

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2024

3月号

Vol.02



JA魚沼WEBサイト
公開しました!!



目指せ！高品質米生産！農業所得増大！

令和6年産米の生産に向けて



令和5年の気候は、米の登熟期間において過去に例を見ないほどの高温・少雨となりました。今後も温暖化傾向による高温が続くことが予想されます。異常高温等の気象変動リスクに備え、作期分散や後期栄養確保等の基本技術を徹底し、高品質米の生産に取り組んでいきましょう。

気象に左右されないための基本技術対策

土づくりで地力の維持・向上！

- 土壌診断に基づいた土づくり資材（ケイ酸・鉄成分等）の積極的な施用。
- 耕深15cmを目標に耕うんし、根の健全な発達を促しましょう。

田植え時期の分散により品質低下のリスクを減らそう！

- 田植えは5月中下旬を基本に。田植え時期の分散などで高温登熟に遭遇するリスクを避けましょう。
- 田植え時期に合わせた播種により、活着の良い健苗を育成し、早期に初期生育を確保しましょう。

適期中干しの実施

- 昨年のひこばえが多いため、ワキの発生による生育への影響が懸念されます。ワキの発生が多い場合は、水の更新や夜間落水を行い、根に酸素を供給し初期生育を促進しましょう。
- 移植後25日後を目安に生育を確認し、茎数が目標穂数の7～8割確保できたら中干しを開始！大柄にしない稲づくりを目指しましょう。

目指すのは、大柄にしない稲づくり！



溝切りも行き、田面水の速やかな排水や異常高温時の速やかなかん水ができるようにしましょう。

小千谷 諏訪部指導員



草刈りや薬剤防除の徹底で斑点米を防止

農道、畦畔と水田内の雑草管理の徹底、適期・適正な薬剤防除を実施して斑点米の発生を防ぎましょう。

適期収穫と適正乾燥・調製の徹底

黄化粉割合85～90%を確認し、適期に収穫！的確な流量による調製ミスを防止し、色彩選別機を活用した整粒歩合の向上を。

高温時の重点対策

生育診断に基づく 適正な穂肥施用

高温で出穂期前に栄養不足が懸念される場合は、追加の穂肥を施用しましょう。



小千谷 安達指導員

今の稲の状態を知りたい！
という方は、
営農センターに
ご相談ください。
SPADで計測します。



十日町 富井指導員

飽水管理は地温上昇を抑えるとともに根腐れを防ぐ効果があります。地域の水利状況に応じてこまめな水管理で水温上昇を防ぎましょう！

登熟期間の水管理

中干し以降は、限りある用水を有効活用した飽水管理が必要です。

少雨時や異常高温時は、地域ぐるみで輪番制などの水管理体制を整備することも有効です。

収穫時の リスク対策

フェーン現象や極度の乾燥状態により胴割粒の発生が想定される場合は、早急に収穫を！



北魚沼 皆川指導員

乾燥速度にも注意！
過乾燥による
胴割粒発生を
防ぎましょう。



もしこんな時は？

長雨で中干しができない！

雨が多くて中干しが難しいときは、雨が降る前に水を落とすなど、できる限り水を貯めないように工夫を！

田植え後の 気温が上がらない！

田植え後の気温が上がらないときは、水を深く張って暖かく保温を。葉の色が良くなって活着してきたら浅水にしましょう！

その時の状況によって
対策が様々です。



津南 桑原指導員

JAでは展示圃場での基本技術を徹底した検証やその時の気候・生育状況に合わせた稲作情報を発信します！令和6年も、一緒に品質向上に向けて取り組んでいきましょう！



お問合せはお近くの営農センターへ

行け!! うおぬま調査隊!

JA魚沼にある施設や
美味しい農畜産物、
地域のイベントなどを紹介します!

JA魚沼管内は
どんなところが
調査するよ!



十日町市の 「四季彩館ベジパーク」を 調査せよ!



営業時間 9:30~18:00

定休日 5月~11月 定休日なし
12月~4月 毎週水曜

電話 025-757-1549



1. 「四季彩館ベジパーク」ってどんなところ?

直売所
だけじゃ
ないんだね!



「魚沼産」の魅力を発信する3つの施設を持つ複合型の直売所です!

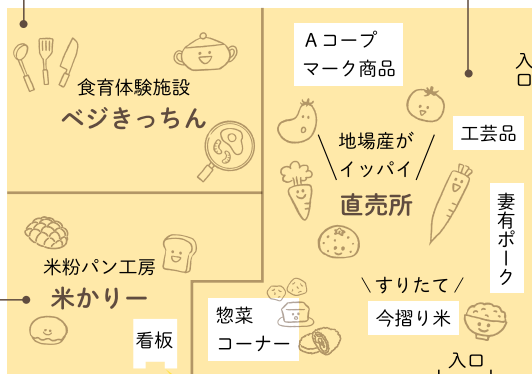
食育体験施設 「ベジキッチン」

気軽に調理体験♪

親子レクや学校行事、ママ同士の
集まりなど10人以上のグループで
利用できます!



米粉パン工房 「米かりー」



農産物直売所

安心安全! 地場野菜

食べるなら地産地消の魚沼野菜♪
子供と身近な食を学べます



毎日焼きたて!
地元産米100%!

ふわもち食感が子供
から大人まで大人気
な米粉パン♪



この
看板が目印!

WEBでもっと
チェック!



2. 地元産米100%使用のオリジナル米粉パン

営業時間

10:00

16:00

米粉ならではのふわふわ、モチモチ食感がクセになる！子供から大人まで大人気の米粉パン♪
月替わりで登場する期間限定商品もチェックしよう!!

人気の米粉パンを
ちょっとだけ紹介!



食ぱん

改良を重ねた
毎日食べても飽きのこない味!

メロンぱん

女性に人気!
ふんわりあま〜い
米粉メロンぱん!



米の消費拡大を
目的に
誕生したんだって!

美味しさのヒミツ

- 地元産米100%使用!
- 研究と改良を重ねこだわりぬいたオリジナル米粉パン
- 「美味しい!」の笑顔のために、毎朝愛情込めて作ってます。

※季節によって商品が変わります。
※グルテンフリーではありません。

食べる前に
温めると
美味しさup♪



カレーぱん

キーマカレー
たっぷり!
ヘルシーで美味しい
焼きカレーぱん♪

毎月変わる!
今月のパン

まとめ買いで
割引あり!

ぶどう
バターロール

マーガリン入りで手軽に
食べられるので朝食やおやつにおすすめ!



3. 誰でも参加OK! 「ベジきっちん」で調理体験

郷土料理や伝統食、米粉料理など様々なメニューを体験できる『ベジきっちん』。メニュー表から体験したいメニューを選んでお日にちをご相談ください! (※1か月前の日程でお申し込みください)

私たちが優しく教えます!



食育サポーター

こんなメニューが
体験できます!

一例



米粉ぎょうざ



米粉
シフォン

笹団子



味噌ソースの
米粉ピザ

10人以上の
グループで申し込み
できるよ!



調理体験を通して
みんなで食育を学ぼう♪



親子レクや
学校交行事にも
いいね!



作る楽しさ! 食べる喜び!



体験できるメニューは
こちらからチェック



お問合せ : ☎025-757-1576

4. 知ってた? 「ベジぱーく」お得情報!

得
情報

LINE公式アカウント登録で、
お得なクーポンが毎月スマホに届く♪

今までに配信したクーポン

- 手作り味噌クーポン
- 調味料プレゼント
- 米粉パンクーポン など



今すぐ
登録しよう!



得
情報

JAカード(クレジット)のお支払いで
直売所の買い物がいつでも

5%OFF!!

直売所のお買い物はJAカードの支払いが断然お得です♪

得
情報

毎週火曜日はサービスDAYで米粉パン全品

20%OFF!

売り切れ御免♪焼きたてパンをお得にGETしよう!

ベジぱーくへ
急げ!!



次号は魚沼市の「農産物直売所 百菜たん」を調査するよ!!

LET'S 家庭菜園

^^ ^^ ^^ ^^ ^^ 美味しい野菜の土づくりを紹介! ^^ ^^ ^^ ^^ ^^

土づくりは、野菜を安心して育成できる環境を作るための大切な農作業の一つ。そのために、物理性・化学性・生物性の改善を行いましょう。

アドバイス

作りたい品目・作型をよく考えて、圃場状態の確認、その品目に適した土づくりを行いましょう。

十日町基幹営農センター 高橋



土壌の化学性

土の成分を改善しなければ、野菜類の成長に必要な成分が足りず生育に影響を及ぼします。



- 欠乏要素…堆肥、肥料の施用により改善しましょう。

よくある欠乏症状

白菜のホウ素欠乏、キュウリのマグネシウム欠乏など

- pH…作物に適したpHがあり、多くはpH 6.0~6.5の微酸性域だと生育◎

pHが低い場合

石灰を施用しましょう。

pHが高い場合

石灰を無施用とし、特に高い場合はピートモスなどの資材を施用しpHを低下させましょう。

- EC…電気伝導度とも言い、土壌中の水溶性塩類の総量を表します。
ECが高いことにより作物の萎れ、カルシウムの吸収が阻害される原因となります。

※土壌分析を行うことで分析結果によるpHの矯正・塩基バランス調整のため改良資材の決定を判断することができます。

土壌の物理性

土が固いままだと、野菜の根の張りが悪くなり土壌から十分に栄養や水分を吸収できません。

- 土壌硬度…土を柔らかくし、根の張りをよくするためには深耕と丁寧な耕運が重要です。

注意

ダイコン等の根菜類については、土の硬さが、曲がりや奇形などの品質低下の原因となります。

- 排水不良…排水性の悪い土壌は湿害が発生しやすいので、明渠・暗渠による排水対策が必須です。

注意

排水性が悪いと、根こぶ病、ねぎの軟腐病等の被害が拡大しやすくなります。

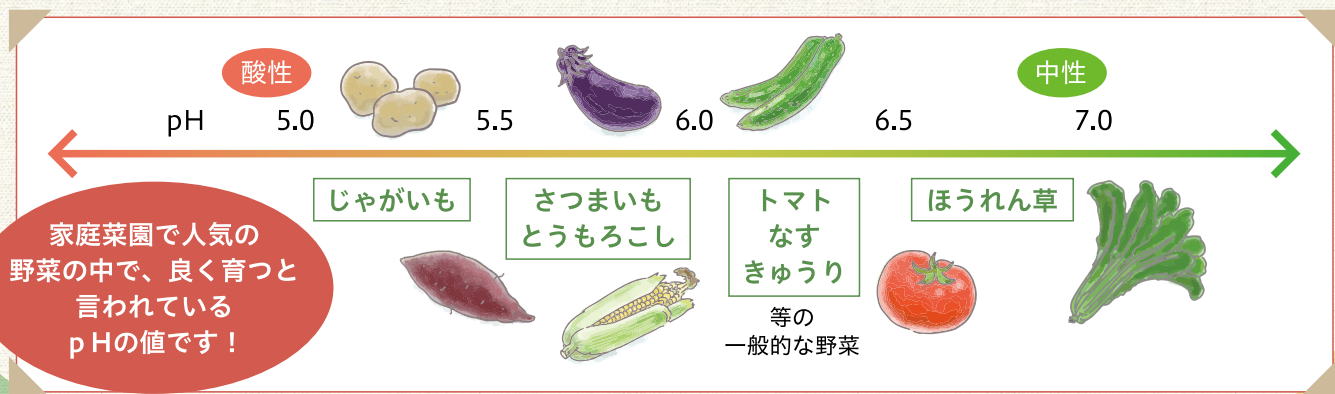
土壌の生物性

土の土壌環境は、病気や害虫被害の発生に大きく関わります。

- 土壌環境…土壌消毒による病原菌・害虫の制御は、良質な有機物（堆肥など）の施用が重要です。
- 作付体系…輪作を実施し、異なる科の野菜を作付けして連作を避けましょう!

注意

連作により土壌微生物相の多様性が低下することで土壌病害、センチュウ害が拡大しやすくなります。



寄ってがっしゃい 見アがっしゃい★広場

あっちこっちの
JAの活動情報
集めました

今回は 各地域の「JA女性部」の活動を紹介します！

女性部って？

食や農、くらしに関心のある女性がJAに集まった女性のグループです。楽しく元気に活動中！地域にお住いの方であれば、農家でも農家でない方でも誰でも気軽に参加できます。シャカシャカおにぎりなどの食育活動や各地区のイベントに参加して女性部活動をPRするなど、様々な活動を行っています。



小千谷

Ojya

『防災』をテーマに活動！
災害が起きたときどうすればいいか考えるきっかけになるような競技を取り入れた「防災運動会」や、災害時の防災料理作りを行いました。



十日町

Tokamachi

各地域の美化活動として花壇コンクールを実施。審査や見学ツアーもあります！健康増進のための運動会や、タオルを集めて福祉施設に寄贈するなど『地域貢献』を意識した活動をしています！



北魚沼

Kitauonuma

SDGsをPRするため、アクリルたわしと廃油石鹸を手作りし、北魚沼地区の農業祭で販売！売上金は社会福祉協議会に寄付いたしました。



津南

Tsunan

2010年に結成した米粉研究会では、レシピ本や役員・メンバーが考案したオリジナルレシピを活用し、米粉料理を楽しんでいます。冬には米粉のケーキでクリスマスを楽しみました。





チョコレート大福

米粉

材料（6個分）

【生地】	【チョコレートクリーム】
米粉 …… 40g	米粉 …… 20g
白玉粉 …… 80g	砂糖 …… 40g
砂糖 …… 10g	卵（卵黄） …… 1個
純ココア …… 大さじ2	牛乳 …… 1カップ
水 …… 200cc	板チョコ（ミルク）
	…………… 40g
	バニラエッセンス
	…………… 少々

作り方

1. チョコレートクリームを作る

- ① 鍋に米粉、砂糖、卵黄、牛乳の順に加え、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ② ①を中火にかけ、ゴムベラでとろみがつくまで絶えず混ぜ合わせる。
- ③ とろみがついたら火からおろし、砕いた板チョコ、バニラエッセンスを加え混ぜ合わせる。クリームをボウルに移し、粗熱を取る。
- ④ 冷めたら、6等分する。

2. 生地作り

- ① 耐熱ボウルに、米粉、白玉粉、砂糖、ココアを入れる。水を加え、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジ（600～700W）で1分半～2分間加熱し、熱いうちに取り出し、混ぜる。これを2～3回行う。
- ③ 熱いうちに片栗粉を敷いたバットの上に取り出して6等分にし、チョコレートクリームを包んで出来上がり♪

《もち取り粉》

片栗粉 …… 適量

Point

生地の出来あがりの目安は、透明感がでてなめらかになればOK!!

フライパンで簡単焼きりんご

材料（作りやすい分量）

りんご …… 1個	お好みで粉砂糖 アイスクリーム
バター …… 20g	
グラニュー糖 …… 大さじ1	

作り方

- ① りんごを8等分にしてグラニュー糖をまぶす。
- ② 鍋にバターを入れて弱火にしてりんごを入れる。少し火が通ったら強火にして煮詰め、絡める。
- ③ ②をお皿に入れ、お好みでアイスクリームを添えて粉砂糖を振れば出来上がり!



アイスクリームとりんごの相性バッチリ!