



梅

～疲労回復や食中毒予防に～

野菜ソムリエ上級プロ KAORUのフルーツパラダイス

イラスト：小林結美子

梅のプロフィール

【分類】バラ科サクランボ属
 【原産地】中国南西部
 【おいしい時期(旬)】5～6月ごろ
 【主な栄養成分】クエン酸、リンゴ酸、カリウム、ベータカロテンなど

梅のいろいろ

南高
和歌山県の代表的な品種。大粒で皮が薄く、果肉は肉厚でまらかいた。「南部の高田梅」とも呼ばれる。

白加賀
関東地方で多く栽培されている。果肉は堅く、皮が厚い。肉厚で繊維が少なく、梅干しに最適。

吉成(ごせい)
和歌山県で多く栽培されている。果肉は堅く、皮が厚い。肉厚で繊維が少なく、梅干しに最適。

小梅
5月下旬の小粒梅の総称。長野県で多く栽培されている。「竜崎小梅」は梨果で多く栽培されている。

夏梅(なつめ)
果肉は堅く、梅干しにするとカリカリとした食感の梅酒やシロップにも。

選び方

ふっくらとして、果皮に張りがあり、色艶やか。

NG
果皮に傷や斑点がある、変色している。

まらか過ぎる場合は、傷んでいるかも……

保存方法

乾燥しないよう新聞紙などで包み、冷蔵庫の野菜室へ。

日持ちしないので、早めに加工してね。

NG
高温・直射日光、低温・冷気。

数日中に加工できない場合は、冷凍保存。水に漬けてあく抜きをし、へたの部分を切り除いて保存袋に入れ、冷凍庫へ。使うときは自然解凍する。

箱を開いた場合は、段ボールのふたを開けて換気。傷んでいたら取り除く。

梅のビタミン

クエン酸
原産地の中国から奈良時代に日本へ伝来。当初は観音用。鎌倉時代には薬として重宝。

β-カロテン
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に。

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に。

楽しみ方・食べ方のコツ

アルコールなどに漬けたり、加熱して、必ず加工して食べることに！
 青梅の種には有毒成分が含まれるため、生食は食中毒を誘う可能性がある。

用途によって利用
 未熟な青梅→梅酒、梅ジュース、梅の種には有毒成分が含まれるため、生食は食中毒を誘う可能性がある。
 熟した梅→梅干し、梅酒、梅シロップ、梅干し。

生食NG

あく抜き
 青梅は3時間、黄色みを帯びているものは10時間程度水に漬け、あく抜きする。完熟しているものは、流水で洗って、苦味やえぐみが出るのでご注意ください。

梅のチカラ

梅のパワーで健康維持をサポート

クエン酸、リンゴ酸
代謝促進、疲労回復、殺菌、食中毒予防、食欲増進、生活習慣病予防に。

β-カロテン
免疫力向上、老化予防、生活習慣病予防に。

カリウム
高血圧予防、むくみ解消に。

※平安時代の医学書『医心方』より、水毒・食毒・血毒。

特集① 余目町農協健康管理友の会 第37回通常総会

特集② 令和4年度 下期農協座談会

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5月

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

Instagram Twitter Facebook

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

新規採用職員農作業体験 令和5年産米生産スタート!

4月上旬に鶴岡市場田川で催芽を終えた水稲種子が各農家に配られ、令和5年産米の作業がスタートしました。今年度からは新型コロナウイルスの影響により中止していた、新規採用職員の農作業体験も再開しました。各集落の種まき作業に参加し、組合員との交流や農業に対する知識の向上を図っていきます。また、コロナ禍で体験できなかった入組4年未満の職員も園芸特産物の花や枝豆の定植・収穫作業を体験する予定です。



▲長畑集落で農作業を体験する土門千穂さん



▲跡集落で農作業を体験する本間陸さん



▲種まき機に入れる種初に興味津々でした!



▲種初がまかれ、水分を含んだ苗箱は重かったですね。

4月15日、生協共立社と共に第35回米づくり体験交流会を行いました。令和2年から新型コロナウイルスの影響により、活動を限定しての米づくり体験交流会を行ってききましたが、4年ぶりに作業を再開しました。当日は12家族29名が参加し、圃場提供者の齋藤大樹さん(常万)の作業場で種まき作業をお手伝いしました。参加した子供たちからは「苗箱が思ったより重い!」「自分でもお米を育ててみたい。」などの声が聞こえてきました。今年度は全ての体験活動が行われる予定です。5月13日には田植え作業があります。参加してみたいという方がいらっしゃいましたら営農販売部 生産指導係までご連絡ください。

やっとの思いで種まき作業を再開!
生協共立社
第35回米づくり体験交流会

快挙!!
山形県JA女性組織協議会
「JA女性組織活動体験発表会」で
JAあまるめ女性部が最優秀賞に輝く



▲最優秀賞を受賞した女性部部长今井ちや子さん(中)

3月27日、JAあまるめ女性部が協同の社で行われた山形県JA女性組織協議会第67回通常総会・幹部研修会に参加しました。

幹部研修会では、「JA女性組織活動体験発表会」が行われ、JAあまるめ・JAみちのく村山・JA山形おきたまの3JAが発表しました。女性部からは部長の今井ちや子さんが発表者となり、「私たち余目町農協の応援団!」と題し、「土の子グループ」の取り組みや3年ぶりに行った料理講習会などについて発表しました。



▲「私たち余目町農協の応援団!」という題目でスライドを使いながら発表を行いました。

活動の実態、JAとの関連性、組織活動の成果と発展性等を基準に審査が行われ、最優秀賞にJAあまるめ女性部が選ばれました。今後は、山形県代表として7月25日、26日に北海道で行われる「東北・北海道地区JA女性組織活動体験発表会」に参加します。

心身共に健康で明るく幸せな生活を
余目町農協健康管理友の会 第37回通常総会



▶転倒する原因などについて学び、転倒しないための体操も行いました。

3月30日、当農協2階生活センターホールで余目町農協健康管理友の会研修会・第37回通常総会が行われました。研修会では、訪問リハビリテーションいでは加藤拓磨先生をお招きし、転倒予防の講話と体操を行いました。通常総会では、令和4年度事業報告並びに収支決算承認についての議案などが提出され、第1号議案から第4号議案まで承認されました。令和5年度からの新役員については、会長に足達健一さん(下朝丸)、副会長に阿部善博さん(長畑)、会計に石川昭一さん(中堀野)、運営委員に齋藤喜四郎さん(仲町)、監事に佐藤勝喜さん(表町)、吉永良彦さん(提興屋)が選出されました。通常総会終了後には、懇親会も行われました。会員の中からは、「令和5年度は大勢の会員と一緒に南三陸町復興支援研修会を行いたい。」との声も聞こえてきました。



▲左から新役員に選出された吉永良彦さん、佐藤勝喜さん、足達健一さん、阿部善博さん、石川昭一さん、齋藤喜四郎さん。

ほのか 目次

- 余目町農協健康管理友の会第37回通常総会 2
- 今月の表紙 えがお 2
- ズームアップニュース 3
- 令和4年度下期農協座談会 4
- 令和5年度新規採用職員紹介 フォト&トピックス 5
- チャレンジ家庭菜園 7
- 理事会だより 7
- ほのかほいす/4月号当選者・正解 8
- シエフ永井のおすすめ ニュース&ニュース 8
- フルーツパラダイス 9
- 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。



令和4年度 下期農協座談会 特集②



◆令和4年度 下期農協座談会 出席者

集落名	出席者	集落名	出席者	集落名	出席者	集落名	出席者
字町協議会	14	下朝丸	9	千河原	16	余目新田	12
興野	9	上朝丸	6	平岡	6	上堀野	11
館	10	廿六木	22	榎木	10	中堀野	13
南口	10	提興屋	14	跡	13	下堀野	8
長畑	6	横島	14	常万	8	福原	10



▲貴重なご意見ありがとうございました。

化成肥料は半分にはえぬきで試験しました。1年だけの調査の為、今年度も引き続き調査します。結果は座談会等で報告します。

農産加工部について

Q、農産加工部で、販路拡大とあるが新規の取引先はどこかあるか。餅の宣伝・PRにも力を入れて欲しい。

A、関東方面の仲卸・令和5年からの新規取引先へ餅のPRをお願いしているところであり、合わせて、餅の販売量の増についても取引先と現在商談を進めております。

令和5年度 新規採用職員紹介



氏名 阿部 雄大 (あべ ゆうだい)

出身 酒田市熊手島

配属先 企画管理部 企画管理係

趣味 音楽を聴く (米津玄師が特に)

今年度より企画管理部企画管理係に配属になりました阿部雄大です。令和元年度より従業員として企画管理部にいましたが、職員となり、以前から行っていた業務内容以外にも新たな業務も増え、充実した日々を過ごしています。

前職は建築事務所で図面を書いておりました。小中とバスケットボール、高校では硬式テニスをしていました。

趣味という趣味は特にありませんが、強いて言うならば音楽を聴く事が好きです。

未熟者ですが、組合員の皆さんの顔と名前をしっかり覚え、一日でも早く皆さんのお役に立てるよう頑張っていきたいと思っておりますのでご指導のほどよろしくお祈りいたします。

3月8日～10日の3日間、各集落の公民館などで下期農協座談会を開催し、出席者数は221人(男性213人、女性8人)となりました。参加していただいた皆様、ご意見などありがとうございます。

主な内容は次の通りです。

あぐりんについて

Q、あぐりんの施肥量を増やして経費の削減ができればありがたい。有機質肥料の割合を増やすのは、販売先へのPRにも繋がると思われる。

A、令和4年度よりあぐりん堆肥の散布量増加による基肥の減肥試験を行っております。今年も継続して検討を行い、コスト低減等提案を行います。

倉庫について

Q、庭先集荷は将来的にはどのくらいのコスト削減を目指すのか。庭先集荷にかかる経費はどのくらい減っているのか。

A、庭先集荷は飼料用米のみ対応としており、令和4年度の実績はフレコンで140袋程度であります。令和5年度計画では200袋を目標としており、JA

職員が集荷するため経費(運賃等)は頂いておりません。

米の販売について

Q、米の価格はどのくらい上がっているのか。

A、令和5年産主食用うるち米の価格はまだ未確定です。但し、加工用米や備蓄米については上げ基調で推移しており、主食用米についても値上げ交渉をまいりま

肥料価格について

Q、来年度の肥料価格は上がるのか。

A、令和4年度は肥料高騰対策支援等を活用してまいりました。全農の情報では肥料の原材料価格は値下げ基調ではあるようです。但し、メーカーの製造コスト、輸送コストは現状のまま、場合によっては値上がりしている所もあるようです。予約等、コスト軽減につながる対応を推進しますのでご協力をお願いします。

Q、化学肥料が高騰を続けているので、有機肥料の方面にお金を使わなければならない。

A、化成肥料が高騰していることから、当農協のあぐりん堆肥の施用量で対応できないか、令和4年産米よりあぐりん利用組合と基肥減肥試験をしております。あぐりん堆肥を現状の2.5倍の量を投入し

更なるブランド化プロジェクトへ

第27回 JAあまるめブランド米振興会 合同協議会



△開会にあたり挨拶する梅木隆一郎会長

4月20日、当農協生活センターホールで第27回 JAあまるめブランド米振興会合同協議会が開催されました。

開会に先立ち、梅木隆一郎会長（跡）からは「肥料や燃料価格の高騰により、経営が大変厳しい状況となっています。JAあまるめブランド米振興会でも更なる付加価値を付けて米の販売に繋げればと思います。」との挨拶がありました。

合同協議会では、令和4年度事業報告及び収支決算書の承認についてなど、第1号議案から第3号議案まで承認されました。

合同協議会終了後には、「あぐりん堆肥×バイオ炭 ブランド化プロジェクト」と題し、あぐりん堆肥を有効利用しながら、炭の効果により二酸化炭素の排出を抑制し、更なるブランド化を目指す議論が交わされました。

食の安心・安全に向けて酪農家に休日をも!

第33回 あまるめ酪農ヘルパー利用組合総会



△第33回 あまるめ酪農ヘルパー利用組合総会の様子。

4月20日、当農協生活センターホールで第33回あまるめ酪農ヘルパー利用組合総会が開催されました。

総会では、令和4年度事業報告などについての議案が提出され、第1号議案から第5号議案まで承認されました。総会終了後には、来賓の富樫透

庄内町長をはじめ、ヘルパーを利用しての農家組合員と意見交換を交えた懇談会も開催されました。飼料価格高騰などの影響により、畜産を巡る情勢は大変厳しい現状となっております。少しでも畜産農家の支えになるよう、豚肉・牛肉・牛乳の消費拡大に努めていきます。



ニンジン 適期の種まきと灌水で発芽を万全に

ニンジンの発芽適温は15～25度で、7～10日で発芽がそろいますが、35度以上では発芽しません。発芽直後の種は乾燥すると枯死し、過湿では酸素不足で発芽不良になります。その後の生育適温は20度前後の冷涼な気候です。

【品種】耐病性、耐暑性に優れた品種を選びましょう。五寸系では「向陽二号」（タキイ種苗）、「ペーターリッチ」（サカタのタネ）、「ひとみ五寸」（カネコ種苗）などがあります。ミニニンジンは極早生で柔らかく、生食向きです。

【畑の準備】種まきの2週間前に1平方m当たり苦土石灰100gを散布して、深さ30cm程度に耕しておきます。種まきの1週間前に、1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)100gと完熟堆肥2kgを施し、土よく混ぜておきます。70～80cm程度の畝幅に、条間20cm、深さ1、2cm程度のまき溝を2条作り(図1)。

図1 畑の準備

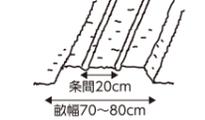
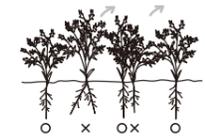


図2-1 間引き①

【種まき】畑が乾いているときは、まき溝に灌水(かんすい)をしておきます。溝に種を1、2cm間隔に条まきし、裸種子は5mmの厚さ、ペレット種子の場合は1cmの厚さを基準に覆土します。軽い火山灰土では手でしっかり土を押さえ付けておきましょう。さらに、もみ殻をかぶせて乾燥を防ぐ、黒寒冷しゃの被覆で地温を下げるなどの対策を行います。

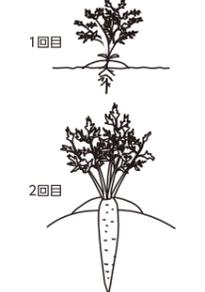
【灌水】種まき前に土にしっかり水を含ませること、発芽後も土を乾かさなことが大切です。なお、黒寒冷しゃなどの日射を遮る資材でべたがけしたときは、発芽後すぐに取り除きます。

図2-2 間引き②



【間引きと追肥、土寄せ】1回目の間引きは本葉2、3枚のときに密生部や生育の遅れている株、逆に極端に進んでいる株を間引きます(図2-1)。2回目は本葉5、6枚のときに行い、株間を6～10cmにします。間引く株の根元を手で押さえ引き抜きます(図2-2)。最後の間引き後に1平方m当たり化成肥料50gを追肥し、株元に土寄せして株をしっかり固定させましょう。収穫期近くには、根の肩の部分にさらに土寄せし、根が緑に着色するのを防ぎます(図3)。

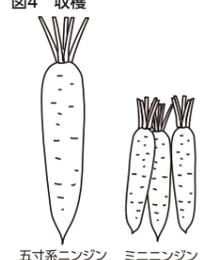
図3 土寄せ



【病害虫の防除】葉はキアゲハの大好物なので、見つけ次第、手で取り除きます。ネコブセンチュウに弱いので連作を避け、前作に被害があるときは作付けを控えましょう。

【収穫】根径5cm程度に肥大した株から順次抜き取ります。年内は肥大が続くので、太り過ぎて裂根しないうちに収穫をします(図4)。8月まきでは、さらに土寄せして越冬させ、葉が枯れた後でも適宜掘り上げて収穫できます。

図4 収穫



※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 ● 松次郎

理事会だより

◎令和4年度決算について (単位:千円)

科目	本年実績	前年実績	前年との比較
事業総利益	740,124	744,182	-4,058
事業管理費	729,253	704,840	24,413
事業利益	10,871	39,342	-28,471
当期剰余金	49,210	60,715	-11,505

※庄内町新産業創造協議会 松澤良子事務局長より理事の推薦依頼を受け、阿部勝吉副組合長を推薦することと致しました。

※株式会社イグゼあまるめ 工藤隆代表取締役より取締役候補者の推薦依頼を受け、阿部勝吉副組合長を推薦することと致しました。

※庄内町鳥獣被害防止対策協議会 樋渡満会長より構成員の推薦依頼を受け、中野智理事を推薦することと致しました。

報告事項

- 各種委員会の報告事項について
- 介護予防報告書について
- 事務ミス等発生状況について
- 自主検査の実施・改善状況報告について
- 反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況報告について
- 減損の兆候の判定について
- 内部監査報告書について
- 令和4年度下期農協座談会の意見・要望の回答について
- 令和5年度 共済推進要領の設定について
- 無料職業紹介事業に係る年間計画と活動実績について
- 事務リスク管理規程の一部変更について
- 余裕金の運用状況について
- 令和5年度 新規採用職員農業研修の実施について

3月末の実績

	実績	計画比	前年比	
正組合員	950名		99%	
販取扱品高	農産物	1,286,342千円	102.4%	98%
	畜産物	388,487千円	101.2%	103%
	計	1,674,829千円	102.1%	99%
購買取扱品高	農産	365,203千円	117.5%	104%
	畜産	73,737千円	129.0%	127%
	店舗	730,614千円	104.1%	97%
	農機自燃	462,556千円	97.2%	89%
計	1,632,110千円	105.6%	97%	
加工事業	391,275千円	102.2%	104%	
貯金高	11,847,455千円	102.5%	103%	
貸出金	2,679,233千円	104.9%	107%	
長期共済(保障)	3,129,110千円	125.2%	110%	

令和5年度 新役員体制で始動

令和5年度 各組織役員体制 (敬称略)	
◎生産組合長会 会長 佐藤 孝也 (下堀野) 副会長 佐藤 豊 (仲町) 会計 佐藤 裕太 (榎木)	◎えだまめ部会 会長 阿部 良明 (榎島) 副会長 遠田 隆 (提興屋)
◎女性部 部長 今井ちや子 (南口) 副部長 足達 悦 (下朝丸) 副部長 小野寺 姫 (館)	◎畜産振興会 会長 高橋 源樹 (中堀野) 副会長 高橋 慎司 (表町)
◎青年部 委員長 阿部 勝裕 (廿六木) 副委員長 齋藤 大樹 (常万) 監事 北川 弾志 (榎木)	◎産直の会 会長 高梨美代子 (廿六木) 副会長 佐藤 直美 (榎木) 会計 加藤 京子 (田谷)
◎健康管理友の会 会長 足達 健一 (下朝丸) 副会長 阿部 善博 (長畑) 会計 石川 昭一 (中堀野)	◎ねぎ部会 会長 佐藤 義夫 (平岡) 副会長 森屋 慶一 (廿六木) 会計 高橋 愛美 (榎島)
◎花き部会 会長 工藤 豊章 (長畑) 副会長 阿部 勝裕 (廿六木) 会計 伊藤 徳明 (南口)	◎軟白ねぎ部会 会長 北川 庄一 (榎木) 副会長 和島 孝輝 (廿六木) 会計 高梨 清樹 (廿六木)
◎しいたけ部会 会長 高梨 清樹 (廿六木) 副会長 遠田 隆 (提興屋)	◎加工野菜部会 会長 佐藤 啓一 (館) 副会長 日下部崇喜 (榎島)

組合員各組織で通常総会が開催され、全議案とも原案通り承認、新年度事業が始動しています。役員改選により新たな役員が選出されましたのでお知らせします。

令和5年度「庄内地域農業経営実践講座」受講生募集

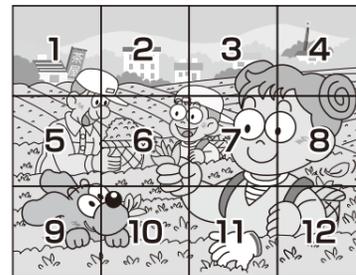
- 開講期間** 令和5年5月～令和6年1月 各コース4～6回程度 (原則として平日の日中に開講)
- 会場** 庄内総合支庁農業技術普及課又は酒田農業技術普及課及び現地
- 対象者** 新規就農者、就農希望者、経営改善を目指す農業者 各コース10人程度 受講経験のある方も再度受講可
- 講座内容** (1) 稲作基礎コース (2) 野菜基礎コース
(3) 花き基礎コース (4) 果樹基礎コース
(5) 畜産基礎コース (6) 農産加工基礎コース
(7) 複式簿記コース
※2コースまで重複受講が可能です
- 受講料** 無料 (但し、教材費等の実費をいただく場合があります)
- 申込期限** 令和5年5月19日 (金)
- 申込み・問合せ先**
庄内総合支庁農業技術普及課 熊谷または中場
TEL 0235-64-2103 FAX 0235-64-2104



まちがいをがし

4月号当選者・正解

小林 キヨさん (緑町) おめでとう!!
長谷部幸夫さん (廿六木) たくさんの応募ありがとうございます。
日下部徳子さん (榎島) 応募ありがとうございました。
日下部常子さん (榎島)
渡会 一弘さん (千河原)
佐藤 裕子さん (平岡)
北川富美雄さん (榎木)
渡部 美沙さん (榎木)
足達ひとみさん (跡)
菅原 国昭さん (上堀野)



答え

- 旗の長さが違う
- 鯉のぼりが出ていない
- 茶葉の量が違う
- 犬のしっぽが隠れている
- 軍手が落ちている

●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います)

身近な話題や「ほのか」の感想をお寄せいただきました。



◎新学期も始まり、中学校生活も最後の年となります。1日1日を大切に過ごし、頑張りたいと思います。(14歳 男性)

勉強や部活動、学校行事など悔いの無いよう楽しみながら頑張ってくださいね! 何よりも友達と過ごす1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

◎今年度、幼稚園に入園しました! お姉ちゃんは小学校に入学しました。春は新しいことにチャレンジしたくなる季節です。(4歳 男性)

入園おめでとうございます! 新しいことにチャレンジしながら新年度から楽しくなる年にして欲しいです。友達100人できるかな?

◎田んぼでトラクターの音がするようになって田植えの準備が始まりましたね。田んぼの色が緑になるのが楽しみです。(84歳 男性)

今年の種蒔きは例年より早く作業に取り掛かっているようです。秋には美味しいお米がいただけるよう実りある秋に期待したいですね。

新タマネギと新ジャガイモのかき揚げ

●材料(2人分)

- 新タマネギ 中1個
- 新ジャガイモ 2個
- ソラマメ 8粒
- 薄力粉 適宜
- 水溶き天ぷら粉 100ml
- サラダ油 適宜
- 塩 少々

●作り方

- 新タマネギは繊維に沿って5mm幅にスライスする。新ジャガイモは極細に千切りし水にさらす。ソラマメはざやから取り出し皮をむく。
- ボウルに新タマネギ、水気を切った新ジャガイモ、ソラマメを入れ、薄力粉をまぶし混ぜ合わせ、水溶き天ぷら粉を入れざっくりと混ぜる。
- 18cmのフライパンに1cmほどのサラダ油を入れ180度に熱し、(2)のかき揚げの材料を入れ2～3分ほど揚げ裏返して、さらに2～3分ほど揚げる。
- (3)を2等分に切り器に盛り付け、塩を振って出来上がり。



シェフ 永井の おすすめ

