

食でつながる 地域のヒカリ

2025

4月号

Vol.15

魚沼の^わひた



JA 魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



目指せ! 高品質米生産! 農業者所得増大!

令和7年産米の生産に向けて



令和5年は過去に例を見ないほどの猛暑と少雨、令和6年は日照不足や高夜温など、毎年天候の変動が激しく、「これまでと同じようにすればいい」という概念が崩れてきています。3月に行われた魚沼米生産者集会でも話が合ったように美味しい米を安定して作るため、魚沼米憲章に基づいてもう一度基本に立ち返り、異常高温等の気象変動リスクに備えましょう。

What's 魚沼米憲章とは？

トップブランド産地として、消費者の皆さんに日本一美味しい魚沼産コシヒカリをお届けするため、魚沼米を生産する魚沼地域（魚沼市、小千谷市、十日町市、津南町、長岡市川口地域、南魚沼市、湯沢町）※の生産者と関係機関が一体となって取り組む栽培理念。全文は「A魚沼ホームページまたは各営農センターに設置してありますので、ご活用ください。

※50音順



魚沼米憲章はこちら

基本技術の徹底を! 特に抑えたい重要ポイント

point
1

土づくりで異常気象に強い稲を育てよう!

- 土壌診断に基づき、ケイ酸を含む土づくり資材や堆肥等の施用を!
- 耕深15cmを目標に耕うんし、根の健全な発達を促しましょう。

point
2

田植え時期の分散により品質低下のリスクを減らそう!

- 田植えは5月中下旬を基本に。田植え時期を分散して、もし夏の登熟期に異常な高温になった場合のリスクを分散!

point
3

適期中干しの実施を!

- 田植え25日後頃を目安に生育を確認し、茎数が目標穂数の7~8割確保できたら、中干しを開始! 大柄にしない稲づくりを目指しましょう。

point
4

生育診断に基づく穂肥で、適正な穂肥施用を!

- 穂肥1回目（出穂期18~15日）…幼穂形成期に生育診断を行い、施用するかどうか判断しましょう!
- 穂肥2回目（出穂期10日前）…必ず施用し、後期栄養を確保しましょう。
- 出穂期の葉色値（SPAD値）が32~33を下回ると予想される場合は、追肥を行いましょう!

point
5

中干し終了後の水管理は飽水管理を!

- 中干し以降は限りある用水を有効活用した飽水管理が必要です。少雨時や異常高温時は、地域ぐるみで輪番制などの水管理体制を整備しましょう。

土づくり資材
ご相談
ください



自分の田んぼの
クセを知ることが
大事!



もしこんな時は？

育苗時の気温が高い

換気や被覆資材などのこまめな管理で高温対策を！

倒伏が多かったので不安…

令和6年で倒伏が多く見られたという方は、元肥肥料を見直してみませんか？気温の変化によって穂肥を施用して調整を！



土壌のワキや表層剥離、藻類が発生！

根の活力低下や生育抑制などを引き起こす場合があるので、これらが発生した場合は、新しい水に入れ替えたり夜間落水を行いましょう。



今の稲の状態を知りたい！という方は、営農センターにご連絡ください！

魚沼コシヒカリ 取扱量世界NO.1 JAとして

JA魚沼は **3** つのことに取り組みます！

米の価格高騰が続いていますが、魚沼米生産者の減少、異常気象による収量の不安定化、後継者不足など、産地が抱える問題はまだまだ多くあります。そこでJA魚沼では、生産者が魅力を感じて米生産に取り組むために、3つの取り組みを行います！

令和7年産 魚沼産コシヒカリの 販売目標設定

令和7年産の魚沼コシヒカリ慣行栽培について、取引先等と交渉を重ね、33,000円から28,000円（1等米/60kgあたり/税込）での販売に取り組めます。

※仮渡金ではありません。

出荷契約達成者 奨励措置を 設定します！

JA事業を活かした内容を検討し、出荷契約達成者に対して奨励措置を計画中！詳細が決まり次第、広報誌等でご連絡します。

生産コストに 見合った 価格設定の継続

これからも生産者が安心して魚沼米生産に取り組んでいくため、栽培コストや経営実態等を考慮した販売価格の設定が必要です。JA魚沼は長期的に魅力ある販売価格設定に取り組めます。



**魚沼産米はたくさんの方から
求められています。**

ぜひJA魚沼への出荷をお願いします！



スイカを育てよう！

準備

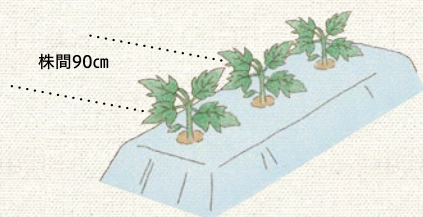
- 植えつけ2週間前に堆肥、石灰を入れて耕します。1週間前になったら化成肥料をまいて土とよく混ぜましょう！
- うね幅2.5m、高さ15cmほどの畝を立て、苗を植える場所を中心にマルチを敷きましょう。水はけが悪い畑では畝をもっと高めにしましょう！
- スイカはつるが長く伸びるのでつるを伸ばす方向を決め、2～3m位の場所を確保しましょう。

元肥

- 施肥例（1aあたり）
たい肥 …… 200kg
苦土石灰 …… 10kg
化成肥料 …… 10kg

定植

- 本葉3～4枚で植えつけましょう。
- 定植後、遅霜の恐れがあるときはビニールトンネルやホットキャップなどで保護してください。



つるの管理

- つるが伸び、本葉が5枚になったら親づるの先端を摘心します。
- 子づるは勢いの良い3～4本を伸ばして他は除去しましょう。つるがマルチからはみ出る前に敷きわらなどをし、その上につるを伸ばしましょう！
- 子づるから出る孫づるは早めに摘みとりましょう！



アドバイス

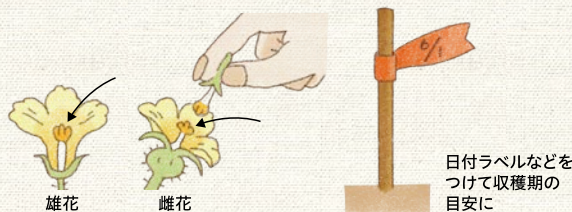
玉直しをすることで、果皮の色だけでなく、内部の果肉の色もきれいに着色し、果実全体が甘くなります。収穫後は日の当たらない涼しい場所で保存しましょう！

小千谷基幹営農センター
池田



人工授粉

- 子づるの16～20節に咲いた雌花に人工授粉します。人工授粉は早朝に行いましょう！
- 授粉した日が分かるように日付ラベルなどをつけると収穫期の見極めに役立ちます。

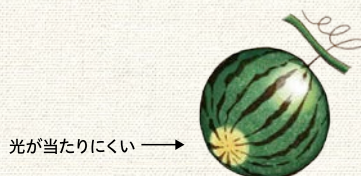


摘果

- 株当たり着果数は小玉スイカの子づる4本仕立てなら3～4果、大玉スイカの子づる4本仕立てなら2果とし、着果しすぎた場合は摘果しましょう。
- 着果したら1株当たり化成肥料50gをつる先に追肥しましょう！

玉直し

- 果実の下の部分は光が当たりにくいので、果皮色がつきにくいです。10日間隔で果実を少し回して光が当たるようにしましょう！



収穫

- 収穫の目安は、小玉種では交配日から30～35日前後、大玉種では45日前後です。授粉日を確認して収穫しましょう！

JA 魚沼の2つの直売所を紹介!!

直売所 ナビ

四季彩館ベジぱーく

旬の農産物

雪下にんじん



津南・十日町の豪雪地域で栽培され、みずみずしく、香りも良く、フルーツのような甘みが特徴！ソテーやサラダにしても美味しい◎



今月のイチオシ
米粉パン



見た目が可愛い
大きなたこ焼き。
中にたこ焼きが
丸ごと7個入り♡

たこ焼きぱん
200円

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♪



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

ひやくさい か

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

大崎菜

甘さの中にあるほのかな苦みが特徴！約350年の歴史を持つ伝統野菜。おひたし、白和え、卵炒めに何でも合います😊



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!



4月26日(土)・27日(日)

~春の訪れ~
「山菜祭り」開催!!



山菜の天ぷら試食あります！
山菜好きにはたまらな〜い♡



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

読者の声

レシピコーナー大好きです。旬の野菜を使った料理を教えてください！我が家ではいつも同じ献立で困っています(笑)(十日町：70代女性)

編集部

リクエストありがとうございます。今後、各地区の旬の農産物を使ったレシピをご紹介します。お楽しみに！

10

2025.4



材料3つだけ！
春野菜のさっぱりした和え物

塩わらびと 大根の酢の物

作り方

- ① 塩わらびは4～5 cm幅に切り、塩抜きをする。これを2～3回水を交替して1晩置く。
- ② 大根と人参は千切りにする。
- ③ ボウルに【A】を入れ、大根、人参、わらびを1時間くらい漬けて、味がなじんだら出来上がり！

材料（2人分）

塩わらび……………100 g	【A】	酢……………大さじ1
大根……………5 cm		ほめられ酢……………大さじ2
人参……………3 cm		砂糖……………大さじ1
		みりん……………大さじ1

たっぷり春野菜♪
郷土料理「しょうゆの実」を使った
最高の丼物

わかめと 春キャベツの甘旨丼

作り方

- ① わかめを一口大に切る。春キャベツは2～3 cmのざく切りにし、人参は短冊切りにする。
- ② キャベツと人参をさっと茹で、塩昆布で和える。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火でわかめとしょうゆの実を加えさっと炒める。
- ④ 最後に白ごまを加える。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、②と④のをせて出来上がり！



材料（2人分）

わかめ（生、乾燥どちらでもOK）……………100 g	【調味料】
春キャベツ……………4～5枚	しょうゆの実……………大さじ2
人参……………適量	ごま油……………大さじ1
塩昆布……………少々	白ごま……………大さじ1
ご飯……………適量	