

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

2月号

2025

Vol.12

 JA北新潟

生産者の情熱と高い肥育技術が作り上げるおいしさ

ブランド牛「村上牛」

Contents

Farmers Stories File.10	
村上牛生産者 小田裕太さん2
北新潟News4
あなたもチャレンジ!家庭菜園10
コミュニティmanma/ぶらり北新潟12
まんまの台所14



JA北新潟は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

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してまいります。

手間と愛情をかけ牛に向き合う

「牛飼いは自然な「夢」だった

「牛飼いは小学生のころからの夢。父について牛舎で仕事を手伝い、牛と遊んでいた当時、文集にそう書いた。「夢といっても、周りと違って現実的な夢だった」と振り返る。大学を卒業後、1年間の研修を経て就農。父と一緒に仕事をすることは「自然だった」と言う。

この相手をしながら朝夕、それぞれ2時間ほどかけて餌やりし、合間にブラッシングや堆肥の処理など必要な作業を行う。

大切に育てていけば愛情も湧く。愛情を注いだ分、出荷の時には感傷的にもなるが、「愛情がないと管理もおろそかになる」。

牛が持つポテンシャルを最大限引き出す

小田農場は、出荷のために大きく育てる肥育が基本で、素牛(子牛)を購入し、約2年間育てる。月齢30ヶ月ほどで出荷し、年間の出荷頭数は40頭ほどになる。

牛の肉質は、血統が7割とされる世界。「先輩の受け売りだが、牛が本来持つポテンシャルを100%引き出せるかどうか」。残りの3割を引き出すための肥育技術が重要になる。

小田農場の餌は、村上牛配合飼料、粗飼料、大豆かすなどで、出荷の4ヶ月前になると自分たちで栽培した、主食用の米と同じ「こしいぶき」を与えるのが他にない特徴。地元の農家との耕畜連携として、稲が穂をつけた時点で刈り取り発酵させたホールクロップサイレージも与える。

味にこだわって

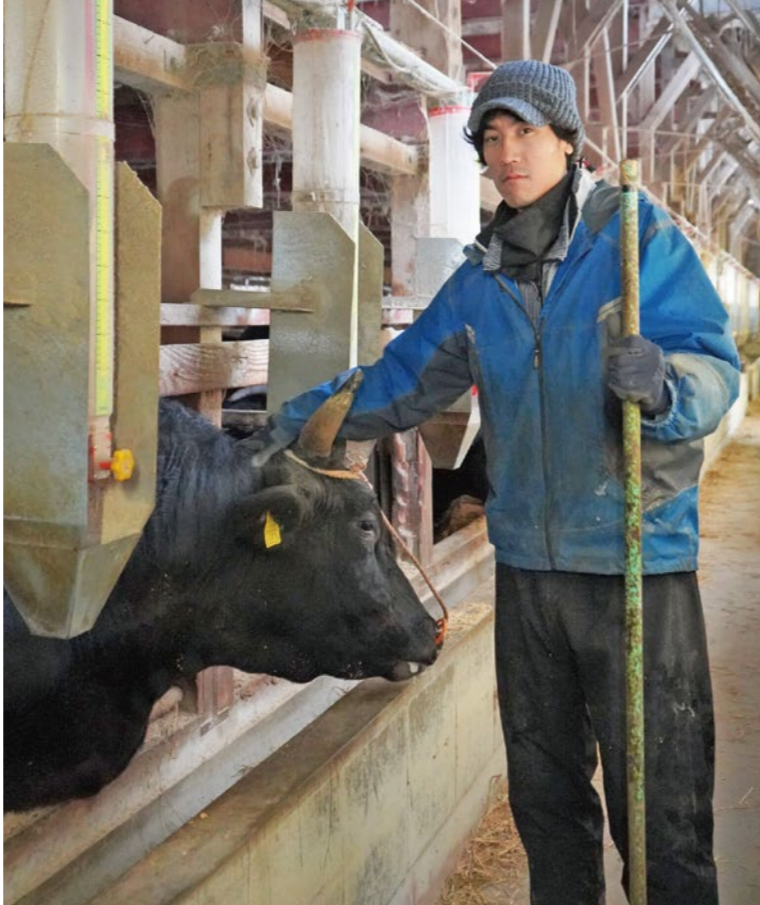
小田さんが肥育する上で1番にこだわるのが肉の味。村上牛は、人肌で溶けるような食感で旨味と甘味があり、口に残らない脂身のおいしさが特長だ。父は洋食料理のセミプロで、「生産者が実際食べてみないと分からない」というのが持論。小田さんも小さいころから村上牛のステーキやすき焼き、しゃぶしゃぶなどを食べてきた。味にこだわるのは子供の頃のそうした経験がある。

肉質は、これまではサシの入具合など、見た目を基本とし

村上牛とは
「にいがた和牛」の中でも村上市関川村胎内市で生産され、5段階ある格付けのうち4等級以上のものが「村上牛」として認定される。

た数値で評価されてきたが、今はうま味を表すオレイン酸などの数値も評価に加味されるようになってきた。

「そうした新しい評価にも対応し、『間違いなくおいしい』と言われる村上牛をつくりたい。今よりももっと品質の良い牛を」。これからも肥育技術の向上に邁進する。



(左) 牧草を集める農具「レーキ」を使い、1頭15分位牛の背中を掻く。ストレス解消になるとい
(右) 柵の間から顔を出す人懐っこい牛



ホールクロップサイレージ



村上牛生産者

村上市小須戸
小田農場
おだ ゆうた
小田 裕太
さん(35)



ホールクロップサイレージ(稲発酵粗飼料)は牛たちも喜んで食べるという

北越後地区 2024.12.10

令和6年度アスパラガス出荷反省検討会 アスパラガス栽培出荷共励会 表彰式開催

JA北新潟アスパラガス部会は出荷反省検討会を開き、アスパラガス栽培出荷共励会表彰を行いました。令和6年度は早い時期から出荷が始まったこともあり、出荷数量は前年対比102.9%の100.1トン、販売金額が前年対比106.9%で、1億3,457万円となりました。

共励会表彰では、生産者の栽培技術レベルアップと、生産拡大の促進を図ることを目的に表彰式が開催されました。

面積20a以上の部 対象者無し

面積10a以上の部

最優秀賞 五十公野・米倉地区 渡邊祐城さん、

優秀賞 川東地区 高橋まさ子さん



左から 高橋まさ子さん、
小川原俊明部会長、
渡邊祐城さん

北越後地区 2024.12.23

年末需要に向け出荷好調 JA北新潟 砂里芋

昨年末、ブランド里芋「砂里芋」の出荷がピークを迎え、出荷作業に追われました。

サトイモは年末商材としての引き合いが強く、年末にどれだけ売れるかがその年の販売金額に大きく影響します。

JAでは関東をはじめとし、主に県外に砂里芋を出荷。今年度は330トン以上の出荷を目指しています。昨年の販売金額は、1億5,400万円。今年は1億7,000万円の販売を目標としています。



年末、選別・調製作業に
追われる生産者の
伊藤幸成さん。
昨年の出来は良く、他の
生産者も良い仕上がりが
だったということです

北越後地区 2024.12.23

JA北新潟冬至向けカボチャが 沖縄で好評価もらう

冬至需要に合わせ、沖縄県へカボチャを出荷、販売しました。JAではブランド里芋の「砂里芋」も沖縄県に出荷しており、沖縄県内での販売ルートがあることから冬至用カボチャの栽培を知った取引先がいち早く全量買い取りを申し出たことで、初めての取り組みとなりました。

カボチャは、甘みとホクホク感が特長の栗カボチャで、冬至の時期に出荷できるよう1組織と生産者2人が抑制栽培しました。市場では1箱6玉入り10キロ4,500円という高値で取り引きされ、初めての出荷としては良いスタートを切ることができました。

仕入れから販売までを手掛けた会社の代表は「北新潟のカボチャは、ほっくりとして、甘みと、旨味があり、今後も期待します」と次年度の出荷に期待を寄せていました。



北越後地区 2024.1.14

越後姫生産者 本間さん 海外視察を受け入れる

新発田市紫雲寺地区で越後姫を栽培する本間正司さんが海外視察を受け入れ、越後姫の栽培、管理について訪問者に説明しました。

2月中旬に出荷予定の本間さんのハウス内には、まだ青い1番果と呼ばれる最初の果実がついた越後姫が並んでいます。通訳を通し、使用している肥料や、定植後の管理などについて質問していました。

本間さんは越後姫の管理の秘訣について「いちご第一主義だから、花が咲いたらあまり触らない。条件としてはいい水と、根を良く張らせることが大切だ」と話しました。

これまでに収穫した越後姫の最大の大きさを伝え、写真を見せると、とても驚いていました。

ぐるりと管内のニュースをお届けします

北新潟 News

2025.1.5

初売りにぎわう JA北新潟農産物直売所

11 住み続けられる
まちづくりを

JA農産物直売所「新発田こったま〜や」「胎内ふれあい蓬莱館」「村上よれっしゃ・こいっちゃん」の3店舗で新年初売りをを行い、多くのお客さまでにぎわいました。

こったま〜やでは、地場産イチゴ「越後姫」やエノキ茸、オータムポエムなど7点を詰め合わせた福袋を限定100袋販売し、すぐに完売。

北越後地区女性部特製の地場産食材を使った「かあちゃんの北越後雑煮」の振る舞いコーナーでは、親子連れの家族らが次々と雑煮を手に取り、温かく素朴な味を楽しんでいました。



こったま〜やでは、福袋を求めて
開店前からたくさんの方が列を作りました



蓬莱館ではガラポン抽選も



女性部では「かあちゃんの北越後雑煮」を
振る舞いました

巳年の新年にサツマイモのヘビがお出迎え

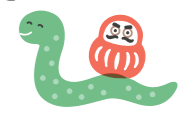
今年の干支にちなんで、ヘビの形をしたサツマイモがJA直売所「村上よれっしゃ・こいっちゃん」に飾られました。初売りに合わせてお目見え。しばらくの間、来店した人たちの目を楽ませました。

出荷者の佐久間秀太郎さんが、丁寧に時間を掛けて掘り起こしたもので、よれっしゃ・こいっちゃんのスタッフたちでラッピングし、目や舌を付けて飾りました。

珍しいヘビを写真に収める人もたくさんいました。



よれっしゃ・こいっちゃんでは
サツマイモのヘビが
お出迎えしました



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 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。

畜産生産者とJA北新潟との懇談会

参加生産者 養豚/齋藤 宰さん(胎内地区)(有限会社阿賀北ファーム代表取締役)・相馬政春さん(新発田地区)
酪農/宮野 佑さん(新発田地区)・齋藤道雄さん(新発田地区)
肉牛/山賀治彦さん(村上地区)・小野武広さん(村上地区)・宮村勝宏さん(胎内地区)・石山勝徳さん(新発田地区)



肉牛生産者
後継者不足はどこも一緒。あと5年、10年で生産者がいなくなる。対策として「後継者育成施設」を立ち上げ、技術や経営について学びたい人を受け入れてもらいたい。あるいは一定規模の生産現場での就業支援を受け入れられたらよい。若い人は重労働を嫌うの

JA北新潟管内畜産業は、県内において最も盛んな地域であり、今後の畜産業を支え、振興していくことをテーマに、管内を代表する生産者と意見交換を行いました。現状を県とJAが共有し、今後の対策を考えるため、生産者と一緒になって真剣な議論を交わしました。(2025年1月15日開催)

で、機械導入による省力化を図ることで生産者自身も見本となっていきたい。

養豚生産者
飼料価格の高騰が一番のダメージだ。経営努力は最大限しているが、枝肉販売価格により再生産が可能になる販売価格へ、改善できないものか。JA合併を生かして地域生産者との繋がりを図り、畜産経営の改善の一助となしてほしい。消費者がまた食べたいと思ってもらえる良質な豚の生産に努めたい。

酪農生産者
景気動向の低迷やコスト高に起因し、設備投資のお金が回らない。耕畜連携のメリットは理解しているが資金繰りができない。資金面での支援を県やJAにお願いしたい。全くの新規就農者だけでは



ド一越後は、現状は厳しい。一方で、JA北新潟はブランド

新潟県新発田地域振興局 農業振興部 朝比奈均 部長
後継者対策について、県内他JAでクラスター事業※を創設し、繁殖から肥育の研修について研修生を受入れているが、現状



参加についても、各地域で意欲のある水稲生産者を募り、各生産者に呼び掛け、スケールメリットを出して欲しい。
※WCS(ホールクロップサイレージ・稲発酵粗飼料)

く、親から子への事業継承にも助成制度を設けてほしい。物価高が価格に転嫁されるよう県やJAの働きかけを期待する。WCS(ホールクロップサイレージ)※の



きた。頭に取組んでいくことを念

JA北新潟経営管理委員会 齋藤松郎 会長
畜産卸業者へのトップセールを積極的に行っている。県から事例が挙がった北新発田ブランドのトップを誇る「越後姫」は、後継者が多くいる。人材育成の成功は地域での体系化から始まり、栽培技術を惜しみなく教示した結果だ。全体のレベルアップも図られた。今後も全体で盛り上げていく

「越後姫」の研修生を受け入れる体系モデルがある。新規就農者を独立させた実績が数多くあり、ノウハウも備わっている。産物は異なるがJAが培った経験を駆使し、畜産事業にも応用できると考える。JAと一体となり研究していきたい。
※畜産クラスター：畜産農家を始め、地域の関係事業者が連携・結果集し、地域ぐるみで高収益型の畜産を実現する為の体制のこと。

北越後地区 2024.12.24・25

JA北新潟のチューリップで銀座に彩り加える

東京都銀座にある新潟県のアンテナショップ「THE NIIGATA」のクリスマス特別企画として、新潟県産チューリップをプレゼントする取り組みが行われ、当JA産のチューリップが採用されました。昨年閉館した表参道のアンテナショップ「表参道・新潟館ネスパス」からのお付き合いにより、銀座へ移転後も引き続きご利用いただきました。

店内では4色のチューリップが花畑のようにディスプレイされ、来店者が好きな色の花を選び来店者イベントを楽しんでいました。

ディスプレイ用と来店者プレゼント用で合計2,000本のチューリップをご利用いただきました。



にいがた岩船地区 2024.12.6

村上特別支援学校 JA食農授業を初実施

新潟県立村上支援学校の「親子体験学習」の一環として初めてJAによる食農授業が実施されました。

1学年から6学年までの児童とその保護者、学校関係者合わせて約70人が参加しました。

視覚情報があつた方が伝わりやすいと、マスコットキャラクター「フ～ネちゃん」付属のパーツ品を見せながら、児童たちの地元である村上市、胎内市、関川村の特産品のネギや村上牛について話し、お米が出来るまでを紙芝居と、お米のぬいぐるみを使って説明しました。

シャカシャカおにぎり体験のコーナーでは、曲を流しながら作り方を説明すると、楽しそうにおにぎりを作り、出来上がったおにぎりを笑顔で食べていました。



北越後地区 2024.12.29

こったま～や節季市開催 地場産用品で新年迎えて

新発田こったま～やで12月29日節季市が開かれました。朝から雪の降る寒い一日でしたが、餅や地場産野菜、松飾、正月花などの正月用品を求めるたくさんのお客様で賑わいました。

屋外のイベント広場では、寒いなかご来店いただいたお客さまへおもてなしとして、あたたかいお茶と職員手作りの牛すじ煮込みを振舞わせていただきました。

お米を求めに家族で来店された宮城県から帰省中の那須野由佳さんは「実家の両親が良く利用しています。煮込みはショウガが効いていてとても温まりました」と振舞いへの感謝を話しました。

レシピをホームページ、クックパッドに掲載しています。ぜひご覧下さい!



ホームページ



JA北新潟のクックパッド



おかわり
ありませんか？

『3Q活動』実施中

3Q活動は、専門的な知識を持つライフアドバイザー(LA)が、組合員・利用者のお宅を訪問し、一人ひとりのライフスタイルの変化やニーズにあった保障を提供すると共に、共済金をもれなくご請求いただくための訪問活動です。

その活動の一部をご紹介します！



第1グループ(聖籠支店担当) 宮川 大輔さん

- お客様のご加入されている内容をお話しさせていただいて、ご請求もれがないか確認した後、今のお客様の環境をお聞きしています。
時代の流れに合わせたものをお話しして、合っているかのご確認と、情報提供をさせていただいています。
- お客様が気づかれていない潜在的なリスクなどについても、お客様との会話の中から聞き取りさせていただいて、情報をお伝えしてもらっています。
お気軽にご相談いただければと思っております。



第2グループ(関川支店担当) 佐藤 直哉さん



- いざという時のためにご加入いただいても、どのような時に請求できるかご存じなかったり、加入された時に一度聞いたきりで忘れていたりという方が多いです。
訪問時にご請求もれがないか、その確認をさせていただいております。

- ご請求もれがなければ安心ですね。
今日話を聞いて良かったと思っただけのようにお伝えさせていただきます。

第3グループ(村上支店担当) 中村 涼華さん

- JAの自動車共済は掛け金がリーズナブルで、保障内容も充実しています。
地域の方にJAの自動車共済を知っていただきたいという気持ちで訪問しています。
- お客様の要望を取り入れ、必要と思われる保障をお伝えし、納得していただけるよう心掛けています。お客様との信頼関係を築いていきたいです。



～地域に密着し、利用者とJA・JA共済をつなぐコミュニケーション活動を行っています～

JAからののお知らせ

JA共済キャンペーンのお知らせ



住まいを取り巻くさまざまな自然災害のリスク。備えは万全ですか？建物の保障と家財の保障をあわせて考えることが大切です！

「JAの建物更生共済」の新規お見積りで10年保証備蓄用トイレトーパー LogLog 【先着7,000名様】

さらにご成約いただいた方の中から抽選でAST新・備 1日3食3日間非常食セット 【抽選で合計180名様】

応募期間

令和7年
3月31日
まで



自動車保険証券を撮って簡単！
今ならスマホで見積るだけで抽選で当たる！

詳しくはキャンペーンサイトをご覧ください
<https://car-cp.ja-kyosai.or.jp>



スマートフォン等は
こちらから応募

応募期間

令和7年
3月31日
まで

詳しくは最寄りの支店、共済センター、担当LAまでお問い合わせ下さい

JA北新潟女性部かみはやし地区 地場産野菜を使用したタンメンレシピを考案

JA北新潟女性部かみはやし地区が、エコープマーク品「エコープ野菜と食べるタンメン」に、特産の長ネギを使用した「やわ肌ねぎたっぷりタンメン」のレシピを考案しました。

女性部主催で開催した調理講習会で長ネギと小松菜を部員が持ち寄り、その場でアイデアを出し合い考案しました。長ネギは1人前につき1本使用し、炒めたネギのトロっとした食感と、白髪ネギのシャキシャキとした食感の2つの食感が楽しめる仕上がりがりです。



メーカー公認のレシピは、

JAの直売所3店舗の売り場に設置しています。

ぜひお手に取ってお試ください。



営農販売部 経営支援課

こいけ つばさ
小池 翼さん (担当地区：村上・朝日・山北地区)



今回のGO!GO!TACは、村上・朝日・山北地区を担当する小池翼さんです。今回は、農閑期のTACの活動について紹介します。

農閑期の活動について教えてください

担い手を訪問し、春耕に向けてJAが扱う肥料や農薬を紹介しながら、圃場に合った肥料・農薬を提案するほか、どういった品種を植えればいいのか作付けについてアドバイスなどを行います。

訪問する上で心掛けていることは

農業情勢が変化する中で、個々の経営形態に沿った提案や情報提供を心掛けています。

休日の過ごし方は

息子が野球をやっているので、練習を観たり試合を観戦したりしています。



営農販売部経営支援課では、春秋の繁忙期を除き月に3回ほど、各地区のTAC担当が集まって「TACミーティング」を開いています。

地区それぞれの取組状況や農家のみなさんのご意見・要望などをもち寄って情報共有を図り、農家への経営支援となる提案内容について協議・意見交換しています。



「TAC」とは、地域農業の担い手に向かう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。



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



JA北新潟女性部岩船地区

「第4回おうちでごはんフォトコンテスト」結果発表!

11月号でお知らせしたフォトコンテストの最優秀賞を発表いたします!このコンテストは岩船米PRの一環で、合併前から続けている取り組みです。思わずご飯が食べたくなるような楽しい作品が集まりました。ご応募ありがとうございました。12/3に、女性部岩船地区役員ら8人で厳正に審査した結果、近藤万里さんの作品が最優秀賞に輝きました。この他優秀賞の作品は、ホームページに掲載いたします。



最優秀賞を受賞した近藤万里さんの作品



ナスのふるさは、日照量が多く高温のインドです。夏の酷暑でも適切な管理を行えば、夏から秋まで長く収穫を楽しめます。煮る、焼く、揚げる、漬けると用途は多様です。「ナス紺」と呼ばれる色素はアントシアニンの一種で、活性酸素を抑制し、血管をきれいにする効果があります。

[品種] 長卵形の「千両二号」(タキイ種苗)、長形の「筑陽」(タキイ種苗)、また地方には在来品種の小ナス、丸ナス、水ナスなど多様な品種があります。

[苗の選び方] ナスの育苗期間は2カ月程度と長いため、苗の購入が便利で、特に土壌病害の青枯病を予防するためには、接ぎ木苗がお薦めです。良い苗は、①本葉が7~9枚ほどで、双葉が残っている ②幹が太くて、全体的にずんぐりしている ③葉脈は鮮やかな紫色 ④1番花、あるいはそのつぼみが付いている ⑤根はポットの底から出そうなくらい、しっかり張っているものです。なお、市販苗が若苗の場合は、一回り大きいポットで1番花が咲くまで育てましょう。

[畑の準備] 植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gをまいて耕しておきます。1週間前に幅100~120cmの栽培床を作り、中央に深さ20cmの溝を掘り、溝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%程度)200gと堆肥2,3kgを施し、よく混ぜておきます(図1)。

[植え付け] 中間地では遅霜の恐れのないゴールデンウィークが適期で、1条植えでは株間60cmとし、ポリフィルムでマルチをして地温を上げておきます。

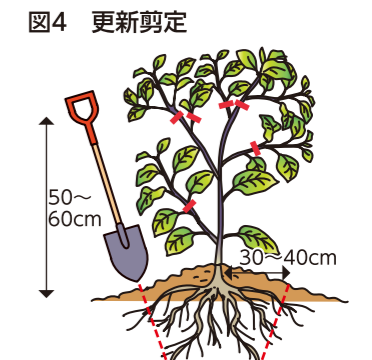
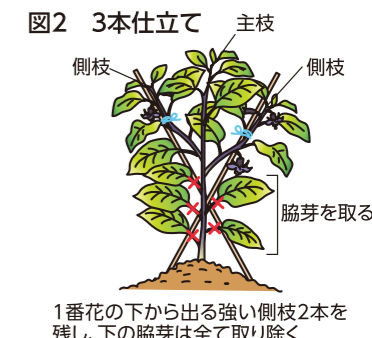
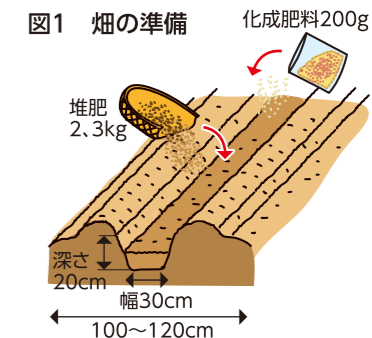
[誘引・整枝] 植え付けと同時に仮支柱を斜めに挿し、株を支えます。1番花の下から出る勢いの良い2本の側枝を残し、他はかき取ります(3本仕立て)。その後、1m以上の支柱2,3本を交差させて固定します(図2)。

[追肥・灌水(かんすい)] 収穫が始まる頃からマルチフィルムの裾をめくって、1平方m当たり化成肥料50g程度を株元にまき、土寄せします。その後、2週間置きに畝の裾に同量を収穫中休みなく与えます。草勢の判断目安は、健全な花は花柱(雌しべ)がやく(雄しべ)の上に出ている状態です(図3)。また、みずみずしいナスを採るには、十分な灌水が必要で、特に高温乾燥期には毎日灌水します。

[更新剪定(せんてい)] 中間地では盛夏(7月中旬~8月上旬)になると、枝が込み合い、葉が茂って果実への日当たりが悪くなってきます。この頃に全体の3分の1~2分の1の枝を切り詰める剪定を行い、追肥をして十分な灌水をします(図4)。約1カ月後に良い秋ナスが収穫できます。

[病害虫防除] アブラムシ類、ハダニ類にはマラソン乳剤など、テントウムシダマシにはスミチオン乳剤などで防除基準に従って防除します。

[収穫] 開花後20日程度のつやのある若い果実を収穫します。



栽培カレンダー(ナス)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
冷涼地		▲	▲	▲	▲	▲	▲
中間地		▲	▲	▲	▲	▲	▲
暖地		▲	▲	▲	▲	▲	▲

▲ 植え付け ▲ 生育 ■ 収穫

農業応援団

准組合員の声を聴く場 2024.12.7
准組合員懇談会 初開催

准組合員懇談会をJA本店で開催しました。JAの事業や活動への理解を深め、准組合員からの声を事業に反映させることが目的です。

参加者13人が、JAの活動に期待することや、管内農業活性化への提案など、6つのテーマについて、少人数のグループに分かれて意見を出し合い発表。「若い人にJAを利用してもらうためには大手企業のようなテレビCMに力を入れるべき」といった意見も出されました。

参加者アンケートでは「こうした積極的な取り組みを今後も継続してもらいたい」などの感想をいただきました。

来年度は准組合員モニター制度を開始する予定です。意見を聴きながら、より良いJA事業運営を目指し、応援の輪を広げていきたいと考えています。



わがまちの伝統

松浦地区(新発田市) どんど焼き



1月12日、松浦地区8集落で、松浦子ども会が主催し「どんど焼き」が行われました。大人と子ども合わせて約50人が集まりました。

どんど焼きは小正月に松飾りやしめ縄などの縁起物を持ち寄って燃やす地域行事です。縁起物を燃やして、五穀豊穡、家内安全、無病息災を願います。

代表の6年生児童が点火すると、だんだんと炎が高く上がりました。子どもたちはそれぞれの願いを込めて煙を見送りました。



コミュニティ manna

にこにこキッズ



胎内市 布川
きつき 輝月さん(7歳)
よしはる 義陽くん(5歳)
あさひ 旭陽くん(1歳)

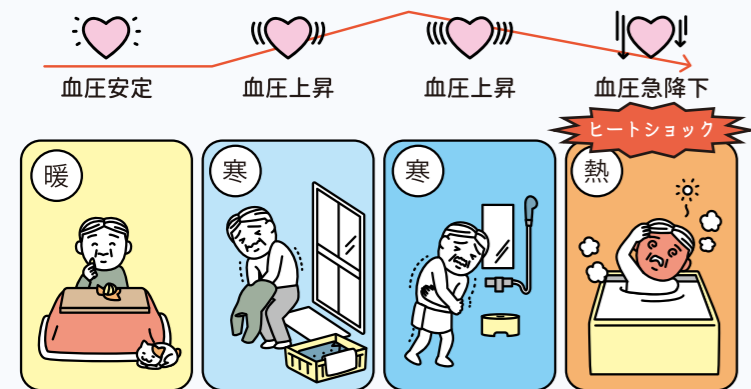
仲良く元気いっぱいな3人。大好きなごはんが元気の秘けつかな。

ヒートショックとは「急激な温度変化により急激に血圧が上下することで引き起こされる健康被害のことです。医学専門用語ではありませんが、このような現象を示す医療用語として使用されます。

ヒートショックが起きやすい場所としては浴室があげられます。暖房の効いた暖かい部屋から寒い脱衣所に移動すると、寒さで血圧が上昇します。そこで服を脱ぎ、浴室に入るとさらに血圧が上昇します。続いて入浴すると体が温まり血圧が下がります。そして入浴後に脱衣所に出ると急激に温度が下がるため、再度血圧が上がります。脱衣所だけに限らず、リビングとトイレや台所の移動、布団から出る時など同様に温度が下がりやすい場所には注意が必要です。

高齢者や生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)の方は、日頃から血圧が高めであったり、動脈硬化の進行で血管の柔軟性が損なわれており、血圧の変動幅が大きくなりやすいため、ヒートショックの危険性が高まります。高齢者の場合は体温調節機能の低下により外気温の変化が血圧に与える影響が大きくなるため、さらにヒートショックの危険性が

健康コラム
ヒートショックとは
新潟医療センター 循環器内科 若杉 高幸



高まります。また、食後の入浴や飲酒後の入浴も危険性が高いとされています。

ヒートショックを防ぐためには、上記のように温度が下がりやすい場所を温めておくことが最も重要です。入浴時では、38〜40℃程度のお湯にして、手や足といった心臓から遠い部分から温めて体を慣らしていくことも重要です。入浴中は体が温まり血管が弛緩していますので、急に立ち上がると頭まで血を運びづらくなり、めまいや失神の原因になります。お湯から出る時はゆっくり立ち上がることを心がけることも重要です。

ぶらり北新潟!

手作りの味噌と醤油
野澤食品工業 村上市塩谷1227

北前船の寄港地として栄えた村上市塩谷集落で、天保7(1836)年に造り酒屋として創業。70年ほど前に転業し、味噌・醤油造りを行っています。味噌・醤油の製法は昔から変わっていません。

塩谷は、切妻屋根の町屋造りの家が並ぶ、昔からの街並みが残る集落。同社の店舗兼主屋も国の登録有形文化財に指定されています。

同社の醤油は、全て木桶を使い造られています。造られたさまざまな醤油は地元の家庭のほか、県内外の料理店でも使われています。もちろん、味噌にもこだわりがあります。

同社では蔵見学も受け入れており、木桶で仕込まれているもろみや製造過程を見学できます。問い合わせは同社TEL:0254-66-5507へ。同社ホームページの申し込みフォームからも申し込みます。



野澤食品の店舗兼主屋



蔵の中にある醤油を仕込む木桶。酒を仕込んでいた100年前から使われているものもあります



1年発酵させた醤油のもろみ



ふな口から流れ出る醤油



酒造りでも使っていた槽(ふね)を使ってもろみを絞ります。もろみは少量ずつ布に包んで何層にも重ねます。運がよければこの工程も見学できます



こだわりの商品は店内で販売。当JA直売所「村上よれっしゃ・こいっちゃん」でも販売しています



味噌・醤油造りに転業してから数えて3代目の野澤陽祐さん。蔵の案内もしてくれます

読者の声



今月のテーマは「こたつ」です。

地元の記事は何回も読み返します。趣味の畑をしているので、家庭菜園の記事は興味深く読みました。子どもの頃使っていた「豆炭コタツ」で飯鍋に使う麹を温めたり、寝間着を温めた事を思い出しました。(60代 村上市)

交通安全ポスターコンクールの絵がとても上手で素晴らしいです。受賞されたお子さんが私の母校出身でしたので、とてもうれしく思います。「こたつ」エピソード、中学生の時ダイエットの目的でカップ上下を着て寝ました。痩せたかは疑問ですが、とても喉が渇きました(笑)(40代 関川村)

幼いころに炭のこたつに潜って寝てしまい、トイレにいきたくなって起きたところ、意識を失い、家族の声が目が覚めました。軽い一酸化炭素中毒でした。トイレに起きなければと思うと、今でもゾッとします。(70代 村上市)

ぶらり北新潟拝読しました。私も神社、お寺、お城を御朱印、御城印を求めて参拝しています。村上方面にも足を運びたいと思います。(70代 聖籠町)

家庭菜園、北新潟News、楽しく見えています。たまに知っている人の名前や写真が載っていると、すごく嬉しいです。今年も楽しみにしています。色んなNews読みたいです。(60代 聖籠町)

我が家では15年くらい前からコタツをやめています。その分、コタツの時より冬の活動が活発になったように思います。でも、小さい頃のコタツで寝たりミカンを食べたりした思い出は時々恋しくなります。(60代 新発田市)

小学生の低学年の時、炭火の掘りこたつに足を入れて、火傷になった跡が今も残っています。(60代 村上市)

まんまの台所、わさびのレシピが記載されていました。我が家も山葵を育てていますが、今の時期、雪で採ることが難しいので、春になったら作ってみたいと思います。(50代 村上市)

夫婦で協力してクロスワードパズルを解いています。ポケ防止と夫婦円満に役立っています。(70代 胎内市)

おばあちゃんの家に行った時しかこたつに入ることがないです。いつも猫がこたつの中にいるのでたまに引っ掻かれます。(10代 村上市)

50年近くも前のこと、彼が親に紹介するからと自宅に招いてくれました。初めての土地、初めてのお会いするご両親……。何もかも

緊張の連続!こたつのある居間で話や食事をしましたが、彼の隣に座りこたつの中でしっかり手をつないで必死に緊張を和らげていました。初々しい頃私です。今、夫となっている彼とはこたつの中で、足が邪魔だと蹴ったり押し付けたり……。 (70代 村上市)

『こたつ』。我が家にはあった記憶がありません!母の実家にあるので行く気持よくいつも寝てしまっていました。(20代 新発田市)

健康コラムを楽しく読ませてもらいました。やっぱり笑うことは心と体の健康とつながりがあって、とても大切なことを学び、これからも家族に負けないくらい大笑いして福を呼びたいと思います。(60代 新発田市)

毎号楽しく読ませていただいております。家庭菜園を楽しんでおりますので、生産者の記事が大変参考になります。(80代 胎内市)

モルックを初めて知りました。簡単にできそうだし、お金もかからず楽しめそうです。(60代 新発田市)

我が家は床暖があるのでこたつがありませんが、親戚の家に遊びに行くとき3歳の息子がこたつに入って出てきません。子どもから大人まで虜にするこたつ……。今年はいじが和室にこたつを出したがついていますが、家族全員ナマケモノになりそうでまだ悩んでいます。笑 (30代 村上市)



今月の一皿

村上牛スネ肉の煮込み 村上牛の炙り握り

村上牛生産者
小田 由記夫さん

今月号の「Farmers Stories」でご紹介した村上牛生産者 小田裕太さんのお父さんです☆



村上牛スネ肉の煮込み

小田さん曰く、スネ肉は赤肉で一番おいしい部位。固い部位も手間暇かけ、アイデアでおいしく食べるにはどうしたらいいかと、35年前から改善を加えながら完成させたとおきのレシピです!コーラ飲料などの炭酸飲料を入れることで肉が柔らかくなります。

材料 (10人分)

- 村上牛スネ肉 (なければスジ肉でも) 1.2kg
- 水 1.5L
- コーラ飲料 300cc
- 醤油 150cc
- めんつゆ 150cc
- 酒 150cc
- ショウガ 2片 (スライス)
- ニンジン、ダイコン、ゴボウ
- 板コンニャク (味が染みるよう、手でちぎる)
- お好みのキノコ類 (今回はしめじとマイタケ)
- お好みでチクワなど練り物
- 小ネギ (飾り用)

作り方

- ①(前日の準備)水(分量外)から肉を入れて沸騰したら、水で肉を洗う。新たに水(分量の)に下処理した肉を根菜類と調味料を入れて1時間ほど煮込む。キノコ、コンニャク、チクワを入れてさらに1時間煮込む。(一晩寝かせる)
- ②翌日、食べる1時間前に弱火にかけ、1時間コトコト煮込む。仕上げに小ネギの小口切りで彩りを加え完成!



村上牛の炙り握り

「和牛は値段は高価だけど、美味しい。ぜひ特別な時や記念日などに食べていただきたい!」と小田さん。「村上牛の炙り握り」には酢飯ではなく、調味塩で薄く味を付けたシャリが合うそうです。

材料

- ウデ肉、ごはん、調味塩(なければ塩)
- タレ(めんつゆ、しょうゆ、焼き肉のタレ(隠し味として)、ニンニク、ショウガ(2:1の割合)を合わせておく)

作り方

- ①牛肉は繊維を断って薄くスライスし、調味塩で薄味を付けたシャリ(ごはん)に乗せ、握る。
- ②握ったら、ハケでサッとタレを塗り、一度ガスバーナー(トーチバーナー)で炙る。
- ③食べる直前に2回目のタレを塗り、小口ネギを乗せて、もう一度炙って仕上げます。

ウデ肉が手に入らなければモモ肉で代用しても◎



ステーキの焼き方

(1cm以上の厚みのステーキ肉)

焼き方は人それぞれですが、最も基本的なことは焼く前に肉を30分ほどかけて常温に戻すことです。

- ①常温に戻した牛肉に焼く直前に軽く塩こしょうをして、中火と強火の間くらいの火加減で2分焼いたら返し、1分半ほど焼く。(焼いている間は裏返したり、触ったりしないことがコツ)
- ②焼きあがったらアルミホイルに包み、1~2分寝かせる。

村上牛のステーキのおすすめのソースは、地元村上産の笹川流れの藻塩か、わさび醤油が一番合うそうです。



お誕生日ご来店プレゼント

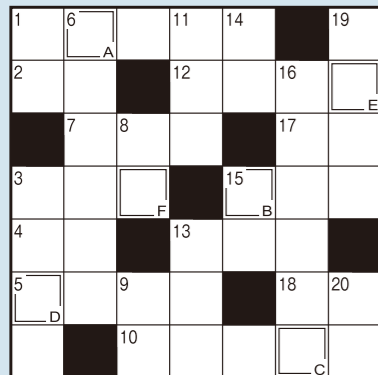
限定特典
JA北新潟
年金受給者様

1月・2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。

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 2月14日に職場などで配る人もいます
- 2 リンゴの品種。青森県北東部に同じ名前の市があります
- 3 天気が崩れて——が強まった
- 4 寒い日にはこりやすくなる人も
- 5 節分にイワシの頭を刺して飾ります
- 7 紅茶の茶葉とお湯を入れます
- 10 熱心に後輩を指導する、——のよい先輩
- 12 看護師——ともいうナースステーション
- 13 和歌山県には奈良県と三重県に囲まれた——があります
- 15 不利の反対語
- 17 古代インド発祥のエクササイズ
- 18 じゅうたんを敷く所

タテのカギ

- 1 教育・勤労・納税は国民の三大——です
- 3 気仙沼の名物、サメの加工品
- 6 さいころや角砂糖はこの形
- 8 封書を数えるときに使う言葉
- 9 キラキラ光る——入りのセーター
- 11 風を受けて水上を進みます
- 13 地銀よりも規模が大きめ
- 14 といで炊きます
- 15 水で洗い物をするとかじかむことも
- 16 多くが九州で作られている酒
- 19 こ、これくらい平気だい!
- 20 チョキがはさみならパーは

先月の答え



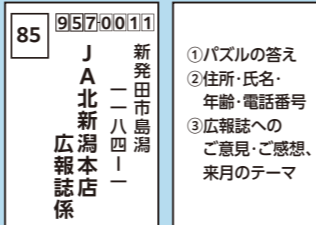
「ゲイシュン」(迎春)

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「卒業」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)

編集後記

今月取材させていただいた「村上牛」を育てる小田さんが肥育する牛たちの人懐っこい表情や動作が忘れられません。記事でも紹介しましたが、小田さんは背中に手が届かないからと、レーキ(草を集める農具)で、牛がもういじかと思う頃までずっと背中を掻いてあげるそうです。愛情をたっぷり込めて出荷まで大切に育てられた村上牛。お肉そのものの味わいの背景にある、生産者の人柄や、想いを知ることが、よりおいしさに繋がるのだと実感した取材となりました。何より、いただく命に感謝して味わいたいです。(Y)

読者の声

来月のテーマは「卒業」です。卒業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

最新のイベント情報掲載の
カレンダーは
こちらから



あんしん直売所に認定!

JA北新潟の直売所では、消費者の皆さまへお届けする「安全・安心」の取組を強化するため、検査機関である株式会社つくば分析センターへ年間を通じて残留農薬などの検査を計画的に実施しています!(^^)!

新発田直売所では4年前のこったま~や開店時から実施しており、胎内直売所・村上直売所では昨年の合併後より実施開始!現在JA北新潟の全直売所が自主的な残留農薬検査に取組み、出荷者や直売所スタッフの安全意識向上にもつながっています(^^)/

検査では残留農薬検査のほか、加工品の食品細菌検査や店内の衛生状況を検査する拭き取り検査も行っており、地場産品の美味しさに商品や店舗への「安心感」を加えられるよう取り組んでいます。

このたび、年に一度の「認定証」がつくば分析センターから各直売所に発行され各店の取組状況が評価されました。各店の課題や評価内容を共有しながら更なる評価アップを目指し、令和7年度も直売所を通じて安全・安心な地場産品をお届けしてまいります!(^^)!



直売所イベント情報

直売所合同企画!「決算フェア」を開催します♪

2月27日(木)~28日(金)は各直売所で「決算フェア」を開催します!!

期間中はとってもお得な「ポイント5倍デー」を実施♪

お買得商品を多数取り揃えて皆様のご来店をお待ちしております!(^^)!

