

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2025

2月号

Vol.13



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



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!



冬に美味しく
食べられる山菜が
魚沼にあるんだって!

JA魚沼の「**促成山菜**」を調査せよ!

山菜レシピは
こちらをチェック!

促成山菜ってなに?

山で採れる山菜とはまた違う!畑
やハウス等で栽培し、自生している
山菜の収穫時期より早く収穫される
山菜だよ。



新潟県内では
1番多い出荷量!!

山菜の旬といえば春ですが、
寒い冬だからこそ小さな春がおいしい。
そんな気持ちで、
雪の降る冬に春の山菜を
つくっています。



促成山菜のはじまりSTORY

魚沼地域は雪が降るため、冬は畑が使えなくなってしまいます。そのため冬時期は生産者のほとんどが、スキー場や除雪作業員の他、県外へ出稼ぎに行くなどして働いていました。

「労働力はあるのに、わざわざ外へ稼ぎに行くしかないなんてもったいない。自分たちにできる冬の農業はないか」と考えていた堀之内地区の一人の花き生産者が、ある時、新聞で冬に出荷する山菜の記事を見つけます。「これだ!」という直感を信じ、早速JAの指導員と共に車を走らせ、県外の栽培現場に向かったそうです。その時に出会ったものが促成栽培の「たらの芽」でした。早速仲間を募り、苗木を導入。約40年前に生産を開始しました。産地づくりには生産組織が重要と考え、体制を整備。品質徹底のためには女性目線の細かい選別が必要と考え、女性の積極的参加を促進したことも産地確立につながりました。

その後も産地ボリュームの向上を図り、約25年前に「うるい」を、約15年前に「ふきのとう」を導入。それぞれ確立した技術がない状態から研究を重ね、現在に至っています。

促成山菜は
冬の仕事を
確保するために
導入されたんだね!



どんな人が作っているの?

20代の若手からベテラン生産者まで幅広い世代の人が栽培をしています。新たに栽培を始めた人にも栽培・出荷方法などをわかりやすく伝えるため、ベテラン生産者から指導してもらいみんなで情報共有しているよ!



現在は61人の
生産者が
いるんだって!



オンラインショップは
こちらをチェック!

ギフトにも
おすすめ!

たらの芽



こんなにかわいい
たらの木の
苗木が…

秋には
こーんなに
大きく
なります!



11月頃に原木を伐採!
作業所に運び入れます。



木の節を慎重に切り…

水につけると
かわいい芽が
出てきます。



根元の木の部分は
はかま
袴っていうんだって!
袴をそぎ取って
調理してね!



トゲに気を付けて収穫し出荷します。

うるい



うるいの株を畑で
育てます!



葉を刈り取り、
株を掘り
起こします。



ハウスのベッドに入れて、
もみ殻のふとんをかぶせて…

特別な道具を
使って、
うるいを収穫!



あつためると若草色の
芽が出るよ!!



アワやワセがなく
しよきしよきした
歯ごたえが
ワセになる!



きれいに洗って
パック詰めされます。

ふきのとう



かわいい苗たちを
畑に植えると…

緑の大きな
フキの葉が
茂ります!



葉を手で切り取ると、
ふきのとうが顔を
出します!



ハサミでひとつひとつ
丁寧に収穫し…

外側の皮を取り、
きれいに整えていきます!



特有の香りとしよき
ほろ苦味が
特徴です!



美しく仕上げる!を
モットーに商品づくりを
しています。

LET'S 家庭菜園



ネギを育てよう！

アドバイス

5月中下旬頃を目安に植え付けが行えるように苗を準備しましょう！地際のがっしりした太いものが良い苗です。

十日町基幹管農センター
高橋

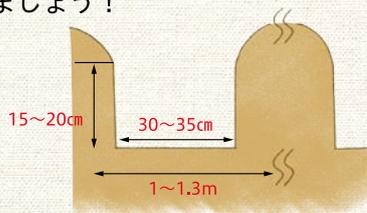


元 肥

- 施肥例（1 aあたり）
堆肥 …………… 300kg ねぎ専用S403 … 4kg
苦土石灰 …… 10kg ようりん …………… 4kg

準 備

- 苗の植え付け10日前までに堆肥、石灰を入れ耕しておきます。
- 土の乾燥防止と植傷みを防ぐため、その日植える分だけ植溝を掘るようにしましょう。
- 排水のよい畑では「うね幅を狭め、植溝を深め」、排水の悪い畑では「うね幅を広め、植溝を浅め」にしましょう！



うね幅は1 m～1.3m程度、深さ15cm程度の植溝をつくります。

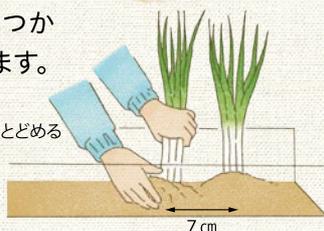
定 植

- 生育をそろえるために苗を太さ別に3段階程度に分けて植えましょう。



- 手植えの場合は3本つかりで7cm間隔に植えます。

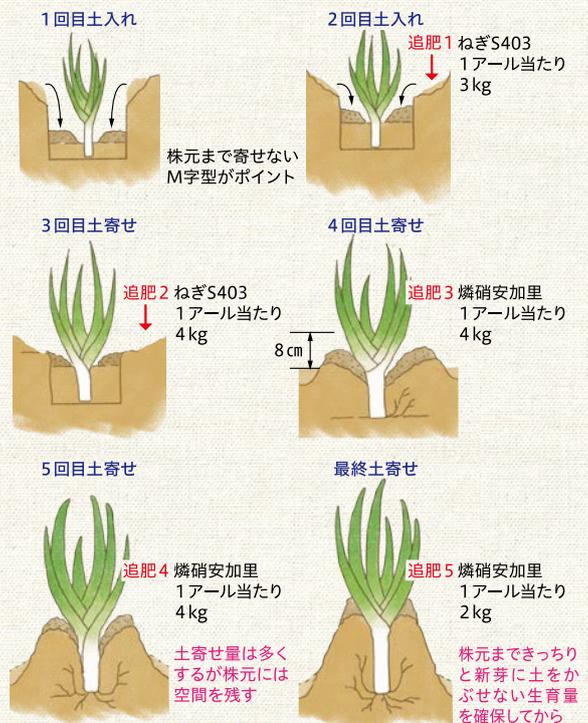
覆土は5～6cmにとどめる



- 植え付け後は乾燥防止のため堆肥やワラを敷きましょう！

追肥と土寄せ

- 太さが18mm程度になるまで土寄せは土入れ程度にとどめ、曲がりを直し雑草発生を防ぎましょう。



- 定植7～10日後に1回目の土入れ、その後2～3週間ごとに1～2回の追肥と土寄せを行います。
- 7月下旬から8月中旬頃までは高温、乾燥で生育が停滞しやすいので、無理な土寄せは避け、本格的な土寄せは温度が低い時間帯（25℃未満）に土が湿った状態（降雨後）で行いましょう！

収 穫

- 収穫は土が乾いている時に行いましょう。
- うねの片側をくずし、ネギを折らないように軽く引き抜いて収穫します。

JA魚沼の2つの直売所を紹介!!

直売所 ナビ

四季彩館ベジぱーく

旬の農産物

城之古青菜



城之古地域の
伝統野菜。
独特な風味と
甘みが特徴!!

ここから青菜の
アレンジレシピを
チェック!!



ベジぱーく情報

LINEの
公式アカウント登録で、
毎月お得な
クーポンが届く♪



ベジぱーくには
こんな商品もあるよ!

どくだみ茶

体のだるさやあくみ解消、
冷え症予防の効果あり!
美容に◎女性に人気。



今月の
イチオシ
米粉パン

2月限定
特別価格!!

シナモンロール
通常 190円

170円

サクサクもっちり♪
シナモン好きには
たまらない!!



店舗情報

住所・TEL

〒948-0056

新潟県十日町市高田町六丁目645番地1

TEL 025-757-1549

営業時間

直売所 9:30~18:00

米かりー 10:00~16:00

定休日

(5月~11月)定休日なし

(12月~4月)水曜日

※年末年始は臨時休業あり

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

八色菜



ひゃくさい か
甘くシャキッとした
歯触りの良い青菜。
サツとやぐで召し上がれ♪

サービス
デー

Aコープ
マークの日

毎月第2火曜日は、
Aコープマークの日

Aコープマーク商品が
10%OFF!



店舗情報

住所・TEL

〒946-0024

新潟県魚沼市中原260-3

TEL 025-792-7066

営業時間

9:00~17:00

定休日

年末年始(12月31日~1月3日)

(5月~10月)定休日なし

(11月~4月)水曜日



スタッフの
イチオシ品!

チューリップ

春を代表する花のひとつ。
カラフルで可愛らしく、部屋に
飾るのにぴったり!
堀之内地域のユリ農家さんが育
てています。





めんつゆ以外でも焼き肉のタレで
おつまみ風にアレンジ◎

えのきの米粉揚げ焼き

作り方

- ① えのきは石づきを少し残して切り落とし、根元がばらけないよう食べやすい大きさに裂いておく。
- ② ①にめんつゆを絡め、10分程置いて下味をつける。お好みで白ごま(分量外)を入れてもOK!
- ③ 汁気が多ければ軽く切り、米粉をまぶしてしっかりつける。
- ④ フライパンに油を敷き、中火で熱して③を入れる。フライ返しで抑えながらカリッとするまで焼き上げたら出来上がり!

Point

米粉を使うとえのきをカリッと
焼くことができるよ!

材料

えのき 200g 米粉 大さじ4~5
めんつゆ 大さじ2 サラダ油 大さじ2

えのきと 塩昆布の納豆和え

作り方

- ① えのきは石づきを取って、食べやすい長さに切る。鍋に適量の水を入れ沸かし、さっと茹でる。
- ② 茹でたらザルに移して水気を切り、熱いうちに塩昆布と混ぜ合わせる。
- ③ ②に納豆と納豆のたれを一緒に入れてよく混ぜる。
- ④ 最後はお好みで刻みネギ(分量外)を入れてたら出来上がり!



材料

えのき 200g
納豆 100g
塩昆布 10g

材料3つで超簡単!!
ご飯にかけても
お酒のおつまみにもピッタリ◎