大しています。そこで、JAから直は機の無償貸し出しを利用し、3年前から湛水直はに挑戦しました。「昨年までは雑草対策に苦戦したが、今年は移植並みの収量と品質を確保できた」と手ごたえをつかみました。

「収量と品質のバランスを大切に、おいしいお米を作りたい。収穫後の品質を高める設備投資も考えている」と話しています。

## 特集

今年頑張った自分へ  
JAえちご中越産お肉のごほうびを/

ぎゅ  
牛っと中越産!!

牛肉が食卓に届くまで

## tips

管内の畜産農家は約30軒。その内、肉牛を出荷する肥育農家は7軒。昨年度管内合計で約350頭を出荷しました。



気づけば2025年も残すところあとわずか…今年はどんな年でしたか？1年の締めくくりは、がんばった自分へのご褒美にご家族や大切な人と、ちょっと贅沢にとろける和牛はいかがでしょう。すき焼き、しゃぶしゃぶ、焼き肉に、ステーキ…想像しただけでおなかがいってきます。

今月はえちご中越の畜産特集。中でも「牛肉」にフォーカスします。皆さんが食べているお肉がどのようにして食卓まで届くか、農家の思い、にいがた和牛の魅力を紹介します。

読み終わるころには、お肉が食べたくなること間違いなし！えちご中越産の魅力が牛っと詰まった企画をお届けします♪



## 4 販売

加工後は、JA全農にいがたや（株）新潟コープ畜産を通してスーパーや精肉店の店頭 に並び、みなさんの食卓へ。

精肉店



スーパー  
マーケット

直売所「ただいまーと」内の  
「ただいまーと きらく」では  
中之島産カルビが購入できます！

地場産の新鮮なお肉をぜひご家庭でお楽しみく  
ださい！

この中之島産  
シールが目印！

中之島産

ただいまーと  
きらくで販売中！



## 5 食卓へ

# JA全農にいがた「和牛の魅力」 畜産担当に聞く



### 和牛の特徴

和牛は海外産と比べると肉質が良く、香り高いサシが入りやすい品種です。その上、きめ細やかなサシの入ったおいしい肉に仕上げるため、農家は栄養価を緻密に計算した配合飼料をつくるなど、手間ひまかけて育てています。こうした丁寧な飼育が、上質な味わいにつながります。

### にいがた和牛(新潟県産和牛)の良さ

澄んだ空気の中、米どころ新潟の稲わらをふんだんに食べ、のびのびと育った「にいがた和牛」はとろける肉質とまろやかな旨味、豊かな風味が特徴です。にいがた和牛は肥育技術や品質が年々向上しており、最高級ランクのA5等級に格付けされるものが半分以上を占めています！

### おすすめの 食べ方

個人的なおすすめですが、家族でござそうとして楽しむステーキが大好きです。わさび醤油や塩を付けると、肉のうまみや風味を存分に味わえます！！一口食べればもうご飯が止まりません



JA全農にいがた 畜産課  
長谷川 庸輔 副審査役

実家は畜産農家。  
畜産担当歴 17 年のベテラン  
好きな部位：サーロイン

## 3 食肉へ加工



長岡食肉センターでは、「枝肉」と呼ばれる食肉へ加工されます。

肉質や厚み、歩留まりや脂肪と肉のバランスなどから等級を決定します。

枝肉 1 つの重さは、なんと約 500 キロ！！

JAえちご中越産の和牛は、県のブランド「にいがた和牛」として販売されています。

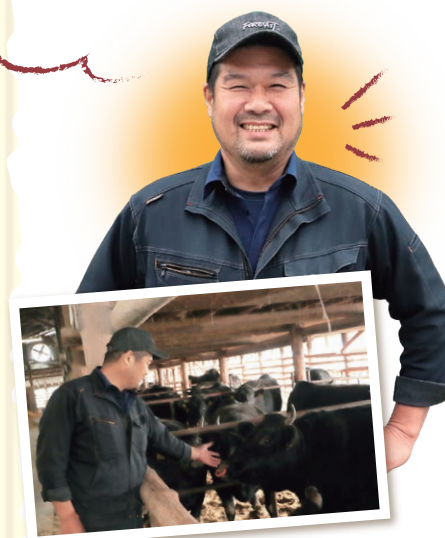
にいがた和牛はこのシールが目印！



※「にいがた和牛」は JA えちご中越産を含めた県内で生産されている和牛を総称したブランドです。

# おいしいえちご中越産の秘訣！ 畜産農家にインタビュー！！

愛情いっぱい大切に  
育てています



ひやま農産  
樋山 智行さん  
(長岡市中之島中条)  
ひやま農産の 3 代目  
中之島肉牛部会に所属  
年間約 40 頭を出荷

### Q 日々の作業で心がけていることは？

牛の健康に細心の注意を払っています。えさの食べ方などちょっとした変化に気づけるように日々観察していますね。特に暑さに弱いので、夏場は空調やミストなど牛舎内をきめ細かく温度管理しています。飼料も品質の高いものを厳選して、サシの入り具合など、肉質が良くなるよう日々研究しています。

### Q おすすめの部位や食べ方は？

個人的には「肩ロース」が肉と脂身のバランスがちょうど良くおすすめです。冬はやっぱり、あったまるすき焼きやしゃぶしゃぶが 1 番です♪

### Q 消費者へのメッセージをお願いします！

「今日の夕ご飯はお肉にしよう！」となると 1 日楽しみになんでも頑張れちゃいますよね（笑）。そんなちょっとした楽しみやご褒美に、ぜひ牛肉を食べてパワーをつけてください！

## 2 出荷

出荷前に JA は、生産履歴などで牛の安全性を確認します。その後、農家や JA 職員が、長岡市新開町の「長岡食肉センター」へ出荷します。

JA の出荷用トラック  
約 3 頭積載可能！！



素直な牛と  
暴れん坊な牛が...



農家の皆さんが育てた牛を大切に送り届けます。丁寧かつ、牛の勢いに負けずに自分から向かっていくことをバ掛けています！



なんかん南宮農センター園芸特産課  
今井 崇裕 担当  
好きな食べ方：「焼肉」  
最初は肉のうまみを味わうためそのまま食べるのがルーティーン

# 出荷の流れ

～食卓に届くまで～

## 1 肥育



もとうし  
素牛市場などから生後約 10 か月の牛を買って、約 2 年間心を込めて育てます。（中には子牛から育てる農家も）



## 『粘りとコシの秘密!? JAのもち加工所に潜入ジャの巻』

お正月の料理に欠かせない「おもち」。  
「こがねもち」を使い、「きねつき」にこだわった  
切り餅づくりを見学したんジャ!



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!

JA えちご中越 公式キャラクター「ワンジャ」



セイロに敷き詰めて20分程度蒸かす



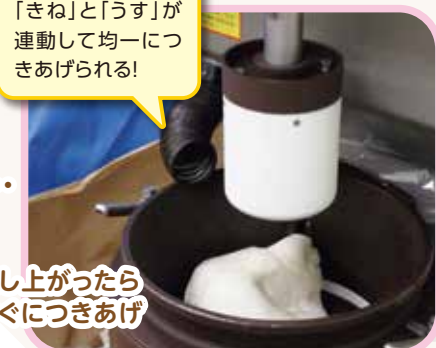
アツアツのうちに  
成形し、冷却して切りわけ



粘りとコシが楽しめる仕上がりに!



「きねつき機」  
「きね」と「うす」が  
連動して均一につ  
きあげられる!



2分半後...

蒸し上がったら  
すぐにつきあげ



パッケージしたら...



今月の発見

昔ながらのもちつき動作を  
再現した「きねつき機」が、  
粘りとコシのカギだったんジャ

注 ※衛生管理に配慮して撮影しています。

### 機械製造だけど 「きねつき」を再現!

柏崎もち加工所では「きねつき機」で切り餅を製造しています。「ついて伸ばす」動作が「こがねもち」ならではの粘りとコシを引き出し、豊かな風味が特徴のもちに仕上がります。滑らかな舌触りで、煮崩れしにくいと評判でお正月の雑煮などにピッタリです。

担当者は「生産者が丹精込めたもち米を、責任をもって加工したい」という思いで作業に取り組みます。安心して餅を味わってもらうために、品質や衛生管理の徹底を心がけています。

さんとう地区 長岡市越路原

08

## 街を見おろす 水田地帯「越路原」の風景

所在地: 長岡市越路原  
撮影日: 2025年9月16日

### 長岡市街を一望 標高150m、約240haの台地

長岡市越路地区と、隣接する小千谷市を跨ぐように鎮座する「越路原台地」。標高は約150m、広さは約240ha。台地を約5kmにわたって貫く一本道の両側には広大な農地が広がる、「街を見おろす水田地帯」です。

古くから農業が盛んな越路原ですが、昭和30年代頃までは水源がなく、サツマイモやソバといった乾燥に強い作物が中心でした。しかし昭和40年前後の土地改良事業で、渋海川からくみ上げる揚水ポンプが完成。用水確保が可能となり、安定収入を得やすい稲作が基幹作物となりました。以来、台地では水管理者を設け、貴重な水を半世紀近く公平に分け合って耕作を続けています。

これから迎える白銀の季節。越路原台地は、雪の下で春の息吹を待ちます。



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。







桜井市長(左)と江部さん(中央左)

柏崎地区 10/25-26 ▶ 第16回全日本ホルスタイン共進会

## 柏崎市で初 新潟県代表で飼育乳牛を出品

営農

江部牧場の江部広太さんが「乳牛のオリンピック」と呼ばれる「第16回全日本ホルスタイン共進会」に出場を決め、大会前に桜井雅浩柏崎市長を表敬訪問しました。

全国から約400頭が集まる中、第14部※に出品。惜しくも2等賞でしたが、さらなる改良に意欲を示しました。 ※(経産)4歳以上5歳未満の部門

さんとう地区 11/7 ▶ ヨガ×脳活×地産地消ランチ会

## ヨガ・ランチで心身をリフレッシュ!

地域貢献



体育館で1時間半  
ゆったりと身体をほぐした

地場産野菜と  
関川村の豚を使ったメイン料理

さんとう営農センターが、長岡市和島の廃校活用施設「和島トゥール・モンド」で「ヨガ×脳活×地産地消ランチ会」を開きました。

参加した34人は、ヨガの後、地場産野菜をたっぷり使ったコース料理を堪能しました。

全体 11/15 ▶ JA「資産形成・運用セミナー」

## 投資信託や資産形成・運用を学ぶ



説明を熱心に聞く参加者ら

JAはパストラル長岡で資産形成運用セミナーを開きました。当日は35人が参加。「人生100年時代に備える資産運用術」と題し、HSBCアセットマネジメント株式会社の石田慎介さんが講師を務め、資産形成について学びました。

ながおか地区 10/25・26 ▶ JA女性部ながおか地域荷頃支部

## 色とりどりの手ぬぐいの作品を展示

女性部



手ぬぐいの被り物「さっとカブリーナ」と今井支部長

JA女性部荷頃支部は、手芸作品「さっとカブリーナ」を北荷頃区民文化祭に展示しました。同支部は手芸やフラダンスなどのほか、地域行事にも積極的に参加しています。今井容子支部長は「今後もいきいきと活動していきたい」と話しました。

なんかん地区 11/3 ▶ 第73回中之島一周駅伝競走大会

## 駅伝大会激走で地域を盛り上げた!

地域貢献



大会に参加したメンバーら

JA職員有志は「第73回中之島一周駅伝競走大会」に参加しました。JAからは地域や部署の垣根を超え、過去最多の職員4チーム、32人がエントリー。雨が降りしき中、懸命にタスキをつなぎ地域を大いに盛り上げました。

# 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



©ワンジャ

地域貢献

## 今年也大盛況御礼!! 各地区農業まつり

全体

## 10/25 ワンジャーランドフェス

JAは10月、11月に管内各地区の支店などで農業まつりを開催。10月25日にはハイブ長岡で「ワンジャーランドフェス2025」を開きました。

当日は、JAや各直売所、地元農家、市内の各団体が出店し、1万4千人を超える来場者で大賑わい!

特に盛況だったのが初開催となった「国消国産」に関する問題に挑戦するクイズラリーと野菜詰め放題コーナー。オープン直後から長蛇の列ができ、多くの方が笑顔で旬の農産物などの買い物や飲食を楽しんでいました。



詰め放題を楽しむ来場者

ながおか地区

## 10/26 栃尾地域農業まつり



地場農産物の直売が大人気

さんとう地区

## 10/18 JA収穫感謝祭inみしま



先着200人への卵プレゼントが大行列!

なんかん地区

## 10/19 おおじま&すごろフェス



JA天果糖逸ブースではキャラクターとのジャンケン対決が白熱!

柏崎地区

## 11/3 JAおぐに秋まつり



玉ねぎ詰め放題を楽しむ来場者



地元のお店の中華料理の

● オードブルと…

年越しはやっぱリンパ

いですよ。(Y・T様)

我が家はソバが大好きで、時々有名なソバ屋へ行きます。当然年越しは近くの人から買って食べます。おいしいですよ。(Y・T様)

● ソバ好き

素材から！手作りの極み

● 主婦の腕の見せ所

年越しメニューは昔と随分変わりました。おせちはホテルの出来上がった重箱ものを注文、家ではのつべ、きのこ汁、すき焼きが定番になりました。昔は、煮物、揚げ物、酢の物、生物という手作りが定番。変わりました！主婦に優しくなりました。(H・H様)

● 自家製芋で芋きんとん

おいしいですよね！！

● 昔と様変わり

大ばあちゃん大活躍  
オードブルと、寺泊のお刺身と、大ばあちゃんの作る肉汁です。肉汁は大ばあちゃんにしか作れない特別なメニューです！(S・M様)

けいじばん  
今月の  
テーマ

我が家の年越しメニュー

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 甘酸っぱいバレンタインの思い出 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。

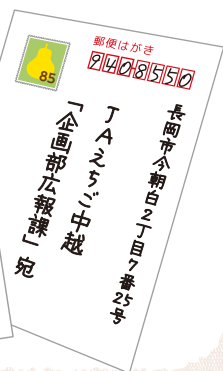
来月の  
テーマ

甘酸っぱい  
バレンタインの思い出  
締切 12月25日(木)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！！

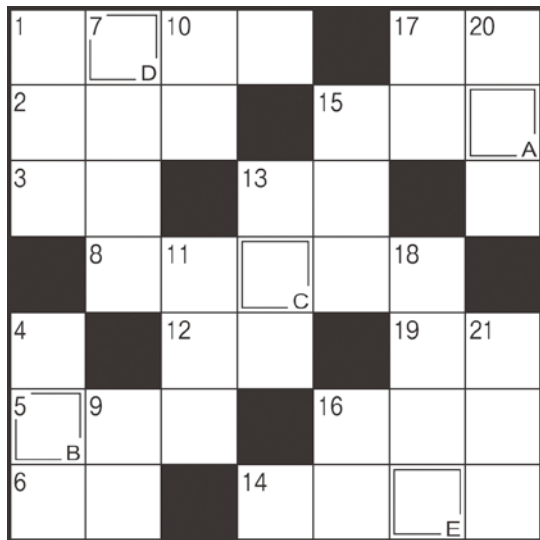
賞品の発送は令和8年1月中旬を予定しております。  
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

- サンタクロースが乗るソリを引きます
- 練り物や大根などを煮込みます
- ごはんのこと。握り――
- 和服の袖の下、袋状の部分
- ――を憎んで人を憎まず
- 南米の北端にある国。首都はボゴタ
- 漢字では独活と書く山菜
- 木を切り倒すときに使います
- dBと表記される、音などの強さを示す単位
- 暮れのあいさつとして贈ります
- 人間は二足――をする生き物です
- 疲れたときには出して、おいしいときには落ちるもの
- 泣き顔になること。――をかく

タテのカギ

- 夜目――笠の内
- 足を中に入れて暖を取ります
- サッカー日本女子代表の愛称に使われている花
- クリスマスツリーに使われる木
- 日本酒を温めること
- じょうごとも呼ばれる道具
- 忘年会で乾杯の――を取った
- 高いところに載せたものを取るときの体勢
- クリスマスツリーのてっぺんにも飾ります
- 青い染め物に使われる植物
- 物ごとの順序などがさかさまになっていること
- ささがきすること多い根菜
- 韓国の首都



先月号の  
答え

答 ブンカサイ

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

お知らせ

JA information

## もっと便利に！ATMの稼働時間を拡大します！

令和7年12月13日(土)より下記ATMの稼働時間を変更(拡大)いたします。

対象のATMと変更後の稼働時間

設置場所

©よりぞう



さんとう  
エリア

寺泊支店、出雲崎支店、みしま支店、こしじ支店、さんとう北営農センター、さんとう地区センター、与板、塚山、岩塚

なんかん  
エリア

三条支店、加茂支店、田上支店、下田支店、いちい支店、見附東支店、見附西支店、中之島支店、大島プラザ、本成寺プラザ、七谷プラザ、森町プラザ、帯織プラザ、北部プラザ、上通プラザ、なんかん地区センター

柏崎エリア

田塚

変更前

- 平日／8:45～19:00など
- 土日祝日・年末年始  
9:00～17:00、非稼働など

変更後

- 平日／8:00～21:00
- 土日祝日・年末年始／9:00～19:00

## JAえちご中越 1日人間ドックについて

- (1)対 象 者／JAえちご中越 組合員またはその家族(1世帯2名まで)
- (2)受診期間／令和8年4月～12月末まで



地 区	ながおか地区	さんとう地区	なんかん地区	柏崎地区
利用施設	長岡中央総合病院			柏崎総合医療センター
	新潟県 労働衛生医学協会 (5施設)			小千谷総合病院
施設数	1施設	1施設	6施設	3施設

令和8年度人間ドック募集に関する詳細は、  
各地区にて1月または2月配付予定の募集チラシをご確認ください。

お問合せは下記へご連絡ください

- |        |                          |        |                          |
|--------|--------------------------|--------|--------------------------|
| ながおか地区 | 総務部組織福祉課(0258-35-1304)   | なんかん地区 | なんかん地区センター(0256-46-8840) |
| さんとう地区 | さんとう地区センター(0258-41-2880) | 柏崎地区   | 柏崎地区センター(0257-21-1000)   |





# ぎゅっと Kitchen

15分で食卓へ!

## キャベツと豚肉の包み焼き



材料(2人分)

- キャベツ ..... 1/4個
- 焼き肉用豚バラ ..... 100g
- バター ..... 10g
- 醤油 ..... 大さじ2
- 水 ..... 200cc
- クッキングペーパー  
(またはアルミホイル) ..... 約30cm程度2枚



作り方

- (1) キャベツ1/4個を半分にカットし、1/8カットに切り分ける。(包める大きさでOK)
- (2) クッキングペーパーに1/8カットのキャベツを1個、豚バラ、バターを半量ずつのせ、醤油半量を回しかける。クッキングペーパーの両端をねじって包む。同じものをもう一つ作る。
- (3) 水200ccを入れたフライパンに(2)を入れてふたをし、強火で沸騰させたら10分弱火にかける。

### ワンポイント

水が入らないように大きめのクッキングペーパーに包みましょう。

キャベツの  
はなし



### キャベツ

これからの季節、ぎゅっとしまっておいしい冬のキャベツ。雪下キャベツは主に長岡市小国などで作られているほか、三条市も春・秋キャベツの産地です。

### 選び方

巻きが多く、ずっしり重いもののがおいしいです。外葉の緑色が濃く、芯の切り口が瑞々しく白いものが新鮮です。

### 保存方法

購入したらできるだけ早く、芯に十字の切れ目を入れておきます。葉の栄養分が芯に奪われることを防げます。芯をくりぬいて、湿らせたキッチンペーパーを詰めておくのもおすすめです。

JAえちご中越

vol.35

広報 **ぎゅっと中越**

発行日:2025年12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

今年もあっという間に最終月ですね。読者の皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか。私はサイズアップして入らなくなった服をリユースショップに持っていき、気分はまるで脱皮した蛇。清々しい気分で新年を迎えられそうです。

(編集員:櫻井)