

食でつながる 地域のヒカリ

2026

4月号

Vol.27

魚沼の^わひかり



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!



今回は「A魚沼に欠かせない「人」を紹介します！



行け!!うおぬま調査隊!



料理を教えてくれる講師は地元の母ちゃん!?
「食育サポーター」を調査せよ!

その1 「食育サポーター」って?

「ベジきっちゃん」で行われるさまざまな教室の先生をしているベテラン母ちゃんたちのことです!

「ベジきっちゃん」ができた2009年に子供たちに郷土料理を教える講師探しが始まり、地域の母ちゃんに声をかけ、「料理の事ならまかせて!」と母ちゃんたちが集まりました。これが現在の「食育サポーター」の始まりです。



役割1

ベジきっちゃん
で郷土料理や
米粉レシピを
教える先生です!



役割2

広報誌や
Instagramのレシピを
作ってます!

役割3

料理の楽しさ、
食や農の大切さを
伝えます!



どろんこキッズスクール・キッズ道場

食育体験教室

食サポきっちゃん



いろんなJAのイベントで
先生もしてるんだね!



/ 園児、小・中・高校生も! \



/ 誰でも楽しくCOOK! \

食育サポーター大募集!

「料理が好き!教えるのが好き!子供が好き!」「食農の大切さを伝えたい!」という方なら誰でも大歓迎!皆さんも食育サポーターになって活動しませんか?

お問合せ:十日町基幹営農センター ☎025-757-1576

募集詳細は
こちら!

年齢問わず
誰でもOK



その2

食育サポーターはどんな人がいるの？

現在活動している食育サポーターは7人！
どんな人がインタビューしてきたよ！



高橋 笑さん



しゅみ 料理・手芸
得意料理 野菜を使った料理
好きな食べ物 ロールキャベツ
座右の銘 初心忘れるべからず
なぜ食育サポーターになったの？
作ることが好きで、人と話すことも好きだから！

上村久江さん



しゅみ 読書（オールジャンル）
得意料理 郷土料理
好きな食べ物 リンご
座右の銘 正直とか親切とか友情とか、普通の道徳を守る人こそ、偉大である
なぜ食育サポーターになったの？
料理が好きだったのもあるし、人に誘われることがきっかけ！

林 幸子さん



しゅみ 孫と遊ぶ・お菓子作り
得意料理 肉系料理・時短料理
好きな食べ物 甘いもの、フルーツ
座右の銘 継続は力なり
なぜ食育サポーターになったの？
料理が大好き！手作りをすることが好きだから。

滝澤ふみ子さん



しゅみ 山あそび
得意料理 冷蔵庫にあるものでアレンジレシピ
好きな食べ物 刺身・お寿司
座右の銘 健康で働ける幸せに感謝
なぜ食育サポーターになったの？
食べることが大好きで、作ることも好きだから！

柳 百合さん



しゅみ 美味しいもの探し・地域の人に新しい方言を教えようこと
得意料理 大人のおつまみ系
好きな食べ物 モチモチ食感の食べ物
座右の銘 足を知る
なぜ食育サポーターになったの？
料理の研究ができるから。みんなと料理を楽しめるから。

柳 洋子さん



しゅみ YouTube
得意料理 煮込み料理
好きな食べ物 甘エビのから揚げ
座右の銘 ひとつ、ひとつ（焦らず丁寧に）
なぜ食育サポーターになったの？
お誘いがあった。料理が好きで、人と話すことが好きだから！

桑原幸子さん



しゅみ ウォーキング
得意料理 和食・時短料理
好きな食べ物 煮物
座右の銘 時は金なり、一日を大切に
なぜ食育サポーターになったの？
誘ってもらって、人が好きだからやってみようと思った！

研修を重ねたあと、「先生」として活動するんだって！



その3

年間でどのくらい活動するの？

研修

23回

料理教室

46回

※令和7年度活動実績(教室の申し込み状況により変動)

広報誌に掲載するレシピを考えたり、子供たちや地域の人に郷土料理を教えるよ！

まとめ

食育サポーターは**料理が好きな母ちゃんたちで、ベジキッチンに欠かせない重要な人たち**だった！
J A魚沼では現在も食育サポーターになる母ちゃんたちを募集しているんだね！



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😊

小千谷支店管内
和田家の
クロ
(♂5歳)

ムギ
(♀5歳)



- 名前の由来 見た目で名付けました
- 好きな食べ物 なんでも好き! (たまにあげるポテチ)
- 好きな場所 高いところ
- うちのコのここが可愛い 元気でご飯が大好き! 時々膝の上で寝てくれるところが可愛い♡

私が取材してきました!

とても可愛い子猫! 人見知りせず近づいてきます。高い所が好きで茶たんすの上で固まって置物みたいに動かないこともあります(笑)

渉外担当 大塚



川西支店管内
登坂家の
こころ
(♂1歳)

ここあ
(♀1歳)



- 名前の由来 友達が名付けてくれた
- 好きな場所 手のひらの上
- 特技 玉型の遊び道具に入ってコロコロ転がる
- どんな子ですか? 最初は手を噛んできたが、今ではすくなくついて噛まなくなった。脱走したが! 夜更かししたが! 寂しがり!

私が取材してきました!

いつも嬉しそうに写真を見せていただきありがとうございます。愛しの「ハムハム」が七くなり悲しみに暮れていたところ新たな『家族』になった「こころ」と「ここあ」。今後もすくすく成長してくれることを心より願っています。

渉外担当 桑原





家庭菜園



^^ ^^ ^^ ^^ 中玉トマト、ミニトマトを育てよう！ ^^ ^^ ^^ ^^

アドバイス

トマトは高温多湿に弱いので、排水の良い高畝や雨除け栽培が望ましいです。乾燥気味に栽培することで甘いトマトになります！

小千谷基幹
営農センター
池田



元 肥

● 施肥例（1 aあたり）

- 苦土石灰 …………… 15kg
- 堆肥 …………… 300~400kg
- 化成肥料 …………… 15kg

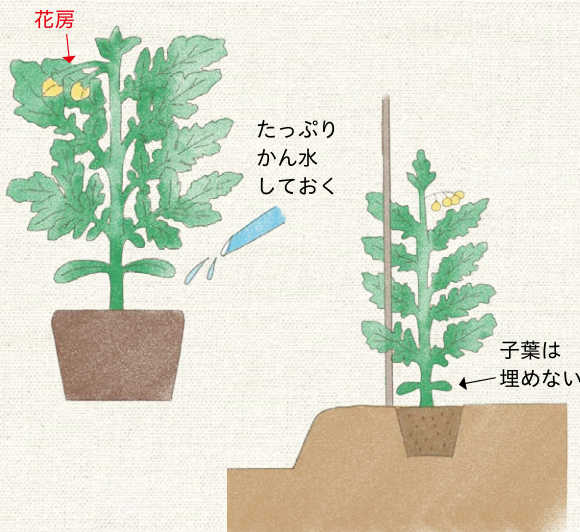


育 苗

- 種まきから育苗まで約55~65日かかります。
- 本葉が7~8枚で第1花房の花が咲き始めた頃が定植適期です。
- 発芽適温は20~30℃で、発芽後は徐々に温度を下げ、十分に日光に当てて徒長を防ぎます。
- 苗は9cmポットから12~15cmポットに鉢上げすると、樹勢が安定し着果や果形が良くなります。

定 植

- トンネル栽培では4月中下旬、露地栽培では5月上中旬が適期です。
- 植え穴や苗に十分に水やりをし、晴れた日の午前中に定植しましょう！
- 花房を通路に向けて植えます。接ぎ木苗の場合は接合部を土に埋めないように注意しましょう。



管 理

- 定植後は根を深く張らせるために、成長点がしおれないように水やりをしましょう。
- 1本仕立てを基本に、家庭菜園では主枝と側枝の2本仕立ても可能です。果実の重さに耐えられる丈夫な支柱を立て、果実が地面に触れないように管理します。
- 草勢が強い場合は、玉揃いを良くするために花梗を一部をつみとり、着果数を制限します。
- わき芽が大きくないうちに摘芽を行います。
- 病害虫対策は葉の通気を良くし、必要に応じて防除してください。



ハサミを使うとウイルス病を伝染させる恐れがあるので手でつみとりましょう！

収 穫

- 肥大を完了すると向熟期に入り着色します。収穫は色づき始めたことから行いましょう！
- 長い期間収穫する場合は、定期的に摘果や整枝を行いましょう。



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

雪下にんじん

おすすめの食べ方

サラダやスティックにして、生で味わうのがおすすめです!



雪の下で甘みを蓄えた雪下にんじん。みずみずしく、やさしい甘さが特徴の冬の味覚です。

今月のイチオシ米粉パン

はちみつチョコレートぱん **200円**



中にたっぷり入ったチョコと上にかかったココナッツの香ばしさがマッチ😊

スタッフこだわりのだし巻き玉子。常連さんに人気なあまりあつという間に完売しちゃう!

毎週金曜日限定



第2・第4金曜日は **270円!**

ベジぱーくの手作り玉子焼き **1パック 330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

ひやくさい か

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

天然の山菜いろいろ

コゴミ、木の芽、ふきのとう、わらび など

春ならではのほろ苦い味わい。天ぷらやおひたして、季節の味をぜひ食卓で!



イベント情報

4月25日(土)

山菜祭り

天ぷら
試食
販売会

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





うおぬま cooking

栄養MEMO

長芋の食物繊維でおなかスッキリ◎



長芋の食感とひき肉のうま味を、だしはやさしい味で包んだ、食卓に嬉しい一品！

ひき肉と長芋の信田巻き

作り方

- 油揚げはペーパータオルに挟み、電子レンジ(600W)で1分加熱。油を拭き取る。
- 油揚げの3辺に切り込みを入れて開く。長芋は皮をむいて水にさらし、1cm角の棒状に切る。人参も同様に棒状に切る。
- ボウルに合い挽き肉、【A】、玉ねぎを入れてよくこねる。
- 油揚げの内側に片栗粉を薄くふり、③を5等分して広げ、手前に長芋・人参を並べて巻き、爪楊枝で留める。
- 鍋に④とだし汁を入れて中火にかける。煮立ったら【B】を加え、落し蓋をして15~20分煮る。火が通ったら1本を6等分に切り、器に盛る。
- 煮汁に【C】の水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、⑤にかける。小ネギまたは柚子の皮をのせて完成。

材料 (5人分)

| | |
|---------------|------------------|
| 合い挽き肉 …… 350g | ————— 【A】 ————— |
| 長芋 …… 250g | しょうゆ・みりん …… 小さじ1 |
| 人参 …… 1本 | 片栗粉 …… 大さじ1 |
| 油揚げ …… 5枚 | ————— 【B】 ————— |
| 玉ねぎ (みじん切り) | 砂糖 …… 大さじ1 |
| …………… 1/2個 | みりん …… 大さじ3 |
| 片栗粉 …… 適量 | しょうゆ …… 大さじ5 |
| だし汁 …… 4カップ | ————— 【C】 ————— |
| 小ネギまたは 柚子の皮 | 片栗粉 …… 大さじ1 |
| …………… 適量 | 水 …… 大さじ2 |

色んな具材を入れて、アレンジも楽しめます◎
中はふんわり手作りならではの優しい味

手作りがんもどき

作り方

- 干しいたけは水で戻し、ひじきも水洗い後に戻す。人参は細切りにする。
- 豆腐はしっかり水切りする。
- ①を鍋に入れ、【A】を加えて煮る。
- ボウルに豆腐を入れてよく潰し、【B】を加えて混ぜる。③の水気を切って加え、全体を混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油 (分量外) を入れ、約180℃でスプーンですくいながら揚げる。
- 表面にこんがり焼き色が付いたら完成。

栄養MEMO

ひじきで鉄分・カリウム補給に◎

材料 (4人分)

| | |
|--------------|---------------------|
| 木綿豆腐 …… 400g | ————— 【A(下味)] ————— |
| ひじき …… 50g | 砂糖・酒・ |
| 人参 …… 1/3本 | みりん・しょうゆ …… 適量 |
| 干しいたけ …… 2枚 | ————— 【B(生地)] ————— |
| | 卵 …… 1個 |
| | 片栗粉 …… 大さじ3 |



魚沼のU.A

4月号 | Vol.27

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 7,412百万円
 貯金高 325,026百万円
 貸出金高 51,306百万円
 長期共済保有高 817,684百万円
 購買品供給高 901百万円

正組合員数 16,080人
 准組合員数 21,826人
 合計 37,906人

令和8年2月末日現在