2026. 秋
vol.11
TAKE FREE

旬のわくわく、見つけに行こう

ぷらす きゅっと中越

使ってね♪ 家計応援！特別クーポン ×6枚付き！

PICK UP!

2P ～私たちの「ふるさと」の米づくり～えちご中越米ができるまで
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」/直売所スタッフの偏買品

特集 ～私たちの「ふるさと」の米づくり～ えちご中越米ができるまで



有限会社ホープイン中沢（長岡市越路）
コシヒカリや酒米など合計23㌶を作付けする他、大豆、黒紫米や園芸品目なども手がける。

今年もおいしい新米ができました

「今年は豊作、当社のコシヒカリも全量1等で品質も上々です！」と話す有限会社ホープイン中沢の駒野亜由美代表（写真中央）。

同社はホタルが舞う里・長岡市越路地区でお米を栽培しています。毎日稲の様子を観察し、水管理をはじめ適期を見極めて行う穂肥（肥料の散布）など、きめ細やかな栽培管理に力を入れています。

駒野さんは「まずは新米だけで味と香りを楽しんで、たくさん食べてほしいです♪」と笑顔で話してくれました。

食べて応援「ふるさとの米づくり」

今年のえちご中越の米づくりは、心配された高温の影響も少なく、適度な降雨もあり無事に実りの秋を迎えました。

一方で、昨今の不安定な米価、資材の高騰、作り手の減少など稲作を取り巻く環境は厳しさを増しています。

そんな今だからこそ、「ふるさとのお米」に目を向けてみませんか？地元のお米をおいしく食べることが、生産者への応援につながります。

今号では日々農家が汗を流す、お米ができるまでの流れをご紹介します。



JAえちご中越公式キャラクター
ワンジャ
特技：おかわり

特集

～私たちの「ふるさと」の米づくり～ えちご中越米ができるまで



日本有数の米どころであるＪＡえちご中越。秋の食卓に並ぶ「新米」は生産者のたゆまぬ努力の結晶です。
おいしい「えちご中越米」を作るための作業の一部と、産地を未来につなぎ、よりおいしくお米を楽しむためのJAの取り組みを紹介します。

※作業時期は目安です。品種などにより異なります。

3月～ 育苗（苗づくり）

苗箱並べはひと苦労…

苗を田植えが出来るくらいまでビニールハウス内などで育てる作業。仕上げに苗を外気と太陽光にさらして丈夫に仕上げる「硬化作業」をして完成です。農業には「苗半作」という言葉があるほど、苗の出来が米の出来を左右します。



4月下旬～5月下旬 田植え

大きく育て！



最近ではGPSによる自動操縦機能付きのハイテク田植え機も！

水管理

田植え後、初期生育段階の約1カ月間、朝晩毎日のように田んぼの水の量を確認します。



6月中旬～7月上旬 溝切り・中干し



溝切りはバイクのような専用器具を使い、田んぼ内にV字の溝を掘り、排水をしやすくする作業です。



中干しは、稲の成長を調節するために一時的に水田から水を抜き、田面を乾燥させる作業です。（稲が成長しすぎると、栄養の分散や倒伏が起こり収穫量や品質が低下してしまいます）

6月下旬～7月下旬 穂肥 ※肥料をまくこと



茎の中で穂の赤ちゃん「幼穂（ようすい）」が成長し、顔を出すまでに行います。夏の暑さを乗り越え、おいしい実をつけるために大切な栄養補給。ドローンや手作業で散布します。

8月下旬～9月下旬 稲刈り



待ちに待った実りの秋！黄金色の絶景が一面に広がります。コンバインで刈り取り、脱穀（だっこく）を行います。（稲刈りの日まで強雨や台風が来ないことを願うばかり…）

産地を未来へつなぐ JA えちご中越の取り組み
若手生産者育成研修会「稲作塾」

作業の目的や効果を具体的に学べ、作業イメージや計画が立てやすくなりました。他の参加者の圃場をリアルタイムで見学できたのも勉強になりました！



2026年度塾生
生産者グループ「アグリOG」
小柳　裕一さん
（長岡市中之島）
就農3年目
2024年に実家の水稲を引き継ぎ専業農家に転身

JA管内の若手生産者を対象に開いている研修会。JA職員が講師となり、稲の生育状況を追いながら学び、地域農業の未来を担う若手の育成と、技術の向上を図っています。実地研修を交えた全7回。今年は18人が参加し、参加者同士での情報交換やコミュニティづくりなど切磋琢磨しながら励んでいます。

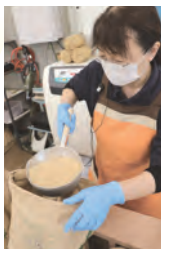




おいしい地場産の新米は JA 直売所へ！
なじら～て関原店で「すりたて米」始めました

すりたて米とは お好みの「品種」「精米歩合」「量」を選べてその場で無料で精米するサービスです。







すりたてのお米だからこそ味わえる香りや甘みがあります。鮮度抜群のすりたて米をぜひお試しください。

事前に電話で注文いただくと待ち時間なしでお渡しできます♪
なじら～て関原店 TEL 0258-47-2003

新米買うなら JA直売所情報

なじら～て関原店
すりたて米やってます！
住 長岡市関原町1丁目字中原2980-1
☎ 0258-47-2003
営 9:30～17:00
休 第2・4火曜日

なじら～て東店
住 長岡市美沢3丁目603
☎ 0258-31-4884
営 9:30～18:00
休 第2・4火曜日

こしじ青空市
住 長岡市浦638-1
☎ 0258-92-2653
営 9:30～16:00
休 火曜日

ただいまーと
すりたて米やってます！
住 三条市福島新田丁634-1
☎ 0256-46-8313
営 9:30～18:00
休 第1・3火曜日

愛菜館
住 柏崎市田中2-14
☎ 0257-28-6711
営 9:00～17:00
休 第1・3火曜日

おいしさ ぷらす レシピ

野菜たっぷり イカメンチ



<材料>4人分

- イカ（下処理済み）……2杯分
- キャベツ……3～4枚
- ネギ……1本
- ニンジン（小）……1本

【つなぎ】

- ● 溶き卵（Mサイズ）……1個分
- ● しょうゆ……小さじ2
- ● しょうが（すりおろし）……大さじ1
- ● 塩コショウ……小さじ1
- 片栗粉……大さじ3
- 薄力粉……大さじ2～3

【盛り付け用】

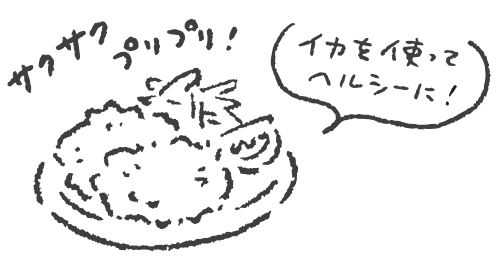
- キャベツ（千切り）……200g
- トマト（くし形切り）……8切れ

ポイント

本来はイカゲソだけで作る青森の郷土料理「イカメンチ」。しょうが醤油味でご飯がとっても進みます！

<作り方>

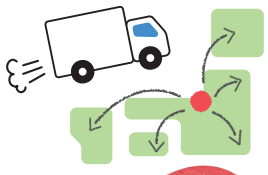
1. イカの胴と足を細かく刻んでねばりが出るまで叩く。
2. キャベツ、ネギ、ニンジンをみじん切りにする。
3. ボウルに1、2とつなぎの●を入れて混ぜる。片栗粉大さじ3と薄力粉大さじ2を入れて、まとまる程度の固さにこねる。ゆるい場合は、薄力粉大さじ1で調整する。
4. フライパンに油（分量外）を熱し、中火で両面を揚げ焼きにする。
5. 焼き色がついてカリっとしたら、盛り付けてできあがり。





旬と逸品

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 華むす日」

全国有数の産地JAえちご中越の「ル レクチエ」の予約販売受付中！



新潟が誇る洋梨「ル レクチエ」は、収穫してから約40日間、じっくり追熟させておいしさを引き出します。食べ頃まで熟した果実は、芳醇な香りと濃厚な甘み、とろけるようになめらかな食感が魅力。今年も11月下旬に販売が解禁されます。

JAでは、公式オンラインショップ「えちご産直　華むす日」で「ル レクチエ」の予約販売を行っています。全国有数の産地JAえちご中越から、上質な「ル レクチエ」をお届けします。化粧箱入りで、大切な方への贈り物にも最適です。

※予約販売数に達し次第、受付を終了いたします。
詳細はオンラインショップをご確認ください。

HPはこちらから ▶
えちご中越 華むす日

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

トマトケチャップ こだわり素材

商品名：	エーコープ		
販売直売所：	ただいまーと（三条市）ほか なじら～て関原店・東店、愛菜館 でも販売中	販売価格：	640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
ただいまーと
石塚 知子

私のイチオシは、「トマトケチャップこだわり素材」です。初めて食べた時、「うまい！なんだこれ～！」と衝撃を受けた逸品。一般的なケチャップに比べてトマトの味がとにかく濃く、しっかりとした甘味と程よい酸味があり、なおかつツーンとくる角がありません。

瓶入りデザインも可愛らしく、我が家では「ここぞ！」という特別な日の食卓や、お客さまをお招きするときに大活躍しています。ポテトやチキンナゲットなどに付けて食べるのがお気に入り。いつかこれでナポリタンも作ってみたいです。国産素材と製法にこだわり抜いた一品で、買って損はありません。ぜひ一度試してみてください！

～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

2026～秋～

～皆さまからご提供いただいた食品などを支援を必要とする子どもたちへ届けます～

日時 11月7日（土） 9:30～14:00

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

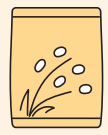
店舗情報はこちらから▶



ご家庭で余っている食品や日用雑貨品を 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



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
未使用のもの

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、地域の福祉施設やひとり親家庭などへ食料支援を行う団体に寄付する活動のことです。

当日は なじら～て関原店に ワンジャも登場！

皆さんからの支援品を受け取ります

ワンジャ登場時間（予定）
①10:00～
②11:00～



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）

▶ 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。

お知らせ

短め？じっくり？あなたにぴったりのプランを見つけよう！ 定期貯金 秋冬の貯めトクキャンペーン

3カ月プラン



まずは手軽に♪

6カ月プラン



春に向けてじっくり

1年プラン



1年後のお楽しみ♪

預入期間によって**『うれしい金利』**が変わります！
「臨時収入を短期で増やしたい！」
「冬のボーナスを来年までしっかり！」など、
あなたの使い道に合わせて選べる３つの期間をご用意。

どのプランが一番お得!?
気になる金利は、支店窓口またはHPでチェック！

HPはこちら

商品概要

取扱期間：令和８年10月１日（木）～12月30日（水）
対　　象：個人、当JAの正組合員または准組合員である法人・団体
預入金額：20万円以上（上限なし）※新規預け入れに限る
※募集上限に達し次第、キャンペーンは終了となります



中越 News

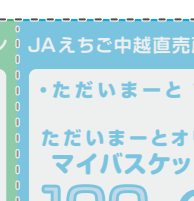
JAえちご中越 LINE公式アカウント

お友だち限定！ プレゼントキャンペーン 予告！

プレゼント

JAえちご中越管内産
ル レクチエが 10名様に当たる





はずれなし！ 応募者全員にLINEクーポン
「キッチンペーパー引換券」プレゼント♪

応募受付開始は 11月5日（木）

LINE登録して配信を待っててね！

ぎゅっと中越ぷらす

JAのお得情報は公式LINEでチェック！

- ☑ ＪＡ直売所や給油所の**クーポンを配信**
- ☑ 公式LINE限定**プレゼントキャンペーン**を開催
- ☑ 初回アンケート回答で、**興味のある情報**だけが届く♪

アンケートに答えてプレゼントを当てよう！

お米に関する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　11/13（金）9:00まで

アンケート応募フォーム

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/Aea2ZauaNskmDj7P8
※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。

今号の当選賞品は



JAえちご中越 コミュニティ誌 Vol.11　ぷらす ぎゅっと中越

発行日 /2026年10月31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

愛知に住む昔からの親友が結婚するとのことで、お祝いに「コシヒカリ（難関突破米）」を贈ったところとても喜んでくれました。奥さんも味に感激したとのこと。いつもいただいている地場産米の素晴らしさに改めて気づく機会になりました。「末永くお幸せにね！」（吉田）

家計応援 特別クーポン 今回は6枚！



キリトリ（切り取ったクーポンのみ有効）

JAえちご中越直売所 クーポン
・なじら～て関原店
・なじら～て東店　で使える
1,000円以上のお買物で 100円OFF
★１会計で１枚のみ有効
★他のクーポンとの併用不可
★お会計前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

JAえちご中越直売所 クーポン
・ただいまーと　・愛菜館
・こしじ青空市　で使える
1,000円以上のお買物で 100円OFF
★１会計で１枚のみ有効
★他のクーポンとの併用不可
★お会計前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

JAえちご中越直売所 クーポン
・なじら～て関原店 で使える
すりたて米 10%増量
（上限1
★１会計で１枚のみ有効
★注文前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

JAえちご中越直売所 クーポン
・なじら～て東店 で使える
和梨 or りんご
円OFF
★１会計で１枚のみ有効
★他のクーポンとの併用不可
★お会計前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

JAえちご中越直売所 クーポン
・ただいまーと で使える
ただいまーとオリジナル マイバスケット購入
100円OFF
（購入時に適用）
★１会計で１枚のみ有効
★他のクーポンとの併用不可
★お会計前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

JAえちご中越直売所 クーポン
・愛菜館 で使える
1,000円以上のお買物で ふんわりバームクーヘン 1袋進呈
★１会計で１枚のみ有効
★他のクーポンとの併用不可
★お会計前に事前提示、お会計後の利用不可
令和８年11月30日（月）まで有効

サンプル

キリトリ（切り取ったクーポンのみ有効）