

人と地域とJAを結ぶ

まんま

manma!

北新潟

食と農を通じ
人々の笑顔を未来へ

8月号

2025

Vol.18

 JA北新潟

やりたいことがここに

農業に使命感 枝豆出荷100日!



Contents

Farmers Stories File.16	
枝豆生産者 飯沼 芳明さん.....	2
北新潟News	4
manmaの台所 特別編.....	13
コミュニティmanma.....	13
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J A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いたします。

File. 16



枝豆生産者
村上市岩沢
飯沼 芳明
さん(50)

土づくりから食を生み出す 枝豆栽培に熱意

100日間、
毎日出荷が目標

村上三大祭り「村上大祭」(7月7日)、「瀬波大祭」(9月4日)、「岩船大祭」(10月19日)の間、村上の人たちに枝豆で不自由はさせたくない、約100日間、毎日出荷することを目標に置く。「新潟と言えば枝豆。あそこに行けば必ず枝豆があると言われるよう、飯沼の枝豆なら間違いな」と言われるようにしたい」と語る。

「神風香」「新潟茶豆」「肴豆」など極早生から晩生まで9品種を組み合わせ、播種時期を調整しながら出荷が途切れないように栽培。出始めの豆はさっぱり

とした食味で、お盆のピークに向けて濃い味のもの、残暑の頃にはまたさっぱりと。そして終盤に向かって再び旨みの乗った品種を栽培する。妻や家族の手伝いもあるが、基本は飯沼さん1人で枝豆2・8haの圃場を管理。品種特性などから圃場サイクルを組み立て、そのサイクルと自分に合う今の9品種にたどりついた。

ただ「天気8割。技術2割」は枝豆の大先輩の言葉。今年も天気には苦労している。

人々の生活に密着した仕事

「人々の生活に密着した仕事をした」と考えていた。飯沼さんの選択肢は、暮らしに必要な

エネルギーを司る「電気」か、食の源となる「農業」か。当時選んだのは電気関係の職業で、国家資格の電気主任技術者の資格も取得し、東京でビルのシステム開発の仕事をしていた。飯沼さんは「システム効率を良くして経費を削減し、持続可能な社会につなげたかった。そこで持続可能な社会というものを改めて考えた時にやっぱり「食」だと思った」と振り返る。

持続可能な農業へ

30歳で農業へ転向。2年間農業の学校に通い、母の実家がある朝日地区の法人で6年間働き独立した。水稲も栽培するが、枝豆の他、赤カブ、秋ブロッコリー、秋冬ネギ、雪下ニンジン



愛用の収穫機。雨の日は手作業で収穫することもある



イノシシやサル被害があるため電気柵がある圃場も



など園芸品目を中心に栽培し、ほぼ年間を通して出荷する。新発田市出身の飯沼さん。飯沼の家の農地を引き継いだ時に感じたのが地力の衰えだった。堆肥や緑肥を入れた土づくりに取り組み、「10年かかった。ようやく土に馬力が出てきて畑が変わってきた実感がある。育つ野菜が素直になってきた」と感慨を込める。

「農業は趣味でもある」と話し「やりたいことをやっているのだから充実している」と笑顔だ。その先に話を向けると「自分が土地を使いつくしてはだめ。地力が使い果たされた土地を次世代に残したくない。野菜をつくりたいという人に荒れ地の苦労なく継承したい」。持続可能な農業への想いを語った。



〈収穫から出荷までの流れ〉

繁忙期のお盆前は夜中の1時から4時頃まで収穫。機械選別し、氷水で締めて冷蔵庫で保冷する。朝食後、7時頃から写真の出荷調整に入る。右は妻の由紀美さん



新潟県産枝豆カレンダー				
6月	7月	8月	9月	10月
新潟えだまめ(早生) さや 莢の毛色が白く、ボリューム感がある。		初だるま、おつな姫など	新潟えだまめ(晩生) さや 大粒でボリューム感ある豆。	
新潟茶豆 さや 莢の毛色と豆の薄皮が茶色で、芳醇な香りが特徴。			新潟あま茶豆 さや 新潟茶豆の特徴を引き継ぎ、食べた時により甘みを感じられる。	

にいがた岩船地区

2025.6.22

「村上牛」のおいしさを知ろう！ 産地交流ツアー

JA全農にいがた主催の「にいがた和牛村上牛産地交流ツアー」が村上市で開かれました。県内の家族連れ9組24人が、村上牛生産者の漆間平さんと当JA担当者で交流し、実際に市内のレストランで、村上牛の炙り丼などに舌鼓を打ちました。

村上牛のおいしさと生産者の思いを知り、村上牛の認知度向上や消費拡大につなげようと開催。参加者は牛舎で牛たちにわらやりも体験。参加した親子は「生きている黒毛和牛を見るのは初めてですごくいい機会になった」と話していました。



牛舎ではわらやりを体験



村上牛の炙り丼と鮭の親子丼のセットを堪能。皆さん大満足していました



よれっしゃ・こいっちゃんで買い物も楽しめました

北越後地区

2025.6.19

玉ねぎの収穫が行われました

農事組合法人金塚は水稲50ha、玉ねぎ1ha、秋キャベツ0.5haを栽培しています。

6月下旬、玉ねぎ収穫が行われ、同法人5人とシルバー人材センターに依頼した作業員13名が収穫の作業を行いました。

玉ねぎ栽培を担当する竹内俊哉さんは「今年は玉太りも良い。JA担当が作業時期のアドバイスをくれ助かる」と話しました。

JAの機械利用組合で所有する収穫機を使用して収穫しますが、根切りと掘り上げる作業はシルバー人材センターや地域の人の手を借りて手作業で行います。

代表を務める鹿島拓さんは「収量も良く、収穫のしがいがある」と笑顔で話しました。



胎内地区

2025.7.11

チューリップ球根出荷始まる

胎内地区で2025年産の出荷が始まりました。生産者が園芸センターに運んだ球根や、生産者の自宅作業場に準備した球根を検査員が検査しました。

胎内地区では16戸が約21畝で球根を栽培。25年産の出荷は、35品種、約150万球を計画しています。

阿部成生さんの自宅作業場では、新潟県オリジナル品種の「アルビレックス」や「越爛漫」など4品種の検査が行われました。

阿部さんは「例年より皮切れ球が少なく品質は良い。収量も平年並み。ガーデニングなどで楽しんでほしい」と話しました。



ぐるりと管内のニュースをお届けします



北新潟 News

2025.6.26・27

全国ゆりサミット in 新潟
管内生産者圃場も視察



9 産業と技術革新の基盤をつくろう



ゆりサミットには全国から330人が参加

「全国ゆりサミットin新潟」が、全国のユリ生産者やオランダの輸出業者ら約330人が参加して2日間開かれました。2日目には産地訪問として、うち約70人が市場で高い評価を受けている当JA管内の圃場を訪れました。

訪問を受け入れたのは(有)近藤農園(村上市)と(農)クラインガルテン(新発田市)。近藤農園の近藤秀人さん、クラインガルテンの松井宏雄さん、県の普及員が土づくりのこだわりなどについて説明し、参加者たちは栽培されているユリを熱心に観察していました。



近藤農園



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。



クラインガルテン



サミットでお披露目された新品种「ファン・ゴッホ」

JAからのお知らせ

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

夏季休業日および営業時間の変更についてお知らせいたします。

組合員ならびに地域の皆さまにご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解頂けますようお願い申し上げます。

【夏季休業日の施設】

JA施設	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13日(水)～15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(紫雲寺支店内)、きのと物流センター、黒川センター ※ 8/13～17は全資材店舗の配送は休止となります。	8月11日(月祝)
新発田車輛センター、胎内車輛センター	8月13日(水)～17日(日)

【営業時間変更の施設】

JA施設	時間変更の日	変更する営業時間	(通常)
新発田こったま～や	8月12日(火)	7:00～18:00	9:00～18:00
胎内ふれあい蓬莱館	8月11日(月祝)	7:00～17:00	平日9:00～18:00
	8月12日(火)	7:00～18:00	土日祝9:00～17:00
村上よれっしゃ・こいっちゃん	8月12日(火)	8:00～17:00	同左
共済センター村上店	8月12日(火)	9:00～15:00	特定日(火曜日)9:00～18:00
共済センター胎内店	8月13日(水)	9:00～15:00	特定日(水曜日)9:00～18:00
共済センター中央店	8月14日(木)	9:00～15:00	特定日(木曜日)9:00～18:00
中央支店			
ローンセンター中央店	8月14日(木)	9:00～17:00	特定日(木曜日)9:00～18:00
ローンセンター村上店	8月12日(火)～15日(金)	9:00～17:00	9:00～18:00

※ 直売所は各店ともに8/12(火)の定休日を臨時営業いたします。

※ 上記のJA施設以外は、通常通りの営業となります。

2025.6.20

女性農業者グループの取り組みを傾聴「みらい塾」

当JA管内の女性農業者を対象にした「みらい塾」の令和7年度1回目の研修会が、JA本店で開かれ、塾生8人が、新潟市西蒲区のシトウの女性生産者4人グループ「GROW GROW」の取り組みを聴きました。

「GROW GROW」の齋藤こずえ代表は「栽培技術の向上や6次産業化への取り組みなど、4人になったことで勢いがつき活動が一気に進んだ」と、グループによる成果を紹介しました。

塾生の齋藤里美さんは「みんな楽しんで農業している様子が伝わった。圃場見学に行きたい」と話しました。



研修会は和やかな中で行われました

「GROW GROW」のメンバー。右が齋藤代表

北越後地区

2025.7.8

初夏に味わう茶豆「えちご茶豆」 定着を目指す

当JAの「えちご茶豆」はブランド化して今年2年目となります。この日は、北新潟えだまめ部会の磯部勇部会長の作業場で選別、袋詰め作業が行われ、300kgの枝豆が出荷されました。

磯部部会長は「暑さ対策は効果が感じられ期待している。今年はブランドがより定着するよう、安定供給に努めたい」と話しました。

今年新しく直売所出荷専用の資材袋が作られました。園芸課の渋谷謙太郎係長は「新しい袋は消費者が手に取りたくなるようなデザインを目指した。地域の人にブランド名が広がってもらいたい」と話しました。



袋詰めした枝豆を確認する磯部部会長(写真中央)

北越後地区

2025.6.17

新発田地区ユリ生産者 巡回で生育状況確認

JA北新潟切花部会(北越後支部)は促成ユリの本格的な出荷を前に巡回指導を行い、生産者5人のハウスを順に巡回して、互いの生育状況を確認しました。

9棟のハウスでディアンサ、シャルドネなどの品種を栽培する熊倉誠さんは「球根の入りが遅かったこともあり、やや遅れ気味だが順調だ」と話しました。園芸センターの担当者は「病害虫の影響も少なく、品質も良いです」と今年のユリの生育状況について話しました。



ハウス内を確認する生産者のみなさん

かみはやし地区

2025.7.14

神林地区特産の原木しいたけを学ぶ 神納小学校3年生

村上市の神納小学校の3年生27人が、地元神林地区特産の原木しいたけを栽培する「いそべ農場」を訪れ、原木しいたけの特徴や栽培方法を学びました。

農場の磯部盛さんや息子の正貴さんが菌床しいたけの違いなどを説明し、児童たちはナラのほだ木が積まれたハウスを見学しながら栽培について勉強しました。児童たちからはいろいろな質問が飛んでいました。



児童たちにほだ木の説明をする磯部正貴さん(右)

児童たちは最初に干しいたけの炊き込みご飯を食べ、そのおいしさを実感しました



JA SS 給油して当たる

キャンペーン期間 **2025 8/1金～31日**

応募締切日 **2025 9/5金**

応募方法 ①新潟県内キャンペーン実施中のJA-SSで、キャンペーン期間中にガソリン・軽油を合計20L以上給油したレシートをご用意いただくと応募可能となります。
②応募フォームに必要事項をご入力いただき、レシート画像を添付のうえ、ご応募ください。

当選発表 厳正なる抽選のうえ、当選者を決定いたします。発表は10月末(予定)までに当選者に連絡いたします。

※お一人様何口でもご応募できますが、WEB応募1送信につき1口とさせていただきます。
※複数のレシート・納品書の組み合わせによるご応募も可能です。ただし、同一のレシート・納品書での複数回の応募はできません。
※はがきでの応募は受け付けておりません。
※店舗によっては、実施していない場合もございます。
※PayPayマネーライトが付与されます。出金はできません。
※「au PAY」は、KDDI株式会社の登録商標です。
※au PAYギフトカードのご利用にあたっては、一般社団法人日本資金決済業協会のホームページに掲載されている、周知委託会員の前払い式支払い手段情報提供事項(<https://www.s-kessai.jp/cms/card-data/detail/506>)を必ずご確認ください。

全商 JA SS いずれの商品も換金できません。詳しくはJA-SSのスタッフにおたずねください。

A賞 便利なスマート機能搭載!
スマートウォッチ

30名様



B賞 小さく収納で持ち運び簡単!
折り畳み自転車

40名様



C賞 デジタルギフト **1,000円分**

230名様

上の賞品がハズレてもさらにチャンス!

PayPayマネーライト・au PAY ギフトカード・dポイントのいずれかに交換できます

PayPay au PAY d

応募はこちら



子会社への事業譲渡のお知らせ(葬祭事業)

令和7年9月1日をもちまして
JA北新潟 村上葬祭センターは

株式会社ライフサポート北新潟 村上葬祭センター

となります。

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、引き続きのご利用とご愛顧のほど、よろしくお願いいたします。

【お問合せ先】JA北新潟 村上葬祭センター TEL: 0254-53-0383

購買店舗の臨時休業のお知らせ

平素はJA北新潟の購買店舗をご利用いただきありがとうございます。棚卸のため下記の店舗を臨時休業とさせていただきます。

大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

【休業日及び休業店舗】

臨時休業日：令和7年8月30日(土)

- 新発田物流センター
- 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(紫雲寺支店内)
- グリーンセンターなかじょう
- きのと物流センター
- 黒川センター
- かみはやしグリーンセンター
- 荒川グリーンセンター
- 朝日グリーンセンター

第2回JA北新潟ゴルフ大会のご案内

当JAでは、日頃のご愛顧への感謝を込め、ゴルフ大会を開催いたします。秋の涼しい環境で、リフレッシュしませんか。

大勢の皆さまからご参加をお待ちしています。

1. 開催日 10月23日(木)
2. 会場 日本海カントリークラブ(胎内市荒井浜528-3) TEL0254-46-2121
3. 料金 プレー代 ビジター 10,850円(税込) メンバー 7,880円(税込)
参加費2,000円
お食事・ワンドリンク付
4. 競技方法 前半ハーフ集計で順位決定
5. 参加資格 原則として組合員及び組合員家族
6. 申込締切 9月25日 募集人員216人になり次第、申込み締め切りいたします。
7. 申込方法 右記、事務局までお電話にてお申込みください。
8. 開催内容 ・表彰式のパーティーは行いません。
・18ホール終了後にお帰りの際、順位表と賞品をお渡しします。



事務局
JA北新潟
総務課(小林、渋谷)
電話0254-26-2600
FAX0254-22-4979

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。

新発田まつりもシバラジで!

FM76.9MHz

76.9
Rich on Niche!
シバラジ

台輪の運行をラジオやInstagramで生中継!
公式WEB「今すぐ聴く」からリアルタイムに番組を聴くことができます。
スマホを持って、新発田まつりへGo!

株式会社 Iフイムしばた

ホームページ



〈有料広告〉



〈有料広告〉

営農技術や流通の今が分かる!

購読料 1か月(税込み) **本紙 3,100円**
電子版 2,403円

●購読のお申し込みはJAへ

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS
日本農業新聞
<https://www.agrnews.co.jp>

知る、活かす、つなぐ～JAグループ情報共有運動



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

肥料農薬研修会

北新潟青壮年部と胎内青年部は7月3日、肥料農薬研修会を新発田市内で開き、部員ら関係者54人が参加しました。

JA全農にいがたからは、世界情勢が輸入原料等に対して与えている影響や、一発肥料に使用されるプラスチック被膜の海洋流出防止の取り組みなどが説明されました。その後、展示ブースにて農薬・肥料メーカー9社より主力商品についてプレゼンテーションが行われ、部員は熱心に説明を聞いていました。

胎内青年部の吉村優作さんは「肥料、農薬のメーカーさんと直接話す機会があり、とても有意義な時間を過ごせた。近年の高温や豪雨、干ばつなどのさまざまな気象現象に対応できるように肥料、農薬等を適切に使用し、今後も栽培・管理を行っていききたい」と話しました。



全農にいがたから情勢について説明を受ける部員



笹だんご・あくまきづくり講習会

岩船地区は6月18日、村上市総合文化会館(村上市)で「笹だんご・あくまきづくり講習会」を開催し部員ら25人が参加しました。

あくまきは山北地区の郷土料理で、灰汁(あく)にもち米を一晚浸すことで米が黄金色に色づき、出来上がると独特の香りと食感になります。

講師である部員の佐藤武子さんがスゲの縛り方を実演すると、参加者は熱心に手元を見て学び、筒状にした笹に米を包んでいきました。今回の活動に参加するために新しく女性部に加入した鬼原はるみさんは「村上に住んでいてふるさとの郷土料理を作れないと恥ずかしい。初めての経験で勉強になり、楽しかった」と話しました。



巻き方を教える講師の佐藤さん(写真左)



あくまき。山北地区でも地域によって形が違います

しあわせ健康教室

北越後地区紫雲寺支部は6月25日「JA共済しあわせ健康教室」を紫雲寺地区公民館で開き部員16人が参加しました。

この取り組みは2025年度よりJA共済連が、地域貢献活動の一環として、リハビリ専門職の講師を派遣して実施。新潟県内では初の開催で、講話ではスライドを用いて、家事などの日常生活行為もきちんと行うことでフレイル予防につながると、説明がありました。実技ではストレッチのポイントを講師のお手本を見ながらゆっくりと行いました。

講師は「社会的活動に参加し、人とのつながりをもつことで介護状態へのリスクを低下させることができる」と話しました。



腰痛予防のストレッチを習う部員



6/25

年金友の会グラウンドゴルフ大会開催

当JA年金友の会が主催し、紫雲寺グラウンドゴルフ協会が後援のグラウンドゴルフ大会を県立紫雲寺記念公園で開催しました。昨年は北越後地区と胎内地区でそれぞれ合併前のJAで開催していましたが、今年は広報誌などを通じて呼びかけ、初めて全地区合同で開催いたしました。

当日は時折、小雨が降る天気模様でしたが、総勢56人の方がプレーを楽しみました。

1回目となる本大会は、相澤治さん(胎内地区)が総合優勝を収めました。

10月には胎内陸上競技場で第2回大会の開催を予定しております。

年金友の会は、当JAに年金振込を指定されている皆様を会員として活動しております。

今後も大勢の方からご参加をお願いいたします。



総合優勝した胎内地区の相澤治さん

7/2

備蓄米・輸入米の試食を行いました

備蓄米・輸入米を日頃食べる機会が少ないということから、役員45名が会議開催前の時間を使用して管内産コシヒカリとともに試食を行いました。

炊き立ての米を一口サイズに丸め、色分けしてトレーに乗せ、カルトンに入れた精米を見ながら試食を行いました。「少しざらついた食感が感じられる」「水分量が少なくチャーハンに向きそうだ」「米の香りが薄い」「地場産のコシヒカリは弾力があって香りがある」「いつもの米がおいしい」などの感想が聞かれました。

食べる機会がなかなかないということから話題の米を試食することでそれぞれの特徴がわかりました。



7/16

熱中症対策案をJAに提案 村上桜ヶ丘高校

村上桜ヶ丘高校の農業森林系列作物専攻GAP班の生徒4人が熱中症の対策案をまとめ、JAかみはやし支店を訪れてJA役職員に対策案を提案しました。対策案は昨年11月にJAが協力し神林地区の農家を対象に実施した熱中症についてのアンケートをもとに検討したものです。

同校は、米やエダマメ、ユリの品目でグローバルGAP(農業生産工程管理)の認証を取得。グローバルGAPの認証取得には労働環境への配慮についても求められ、GAP班は「農作業事故ゼロ」を掲げて取り組みを進めています。

回収した309のアンケート回答の分析から、熱中症になったことがある人の中でも高齢者の割合が高いこと、夏場に1人で作業する人が90%に上り、事故時に通報が遅れる懸念があることなどから「夏休みにJA職員と一緒に地区内をパトロールし、1人で作業している人に熱中症の注意喚起を行う」「JA主催のイベントなどで研究成果発表を行い、作業事故ゼロを呼び掛ける」などを提案。また、深部体温の上昇を抑える「アイススラリー」(流動性のある凍らせた飲料)の有効性も指摘しました。

JAでは、まずは日にちを合わせてパトロールを実施することになりました。

GAP班は、啓発ポスターなども作成。研究内容を協力してくれた地域にも還元したいとしています。



生徒から提案書を受け取るJA役職員



生徒たちが持っている啓発ポスターはかみはやし支店に掲示しています



アイススラリー。細かい氷の粒子が液体に分散した状態の飲料で、通常の氷よりも結晶が小さく流動性が高いことから体の内部を効率よく短時間で冷却できるといわれています



「食のつどい」
佐藤智香子先生レシピ

今月の一皿
夏野菜のかご盛り弁当

フライパンひとつで一気のできる北新潟産の夏野菜たっぷりお弁当です



うま辛アスパラロール

材料 (1人分)

- 豚肉 (パイオニアポーク肩ロースしゃぶしゃぶ用) 2枚
- 塩こしょう 適量
- アスパラガス 2本
- 片栗粉 適量
- A { オイスターソース 大さじ1
- 豆板醤 小さじ1/3

作り方

- ①アスパラガスは固いところをピーラーでおとす。
- ②豚肉でアスパラガスを巻き、塩こしょうと片栗粉をふる。
- ③クッキングペーパーに包み、10分蒸して、Aを合わせたものを絡める。



ズッキーニのチーズグラタン

材料 (1人分)

- 豚肉 (パイオニアポーク) 2枚
- 黄ズッキーニ 1/4本
- アンジェレ (ミニトマト) 3個
- 塩、粗びき黒こしょう 適量
- 溶けるタイプのチーズ 25g

作り方

- ①ズッキーニはスライサーで薄切りにする。
- ②豚肉を広げ、①をずらしながら5枚ならべ、手前からくるくる巻き塩こしょうをふる。
- ③アンジェレを半分に切って、②と一緒に入れ、チーズをかけてクッキングペーパーに包み、10分蒸す。粗びき黒こしょうをふる。

オクラとズッキーニのナムル

材料 (1人分)

- オクラ 3本
- 黄色ズッキーニ 1/3本
- A { にんにくのすりおろし 少々
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ2
- 白胡麻 適量

作り方

- ①オクラは4等分に斜めに切る。ズッキーニは太めの千切りにする。
- ②Aを合わせてかけ、クッキングペーパーに包み、10分蒸す。仕上げに白胡麻をふる。

黒こしょうチーズ枝豆

材料 (1人分)

- 枝豆 100g
- 黒こしょう 適量
- 塩 小さじ1/2
- 粉チーズ 適量

作り方

- ①洗った枝豆に塩をまぶし、クッキングペーパーに包み、10分蒸す。
- ②仕上げに黒こしょうと粉チーズをふる。



- + 【とうもろこし】 1/2本
- 【卵】 1個 【アンジェレ】 4個
- 【北新潟おにぎり】

北新潟産を食べよう!
食のつどい
7月12日



地場産の食材を味わい、学ぶ 北新潟 食のつどい 開催

今年で3回目の開催となる「食のつどい」が月岡温泉白玉の湯泉慶で開催され、100人の参加者が旬の食材で彩られた料理を味わい、地域の食とふれあう一日を楽しみました。

木島英明料理長が、地場産コシヒカリ、村上牛、アスパラガス、越後姫などを使ったこの日限りの特別なメニューを考案。今回特に力を入れたというブランドトマトアンジェレを村上牛と合わせ、オクラや夏ニンジンなどがふんだんに使用された鍋仕立てのスープが特に好評でした。

齋藤松郎経営管理委員会会長は「地域の食材をいろいろな角度から学んでいただき、創意工夫された料理を堪能いただきたい」とあいさつしました。

料理家の㈱ワイオリキッチン代表取締役の佐藤智香子さんが「地域の宝いただきます!」と題して講演。ミニクッキングショーも披露し「夏野菜のかご盛り弁当」と題した料理を短時間で完成させました。(左ページ参照)

食事会場では3人の生産者さんが生産の苦労や農業経営について話しました。

村上市から参加した横井トキ子さんは「先生に作りやすい料理を教えてもらい、料理長の料理でもいつもと違う食べ方がわかってためになりました」と笑顔で感想を話しました。



豊富な食材が情緒を育むとあいさつする近田理事長



佐藤 智香子先生



佐藤先生が当日調理したかご盛り弁当



使用された地場産の食材



左からアンジェレ生産者赤塚友美さん、コシヒカリ生産者中山牧子さん、越後姫生産者市川春香さん



コミュニティ manma



稽古の様子



詩吟の教本

詩吟の会

(神林地区)



詩吟の会のメンバー。右から2人目が武者代表

メンバーも募集中
問い合わせは、武者さん電話
0254-66-5038へ

漢詩や和歌、俳句などに独特の節をつけて吟じる「詩吟」のサークルです。立ち上げから17年。毎週水曜日に村上市内各地の4人のメンバーが神林公民館で活動しています。

詩吟にはさまざまな流派があり、詩吟の会は「岳心流」で、県内では唯一だといえます。立ち上げ当時のメンバーで、岳心流師範の免許を持つ、代表の武者秀雄さんが主に発声の仕方や声の回し方などを指導。お互いでも改善点を指摘し合いながら、一曲を納得するまで練習します。

魅力を尋ねると「発声をすることで肺機能や嚥下機能の改善にもつながる」とメンバーの一人。武者さんは「みんなで詩吟を楽しむことが一番の目的」と話しています。

女性部合同講演会

7月5日

南極シェフ 渡貫淳子さん 講演
フードロス削減へ意識を



第57次南極地域観測隊調理隊員の渡貫淳子さん



JA北新潟女性部は、合併後はじめて合同講演会をかみはやし支店で開催し、112人の女性部員が参加しました。第57次南極地域観測隊で調理隊員として1年4か月を南極で暮らしてきた渡貫淳子さんが「南極生活で学ぶ～食の大切さと備えについて～」と題し、講演を行いました。

南極では制約のある材料の中、食材を大切に調理を行うほか、水の使用や排水の制約に注意を払うことが求められています。シンクに食べ残しなどの汚水を流した際、もとの水質に戻すにはどのくらいの水が必要か流し場に張り出されているそうです。別の料理に作り替える工夫、水を極力減らす調理、生ごみを出さない調理が結果的にフードロス削減に繋がったと渡貫さんは話してくださいました。

終了後に行われたアンケートには、フードロス削減のために心掛けていることとして、食材を買い過ぎないことのほか、食べきる工夫として使いきれない野菜を冷凍する、麴に漬ける、具沢山の味噌汁を作るなど、それぞれの工夫についての回答があげられました。



あいさつする加藤礼子部長



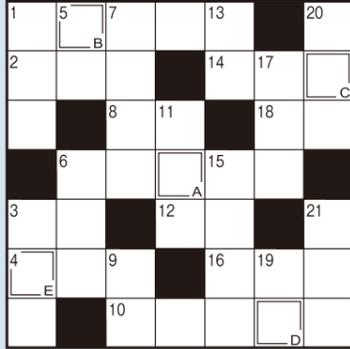
熱心に耳を傾ける参加者





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 ミーンミン、シャワシャワ、カナカナカナ……
- 2 物事にかかわりを持つこと
- 3 代金は今度まとめて払うね
- 4 西田佐知子のヒット曲、『コーヒー——』
- 6 さだまさしの名曲『——流し』で歌われているのは、長崎県などですのお盆の行事
- 8 スイカにかける人もいます
- 10 2分の1がハーフなら4分の1は
- 12 チョウが吸うもの
- 14 台木にくっつけたり挟んだりして育てます
- 16 もう一杯、お——！
- 18 鼻の長い動物

タテのカギ

- 1 国際博覧会(万博)には——各国が出席します
- 3 朝顔に——とられてもらひ水(千代女)
- 5 官の対義語
- 6 合格を目指して受けることも
- 7 二十四節気のひとつ。令和7年は8月23日です
- 9 悪夢を食べるといわれる想像上の動物
- 11 旧国名のひとつ。今の滋賀県あたり
- 13 人が並んで作るもの
- 15 コイン——に荷物を入れた
- 17 紙幣のすかしは——防止策のひとつです
- 19 魚などの内臓のこと
- 20 あぶく。ソーダ水からたくさん出ます
- 21 半透明でプルプルした洋菓子

先月の答え



「ネガイゴト」

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広報誌へのご意見・ご感想、来月のテーマ「おはぎ」についてのエピソードを記入しご応募ください。

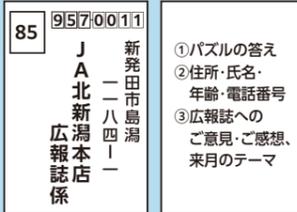
■あて先 (ハガキ) 〒957-0011 新発田市島湯1184-1
JA北新潟本店 広報誌係
(メール) info@ja-kitaniigata.or.jp

■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



応募締切

当月25日(消印有効)

読者の声



今月のテーマは「スイカ」です。

6年前から家庭菜園に挑戦しています。2年続けてスイカを育ててみました。中玉の苗を買ったのですが、出来たのは小玉サイズ。それでも実ったことが嬉しくて甘いかな～と期待して切ったところ、色は薄く甘味もナシ。2年目も同じくイマイチ。勉強不足の素人なので当然で、それ以来断念しました。美味しく育てるって難しいですね。立派に美味しく作られている農家さんは本当にスゴイ！尊敬してます。(50代 胎内市)

今も昔もスイカは値段が高い果物です。お盆が終わると仏壇に供えたスイカを亡き母に切ってもらって食べるのが兄弟の楽しみでした。(70代 村上市)

小さい頃からおばあちゃんが作ってくれたスイカを毎年楽しみにしていました。今も現役で畑をしているおばあちゃん。熱中症に気をつけてこれからも元気な美味しい野菜などを作ってもらいたいです。(30代 新発田市)

毎月楽しく拝読しております。かみはやし女性部の笹団子作りが載っていましたが、ぜひ参加してみたいと思いました。(60代 胎内市)

表紙のご夫婦の写真がとても良く見ているこちらにも幸せを感じました！♡
小さい頃、スイカの種を吐き出すのがめんどくさい、ポリポリ食べていたらよくおばあちゃんに「スイカの種を食べるとお腹の中で芽を出してお腹にスイカが出来ちゃうよ！」と言われていました(笑) 当時はすごく怖かったです。(20代 新発田市)

我が家の子供達がまだ小さかった頃、「スイカだよ～！」って声を掛けると、服を汚さないように上の服を脱いでテーブルにちょこんと座っていたのが思い出されます。(60代 胎内市)

今年は暑くて野菜も思うように育ちませんが、いつも家庭菜園の野菜の育て方を参考にしています。(70代 新発田市)

子どものころの話ですが、汗疹で大変な時、食べ終わったスイカの皮が汗疹に効くからとちよくちよく皮で汗疹の箇所をこすられたものでした。本当に効いていたのか未だに疑問です。(60代 新発田市)

スイカと言えばスイカ割り！！お盆に孫達がやって来て海辺や庭先でするスイカ割りが楽しいです。今年も大きなスイカを準備しようと思っています。(70代 村上市)

こったま～やで買ったあのカーネーション。もしかしたら菊池さんご夫妻が大切に育てられた花だったのでしょうか。すてきな笑顔で花と向きあっているのが花もすてきになるのでしょうか。花のかがりが届きそうです。応援しております。(70代 新発田市)

食事には欠かすことが出来ない「野菜」、JA直売所で農家の人たちが作ったいろいろな野菜を見ながら買うのが楽しみ。(80代 新発田市)

子供の頃はよく畑でスイカを割ってもらい食べました。子供だけで畑に行き、まちがってよそのスイカを食べてしまったこともあります。直売所にはいつも新鮮な野菜や花がおいてありありがたいです。(60代 胎内市)

お花が好きなのでカーネーション栽培の記事は興味深く読めました。また、いつも各地域での活動が読めて楽しいです。(50代 胎内市)

読者の声

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

編集後記

WBGTという言葉はご存じですか？気温・湿度・輻射熱を取り入れた指標のことで暑さ指数のことだそうです。連日35度越えの猛暑日が続いていますが、気温が30度であっても湿度が高いとWBGTは高いと判断されます。最近では日傘をさす方が増えているそうです。強い日差しを避けるためにも、帽子や日傘など「日陰を持ち歩く」工夫が暑さ対策に有効だそうですので、男性の方も外出の際は日傘を活用してみてください。(Y)

ぶらり北新潟!

胎内自然天文館

胎内市夏井1251-7

昨年、このコーナーで「ポーラスター神林」を紹介しましたが、管内にあるもう一つの天体観測施設です。県内最大級の口径60センチの望遠鏡で星空を観察できます。

夜間の「星空観望会」は毎週土曜日(8月中は19:30～21:30)に開催。日中の開館は9:00～17:00で、60センチ望遠鏡に併設の「太陽望遠鏡」で黒点やプロミネンスなど太陽の様子を観察することができます。

施設内には売店もあり、研修室では大型スクリーンで天文映像なども楽しめます。

夏休み中は無休で開館。天体観測を自由研究の素材にするのもいいかもしれません。

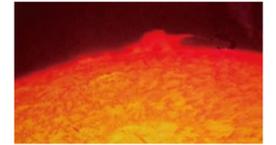
今年で42回目を迎える「胎内星まつり」は8月22日(金)～24日(日)の開催です。



▲ オープンは平成16年。入館料は一般300円、小中学生150円



▲ 口径60センチの望遠鏡は県内最大級。太陽望遠鏡なども併設されています



▲ 日中は太陽の観察もできます



▲ 毎週土曜日は屋上テラスで「星空観望会」が開かれます



◀ 夏の夜空に浮かぶ「夏の三大三角形」。天気の良い日は満天の星が観察できます



◀ 星空観望会ではタブレットで星空を見ることが出来るスマート望遠鏡(左)や大型双眼鏡なども活躍します



▲ 売店では、観察に使う様々なグッズや書籍などが販売されています



詳細は胎内市ホームページへ



カビと人間の関係

新潟医療センター 検査科 栗原 謙

雨でじめじめとした日々が続いたり、風呂場やキッチンシンクなどの水回りをあまりよく乾燥させず放置したりすると、カビが生えることがあります。カビとは一体何なのでしょう。簡単に紹介いたします。
カビとは、真菌という広い括りに属するものであり、俗に言うきのこや、パン作りに用いられる酵母といったものの仲間になります。真菌は、細胞にキチンを含む細胞壁をつくること、光合成をせず外部から有機物を取り込んで成長することといった特徴を持つ真核生物です。細菌も真菌同様、細胞壁を作りますが、真菌とは細胞壁に用いられる成分や構造が異なるため、細菌で使われる抗生物質は真菌に効かない場合があります。そのため、真菌に感染した場合、治療に難渋することがあります。感染の原因となる真菌ですが、人間が利用し、生活の中に活用される事もあります。例えば抗生物質にはペニシリンという、アオカビ(Penicillium属の真菌)から抽出されて作られた薬があります。これは細菌の細胞壁を作る能力を阻害し菌を殺す細胞能力がある一方で、人間の細胞



には細胞壁がないことから、副作用によって人間まで殺す、ということにはならず、済む利点があります。
その他の真菌の活用方法として、ニホンコウジカビと呼ばれる、日本の酒や味噌などの発酵食品作りに欠かせない菌がいます。正式にAspergillus oryzaeという学名で呼ばれますが、その近縁であるAspergillus flavusという菌は、アフラトキシンという自然界における最高の毒性を持つ発癌物質を生成するという恐ろしいものもあります。一説には、本来コウジカビもAspergillus flavusのようにアフラトキシンを産生する能力があったところ、突然変異によって産生しなくなり、それを過去の日本人が選別、家畜化することで安全に使えるようにした、と考える学者も中にはいます。
このように、カビとは人に害になる部分もありながら、その力を借りなければ実現できなかった様な大きな利点もあるなど、共生のような関係を築いていることがわかります。日常で生じたカビは健康被害が心配ないですが、生えてきたカビをみて、人間と良好な関係をもつ仲間もいることを少し思い出して頂けたら幸いです。

直売所通信

直売所のご当地ナスをご紹介します♪

食べよう北新潟
JA北新潟直売所カレンダー



各直売所の
イベント情報掲載中！
ぜひご覧ください♪

新発田こったま～や



こったま～や出荷者
藤井 愛さん(左)/高橋 ハル子さん(右)

当店のおススメ品

あやめなす



おススメレシピ

ナスのみそ炒め
なす漬けもおススメ♪

胎内ふれあい蓬莱館



スタッフ 玉井

当店のおススメ品

白なす



おススメレシピ

ナスのチーズ焼き
加熱するととろける食感！

村上よれっしゃ・こいっちゃん



ふわとろ長なす
スタッフ 大川戸

当店のおススメ品

ふわとろ長なす



おススメレシピ

麻婆ナス
揚げ物もおススメ♪

新潟県はナス王国！色んなお料理で旬のナスを楽しもう！

水ナス系

豊富な水分と甘み、
薄く歯切れがよい皮が特徴。
「十全なす漬け」をはじめ、
浅漬けにして食べるのが
おすすめ。



丸ナス系

ぎゅっと締まった肉質のため、
煮崩れしにくい。
煮物はもちろん、厚切りにして
ステーキや田楽などで
食べるのもおすすめ。



長ナス系

皮と実がほどよいやわらかさで、
さまざまな料理に向いている。
揚げ出しや焼きナスにすると、
甘みが引き立つという。



白ナス系

皮が白色で、糖度が高く、
加熱するとトロリとした
食感になる。



緑ナス系

皮が緑色で、
アントシアニンが
含まれていないため
味にクセがない。



出典：新潟市農業活性化研究センター、にいがた在来作物研究会 より

直売所イベント情報

お盆花市情報

店舗	開催日	営業時間	備考
新発田こったま～や	8/12 (火)	7:00～18:00	8/10(日)～ 店内販売開始
胎内ふれあい蓬莱館	8/11 (月)	7:00～17:00	
村上よれっしゃ・こいっちゃん	8/12 (火)	7:00～18:00	8/10(日)は 臨時休業
佐々木ふれあい市 (新発田市佐々木)	8/10 (日) ～8/13 (水)	8:00～17:00	
	8/12 (火)	6:00～ 無くなり次第	

仮決算フェア

～村上・胎内・新発田直売所の合同企画！～

8/30(土)～8/31(日)

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♪

