

食でつながる 地域のヒカリ

# 魚沼のWA

わ

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!



# 見てガッシャい★広場

今回は「～見て！見て！うちのコ！～」

管内の読者のペットを紹介するよ!!



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  
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！撫でても全く抵抗せず、されるがままになっていました。

涉外担当 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  
目がくりくりでかわいい  
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  
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  
ちょっとクールなところ

私が取材してきました！

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

涉外担当 米山





# 家庭菜園



## 種の貯蔵方法

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るものです。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、薄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！



#### 読者の声

県動物愛護センターのミルクボランティアをしています。今お預かりしている子猫を、800gになるまで大切に育てています。(長岡：60代女性)

編集部 ミルクボランティアをされているんですね！とても素敵です。元気に大きくなってくれるといいですね。応援しています！

JA 魚沼の2つの直売所を紹介!!



## 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



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  
もっちりパン



キッシュパン  
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

(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

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。



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!



スタッフの  
イチオシ品!



陶芸品

ひとつひとつが手作り!  
小皿やカップなど、  
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!**



### 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



年末は30日まで、  
年始は1月4日より営業



仕上が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   | 250 g | きび砂糖 | 50 g  |
| さつまいも | 250 g | 米粉   | 70 g  |
| 卵     | 2個    | 豆乳   | 100 g |
| 無塩バター | 30 g  |      |       |

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