広報

ぎゅっと中越

2026年
11月号
November
vol.46



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

特集 管内の美味いそば

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 ぎゅっトピ!
10 お知らせ
11 けいじばん 脳トレ! クロスワード
12 国消国産ぎゅっとKitchen

＼公式SNSはこちら!／

日々の勤労に感謝を込めて

子どもたちとワンジャが、両親をねぎらいます。肩たたきや洗い物のお手伝いに、秋グミやブドウ、銀杏を飾った干し柿チップのメダル。様々な「ありがとう」に両親の笑みがこぼれます。

JA えちご中越

今月のぎゅっ人 と

Vol.44



Profile

長岡市摂田屋　株式会社かわかみ農園

平澤　大輔さん(34)

従業員15名で水稲33㌶、イチゴ(施設)26㌃を栽培。各種イベントへのキッチンカー出店(削りイチゴやイチゴクレープ、シェイクなど)なども行う。「趣味は仕事」と話す仕事好き。車とバイクも好き。

米とイチゴで成長を続ける観光農園も計画中

2014年に長岡市のかわかみ農園に就農し、法人化や事業継承を経て、昨年代表に就任した平澤大輔さん。地域の担い手として期待に応えられる組織を目指し、米とイチゴを2本柱に、事業の成長・拡大に取り組みます。

米は「五百万石」や「コシヒカリ」など8品種を栽培。作業時期をずらすことで、限られた人出や機械を効率よく活用し、高温など気象リスクの分散にもつなげています。土づくりと基本技術の徹底を重視し「適期に作業する、草を取るなど、当たり前のことだけど、面積が増えるほど徹底するのが難しくなります。基本を大切に、しっかり取り組んでいきたい」と話します。

イチゴは技術の向上や設備の充実を進めています。数年前と比べ収量は約1.5倍に増えているとのこと。販売にも力を入れ、市内の飲食店やケーキ店でも多く取り扱われています。また、イチゴ狩りが楽しめる観光農園のオープンも計画中。「食べ放題をメインに年明けのオープンを目指しています。楽しくおいしい体験を提供したいです」と展望を語ります。

高齢などで耕作をやめる方が増えていくなか、「農地を安心して任せられる組織に成長していきたい」と平澤さん。「やらなければならないことは山ほどあるけれど、やりがいがあります」と笑顔で話しました。











特集

管内の美味いそば

そばの花が揺れる産地 中越のそば事情

そば好きにはたまらない、新そばの季節がやってきました！

管内では、長岡市越路と三条市下田が一大そば産地。

8月上旬に種まきしたそば。夏の日差しをいっぱいに浴び、やがて可憐な白い花を満開に咲かせ、黒く熟す収穫の秋を迎えます。

そばは乾燥を好む作物。今年は長引いた梅雨で播種がやや遅れ、秋には雨の続く時期も…。生産者を悩ませましたが、10月からの晴天で成熟が進み「近年で一番のでき」と話す生産者も。

主な作付け品種は、日本そばの代表選手「信濃1号」と、ルチンなどの栄養価が豊富な「とよむすめ」。次ページでは、地場産そばを食べられる2店を含む4店を特集しました。

11月は、秋そばが最もフレッシュな新そばの季節！　収穫したての香りと旨み、喉ごし…。今だけの味を楽しみに、いざ「そば巡り」へ出かけましょう♪

粗挽きそば粉の十割そば。際立つ香りと味わい。



ざるそば
税込 600円

長岡市栃尾地区にある「秋葉門前そば」は、甘皮が残る粗挽きのそば粉をつなぎなしで打つ、風味の濃い十割そばが特徴です。

太めの麺は粒感のある舌触りで、ほどよい弾力あり。ツルッとすすってのどごしを楽しむよりも、グッと噛みながら、噛むほどに口の中に広がる味と香りを堪能したくなる、食べ応えのあるそばです。

フードコート型の店舗で立ち寄りやすく、価格もお手頃とあって市内外にファンがいる同店。一番人気は店主が「そばの香りがより感じられる」とおすすめする「ざるそば」。かぐらなんばんなど季節の地場野菜が入ったサクサクの天ぷらも人気です。寒い時期に嬉しい、温かい肉そばや辛そばなどもメニューに揃えています。

長岡市栃尾 **秋葉門前そば**

- 長岡市谷内 2-5-9　栃尾秋葉門前商工プラザ１階
- 11:00 ~ 14:30（火曜定休）

ふるさとの味覚でもてなす



里山そば御膳
税込 2,350円

日本庭園を臨む「あさひ山　蛍庵」で味わいたいのが、里山の恵みを盛り合わせた「里山そば御膳」です。

同店のそばは、地元農業法人ファームリンクルが１９９９年から提供。そばの栽培から製麺まで一貫して手掛け、毎朝石臼で挽きたて打ち立てのそばを届けています。ふのりをつなぎにした二八そばは、まずはつゆなしでそのままどうぞ。練りこまれたそば殻の豊かな風味を堪能したら、二口目は江戸前風の辛口つゆで。チョンと少量つけていただくことで、そば本来の味わいが引き立ちます。

大ぶりのエビと地場野菜の天ぷら、鮭の味噌漬けに、甘味までついた心躍る副菜も魅力。

朝日酒造直営の同店。日本酒とのペアリングもお楽しみください。

長岡市越路 **あさひ山　蛍庵**

- 長岡市朝日 584-3
- 0258-92-6672
- ランチ　11:00 ~ 15:30（L.O. 15:00）
  カフェ　15:00 ~ 17:30（L.O. 17:00）

※越路もみじまつり期間中（11月）は大変混雑し、席のご案内・お食事のご提供にお時間をいただきます

下田を味わい尽くすそば



十割そば
税込 950円

小さな白い花が一面に広がり、風で揺れる――。そば栽培が盛んな下田地域、９月の風物詩です。この地で「下田尽くし」のそば店「そば処 山河」を営むのが、店主の中山博貴（ひろたか）さん。東京からUターンし、豪雨被害を受けた父のそば店を２０１６年に再建しました。

店内の石臼で毎日挽く下田産そば粉を、守門岳に育まれた五十嵐川の伏流水で手打ちし、ゆで、しめた渾身のそば。力強い風味を堪能できる「十割」、のどごし派が推す「二八」、そしてそばを一層引き立てる、下田の恵みを揚げた天ぷら。窓の外には四季折々の絶景を見せる、下田の大自然。

「ここでしか味わえないものを」。五感を下田で埋め尽くす一枚が、あなたを待っています。

三条市下田 **そば処 山河**

- 三条市大谷地 94-1
- 080-2140-5556
- 11:00- 蕎麦がなくなり次第終了（水曜定休）

やみつきのほろ苦さ



ダッタン野菜天ざる
税込 1,580円

店主の清水さんは、新潟屈指のそば処・十日町市の出身。そば屋が身近な環境で育ち、18歳でこの道へ飛び込みました。

妻の故郷・柏崎市で27年前に独立を果たし、「誰にもまねできない味」をと求めてたどり着いたのが、県内では珍しい「ダッタンそば」です。打ちにくくまとまりにくいダッタン粉ですが、グルテンとふのりの比率を研究し、心地よいコシを実現。独特のほろ苦さも、枯節と厚削り節をぜいたくに使った甘めの出汁と調和し、一口で魅了する看板メニューへと昇華させました。

米粉のサクサク天ぷらには、地元のJA直売所「愛菜館」の地場産野菜を厳選。店主の情熱とこだわりが凝縮した一枚を、ぜひご堪能ください。

柏崎市新道 **そば工房　叶屋**

- 柏崎市新道 3339-1
- 0257-32-4339
- 11:00 ~ 15:00（L.O.14:30）（木曜定休）



▶所在地：長岡市岩田
▶撮影日：2026年10月1日

さんとう地区　長岡市岩田

19 自然栽培米の地・天神谷の棚田の風景

棚田の景観を守り継ぐ3団体協同「自然栽培米」プロジェクトの聖地

里山が深く広がる、長岡市岩田地区。10年前、この里山の狭間「天神谷（てんじんだに）」で、岩塚製菓㈱、地元農業法人ファームリンクル、JAえちご中越の3団体が協同して取り組む「自然栽培米プロジェクト」が産声を上げました。

自然栽培米とは、化学肥料や農薬を一切使わず、土壌の力と作物の生命力だけで育てる農法のこと。慣行栽培の地力が残る開始数年は、収量・品質共に上々でしたが、徐々に厳しさを増します。雑草との終わりなき戦い、かさむ人手と時間、そして獣害で収穫を断念した年もありました。

10年目の出来秋。岩塚製菓の入社1年目社員らも交えて稲刈りが行われ、谷には賑やかな声がこだましました。

「作業効率の劣る中山間地で持続可能な農業を」との呼び声から始まったこのプロジェクト。3団体が協力し、美しい棚田と農業を次世代につないでいます。



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。



『子どもたちと稲刈りに挑戦ジャの巻』

JAは地元生産者と協力して、小学校での田植え、稲刈り体験のサポートを行っているんジャ!!今回は、9月24日に桜通小(柏崎市)で行った稲刈りの様子を紹介するんジャ。



発見！イッツ！ワンジャ vol.20
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」

立派に実ったんジャ



よろしくお願いします！


地元の生産者とJA職員が講師を務めます

どんどん刈ろう！




ポイントを教わりながら手刈りに挑戦!!


稲の束ね方も教わります


昔ながらの「はざかけ」

子どもたちへ米作りを学んでほしい

JAは生産者と協力し、管内の各小学校の米作りをサポートしています。食農教育の一環として、子どもたちに地域の主幹産業である米作りについて学んでほしい、幼い頃から農業や自然に触れてほしいとの思いから実施しています。

手作業での体験を通じて、普段口にしている食べ物が作られる過程や苦労を伝えています。

また、JAは米作り以外にも、野菜苗の植え付け指導や果樹の収穫体験など、子どもたちが農業について学ぶ機会を提供しています。

今月の発見

JAは次世代へ農業のバトンを繋ぐため、食農教育に力を注いでいるんジャ!!

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



©ワンジャ

全　体　10/7▶えちご中越米現況報告会

米価や情勢について消費者と生産者が意見交換　営農

JAは消費者に2026年産米の品質を確かめてもらうため「えちご中越米現況報告会」を開きました。米価が下落する中、生産現場の現状を伝えるため、今年から会の中で生産者と消費者らの意見交換の場を設けました。

地域の消費者や生産者ら36人が参加し、新米の試食で味を確かめ、価格や品質などについてお互いの思いを伝え理解を深めました。

JA経営管理委員会の吉田文彦会長は「消費者にも納得していただき、生産者にとっても再生産可能な価格が実現できるよう取り組んでいく」と話しました。



新米を試食し味を確かめる参加者

柏崎地区　9/15▶ミニカボチャ「坊ちゃん」をこども食堂へ寄贈

丹精込めて育てた「坊ちゃん」を味わって　女性部



「坊ちゃん」を手渡す女性部員

JA女性部柏崎地域は、地産地消を目的とした地域貢献活動の一環で、部員が育てたミニカボチャ「坊ちゃん」を市内のこども食堂へ毎年寄贈しています。

9月15日には、柏崎市で活動する「剣野こどもカレー食堂」へ「坊ちゃん」のほか、地場産「こしいぶき」などを贈りました。箱いっぱいの「坊ちゃん」を手渡すと、子どもたちに振る舞いたいと喜ばれました。

ながおか地区　9/11▶長岡市立栃尾南小学校出前授業

青年部が農業の授業　青年部



授業を行う青年部

JA青年部栃尾支部が、長岡市立栃尾南小学校の5年生に地域農業や米作りについての出前授業を行いました。児童が春に植えた稲の生育の振り返りや、実った稲が何本で茶碗一杯分のご飯になるか、5㎡の田んぼで何㎏のお米がとれるか、などクイズを交えながら楽しく解説しました。授業を行った青年部は「子どもたちが農業に興味を持つきっかけになると嬉しい」と話しました。



パーソナリティの滝沢市長（左）と大海玲子さん（右）と記念撮影する吉田会長と金子部会長

なんかん地区　9/30▶「聞いて 知って 選びたくなる!ー三条市 えんがわでランチブレイク」収録

ラジオ番組で旬の「梨」をPR

JAは、FM新潟のラジオ番組の収録に参加し産地や旬の農産物をPRしました。経営管理委員会の吉田文彦会長と天果糖逸出荷販売協議会日本なし部会の金子雅俊部会長が10月7日、14日放送分に出演し、JAや旬の「梨」の紹介、おいしい食べ方や栽培の苦労、おすすめの品種などを滝沢亮三条市長とともに紹介しました。

柏崎地区　10/3▶柏崎総合医療センター病院祭

7年ぶりの病院祭にワンジャが登場!　地域貢献



JAブースで出店した職員とワンジャ

柏崎総合医療センターで7年ぶりに開催された病院祭に、JAが出店し、ワンジャも登場しました。JAブースの旬の果物販売やワンジャの登場で多くの来場者と触れ合い、祭り盛り上げの一端を担いました。

なんかん地区　10/6▶「難関突破米」ご祈祷

今年も「頑張る人を応援!!」難関突破米発売　営農



「難関突破米」をPRする役職員ら

JAは10月6日、なんかん地区のブランド米「難関突破米」の販売開始を前に加茂市の青海神社でご祈祷を受けました。JA役職員が玉串を奉納し、「頑張る人の夢を叶えたい」という願いを込めました。

さんとう地区　10/13▶寺泊中学校で笹団子作り指導

女性部と中学生が郷土料理作りで交流　女性部



スゲのかけ方の実演を目を凝らしてみる生徒ら

JA女性部さんとう地域が、寺泊中学校で笹団子作りを指導しました。寺泊コミュニティセンター「郷土料理伝承班」が、中学生の郷土愛を育む活動として企画。生徒はスゲのかけ方に苦戦しながらも楽しみました。

さんとう地区　10/1▶自然栽培米プロジェクト

棚田を未来につなぐ　地域貢献



自然栽培米は雑草との戦い。3団体20人で手刈り

長岡市の岩塚製菓㈱と地元農業法人の㈲ファームリンクル、JAが協力する「自然栽培米プロジェクト」が、岩田地区の棚田「天神谷」で稲刈りを行いました。岩塚製菓の会長や社長、入社1年目社員も参加し、共に汗を流しました。

JAバンクを装った フィッシングメールにご注意ください!

お客さま情報や利用目的の確認を求めるメールやSMSはすべて詐欺です!!このようなメールやSMSを受信した場合には、本文内に記載しているリンク先へのアクセス・個人情報の入力は絶対に行わないでください。



JAバンク

実りの秋! 国消国産 JA直売所キャンペーン2026

好評実施中!

10/1 THU. ▶▶▶ 11/30 MON.



4,000円相当 47都道府県とっておきの農畜産物・加工品が選べる!

合計11,750名様にプレゼント! 各都道府県250名様



美味ちゃん × HELLO KITTY © みんなのよい食プロジェクト © 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L663809

詳しい応募方法は特設サイトをチェック

【キャンペーンに関するお問い合わせはこちら】

「実りの秋! 国消国産JA直売所キャンペーン2026」事務局

2026info@ja-kokushokokusan.com ☎0120-773-011

健康コラム

左右の指先合わせ体操でリラックス

健康生活研究所所長 堤 喜久雄

東洋医学では、手の内側に心の疲れを和らげる経絡(けいらく:気や血が流れる道筋)が通っているとされています。指や手のひらを柔らかくほぐす指のストレッチでリラックスしましょう。指先を左右から合わせる運動では平衡感覚も鍛えられます。

なお、痛む指がある場合は、その指は合わせずに行ってください。

左右の指先合わせ体操



❶両腕を肩の高さで開き、自分では見えない位置でこぶしを握ります。



❷指先を左右から近づけて合わせます。指先に集中してできるだけ正確に合わせましょう。



❸そのまま指先から指の付け根までをそらせます。このとき、両腕が左右真っすぐになるようにして、手のひらは付けないようにしましょう。



❹再び両手を両肩の高さまで戻し、こぶしを握ります。

※❶〜❹を10回繰り返しましょう。 ※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。

けいじばん

今月のテーマ

まだ間に合う! 今年中にやっておきたいこと

●同窓会
来年は傘寿を迎える。みんなが70代のうちに、中学校3年時の同級会を今年中にやりたい。もう、最後かな。(匿名希望)
再会が楽しみですね!

●あと2枚!
襖張りです。6枚のうち4枚は貼りましたが残り2枚。なんとか今年中に終わらせて清々しい気持ちで新年を迎えたいものです。(I・K様)
ラストスパートです!

●推し活
推し活のグッズ、DVD等が膨大な量に。棚を作りグッズを並べたい。そして眺めることで日々のストレスを解消したい。(M・M様)
最高の癒し空間に✨

●㊗銀婚式
銀婚式を迎えました。ささやかで良いので、二人で小さな旅に出れたら、良い思い出になるかなと思っておりま す。互いに感謝を伝え、同じ時間を持てたら十分です。(M・S様)
末永くお幸せに💚

●あと3kg!
ダイエット。加齢とともに、減りにくくなっています。小さい頃からずっと、ポッチャリ体型。あと3kgやせたいです。(Y・U様)
応援してます📣

●思い出作り
娘と一泊温泉の旅です。のんびりゆったりした時間にしたい。4月に娘が転勤で別居になりそうなので。(S・K様)
素敵な時間になりますように🍀

●目指せ!読破!
買って、まだ読んでいない本が20冊以上に、、。今年中に読み切ります!(Y・K様)
一冊一冊、じっくり味わって!

おたより大募集!

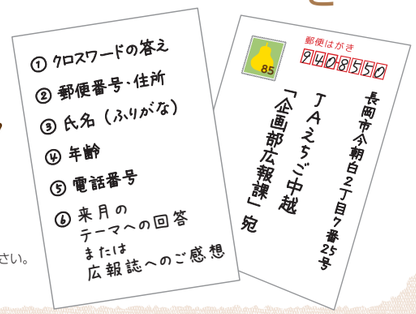
来月のテーマ 我が家の大掃除事情
締切 11月24日(火)まで

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 我が家の大掃除事情
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。

Webでのご応募はコチラから

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。

脳トレ!クロスワード

クロスワードに挑戦!
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!!

※広報通信より転載 出題●ニコリ

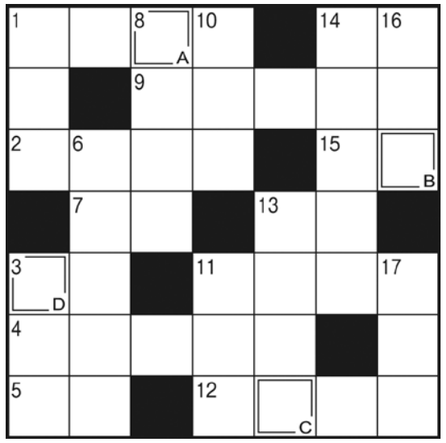
賞品の発送は令和8年12月中旬を予定しております。
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ヨコのカギ

1 旧暦11月の異称
2 他のグループの客は入りません
3 俳句に入れて、季節を表現
4 もう9時?! 寝過ごした!
5 アウトの反対語
7 積もれば山となります
9 博多名物の辛子――
11 ここの紅葉の名所は、東福寺や南禅寺などが有名
12 赤ちゃんが誕生時にあげる声
13 割り算。加減乗――
14 ネコが前足で洗う場所
15 アイロンでのばします

タテのカギ

1 仏教の開祖です
3 「エイッ!」「ヤァッ!」と声を出して入れることも
6 千歳飴がつきものです
8 指先でパチンパチンと切る道具
10 固定――の住宅ローンを借りた
11 メーカー――小売価格は9800円です
13 とってもタフです
14 ストレス――にカラオケへ行った
16 漢字で書くと「御強」。もち米で作ります
17 人の長所や美点のこと



二重マスの文字をA〜Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

答
A
B
C
D



先月号の答え

答 ハイキング

ぎゅっと Kitchen

国消国産 こくしょうこくさん

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

レンコンと豚肉の甘酢炒め



POINT

酢は後入れすることで、酸味が残りさっぱりとした味わいに◎

材料（4人分）

レンコン	200g
豚こま切れ肉	200g
塩	少々
片栗粉	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★醤油	大さじ1
★味噌	小さじ1
酢	大さじ1
いりごま	適量
小ねぎ	お好みで

作り方

1. レンコンの皮をむいて5㎜幅の半月切りにし、ボウルに入れ、ふんわりラップをして600wのレンジで3分加熱する。★を合わせておく。
2. 豚肉をポリ袋に入れ、塩を振り揉みこみ、片栗粉を加え全体にまぶす。
3. フライパンに油（分量外）を入れ、中火にかける。豚肉を重ならないように並べ、火が通るまで焼く。
4. 1のレンコンを加え、レンコンに軽く焼き目を付ける。★を一気に加え、絡ませながら煮詰める。
5. 酢を加えて全体を絡めたら、器に盛り付ける。お好みでいりごまと小ねぎを散らして完成。

＼国消国産／ 価格形成のはなし 25年ぶり

2024年、日本の農政の基本理念である「食料・農業・農村基本法」が25年ぶりに改正され、重要な柱として「適正な価格形成」が盛り込まれました。生産コストを考慮した適正な価格を社会全体で支えることが、持続可能な食と農を守ります。

※出典：JAグループ「適正な価格形成」JAファクトブック」

JAえちご中越 vol.46
広報 ぎゅっと中越

発行日：2026年11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

今月はそば特集。新潟県には、そばの薬味にワサビではなく「からし」を使う地域があるのだとか。早速、私も挑戦。そばにからしをのせ、半信半疑で一口すると、その相性の良さにびっくり。辛さが引くのがワサビより早く、そばの香りがより感じられました。私、からし派かも。（編集員：葛綿）

R70（古紙パルプ配合率70%再生紙を使用）