

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2026

5月号

Vol.28



JA魚沼WEBサイトは
こちら!!



表紙キッズ
大募集!





みんなで考えよう!

「国消国産」



今こそ!!

国消国産
とは?

「私たちの国で消費する食べ物は、できるだけこの国で生産する」
なぜ」Aが「国消国産」を推進しているのか、自分たちの生活にどう関わって
くるのか、どんなアクションをしたらいいのか、みんなで考えてみよう!!

「国消国産」は、「食」と「農」の未来を守る合言葉



国産は高いから
外国産で十分!



国産なんて気にしたことない。
自分には関係ないでしょ!



ちょっと
待った!!



普段の買い物で **国産** を選んで食べることは、
安心安全な食の未来 をつくることにつながります。

このままでは日本の食が危ない!?

食料の約6割※を
輸入に頼る日本
不安定な世界情勢で
輸入が止まったら?

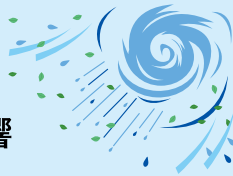


農家と農地が
減っている
農業生産力の弱体化

※農水省による推計
（「農業構造動態調査」より）

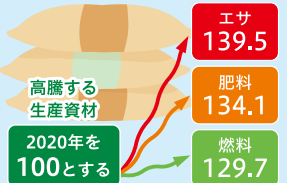


異常気象や
自然災害が増加
農業にも甚大な影響



農業資材や
燃料の高止まりで
農家の経営に影響

※農水省令和6年5月
農業物価統計調査



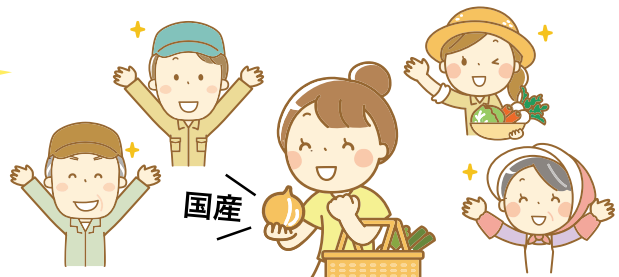
私たちの食の未来はどうなるの??

1人1人が自分事として**食**について考えることが重要!!



私たちが、普段の買い物で
国産を選ぶことを続けると...

日本の農業が元気になる!

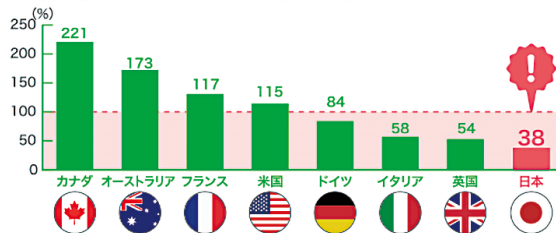


食料自給率が低いつ
て聞いたことあるけど
よくわからない



日本は食料の多くを外国に頼っている

食料自給率(カロリーベース)の比較



出典:農林水産省(諸外国は2020年、日本は2022年度)

※ J Aグループ新潟HPより

食料自給率って?

国内で消費される食材が、国内生産でどの程度まかなえているかを示す指標です。

食料自給率が低いまま
もし食料の輸入に
トラブルが起きたら…?

国内の
食料不足に
つながる!?



食料品
価格の高騰に
つながる!?



少しでも日本の食料自給率を上げ、**リスクを減らす**ことが重要! そのためには…?

\Check!!/

国消国産チェック!



あなたの行動が「日本の食の未来」をつくれます!

チェック
してみよう!



国消国産の意味を知っている

買い物をする時に国産を選ぶ

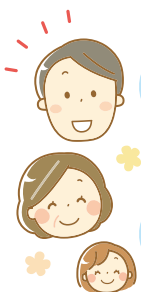
毎日ごはんを食べている

家庭菜園をしている

直売所によく行っている

外食の時に国産を取り扱う
お店を選んでいる

国産を選ぶことは、**生産者の応援**になり、**安心安全な食の未来**をつくる!



食料自給率UP!

安心安全な
日本の食!

国消国産

「国産」を選び
続けよう!

生産者を応援!
農業を応援!

輸送で出る
CO₂削減!



「安心安全な食の未来」のために、
国消国産を一緒に進めていきましょう!

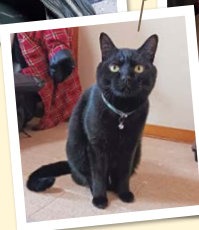
寄ってがっしゃい 見アガっしゃい★広場

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😊

吉田支店管内
尾身家の
マメ
(♂2歳)



- 名前の由来 ▶ マメ (健康) に育つように
- 好きな食べ物 ▶ チュール
- 好きな場所 ▶ 座椅子、ひざの上
- 特 技 ▶ 目覚まし時計のように起こしにきてくれる
- うちのコのここが可愛い ▶ 人懐っこい。寝る時は、いつもくっついて寝るほど甘えん坊♡

私が取材してきました!

訪問時に、私の鞆の紐やファスナーにじゃれてきます! 鞆の中に入るくらい甘えん坊です😊
渉外担当 小海



小出支店管内
仲丸家の
ニコ
(♀10歳)



- 名前の由来 ▶ はじめて会った時、にこにこしてたから
- 好きな場所 ▶ 台所
- 好きな食べ物 ▶ パン
- どんな子ですか? ▶ 散歩に連れて行ってほしい時に、ゲージの中で飛び跳ねる姿と甘える時の声が可愛い!

私が取材してきました!

初めは番犬の役割を果たしていましたが、近頃は慣れて、職務を放棄気味です🐾いつも眠そうに上目使いで見てる所がかわいいです♡
渉外担当 藤原





\\ LET'S //

家庭菜園



ナスを育てよう！

アドバイス

前年に「ナス科」の作物を作った畑は避けましょう！畑は風通しと日当たりを良くすることが重要です。

北魚沼基幹
営農センター
渋谷



元 肥

● 施肥例（1 aあたり）

- 堆肥 400kg
- 石灰 20kg
- 化成肥料 15kg
- なたね粕 15kg
- 苦土重焼燐 6 kg

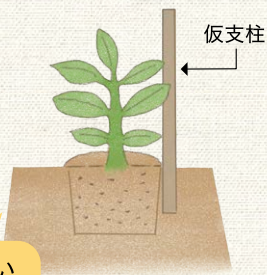
※元肥には効き目の長い有機質肥料を使いましょう

準 備

- 堆肥、石灰を定植の20日前までに散布し耕うんしておきます。ナスは深く広く根を張るので、根が張りやすくなるように深く畑を耕しておきましょう。
- その他の元肥は10日前までに散布し、畝たてをしましょう！畝はできるだけ高くし、畝の幅は120~160cmにします。

定 植

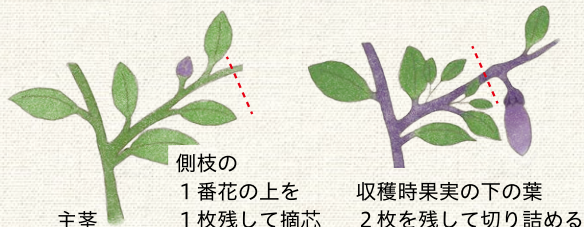
- 地温が15℃以上確保できるようになったら定植します。無理に早植えすると生育が停滞したり石なす等の原因になるので注意しましょう！
- 畝に50~70cm間隔で穴をあけて苗を植え、軽く手で押さえてから根元に土を寄せます。
- 仮支柱を立てて倒れないように紐等で結びましょう。



深植えにならないように注意！

管 理

- 追肥は20日に1回程度（1 aあたり6~10kg）で、株元ではなく少し離れた場所に散布しましょう（株と株の間、畝の肩など）
- 主茎1本と1番花のすぐ下から出る側枝2本の計3本を主枝にします（3本仕立て）主枝より下の葉はすべて取り除きましょう！
- 側枝の1番花のつぼみが大きくなってきたら、花の上の葉を1枚残して摘 3本仕立て 芯します。
- 側枝の実を収穫するときにその実の下の葉を2枚（芽）を残して摘芯します。
- 主枝は背丈以上に伸びるので作業しやすい高さで摘芯します。



側枝の1番花の上を1枚残して摘芯
主茎 収穫時果実の下の葉2枚を残して切り詰める

収 穫

- 7月上旬頃から収穫です！開花から収穫までの日数は品種によって異なりますが、20日~30日位です。果皮に傷をつけないように注意しましょう！



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

アスパラガス

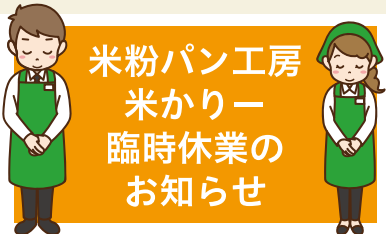


魚沼の雪解け水をたっぷり含んで育ち、根元の部分まで甘く柔らかいのが特徴!

今月のイチオシ米粉パン

とろけるチーズとクリーミーなホワイトソースが相性抜群!

クロックムッシュ **240円**



米粉パン工房 米かりー 臨時休業のお知らせ

誠に勝手ながら、**5月23日(土)、24日(日)**は休業とさせていただきます。
※直売所は通常通り営業しています。

お知らせ!!



6月から10日市・20日市開催!
6月から10月までの毎月10日・20日には地場産野菜をお得に購入できるミニイベントを開催します!

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

うおぬま百菜花ん

イベント情報

5月末~6月上旬には福島協賛イベントを予定。

詳細は店頭やお知らせでご案内します! お楽しみに!



生産者さんが育てた野菜苗を販売中。

丈夫で育てやすいと毎年好評! 家庭菜園を始めたい方にもおすすめです。



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

スタッフのイチオシ品!

魚沼産 こしひかりごはん

レンジでチン! すぐ食べられて便利◎ 忙しい日に大活躍!



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!**



うおぬま cooking

栄養MEMO

食物繊維が豊富で腸内環境を整えるたんぱく質もとれるよ!



カリッと揚げた大豆と野菜にガーリックの風味が香る♪

アスパラガーリックポテト

作り方

- ① 大豆は前日に水へ浸しておく。水気をしっかり拭き取り、片栗粉をまぶしてカリッと揚げる。
- ② じゃがいもは平たい乱切りにし、片栗粉をまぶして揚げる。
※丸い乱切りの場合は、揚げる前に600Wで約5分電子レンジ加熱する。
- ③ アスパラガスは食べやすい大きさに切り、そのまま素揚げする。
- ④ 合わせ調味料を混ぜ、大豆・じゃがいも・アスパラガスを加えて全体を和えて完成。

材料 (4人分)

大豆 (前日から浸水) …… 40g	☆合わせ調味料
片栗粉 …… 8g	ガーリックパウダー …… 適量
じゃがいも …… 120g	青のり …… 適量
アスパラガス …… 80g	塩こしょう …… 少々
サラダ油 …… 適量	

カレー香る◎やみつきコールスロー
あと一品にちょうどいいサラダ

カレーコールスロー

作り方

- ① 人参・きゅうりは千切り、キャベツは太めの千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにキャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎを入れ、塩 (小さじ1/3) を振ってもみ、5分ほどおく。
- ③ ゆで卵はざく切り、ハムは半分に切ってから5mm幅に切る。
- ④ 別のボウルで☆を混ぜる。②の水気をしっかり絞って加え、③も入れる。さらに塩 (小さじ1/3) とこしょうを加えて混ぜる。最後にコーンを混ぜて完成。



材料 (4人分)

キャベツ …… 300g	塩 …… 小さじ1/3
人参 …… 50g	こしょう …… 少々
きゅうり …… 40g	
玉ねぎ …… 50g	☆合わせ調味料
ゆで卵 …… 2個	酢 …… 大さじ2
ハム …… 3枚	オリーブオイル …… 大さじ2
コーン …… 大さじ2	マヨネーズ …… 小さじ2
塩 (もみ塩) …… 小さじ1/3	カレー粉 …… 小さじ2
	フレンチマスタード (粒マスタードでも可) …… 小さじ2

栄養MEMO

キャベツはビタミンCが豊富◎
カレー粉のスパイスで食欲アップ&
代謝をサポート!



魚沼のU.A

5月号 | Vol.28

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/29,164部

出資金 7,412百万円
貯金高 316,374百万円
貸出金高 52,082百万円
長期共済保有高 814,065百万円
販売品販売高 3,188百万円
購買品供給高 2,090百万円

正組合員数 16,082人
准組合員数 21,855人
合計 37,937人

令和8年3月末日現在