

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼の<sup>わ</sup>ひた

2025

10月号

Vol.21



JA 魚沼WEBサイトは  
こちら!!



表紙キッズ  
大募集!



# 寄ってがっしゃい 見アがっしゃい★広場

管内の読者のペットを紹介するよ!!

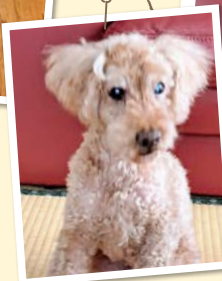
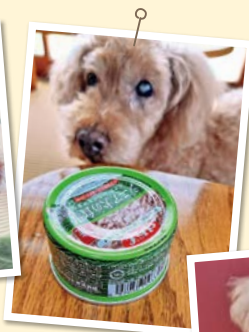
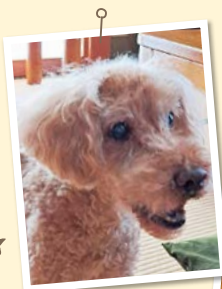


今回は「～見て!見て!うちのコ!～」

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😊

四ツ子プラザ店内

笹岡家の  
アデリー  
(♂14歳)



名前の由来

飼い始めた頃、娘が「アデリーペンギン」が好きだったので、そこから名前をつけました。

好きな場所

リビングのテーブルの下と、いつもの散歩コース。

特 技

散歩の時にしか、排泄をしない事（家の中では全くしない）

うちのコの  
ここが可愛い

帰宅すると、玄関で元気良く迎えに出て来てくれる所!嬉しいし、とても癒される😊

私が取材してきました!

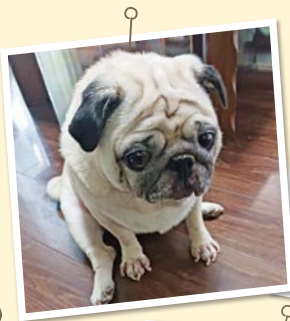
私の通勤途中に、仲良く散歩する笹岡さんとアデリー君をよく見かけます。14歳ですが、とっても元気で、犬好きの私の所に直ぐに寄ってきてくれました。

プラザ店長 小川



吉田支店管内

小山家の  
まりん  
(♀8歳)



名前の由来

かわいい名前だから

好きな食べ物

すいか

好きな場所

自分の布団

どんな子  
ですか?

大きなイビキをかいて寝ています。次男が大の仲良し!気づくと次男の枕にされていることがあります(笑)



私が取材してきました!

訪問するといつも出てきてくれます。人懐っこくて初対面のときから触らせてくれました。

渉外担当 小海



読者の声

この夏は暑すぎて野菜があまり採れませんでした。最近の気温のおかげで野菜の育ちが良く、毎日収穫とおかず作りに追われています。(十日町:60代女性)

編集部

本当に今年の夏は暑かったですね。ようやく野菜が元気に育ってくれて何よりです!収穫もおかず作りも大変だと思いますが、収穫の秋を美味しく楽しみましょう。

10

2025.10



# 家庭菜園



## アドバイス

親苗からランナーを採って苗作りを行うのは手間がかかります。初めて育てる場合は、市販苗を利用するのがおすすめです！安定した苗で、失敗を減らせます。

十日町基幹営農センター  
高橋



## イチゴを育てよう！

### 元 肥

#### ●施肥例（1 aあたり）

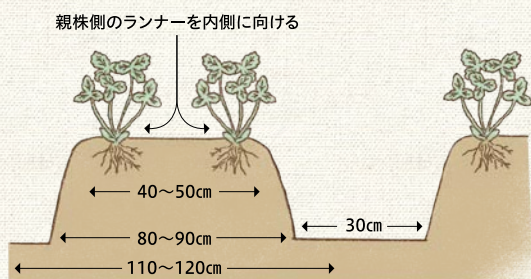
堆肥 ..... 200kg  
苦土石灰 ..... 15kg  
化成肥料 ..... 10kg

### 準 備

- 元肥散布は定植14日前に行いましょう。イチゴの苗は肥料焼けしやすいので、半月以上前に施しておきます。
- 土をよく耕し、高畝を立てて黒マルチを掛けましょう。高畝とマルチは、積雪や湿害・病害を防ぎ、地温を確保する効果があります！

### 定 植

- 定植適期は9月中旬～10月上旬です。植え付けが遅れると根張りが悪くなり、減収につながります。
- 株間は25～35cm、条間は40～50cmを目安に植え付けます。
- 苗は花房を外側に、親株側のランナーを内側に向けて配置します。植え付けは浅めに行い、クラウン（株の中心の芽）が埋まらないように注意しましょう！



### 管 理

- 10月下旬頃に除草と下葉かきを行いましょう。
- 11月上旬頃に保湿、風、越冬に備えるために不織布や寒冷紗等をべた掛けを行いましょう！
- 春、雪解け水を排出するために、排水溝を整備しておきます。



### 収 穫

- 果実の温度が上がると日持ちが悪くなるため、収穫は早朝に行いましょう！
- 変形果がある場合は、早めに摘み取りましょう！

果実をつかまず果便（つる）を指に直接はさんで手前に引く



### 追肥の流れ point!

イチゴの追肥は秋は少なめに、春はしっかり

**定植直後** 追肥は不要。苗が根付くことを優先します。

**活着後** 生育が安定してきたら、株元に軽く化成肥料を追肥します。（1 a約2 kg目安）肥料は株に直接触れないように、畝の肩や株間にまきます。

**越冬後** 新葉が展開し始めたら追肥します。（1 a約3～4 kg目安）この時期の追肥は収量に直結するので重要です。

**開花期** 花が咲き始めたら速効性の液肥を与えると、花数や実付きが安定します。1 株に液肥500ml程度、2 週間おきに1～2 回

**収穫期** 果実が色づき始めたら、肥料は控えめに。窒素が多いと葉ばかり茂って果実が小さくなったり、病気にかかりやすくなります。



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 ネギ

白い部分が長くて柔らかい。加熱するととろけるような甘さが美味しい。

ねぎのレシピは  
ここからチェック!!



今月の  
イチオシ  
米粉パン

玉ねぎととろ〜りチーズが  
超マッチ!モチモチ生地と  
相性抜群です!!



10月限定  
特別価格!!

オニオンブレッド

通常 220円

**200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

## うおぬま百菜花ん

### 旬の農産物 魚沼産コシヒカリ

粒立ちが良くふっくら。  
強い粘りと甘みがあって  
冷めても美味しい~

ご飯がすすむ!  
お供レシピを紹介!!



スタッフの  
イチオシ品!

### ユリ切り花

まだまだ地元の  
ユリ切り花を販  
売しています!  
ぜひお買い求め  
ください♪



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



かぼちゃの  
 やさしい甘さが広がる、  
 秋にぴったりの  
 濃厚チーズケーキ

冷やしても  
 しっかり美味しい♪

### 材料（6人分）

（直径7.3cm・深さ3.2cm／6個焼き型1台分）

かぼちゃペースト・・・130g    卵・・・・・・・・・・・・・2個  
 クリームチーズ・・・160g    米粉・・・・・・・・・・・・・30g  
 生クリーム・・・・・・・・150ml    バター（型用）・・・・・・10g  
 グラニュー糖・・・・・・・・70g

## バスクチーズケーキ

### 下準備

- クリームチーズは常温に戻す。
- オーブンを240℃に予熱する。
- 焼き型にバターをしっかりと塗っておく。

### 作り方

- ① ボウルにクリームチーズを入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ② 溶き卵を3回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ③ グラニュー糖を加えて混ぜ、さらにかぼちゃペーストを加え泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 米粉を茶こしでふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑤ 生クリームを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 生地を型に流し入れ、240℃のオーブンで約25分焼く。最後の2分はアルミホイルをかぶせて焼く。
- ⑦ 竹串を刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。
- ⑧ 粗熱が取れたら型から外す。

### かぼちゃの

## 油揚げコロッケ

### 作り方

- ① かぼちゃペーストを鍋に入れ、中火で約5分、水分をとばしながら焦がさないように混ぜる。
- ② 油揚げは半分に切り、熱湯をかけて油抜きをしておく。
- ③ ベーコン・スライスチーズは1cm角に切る。
- ④ 枝豆はさやから出し、とうもろこしは実を外して、それぞれ茹でしておく。
- ⑤ 水分をとばしたかぼちゃペーストに③と④を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 水気をしっかり切った油揚げに⑤を詰める。
- ⑦ 小麦粉→卵→パン粉の順に衣をつけ、180℃の油でこんがり揚げる。

### おすすめの食べ方！

ケチャップ、醤油＋七味、  
 タルタルソースなど子供から  
 大人まで楽しめる一品です！



冷めても美味しいので、  
 お弁当のおかずとしてもおすすめです♪

### 材料（3枚分）

かぼちゃペースト・・・500g    とうもろこし・・・70g  
 油揚げ・・・・・・・・・・・・・3枚    塩こしょう・・・・・・少々  
 ベーコン（ハーフ）・・・4枚    【揚げ衣】  
 スライスチーズ・・・・・・2枚    小麦粉、卵、  
 枝豆・・・・・・・・・・・・・70g    パン粉、揚げ油・・・適量