

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わヒカリ

2024

8月号

Vol.07



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魚沼にある様々な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!

魚沼管内で収穫する夏の農産物はどんなものがあるのかな?



魚沼産は米だけじゃないんだね!

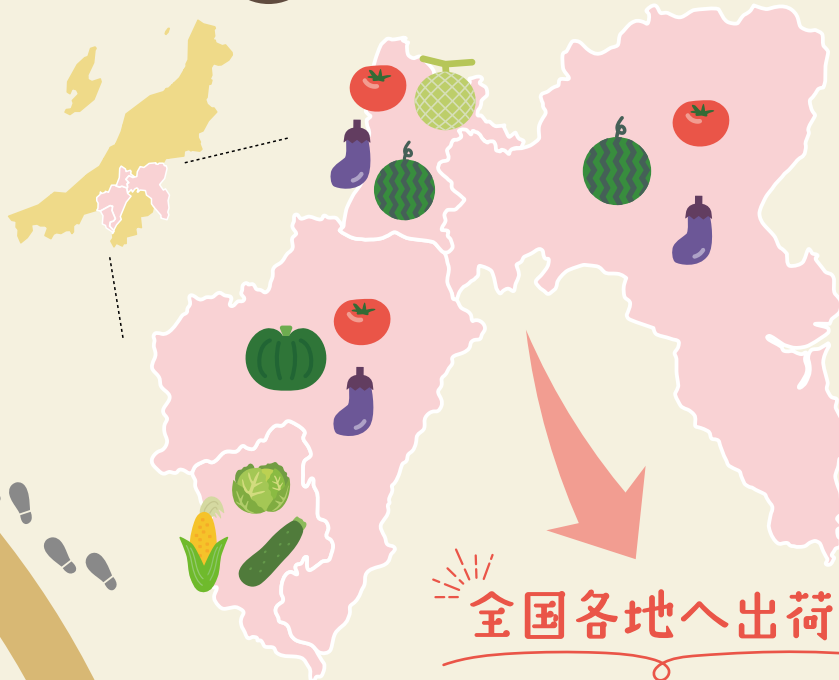


「JA魚沼の夏の農産物」を調査せよ!

JA
魚沼

夏の農産物MAP!!

米だけじゃない!
夏の魚沼産がアツい!!



全国各地へ出荷!!

魚沼地域の色々な農産物は全国各地に届けられ、皆さんの食卓を支えているんだね! 毎日当たり前に見ているスーパーにも、魚沼産の野菜があるかも!? 今月号では、7月~8月にJA魚沼管内で収穫する夏の農産物を紹介します。

生産者の努力と愛情たっぷり!!



栽培面積 県内トップクラス

ズッキーニ | 産地: 津南

緑が濃く、大きくて皮はツヤツヤ! 油との相性がよく、焼いたり、揚げたりして食べるのがおすすめです。



ズッキーニのホットサラダ

ズッキーニの超うまレシピはこちらをチェック♪



Cookpad
レシピ

スイートコーン

産地: 津南

焼いたり、茹でたり、夏に欠かせないスイートコーン。糖度が高く、シャキッとした粒はこの時期だけの美味しさです♪



スイートコーン 豆知識♪

蒸し器じゃなくても大丈夫! 皮付きのまま上の部分をカットし、600Wの電子レンジで5分間温めるだけで美味しいスイートコーンの出来上がり!



栽培面積 県内トップクラス

カボチャ / 産地：十日町

色鮮やかな緑色が特徴の「くりゆたか」は、強い甘みとホクホクした食感が特徴です。



カボチャの超うまレシピはこちらをチェック♪



大学カボチャ



Cookpad レシピ

キャベツ / 産地：津南

標高の高い地域で栽培しています。甘くてみずみずしい、パリッ！シャキッ！とした食感がたまりません。



キャベツの超うまレシピはこちらをチェック♪



キャベツのそぼろ煮

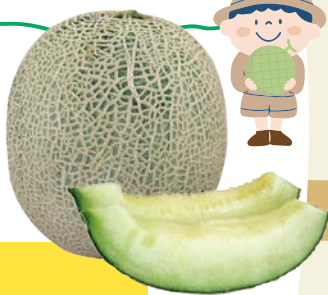


Cookpad レシピ

栽培面積 県内トップクラス

メロン / 産地：小千谷

青肉メロンと赤肉メロン4品種を栽培しています。さっぱりした甘さが特徴で夏の暑い日にピッタリ！



美味しい食べ方

冷やしすぎると×
食べる1時間前に冷やすと甘さが◎

スイカ / 主な産地：小千谷など

「八色西瓜」や「小千谷産すいか」など、魚沼地域のスイカは、シャリ感や甘さ、ツヤのある外観で全国各地にファンがいます。



美味しい食べ方

追熟しないので買ったその日にすぐ食べる♪

トマト / 主な産地：十日町など

カルシウムとビタミンCの含有量が高く、糖度が高い特徴を持つカルピタトマトなど3品種のトマトを栽培しています。



トマトの超うまレシピはこちらをチェック♪



トマトとサバのチーズ焼き



Cookpad レシピ

ナス / 主な産地：北魚沼など

どんな料理にも万能な深雪なす。肉厚で調理中も崩れにくく、食べ応えがある丸ナス(大福丸・梵天丸)を栽培しています。



ナスの超うまレシピはこちらをチェック♪



なすと肉のはさみ焼き



Cookpad レシピ

きみは今日、どんな野菜を食べたかな？

太陽の光をたっぷり浴びて育った野菜には、水分やカリウム、ビタミンなどの体の調子を整える栄養がたっぷり。特に夏野菜は夏バテや熱中症予防にも効果的なんだって。農産物が食べられるのも、栽培してくれる人がいるからこそ！毎日の管理だけでなく、出荷するときには、実の糖度や見た目をしっかりチェックして、最高の状態を見極めてるんだって。生産者の努力で、栄養だけじゃなく味や見た目にこだわった農産物が作られているんだね。



LET'S 家庭菜園

ダイコンを育てよう!



アドバイス

耕うん時に深く耕し、細かく土をほぐしておくことで、きれいなダイコンができます。

北魚沼基幹営農センター
山本



播種時期

- 秋ダイコン…おおよそ8月下旬～9月上旬までに播種を行いましょう。
- 栽培時期や地域に合った品種を選定しましょう。

準備

- ホウ素欠乏を起こしやすいため、あい菜名人などの微量元素入りの肥料を使用しましょう。
- ゴロ土や石、未熟な有機質がある、排水が悪い場合には、また根などの原因になるため、丁寧に耕うんしましょう!



基肥

- 施肥例 (1 aあたり)
苦土石灰 …… 10kg
あい菜名人 …… 10kg
ようりん …… 3kg

播種

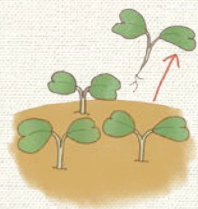
- 1点に3～5粒程度播種しましょう。
- 覆土は1～1.5cm程度にして、必ず鎮圧を行ってください。乾燥が続く場合は降雨を待つか、播種前にかん水をするようにしましょう。

管理

- 間引きは遅れないように適期に行いましょう。

子葉が展開した頃

混み合っている部分を間引き3本程度残す。



本葉2～3枚頃

2本立ちにする。



本葉4～5枚頃

1本立ちにする。



- 間引き終了後、曲がりダイコンの発生を防ぐため、追肥を行い子葉の下まで軽く土寄せを行います。

追肥



土寄せ



収穫

- 生育の早いものから収穫しましょう。
- 収穫が遅れるとス入りが発生しやすくなるので注意しましょう。

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「夏のお出かけスポット」をテーマに紹介します！



小千谷 おぢゃ〜る (市民の家・小千谷信濃川水力発電館)

信濃川を眺めながらキャンプやBBQを楽しめます。見晴らしが良く、夜景が綺麗なキャンプサイトは人気！館内では最大90人が宿泊可能。

J R信濃川発電所の歴史や発電のしくみを学べる水力発電館や、併設の芝生ドッグランは無料です。



キャンプ・BBQ・合宿・研修
この夏はおぢゃ〜るへGO!!



北魚沼 越後川口やな場 男山漁場

魚野川にある「やな場」で、明治初期より親しまれてきました。

見渡す限りの自然と川の涼しい風を全身に感じることができます。

11月末日まで営業している飲食スペースでは、炭火でじっくり焼いた鮎など季節の川魚が楽しめます。



提供：川口観光協会

豪快な水しぶきで
魚野川を存分に味わおう！

お問い合わせ：越後川口やな場 男山漁場 ☎0258-89-3104



Photo by Nakamura Osamu

十日町 大地の芸術祭 越後妻有アートトリエンナーレ2024

今年の夏はアートと里山を巡ろう！十日町市・津南町からなる越後妻有地域を舞台に300点を超える作品が点在。自然と融合したアート、「清津峡渓谷トンネル」や「たくさんの失われた窓のために」。

廃校の空間全体を使ったアートや、芸術祭限定の美味しいランチもおすすめ！



マ・ヤンソン / MADアーキテクト
「Tunnel of Light」
Photo by Nakamura Osamu

子供から大人まで楽しめる
3年に1度の大イベント！

7月13日～11月10日 火・水定休 ※一部作品・施設は定休日異なる場合あり
お問い合わせ：大地の芸術祭実行委員会事務局 ☎025-757-2637



津南 龍ヶ窪の池

日本名水百選のひとつ。湧水量は毎分30tといわれ、決して濁ることがないそうです。龍神伝説も残り、周辺はブナや杉で覆われ神秘的な雰囲気に満ちています。



エメラルドグリーンの
水面は圧巻！

読者の声 先日、月岡公園にユリを見に行ってきました。家庭菜園を頑張っているけど、難しいです。(十日町：60代女性)

編集部 ユリ綺麗ですよ♪魚沼市は全国屈指のユリの生産地。秋にもユリが咲き誇りますよ！

Point
 キュウリのシャキシャキ感が少し残るくらいが◎



材料 (3人分)

- | | | |
|------------------------------|------|----------------|
| 豚バラ肉 (しゃぶしゃぶ用)
..... 200g | つけダレ | 味噌..... 大さじ1 |
| キュウリ..... 3本 | | みりん..... 大さじ1 |
| | | 砂糖..... 大さじ1/2 |
| | | しょうゆ..... 小さじ1 |

肉巻きキュウリの味噌焼き

作り方

- ① キュウリは、三等分にして縦半分に切る。
- ② キュウリに豚バラ肉を巻き付けておく。つけダレを作っておく。
- ③ フライパンに肉巻きキュウリを入れ、弱めの中火で焼く。
- ④ 焼き目を見ながら、裏返して全体に火を通す。
- ⑤ キッチンペーパーで肉の油をふき取り、つけダレを加え全体に絡める。
- ⑥ 皿に盛り付け、タレをかけたら出来上がり!

ミントシロップ

材料 (出来上がり量 50cc~100cc)

- | | |
|-----------------|-------------|
| ミント..... 50g | 氷水..... 適量 |
| グラニュー糖..... 50g | 水..... 50cc |

作り方

- ① ミントは葉を取りよく洗う。茎は使わない。
- ② お湯を沸かし、ミントを15秒~20秒間さっと茹で、氷水に入れて色止めをする。
- ③ ミントの葉の水分をよく絞り、ミキサー (又はみじん切り) にかける。
- ④ ミントにグラニュー糖をまぶし、水分が出るのを待つ。(20分くらい)
- ⑤ ④に水50ccを入れて葉を茶こしなどでこす。こした後のシロップを鍋に入れ、少し煮詰める。
- ⑥ 出来上がったシロップは5倍を目安に、お好みで炭酸水やココア、紅茶などで割って出来上がり!



ミント (アップルミント・ペパーミント) は夏に向けて生い茂るようになっていませんか? 体の中から涼くなるミントシロップはいかがですか?

