JA魚沼広報誌

食でつながる　地域のヒカリ

魚沼のWA

2026
11月号
Vol.34



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!!

「～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☺

松之山プラザ店管内 相澤家の レオ（♂11歳）



名前の由来　孫が付けてくれた

好きな食べ物　ビーフキューブや ビーフジャーキーなどのおやつ

特技　人懐っこい

どんな子ですか？　散歩に出ると近所の人からかわいがってもらっています。寝る時間になると自分のベッドに入り、お風呂から出てくる飼い主さんを近くで待っていてくれるお利口さん！

私が取材してきました！

家の中では飼い主さんが行くところについてきて、飼い主さんが大好きな様子が伝わってきました。人の言っていることがわかるのか、飼い主さんの言葉を聞くと、私のところにきて手を舐めてくれました。

渉外担当　福原



広瀬支店管内 五十嵐家の サクラ（♀１歳半）



名前の由来　３月５日の春生まれだから

好きな場所　仏壇の下などの狭い所 人の足の上

特技　息子が帰ってくるのがわかる！ 雨戸につかまり立ちでお出迎え

うちのコのここが可愛い　「ご飯だよ～」と言うととんでくるところ 息子が朝起きてこないと起こしてくれる

どんな子ですか？　人懐っこくて知らない人でも寄ってきてくれます。小っちゃい頃はイタズラっ子でしたが今はおだやかな子です！

私が取材してきました！

いつも玄関を開けたら一番に出迎えてくれるのがサクラちゃんです。取材中も足の上に寝転んでくれて、リラックスした様子に心が和みました♡

渉外担当　木間



読者の声
家庭菜園の野菜の保存方法がタイムリーで参考になりました。「農life」を読み、これからも稲作が続けられるよう期待しています。（魚沼：60代女性）

編集部
うれしい感想をありがとうございます！これからも農家さんを応援し、役立つ情報をお届けします♪



\\ LET'S //

家庭菜園

鳥獣害対策

害獣対策の基本は、「環境整備」「侵入防止」「忌避・撃退」の３つのステップを組み合わせることです。

アドバイス

畑についた足跡から、何の動物がいるのか確認しましょう。動物の特徴を把握し、適切な対策を行うことで被害を防ぎましょう！

津南基幹営農センター
小林



①環境を整える（寄せ付けない対策）

まずはここから！

1．エサの排除

害獣を寄せ付けるもととなるので、野菜残渣等の放置は避けましょう！

また、収穫しない果樹等は早めに片付け害獣のエサを無くしましょう！

2．草刈り

畑や家の周りの藪や雑草を定期的に刈り払い、動物の隠れ場所や通路を遮断しましょう。

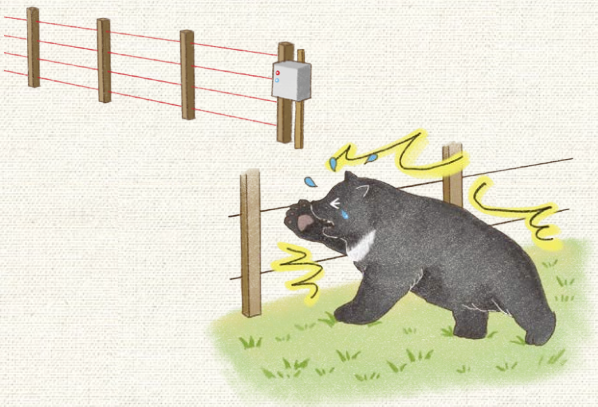


②侵入を防ぐ（物理的・心理的対策）

1．電気柵の設置

触ると痛い思いをさせる電気柵が効果的ですが、対象動物によって設置する電線の段数や幅が異なります。

また、雑草などが電線に触れ漏電していると効果が劣るので、電線回りの草刈りが必要です。



2．防獣ネット・フェンス

対象動物によって必要な高さが異なります。

隙間から侵入されないように、ネットの裾を地面に埋めたり、重しをして下からの潜り込みを防ぎます。



3．テグスやグッズの併用

テグス：鳥類は羽や足が触れるのを嫌がるため効果的です。

CDや偽物の模型は慣れやすいため、定期的に設置場所を変更しましょう。

③忌避剤や撃退装置を活用する

耕作地や庭の周りに撒くだけで近寄らせなくする忌避剤や、赤外線センサーで動物を感知し、光・音・超音波で追い払うソーラー式の機器などもあります。

電気柵等資機材の詳細は、お近くの営農センターにお問合せください。

※鳥獣保護管理法により、許可なく野生鳥獣を捕獲・駆除することは原則禁止されています。被害が大きい場合は、お住まいの自治体へご相談ください。

読者の声 新米の魚沼産コシヒカリはモチモチで甘く、白米だけでも絶品！秋野菜の保存方法も参考になりました。知っているつもりでしたが、正しい方法を確認できた。（小千谷：60代女性）

編集部 新米に秋野菜、おいしいものがいっぱいの季節ですね！私もついつい食べ過ぎちゃいます♪ 旬の味覚を楽しみましょう！

JA魚沼の2つの直売所を紹介!!

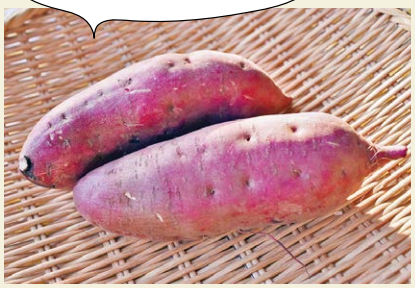
直売所ナビ navi

四季彩館ベジぱーく



旬の農産物 サツマイモ

食物繊維が豊富！
お菓子や汁物など
色んなレシピに万能◎



今月のイチオシ米粉パン

リニューアルして新登場！
大きなウィンナーに
チーズが相性抜群♪



ウィンナーぱん
230円

イベント情報

11月21日(土)・22日(日)

冬支度応援フェア開催!!

フルーティーで
爽快な飲み口



雪下人参セゾン販売スタート!!

※お酒は20歳になってから

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 きのこ

秋の味覚を味わおう！
うま味と食感がクセになる😋



なめこ・ひらたけの菌床販売中！

スタッフのイチオシ品! アスパラ菜（オータムポエム）

捨てるところナシ！
アスパラのように甘く、
シャキシャキ食感！



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!

11月～翌年4月まで
毎週「水曜日」が休館日です。
来店の際はご注意ください。

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 小さかったコスモスが秋の陽気で大きく育ち、きれいに咲いています。レシピのページは新しい発見があり、毎回楽しみです。(長岡：70代女性)

編集部 コスモスが咲くと秋を感じますね！私もあのかわいらしい花が大好きです♪レシピも毎月楽しみにしていただけてうれしいです！

国消国産 こくしょうこくさん

うおぬま cooking



今が旬！脂ののった鮭とかぼす香るさっぱりのマリネ

セロリと鮭のマリネ

材料（４人分）

生鮭……２切れ（400ｇ）
小麦粉……大さじ２
サラダ油…適量
かぼす……1/2個

【A】
- セロリ……少々
- たまねぎ……1/2個
- ニンジン……1/2個

【B】
- だし汁（顆粒だしでもOK）……200ml
- 砂糖……大さじ４
- 酢……150ml
- しょうゆ……大さじ３

作り方

1. 生鮭は４等分に切り、小麦粉をまぶして油で揚げる。
2. 【A】の野菜は３㎝ほどの長さの千切りにする。かぼすは輪切りにし、野菜と一緒にボウルに入れる。
3. 【B】を鍋に入れ、砂糖が溶ける程度に温める。半量を②に加え、残りの半量は揚げた鮭にかけて味をなじませる。
4. 鮭と野菜を器に盛り付け、かぼすを飾って完成！

栄養MEMO
鮭には良質なたんぱく質や
ビタミンDが豊富！

サツマイモのおろし和え



サツマイモの甘みと、
さっぱりとした大根おろしが相性ぴったり！

材料（４人分）

サツマイモ…120ｇ
キュウリ……60ｇ
ニンジン……30ｇ
大根……160ｇ
白ごま……少々
サラダ油……適量

【A】
- だし汁……40ml
- 酢……40ml
- 砂糖……大さじ２
- 薄口しょうゆ……大さじ１と1/2
- 塩……少々

作り方

1. サツマイモはよく洗い、皮付きのまま１㎝角に切って水にさらす。
2. キュウリは板ずりし、１㎝角に切る。ニンジンは小さめの角切りにし、下ゆでする。
3. サツマイモの水気をしっかり切り、170℃の油で揚げる。
4. 大根はすりおろして水気を軽く絞り、【A】を加えて混ぜ合わせる。
5. キュウリ、ニンジン、サツマイモを④で和える。器に盛り、白ごまをふって完成！

栄養MEMO
サツマイモは食物繊維や
ビタミンCが豊富！
皮ごと食べて栄養もしっかり♥

SDGs 魚沼のWA 11月号 Vol.34

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	16,108人
貯金高	314,184百万円	准組合員数	22,048人
貸出金高	58,648百万円	合計	38,156人
長期共済保有高	799,541百万円		
販売品販売高	14,010百万円		
購買品供給高	9,802百万円		

令和８年９月末日現在