

食でつながる 地域のヒカリ

2026

1月号

Vol.24

魚沼の^わひA



JA 魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



年頭の挨拶

魚沼米の安定供給 集荷拡大と販売強化



新年おめでとうございます。
組合員の皆様方におかれましては、
健やかに新年を迎えられたこととお慶
び申し上げます。

広域合併から2年が経過いたします
が、変わらずJA魚沼グループ事業に
ご理解とご協力を賜っていますことに
厚く感謝申し上げます。

さて、ロシア・ウクライナ戦争を始め、
パレスチナ紛争等の争いが長期化
し停戦の見通しが未だ見えず、世界経
済への悪影響が心配されます。

地球温暖化による気候変動は農業生
産環境に大きな変化をもたらしていま
す。これからの日本の食糧の安定供給
を見据え「食糧自給率向上」に向けた
取り組み強化を図らなくてはならない
と考えます。JAグループでは国産国
産を掲げ、国内農業の発展と安心安全
な国産農産物の安定供給を引き続き推
進して参ります。

昨年を振り返ると、令和5年ほどの
異常高温ではなかったものの、気温の
高い状態が続き降雨のない期間が長
く、一部ほ場では渇水の影響が見受け
られました。新潟県とJAグループ新

潟で普及を進めた米の高温渇水対策と
して、穂肥・追肥管理と水管理を生産
者の皆様から取り組んでいただいたこ
とにより、前年以上の収穫量と品質の
向上を図ることができました。生産者
の皆様には改めて感謝申し上げます。

また、一昨年から続いた米価高騰に
よる「令和の米騒動」は農林水産省が
需要と供給のバランスを読み間違えた
ことが原因であると認め、新たな作況
指数が発表されました。

令和7年産米の作柄は、農林水産
省の公表によると全国102、新潟県
102、中越104とされていますが、
魚沼地域の実感ではもう少し低いと感
じています。魚沼産コシヒカリの1等
米比率は前年を若干上回り、73.5%
という内容でした。出穂時期の高温渇
水を考えてと予想以上の出来だったと
思います。また、需給が拮抗してきた
ことから生産コストに見合う価格とし
て生産者仮渡金の大幅な引き上げを行
いました。しかしながら、銘柄米の末
端価格も高止まり状態に陥ったこと
により、政府による備蓄米の放出が実
施され米価の2極化が発生し消費者の米

離れが心配されます。農政も猫の目の
ように方針が変わる状況で令和8年度
の米生産量の行方が懸念されます。

JA魚沼では、令和8年6月末民間
在庫が228万トンと需給均衡ライン
を大幅に上回ると予測しており、歴史
的な米価高騰と主食用米の増産が影響
し、需給緩和も懸念されることから米
価下落への警戒感が高まっています。

園芸振興では、担い手等へ複合営農
を勧めることと、各地区生産部会との
交流の場を設け、広く地域との連携
を目指し、有利販売に繋げたいと考え
ます。

私たち役員は、第40回JA新潟県
大会で決議した目指す姿「持続可能な
農業の実現」「豊かでくらしやすい地
域づくりへの貢献」「不断の自己改革
の実践を支える組織・経営基盤の強化」
の実現に向け努力してまいります。ま
た、需給緩和と米価下落を回避し年間
を通じた安定供給を図るため、集荷拡
大に取り組みと共に、生産者が営農を
継続できるよう適正な価格の確保に向
けて販売強化に取り組みます。

結びに、組合員、地域住民の皆様方
にとって、新しい年が希望に溢れた良
い年となりますようご祈念申し上げます。
年頭の挨拶といたします。

経営管理委員会会長

久賀 満

経営管理委員

会長
久賀 満

副会長
大熊 政信

委員
柄澤 和久

戸田 ひろみ

吉田 久

藤島 睦

金崎 恵美子

石橋 雅博

浅井 守雄

田井 幹夫

大塚 嘉和

滝沢 徹

村山 太郎

綱太 大介

穴沢 勝也

高橋 美穂

佐藤 弘

鈴木 正

尾身 整

池田 千文

齋木 修

渡辺 百合子

大島 秀人

大村 貴裕

岡村 健二

樋口 洋

森山 聡

理事

代表理事
大平 透

代表理事
山口 巧

代表理事
大平 靖夫

代表理事
小林 和彦

代表理事
滝澤 謙二

代表理事
丸山 浩之

代表理事
佐藤 一美

代表理事
涌井 正夫

代表理事
山口 徹

代表理事
小林 文子

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

代表理事
職員 一同

寄ってがっしゃい 見アガっしゃい★広場

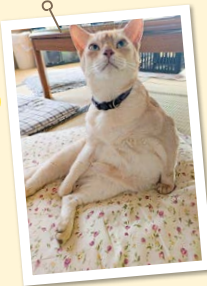
管内の読者のペットを紹介するよ!!

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😊

津南支店管内

小山家の
三平
(♂11歳)



名前の由来

我が家に仲間入りした3番目の「平」なので

好きな食べ物

キャットフード、たまにあげるドライササミ

好きな場所

自分のベッド、おばあちゃんのベッドの上

特技

ねずみ取り

うちのコの
ここが可愛い

基本ツンデレ。元気のない家族が居るとそっとそばにいてくれる!夏休みにはラジオ体操と一緒に来てくれる。

どんな子
ですか?

腹時計が教えてくれるのかご飯の時間になると自分のご飯入れの前で待っています。1日1回は必ず外の様子を見に出掛けます。



私が取材してきました!

訪問すると、寄ってきてくれてスリスリしてくれる所がかわいいです。 渉外担当 佐藤



きたはら支店
管内

農家民宿 茅屋やの
つくし (♂5歳)
いくこ (♀)
あゆみ (♀4歳)
アム (♀7歳)
薫尾 (♀1歳)



好きな食べ物

桑の葉

特技

頭突き

どんな子ですか?

いつも草を黙々と食べてます

好きな食べ物

桑の葉

特技

草を食べること

どんな子ですか?

いつも草を黙々と食べます



好きな場所

コタツ

特技

泳ぐこと

うちのコの
ここが可愛い

見た目
(美人)

好きな場所

小屋

特技

番犬として吠えること

うちのコの
ここが可愛い

モフモフのしっぽ



私が取材してきました!

とても元気な犬!いつも草を食べているヤギの5匹が伸び伸びと暮らしています。私もつくしから頭突きされました(笑) 渉外担当 生越





家庭菜園



^^^ 春になったらジャガイモを育てよう！ ^^^

元 肥

●施肥例（1 aあたり）

完熟たい肥 200kg

畑のカルシウム 10kg

あい菜名人 6～16kg

※未熟なたい肥はジャガイモの肌荒れの原因にもなるので注意

種イモの準備

●種イモは1 aあたり20～25kg必要です。1個あたり40～50gのもの（Sサイズ）を使用すると切らずにそのまま使えます。（目安は1kgで20個入っていれば1個あたり40～50g）

●植えつけの2～3週間前に種イモの芽出しを行いましょう！

●箱やかごに種イモを入れて朝から夕方まで日の当たるところに並べて太陽光に当てます。夜間は寒くなるので家や車庫に取り込みましょう。緑や赤、紫色の芽が出てくれば芽出し完了です！

●大きい種イモは1つ40gになるように分割します（分割したイモに芽が残るように）

●分割した種イモは腐るのを防ぐために2～3日風通しの良い日陰に置いて乾燥させるか、切り口に草木灰をつけましょう！



畑の準備

●消雪後天気の良い日に行います。畑の水分が多い状態で耕すと土を練ってしまいます。土が固まり、その後の排水が悪くなるので畑が乾いてから耕しましょう！

●定植の10～14日前には肥料を散布し終えて、植えられる状態にしておきましょう！

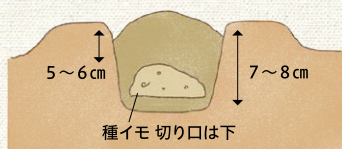
植え付け

●株間は25cm・深さ7～8cmの植穴を準備します。

●分割した種イモは切り口を下にします。

●植え付けした芽の位置から5～6cmの厚さで覆土しましょう！

深すぎると芽が出にくいぞ



アドバイス

ジャガイモは弱酸性土壌を好む品目です。石灰は入れすぎないように注意しましょう！芽出しは必ず行う必要はありません。発芽が揃って、その後の生育が良くなるのでオススメです！

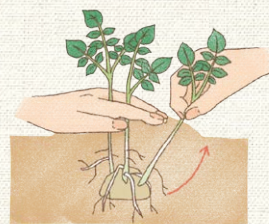
北魚沼基幹営農センター
山本



管 理

●芽が3～5cmになったら勢いの良いものを1～2本残してかき取ります。

●芽かきの際は根を傷めないように残す茎をしっかりと押さえてかき取り、茎を横に引くようにします。残す本数は好みで、小イモを多く取りたいれば多めに芽を残します。



追肥と土寄せ

●1回目：草丈が15cmくらいの頃に実施。追肥（NK化成1kg/1a）と合わせて土の厚さ10cmを目安に土寄せを行います。

●2回目：蕾が見え始めたころに実施。追肥（NK化成2kg/1a）と合わせて土の厚さ15cmに厚めに土寄せを行います。

収 穫

●立っていた茎葉が枯れてから（開花後約60日）収穫を始めましょう。

●晴天で畑が乾いている時に掘り取ります。日焼けに注意して畑で1～2時間乾かし、風通しの良い日陰でさらに2～3日乾かしましょう！

Q & A

Q ジャガイモの皮をむいたら緑色。食べられるの？

A 緑色の部分にはソラニンという毒があります。食べないようにし、厚めに皮をむきましょう。

Q 芽はどこまで取ればいいのか？

A 芽は全て取りましょう！芽が残らないところまで（根本まで）取ったほうが良いです。

Q 保存方法を教えて。

A 理想は温度が5℃前後で風通しが良く、日が当たらないところです。（日が当たると緑化してしまう＝ソラニン）並べる際はイモとイモが重ならないように広げて保存します。（呼吸熱で腐る可能性あり）

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

オータムポエム



みそ汁、おひたし、
炒めものどんな
料理でも
美味しいよ!

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♪



今月の
イチオシ
米粉パン

1月限定
特別価格!!

カフェオレ
パンプティング
通常 200円

180円

ちょっぴりほろ苦い、
大人な味わい♡
ホットミルクと
一緒にどうぞ♪



1月イベント情報

1月24日(土)・25日(日)

**“新春野菜市”
開催!!**



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

ひやくさい か

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

八色菜

冬菜特有の甘味と
シャキシャキした
食感が特徴!



おひたしや味噌汁はもちろん、サラダに入れて
もおいしいですよ! 緑色がとっても鮮やかなの
で、食卓の彩りにもおすすめです。冬でも野菜
をたくさん食べてくださいね。



しらす入りおひたしおいしいですよ!



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!

毎週日曜日

**焼き芋
販売中!**



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

読者の声

畑仕事も無事に終えて恵みを与えてくれた大地に感謝。ピーマンは豊作、豆類は不作。毎年難しいです。(小千谷:60代女性)

編集部

畑仕事、お疲れさまでした。豊作もあれば不作もあり、野菜作りは難しいですね。今年は実りの多い年になりますように!

8

2026.1



揚げ里芋のひき肉あんかけ

作り方

- ① 人参は皮をむいて千切りにし、えのきは軸を落としてほぐしておく。皮をむいて一口大に切った里芋を耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ② 加熱した里芋に塩こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。180℃の油でうっすら焦げ目がつくまでカラッと揚げる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉・人参・えのきを炒め、火を通す。
- ④ 【A】を加えて軽く煮立て、一度火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜる。再び加熱し、とろみがついたらあんの出来上がり。
- ⑤ 揚げた里芋を皿に盛り、上からあんをかける。ブロッコリーを添えて完成。

材料 (3～4人分)

里芋 …………… 350 g
(皮をむいた量)
塩こしょう …… 適量
片栗粉 …………… 適量
サラダ油 …… 適量

鶏ひき肉 …… 150 g
人参 …………… 40 g
えのきたけ …… 150 g
水溶き片栗粉 …………… 大さじ1

【A】あんかけ調味料
鶏ガラスープの素 …… 大さじ1
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1
水 …………… 150ml

☆付け合わせ
ブロッコリー
… 適量 (茹でたもの)

体が温まって胃にも優しい一品
年末年始の胃もたれ解消にぴったり!!

大根おろしスープ

作り方

- ① 干しえびはぬるま湯で20分ほど戻し、水気をしっかり切る。
- ② 大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気を絞る。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、【A】と①、②を加える。
- ④ ひと煮立ちしたら、塩で味を整えて完成。

溶き卵を加えて
ふんわりアレンジも
good!



材料 (2人分)

大根 …………… 5～7 cm
干しえび …… 10 g
水 …………… 400ml
塩 …………… 適量

【A】調味料
おろし生姜 …………… 小さじ2
酒 …………… 大さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1