

ひすい倶楽部

2021

8

No. 378

JAひすい



特集1 ●糸魚川のブランドナス「越の丸茄子」クイズ

特集2 ●「まるっとNasutival」初開催しました！

営農情報 ●安全・安心なお米の出荷を目指して 荷造り・出荷の注意点！

教えて！食育ソムリエさん ●メロン

生活情報 ●食事のリズムを整えよう

いつも健やか ●CKDってご存知ですか？

おねえちゃん

ぼくが
生まれた時

今月の
wanpaku kid's
わんぱくキッズ！
(12ページで紹介)



ぼく

おねえちゃんが
生まれた時



FEE
SO
GOO



糸魚川のブランドナス 「越の丸茄子」クイズ★

Q 1. 越の丸茄子の栽培が始まったのはいつ？

- (A) 昭和45年 (B) 昭和56年
(C) 平成12年 (D) 平成23年

Q 2. 糸魚川産越の丸茄子の1年の出荷量は？

- (A) 約5トン (B) 約10トン
(C) 約15トン (D) 約20トン

Q 3. 越の丸茄子はどこで買える？

- (A) ひすい食彩館 (B) JAひすいネットショップ
(C) 豊洲市場 (D) 新潟直送計画 (ネットショップ)

あなたは何問
正解できるかな？



越の丸茄子くん



初心者のための丸茄子講座



丸なす部会による出荷目合わせ会

Q 1 の答え. (B) 昭和56年

越の丸茄子は能生谷地区で栽培が始まった、40年の歴史を持つ伝統作物です。ツヤツヤで美しい、おいしいナスに仕上げるためには、徹底した管理が必要です。東京の高級料亭で扱われるほど、おいしいブランドナスです。

Q 2 の答え. (D) 約20トン

お風呂の浴槽約100杯分に相当します。現在、越の丸茄子の生産者は15人。少数精鋭ですが、生産者向けに指導会や研修会等を行い、良食味な越の丸茄子の栽培に取り組んでいます。

Q 3 の答え. 選択肢の全部が正解です！

越の丸茄子は地元の農産物直売所・ひすい食彩館だけでなく、インターネットでも購入することができます。また、ふるさと納税の返戻品にも登録されています。越の丸茄子の旬は夏。ぜひご賞味ください♪

「まるっとNasutival」 初開催しました！



JAひすい丸なす部会は7月17日(土)に、糸魚川市駅北広場「キターレ」で「まるっとNasutival (ナスティバル)」を開催しました。

このイベントでは、消費者の皆さんから生産者との交流を通じ、越の丸茄子の歴史に触れることや、実際に味わってもらうことを目的としました。越の丸茄子の魅力を感じていただこうと、スペシャルレシピによる多数のメニューが振る舞われました。「テレビで見たことはあったけれど、実際に食べたことはなかったです」「越の丸茄子がドリンクになるとは、驚きました」と来場者はその魅力を再発見した様子でした。



「レモンなすカッシュ」と「NASUゼリー」



越の丸茄子ドリンクは大人気でした！



お昼時は大盛況。テイクアウトのお客様も



たっぷり丸茄子のポロネーゼ

安全・安心なお米の出荷を目指して 荷造り・出荷の注意点！

丹精を込めて育てたお米も収穫まで残すところ1ヶ月弱となりました。最後の仕上げである荷造りなどについて、次の点に注意し信頼されるお米を出荷しましょう。

◆荷造り

きれいな紙袋で荷姿を美しく

①紙袋の更新・年度訂正を忘れずに！

紙袋は今年度購入したもののまたは、2年度の紙袋を年度訂正したもの以外は使用できません。（年度訂正は検査員の印が必要です。各グリーンセンターで受付しておりますので、お問い合わせください。）

②紙袋表示欄への記入は正しく！

コシヒカリの紙袋は年度・品種ともに印刷されていますが、その他の品種は直接記入か、はんこで表示してください。

また、生産者住所は集落名を記入いただきますが、生産地に関しては未記入となりますのでご注意ください。

年なしの場合は元号を記入

令和3年度	水稲うるち玄米
銘柄	新潟県産 コシヒカリ
正味重量規格等級	30kg
警掛重量	30.5kg

検査請求者記載欄

検査請求者	ひすい本部
住所	新潟県糸魚川市大町1丁目3番4号
代理人	ひすい農業協同組合
生産地	新潟県糸魚川市
品種名	コシヒカリBL

ここは記入しない

令和3年産米 出荷用紙袋記入例

③3回折って2回まわす！

紙袋に破損・汚損がないか、表面や内部にネズミや害虫の痕跡がないか確認してください。

紙袋は玄米を入れた後空気を抜き、折り目に沿って3回折り、内側にある緑色の縦線に合わせて両ミミをしっかりと折り込んで、口ひもを2回まわしてからひもの根元で真結びしてください。

◆出荷に関して

調製・重量は正確に



紙袋のひもの結び方(例)

①30・5kg（紙袋込み重量）を厳守！

販売先から重量の厳守が求められます。

検査日当日に重量がわずかでも下回った場合は検査が受けられず、出荷者ご本人に不足分を補っていただく必要があります。

出荷者が使う計量器の誤差が原因となる場合もありますので、使用前の点検をお願いします。

②異物混入に注意！

お米の中に「石」や「機械の破片」、「クサネムの種」「ネズミの死骸」などの異物混入は苦情の原因となります。

一旦混入してしまうと除去が非常に難しいものもありますので、混入をしないよう掃除やほ場の管理を徹底してください。

たった1袋の苦情であっても、産地に対する信頼の低下につながります。消費者の立場に立った出荷を心がけましょう。

（販売課 八木）

糸魚川の農業を 持続可能なものにする

株式会社小田島建設 代表取締役 小田島 修平さん

株式会社小田島建設(姫川支店管内・大工屋敷)は、平成17年に農業に参入し、水稲(コシヒカリ、新之助、業務用米など)、越の丸茄子(面積約5アール)の他、ブルーベリーやソバなどを栽培しています。

取材にお伺いした7月上旬は越の丸茄子の管理に忙しい時期でした。小田島さんは「越の丸茄子の一番果は苗の管理のために通常より実を大きくしてから収穫し、二番果から出荷を始める。栽培を始めて15年以上経つが、良い品



↑ハウス内で越の丸茄子の生育を確認する小田島さん。蒸し暑い中、真剣な表情で一つ一つを見て回っていました。

質のものを仕上げていくのに毎年苦労している」と栽培の難しさを語りました。一方で、越の丸茄子の生産者不足について「品質の維持が、新規生産者にとって取り組みづらくなっているかもしれない」と考えていました。農産物のおいしさを知ってもらいたい、栽培について興味を持ってもらうこと、そして良食味に見合った販売価格が提示される事が不可欠だと、地域農業の活性化についても話されました。

「近年、SDGsという言葉をよく



↑きれいに実った越の丸茄子の一番果。



↑青々とした稲が揺れる小田島建設さんの圃場。

目にするようになったが、農業に取り組み、農地を残していくことが直結していくと思う。また、糸魚川の農業については購入ロス・廃棄ロスなどの無駄を無くし、地元で生産されたものを適正な価格で流通させることで、持続可能な事業として発展していくだろう」と語る小田島さん。越の丸茄子は東京で流通することが多いですが、地元糸魚川での地産地消促進を目指し、今後でも取り組んでいくという更なる意欲を示されました。

小田島修平さんから

今年の越の丸茄子は、春先に気温が上がらず生育が1週間ほど遅れましたが、品質の良いものが収穫できています。通常の長ナスとはまた違ったおいしさが越の丸茄子の魅力です。ぜひ味わってみてください。



教えて!



食育ソムリエさん



メロン

芸術作品のようなネットが入り、高級感あるメロン。甘い香りが特徴的な、夏が旬の果物です。メロンには表面に網目ができる「ネット系」とマクワウリに代表される「網目のないもの」があり、糸魚川では主に甘いネット系メロンが栽培されています。

バナナ以上にカリウムを多く含んでいるのがメロンです。カリウムにはナトリウム（塩）を排泄する役割があります。また、長時間の運動による筋肉のけいれんなどを防ぐ働きもあります。カリウムが不足すると筋肉が弱り、障害を引き起こすこともあるそうです。果肉が赤いメロンに関しては、β-カロテンを多く含んでおり、これは体内でビタミンAに変換されます。

メロンを選ぶ時のポイントは、大きすぎず小さすぎず、その品種に見合った適度なサイズのものを選ぶことです。色ムラがなく、均整の取れた左右対称なもの、そして手に取った時にずっしりと重みを感じるものを選びましょう。ネット系のメロンの場合、網目が均一に入り、お尻を探したときに少し弾力を感じるものがおすすめです。網目は細かい方が香りや甘みが強い傾向にあります。香りも大事なチェックポイントです。みずみずしい香りが出ているか、確かめましょう。店頭に並んだメロンは生産者の方が丹精込めて作ったものです。選ぶ時は強く押しつせず、優しく取り扱ってくださいね。

メロンは収穫後に追熟させて食べます。まだ固く香りが弱いものは冷蔵庫に入れなくてください。低温下では追熟できず、傷みを早めてしまいます。お尻を探して少しでも弾力を感じるようになるまでは、冷暗所に置いておくのが最適です。追熟して食べごろになると、2~3日くらいで中から発酵し始めます。食べごろになったものは冷蔵庫に入れ、美味しくいただける2~3日以内に食べるようにしましょう。



ひすい食彩館
食育ソムリエ 竹内 和世



食育ソムリエのマーク



食育ソムリエの調理メモ



メロンのおいしい食べ方と冷凍保存について

2~3時間冷蔵庫で冷やして、生のままでいただきます。
果糖が多いので、冷やしても甘みを強く感じることができます。

完全に食べごろになったメロンは冷凍保存も可能です。生のものより風味は落ちますが、使い方によってはおいしさを長く楽しめます。

皮から果肉を取り、一口大の大きさに切ります。それをラップを敷いたバッドなどに並べ、さらにラップを被せて冷凍し、凍ったら密閉できる袋に移せば冷凍保存が完了です。食べる際はそのまま氷菓としても食べられますが、ミキサーにかけ、ジュースやピューレにしてもおいしいです。



雨の雫が光るアジサイ。

龍光寺本堂裏手には萩田氏の墓があり、糸魚川市指定文化財として登録されている。萩田氏は糸魚川城主や高田藩家老職を勤め、戦国末期から江戸初期にかけて地域の政治中枢を担った家柄だ。3基の

雨が降り続いた後、晴れ間が見えた7月上旬の朝。アジサイの見ごろに思いを寄せ、小見へ車を走らせた。車を止め、龍光寺に続く階段を上る。きれいな緑色の苔が生え、ふかふかとした絨毯のような感触を楽しみながら歩を進めると、本堂に着いた。連日の雨が嘘のような晴天で、本堂の新緑は日光を受けて輝いていた。庭のあちこちで色とりどりのアジサイの花が瑞々しく咲き、池のハスも見ごろを迎え、大輪の花を見せていた。



風格気品にあふれた五輪塔に合掌し、名を馳せた当主たちの歴史を思った。木陰で初夏の風を感じつつ、しばらく散策を楽しんだ。



萩田氏の墓（五輪塔）



龍光寺本堂

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？



食事のリズムを整えよう

息子が小学生になりました。この6歳から10歳の学童期前期で、脳はもう大人の95%ほどの大きさにまで成長するそうです。生まれた頃の赤ちゃんの脳は、大人の4分の1ほどの重量しかありません。あつという間の成長です。そして、成長した脳が、学校や家庭での社会生活、運動、遊びなどを通して刺激を受け、脳の発達に質、量共に成熟していきます。もちろん、この脳の発達には、バランスの良い食事も欠かせません。

そこで大切に行っているのが、食事のリズムです。1日3回の食事と1回のおやつ、その間隔を3時間以上空けることを意識しています。

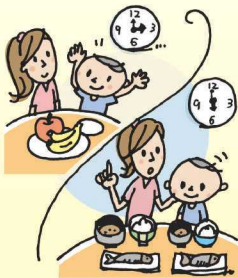
偏りなくしっかりとご飯を食べてもらうためには、まずはおなかをすかせることが一番です。何かを食べたとき、胃が消化をするのに2〜3時間はかかります。そこで、少なくとも3時間は空けてから次の食事が迎えられるようにしています。

また、この時期の特徴には乳歯から永久歯への生え替わりがあります。息子も今、前歯が抜けています。それによって歯ブ

食育インストラクター 岡村 麻純

ラシが難しいようで、虫歯も心配です。虫歯を予防するためには、食事で酸性になった口内を中性に戻す時間が必要だそうです。この食事の間隔をしっかりと空けることは虫歯予防にもつながります。

わが家では、7時ごろに朝食を食べ、11時半ごろ給食、帰宅して15時ごろにおやつ、18時ごろに夕食というペースでなんとか、食事と食事の間を3時間以上空けています。おやつと夕食の時間が近くなってしまうことが悩みですが、このおやつには、空腹を満たすという役割だけでなく、精神的な満足感や家庭に帰宅した安心感につながるものとしての役割が大きいと栄養学でもいわれています。そこで、できるだけ消化が良く、量も少なめにしておやつの時間も大切にしています。学童期の食事は、リズムを大切にすることを心掛けています。



『小林カツ代の伝説のレシピ』

小林カツ代、本田朋子 (共著)
定価 1,540円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



多忙な単身・共働き世帯が増えてくる今、「手早く、おいしく、経済的」がモットーの小林カツ代さんのレシピがあらためて人気を集めています。

本書では、牛肉とじゃがいも、玉ねぎだけで作るシンプルな肉じゃがや、煮込むだけの焼豚など、誰もが好きな「ごはんにか合うおかず」を簡単に作れるレシピを紹介。簡単だけど手抜きではない、おいしく作るための「カツ代ロジック」も掲載しています。

いつも健やか

CKDってご存知ですか？



J A新潟厚生連 糸魚川総合病院

内科医師 山崎 翔子

腎臓は水分・ミネラルのバランスを整えたり、造血ホルモンを出したり、骨を丈夫に保つ働きを持っています。基本的に一度壊れた腎臓は元に戻らないので、障害が進行すると最終的にこれらの働きを代替する治療（透析療法、移植など）を行うこととなります。一方で、腎臓病はある程度進行しなければ、目立った症状が出ないのが一般的です。つまり症状が出てからではもう手遅れ、なんてこともあります。

そんな「手遅れ」を少しでも減らそうと定義されたのがこのCKD（慢性腎臓病）という概念です。僅かな異常のうちから腎臓病として適切に診療し、治療する。その姿勢

が大切なのです。CKDに早期から対処するには皆様の協力が必要です。健診は受けていますか？受けっぱなしではありませんか？尿所見の異常、腎機能が低下しているという結果が出た時は、まずはかかりつけ医に相談をしてください。その中でも、尿蛋白量が多い、尿蛋白と血尿が同時にしている、腎臓の点数（eGFR）が45点未満（40歳未満では60点未満）の方は、腎臓内科医を紹介してもらって下さい。CKDかもしれません。成人の約8人に1人はCKDと言われています。意外に多いですよ。是非、CKDを覚えていただき、自分の検査結果など見直してみてくださいね。

糸魚川総合病院の休診日は土曜、日曜、祝日です。



～福祉用具・介護用品・補聴器・電動カーのことならふれあい介護センターへ～

『セフキープワイドフタ付ピロー80枚入 715円(税込)』

除菌・ウイルス除去と洗浄が一度にできる！

弱酸性
ノンアルコール



【特徴】

- ・洗浄成分の働きで手指の皮脂汚れから体液、血液汚れまでしっかり落とし、優れた除菌・ウイルス除去効果を発揮します。
- ・素材に優しい洗浄成分配合でプラスチックを傷めません。非塩素系なので臭わず、金属を傷めません(一部金属を除く)。

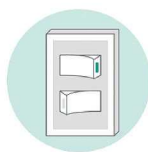
手が触れる箇所の清掃に



手すり



レバーハンドル



ライトのスイッチ

シートサイズ：21.5×20cm（大判厚手）

成分：界面活性剤、除菌剤

（使えないもの）

銅、真鍮、亜鉛、鉛の金属製品、水がしみこむ白木、壁材、家具類、ポリカーボネート

※アルミニウム、木材、合皮等は目立たない部分で影響がないことを確認してから使用して下さい。

【ふれあい介護センター愛あい（営農生活センター内）】 配達無料
ご注文・お問い合わせ先：0120-972-943（通話料無料）
営業時間：月～金曜日 8:30～17:00（新潟県介護保険事業者）

電動カー
試乗できます

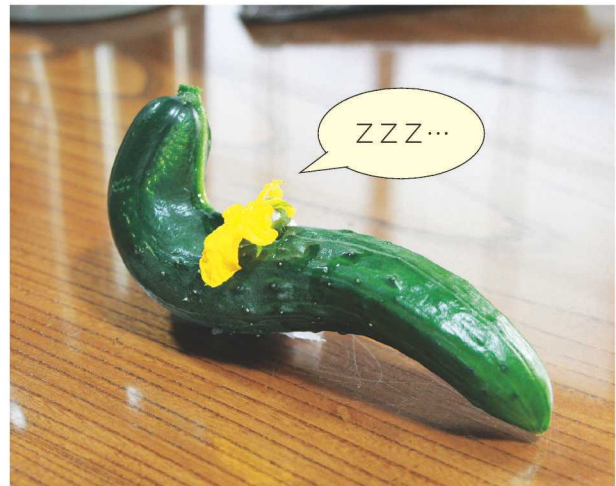
マスク
除菌用品
あります

おもしろ野菜名鑑 ✨

厚田（大和川地区）にお住まいの近喰洋子さんから「おもしろいキュウリを収穫しました」と連絡いただき、ご自宅を訪問しました。

案内されたお部屋の机の上を見ると…なんと、キュウリが横になってお昼寝をしていました！「キュウリを30年栽培していますが、こんなにリラックスした子は初めてです」と笑顔で話す洋子さん。お花を抱いて眠っているようにも見えますね♪

おもしろい野菜が収穫できましたら、ぜひ総務部総務課（☎025-552-0317）までご連絡ください。



近喰様のお宅ではかわいいペットも飼われています。12ページもご覧ください♪



「大地の恵みフォトコンテスト」応募作品 大募集！

テーマ 『糸魚川の大地の恵み』
市内で撮影された季節感あふれる写真。

サイズ等 六つ切サイズまたは四つ切りサイズのヨコ型
※家庭用プリンターで印刷したものも応募可能ですが、画像データがあるものに限りです。

表彰 最優秀賞：1点、優秀賞1点、入賞：10点
※各賞とも賞状と副賞あり

応募方法

氏名(ふりがな)、住所、年齢、性別、電話番号、題名、撮影年月日・場所を応募作品の裏側(右上)に明記し、右記応募先へ郵送、またはご持参ください。応募は1人12点までです。被写体の了承を得たもの、未発表のものに限ります。

応募締切
令和3年9月30日(木)
今年撮影した写真以外もOK！



【お問い合わせ先】

〒941-0061 糸魚川市大町1-3-4
JAひすい総務部
「大地の恵みフォトコンテスト」係
TEL：025-552-0317

JAカレンダー 8月

4日 訪問日～6日

14日 自動車センター営業

21日 葬儀・法要事前相談会

24日 農業機械安全講習会

28日 自動車センター営業

9月の訪問日は

7日(火)～9日(木)です

グリーンセンター 営業日について

グリーンセンター大和川店・能生店は、月曜日から土曜日まで、営業をしております。8月29日(日)まで、**日曜日は休業**となります。

なお、9月は農繁期対応のため、土日祝日も営業します。

ひすい食彩館 お盆フェア

■開催期間

8月9日(月・振)～15日(日)

■営業時間

9:00～18:00まで

☆お盆用切花や糸魚川産農産物を多数ご用意!

☆8月11日(水)～13日(金)の3日間は8:30から営業します。

私たちのJA

◇組合員数	11,758人 (正組合員) 2,697人 (准組合員) 9,061人
◇出資金	12億 350万円
◇貯金	877億 4,970万円
◇貸出金	112億 502万円
◇購買品供給高	8億 8,403万円
◇販売品販売高	4,896万円

(令和3年6月末現在)

編集室

夏バテで食欲がない…そんな時でも、「焼き肉」と聞くとテンションが上がるのは私だけでしょうか?焼き肉はお肉と野菜と一緒に食べることができ、特に焼き野菜でおすすなのが越の丸茄子です。「越の丸茄子は熱しても型崩れしにくく、色んな料理に使うことができるけれど、焼き肉の時の焼き野菜として最高」と農家さんに教えていただいてから、欠かせない材料の一つになりました。他にもオクラやトウモロコシなど、夏野菜を楽しめる時期。お肉と野菜でスタミナをつけて、この夏を乗り切りましょう! ㊤

女性部 通信

『JAひすい根知 サボッテンの会』

【根知地区】

JAひすい根知サボッテンの会は…

地域貢献のため、根知谷入口やスキー場の入口に花壇を作り、年間を通して花の世話をしています。

今後の活動に活かせるように、年に一度、越後丘陵公園や白馬コルチナイングリッシュガーデンなどの県内外に研修旅行へ行っています。

代表者 武藤 京子さん

人数 13名

代表さんから一言!

今年は、自分たちで作った苗も使い、花壇を作りました。長く続けていきたいので、日々新しい事にも挑戦しています。多くの方から会に入ってもらえたらうれしいです!

コロナ収束後には、他のグループとの交流や、日帰り旅行も積極的に行っていきたいです。

【お問合せ先】

購買課(女性部事務局) 担当:齋藤 ☎552-6999

理事会だより (6月)

◇主な協議事項◇

(第5回理事会)

- ①県検査改善状況報告書の承認について
- ②JA全国大会議案にかかる組織協議の実施について
- ③大和川支店(仮称)の実施設計承認と建設工事入札の実施について
- ④夏季賞与の支給について
- ⑤本店外壁等改修工事について
- ⑥規程の変更について
- ⑦為替手数料の改定について
- ⑧信用業務取扱手数料の改定について
- ⑨提携ATMの利用者手数料の見直しについて
- ⑩共済規程の変更にかかる修正について

※上記の協議事項は、理事会において全て承認されました

同報無線放送予定

■営農情報

放送日	題名
8/13	玉ねぎの播種作業について
8/20	水稻の適期刈取について
8/27	秋の農作業事故防止に向けて
9/ 3	米の乾燥調製について



ゆい か
優衣花ちゃん
(4歳)
おう
旺くん
(2歳)



↑ぼくがお家に来た日。ネネがとっても嬉しそう!
↑ネネが幼稚園に行く時は、手を繋いでバス乗り場まで行って見送るよ!

両親：山岸矢さん・綾子さん(糸魚川支店管内・新鉄)

ぼくの名前は「旺」。「優衣花」お姉ちゃんとは、たまに喧嘩するけど、ままごとをしたり、仲良く遊んでいるよ! 自転車に乗るのがマイブームで、乗り物が大好き。ばばにショベルカーを見に連れて行ってもらうと、テンションが上がるんだ! 体を動かすのが大好きなぼく。この前ママにとっても会いたくなって、ママの職場まで2kmの距離をじじとネネと一緒に3人で歩いていったよ! 登り坂が多かったけど、ママの笑顔を見たらぼくも嬉しくなったんだ! トンカチやドライバーが好きで、「工具が好きなのはお父さん譲りかな?」って言われるよ。将来、パパみたいにもものづくりの天才になるかもね!

名前
ピラルクー
ポルカドット
スティングレー



↑180cm幅の大きな水槽でスティングレーと一緒に仲良く泳いでいるよ。お父さんがいつもきれいにしてくれているから、快適さ~!

飼い主：近喰 守さん・純さん(大和川支店管内・厚田)

ぼくはピラルクー。魚が大好きなお兄ちゃんと1年前に富山のペットショップで出会って、近喰家に来たんだ。今はお兄ちゃんが転勤で家にいないから、お父さんがぼくたちのお世話をしてくれるよ。きれいな銀色のウロコがぼくの自慢さ! 毎朝、お父さんがごはんをくれる時に「ピラ、餌だぞ~」って声をかけてくれると、嬉しくて頭を振って応えるよ! 同じ水槽にいるスティングレーはふよふよ漂っていて、穏やかな奴なんだ。一緒の水槽だけど、喧嘩をしたことは一度もないよ。これからもよろしくな、相棒!

今月の一枚

JA ひすいのオリジナルカレンダーを飾る
毎月の写真と撮影者の声をご紹介します。

糸魚川の大地の恵み

~ 入賞 ~

「おいしいメロンが育ちました。」

伊藤 昭一さん

【コメント】

わたしの家の近くでメロンを栽培していたので、いつも見えていました。生産者の春からの苦勞を知っていたので、入選できて喜んでます。

大地の恵みというお題があるので、被写体を探すのに苦勞しています。単純な風景写真ではないものを撮影したいと思っています。



撮影場所：能生谷地区 榎

ひすい倶楽部 No.378 令和3年8月発行

- 発行/JAひすい 糸魚川市大町1-3-4 TEL 025-552-0317
- ホームページアドレス <http://www.ja-hisui.or.jp>
- メールアドレス soumu@ja-hisui.or.jp ■印刷/(株)第一印刷所

お願い 「わんぱくキッズ」「ペット自慢」のコーナーでは、登場して下さる方を募集しています。詳しくは、最寄りの支店または総務部総務課までお問い合わせください。
(TEL 552-0317 担当/七澤)



FSC® 認証紙とは、原材料として使用されている木材が適切に管理された森林に由来することを意味します。



この印刷物は大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。