

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼のWA

わ

2026

1月号

Vol.24

JA魚沼WEBサイトは
こちら!!表紙キッズ
大募集!

見て 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可愛い、いです。 涉外担当 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)
薰尾 (♀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

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

私が取材してきました！

とても元気な犬といつも草を食べているヤギの3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) 涉外担当 生越





家庭菜園



^^^ 春になったらジャガイモを育てよう！ ^^^

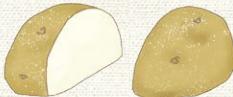
元 肥

- 施肥例（1a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1a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！



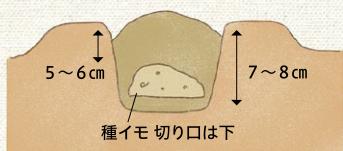
畑の準備

- 雪解け後天気のいい日に行います。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です



アドバイス

ジャガイモは弱酸性土壌を好みます。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があります。

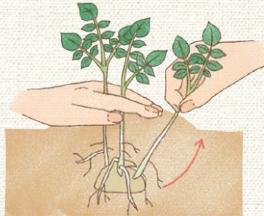
発芽が揃って、その後の生育が良くなるのでオススメです！

北魚沼基幹農業センター
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け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（N K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（N K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？

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°C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）

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 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♪



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

1月イベント情報

1月24日(土)・25日(日)

“新春野菜市”開催!!

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!

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

おひたしや味噌汁はもちろん、サラダに入れて
もいいですよ! 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。

いりす入りおひたしあよいですよ!



焼き芋
販売中!



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!



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°C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)	鶏ひき肉	150 g
		人参	40 g
塩こしょう	適量	えのきたけ	150 g
片栗粉	適量	水溶き片栗粉	
サラダ油	適量		大さじ1

【A】あんかけ調味料	☆付け合わせ
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 干しあいびはぬるま湯で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	【A】調味料	
干しあいび	10 g	おろし生姜	小さじ2
水	400ml	酒	大さじ1
塩	適量	鶏ガラスープの素	小さじ1
		しょうゆ	小さじ1