



フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ KAOBUの

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

イラスト：小林祐美子

ブルーベリーのプロフィール

【分類】ツツジ科スノリ属
【産地】北米
【おいしい時期(旬)】6～8月ころ
【主な栄養成分】アントシアニン、ビタミンE、食物繊維など

選び方

果皮に張りがある
軸の付け根まで濃い青紫色
しわや傷がない
果実の表面はブルーム(白い粉)がしっかりと付いている
粒がぶっくらとして大きい
軸の付け根が赤いとまだ熟していないかも……

NG
ブルームが落ちつやが出てきたものは鮮度が落ちている……

保存方法

冷蔵保存

傷んでいるものを取り除き、表面の水分を拭き取ってから保存袋または保存容器などに入れ冷蔵庫へ

長期保存に

ジャムやソースに加工、熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち!

冷凍保存

すぐに食べない場合は、水洗いしてしっかり水分を拭き取り、少量ずつラップで包み保存袋に入れて冷凍庫へ

または平らにならして保存袋に入れ、パットなどに敷いて冷凍すると使いやすい。保存期間は1か月程度

ブルーベリーのいろいろ

世界には150種類以上の品種が日本ではハイブッシュ系とラビットアイ系が主流

ハイブッシュ系
主に関東以北の寒冷地で栽培の甘味が強く生食にも向いている。「ブルーワロップ」「ブルーレイ」「コリンズ」など

ラビットアイ系
主に関東以南の温暖地で栽培の名の由来は成熟前の果実がウサギの目の色に似ていることから甘さがあり、やや歯応えがある。「ウッザード」「ティフブルー」「グライトウエール」など

ローブッシュ系
米国北部、カナダ、北欧の寒冷地に自生。「ワイルドブルーベリー」とも呼ばれるのが特徴。加工向きで、主にジャムやゼリーの原料などに利用。「チゲネクト」など

楽しみ方・食べ方のコツ

熟度の目安
未熟 赤紫色 → 青紫色 → 黒紫色
完熟 さらに濃くなり 黒っぽい色に
熟度が進むと 甘味も増すよ

ブルーム(白い粉)
水分の高蒸発を防ぐため果実から自然に分液される成分
ブルームごと食べても問題ないよ

ジャムやソースに加工し、デザートなどに!

ブルーベリーのチカラ

アントシアニン
ポリフェノールの一種
老化予防、眼精疲労の改善、がんなどの生活習慣病予防に

食物繊維
便秘改善や肥満予防に

ビタミンE
高血圧や動脈硬化の予防、美肌効果、冷え性の改善に

ブルーベリーのビミョウ

歴史
北米原産
1620年 欧州大陸から移住した人々が先住民に分けてもらった果実を食べたことが始まり
日本への伝来
1950年頃
2000年頃には健康食材としてブルーム

特集① 余目町農協年金友の会 第44回通常総会

特集② 令和5年度 信用共済部共済係 ライフアドバイザー紹介

広報ほのか
JAあまるめ

- 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6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



▲晴天の中での田植え作業!どろんこになりながら頑張りました!

5月13日、生協共立社と共に第35回米づくり体験交流会の田植え作業が行われました。当日は晴天の中、絶好の田植え日和となり、15家族38人が参加し、齋藤大樹さん(常万)の圃場で、準備してもらった苗を皆で手植え作業をしました。田植え作業が終わると、恒例のバケツ苗品評会のために、各家族が持参したバケツに苗を入れ、10月の稲刈り作業まで大事に育てようです。今年度は約4年ぶりの交流会も行われ、JAあまるめ女性部と職員が作ったおにぎりや孟宗汁をいただきました。おにぎりには、当農協の「はえぬき」を使用し、孟宗汁には当農協の生産農家が丹精込めて生産した生しいたけを使用しました。女性部手作りの「大根のたまり漬け」は大好評で、「おにぎりと一緒に食べる」と美味しい!との声が聞こえてきました。



▲交流会の孟宗汁には大行列!とても美味しかったですね。



▲10月のバケツ苗品評会まで大事に育ててください。

次回は、6月10日に除草作業・生き物調査が行われる予定です。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。

なり、格好がいい笹巻が多く見受けられました。講習会終了後には、女性部員から「巻き方を忘れた前に、もう一度講習会を行いたい。」「出来上がった笹巻を食べるのが楽しみだ。」との声も聞こえてきました。



▲マンツーマンで笹巻作りを教えることもできました。



▲ばーむさんの皆様から丁寧な説明を受けました。

5月30日、当農協生活センターホールでJAあまるめ女性部が笹巻づくり講習会を開催し、部員18名が参加しました。ばーむさんの皆様が講師としてお招きし、笹の巻き方や紐の結び方などの説明を受け、笹巻作りに励みました。女性部員からは、「巻き方がうまくいかず、もち米がはみ出てしまう。」「紐の結び方が難しい。」など、最初は苦戦していましたが、個数を重ねるごとに慣れた手つきになりました。

晴天の中での田植え作業! 4年ぶりに交流会を開催!
生協共立社 第35回米づくり体験交流会

伝統的な郷土料理を体験
JAあまるめ女性部 笹巻づくり講習会

すこやかに長寿はみんなの願い
余目町農協年金友の会 第44回通常総会



▲約4年ぶりとなる会員集合型の懇親会を楽しみました。



▲開会にあたり挨拶する遠藤一彦会長

5月25日、当農協2階生活センターホールで余目町農協年金友の会第44回通常総会が行われました。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についての議案などが提出され、第1号議案から第3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、会長に日下部市雄さん(横島)、副会長に工藤豊雄さん(長畑)、佐藤吉弘さん(余目新田)が選出されました。通常総会終了後には、参加した会員約140人で久々の懇親会が行われました。今年度は、グラウンド・ゴルフ大会や会員研修も予定され、約4年ぶりとなる行事の再開に期待に胸を膨らませている様子でした。

ほのか 目次

余目町農協年金友の会 第44回通常総会	2	フォト&トピックス	6
今月の表紙 えがお	2	チャレンジ家庭菜園/理事会だより	7
ズームアップニュース	3	ほのかほいす/5月号当選者正解	8
信用共済部共済係ライフアドバイザー紹介	4	シエフ永井のおすすめ	8
大豆播種スタート	5	ニュース&ニュース	9
令和5年度新規採用職員紹介	5	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。

今月の表紙
えがお
人の痛みが分かる、心の優しい人になつてほしい
どんなお子さんに育てたいか



▲今年は天候にも恵まれ、無事に大豆播種作業がスタートしました（長畑）

田植え作業が終わり 大豆播種スタート

5月18日から大豆のコーティング作業が行われ、5月22日から令和5年産大豆播種がスタートしました。

今年の管内の大豆作付面積は約160畝となり、昨年よりは、若干面積が拡大している状況となります。大豆栽培は雑草が多いほど生育不良になります。特に、生育初期の大豆は雑草被害を受けやすいので、種と種との間の雑草に充分注視して、除草剤の散布や中耕作業にしっかり取り組みましょう。

令和5年度 新規採用職員紹介



氏名 小野寺 由佳（おのでら ゆか）

出身 庄内町廿六木

配属先 営農販売部 生産資材係

趣味 旅行・キャンプ

令和3年度より従業員として生産資材係に従事し、今年度より職員として生産資材係に配属されました小野寺 由佳です。

私自身、庄内町の農家出身ですが、農業に携わった経験は無く、初めは分からないことばかりでした。しかし、組合員・職員の皆様から教えていただき、少しずつ成長することができていると実感しております。

前職は接客業をしており、組合員の皆様から、名前を覚えてもらって声を掛けてもらえることがとても嬉しいです。

まだまだ至らないところもありますが、組合員の皆様から信頼してもらえる職員になれるよう頑張りますので、ご指導のほどよろしく申し上げます。

令和5年度 信用共済部共済係 ライフアドバイザー紹介

特集②

共済の事で何かわからなくなったりなどがあれば、なんでもご相談ください。



齋藤 晃樹（後列左）
担当集落 常万、上堀野、中堀野、榎木（土場）
TEL：070-1144-5259

齋藤 貴志（後列中央）
担当集落 榎島、千河原、余目新田
TEL：070-1148-8949

大川 功（後列右）
担当集落 表町、仲町、興野、館、提興屋、下堀野、福原
TEL：070-1148-6809

齋藤 隆盛（前列左）
担当集落 御殿町、南口、長畑、下朝丸、上朝丸、平岡
TEL：070-1143-1395

今年度はこの5人で
皆さんのお宅へ
訪問させていただきます。

佐藤 晴美（前列右）
担当集落 廿六木、榎木、跡
TEL：070-1142-5626

【令和5年度】ひと保障推進に向けた取組みについて

新仕組み「みちびき」を含めたひと・まとめプラン

あなたの生活に潜むリスクを一緒に考えてみませんか？

あなたの「ひと・まとめプラン」の備えは？

いろいろな保障から最適な組合せをご提案します。

- 病気・ケガ・がん
- 重い生活習慣病・三大疾病
- 身体障害状態・介護状態・認知症
- 死亡

詳細はこちら

広大な牧草地で立派な牛に
月山高原牧場
入牧式



▲立派な姿になってかえってきてほしいですね。

鶴岡市羽黒の月山高原牧場で5月16日に和牛、5月23日に乳牛の入牧式が行われ、令和5年度の放牧事業がスタートしました。庄内全域から和牛、乳牛合わせて134頭が放牧され、当農協管内からも乳牛3頭が放牧されました。

6月から毎月行われる繁殖検診等で、牛の生育状況や受胎状況を確証し、放牧を行うことで畜産農家の飼養管理の負担が軽減される目的もあります。

10月下旬の下牧まで、栄養たっぷりの牧草を食べながら、足腰を鍛え、元気な姿で帰ってきてほしいですね。

理事会だより

●令和4年度決算監査が4月27日から4日間実施されました。

監査意見を抜粋してご報告致します。

○令和4年度決算は、経常利益50,122千円で、当期剰余金は11,505千円減の49,210千円(前年比81.1%)と前年を下回りました。

また、園芸特産部門では、高齢化、栽培農家の減少で推移しており、集出荷施設の旧エコマツ工場への移設初年度に際し、将来的な生産向上に向けた農協の指導が問われると思料します。

○要領の設定について

・購買品の決済方法については、キャッシュレス決済の進展に伴い、ペイペイやクレジットカードなどで新たな決済方法が出てきているが、これらに対応する要領が必要と思料するので、設定について検討願います。

《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) 介護予防事業報告書について
- (4) 営業企画調整会議設置要領の一部変更について
- (5) JAバンクの内部管理態勢構築にかかる指針について
- (6) 取引実態、並びに、マネー・ローンダリング及びテロ資金供与対策の実施状況等の提出について
- (7) 令和5年産米出荷契約書・売渡委託契約、米政策参加に係る約定事項について
- (8) 実地棚卸要領の一部変更について

● 4月末の実績 ●

	実績	計画比	前年比	
正組合員	949名		99%	
販売取扱品高	農産物	72,523千円	94.9%	85%
	畜産物	26,193千円	78.4%	117%
	計	98,716千円	89.8%	92%
購買取扱品高	農産	77,615千円	191.6%	137%
	畜産	5,191千円	109.3%	110%
	店舗	63,652千円	107.7%	102%
	農機自燃	48,945千円	136.5%	179%
	計	195,403千円	139.4%	130%
加工事業	29,219千円	106.4%	110%	
貯金高	11,856,961千円	101.3%	103%	
貸出金	2,717,807千円	100.7%	106%	
長期共済(保障)	141,000千円	94.0%	118%	



トレビス 苗作りは十分な灌水を

赤キャベツに似ていますが、レタスの仲間です。結球レタスより小ぶりにした形です。特有の苦みと鮮やかな赤紫で、サラダに彩りを添えます。

発芽と成長の適温は15~20度なので、夏と冬の生育は困難です。中間地では、種まき適期は8月で、収穫期は11、12月です。

【品種】「ヴェネチア」(トキタ種苗)、「イノセント」(タキイ種苗)などがあります。

【苗作り】 小型ポットかセルトレーに1穴当たり4、5粒ずつ種をまき、種まき後は新聞紙をかけ、強い日差しを避けるようにします(図1)。暑い時期で蒸散が盛んなため、たっぷり灌水(かんすい)します。本葉2枚までに1本になるように間引きます。本葉3、4枚までしっかりした苗を作ります。育苗中は、日よけのトンネルやよしずをかけて強い日差しを避けます。

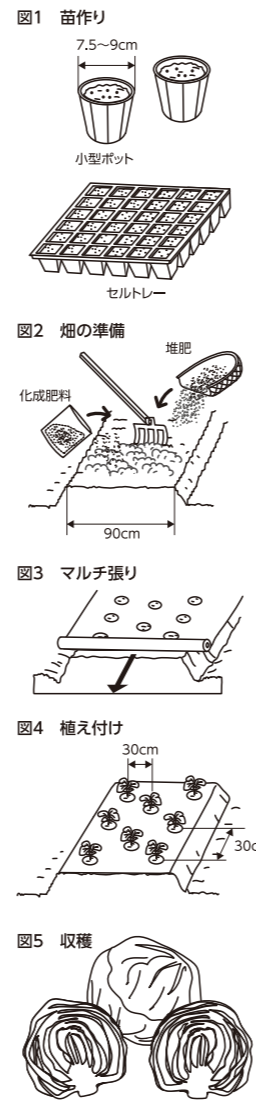
【畑の準備】 畑1平方m当たり苦土石灰100gをまき、土とよく混ぜておきます。次に、植え付け1週間前に、幅90cm程度の栽培床(ベッド)に、元肥として化成肥料(NPK各成分10%) 200g程度と堆肥2、3kgを施します(図2)。

【植え付け】 栽培床を平らにし、水分保持と雑草を抑えるためマルチフィルムを張ります(図3)。条間30cmでは3条、条間40cmでは2条とし、株間30cmに植え付けます(図4)。

【追肥】 1回目は植え付けの2、3週間後、2回目は球が巻き始めた頃に、それぞれ1平方m当たり30g程度の化成肥料を施し、株元に土を寄せておきます。マルチ栽培では1回目はマルチ穴に、2回目は栽培床の両側に施し、土を寄せておきます。

【病害虫の防除】 高温期にアブラムシなどが発生しますが、比較的病害虫は少ない野菜です。発生が多いときはモスピラン顆粒水溶剤を用います。

【収穫】 秋が深まり寒くなると、赤色が鮮やかになってきます。頭部を押さえて球が固く巻いてきたら、株元に包丁を入れて切り取り、再度、包丁を入れて下葉を落として結球部を調理します(図5)。



※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

2022年度 JAバンク山形県表彰制度

くらし(貸出)部門で表彰



▲表彰状を受け取る佐藤一彦組合長(左)と表彰状を手渡す笠原康弘支店長(右)

5月23日、2022年度JAバンク山形県表彰制度における、くらし(貸出)部門で優秀な成績を取めたことから表彰が行われました。昨今の住宅情勢として、世界的なウッドショックやウクライナショックにより木材・建築資材高騰の影響を受けてはいますが、JAバンクではお得な住宅ローン商品を準備しております。信用係では、住宅ローンの他にも農業資金・マイカーローン等のご相談にも随時対応しております。お気軽にご相談下さい。

食料安全保障強化の実現に向けて

食料・農業・農村基本法の見直しに関する要請書を提出



▲富樫透庄内町長に要請書を提出しました。

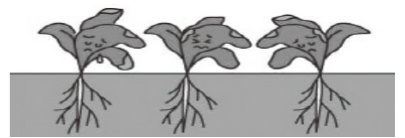
5月26日、余目町農協・庄内たがわ農協の連名で庄内町長に食料・農業・農村基本法の見直しに関する要請書を提出しました。生産現場の声を反映させるために、食料安全保障の強化・農業の持続的な発展に関する施策・農村の活性化等を庄内町に要請し、食料安全保障強化の実現に向けて、町とJAが一体となって運動していきます。

JAあまるめ資材館

簡易土壌診断 はじめました!

- こんなお悩みありませんか?
- ✓ 今の土の状態を知りたい。
 - ✓ 年々、野菜の育ちがよくない。
 - ✓ 収穫量を増やしたい。

もしかしたら...
土が原因
かもしれません!!



土壌診断でわかること

- ・ 土壌養分の過不足がわかり、作物の収量・品質が安定&向上します!
↳ 多いと肥料やけが発生し、少ないと生育不良を起こします。
- ・ 土づくりに適切な施肥量がわかり、コストが減らせます!
↳ 生産コストを抑えるためには、ムダのない適正な施肥が必要です。
- ・ 地球の環境保全に貢献します!
↳ 過剰な肥料・農薬の投入を避けることができ、環境保全に効果的です。

今の土の状態を知ること、必要のない肥料を与えることが避けられるので、肥料代が抑えられます! 農家の方はもちろん、家庭菜園の方にごおすすめです! **費用は無料**です!ぜひお気軽にお試しください!(^▽^)/

まずは畑で土のサンプルを採りましょう! 詳しくは生産資材係TEL:0234-45-1507まで

総会のご案内

第56回 通常総会

日時 令和5年6月11日(日)午後1時～
会場 庄内町文化創造館「響ホール」

出席者には当日記念品として(購入券)を準備しておりますので「記念品受領書」に記名押印のうえ、総会当日にご持参ください。

都合により総会議事に参加できない正組合員の方は「議決権行使書」又は「委任状」の提出をお願いします。

当日来場された方で、事情により議事に参加できない方、又は途中退席しなければならない方は、受付にて「委任状」に記名押印の上、提出していただきますようご協力をお願いします。

JAあまるめ 事業説明会(准組合員対象)の開催について

開催日 令和5年6月16日(金)
時間 18:00～
開催場所 JAあまるめ生活センターホール (Aコープあまるめ2F)
内容 ①令和4年度事業報告について
②令和5年度事業計画について
③その他

※出席者には出席奨励品をご用意しております。

ユーロードあまるめ(給油所)よりお知らせ

令和5年6月11日(日)は JA SS

通常総会記念として ガソリン・軽油を

10円引きで販売します。

(価格は当日のフリー価格より10円引きになります。)

是非この機会にご利用ください。



廃プラ回収について

下記の通り廃プラ回収を行います。

◎場所: 資材館前
◎日程: 6月26日(月) 8:30～12:00・13:00～15:00
6月27日(火) 8:30～12:00・13:00～15:00

※業者の都合上、12:00～13:00までの間は受付していません。ご注意ください。

- ◎対象品目: ①ビニール類
②プラスチック類
③有効期限切れ農薬
④農薬空容器



お問い合わせは資材館(0234-45-1507)までお願いします。

〈農機自燃部自動車からの特選車両紹介〉



日産 ノート 1.2X
E-マーゼンシーブレーキパッケージ

●年式/H27年 ●走行距離/33,000km ●車検/令和6年2月

ナビ&スタッドレス付き ガンメタ色
車検付き すぐ乗れます! 燃費の良い2WD
前方の車両や歩行者との衝突回避をサポート

乗り出しコミコミ
65万円(税込み)



スバル サンバートラック 5MT

●年式/H19年 ●走行距離/92,000km ●車検/令和6年7月

タイミングベルト交換済み・エンジン良好
車検付き、スタッドレス付きです。
すぐ乗れます! 燃費の良いMT車

乗り出しコミコミ
35万円(税込み)

スタンド&自動車&農機ではPayPay支払い可能です(^O^)

お問い合わせ: 農機自燃部 車両係 45-1455

クロスワードパズル

5月号当選者・正解

齋藤 はるさん(仲町) 斎藤 加奈さん(御殿町) 佐藤 久さん(興野) 阿部 イネさん(上朝丸) 清川 麗子さん(下梵天塚) 阿部 倭さん(廿六木) 佐藤美智子さん(跡) 石川 清美さん(中堀野) 石川 礼子さん(中堀野) 阿部 勝利さん(福原)

おめでとうございます。抽選の結果10名の方が当選されました。たくさんのご応募ありがとうございました。

1	ゲ	7	シ	12	ボ	14	ウ	17	ヨ	21	ミ
2	ス	ン	プ	15	オ	カ	ズ				
3	ト	チ		13	ナ	ツ					ギ
		8	ク	10	レ	マ	チ	18	ス		
4	ナ		11	シ	コ		19	パ	イ	22	
5	ミ	9	レ				16	レ	イ	ン	
6	ダ	イ	ブ	ツ			20	ス	シ		

答え A B C D E
ミズスマシ

●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まちしております。
(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。



◎新緑も芽吹き、色とりどりの花々が咲き、とても良い季節になりました。草も茂り、庭や畑の草取りに忙しい毎日です。(74歳 女性)

農作業お疲れ様です。春になり、畑作業が本格的にスタートしますね。当農協管内も美しい水田風景が広がり、稲がすくすく育つのが楽しみです。

◎田んぼに水が張り、早苗も行儀よく並んでいます。そこに映る鳥海山がとても綺麗です。田植え作業が大変でも、それを見ると忙しさも忘れてしまう程です。(60歳 女性)

田植え作業お疲れ様です。天気が良い日の水田に映る鳥海山はとても綺麗ですね。この風景を観れるだけでも、庄内地域に生まれてよかったと思います。



ガパオ風そうめん

●材料(2人分)

- そうめん2把
- 麺つゆ(そうめん用ストレート).....200ml
- 豚ひき肉100g
- ナス2本
- 赤ピーマン2個
- バジル12枚
- サラダ油大さじ1

- A
- ニンニク小さじ1/2
 - ショウガ小さじ1/2
 - 甜麺醬(てんめんじやん)小さじ2
 - 豆板醬(とうばんじやん) 小さじ1と1/2
 - 豆鼓醬(とうちじやん)小さじ1

- ナンプラー大さじ2
- 砂糖小さじ2
- レモン汁1個分



●作り方

- (1)ナスは縦に5mm幅の千切り、赤ピーマンは縦に5mm幅の千切りにする。ニンニクとショウガはみじん切りにする。
- (2)フライパンにサラダ油を入れ熱し、豚ひき肉をよく炒め、Aを全て入れ、さらに中火で2～3分炒める。
- (3)(2)にサッと素揚げしたナスと赤ピーマン、ナンプラー、砂糖を加え強火で1分ほど炒め、仕上げにざく切りにした半量のバジル、レモン汁を加え混ぜ合わせる。
- (4)ゆでたそうめんを器に盛り、つゆを張り、上に(3)を盛り付け、残りのバジルを散らし出来上がり。



シェフ永井の
おすすめ

