

食でつながる 地域のヒカリ

2024

4月号

Vol.03

# 魚沼の<sup>わ</sup>いA



JA魚沼WEBサイト  
公開しました!!



表紙キッズ  
大募集!



# 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!



魚沼市の  
「**農産物直売所 うおぬま百菜花ん**」  
を調査せよ!



**営業時間** 9:00~17:00  
**定休日** 5月~10月 定休日なし  
11月~4月 水曜日  
年末年始(12月31日~1月3日)  
**電話** 025-792-7066



## 1. 「うおぬま百菜花ん」って どんなところ?

地元生産者による  
新鮮な季節の食材を中心に、  
加工食品、切花など  
元気に販売しています!

出荷者 菲澤さん



### 1年を通して 販売中!

冬でもユリが買える!

●ユリ



出荷者  
有滝沢種苗 滝沢さん

グループ会社と  
連携をとりながら  
冬もユリを  
出荷しています



スタッフ 佐藤

生モツがおすすめ!

●豚肉

生モツ、  
おすすめです!



出荷者  
魚沼ミート 橘さん



●米粉  
●えのきたけ

### 夏

- 深雪なす
- 八色すいか
- かぐら南蛮

春から  
スイカの種まき  
始まっています!



出荷者  
(農)あぜ道 森山さん

### 秋

- 新米
- 里芋
- そば粉
- きのこ



野菜たくさん  
ありますよ!



出荷者 中村さん

### 冬

- 促成栽培の山菜  
(たらの芽、うるい、ふきのとう)
- 焼き芋(土日限定)
- 乾そば
- お餅



スタッフ 高橋・皆川



## 2. 地元の方々が出荷する加工品などもりたくさん!



● 津南地区のトマトジュースも販売開始しました☆



スタッフ 井口

● 自分で巻ける!  
うんめえソフトクリーム



スタッフ 鎌田

● コシヒカリ  
玄米茶 (500ml)



百菜花ん 館長 澤藤

● おにぎり



出荷者 有栄食品 大平さん

● 工芸品



● 味噌

うんめえすけ、  
食べて  
みらっしゃい☆



出荷者 高橋さん

● 入浴剤  
コシヒカリの湯



スタッフ 伊藤

● 漬物

なす漬け  
いろいろ  
あります



出荷者 丸薫食品 星さん

季節ごとに  
いろいろ  
売っているね!



## 3. 知ってた? 「百菜花ん」のお得情報!

得  
情報

お盆の花即売会や山菜まつりなど、  
毎月イベントを開催しています!

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

毎月第2火曜日はAコープマークの日!  
Aコープマーク品が**10%OFF!**

うおぬま  
百菜花んへ  
行ってみよう!!



春

お花の管理も  
頑張ります!

● 鉢花



● 魚沼の山でとれる山菜 ● 雪割草・福寿草





# 家庭菜園



苗を畑に植えてみよう!

## アドバイス

今回は基本の植えつけ方を紹介します。野菜によってその特性に合わせた植えつけが必要です!

北魚沼基幹管農センター 渋谷・山本



苗の植えつけで大切なことは、ポットから苗を抜く時に根と土の集まった部分(根鉢)を崩さないことです。ポットの土が乾いた状態だと崩れやすいので、植えつけの前日に苗にたっぷり水をあげてください。また、畑にあける植え穴は、ポットより少し大きめにあげましょう。

## 基本の植えつけ方

1. 畝に苗のポリ鉢を置いたり印をつけるなどして、おおよその植える位置を決めましょう。
2. ポットの根鉢よりも大きめの植え穴をあけます。
3. 苗の根元を人差指と中指で挟み、ポットを逆さにして根鉢を崩さないように取り出します。
4. 植え穴に苗を置き、根鉢の表面が隠れないように土を入れてください。植えつけ後にはたっぷりと水をあげましょう。果菜類の苗は地面とほぼ同じ高さに植えましょう。

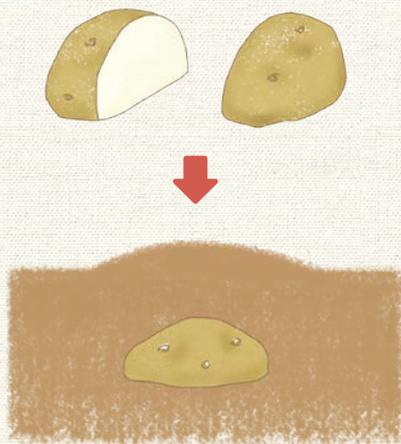
キャベツやブロッコリーなど、野菜によっては子葉のつけ根まで土に埋める野菜もあります。

## ジャガイモの植えつけ

ジャガイモは種イモを分割して植えつけます。1片の大きさをそろえて切り、腐らないように切り口をよく乾かしておきます。

### 植えつけ方

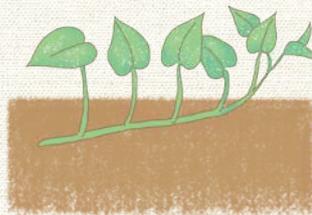
芽はイモの頂部に集まっているので、芽が均等に配分されるように切り分けましょう。1片の大きさは30~40gになるようにしてください。10cm程度の深さの植え溝に切り口を下にして置き、土をかぶせてください。



## サツマイモの植えつけ

サツマイモの苗は、節(葉のつけ根)を土中に埋めて植えつけます。節から伸びた根が太っておいしいサツマイモになります。

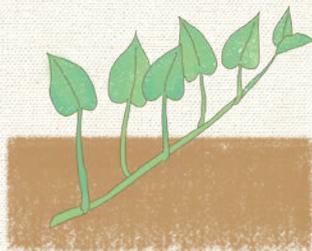
### 植えつけ方



深さは3cm程度!

### 水平挿し

4~5節を土の中に埋めると、イモの数が増える。



比較的植えつけしやすい!

### 斜め挿し

苗を斜めに差し込み、3節以上を土の中に入れましょう。

# 寄ってがっしゃい 見アガっしゃい★広場

あっちこっちの  
情報集めました

今回は 各地域の「花」に関するスポットを紹介します！



桜の  
ライトアップ  
期間  
4/5～5/6

小千谷

船岡公園 【見頃】 4月上旬～中旬

桜の開花時期には、ライトアップやぼんぼりの点灯が行われ、風情あふれる夜桜を楽しめます。越後三山や信濃川が一望できる見晴らしの良い公園です。

山本山 沢山ポケットパーク

【見頃】 4月下旬～5月上旬

眼の前に広がる一面の花畑。黄色の絨毯を広げたように一面を彩ります。

※隔年交代で菜の花（2024年）とひまわり（2025年）が咲きます。



提供：小千谷観光協会



北魚沼

月岡公園 花広場

【見頃】 6月下旬～7月上旬、9月下旬～10月上旬

全国屈指のユリの生産地、魚沼市。夏と秋に約1万本のユリが咲き誇ります。華やかなユリを一目見ようと多くの方が訪れます。

根小屋 花と緑と雪の里公園

【見頃】 4月下旬～5月中旬

約1ヘクタールの敷地に20万株もの芝桜が咲きます。絨毯のように広がるピンク・赤・白の色鮮やかな芝桜が楽しめます。

4/25～5/12  
魚沼芝桜まつり  
開催！



提供：魚沼市観光協会



例年6月末～7月末  
あじさい祭り  
開催！

十日町

あじさい公園 【見頃】 7月上旬～中旬

2.5haの斜面に咲く約7千株のあじさい。色とりどりのあじさいを見に全国から観光客が訪れます。

に せんねんはす  
ニツ屋の二千年蓮

【見頃】 7月上旬～中旬

蓮の世界的権威大賀一郎博士によって、千葉県検見川遺跡の二千年前の地層から種を発掘。ニツ屋へ移植し、開花した奇跡の蓮です。



提供：十日町市観光協会



津南

津南ひまわり広場 【見頃】 7月下旬～8月中旬

広大な畑の中に咲き誇る約50万本のひまわり。夏の太陽を浴びて咲き誇る「ひまわりの海」は津南の夏の風物詩です。

皆で楽しめる  
ひまわり迷路も  
あります！

段丘桜

【見頃】 4月中旬～下旬

河岸段丘沿いに200本以上の桜が並びます。遠く山々まで見渡せ、残雪の山と桜のコントラストが魅力的。



提供：津南町観光協会

詳細は各地域の観光協会にお問合せください



## 新玉ねぎとウルの ツナサラダ

### 作り方

- ① 新玉ねぎ、ウリイは縦半分に切り薄切りにする。
- ② ①のウリイを熱湯でさっと湯がく。
- ③ 芽ひじきは水で戻し水気を切っておく。
- ④ ③の芽ひじきを鍋に入れてゴマ油でさっと炒める。
- ⑤ ボウルに新玉ねぎ、ウリイ、芽ひじき、ツナを入れて、マヨネーズとしょうゆで和えて出来上がり♪

### 材料 (4人分)

新玉ねぎ …… 大1個	ゴマ油 …… 小さじ1/2
ウリイ …… 50g	ツナ缶 …… 1缶
芽ひじき (乾燥) …………… 大さじ1 (5g)	マヨネーズ …… 大さじ3
	しょうゆ …… 小さじ2

## 残りご飯が 美味しく変身!! ごはんのお焼き



### 材料 (4人分)

冷ごはん ……	400g
水 ……	大さじ1
小麦粉 ……	大さじ4
A	〔長ネギ (みじん切り) …… 適量 桜えび …… 大さじ4〕
ゴマ油 ……	適量
B	〔しょうゆ …… 大さじ2 砂糖 …… 小さじ2〕
青のり ……	適量

### 作り方

- ① 耐熱ボウルに冷ごはんを入れ大さじ1の水をふりかける。ラップをしてレンジで600W 1分加熱する。小麦粉を加えてしっとりとするまで混ぜる。
- ② ①にAを加えて混ぜ、4等分にしてラップに包み丸める。麺棒で楕円状に薄くのばす。
- ③ フライパンにゴマ油適量を熱し中火で焼く。軽く色がついたらゴマ油を足して裏返す。両面に焼き色がついたらBを混ぜてスプーンで上面にぬり、青のりをふりかけて完成!

### Point

桜えびの代わりに、じゃこ、ごま、かつおぶしでもOK