

広報

にいきた

2026

第71号



目次

新年のご挨拶	2	女性部より	10
各協議会・部会長あいさつ	3	インフォメーション	14
年男年女	4	お便りコーナー	18
農協まつり	6	パズル	19
topics	8	我が家のアイドル・お料理	20

# 新年のご挨拶

つがるにしきた農業協同組合  
代表理事組合長 山中満春



あけましておめでとうございます。

組合員の皆さんにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

また、日頃より当JAの事業運営に対し、多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、世界では米国新政権による貿易政策の転換やウクライナ、中東における地政学的な緊張が続き、世界経済の不確実性が高まつた一年がありました。また、地球温暖化による大規模な異常気象が世界各地で発生するなど持続可能な社会の早期実現がより一層重要であることを再認識したところであります。

一方、農業情勢においては、食料安全保障の重要性が広く認識されるなかで、国では食料・農業・農村基本法の改正や新たな食料・農業・農村基本計画の策定など、食料自給力の確保に向けた取り組みが大きく前進し始め、今後の骨格を定める重要な局面を迎えているといえます。

こうした状況のなか、当JAの主要作物である水稻については、令和6年産米からの高値水準を引き継いだ一方、猛暑や渴水の影響により令和7年産米の作柄に不透明感が増したこと、また集荷競争の激化も相まって、概算金単価は過去最高額

を記録いたしました。今後もJAグループとして米の安定生産と年間を通じた安定供給体制を維持し、引き続き有利販売に取り組んでまいります。

りんごについては、雪害や干ばつといった天候要因に加え鳥獣被害もあり、収穫量は前年対比で1割ほど減少となりましたが、品質は良好で市場価格は高値で推移した年となりました。また、野菜についても夏場の高温・干ばつ・虫害が影響し、品質低下および減収を招く結果となりましたが、全国的な出荷量減少により販売面では概ね単価高での取引となりました。

昨年は当JA管内においても異常気象の影響を大きく受けた年でありましたが、本年こそは五穀豊穣となりますことを願い、組合員の皆さんと共に「食」と「地域」を守り育て、厳しい環境下にあっても、JAの持つ総合力と組合員並びに地域の皆さまの英知を結集し、この大きな変革期を乗り越え実りある一年となるよう邁進してまいる所存です。

結びになりますが、本年も引き続きご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、組合員並びに地域の皆さん方にとつて大いなる希望に満ちた一年となりますよう心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

本年も宜しく  
お願い申し上げます

代表理事組合長 山中 満春

代表理事専務 成田 春光

代表理事常務(信用担当) 小野 信吾

代表理事常務 金澤 榮

理 長内 隆彦

事 花田 宝子

事 秋元 智子

事 神 裕雅

事 三瀬 純也

事 西崎 美幸

事 三和 金春

事 長谷川 徹

事 三上 義美

事 工藤嘉津彦

## 新年の抱負

新年の願いや意気込みを漢字一文字で表しました。



米穀推進協議会  
会長

昨年の米価高騰は、私たち生産者にとって驚くべき価格となりました。しかししながら、消費者の皆様にとつては深刻な問題となり、更なる米離れが進行することを危惧しております。

本年も米を取り巻く情勢をしつかりと注視しつつ、現在取り組んでいる直播栽培で安定した収量の確保を目標に努力してまいります。



葛西  
英治さん



やさい・花き・果実  
推進協議会 会長

近年、夏の厳しい暑さが続き、生産者の皆様の農業経営には大きなご苦労があったことと想います。燃料費や資材費の高騰の影響もある中ではあります、市場に対する販売要請等で、再生産価格が維持されています。このような情勢下ではございますが、本年度も関係者一丸となつて各種事業の推進に尽力し、販売価格の上昇に努めてまいります。



女性部本部長

米の増産方針が撤回され、需要に応じた生産へと立ち戻ることを受け、まずは気象変動に打ち勝つ米作りに邁進し、市場の需給・価格の動向に合わせた柔軟な対応へ転じてまいります。

本年も、青年部盟友と共に活動を一層充実させていく所存です。



青年部本部長

昨年は天候不順の影響を受けつつも、生産者の皆様のご尽心により高品質なりんごの生産と安定した販売を続けることができました。

本年も生産者の皆様が健康で、実り多い一年となることを祈念し、さらなる高品質栽培に取り組んでまいります。



## りんご推進協議会会長



女性の力を集結し、心ひとつに笑顔あふれる素敵な1年にいたしました  
よう。健康第一!!です。女性部員募集中



久美子さん



## 組合員編

管内の年男年女の皆さんに、  
今年の抱負をお聞きしました！

つがる  
管内

工藤 涼平さん



つがるにしきた農協青  
年部として、綱引き3  
連覇を目指します。  
去年以上に作物の收  
量を増やせるよう、攻  
めの農業を頑張ります。

北部管内

野上 流聖さん



午年の勢いにあやか  
り、家族みんなが健  
康で、これからも力  
を合わせて農業を続  
けていけるよう頑  
張っていきます。

富泡管内

鳴海 春樹さん



馬力全開で、実り  
ある一年にしたい  
です。

鶴翔管内

一戸 祐治さん



健康に気を付け  
て、今年も農作業  
頑張ります。

深浦管内

福沢 武一さん



健康に気を付け、  
今年も豊作になる  
よう田仕事を頑張  
ります。

白神管内

今 昭人さん



旅行や食事など、  
家族との時間を大  
切にしたいです。

## J A 職員編

本店

葛西 完治さん

健康に気を付け頑  
張ります。



本店

松館亜優美さん

仕事もプライベー  
トも充実させたい  
です。

つがる白神  
統括支店

小野 真弓さん

笑う門には福來た  
る！みなさん、今  
年一年 笑って樂し  
くいきましょう。



つがる  
統括支店

渋谷 壮楽さん

体調に気をつけて  
1年間頑張りたい  
と思います。

市浦  
事業所

外崎 聖也さん

色んなご縁が馬  
(うま) れて、何  
事も馬(うま)く  
いきますように！



森田  
事業所

工藤 恭大さん

農家の要望に応えら  
れるよう、担当のり  
んごだけに限らず  
様々な分野で対応し  
ていきたいです。

皆様の1年が  
より良い年になりますように…

# まつり

成田専務、金澤常務  
あいさつ

三津谷有華さんの  
ステージ

五所川原第一高等学校 津軽三味線部

たくさんのご来場  
ありがとうございました！



AOMORI花嵐桜組 よさこい演舞



カラオケのど自慢大会



JJA職員による販売  
(りんごや焼きそばなど)



まごころ市による  
野菜の販売



女性部の販売  
(フランク、こんにゃく)

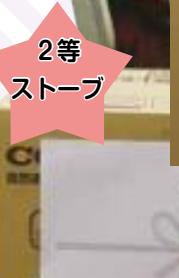


青年部の販売  
(ドリンク)

お楽しみ抽選会  
当選者のみなさま



4等  
箱ティッシュ



3等  
カタログ  
ギフト

5等  
トイレット  
ペーパー



帰りには、  
つがる市のごみ袋をプレゼント！

広報にしきた 第71号 [6]

11月2日(日)  
つがる統括支店  
「ふれあい感謝祭」  
つがる市稻垣交流センター

農機展示



射的



わなげ



# 農協

先着400名様に  
抽選券付き粗品プレゼント

あいさつをする  
山中組合長

J A  
つがるにしきた



中里中学校吹奏楽部の演奏



園児ステージ発表

金木幼稚園



金木小学校三味線クラブの演奏



富野こども園



## 11月8日(土) 津軽北部統括支店 収穫感謝祭

中泊町総合文化センター「パルナス」

ロビンちゃん

本間愛音  
歌謡ショー



夢源郷

みどりの風こども園あとむ



和なごみ

木花咲耶



虹華会



当選者のみなさま



電動  
リアカー

洗濯機



テレビ

【7】第71号 広報にしきた

福箱販売





## 10月～11月にかけての出来事を紹介します

**topics**

10/10、12



### 女性部 農産物を格安販売

女性部深浦支部は10月10日、深浦事業所前で「収穫祭」を行い、新鮮な農産物を100円など格安で販売しました。女性部が育てた野菜や果物などがずらりと並び、買い物客で朝から賑わいました。

女性部つがる白神支部は10月12日、つがる白神統括支店前で「朝市」を開きました。テーブルや軽トラに積まれた野菜など20種類が並びました。購入したお客様からは「安く助かる。毎週開いてほしい」との要望もありました。

深浦支部長の福沢和子さんとつがる白神支部の生田光子さんは「今年の天候で販売する物が揃うか心配だったが、女性部のみなさんの協力があって開催することができた。お客様に喜んでもらえて良かった」と笑顔を見せました。



女性部深浦支部のみなさん



女性部つがる白神支部のみなさん

10/15、16



### 米出荷 感謝の巡回

2025年度の米の出荷者に対し感謝の意を伝えるため、各組合員宅への巡回を行いました。巡回では、出荷者一人ひとりに対するお礼と来年度の出荷契約のお願いを行い、今後も農業支援を継続していくと話しました。

巡回先の組合員からは「直接農協からお礼を言われるとこれからも頑張ろうという気持ちになる。今後も協力しながら、おいしいお米を作り続けたい」との声も聞かれました。



本年産米の出荷に感謝の意を伝える山中組合長㊭

10/16



### 新米を社協へ

地域福祉の充実に役立ててもらおうと、五所川原市社会福祉協議会へ新米の「まっしぐら」300袋（1袋2kg）と、県産米パックご飯10ケース（1ケース18個）とエコバック300個を寄贈しました。JAとしての寄贈は5年目となりました。

10月16日に五所川原地域福祉センターで贈呈式を行いました。寄贈した米は、10月18日に行なった「こども宅食おすそわけ便」に活用され、子育て世帯約500世帯に配布されました。



乗田孝一会長㊭に米を手渡す山中組合長㊭

10/20



## シャイン収穫最盛期

10/20



## スチューベン甘さ十分

10月20日、鶴田町の三上肇さんは家族ぐるみでシャインマスカットの収穫にあたりました。例年、稻刈りを終えた後にブドウ「スチューベン」の収穫を経て、最後に「シャインマスカット」を収穫しているそうです。

この日は、娘さん夫婦も朝7時から手伝い、スマートフォンアプリで着色や熟度を測定しながら、より厳密に収穫時期の判断、品質管理を行う様子が見られました。大粒でツヤツヤ、そして張りがあり、とてもおいしそうなシャインが並んでいました。



▲ 収穫を行う三上さん

10/28



## 企業の魅力伝える

五所川原市立金木中学校で「働く人との対話集会」が開かれ、県内企業20社が参加しました。夢や志を持ち、働くことの意義を学んでもらおうと中学校が主催し、JAつがるにしきたも参加しました。

4～6人のグループが順次教室や体育館に移動して企業の説明を聞き、3回に分けて対話集会を行いました。JAでは、事業内容やJAの役割、普段の業務・イベント風景などをモニターで紹介しました。

参加した生徒は「自分の将来を考える良いきっかけになった」と話していました。



▲ 中学生と対話をするJA職員

**【9】第71号 広報にしきた**

10/20



## 鶴翔ぶどう部会は20日、鶴翔統括支店でぶどう目揃会を開き、生産者や市場関係者など19人が参加しました。収穫したスチューベンの品質、今後の販売対策や出荷規格について再確認しました。

今年は6月中旬以降の天候が高温で推移したことでの生育が進み、着色始めは平年より14日程早まりました。一部園地では晩腐病や黒とう病の発生が見られました。

今年は小粒傾向でしたが、その分糖度は増しおいしいスチューベンに仕上がりました。



▲ 出荷規格を確認する生産者

11月



## 主力サンふじ選果開始

水元りんごセンターで、りんごの主力品種「サンふじ」の選果が始まりました。

作業員が傷や焼け、つる割れなどを目視で確認し等級を分け、内部品質センサーにより着色や内部劣化などを確認しています。

今年のりんごは、7月の干ばつの影響で早生種から晩生種まで全体的に小玉傾向となりましたが、糖度が高く蜜がたっぷり詰まった上品な甘さに仕上がっていきます。

初日は約443コンテナ（1コンテナ約20kg）を選果し、専用の段ボールに詰めていきました。



▲ 選果を行う作業員

# JAつがるにしきた女性部

## 秋の活動報告

### 生活指導員連絡協議会

県外視察研修会

神奈川県鎌倉市・厚木市



11/12  
～13  
12名参加



神奈川県鎌倉市の「蝶矢」にて、10種類の梅を選び、自分だけの梅酒・梅シロップを作っていました。

2日目は、組合員によって構成されている「ふるさと先生」や「食とくらしのマイスター」と呼ばれる方が講師となり、厚木産の大豆を使用した郷土料理を勉強してきました。

＼最後のページにチョコトリュフ風のレシピを掲載しています／



### 津軽北部支部



手芸教室

津軽北部統括支店

クラフトハートトーカイ・イオンモールつがる柏店より講師を招いて、クラフトテープを使った収納かごを作りました。アドバイスを受けながら自分なりのアレンジを加えたり、限られた時間の中で素敵な作品が完成しました。

10/20  
28名参加



## 深浦支部

カルチャー講座・フルーツサンド作り  
深浦公民館



10/22  
12名参加



## つがる白神支部

ごま餅作り教室、葬祭研修  
中村公民館



ふかした餅をめん棒で伸ばす人、出来上がった餅を切る人など、それぞれ皆さんで協力し合い楽しく作業を進めていました。午後の部では、それぞれの宗派の数珠の持ち方やマナーなどを教わり、質問にも色々答えていただきました。とても勉強になりました。



11/20  
45名参加



## つがる支部(稻垣班)

お酢を使った料理研修会  
稻垣ふれあいセンター



11/18  
17名参加



大興産業株式会社の土井聰さんを講師に迎え、・鮭と小松菜のちらし寿司・鶏手羽中の甘辛黒酢焼き・もやしと豆苗のサラダ・豚ひき肉のサンラータン・オレンジ紅茶のゼリーの5品を作りました。

調理後はみんなで試食し、「お酢の酸味が気にならない」「おいしく簡単にできたので家でも作ってみる」などの感想をいただきました。

## つがる支部(越水班)



### 日帰り研修会 六ヶ所原燃PRセンター・ろっかぽっか



11/7  
11名参加

六ヶ所原燃PRセンターの概要と日常にある放射線についての勉強をして、センター周辺の施設を案内してもらいました。ろっかぽっかでは昼食をいただき、季節のはり絵制作をしました。農作業がひと段落し、久しぶりに会う部員と話が弾みにぎやかな研修となりました。



## つがる支部(川除班)



### お菓子作りの研修会 川除コミュニティ消防センター



小松ゆり子さんを講師に迎え、午前は和菓子を、午後は季節のフルーツなどを入れたロールケーキを作りました。川除班は毎年恒例になりつつありますが、毎回違うデザインの和菓子を作っています。お箸や穴あきお玉などを使い、さまざまな形を作りました。午後は、スポンジケーキを割らないような工夫を先生に教わりながら、柿やバナナ、フルーツ缶詰、ゆでたサツマイモを入れてきれいなロールケーキを作りました。

つがる市の広報で募集していた教室です♪

## つがる支部役員



### つがる市食育推進応援隊「第3回料理教室」 つがる市松の館



11/14  
5名参加

つがる市主催の食育推進応援隊料理教室の講師を務めました。参加者に料理の手順やポイントなどの説明を行い、えびとしば漬けの彩りちらし、ピーマンと長いもの甘酢和え、きゅうりのQちゃん、簡単ロールケーキの4品をみんなでワイワイにぎやかに作りました。講師も交えての試食もして、参加者から「おいしい」「家でも作ってみる!」などの嬉しい感想をいただきました。



## つがる支部



### 県外視察研修 東京方面

東京大田区にある大田市場を見学し、JA全農あおもりの石塚さんに案内・説明をしていただきました。東京ドーム8.5個分の広さに圧倒され、日本中から集まった野菜や果物の多さに驚きました。

『JA全農あおもり』の箱を見つけると品目を確認し「自分が出荷したものかも」と話していました。見学の最後は市場の長田さんに概要を説明してもらい、映像で見学したことを再認識しました。



11/25  
～27  
21名参加



# Tsugarunishikita Information

## 総務部

### 組合員資格の確認をお願いします

組合員の皆様の氏名や住所、組合員資格に変更があった場合には異動の手続きが必要となります。

お手数をおかけしますが、最寄りの支店へお申し出いただきますようお願いいたします。



#### 【当組合の組合員資格】

##### 1. 正組合員資格

- ① 10a以上の土地を耕作する農業を営む個人であって、その住所又はその経営に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ② 1年のうち90日以上農業に従事する個人であって、その住所又はその従事する農業に係る土地又は施設が当JAの地区内にある方
- ③ 農業を営む法人（その常時使用する従業員の数が300人を超え、かつ、その資本の額又は出資の総額が3億円を超える法人を除く。）であって、その事務所又はその経営に係る土地が当JAの地区内にある法人

##### 2. 準組合員資格

- ① 住所が当JA地区内にある方
- ② 勤務地が当JA地区内にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ③ 住所が当JAの地区外にあり、かつ当JAの事業を1年以上継続して利用している方
- ④ 当JAの地区内に住所を有する方が主たる構成員となっている団体で、当JAの事業を利用することが適当と認められる団体

※当組合の地区は、西津軽郡深浦町、西津軽郡鰺ヶ沢町、つがる市、五所川原市大字小曲、同市大字毘沙門、同市大字長富、同市金木町、同市相内、同市太田、同市脇元、同市十三、同市磯松、北津軽郡中泊町、北津軽郡鶴田町です。

## 総務部

### 年末年始 営業時間のお知らせ

## 金融部

日頃より当農協事業をご利用頂き、誠にありがとうございます。

年末年始の営業は下記の通りとなります。ご理解・ご協力のほど宜しくお願いいたします。

営業時間	12/30(火)	12/31(水)	1/1(木)	1/2(金)	1/3(土)	1/4(日)	1/5(月)
本・支店、事業所	8:30～ 16:30	休業	休業	休業	休業	休業	8:30～ 16:30
ATM	8:00～ 21:00						



令和8年1月30日(金)まで

ご成約された方に  
粗品をプレゼント!!

※数に限りがございますので、お早めにお申込みください。

第31回

## 懸賞金付き定期貯金

新規預入・増額書替 10万円以上、または、  
JAバンクアプリ・アプリプラス両方の利用登録  
(登録済みを含む)で、お申込みいただけます。



1等賞	100,000 円	1本
2等賞	10,000 円	10本
3等賞	1,000 円	100本

〈1口〉  
10万円以上

※当選本数は1ユニット  
を10億円(1万本)とした場合の本数です。

抽選日 令和8年10月吉日

〈懸賞金支払〉満期日以降に契約店舗に来店していただき、当選者の口座に入金します。

ご留意いただきたい事項

- ご利用は、個人のお客さまのみとなります。 ●適用金利は店頭表示金利(スーパー定期1年もの)となります。
- 1本の抽選番号が複数当選した場合は、上位の等級の懸賞金をお支払いします。 ●中途解約された場合は、抽選権利・当選権利は無効となります。
- 途中解約された場合は解約時の当JA所定の中途解約利率が適用されます。 ●店頭金利は店頭でご確認いただくか窓口にお問い合わせください。
- 懸賞金には20.315% (国税 15.315%、地方税 5%) の所得税がかかります。

JAに総合口座をお持ちの方は総合口座通帳をご持参ください。お預入れには所定の条件がございます。詳しくは、JA窓口へお尋ねください!

## 毎月第2金曜日はJA-SSの日 キャンペーン実施中

当JA-SS店頭で、ガソリンまたは軽油  
を2,000円(税込)以上給油でレシートに  
「当たり」が出たらその場で賞品を進呈!  
詳しくはお近くのJA-SSまで



毎月  
第2金曜日は  
**JA SSの日**



令和8年  
1/9 [金]

キッチンバラエティ3点セット  
※一部セット内容や容量が変わることがございます



令和8年  
2/13 [金]  
令和8年  
3/13 [金]

チョコレート  
詰め合わせセット

# 書道・交通安全ポスターコンクール2025 入賞者・作品の紹介



JA共済連青森本部主催

## 第69回書道コンクール 第48回交通安全ポスターコンクール

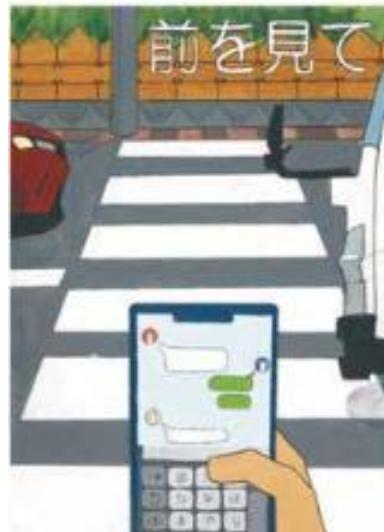


書道の部に県下308校から6067点、ポスターの部に105校から441点の応募がありました。つがるにしきた管内の入賞者・作品は以下のとおりです。受賞されたみなさん、おめでとうございます。

### 交通安全ポスターの部



ふくし かりん  
**福士 穀倫さん**  
(鶴田町立鶴田中学校3年)



はなだ はる  
**花田 遥さん**  
(鶴田町立鶴田中学校3年)



おおにし ゆうか  
**大西 佑花さん**  
(つがる市立柏中学校3年)

たきぶち あやみ  
**滝渕 彩心さん**  
(鰺ヶ沢町立舞戸小学校4年)

じん りいこ  
**神 莉依子さん**  
(つがる市立柏中学校3年)

たけうち あいら  
**竹内 碧萊さん**  
(中泊町立武田小学校1年)



JA共済 小・中学生  
書道・交通安全ポスター  
コンクール

### 書道半紙の部



おの 尾野 友柚さん  
(五所川原市立金木中学校3年)



# 米の価格は需要と供給のバランスなどで決まります!

## 米の価格が決まるしくみ

量が増えると価格が下がり、足りなくなると価格が上がる——。私たちの身の回りにある商品と同じように、米の価格も「需要と供給のバランス」などを基に決まっており、「生産にかかるコスト」も考慮していく必要があります。

最近の米の価格高騰の背景には、①国による需要と供給の見通しが実際とズレたこと（農家は国が示す目安を参考にして米を作っています）②米の不足感が強まり、米を確保する競争が激しくなったこと——などがあります。これらを含む複数の要因が重なり合い、今の米の価格となっています。



## 「JAが米価をつり上げている」は誤解です



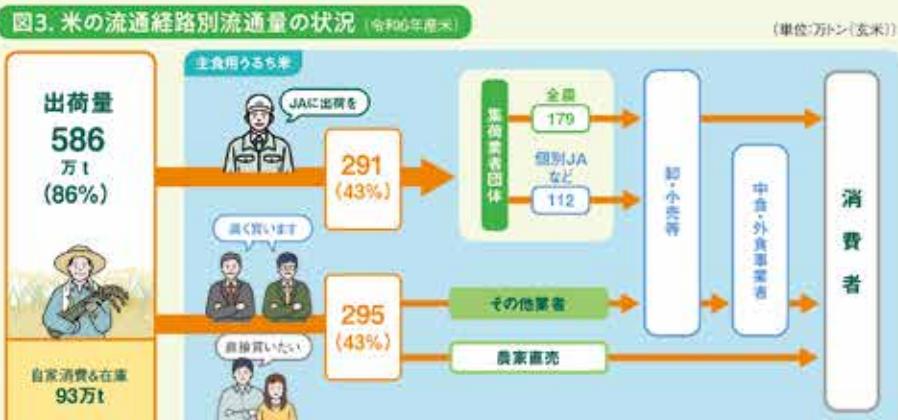
農産物流通に詳しい  
公益財團法人流通経済研究所  
おりかさじゅんすけ  
**折笠 俊輔さん**  
NHKクローズアップ現代  
など、メディア出演多数

近年、米の不足感があるなか、JA以外にも様々な集荷業者等が投機的な目的も含め、個別に農家を回り、より有利な価格を提示するなどして農家との取引を拡大しようとしています。

そのため、農家は販売先の選択肢が増え、

集荷競争が起こっています。こうした状況が、米の価格形成に影響を与えています。

米価は一般的な商品と同じように市場原理に基づいており、JAが米価を操作し、無理につり上げるようなことはできません。JAは年間を通じた安定供給を目指しています。



耕そう、大地と地域のみらい。 JAグループ

## お便りコーナー



“昭和中期までの稻作風景”を見て、とても懐かしく感動しました。中学時代、家から駅までの道路のまわりは田んぼでした。その田んぼで働く大人の姿が思い出されました。本家の2こ上の従姉と竹のかごに苗を入れて背中で運んだ記憶も甦りました。

(深浦町 女性)

暑い夏が終わったと思ったらあっという間に冬がやってきてしまいました。雪かきシーズン到来。

(中泊町 男性)

パズル・頭の体操へご応募頂いた方の紙面に関する感想・日頃感じていることを掲載しています。

この頃クマの目撃情報がひどくあり、不安な毎日です。ケガなく冬を迎えるべきと思っています。(つがる市 女性)

毎号楽しく読ませていただいてあります。今月は「ご飯をおいしく楽しもう」。ご飯大好き人間です。洗い方は適当でした。洗いすぎていたことに気がつき、早速3回を試しております。(中泊町 女性)

## 理事会だより

### 10月定例理事会（令和7年10月30日）

- 第1号 「育児休業等に関する規程」および「介護休業等に関する規程」の一部変更について
- 第2号 子会社の定款について
- 第3号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について
- 第4号 理事に対する購買未収金限度額変更に伴う承認について

### 11月定例理事会（令和7年11月26日）

- 第1号 子会社への出資について
- 第2号 令和6年産水田活用米穀の共同計算による最終精算について
- 第3号 組合員に対する3,000万円超の貸付承認について

一年中店頭に並んでいる納豆ですが、実は冬の季語だと知っていますか。秋から冬に収穫した大豆を使って、年末に大量の納豆を作つて正月に食べていた地域もあるそうです。私の夫の実家（福島県会津地域）では、今でも正月と小正月に納豆を食べる風習があります。今回はそんな旬の納豆に合うお米について考えてみます。

納豆ご飯のお米選びに最も重要なポイントは粒感だと考えておいます。ご飯と納豆を口に入れたときに、納豆の粒とともに、ご飯の粒の輪郭を感じられることで納豆ご飯に一体感が生まれます。豆との相性はばっちりです。

ぶりっとした粒感のご飯と極小粒納豆に塩ザケを添えて



が絡み、これもまた一体感が生まれると思っています。いずれも納豆は、ご飯粒に近いサイズの極小粒との相性が抜群です。粘りが強く軟らかい大粒品種のお米には中粒や小粒の納豆が合います。中粒や大粒の納豆の場合は、例えば、箸で簡単に切れるほど軟らかい納豆ならば、ご飯の軟らかさになじみますし、大粒の場合はご飯にまぶして「納豆ご飯」として食べる楽しさもあります。

お米や納豆を変えながら、納豆ご飯の奥深さを探求してみてはいかがでしょうか。

## ご飯をおいしく楽しもう

米・食味鑑定士／お米ライター●柏木智帆

## おいしい納豆ご飯の秘密は「粒が際立つお米」

# パズル・頭の体操



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？

## タテのカギ

- ② メレンゲを作るときに使う道具
- ⑥ 鍋料理の締めにも使う麺
- ⑧ 晴れかなあ、雨かなあ
- ⑨ 牛、豚、鶏のものがよく流通しています
- ⑩ 令和8年の干支です
- ⑪ 歯ブラシにつけます
- ⑯ 自分の兄弟姉妹の息子
- ⑯ ダルメシアンは——模様の犬です
- ⑯ 書初め大会で——に選ばれた
- ⑯ 受験生が空欄に書き込んでいくもの
- ㉑ 単位はアンペアです

## ヨコのカギ

- ① 正月に食べる、モチ入り汁物といえば
- ② どら焼きに挟み込まれているもの
- ③ おせち料理の定番の一品。卵が材料の一つ
- ④ 交差——、及第——
- ⑤ 右手が——、という人が多数派です
- ⑦ 本を読み終えること
- ⑩ ガラガラとのどを洗います
- ⑫ 旅立つ人の——に駅のホームまで行った
- ⑬ ワラや木やレンガの家を建てる童話があります
- ⑭ 漢字で書くと百足。足の多い生き物です
- ⑯ 椅子のこと。ロッキング——
- ⑯ アルカリと混ぜると中和します
- ㉐ 焚くとよいかおりが広がります



A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

前回の答え

ブンカサイ

正解者の中から抽選で5名様に  
粗品をプレゼント！

賞品は令和8年2月中に発送を予定しています。  
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

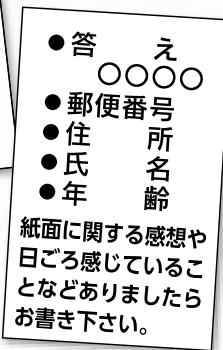
## 送付方法

官製ハガキに、  
 ①パズルの答え②郵便番号③住所④氏名  
 ⑤年齢⑥紙面に関する感想や日頃感じていることなどをお書きのうえ、お送りください。  
 ※いただいたご意見・ご感想は、広報誌にて掲載させていただく場合がございます。

## 宛先

〒038-3104

つがる市柏桑野木田幾世7-4  
JAつがるにしきた本店 広報係



我が家の  
ア  
イドル

鶴翔統括支店管内

◆好きな遊び◆ ◆好きな食べ物◆	
りおな 凛央菜ちゃん(11歳)	折り紙 読書
えみり 永望凛ちゃん(9歳)	ネイル作り 筋トレ
ゆりあ 夢凛杏ちゃん(7歳)	鬼ごっこ 自転車
あかり 茜花凛ちゃん(2歳)	LEGO 絵本
◆両親からひとこと◆	
姉妹仲良く、人に迷惑をかけない人に育ってほしいです。	
父：棟方 泰貴さん 母：優子さん	



【材料】4人分 (20個分)

蒸し大豆	85g
蒸し大豆	20粒
ブラックチョコレート	100g
ビスケット	50g
白ごま	大さじ3
黒ごま	大さじ3
黒すりごま	大さじ3
牛乳	大さじ1

女性部のお料理コーナー!

大豆で作る  
チョコトリュフ風

【作り方】

- ① 蒸し大豆 (85g) は粗みじんに刻み、ビスケットはビニール袋に入れてつぶす。
- ② チョコレートは細かく割り、ボウルに入れて湯煎し溶かす。
- ③ ②の中に①と黒すりごま、牛乳を入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 冷めたら20等分にし、中に蒸し大豆を1粒ずつ入れ、形を丸く整える。
- ⑤ ④に白ごまと黒ごまをまんべんなくまぶして完成。

冬のおやつに  
ぴったり♪



JAの概況

(令和7年11月末現在)

組合員数	11,310名	出資	27.7億円
(正組合員数)	8,620名	貯金	778.1億円
(准組合員数)	2,690名	貸出金	112.3億円
		長期共済保有高	2,321.0億円

発行・JAつがるにしきた 〒038-3104 青森県つがる市柏桑野木田幾世7番地4 TEL 0173-25-2002(代) FAX 0173-25-3519  
発行日・令和8年1月1日 編集・JAつがるにしきた総務部  
ホームページアドレス・<https://www.ja-tsugaru-nishikita.or.jp/> 印刷・有限会社 光陽印刷