

食でつながる 地域のヒカリ

2025

9月号

Vol.20

魚沼の^わひかり



JA 魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



寄ってがっしやい 「見ア」がっしやい★広場

管内の読者のペットを紹介するよ!!

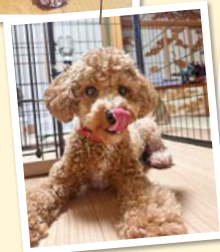
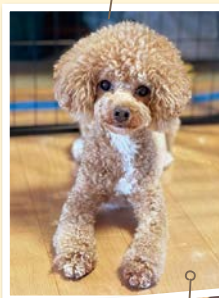
今回は「～見て!見て!うちのコ!～」

各支店の渉外担当者が訪問活動を通じて出会った、かわいい&かっこいいペットたちを紹介します。おうちの方々だけでなく、訪問している職員も癒されています😊

広瀬支店管内

山之内家の
きなこ

(♀1歳7か月)



名前の由来

ペットショップのHPを見たときの毛の色から家族満場一致で決定!

好きな場所

山、お散歩デビューしてからお気に入りの散歩コース!

どんな子
ですか?

人懐っこくおてんばな子です。お散歩していて「可愛い」と声が聞こえるとすぐ駆け寄ってきます!!

うちのコの
ここが可愛い

目がチャームポイント!特に眠たい時の表情がたまりません!!また、毛が伸びてくるとドレッドヘアみたいになるところも可愛いところですね(笑)



私が取材してきました!

いつも訪問させていただくと、元気よく飛び跳ねてお出迎えしてくれます。甘えん坊なところもとってもキュートです!

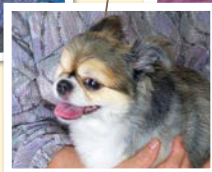
渉外担当 木間



松代支店管内

山賀家の
チョコ

(♀10歳)



名前の由来

チョコチョコ動き回っているため、先代の名前を引き継ぎました

好きな食べ物

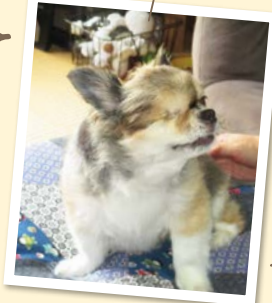
バナナ、りんご、カステラ

好きな場所

涼しいところ

うちのコの
ここが可愛い

目がチャームポイントです!とっても活発で元気いっぱい!家族の人気者です。



私が取材してきました!

訪問すると飼い主よりも先に出てきてくれます。活発で可愛い犬です。賑やかで明るいので、家族を明るくしてくれるのが想像できます。

渉外担当 村山



読者の声

毎日暑すぎる!「見てがっしやい広場」が好きです。猫の写真がかわいい♡もっと増量して!(小千谷:40代女性)

編集部

「見てがっしやい広場」では、先月号から管内のペットを紹介しています。今月は犬犬!これからどんなコたちを紹介できるか楽しみです。

8

2025.9



家庭菜園



ハクサイを育てよう！

播 種

- 播種時期は品種によって異なります。(種の袋に記載してあります)
- ペーパーポット(72穴)又はセルトレー(128穴)を使用し、1穴に1粒播きます。
- 播種後は覆土、鎮圧し、十分かん水したあと新聞紙等をかけます。(乾燥防止)数本の発芽が見られたら新聞紙を取り除きます。取り遅れに注意しましょう！



育 苗

- 播種直後はかん水を多めに行いましょう！発芽後から育苗初期のかん水はやや控えめにします。
- 育苗後期に液肥で追肥します。



元 肥

- 施肥例(1aあたり)
堆肥 200kg
石灰 10kg
化成肥料(ホウ素入り) 14kg

ホウ素欠乏症が出やすいので
ホウ素入りの肥料がオススメ！

準 備

- ハクサイは土中の広い範囲まで根を張ります。根が張りやすいように深く畑を耕しておきましょう！
- 堆肥、石灰を定植の2週間前、化成肥料を1週間前にまいて、幅60~80cmの畝を作りましょう！

アドバイス

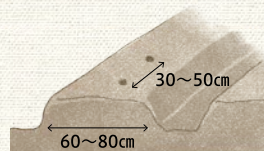
家庭菜園には約60日で収穫できる早生品種がオススメです。外葉が大きくなると結球しないので肥料切れに注意しましょう！

北魚沼基幹営農センター
渋谷



定 植

- 本葉が2~2.5枚で定植します。苗の老化に注意しましょう！
- 畝に40cmくらいの間隔で穴をあけて苗を植え、軽く手で押さえてから根元に土を寄せます。



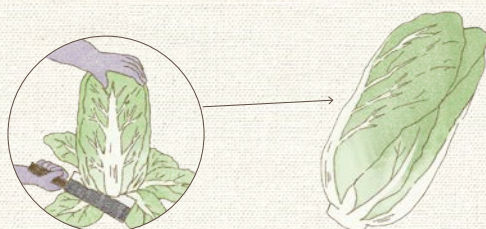
管 理

- 根付くまでは水をたっぷり与えて土の表面が乾きすぎないように気を付けましょう！
- 根付いた後は水やりの量を減らして多湿にならないように水やりをします。
- 葉が立ち上がってきた頃、結球が始まった頃にホウ素入り肥料で追肥しましょう。追肥時に中耕をかねて除草します。

水やりは朝、
夕の涼しい
時間帯に！

収 穫

- 結球を軽く押してみても、固くしまっているようなら収穫のサインです。外葉を開いて結球部分を斜めに傾け、根元を包丁で切り取りましょう！
- 結球が不十分で雪が降りそうな場合は外葉を結束して霜害から守りましょう！



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 かぼちゃ



かぼちゃのレシピは
ここからチェック!!



10月のイベント情報

10/25(土)

十日町地区 農協祭

年に一度の大感謝祭! 地元農家さんが丹精込めて育てた新鮮な野菜・果物を、直売所ならではの特別価格で販売!!



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

今月の
イチオシ
米粉パン

ジューシーなソーセージと
爽やかな香りのハーブト
もちもち生地と相性◎



9月限定
特別価格!!

通常 220円

200円

ハーブソーセージぱん

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♪



うおぬま百菜花ん

イベント情報

新米の試食会が
あるよ~!

10/11(土) 周年祭 開催!!

秋の直売所イベント♪イチオシは野菜・果物の詰め放題やガラポン抽選会!!キッチンカーや豚汁のサービスもあるよ!



旬の農産物 イチジク ますい (柳井ドーナツ)



柔らかくジューシーで、
ほんのり上品な甘さが魅力。
そのまま食べても、ヨーグルトやサラダに
添えてもぴったり。

9月のイベント情報

新米
祭り

今年もお待ちかね!
秋の味覚 魚沼の新米が
並ぶ直売所で“新米祭り”
開催します♪

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

直売所ナビは、良く行く地元ベジぱーくと時々行くうおぬま百菜花んで楽しく読ませてもらいました。色々な種類があるし、美味しいし、私の生活に欠かせないお店です!(十日町:60代女性)

編集部

魚沼地域で採れた旬の野菜を中心にたくさんの農産物が並んでいます!ベジぱーくのイチオシ米粉ぱんはハーブソーセージぱん!ジューシーなソーセージが美味しいです♡

10

2025.9



♪ 彩りズッキーニとベーコンのうま味たっぷり♪
チーズがとろ〜り、食欲そそるおかずです！

材料（3〜4人分）

ズッキーニ（黄・緑）……………各1本（計2本）
ピザ用チーズ……………100g
……………各1本（計2本）
マヨネーズ……………適量
ベーコン……………10枚
塩・こしょう……………適量
じゃがいも……………2個

ズッキーニとベーコンのチーズ焼き

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて3〜5mmの輪切りにし、水にさらす。
耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で約7分加熱。やわらかくする。
- ② ズッキーニも3〜5mmの輪切りに、ベーコンは5mm幅にカット。
- ③ 耐熱皿に、ズッキーニ・ベーコン・じゃがいもを交互に並べる。
塩・こしょうをふり、マヨネーズを全体にかけ。さらにチーズをたっぷりのせる。
- ④ オーブン220℃で7〜8分焼く（様子を見ながら）。チーズに焼き色がついたら出来上がり♪
※オーブントースターなら10分ほど。

おつまみにも、
おかずにもおすすめの
一品です

さっぱり！ きゅうりゼリー

作り方

- ① きゅうりをすりおろし、こし袋などでしぼって汁をとる（約50g）。
- ② 粉ゼラチンと砂糖をあらかじめよく混ぜておく。
- ③ 鍋に水を入れて温め、②を加えてよく溶かす。
きゅうりのしぼり汁を加え、1〜2分ほど煮る（※沸騰させない）。アクを取り、火を止めて冷ます。
- ④ 粗熱が取れたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしてしっかり固まったら、薄切りきゅうりをトッピングして出来上がり！

暑い日の前菜や
デザートにも
おすすめです



♪ ほんのり緑の涼やかなゼリー。
きゅうりの自然な香りと風味が広がります。

材料（6人分）

きゅうり……………2本
水……………600ml
（しぼり汁……………約50g）
粉ゼラチン……………2袋（6g）
砂糖……………大さじ6〜7
飾り用きゅうり（薄切り）……………12枚
※軽く砂糖をまぶしておく