JA魚沼広報誌

食でつながる　地域のヒカリ

魚沼のWA

2026
10月号
Vol.33



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

見てがっしゃい★広場

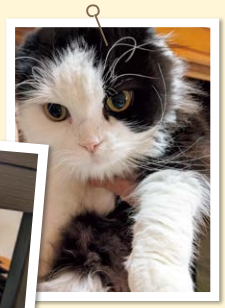
管内の読者のペットを紹介するよ!!

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☺

川治支店管内 遠田家の くう（♂12歳）






好きな場所	床の間
好きな食べ物	ちゅ～る
特技	またたび玉を転がすこと
どんな子ですか？	先代の保護猫を亡くし、寂しくしていた飼い主さんのもとにやって来た大切な家族です。
うちのコのここが可愛い	大きな音にびっくりする姿と、ちゅ～るが大好きなところ♡

私が取材してきました！

取材中、気が付くとそっと近くまで寄ってきてくれるくうちゃん。飼い主さんに甘える姿がとてもかわいらしく、仲の良さが伝わってきました。

渉外担当　村山





堀之内支店管内 上村家の

はなこ（♀）
ちょびった（♂）
さくら（♀）
トラ（♂）



はなこです

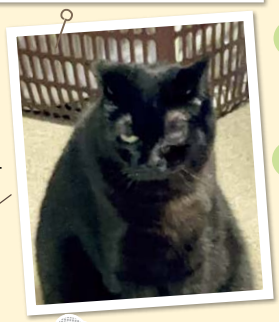
ちょびったです



どんな子ですか？
とても穏やかで、優しい性格

うちのコのここが可愛い
人に触られるのが大好きで、されるがまま。みんなの癒やし系猫です♪

さくらです



どんな子ですか？
おとなしく、控えめな性格。ブラッシング大好き

うちのコのここが可愛い
普段は自分から近づいて来ないが、ブラッシングしてほしい時はそっと隣に寄ってきてアピールします♡

トラです



どんな子ですか？
4匹の中で一番若く、好奇心旺盛

うちのコのここが可愛い
構ってほしくて先住猫たちにちょっかいを出し、怒られてしまうこともしばしば

どんな子ですか？
親分肌で負けず嫌い。時にはほかの猫と喧嘩することも！

うちのコのここが可愛い
おやつが大好きなところ♪

私が取材してきました！

たくさんの猫たちのお話から、一匹一匹への愛情が伝わってきました！これからもみんな仲良く、にぎやかで楽しい毎日を過ごしてね♪

渉外担当　梅田



読者の声
「クマ人身被害防止講演会」に参加しました。畑で足跡を見ることもあり身近な問題です。学んだ内容を家族にも伝え、気を付けています。（十日町：60代女性）

編集部
私もクマのニュースを見るたび、身近な問題だと感じています。家族みんなで情報を共有して備えることが大切ですね。



\\ LET'S //

家庭菜園

秋野菜の保存方法

秋の野菜が一斉に収穫を迎えます！今月号では、野菜の保存方法を品目別に詳しくご紹介します！

アドバイス

秋野菜は大型で重量のあるものが多く、保存の方法も様々です。それぞれの野菜の特性を見極めれば、おいしさを長持ちさせることができます！

十日町
基幹営農センター
高橋



大根・ニンジン・ごぼうの保存方法

そのままでも日持ちのする根菜類。泥付きの状態なら、冷蔵庫に入れなくても１カ月程度保存が可能です。葉を付けたままにしておくと根がしなびてしまうので、どの野菜も、葉を切り落とすのが、おいしさを保つコツです。



常温保存

土を落とさない方が長持ちします。葉を付け根近くで切り落として新聞紙に包み、玄関などの５℃程度の場所におけば、３～４週間は鮮度をキープできます。凍結に気を付けましょう！



冷蔵保存

土を洗い落としてから保存するなら、大根、ごぼうは濡れた新聞紙に包んで乾燥を防ぎ、ラップで包むかポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に入れましょう。ニンジンは水分を嫌うので、乾いた新聞紙に包みます。保存期間は２週間程度が目安です。

さつまいもの保存方法

秋の味覚として人気のさつまいもですが、実は熱帯性の野菜で、寒さが苦手。冷蔵庫に入れるのはNGです。また、カビが生えやすいので、収穫後によく乾燥させ、保存中も湿気を避けるのが大切なポイントです。



常温保存

収穫後に追熟させることで甘みが増します。温度や湿度に注意して、上手に保存することが、おいしいさつまいもを味わうための重要ポイントです。さつまいもを掘り上げたら、土の上に広げて半日～１日ほど天日で乾かし、新聞紙で包んで段ボール箱などに入れます。保存の適温は10～15℃で、寒さや湿気に当てないように気を付けましょう。２～４週間経つと、デンプンが糖質に変化し、ねっとりとした甘みが生まれます。

ネギの保存方法

とろりと甘い冬のネギは、鍋や汁物など、あらゆる料理で大活躍。もともと日持ちのする野菜で、家庭菜園では畑に植えたまま冬越しさせることができますが、市販の泥付きネギも土に植えた状態で埋めておくと、日持ちがします。長期保存するには、泥を落とさないことと、白い部分を光に当てないようにすることがポイントです。



常温保存

泥付きネギを家で保存する場合は、新聞紙で包み、日の当たらない涼しい場所に立てておきましょう。深さのあるかごや紙袋などに、まとめて入れるのが手軽です。保存期間は１カ月間が目安で、表面が多少しなびても、外側の葉をむけば中はみずみずしい状態が保たれています。

冷蔵保存

泥を洗い落としたネギや、使い掛けのネギは冷蔵庫で保存しましょう。入り切らない場合は緑の部分と白い部分で切り分け、ラップでぴったりと包んで乾燥を防ぎます。冷蔵庫に入れる場合も、立てておいた方が鮮度が長持ちします。１週間程度を目安に食べ切りましょう。

読者の声 夕顔の記事が参考になりました。わが家では毎年20本ほど収穫します。鯨汁やあんかけが定番ですが、今年はシロップ煮にも挑戦したいです！（十日町：60代女性）

編集部 鯨汁やあんかけなど、いろいろな食べ方で楽しめるのも夕顔の魅力ですね♪シロップ煮ぜひ試してみてください。

JA魚沼の2つの直売所を紹介!!

直売所ナビ navi

四季彩館ベジぱーく



旬の農産物 ネギ

白い部分が長くて柔らかい♪
加熱するととろけるような
甘さが美味しい



イベント情報

10月24日(土)

十日町地区農協祭 開催

地場野菜の特売や
屋外ブースでも特売あります！



今月のイチオシ米粉パン

ぷりぷりエビと
米粉パンがマッチ！



エビチリぱん
250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

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（ひゃくさいか）



旬の農産物 大根

煮物やおでんはもちろん！
サラダや大根おろしにも
おすすめ◎
これからの季節に大活躍！



スタッフのイチオシ品! ひらたけ

豊かな香りと歯切れのよい
食感が魅力♪
バター醤油炒めや炊き込みご飯、
汁物など色々！



きのこの
炊き込みご飯
レシピを紹介！

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

「直売所ナビ」が楽しみです。米粉パンをよく購入するので、黒ごまだんごぱんも気になります。米粉のおやつレシピも知りたいです！(津南：40代女性)

編集部

米粉のおやつ、いいですね！今月のイチオシでは「エビチリぱん」を紹介しています。期間限定の米粉パンもあるので、ぜひチェックしてみてください♪

うおぬま cooking



牛肉の
うま味がしみ込んだ
大根が主役！
ごはんがすすむ一品です◎

栄養MEMO
大根の食物繊維×
牛肉のたんぱく質で、
栄養も食べ応えも
ばっちり！

牛肉と大根のうま煮

材料（２人分）

牛切り落とし肉 ･･･ 120ｇ
大根 ･･･････ 400ｇ
ゆで卵 ･････ ２個
赤唐辛子 ･･･ １本
サラダ油 ･･･ 小さじ１

A
おろしにんにく ･･･ 適量
水 ･･･････････････ １と1/4カップ
砂糖 ･･･････････････ 大さじ１と1/2
しょうゆ ･･･････････ 大さじ１と1/2
オイスターソース
･･･････ 大さじ１

作り方

1. 大根は５㎝の長さに切り、６等分にする。耐熱皿に並べて水大さじ１をふり、ラップをかけて電子レンジで約７分加熱する。冷水にとって冷まし、水気をふく。赤唐辛子は種を除く。
   ※レンジで大根を下ごしらえすることで煮込み時間を短縮♪
2. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を色が変わるまで炒める。大根を加えてさらに炒める。
3. 赤唐辛子とＡを加える。煮立ったら弱めの中火にし、上下を返しながら約15分煮る。
4. 器に盛り、お好みで半分に切ったゆで卵を添える。

シナモンをふれば、香りもぐっと秋らしくなります。
クリームチーズのまろやかな味わいも相性抜群です！



フライパンで簡単♪ 焼きりんご

作り方

1. りんごは厚さ１㎝ほどのくし形に切る。
2. フライパンにバターを入れて弱めの中火で熱し、りんごが重ならないように並べる。片面を２分ほど焼き、しんなりしてきたら裏返す。
   ※フライパンでじっくり焼くことで、りんごの甘みが引き立ちます！
3. みりんと砂糖の半量を加え、上下を返して残りの砂糖を加える。焦がさないように何度か返しながら、全体にこんがりと焼き色をつける。
4. 器に盛り、クリームチーズをのせる。お好みでアーモンド、シナモン、ミントを添えて完成！

材料（２～３人分）

りんご ･･･････ １個
バター ･･･････ 15ｇ
みりん ･･･････ 大さじ２
砂糖 ･･･････････ 大さじ１
クリームチーズ・アーモンド・
シナモン・ミント
･･･････ 適量

栄養MEMO
食物繊維と
カリウムが含まれ、
皮ごと使えば風味や
食感も楽しめます！

SDGs 魚沼のWA 10月号 Vol.33

発行／JA魚沼
〒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	7,448百万円	正組合員数	16,097人
貯金高	320,649百万円	准組合員数	22,029人
貸出金高	58,997百万円	合計	38,126人
長期共済保有高	800,945百万円		
販売品販売高	12,416百万円		
購買品供給高	8,735百万円		

令和８年８月末日現在