

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わびA

2025

11月号

Vol.22



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 見アガっしやい★広場

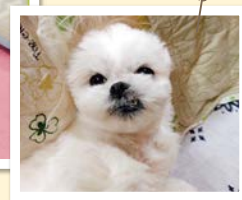
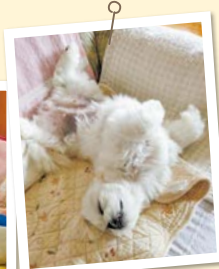
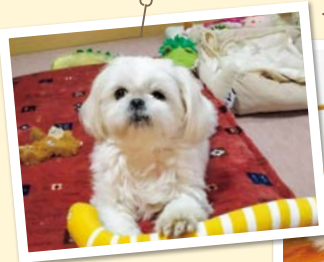
管内の読者のペットを紹介するよ!!

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😊

十日町支店管内

山本家の
チコ
(♀ 2歳)



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」印象を組み合わせで命名。

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口(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!

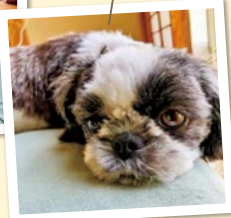
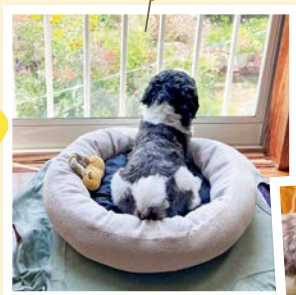
いつも玄関の扉を開けた瞬間から、嬉しそうにお出迎えてくれるチコちゃん。ソファに座ると、いつの間にか膝の上にちょこんと乗ってきて、心をほっこりさせてくれます。

渉外担当 南雲



小出支店管内

星家の
みつ丸
(♀ 3歳)



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、おやつガム

好きな場所

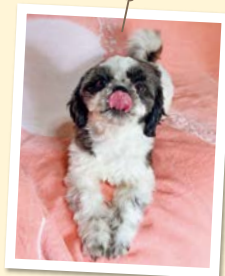
窓際

特 技

「バン!」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) 渉外担当 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

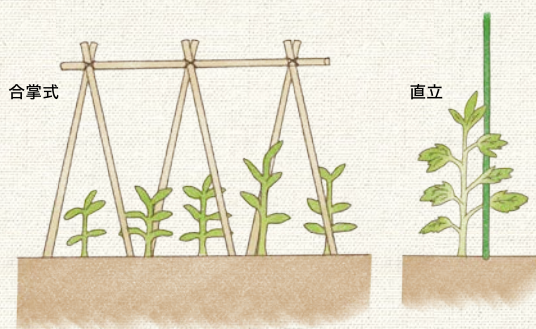
●施肥例（1 aあたり）

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

- チッ素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。定植までの間に畝を作り、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。



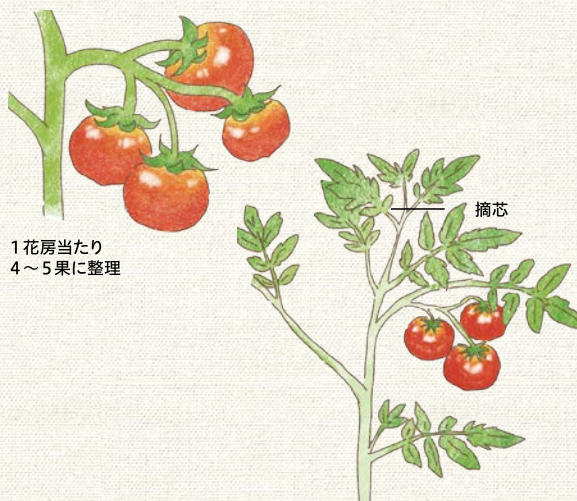
定 植

- 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。



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 サツマイモ

食物繊維がたっぷり!!
お菓子や汁物など
色んなレシピに万能!

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

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 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

プルンとした食感と
うま味が最高◎
秋の味覚を
味わいませんか😊



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

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



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 …… 350 g	バター …… 20 g
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 …… 15 g	ウインナー …… 5 本

作り方

- ① ジャガイモとネギを一口大に切り、水を鍋に入れてやわらかくなるまで煮る。
※トッピング用にジャガイモ少量とネギ1本分をとっておく。
- ② ①をミキサーまたはジューサーでなめらかにし、鍋に戻す。鶏ガラスープの素・牛乳を加えて煮立て、塩・こしょうで味を整える。バターを入れて混ぜる。
- ③ 残りのネギ (1本) は2 cm幅、ジャガイモは薄切り、ウインナーは半分に切る。それぞれフライパンで焼き目をつける。
- ④ ②を器に盛り、③のネギ・ジャガイモ・ウインナーをトッピングして完成。

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

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、かにかまはほぐす。
- ② 鍋に①とAを入れ、強火にかける。
- ③ 片栗粉を少量の水で溶き、鍋に加えてとろみをつける。
- ④ 白菜がしんなりするまで、ときどき混ぜながら煮る。
- ⑤ 卵をBの水とよく混ぜ、強火にした鍋に回し入れる。
- ⑥ 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		白だし	大さじ 4
片栗粉	大さじ 1			

B	卵 …… 1 個
	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!