

食でつながる 地域のヒカリ

2025

1月号

Vol.12

# 魚沼の<sup>わ</sup>WA



JA魚沼WEBサイト  
公開しました!!



表紙キッズ  
大募集!



# 対話を基に広域連携



新年おめでとうございます。

皆様方におかれましては、健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

合併後も皆様からJ A魚沼グループ事業にご理解とご協力を賜っておりますことに、厚く感謝申し上げます。

さて、ロシア・ウクライナ戦争は間もなく4年目と長期化し停戦の見通しが未だにたらず、パレスチナ紛争も発生から1年が過ぎ、こちらも中東の更なる不安定化が懸念されるなど、世界経済への悪影響が心配されます。

また、世界的な気候変動は農業生産環境に変化をもたらしています。先の総選挙でも、各党そろって「食料安全保障・安定供給」を訴えていました。J Aグループでは国産国産を掲げ、国内農業の発展と安心安全な国産農産物の安定供給を継続し、推進しています。

昨年を振り返ると、一昨年の異常高温程ではなかったものの、気温の

高い状態に変わりはありませんでした。新潟県とJ Aグループ新潟では米の異常高温対策として肥培管理を一部見直し、水管理と合わせ普及を進めてきましたが、高温対策が生産者に分かりづらかったと思われ、今後は分かり易い説明を行ってまいります。

令和6年産米の作柄は、農林水産省の公表では10月25日現在で全国101、新潟県98、中越99とされていますが、実感ではもう少し低いと考えます。梅雨時期の小照多雨で徒長し早期倒伏した圃場が多かったことと、地域によっては登熟期の日照不足がありました。目標としていたコシヒカリ1等米比率はJ A全体68・9%に回復し品質の信頼回復が出来たこと。また、需給が拮抗してきたことから生産コストに見合う価格として生産者への仮渡金の引き上げを行いました。しかし、末端価格も高止まり状態で、景気動向によっては米離れが心配され、毎年10万ト

ン減少を続けている需要量が更に減ることが懸念されます。

J A魚沼は、令和7年6月末の民間在庫が152万トンと全体需給は縮まると予測されることや、主要卸の販売意欲が強いことから、令和7年産主食用米販売量も令和6年産と同程度と見込んでいます。

園芸振興では、担い手等へ複合営農を勧めると共に、各地区生産部会の対話を基に広域の連携を目指し、有利販売へ繋げたいと考えます。

私たち役員は、第40回J A新潟県大会で決議した目指す姿「持続可能な農業の実現」「豊かでくらしやすい地域づくりへの貢献」「不断の自己改革の実践を支える組織・経営基盤の強化」の実現に向け努力してまいります。また、J A活動を分かり易く伝える広報活動に努めますので、J A魚沼グループ事業への一層のご理解ご協力をお願いいたします。

結びに、皆様方にとって、新しい年が希望に溢れた良い年となりますようご祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

経営管理委員会会長

柄澤和久

経営管理委員会

会長

柄澤和久

副会長

関武雄

委員

戸田ひろみ

吉田久

藤島睦

金崎恵美子

石橋雅博

大熊政信

浅井守雄

田沢幹夫

久賀満

大塚嘉和

滝沢徹

若月正富

村山太郎

綱山大介

阿部恒雄

穴沢勝也

高橋美穂

佐藤勝弘

鈴木栄正

尾身正整

池田千文

齋木修

渡辺百合子

大島秀人

大口貴裕

理事

代表理事 大平透

代表理事 山口巧

常務理事 大平靖夫

常務理事 小林和彦

常務理事 滝澤謙二

監事

代表監事 丸山浩之

監事 佐藤一美

監事 涌井正夫

常勤監事 山口徹

員外監事 小林文子

職員 一同



# 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!



JAには、  
米粉パンを製造・  
販売している施設  
があるんだね!

JA魚沼の「米粉パン」を調査せよ!

今回は十日町地区の四季彩館ベジぱーく内にある  
米粉パン工房「米かりー」の米粉パンを調査するよ!

四季彩館ベジぱーく内  
「米粉パン工房 米かりー」

営 10:00~16:00

TEL 025-757-1549

定 5月~11月 定休なし  
12月~4月 水曜定休



この看板が目印!



※写真はイメージです

## ヒミツ1

### オリジナル米粉パン誕生のヒミツ!

#### 米粉パン誕生 story

2009年にOPENした「米かりー」。その背景には米の消費拡大を目的に「地元産米を使用したパンを作る」というミッションがありました。そのミッションを与えられたのは現在もベジぱーくの店長でもある小海一弘課長でした。当時、まだ地元産米粉の加工品は珍しく、米粉をゼロから勉強する毎日。

米粉に混ぜるグルテンの種類や配合率、製粉方法を1年間かけて研究し、試行錯誤の末、ついに現在のもっちりした美味しいJAオリジナルの米粉パンが誕生します。水分量や配合にこだわり、納得いくまで実験を繰り返し完成した米粉パンの3種類の生地が完成。その生地から40種類以上のレシピが生まれ、現在もそのレシピは守られ引き継がれています。

地元産米  
100%使用!



小海店長

Q 一番苦労したのは?

A 性質的に固くなりやすい  
米粉パンの生地をやわらかい食感にすること

こんなこともあったよ!

このオリジナル米粉パンレシピを求め、  
県内外のJAから視察の依頼が殺到!!  
当時珍しかった米粉パン専門店として  
一躍脚光を浴びました。

米の消費拡大を  
目的に誕生した  
オリジナル米粉パン  
なんだね!



## ヒミツ2

### 米粉パンが 美味しいのはどうして?



焼きたての  
ふわもち食感は  
感動もの!

#### 美味しさのヒミツ

- 地元産米100%  
地元生産者の美味しいお米を使用しています。
- 米かりーだけのオリジナルレシピ!  
研究と改良を重ねこだわりぬいた米粉パンです。
- 心を込めて作ってます!  
毎朝米粉パン職人が愛情込めて作ってます。

※地元産米100%を使用した米粉パンですが、  
グルテン(小麦由来)が入っています。



ヒミツ3

# 米粉パンってどんなパン?

4つのポイント

「米粉」特有のしっとり  
もちり食感!

腹持ちもいから、  
朝にピッタリ!

お米の栄養をまるごと  
とれる!

安心な地元産米使用で  
お米の消費拡大にも  
つながる!

ごはんに合うおかずをパンにも!

米粉パン  
×きんぴらごぼう

甘じょっぱいきんぴらが  
しっとり生地とマッチ◎



きんぴらごぼうぱん

米粉パン×カレー

油で揚げないからヘル  
シー! キーマカレーが◎



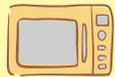
焼きカレーぱん

ヒミツ4

# 知ってた? 「米ガリー」あれこれ!

●ひと手間で焼きたての美味しさ復活!

ふわふわ、やわらか食感が好きなあなたへ



レンジで10~20秒!

温めると  
焼きたての  
美味しさが  
復活!

カリッ! もちっ! 食感が好きなあなたへ



トースターで1分半~3分  
(お好みで)



●毎日米粉パンがお得に買える!?

米ガリーは毎日がサービスDAY!

※水曜の定休日を除く

月 全品  
20%OFFの日



火 110円均一  
コーナーの日

まだまだあるよ! お得なサービスDAY!

その他の曜日の  
サービス詳細は  
こちらから  
チェック!!



焼きたてが  
お得に  
買えちゃった!



ヒミツ5

# 人気米粉パンランキング!



人気のパンを  
チェックしよう!

1位

パウンドメープル

米ガリーと  
いえばコレ!  
不動の人気!



4位

焼きカレーぱん

ヘルシーで美味しい  
キーマカレー♪



2位

コロコロチーズぱん

外も中も  
チーズがいっぱい  
で大満足!



5位

ちくわぱん

ちくわの中にツナが  
たっぷり♪ボリューム  
満点!



3位

塩ぱん

じゅわ〜っと広がる  
バター風味と  
藻塩が◎



※ランキングは2024.12.19現在

米粉パンの焼きたて  
時間をチェック♪



10:00



10:30



11:15



12:00

# スタッフ おすすめ!



チョコチップぱん

チョコ好きに  
おすすめ♪  
何個でもいけ  
ちゃう!



スイートブール

ほんのり甘い  
クッキー生地  
ともっちり食  
感が◎



※掲載内容は、2024.12.19現在の情報です。詳しくはお問合せください。

# LET'S 家庭菜園



^^ ^^ ^^ ^^ 新年だ！今年は何の野菜を栽培しよう？ ^^ ^^ ^^ ^^

「野菜を栽培しているけどなんとなくうまくいかない」ということはありませんか？

いつもと同じように作っていても連作障害が突然多発することもあります。

栽培に関する基本的な部分を振り返り、今年はこれまでで一番出来がいい家庭菜園を目指しましょう。

## アドバイス

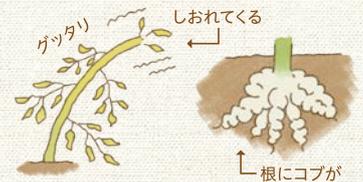
計画的に作業することで、心に余裕ができ、いつもなら見逃している変化に気づくことができるかもしれません。日々変化する野菜を見ながら家庭菜園を楽しみましょう！



小千谷基幹営農センター 池田

## 連作障害って何？

- 野菜は、毎年作付場所を変えないと生育が良くならないと言われています。
- 同じ野菜を、同じ場所に作付けしていくと、前作で発生した病原菌がさらに増殖し、土壤病害が発生しやすくなります。また、土壤の栄養バランスが崩れ、作柄不良になる場合もあります。これらが連作障害と言われています。



## 農薬だけに頼らない防除について

### 1. 同じグループ(科)の作付け期間を開けよう！

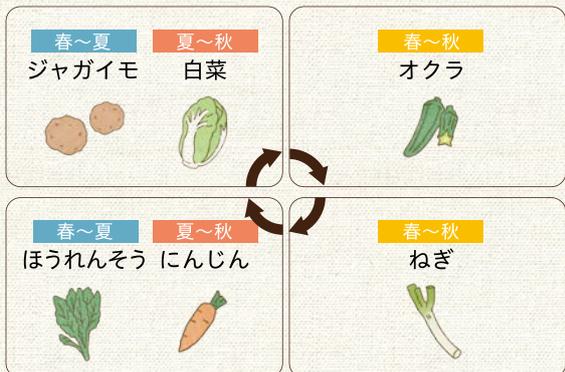
ナス科	ウリ科	アブラナ科
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナス</li> <li>・トマト</li> <li>・ピーマン</li> <li>・ジャガイモ等は</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キュウリ</li> <li>・スイカ</li> <li>・カボチャ等は</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大根</li> <li>・白菜</li> <li>・キャベツ等は</li> </ul>
3～4年	2～3年	4～5年

は同じ場所で栽培しない

### 2. 作付計画をたて、「輪作体系」を組もう！

- 畑を大まかに4区画に分けるなど、同じ科が連作にならないように計画しましょう。

【4分割輪作体系例】



### 3. 土づくりをしよう！

- 作物を順調に生育させるためには、有機物や空気や水分を適度に含む、深く耕されたやわらかい土が適します。
- 土が固い場合は10㎡あたり20kg程度堆肥を散布し、深く耕すようにしましょう！
- スギナが多い畑は、土壤が酸性になっている可能性があります。石灰を活用し、土壤の酸性を改良しましょう。
- 堆肥や石灰が効果を発揮するまでには、ある程度の時間が必要のため、作付の2週間以上前に行い、土によくなじませましょう！



### 4. 排水対策をしよう！

- 土壤病害は、排水不良地で発生が多くなるため、降雨後水がたまらないように溝を掘りましょう！

### 5. 病害に強い品種や接木苗を活用しよう！

- 特定の病害に対して抵抗性をもった品種を用いることで病気の発生が抑えられます。
- 土壤病害が多発して、自根での栽培が難しい場合には接木苗を活用しましょう！



# 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「冬のイベント」をテーマに紹介します



小千谷 第49回おぢや風船一揆 2月22日(土)~23日(日)

カラフルな熱気球が雪原にくつも浮かぶ、冬の風物詩。小千谷でこのような風景が見られるようになったのは今から50年以上前、数人の気球乗りが雪原でのフライトを求め気球を飛ばしたことが始まりです！



提供：小千谷観光協会

熱気球と花火による幻想的な光のショー！



北魚沼 えちごかわぐち雪洞火ぼたる祭 2月22日(土)

トチオノアカリとコラボし、趣のある古民家を幻想的に照らすゆきあかりをはじめ、冬ならではのスノーアクティビティやスペシャルライブなど内容が盛りだくさん♪夜には幻想的なゆきあかりのなか、雪上花火を楽しめます。



提供：長岡市川口観光協会

音楽と灯りで人々を結ぶ祭り



北新会with新田イベント研究所「騎士とドラゴンの神話～AND TO THE LEGEND～」

十日町 第76回十日町雪まつり 2月15日(土)~16日(日)

「雪を友とし、雪を楽しむ」という地元住民の着想から始まった冬の一大イベント!!美味しいグルメ屋台や雪と触れ合えるアクティビティ!各地域のおもてなしなどお楽しみがいっぱい♪



提供：十日町市観光協会

市民の手による雪像は見ごたえあり！



津南 つなん雪まつり 3月8日(土)

かまくらに雪灯籠など、豪雪ならではの体験・雪遊びができ、夜にはランタン打ち上げも開催されます。雪本来の美しさをより一層際立たせる巧みな演出と心の芯まで温まるイベント♪



提供：津南町観光協会

約2,000個のスカイランタンが打ち上げられます

詳細は各地域の観光協会にお問い合わせください

読者の声 先月配られたカレンダーが、飾りやすくなって嬉しいです！料理写真も凄く美味しそうで今度挑戦してみようと思います！（魚沼：60代男性）

編集部 JAオリジナルカレンダーで紹介されているレシピは、各地域の特産品を使ったアレンジレシピです♪旬の野菜を楽しく食べましょう！



## 米粉の黒糖蒸しパン

### 作り方

- ① 黒砂糖は、大きなかたまりは砕く。
- ② 牛乳を小鍋で温め、沸騰させないように黒砂糖を煮溶かし、冷ます。Aをよく混ぜる。
- ③ ボウルに②と卵、油、味噌を加えて混ぜた後、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ ③に酢を入れて混ぜる。(泡が出て白っぽくなる)
- ⑤ ギャルにクッキングシートを敷き、⑤を流し入れBの上に散らす。
- ⑥ 蒸気の上上がった蒸し器で約25分蒸し、竹串を刺して大丈夫だったら出来上がり!

### 材料 (18cmのギャル1個分)

黒砂糖 …… 170g

牛乳 …… 120ml

卵 …… 1個

味噌 …… 小さじ1

油 …… 大さじ1/2

酢 …… 50ml

A [ 米粉 …… 165g  
重曹 …… 小さじ1

B [ 黒いりごま …… 小さじ2  
甘納豆 …… お好み

隠し味は味噌と酢を使っています!!

Point

甘納豆の代わりにくるみやレーズンを入れても美味しいよ!

## 春菊のフライパンオムレツ

### 作り方

- ① 春菊はさっと茹でて、2cm幅に切り水気を絞る。ハムは、好みの大きさに切っておく。
- ② 卵はボウルに溶きほぐし、粉チーズと塩こしょうを加える。①を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、②を一気に流し入れる。弱火～中火で焼き色がつくように両面焼く。
- ④ 焼けたら皿に盛りオーロラソースをかけて出来上がり!



### 材料 (2人分)

春菊 …… 30g

ハム …… 30g

卵 …… 3個

バター …… 15g

粉チーズ …… 少々

塩こしょう …… 少々

【オーロラソース (混ぜておく)】

マヨネーズ …… 大さじ2

ケチャップ …… 大さじ2