

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2025

3月号

Vol.14



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



LET'S 家庭菜園



^^ ^^ トウモロコシを育てよう！ ^^ ^^

播種時期

- 5月上旬～6月中旬までに播種を行います。
- 栽培時期に合った品種を選びましょう！

準備

- 土が十分に湿っている状態でマルチを行い、地温の上昇と土壌水分を確保しましょう。

元肥

- 施肥例（1 aあたり）
堆肥 …………… 300kg
苦土石灰 …… 10kg
あい菜名人 … 15kg

播種

- マルチの穴あけは播種直前に行うようにしましょう。
- 1点に2～3粒程度播種します。
- 覆土は2～3cm程度かけ、手で軽く押さえ鎮圧しましょう！

管理

- 本葉3枚程度で間引きを行います。残す株を傷めないように、丁寧に行いましょう。
- 残す株を傷めないように不要な株をハサミで切り取ってもいいです。



本葉3枚の頃



1株1本立ちが基本



ハサミで切り取ってもOK

アドバイス

受粉が十分に行われないと、先端不稔になります。段まきなどで雄穂と雌穂の出る時期が合うような工夫や、一列に植えるよりも複数列に並べて植えると受粉しやすくなります！



津南基幹管農センター 村山

1回目の追肥・土寄せ

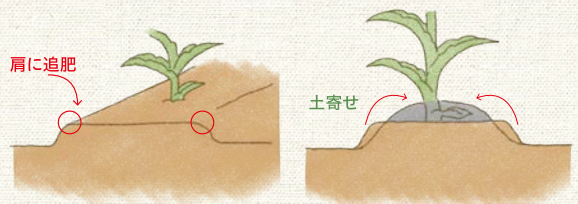
本葉6～7枚の頃にうねの肩の部分に追肥を行い軽く土寄せを行います。



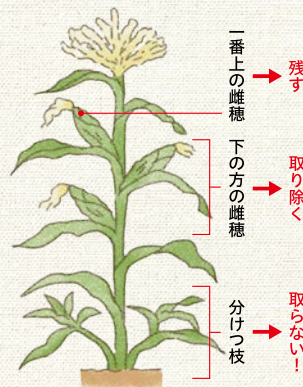
マルチは寄せるか取る

2回目の追肥

雄穂が見えてきたら2回目の追肥を行います。この時期の追肥は実を肥大させるためのものです。乾燥している場合は同時にかん水を行うと効果的です。



雌穂(食べる部分)と分けつ枝の整理



雌穂（食べる部分）は一番上を一つ残し下の方は除去する。

収穫

- 絹糸が出てから20～25日頃、絹糸が茶色くなり、指で押すと粒がつぶれる程度が収穫目安です。
- 収穫後の甘味低下が著しい野菜なので、収穫後すぐに食べるのが最適です。
- すぐに食べない場合は皮をつけたまま冷蔵庫の野菜室で保存しましょう！

JA魚沼の2つの直売所を紹介!!

直売所 ナビ

四季彩館ベジパーク

旬の農産物

石焼き芋



わっとりした食感と
香ばしい香りが
たまらない♪

土日
限定販売!!
地元十日町産の
甘〜い焼き芋♡

ベジパーク情報

LINEの
公式アカウント登録で、
毎月お得な
クーポンが届く♪



毎週
金曜日
限定

スタッフこだわりのだし巻き玉子♪
常連さんに人気なあまり
あつという間に完売しちゃう!

ベジパークの
手作り
玉子焼き



1パック
250円

今月の
イチオシ
米粉パン

大葉の香りがさわやか♪
ベーコンとチーズの塩気て
やみつきのなる◎

3月限定特別価格!!

大葉香るベーコン
チーズぱん

通常 170円

150円



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

ふきのとう



促成山菜のふきのとう。
ふきのとう味噌や天ぷらにして
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!

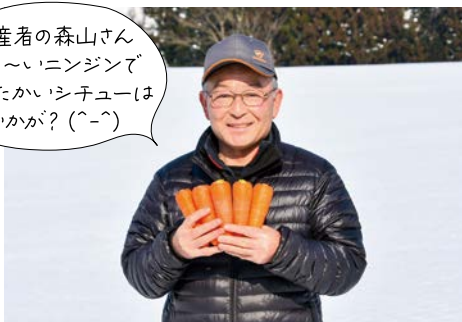


スタッフの
イチオシ品!

ニンジン

ユリ農家の森山さんが本気で
作ったニンジンはいかがですか?
(^^)雪で熟成させた、糖
度が高くておいしいニンジン
です☆

生産者の森山さん
あま〜いニンジンで
あったかいシチューは
いかが? (^-^)



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



～郷土料理～
**ホッとする家庭の味
 のっぺ**

材料（4人分）

人参 …… 40g ごぼう …… 40g
 れんこん …… 40g 里芋 …… 100g
 干しいたけ …… 2枚 銀杏 …… 8粒
 ちくわ …… 1本 油揚げ …… 1/2枚
 こんにゃく …… 40g 絹さや …… 2枚

A { 水 …… 400ml
 だし用鰹節 …… 4g

B { 酒 …… 大さじ1
 しょうゆ …… 大さじ2

C { 片栗粉 …… 4g
 (同量の水で溶いておく)

作り方

- しいたけは約300mlのぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。もどし汁は60ml残しておく。
- すべての食材を食べやすい大きさに切る（いちょう切り）。油揚げは油抜きしてから食べやすい大きさに切る。
- Aでだし汁を取り、①のもどし汁と銀杏以外の具材を加えて柔らかくなるまで煮る。
- 銀杏とBを加えて再び煮込み、食べる直前にCを加えてとろみがついたら出来上がり！

人参のたらこ炒め



作り方

- 人参は千切りにする。たらこは薄皮に切り目を入れて中身を出す。
- フライパンに油を入れ、中火で人参を炒める。しんなりしたら、たらこを加えてほぐすように炒める。
- たらこに火が通ったら、酒、しょうゆ、すりゴマを入れて炒め合わせる。最後に塩で味を整えたら出来上がり！

材料（4人分）

人参 …… 300g 酒 …… 大さじ1
 たらこ …… 50g しょうゆ …… 大さじ1
 すりゴマ …… 10g 塩 …… 少々
 サラダ油 …… 大さじ1と1/2