

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2024

11月号

Vol.10



JA魚沼WEBサイト
公開しました!!



表紙キッズ
大募集!



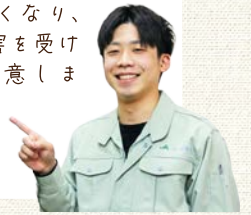
LET'S 家庭菜園



アドバイス

今月は読者からのリクエストにお応えして「ニンニク」です！植え付けが深すぎると萌芽や生育が悪くなり、浅すぎると寒害を受けやすいので注意しましょう。

十日野基幹営農センター
高橋



~~~~~ ニンニクを育てよう！ ~~~~~

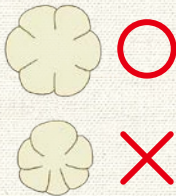


読者からのリクエストにお応え！  
来年はニンニクにチャレンジ！



## 種球の準備

- 無病で、りん片の大きさが揃い、正しく配列している40~50gの大球を選びましょう！使用するりん片は、1片6~9gのりん片が理想です。
- 大型のりん片は貯蔵養分に富み、発根数が多く、地上萌芽も早く揃いやすくなります。



## 準備

- ニンニクは根が弱く、土壌の酸性が強くなると、根の先が丸くなって伸びなくなります。そのため石灰類を十分に施し、土壌酸度がpH5.5~6.0程度になるように調整しましょう。
- 植えつけの7~10日前までに元肥を施用し、耕うんしておきましょう！
- ニンニクは「さび病」が出やすく、同じネギ属へ感染しやすいです。ネギ、ニラなどのネギ属は植えつけの場所を離して栽培しましょう。

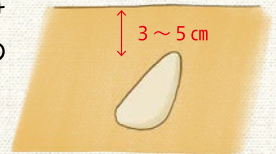
## 基肥

- 施肥例（1aあたり）  
苦土石灰……20kg    あい菜名人…10kg  
たい肥………200kg    ようりん…… 8kg



## 植え付け

- 9月中下旬頃を目安に植え付けを行います。
- りん片の頂部を上に向け植え付け、深さは種球の上3~5cmとします。

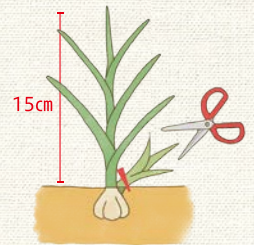


## 栽植密度

| うね幅   | 床面   | 株間   | 条数 | 条間   | 1a株数         |
|-------|------|------|----|------|--------------|
| 120cm | 80cm | 13cm | 4  | 15cm | 2,200~2,500株 |

## 管理

- 秋のうちに2本以上芽が伸びたものは15cmくらいになったら、生育のよい方を1本残して、他は取り除くようにしましょう！
- 追肥1回につきNK化成を1aあたり3kg程度行います。消雪直後に1回、1回目から1か月後に2回目の追肥を行きましょう！
- 4~5月の生育盛期には肥効をよくするため適宜かん水を行きましょう。
- トウが出ると収量が低下するので早めに摘み取るようにしましょう。



## 収穫

- 茎葉が6~7割程度黄化した頃に収穫を行います。
- 土がなるべく乾いている時に茎葉をつけたまま掘り取り、2~3時間日干しして乾かし、土を落としたらすぐ根を切りましょう。
- 収穫後は、風通しの良い場所で吊り下げて乾燥させましょう！

# 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「ご利益スポット」をテーマに紹介します！



## 小千谷 馬場清水（姥清水）

新潟県の名水にも選ばれ、その昔「飲めば病気が治る」といわれた程の名水。小千谷市指定文化財に登録されている時水城跡の登山道登り口にあり、登山者など多くの人に利用されています。



お茶やコーヒーとの相性◎



## 北魚沼 永林寺

「日本のミケランジェロ」とも呼ばれる石川雲蝶縁の寺院。実は、合格祈願にまつわる「合格への通り道」があり、巨大な“木”の中の空洞を通り抜けながら、合格を祈ります。



「雲蝶作品の最大の所蔵寺」  
建碑とご利益いっぱい！

提供：魚沼市観光協会



## 十日町 田野倉公園

田野倉公園にある「すべらない神様」は、合格祈願などをはじめ多くの人々が参拝に訪れる場所。大地の芸術祭作品の、石松丈佳『棚田階段』もあります。



集落で多発していた地すべりを止めるために  
祠を建てお祓いするとピタリと止まったことから  
「すべらない神様」とわれています。



## 津南 見玉不動尊

見玉不動尊は眼病平癒にご利益があることから、別名「目玉のお不動様」とも呼ばれ、地元では隠れたパワースポットとして知られています。



真夏でも暑さを感じない  
自然に恵まれた霊地

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

いつも楽しい話題をありがとうございます。各地の話題に興味がありますが、遠くだとやはり動きづらいときが…（魚沼：60代男性）

### 編集部

家にも魚沼の各地域の様子がわかるような写真や文章を心がけていきます。これからも応援をお願いします！



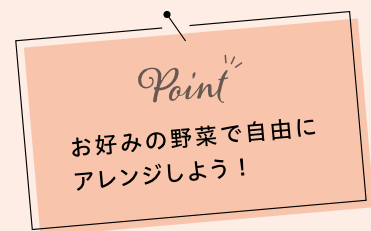
## らっきょうの天ぷら

### 作り方

- ① らっきょうは3mm幅の小口切りにする。
- ② 天ぷら衣の材料を全て混ぜて衣を作る。
- ③ 揚げ油を180℃まで熱し、②と混ぜ合わせた材料をお玉（スプーンでも可）ですくって静かに入れる。2～3分間揚げて完成。

### 材料（4人分）

|                          |        |                 |
|--------------------------|--------|-----------------|
| らっきょう<br>（甘酢漬け）……………240g | 【天ぷら衣】 | 天ぷら粉……………100g   |
| 納豆（小粒）……………40g           |        | 水……………75cc      |
| 干しエビ……………10g             |        | 甘酢漬けの汁……………大さじ2 |
| グリーンピース……………50g          |        |                 |



## カニカマと白菜のグラタン

### 作り方

- ① 玉ねぎ、白菜は薄切りにして塩小さじ1/2（分量外）を振ってよく揉み、5分程おいて水気を絞る。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、①を加えて中火で2分程炒める。小麦粉を振り、全体に絡めるように炒め合わせる。
- ③ 牛乳を加えて強めの中火にし、よく混ぜながら2分程煮る。とろみがついたらカニカマを加え、塩こしょうで味付けする。
- ④ 耐熱の器に③を入れ、ピザ用チーズを散らしてオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら出来上がり！



### 材料（2人分）

|               |                |
|---------------|----------------|
| 玉ねぎ……………1/4   | ピザ用チーズ……………60g |
| カニカマ……………130g | バター……………30g    |
| 白菜……………400g   | 小麦粉……………大さじ3   |
| 牛乳……………2カップ   | 塩こしょう……………適量   |