



食・農・くらしの応援団

JAみなみ魚沼

今月の
特集

役員就任のご挨拶など

組合員とともに農業・地域の「夢」を実現!!

★輝けみなみ

2023
June.

6

ほなみちゃん

ほなみちゃんを探せ!

このほなみの絵が
2~28ページの中に
いくつあるかな?
探してみてね♡



JAみなみ魚沼
HPはこちら



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
JAみなみ魚沼は、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

《六日町地区 美佐島》

本店・六日町中央支店がオープンしました。(撮影日：R5.5.21) 1階には六日町中央支店のほか、金融共済部と営業部、経済部が入っており、2階には総務企画部があります。写真右手、建設中の施設は、6月8日にプレオープンするアグリセンター六日町です。(旧車両センター跡地) 皆様のご来店を心よりお待ちしております。

目次

みなみの一番星	2
農に生きる	4
役員就任のご挨拶	6
管内支店・ATMマップ	10
職員紹介	12
みなみニュース	16
組合員紹介	18
輝く若者 夫婦うふふ はつらつ元気人 みなみ散歩	
耳寄り直売所情報 「四季味わい館」	20
みなみキッチン	21
今は昔は今	22
地域と生きる組織活動	23
みなみの掲示板	20
みんなの川柳	26
ほなみのぬりえ おたより紹介 みなみの家族	27
頭の体操「クロスワード」 編集後記	28



みなみの 一番星

中之島地区

かずは
今井 一晴くん(1才)

お父さん…今井 俊一さん
お母さん… 真理子さん
(旧姓：笛木)

Q. どんなお子さんですか。

親のマネをして掃除や洗濯ものを干してくれます。外に出てお散歩するのが好きで、今は歩きたい盛りですね。

Q. 好きな食べ物は何ですか。

バナナです。バナナを見たら食べずにはいられません!

Q. ハマっているものは何ですか。

「はたらくくるま」が大好きで、ショベルカーなど工事車両を見るのが好きです。
YouTubeでも「はたらくくるま」をよく見ています。

Q. ご両親からお子さまに向けて一言お願いします。

お父さん) 元気に健やかに育ってほしいです。好きなことには一生懸命やる子になってね!
お母さん) 自分らしく、のびのびと育ってってください。



南魚沼の 風景を 楽しむ



Information

アグリセンター六日町

リニューアル
OPEN

いよいよ6月8日(木)より、アグリセンター六日町店が新店舗(旧六日町車両センター)で右記スケジュールの通り営業開始いたします。皆様よりお気軽にご来店いただきますよう職員一同心よりお待ちしております。



6/7^(水) 臨時休業(引越しのため六日町店のみ休業)

6/8^(木)~ 新店舗にて営業開始(8:00開店)

6/10^(土)11^(日) リニューアルオープン記念イベント開催
(詳しくは誌面折り込みチラシをご覧ください)

農に 生きる

Happy farming life



《大崎地区》

かつのり

馬場 勝則さん(81)

好きな食べ物：妻、息子、お嫁さんが
作ってくれたものなら何でも！
至福のひととき：仕事が終わってからの1杯

《栽培作物》

大崎菜、ほうれん草、五月菜、パクチ
ーをはじめとする野菜全般

《JAへひとこと》

あぐりば一く八色が
出来て、農作業に張り
合いができました。これ
からも出荷していき
ますので、よろしく
お願いいたします。



「農業を始めたきっかけを教えてください。」

馬 地元が大崎菜の原産地なので、子供の頃から両親が栽培するのを手伝っていました。大人になり、定年退職後に就農したので20年になりますね。あぐりば一く八色が設立されたのをきっかけに力を入れるようになりました。

「どのように技術を習得したのですか。」

馬 昔は親の見よう見まねでしたが、青菜を作ることだけは体が覚えていました。あとは妻が栽培していたのを手伝いながら覚えました。

「やりがいや楽しみは何ですか。」

馬 栽培したものがいいものになったときは、そりゃあ格別ですよ。絶対に100%がそうなることはありませんから。残念ながら、売り物になら

直売所への出荷を 張合いに



ないときもあります。「出荷できるものがある」ということがやりがいになっています。

Ｊ 直売所へ出荷する魅力は何ですか。

馬 少量品目や高齢者でも出荷できることが、直売所の魅力です。農業は天候や作物の病気に左右されることもあり大変な面もあります。しかし、2～3月になれば大崎菜を待つてくれている人がいたり、直売所のイベントでお客様とふれあい、購入してもらうと、張合いがありますよね。

Ｊ 今後の目標を教えてください。

馬 80歳を過ぎましたが、もう少し頑張っていきたいです。毎日、畑に顔を出していこうと思っています。

(ＪＡから)

直売所オープン当初から出荷を続けている、あぐりぱーく八色利用者協議会役員最年長、大崎地区の馬場さん。

冬から春にかけてはビニールハウスを活用し、大崎菜や当直売所では珍しいパクチーを生産しています。夏にはキュウリや盆花、秋には南瓜や大根など四季折々の様々な野菜を作り、ほぼ毎日、出荷していただいています。他の出荷者やスタッフからも憧れられているベテラン生産者さんです。

これからも毎朝お待ちしております！



あぐりぱーく八色
店長
渡辺 竜介

新役員就任のご挨拶

5月26日に「第5回通常総代会」が開催され、新たな役員が選任されましたので、ご紹介いたします。



代表理事組合長
井口 啓一

初夏の候、組合員の皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、この度の第5回通常総代会、その後の臨時理事会に於いて再度、代表理事組合長に選任されました。あらめて責任の重さを痛感するとともに、決意を新たにしたところです。農業、農協を取り巻く環境は引き続き厳しいものと想定されます。現下に於いては、世界情勢の激変により、食料供給網の寸断、資源、原料、燃油等の輸出規制など、人々の営みの根源となる食料の安定供給のリスクが増大しています。管内に於いても、肥料、農薬、燃油など資材全般で価格上昇となり、農産物生産のコストアップは避けられない情勢となっております。政府では「食料安全保障」と言うキーワードでも議論が

続いています。先般の日本の人口予測では、急激に少子高齢化の進展と人口減少が加速するとされています。当地は日本国民の主食である米を、需要に応じて安定的に消費者に提供する責任も担っていかねばなりません。関係機関と一体となり価格高騰対策や販売価格への転嫁に努めてまいります。また、園芸作物の伸長を図り水稲とバランスの取れた管内農業を推進してまいります。

J Aの運営面ではこの中期計画3ヶ年の実践により、一定程度の効果が得られました。

さらに合理的運営のため改革を進め、持続可能な運営基盤を確立するため、リスクの多い経営環境ではありますが、合理的な運営を目指し、組合員とともに持続可能な地域農業の発展とくらしの向上に向け、新たに就任した役員と職員が一丸となり目指す目標に邁進いたす所存です。引き続きご指導ご鞭撻を頂きますようお願い申し上げます。

結びに、組合員の皆様からより一層のご協力を賜りますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

新役員の紹介



常務理事(金融共済担当)
南雲 直樹



専務理事
和田 浩信



代表理事組合長
井口 啓一



副委員長
小幡 武重



委員長
羽鳥 正一



常務理事(営農経済担当)
駒形 正樹



飯酒盃 厚夫



石田 正利



笠原 貴博



山口 清志



井上 千好里



黒滝 みゆき



長尾 謙一



富田 浩一



若井 隆



副委員長
桑原 晃



委員長
南雲 清治



関 一之



笛木 久稔



井口 弘美



加藤 宏志



常勤監事
林 洋一



林 アイ子



曾根 清一郎



員外監事
小林 豊



腰越 晃



桑原 清吉郎



よろしくお願いいたします

退任のご挨拶



高橋 武
(前代表理事副組合長)

皆様におかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、この度、5月26日任期満了につき、JAみなみ魚沼代表理事副組合長を退任いたしました。

平成27年にJAしおざわ専務理事として就任、平成27年6月より4年間、さらに合併してJAみなみ魚沼代表理事副組合長として2期、通算8年という永きに亘りJA運営に携わってまいりました。この間、南魚沼地区2JAの合併が成就できましたことはもとより、地域農業を支える農協経営の持続性の確保に向け、組合員とともに不断の創造的自己改革を進めてまいりました。これもひとえに組合員、関係各位をはじめ、多くの皆様のご指導とご鞭撻の賜物と心から感謝申し上げます。

退任後は一組合員としてJA運営に貢献してまいりたいと存じますので、今後とも引き続きご指導賜りますようお願い申し上げます。

末筆ながら皆様のご健勝とより一層のご発展をお祈り申し上げます。お礼方々退任のご挨拶とさせていただきます。



小川 良弘
(前常務理事)

この度、任期満了により常務理事を退任いたしました。

昭和51年3月に旧塩沢町農協に入組し、平成27年6月に旧しおざわ農協の常務理事に就任、以来現在に至るまで昭和から平成そして令和に渡り、47年間勤務させて頂きました。

この間にJA湯沢町並びにJA魚沼みなみとの合併、この度の支店再編等大きな変革に直面しましたが、そのたびに、多くの皆様からのご理解と励ましのお言葉を頂き、乗り越えることができました。ご支援いただいた皆様に心より感謝申し上げます。最後は、出来たばかりの事務所で退任することができ、この上ない幸せであります。

支店再編をはじめ体制整備では、内容と利便性の向上でこれからもお応えしてまいりますので、今後も変わらないご愛顧をお願い申し上げます。

末筆ではございますが、組合員の皆様とJAみなみ魚沼の益々のご繁栄をお祈り申し上げます。退任のご挨拶といたします。長い間、本当にありがとうございました。



米山博明
(前常務理事)

本年5月の通常総代会をもちまして役員を退任いたしました。

組合員の皆様には長い間大変お世話になりました。誠にありがとうございました。

昭和54年に旧大和町農協に入組し、平成12年と平成31年と2回の合併を経まして、職員として34年、常勤役員として10年延べ44年間の農協人生でした。この間の組合員からいただいた暖かい叱咤激励のおかげで勤めてこられたものと思います。

農業を取巻く環境は厳しい状況が続いていますが、農家・組合員とJAみなみ魚沼がひとつになることで、必ず切り開いていけるものと確信しています。これからは私も組合員としてその一助になればと考えています。

結びに、組合員各位のご健勝とご多幸、JAみなみ魚沼の益々のご発展をご祈念申し上げます。退任の挨拶とさせていただきます。長い間本当にありがとうございました。

退任される
理事・監事



小野塚 清一



服部 新一



田村 隆



片桐 真司



上村 隆一



上村 敬喜



森下 栄二



佐藤 勇



中島 修



青木 信夫



南雲 利巳



石田 眞喜子



見留 一成

ありがとうございました

JAみなみ魚沼 支店 ATM MAP

5月15日より、六日町中央支店がオープンし、5支店の新体制が始まりました。JAみなみ魚沼は、より一層の営業体制の強化と相談機能の充実した支店運営を目指していきます。また、継続的に「営農」と「くらし」の高水準な総合事業をワンストップサービスで提供してまいります。

次ページより、金融共済部、営業部職員をご紹介します。



土曜営業で
とっても便利!

平日が仕事でも
相談に行けるね!



六日町中央支店・浦佐支店・塩沢支店は 土曜日も営業しています!

共済・融資の相談や、貯金の各種届出・変更ができます。

※ただし、窓口での現金を伴うお取引・振込・税公金等はお取り扱いできませんので、
ご注意ください。

旧支店のATMや文書箱をご利用下さい!

旧支店のATMは引き続きご利用できます。

また、JAに提出する各種文書等は支店窓口
だけでなく、これまでどおり旧支店の文書箱
に投函いただけます。



文書箱



ご利用可能時間はATMにより異なりますのでご注意ください。

至東京方面



六日町中央支店



笛田克代理 山田史弥代理 阿部聖子 勝又可奈子 石田美和子 佐藤きみい 関和水
戸田紗也加 山田千絵 山口勝美副支店長 青木啓子支店長 上村瞳 今井恭子 南雲由衣

六日町エリア課



小林順一 今堀久美子 中村美保子 阿部早苗 関耕佑 池田圭吾 山口翔
松崎巧 上村仁志 宮内正人代理 青木一満課長 松井伸矢 小林悠也



＜六日町拠点＞ 六日町中央支店 TEL.788-1359
六日町エリア課 TEL.788-1315

浦佐支店



高村晴美 小倉光子 印牧佳美 大津智恵子 今井一洋 岩瀬はるか 池田一美 田村征子 駒形麻美
庭野恵子 富山美保副支店長 山崎正貴支店長 小倉洋平代理 町田和樹 菅家崇士代理

大和エリア課



小宮山朋加 駒形しおり 西本向輝 羽吹浩史 山本理称 桑原明日香 高野理花
吉田美奈子 佐藤佳織代理 中島ひとみ課長 井口智子 中澤淳子



<大和拠点> 浦佐支店 TEL.777-3181
大和エリア課 TEL.777-2050

塩沢支店



渡辺明穂 富所剛史 平賀修一副支店長 石田行弘支店長 西野圭代理 内田真由美 笛木真由美
廣田こずえ代理 細矢千代子 貝瀬あずさ 阿部彩香 曳田穂波 富山万梨絵 平賀美鈴 高橋沙希

塩沢・湯沢エリア課



長屋和孝 駒形俊 中嶋大貴代理 腰越洋平課長 樋口隼人 黒瀧正己 林大夢 小野塚泰徳
戸田拓臣 高橋史恵 山田優子 蛭川綾子 樋口聡子 関智佳子 上村健太郎



<塩沢拠点> 塩 沢 支 店 TEL.782-1175
塩沢・湯沢エリア課 TEL.782-1172



六日町支店 TEL.772-2341

六日町支店



南雲研代理 廣田善英 清水英克支店長
中嶋美帆 小倉由美 金井裕美 星野友梨



湯沢支店 TEL.785-5311

湯沢支店



高橋里絵 永井舞 塩谷彩織 吉澤理恵子
腰越慎也代理 桑原正人支店長 富沢竜

資金運用課
TEL.788-1390

よろしく
お願いいたします



資金運用課



岡村千晴 志賀健一代理 上村勝課長 廣田浩一
原澤雄一 腰越康雄 田村郁暁 白井宏和

みなみニュース

pick up



六日町小学校での贈呈の様子



食と農 しっかり学んで



4月下旬、生活課は管内の小学校17校に食農教育補助教材「農業とわたしたちの暮らし」と「いがたの農林水産業」を贈呈しました。教材は副読本とDVDがあり、小学5年生の学習内容と関連した構成になっています。新潟県や日本の農林水産業について理解を深めてもらうことを目的として作成され、家庭科や総合的な学習時間などでも活用できます。

おいしいミニトマトの生産へ



4月中旬、第1回養液土耕栽培ミニトマト指導会が開催されました。八色ミニトマトは12件の生産者で栽培しており、甘みと酸味のバランスがよく、皮が薄いのが特徴です。

指導会では、定植、樹勢判断、防除についての注意を確認しました。5月から翌年1月まで収穫し、令和5年度は生産力の強化を図り販売金額2500万円を目指しています。



高品質のミニトマト生産に励んでいます



組合員へ理解求める



4月下旬、3会場にて「令和5年度総代懇談会」を開催しました。5月の総代会を控え、令和4年度事業報告や令和5年度事業計画をはじめとする主要項目を説明し、理解を深めてもらうのが狙いです。述べ200名以上の総代が出席しました。懇談会では、事業報告や事業計画のほか、地域ブランドの更なる発展に向け、西瓜選果施設及び建設用地の新規取得や八色しいたけの椎茸発生用ハウス及び選別ラインの導入を総代会で諮るため、これら固定資産の取得について説明しました。

総代からは、農作業の繁忙期における人員確保や担い手の確保について要望が上がりました。



挨拶する井口組合長



地元産の安全安心な健苗を販売



5月中旬、「令和5年度」Aみなみ魚沼野菜種苗市を開催しました。毎年恒例のイベントを待ち望んだ多くの方々に来場していただきました。

管内の生産者が丹精込めて育てたナスやキュウリなど、約30種類の安全・安心な健苗が今年も並び、2日間で約10,000ポットを販売しました。

また、しおざわ基幹センター会場では、水産部会による錦鯉の即売会も同時開催されました。



地元生産者の安全・安心な健苗を販売



次から次へと積み込んでいきます

硬化苗出荷始まる



J Aでは、田植えに向けて硬化苗の出荷が始まっています。5月上旬から出荷が始まり、朝から配達業者や生産者が次々と引き取りに訪れ、職員が積み込み作業に追われていました。

硬化苗の出荷は6月上旬まで続きます。

各組合員組織の総会が始まる



J A合併以来、目的を同じとする地産品開発部会と園芸部会が合併し、5月上旬に「みなみ魚沼園芸開発部会」が誕生しました。

同部会は、既存の園芸品目の拡大や新たな特産品・主産物の研究・開発を行い、園芸品目の産地化推進を目的としています。また、部会活動を通して栽培技術の取得や生産者間のつながり・相互交流を深め、営農活動を活発化することで農業者の所得向上をめざしていきます。



挨拶をする今村将哉
新部会長





輝く若者!

【五十沢地区】板鼻 ^{そうし} 聡志さん(40)

— 感動してもらえる空間を提供したい —



家業の「割烹かねせ」で板前をしています。子どもの頃にテレビの子供向け料理番組を見てメモしたり真似して作っていたのが始まりだと思います。料理の専門学校にも通いましたが、気がついたら継いでいた、というくらい自然な流れでした。

専門学校卒業後は新潟市で修業を積み、子供が小学校に入るタイミングで地元に戻ってきました。常にお客様のことを考えながら世代に合ったお料理を提供するよう心がけています。父親と二人三脚でメニューを開発して日々邁進しています。

小さい頃からバスケット、スキー、スノボ、登山などスポーツは何でもします。その影響なのか、子供たちもスポーツが好きみたいです。休日は、妻と時間が合えば買い物したり坂戸山に登ったり、夫婦の時間を大切にしています。

これからは、まずはお店に足を運んでもらい「来てよかった」と感動するようなお料理とサービスを提供していきたいです。そして五十沢地域がもっと賑やかになればいいなと思っています。



子供が大きくなったら
家族でキャンプに
行くのが夢

夫婦 うふふ♡

【塩沢地区】芳川 ^{だいき} 大樹さん(31)
(旧姓：鈴木 城内出身)

芳川 ^{みさき} 美咲さん(31)

平成31年2月10日ご結婚

Q. お二人の出会いを教えてください。

大樹) 友人の結婚式の2次会で出会いました。お互いに東京に住んでいて、偶然にも同じ駅を利用していたこともあり、連絡先を交換しました。

美咲) 後日、飲み会が急に中止になったときがあり、どうしても飲みたかったので、近所に住む彼を思い出して誘ってみました。そしたら来てくれました(笑)

Q. 第一印象と好きなところを教えてください。

大樹) ビールの飲みっぷりがよかったです! 大衆居酒屋でも来てくれる飾らない人柄もいいですね。今は、

自分の仕事を理解してサポートしてくれるので感謝しています。

美咲) 出会ったときは「静かな人」というイメージでしたが、徐々に慣れてよく話すようになりました。仕事を頑張っていて、尊敬します。

Q. なかよしの秘訣を教えてください。

大樹) あえて、夫婦や恋人というよりも「親友」のような感じにしています。

美咲) 私は思ったことは溜めずに言います。すぐに言うので、ケンカにもなりにくいですよ。

はつらつ 元気人

【浦佐地区】

黒井 ヨシ子さん(86)



何事も好んでやるのがちょうどいい

Q. 趣味や生活の張り合いは何ですか。

1番は野菜づくりで、畑にいるときが一番落ち着きます。あぐりぱく八色にも出荷していますよ。グラウンドゴルフは疲れすぎず、体力づくりにちょうどいいんです。菊づくりは5年ほどになりますが、失敗ばかりしていて、なかなか上手になりません。

また、月に1度、気のおける仲間5、6人で日帰り温泉に行っています。性別も年齢もバラバラの仲間で、たわいのない会話をするのが楽しいですね。ストレス解消にもなっています。



Q. 元気の秘訣を教えてください。

日々の畑作業やグラウンドゴルフも、誰に言われるでもなく、好きでやっているのがいいのだと思います。3食しっかりと食べることも大切ですね。

Q. 今後の目標を教えてください。

若い人の足でまといにならないよう、自分でできることはしっかりやっていきたいですね。

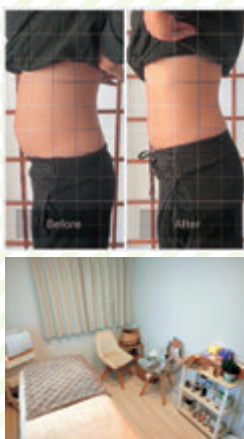
みなみ 散歩

管内のお店を紹介！



【六日町地区】

腸&フェムケアサロン. lino.



TEL: 090-5772-8866

営業時間: 9:30~17:30

(最終受付は16:00)

定休日: 日曜、その他不定休



Instagram



LINE



HOT PEPPER Beauty

女性の強い味方あらわる

Femcare (フェムケア)をご存知でしょうか。「Feminine (女性の)」+「Care (ケア)」をかけあわせた用語で、女性の体や健康のケアをする製品やサービスを指します。女性の体を内側から整え、本来あるべき心身の状態へ導いてくれるサロンが、2022年にオープンした「腸&フェムケアサロン. lino.」です。

メニューは3種類。まず、本来の身体の状態へ整える痛みのない骨格矯正の「フェムケア矯正」。腸本来の機能を高め、腸から健康になるための「腸クレンジング」。そして、頭皮から引き上げる痛みのない「小顔矯正ヘッドセラピー」です。この3つで女性特有のお悩みを改善できるようサポートしてくれます。

「今ある不調は、当たり前でなく改善できるもの！」と話す井口雅さん。女性の強い味方が現れましたね！



井口雅さん

不調やお悩みを手放して、毎日心地良く過ごしていただくためのお力になれば嬉しいです。

今月のイチオシ ネマガリダケ



阿部店長より
お客様へ一言

ネマガリダケ（根曲がり竹）は、チシマザサ（千島笹）の若芽のことを指します。根元から茎が曲がっているため「ネマガリダケ」と呼ばれています。

チシマザサは笹といっても竹に近い品種であり、味もタケノコに近いことから、ネマガリダケは「タケノコ的一种」として扱われています。コリコリした食感で歯ざわりがよいのが特徴です。あく（灰汁）が少なく香りもよく、やさしい自然の味が感じられます。ネマガリダケは、笹の仲間では最も北部に分布する品種です。北海道、東北、信越、山陰地方など山間部の雪が多く降るところに群生しています。収穫する時期はその地域によって異なりますが、5月上旬から採れはじめ5月中旬～7月上旬に流通します。

耳より直売所情報

JAみなみ魚沼の直売所
「四季味わい館」と「あぐりぱーく八色」の
名物店長が、新鮮で耳よりな情報と
旬な食材を交互で紹介します！



林さん



田中さん

私たちが
出荷しています！

ご紹介した出荷者以外にも
多数の方が出荷しています。

イベント 情報

6月25日(日) 9:00～16:00
雪あかり創業祭

出荷者による野菜市
ガラポン抽選会



四季味わい館（道の駅南魚沼雪あかり内）

〒949-6363 南魚沼市下一日市855番地 TEL.025-783-3983

《営業時間》 5月1日～11月30日 **9:00～18:00**





南魚沼は食材の宝庫！
美味しいレシピのご紹介

みなみキッチン

かんたんレシピで美味しく食べよう！



JAみなみ魚沼
管理栄養士
関 奈美子

ネマガリダケとにしんの生姜煮

今月は、旬のネマガリダケと身欠きにしんを甘辛く煮た素朴なレシピです。このままでもおいしいですが、おそばの上に乗せて食べるのもおすすめです。ネマガリダケは、是非とれたてを楽しんでください。



《今月の主役食材》

ネマガリダケ

《主な効能》

整腸作用、コレステロール
低下作用、高血圧予防等

●エネルギー 142kcal
●塩分 1.0g



レシピ

材料 (4人分)

- ・ネマガリダケ……………120g
(皮をむいた重さ)
- ・身欠きにしん(ソフト)……200g
- ・生姜……………15g(ひとかけ)
- ・醤油……………20g(大さじ1強)
- ・砂糖……………10g(大さじ1)
- ・酒……………20g(大さじ1強)
- ・乾燥わかめ……………4g
- ・めんつゆ(今回は3倍濃縮)…10g(小さじ2)

作り方 所要時間30分

1. 身欠きにしん(ソフト)は、一口大に切り、下茹でする。にしんの骨が気になる場合は、骨を包丁でそいでください。
2. ネマガリダケは皮をむき、かたい部分を除いてやわらかい部分を一口大に切る。鍋にお湯を沸かし、ネマガリダケを入れて10分程下茹でする。生姜は千切りにする。乾燥わかめは、水に入れもどしておく。
3. 鍋に1、2のねまがりたけ、生姜、かぶるくらいの水を加え煮る。
4. 3にAを加える。水分をある程度残し、煮詰める。煮えたら火を止め、味をふくめる。わかめは、水気を切る。鍋にわかめを入れ、めんつゆと水を適宜加え、さっと煮る。
5. 器に4を盛り付ける。

調理のポイント



- ・身欠きにしんは、ソフトタイプのものを使用します。今回は、骨をとっていませんが、食べられる方に合わせて、骨を包丁でそいで使ってください。
- ・ネマガリダケは、新鮮なものを使うため、あく抜きをしていません。あくが気になる場合は、あく抜き処理をしてください。

今は昔は今

(51) 「小米もち・玄米もち」

知り合いとモチの話をしていた。

その人は兵庫県北部の出身。昔、但馬（たじま）の国だったところ。雑煮はミソ味とかモチは丸餅というのを知っていたが、コゴメモチというのがあったというのには、たまげた。どういふものかきいてみるとモチのなかにウルチ米のつぶつぶが入っているの。なかなかうまかったという。子どものときに食ったのでそれ以上の詳しいことはわからないという。へえー。

コゴメはココラでもいう。イリゴ、イルゴ、屑米のことだ。漢字で小米。それを粉にひいてこね、モチ米とまぜてついたのはコナモチとかイリゴモチとかいう。モンジクサ（ヨモギ）の葉を入れるのもふつうだ。ココラのソウルフード（？）アンボの皮も同じものだ。しかしウルチ米まるごとをまぜてつくのがあるとは知らなかった。

またある日、別の知り合いから玄米モチをもらって食ったという話をきいた。玄米を蒸かして、ついたものだそう。ナジヨニカウまかったという。モチ、テヤ（というの）白いもんだと生まれてこの方思ってきた身には、ちよつとシヨック。まして料理を生業としてゐるからには。

続けて二つ

も食ったことがないモチの話を書いたので、それをぜひ食ってみたくなった。ここで今風にネット検索、通販でゲット

とはいかない

で、自分でクシャツテ食おうとするのは私の身についた癖だ。金と交換でゲットで切り捨てられるもののなかに宝があるのは野菜作りで学んだ。これも癖でまず本で知識を得ようとする。モチの世界のあらましをつかんでおくと、することの大まかな位置がわかる。やみくもにして失敗をしなくてすむ。



手元に格好のがあった。買って忘れていた。「農家が教えるもち百珍」（農文協）「もちづくりをめぐる農家の知恵と工夫を集成」した本。カラー写真満載でわかりやすい。ガツコウ的ではなく作り手側からの本。いろいろなモチばかりでなく、ちよつとした気づきにくいことも教えてもらった。たとえば、

取り粉はカビのもとになりやすいので殺菌する、とか、よくよく水を切ってから蒸かす、とか。

でさて、まず小米モチ。

イリゴは精米

してふるってある。モチ米は精白してある。その割合はどうするか。最初だから半々、ハラアワセでいくことにした。一緒に研いで一晩ほどばしておいたのを蒸かした。

次に玄米モチ。モチ玄米は手持ちがなかったので上の本からヒントをもらい、モチ白米に糠10パーセントを混ぜてつくことにした。

一晩ほどばした米の上に、水を加えてこねた糠をのせて蒸かした。

両方とも家庭用ぐるぐるもちつき機でついた。ただの白いモチより時間がかかった。のして冷まして切った。たやすくできちゃった。白モチの隣にこんな世界があったのだ。試食だ。うれしいばかりの初体験。焼いて食った。小米モチ。悪くない、熱いうちは。ややかたくて、つぶつぶ感がいい。冷めるとヒツコバル。玄米モチ。風味があつていい。糠を食うので腸にもいいだろう。

白いふつうのモチばかりについていると、その材料や手順のどこかをちよつと変えて、ちがったものにするなどかんがえにくい。マメモチ、コナモチなど食ったことがあるものまではしてみるが、そのほかは。本にあった日本各地の、手近にあるいろいろをつきこい、ミカン、シヨウガ、サトイモ、サツマイモ、ワカメ、などなど。

（我田大、「季節料理大」主人）

令和5年5月号 石砂句

正しくは「山の紅 峰より落ちて冬支度」でした。



地域で生きる 組織活動



このコーナーでは、JA各部や各組織の活躍を中心に紹介します!!

女性部

食の学習会&スマホ教室（家の光協会）

皆さんは食品を購入する際、食品表示を見えていますか？食品の製造加工で使われる食品添加物についての学習会&LINEを中心としたメッセージ機能についての教室です。安全安心な食の達人&スマホの達人になれちゃいますよ!! 沢山の参加をお待ちしています♪

【日 時】8月5日(土) ①午前の部 10:00~11:30 ②午後の部 1:30~ 3:00

【会 場】JAみなみ魚沼本店 大会議室 【定 員】各回30人

【参加費】500円(家の光9月号がテキストにつきます。※部員外は部費として別途500円)

【持ち物】携帯電話

【申込み】6月5日(月)~6月30日(金) 但し、定員になり次第締切

右のQRコードより
お申し込みください→



活動報告

景観美化運動 「花いっぱい運動」として女性部29グループが地域に1,200本のマリーゴールドを植えました。JAみなみ魚沼女性部の看板を立てているので探してみてください😊

自給運動 味噌加工の大豆や枝豆として食べてもらう大豆種53kgを220名に配布しました。

フレミズ

アロマ教室&手工芸教室



疲れた心と体を癒してくれるアロマ教室、世界で一つだけの自分だけの作品手工芸教室。管内の20~40歳代の女性ならどなたでも参加OK♪ 午前・午後の2回開催ですのでご都合の良い時間で参加できます。自分時間を楽しみませんか？

【内 容】アロマ教室：6月24日(土) 手工芸教室：7月1日(土)

【日 時】両日 ①10:00~11:30 ②13:30~15:00

【会 場】JAみなみ魚沼浦佐支店 2F 中会議室

【定 員】各回16人

【参加費】500円(※部員外は部費として別途500円)

【申込み】6月16日(金)



↑
上記QRコードより
お申し込みください

活動報告

フレミズママは心と体を癒すヨガ教室へ、そのころ子供たちは七夕のごちそうを家族に食べてもらうことを目指し、お料理作りに挑戦しました。



女性部・フレミズのお申込み・お問い合わせ…生活課 TEL:788-1314

青年部

青年部では部員を募集しています!!

青年部では、勉強田を活用した水稻栽培や、園芸作物の試験栽培を通じて、地域の担い手としての技術・知識の向上に取り組んでいます。また、南魚沼産コシヒカリのPR動画「農/KNOW THE FUTURE」や各イベント等に積極的に参加し、地域農産物のPRを行っています。興味のある方は、是非一緒に活動しましょう!!

<加入要件> ○JAみなみ魚沼管内の男女青年

○年齢49歳まで



お問い合わせ…営農指導課 (大和)TEL.777-3786 (塩沢)TEL.782-1171

ほなみちゃんの大冒険

ウォーキングラリー ～みんな大集合～



ほなみちゃん

6/15木
～17土

9時～16時 ※17日は15時まで

本店構内でウォーキングラリーを開催！
各事業所を巡って、クイズに答え、ほなみちゃんスタンプを集めてね！集めた方には、もれなくプレゼントを差し上げます。
小学生以下にはお菓子のプレゼントもあるよ♪

園芸講習会 開催

秋まき種の選び方やまき方のポイントなど、改めて学んでみませんか？
詳しくはアグリセンター六日町まで。
場所：アグリセンター六日町
日時：6/15(木)、16(金) ①10時 ②14時
定員：各回先着30名



ほなみちゃんと写真を撮ろう！

ほなみちゃんに会えるチャンス！
一緒に写真を撮ろう♪
晴れたらトラクターにも乗れるよ。
場所：当日発表
日時：6/17(土) ①10時～ ②14時～



共済友の会主催

ドライビングシミュレーター体験

「きずな号」がやってくる！
運転能力診断と安全運転診断でチェック！
自動車のハンドルやペダルを再現したシミュレーターで体験いただけます。

場所：本店前駐車場

日時：6/17(土)

9時30分～12時、13時～15時
随時受付



あぐりスクール

じゃがいも栽培体験

じゃがいもを育てて、ポテトチップスを作ろう♪
※収穫量コンテスト(9/16 予定)に参加可能な方限定
場所：本店エントランス
日時：6/17(土)
①10時 ②13時30分
定員：各回先着15名
※栽培キット等はこちらでご用意しますので持ち物はありません。



資産形成相談会

お金のこと、日頃から疑問に思っている事を聞いてみよう！

場所：本店 中会議室

日時：6/17(土) ①10時～ ②14時～

みなみの掲示板

今年度の人形供養祭についてお知らせ

毎年ご好評を頂いております人形供養祭について、今年度は虹のホールみなみ、虹のホールしおざわでの2回執り行うことに致しました。

- 1回目 虹のホールしおざわ 令和5年 6月17日(土)
2回目 虹のホールみなみ 令和5年10月 9日(月)祭日

【虹のホールしおざわ人形供養祭 開催日時】

日 時 令和5年6月17日(土) 午前10時から執り行います。

場 所 虹のホールしおざわ(南魚沼市目来田68番地)

人形受付 虹のホールみなみ: 6月12日(月)~6月16日(土) 供養祭前日まで
虹のホールしおざわ: 6月12日(月)~6月17日(金) 当日10時まで

持込場所 「虹のホールみなみ」「虹のホールしおざわ」どちらのホールでも構いません。

供 養 料 ファミリー会員の方は何体お持ち頂いても無料ですが一般の方は1体1,000円とさせていただきます。(その場で入会頂く事も可能です)




そ の 他 供養祭ご参列頂ける方にはプレゼントを差し上げます。10時までにお越しください。
昨年度より、新しいサービスとして33回忌法要後にご不要になりましたお写真などのご供養もさせていただきます。額のお引き取りは出来ませんのでご了承ください。

お引き取り出来ないもの ガラス製、陶器等の人形・ガラスケース・写真額等の不燃物

お預かりしたお人形は仏式法要で心を込めて供養させていただきます。

(供養後の人形は専門業者に委託しますことをご了承ください)



お問い合わせ  虹のホールみなみ  0800-800-9050
虹のホールしおざわ  0120-5666-49

旧支店のA T Mや文書箱はご利用いただけます

本誌10ページにありますように、五十沢・城内・大巻支店の窓口は終了しましたが、A T Mは引き続きご利用いただけます。また、組合員の皆様からの各種提出物等は、これまでと同様に、旧支店に設置してある文書箱でも受け付けております。どうぞご利用ください。

また、文書箱に投函する際は、中までしっかり押し込んでいただきますようお願いいたします。

■ A T M・文書箱 設置場所

六日町支店・旧五十沢支店・旧城内支店・旧大巻支店
浦佐支店・旧藪神支店・旧大崎支店・旧東支店
旧石打支店・塩沢支店・旧中之島支店・旧上田支店・湯沢支店





みんなの川柳

今月のお題「空」

・空元氣出してジイバ野良仕事	笑われる女	・事なきを夜空とおしやべり今日の締め 単細紡母ちゃん	・青空に高くそびえるこのぼりかな たかちゃん
・大谷の大きなカーブに空を切る	竹とんぼ	・春がすみ黄砂も含めた空の色	・満月の夜空に願う平和かな バーバ
・満天の青き星空感動し	かつゆ	・青い空山菜とりにラジオつれ	・久々の田舎の空気胸いっぱい ひまわり
・ゴールデンプシツと空けてしめくくるスーちゃん	あさいち	・北の国世の中の声上の空	・人間の技空飛ぶ車過去の夢 五十沢京新の星
・空見上げ二雨はしい野菜たち	あさいち	・大空にツバメ飛び交うデートかな? 五十沢良一	・空財布妻に見せたが知らん顔 浦佐桐油屋
・空泳ぐつばめにこいと手まねきし	こふきいも	・青空や稚児行列の華やかに	・空や空ブツダのおしえ人の業 修一子
・星空を見上げて平和願つてる	五十沢小唄	・水無の空がせばまる沢のぼり	・広い空大地に平和いつまでも ひいばあ
・見ている間に青田に変わる五月空	ケーちゃん	・空五月空手伝の空手形 <small>そらつきからてつだい かづがた</small>	・雨上り皐月の空と増すみどり ここ
・吾子巢立ち物置となる空いた部屋	かたばみの花	・青空にこのぼり達うれしそう	・田植え時期空を見ながら作業する 田村 清
・熱気球空中散歩虹の色	さなえちゃん	・晴天が満ち満ちている五月空 <small>こがつぞら</small>	・鯉のぼり五月の空にすがたなし むらさき式部
・大空に鯉少くてこどもの日	ヒマ男	・孫の璃空元氣一杯サッカー少年 <small>りく</small>	・鯉のぼり並んで空見て風を待つ 五十沢ひさよ
・春る風五月の空に綿毛も踊る <small>ゆつき</small>	よっこ	・空気よむジジババ重宝三世代	・孫と見た空でおよいだこのぼり K・O
・はれわたる空の色とは美しい	ちひろ	・春なのに黄砂と花粉にかすむ空	・空つぱの頭をひねり投稿す <small>から</small> 城内ばあ
・青い空今日も元氣と手を合す	チャコのばあ	・空振りも魅せる大谷ショータイム	・空晴れてつばめの住まいいざ準備 巻機助六
・大空の雲の形は君に似て	上村 邦夫	・長生きの秘訣は時々空元氣	・あらいたの空気のようなわが夫 聖☆おばあさん
・空見上げ病癒えたか問うてみる	グラン・バア	・ありがたき朝な夕なに空仰ぎ	・子らはしやし親の跡をついて廻る空の青さかな ゆうわ
・空腹にじつがまん腹の虫	俊坊	・空高くきもちよさそうこのぼり	・夕空クジ夢を買ったと諦める <small>から</small> 三等火
・大空を胸いっぱい飲みこんで	うらさめめよし	・廃校の庭に花咲く春の空	・のりこえる八十路を無事に青い空 カッチャン
・西山の夕やけ空に雲映える	白髪ババ	・晩酌が、まっこと佳く効く空きつ腹 <small>よ</small>	・夜空見上げ明日の自分に頑張れと マルチヨビ
・青空に鳥のさえずり山歩き	帛乙女	・大空へ元氣に泳ぐ鯉のぼり	・青空に卯年大祭心も踊る りん

来月のお題「清」です。たくさんのご応募をお待ちしております。

いつも「ほなみなみ」を楽しみにしています。JAみなみ魚沼の各部署の各部署の活躍がわかり、頑張っていることがあらためてわかります。新しい方が5人加わり、これからの活躍を期待しています。そして、一般の方々が気軽に参加できる川柳やぬりえのコーナーがあり、楽しく拝見しています。

さん太郎さん

各支店がなくなって、不便や不安をいっぱい感じますが新しい本店での充実したサービスや行事を待ち望んでいます。

五十嵐 初子さん

頭の体操はとっても楽しみです。認知症予防にもなるといいます。ぬり絵は丁寧にぬる事を心がけてほなみちゃんがかわいくするようにしています。

ばばちゃんさん

みなみの家族



松本 アホウさん(12歳)

きれいなお花がいっぱい咲いているね♡感謝の気持ちがしっかり伝わるはず!



応募総数 67通

当選しなかったみんなにも
参加賞として
色鉛筆をプレゼント!!



山田 真緒さん(10歳)

ピンクの帽子をかぶってハッピーな気分♪
バラのお花もとっても素敵!



眞貝 紗彩さん(12歳)

かわいらしいお友達も一緒に、賑やか!
舞ってるお花も集めて飾っちゃおう♪



姫さん(75歳)

お孫さんと一緒にの田植えなんて、ワクワク
しますね!美味しいお米が育ちますように!



アーたんさん(10歳)

空の虹とおそろいで、ほなみの服も虹色だ!
雨上がりに原っぱに出て気持ちいい♪



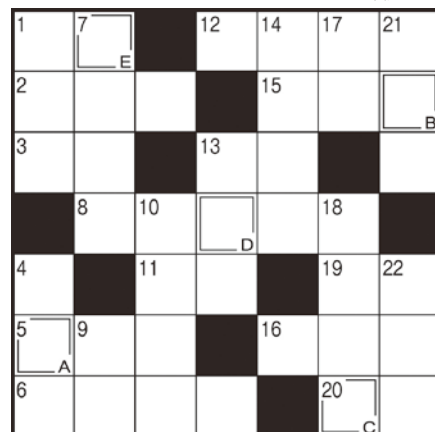


頭の体操

クロスワード

応募締切6月15日(木)

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？
できた言葉を所定のハガキにご記入、またはQRコードから応募ください。

【ヨコのカギ】

- 1 1年で一番昼が長い日
- 2 徳川家康が晩年を過ごした____城
- 3 不動産会社が売買するものの1つ
- 5 『落穂拾い』や『晩鐘』を描いた画家
- 6 奈良や鎌倉のものが有名
- 8 テッセンとも呼ばれるキンポウゲ科の花
- 11 相撲取りが踏みます
- 12 抑揚のないせりふ回しは
- 13 トウモロコシやゴーヤーが多く出回る季節
- 15 弁当箱にご飯と一緒に詰めます
- 16 ____コート、____ブーツ
- 19 円周率を表す文字
- 20 ネタとシャリで作ります

【タテのカギ】

- 1 招く側がホストなら、招かれる側は
- 4 タマネギを切ると出ることも
- 7 建てたばかりの建物のこと
- 9 数字のゼロを日本語でいうと
- 10 サーブ→____→トス→アタック
- 13 「海鼠」と書く生き物
- 14 置き時計はクロック、腕時計は
- 17 仕事や用事がない空き時間のこと
- 18 コショウ、ナツメグ、シナモンなど
- 21 プールの授業のときに着ます
- 22 領収書に収入____を貼った



クイズ応募
QRコード

今月の当選賞品

農作業のお供に！
手軽に塩分・水分補給しましょう！



燃料課 中俣 直人

塩飴、ポット用緑茶 各1袋
×10名様



宮農部
LINE登録は
こちら！



(((・ 宮農情報発信中！ ・)))



宮農情報誌
「あぜみち」は
こちら！

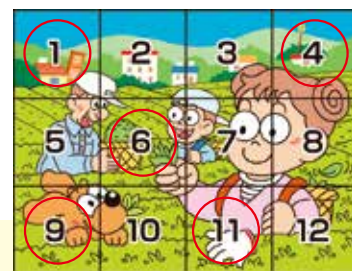
編集後記

令和5年度の企画課は新体制で始まりました。
皆様に情報を的確に伝えられるよう、精進して
まいります。どこかでお会いしたときは、どうぞ
よろしくお願いいたします！



5月号の 答えと当選者

【答え】1・4・6・9・11



【当選者】

ゆうわさん
トマト大好きさん
森のくまさんさん
ほなみさん
ももかさん

みやちゃんさん
春ちゃんさん
ツヤちゃんさん
サビ子パパさん
ばんださん

当選おめでとう
ございました！

