

ひすい倶楽部

2023
10
No. 404

JAひすい



特集●糸魚川のお米を食べよう

営農情報●良質米生産は土づくりから！ 土壌改良材・稲わらすき込みの活用

教えて！食育ソムリエさん●ブロッコリー

生活情報●ビタミンAで風邪に負けない体を目指す

いつも健やか●保険証の有効期限切れにご注意！！

ぼく

ぼくが
生まれた時

今月の
わんぱくキッズ!
wanku kid's
(12ページで紹介)



公式LINEで情報発信中！友だち登録をお願いします



JAひすい
公式アカウント



JAひすい
営農情報



特集

糸魚川のお米を食べよう

9月は新米の季節！生産者が1年を通して一生懸命育てたお米が収穫され、店頭に並びます。地元の農畜産物を食べることによって生産者を応援することに繋がり、様々な良いことがあるのをご存じですか？今回の特集では「国消国産」や「糸魚川産米」についてご紹介します。

こくしょうこくさん 「国消国産」って何？

「国」民が必要とし「消」費する食料はできるだけその「国」で生「産」するという、JAグループが推進している言葉です。農地を耕し、自然と調和しながら長い年月をかけて育まれる農産物は、不足した時にすぐ作れるものではありません。国消国産により食料自給率を上げることで、メリットが沢山あります。

- ① 新鮮で栄養価の高い食品を購入できる
- ② 輸送による二酸化炭素の削減（環境に優しい）
- ③ もしものリスクに備えられる（輸入の停止や自然災害等）
- ④ 地域経済の活性化に繋がる

10月16日は国消国産の日

10月16日は、世界の食料問題を考える日として1981年に国連食糧農業機関（FAO）が制定した「世界食料デー」です。

この「世界食料デー」に合わせ、JA全中は、日本の農業に関する様々な課題を知ってもらい、食料を生み出す農業を応援したいと思っただけの方を一人でも増やしていくため、10月16日を「国消国産の日」として制定しました。

糸魚川産米大図鑑



コシヒカリ

強い旨味と粘り気



五百万石

酒造好適米



新之助

芳醇な香りと甘味



こがねもち

最高級のもち米



こしいぶき

しっかりした食感

おいしく食べるには

「研ぐ」より「洗う」

表面のヌカを落とすことが大切なので、米粒をこすり付けるのではなく、優しく洗うようにしましょう。

浸す時間は「季節」で変える

炊く前に水分をたっぷり芯まで浸透させましょう。浸す時間は、夏場で30分、冬場で1時間30分程度が目安になります。

仕上げは「蒸らし」

お釜の中の蒸気を予熱で米に吸着させるのが、おいしくご飯を炊く最後のポイントです。蒸らし機能のない炊飯器の場合、炊きあがって10～15分程度、蓋を開けずに待ちましょう。

栽培で苦勞したこと 猛暑を乗り越えるための工夫

今年は全国的な異常高温で、生産者が苦勞する年になりました。良い米を作るために、暑い時期に欠かさなかったことが二つあります。

- ① **小まめに圃場を観察して水管理をする**
- ② **米に実が入る時期に必要な養分を穂肥で与える**

高温の影響で白い米が多くなっていますが、おいしい糸魚川産米であることに変わりはありません。

米のおいしさは何が基準？

米のおいしさは「タンパク質」「脂肪酸」「アミロース」「水分」の4つで成り立ち、旨味・粘り気・食感がこれに左右されます。特に脂肪酸については、保管時の温度が高いと酸化が進み、おいしさが落ちるので、JAの低温倉庫等で保管します。

米の等級は、外観を中心に格付けされます。本年産米は、例年より2等米が多い傾向ですが、美味しさには大きな影響はありません。

農家に聞いた

お米のあれこれ



新米の購入はJAひすいで！

【ひすい食彩館】

東寺町にある農産物直売所「ひすい食彩館」では糸魚川産新米の販売を9月16日から開始しています。

【JAひすい オンラインショッピング】

お家にいながら買い物ができるネットショップもおすすめです。右記の二次元コードを読み取ると、通販サイトに繋がります。コシヒカリ玄米やブランド野菜「越の丸茄子」も取り扱っています。



良質米生産は土づくりから！
土壤改良材・稲わらすき込みの活用

土づくりを行うことで土壤の保水性や窒素供給量が向上し、**高温等の異常気象の年でも品質・収量が安定**します。

土壤分析の結果に基づいた施肥を行い、**品質向上・増収を目指しましょう。**

▼**土壤・気象に対応した米づくりに向けて**

①**高温に強い稲体づくり**

…適正な水管理、ケイ酸の施用

②**地力不足を補う**

…堆肥施用、稲わらすき込み

③**必要な養分の補給**

…ケイ酸、鉄分等の施用

▼**土壤改良材の活用**

○**「越後の輝きソイル米スター」**

①ケイ酸分を30%保証し、水に溶けにくく稲に吸収されやすい性質です。

②加里も7%含み、登熟効果が期待できます。

・施用時期：収穫後・春耕起前

・施用量：10^レア^リ当り 30kg



○**「ソイルキーパーFe」**

ケイ酸分を13・5%保証し、同時に鉄分を19%補給することができます。

・施用時期：収穫後・春耕起前

・施用量：10^レア^リ当り 100kg



◇**ケイ酸の効果**

①根の活力を高め、水分・養分の吸収が高まります。

②茎葉が立ち、受光体制が良くなるので光合成が促進されます。

③茎葉が硬くなり、倒伏・病害虫に強くなります。

④デンプンの糊への蓄積による粒張りが良くなります。

◇**鉄分の効果**

土壤のワキの原因となる硫化水素を無害化させる効果があり、根が健全になることで、品質向上が期待できます。

▼**稲ワラのすき込み**

◇**秋すき込みの効果**

土が軟らかくなり、根の活力が高まります。また、腐植を高め、土が肥沃になります。

すき込み時期：10月中旬まで

▼**土壤分析を活用しよう！**

JAひすいでは、品質改善とコスト低減に向け、土壤分析の申込みを受付けています。

生産者の皆様から、土壤の採取、乾燥、粉碎までをお願いします。土壤サンプルは、元肥や土壤改良材散布前に採取してください。

その他、詳細については宮農部へご相談ください。

(宮農課 吉垣)

令和5年産米の検査がスタート

農に生きる



↑米検査を行う農産物検査員。

J Aひすいは、9月12日に糸魚川市の東川原検査場で令和5年産米の初検査を行いました。

初検査にあたり、吉原勝廣組合長は「今年は5〜7日程度収穫が早まったため、検査場での受け入れが混雑する時期も早まる見込みだ。忙しい時でも安全第一で、事故のないよう慎重に作業してほしい。また、J Aひすい産米の信頼を得られるよう、公正公平な検査を心がけてほしい」と挨拶し、検査員を激励しました。

当日は主に同市早川地区で生産されたうるち米「コシヒカリ」「こしいぶき」、もち米「こがねもち」等の5品種1,348袋（1袋30キロ）とフレコン16本（1本1,020キロ）を検査。12日の主食用米の一等米比率は31パーセントとなりました。

米検査は11月下旬まで続き、検査総数は88,300袋となる見込みです。生産者が丹精込めて作り上げた米を、安心安全に消費者へお届けするために、検査員は丁寧で確実な作業を行います。



↑令和5年産コシヒカリ。



↑農産物検査員。

教えて!



食育ソムリエさん



「ブロッコリー」

冬が旬のブロッコリー。食べているのは、花の蕾のかたまりです。蕾が固く、新鮮なうちに食べます。日本には明治初期に観賞用として渡来しましたが、食用として広まったのは昭和50年代頃のことです。

ビタミンCやミネラルが豊富な緑黄色野菜で、カルシウムの吸収を助けるビタミンK、鉄分の吸収を良くするβカロテンも豊富です。ブロッコリーに含まれるファイトケミカルの一種「スルフォラファン」は、肝臓の持つ解毒力、抗酸化力、抗炎症作用を高めることができます。

また、ブロッコリーに含まれる「ケロンペール」には骨の老化を予防し、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}を防いでくれる働きがあります。そして、糖尿病予防にも有効なクロムも含まれています。

保存は冷凍がおすすめです。下茹でして小房に分け、袋に入れて密封します。冷凍する場合は通常1分半～2分茹でるところを、30秒～1分を目安に茹でると良いでしょう。

太い茎も捨てないで、固い外側を剥き、薄切りにして炒め物や煮物に使うと良いです。



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



ブロッコリーの酒蒸し

<材料> (2人分)

ブロッコリー……………1/2本
サラダ油……………少々
日本酒……………大さじ2
鶏がらスープの素…3つまみ程度
ジャコ……………大さじ2

- ① ブロッコリーは小房に切り、大きければ半分^に切る。
- ② フライパンに油を薄くひき、ブロッコリーを入れ、その後日本酒を入れる。その上に鶏がらスープの素をパラパラと入れる。
- ③ 蓋をして中火で蒸し、グツグツと音がし始めたら蓋を取り、箸で軽く混ぜ合わせる。
- ④ 再び蓋をして2分ほどすると、チリチリと音がしてくるので、蓋を取り、水分が無くなったことを確認したらジャコを入れる。混ぜ合わせて完成。

【知っ得メモ】

- ・油はお好みでサラダ油からオリーブ油に変えてOK。ごま油にすると中華風に!
- ・火加減は中火だと歯ごたえが残り、弱火だとホロホロと柔らかくなります。
- ・パスタなどの主食にプラスしたり、和え物にしたり、何にでも使えます♪

ちょっと一息

散

歩

道

身近なスポットを楽しみませんか？

「夏から秋に変わりゆく早川」 (ひかり支店管内・東塚、土塩)



県営農道・吉尾線近くから見える池と山々。

「今年の稲刈りは早まる」と聞いた9月上旬。綺麗な稲穂の絨毯を見納めてこようと思いい立ち、県道270号線を車で走る。取材に行く度に何気なく通り過ぎていた水田も、いまはすっかり黄金色に染まっていた。

「今年度の稲刈りは早まる」と聞いた9月上旬。綺麗な稲穂の絨毯を見納めてこようと思いい立ち、県道270号線を車で走る。取材に行く度に何気なく通り過ぎていた水田も、いまはすっかり黄金色に染まっていた。



農村公園から見える景色。



上早川農村公園。

ビタミンAで風邪に負けない体を目指す

食育インストラクター 岡村 麻純

先日、小学校の栄養教諭の方のお話を聞く機会がありました。給食は、基本的には子どもが1日に必要な栄養の3分の1が摂取できるように作られますが、家庭で不足しがちな栄養素は3分の1より多くなるように考えてくれているそうです。そこで挙げられたのが、カルシウムとビタミンAです。カルシウムは子どもの成長に必要な栄養素としてたびたび挙げられ、意識されている家庭も多いかと思えます。では、もう一つのビタミンAとは、どんな栄養素でしょうか。

ビタミンAは皮膚や粘膜を強くする役割があるため、感染症などの抵抗力を高めるとされています。また、目の粘膜にも必要な栄養で不足すると夜盲症や粘膜乾燥症のリスクがあります。ビタミンAは肝臓での貯蔵ができるため、摂取しないとすぐに欠乏症になるわけではありませんが、体内では生成できないので、食事から必要量を摂取していかなければなりません。

ビタミンAはウナギやレバーに多く含まれる動物性の物と、プロビタミンAと

呼ばれるニンジンやカボチャに多く含まれる植物性の物があります。不足しがちなビタミンAですが、実はビタミンAは過剰摂取によっても体調不良が起きる栄養素です。しかし、過剰摂取の主な原因はサプリメントやレバーなどの動物性ビタミンAによるもので、植物性のプロビタミンAは体内で必要な分だけビタミンAに変化するため、たくさん取っても過剰摂取の心配はありません。

そのプロビタミンAを多く含むのはニンジン、カボチャ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜です。子どもが食べないからと出す量が減りがちな野菜ですが、風邪に負けない体づくりのためぜひ意識して献立に取り入れてほしいと思います。ビタミンAは油に溶けやすい性質で、油脂と共に取ると吸収率が向上するので、ツナやポン酢、みそなど、子どもの好みの味の炒め物にしてみるのもお勧めです。



『レンチン薬膳ごはん』

齋藤 菜々子 (著)
定価 1,650円 (税込)

お申し込みは最寄りのJA各支店へ



「体にいい食事がとりたいけど、作る時間がない…」そんな人におすすめなのが国際中医薬膳師の著者が考えた「レンチン薬膳ごはん」です。食べ合わせのいい食材を耐熱容器に入れたら、数分間チンするだけ。あっという間にヘルシーでおいしい食事が出来上がります。

本書では、お肉・魚、豆腐のおかずから、おかゆやパスタ、旬の野菜の副菜まで、普段の食材と基本調味料で作る70個のレシピを紹介。火を使わないので、料理初心者でも失敗しません。

いつも健やか

保険証の有効期限切れにご注意!!



J A新潟厚生連糸魚川総合病院

医事課 小山 息吹

皆様には病院を受診される際は原則として月に一度、健康保険証を受付で確認させて頂いております。住所変更や転職等により保険証を変更して、以前の保険証が使用できなくなっているということが時々あります。

病院では、ご提示頂いた保険証を元にお会計を頂いております。後日、保険者（保険証の発行元）より保険証が無効になっている旨の連絡があった場合、改めて新しい保険証を確認させて頂いたり、会計金額が変わったりすることもあり、返金又は追加徴収が必要になることもあります。

それらを防ぐために、保険証が変更となる場合には、無効となる保険証は保険者へ返却し、病院へは新しい保険証をお持ちください。

また、後期高齢者の場合、1年間毎に保険証が新しくなります。

各種受給者証も有効期限が記載されているので、期限切れにご注意ください。

入院患者様につきましても原則月に一度、保険証を確認させて頂く必要があります。患者様及びご家族様にはお手数お掛け致しますが、ご協力をお願い致します。

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～

レンタル 『体位変換器』 ※介護保険貸与適応商品

寝返りが自力で行えない方の体位変換や姿勢の保持も行える福祉用具

①ナーセントパット(3点セット) ②セロリ
大ピース×1 小ピース×2



- ・自由自在な組み合わせで最適な体位に。
- ・型くずれしにくい高密度特殊ウレタン。
- ・ずれにくく通気性抜群のカバー付き!

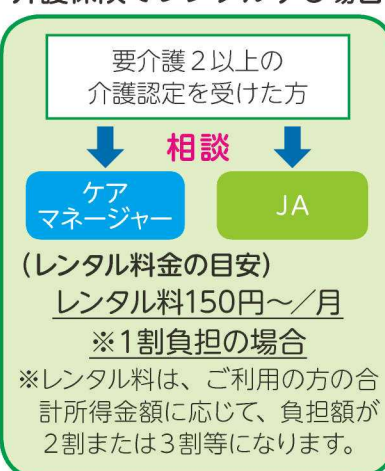
サイズ: 大ピース 40×40×10cm
小ピース 40×20×10cm
製造元: アイ・ソネックス株式会社



- ・持ち手を引っ張るだけの動作で力いらず!簡単に体位変換が可能です。
- ・心地良い触感でムレにくい、特殊なクッションビーズを使用。

サイズ: Aタイプ68×32cm
Bタイプ141×23cm
製造元: 株式会社モルテン

介護保険でレンタルする場合



【ふれあい介護センターあい (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

組合員総合健診のご案内

12月8日から来年3月15日までの間、49日間に渡り糸魚川総合病院健診センター「すこやか」で「組合員総合健診」を実施します。現在、JAひすいの組合員でない方も健診申込みと同時に組合員加入をされた場合は、ミニドック料金が組合員料金となります。加入手続きは、最寄りの支店にお問い合わせください。

【詳細】

9月の訪問日で配布、または10月11日(水)新聞折込予定のチラシをご覧ください。

【申込】

申込締切日 令和6年2月26日(月)

- 申込締切日以降はお受けできません。お早めにお申込みください。
- 申込書は各支店、ATM、ひすい食彩館、購買課、市施設に配置しています。JAのホームページからもダウンロードができます。

【料金】

- 女性部員割引1,000円（令和5年9月現在加入者対象）
- 組合員および同居家族の方は糸魚川総合病院より1,000円助成。
- ミニドックは組合員および同居家族は6,500円、それ以外は10,500円。

1年に1度の健診で健康を守りましょう！

申込書の提出は、JAひすい各施設までお願いします。



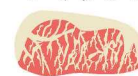
【お問い合わせ先】

JAひすい営農部購買課
電話：0120-528-014

新潟県からのお知らせ

「新潟おいしいもの総選挙 ～あなたが推す食材はどれですか?～」実施中!

新潟県では、県産農林水産物のブランド化を推進するため、「新潟おいしいもの総選挙」を実施中です。県推進ブランド品目である6品目（新潟産えだまめ・ル レクチエ・越後姫・にいがた和牛・のどぐろ・南蛮エビ）の中から、皆さんが「推す」1品に投票をお願いします。投票やSNSでの情報発信をした方の中から抽選で、県産のおいしいものを食べつくすグルメ豪華ツアーが当たります。是非ご応募ください。



新潟
おいしいもの
総選挙

投票締切日：10月31日(火)



投票はこちらから★

新潟おいしいもの総選挙

検索

【お問い合わせ先】

新潟県農林水産部食品・流通課
電話：025-280-5305

お知らせ掲示板

農機課・秋の繁忙期対応について

農機課では秋の繁忙期対応として、10月13日(金)までの間、土日祝日も休まず営業します。農業機械の修理・点検・整備など、お気軽にご利用ください。

【営業時間】

8:30~17:00

農機課：☎0120-640-184

能生給油所で2次元コード決済が可能になりました！

能生給油所では、①PayPay ②auPAY ③d払いなどによる2次元コード決済が可能になりました。より便利になった給油所を、是非ご利用ください。

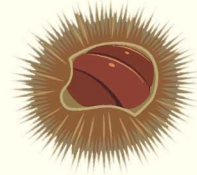


JAカレンダー 10月

1日	農機課・繁忙期対応 ~10月13日
4日	訪問日 ~6日
14日	自動車センター営業
18日	廃棄ビニール・廃棄農薬回収 ~31日
22日	葬儀・法要事前相談会
28日	自動車センター営業

11月の訪問日は

7日(火)~9日(木)です



理事会 だより

8月

主な協議事項

(第7回理事会)

- ①役員退職慰労金の支給について
- ②営農生活センター隣地の取得について
- ③臨時総代会資料について
- ④臨時総代会の提出議案及び招集にあたって決定すべき事項について
- ⑤新潟県農業信用基金協会に対する出捐について
- ⑥規程の変更について(資産査定要領、コンプライアンスマニュアル)
- ⑦リスク評価書の定例改正について
- ⑧令和5年度農業まつりについて
- ⑨信用業務取扱手数料の改定について
- ⑩令和5年干ばつ被害対策について

※上記の協議事項は、理事会において全て承認されました

編集室

皆さんは、おにぎりの海苔は「しっとり」と「パリパリ」どちらが好きですか？ ⊕はというと…断然パリパリ派です！一口食べた時の「パリッ」という音や、乾燥した海苔と柔らかいお米の異なる食感を同時に味わうのが大好きだからです。コンビニに行くと手軽にパリパリおにぎりを食べられますし、家で作るおにぎりも自分の好きなタイミングで海苔を巻けますよね。海苔を見つめながら、早く新米のパリパリおにぎりを食べたい…と思いを馳せています。 ⊕

私たちのJA

● 組合員数	11,458人 (正組合員) 2,504人 (准組合員) 8,954人
● 出資金	11億5,545万円
● 貯金	898億1,421万円
● 貸出金	148億5,568万円
● 購買品供給高	12億7,928万円
● 販売品販売高	1億427万円 (令和5年8月末現在)

wanpaku kid's
わんぱくキッズ!

ころう
来侑くん
(2歳)

☆年齢は表紙
写真撮影時
のものです。



↑上越の公園で、消防ごっこをしたよ！見て見てぼくの綱渡り♪

両親：松澤保さん・由香利さん(青海支店管内・須沢)

ぼくは「来侑」。「明るい未来が来る、人を助ける優しい人になるように」ってパパとママが名前を決めたんだって。働く車を並べたくてダンプカー、ショベルカー、ロードローラー…沢山のおもちゃを持ってよ。5月に消防署の見学に行った時、救助訓練や消防車を近くで見て、とってもかっこ良かったんだ！いつもは、ねねとプラレールで遊ぶけど、最近は「消防ごっこ」がマイブーム♪

新幹線も大好きなんだ。埼玉県の鉄道博物館に行った時は、本物そっくりのミニはやぶさに乗ったり、ホテルから東北新幹線の連結を見たりして、楽しかったよ！今度は京都の鉄道博物館に行きたいなあ。

ペット自慢

名前
こむぎ
(9か月・マルプー・オス)
きなこ
(9か月・マルプー・メス)



↑一つのおもちゃを引っ張り合いっこ。いつも仲良く遊んでいるよ！



↑家族でキャンプに行ったよ。夜はみんなと一緒にテントで寝たんだ～♪

飼い主：齊藤和也さん、沙織さん(糸魚川支店管内・平牛)

ぼくは「こむぎ」。「きなこ」と一緒にペットショップにいたところを、犬が大好きなパパとママが目惚れしてお迎えしてもらったんだ♪最初家に来た時はとっても小さくて大人しくて、みんな心配していたみたい。今は2匹で家じゅうを追いかけっこして遊んでいるよ！

甘えん坊な性格で、家族が移動するところへでもついて行くよ。階段は登れるけど、降りることはできないから、家族が1階にいと「迎えに来てー！」って吠えちゃうんだ。「寝ているとくっついてきて、一緒に寝るのがかわいい」ってよく言われるよ♪

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～

「蓮華温泉の秋」

早川 保さん

【コメント】

紅葉と火山性蒸気のコントラストを一枚に収めることができました。風景写真を撮影する時は、全体のバランスが良くなるように気をつけています。2月の「キャンドルフェスティバル」と共に入賞でき、嬉しいです。



撮影場所：姫川地区 大所

ひすい倶楽部 No.404 令和5年10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。



温室効果ガス排出量削減のために、植物由来の原料を配合した印刷インキを使用しています。



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。