

広報

きゅっと中越

2026年

10月号

October

vol.45

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

土をほりほり、
秋のお宝さがし！



特集 誰かに話したくなる お米トリビア

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 02 今月のきゅっ人 | 08 きゅっとピ！ |
| 03 特集 | 10 お知らせ |
| 06 空から中越 | 11 けいじばん
脳トレ! クロスワード |
| 07 発見! イッツ!
ワンジャー~ | 12 国消国産きゅっとKitchen |

公式SNSはこちら！



みんなで秋の旬を収穫ジャ！

保育園の食農体験で、ワンジャーもさつ
まいも掘りに挑戦。マッシュルームの
帽子をかぶる園児の声に誘われ、かぼ
ちゃのヘルメットをかぶったモグラも
飛び入り参加。何匹いるかな？

 JA えちご中越

お米トリビア

新米が店頭に並び、お米に一番関心が集まるこの季節。

知っているようで意外と知らない、お米の“へえ〜”な豆知識を集めました。

「こんなこと知ってた?」と、友人や知人にお米へもっと興味を持ってもらうための、ちょっとした話のタネをお届けします。

新米

日本のお米の品種は、
1000 種類以上もある

お米の品種は現在、うるち米(コシヒカリなど主に
ご飯で食べているお米)、もち米、酒造好適米含め
て、1,000品種以上が登録されています。そのうち、
実際に作付けされているのは約500品種ほどで、
作付面積の圧倒的1位は「コシヒカリ」。
全体の3割ほどを占めます。
ちなみに2位は「ひとめぼれ」。

いくつ知ってる? 本当にあるお米の名前

「イクヒカリ」「ちゅらひかり」「ゴロピカリ」
「ぴかまる」「どんとこい」「いなほっこり」
「恋の予感」「南国そだち」「くまさんの輝き」「華麗舞」



“新米”と言える期間は、
法律で決まっている。

食品表示法で“新米”と表示して販売できるのは、
「収穫された年の12月31日までに精米・包装され
たお米」だけです。

“米”の漢字の由来は
「八十八の手間」、
だけではない。

米づくりには八十八の手間がかかるからという説
が有名ですが、漢字の成り立ちとしては、一本の
線(穂)に実がついている様子を表した象形文字
とされています。

お米の新品種は、
デビューまでに 10 年以上
かかっている。

おいしさや高温への耐性、省力・低コスト栽培な
ど、よりよいものを目指し、各地で新しい品種が
研究されています。しかし、お米の新品種を作る
のはそう簡単ではありません。交配してから選抜
や試験を何度も繰り返してデビューします。令和
8年にデビューした新潟県の新品種「なつひめ」
は17年かかりました。令和10年のデビューを目
指している高温耐性のある中生品種「新潟124
号」も、長い年月をかけて研究されています。



デビュー前「なつひめ」のほ場(令和7年撮影)。
この時は新潟135号と呼ばれていました。

今月のぎゅっ人^と Vol.43



Profile

おなだに 柏崎市女谷 輝き農場

しぶ え よし 蒔江 嘉輝さん(34)

栽培品目: 水稻8割、そば1.4割

就農12年目で、農地最適化委員の鶴川地区担当。「極力、機械は自分で
整備」を心がける。個人事業主として、従業員2人と栽培に取り組む。

農業を足掛かりに 集落の未来を担う

就農12年目の蒔江嘉輝さんは、柏崎市鶴
川地区の女谷で約10ヶ年を手掛ける専業農
家。「コシヒカリ」や「ゆきん子舞」、そばを栽
培するほか、今年は初めて「新之助」も作付
けしました。

農業漬けの日々ですが、実は就農まで農
業未経験。きっかけは、大学時代のボラン
ティアサークルで中越地域の限界集落を手
伝ったことでした。水路の泥払いや草刈り、
除雪などのボランティアをしながら住民と
交流を深め「これからは集落の力になりた
い」という思いを強くします。

その思いが、女谷で後継者を探していた
生産者と蒔江さんを繋ぎました。蒔江さん
は長岡市から柏崎市へ移住。この生産者の
もとで2年間米づくりを学び、農地を承継
して現在の「輝き農場」を立ち上げ、「集落
存続の力になる」という夢への歩を踏み出
しました。

それから10年。蒔江さんは試行錯誤を重
ねながら「経済的余裕なくして、文化は生
まれず」を理念に、農業を足掛かりに集落
存続の方法を模索しています。打開策の1
つが、独自ブランドの「あやこ米」です。米山
の湧き水で育てた特別栽培米「コシヒカリ」は
「香りがよくふっくらしている」と評判で、
集落のPRにつながっています。「集落唯一の
若手農家として、この地の未来をつくりた
い」。蒔江さんは歩みを止めません。

日本人が食べるお米の量は、
バングラデシュ人の
半分以下。

日本の年間お米消費量は1人あたり約53kgですが、バングラデシュやラオスなどは年間約200kg近くあり、日本人の何倍もお米を食べています。バングラデシュは魚のカレーやビリヤニ、ラオスはもち米が主食で、スパイシーなおかずと食べるのが定番です。

参考：農林水産省「米をめぐる状況について（令和8年）」、
FAO（国連食糧農業機関）FAOSTAT 食料供給量



もっと食べて
ほしいんじゃ

稲の花が咲くのは、約2時間。

生産者以外では、そもそも咲くことを知らない人も少なくない稲の花。午前中の2時間程度しか咲きません。



白く小さな稲の花

お米を研ぐと水が濁るのは、
ぬかやでんぷんが正体。

お米を研ぐと水が白く濁るのは、主にお米の表面についたぬかや、でんぷんなどの成分によるもの。ぬかは素早くさっと洗って落としますが、お米の成分は洗い流しすぎる必要はありません。うっすら白く濁る程度で止めましょう。

おいしいお米の炊き
方は動画をチェック！
研ぐ、浸す、ほぐすな
どポイントが分かる



動画はこちらから



「五百万石」は、
新潟県の米生産量が500万石を
突破した記念に名付けられた。

酒どころ新潟を代表する酒米「五百万石」は1957年、新潟県の米生産量が500万石（約75万ト）を突破したことを記念して名付けられました。当JAでは、さんとう地区が県内最大の産地となっています。

お酒の大吟醸は、
米が半分以下になるほど
磨き上げている

日本酒造りでは、雑味の原因になる米の表層部を磨いて削り落とします。大吟醸は米が50%以下（中には30%や、もっと低いお酒もある）になるまで磨き、中心部分を残して仕込みます。磨いた分多くのお米を使うこともあって、高級なお酒が多いです。

精米には鮮度がある。
保存は涼しいところが正解

精米した白米は時間とともに品質が変わっていきます。保存は、高温・湿気・直射日光を避けるのがポイント。15℃ぐらいが目安。家庭では冷蔵庫の野菜室などが適しています。

JA直売所「ただいまーと」
「なじら〜て関原店」では、
店内ですりたての精米
（すりたて米）が購入で
きるんじゃ。おすすめじゃ！



1等米は、見た目が肝心

1等米・2等米などの等級は、玄米の外観や整った粒の割合、水分などを基準に判定しています。味を直接判定している訳ではないので、2等米だからおいしくないということはありません。

米のおいしさを測る、
食味値という基準がある。

食味値は、お米のおいしさを数字で評価する一つの指標です。食味計を使って、①でんぷん中のアミロースの割合、②タンパク含有量、③水分、④脂肪酸化度を測定して、100点満点で算出します。人それぞれ好みはありますが、米の食味コンテストなどでのひとつの評価基準となっています。

JA えちご中越のお米は
コシヒカリで数値が高い
ものは95以上の食味値が
あり、とてもおいしいお米と
評価されているんじゃ。



お米の粘り強さは、
でんぷんの成分が
大きく関係している。

うるち米のでんぷんはアミロースと粘り成分のアミロペクチンで構成され、2つの成分の割合で粘りの強さが決まります。粘りが強い＝アミロペクチンの割合が多い米は冷めても硬くなりにくい傾向があり、「ミルキークイーン」などが有名です。なお、もち米のでんぷんはアミロペクチンが100%です。



米の等級検査をする検査員

特別栽培米が特別なのは、
農薬と化学肥料の使用を
抑えて作っているから。

特別栽培米は、対象になっている農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分を、慣行栽培と比べ5割以上減らして栽培したお米です。安全・安心で環境にやさしいお米として人気があります。

当JAの特別栽培米の精米商品（一部抜粋）



特別栽培米
長岡産コシヒカリ
「ひかり一番地」



「越後の華
コシヒカリ」
特別栽培米



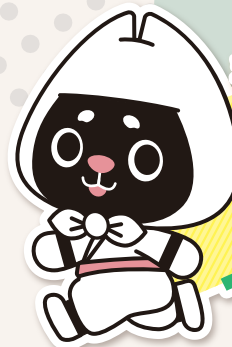
「難関突破米」

冷やご飯にすると、
増える成分がある。

ご飯を冷ますと、でんぷんの一部がレジスタントスターチ（難消化性でんぷん）に変化します。食物繊維のような性質があるため、お腹の調子を整えたり、血糖値の急上昇を抑える可能性が期待できると言われています。

『お祭りを盛りあげるんジャの巻』

JAは地域のお祭りにたくさん参加しているんジャ。特に大勢で参加しているのが、夏の民謡流しジャ〜♪



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」

地域の皆さんにJAをPR /



ワンジャは
うちわや山車で
参加ジャ



祭りを地域を盛り上げます!



ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し



沿道からの
応援もたくさん
もらったんジャ。
ありがとう
なんジャ〜!



今月の発見

地域の活性化はJAの大切な使命なんジャ

地域の活性化やつながり・交流を 深めるために

JAは地域に根差した協同組合として、管内の各地域で開かれるお祭りや行事に積極的に参加しています。

JAがお祭りに参加というと、農産物の販売などの出店のイメージが強いかもしれませんが、夏には各地の民謡流しにも大勢の職員が参加しています。

7月24日には、JAと(株)ジェイエサービス柏崎の役職員・社員約80人が「ぎおん柏崎まつり民謡街頭流し」に、8月1日にはJA女性部や役職員約70人が長岡まつり「平和祭」の大民謡流しにそれぞれ参加しました。

ワンジャのうちわなどで沿道の地域住民にJAをPRしながら、それぞれ「柏崎おけさ」や「長岡甚句」など、息を合わせた踊りで祭りを盛り上げました。



長岡まつり平和祭大民謡流し



柏崎地区 柏崎市

18

棚田から日本海を望む 柏崎市上輪新田の風景

所在地：柏崎市上輪新田
撮影日：2026年8月24日

稲穂の向こうに広がる水平線 米山と日本海が織りなす景観

上輪新田は、柏崎市で唯一、海に面した棚田です。同市の西端部に位置し、標高992mの米山を背に、目の前には日本海が広がります。山から流れ込む清水と、海から届く潮風を受けるように、棚田が連なります。

ミネラル豊富な土壌と、米山の雪解け水や湧き水で育つ米は、しっかりとした旨味が好評です。生産者は、強い潮風による倒伏や塩害など厳しい環境と向き合い、丹精込めて米を栽培しています。その中には、柏崎市認証米「米山プリンセス」に認証された米や、地酒の原料とする酒米もあり、地域の味として親しまれています。

地域の人々の手で守られ、脈々と受け継がれてきた上輪新田の棚田は、今日もその景観を保ち続けています。



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。





椅子を支えにして安全にほぐすストレッチ

さんとう地区 8/18 ▶さんとう地区で健康教室

涼しい屋内で安全エクササイズ

地域貢献

JAはさんとう営農センターで「みのるくん健康教室」を開き、暑さから運動不足になりがちな身体を、涼しい屋内で70分間じっくりとほぐしました。

男女14人が参加し、筋力低下改善を目的としたストレッチを行いました。地域の元気な高齢者を対象に、さんとう地域の3会場で月1回行っています。

柏崎地区 8/26 ▶「米山プリンセス」稲刈りスタート

認証を祈願してアンバサダーが稲刈り

営農



早植え栽培実証試験をした「コシヒカリ」の稲刈りに挑戦する越乃さん

柏崎市は独自に厳しい基準を設けるブランド米「米山プリンセス」の認証を祈願し、水野美保さんの圃場で稲刈りをしました。元宝塚歌劇団の越乃リュウさんらが手刈りに挑戦し、米山プリンセスをPRしました。

なんかん地区 9/13 ▶コープデリにいがた・JA全農にいがた日本梨イベント

特産「日本梨」の収穫に挑戦

営農



収穫体験を楽しむ参加者

コープデリにいがたとJA全農にいがたは三条市で日本梨の収穫体験イベントを行いました。新潟市の親子連れなど約30人が参加し、JA大島選果場の見学や、金子雅俊さんの園地で旬の味覚の収穫を楽しみました。

さんとう地区 9/14 ▶米検査が最盛期

1等米続出! 米倉庫で連日検査

営農



検査結果に基づき、1等米の等級印を次々と押していく職員ら

さんとう地区の米倉庫では、米検査が最盛期を迎えています。農産物検査員の資格を持つJA職員が公正かつ厳正に米を確認し等級を判定。この時期は、金融部門などの職員も検査業務に加わり、検査の終わった米袋に次々とハンコを押していきました。

ながおか地区 なじら～て関原店

精米したてのお米をどうぞ!

営農



精米してそのまま発送もできます!

なじら～て関原店に9月から「すりたて米コーナー」が登場。お米の銘柄と量、精米歩合を注文して、その場で精米したお米を購入できます。量は2キロからで、精米歩合は標準精米や5分などが選べます。電話注文もOKです。

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



ながおか地区 ピザラ地産地消プロジェクト

長岡産枝豆のピザが期間限定で登場!

営農

宅配ピザチェーン「PIZZA-LA」は、長岡産のエダマメを使った「新潟産えだまめたっぷりのもちもち明太クリームピザ」、「新潟産えだまめが主役の和風テリヤキピザ」の販売を始めました。エダマメが主役で1ホールに70粒を使用しています。

特産を使ったご当地限定メニューを開発する同社のプロジェクトの一環で「世界えだまめ朝食選手権」など市民のエダマメへの熱量の高さに同社が注目し開発が実現しました。

10月17日、18日の「ながおかクオーレまつり2026」や「西山クラフトビールまつり」で、1ピース600～700円で販売予定です。



先行販売イベントで試食する参加者

柏崎地区 8/31 ▶小中学校29校へ「葉月みのり」提供

新米をいち早く学校給食で提供

地域貢献



児童らと給食を味わうJA職員

JA、行政、生産者で構成する「葉月みのりプロジェクト」は、柏崎市内の小中学校に2026年産「葉月みのり」を学校給食として提供しました。

子どもたちに地場産の新米をいち早く味わってもらおうという取り組みで、15校ではプロジェクトメンバーが「お米の授業」を行い、一緒に給食を味わいました。

児童らは「甘みがあり、一粒一粒に弾力があっておいしい」と喜んでいました。

なんかん地区 「アグリOG」イチジクの市場出荷スタート

長岡市中之島でイチジク栽培に挑戦

営農



イチジクをPRする圭市さん(右)と裕一さん

長岡市中之島の生産者グループ「アグリOG」は、イチジクの市場出荷を始めました。8月31日に初出荷を迎え、10月下旬までに7トンの収穫を見込んでいます。同地域で出荷の少ない果樹での挑戦。約1畝の露地栽培で取り組みます。

同グループの小柳圭市さんと小柳裕一さんは、「故郷の長岡、中之島のイチジクを産地化、ゆくゆくはブランド化したい。技術の研究や仲間づくりに取り組んでいく」と話しました。

けいじばん
今月の
テーマ
文化の秋「紅葉」で二句

赤々と 山を染めゆく
紅葉かな(T・T様)

食べたいな 広島産の
紅葉まんじゅう(S・K様)

景虎の 城趾に映える
山紅葉(T・A様)

紅葉狩り リュック中身に
気持ち沸く(H・M様)

カサカサと 落葉ふみしめ
里の秋(Y・S様)

酷暑過ぎ 今年の紅葉
期待する(M・K様)

紅葉道 ちよつぷり遠い
回り道(匿名希望)

酷暑日を のりこえ
紅葉に衣装変え(K・Y様)

映える赤 越路の宝
もみじ園(M・Y様)

紅葉狩り ああ紅葉狩り
栃尾へと(Y・S様)

テスト明け 窓からの
深緑 紅葉(R・K)

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 まだ間に合う！今年中にやっておきたいこと
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。

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

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 食べば鐘が鳴るなり法隆寺(子規)
2 ヒトコブだったリフタコブだったリ
3 味噌煮にしてもおいしい魚
4 元のものから分かれること。新たな問題が——する
5 橋につけられた柵
7 油絵を描くのに使う布。画布ともいいます
9 ——の上にも三年
11 転居、屋移りともいいます
13 漢字から作られました
15 歯を抜くときにかけるもの
17 付けている人は誰なのかが書いてあります
19 寺院に入るときくぐることも
21 彼はクラスで——を抜いて足が速い

タテのカギ

1 おでんにつける黄色い薬味
3 アフリカ大陸北部に広がる——砂漠
6 仏花によく使われます
7 運動会の競技のひとつ
8 小豆は昔、赤い——と呼ばれました
10 えんぺらがある魚介類
12 ダーウィンが提唱した——論
14 夫の配偶者です
16 皮がむきやすい黄色い果物
18 秋桜ともいわれる花
20 いざというとき、体を影らせる魚
22 酒などを買う前に、味や香りを確認
23 「考える人」で知られる彫刻家

先月号の答え
答 クツワムシ

お知らせ JA information

JAを装う詐欺にご注意ください！

JAバンクを装った詐欺メールをお客さまへ送信し、偽サイトに誘導して、ID・パスワード・暗証番号等を盗み取り、不正に送金を行う犯罪が発生しています。

JAバンクでは、電子メールによる本人確認は行っておりません。本人確認を求める連絡やリンク先はすべて詐欺です。

電子メール・SMSでJAネットバンクのID・パスワードや暗証番号等を入力するよう求められても、絶対に入力・回答しないでください。

【実際にあった詐欺メールの件名例】
【JAネットバンク】【重要】
お客様情報の確認と取引目的の確認のお願い
(至急ご対応ください)

↑このようなメールを受信しても絶対にアクセスしないでください。

働く人たちが選んだ軽トラ
JAハイゼット
好評販売中！

農家を支える
すごいヤツ。
「ど〜んと頼れる」
JAハイゼット。

JAハイゼットトラック
農用JASベシタル 4WD CVT
ホワイト<W19>

お近くのJA車輛センターまでお気軽にお問合せください。

ながおか車輛センター 長岡市亀貝町字宮ノ下170 TEL.0258-24-2914	ながおか西車輛センター 長岡市堺町字浦田2667 TEL.0258-27-1368
とちお車輛センター 長岡市新栄町3-5-11 TEL.0258-52-3080	さんとう車輛センター 長岡市大野339-9 TEL.0258-42-2333
さんじょう車輛センター 三条市柳川新田1059 TEL.0256-38-3362	たがみ車輛センター 南蒲原郡田上町原ヶ崎新田638 TEL.0256-57-2416
なかのしま車輛センター 長岡市中之島773 TEL.0258-66-5395	オートパル柏崎 柏崎市大字安田1877 TEL.0257-22-8888

10/1 スタート！公式LINEで
健康チャレンジ

期間 11/30月まで
30日間続けて「冬のくだものセット」を当てよう！

※プレゼント応募には、11月1日(日)までに参加登録が必要です。

参加方法は2通り！ ★ 毎日達成を報告すると、30日目にプレゼント応募画面が現れます！ ★

方法 1 10月1日(木)に、JAえちご中越LINE公式アカウントで参加のご案内を配信します。配信画像の「参加する」ボタンから、案内にしたがって参加登録します。

方法 2 JAえちご中越LINE公式アカウントを開き、画面下部に表示される「メインメニュー」の「チャレンジする」ボタンから参加登録します。

健康チャレンジとは
JAグループが取り組む「健康寿命100歳プロジェクト」のひとつ。期間中、自分で決めた健康チャレンジを30日間続けて達成すると、管内産「冬のくだものセット」が30名様に当たる抽選に応募できます♪

まずはJAえちご中越LINE公式アカウントで
お友だち登録！

JAえちご中越

事務局 総務部組織福祉課 TEL:0258-35-1304(平日8:30~17:00)



（ぎゅっと） Kitchen

私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する

かぼちゃのごま味噌和え



POINT

にんにくチューブを少し加えると、コクが出ます。なくてもおいしく仕上がります◎

材料（4人分）

かぼちゃ	1／4個
みりん	大さじ2
●味噌	大さじ1
●砂糖	大さじ1
●醤油	小さじ1
●にんにくチューブ	1cm
すりごま	大さじ2

作り方

1. みりんを600wのレンジで1分加熱してアルコールを飛ばす。
2. かぼちゃを加熱する。濡らしたキッチンペーパーをかぼちゃの皮に沿わせてボウルに入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで7～8分加熱する。つまようじなどがスッと刺さり、皮までスプーンで切れる硬さになったらOK。
3. 加熱している間に1と●を合わせる。
4. 2のかぼちゃをスプーンで大きめの一口大に切り分け、3とすりごまと和えて10分ほど味をなじませたら完成。



＼国消国産／
かぼちゃ
のはなし

243 ha

新潟県のかぼちゃの作付け面積は243ha(※)。なんと東京ドーム約52個分！JAえちご中越管内では、長岡市寺泊・和島、出雲崎町で栽培が盛ん。7～8月に収穫し、追熟後に出荷します。甘くホクホクした食感が絶品です。

※出典：新潟県「新潟県の園芸」（令和6年データ）より

JAえちご中越

vol.45

広報 **きゅっと中越**

発行日：2026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

毎年秋は大好きなスポーツ観戦（ベ이스ターズとサッカーのアルビ）に熱中する「スポーツの秋」を満喫しています。今月は「食欲の秋」にぴったりのお米特集。知識を深めて、農家の皆さんに感謝しながら新米をお腹いっぱいいただこうと思います。

（編集員：吉田）