

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わWA

2025

5月号

Vol.16



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



令和7年産の米作りについて

田植えが始まり、これから忙しい日々が続くと思います。農作業事故等ないようにあせらず作業を行いましょう。田植え後の水管理は、苗の活着状況や気温、天候などによって異なります。

田植え後の水管理について

田植え後は根が切れているため、温度変化に弱い状態です。活着までは水深3～4cmの深水管理にしましょう。健苗で、かつ順調に推移すれば、田植え後4～5日程で活着します（※）。活着後は水深2～3cmの浅水管理を、中干し開始まで続けます。注：除草剤の使用にあたっては表記内容に応じた適正な水管理をしましょう！

※ただし、稚苗は2.0～2.2葉、中苗は3.5葉の苗を移植した場合、かつ田植え前の除草剤を未実施か正しく使用した場合

What's 活着とは？

苗が田面に根付くことを活着と言います。活着すると、苗がシャキッとして次の葉が伸び始めてきます。苗を抜いてみると、新しく白い根（活着根）が出ています。

苗がなかなか活着しない時は…

田んぼにガスが溜まっていますか？

ワキが生育に影響を与えている可能性があります。田んぼに足を入れてみましょう。泡がボコボコ出てきたら、土の中にガスが溜まっています。ワキの発生や、土の表面が浮き出てくる表層剥離が生じている場合は、水の入替えや夜間落水を行い、土へ酸素を供給し、根の健全化に努めましょう。

硫黄が欠乏しているかも？

土の中の硫黄が欠乏すると、下葉が黄化したり分けつが抑制され、生育が停滞します。もし硫黄欠乏が疑われる場合は「畑のカルシウム」など硫黄を含む資材を散布しましょう。硫黄欠乏かどうか見分ける方法として、試しに田んぼの一部に散布してみるのもおすすめです。1～2週間で生育が改善すれば、田んぼ全体で硫黄欠乏が起きている可能性があります。



中干しについて

中干しで田んぼの水を落とし余分な窒素の吸収を抑えることで、稲の生育を調整する効果があります。田植え後25日頃に生育を確認し、茎数が下記の茎数になったら直ちに中干しを始めましょう。

また、気象状況によっては、田植え後25日を経過せずに目標茎数に達する場合があります。田んぼの様子をよく観察し、遅れずに実施しましょう。状況に応じて思い切った判断を！



このくらいになったら中干しを！

時期を見極める point

1株ごとの茎数を10株連続して数え、平均しましょう。50株植えの場合は18本、60株植えの場合は15本に達したら、すぐに中干しを開始！溝切りも忘れずに！

考えてみよう! 「お米」のこと

2024年の「令和の米騒動」から、米価の高騰・品不足、備蓄米放出…。お米を取り巻く環境や農業の重要性、生産者の所得の問題が今まさに注目されています。生産者と消費者、想いや不安はそれぞれ。みんなで一緒にお米について考えてみよう! みんなはどう思う?



消費者の声

お米の価格が高くなってびっくり! 農家さんのことを思うと仕方がないのかな。



今まで毎年いろんなものが値上げされていた中で、なんでお米だけ値上げされなかったんだろう?

お米が食べられなくなったら困る。手頃な価格で今まで食べられていたのは農家さんが我慢してたってこと?



米農家の後継者不足って、お米がなくなってしまうかもしれない危機ってこと? 私にできることは何だろう。

農家さんが減っているのってどうしてだろう?



お米の価値を、みんなで考えよう!

米農家の声

やっと米の価格が見直されてホッとしている。



小売価格の異常な価格競争には驚いているし、正直農家の収入とはまた別の話。



米の価格が適正価格になっても、消費者が食べてくれないと意味がない。米離れにならないようもっとお米を食べてほしい。

生産コストは年々上がっている。農業を続けられない人もでてきている。



農業は大変なことも多いけど、たくさんの人に美味しいお米を食べてほしくて頑張っているんだ。農業を続けられるようにご飯をたくさん食べてほしいな。

日本のみんなが日本のお米をたくさん食べてくれないと、農家もどんどん減ってしまう。



茶碗1杯
約60円[※]

この価格を
どう思いますか?

当たり前にも食卓に並ぶ「日本のお米」。その1杯の先にある農家さんの努力を想像してみよう!

みんなでごはんをたくさん食べて、お米の未来を守ろう!



LET'S 家庭菜園



^^ ^^ ^^ ^^ サツマイモを育てよう！ ^^ ^^ ^^ ^^

アドバイス

肥沃な畑での作付けは避けましょう！排水良好地を選び、丁寧に碎土を行いましょう！

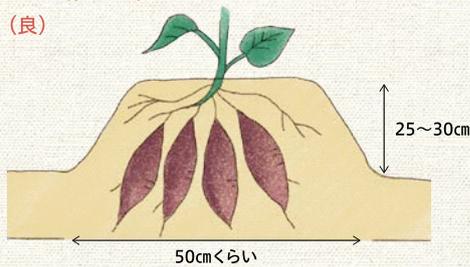
北魚沼基幹営農センター
永井



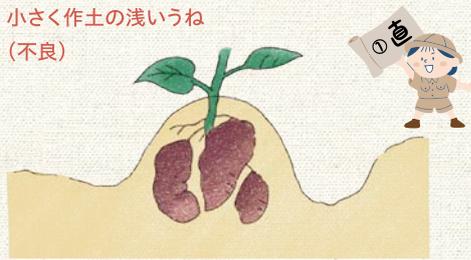
畑の準備

- 排水性、通気性のよい畑をよく耕しておきます。
- 定植の10日前までに、堆肥・石灰をまきましょう！
- 幅約50cm、高さ約30cmほどの畝を立て、黒マルチを張っておきます。

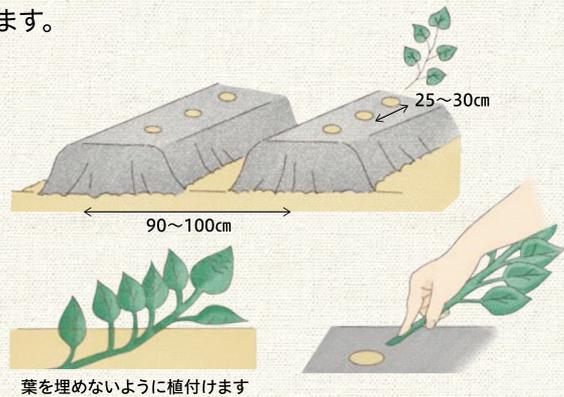
大きく作土の深いうね
(良)



小さく作土の浅いうね
(不良)



- 畝の黒マルチに25～30cm間隔で穴をあけ、4節くらい土に埋まるよう斜めにさします。葉は埋めないように注意してください！
- 黒マルチの穴は乾燥を防ぐため、土で塞いでおきます。



管 理

- 追肥は特に必要ありません。
- つるの伸びが悪く、葉色が淡すぎる場合にだけ、通路に少量の化成肥料を追肥しましょう！

元 肥

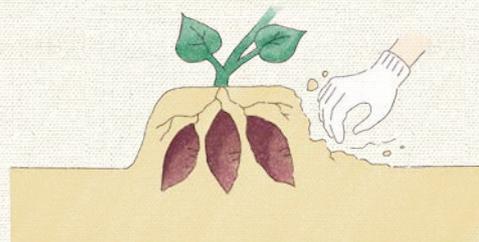
- 施肥例（1 aあたり）
完熟たい肥 …… 100kg
苦土石灰 …… 10kg
- サツマイモは肥沃な畑だと葉が茂りすぎて良いものができません。前作で野菜を作っていたら、ほぼ無肥料で栽培できます。

定 植

- 定植時期は5月～6月です。
- 苗は長さ30cm、葉が7～8枚の色のよいものを選びましょう。

収 穫

- 9月～試し掘りをして、大きく育ったものだけを収穫しましょう。
- 10月～つるを株元から刈り取り、マルチを剥がして鍬を深く打ち込み、収穫します。収穫は霜が降りる前に終わめましょう！
- サツマイモの保管は12～13℃、湿度80～90%が最適です。温度が低いと腐敗が多くなります。



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

アスパラガス

栄養素が豊富で新陳代謝を促進! 茹でる時は、切らずに長いまま茹でることです。うま味や栄養分の流出を抑えられます♪



アスパラのレシピはここからチェック!!



今月のイチオシ米粉パン

春のキューブぱん
中にいちごのクリームが入っているよ♪



キューブぱん (いちご) **190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

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

魚沼の山で採れた山菜

うど、木の芽、こごみなど種類が豊富! 新鮮な山菜がたくさん並んでいます♪



スタッフのイチオシ!

花苗、野菜苗

家庭菜園、ガーデニングにおすすめ! いろいろな種類を販売しています。野菜苗は、地元農家さんが育苗した苗です!



店頭に並んでいる苗はスタッフが一生懸命管理しています!

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!**

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

ショウガパウダーを買うためにベジぱーくまで行きました。地元の方の手作り野菜や乾物、お茶などつつい衝動買いしてしまい財布が空に(泣) (南魚沼:50代女性)

編集部

ご来店ありがとうございます! ぜひ次回はうおぬま百菜花んに行ってみてください! 魚沼産の山菜まだまだ販売しています。

10

2025.5



ちまき

新潟の郷土料理を紹介!
とんぼ型や三角形、
自分の好きな形で楽しもう!

材料 (20個分)

もち米 …… 600g スゲ、ビニール紐 …… 20本
笹の葉 …… 40枚 きな粉、砂糖、塩 …… 適量

下準備

- ① もち米は良く洗い、30分水に浸したらザルにあげて水を切る。
- ② スゲは柔らかくなるまで茹で、水に浸す。笹は15分くらい茹で、水気を切る。

作り方

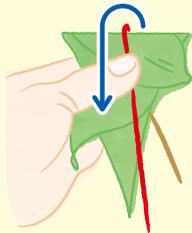
- ① 1枚の笹の葉をひねり、三角の袋を作りもち米を入れる。
- ② 次に上からもう1枚笹の葉を被せ、両角を折り曲げてもち米がこぼれないようにスゲでしっかりと結ぶ。
- ③ 鍋に②と水を入れ、落し蓋をして火にかける。煮立つまでは強火にし、煮立ってきたら中火にして50~60分煮る。途中、お湯が減ったら足すようにする。
- ④ 煮上がったら水につける。笹の葉を剥き、きな粉をかけたら出来上がり!

スゲの結び方はイラストを参考に!

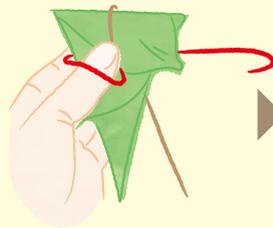
ちまきの結び方

ちまきの結び方はたくさんありますが、今回はなるべく簡単で覚えやすい結び方を紹介します!

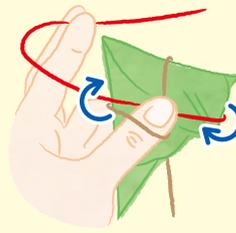
- ① ちまきを下向きの三角に持ち、図のようにスゲを親指で押さえて裏にくるスゲが短くなるよう準備する。



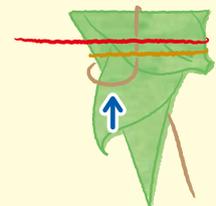
- ② スゲを親指の上にして一巻きする。



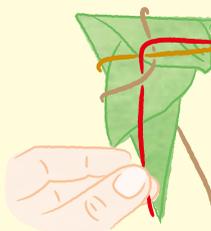
- ③ 今度は親指の下にもう一巻きする。



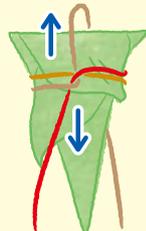
- ④ 二巻きしたら左手の親指をそっと抜く。



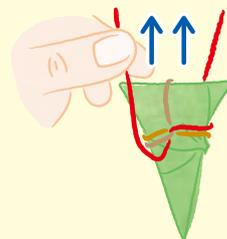
- ⑤ その輪っかに上からスゲを通す。



- ⑥ 矢印の方向にそれぞれ引っ張る。



- ⑦ 下に下がっている表と裏のスゲを両方とも上にあげて真ん中で結ぶ。



出来上がり!

