



フルーツパラダイス

キンカン

～皮ごと味わう小さなかんきつ～

イラスト：小林結美子

キンカンのプロフィール

【分類】ミカン科キンカン属
 【原産地】中国
 【おいしい時期(旬)】冬(1～3月)
 【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カルシウム、ペクチン、ヘスペリジン、ペクタクリプトキサンチン、テルペン、クエン酸など

選び方

果皮に傷や変色がない
 張りつつやがある
 全体に濃いオレンジ色
 大きすぎず、小さい方がいい
 へたが茶色く枯れている……

楽しみ方・食べ方のコツ

皮に甘味があり、酸っぱい感じがおいしい！
 料理として：サラダ、肉料理、魚料理に添えて
 2、3回ゆでこぼしてから加工すると苦味や酸味が取れておいしい

デザートに
 和菓子、タルト、ケーキ、ゼリー、菓子

加工
 柑橘系、ジャム、マーマレード、ソース

その他
 ドライフルーツ、砂糖漬け、蜂蜜漬け、みんかん酒など

保存方法

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに入れ、冷蔵または冷蔵庫の野菜室へ

長期保存
 砂糖漬け、甘露煮など

日持ち
 冷蔵の場合は1週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

キンカンのチカラ

ビタミンC
 免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に

クエン酸
 疲労回復や筋肉痛の軽減

テルペン
 植物に含まれる精油成分のリモネンが果糖や血糖の抑制に

ペクチン
 腸内環境を整え、便秘予防

ヘスペリジン
 高血圧や動脈硬化の予防

キンカンのいろいろ

ネーブルキンカン(ニッポンキンカン=黄金柑)
 日本で主に栽培。皮が薄く酸っぱい。大島品種、宮崎県産「たまたま」などのブランド名がある

マルキンカン(金目)
マメキンカン(金目)

ナガミキンカン(ナガキンカン)
 日本で主に栽培。「ぶちまる」「スイートシュガー」など

キンカンのじみツ

名の由来
 金色のかんきつであることからおせち料理「金冠」の響きがより豊かになるようにという願いが込められている

生薬として
 金橘(キンキツ) 古くからせき止めや喉の痛みを抑えるなど風邪症状の緩和に利用

超活用
 餅つき、麻本など 中国の広東省、香港などでは、旧正月に飾る習性も

特集① 余目町農協健康管理友の会・JAあまるめ女性部
 南三陸町復興支援交流会

特集② 第16回日本一おいしい米コンテストin庄内町

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4年12月

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

Instagram Twitter Facebook



東日本大震災を忘れない 余目町農協健康管理友の会・JAあまらめ女性部 南三陸町復興支援交流会



▲会員14名は南三陸町の方々とは4年ぶりに交流会を行いました。



▲最後まで避難を呼びかけた防災庁舎跡地を訪れ献花を行いました。

10月31日から11月1日の2日間、余目町農協健康管理友の会・JAあまらめ女性部で4年ぶりとなる南三陸町復興支援交流会が行われました。

参加した会員14名は、南三陸町の役場職員・漁協女性部の方々との約4年ぶりとなる交流会に話が弾みました。2日目には、漁協女性部の方々より、ホタテ焼きや牡蠣汁などをご馳走になり、海鮮が有名な南三陸町の特産品を堪能することができました。

また、石巻南浜津波復興祈念公園と最後まで避難を呼びかけた防災庁舎跡地にも訪れ、東日本大震災で亡くなった方に献花を行いました。

余目町農協健康管理友の会・JAあまらめ女性部では、東日本大震災を忘れないために友好町である南三陸町との交流会はこれからも続けていく予定です。

丹精込めて作ったお米を全国に発信 渡會寿樹さんが「つや姫」で3年連続優秀金賞受賞! 第16回日本一おいしい米コンテストin庄内町



▲決勝大会の審査員・受賞者一同

11月26日、庄内町余目第4まちづくりセンターで「第16回あなただが選ぶ日本一おいしい米コンテストin庄内町」が開催され、渡會寿樹さん(千河原)の出品した「つや姫」がメジャー部門で優秀金賞を受賞しました。渡會寿樹さんは

3年連続の決勝進出、優秀金賞の受賞となりました。

同コンテストは出品総数500点(うちメジャー部門は220点)から予選を経て、勝ち進んだ12点が決勝大会で審査され、日本一が決まります。メジャー部門では、北海道の生産者の「ゆめぴりか」、プレミアAM部門では、龍の瞳生産組合(岐阜県)の「いのちの志」、高校生部門では、大分県立宇佐産業科学高等学校の「ヒノヒカリ」がそれぞれ最優秀金賞に選ばれました。



▲富樫透庄内町長(左から3番目)とメジャー部門受賞者一同

ほのか 目次

南三陸町復興支援交流会	2
今月の表紙 えがお	2
日本一おいしい米コンテストin庄内町	3
JAあまらめ産直の会 視察研修	3
令和4年度米穀と令和5年度米穀に向けて高協議会	4
森屋翁頭彰祭/フラワーショー	4
畜産特集/女性部特集	5
フォト&トピックス	6
チャレンジ家庭菜園/理事会だより	7
ほのかほいす/11月号当選者正解	8
シェフ永井のおすすめ	8
ニュース&ニュース	9
フルーツパラダイス	10

😊 お子さんの「えがお」、家族みんなの「えがお」を紹介いたします。



初めて見るイタリア野菜に興味津々! JAあまらめ産直の会 視察研修



▲イタリア野菜のカーボロネロ、フィノッキオ等の栽培を見学しました。

10月27日、JAあまらめ産直の会が河北町や寒河江市を訪れ、視察研修を行いました。

河北町の地域商社「株式会社かほくらし社」の農産部門であるかほくイタリア野菜研究会では、イタリア野菜を栽培し、県内外のレストランを中心に広く販売、高い評価を受けているそうです。生産者と販売担当者が一丸となり計画的な生産活動を行った結果、コロナ禍で飲食店業界の売り上げが落ち込む中、昨年以上の売り上げを確保したとのこと。

また昼食では、かほくイタリア野菜研究会と谷地高校の生徒がコラボした「谷地高プレート」をいただきました。

今回の研修を通して、日々の栽培技術や新品目に挑戦してみたいとの声もありました。

元気な姿で下牧！ 月山高原牧場 下牧式

10月31日、鶴岡市羽黒町の月山高原牧場で下牧式が行われ、当農協管内の乳牛4頭も放牧を終え下牧しました。

栄養たっぷりの牧草を食べ、成長した牛達はこれから牛舎に帰って出産の準備をします。妊娠予定のあった牛達も、大きな怪我無く無事に帰ってきました。元気な子牛を産んで来年も広大な牧場でのびのび過ごしてほしいですね。



▲半年間の放牧を終え無事に牛舎に帰ります！

畜産特集

11月11日、当農協の3階ホールで庄内町畜産振興協議会が主催する第8回庄内町畜産褒章会が開催されました。

開催にあたり富樫透庄内町長からは「みどりの食農戦略の環境である地域内循環として、畜産農家の方達からは大きく貢献していただいている。」と挨拶がありました。

開催要領に基づき、当農協からは酪農部門で高橋源樹さん（中堀野）が最優秀賞、肉牛部門で須田力さん（南口）・阿部善一さん（福原）が優秀賞を受賞しました。

日頃の飼養管理に研鑽 第8回 庄内町畜産褒章会



▲開催にあたり挨拶する富樫透町長

余目町農協の応援団として活発な事業参加を JA あまるめ女性部 組合長との意見交換会

11月7日、生活センターホールでJAあまるめ女性部と組合長との意見交換会が開催されました。事前から女性部からいただいた生活館のアンケートを元に、これからのマーケット事業についての意見交換を行いました。

JAあまるめ女性部からは、「焼き魚コーナーの取組は大変素晴らしいと思います。」「畜産部門のみぞ粕漬はお土産用に大変喜ばれます。」など生活館に対する感想も多く寄せられました。

今回の意見を参考にしながら生活館でもよりよい店舗づくりや事業運営を行ってまいります。



▲JAあまるめ女性部と組合長との活発な意見交換会となりました。

食農教育・地産地消の推進を 令和4年度 山形県家の光大会ならびに 山形県 JA 女性組織協議会幹部研修会

11月8日、山形市「協同の杜」で令和4年度山形県家の光大会ならびに山形県JA女性組織協議会幹部研修会が開催され、当農協からはJAあまるめ女性部役員2名が参加しました。

家の光大会では、県内2農協が家の光を活用した体験発表を行い、米消費拡大運動や防災運動についてなど工夫を凝らした活動に取り組んでいました。午後からの研修では、南極シェフの渡貫淳子氏を招いて「食品ロス削減と防災への備え」についての講演をお聞きしました。

また、家の光普及優良組合として余目町農協が受賞することができました。ご購読いただいている皆様、ありがとうございます。



▲家の光記事体験活用や食品ロスについての講演など充実した内容でした。

女性部特集

11月7日、生活センターホールでJAあまるめ女性部と組合長との意見交換会が開催されました。事前から女性部からいただいた生活館のアンケートを元に、これからのマーケット事業についての意見交換を行いました。

令和4年産米総括と令和5年産米に向けて

農協役員、営農・防除委員、JAあまるめブランド米振興会委員合同協議会



▲今年度の課題を元に令和5年産米について協議しました。

令和4年産CE品種別推定反収 (単位kg)

品種名	R4年産	R3年産
慣行はえぬぎ	555.6	588.1
直播はえぬぎ	483.1	529.3
余目型はえぬぎ	551.2	561.8
余目型ササニシキ	537.8	548.1
余目型つや姫	480.9	544.6
慣行型雪若丸	609.6	621.9
うるち米平均	531.5	568.0
余目型でわのもち	543.0	550.7
ふくひびき	532.0	567.3

11月22日、当JA生活センターホールで農協役員、営農・防除委員、JAあまるめブランド米振興会委員合同協議会が開催され、各組織から43名が参加し、令和4年産米の総括、令和5年度共同防除、令和5年度の米品種構成などについて協議されました。

令和4年産米は6月上旬～中旬にかけての低温・日照不足による莖数不足が見られ、8月中旬～下旬にかけての日照不足による登熟不良によって網下の米がやや多くなり減収となりました。また、令和5年度特裁米防除体系については除草剤の変更、本田防除の紋枯病対策の一時休止について提案されました。

令和4年度CE品種別推定反収は次の通りとなります。

つや姫・はえぬぎの ルーツとなった 第34回 森屋翁顕彰祭



▲森屋前組合長が先人の功績を称え、神事を執り行いました。

11月8日、廿六木集落公民館で森屋翁顕彰祭が執り行われま

した。

顕彰祭には森屋家当主である森屋前組合長、実行委員長、富樫透庄内町長、鈴木廿六木自治会長など約30人が参加し、つや姫・はえぬぎのルーツとなった功績を称えました。

「森多早生」は大正2年に、つや姫やはえぬぎ等を生み出した「農林1号」という品種の親となったお米です。現在も、毎年発祥の地である廿六木地区で後世に残していこうと栽培を行っております。

見学客を虜に 庄内町秋のフラワーショー



▲色とりどりの花を審査する様子。

11月17日、庄内町響ホールで庄内町秋のフラワーショー

が開催され、管内5戸の花き農家が計11点出品しました。

今回は庄内町花き振興会員約30人から55点出品され、夏のフラワーショー同様、山形県職員の審査員がパランスやボリュームなどの各項目を採点しました。

当農協では、阿部 美和さん（千河原）のスタンダードストックが銀賞を受賞しました。夏のフラワーショーのグランプリ受賞に続いて受賞され、作品を見ると高度な生産管理をされていることが一目で分かりました。

理事会だより

◎令和4年度第2四半期決算監査報告書について
10月25日～28日の4日間、第2四半期決算に伴う監事監査が実施されました。
主な改善意見の要点を報告致します。

【総評抜粋】

令和4年度第2四半期決算において、全体の9月末取扱計画431,266千円に対し、実績446,208千円と計画比103.5%となりました。また、事業総利益307,765千円で前年同期差では19,643千円の減収、事業管理費の6,072千円の増加と合わせ、当期末処分損失は18,222千円となりました。

令和4年度決算に向けて、コロナ禍の影響終焉が見えない中、諸物価・公共料金等の経費の高騰が収支悪化に直結し、厳しい状況にあることは間違いありません。役職員が一丸となり各事業に取り組まれるよう望みます。

以上が要点であり、回答書(案)についても審議され了承されました。

《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) 介護予防事業報告について
- (4) 個人情報保護法に基づく公表事項等の一部変更について
- (5) 令和4年度 見込決算状況について
- (6) 子会社(株結米屋)の経営状況について
- (7) 県外取引先巡回報告について
- (8) 固定資産の取得について
- (9) LINEの導入について

●10月末の実績●

	実績	計画比	前年比	
正 組 合 員	951 名		98%	
販 取 売 品 高	農 産 物	651,807 千円	93.4%	92%
	畜 産 物	215,328 千円	96.0%	101%
	計	867,135 千円	94.0%	94%
購 取 買 品 高	農 産	204,672 千円	106.8%	96%
	畜 産	38,201 千円	128.5%	130%
	店 舗	434,855 千円	106.7%	97%
	農機自燃	280,400 千円	100.6%	81%
計	958,128 千円	105.6%	92%	
加 工 事 業	177,809 千円	102.6%	108%	
貯 金 高	11,751,626 千円	101.7%	103%	
貸 出 金	2,622,026 千円	101.0%	98%	
長 期 共 済(保障)	1,637,520 千円	65.5%	88%	

チャレンジ 家庭菜園



品種の選び方 野菜作りの第一歩

家庭菜園でおいしく、安全な野菜を作り、いろいろな野菜で食卓を豊かにしましょう。野菜の品種を選ぶときのポイントは、①その土地の気候や栽培時期に合っているか②病気や害虫に強く、作りやすいか③利用・調理に適しているか、などを見極めることです。販売農家では新しい野菜、品種の試作の畑として活用するのも良いでしょう。

【絵袋を確認】種苗会社のカタログや絵袋には大切な情報がコンパクトに記載されています(図1)。
・作りやすさ、耐病性、耐寒性などの特徴

アブラナ科野菜では名前に「CR」が付いていれば根こぶ病に強い品種、「YR」は萎黄(いおう)病に強い品種です。病気に強い品種を選び、少ない農薬で作ります。また、冬の野菜では耐寒性、夏の野菜では耐暑性があれば安心です。

・発芽・生育適温など

発芽や生育に関する温度や発芽までの日数などが記されています。種まき時期の目安にしましょう。生育の短い品種を「早生(わせ)」、長い品種を「晩生(おくて)」、これらの中間を「中生(なかて)」と呼びます。タマネギの早晩性と貯蔵性には深い関わりがあり、早生品種は貯蔵性が低く、晩生品種は貯蔵性に優れています(図2)。ハクサイやスイートコーンでは早晩性が80日や90日などの生育日数で示されることもあります。

【栽培指針をチェック】地域で定着している品種をJAで作成する栽培指針で調べたり、地元の種苗店などで聞いたりしてみましょう。このような品種と新しい品種を作り比べてみると、わが家に適した品種選びができます。また、栽培指針には地域の栽培カレンダー(作型図)が示されているので、これに沿った園芸作業を行いましょう。

【話題の品種】

・ミニ野菜

密植ができ栽培期間が短く、作りやすい品種が多いので、家庭菜園向きです。ハクサイ、カボチャ、カリフラワー、ダイコンには、食味のよい品種がたくさんあります。

・新顔野菜に挑戦

未知の野菜には作る楽しみと食べる楽しみがあり、食卓での会話も弾むでしょう。イタリア野菜には話題の品種がいろいろあります。

・機能性野菜に注目

赤、黄、紫などの色素には健康に良い機能があるといわれています。リコピンの多いトマト、ベータカロテンを多く含むニンジン、ケルセチンに加え、アントシアニンを多く含む赤タマネギなどがあります。

※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。 園芸研究家●成松次郎

図1 絵袋の表記(例)

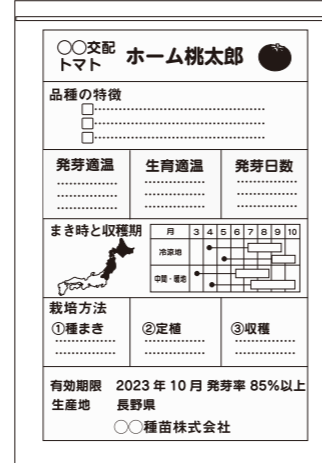
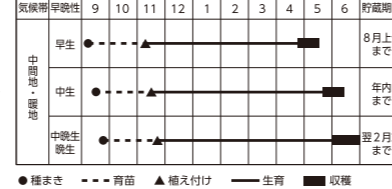


図2 タマネギの栽培カレンダー(作型図)



しゃんしゃん特集

久しぶりの出前講座で賑わう

しゃんしゃん出前講座

11月16日、廿六木集落公民館で当農協の職員2名が出向いて、介護予防事業「しゃんしゃん」の出前講座を行いました。
100歳体操やタオル体操、また金曜しゃんしゃん塾でも行った腰痛予防体操を行い、参加した皆さんは久しぶりの体操に楽しく賑わっている様子でした。参加した方からは「久しぶりに体操すると疲れるけど、お家でもできる内容なので健康づくりに役立てたい。」との感想をいただきました。



▲お家でもできる体操です！ぜひチャレンジしてください！

腰回りの筋力アップ！

庄内町と共催 金曜しゃんしゃん塾

11月4日、庄内町との共催で腰痛予防の金曜しゃんしゃん塾を開催しました。理学療法士の阿部幸司先生をお招きし、腰回りの筋肉を付けることで腰痛予防効果があり、お家でも簡単にできる体操を行いました。
腰痛は原因がはっきりとしない非特異的腰痛が全体の85%を占めており、日頃の生活習慣において、姿勢が崩れたりすると腰痛に繋がるなどの話がありました。
今回は1月6日(金)に管理栄養士の先生から「食生活から始める体作り・健康づくり」の研修を行う予定です。ご興味のある方はぜひご参加ください。



▲腰回りの筋肉を付けることで腰痛予防になります。

組合員と農協の結びつき強化を

第17次総合3カ年計画策定委員会



▲開会にあたり挨拶する佐藤一彦組合長

11月11日、生活センターホールで今年度2回目となる第17次総合3カ年計画策定委員会が行われました。
新型コロナウイルスの第7波の影響により今年度も上期農協座談会が中止となり、組合員と農協との関わりが減少している状況です。当農協としても組合員と農協、役員との結びつきが組織の基軸であることを再認識し、JAあまねるめ型TACを通じて対話活動に取り組んでいきたいと思えます。

2年連続の受賞！

生産資材係「東北地区JA店舗ディスプレイコンテスト2022」事業所長賞を受賞



▲受賞した産直農家向けのディスプレイ。

営農販売部生産資材係が「東北地区JAディスプレイコンテスト2022」で事業所長賞を受賞しました。昨年の敢闘賞に続き2年連続の受賞となりました。
今年度は産直農家の方をメインとした売り場づくりを考え、工夫を凝らしたディスプレイとなっております。
今後も組合員、利用者の皆様へ寄り添った親しみのある店舗づくりを目指してまいります。

A コープあまるめ生活館からのお知らせ

12月 8日(木) **12月29日(木)**は休まず営業いたします。
 大黒様・お正月準備にぜひご利用ください!

アルバイト募集

仕事内容：レジ業務
 定休日：毎週木曜日

主に平日の17時～19時の勤務が可能な方を募集しています。

※実質週3～4回の勤務です。
 (学生の方もOKです。)



※長期間勤務が可能な方をお待ちしております。

お問い合わせは
 担当 土屋まで ☎0234-45-1508

令和4年度 営農座談会の開催について

今年度の営農座談会も、農協役員・営農販売部職員で訪問し、組合員の皆様との徹底した「対話」を行い、ご意見を賜りたいと考えておりますので、ご協力よろしく申し上げます。

開催日時 12月12日(月)～14日(水)

開場 各集落 公民館 18:30～

※上朝丸は社務所、
 字町3集落は仲町公民館

- 主な議題
- 令和4年産米の総括
 - 営農事業や各生産組合のあり方
 - その他



訂正とお詫び 11月号4ページ JA あまるめ収穫感謝祭を開催に誤りがありました。訂正してお詫びいたします。
 10月18日 → 10月16日

クロスワードパズル

11月号当選者・正解

森 恵一さん(表町) 抽選の結果10名の方が当選されました。
 清川 麗子さん(下梵天塚) たくさんのご応募ありがとうございます。
 佐藤たみよさん(興野) たくさんのご応募ありがとうございます。
 佐々木 爽さん(南口) たくさんのご応募ありがとうございます。
 日下部徳子さん(横島) たくさんのご応募ありがとうございます。
 日下部常子さん(横島) たくさんのご応募ありがとうございます。
 奥山 俊昭さん(千河原) たくさんのご応募ありがとうございます。
 北川 愛子さん(榎木) たくさんのご応募ありがとうございます。
 戸川 艶子さん(跡) たくさんのご応募ありがとうございます。
 高橋 政子さん(下堀野) たくさんのご応募ありがとうございます。

1	フ	ラ	イ	ド	チ	キ	ン
2	ユ	ー	ロ		ヨ	シ	
3	ヤ	ド		サ	キ	ヨ	ミ
4	ス		オ	ソ			ヨ
5	ミ	オ	ク	リ		ク	ウ
6		ク	レ		マ	リ	ア
7	ナ	ビ	ゲ	ー	シ	ヨ	ン

答え A B C D E
 ユ キ ア ソ ビ

●クイズに答えて賞品をゲットしよう!!
 たくさんのご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。



◎慈恩寺行きたかったです!今回は参加出来ずに残念です。(71歳 女性)

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」の影響もあり、大変賑わっている様子でした。今年の10月は年金友の会と健康管理友の会が会員研修を行いました。来年の会員研修会はぜひ参加できるといいですね。

◎収穫感謝祭で、紅白餅のWチャンスキャンペーン残念ながら当選しませんでした。また、楽しい企画をお願いしたいです。(12歳 男性)

収穫感謝祭ご来店いただきありがとうございました! 来年度も今年度のような企画を考え、ご来店した方に喜ばれるような収穫感謝祭にしていきたいと思います。

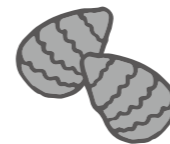
◎30年前田んぼを委託し、米づくりが懐かしく思います。生協との稲刈り作業体験は素晴らしいと思います。(71歳 女性)

生協との米づくり体験交流会では、当日の天気も良く、たくさんの子供達が昔ながらの手刈りや杭掛けを行いました。農業の難しさや自分で作ったお米の美味しさなど貴重な体験だったと思います。

「里芋まんじゅう」

●材料(6個分)

- サトイモ ……300g
- 片栗粉 ……大さじ1
- 塩 ……1つまみ
- キノコあんかけ
- ハナビラタケ ……30g
- 生キクラゲ ……30g
- かつおだし ……200ml
- 薄口しょうゆ ……20ml
- みりん ……20ml
- 水溶性片栗粉 ……適宜
- 大根おろし ……適宜
- ミツバ ……適宜
- すりユズ ……適宜
- 揚げ油(サラダ油) ……適宜



シェフ永井の
 おすすめ



●作り方

- (1)ハナビラタケは細かくほぐし、生キクラゲは細切りにする。
- (2)サトイモは皮をむき、蒸し器(またはレンジでも可)で柔らかくなるまで火を通し、熱いうちにボウルに入れよくつぶし、塩、片栗粉を入れよく混ぜ合わせまんじゅうにする。
- (3)揚げ油を170度に熱し(2)のまんじゅうを色良く揚げる。
- (4)キノコあんかけの材料を鍋に入れ沸かし、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- (5)(3)で揚がったまんじゅうをおわんに盛り、(4)を回しかけ、天に大根おろし、ミツバ、すりユズをのせ出来上がり。