

JAMP

ジャンプ

JA's Message for the People

JAMPとは、「JAからみなさまへのメッセージ」という意味の文章から、頭文字をとったものです。

Vol.31 2025.9

JA共済の
JAえちご上越 × 地域貢献活動

こころ耕し、いのち育む。

農業のために 地域のために 明日のために ©2017 JA-KYOSAI

みんなのまわりの
おいしいを
みつけよう

地元でとれた“おいしい”をさがそう！まちの“おいしい”が、
今日のごはんをもっともっとおいしくするよ。
地元の恵みをいっしょに味わおう！

「だれが」「どこで」つくったかを知ると、
もっともっとおいしくなるよ。
地元の野菜やお米を食べて、みんなで元気になろう！

地産地消ってなにかな？

地産地消は、「その地域でつくられたものを、その地域で食べる」
こと。たとえば、みんなのおうちの近くで採れたピーマンを、給食や
おうちで食べることだよ。

地産地消って

どうして大切なの？



新鮮でおいしい！

近くでつくられた食べものは、長い時間をかけずにみんなの
ところへ届くよ。だから味がよく、栄養もたくさんあるんだ。

地球にやさしい

遠くから運んでくるときに車や船、飛行機を使うと、たくさん
の燃料を使うから空気がよごれるんだ。近くでつくって近くで
食べると、そのぶんエネルギーを減らせるよ。

季節を知ることができる

季節のものを食べると、体にもやさしいよ。

農家の
みなさんに、
「ありがとう！」の
きもちをこめて
たべようね！



地元の食材を使って、
家で料理にチャレンジ！

わたしたちが
ちょうせんするよ！



こっちゃん（小3）、あっくん（年長）、おうくん（小2）

ただ食べて暮らすのではなく、
地元の野菜やお米を食べて、みんなで元気になろう！



米粉のピザ



参考文献：雑誌「家の光」「ちゃぐりん」(一社)家の光協会、「米粉ミックス粉愛のお料理読本」新潟県米消費拡大推進協議会

材料(1枚分)

・米粉ミックス粉 …… 70g
・砂糖 …… 1g
・塩 …… 1g
・オリーブオイル …… 小さじ1/4
・ドライイースト …… 2g
・水(30℃) …… 50ml

【お好みの具材適量】
・トマト(中)
・ピーマン
・えだまめ
・トウモロコシ
・ベーコン

作り方

- ①ドライイーストに水を入れ、膨張させておく。
- ②袋に米粉ミックス粉、砂糖、塩、オリーブオイルを入れ袋の上から均一に混ぜ込む。
- ③トマト、ピーマンは薄切り、えだまめはさやから出し、トウモロコシは芯から外す。ベーコンは1cm幅に切る。
- ④②の袋に①と水を加え、袋の上からなめらかになるまでよくこねる。なめらかになったらひとまとめにし、袋の中で3cmほどの厚さになるまでめん棒で丸く伸ばす。
- ⑤④の伸ばした生地を袋からクッキングシートに出す。生地にオリーブオイルとピザソースを塗って、お好みの具をのせてチーズをかける。
- ⑥⑤をクッキングシートのままフライパンに入れ、ふたをして弱火で10分程度焼いたら完成。



オーブンやトースターで焼いてもGood!!



うまくできるかな?



うきうき

ドキドキ

レシピで使った地元食材



春から秋にかけて登場するよ。栄養たっぷり、アレンジしやすいので、離乳食にも◎。



新潟県はつくっている畑の広さも食べられている量も日本の中でもトップクラス。みんなも好きかな?



新潟県内でも上越地域で一番多くつくられているよ。苦みがすくないもの、種がないものもあるよ。



皮は緑色が濃く、先にあるヒゲは黒っぽい茶色のものが食べごろのサイン。

材料(4人分)

・豚肉しゃぶしゃぶ用 …… 300g
・牛肉しゃぶしゃぶ用 …… 300g
・ナス …… 1本(100g)
・ズッキーニ …… 1本(100g)
・オクラ …… 4本(100g)
・パプリカ …… 1個(100g)
・カボチャ …… 100g

・米油 大さじ1
・小麦粉 適量

がんばれ!



作り方

- ①ナスとズッキーニは1.5cm角で10cmの長さの棒状に切る。カボチャは種を取り除き、7cm幅のくし形に切る。オクラはがくと周りの固い部分を取る。パプリカは八つ割りにして、ヘタと種を取り除く。
- ②①で切った野菜の水気をしっかりと切ったら、お好みの肉で巻く。
- ③ホットプレートで200℃に熱し、米油をひく。
②に小麦粉を薄くまぶし、巻き終わりを下にして並べる。
ふたをして3分程度加熱する。
- ④底辺がこんがり焼けたら、裏返す。ふたをしてさらに3分程度加熱し、全体に火が通ったら完成。



あっあっトマトソース

材料
・トマト …… 大2個(600g)
・ニンニク(みじん切り) …… 1かけ分(10g)
・バジル …… 適量
・オリーブオイル …… 大さじ2
・しょう油 …… 小さじ1
・塩 …… 小さじ1/2

作り方

- ①トマトは四つ割りにしてヘタを取り除く。
- ②鍋にニンニクとオリーブオイルを入れて中火で炒める。ニンニクの香りがたったら、①を入れてふたをし、トマトがしんなりとするまで加熱する。
- ③②に塩を加え、へらでつぶしながら弱火で10分程度煮る。しょう油で味を調え、ちぎったバジルを加えたら完成。

トマトソースをかけたあめしあがれ!

レシピで使った地元食材



新潟県はつくっているナスの量が日本一。20種類以上のナスがつくられているよ。



ネバネバで、体に大切なビタミンがたっぷりな夏にとれる野菜だよ。



夏が旬のズッキーニ。緑色やきいろでいろいろな形のものがあるよ。皮はむかずに食べよう。



体に大切な栄養がたっぷり!甘くて加熱するとやわらかいので、離乳食にも◎。



苦みがなくて、あまくてジューシー。赤やきいろ、オレンジなどの色のものもあるよ。

材料

・小玉スイカ …… 1個
・メロン …… 適量
・お好みのくだもの …… 適量
・ラムネ …… 5~10つぶ
・牛乳寒天の素 …… 1袋
・牛乳 …… 300ml
・ソーダ水 (常温で甘みのあるもの)

作り方

- ①牛乳寒天は袋の説明通りにつくり、バットなどに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②スイカを安定させるため、底の皮を薄く切り取る。
- ③スイカの上部1/3あたりを、一周、ギザギザに飾り切りする。スイカの果肉をくり抜きスプーン(なければ小さじスプーン)で丸くくり抜く。
- ④スイカ以外のくだものはそれぞれ食べやすい大きさに切る。牛乳寒天は型などで抜く。
- ⑤③でできたスイカの器の中心に細めのグラスを置く。そのまわりに、くり抜いたスイカの果肉とくだもの、牛乳寒天を入れ、グラスに常温のソーダ水をあわがでないように静かにそそぐ。
- ⑥ソーダ水の中にラムネを入れたら…完成。



ラムネをいれればしゅわしゅわ~



レシピで使った地元食材



濃い青紫色になるから「ブルーベリー」と呼ばれているよ。ヨーグルトに入れたり、ジャムやお菓子に入れたりも◎!



甘くてみずみずしい果肉と香りが特徴。ヨーグルトと一緒に食べるのもおすすめ。

まるごとスイカのフルーツポンチ



JAえちご上越
マスコットキャラクター
「えこもりん」との
じゃんけん大会
①11:30~ ②13:30~



えこもりんと「じゃんけん」をして、
勝ち残ったお友だちには
プレゼントが♪

JAえちご上越食農キッズイベント
新米の季節だよ♪家族みんなであそぼ!

ちゃぐりん フェスタ

参加費
無料

えちご上越米で
シャカシャカ♪
おにぎりづくり



紙コップを
使った
おにぎりづくり!
小さなお友だちも
やってみよう♪

ちゃぐりん工作教室
「ぷかぷか野菜つり」を
つくろう



雑誌「ちゃぐりん8月号」掲載の
工作に挑戦しよう!

令和7年9月23日(火・祝)

10:00~14:00

会場 上越あるるん村
(上越市大道福田639)

食品ロスを減らそう!
フードドライブに協力しよう
未開封の缶詰やレトルト品、
お菓子などの食品が眠っていませんか?
必要とする方にお届けします。

お願い
常温保存品で未開封、賞味期限が
11/1以降のものでお願いします。



フードレンジャー・チャグリン ©伊藤ちゆん子

えこもりんからの挑戦状!
食農クイズ



クイズに正解した
小学生以下のお友だちに、
お菓子をプレゼント!

一緒にご来場いただいた
保護者の方にも、
JAおすすめ商品の
サンプルをプレゼント!

主催: JAえちご上越 後援: JAえちご上越女性部、(一社)家の光協会

JAMPの感想や、JAえちご上越へのご意見・ご要望をお寄せください。
アンケートに答えてプレゼントをGetしよう!

ちゃぐりん
フェスタ
合同企画

- 1 右のQRコードから応募サイトにアクセスし、アンケートにお答えください。アンケートに答えていただいた方に、『ちゃぐりんフェスタ当日限定プレゼント引換券』を
もれなくプレゼント! (必要事項を入力し、送信していただくと引換券が届きます)
- 2 9月23日(火・祝)開催のちゃぐりんフェスタ当日、受付で引換券をお見せください。
「笑味ちゃん×ハローキティふりかけ」などが入った「JAオリジナルセット」をプレゼ
ント! 引換券はスクリーンショットでもOKです+

先着
200名さま限定
なくなり次第終了

応募は
こちらから



え み 笑味ちゃん × HELLO KITTY



いっしょに、国消国産!



「国消国産」は、「私たちの国で消費する食べものは、できるだけこの国で生産する」という考えです。
子どもたちの世代に「食」の安心をつなげていくために。いっしょに「国消国産」を進めていきましょう。

© みんなのよい食プロジェクト © 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. 1660530

発行 JAえちご上越
総務部企画課
TEL 025-527-2001
後援 上越市・妙高市・糸魚川市

旬の農産物の情報は
こちらから



上越あるるん村
Instagram



ひすい食彩館
Instagram



営農部 Instagram

ぜひフォロー
してね♪