

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わWA

2026

3月号

Vol.26



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!





J A魚沼にあるおもしろ施設や美味しい農畜産物などを紹介します!

行け!!うおぬま調査隊!



誰でも気軽に調理体験ができる!?
食育体験施設「ベジきっちゃん」を調査せよ!

その1

「ベジきっちゃん」ってどんなところ?

“食べること”それは命を育むこと——

地域の方や子供たちに調理体験を通して「食」や「農」の大切さを伝える「食育体験施設」として、2009年に誕生しました!

米粉料理や
郷土料理を学べる
食育体験教室!



食育サポーター
が講師だから安心!



施設の
貸し出しのみも
OK!



誰でも
利用可能!



ベジぱーくの中
にある施設
なんだって!



その2

子供たちの食育イベントの拠点にも!

J A魚沼の様々な食育イベントが「ベジきっちゃん」で開催されています!

みんなで協力! /

プロから学ぶ白菜キムチ /



どろんこキッズスクール



きっちゃんセミナー



キッズ道場

宿題も
ベジきっちゃんです!



調理する野菜は
直売所で購入!



ベジぱーくで
買い物しながら
調理の様子が
見えるんだって!

施設のみの
貸し出しも
OK



調理実習などに
利用できます!
詳細はこちら!



お手頃価格で
貸し出し!

その3

ベジきっちゃんの「食育体験教室」が人気!

幅広い年齢の
いろんなグループが
参加してるんだね!



郷土料理や伝統食、米粉料理など様々なレシピを学べる「ベジきっちゃん」の「食育体験教室」は親子レクや学年行事、町内行事に大人気!



教室は申込制*

*申込は1カ月前頃からお申し込みします

親子で! 仲間で!

園・学校行事に!

福祉施設の行事にも!

体験
メニュー
一例



ちまき



あんぼ



米粉ピザ



米粉シフォンケーキ

最大20名までの
グループOK!

園や学校、福祉施設の
行事に最適!

どんな体験メニューがあるの?
こちらからチェック⇒



みんなで
何を作ろうかな、
ワクワク!

お申込み
お問合せ

十日町基幹営農センター
TEL.025-757-1576 (ベジきっちゃん担当者まで)

その4

講師は地域の母ちゃん「食育サポーター」

毎号広報誌の
レシピコーナーも
担当しているよ!



食育サポーターって?

郷土料理や米粉料理などを教える「食育体験教室」の講師。料理が大好きな地元の母ちゃんたちが研修を受け「食育サポーター」として活動しています!

私たちが教えます!



園や学校から「お礼の手紙」が届くことも!



まとめ

食育体験施設「ベジきっちゃん」は
誰でも参加できる食育の拠点 だった!
J A 魚沼には米粉料理や郷土料理を楽しく学べる施設があるんだね!



寄ってがっしやい、 見アガっしやい★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😊

松代支店管内

市川家の
ゆず
(♀12歳)

名前の由来 日本犬なので日本らしい名前

好きな場所 ストープの前

特技 お話ができます

どんな子ですか? 少し人見知りで番犬として家を守ってくれる。慣れている人には甘えて癒しに!気分屋さんで少しツンデレなところがかわいい♡



私が取材してきました!

お散歩と雪遊びが大好き!
リードを付けてもらったら早くお散歩に行きたいから玄関で待っていました。ふわふわな新雪に入って大はしゃぎでした。

渉外担当 柳



堀之内支店管内

水落家の
ちくわ
(♂2歳)

はんぺん
(♂6カ月)

名前の由来 ちくわ…お腹の柄がちくわみたいだったから
はんぺん…ちくわの次の猫で白だったから

好きな場所 ちくわ…押し入れ・ご飯の近く
はんぺん…ちくわのいる場所

特技 ちくわ…ご飯前にお座り。隠れること
はんぺん…ご飯前にお座り。ジャンプ

うちのコのここが可愛い ちくわ…寝相とアゴがかわいい!わんぱくで甘えん坊だけど、ビビり
はんぺん…やんちゃでさみしがりや。ちくわが好きで、首輪をチュパチュパします。



私が取材してきました!

いつも訪問すると、匂いをかいてきました。ご家族とお話している横でおやつを食べています。人懐っこくて、ネコらしい姿がかわいらしいです。

渉外担当 上村





家庭菜園



野菜の土づくり

野菜づくりは土づくりから！健全な土壌で健全な野菜は育ちます。

アドバイス

転作田での耕うんは、ロータリーの回転数を上げて低速で運転すると碎土率が上がります。

津南基幹
営農センター
小林



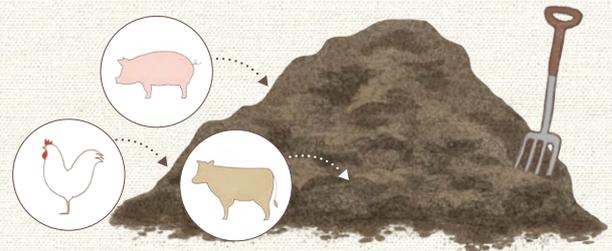
畑の準備

石灰→堆肥→基肥の順に散布します。それぞれの間隔は約1～2週間で、よく混和するように耕うんします。

基本である根の張りを良くするため、丁寧な耕うんと深耕で土壌環境を整えましょう！土壌水分が多いときに無理に耕うんすると、土がゴロゴロした状態となるので注意が必要です。



- ① 養分の供給（肥料効果）
 - ② 保肥力の維持・向上
 - ③ 保水性、通気性、排水性の改善
 - ④ 有用微生物による土壌病害抑制効果 等
- むやみにほ場へ施用することは、逆効果となる場合もあるため特性を把握し利用することが重要です！



堆肥施用で3つの改善

1. 物理性の改善
土を柔らかく、空気相を拡大し、団粒化構造を促します。
2. 化学性の改善
土壌の緩衝能を増大し、pHが急激に変化するのを抑え、作物に安定した環境を保ちます。
3. 生物性の改善
有用微生物を増大し、土壌環境改善を通じて作物の生育を助け、持続可能な土壌の生態系を豊かにします。

家畜ふん堆肥

鶏、豚、牛などの家畜のふんを原料にした堆肥です。家畜ふん堆肥の施用には次のような効果があります。

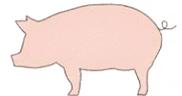
● 鶏ふん堆肥（発酵鶏糞）

窒素成分が多く分解が速いため、肥効が速効性の化学肥料に近い。



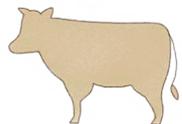
● 豚ふん堆肥

土壌改良効果も期待できるが、窒素成分が多いため、有機質肥料と考えた方がよい。（牛ふんと鶏ふんの間接的な性質）



● 牛ふん堆肥

肥効窒素が微量なので、土壌の通気性や保水性、保肥性等、土づくり資材としての役割が大きい。



● 家畜ふん堆肥施用の注意事項

- ① 有機質資材の一つとして利用し、多量施用は避けましょう。
- ② 未熟有機物が混入した堆肥施用は、虫害や生理障害の原因となるので、完熟堆肥を利用しましょう。
- ③ 連用により養分が蓄積されるため、過剰施用に注意しましょう。

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

石焼き芋

香ばしい香りに食欲をそそられる♪栄養満点の野菜おやつ♡



土日祝日限定!!
十日町産の美味しい焼き芋♡

おすすめ商品

妻有ポーク



豚肉特有のにおいやえぐみが一切なく柔らかいのが特徴。口の中で脂身がとろけ、芳醇な旨味と甘みが口いっぱいに広がる



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

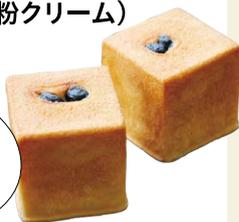
営業時間 直売所 9:30~18:00
米かりー 10:00~16:00

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

今月のイチオン米粉パン

キューブぱん (黒豆きな粉クリーム)

210円



香ばしく甘いきな粉クリームがたっぷり😊
上には黒豆がのった、可愛い見た目のキューブ型

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♪



うおぬま百菜花ん

旬の農産物

あさつき



味噌汁や卵焼き、酢味噌和えにして食べるのがおすすめ☆

冬の伝統野菜で、シャキシャキとした歯触りと強い辛味、香りが特徴的。薬味になる万能な野菜

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

石焼き芋販売中!



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

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

スタッフのイチオン品!

チューリップ (切り花)

ユリ農家さんが育てている春を代表する花の一つ。ホワイトデーやプレゼントにどうぞ!



読者の声

お気に入りのコーナーは「直売所ナビ」で毎号楽しみにしています。これからも旬な話題をお届けください。(魚沼：50代男性)

編集部

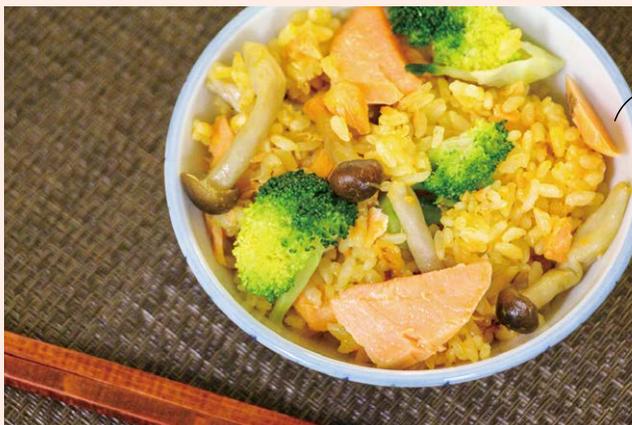
2つの直売所の旬な情報をお届けしています。百菜花んの今月のイチオンは「あさつき」です。蕎麦といっしょに食べることが多いですが、他の地域でもあるんでしょうか?

12

2026.3



うおぬま cooking



栄養MEMO

鮭の
アスタキサンチンで
老化防止!!

炊飯器に入れて炊くだけで♪
彩りも栄養も楽しめる
簡単ごはん

すりおろし人参たっぷり! 鮭の洋風炊き込みご飯

作り方

- ① 米はといでザルにあげておく。塩鮭はグリルで焼き、皮と骨を取ってほぐす。
- ② 人参は皮ごとすりおろす。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで（分量外）しておく。しめじは小房にほぐす。
- ③ 炊飯器にブロッコリー以外の材料を入れ、水とAを加えて軽く混ぜ、いつも通り炊く。
- ④ 炊き上がったらブロッコリーを加えて、さっくり混ぜたら出来上がり♪

材料（4人分）

人参…………… 1本	————— A —————
ブロッコリー… 1房	白ワイン…………… 大さじ1
しめじ…………… 1パック	薄口しょうゆ… 大さじ1
塩鮭…………… 3切れ	顆粒コンソメスープの素
米…………… 2合	…………… 小さじ2
水…………… 300ml	塩…………… 小さじ1/2

米粉で
作る

切り干し大根の カリカリおやつ

作り方

- ① 切り干し大根は、少し熱めのお湯に15分ほどつけて戻す。水気をしっかり絞り、ビニール袋に入れて塩昆布を加え、よくなじませる。
- ② 鍋に油を入れ、170℃に熱する（温度が上がりにくいよう注意）。
- ③ ①に米粉をまぶし、ひと口サイズを手のひらに広げてギュッと押してまとめる。切り干し大根の水分でまとまったら油へ入れる。
- ④ こんがりきつね色になるまで揚げ、油を切った器に盛り、混ぜたAを添えたら出来上がり!

Point

塩昆布がなくても、桜エビやゆかりなど好きな味付けをしよう!

栄養MEMO

食物繊維
カルシウム
たっぷり!



切り干し大根を米粉でまとめて揚げるだけ!
カリッと食感がクセになる、簡単スナック

材料（2人分）

切り干し大根…………… 40g	————— A —————
米粉…………… 大さじ2	マヨネーズ…………… 大さじ1
塩昆布…………… 10g	豆板醤…………… 小さじ1



魚沼のU.A

3月号 | Vol.26

発行/魚沼農業協同組合
〒948-0056
新潟県十日町市高田町六丁目641番地1
☎ 025-757-1571
FAX 025-757-2188
編集/組織広報課 部数/29,548部

出資金 7,406百万円
貯金高 328,513百万円
貸出金高 51,240百万円
長期共済保有高 819,126百万円
販売品販売高 21,803百万円
購買品供給高 14,029百万円

正組合員数 16,082人
准組合員数 21,795人
合計 37,877人

令和8年1月末日現在