

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2024

10月号

Vol.09



JA魚沼WEBサイト
公開しました!!



表紙キッズ
大募集!



LCT'S 家庭菜園



アドバイス

物がら主体のたい肥はチッソ飢餓が発生しやすいので、ホウレンソウなどの栽培に使用する場合は注意が必要です。事前に成分や発芽の確認をすると万全です！

津南基幹営農センター
金子



^^ ^^ ^^ ^^ ^^ 物がらでたい肥を作ろう! ^^ ^^ ^^ ^^ ^^

材 料

● 有機物原材料とチッソ肥料



有機物名	水分	炭素 C	チッソ N	C/N比	有機物1t当たりのチッソ添加量
稲わら	13.8%	40.5%	0.60%	67.5	4.1kg
稲がら	11.8	36.3	0.48	75.6	4.3
山野草	11.0	35.0	1.19	29.4	不要

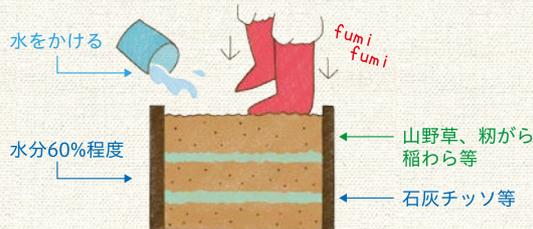
たい肥づくりの4条件

1. 温度 気温は高い方が良いです
2. 水分 60%程度
3. 空気 十分空気のある状態
4. 材料のC/N比 30~40に調整しましょう

作 り 方

1. チッソ添加と積み込み

- ① 有機物原材料と石灰チッソ等を交互に積み込みます。
- ② 水分が60%程度になるよう水をかけます。
(強く握って水がにじむくらい)
- ③ 軽く踏みます。



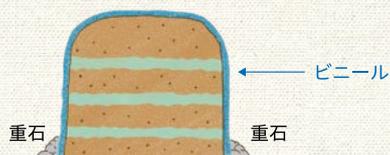
3. 切り返しとチッソ添加

- ① 切り返しで酸素補給をしてください。
- ② 不足ならさらにチッソを添加しましょう。
- ③ 乾いたら水をかけましょう。
- ④ 1カ月から1カ月半程度堆積しましょう。



2. ビニール等で覆う

- ① 1カ月程度そのままにします。



4. 切り返し(2回目)

- ① 3と同じ作業を行い、1カ月程度堆積しましょう。



5. 完熟たい肥の出来上がりです!



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「紅葉スポット」をテーマに紹介します！



小千谷 船岡公園

春は桜を楽しむことができ、秋には真っ赤な紅葉が楽しめます。子ども連れの世界にはおすすめのスポット！山頂からの眺めは良く幅広い世代から人気の公園です。

越後三山や信濃川が一望できる！見晴らしが最高♪

提供：小千谷観光協会



北魚沼 目黒邸

国指定重要文化財の目黒邸は、1797年に建てられ豪雪地帯で暮らしていた農家の館です。茶室から見える庭園は美しく、映画やドラマにも使用されました。

茅葺屋根と紅葉のコラボレーション!!

提供：魚沼市観光協会



十日町 ▲越後妻有大蔵寺高原キャンプ場

標高約700メートルに位置する大蔵寺高原。野鳥の音が響き渡る高原には、ブナ林や草原、池があり、紅葉の季節は目を見張るほどの美しさです♪

不動池でSUP(サップ)や
カヌー体験などのアクティビティも充実！

提供：十日町市観光協会



津南 見玉公園

池や四季折々の高低木や草花があり、そこから見える中津川左岸の絶壁は見事です！「大地の鼓動 津南見玉公園」と呼ばれ、秋山郷入り口の観光スポットとして注目されています。

段丘と中津川が作り上げた雄大な景色を堪能♪

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

読者の声

若い人たちがこやかに映っていて素敵!! 身近な深雪なすの話題が載っていて嬉しいです。お気に入りコーナーは「家庭菜園」です。(魚沼：60代女性)

編集部

若い農家さんが増えてくれて嬉しいです。これからも幅広い世代に農業に興味を持ってもらうためにどんどん紹介していきますよ!!



里芋とれんこんの サラダ

作り方

- ① 里芋は皮つきのまま茹でる。串がすっと通ればOK。
- ② れんこんは薄切りにし、半月に切る。酢水（分量外）にさらす。
- ③ ベーコンは短冊切りにし、にんにくは薄く切りオリーブオイル（分量外）で1分ほど炒める。②のれんこんも入れ半透明になるまで炒める。
- ④ 茹でた里芋の皮を剥き、ざく切りにし、熱いうちにつぶして【A】を絡める。
- ⑤ ④に③を混ぜて皿に盛り、刻んだパセリを散らして完成！

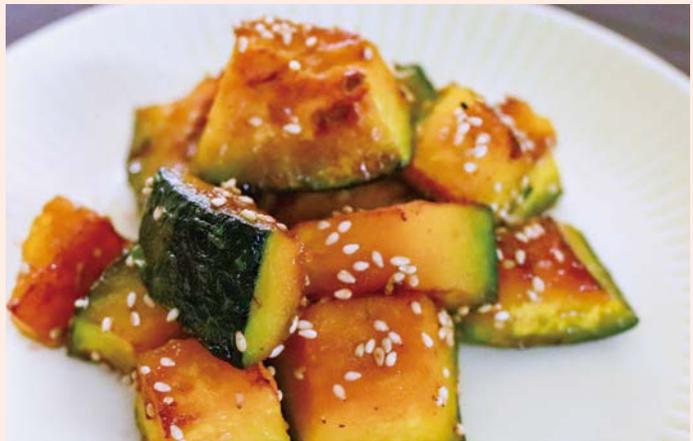
材料（4人分）

里芋…………… 300g	【A】	オリーブオイル… 大さじ1
れんこん………… 100g		酢…………… 大さじ1/2
ベーコン………… 50g		塩…………… 適量
にんにく………… 1片		こしょう………… 適量
パセリ………… 少々		コンソメ………… 小さじ1/2

大学かぼちゃ

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、食べやすい大きさに切り電子レンジ（700W）で約3分加熱する。串がすっと通ればOK。
- ② フライパンに油をいれ、かぼちゃの表面がカリッとするように強火で焼く。ここで塩を振りかける。
- ③ 焼き色がついたら一旦皿に取り出しておく。
- ④ フライパンの油を拭き取り、砂糖・水・しょうゆを入れて煮詰めタレを作る。
- ⑤ 皿に取り出しておいたかぼちゃをフライパンに戻し、タレを絡める。
- ⑥ よくタレが絡んだら火を止めていりごまをかけ、再度火をつけてサッと水気を飛ばせば完成！



材料（2人分）

かぼちゃ………… 200g	塩…………… 少々
砂糖…………… 大さじ2	油…………… 大さじ1
水…………… 大さじ1	いりごま………… 適量
しょうゆ………… 小さじ1	