

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼の<sup>わ</sup>ひた

2025

12月号

Vol.23



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 見アガっしゃい★広場

管内の読者のペットを紹介するよ!!

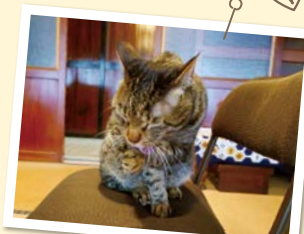
今回は「～見て!見て!うちのコ!～」



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😊

中里支店管内

清津峡温泉  
いろりとほたるの宿  
せとぐちの  
こてつ  
**虎徹**  
(♂ 8歳)



名前の由来

トラ柄なので

好きな食べ物

イワナ、キス、サバの水煮

好きな場所

冬はお父さんのベッド、夏は涼しいところ

どんな子ですか?

旅館の看板猫。おっとりした性格で、誰にでも懐きます。お客様と一緒に布団で寝ることも。虎徹に会うのを楽しみにやってくるお客様もいます。

私が取材してきました!

すごく人懐っこい!撫でてでも全く抵抗せず、されるがままになっていました。

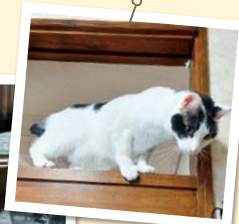
渉外担当 高橋



川口支店管内

樋口家の  
**ポコ**  
(♀ 8歳)

**ラブ**  
(♂ 4歳)



名前の由来

ポコ…丸々としていて目ぐくりぐりでかわいい感じから  
ラブ…みんなに愛されてかわいい感じから

好きな食べ物

ポコ…人間の食べ物  
ラブ…焼き魚(特に鮭)

特 技

ポコ…何でも食べる  
ラブ…高い所でもひょいと簡単に上る

うちのコのここが可愛い

ポコ…人懐っこくて甘えん坊なところ  
ラブ…ジジババの目覚ましをしてくれてちょっぴりクールなところ

私が取材してきました!

訪問時は車を降りるとすぐにポコちゃんの元気な声が!でも撫でると落ち着きます。ラブちゃんには飼い主さんと話していると気づいたら近付いて、気づいたらいなくなってすごくミステリアスです。

渉外担当 米山







# 家庭菜園



## 種タネの貯蔵方法

発芽が良く生育が揃う良い種は、古い種や未熟な種が混ざっていないものです。家庭菜園用に買った種がシーズン中に使いきれずに余ることはありませんか？

今月は余った種を無駄にせず、貯蔵する方法をご紹介します。

### アドバイス

貯蔵する前に、種を天日干しすることで、さらに除湿できます。余った種を上手に貯蔵しましょう！



小千谷基幹営農センター  
池田

## 種タネの寿命



● 種の寿命は野菜の種類で異なります。貯蔵には注意しましょう！

### 寿命 1～2年



ニンジン、ネギ、タマネギ、  
ホウレンソウ、エダマメなど

### 寿命 2～3年



大根、白菜、スイカ、キャベツ、  
ブロッコリーなど

### 寿命 3～4年

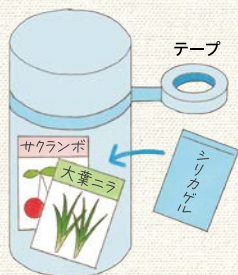


キュウリ、カボチャ、トマト、  
ナスなど

## 種タネの貯蔵法

● 貯蔵期間が長くなるにつれ、種の発芽率が悪くなります。これを防ぐためには温度と湿度の条件を整えることが大切です。低温・低湿で冷蔵庫や冷暗所で保管しましょう！

- ① 茶筒などのブリキ缶やガラスびんを用意
- ② 紙袋などに種を入れて封をする
- ③ シリカゲルなどの乾燥剤と一緒に①に入れて、テープで止める



## 翌年の使用

● 貯蔵した種を翌年使用するときは、蒔く直前に開封しましょう！開封し、水分を吸うことで、発芽率は低下していきます。来年も家庭菜園にチャレンジ！



J A 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

12月イベント

20日(土)  
21日(日)

## 年末野菜市 開催!!

詳しくはベジぱーく公式LINEをチェック♪

旬の農産物

ダイコン



瑞々しくシャキッとした食感と甘みが特徴。葉まで丸ごと楽しめる万能食材!!

簡単ダイコン  
レシピは  
ここからチェック!!



今月の  
イチオシ  
米粉パン

ベーコンときのこが  
たっぷりの惣菜パン。  
冬がモチーフの  
もちりパン



キッシュぱん  
220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

年末は30日まで、  
年始は1月5日より営業

## うおぬま百菜花ん

旬の農産物

ハクサイ



旬を迎えたハクサイは甘みが  
しっかり! 鍋物や炒め物  
におすすめです♪

ハクサイの  
あったかレシピを  
紹介!



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

年末は30日まで、  
年始は1月4日より営業

スタッフの  
イチオシ品!

陶芸品



ひとつひとつが手作り!  
小皿やコップなど、  
可愛い器が揃っています。

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!





仕上りをよりしっとりさせたい場合は、  
しっかり冷やしてから切るのがポイント！

#### 材料（パウンド型1本分）

りんご……………250g	きび砂糖……………50g
さつまいも……………250g	米粉……………70g
卵……………2個	豆乳……………100g
無塩バター……………30g	

米粉で

## さつまいもの ガトーインビジブル

#### 準備

- ・パウンド型にクッキングシートを敷いておく。
- ・オーブンを180℃に予熱する。

#### 作り方

- ① りんごとさつまいもは皮ごと薄くスライスし、水にさらす。
- ② ボウルに溶かしバター、溶き卵、きび砂糖、米粉を入れてよく混ぜる。40℃ほどに温めた豆乳を加え、よく混ぜる。
- ③ ②に水気を切ったりんごとさつまいもを入れ、生地の中で重ねるようにして混ぜ合わせる。
- ④ 型に流し入れ、180℃のオーブンで約50分焼く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 型から外し、お好みの大きさに切り分けて出来上がり。

冷めても美味しくお弁当にもぴったり！  
ヘルシーで食物繊維も豊富な一品♪

## 里芋たっぷりおから煮

#### 作り方

- ① 里芋、ごぼう、人参の皮をむく。ごぼうはさがきにし、里芋と人参はいちょう切りにする。ねぎは粗みじん切りにする。油揚げは油抜きして、細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉を中火で炒める。肉の色が変わったらごぼうを加えてさらに炒め、だし汁を加えて里芋を煮る。
- ③ 里芋がやわらかくなったら人参と油揚げを加え、おからを入れてほぐすように炒め合わせる。
- ④ 全体がなじんだら砂糖と塩を加え、弱火で煮る。水分が足りない場合は少し水を加える。仕上げに醤油を加え、軽く煮詰める。
- ⑤ 最後にねぎを加えて混ぜたら出来上がり。



#### 材料（4人前）

おから……………200g	ねぎ……………1本
里芋……………5個	サラダ油……………大さじ2
人参……………100g	だし汁……………500cc
ごぼう……………100g	砂糖……………大さじ2
油揚げ……………1枚	塩……………小さじ1/2
鶏ひき肉……………100g	醤油……………大さじ1