

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わWA

2024

12月号

Vol.11



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魚沼の
あんなことこんなこと、
調査隊が調べて紹介するよ!



組合員のみならず
には今月号の
広報誌と一緒に
配布済みだよ!

JA魚沼の「2025オリジナルカレンダー」を調査せよ!



BOOKタイプで
かざる場所を
選ばずgood!

美味しい
レシピが
毎月登場!!

テーマ

魚沼の美味しい農産物を使った
オリジナルレシピカレンダー

Point 1

毎月魚沼の美味しい農産物のレシピが登場!

各地域の旬の農産物を使ったオリジナルレシピを紹介しています!



毎日の献立の
参考になるね!

Point 2

COOKPADと連動しているから スマホからも見れる!!

各月に掲載されている
二次元コードを読み込んで
JA魚沼のCOOKPAD
ページからも同じオリジ
ナルレシピが見れます!
カレンダー以外のレシピ
もたくさん掲載中なので
チェックしよう♪



スマホから
見れるから料理も
ラクラク♪

Point 3

毎月の イチオシ商品がわかる!

直売所やオンラインショップのイチオシ商品を
紹介! まだ出会ってなかった美味しいもの、贈り
たいものが見つかるかも!?



コシヒカリ米茶は
オンラインでも直売所でも
買えるんだね!



妻有ポーワの
ギフトセット、
大切なあの人に
贈ろうかな?



インスタも!

今日の夕飯、 何にしよう? 魚沼ごはん

魚沼の食材を使った料理や米粉料理、郷土料理のレシピを紹介!
カレンダーに載っていないレシピもあるので、覗いてみてね☆

毎月新しいレシピが
更新されるみたい!
フォローしておこう!



Point 4

毎月「食育クイズ」で 食の豆知識を学べる!

毎月「食育クイズ」を掲載!! ちょっとした
頭の体操にも◎意外と知らない食育の身近な
クイズに挑戦!!

12月の食育クイズ

- JA 魚沼の特産品であるユリの
品種の1つで正しいものは?
- ①プロポーズ
 - ②エンゲージリング
 - ③マリッジブルー

【知照!】
魚沼市では
200種類以上の
ユリを栽培!

※今月のクイズの答えは次のページ

全問正解したら
魚沼の食育
マスターだね!



Point 5

書き込みスペースも充実!

7 文月						
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

二十四節季の他
「三りんぼう」や
「土用の入り・明け」
などちょっと気にな
る情報も記載!



Point 6

電話番号一覧表&2026年の カレンダーがついて便利!



電話番号一覧
はいざという時
に便利! 裏表紙
の2026年のカ
レンダーは先々
の予定を見るの
に便利!

JAオリジナルカレンダー2025、
組合員の皆さんに役立つように作ったよ! 活用してね!!

LET'S 家庭菜園



とう菜を育てよう！

読者からのリクエストにお応え！来年はとう菜にチャレンジ！

県内では野菜の種類が少なくなる冬から春先にかけて収穫できる貴重な野菜として、古くから栽培されてきました。

各地で自家採取、選抜されてきたため、「大崎菜」や「女池菜」など栽培する地域の名前がついているものが多いです。魚沼地域では「やいろな八色菜」「たてのこしな城之古菜」などがあり、とう菜はこういったものの総称となっています。

アドバイス

湿害や病害を受けると根張りが悪くなり、早くとうが立ちやすくなります。排水をよくするために、高うねにしましょう！

北魚沼基幹営農センター
山本



播種・育苗

- それぞれの種の袋に書かれている時期にしたがって、苗床やポットに播種し苗を作りましょう！

準備

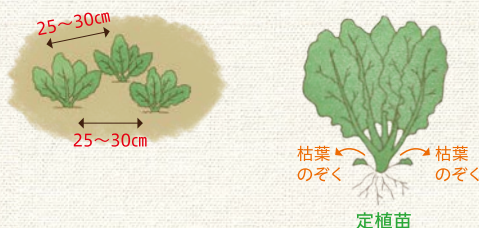
- 根こぶ病の心配がない排水の良い圃場を選びましょう。根こぶ病の恐れがある圃場では、「ネビジン粉剤」など登録のある防除薬剤を土壌混和しましょう！
- 植え付けの7～10日前までに元肥を施用し、耕うんしておきましょう。

基肥

- 施肥例（1aあたり）
苦土石灰……10kg あい菜名人…12kg
たい肥………300kg ようりん…… 2kg

定植

- 10月上中旬に、本葉4～5枚の充実した苗を定植します。
- 枯葉を取り除き、一株一本植えにします。



管理

越冬前

- 初期の生育を旺盛にし、越冬前に充実した株をつくるのが大切です。10月下旬頃には追肥を行うようにしましょう！
- 春先の雪解け水による根ぐされを防ぐため、降雪前にもう一度排水路を整備しておきましょう。

越冬後

- 株の充実を図り、とうの伸びをよくするため追肥を行いましょう。
- 肥料が芯に入らないように追肥はうねの肩や株の周りに施しましょう！



- 早く収穫したい場合は消雪直後の追肥より2～3日後にビニールでトンネル被覆するか、不織布をべた掛けします。被覆後10～15日で収穫になります。



収穫

- 消雪後20～30日で収穫始めとなります。
- とうが草丈の半分くらいまで伸びた頃を目安に3～4の脇芽を残して収穫を行いましょう。遅れると苦みが出てくるため早めに収穫しましょう！
- 1番とう収穫後15日くらいで側芽が伸びてくるので、1番とうと同じように収穫しましょう。

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「伝統&雪」に関するナニコレ?」をテーマに紹介します!



小千谷 東山五人杵搗き餅

正月の縁起物として昔から東山地区の家庭で行われている伝統行事。その名の通り、一つの臼の中のお餅を時計回りに回りながら、リズムカルに餅をついていきます。



腰と粘りが非常に強いお餅



北魚沼 雪中花水祝

魚沼でも一番寒いといわれる2月の夜に行われる奇祭。新婚の男性に頭から御神水を掛けてもらう「水祝いの儀」では、子宝や子供の成長、夫婦和合を願います。



江戸時代から続く極寒の伝統行事

提供：魚沼市観光協会



十日町 むこ投げ・すみ塗り

松之山温泉で毎年1月15日に開かれる小正月の伝統行事。前年に結婚した初婚を、高さ5m程ある薬師堂の境内から雪の斜面へ投げ落とし、結婚の祝福と夫婦の固い絆を願います。



すみ塗りは無病息災・家業繁栄を願う小正月行事

提供：十日町市観光協会



津南 津南の雪下ににんじん堀り競争

3月でも残雪が多い地域の特徴を生かし、春分の日の特産品の「津南の雪下ににんじん堀り競争」を実施しています。制限時間は30分! 通常機械を使う作業を人力のみで行います。



2mの雪を掘りニンジンの重さを競います

提供：津南町観光協会



材料3つ!!作るのが簡単
滑らかでクリーミー♡

直売所でAコープ プリンの素
販売中!!



かぼちゃプリン

材料 (80mlカップ4つ分)

Aコープ プリンの素 …… 1袋
かぼちゃペースト …… 100g
牛乳 …… 200ml

作り方

- ① かぼちゃペーストと牛乳を耐熱容器に入れて混ぜ、電子レンジ500Wで約4分加熱する。
※鍋で作る場合は沸騰直前で火を止めましょう!
- ② ①にプリン素1袋を加え、泡立て器で約1分間かき混ぜ、よく溶かす。
- ③ ②をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 添付のプリンシロップをかけて出来上がり!

かぼちゃカルボナーラ

作り方

- ① 耐熱容器にかぼちゃペースト、オリーブオイル、コンソメ、おろしニンニクを入れて混ぜ、電子レンジ500Wで3分程加熱する。
- ② ①に卵、バターを入れ、混ぜる。
- ③ パスタを茹で、熱いうちに②と合わせる。ベーコンは焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③のベーコンとパスタを混ぜ合わせ、皿に盛る。お好みで粉チーズ、黒こしょうをかけて出来上がり!



かぼちゃの栄養たっぷり♪
ヘルシーなパスタ

材料 (1人分)

かぼちゃペースト … 90g	コンソメ …… 小さじ1	パスタ …… 100g	粉チーズ …… 適量
バター …… 10g	おろしニンニク … 1/2片	ベーコン …… 35~40g	黒こしょう … 適量
オリーブオイル …… 小さじ2	卵 …… 1個		

かぼちゃペースト 販売中!!

J A魚沼の直売所とHPオンラインショップで販売しているよ!



オンラインショップは
二次元コードをチェック



魚沼のWA

12月号 | Vol.11

発行/魚沼農業協同組合
〒948-0056
新潟県十日町市高田町六丁目641番地1
☎ 025-757-1571
FAX 025-757-2188
編集/組織広報課 部数/30,280部

出資金 7,796百万円
貯金高 328,465百万円
貸出金高 47,297百万円
長期共済保有高 863,042百万円
販売品販売高 15,067百万円
購買品供給高 11,272百万円

正組合員数 17,197人
准組合員数 22,567人
合計 39,764人

令和6年10月31日現在