

食でつながる 地域のヒカリ

2026

2月号

Vol.25

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!



寄ってがっしやい ① 見てがっしやい ★ 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😊

片貝支店管内

横山家の
すばる
(♂ 8歳)

名前の由来

1つにまとまるという意味もあり、家族の一員になることを考え命名。

好きな食べ物

好き嫌いが無く何でも好き!

好きな場所

人の膝の上と窓際

特技

車の音を聞くと玄関へお迎え

どんな子
ですか?

大人しくて優しい。人懐っこくて、人の傍に居ようとします。

私が取材してきました!

訪問するといつも傍に寄ってきて頭を撫でさせてくれます。人懐っこくてとても可愛いワンちゃんです。 渉外担当 岡村

川治支店管内

田川家の
ミロ
(♀ 4歳)

名前の由来

孫が「見ろ」「見ろ」と言っても見てくれないので、見てほしくて「ミロ」になりました。

好きな食べ物

キャベツ

好きな場所

ジジのベッドの上

特技

早食い

うちのコの
ここが可愛い

名前を呼ぶとしっぽをフリフリして寄ってきてくれる。

私が取材してきました!

渉外で外回りをしているとご主人とミロちゃんが仲良く散歩しているのを見かけます。微笑ましい様子に心とほやしながらお客様のお宅に向かいます! 渉外担当 福崎

読者の声

七草粥や小豆粥、昆布巻きを何十年も続けているのは、わが家だけでもありませんが、高齢者二人世帯となった今も、感謝の気持ちを込めて大切にしています。(十日町:70代男性)

編集部

何十年も続けているなんて本当に素敵です。感謝しながら続けているところがいいですね。無病息災、今年も1年間健康で過ごせますように!

6

2026.2



家庭菜園



今年家庭菜園に向けた準備ポイント

今年家庭菜園に向けて、近年の気象を踏まえ、ポイントを時期ごとにまとめました。

育苗前のポイント

●品種選び

近年の猛暑は、高温障害を引き起こし、野菜に大きな影響を与えています。

植物は光合成によって生育しますが、気温が高くなりすぎると光合成の働きが弱まります。

トマトやナスなどの果菜類では、高温の影響で花粉が正常に作られず、花が咲いても実がつかない「着果不良」が起こりやすくなります。強い日差しにより果実の日焼けや、茎葉のしおれ、葉焼けなどが発生し、品質や収量に影響が出ることもあります。

暑さに耐性を持った品種が販売されていますので、品種選びの際には確認してみましょう！



●育苗の注意点（霜対策）

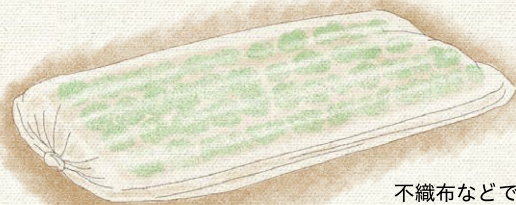
春は過ごしやすい季節ですが、育苗期は急な冷え込みや霜の影響を受けやすい時期です。

日中の気温が上がっていても、朝晩は冷え込みやすく、苗が低温にさらされることで生育が停滞し、枯れてしまうことがあります。

春まき・春植え野菜で特に多い失敗が、霜による被害です。

トマトやナスなどの夏野菜の苗は寒さに弱く、霜に当たると葉が凍り、株が傷んでしまいます。

育苗中や植え付け直後は、不織布などを利用して霜に備えながら管理することが重要です。



不織布などで霜に備えましょう

植え付け前のポイント

●畑の準備

植え付け前には、畑の土の状態（硬さや養分の状況）を確認しておくことが重要です。

冬を越した土は締まっているため、あらかじめ耕して土をほぐし、通気性や排水性を確保します。

元肥を施す場合は、植え付け直前ではなく余裕をもって施し、耕起によって土壌全体になじませておくことが大切です。



●マルチ選び

マルチは、雑草の生育に必要な波長の光を遮断することで、雑草の発生を抑制する効果があります。

雑草抑制効果は、白黒・黒色・銀色が高く、次いで緑色、透明の順とされています。

また、マルチを敷設することで土壌表面の乾燥を防ぎ、地温と水分を安定させる効果も期待できます。

特に白色や銀色など光を反射するマルチは、夏場の地温上昇を抑える効果があり、高温対策として有効です。

植え付け後のポイント

●かん水の考え方

近年の気温を考えると、夏のかん水は、早朝の涼しい時間帯に行うが必要になってきます。

気温や地温が上がる前に水を与えることで、根への負担を軽減できます。

夕方にかん水する場合は、日が沈むころであれば行って問題ありません。

かん水環境が整っている場合は、畝間へのかん水も有効ですが、根腐れを避けるため長時間滞水させないように注意しましょう。土の中の湿り具合や天候、気温を確認しながら、土壌水分の確保と地温低下を図りましょう。



アドバイス

家庭菜園は、天候や地域の気候によって状況が変わります。適切な対策で大切な野菜を守りましょう！お困りの際は、お近くの営農センターへご相談ください。

十日町基幹営農センター
高橋



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 城之古青菜



十日町市城之古地域の
伝統野菜。
炒め物やおひたし等
さまざまな料理に活用!

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

生キャラメル
アップルロール
210円



リンゴが入った
キャラメルクリーム!
サクサクのクランブルと
甘酸っぱいリンゴが最高♡

おすすめ商品 かぼちゃペースト

離乳食、介護食におすすめ!
小分けにして
冷凍保存もできて便利◎

2月限定
特別価格!!

通常 **850円**

800円



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

うおぬま百菜花ん

旬の農産物 サトイモ



ねっとり食感がクセになる!
煮物はもちろん、揚げ物や
汁物にも大活躍!

イベント情報

2/21(土)・22日・23日

**米粉・玄米茶
特売デー**



3/14(土)・15日

**お彼岸用
切り花販売会**



スタッフの
イチオシ品!

促成山菜

山菜レシピは
ここから
チェック!



春を一足先に!
今が旬の
促成山菜を
楽しもう♪

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

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



読者の声

農家ではありませんが、野菜作りの参考になる内容で毎号楽しみにしています。「見てがっしやい広場」や「家庭菜園」は、読んでいてほっこりする好きなコーナーです。(十日町: 60代男性)

編集部

読んでいただきありがとうございます! 野菜作りの参考にしてもらえてうれしいです。今月の「見てがっしやい広場」はワンちゃんたちです! 可愛いペットに癒されてください。

8

2026.2



ボリュームアップにツナや
蒸し鶏を加えてアレンジ！

材料（4人分）

焼き海苔 …… 2枚 マヨネーズ …… 適量
ベビーリーフ …… 100g すり胡麻 …… 少々
切り干し大根 …… 25g（乾燥） 塩 …… 少々
アボカド …… 1個

作り方

- ① 切り干し大根は軽く洗い、水で戻して水気をしっかり絞る。
- ② ベビーリーフは洗って水気を切る。アボカドは食べやすい大きさに切る。すり胡麻と塩を混ぜておく。
- ③ 焼き海苔の下側を少し（約2割）空け、ベビーリーフを広げる。空けた部分にアボカド、切り干し大根のをせ、マヨネーズと混ぜたすり胡麻をお好みでかける。
- ④ 下側から海苔を巻き、食べやすい大きさに切って出来上がり。

Point

切り干し大根はシャキッと食感を
残すために水気をしっかり絞るの
がポイント！

切り昆布入り 大根煮なます

作り方

- ① 大根は皮をむいて千切りにし、塩（分量外）をふって軽く揉み、しばらく置いてから水気をしっかり絞る。
- ② 切り昆布は3cmほどの長さに切り、沸騰した湯で30秒ほどさっと茹でる。ザルに上げて冷水にさらし、水気を切る。
- ③ 人参は皮をむいて千切りにする。油揚げは5mm幅に切り、ちくわは薄切りにする。
きのこは石づきを取り、小房に分ける。
- ④ フライパンに油を熱し、人参・きのこ・打ち豆を入れて炒める。
しんなりしたら、大根と切り昆布を加えてさらに炒め、Aを加えて味付けする。
- ⑤ 最後に油揚げとちくわを加え、軽く炒め合わせたら出来上がり。

Point

炒めすぎず、水分が飛びすぎない
うちに仕上げるのがコツ



具たくさんで栄養たっぷり、ほっとする味の煮なます♪
作り置きにもおすすめ!!

材料（4人分）

大根 …… 500g 打ち豆 …… 30g
人参 …… 50g 油 …… 大さじ1
切り昆布 …… 50g と1/2
油揚げ（油抜きする）
…… 1枚 A
ちくわ …… 1本 みりん、酒 …… 大さじ1
きのこ（しめじ・えのきなど）
…… 100～150g かつおだし …… 小さじ1