

# きらきらいふ

Kirakira Life

きらきらいふはJA新潟市の情報誌です

お米のない人生なんて  
NO RICE NO LIFE



## Contents

- ・新潟米の美味しい炊き方
- ・キラキラマーケット“キラキラ収穫祭”
- ・キラキラお米倶楽部に入ろう
- ・インタビュー Negicco Megu

### 秋の味覚をいただきます!

JAの直売所で秋の美味しいを見つけよう



# インタビュー Negicco Megu Q&A



新潟を代表するアイドルグループ「Negicco」のMeguさんがインタビューに答えてくれました。新潟の農家さんやねぎに対する思い、今後のNegiccoについても語ってくれましたよ!

## Profile Megu(メグ) Negicco

平成元年生まれ。新潟市出身。新潟のやわ肌ねぎをPRするために期間限定で結成されたグループ「Negicco」のメンバー。2003年のデビュー以来地道な活動が実を結び、県民みんなから愛されるグループに成長! 人懐っこい笑顔が特徴で、愛称は「ぼんちゃ」。無類のカレー好き。

— Negiccoは新潟のやわ肌ねぎをPRするために結成されたグループということですが、スバリ! Meguさんはねぎがお好きですか?

M: デビュー当時は正直苦手でした(笑)。オーディションの時も苦手です。とはっきり答えた思い出がありません。でも私のお仕事はやわ肌ねぎのおいしさや魅力をみなさんに伝えることなので、各地でねぎ農家さんからお話を聞いたり、ねぎ料理をたくさん食べているうちにねぎのおいしさに気づいて、今では大好きになりました。

— 活動を通してねぎが大好きになったのって、さすがに一番好きなねぎ料理を教えてください。

M: 煮物やお蕎麦、お味噌汁には必ず入れますし、玉子焼きにも入れたりします。煮物に関しては煮こむ時にも入れますし、出来上がった上から薬味としてかけます(笑)。一番はなかなか決められませんが、我が家の食卓には絶対にねぎが一品は並びますね。

— 10代のデビューしてから、ずっとアイドルとして活動されてきたわけですが、活動を通して自分が成長したと思える瞬間はありますか?



M: 昔は本当に人見知りで人の目を見て話すことも出来ませんでした。でもNegiccoのライブやイベントなどでたくさんの方とお会いしていく中で、私たちが頑張っている姿を見て他の方に元気をプレゼントできる様な存在になりたいと思えるようになりました。そして、こんな人見知りな私でも他の人に勇気を与えることができるんだという喜びを知ることができました。精神面での成長が一番大きいですね。

— 今後のNegiccoの目標・展望を教えてください。

M: 今年で結成17周年を迎えました。昨年くらいからメンバーがそれぞれ自分のやりたいことなど、ソロ活動も行うはいるのですが、やはり活動の母体・中心は3人集まってのNegiccoです。今後の目標は節目の20周年に大きい会場でも単独ライブをやりたいとはメンバーで考えています。先はまだまだ見えませんが、明るく前向きに、ねぎの様に折れずまっすぐ活動が続けていきたいと思っております。



— 最後に農家のみなさんにメッセージをお願いします!

M: イベントで県内外の各地で農家さんからお話を聞かせていただいて、毎日本当に大変な思いをされながら、ねぎに限らず農産物を栽培しているのだなというところがわかりました。農家の皆さんの苦労があって私たちはおいしい農産物が食べられています。これからのおいしい農産物を私たちに届けてください!

— 本日は貴重なお時間ありがとうございました。

M: ごさうじやありがとうございます。今後ともNegiccoとしてやわ肌ねぎだけでなく、新潟県産の農産物の良さを全国の方たちにお知らせしていきたいと思っております。よろしくネギネギ!

応援メッセージと好きなおむすびの具材をかいて応募しよう! 抽選で50名様にプレゼントします! 応募はキラキラマーケットで!



応援メッセージと好きな農産物をかいて応募していただいた中から抽選で各25名様にプレゼントします! 応募はキラキラマーケットで!

【応募締切】令和2年11月23日(祝・月)

【応募場所】いくとびあ食花キラキラマーケットJA 新潟市直売所

下記の応募用紙に必要事項をご記入のうえ、キラキラマーケット備え付けの応募箱へご応募ください。  
※当選者の発表は、厳正なる抽選のうえ、当選通知を郵送いたします。キラキラマーケットへ当選品を取りに来ていただけることが条件となります。

<input type="checkbox"/> 応募用紙		郵便番号 〒 _____	農業に関する応援メッセージやJAに関するご意見などをお聞かせください。
<input type="checkbox"/> ご希望の番号 →		ご住所	※ご記入いただいた個人情報は、プレゼント企画以外には使用しません。
<input type="checkbox"/> 好きなおむすびの具材は?		お名前	
<input type="checkbox"/>		TEL _____	



# お米のなし人生なんて

NO RICE NO LIFE

## 新米を食べよう

緑色の田んぼが黄金色に色づき、今年も待ちに待った新米の季節がやってきました。  
米農家が丹精込めて育てた新潟米が出来上がりました。  
新潟の誇る美味しいお米と農畜産物を味わいませんか。



### カフェ&グリル みのりみのる

## はたえ 幡江店長が教える新潟米の美味しい炊き方

### 新潟米の美味しい炊き方は？

**ポイント1** ~研ぐのではなく、洗う感覚~  
新潟米を研ぐ際は、米粒をこすりつけたりするのは良くありません。  
表面のヌカを落とすように、研ぐというよりも洗うという感覚で素早く行いましょう。

**ポイント2** ~浸す時間は、季節で変える~  
新潟米を炊く前に、水分をたっぷり芯まで浸透させましょう。  
浸す時間の目安は、夏場で30分程度、水分がしみ込みにくい冬場で1時間30分程度です。

**ポイント3** ~蒸らしは、仕上げと考える~  
炊飯器で炊きあがった新潟米を、おいしく仕上げる作業が蒸らしです。  
お釜の中の蒸気を余熱で米粒に吸着させることがポイントです。  
蒸らし機能がない炊飯器の場合は、炊きあがってから10~15分を目安にそのままふたを開けずにしっかりと蒸らしましょう。



カフェ&グリル みのりみのる  
アフセス  
新潟市中央区天神一丁目12番地7  
LEXN2 1F  
営業時間 11:00~23:00  
TEL 025-256-8845  
交通のご案内  
新潟駅南口の西側連絡通路を  
降りてすぐ

### 茶碗一杯のご飯の栄養はどれくらい？

ご飯には、体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維なども含まれています。  
茶碗一杯のご飯の中の栄養を身近な食品に置き換えてみると、プチトマト3個分のカルシウム、とうもろこし3分の1本分の鉄、さやえんどう12枚分のビタミンB、そしてレタス1枚半にあたる食物繊維が含まれています。最近、摂取不足が問題視されているマグネシウムや亜鉛といったミネラルも、グリーンアスパラガス5本、亜鉛ならほうれん草2分の1束分あります。体内の細胞や血管の若さを保つ“老化防止ビタミン”であるビタミンEは発芽する食品に多く、ご飯にもゴマ小さじ8杯分に匹敵する量が含まれています。

### ご飯の方がパンより低カロリー。

脂質はエネルギー源として重要であり、肌の潤いを保つうえでも必要ですが、摂りすぎに気をつけなければ、肥満や成人病の原因になります。高カロリーになりがちな現代の食生活では、十分な脂質がおかずから摂れるので、主食は低カロリーなものにしたいものです。その点お茶碗一杯のご飯の方が、食パンを一枚食べるより低カロリー。しかも、パンにはバターやマーガリンを塗ったりするうえ、脂っこい料理の方が合うことも考えると、ご飯を中心とした食事の方がダイエットには適しているといえます。

JA全農にいがたHPより

2日間限定

生産者による朝市開催！  
マーケット玄関前で  
9時からスタート！  
生産者と交流できます！  
キラキラマーケットは10時スタート



山倉さんの模擬絵コンナーもあるよ!!

## キラキラ収穫祭

10/17(土)・18(日)

キラキラマーケット

新米・秋野菜・果物  
秋の味覚がいっぱい  
★南浜はまかぜメロン  
★江南区産なし  
★濁川・豊栄産トマト  
★その他特価品多数

18日限定

石本商店のキッチンカーが登場  
ごまうふう・大人気カレーの販売!



1会員3000人突破!



キラキラマーケットで新米を買って  
「キラキラお米倶楽部」に入ませんか？  
おトクな特典がいっぱいです!!

会員特典

- ★スタンプ60個で「キラキラ・コシヒカリ3合」プレゼント!
- ★お誕生日月に5kg以上のご購入で「キラキラ・コシヒカリ3合」プレゼント!
- ★DMでおトクな情報をいち早くお知らせ
- ★お米の日はポイントが2倍! 毎週「月曜日」と「8日」「18日」「28日」さらに「お米の日」にお米5kg以上のご購入で農産物プレゼント!

※スタンプの有効期限は入会日より1年間となりましてご注意ください!

いくとびあ食花 キラキラマーケットJA新潟市直売所  
●新潟市中央区清五郎336 ●025-384-8487 ●定休日:毎月第2火曜日 ●営業時間:10:00~18:00

大好評!! お好きな精米歩合が選べます  
その場で精米「今摺り米」

- キラキラ・コシヒカリ 5\*  
.....2,050円
- コシヒカリ 5\*  
.....1,900円
- 新之助 5\*  
.....2,400円  
価格は税別です。



ホームページがリニューアル!  
ぜひ、ご覧ください

## JA新潟市のSDGsの取り組み

- 2 飢餓をゼロに**  
飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する
- 4 質の高い教育をみんなに**  
すべての人々に包摂的かつ公平で質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する。

## SDGsって?

持続可能な開発目標(SDGs)とは、持続可能な世界を実現するために国連が設定した国際目標で、17のゴール・169のターゲットから構成されています。

JA新潟市では、次代を担う子どもたちに「農業」と「食」の大切さを伝えるため、地域の農家さんとともに「学校教育田」や「バケツ稲」などの出前授業を行っています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



## 4つのおすすめポイント!

- 1 将来のおこづかいに!**  
ご旅行や趣味、家族や友人との交流...退職後の「悠々自適」な生活には、「心身の健康」と「それなりの貯蓄」が必要不可欠。豊かなセカンドライフを過ごすために、少しずつ積み立てておきましょう!
- 2 公的年金の足しに!**  
国の公的年金、実は慢性的な赤字運営。そのため、支給年齢の繰り延べや減額など、さまざまな「削減案」が議論されています。今のような「国の手厚い保障」は期待薄...だからますます「自分で備える」ことが必要なんです!
- 3 急な入り用にも!\***  
年金共済は「積立型」の共済です。急な出費でご解約される場合には、解約返れい金をお支払いいたします。いざというときのための積み立て機能も兼ね備えています!
- 4 税金の控除も!\***  
国は個人年金への加入を促進するため、「個人年金保険料控除」を用意しています。例えば会社にお勤めで課税所得金額330万円の方なら、年間6,300円の節税ができます。\*3 \*4  
超低金利時代の賢い積み立て方法です!

\*1 ご解約の時期により、解約返れい金が共済掛金の累計額を下回ることがあります。  
\*2 一定の条件を満たし、税制優待特約を付している場合。  
\*3 令和2年1月現在の税制に基づき記載しています。  
\*4 年金共済の年間払込掛金60,000円(月払5,000円×12ヶ月)、個人年金保険料控除のみを適用し所得税率・住民税率ともに10%の場合の試算値です。

この資料は概要を説明したものです。詳細につきましては「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」により必ずご確認ください。 20177700133

予定利率変動型年金共済

## ライフロード

老後資金の準備に! 個人年金

月々 **5,000円** から

積み立て始めませんか?



JA共済