

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼の<sup>わ</sup>WA

2024

9月号

Vol.08



JA魚沼WEBサイト  
公開しました!!



表紙キッズ  
大募集!



# LET'S 家庭菜園



## アドバイス

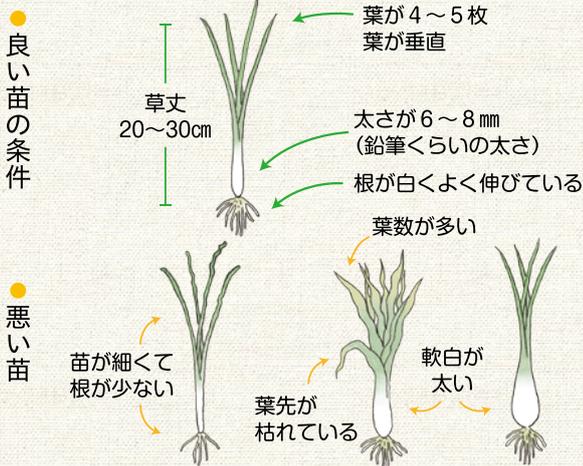
太さ10mmを超える苗を植えるとトウ立ちや分球の原因になります。鉛筆程度の太さ(6~8mm)の苗を定植しましょう!

十日町基幹営農センター  
高橋



~~~~~ 玉ねぎを育てよう! ~~~~~

## 苗の見分け方



## 管理

- 雪解け水などで湛水しないように排水路を整備しておきます。
- 融雪直後は、追肥をなるべく早めに行い、2回目の追肥は遅くとも5月上旬までに行いましょう。
- 4、5月の生育盛期、茎球肥大期に晴天が続く場合はかん水を行います。ただし、収穫間際のかん水は裂皮につながるので行わないようにしましょう!

## 準備

- 苗の植え付け1~2週間前に堆肥、石灰、肥料を入れ耕しましょう。

## 基肥

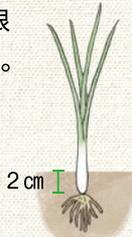
- 施肥例 (1aあたり)

|    |       |       |     |
|----|-------|-------|-----|
| 堆肥 | 200kg | あい菜名人 | 8kg |
| 石灰 | 20kg  | 苦土重焼燐 | 2kg |

## 定植

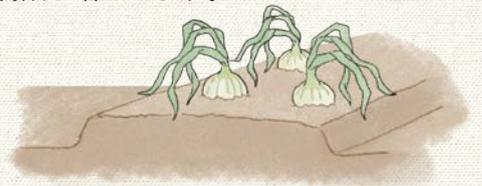
- 定植は10月下旬から11月上旬頃に行います。根雪の40日前には定植を終えるようにしましょう。
- 地温が5℃以下になると根の伸長が弱まるので、地温が下がらないうちに定植を行いましょう。
- 定植方法は、一定の間隔に穴をあけ、根をたらし2cmの深さに植え付けます。

| うね幅   | 床面   | 株間   | 条数     | 条間   |
|-------|------|------|--------|------|
| 90cm  | 60cm | 12cm | 3条千鳥植え | 20cm |
| 120cm | 90cm | 12cm | 4条千鳥植え | 20cm |



## 収穫・貯蔵

- 茎葉が6~7割倒伏したら収穫の目安です。
- 収穫は早すぎると減収し、遅れると腐敗が増加します。



- 貯蔵用は必ず2~3日晴天が続いた後に収穫し、表皮を乾燥させてから吊り下げましょう!
- 貯蔵場所は、直射日光が当たらない通気の良い場所を選びましょう。



# 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「棚田」をテーマに紹介します！



## 小千谷 <sup>そでのさわ</sup> 外之沢の棚田

山からのきれいな湧水や豊かな土壌、一日中日光が差し、美味しい米作りに適した条件をそろえた棚田。高台から見下ろすと魚沼丘陵の向こうに三国山脈まで見渡せます。

三国山脈などを背景に  
数多く並ぶ棚田は絶景！



提供：小千谷観光協会



## 北魚沼 <sup>ぶとばい</sup> 不動林の棚田

美しい棚田で、友好都市契約を締結している東京都狛江市との棚田オーナー制度を導入。田植えや稲刈り時期には県外の人も多く訪れ、作業に取り組んでいます。

棚田から始まる新たな交流



提供：長岡市川口支所



## 十日町 越後松代棚田群 星峠の棚田

大小様々な水田約200枚がまるで魚の鱗のように斜面に広がり、四季折々・朝昼晩と様々な顔を見せてくれます。雲海が発生し、春先と晩秋に見られる「水鏡」は絶景です。

農林水産省  
「つなぐ棚田遺産」に認定



提供：十日町市観光協会



## 津南 結束の石垣田

県内では珍しい石垣づくりの棚田です。石積みの高さは高いもので3mになります。石垣田の中を通る道はトレッキングコースになっていて、間近で迫力と美しさを体感できます。

農林水産省  
「つなぐ棚田遺産～ふるさとの誇りを未来へ～」に選定



提供：津南町観光協会

棚田や段畑は、基本的に生活の場であって観光地ではありません。きちんとマナーを守りましょう。



## カリフラワーのアヒージョ

### 作り方

- ① えびは殻をむいて背ワタを取り、塩でもんで水洗いする。
- ② カリフラワー、アスパラは食べやすい大きさに切る。
- ③ 小さめのフライパンに調味料を入れて火にかける。
- ④ えび、カリフラワー、アスパラ、ミニトマトを入れて煮たら出来上がり。

バゲットにのせて  
食べるのも◎

### 材料（2人分）

|                            |     |               |
|----------------------------|-----|---------------|
| カリフラワー…………… 100 g          | 調味料 | にんにく…………… 2片  |
| ミニトマト…………… 20 g            |     | 鷹の爪…………… 1本   |
| アスパラ…………… 30 g             |     | 塩…………… 適量     |
| 無頭えび…………… 30 g             |     | オリーブオイル… 90cc |
| バゲット(フランスパン等)<br>………… お好みで |     |               |

## まるごと カリフラワー ごはん

### 材料（4人分）

|                             |
|-----------------------------|
| 米…………… 2合                   |
| カリフラワー(小房に) …… 150 g        |
| ベーコン…………… 50 g              |
| カレー粉…………… 小さじ1・1/2          |
| 塩…………… 少々                   |
| バター…………… 20 g               |
| 青み野菜(アスパラ、ネギなど)<br>…………… 少々 |
| コンソメキューブ…………… 1個            |
| 水…………… 適量                   |



### 作り方

- ① 米2合を洗って水加減を通常より少し控えて用意する。
- ② ①にカレー粉、コンソメ、塩、細切りのベーコンを混ぜる。
- ③ 釜の真ん中にカリフラワーと青み野菜を入れて通常炊飯する。
- ④ 炊き上がったらバターを入れて混ぜて、青みをちらして出来上がり。