



ふれあいの輪、さらに広がります

ほのか

HONOKA

3

2023
No.642

JAあまるめ



特集① JAあまるめ女性部 料理教室

特集② JAバンク山形県 川柳大会

<http://www.ja-amarume.or.jp> JAあまるめ 検索

JAあまるめ

フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

イラスト：小林結美子

マンゴー

～栄養価の高い世界三大美果の1つ～

マンゴーのプロフィール

【分類】ウリ科マンゴー属
【原産地】インド、東南アジア
【おいしい時期(旬)】4～8月ごろ
【主な栄養成分】ベータカロテン、ビタミンE、
ビタミンC、葉酸、カリウム、食物繊維など

選び方

ふっくらとして、ずっしりとした重さ！
果皮が赤く色づいていて張りがある
果皮に付いているプルム(白い粉)が落ちつやがある
甘い香り
果皮に黒い斑点がある
果皮がしわしわだと熟し過ぎかも……

活しめ方・食べ方のコツ

種は取り除く
真ん中に横切(だえん)筋の平らな種がある種に沿ってへた側から種にナイフを入れ、数枚におおすように切り離す
きれいな切り方(花切り)
皮を下にして縦横に何本か切れ目を入れ、皮を裏から押し上げると、果肉が花のようにきれいに浮き出る
いろいろな食べ方
マンゴープリン シューベットのマンゴーアイス スムージー アイスクリーム ソース

マンゴーのじみツ

歴史
インド、東南アジア
約4000年前から栽培
日本への伝来
明治時代
1970年ごろ
本格的な栽培が始まる
世界三大美果
チェリモヤ、マンゴスチン、マンゴー
世界で愛される代表的な果物の一つ

保存方法

冷やし過ぎると低温障害を起こし、食味が落ちるので注意
完熟前の堅い状態のものは冷蔵
新聞紙などに包み、高温多湿や直射日光が当たる場所を避け涼しい場所で熟させる
長期保存に冷凍保存
皮をむいて使いやすいサイズにカットし、保存用袋に入れて冷凍庫へ入れるときは自然解凍でOK

マンゴーのいろいろ

アップルマンゴー(アーウィン種)
国産の主流品種の甘さが強く濃厚でジューシー。完熟マンゴーは高級な贈答品として人気。宮崎県産「太陽のタマゴ」、鹿児島県産「星組」など
グリーンマンゴー(キーツ種、ケイト種)
生産量は少ないものの大玉品種で、深みがある甘さ
ペリカンマンゴー(ペリカン種)
フィリピン産の名はペリカンのくちばしに似ていることから比較的あっさりとした味わいで、甘味と酸味のバランスが良い
ビーチマンゴー(カンジントン、プラウド種)
オーストラリア産の優しい甘さで滑らかな舌触り
ダイヤモンド(ナンゴクマイ種、マハチャノ種)
タイ産のこくがあるが、酸っぱい甘さで程よい酸味で、滑らかな舌触り

マンゴーのチカラ

β-カロテン
完熟したものに多い
美肌づくりや老化予防、がん予防に
ビタミンE
老化予防や血行促進、生活習慣病予防に
カリウム
高血圧予防やむくみ改善に
食物繊維
便秘解消や肥満予防に
ビタミンC
美肌づくりや老化予防、生活習慣病予防、風邪予防に
鉄分
貧血予防に効果的
妊婦の方にお勧め

JAあまるめ 広報ほのか

- 編集と発行/余目町農業協同組合
- 編集責任者/渡会 武司
- 印刷/JA印刷山形
- 令和5年3月

JAあまるめホームページ
<http://www.ja-amarume.or.jp>

JAあまるめ



JAあまるめ生活館
(Aコープあまるめ)



JAあまるめ
資料館



これからも安心・安全な産直商品出荷を
令和4年度 JAあまるめ産直友の会 通常総会



▲新役員が選出されました。



▲久しぶりの懇親会！産直の話題で持ち切りです。

2月24日、当農協2階生活センターホールで令和4年度JAあまるめ産直友の会通常総会が開催されました。

通常総会では、令和4年度事業報告及び収支決算や役員改選についての議題が提出され第1号議案から第4号議案まで承認されました。また、令和5年度からの新役員については、会長に高梨美代子さん(廿六木)、副会長に佐藤直美さん(榎木)、会計に加藤京子さん(田谷)、監事に和島昇さん(廿六木)、大滝覚さん(長畑)が選出されました。

会員からは「出荷や栽培について、会員同士の意見交換会を実施して欲しい。」「消費者に向けて商品宣伝するような掲示板等を設置して欲しい。」と様々な意見が出されました。総会終了後には、久しぶりの懇親会を行い、栽培についての話などで会話を楽しんでいる様子でした。

◎お子さんの「えがお」、家族みんなの「えがお」を紹介します。



ほのか 目次

JAあまるめ産直友の会 通常総会	2	連絡袋の配布のお知らせ	5
今月の表紙 えがお	2	JAバンク山形県川柳大会	6
JAあまるめ女性部 料理教室	3	チャレンジ家庭菜園/理事会だより	7
(株)結米屋 第9回定期株主総会	3	ほのかほいす/2月号当選者正解	8
LINIE研修会/畜産振興会通常総会 獣魂祭	4	シエフ永井のおすすめ	8
青色申告相談会/花き部会中間検討会	5	ニュース&ニュース	9
合併後役員協議会/役員合同研修会	5	フルーツパラダイス	10

地元食材を利用して流行りの米粉料理作り!

特集①

JAあまるめ女性部 料理教室



▲試行錯誤しながら美味しい料理を作成しました。

2月9日、余目第三まちづくりセンターでJAあまるめ女性部が料理教室を開催し、部員11名が参加しました。

令和元年12月以来、約3年ぶりとなる料理教室では、米粉を使用してシチュー・チヂミ・スティックパン・蒸しパン・クッキーを作りました。山形県JA女性組織協議会が取り組む持続可能な開発目標(SDGs)として、庄内

町産の米粉や、部長の今井ちや子さん(南口)が生産した野菜等も活用しました。また、クッキーはJAあまるめの青きな粉で風味付けし、地元の特産品を利用したの料理を楽しみました。

料理教室終了後、参加した部員で食事会を行い、今回の料理教室についての感



▲久しぶりの料理教室を楽しみました。



米粉スティックパン・蒸しパンとJAあまるめ青きな粉を使用したごまクッキー



米粉でもっちり！ニラとネギのチヂミ



米粉ホワイトシチュー

想や来年度も行いたいとの声が出されました。令和5年度は味噌づくりや郷土料理(笹巻き等)の料理教室を行う予定です。

農家の援農隊に向けて
(株)結米屋 第9回定期株主総会



▲(株)結米屋 第9回定期株主総会の様子。

2月22日、当農協3階小会議室で(株)結米屋第9回定期株主総会が行われました。

令和4年度米、大豆、赤かぶ、軟白ネギで作付面積は約58畝となり、来年度は経営面積が約63畝となります。

出席した佐藤一彦組合長からは「農家の「援農隊」ということを多くのの人にPRをお願いしたい。」との意見も出されました。

注：援農隊(一部作業受託等)

トルコギキョウ・ストックの評価高く JAあまるめ花き部会中間検討会



△取引先とリモートでの検討会となりました。

1月31日、当農協2階会議室でJAあまるめ花き部会中間検討会が行われました。今年度のトルコギキョウとストックの栽培概要と販売実績について、東京フラワーポート株式会社、タキイ種苗株式会社より、リモートで説明がありました。2社ともに、JAあまるめの出荷品は高品質であるとの高い評価をいただきました。

また、山形県庄内総合支庁農業技術普及課より吉田祐一氏をお招きし、「今年度の生育状況と来年度の課題」についての説明がありました。日中のハウスの温度を適正に管理することが重要なポイントであると再確認できました。

正確な記帳で農業収支を把握 青色申告相談会



△会員同士アドバイスしながら申告手続きを行いました。

2月10日、13日、14日、20日の4日間、当農協生活センターホールで青色申告相談会が行われました。令和5年10月1日からは、適格請求書等保存方式（インボイス制度）が導入されます。JAあまるめもインボイス制度をしっかりと把握した上で、組合員の皆様に様々な情報を周知していきます。

LINE公式アカウント「JAあまるめ」普及に向けて JAあまるめLINE研修会



△JAあまるめ職員もLINE講習会のサポートをしました。

2月16日、17日、21日の3日間、当農協3階ホールでLINE研修会を開催し、3日間合わせて16人の方が参加しました。

ドコモショップ余目店のスタッフを中心に、JAあまるめ職員からもLINEのインストールや友だち追加方法を学びました。また、JAあまるめ職員もLINE研修会を受講し、今後組合員・利用者の皆様にサ

ポートできる体制を整えていく予定です。

参加した皆様は悪戦苦闘しながらも、LINE公式アカウント「JAあまるめ」のメニュー画面をタップして、生活館のチラシや資料館の「ラウンドアップマックスロード10%引き」クーポン等を表示できるようにしました。1月8日からスタートしたLINE公式アカウント「JAあまるめ」は2月21日時点で「友だち（登録者）」数は500人を突破しました。引き続きお得な情報等を発信していく予定です。

LINE公式アカウント「JAあまるめ」の友だち追加
よろしくをお願いします！

友だち追加はこちらから

役員合同でのグループ討議研修を開催 令和4年度 役員合同研修会



△役員合同でコミュニケーションを取りながらグループ討議をしました。

2月11日、当農協生活センターホールで令和4年度役員合同研修会を開催しました。

令和元年7月以来、約3年半ぶりとなる研修会では、JAあまるめ役員51名が参加し、JA山形中央会より経営部次長遠藤浩司氏をお招きして、「職場におけるコミュニケーション」をテーマとして研修会を行いました。

JAあまるめでは、今後もこのような研修会を開催し、役員・従業員一丸となって組合員サービスの向上に努めていきます。

JAあまるめの現状と課題を協議 第53回 合併後役員協議会



△プロジェクターを使用して佐藤組合長が提案しました。

1月27日、当農協生活センターホールで第53回合併後役員協議会を開催しました。

佐藤一彦組合長が「JAあまるめの現状と課題」について提案しました。今年度生活館の鮮魚部門の売上が伸びていることから、焼き魚を中心とした惣菜加工品の提供、農産加工部餅加工施設の増設や園芸特産物集出荷施設の移転を予定しています。

これからも、JAあまるめの特性、特徴を生かしながら事業運営を行っていきます。

日々感謝し畜産消費拡大運動を JAあまるめ畜産振興会 第11回通常総会・獣魂祭



△総会開催にあたり挨拶する高橋源樹会長（中堀野）



△畜産業の安全と発展を祈願しました。

2月27日、当農協生活センターでJAあまるめ畜産振興会第11回通常総会と獣魂祭が行われました。

通常総会では、令和4年度事業報告並びに収支決算の承認や牛の輸送方法について議題が提出され、第1号議案から第4号議案まで承認されました。

また、通常総会終了後には獣魂祭が行われ、影響により、畜産農家の経営は厳しい状況となっています。日々命をいただいていることに感謝し、畜産農家の発展のためにも牛乳・牛肉・豚肉・鶏肉の消費拡大に取り組んでいきたいと思います。

組合員の皆様へ

令和5年4月より連絡袋の配布が月1回となり、 毎月5日頃配布となります。

ペーパーレス化に伴う配布文書の減少・事務効率化の為連絡袋の配布が月1回となります。組合員の皆様には、大変恐縮ではございますが、ご理解・ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。なお、下記の月は従来通り月2回配布となります。

- 5月・・・5月下旬総会資料配布のため
- 1月・・・1月下旬青色申告資料配布のため

JAバンク山形県 川柳大会 (JAあまるめ場所)



入賞作品発表

JAあまるめ年金友の会会員(年金受給者)を対象に、日々の暮らしで感じたこと等をテーマに川柳を募集したところ、全体で27作品が集まりました。多数のご応募ありがとうございました。

なお、各賞は下記の通りとなります。また、ユーモア部門最優秀作品の佐藤秀康さん(館)は、JAバンク山形県大賞も受賞されました。おめでとうございます!

【ユーモア部門】

最優秀賞

★JAバンク山形県大賞

妻強し
古希の私を
こき使う
佐藤 秀康

優秀賞

物価高
コロナ・血圧
あがるのみ
洪谷 春美

腹へった
満腹するのに
クスリ飲み
洪谷 しずこ

佳作

ひまこの手
つみきはこんで
ばばとよぶ
佐藤 儀子

米作り
年金で補填
肥料代
三ちゃん

コツコツと
ためた年金
葬儀代
大滝 正雄

【あったか部門】

最優秀賞

健康は
自身に贈る
宝物
忠峰

優秀賞

友よりも
医者と仲よく
おつきあい
洪谷 春美

孫の笑み
見たくて負ける
将棋かな
黄葉子

佳作

年金を
ためたお金で
孫と旅
大滝 正雄

年金日
コロナ検査で
待ちあびる
洪谷 しずこ

長生きも
孫は歓喜し
子は悲壮
若年増

理事会だより

◎令和5年度重点方針(案)並びに第17次総合三カ年計画(案)について、協議致しました。長期計画策定委員会での意見を基本に検討し、下期農協座談会に提案することと致しました。

◎庄内町国際交流協会会長より理事の推薦依頼を受け、小野寺姫理事を推薦することと致しました。

《報告事項》

- (1) 組合員の加入脱退について
- (2) 各種委員会の報告事項について
- (3) 販売報告について
- (4) 介護予防事業報告について
- (5) 子会社(株結米屋)の経営状況について
- (6) 子会社(株結米屋)の監査報告について
- (7) 環境保全型農業直接支払交付金事務に係る事務手数料の徴収について
- (8) 内部監査報告書について



● 1 月末の実績 ●

	実績	計画比	前年比	
正 組 合 員	953 名		99%	
販売取扱品高	農産物	996,974千円	96.4%	96%
	畜産物	313,192千円	96.3%	100%
	計	1,310,166千円	96.4%	97%
購買取扱品高	農産	278,565千円	116.9%	102%
	畜産	62,733千円	129.2%	131%
	店舗	624,265千円	105.2%	98%
	農機自燃	354,763千円	86.9%	80%
計	1,320,326千円	102.5%	94%	
加工事業	343,832千円	101.7%	104%	
貯金高	11,767,810千円	101.8%	102%	
貸出金	2,740,685千円	107.1%	106%	
長期共済(保障)	2,842,330千円	113.7%	105%	

チャレンジ 家庭菜園



キクイモ 生育旺盛な健康野菜

キクイモは、北米原産のキク科ヒマワリ属の多年生植物です。やや冷涼な気候に適し、生育期間は中間地では4~10月で、10月ごろに開花し、収穫期は茎葉が枯れる11月からで、ショウガに似た塊茎を収穫します。キクイモにはイヌリンという水溶性食物繊維が含まれ、血糖値の上昇を穏やかにし、中性脂肪を下げる効果があるといわれている成分です。

【品種】塊茎の表皮が白色と紫色の系統があり、紫種がやや大型です。

【畑の準備】植え付け2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを施しよく耕します。1週間前に畝間90cm、深さ20cmの溝を掘り、畝1m当たり化成肥料(NPK各成分10%) 100gと堆肥1kg程度を施し、土を戻してよく混ぜておきます(図1)。

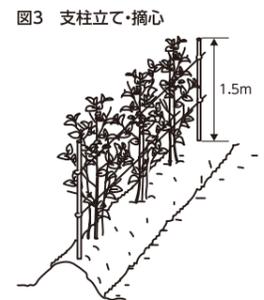
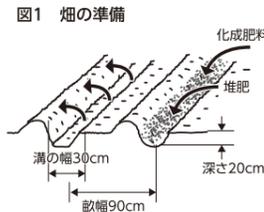
【植え付け】種芋(塊茎)は重さ20g程度に切り分け、深さ10cm程度に、株間50~60cm間隔で植え付けます(図2)。

【管理】どんな土でもよく育ちますが、過湿を嫌うため、やや乾燥気味に管理します。塊茎から多くの芽が出る時は、芽かきをして、2、3本に整理します。

【支柱立て・摘心】草丈が3mにも伸びて倒れやすくなるので、十分に土寄せをし、1・5m程度の支柱を立て株の周囲にひもを巡らせ倒伏を防ぎます(図3)。さらに、草丈が支柱の高さの頃、茎の先端を摘心します。10月ごろからヒマワリに似た黄色の花が開花します(図4)。日持ちの良い切り花としても観賞できます。

【病害虫の防除】強健で病害虫の被害は少ない野菜ですが、生育後半にはうどんこ病が発生することがあります。気になるときは、カリグリーンなど野菜類の登録農薬で防除します。

【収穫】茎葉が枯れてきたら、地際から茎葉を刈り取って、塊茎を収穫します。掘り上げた塊茎はしなびやすいため、3月までは土中に置いて必要に応じて収穫しましょう(図5)。収穫後はポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管します。なお、畑に残した塊茎は野生化してはびこるので、全て掘り上げます。



※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。 園芸研究者●成松次郎

来シーズンに向けて! 除雪機 早期予約申し込みキャンペーン



今年の1月には10年に一度の大寒波など急激に気温が下がる日が多かったですね。「来シーズンは除雪機が欲しい!」と考えている方も多くおられると思います。

そんな皆様のために 除雪機早期予約キャンペーン!を実施!
「今から予約?」と思うかもしれませんが、除雪機はシーズン前にメーカー在庫が完売することが多く、「欲しい」と思っても買えないことが多いです。来シーズンに備え、お早めにお申し込みください。

4/28(金) までに ご契約の方が
キャンペーンの対象となります。
申込先: JAあまるめ農機自燃部
納品次期: 来シーズン前まで

キャンペーン予約特典として
新品購入の方全員に
5,000円相当の特典プレゼント!

シーズン前、シーズン後の除雪機の
メンテナンスも農機自燃部にお任せください。

令和4年度 下期 農協座談会の開催について

開催日時 3月8日(水)~10日(金)
会場 各集落 公民館 18:30~
主な議題
○農協事業の概要(1月末)について
○令和5年度事業方針(案)について
○その他

・多くの組合員・家族の皆様より
ご出席をお願いします。

農機自燃部からのお知らせ

農業機械系の春の休日対応
(土日祝日)
農業機械係
4月8日(土)より6月中頃まで
スタンド営業時間変更のお知らせ
7:00~19:00(3月1日より)

営農販売部からのお知らせ

資材館の農繁期休日対応
(土日祝日)
開始日 3月19日(日)より
営業時間 8:30~12:00まで
実施期間 農繁期期間
※終了時期については文書でお知らせします。

まちがいをさがし

2月号当選者・正解

阿部 咲愛さん(表町) おめでとう! 抽選の結果10名の方が当選されました。
齋藤 幸子さん(東一番町) たくさんの応募ありがとうございます。
和嶋まり子さん(廿六木) たくさんのお応募ありがとうございます。
高梨 元子さん(廿六木) たくさんのお応募ありがとうございます。
吉永ひさみさん(提興屋) たくさんのお応募ありがとうございます。
佐藤 久さん(平岡) たくさんのお応募ありがとうございます。
真田 貞子さん(平岡) たくさんのお応募ありがとうございます。
佐藤 公雄さん(余目新田) たくさんのお応募ありがとうございます。
佐藤 富一さん(余目新田) たくさんのお応募ありがとうございます。
佐々木いろ葉さん(余目新田) たくさんのお応募ありがとうございます。

答え
1... ひなあられのひもの長さが違う
2... 桃の木の幹の太さが違う
6... 犬の鼻の上のあんこの高さが違う
11... 桜餅の数が減っている
12... 塩の容器が違う

●クイズに答えて賞品をゲットしよう!!
たくさんのお応募お待ちしております。
(応募箱はAコープあまるめ入口脇に設置されてます)

身近な話題や「ほのか」の感想をお寄せいただきました。

ほのか
ほいす
Honoka Voice

◎今年の冬はいつもより雪が少なく感じます。立春の声を聞き、早く暖くなる日を待ちたいと思います。(74歳 女性)

昨年と比べると雪が少なく感じますね。今月中旬からは、農作業準備に取り掛かる農家の方もいらっしゃると思います。寒暖差、農作業事故には十分気をつけましょう。

◎しゃんしゃんに楽しく通わせてもらっています。しゃんしゃんを提供して下さる農協、スタッフの皆様のおかげです。感謝しています。(76歳 女性)

いつもご利用ありがとうございます!今年度は奇数月に、庄内町との共催で健康講話も無事に開催することができました。来年度も行う予定ですので、ぜひご参加ください。

◎健康管理友の会の研修会で飯野先生の「筋肉と骨は兄弟みたいな関係」という言葉がとても参考になりました。(70歳 女性)

とてもしっくりくる言葉ですよ。当日の研修会では、飯野先生の冗談を交えた体操で会員の皆様は大喜びでした。健康の秘訣には「笑い」も重要だと思います。

洋風タケノコご飯

●材料(4人分)

米	300g
水	300g
A	
パイヨキューブ	1個
しょうゆ	小さじ1
タケノコ水煮	1/2本
トマト	小1個
冷凍ムール貝	200g
新タマネギ	1/2個

●作り方

- (1) Aのうち、タケノコ水煮は縦にスライスしてざっとゆがき、トマトは1cm角に切る。新タマネギは粗みじん切りにする。
- (2) 米を研ぎ、ざるにあげて20分置く。炊飯器に水を入れ、米とAを全て入れて20分浸水し炊飯する。
- (3) 炊き上がった(2)を彩り良く器に盛り付け出来上がり。

Chef Nagai's recommended recipe

シェフ永井の おすすめ

永井 龍一
シェフ(調理師)
JAあまるめ 営農販売部