

かがやき



つくるを支える、
食べるをつなぐ

2・今月のイケてる農家さん

4・かがやきニュース

6・各地をご案内! かがやきツアー①

8・お知らせ

10・家庭菜園・健康情報

11・クロスワードパズル・おたより大募集

12・レシピ NAGAI KITCHEN

2022 **06** vol.3

JA 新潟かがやき

楽

しくはないけど、飽きたこともない。
きゅうりに生かされて、気づけば
教える側になっていたんだ。

しろね きゅうり王子生産者 錦澤 政伸さん（白根地区）



「きゅうりと一緒にいる
と、穏やかになるのかな。」
そう柔らかに笑いながら、スマート
フォンを操作してハウス内の温度を調節
する錦澤政伸さん。県の指導農業者に認定
されている錦澤さんが案内してくれたのは、この
春導入した高性能な大型ハウス。良いものづくり
には、新しい技術の導入が欠かせない一方で、そ
の土台に経験がないと何もできないと話しま
す。「よその生産者と意見交換をして、きゅうり
の気持ちに寄り添って、もっとおいしく効率的
に収穫するためには…。そんなことを考えて
いたら、気づけば農業ばかり。きゅうりに生か
されているんさ。」

錦澤さんにとって、農業は幼少期から生活
の一部でした。農業大学校を卒業後に就農
し、農家の4代目として今年で34年目。現
在、第三者継承も念頭に入れて、若者と一緒

に『しろね きゅうり王子』を栽培していま
す。「やっぱり、誰かと一緒に働くのは楽し
いね。」と、嬉しそうに教えてくれました。

「白根の農家は、みんな熱意をもって
作っている。これからは、
食べる人に喜んでもらう
ために、JAさんと協力し
て売り方も考えていか
なくちゃだね。」きゅう
りと言えば『しろね
きゅうり王子』を目指
す、錦澤さんの試行錯
誤は続きます。



井戸端バナシ

きゅうりも季節で味が変わる



春きゅうりの特徴は、
柔らかく瑞々しさと
爽やかな香り。

定期的に“しろね きゅうり王子”を
食べて、違いを味わってみて。

巻地区

MAKI

巻地区は、新潟市の西部に位置しています。

日本海に面してそびえるシンボル「角田山」や、角田浜、越前浜などからなる「五ヶ浜（越後七浦シーサイドライン）」、白鳥の飛来地「上堰潟公園」など豊かな自然を背景に、郷土玩具の「鯛車」や「のぞきからくり」、初夏に行われる巻大祭の勇壮な「やかた竿燈」など、古くからの独特な町民文化を継承してきました。



巻地区

越王おけさ柿

巻地区は、佐渡に次いで県内第2位の出荷量を誇る産地です。地元では、種のないことが越後七不思議の次に珍しいという意味で、「八珍（はっちん）柿」の愛称でも親しまれています。

巻柿選果場（西蒲区竹野町）では、品質の安定した越王おけさ柿を出荷するため、人の目による目視検査に加え、光学カメラで色や形、果実の大きさを1玉ずつ測定・選別して出荷しています。

越の雫「いちじく」

みずみずしい果実の雫が舞い落ちたイメージから命名されました。芳醇な香りと上品な甘みの特徴。県内産いちじくの出荷量の約7割を占めます。

平成24年には、新潟市が全国に誇る農産物である「食と花の銘産品」に指定されました。JAでは、新規栽培希望者を対象に「いちじく塾」を開くなど、生産拡大をすすめています。



いちじく塾の様子



選果の様子



こだますいか

冷蔵庫にすっぽり入る大きさが嬉しいこだますいか。

巻地区では、「巻こだますいか（品種・ひとりじめ、スウィートキッズ）」「黄小玉」「ひとりじめBonBon（黒小玉）」の3銘柄を出荷しています。

生産者・JA・市場関係者が連携し、圃場環境・糖度・選別状況を随時確認・調査。一丸となつて高品質なこだますいのかの販売に努めています。



熟度判定会（試し切り）の様子



越王の里

角田山の麓にある直売所。紹介した「越王おけさ柿」「越の雫」「こだますいか」をはじめ、彩り豊かな農産物で賑わっています！

- 新潟市西蒲区竹野町2435-1
- 営業時間：10時～15時
- 定休日：木曜日・年末年始



ががやき

シアー①

果物

“白根”といえば果物を思い浮かべる方も多いはず。

7月上旬から桃、7月中旬からぶどう、8月中旬から日本梨の出荷が始まります。それぞれ品種によつて違う食感や味わいを楽しむことができます。

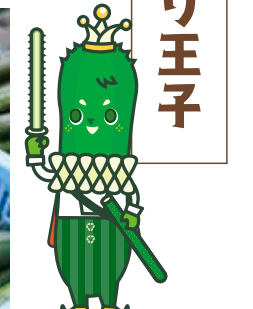
11月下旬になると、南区が発祥の地とされる西洋梨「ルレクチエ」が販売解禁日を迎えます。ご自宅用にはもちろん、贈答用にもおすすめです。



しろねきゅうり王子

白根地区は50年以上前からきゅうりの生産が盛んで、昨年から「しろねきゅうり王子」のブランド名で出荷を始めました。

生産者が粗選別してJAに持ち込んだきゅうりを、さらに選果員が厳正に選果したものだけが「しろねきゅうり王子」として出荷されています。5月から6月にかけて最盛期を迎えます。



白根地区

SHIRONE

新潟市南区の白根地区は、東側に信濃川、西側に中ノ口川が流れ、両河川によって育まれた肥沃な農地が広がっています。新潟県でトップクラスの生産量を誇る農産物の宝庫で、米・野菜・果物・花など、年間を通じて自然の恵みを体感できます。

また、昔から受け継がれてきた伝統や文化が今もしっかりと残っています。中ノ口川を挟んで対岸にある白根地区と味方地区の間で行われる「白根大風合戦」が有名で、今年は6月2日～6日に開催される予定です。

かきのもと「食用菊」

爽やかな香りとほろ苦さ、シャキシャキとした歯ごたえの良さが特徴の食用菊「かきのもと」。

全国的にも菊を食べる文化は珍しく、新潟ではおひたしや酢のものとして食べられ、秋に欠かせない食材となっています。

白根地区が県内生産量の約8割を占めています。10月頃から出荷の最盛期を迎えます。



桃太郎直売所

しろね南支店の向いにある直売所。地場産の野菜をはじめ、鮮度の良い果物が手に入ります。

- 新潟市南区田尾字家東1352
- 営業時間：9時～15時
- 定休日：火曜日・土曜日



♌ 獅子座
7/23～8/22

♊ 乙女座
8/23～9/22

【全体運】 交流の機会が増え活動範囲が広がります。分からないことは人に聞いてみると「目からうろこ」のアドバイスが
【健康運】 体力増進のチャンス。筋トレもお勧め
【幸運の食べ物】 ニンニク

【全体運】 問題が表面化しがち。ただ表に出てきたことで解決に向かうケースも多々。ポジティブシンキングが開運の鍵
【健康運】 美しい景色を眺めて気分転換。深呼吸も◎
【幸運の食べ物】 サヤインゲン

♊ 双子座
5/21～6/21

♋ 蟹座
6/22～7/22

【全体運】 好調運。優先順位を決め効率的に動くよう心がけて。諦めずに挑戦し続ければ念願もかなう予感です
【健康運】 ヘアケアに力を入れて。髪形を変えるのも吉
【幸運の食べ物】 ツルムラサキ

【全体運】 忙しくなりそう。問題が多いですが解決に向かう兆しも見えています。交渉事は慌てずじっくり進めると吉
【健康運】 頑張り過ぎに注意。適度に休息を取って
【幸運の食べ物】 ミツバ

かがやきニュース2

京ヶ瀬地区

小学校へ野菜苗提供 「育てて食べる」を楽しもう

5月のGW明けに阿賀野市立京ヶ瀬小学校の2年生児童に野菜苗を届けました。

トマト、ピーマン、ナスなどの夏野菜の苗を校内の畑に植え、みんなで協力しながら育てていくそうです。児童のみなさんは、「美味しい野菜を育てるぞ!」とポーズを取って写真を撮らせてくれました。この取り組みは、「地域の将来を担う子どもたちに農業をより身近に感じてもらいたい」という思いから、6年前に旧JA北蒲みなみが管内の小学校へ野菜苗提供を始めました。今年も美味しい野菜が実るといいですね!



京ヶ瀬小学校2年生のみんなで「エイエイオー!」

女性部

JA新潟県女性協総会 女性部活動発表

JA新潟県女性組織協議会は、「第69回通常総会」と「活動体験発表会」を新潟市で開催しました。総会では、2021年度活動・収支決算報告や、2022年度活動・収支予算など全5議案が承認されました。その後、代表3JAが女性部活動体験発表会を行ない、JA新潟かがやきからは阿部部長が「エコキャップがつなぐ地域の未来」と題して新潟みらい支部の活動について発表し、優秀賞を獲得しました。



賞状をもつ阿部部長(左)



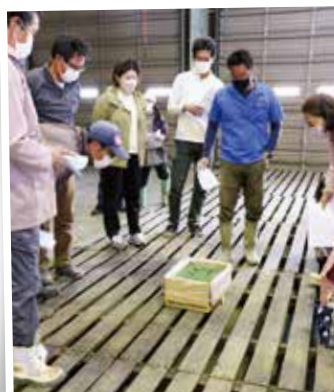
大勢の前で発表しました

黒埼地区

春ブロッコリー高品質・高単価目指し意識統一

5月9日、新潟市西区の黒埼園芸センターで春ブロッコリーの目合わせ・出荷説明会を開きました。生産者と関係者らあわせて25人が参加し、出荷に向けて意識統一化のため、栽培の注意点、選別方法、荷造り方法などを確認しました。

黒埼地区の春ブロッコリーは、県内出荷量の約7割を占めています。2022年産は97人の生産者が約28ヘクタールで栽培しており、4月29日から出荷が始まりました。6月中旬ごろまで計9万ケース(1ケース4kg)を出荷する見込みです。



出荷規格を確認する生産者ら



箱詰めされた黒埼産春ブロッコリー

かがやきニュース1

燕地区

優良苗生産に全力!「アンジェレ」苗接ぎ木

4月15日、燕アグリセンターに隣接する育苗施設で、「アンジェレ」苗の接ぎ木作業を行いました。アンジェレは全農オリジナル品種のミニトマトです。接ぎ木をすることで、連作や病害虫に強い苗を育てることが出来ます。作業には従業員の熟練した技術が欠かせません。

接ぎ木した苗は、その後プラグ苗として生産者に引き渡し、生産者がポットに鉢上げして育苗を行ない5月頃に定植します。5月定植の作型は田植え後の水稻育苗ハウスを使って栽培できることから、JAでは水稻単作農家などに対してアンジェレの生産導入を奨めています。



慣れた手つきで接ぎ木作業を行う従業員ら

白根地区

新潟県初!「あぐりログ」活用で きゅうり栽培環境を「見える化」

しろね野菜部会としろね施設きゅうり持続農業協議会は4月19日、第1回きゅうりモニタリング(あぐりログ)現地研修会を開きました。あぐりログ(ICT機器)を活用したきゅうり栽培は県内初です。

あぐりログはITの力により環境を「見える化」する温室向け環境モニタリングサービスで、スマートフォンやパソコンからハウス内の温度や土壌内の水分量などのデータを24時間どこでも確認できるものです。本誌表紙の錦澤政伸さんをモデル農家とし、他5名の若手生産者があぐりログを使用しています。



スマートフォンでモニタリング数値を確認する参加者

笹神地区

青壮年連盟が児童に 「新之助」播種を指導

JA新潟かがやき青壮年連盟ささかみ本部は4月18日、阿賀野市立笹岡小学校・神山小学校で学童農園の播種作業を指導しました。5年生計53人が「新之助」の種もみをポットタイプの育苗箱に播種を行いました。両校の学童農園で新之助の栽培に取り組むのは今年で3年目。ポット育苗から米づくりを体験し、無農薬無化学肥料栽培を行っているのが特徴です。昨年の5年生が栽培した新之助は、第23回米・食味分析鑑定コンクール国際大会小学校部門で最高位の金賞に輝きました。



成長した新之助の苗

播種作業をする子どもたち



SDGsとは...

「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」の略。持続可能でよりよい世界を目指す国際社会共通の目標で、17のゴール(目標)から構成されます。SDGsはJAが取り組む多くの活動に関連しており、かがやきニュースではその事例を紹介していきます。

牡羊座
3/21~4/19

【全体運】 良好運。パワフルなのでエネルギーを注ぐ目標を定めるとより開運。笑顔で心がけ自分から話しかけていって
【健康運】 歯科検診などお口の健康チェックを最優先
【幸運の食べ物】 サヤエンドウ

牡牛座
4/20~5/20

【全体運】 多少の無理なら聞いてもらえそう。あなたができることは率先して行うようにするとい関係構築が
【健康運】 香りの良いお茶でリラックスタイムを
【幸運の食べ物】 ジュンサイ

お知らせ



塾生募集

切り花始めませんか？



1 概要

当JA管内では、チューリップやユリをはじめ、様々な切花が生産・出荷されています。中でもヒマワリやストックは栽培しやすく、新規導入する生産者も毎年増えています。新規栽培にあたって、当JA管内のベテラン生産者が塾長になり「切り花塾」を開催いたします。

2 品目とスケジュール

ア)ヒマワリ

塾長	回数	開催時期・内容	
黒埼地区生産者	1	6月1日(水)	播種・栽培管理
	2	6月16日(木)	管内ほ場巡回(2・3か所)
	3	7月1日(金)	荷造り・出荷調整

イ)ストック

塾長	回数	開催時期・内容	
黒埼地区生産者	1	6月上旬	「ストック」ってどんな花?(座学)
	2	7月下旬	播種作業
	3	8月上旬	八重鑑別
	4	8月下旬	定植
	5	10月中旬	荷造り・出荷調整
	6	11月中旬	ほ場巡回

※気候や生育状況などにより、日程が変更になる場合があります。

3 申し込み

お気軽にお問い合わせください。

【黒埼園芸センター】 TEL025-377-2811 FAX025-377-0456

お知らせ

「いっぺこ〜と7周年！創業月間」

いっぺこ〜とは皆さまからのお力添えにより、6月で7周年を迎えます！6月を創業月間として、1か月間通してお得なイベントを行います。曜日限定での感謝価格販売や、豆腐工房・惣菜工房・ジェラート工房では創業月間限定商品などを販売する予定です。皆さまのお越しを心よりお待ちしております！



ファーマーズ・マーケット いっぺこ〜と
新潟市西区亀貝3066
TEL.025-211-1831 営業時間／9:30～18:00
定休日／水曜日
https://ja-kagayaki.or.jp/ippe-court/

フルーツフラワーしろね選果作業員募集

フルーツフラワーしろね(農産物総合集出荷施設)では、桃や梨の選別出荷業務を行っていただく作業員を募集しています。

勤務地	JA 新潟かがやき フルーツフラワーしろね (新潟市南区次郎右エ門興野 698)
募集人数	20 人程度
期間	7 月中旬～ 11 月上旬
勤務時間	9：00～16：00 (取扱数量により変更あり)
時給	860 円～
休日	事業所カレンダーによる (原則として火曜日・土曜日)
その他	集荷日の選果作業終了まで勤務可能な方。学生応相談
選考方法	1.書類選考 2.面接(該当者には後日、面接日をご連絡いたします)
応募要領	6月13日(月)(当日消印有効)までに、履歴書(写真貼付)を直接または郵送で、下記宛先までお送りください。
お問合せと履歴書の提出先	〒950-1433 新潟市南区次郎右エ門興野698 JA新潟かがやき フルーツフラワーしろね TEL025-371-5055 担当:吉澤

すいか選果場アルバイト募集

すいか選果場では、荷下ろし・選果等の作業をしていただける方を募集しています。7月末頃までの短期のお仕事です。要項をご確認の上、お申込みください。お問い合わせもお気軽にどうぞ。

勤務地	JA 新潟かがやき すいか選果場 (新潟市西区内野上新町 12956)
期間	6 月中旬～ 7 月下旬 (出荷状況により変動あり)
作業内容	①すいかの荷下ろし ②すいか選別作業／すいか出荷に伴う軽作業
勤務時間	① 7：30～16：30 ② 8：00～17：00 ※
時給	①1,030 円 ② 880 円
その他	高校生不可。20～50 代の幅広い年齢の男女が活躍中！

※出荷量に応じて勤務時間の変動あり。(残業あり) ※残業時の弁当はありません。

お問合せ(火曜、土曜休み) JA新潟かがやき すいか選果場 TEL025-264-2885 担当:大桃・若月

○経営管理委員会報告(令和4年4月22日 営農経済本店 ドリームホール)

決議事項

- (1)総代選挙について
- (2)「建設委員会(仮称)」の設置について
- (3)借入最高限度額の変更について

○理事会報告(令和4年4月7日 本店)

議案

- 第1号議案 規程の一部変更(案)について

○理事会報告(令和4年4月20日 本店)

決議事項

- (1)不良債権の処理方針について
- (2)当組合における取引のリスク評価書について
- (3)規程の制定、一部変更について
- (4)総代選挙について
- (5)出資金減口について
- (6)「建設委員会(仮称)」の設置について
- (7)借入最高限度額の変更について
- (8)農業融資新規実行額の設定について
- (9)お客様本位の業務運営に関する取組方針について
- (10)「カントリーエレベーター利用料金」の設定について
- (11)五泉アグリセンターのゴールデンウィークの営業対応について



射手座
11/23～12/21

【全体運】 やった者勝ちなどところがあるので先んじて動いて。問題が出てきたら後からフォローしていきましょう
【健康運】 ハードなスポーツも楽しめる好機です
【幸運の食べ物】 ミョウガ



山羊座
12/22～1/19

【全体運】 表面的には穏やかでもはらわたが煮えくり返るようなことがあるかも。よく観察し冷静に。相手の術中にはまらないで
【健康運】 やり過ぎは駄目。無理せずスローペースで
【幸運の食べ物】 オクラ



天秤座
9/23～10/23

【全体運】 吉凶混合運。判断に迷ったときは初心に返って。目的を再認識すれば答えが見えてきます。即断即決で動いて
【健康運】 刃物など器具の取り扱いには慎重を心がけて
【幸運の食べ物】 ソラマメ



蠍座
10/24～11/22

【全体運】 周りの状況に振り回されがち。怒りは抑えつつも主張すべきところは主張して。丁寧な作業を心がけると好転
【健康運】 いつものペースで。規則正しい生活が一番
【幸運の食べ物】 ゴーヤー

CROSSWORD

クロスワードパズル

出題●ニコリ

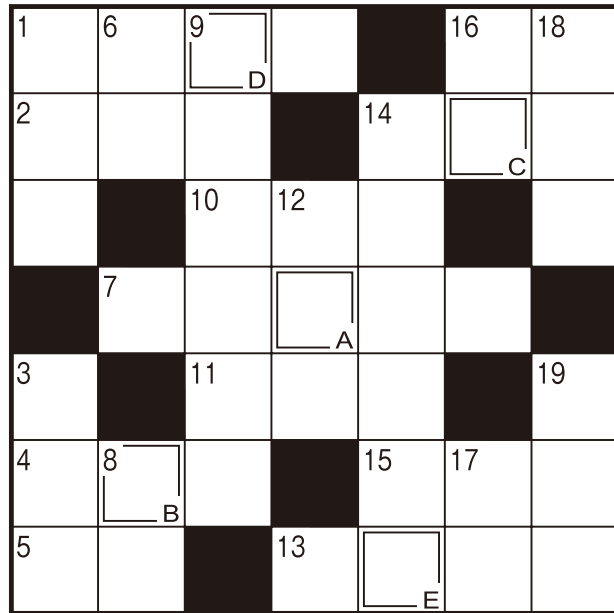
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 虹の七色の一つ。赤の隣です
- 役者が立つ所
- アメリカに行くことを漢字で表すと
- とげに覆われた海の幸
- 「佐藤錦」「ナポレオン」などの品種があります
- 出番前の出演者が支度をする場所
- ジョン・ウェインやゲイリー・クーパーは——劇で活躍しました
- 賞与とも呼ばれます
- 多くの星が集まってできています
- おなかの上で貝を割る動物
- 生産量日本一は長崎県。
特に茂木の物が知られている果物

タテのカギ

- 1人用がシングルなら2人用は
- 作物のテンサイは、——ダイコンとも呼びます
- かまぼこの土台にします
- 唇に差す物
- 最高学府に通う人々
- 2022の百の——の数字は0です
- 賭博師、ばくち打ちのこと
- ビールやジャムを詰めます
- サラダ、——サンド、——マヨネーズ
- 大福とかようかんとか。
水無月(みなづき)というのもあります
- いろいろな具をトルティーヤで
挟んで作ります



答え

A	B	C	D	E

5月号の答え エメラルド



正解者の中から抽選で10名様にJA商品券をプレゼント！

賞品の発送は令和4年7月上旬を予定しています。
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。

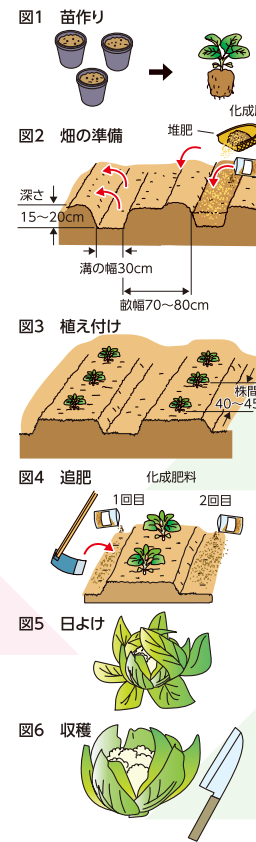
Let's 脳活！

あなたもチャレンジ！家庭菜園

カリフラワー

純白な花蕾を適期に収穫

園芸研究家 ● 成松次郎



カリフラワーの生育適温は15℃～20度といわれ、耐暑性・耐寒性のある野菜です。夏まき・秋冬取りが一年で最も作りやすい時期で、温暖地では7月中旬～8月下旬が種まき期です。

【品種】カリフラワーは花蕾（からい）ができるには、茎葉の大きさとある程度の低温が関係し、中生品種は早生品種に比べ、より進んだ生育と、より低い温度が必要で、そのため、長い間の収穫を楽しむには品種の使い分けが必要で、早生品種では「バロッタ」（サカタのタネ）、「スノークラウン」（タキイ種苗）、「雪まつり」（武蔵野種苗園）など、中生品種では「輝月」（野崎採種場）、「スノードレス」（タキイ種苗）などがあります。茎葉と花蕾がコンパクトな「美星」（サカタのタネ）、スティック状に花茎が伸びる「カリフロール」（トキタ種苗）など、ユニークな品種もあります。

【苗作り】直径7.5～9cmのポリポットを使い1ポット当たり4～5粒をまき、子葉展開時に密生部を間引き、本葉2～3枚まで育てます。128穴のセルトレイでは1穴2粒まき、間引いて本葉3～4枚まで育てます（図1）。育苗期間中は、防虫ネットのトンネル被覆で害虫の飛来を防ぎます。

【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、深く土を耕しておきます。1週間前に畝幅70～80cm、深さ15～20cmの溝を掘り、この溝1m当たり化成肥料（NPK各成分10%）100g程度と堆肥2kgを施し、土を戻してよく混ぜて畝を作ります（図2）。

【植え付け】本葉5～6枚の頃、株間40～45cm程度に植え付けます（図3）。植え傷みが起こらないように、植え穴には十分水を注いでおきましょう。

【追肥】植え付け20日後ごろに畝の片側に化成肥料を畝1m当たり50gくらいまいて、土寄せします。その20日後ごろに畝の反対側に同量を施用します（図4）。

【病害虫の防除】ヨトウムシ、コナガなどが多いので「アロー水和剤CT」などで駆除します。

【収穫】花蕾が見えたら、花蕾に日焼けや汚れが付かないように、外葉の1～2枚を内側に折って花蕾に載せます（図5）。花蕾が12cm以上の大きさになり、つぼみの表面が緻密なうちに、外葉を6～7枚付けて切り取ります（図6）。

おたより大募集！

締切 6/30(木)
(当日消印有効)

官製ハガキに、

- パズルの答え
- 郵便番号・住所
- 氏名(ふりがな)
- 年齢
- 電話番号
- 今年のお題「今年の夏こそやりたいこと」または広報誌へのご意見・ご感想をお書きのうえ、お送りください。

送付方法

宛先

〒953-8503 新潟市西蒲区漆山8833
JA新潟かがやき「組織広報課」宛

※いただいたおたより、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。

お詫びと訂正

広報誌かがやき5月号の下記ページにつきまして、内容の一部に誤りがございました。お詫び申し上げますとともに、次のとおり訂正させていただきます。大変申し訳ございませんでした。

8P 本部役員 副委員長 【誤】笠原綱生
【正】笠原綱生

11P TAC欄 【誤】北蒲みなみ・ささかみ地区
【正】北蒲みなみ地区

地域連携支援部を紹介します

新潟医療センター 地域連携支援部チーフマネージャー

渋谷 明美

病院の中には、たくさんのスタッフが働いています。今私がいる部署、地域連携支援部はあまり聞きなれない所だと思っています。仕事内容は、地域の病院の医師からの紹介や診療の予約、医療ソーシャルワーカーと入退院看護師が入院中、自宅・施設へのサービス調整で、ケアマネや訪問看護師がいる部署です。

新潟医療センターのホームページには、「医療福祉相談室」「地域医療連携室」「訪問看護ステーション」「居宅介護支援事業」という名称で載っています。

地域住民の医療・介護・福祉において切れ目がないサービスの提供と、高齢化が進む地域社会の発展と活性化に寄与することを目的としています。



ら、入院前からサポートを開始し病棟看護師につなげます。入院中は、病棟看護師と退院支援看護師が一緒に話し合いを行い安心して自宅や施設に帰れるように支援をしています。

病院と地域をつなぐ仕事で、医療ソーシャルワーカーと入退院支援看護師の仕事です。

高齢者が病気を抱えながらも住み慣れた自宅で生活できるように、地域連携支援部がサポートします。病気になって困った事が起きた時は、病院の相談窓口「医療と福祉のサポート室」に声をかけてください。また病院のホームページには、4月からLINEが導入されました。病院からの情報をいち早く共有できますので活用してみてください。

【全体運】 お金で解決できる問題なら出し惜しみしないのが得策。終わらせることで新しい道が開けます。部屋の片付け吉
【健康運】 腹も身の内。腹八分目を心がけましょう
【幸運の食べ物】 キュウリ

【全体運】 状況が好転。良い知らせが届きそう。旅行など遊びに行く計画を立てるのがお勧め。思いやりあふれる言動にツキ
【健康運】 友人たちとスポーツを楽しみましょう
【幸運の食べ物】 バブリカ



シェフ永井の
オススメ!

納豆とナガイモのチャーハン

材料(2人分)

白飯 …… 茶わん軽く2膳分
卵 …………… 1個
納豆 …………… 1パック
ナガイモ ……… 3cm幅
カリカリ梅 ……… 6個
青ネギ …………… 適宜
塩、こしょう …… 少々
しょうゆ ……… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1と1/2

作り方

- ① ナガイモは3cm幅のさいの目切り、青ネギは小口切りにする。カリカリ梅は種を取り除き細かく切っておく。
- ② ボウルに卵を割りかき混ぜ、白飯を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ テフロン加工のフライパンにサラダ油を熱し、②を入れ強火でパラパラになるまで炒める。
- ④ ③にナガイモ、カリカリ梅を入れ塩、こしょうをして混ぜながら軽く炒め、最後に納豆を入れフライパンの周りからしょうゆを入れサッと混ぜる。
- ⑤ 器に④のチャーハンを盛り付け、青ネギを散らし出来上がり。



アスパラガスの豚肉巻き揚げ出し風

シェフ永井の
オススメ!

2



材料(4人分)

豚ばら肉 …………… 200g
アスパラガス ……… 8本
天ぷら粉(市販) …… 適宜
薄力粉 …………… 適宜
サラダ油 …………… 適宜
大根おろし ……… 大さじ3
おろしショウガ …… 小さじ1
かい割れダイコン … 適宜
●天つゆ
水 …………… 50ml
しょうゆ ……… 小さじ2
みりん …………… 小さじ2
だしのもと ……… 小さじ1/2

作り方

- ① 天ぷら粉は水を入れ溶いておく。
- ② アスパラガスの下半分のかたい皮をピーラーでむき、4本ずつまとめて豚ばら肉で巻き(写真左)、薄力粉を薄く付ける。
- ③ ②を半分に切り①の天ぷら衣にくぐらせ、180度に熱した油で3~4分ほど揚げる。
- ④ ③を器に盛り付け上に大根おろし、おろしショウガをのせ、鍋で沸かした天つゆをかけ、かい割れダイコンを添えて出来上がり。

編集後記

編集後記トップバッターをさせていただきます! 生まれも育ちも阿賀野市出身! 笹川です(*^-^*)4月より組織広報課に配属となり、新しい仲間たちで「JA新潟かがやき」の情報を届けたいと思います。また、広報活動等を通じまして、人との出会いの輪に感謝し、楽しくみんなで仕事をしていけたらと思います♪

あたしの好きなスローガン「明るく真剣に」!!(高校時打込んだソフトテニス部のスローガンです。厳しかったんです~)この言葉を忘れずにみんなでイケイケGOGOです!(^^)! (笹川)

●組合データ(令和4年4月末現在)

正組合員数 …………… 29,732人
准組合員数 …………… 30,011人
合計 …………… 59,743人
出資額 …………… 128億4771万3千円
貯金額 …………… 4228億1536万円
貸出金高 …………… 1020億5870万円
長期共済保有高 1兆4251億7137万円
年金共済保有高 …… 102億6372万円
購買品供給高 ……… 21億8511万円

