これから旬を迎える! 江南区の名産品① 藤五郎梅

旬の時期 6月上旬～6月下旬　**主な生産地区** 亀田地区

江戸時代の終わり頃、宇野藤五郎が栽培し市場に出荷したのが始まりで、その優れた品質から「藤五郎梅」と呼ばれるようになりました。大玉で肉厚、たっぷりの果汁が特徴です。

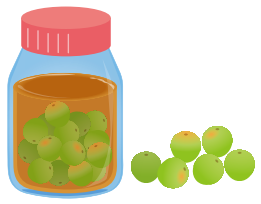
出始めの6月上旬はまだ実が硬いため梅シロップやジュースに、実が柔らかくなる下旬は梅干しにするのがおすすめです。

問 産業振興課(☎025-382-4816)

梅シロップの作り方

①梅をよく水洗いし、乾いたふきん等で水気を拭き取る。
②ビン(4ﾘｯﾄﾙサイズ)に梅と氷砂糖を1/3ぐらいずつ交互に入れて、食酢を100～200cc入れる。
③3～4日すると砂糖が溶けてくるので、毎日2～3回ゆすり、冷暗所で保存する。
④約3～4週間ほどで梅がシワシワになり、梅シロップの出来上がり。
※エキスが抽出された梅はタネと皮だけになるので処分する。
※シロップは冷暗所か冷蔵庫で保存する。

- 梅 …… 1kg
- 氷砂糖 …… 1～1.5kg
- 食酢 …… 100～200cc



そんな旬の梅を使ったレシピを紹介します

食推からこんにちは　梅くずきり風ゼリー

材料(4人分)
- アガー※ …… 24g
- 砂糖 …… 24g
- 水 …… 320cc
- 梅シロップ …… 大さじ8
- 氷 …… 適量

※「アガー」とは…海藻やマメ科の種子の抽出物を主原料とした凝固剤で、透明度が高く、プルっとした食感が特徴です。

作り方

①アガーと砂糖をよく混ぜておき、鍋に入れて水を加え、沸騰するまでよく加熱する。
②粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
③冷やし終えたら、容器から外しマッチ棒くらいの拍子切りにする。
(※寒天突きがあれば、それを使用しても良いです)
④器に盛り、梅シロップをかけ氷を浮かべる。

栄養価(1人分)
エネルギー:140kcal、たんぱく質:0.0g、脂質:0.0g、炭水化物:33.1g、塩分:0.0g

問 健康福祉課(☎025-382-4316)

このレシピは「食生活改善推進委員」が作っています!今年度も、江南区の旬の食材を使って、栄養バランスや減塩を意識したレシピを紹介していきます。ぜひ、皆さんも作ってみてください!

食生活改善推進委員 江南支部長 **徳善 里子**さん

食生活改善推進委員とは…「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、地域住民の健康づくりや食育をボランティアで推進する団体です。

スポーツ　江南区スポーツ協会の加盟団体またはスポーツ少年団所属団体

詳細はこちら

問い合わせ、加入申し込みは各団体へ。(団体情報はホームページまたは産業振興課に設置の冊子でも閲覧可能)

種目	団体名	活動日	活動場所
剣道	亀田剣道連盟	水・日	亀田総合体育館
	横越剣道スポーツ少年団	月・水・土	横越総合体育館、亀田総合体育館
卓球	亀田卓球クラブ	月～土	亀田卓球道場
サッカー	ジェス新潟東サッカークラブ	★	大淵小、阿賀野川河川敷グラウンド
	横越ジュニアサッカークラブ	水・土	横越小、横越中
	ＥＰＯＣＨ横越	月・水・土	横越小、横越中
	亀田フットボールクラブ	★	江南区内
	UNITE新潟FC	火・金・土・日	曽野木小
バレーボール	横越バレーボールスポーツ少年団	土	横越小
バスケットボール	fighting girls KAMEDA	月・水・木・金	亀田小
	亀田ウエストサンズ	週4・5回	亀田西小
	大淵丸山BEANS!	月・木・金・土・日	大淵小、丸山小
	横越ハリケーンキッズ	火・木・土	横越総合体育館、横越小、横越体育センター
柔道	亀田地区柔道連盟	火・金・日	亀田総合体育館、亀田西中
野球	亀田少年野球クラブ	水・土・日・祝	亀田運動広場
	両川スポーツ少年団	水・土・日・祝	旧酒屋小
	横越野球スポーツ少年団	火・木・土・日・祝	横越小、横越中
	大淵スナイパーズ	水・土・日・祝	丸山小、大淵小
少林寺拳法	少林寺拳法	火・木	亀田総合体育館

★学年別に曜日が異なる
問産業振興課 商工観光・文化スポーツグループ(☎025-382-4809)

このほか、中学生のための地域クラブ活動はこちら
新潟市内でさまざまな活動をしている400以上の団体が掲載されています。
問学校支援課 地域クラブ活動推進室
(☎025-226-3221)

くらし　特設人権相談所を開設します

家庭内(夫婦・親子・結婚・離婚・相続など)や親族間、近隣間のもめごとをはじめ、毎日の暮らしの中で起こるさまざまな悩みごとや、女性・外国人差別、いやがらせ、いじめ、体罰などでお困りのことがありましたら、気軽にご相談ください。
人権擁護委員が相談をお受けします。秘密は固く守られます。
日6月1日(月) 10時～15時
場亀田駅前地域交流センター(東船場1)
問区民生活課(☎025-382-4203)

催し　市長とすまいるトーク in 江南区

「令和8年度新潟市の取組について～新潟の明るい未来を切りひらく！～」をテーマに、市長との意見交換会を開催します。事前の申し込みは不要で、会場では手話通訳、要約筆記を行います。
日6月10日(水)19時～20時20分
場江南区役所
問地域総務課 地域・防災グループ(☎025-382-4624)

レンズでキャッチ

にっこり笑った大きなチューリップの絵が完成! 両川花絵プロジェクト

4月20日、両川小学校の児童117人が、約7,000本のチューリップを使って花絵を作りました。今年は赤、白、オレンジの3色のチューリップを使用し、こどもたちも楽しそうに並べていました。出来上がった花絵は、こどもたちの笑顔を映したようなにっこりとした表情が印象的で、酒屋町商店街を通る人々を楽しませました。

区バス 江南区の区バス(アスパーク亀田～亀田駅西口～イオンモール新潟亀田インター～新潟市民病院)は、土・日・祝日も毎日運行しています。どうぞご利用ください。