番外編

ベジぱーく とかちゃん物語

地域に愛されるキャラクターを

JA十日町の広報誌やチラシに必ず登場するイメージキャラクター『とかちゃん』。JA十日町から出荷される農産物や百合、加工品などは『とかちゃんマーク』の入った段ボールが使用されるなど、JA十日町にとって欠かせないキャラクターとなっています。

このキャラクターの誕生は今から約20年前。誰もがそのキャラクターを見ただけで「JA十日町」をイメージできるものとして、『清らかさ』『力強さ』『新鮮さ』『可愛らしさ』をキーワードにプロジェクトチームで検討を重ねました。その想いを伝えデザイナーに依頼。色や形の違う5つのキャラクターが出来上がります。その中でJA十日町にふさわしいものを選ぶため、役職員全員で投票が行われました。一番投票が集まったのは、十日町の「と」の文字を基調にした円形のデザインで、農業をイメージした双葉と雪国を連想させる『わらぼうし』をかぶったキャラクターでした。現在の『とかちゃん』がここで誕生します。

実は、誕生して1年間はキャラクターに名前がついていませんでした。そこで、親しみのある名前を付けようと広報誌で愛称募集を行いました。当時の読者から「米っとさん」「雪ん子ちゃん」などたくさんの愛称が集まり、同数で残ったのが「とかちゃん」と「はつらつくん」でした。

最後はとおかまちの「と」と「か」を取り、地域農業を支える「父ちゃん」「母ちゃん」の頭文字を取って名付けられた「とかちゃん」に決定します。名付け親は読者で組合員の当時80代の女性でした。

2016年にはキャラクターを形にしてイベントに登場させるため、とかちゃんの着ぐるみを制作します。平面でイラストだったとかちゃんから、イベントを盛り上げるキャラクターとして現在も元気に活動しています。

とかちゃんプロフィール♪

性別：男の子
性格：マイペースでおっちょこちょい、寡黙でやさしい。
趣味：地産地消の料理、園芸
好物：コシヒカリのおにぎり、カルビタトマト、妻有ポーク

行こう！ベジぱーく おすすめ商品

ベジぱーくには「十日町産」の「おいしい」がいっぱい！

加工品 手作り味噌

一度食べたら忘れられない美味しさ！

米粉パン工房「米かりー」

毎日食べたいふわもち食感！

パスタやアヒージョのお供にも♪

食ぱん　フランスぱん

直売所 山菜

地元で採れた山菜が大集合！売り切れ御免！

木の芽やふきのとうも！

ベジぱーく公式LINEアカウント

LINE登録でお得なクーポン毎月GET♪

WEBでもっとベジぱーく!!

ベジぱーく 十日町 で検索!!

子どもとCook ほっこりレシピ

野菜をモリモリ食べちゃおう！

第2弾

食育サポーター考案！

子どもも大人も
モリモリ食べられる
簡単・美味しい
野菜のレシピを紹介♪

ほめられ酢の簡単ピクルス

ベジはーく人気商品
〈ほめられ酢〉
これ一本で色々使える！
万能調理酢

材料（作りやすい分量）

- キュウリ …… 1本
- パプリカ …… 1個
- カルビタトマト‥ 8個
- セロリ …… 1本
- ほめられ酢 ‥ 200cc

作り方

①キュウリとセロリは縦半分に切り、4等分に。
パプリカは1㎝幅に切り、カルビタトマトは
半分に切ります。
②ジッパー付き保存袋に①と「ほめられ酢」を
入れ、空気を抜きよく揉み込み、
30分ほど漬けて出来上がり！

モリモリサラダそば

材料（4人分）

- お好きな乾麺そば …… 4人前
- 妻有ポーク（しゃぶしゃぶ用）‥ 100ｇ
- お好みの夏野菜 …… 適量
  （例）オクラ、アスパラガス、ナス
  レタス、トマト、モロッコ豆

野菜入りドレッシング

- キュウリ ……2本
- 玉ねぎ ……140ｇ
- 生姜 ……適量
- 酢 ……70ｇ
- しょうゆ ……70ｇ
- みりん ‥大さじ3
- サラダ油 ‥大さじ2
- こしょう ……少々

A

作り方

～ドレッシング～

①キュウリ・玉ねぎ・生姜をみじん切りにする。
②混ぜ合わせたAと①を合わせ、冷蔵庫に入れて味をなじませる。

～サラダそば～

下準備

- オクラ、アスパラ、豚肉はそれぞれ茹で、冷水にとる。
- ナスは薄く切って素揚げにする。モロッコ豆も素揚げにする。
- レタスやトマトは食べやすい大きさに切る。

仕上げ

①そばを茹で、ざるに上げ冷水で洗う。
②皿にそばを盛りつけ、野菜や豚肉をトッピングしドレッシングをかけて出来上がり♪

ナスのカレーミートグラタン

材料（4人分 1人2個）

- 梵天丸ナス …… 4本
- オクラ …… 4本
- 塩 …… 適量
- 合びき肉 ……150g
- サラダ油 ……大さじ2
- ピザ用チーズ …… 適量
- カレー粉 …… 大さじ1と1/2
- ウスターソース‥ 大さじ3
- トマトケチャップ‥ 大さじ4
- 塩 …… 少々
- 水 …… 400cc

A

ワンポイント
ナスは大きめの
梵天丸ナスや、
米ナスで作ると◎

作り方

①ナスは横半分に切る。ふちを1㎝残し、内側の白い部分をくり抜き水にさらす。
くりぬいた部分は1㎝角に切る。、オクラは塩揉みし、薄く小口切りにする。
②①のナスの皮の水分を拭き取り、170～180℃に熱した油で皮の色が鮮やかに
なるまで揚げる。
③フライパンにサラダ油を熱し、中火で合びき肉をパラパラになるまで炒め、
ナスのくりぬいた中身とAを加え、水分が無くなるまで煮込む。
④②の揚げたナスに③を詰め、チーズとオクラをのせ、トースターで焼く。
チーズに焦げ目がついたら出来上がり！

MOTHER'S STORY

「母」として「女性」として
十日町で子を育む「母」が登場します

Vol.8

第8回目はナカラネメンバーで3児の母
山田里美さんの子ども×地域のstory

産後うつを乗り越えて見えたもの

工場に勤めながら3人の兄妹を育てる里美さん。「長男の出産のあと、子どものちょっとした変化に敏感になり、うつっぽくなりました。突然涙があふれてきたり、子どもと一緒に居るのが辛いと感じる時期がありました」と話します。

無事出産し、我が子と出会えた里美さんでしたが、孤独感から『産後うつ』という思わぬ苦しみに直面します。ネガティブな感情に支配され、無気力な状態が続くなど、多くの母親を悩ませている産後うつ。里美さんは長男だけでなく、長女の出産後も軽い産後うつになり苦しみました。

「我が子との関わり方がわからない」と、悩んでいた頃に偶然ベビーマッサージに出会い、資格を取得します。「子どもとのコミュニケーションになると思い資格を取りました。イベントに呼ばれることもあり、新たなつながりもでき、人と触れ合う事で少しずつ自分を取り戻しました」と話します。その頃、長男のおむつかぶれにも悩んでいた里美さん。掻きすぎて出血することもあり、『何とかしてあげたい』と、ベビースキンケアを学び、勉強を続けています。現在は同じような悩みを持つ方に寄り添い『ベビールピナス』という名前で活動※しています。

その後仕事を始めたり、他のママと交流したりと外とのつながりを広げていきます。そんな時、ママ友から誘われたのが『ナカラネ』でした。「思い切って輪に入ってみました。子育てには、外に出て人と交流したり話したりすることが必要と実感。ナカラネで子育ての悩みを共有したり、情報交換したり、みんなとしゃべりたいです。子どもたちと一緒に料理もしたいですね」と活動にも意欲的です。

「最近は子どもたちが、競いながらごはんの準備やお手伝いをしてくれます。毎日同じようで、同じじゃない。日々できる事が増え、成長する子どもたちを見て、『毎日同じ事の繰り返し…』と思っていたことが、そうじゃなかったんだなと感じられるようになりました」そう明るく話す里美さんのそばには、今日もにぎやかな子どもたちの笑顔があります。

産後うつ……出産の後に精神的に不安定な状態。出産でホルモンバランスが乱れ、育児に対する不安や環境の変化等のストレスが重なることが原因とされる。

3人の寝相の悪さ（笑）
ママはどこに寝ようかな？

シャボン玉大好き♪

帰り道。ふと子ども達を見たら
手をつないでいてほっこり★

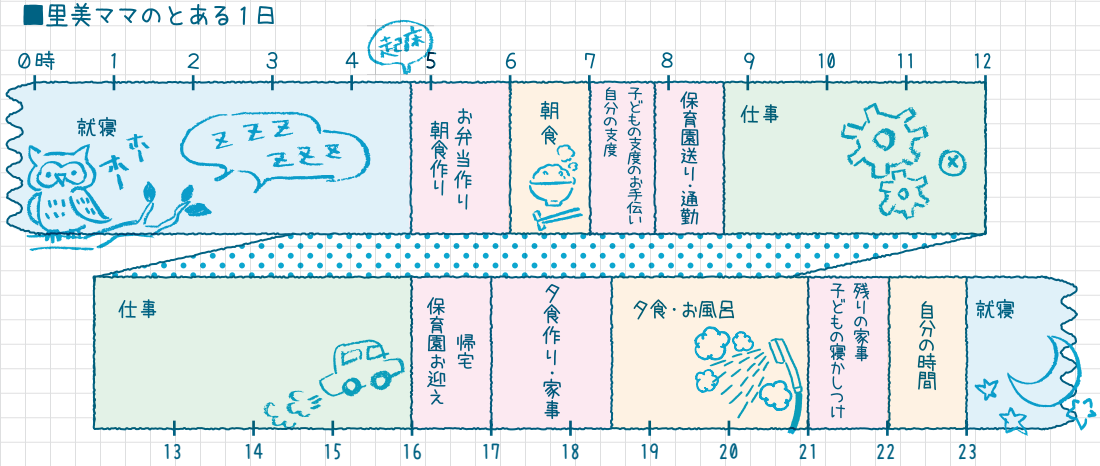
※問合せがあった時のみ

山田（やまだ） 里美（さとみ）さん
Satomi Yamada
1986年2月24日生まれ

ママ DATA
2015年　結婚
2016年　海斗（かいと）くん誕生
2018年　湊斗（みなと）くん誕生
2019年　汐菜（しおり）ちゃん誕生

子育てのモットー
「お互いに素直に気持ちを伝えられる関係を作る」

■里美ママのとある1日



母ちゃんのよもやま話

先輩母ちゃんの子育てや地域にまつわるあんな話こんな話。むかーしむかしのよもやま話を聞いてくんわかわ。

第5話

JA十日町女性部
田村 悦子さん

亡き母の焼きおにぎり

ふと仏壇の引き出しを開けると、亡き母の遺品が出てきた。1冊のノートには、音楽や料理のメモが記され、母が仲間と趣味を楽しむ姿があった。百姓をしていた両親は忙しく、末っ子の私は母との時間も少なく、思い出もあまりない。母は、亭主関白な父について一生懸命働く従順な人で、幼心にも『自分の好きなこともできないで、なんだかかわいそう』と思っていた。それが、このノートを見つけたことで、自分の知らない母の一面を知ることができ、ちゃんと自分の人生を楽しんでいたことにうれしくなった。

見つかった亡き母のノート

そんな母との唯一の思い出は、丸い形の焼きおにぎり。学校行事には必ずおにぎりを握って持たせてくれた。当時、海苔は高級品。周りはみんな海苔の付いたおにぎりだが、我が家のおにぎりには海苔がなく恥ずかしかった。母は海苔が買えない代わりに、いつも焼きおにぎりにしてくれた。私はそれが好きだった。

卒業後、私も働くようになり、夏と冬に出る賞与を母に渡すようになった。それでも母が私に持たせるのは海苔のない、あの焼きおにぎり。その当時の私は母に言えないままだったが、今になって思えば(悦子が好きなおにぎりは、焼きおにぎりだったな)と、母の愛情で、私の好物を作り続けてくれたのだと思った。

私の結婚後、今度は私が子どもたちに作るようになった。

あの母の焼きおにぎりをベースに、私のアレンジでしょうが味噌をつけて。あれから55年経った今でも、我が家のおにぎりといえば、まん丸の焼きおにぎりなのだ。

今になって自分は親孝行をできていたのかなと考える。母に子守りを頼み、とにかく仕事尽くしの毎日。当時は、それが当たり前の時代で、母に感謝の気持ちを伝えることもなかった。

今なら言える「ちゃちゃ、あの時は本当にありがとう」

知ってる？

JA十日町女性部

どんな活動してるの？

ウェブでチェック！

元気なお母さんたちが集まり「食」「農」「趣味」「教養」「福祉」などをテーマに、地域に根ざした様々な活動を行っています。

コロナ禍で生まれた初の取組み！

市内全小学校へ手作り雑巾を寄贈！

JA十日町女性部は、「集まって活動ができないコロナ禍でも地域貢献に繋がる活動ができないか」と考え、市内の小学生に使ってもらうことを目的に、自宅の不要タオルを利用して雑巾を手作りしました。手作りした雑巾は市内18の全小学校へ寄贈しました。

1,107枚寄贈しました♪

子どもたちが使いやすいように大きさや厚みを工夫して制作しました

十日町小学校で寄贈式をしました!

コロナ対策をしっかり行いながら工夫して活動中!

JA十日町女性部は、地域に根ざした活動をこれからも続けて行きます

元気な母ちゃん大募集！

市内在住の女性ならどなたでも！

女性部に入ろう！

年齢制限なし！

お問合わせ
営農企画課
☎ 025-757-1576