

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼のWA

わ

2025

11月号

Vol.22



J A 魚沼WEBサイトは  
こちら!!



表紙キッズ  
大募集!

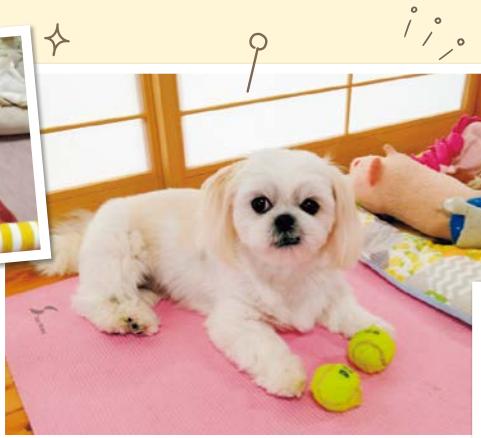


# 見てガッシャい★広場

寄ってガッシャい、  
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😊



名前の由来

以前飼っていたワンちゃん（ココちゃん）の名前と「小さい」印象を組み合わせて命名。

好きな食べ物

お芋のささみロール

好きな場所

お散歩コースの近所の十字路（お友達に会えるから）

特技

ボール遊び

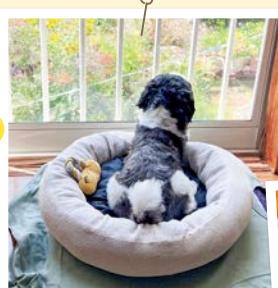
うちのコの  
ここが可愛い

朝になると、顔中をなめまわして起こしてくれる！

私が取材してきました！

いつも玄関の扉を開けた瞬間から、嬉しそうにお出迎えしてくれるチコちゃん。ソファに座ると、いつの間にか膝の上にちょこんと乗ってきて、心をほっこりさせてくれます。

涉外担当 南雲



名前の由来

昨年9月に里親に。みつ丸は育ての親が付けてくれた名前

好きな食べ物

キュウリ、おやつのガム

好きな場所

窓際  
「パン！」と言うと撃たれた  
ように倒れる

どんな子  
ですか？

人懐っこく、特に男性には  
くっついてくれる

私が取材してきました！

訪問すると近くにきてくれて5分ぐらい、わちゃわちゃして、いい意味で仕事ができません！(笑) 涉外担当 赤澤





# 家庭菜園

トマトを育てよう！



## アドバイス

トマトは梅雨期の防除が重要です！苗が根づいて育ち始めた頃から発生し始めます。害虫防除のため定植時に殺虫剤を株元にばらまくと効果があります。



津南基幹営農センター  
村山

## 元 肥

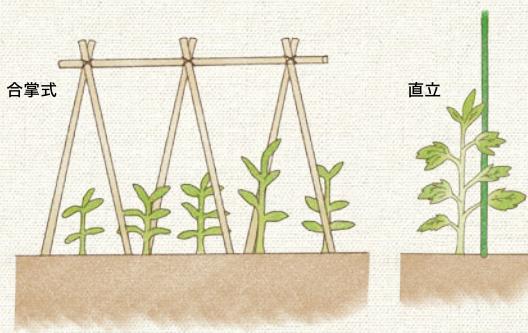
### 施肥例 (1 aあたり)

苦土石灰	15kg
堆肥	300kg
化成肥料	15kg
リン酸質肥料	3 kg

- チッソが多いと花が咲いても実がならなかったり、果実の先端部が黒くへこむ尻腐れ症が出やすくなるため注意が必要！

## 準 備

- 定植予定の2週間以上前に苦土石灰をまいて深く耕し、1週間前には堆肥と化成肥料、リン酸質肥料をまいてよく耕します。定植までの間に敵を作り、マルチをしましょう！
- 支柱は合掌式または直立にしてしっかりと立てます。



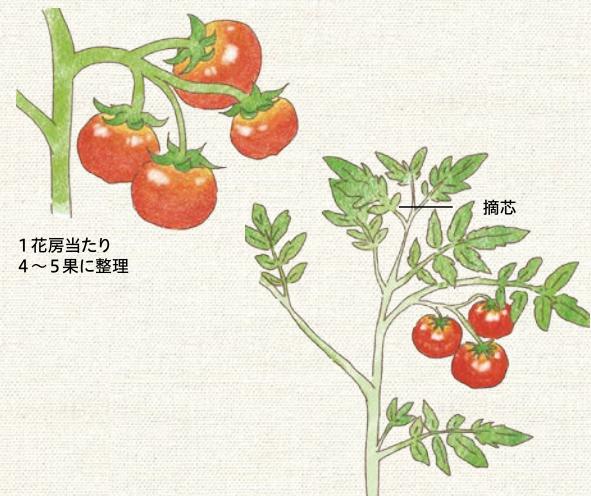
## 定 植

- 定植当日にマルチに育苗ポットより大きめの植え穴を開け、苗を花房の向きが通路側になるように植えます。
- 定植適期苗は本葉が7～8枚で、第1花房第1花が咲き始めている苗です。



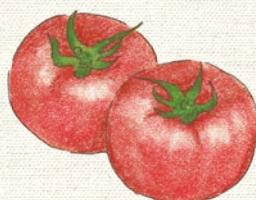
## 管 理

- 主枝の誘引は20～30cm間隔にひもで8の字になるように結びつけましょう！本葉のつけ根から出るわき芽はすべてかき取ります。
- わき芽や主枝の摘芯はハサミを使うとウイルス病を伝染させる恐れがあるので、手で行います。晴天日の午前中に行いましょう！
- 追肥は第1花房および第3花房の果実がピンポン玉程度の大きさになった時の2回を基本として、後は草勢をみて適宜行いましょう。
- 収穫目標の花房（3～5段）が咲き出したら、その上の葉を2～3枚残して主枝を摘み取ります。



## 収 穫

- 果実は、ほぼ肥大を完了すると成熟期に入ります。
- 開花から結実は夏期で40～50日です。



### 読者の声

今年も美味しい魚沼のお米を食べました！魚沼の新鮮な野菜も大好きで、食卓が豊かになります！(千葉県：70代男性)

編集部 魚沼のお米と野菜、本当に美味しいと私も大好きです。新鮮で美味しい食材が揃うと、毎日の食事がさらに楽しみになりますね。

J A 魚沼の2つの直売所を紹介!!

# 直売所 navi

## 四季彩館ベジぱーく

### 旬の農産物 サツマイモ



食物繊維がたっぷり!!  
お菓子や汁物など  
色々なレシピに万能!

根菜たっぷりの  
温かレシピは  
ここからチェック!!



今月の  
イチオシ  
米粉パン

サツマイモの甘みと  
ごまの香ばしさが広がる♪  
秋限定の  
スイートポテト館がたっぷり



ごま  
おさつぱん  
**170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



## うおぬま百菜花ん

### 旬の農産物 アスパラ菜 (オータムポエム)



アスパラの  
ような風味と  
シャキッと食感が特徴。  
おひたしや炒め物に!

スタッフの  
イチオシ品!

### きのこ

プレンとした食感と  
うま味が最高◎  
秋の味覚を  
味わいまさんか☺️



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!**

なめこ、ヒラタケの  
菌床販売中!

キノコをたっぷり  
炊き込みご飯レシピは  
ここからチェック!!



11月から翌年4月まで  
毎週「水曜日」が定休日です。  
来店の際はご注意ください。



### 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

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

# うおぬま cooking



粉チーズやパセリを仕上げに振れば  
彩りも綺麗に！

## 材料（4人分）

ジャガイモ	350g	バター	20g
ネギ（白い部分）	3本	水	500cc
牛乳	150cc	塩・こしょう	少々
鶏ガラスープの素	15g	ウインナー	5本

仕上げに黒こしょうやごま油を少量加えると、  
風味がぐっと引き立つ

## 白菜とかにかまの ふわふわスープ

### 作り方

- 白菜は食べやすい大きさに切り、かにかまはほぐす。
- 鍋に①とAを入れ、強火にかける。
- 片栗粉を少量の水で溶き、鍋に加えてとろみをつける。
- 白菜がしんなりするまで、ときどき混ぜながら煮る。
- 卵をBの水とよく混ぜ、強火にした鍋に回し入れる。
- 卵がふわふわになったら火を止めて完成。



### 材料（2～3人分）

白菜	2～3枚	A	水	600cc
かにかま	4～5本	A	白だし	大さじ4
片栗粉	大さじ1	B	卵	1個
		B	水	大さじ1

白菜の代わりに  
小松菜や春菊でも  
アレンジ可能！