

広報

えちご上越

2024 Vol.5 **7**
July



P.20 旬Kitchen

特集
第23回
通常総代会
農業賞
受賞者紹介



P.06 農とともに



P.08 えちご上越 News



P.08 えちご上越 News



第23回 通常



こころ耕し、いのち育む。

JAえちご上越

P.02 特集

第23回通常総代会 開催

第7次中期3力年計画の最終年度 合併初年度

「みんなで拓く『農業』『地域』『組織』の未来」



第23回通常総代会を5月31日

に上越文化会館で開催し、総代500人のうち453人(代理人・書面出席を含む)が出席しました。開会にあたり、経営管理委員会の羽深真一会長は、「棚田米など米の販売力強化とともに、えだまめや越の丸茄子など園芸品目のブランド化を進め、農業者の所得増大につなげていく。新生『JAえちご上越』がスタートしたことから、地域農業の発展に一層貢献し『信頼され、選ばれ、必要とされるJA』を目指していく」とあいさつしました。

議事では、片桐清司さん(上越地域)と今井昭仁さん(頸北地域)を議長に選任。全8議案がすべて原案通り可決承認されました。

総代会 Q&A

会場で寄せられたご質問・ご意見について紹介します。

Q 正・准組合員を増やす計画はないのか。農家を増やし、正組合員が増える状況をつくるためには、准組合員にも農業に関わってもらうなど、その位置付けを組合員とともに真剣に考える必要があるのではないか。

A 地域人口や農業者の減少に伴い、組合員の増加には厳しい状況であります。正組合員の増加策として、直売所の新規出荷者に向けて組合員加入を呼びかけているほか、現在の正組合員世帯にも、一戸複数正組合員制度により、農業を営む配偶者や子息へ組合員加入を案内しています。また、准組合員を地域農業とJAの応援団と位置付け、JA理念の理解や食育活動で共感される方より加入いただいています。

組合員のあり方については、対話活動で寄せられた意見・要望等も踏まえ、次期中期計画策定時に検討してまいります。

Q 令和5年度の事業利益が前年比で減少しているが、年度末の見通しが立った時点での対策



提出議案

第1号議案

令和5年度事業報告および施設整備積立金規程の変更ならびに剰余金処分案の承認について

第2号議案

令和6年度事業計画の設定について

第3号議案

経営管理委員、理事および監事の報酬決定について

第4号議案

令和6年度の賦課金、賦課方法、徴収時期および徴収方法の決定について

第5号議案

広域シードセンターの取得について

第6号議案

えだまめ選果施設の取得について

第7号議案

定款および定款附属書総代選挙規程の変更について

第8号議案

共済規程の変更について

はあったのか。また、今後も減少基調となるのか説明してほしい。

A

事業利益の減少については、信連からの奨励金が減少したこと、共済商品のニーズが保障型から生存型に移行して保有高と付加収入が減少していること、購買品の取り扱いが人口減少に伴い減っていること等が主な要因です。対策として、事業管理費の削減に取り組んでいます。J Aの事業計画は、将来予測のシミュレーションを行った上で、課題の把握と改善方策を立てて、中長期的に一定の事業利益を確保するよう策定しています。

Q

准組合員に向けた情報発信が不足しているようだ。定期的なコミュニケーションについてどのように考えているのか。

A

准組合員向けに限らず、J Aの活動等を積極的に発信していくため、SNSの活用等を前向きに考えています。

なお、すでにLINEやYouTubeで営農情報を発信していますので、ぜひご活用ください。(広報誌13ページに登録用QRコードを掲載しております)

JA えちご上越農業賞

受賞者紹介

農業経営の改善や集団活動に意欲的に取り組み、顕著な業績を上げている経営体や集団を表彰する「JA えちご上越農業賞」。ここでは、今年度受賞した個人・団体の取り組みをご紹介します。

農業経営改善部門

① 設立・就農年 ② 経営形態 ③ 取り組み内容

上越市東木島 農事組合法人 営農きじま

- ① 平成22年設立
- ② 農事組合法人(水稻・園芸)
- ③ 設立以降、集落の担い手として農地の維持に貢献。水稻を主体としながら基盤整備を機に園芸品目にも取り組んでいる。水稻では、省力化技術を導入し、労働生産性の向上とコスト低減を実現。園芸では、えだまめとその後作でブロッコリーの栽培に取り組み、地域に先がけて複合経営を実践し、園芸導入を目指す他の経営体の模範的存在となっている。



柿崎区坂田新田 佐藤 勝幸さん



- ① 平成22年就農
- ② 個人(水稻・作業受託)
- ③ 柿崎地区において「耕作放棄地を出さず、地域の農地を守る」を信条に、遠方農地の作業を受託するなど、農地の維持保全に努めている。水稻では、圃場管理システム「Z-GIS」を活用し、圃場毎の作付け計画や作業内容を地図上に見える化を実施。計画的かつ効率的な営農管理を実践している。一方で、常日頃から圃場の稲姿を確認し、稲が何を求めているかを感じ取り、細やかな管理に努め、米づくりに対する熱心な姿勢は地域の厚い信頼を得ている。

安塚区松崎 農事組合法人 ファーム直峰



- ①令和2年設立
- ②農事組合法人(水稻・作業受託)
- ③高齢化、後継者不足による農地維持・営農継続が危ぶまれる集落で、農業継続に向け「集落内の農地は自分たちで守る」という強い信念のもと設立。近隣集落からも地域農業の継続と発展を担う経営体として頼りにされている。土壌診断結果を踏まえた施肥設計で、収量・品質の高位平準化とコスト低減に繋げている。地域の課題「獣害対策」も近隣集落と協力して電気柵を設置し、農地保全に努める。

中郷区藤沢 農事組合法人 藤沢

- ①令和元年設立
- ②農事組合法人(水稻)
- ③集落農家の高齢化に伴い、地域農業の維持・継続が懸念される中、若手農家の協力を得て設立。構成員一丸で作業を行い、人手不足の解決に努める。肥料農薬を削減した特別栽培による環境配慮型農業をすすめるかたわら、新技術、新肥料農薬の導入により、作業の効率化、労働時間の削減に努め、安定経営を実現する。今後は園芸導入と次世代の担い手育成に取り組み、持続可能な集落営農を目指している。



糸魚川市高倉 橋立 春雄さん



- ①昭和49年就農
- ②個人(水稻・園芸)
- ③水稻単作では農業経営が厳しい地域において、昭和56年に地域で最初に「越の丸茄子」栽培を始め、稲作+「越の丸茄子」での安定収益確保に成功。糸魚川市の経営類型モデルとなる。長年、部会長として産地育成・ブランド確立に貢献するとともに、県指導農業士としても地域農業振興と担い手育成にも尽力してきた。同市が誇るブランド品目に育てた功績から、令和5年度新潟県「農の匠」を受賞した。

上越市柿崎区

か み お か け ん い ち

神岡 賢一さん(78)

経営メモ 畑作 50㌥

(トウモロコシ、ラッキョウ、カボチャ、ミニトマト、ラッカセイ
ジャガイモ、カブ、ダイコン、タマネギ、ラディッシュ、ミズナ、春菊 など)

上越市柿崎区で園芸を営む神岡賢一さん。年間を通じていろいろな野菜を栽培し、切れ間なく農産物直売所「旬菜交流館あるん畑」に出荷しています。研究熱心な上に遊び心も持ち合わせる神岡さんは独学で園芸を行うこと半世紀。今では独自の「神岡農法」で野菜本来の旨みを引き出し、直売所の人気生産者の1人です。

主役になれるほどの脇役 名脇役をつくりたい

就農したきっかけを教えてください。

学校卒業後、問屋に勤めていましたが、タバコ農家だった父が体調を崩したことを機に、実家に戻り、栽培を手伝ったことが私の農業のスタートです。28歳の時でした。その後はタバコ栽培から野菜栽培に移行し、一時は「県内一の面積」と言われるほどカボチャをつくった時期もありました。

現在の仕事の内容を教えてください。

多種多品目、いろいろな野菜を栽培し、直売所に出荷しています。また、作業を行う上で必要な道具などを製作しています。既存の道具をより使いやすいものにするために試行錯誤し、改良を加えています。うまくできた時はうれしいです。そんなことをしながら農業を楽しんでいます。

こだわっていること、やりがいに感じることは何ですか？

勤めていた問屋の会長が「良い物(品)を見なさい。(＝目利きになりなさい)」と若手社員だった



愛情込めて野菜を観察し、変化を感じ取る神岡さん。



収穫間近のハウストウモロコシ(6月12日撮影)。



就農から半世紀。これまでの取り組みを振り返る神岡さん。



た私によく言っていました。良い物を見ること、
 感じることで物の良し悪しが分かるようにな
 り、こだわるようになりました。それが今の野
 菜づくりに生きているかもしれないね。
 園芸は水稻と違い、一休一つ、一畝一つででき
 ることが魅力。毎日手をかけてあげなければ
 なりませんが、手をかけてあげただけおいし
 い野菜ができます。肥料も、落ち葉や収穫が終
 わった野菜の残りがすなどを堆肥にして畑に
 戻すことで野菜の旨みが変わってきます。

今後の目標を教えてください。

例えば、冬のお鍋の中では、野菜は脇役。主役
 (肉・魚)にはなれません。でも主役になるよう
 な野菜を栽培できたら良いと思います。と
 はいってもやっぱり脇役は脇役。でも主役の
 おいしさを最大限引きだせる脇役がくれた
 らと思います。主役を引き立てることで、脇役
 のおいしさをさらに実感してもらえたら。そ
 んな野菜をつくっていききたいと思います。

消費者の皆さんへ一言お願いします！

健康のために、体に良い野菜をたくさん食べ
 てください。

えちご上越 News



楽しみながらも、集中して作業を行っていました。

6/6 農業と福祉の連携で生産拡大に期待 板倉区の就労継続支援事業所で調整作業

JAでは、中山間地域の遊休地や耕作放棄地を利用し、ヨモギの生産拡大に向けた取り組みを行っています。昨年からは、これまで課題となっていた調整作業を就労継続支援事業所に委託することで生産拡大を後押ししています。

6月6日には、板倉区久々野の柄山そば生産組合などから約150*のヨモギが運び込まれ、利用者ら約20人がヨモギの茎から葉を取り除く作業を実施。作業は7月末まで続く予定です。



地鎮祭で鉄入れを行う羽深会長(左)と山岸理事長(右)。

5/29 地域農業の発展に向けて 上越地域 穀類乾燥調製施設(ライスセンター) 建設工事地鎮祭

上越市岡原に建設する穀類乾燥調製施設の建設工事地鎮祭を行いました。JAや行政、地元関係者など約40人が出席し、工事の安全を祈願しました。新しい穀類乾燥調製施設は、担い手農業者の経営規模拡大に伴う、安定生産とコスト低減による所得拡大を図ることを目的に建設。完成は令和7年2月の予定で、処理量が玄米1,000トで乾燥機8基を設置。約180*の圃場を対象としています。



米粉を使用した餃子の皮をつくる参加者。

6/6 ピーマン生産拡大に向け、消費拡大！ 頭南地域 女性部板倉地区 ピーマン料理教室

頭南営農センターでは、近年園芸振興の一環で、ピーマン生産に力を入れています。その生産拡大を応援するため、消費拡大で後押ししようと、女性部板倉地区がピーマン料理教室を開催しました。この日は、「ピーマンカレー」や「ピーマン肉焼きそば」、米粉使用の皮を使った「ポテサラピーマン揚げ餃子」など、ピーマンをふんだんに使ったメニューを紹介しました。



ピーマンを使った料理が完成！



就任のあいさつをする新部長の柳澤さん。

6/14 体制新たに令和6年度へ臨む 全 域 JA青年部本部 第11回通常総会

JA青年部本部は6月14日、ホテルハイマートで第11回通常総会を行い、29人が出席しました。令和5年度の活動報告や令和6年度の事業計画、役員改選など4議案を協議し、全ての議案が可決承認されました。本部新部長には大潟区の柳澤嘉孝さんが就任。柳澤さんは「JAは子どものころから身近な存在。盟友と力を合わせ、地域農業を盛り上げていきたい」と話しました。



摘果作業を学ぶ参加者。モデル樹の本格的な収穫は令和8年に開始予定です。

5/29 日本なしのブランド品目確立に向け期待 ひすい地域 ひすい日本なし栽培研究会 栽培指導会

糸魚川市では、新たな園芸ブランド品目の確立を目指し、令和5年より日本なしの新潟県オリジナル新品種「新碧」の産地育成を進めています。大玉で糖度が高く、酸味が少ないのが特徴の青なしです。5月29日には、栽培の基本技術を学ぶ現地研修会を行い、生産者など17人が参加。県園芸研究センターの研究員が講師となり、摘果作業や苗木の管理などを学びました。



初成りの「新碧」。



放牧初日には、上越市と糸魚川市の畜産農家から56頭が運ばれました。

5/24 大自然の中で元気な体つくる 頸南地域 笹ヶ峰放牧場 放牧開始

妙高市の新潟県笹ヶ峰放牧場では、5月24日から乳牛や繁殖用和牛などの放牧が始まりました。今年は消雪が早く、例年よりも一週間程度早いスタート。牛は10月の下牧までの間、骨格の強化と体力づくり、畜産農家の労力軽減などを目的に、広大な牧場の中で伸び伸びと放牧されます。

牛は4群に分けられ、牧草の状況に応じて18の牧区を移動しながら育てていきます。



メーカーの指導を受け、実際に操作を試みる参加者。

6/11 草刈り作業の安全性向上と省力化に期待 頸南地域 ラジコン草刈機実演見学会

農業機械課は6月11日、ラジコン草刈機実演見学会を中郷区のJA岡沢ライスセンターで開催しました。見学会には、生産者や職員、関係者など約30人が参集。機械メーカーが草刈機の機能や特徴などについて説明後、実際に斜面で実演を行いました。参加者は機械による草刈りの様子や刈あとの様子を確認するとともに、使い方について質問をしていました。



地域の皆さまにご来場いただいた葬祭フェア。

6/15 日ごろの感謝の気持ちを込めて ひすい地域 セレモニーホールフローリア 葬祭フェア

セレモニーホールフローリアは6月15日、「葬祭フェア」を行い、組合員や地域住民などが来場しました。各種葬儀祭壇や法要壇などの展示のほか、返礼品・式菓子の展示、掘り出し市、お楽しみ抽選会などを行ったほか、農産物直売所「ひすい食彩館」の出張産直市も同時開催し、地場農産物の魅力を伝えました。

7月は穂肥！ 生育診断で穂肥時期と量を決めよう

1. 幼穂長で出穂前日数を診断

幼穂長の確認方法



出穂前日数(日)	幼穂長(%)
24	0.1
20	0.2
18	0.5~1.0
12	4.0~6.0

幼穂長と出穂前日数の関係(コシヒカリの場合)

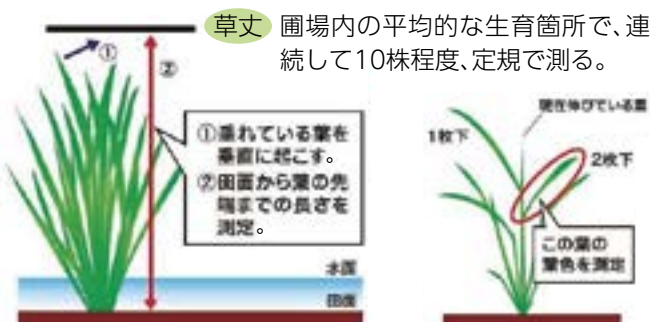
幼穂の長さの測り方

幼穂形成期(幼穂長が0.1%のころ)に生育診断

- ① 圃場内の平均的な生育の稲を2株程度選ぶ。
- ② 1つの株の中で1番長い茎とその次に長い茎を選び、株元から茎を引き抜いて幼穂長を確認する。

2. 草丈と葉色、茎数で穂肥施用時期と量を診断

幼穂形成期(幼穂長が0.1%、出穂前24日ころ)に草丈と葉色を測定



- 葉色
- ① 平均的な生育の稲で最も長い茎を選ぶ。
 - ② その茎の中で、現在伸びている葉の2枚下の葉を選ぶ。
 - ③ 葉色板から1%程度離して色を比較する。



葉色板(水稲用)



葉緑素計

コシヒカリの穂肥診断

～生育調査結果をもとに、穂肥時期および量を判断しましょう～

【1回目の穂肥: 幼穂形成期(出穂24日前ころ)の生育による診断】

草丈	葉色(単葉)	SPAD値 32~34 葉色板 3.9~4.2	SPAD値 35以上 葉色板 4.4以上
70~75%以内	時期・量とも基準通り施用 →出穂18日前 1.0 ^{kg} /10 ^a	時期を遅らせて施用 →出穂15日前 1.0 ^{kg} /10 ^a	
75~80%以内	施用量を減らす →出穂18日前 0.5~0.8 ^{kg} /10 ^a	時期を遅らせ、施用量を減らす →出穂15日前 0.5~0.8 ^{kg} /10 ^a	
80%以上	施用できない	施用できない	

【2回目の穂肥: 出穂12日前ころの葉色による診断】

出穂14~12日前の 葉色(単葉)	2回目の穂肥量 (10 ^a あたり)
SPAD値 32~34 (葉色板 4.2~4.5)	基準量通り施用 (1.0~1.5 ^{kg})
SPAD値 35以上 (葉色板 4.6以上)	施用量を減らす (0.7~1.0 ^{kg} 未満)

※2回目の穂肥は、後期栄養確保のため確実に施用する。
※一発元肥体系や分施体系における2回目穂肥実施後も、異常高温による栄養凋落が予想される場合は、出穂前葉色診断を実施した上で、追肥の要否を検討する。

穂肥のポイント

- ① 1回目 穂肥施用時期は、必ず幼穂形成期(幼穂長0.1%の時期)を確認して決定する。早生の場合は、適期を逃さずに施用。コシヒカリは、幼穂形成期に生育診断し、時期と量を判断する。
- ② 2回目 出穂期10日前ころの穂肥は節間長の伸長に影響しないため、後期栄養維持のため確実に施用する。
- 高温時 2回目の穂肥実施後も異常高温による栄養凋落が予想される場合は、出穂前葉色診断を実施した上で、追肥の要否を検討する。

- ◎有機質50%以上の肥料は、2~3日程度施用時期を早める。
◎元肥一発肥料を施用していても、葉色が低下した場合は穂肥を施用する。



生産拡大・コスト低減を目指して 営農生産ガイド2024

「営農生産ガイド2024」は、上越地区JA合併後初年度となることから、地域ごとに2版を作成しました。組合員の皆さまが通年で利用できる冊子として、各種営農情報を盛り込んでいます。身近な農業経営のガイドブックとしてご活用ください。各種予約申込書にて令和7年産用農業資材の予約をお願いします。



表紙下段の
帯色緑が
上越・頸北
わかば
頸南地域版



JAグループとして対策を講じ、価格
低減を実現した肥料を紹介

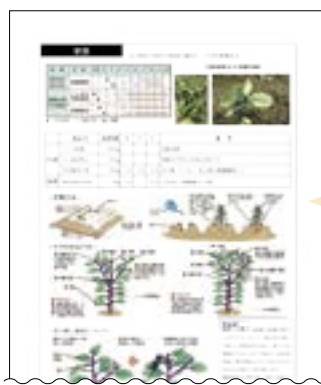


異常気象に強い米づくりのポイント
を時系列で紹介



オレンジが
ひすい地域版

ガイドは
7月上旬までに
配付予定。
各地区の説明会に
ご参加ください。



各種野菜栽培のポイントをイラスト
付きで紹介



JAえちご上越おすめの農機情報
を掲載

予約申込書については令和6年8月6日(火)までにご提出ください。

STOP!
農作業事故

☀ 農作業中の熱中症対策!!

農作業中の熱中症による死亡事故は近年増加傾向にあり、気温が高い7～8月に多く発生しています。農作業中は自覚症状がないのに熱中症になっている方が多くいます。特に高齢者の方は脱水しやすいため、こまめな水分・塩分補給や休憩を取ることが大切です。

手足がしびれる、
冷たい

めまい、吐き気
がする

ズキンズキンと
する頭痛がある



汗をかかない、体が熱い

意識の障害がある

体がだるい

まっすぐに歩けない

熱中症が疑われる場合は

暑い環境で体調不良の症状がみられたら、
すぐに作業を中断しましょう。

☀ 代表的な症状は左記の通りですが、熱中症には特徴的な症状がなく、「暑い環境での体調不良」は全て熱中症の可能性あります。



熱中症警戒アラートの活用

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日または当日の1日2回発表されます。令和6年4月からは、熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設されました。熱中症に関する情報は、ニュースや天気予報、環境省および気象庁のサイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。(政府広報オンラインより)

令和7年春採用 職員募集(高卒)のお知らせ

職種および採用人数

職種	業務内容	採用人数
総合職	事務・営業・施設業務	3名程度
	農業機械整備または自動車整備業務	2名程度

応募資格 令和7年3月 高等学校卒業見込者

応募受付期間 令和6年9月5日(木)～9月10日(火)

応募書類等 全国高等学校統一応募書類
(学校を通じてご応募ください)

採用試験

日時:令和6年9月17日(火)9:00～15:00(予定)

会場:JAえちご上越本店(上越市藤巻5番30号)

内容:〈午前〉能力試験・適性検査 〈午後〉面接試験
詳しくはJAえちご上越ホームページをご覧ください。

問 人事教育課(採用担当) TEL 025-527-2001

組合員届出事項の 確認についてのお知らせ

JAでは、組合員の皆さまの資格等の適正管理のため、以下の項目について確認させていただいております。変更などがある場合は、JAへ届出いただく必要があります。

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④組合員資格(※)

※JAは、組合員を中心にした組織であり、組合員資格について大きく分けて、農業生産を行っている正組合員と、農業生産を行っていない准組合員に区別されます。

またJAでは、個人の方の農業生産の指標として、①10a以上の農地を耕作すること、②1年のうち30日以上農業に従事することとし、これらの指標を満たす地区内に住所または耕作地などを有する方を正組合員としています。そのため、諸般の事情により農業生産の指標を満たされなくなった場合は、申し出により准組合員への資格変更が必要となります。つきましては、該当した場合には、最寄りの支店にご一報願います。

問 各支店・出張所

JAからの
お知らせ

農業用廃プラスチック回収のお知らせ

農業用廃プラスチックなどについて、下記の通り回収を行いますのでご確認ください。

回収日時と回収場所

回収時間 9:00～16:00

回収日	回収場所	住所	電話番号
8月17日(土)	三和資材店舗	三和区野832	025-532-2315
	頸北資材店舗	頸城区百間町1029	025-530-3120
	頸南資材店舗	妙高市高柳1-16-8	0255-72-6503
	ひすいグリーンセンター	糸魚川市大和川436	025-552-8240

回収品目と回収料金 育苗箱1枚・ほか1kg当たり(税込)

品目	農ポリ類	農ビ類	育苗箱	廃棄農業	空容器	廃棄肥料	米紙袋
単価	49円	82円	19円	225円	247円	225円	37円

※農業…水銀剤・PCB・PCP・BHCなどについては別料金となります。

提出していただくもの:委任状

処理・運搬等に関する事務をJAに委託していただくため、委任状の提出をお願いします。各営農センター・各資材店舗・各グリーンセンター・各支店に備え付けの用紙に必要事項を記入し、回収日当日にご持参ください。委任状への押印は不要ですので、記入例を確認し、ご記入ください。また、排出者が団体や法人の場合は、代表者名でご記入ください。

※用紙はホームページからも印刷できます。

梱包要領と注意事項

※分別していないもの・水濡れ・泥付は等は、お持ち帰りできません。

ビニール類

ハウスビニール
畦シート

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(※ポリ紐は20cm以内)
- ハトメ・金具・ファスナーは取り外しておく。
- 水濡れ・泥付きのないようにする。

ポリエチレン類

ポリマルチ
農ポリ・肥料袋

- 1梱包20kg以内とし、また大きさも1m以内で梱包する。
- ポリ紐で梱包する。(※ポリ紐は20cm以内)
- 水濡れ・泥付きのないようにする。

水稲育苗箱

- 1梱包10枚とする。
- 農ポリ紐で梱包する。(20cm以内)

農業空容器・農業農薬

- 1梱包20kg以内とする。
- 農業空容器と農業農薬は別々に梱包する。
- ダンボール箱や透明なビニール袋に詰めて梱包する。

※肥料は別に入れたものはお持ち帰りできません。



組合員からの 情報提供窓口設置について

当組合の監事は、経営の健全な発展に資するため、農業協同組合法第35条の5および農業協同組合法施行規則第81条、ならびに監事会規則第15条にもとづき、経営管理委員および理事の職務の適正な遂行を阻害する行為に関する情報（組合経営に関する事象に限る）の提供を求めています。

当組合の経営管理委員および理事の組合経営に関する気になる行為について、見たり聞いたりした事柄があれば、電話または封書にて下記宛に連絡くださいますようお願いいたします。

えちご上越農業協同組合 監事会

連絡先：住 所 〒943-0817 上越市藤巻5番30号
電話番号 025-527-2010
部 署 名 監査部
受付監事 常勤監事 伊倉 勝 宛

※お電話の場合は、月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時をお願いいたします。

※当組合の業務に関する一般的な苦情については、各支店・出張所・施設にて相談窓口を設置しておりますので、そちらへお申し出ください。

※ご好意による情報提供であっても、匿名による情報提供や誹謗・中傷に類する内容のものは受付いたしかねますので、予めご了承ください。

定期貯金 夏の貯いトク キャンペーン実施中！

期間中にATMまたはネットバンクで定期貯金をお預け入れますと金利上乘せ！

■ 期間 令和6年8月31日（土）まで

※募集金額に達した場合、取扱期間内でも募集を終了させていただく場合があります。

■ 商品の種類 スーパー定期貯金（単利型）

■ 対 象 者 個人の方

■ 預 入 期 間 1年／自動継続（元金継続または元利金継続）

■ キャンペーン内容

① ATMで預け入れすると、② ネットバンクで預け入れすると、
店頭表示金利に 店頭表示金利に
0.02%上乘せ！ **0.05%上乘せ！**

※ 預け入れは20万円以上200万円以下。 ※ 預け入れは20万円以上500万円以下。

問 各支店・出張所または金融課 TEL 025-527-2020

ハウス・農業機械などの導入で園芸生産の拡大を目指す方へ

園芸生産の導入・拡大をお考えの方は、園芸用ハウスや機械などを補助・リースで導入できる事業がありますので、各営農センターまたは販売課（園芸集出荷施設）へお気軽にお問い合わせください。

■ 主な要件 ・ 農地所有適格法人、農業者などの組織する団体 ※事業ごとに要件が異なります。

■ 導入機械の一例 ・ 園芸用鉄骨ハウス・パイプハウス、移植機、収穫機

問 上越営農センター TEL 025-523-5075 ひすい営農センター TEL 025-552-6272
頸北わかば営農センター TEL 025-530-3000 販売課（園芸集出荷施設） TEL 025-521-5181
頸南営農センター TEL 0255-78-2475



マイカーローン・教育ローン キャンペーン実施中！

JAマイカーローンまたは、JA教育ローンを新規ご契約いただいた方にはもちろん
QUOカード 1,000円分プレゼント！

■ 期間 令和6年12月30日（月）まで

さらに！ 対象項目①～④のいずれか新規取引の方から抽選で
100名さまにQUOカード 2,000円分プレゼント！

■ 抽選対象項目

① JA ネットバンクへの 新規ご登録	③ 給与受取口座を 新たにご指定
② JA カードの新規ご契約	④ NISA口座を新たにご開設

上記キャンペーン期間中に、JAマイカーローン、JA教育ローンを新規ご契約いただいた方を対象とします。すでにお取引されているもの、期間中のお申し込みのみでは対象外といたします。

問 融資取扱支店または、ローン営業センター TEL 025-522-4976
融資課 TEL 025-527-2002

お茶缶飲料はいかがですか？

外仕事や行楽のお供に「清水のお茶」などはいかがですか？
お届けは8月上旬からとなります。

清水のお茶ボトル缶	3,240円	清水の檸檬紅茶	3,510円
国産リンゴジュース	4,320円	キャロット＆フルーツ	4,190円
信州ピーチジュース	3,456円	パインアップルジュース	4,806円
津南トマトジュース	3,780円	(全て税込価格)	

お支払いは未収金決済または代引決済をお願いします。

■ 申込締切 令和6年7月18日（木）

問 店舗生活課 TEL 025-530-7556



フォトコンテスト開催のお知らせ



「大月のひかり」



「秋から冬へ」

上越市・妙高市・糸魚川市の農山村風景や農作業、行事、祭事、農畜産物などを写した季節感あふれる作品をお寄せください。

※応募者1人につき5点まで。上越市・妙高市・糸魚川市内で令和5年1月1日以降に撮影した未発表作品に限りします。

表彰

- 最優秀賞 1点(賞状、商品券(30,000円分))
優 秀 賞 2点(賞状、商品券(20,000円分))
入 選 9点(賞状、商品券(10,000円分))
※入賞作品12点は、令和7年用のカレンダーなどに採用します。

応募・お問い合わせ先

〒943-0817 新潟県上越市藤巻5番30号
JAえちご上越総務部企画課「JA フォトコンテスト」係
TEL 025-527-2001

※JAが入手した応募者の個人情報、当コンテストの事務および入賞の発表・掲載に限り使用します。
※作品は原則返却しません。ただし、入賞作品以外のみ、返却用封筒と切手を同封していただければ対応します。

応募
締切

令和6年8月19日(月)必着

- 写真サイズ 四つ切サイズ(254×305^{mm})のカラープリント横位置で撮影したもの
- 応募資格 上越市、妙高市、糸魚川市に在住の方
- 応募方法 応募作品の裏面に、応募用紙または必要事項を記載したメモを貼付の上、郵送でご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

※必要事項…(1)作品のタイトル (2)撮影場所 (3)撮影年月日
(4)氏名 (5)年齢 (6)性別 (7)住所 (8)電話番号

JA共済
住まいの安心+キャンペーン

JAの建物更生共済の新規契約のお見積りをしていただいた先着7,000名さまにプレゼント！

「JAの建物更生共済」の
新規お見積りで



先着7,000名さま
10年保証備蓄用
トイレペーパー
LogLog

ご成約いただいた方の
中から抽選で



合計180名さま(毎月15名さま)
AST新・備
1日3食3日間
非常食セット

さらに

- 応募期間 令和7年3月31日(月)まで
- 応募対象者 建物更生共済を新規でご検討され、お見積りをしていただいた方
- 応募方法 キャンペーン応募を希望された応募対象者について、担当のJA職員が専用応募フォームより応募します

問 各支店または共済課 TEL 025-527-2022

広報モニター募集のお知らせ

JAでは、より分かりやすく親しみやすい広報活動をすすめるため、広報全般(広報誌・ホームページ・SNS等)に対して意見や助言をいただく広報モニターを募集します。皆さんのご意見をぜひお聞かせください。

- 対 象 JAえちご上越管内(上越市・妙高市・糸魚川市)在住で、モニターアンケート(全5回)に回答していただける方
- 募集人数 20名(応募多数の場合は抽選)
- 内 容 広報モニターアンケートへの回答
- 謝 礼 レインボー商品券 3,000円分(すべてのアンケートに回答いただいた方)
- 応募方法 『郵便番号、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、「広報えちご上越やホームページ、SNS等」に対する感想』を記入の上、郵送にてご応募ください。
※様式は任意です。電話、FAX、Eメールでの応募は受け付けていません。

■応募締切 令和6年7月31日(水)必着

■応募先
〒943-0817 上越市藤巻5番30号
JAえちご上越 総務部企画課「広報モニター応募」係
<ご記入いただいた個人情報は、当モニターの実施にあたり、次の目的で利用します>ご本人や応募資格の確認、広報モニターアンケートの提供依頼、謝礼の送付、連絡事務。

問 企画課 TEL 025-527-2001

農政情報 改正食料・農業・農村基本法が成立

食料安全保障の確保を基本理念とする改正食料・農業・農村基本法が5月29日に成立し、1999年の制定から四半世紀を経て初めての改正となります。基本法が改正され、日本農業は大きな転換期を迎えました。今後、改正法に沿った具体的な施策の検討が本格化していきます。

主な変更点だけを抜き出してみると、

- ・日本国内での「食料の安定供給」から、世界を見据えた「食料安全保障」への意識変革
- ・コスト高騰の中での価格転嫁など「適切な価格」への消費者理解の促進
- ・人口減少と国内需要減少をカバーする「輸出」の強化に関する条文を追加
- ・世界と歩調を合わせた「農業における環境負荷の低減」を強調。全体的に盛り込む
- ・「農地」や「地域」の保全に関する条文を追加
- ・急速に進む担い手の「高齢化&人口減少」への対策
- ・「農業者」と「団体」（農協など）を切り分けて役割を明確化
- ・スマート農業による「生産性向上」「付加価値創出」の条文を追加
- ・「鳥獣害」の対策を追加
- ・行政と団体の連携強化を明確化

改正法の中身は、この25年間で農業関係者が課題と感じてきたことを明文化したとも言えます。その意味では、問題意識、課題感は、国も生産者も共通認識です。

しかし、改正法がでただけで、すべての生産者の悩みが解決できるというわけではありません。改正「食料・農業・農村基本法」は、あくまで土台に過ぎず、これが完璧なものであるとも言えません。この法律が施行された後、日本の農業がどう生まれ変わっていくのかをしっかりと見定めていく必要があります。

生活部

JAマイカーサマーキャンペーン実施中！

働く人たちが
選んだ軽トラ
JAハイゼット

期間中、**JAハイゼット**のご成約で**新潟県産農畜産物**をもらえなくプレゼント！
この機会に、ぜひお近くのJAカーセンター・各整備工場までご相談ください。



スマアシ
スマートアシスト

●新開発したFR専用CVTの採用など、
安全・安心・便利機能が満載！

■キャンペーン期間 令和6年7月31日(水)まで

■対象店舗・お問い合わせ先

カーセンター中央(上越市鴨島1196)	TEL 025-525-6515
カーセンター北(吉川区原之町169-1)	TEL 025-548-2202
東自動車整備工場(板倉区針1385)	TEL 0255-78-2337
南自動車整備工場(妙高市関山1190)	TEL 0255-82-2112
カーセンター能生(糸魚川市桂144-1)	TEL 025-566-2035

日本農業新聞
愛読者の皆様へ

日本農業新聞 購読料改定のご案内

謹啓

平素、日本農業新聞ご愛読者の皆様におかれましては、格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて、令和6年8月に、日本農業新聞の購読料を右記金額へ改定させていただきます。これまで全国日刊紙として過去30年間本体価格を維持し、安定した新聞発行に努めてまいりましたが、過去に例を見ない用紙費の大幅値上げ、印刷・輸送・配達に係る費用高騰により、経費削減等による自社努力が非常に困難な状況となりました。

ご愛読者の皆様には、昨今の各種値上げの状況下で誠に心苦しいところではございますが、今後の新聞発行と戸別配達網を維持するため、何卒ご理解賜りたく存じます。

あらためて日本農業新聞を今後ともご愛読賜りますようお願い申し上げます。

謹白

令和6年8月1日(木)付からの改定価格

紙版 月額 2,623円(税込) ▶ 月額 **3,100**円(税込)

電子版につきましては、価格改定はございません
(月額2,403円)

電子版のお問い合わせやお申し込みは、JAまでご相談ください。

クロスワードパズル

出題：ニコリ

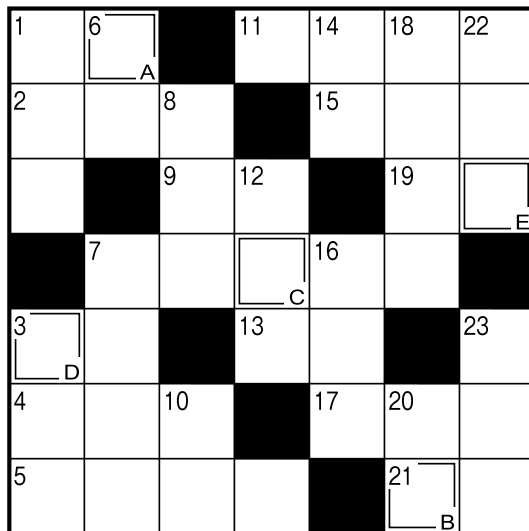
二重マスの文字をA～Eの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

ヨコのカギ

- 1 七夕の短冊を付ける植物
- 2 鳥が羽ばたかせるもの
- 3 東北地方で牛のこと
- 4 だしじゃことも呼ばれます
- 5 ひ孫の子どもです
- 7 ロンドンの——空港は英国最大の国際空港です
- 9 ポンポンと地面で突いて遊びます
- 11 高校球児が試合をするときに履きます
- 13 ピサにあるものは傾いていることで有名です
- 15 シャンプーの後で使う人もいます
- 17 侍が腰に差していたもの
- 19 ——ふり構わずがむしゃらに取り組んだ
- 21 漢字などに付ける小さな文字

タテのカギ

- 1 小説を書く人をこう呼ぶことも
- 3 貼り合わせて合板をつくります
- 6 アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- 7 天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- 8 春がスプリングなら夏は
- 10 目で見える範囲のこと
- 12 手首のこと。——バンド
- 14 2024年の夏季五輪が行われる都市
- 16 渡り——を——通って隣の校舎へ行った
- 18 アウターの反対語
- 20 ウイスキーはこれの中で熟成します
- 22 病気の治療や予防に使われます
- 23 打ち上げ——、線香——

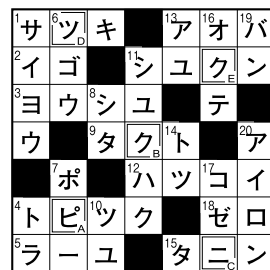


答え	A	B	C	D	E

5月号の答え

答え
「ピクニック」

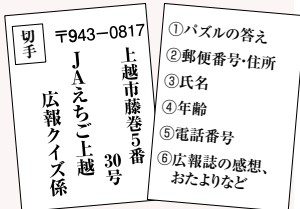
応募総数は
110通でした。



パズルの答えと一緒に「おたより」もお待ちしています♪

広報誌への感想やおたよりテーマ、日々の出来事など皆さまの投稿をお待ちしています。

『①パズルの答え、②郵便番号・住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥広報誌の感想など』を記入し、ハガキまたは封書にてご応募ください。正解者の中から抽選で、「ニッポンエール グミセット」を10名さまにプレゼント！当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



【締切】7/31(水)消印有効

※郵便料金の不足にご注意ください。

※ ハガキまたは封書に基づく個人情報は賞品の発送、おたよりなどの掲載に利用します。

今月のプレゼント

10名
さま

JA全農

「ニッポンエール グミセット」

日本全国47都道府県
の特色ある国産果汁
等を使用したご当地
グミをプレゼント！
味は選べませんので
ご了承ください。



役員 コラム

これから

常務理事 下澤一彦

新生「JAえちご上越」がスタートした3月より常務理事を務めております。出身はひすい管内で、担当は金融・共済事業です。よろしく願います。

旧JAひすいからすると数倍も規模の大きなJAとの合併でした。組合員からは合併は理解するという声ばかりではなく、広域化によりJAの存在が遠くなる、職員の顔が分からなくなる、ひすいで培ってきたものがなくなるといった意見をいただきました。

ひすい管内の新たな体制は、組合員・地域の皆さまとの接点となる営農センターや支店をはじめ、農業生産やくらしを支える各施設とも合併前と同様となっています。また、地域の特色を活かした協同活動の実践を目指して、JAえちご上越の4つの地域本部の一つとして、ひすい地域本部を設けました。

これからは合併効果の創出が命題です。規模の違いはありましたが、JA全体でその効果を実感し、合併を足掛かりとして明るい未来が開拓できるよう尽力したいと考えます。



おたより ＊ 広場

今月のテーマ

今年もやってくる…。
**夏の暑さ対策！
「私はこうして
乗り切ります!!」**

☑今年も猛暑と言われていますが、農作業も日中の暑い時間を避けて、朝・夕の涼いうちに作業しています。こまめに水分補給を行い、適度に休憩をとるようにしてこの夏を乗り切りたいと思います。(上越市 K・Mさん)

☑昼間勤めていたころはエアコンなしの生活でしたが、仕事を辞めて家にいるようになって初めて(7年程前)、居間に1台エアコンを入れてもらいました。夜は専ら頭の方から小さい扇風機をタイマーにしまわし、何とか夏の夜長を乗り切っています。(上越市 O・Hさん)

☑大好きなアイスを食べることで。(中郷区 F・Sさん)

☑かき氷タイプのアイスです！ガリガリとさっぱりしますよね！！(妙高市 H・Sさん)

☑1日1回は熱いお茶を飲んでいきます。夫婦ともに元気で過ごしています。(柿崎区 T・Nさん)

編集 後記

昨年に続き、我が子の部活動が最後の大会を迎えようとしています。この先は負ければ引退となる戦い。長く続けられるよう勝ち進んでほしいですが、自分たちの勝利は相手チーム3年生の引退でもあります。自分たちが勝ち進むということはどういうことなのか。そのあたりも考えながら相手選手に敬意を払い、試合に臨んでほしいと思います。(金・洋)

☑台所で食事をつくるときにはとても暑いので、「スイカ」を食べながら調理し、熱中症対策しています。ビールやジュースよりも後口が良く最高です。(ビールだと動けなくなる…)。(浦川原区 Y・Yさん)

☑夏は前夜の浴槽のお湯は抜きません。外仕事で汗だくになった時や、体が熱く火照っている時は、水風呂代わりに入れて入り、体の熱を下げると気持ちが良くなります。(三和区 T・Yさん)

☑風の通る部屋の窓を開け風鈴を吊るします。チリン、チリンという音で涼を感じ暑い日を乗り切る予定です。(板倉区 S・Tさん)

☑まず第1に1日1個の自分でつくった塩分18%の梅干しを食べること。次は無理のない程度の作業で汗を出し、着替えたなら涼しいところで休むこと。そして、夕食によく冷えたビールを飲むことです。(三和区 K・Kさん)

☑若い時からトコロテンが好きで、家の冷蔵庫にいつもストックし、食べることが夏バテ解消法です。夏のうちに大島区の「日本一うまいトコロテン」を2～3回食べに行っています。(頸城区 A・Sさん)

☑とにかく食べます。食欲がなくても頑張って食べます。食べなきゃ体がもちません！(柿崎区 F・Kさん)

編 今月もたくさんのおたより、ありがとうございました。暑い夏、(金・洋)はエアコン頼みの生活です。エアコンの冷房や除湿に、換気扇と扇風機を組み合わせ、効率よく部屋を冷やすようにしています。

次号のテーマ

ワクワク！あなたがこの夏楽しみにしていることは？

組合員数 (令和6年5月末現在)

48,989人(正組合員数 17,832人、准組合員数 31,157人)

役員会だより (主な協議事項)

第4回理事会(5月30日開催)

- ・不良債権の処理方針(新規および変更)について
- ・役員賠償責任保険契約更改について
- ・令和6年度の会計監査人の選任に伴う報酬等の決定について
- ・早期警戒制度にかかる5ヵ年収支シミュレーションについて
- ・出資口数の減少について
- ・諸規程等の変更および廃止について
 - Ⅰ. 職制規程の変更
 - Ⅱ. デイホーム三郷介護予防通所介護事業および通所介護事業運営規程の廃止
 - Ⅲ. 信用事業方法書(内国為替取引)の変更
- ・貸出の承認について

第4回経営管理委員会(5月31日開催)

- ・役員賠償責任保険契約更改について
- ・早期警戒制度にかかる5ヵ年収支シミュレーションについて

第5回経営管理委員会(5月31日開催)

- ・経営管理委員の報酬について

第5回理事会(5月31日開催)

- ・理事の報酬について
- ・行政庁に提出する業務報告書について

上越あるるん村

夏のスタミナ特集

7月20日(土)～7月28日(日)

夏にぴったりの地場産野菜やくびき和牛、国産うなぎなどがずらり！しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！そのほかおすすめ商品やお得な情報は、店頭や上越あるるん村のホームページ、SNSをチェック♪



こちらも注目！

なすまつりを開催します

7月20日(土)

さまざまな品種のなすの展示や試食販売をする予定です。地元の小学生が育てたなすの品評会も行います♪



上越あるるん村 上越市大道福田639 TEL 025-525-1183 9:30～18:00

直売所

に行ってみよう



今月の
おすすめ

レモンクリームパン

さわやかなレモンクリームをたっぷり包んだ、夏にぴったりの商品です。



160円(税込)



小食パン

土日限定で9:30過ぎに焼き立てを販売中！

熱々もちもちの米粉食パンをこの機会にぜひご賞味ください♪

360円(税込)

上越あるるん村の旬な情報はコチラから！



LINE



Instagram



Facebook



ホームページ
<https://arurunmura.jp/>

ひすい食彩館

夏野菜フェア

7月13日(土)～7月15日(月・祝)

夏野菜の試食販売やいがた和牛の販売、来場者プレゼントなどを予定しています。

ひすい食彩館
糸魚川市東寺町1-6-64
TEL 025-553-0050
9:00～17:00



ホームページ



Facebook



越の丸茄子

特産品の「越の丸茄子」。肉質がしまっていて、蒸しても焼いても、ステーキにしてもおいしく食べられます。

えだまめ

朝採りの新鮮なえだまめが出荷されます。シンプルに茹でて食べるのがおすすめ！品種もいろいろあるので、食べ比べてみてはいかがでしょうか。



今月の
おすすめ

浦川原物産館

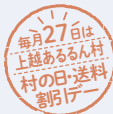
今月の
おすすめ

トマトやキュウリなどの夏野菜が続々と入荷中！地場産の新鮮な野菜をぜひご賞味ください。



浦川原物産館
上越市浦川原区顕聖寺619-1
TEL 025-599-2387
10:00～17:00
定休日 毎週火・水曜日

JAえちご上越 令和6年7月 JA行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土									
	1	2	3	4	5	6									
					さくらカレッジ 開校式 (ひすい教室)										
7	8	9	10	11	12	13									
						ひすい食彩館 夏野菜フェア									
14	15	16	17	18	19	20									
ひすい食彩館 夏野菜フェア	 上越あるん村 お客さま感謝デー	営農委員会 夏の農業機械展示会 (農機センター頭北 頭北資材店舗)	夏の農業機械展示会 (わかば農機工場)	夏の農業機械展示会 (頭南農機工場)	夏の農業機械展示会 (農機センター上越)	上越あるん村 夏のスタミナ特集 (7/28まで) なすまつり ■フローリア 葬儀相談会									
21	22	23	24	25	26	27									
				■葬儀相談会(予約不要) 7月20日(土) 会場:フローリア(糸魚川市南押上1-14-8) 時間:9:00~14:00 問 フローリア TEL 025-552-9245											
28	29	30	31	7月 各資材店舗・各グリーンセンター休日営業について											
■虹のホール 葬儀相談会			各グリーンセンター 午前のみ営業 (8:30~12:00)	<table><tr><th></th><th>休日営業日</th><th>営業時間</th></tr><tr><td>各資材店舗</td><td>毎週</td><td>8:30~12:00</td></tr><tr><td>各グリーンセンター</td><td>土曜日</td><td>8:30~17:00</td></tr></table>				休日営業日	営業時間	各資材店舗	毎週	8:30~12:00	各グリーンセンター	土曜日	8:30~17:00
	休日営業日	営業時間													
各資材店舗	毎週	8:30~12:00													
各グリーンセンター	土曜日	8:30~17:00													
日曜・祝日はお休みします。7月15日(月・祝)は、各グリーンセンターのみ営業します。															

■葬儀相談会(事前予約制) 7月28日(日)
会場:虹のホールいなだ(上越市稲田4-5-15)
時間:①9:00~ ②10:30~ ③13:30~ ④15:00~
問・申込 セレモニーサービス課 TEL 025-527-2077

上越あるん村



食パン全品
20円引き!



精肉
特価販売



おすすめ商品
特価販売

営農部

そうだ！スマート農業を始めよう！！
ザルビオ対応農機(ドローン)を使用した穂肥散布実演会を開催します



ザルビオの可変施肥機能を使用して、ドローンによる穂肥散布を行います。

開催場所	日 時
頸北・わかば地域 柿崎区下小野 (下小野交差点 東側)	7月中・下旬 10:00~11:30 雨天時は順延となります
上越・頸南地域 上越市木島 (R18上箱井交差点 東側奥)	
ひすい地域 糸魚川市東川原 (堀切 早川ライスセンター付近)	

※生育状況等により、デモフライトによる実演となる場合があります。

穂肥の特性上、実演会の詳しい日程については『営農部公式LINE』でお知らせします。

未登録の方はこちらから↓



問【実演会について】各営農センター
【ザルビオ対応農機について】各農機センター・各農機工場

魅力がいっぱい 管内MAP

JAえちご上越管内(上越市、妙高市、糸魚川市)のおすすめスポットを紹介します！

新潟県立大潟水と森公園
(上越市大潟区潟町:大潟支店管内)

春は桜、夏はアジサイ、秋にはモミジなどの紅葉が四季を華やかに彩り、山野草やトンボ、野鳥などを楽しめる公園です。また、園内には芝生広場や噴水もあり、子どもたちに大人気！観察会やイベントなども開催していますので、ぜひご利用ください。



上越市大潟区潟町1381 TEL 025-534-6190 年中無休

豚肉とトウモロコシの ショウガじょう油

材 料 (4人分)

トウモロコシ

……2本(正味300g)

豚コマ肉……300g

ズッキーニ……1本

油……大さじ1/2

たれ

ショウガ……ひとかけ(15g~20g:すりおろす)

砂糖……小さじ1

酒、みりん、しょう油……各大さじ2



旬 kitchen

つくり方

- ① トウモロコシは3等分に切り、実を包丁でそぎ取る。ズッキーニは3等分にして、くし型に切る。



- ② たれを混ぜ合わせる。

- ③ フライパンに油を入れて中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わり始めたら、ズッキーニを入れ、焼き目が付くよう炒め合わせる。



- ④ ③の豚肉に火が通ったらトウモロコシを加えて炒め合わせる。②のたれを加えてさっとからめたら完成。



捨てないで！芯でつくるたまごスープ

材 料 (4人分)

トウモロコシの芯……2本分

卵……2個

水……4カップ

鶏がらスープの素……大さじ1

片栗粉……大さじ1

塩、コショウ……適量



つくり方

- ① 鍋にトウモロコシの芯と水を入れて火にかける。沸騰したら、火を弱めて15分ほどコトコトと煮込み、トウモロコシ風味のだしをとる。
- ② ①から芯を取り出す。鶏がらスープの素を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。溶き卵を加えて混ぜ、塩、コショウで味を調えたら完成。

調理動画を公開中！



YouTube
[JAえちご上越チャンネル]

今月の食材 トウモロコシ

皮付きの場合、皮は緑色が濃く、先端のヒゲは褐色あるいは黒褐色のものが完熟のサイン。実が先までぎっしりと詰まって、すき間のないもの、粒が大きくふっくらしてそろっているものがおすすめです。

