

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2025

6月号

Vol.17



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



第2回

通常総代会開催

4月26日、魚沼市響きの森文化会館で第2回通常総代会を開きました。総代500人のうち、委任状・書面出席を含む454人が出席しました。

議事では、議長団に広瀬地区の佐藤秀雄さん、守門地区の大塚正之さんを選任しました。令和7年度事業計画や役員を選任など全7議案が原案の通り可決、承認されました。

総代会終了後に開催された経営管理委員会、理事会、監事会で役員を選任を行いましたので、ご紹介します。



Interview

会長 インタビュー



会長就任の想い

農業協同組合の第一使命は組合員・農家の生活と安心を守ることだと考えています。農業・地域・JAを取り巻く環境・情勢変化にしっかりと対応し、組合員・地域にとってなくてはならない存在となるべく取り組んで参ります。

JA魚沼の農業について

JA魚沼地域の農業は米作りが基本であり土台と捉えています。それぞれ4地域において、風土・特徴に違いがあり、それら地域における農業の特徴を生かし、連携・協力し合うことで更なる優位性と有利販売が可能と考えます。広域合併農協として多様な農家・担い手の皆様が安心して持続可

能な農業経営を行えるよう取り組んで参ります。

目指すビジョン

総合事業を通じて地域の生活インフラ機能を担うとともに、様々な活動を通じて、多種多様な関係者と連携し協同の力で豊かで暮らしやすい地域共生社会の持続的発展を目指します。

最後に一言

これからもJA魚沼は総合事業を展開し「農業者の所得増大」「農業生産の拡大」「地域の活性化」の実践を進め、頼りにされるJAの構築と「集まって大きな力」の実現を目指します。

第2回 通常総代会 資料の記載誤りについて

総代会資料に誤りがありましたので、二次元コードから正誤表をご確認ください。——>



LET'S 家庭菜園



カボチャを育てよう！

アドバイス

成熟してくると水分が少なくなり、日焼けを起こしやすくなります。焼け果にならないように新聞紙やクラフトテープ等で日よけをしましょう！

十日町基幹営農センター
高橋



育苗

- 育苗箱、セルトレイに種を播き、25～30℃の温度で発芽させます。
- は種後10mm程度の覆土をし、トレイ下から水がでるまで十分にかん水し、乾燥防止のため新聞紙等で被覆しましょう！気温の低い時期はビニールトンネルをつくり保温しましょう。
- 発芽後は徐々に20℃まで温度を下げ、本葉1枚の頃、ポットに鉢上げをし、本葉4～5枚の苗に仕上げます。
- 発芽適温は28℃で、苗の生育適温は昼25℃、夜15℃です。

準備

- マルチやトンネルは定植1週間前に行います。
- 定植の10日前までに堆肥や石灰を全面散布し耕うんします。その後、化成肥料をマルチ幅か、うね幅の1/2程度の幅に施用し、うねを作りましょう！

元肥

- 施肥例（1aあたり）
堆肥……………200kg
石灰……………10kg
オール14化成 ……7kg



定植

- 最低地温が12℃以上で定植しましょう。天気の良い午前中に行い、植え付け前に液肥400倍液に浸し、浅植えにします。（風が強く吹く場所では深植えにしましょう）
- 定植後に風が強い、気温が低い日が続く場合は不織布を使用しましょう。



管理

整枝

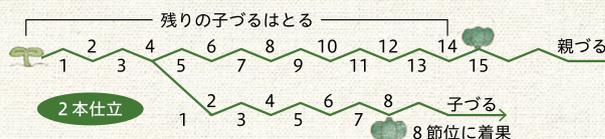
子づる仕立ての場合は、5～6節で親づるを摘芯し定植します。

2本仕立（親づる+子づる）

畝幅	株間	条数	栽植密度
3m	60cm	1	55

親づると第4～6節から発生する小づる1本を残し、他の側枝は早めに除去します。

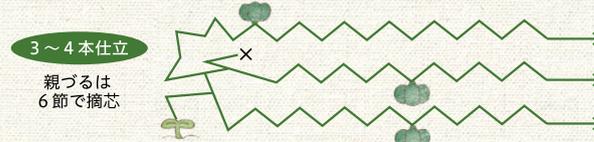
親づる15節前後と子づるの8～10節に着果させる。



3～4本仕立（子づるのみ）

畝幅	株間	条数	栽植密度
3m	80～100cm	1	42～33

6節くらいで摘芯して子づる3～4本を伸ばします。子づるの8～10節に着果させる。



- 追肥は草勢や着果状況に合わせて施用します。
- つるの長さが50～60cmで畝に追肥を行い、果実がこぶし大（直径7～8cm）の時に、つるの周辺に追肥を行いましょう！（オール14化成 1kg（1回1aあたり））
- 着果後20～30日後、果実の下にフルーツマットを敷きます。（早すぎると落果する）

収穫

- 収穫は着果後45～50日を過ぎてから行いましょう！

果梗（へた）の状態が太く、コルク状にひび割れてくると収穫の目安です！（果梗が固くなって、乾燥したような見た目になればOK）



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

魚沼の雪解け水をたっぷり含んだ旬のアスパラガス。根先の部分まで甘く、柔らかいのが特徴!



告知!!

6月から

10日市・20日市開催!

6月~10月まで毎月10日・20日に地場野菜がお得に買えるミニイベントを開催します!



今月のイチオシ米粉パン

もちもち生地とベーコン&チーズで食欲増進!



ベーコンチーズリング **210円**

ベジぱーく情報

LINE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

(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

定休日

ひやくさい か

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

ナス

魚沼地域の新鮮野菜♪品種豊富!! この夏は旬のナスをたくさん食べよう!



イベント情報

7月6日(日)

福島協賛イベント

福島県の若手生産者による店頭販売を行います。新鮮な桃を取り揃えています!



スタッフのイチオシ!

シャクヤク (切り花)

これからの季節を彩る豪快に咲くシャクヤクはおすすめ! 特別なお祝いに贈るプレゼントとしても人気です!



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

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

定休日

読者の声

毎年サツマイモを育てているのですが、なかなかうまくいきません。今年は『レッツ家庭菜園』を参考に、もう一度頑張ってみようと思います。(小千谷:60代男性)

編集部

サツマイモ作り、毎年挑戦しているのですね!『レッツ家庭菜園』を参考にさせていただきありがとうございます。今年こそは上手に育てられるよう応援しています!

12

2025.6

豆腐と和える前の具を、温かい白飯と混ぜておにぎりにしたら絶品です！

ひと工夫でおにぎり！



ごまの香りが食欲をそそる♪
美味しすぎて止まらない！

ぜんまいの白和え

材 料

ぜんまい(戻したもの) ……	220 g
人参 ……	60 g
つきこんにやく ……	80 g
油揚げ ……	60 g
さやいんげん ……	40 g
砂糖 ……	大さじ 2
塩 ……	小さじ 1
【A】 _____	
水切り豆腐 ……	300 g
くるみ ……	15 g
ごま ……	15 g
【B】 _____	
酒、みりん、めんつゆ ……	大さじ 2
塩、ほんだし ……	大さじ 1
水 ……	100 ml

作り方

- ① ぜんまい、人参、つきこんにやく、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 【A】をすり鉢で擦っておき、砂糖と塩で味付けをする。
- ③ 鍋に具材と【B】を入れて味を含ませ、水気を飛ばす。さやいんげんは最後に入れる。
- ④ 具が冷めたら、②と和えて出来上がり！

お弁当のおかず、
晩酌のおつまみにピッタリ！

鶏むね肉の マヨネーズ焼き



材 料

鶏むね肉 ……	300 g (一枚)
片栗粉 ……	大さじ 1
サラダ油 ……	適量
パセリ ……	お好み
【A】 _____	
酒 ……	大さじ 1
塩こしょう ……	少々
【タレ】 _____	
みりん、しょうゆ、マヨネーズ ……	大さじ 1

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切り、【A】を入れて揉み込む。片栗粉を加え、全体によく付ける。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、中火で①に火が通るまで焼く。(焼き過ぎに注意)
- ③ 【タレ】を加え、よく絡める。最後にお好みでパセリをかけて出来上がり！