

人と地域とJAを結ぶ

まんま

# manma!

8月号

2024

Vol.6

# 北新潟

食と農を通じ  
人々の笑顔を未来へ

 JA北新潟



甘さがギュッと詰まったミニトマト

# アンジェレ

## Contents

Farmers Stories File.5 関川農事(株) 赤塚友美さん、長谷川絵美さん.....	2
北新潟News.....	4
あなたもチャレンジ!家庭菜園.....	7
まんまの台所.....	11
ぶらり北新潟.....	14



JA北新潟は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています



## 管内の生産者を訪ねて

砂丘地から山間部まで、広大で多様な栽培環境で農業が営まれるJA北新潟。この地域の農を担い、食や暮らしを支える生産者さんの姿を紹介してまいります。

# 農業の夢、笑顔で語り合って

### 8月豪雨で就農を決意

「アンジェレ」は全農のブランドミニトマト。果肉が厚くてゼリー部分が少なくサクサクとした食感で、糖度も高くおやつ感覚で食べられる。2人はアンジェレ栽培2年目。赤塚さんは「アンジェレと言えば関川農事と言われたい」と意欲を燃やしている。

姉御肌の赤塚さんとサポート上手の長谷川さん。気の合う2人は前職からの同僚で、6年以上の付き合いになる。

同社は赤塚さんの実家で、一昨年の8月豪雨によりハウス内のミニトマトが全滅。ミニトマトの担当も辞め、ハウス内を総入れ替えすることになって、2

人でアンジェレ栽培を始めた。

### 2人で同じ道を歩む

「赤塚さんには子育ての悩みなども聞いてもらっていた。すごくポジティブで、赤塚さんほど周囲を笑顔にする人は初めてだった」と長谷川さん。赤塚さんの「仕事を辞めてトマトを始めるかも」とした言葉に、長谷川さんは「一緒にやりたい」と同じ道を進む決意をした。

水稲の育苗ハウスを利用した栽培は6月に始まる。5棟合わせて13アールのハウス内は、アンジェレが太い枝を伸ばしており、アンジェレの力強さを直に感じられる。2人は5棟のハウスを順に回



関川農事のハウス



1枝に20個ほどの実をつけるよう摘花する



アンジェレの気根。あらゆる場所から養分を摂取しようと伸びてくる



アンジェレはシロップ漬けもおすすめ



いつか憧れの人に食べてもらうことも夢のひとつ

### 目標の実現へ向け、挑戦

初年度だった昨年、全農、県、JAの指導や、視察先の県外の農家にアドバイスを受けながら乗り切ったものの、経験のなさに加え、夏の酷暑の影響も大きく、収量は上がらなかったという。

赤塚さんが「経験不足により作業が遅れた。シーズンが終わるころにようやく見えてきたこともあり、早く次を試したい気持ちが強くなった。トマトは毎年一からチャレンジでき、切り替えの早い自分の性格にも合っている」と語れば、長谷川さんは「赤塚さんは失敗を生かして絶対に成功させるという強い思いを持っている。その思いをしっかりとサポートしたい」と背中を押す。

赤塚さんが描く理想のアンジェレ栽培の実現目標は、就農から5年。2人の生き生きとした笑顔からは、その挑戦への楽しさが伝わってくる。

### File.5



### アンジェレ生産者

関川村深沢  
関川農事(株)

赤塚 友美さん(40) (右)

長谷川 絵美さん(35) (左)

表紙のアンジェレは収穫期の関係で、村上市山北地区の生産者・齋藤博さんから撮影用に提供していただきました。



アンジェレ:全農オリジナルブランドのミニトマト。糖度(8度以上)、色、つや、形状などの規格があり、規格をクリアした高品質のものが「アンジェレ」として出荷される。また、種子は一般には販売されておらず、全農と契約したJAの生産者だけに栽培が許されている。





胎内地区 2024.6.24

新潟胎内繁殖農場 見学会

胎内市宮久にある胎内畜産団地内でJA全農くみあい飼料(株)が「新潟胎内繁殖農場」を開設し、初めて見学会が行われ、肉牛生産者やJA関係者ら27人が参加しました。同農場は「村上牛」や「新発田牛」の肥育産地である下越北地区の基盤強化と飼養規模拡大を目的としています。

この地域の生産者は主に山形、岩手、県内の子牛市場まで足を運んで導入しますが、この繁殖農場から生産される子牛を管内で流通できれば経費削減、省力化が期待されます。

見学会には下越北地区の4JAが合併したことに伴い「村上牛」を生産する岩船地区、胎内地区の生産者に加え、「新発田牛」を生産する北越後地区の生産者も参加しました。

畜産課の藤田和也課長は「生産農家の方が、事前に見学することで、求める牛とマッチングしてくれると良い。近場で子牛を斡旋できることにより、下越北地域の肉牛生産の発展につながってほしい」と期待を込めました。



子牛を見学する関係者ら

北越後地区 2024.7.19

えちご茶豆の出荷が最盛期を迎えました

7月号でもご紹介した「えちご茶豆」が今年初出荷を迎えました。北新潟農協えだまめ部会部会長でもある(株)げんぞうの磯部勇さんの選果場では枝豆の選別、袋詰めに大忙しです。

この時期は1日で400kgから500kgの枝豆が収穫されます。磯部さんは前日の夕方に収穫機で収穫し、その日のうちに脱莢(だっぶ)、洗浄、予冷をかけ、翌日に早朝から選別し、袋詰めを行います。

「今年の仕上がりもとても良い。今年からブランド化され『えちご茶豆』として販売が始まった。茶豆本来の味・香りの良い枝豆で、ぜひ多くの方に食べてほしい」と磯部さんは笑顔で話しました。



2024.6.4

北新潟ねぎ部会連絡協議会 発足

JA北新潟本店で合併後初の、4地区ねぎ部会の意見交換会が行われました。4地区のねぎ部会長やJA役職員、全農にいがた県本部の園芸部職員ら15人が集まり、現状課題に対する改善策などについて意見が交わされました。

合併によりJA北新潟は県内で有数のネギ産地となり、より一層の販売強化へ向けた意見交換会で、園芸課の藤田憲一課長は「各部会の実績と技術を出し合い、さらなるネギ販売拡大へ意思統一を図りたい」とあいさつ。生産コスト低減に向けた資材等の検討や、旧JA北越後の共選場の有効活用などの意見が挙がりました。

また「北新潟ねぎ部会連絡協議会」が発足し、北越後ねぎ部会の後藤健一部会長が会長に就任しました。後藤会長は「高齢化や異常気象の課題は共通している。各部会のメリットを共有し、生産拡大につなげたい」と述べました。同連絡協議会では、合同研修会や市場視察などを通し部会の連携を図っていく方針です。



会長に就任した後藤さん



4地区ねぎ部会の意見交換の様子

胎内地区 2024.6.27

カレーやサラダに！ 砂丘地の夏人参 選果始まる

胎内市築地地区の砂丘地で夏人参の収穫作業が始まりました。収穫は7月末まで続きます。胎内地区は9戸が635aで栽培し、県内有数の産地です。今年度、夏人参の出荷は、約200tを見込んでいます。

夏人参60aを生産する小熊彦史さんは「胎内市の砂丘地で育った甘くて美味しい人参をぜひ食べてほしい。カレーライスやサラダがおすすめ」と話しました。

収穫された人参は、胎内園芸センター内の人参選果場に集められ、専用機械で選別・箱詰めされ、市場へ出荷されたのち、県内のスーパーなどで販売されます。



人参選果場で選果する作業員



夏人参を収穫する小熊さん

ぐるりと管内のニュースをお届けします

北新潟 News

地場産食材の特別御膳に120人が舌鼓 北新潟産を食べよう！ 食のつどい

11 住み続けられるまちづくりを



7月6日、JA合併記念企画として新発田市月岡温泉・白玉の湯泉慶で「北新潟産を食べよう！ 食のつどい」が開催されました。参加者120人が、ブランド米・岩船米コシヒカリのほか、村上牛、アスパラガス、トウモロコシ、ニンジンなど、地場産の農畜産物を使用した特別御膳に舌鼓を打ちました。

講演の部では、NSTスマイルスタジアムの「えいっとレシピ」でおなじみの料理研究家の村山瑛子さんが「大人のための食育」をテーマに講演し、ミニクッキングショーも行いました。

泉慶の木島英明総料理長が腕を振るった特別メニューに、参加者のみなさんは終始笑顔。実施したアンケートでも提供された料理への高い満足度がうかがえました。

聖籠町から参加した夫妻は「村山さんの料理の実演も良かった。好き嫌いがあるが、特別御膳にはそれを感じさせるものはひとつもなく、とてもおいしくて料理の質と参加費が見合わないほど」と感想を話していました。



特別御膳(一部)



村山さんによるミニクッキングショー



地場産の食材が当たるおみやげコーナーも大盛況でした



今回使用された食材です



JAグループはSDGsの達成に向けて、事業・活動に取り組んでいます。



あいさつする齋藤会長

きたつとフ〜ネちゃんも会場を盛り上げました





あなたもチャレンジ!

# 家庭菜園

## 夏の高温&風雨対策のポイント

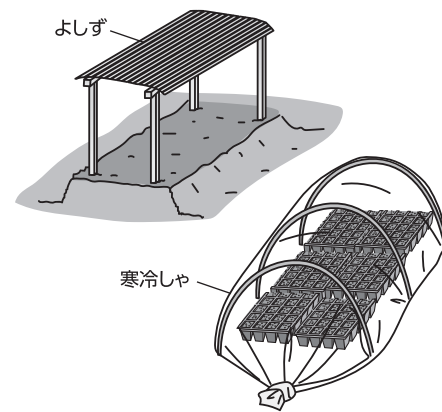
最近、各地でこれまでに経験したことのないような猛暑や大雨に見舞われることが増えています。このような異常気象の対策を家庭菜園でも考えてみましょう。

### 【高温対策】

#### ①遮光

強い日差しで温度が上がり、発芽障害や幼苗に葉焼けを起こすことがあります。まき床の上によしずをかけたり、寒冷しゃのトンネルで遮光します(図1)。ただし、遮光しすぎると苗が徒長するので、適度な遮光が必要です。遮光資材は、遮光率50%程度を選び、夜間や曇雨天時は取り除くのが良いでしょう。終日にわたる遮光では20%程度のものを使います。

図1 遮光



#### ②灌水(かんすい)

夏の水やりは早朝や夕方に行うのが原則です。日中の灌水は、お湯をかけるようになり、茎葉を傷めることがあります。水が十分にあれば、畝間の灌水も有効です。

#### ③マルチ

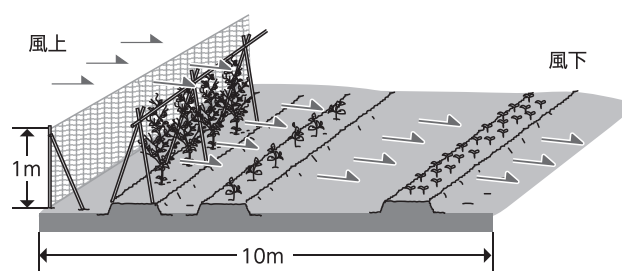
土の乾燥防止のため、地面に敷きわらやポリフィルムでマルチをして、蒸散を防ぎます。白や銀色の光を反射するフィルムは、地温を下げる効果もあります。

### 【強風対策】

#### ①防風ネットの設置

風上側に防風ネットを設置するとネットの高さの約10倍の距離まで減風効果があります。具体的には網目4mm程度、高さ1m程度のネットが良いでしょう(図2)。非常に大きな風圧がかかるため、ネットを支える支柱は丈夫な単管パイプなどを使います。

図2 防風ネットの設置



#### ②早期の収穫

トマトでは着色を始めた果実、ナス、キュウリはやや小さくても収穫します。トマトは収穫の終わった下の葉を取り除いて、少しでも風圧を避けましょう。

#### ③支柱の補強

トマト、ナスなどの支柱はしっかり固定し直し、斜め支柱で補強します。台風が予想される時は、トマトでは支柱を外して茎葉を倒しておきます。ゴーヤーなどのグリーンカーテンは、上のひもをほどいて落としておくことも考えましょう。

#### ④べたがけ

幼苗が風で振り回されると葉がちぎれたりしますので、不織布のべたがけは幼苗の保護に効果があります。台風時には防風ネットを草丈の低い野菜にべたがけし、飛ばされないように押さえます。

### 【大雨対策】

#### ①排水を良好に

速やかに水が引くように、菜園の周囲と畝間に排水溝を作っておきます。

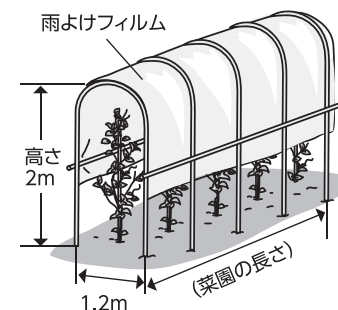
#### ②高畝

水田転換の畑など水がたまりやすい畑では、高畝にします。種まき直後は、種の流出を防ぐため、不織布のべたがけで保護します。

#### ③雨よけ

ビニールトンネルで雨よけができますが、夏は裾を開けて十分な換気が必要です。トマトでは鉄パイプで軒高のある雨傘を作れば、果実の裂果対策にもなります(図3)。

図3 雨よけ



にいがた岩船地区

2024.7.4

### 「大海」づくりにかせない す巻き豆腐作りに大忙し「大滝豆腐店」 (村上市板谷越)

7月6、7日は村上大祭。各家庭では村上の郷土料理「大海」が作られます。大海はゴボウ、ニンジン、サトイモ、乾燥シイタケ、鶏肉、す巻き豆腐などを入れて煮る料理です。す巻き豆腐とは、す巻きした豆腐を熱湯で茹でたもので、固くしまっているため、煮崩れしにくく、味が良く染み入ります。お祭りやお正月前にはスーパーの店頭にも並ぶほど、大海作りには欠かせない材料です。大海を作る同じ村上市内でも地域によってす巻き豆腐を使う地域と、焼き豆腐を使う地域があり、地域や家庭によって使う食材や味付けが異なります。

7月4日、村上市板谷越の老舗豆腐店「大滝豆腐店」は村上大祭の前にす巻き豆腐作りに大忙しでした。

代表を務める大滝利男さんは「嫁いだ方が懐かしいと買いに来る。大き目に切って、すき焼きにいられてもいいですね」と話しました。



(写真左)  
固めに作られた豆腐を  
巻きすで巻いて、  
100度のお湯で  
10分茹でる

(写真右)  
大海にはサイコロ状に、  
すき焼きには斜め切りで  
大きめにカット

北越後地区

2024.6.25

### 二王子ナス 生育順調

新発田市川東地区の特産「二王子ナス」を生産する川東特産野菜生産組合は圃場巡回指導会、出荷会議を開催し、生育状況と出荷方法の確認をしました。

「二王子ナス」は糖度が高く、瑞々しいナスで、皮が薄く柔らかいことが特徴です。漬けナスに最適な品種と言われています。皮が薄いため、風による擦れで皮に傷がつきやすいため、圃場に防風ネットを張るなどして生産しています。管内の漬物製造業社により、二王子ナスは独自の漬け込み方法で味噌漬けに加工され、スーパーなどで販売されています。昨年テレビで紹介されたことにより、たくさんの問い合わせをいただいたそうです。

巡回に同行した種苗会社の担当は「川東特産野菜生産組合はベテランが多くしっかり管理されていることがうかがえる。ナスは暑さに強い品目。灌水をしっかり行い、収量を上げてほしい」と激励しました。

二王子ナスの収穫は10月初旬まで続く見込みです。



かみはやし地区

2024.6.18

### 神納小学校児童 地元特産原木シイタケを学ぶ

村上市立神納小学校の3年生30人が市内の「いそべ農場」で、原木シイタケ栽培場を見学しました。農家の工夫や努力を知ることが目的です。

見学には農場代表の磯部盛さんら家族が対応。盛さんは「食べ物を誰がどこでどうやって作っているのか。見て知ることが食育になる」と20年ほど前から見学を受け入れています。

息子で農場長の正貴さんが、原木と菌床の栽培方法や、原木にナラを使用していることなどを説明し、仮伏せ・本伏せのハウス、発生舎、休養舎を順番に見学しました。本伏せのハウスと発生舎では、ほだ木を持ち上げ、水分が抜けたことによる重さの変化や原木の感触を確かめました。

見学後は干しシイタケ炊き込みご飯のおにぎりが振る舞われ、児童は「おいしい、もっと食べたい」と喜んでいました。正貴さんは「成長しても、今回の経験が心に残っていてほしい」と語りました。



説明する磯部正貴さん

にいがた岩船地区

2024.6.19

### 女性部が笹だんごづくりに挑戦

JAにいがた岩船女性部(当時)は、部員34人が参加して村上市総合文化会館で笹だんご作り講習会を開きました。笹だんご作りのベテラン部員2人が講師となり、あんや生地作りから始め、1人12個を1日かけて作りました。

初めて作った参加者も多く、縛り方を教え合い、世間話で盛り上がりながらみんな笑顔で作業。12個のうち2個ずつを鍋で茹でて試食し、「おいしい」「ちょうどいい甘さ」などと互いにながきあっていました。鬼原由理子さんは「笹だんごは初めて作った。生地を練るときのコツも教わり、縛り方も忘れないうちにまた作りたい」と話しました。



34人が笹だんごづくりに挑戦しました



## 施設型購買事業(葬祭・燃料・車輻)の一部譲渡について

日頃より、JA事業について、格別のご利用を賜り誠にありがとうございます。

標題の件につきましては、去る令和6年5月25日開催されました「第1回通常総代会」にて、子会社への事業の一部譲渡とその具体的な取組み方法等は「経営管理委員会・理事会」及び「子会社取締役会」に一任いただくことで決議いただいたところであり、(第7号議案)

そのことを受け「6月27日開催 理事会」・「7月5日開催 経営管理委員会」にて事業譲渡に関する対応方針が決定されましたので、以下のとおりご報告いたします。

### 対応方針

- 事業毎に譲渡を進めるのではなく、エリア単位で譲渡を進めるものとする。
- 旧JA胎内市の葬祭事業は、令和5年4月より(株)ライフサポート北越後と事業提携(職員は同社に出席)の上、同社が事業運営全般を行っており、合併後、令和6年3月1日付で出向職員が同社に転籍し、同社が継続して運営している。これらの実態を踏まえ、令和6年8月1日付で旧JA胎内市の葬祭事業を(株)ライフサポート北越後に譲渡する。
- 続いて、次年度期首である令和7年3月1日(土)旧JA胎内市の『燃料事業と車輻事業』の譲渡を進めるものとする。
- 旧JAにいがた岩船、及び、旧JAかみはやしの管内である村上市と関川村のエリアについては、それ以降とする。
- なお、事業譲渡の時期については、現時点において、具体的には定めのないものとするが、総代会資料に記載した内容である3年を目途に進めるものとする。

以上、ご報告いたしますが、より柔軟な営業体制により、お客様サービスの向上に努めてまいります。子会社へ譲渡されましても、JAの事業であることに変わりはありませんので、引き続きのご利用をよろしくお願い申し上げます。

## JA北新潟のブランド枝豆「えちご茶豆」デビュー!

枝豆品種「新潟系14号」は通常の茶豆品種より早い時期に収穫できる茶豆の早生品種で、アミノ酸や糖含量が多く、茶豆本来の食味を楽しめる風味の良い品種です。

北新潟農協えだまめ部会(北越後農協えだまめ部会)は令和4年3月に設立されました。昨年「新潟系14号」を「えちご茶豆」と名付け、えちご茶豆は今年初出荷を迎えました。

市場評価も高く、認知度向上と今後の生産拡大が期待されています。



## JAからのお知らせ

### JA北新潟・(株)ライフサポート北越後 夏期休業および営業時間変更のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

誠に勝手ではございますが、対象事業(施設)につきまして夏季休業および営業時間変更についてご連絡させていただきます。

組合員ならびに地域の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解くださるようお願い申し上げます。

#### 【休業の施設】

JA事業・施設名	休業日
新発田農機研修センター、胎内農機センター、かみはやし農機センター、村上農機センター	8月10日(土)～16日(金)
川東グリーンセンター、豊浦グリーンセンター、聖籠グリーンセンター、紫雲寺グリーンセンター、きのと物流センター、胎内園芸センター、黒川センター	8月12日(月祝)
(株)ライフサポート北越後 車輻センター(新発田)	8月10日(土)～16日(金)

#### 【営業時間変更の施設】

JA事業・施設名	時間変更の日	変更営業時間	(通常)
新発田こったま～や	8月12日(月祝)～13日(火)	7:00～18:00	9:00～18:00
共済センター中央店	8月15日(木)	9:00～16:00	特定日(木曜日)営業時間 9:00～18:30
中央支店	8月15日(木)	9:00～15:00	特定日(木曜日)営業時間 9:00～18:00
ローンセンター中央店	8月15日(木)	9:00～17:00	特定日(木曜日)営業時間 9:00～18:00
ローンセンター村上店	8月13日(火)～15日(木)	9:00～17:00	9:00～18:00

※ 尚、上記のJA施設以外は、通常通り営業しております。

### お誕生日ご来店プレゼント

限定特典

JA北新潟  
年金受給者様

7月・8月 生まれの当JA年金受給者様は、ぜひ「年金振込通帳」をご持参の上、最寄りの支店までご来店をいただき、お声掛けください。「お誕生日プレゼント」を準備して、スタッフ一同皆様のお越しをお待ちしております。





## コミュニティ manma



本間 裕介さん  
(新発田市川東地区出身)

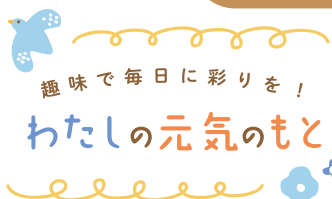


新潟市内の画廊で新発田市川東地区出身の本間裕介さんの写真展が開かれました。本間さんは(株)アクアデザインアマンで、

生き物が循環する自然を水槽に再現する「ネイチャーアクアリウム」を生み出す水景クリエイターとして活躍しています。

子どもの頃から生き物が好きで、川東地区の田んぼや川で遊んだ経験が自身の根底にあるとおっしゃいます。撮影することで目にした自然や写真の構図が、ネイチャーアクアリウムを生み出す際に活かされるそうです。本間さんが撮る美しい写真や、ネイチャーアクアリウムの作品はInstagramからご覧いただけます。

Instagram @yusuke\_homma\_ada



胎内地区  
川崎 艶さん

川崎さんは、12年前から自宅で退職した女性たちが集う書道教室を開いています。教室といっても習字をしながら、自分たちの時間を楽しむサロンです。

川崎さんは小学生のころから筆を持つのが好きで、働きながら通信教育で教室開設の認可も取得しました。教室は好きが高じて始めたもので、今では延べ70人が川崎さんの元に集まります。集中して文字を書いて、集中力が切れたらお茶を飲んで談話。川崎さんは「これからも元気でみんなと一緒にサロンを続けたい」と楽しそうに話しました。



川崎さんのお手本と生徒さんたちの作品(後ろ)生徒さんが使うのは筆ペンとチラシの裏です。



## 食中毒にご用心!

村上総合病院  
栄養科 坂上 愛奈

昨年9月、青森県の駅弁メーカーの弁当を食べた人が体調不良を訴え、全国で500人以上が食中毒と確認されたニュースを覚えていませんか。大々的に取り上げられていたため、記憶に新しいのではないのでしょうか。令和5年度食中毒事件数は一昨年よりも59件増加し、1,021件。患者数も4,947人増加し、11,803人。どちらも増加傾向でした。

毎年8月は「食品衛生月間」です。皆さんには食中毒予防の3原則「つけない・増やさない・やっつける」をキーワードとして覚えていただきたいです。食中毒は細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内に侵入することで起こります。

①「つけない」は手や道具から食べ物への細菌等の付着を予防することです。具体的には、手を洗う。生の肉や魚を扱う調理器具と野菜等加熱せずに食べる食材を扱う調理器具は別々に分けて使うことなどが挙げられます。

②「増やさない」は細菌の増殖の予防です。細菌は高温多湿を好み、増殖を活発にさせます。肉や魚、生



鮮野菜は購入後、すぐに冷蔵庫に保管する・できるだけ早めに食べるのがおすすめです。③「やっつける」は加熱することです。ほとんどの細菌やウイルスは加熱処理によって死滅が可能です。中心部分までしっかりと火を通すことが大事です。日々患者様にお食事を提供する私にとって「食中毒」は肝が冷える話題です。食中毒は家庭でも発生吐などが多いですが、時には命を落とすこともあります。3原則を守りながら、美味しく安全に食事をとっていただくと幸いです。



## 「食のつどい」クッキングショーレシピ

今月の一皿

### ビーフストロガノフの蒸し焼きアスパラ添え にんじんの蜂蜜マリネ



村山 瑛子先生



### にんじんの蜂蜜マリネ

材料 (2~3人分)

にんじん	1本	A	蜂蜜	大さじ 1/2 強
塩、胡椒	適量		米酢	大さじ 1と 1/2
			オリーブ油	大さじ 1

作り方

にんじんは斜め薄切りにしてから細切りにする。塩2つまみで揉んで5分おきしっかりと水気を絞る。にんじんとA、胡椒を混ぜて器に盛り付けて、あればパセリをちらす。

### ビーフストロガノフの蒸し焼きアスパラ添え

材料 (2~3人分)

牛薄切り肉	200~250g	A	ケチャップ	大さじ 1と 1/2
マッシュルーム	5個		中濃ソース	大さじ 1と 1/2
玉ねぎ	1/2個		コンソメ	1個
にんにく	1片		きび砂糖	小さじ 1
米粉	大さじ 2	B	生クリーム	100ml
酒	50ml		レモン汁	大さじ 1
アスパラ	4~6本			

作り方

- マッシュルーム、玉ねぎは薄切りにしてニンニクは潰して芽をとっておく。牛肉は食べやすい大きさに切って軽く塩、胡椒、米粉をまぶす。
- テフロンのフライパンに玉ねぎを加えて蓋をして蒸し炒めにする。玉ねぎに焼き色がついたら1の牛肉をほぐしながら玉ねぎの上のせて蒸し焼きにする。
- 時々混ぜながら牛肉の色が変わってきたら1の残りの野菜を加えてさっと炒め、お酒を入れてアルコールが飛んだところで水200mlとAを加える。
- 煮立ったらBも加えてとろみがつくまで煮詰める。しっかりととろみがついたらごはんと一緒に盛り付ける。
- アスパラは根本を落としてハカマをとる。フライパンに米油小さじ1(分量外)を熱してアスパラを加えたら蓋をして蒸し焼きにする。時々転がしながら火が通ったら完成。



## 暑い時期こそ、食事からの水分量を増やそう

食育インストラクター  
栄養科 岡村 麻純

暑い時期は、子どもも大人も水分不足が心配です。水分は喉が渇いてから摂取するのでは少し遅いです。喉の渇きを感じてから冷たい飲み物をガブガブ飲んでしまうと、胃にも負担がかかってしまいます。汗をかくこの時期だからこその、小まめな水分補給が必要です。厚生労働省が掲げている「健康のため水を飲もう講座」によると人の体は1日に2.5Lの水が失われていくそうです。そのうち体内で作られる水分は0.3L。食事からの摂取が1.0L、つまり残りの1.2L、コップ約6杯分は飲み水から摂取しなければなりません。ちなみに現在私は母乳育児中。より水分補給が欠かせないため、1日8回ほどはコップ1杯の水やお茶を飲むように心がけています。

体格や運動量などにもよりますが、実は子どもも、幼児で1日1.0~1.5L、小学生では1.5~2.0Lの水分補給が必要とされています。さらに子どもの小さな胃を思うと、より小まめに摂取することが望ましいのですが、子どもが意識的に小まめな水分摂取をするのは意外と難しいものです。



喉の渇きを感じてから一気飲みをすると吐き戻してしまうこともあります。水分を失ってしまっています。子どもたちには、小まめな水分補給をするよう声をかけるとともに、意識なくとも水分摂取ができるよう食事から気を付けていきます。お勧めしたいのが、食事から摂取する水分量を増やすことです。1日3食プラスおやつとの水分量を増やすだけで、自然と子どもの水分摂取量を増やすことができます。わが家では、食事の際には必ずスープやみそ汁を付けるようにしています。暑い時期こそ、その汁は陰ながら活躍してくれるのです。また、パンよりもご飯の方が水分含量は多いため、米中心の食事にするだけでも水分摂取量は増えます。





Instagram やってます!  
@kitaniigata  
seisounenjyoseibu  
#ja北新潟

## JA北新潟女性部設立



就任の抱負を述べる櫻井さん(左)ら新役員



新役員のみなさん



女性組織綱領唱和

7月10日、「JA北新潟女性部」が設立されました。新組織は北越後・胎内市・かみはやし・にいがた岩船の旧4JA女性部員で構成され、部員数は約800人となりました。

新発田営農センターで行われた設立総会には旧4JA女性部役員や役職員など43人が出席しました。

活動は地区ごとが基本となり、本部は各地区の情報交換の場とします。

部長に就任した櫻井美代子さんは「各地区の特徴や独自の活動を尊重し、みんなで意見を出し合っより良い活動をしていきたい」と抱負を語りました。

## JA北新潟青壮年部・JA胎内市青年部合同事業



7月11日、新発田市内にて2組織合同で肥料農薬研修会が開かれ、部員・関係者合わせて49人が出席しました。研修は、肥料農薬の情勢報告や各メーカーからの製品紹介を主体に行われました。参加した部員らは、昨今の国際情勢や、先進技術の情報などに興味深そうに聞き入りました。

後半は、農薬メーカー6社と肥料メーカー3社が、会場に展示した主力商品についてプレゼンテーションを行いました。部員らは各メーカーの展示ブースに足を運び、自ら栽培している農作物の収量増、品質向上にむけ、熱心に学習する姿勢が見られました。

JA胎内市青年部の佐藤一希部長は「部合同による研修会は青年部同士の情報交換も実現でき、実施する意義を感じた。今後も部間の連携を重ねていき、青年部の交流を更に深めていきたい」と意欲を語りました。



営農販売部 経営支援課

遠山 <sup>みちあき</sup>道昭さん(担当地区：かみはやし地区)

今回のGO!GO!TACは、かみはやし地区の営農指導を担当する遠山道昭さんです。

遠山さんの活動の様子を圃場巡回に同行して活動の様子取材しました。



### 主な活動などについて教えてください

TAC5年目です。担当地域は村上市・旧神林村です。主に担い手訪問、水稻・大豆・大麦栽培指導を行っています。

### 日頃心掛けていること

農家ファースト、農家が喜んでもらえるように様々な観点で考えることを心掛けています。



圃場巡回出発前、1日の流れを説明します

### リフレッシュ方法は。

シーズーとミニチュアシュナウザーを飼っていて、散歩に連れて行ったり遊んであげたりして癒されています。いつか大型犬を飼うことが夢ですが、その前に犬も乗れる車を購入したいです。



質問にも的確に回答していきます

圃場の状況をわかりやすく伝えます



### かみはやし地区若手農業者 直播・ICS6号・大豆圃場巡回と 高窒素液肥散布実演会を開催

7月5日、若手農業者の情報交換と先進的取り組みの実演、現地確認を目的に、5か所の圃場巡回を行いました。かみはやし地区では令和5年7月6日、50歳以下の若手農業者による情報共有を行うグループラインを作りました。この日は、ドローンによる穂肥(高窒素液肥の散布)の実施、大豆の省力栽培を行った圃場などの巡回を行いました。

参加した竹内昌人さんは「家族経営なので、今後省力化が必要となる。ドローン直播も考えていきたい。大豆についての情報提供が参考になりました」と話しました。

遠山担当は、「今後請け負う面積が増えた際の対応策として、様々な事例を見て、自分の経営に合うやり方で進めていただけたらと思います」と、開催の意義について語りました。



スタッフ「TAC」とは、地域農業の担い手に向くJA担当者の愛称です。そんなTACの出向く姿を順番に紹介していきます。



## 読者の声



今月のテーマは「お盆」です。

母方の実家が土間のある大きな農家でした。子供の頃、お盆になると毎年帰省。トイレが離れにありとにかく怖かった!でも、いとこ達と夜明かしした思い出も忘れられません。

(50代女性 新発田市)

毎年お盆になると家の玄関前で迎え火を焚きます。地域の風習だと思いますが、小さい頃から行っていることが、今はとても新鮮に感じます。

(60代男性 新発田市)

「まんまの台所」の枝豆とトウモロコシのかき揚げは、ビールつまみにピッタリ!! お弁当のおかずになるのも良いですね。

(60代女性 村上市)

毎年お盆の楽しみの一つ、孫の顔を見るのが一番です。会う度に成長しているのを感じて喜んでます。同時に自分は老けているのですが。

(80代男性 村上市)

幼い頃、お盆に母の実家に行き従兄弟達と会うことが楽しみでした。あの頃は、エアコンもなく皆んなで蚊帳の中で寝て、懐かしい昔の思い出です。

(60代女性 新発田市)

枝豆生産者の磯部社長の枝豆が食べたくなる記事でした。

(60代女性 村上市)

子どもの頃、お盆になるとお盆げた(ぼんぼんげただったかな?)を買ってもらい、ゆかたを着せてもらいちょうちんをさげてお墓参りに行ったものでした。帰ってから母の手作りのごちそうを食べた事をなつかしく思い出します。

(70代女性 新発田市)

先日、こったま~や初めて行きました。コンパクトにまとまった店内で買い物しやすかったです。

(50代男性 胎内市)

お盆前には菩提寺の住職さんがお経に来て下さいます。その前に汗だくになり掃除をするのが毎年の恒例です。今年こそは早めに終わらせようと思いつつ…。

(60代女性 新発田市)

細かく読ませていただいています♪まんまの台所は、よくわが家の夕ご飯の一品になります!

(50代女性 村上市)

お盆が来ます。近くの裏山の山裾にあるわが家の墓地。父母の墓は石墓にしたが、先祖の墓は土饅頭のままで十数個。墓掃除(草刈り)が大変です。きれいにしてお盆を迎えるのが、跡取りの私の任務、今年も涼しい朝仕事にと思っています。

(70代男性 村上市)

毎年、お盆を迎えて思う事、それは幼少の頃の8月14日、菅谷不動尊のお祭りに出かけたことでした。両端には出店がたくさん並び、まるで本尊まで行くのにあまりの人込みで手をつかりつないでいないと迷子になってしまう程、そんな風景が鮮明に思い出されるのです。

(70代女性 新発田市)

お盆が近づくと、ああ夏休みもあと少しだ…と悲しい気持ちになった小学生の頃。お仏壇のお供え物にキュウリの馬やナスの牛が飾られ、お盆の意味を年寄から聞かされ、へえ~と聞いていたあの頃を思い出します。

(50代女性 新発田市)

どのページも楽しく読ませてもらってます。各地区のNewsや健康コラム、ぶらり北新潟、まんまの台所…等々今回は「枝豆とトウモロコシのかき揚げ」を参考に作ってみたいと思います。

(70代女性 村上市)

いつもながら家庭菜園の記事を参考にみえています。トウモロコシの抑制栽培に挑戦しようと思っています。成功したら記事に投稿します。

(70代男性 新発田市)

遠くのいとこ達が来てたのしくあそんだ後、帰るときのさみしさを思い出します。急に残された感じがしました。

(50代女性 新発田市)

アスター(盆花)を墓参りの前に咲かせることがいつも難しく、結局は花市で購入してしまいます。

(80代男性 聖籠町)

我が家のお盆は他県に住んでいる子供達が帰省しにぎやかなお盆。白いご飯、茄子漬、筋子、枝豆、スイカを用意して待ってます。

(80代女性 新発田市)

毎回楽しんでもらってます。お盆といえば、私の嫁ぎ先では、20人近く集まり玄関が靴で目いっぱい、よその方がくるとなんと驚いたようです。

(60代女性 胎内市)

## ぶらり北新潟!

### 松原ステーブルス

胎内市築地字築地原2484



広い牧場は馬のための施設。注意事項を守って見学してください



◀ワンコインコースと外周コース。気温が30℃以上になると馬の体調が優先になります



食事中以外は厩舎内も見学できます

松原正文さん

見学は自由で乗馬体験もできる、馬と身近に接することができる牧場です。

調教師だった松原正文さんが、1頭でも引退した競走馬の命を救いたいと開設した施設で、厩舎にいるサラブレッドたちを間近に見ることができ、運が良ければ、放牧され自由に遊ぶ姿を楽しむことができます。

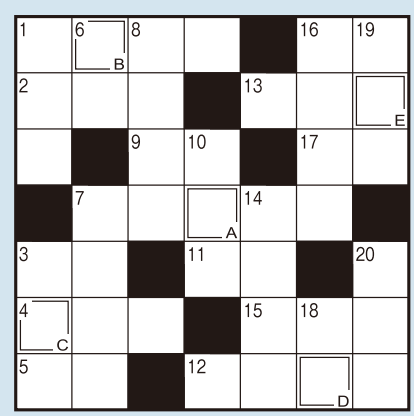
乗馬は、小さい子どもも乗ることができるワンコインコース(500円)と馬の背中に揺られて木立の中を歩く外周コース(2000円)などを予約なしで体験できます。馬に癒されたい人は訪れてみてはいかがでしょうか。

4000坪の広い敷地ではキャンプも可能です。営業時間は10時から15時30分(乗馬体験14時~15時30分)。

## クロスワードパズル

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?

抽選で5名様に 農協全国商品券 1,000円分をプレゼント



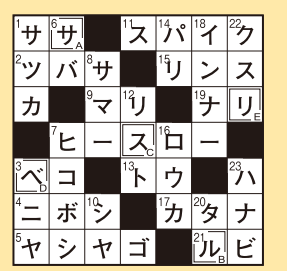
### ヨコのカギ

- 1 トマトやスイカに含まれる赤い色素
- 2 海で水上——を楽しんだ
- 3 独特の香りから香魚とも書く川魚
- 4 無駄遣いをする事
- 5 セーラー服のものは大きめ
- 7 孫悟空の乗り物です
- 9 酒などを入れる四角い容器
- 11 ザーザー、しとしとと降ります
- 12 夏にはくズボン下
- 13 アップの反対語。イメージ——
- 15 パンダの遊具にも使われるゴム製品
- 16 小さな船を数えるときに使う言葉
- 17 MB=——バイト、GB=ギガバイト

### タテのカギ

- 1 文系より——系の教科の方が好きです
- 3 医者いらずと呼ばれることもある植物
- 6 数え年70歳の祝い
- 7 精霊馬に使われる野菜の1つ
- 8 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- 10 コンビニエンス——、チェーン——
- 14 関西国際空港や中部国際空港は、——地に造られています
- 16 夏場によく食べられる麺
- 18 ——座は蠍(さそり)座と山羊(やぎ)座の間にあります
- 19 パナマやスエズのものがある有名
- 20 エビに見た目が似ているすしネタ

### 先月の答え



「サルスベリ」

### 応募方法

ハガキまたはメールで、  
①パズルの答え ②住所・氏名・年齢・電話番号  
③来月のテーマまたは広報誌へのご意見・ご感想  
を記入しご応募ください。

■あて先 (ハガキ) 〒957-0011 新発田市島潟1184-1  
JA北新潟本店 広報誌係  
(メール) info@ja-kitaniigata.or.jp

■当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。  
※いただいたお便り、ご意見、ご感想は広報誌に掲載させていただく場合がございます。  
※お預かりした個人情報につきましては、広報活動に利用する以外は使用しません。



▲メール

63 957-0011  
J 新発田市島潟  
A 一八島潟  
北 新潟四  
新 潟一  
報 本  
誌 店  
係

- ①パズルの答え
- ②住所・氏名・年齢・電話番号
- ③来月のテーマまたは広報誌へのご意見・ご感想

■応募締切  
当月25日(消印有効)



## コミュニティ manma

## 取材先を募集します!

コミュニティmanmaは、管内にお住まいの方をご紹介するコーナーです。

ぜひ取材してほしいという方や団体の皆さんは、右の4つのうち、ご希望の企画を選び、お名前、連絡先、簡単な紹介とともに下記までご連絡ください。自薦、他薦は問いません。

取材先を選定させていただき、対象者には改めてご連絡させていただきます。

- ① にこにこキッズ  
ご飯や農産物を笑顔で食べるお子さんの姿
- ② わたしの元気のもと 趣味の紹介
- ③ わがまちの伝統  
地域の行事、地域活性化に関わる人
- ④ manmaのスター ○○で活躍する人

問い合わせ  
応募先

組織広報課 広報誌担当 TEL 0254-26-2600

メール info@ja-kitaniigata.or.jp



## 編集後記

先日、携帯電話の電波が届かない地域で休日を過ごしてきました。最初は何かとつながるところを探していましたが、途中から諦めて携帯電話からの情報をオフにしました。その分木漏れ日があふれる森を散策し、湖畔の爽やかな風を浴びて気持ちもすっきり。「デジタルデトックス」もたまには必要だなあと思いました。ただ、整備された山道ではありましたが、道中には熊が居た痕跡や、毒性のある植物も。山歩きされる際は十分ご注意ください(Y)

読者の声 来月のテーマは「夜空」です。  
夜空にまつわる思い出やエピソードなどを教えてください!



JA北新潟の直売所をご紹介!

## 直売所通信

JA北新潟  
直売所  
ホームページ



(直売所カレンダー掲載)



## 新発田こったま〜や

“地域とつながる直売所”をコンセプトに令和3年7月にリニューアルオープンした「こったま〜や」は7月で3周年を迎えました!(^^)!

ももとは平成4年に開設した30坪ほどの小さな「ふれあい市」が原点の直売所、ふれあい市の皆さんが長年の対面販売で築きあげた“顔の見える安心感”や生産者と消費者による“消費交流”を大切に受継ぎ、リニューアルしてから年間を通じて生産者直伝のレシピ紹介や対面販売などを行い地場産品と直売所のファンづくりに取り組んでいます!(^^)!

開店当初は新型コロナウイルスの影響で、人気の「試食」や「ふるまい」が思うようにできませんでしたが、それならば!と当時の直売課職員全員で「食育ソムリエ資格」を取得(^^) 生産者に毎日会える利点を活かして海沿いから山間部までの豊かな食と農、畑から食卓までの物語を色んな形で消費者の皆さんへ伝えられるよう取り組んでいます(#^^#)

店内には生産者直筆のポップも設置♪ 作り手の思いが詰まった力作はこったま〜やの自慢です♪ご来店の際はぜひご注目ください(^^)/

この夏は、直売所ファンを増やそう!と3直売所合同で直売所の“オリジナルはっぴ”を作成!地場産品をイメージしたイラストと背面に入れた3直売所のロゴが目を引くデザインです♪各店のイベントで着用し、直売所から地場産品や地元農業の魅力をどんどんPRしていきたいと思えます(#^^#)



左から市川、窪田店長、石井



7月20、21日の周年祭で完成したはっぴを着用しました

皆様のご来店をお待ちしております(^^)/

## 直売所イベント情報

### お盆花市情報

〈直売所〉

村上よれっしゃ・こいつちゃ : 8/10(土)~8/13(火) 8:00~17:00まで

胎内ふれあい産菜館 : 8/12(月・祝) 9:00~17:00まで

※8/10~店内販売開始

新発田こったま〜や : 8/12(月・祝) 7:00~18:00まで

※8/10~店内販売開始

〈ふれあい市〉

ふれあい市加治店 : 8/12(月・祝) 6:00~無くなり次第終了

ふれあい市佐々木店 : 8/12(月・祝) 8:00~無くなり次第終了

### 仮決算フェア

~村上・胎内・新発田直売所の合同企画!~

8/30(金)~8/31(土)

期間中はポイント3倍!!

各種お得な  
商品をご用意して  
お待ちしております♪

