

食でつながる 地域のヒカリ

魚沼の^わひかり

2026

7月号

Vol.30



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😊

きたはら支店管内

根津家の
太郎
(♂2歳)

花子
(♀2歳)

双子!



名前の由来

覚えてもらいやすい
名前にしました

好きな場所

お友達と遊べるところならどこでも

特 技

太郎…あざとかわいいことをする
花子…身辺警備

どんな子
ですか?

太郎…一見、ポーッとしているよう
に見えますが、元気っ子
花子…一線おいて、観察する慎重派

私が取材してきました!

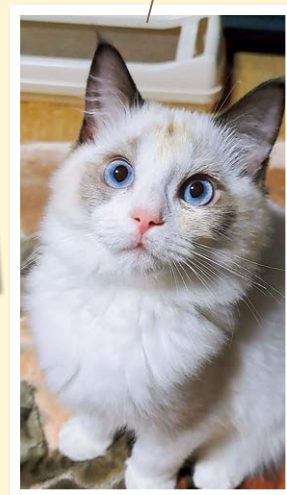
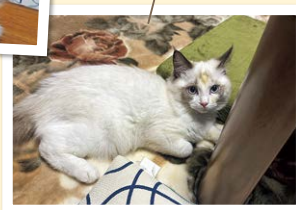
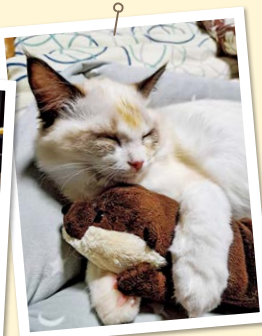
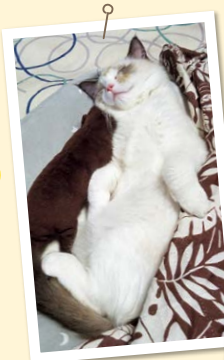
初対面なのに人懐っこく私
と遊んでくれました。太郎く
ん、花子ちゃんともにモフ
モフで最高です♡

渉外担当 小林



中里支店管内

藤ノ木家の
ココ
(♀6カ月)



名前の由来

10個以上候補がある中で、母が熟考し
て決めました

好きな場所

マット、ゲージ（人がくるとゲージから
でる）

特 技

すごいジャンプ力、一人遊び（ボールを
くわえてくる）

うちのコの
ココが可愛い

おてんばさんです。一人遊びを一生懸命
するところが可愛い!

私が取材してきました!

お話を聞いているときもずっと横にいてくれ
ました。少し経つと動きまわって遊んでいま
した。

渉外担当 河田



読者の声

今年いっばいで農業をやめる決意をしました。53年間続けてきたので、少しさみしい気持ちもありますが、若い人たちが米作りに励む姿を見てうれしく思います。(津南:70代女性)

編集部

53年間、本当にお疲れさまでした。さみしさもありつつ、若い世代の頑張りをあたたかく見守っているお気持ち、とても素敵です!

8

2026.7



\\ LET'S //

家庭菜園



えだまめを育てよう！

アドバイス

化成肥料は窒素が少なく、リン酸が多い物がおすすです！えだまめの根には根粒菌が付き、空中の窒素も供給します。窒素が多いと、茎葉が大きくなり莢の付きや肥大の妨げになります。

津南基幹営農センター
金子



育苗

- 育苗トレイに培土をいれ、1～2粒まきます。台の上などに置き、上げ床にしましょう！
- 育苗日数は約20日です。

直接畑にまくこともできますが、育苗がおすすです！

元肥

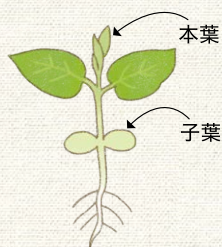
- 施肥例（1 aあたり）
堆肥 200kg
石灰 15kg
化成肥料 10kg

準備

- 石灰（作付2～3週間前）→堆肥（作付1週間前）→化成肥料（作付1週間前～直前）が推奨です！石灰は最初に散布しましょう。
- 排水対策として高畦にしましょう！

定植

- 本葉1～2枚が定植の適期です。

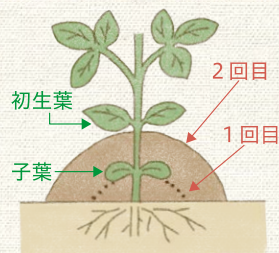


管理

- 本葉3～4枚
- 子葉（ふた葉）まで1回目の土寄せをしましょう。倒伏防止・発根促進・除草（抑草）になります。
※2回目の土寄せができない場合は、本葉5枚時に必ず行いましょう。

●本葉6～7枚

- 子葉（ふた葉）の上の葉まで2回目の土寄せしましょう！
- 背が高くなったら、支柱等を活用し倒伏対策をします。



●開花時期

重要

- 開花時期に乾燥が続く場合、蕾や花が落ちるので朝や夕方にかん水を行います。
- 開花を確認したら、追肥に化成肥料を1 aあたり約2 kg、通路に散布します。
- 重要な時期なので薬剤等で虫の食害を防ぎましょう！

●莢成長期

- 引き続き乾燥には注意しましょう！
- 収穫10日前頃に、化成肥料を1 aあたり約2 kg、通路に散布します。

収穫

- 収穫適期が3～5日間で短いです。早めの収穫を心がけましょう！
- 収穫の目安は、莢の大部分が太り、濃緑でつやがでてきた頃です。莢の太らせ過ぎは、味が落ちってしまうので要注意！



JA 魚沼の2つの直売所を紹介!!

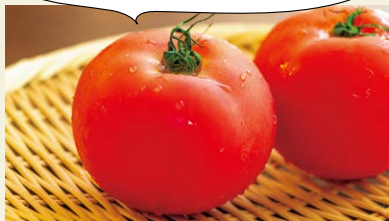
直売所ナビ

四季彩館ベジぱーく

旬の農産物

トマト
(桃太郎)

強い「甘み」と適度な「酸味」の
バランスが絶妙! 夏バテ予防に!



今月の
イチオシ
米粉パン

kiriのクリームチーズと
かぼふくの明太子を使用
夏の暑さに塩気が
たまらない!



明太子
クリームチーズぱん
270円

告知!!

7/25(土)・26(日)

サマーベジフェス2026

魚沼地域の特産品を販売! 旬の野菜が大特価!
キッズコーナーやお楽しみ抽選会などなど...



皆さまのご来場を
心よりお待ちしております
おります!

7月直売所イベント!

すいか 重さ当てクイズ

スイカの重さを予想して、
ピッタリ賞を狙おう!
正解発表は7/27(月)

7/20(月)
~26(日)



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

定休日

ひやくさい か

うおぬま百菜花ん

旬の農産物

梨なす・オクラ・枝豆など

みずみずしく
皮が薄く、
柔らかい♪



スタッフの
イチオシ!

乾燥ぜんまい

魚沼の豊かな
雪解け水で育った
天然のぜんまい!



イベント情報

7/18(土)~20(月)

冷やし中華特売!

7/25(土)・26(日)

※写真はイメージです



夏本番! スイカまつり開催

スイカの試食&店頭販売! 冷たく
てみずみずしい、甘〜いスイカは
いかがですか?



玄米茶の特売も!

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

定休日

読者の声

「うおぬま百菜花ん」には、この季節になると足しげく通っています。手頃で丈夫な花苗と、地元の方が育てた新鮮なネギや菜っ葉が大好きです!(魚沼:60代女性)

編集部

花苗や地元の新鮮な野菜を楽しみに足を運んでいただき、ありがとうございます。ぜひ「ベジぱーく」にも来てくださいね!

10

2026.7



いんげんとひき肉が相性◎！
彩りも良く、お弁当のおかずにおすすめ♪

いんげんと ひき肉のサラダ

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったらAを加えて味をなじませる。
- ② いんげんとにんじんは1cm程度の長さに切り、塩ゆでして冷ましておく。
- ③ ボウルに①と②を入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜたら完成。

材料（4人分）

鶏ひき肉 …… 100g	_____ A _____
いんげん …… 100g	みそ …… 小さじ1
にんじん …… 100g	砂糖 …… 小さじ1
サラダ油 …… 小さじ1	酒 …… 小さじ1
マヨネーズ …… 小さじ1	しょうが（チューブ） … 小さじ1

栄養MEMO

彩り野菜に、鶏ひき肉の
たんぱく質をプラス
食物繊維やβ-カロテンが摂れる！

揚げなすと 夏野菜のポン酢和え

作り方

- ① なすは縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ② なすを素揚げし、ペーパーの上で油を切る。
- ③ きゅうりとみょうがはせん切りにし、ミニトマトは4等分に切る。
- ④ ③をポン酢で和える。
- ⑤ 皿になすを盛り付け、④を彩りよくのせる。
- ⑥ 仕上げにかつお節をかけて完成。



揚げなすに、みょうがやきゅうりをのせて
暑い季節にぴったりの一品！

栄養MEMO

なすのナスニンなど、
抗酸化成分を含む夏野菜を
手軽に楽しめる一品！

材料（2～3人分）

長なす …… 3本	サラダ油 …… 適量
きゅうり …… 1本	ポン酢 …… 適量
みょうが …… 3個	かつお節 …… 少々
ミニトマト …… 5個	