



フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

ユズ
～日本料理の名脇役～

イラスト：小林裕美子

ユズのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属
【原産地】中国
【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏～初秋)、黄ユズ(秋～冬)
【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、クエン酸、リモネン、ピネンなど

選び方

物が良い
良い香り
皮全体がきれいな色
皮が堅く張りがあり厚い
しなびている黒ずみや傷があるへたの切り口が茶色く乾いている

保存方法

冷蔵保存
鮮度が良いうちに利用してね
鮮度が落ちると香りも減るよ！
鮮度が落ちると香りも減るよ！

冷凍保存
皮を剥いておき、おろしとラップに包んで保存。凍ったまま細かく刻んで利用
白い部分はある程度おろすと香りが良いよ！

長期保存
薄く切って細かくカットして天日干し。乾燥したら密閉容器に入れて保存。粉末状にしておくと便利だよ！
漬付け、お吸い物、ゆずこしょうなどに利用

ユズのいろいろ

本ユズ
徳島県那賀郡木路村(現・那賀町)で選ばれる。果汁も多く皮が厚い。

山根系
徳島県阿南市の山根氏によって選ばれた早熟結実品種

ゆず
種なしでとげも少なく扱いやすい品種

ゆず(ゆず)
ユズの近縁種で「ゆず」とも呼ばれる。皮が薄く、ポン酢などに利用される。

花柚子(はなゆ)
ユズの近縁種で「花柚子」「ゆず」「常柚(じょうゆ)」とも呼ばれる。皮が薄く、果汁も多いため、お吸い物や料理の香り付けなどに利用される。

柚子(ゆず)
ポン酢の中間のゴツゴツとした皮が特徴。ジャムや砂糖漬けなどに利用される。

ユズの子カラ

ビタミンC
皮に豊富。風邪予防、美肌効果、疲労回復に。

クエン酸
疲労回復や食欲増進に。カルシウムの吸収を助ける働きも。

ペクチン
食物繊維の一種。便秘改善や生活習慣病予防に。

リモネン、ピネン
皮に含まれる香り成分。精神をリフレッシュさせる効果に期待。

食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材。お肉やお魚に添えても香りが消えないのが魅力。

お吸い物、お漬物、お茶、お菓子などに。

ゆずこしょうなどの調味料やゆず茶、ジュース、シャーベット、ゼリーにも。

海外でも人気。日本産は海外産に比べて香り高く、高評価のフランス料理やスイーツにも使われている。

- 特集① 第20回 健康管理友の会グラウンドゴルフ大会
- 特集② JAあまるめ収穫感謝セールを開催
- 特集③ 庄内町×PayPay20%キャンペーン

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11月

JAあまるめ

Instagram X (旧Twitter) Facebook

JAあまるめ生活館 (Aコープあまるめ)

JAあまるめ 資料館

健康管理の秘訣はグラウンドゴルフ！
第20回健康管理友の会グラウンドゴルフ大会



▲左から足達健一会長、齋藤喜四郎さん、新橋京子さん、樋渡與三郎さん、樋渡勉さん、阿部孝さん



▲恒例の始球式ではナイスショットが！

10月17日、庄内町前田野目グラウンドゴルフ場ひだまりで第20回健康管理友の会グラウンドゴルフ大会が開催され、会員36名が参加し、日頃の練習の成果を競い合いました。

大会当日は風が強く、グラウンドゴルフがとても難しい日となりましたが、ホールインワンも多く見られ、熱戦が繰り広げられました。齋藤喜四郎さん（仲町）が3ラウンド24ホール56打で優勝を勝ち取りました。

大会終了後は、当農協生活センターホールで表彰式・懇親会が行われ、当日行われたゲームの話に花を咲かせていました。

上位入賞者の結果については次のとおりです。

プレー成績	
優勝	齋藤喜四郎さん（仲町） 56打
準優勝	新橋京子さん（返吉） 60打
3位	樋渡與三郎さん（常万） 61打

循環型農業を見据え 余目町農協 役員研修



▲JAえちご中越役員との意見交換会で挨拶する佐藤一彦組合長

10月19日、20日、当農協の粉穀の活用方法を考察するために、役員13名で新潟県のJAえちご中越粉穀加工施設と（株）あかりテックを訪問し、約4年ぶりとなる役員研修を行いました。

新潟県中越地方にあるJAえちご中越は、令和5年2月に4JAが合併した新しい農協で、にしま地区にある粉穀燻炭製造現場を視察しました。にしま地区は、土壌が粘土質で水稲以外の作物を栽培するには不向きという傾向があり、燻炭を園芸特産物の土質改善に役立てた背景があります。現在では、中



▲JAえちご中越の燻炭製造を視察しました。

国から燻炭が輸入できない状況もあり、燻炭の国内需要が高まっているとの話がありました。（株）あかりテックは、燻炭製造と製造過程で発生する排熱を利用して水耕栽培を行っている企業です。牛舎を改装した燻炭製造施設は、粉穀も貯蔵できる構造となっていました。また、「農福連携」を目指して袋詰め作業を障害者施設へ依頼をしており、働く場所の提供を行っています。

全世界でカーボンニュートラルの取組みが広がっており、今まで中国から輸入していた燻炭が停止状態にあり、これから国内需要は高まると推測されます。これから当農協の今後の方向性を示していきます。

※カーボンニュートラル：二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」と「吸収量」を均衡させること。

地域で支えあっていく社会を目指して JAあまるめ女性部フードドライブ



▲奥山賢一会長（左）に食品や日用品を渡すJAあまるめ女性部役員

10月11日、JAあまるめ女性部が庄内町余目老人福祉センターを訪れ、フードドライブで集まった食品や日用品を庄内町社会福祉協議会へ寄贈しました。当農協の女性部や役員から29点をいただきました。

食品や日用品を受け取った庄内町社会福祉協議会奥山賢一会長は「ガソリンや食料品等、全てが値上がりしている中、たくさんの方の寄贈品をいただき感謝しております。地域で支えあっていく社会を目指して、生活困窮者にいち早く寄贈品を届けたいと思います。」と話しました。

女性部では、今後も庄内町社会福祉協議会と連携しながら、地域で支え合う活動を続けていきます。

親しみやすいJAらしさが評価 JA資材店舗CS甲子園2023 簡易陳列部門でJAあまるめ資材館が優勝



▲簡易陳列部門で優勝した売り場



▲優勝スピーチを行う高橋美南さんと小野寺由佳さん

JA資材店舗CS甲子園2023全国大会で、JAあまるめ資材館が簡易陳列部門で優勝しました！10月13日、東京都のKKRホテル東京で表彰大会が行われ、当農協からは、職員3名が参加しました。

優勝店舗スピーチとして、陳列の工夫だけでなくPOPには庄内町の方言を使う等して、親しみやすいJAらしさが売り場づくりのポイントだと発表しました。

資材館では、これからもJAならではの強みを生かして、地域や季節に合った商品選択や情報発信を心掛け、組合員・利用者に満足していただけるような売り場づくりを目指します。

ほのか 目次

- | | | | |
|-----------------------|---|-------------------|----|
| 第20回健康管理友の会グラウンドゴルフ大会 | 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 | 7 |
| 余目町農協役員研修 | 3 | 理事会だより | 7 |
| JAあまるめ女性部フードドライブ | 3 | ほのかほいす/10月号当選者・正解 | 8 |
| JA資材店舗CS甲子園2023 | 3 | シエフ永井のおすすめ | 8 |
| JAあまるめ収穫感謝セールを開催 | 4 | ニュース&ニュース | 9 |
| 庄内町xPayPay20%キャンペーン | 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。

どんなお子さんに育てて欲しいか
それだけに四文字の熟語を名前に入れました。大人になっても大事にして欲しいです。
心も体も健康で、健やかに成長できるようにして欲しいです。2人共好奇心旺盛です。

今月の表紙
えが市

理事会だより

◎令和5年度 上期決算について (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	327,147	324,988	2,159
事業管理費	384,868	353,618	31,250
事業外損益	27,911	27,631	280
当期剰余金	-29,809	-998	-28,811

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) 内部監査報告書について
- (5) 組織会計事務取扱要領の一部改正および組合員組織代表者への確認にかかる手続細則の制定について
- (6) 自主検査の実施・改善状況報告書について
- (7) 反社会的勢力との取引排除にかかる対応状況の報告について
- (8) 事務ミス等発生状況について(定期報告)
- (9) 大口貸付の状況について
- (10) 余裕金の運用状況について
- (11) 出張報告について
- (12) 固定資産の取得および処分について
- (13) 営業時間の変更について

9月末の実績

	実績	計画比	前年比	
正組合員	938名		99%	
販取扱品高	農産物	495,149千円	85.2%	82%
	畜産物	195,956千円	98.1%	107%
	計	691,105千円	88.5%	88%
購取扱品高	農産	154,635千円	87.1%	78%
	畜産	31,676千円	106.7%	99%
	店舗	361,068千円	98.3%	100%
	農機自然	247,843千円	113.9%	110%
計	795,222千円	100.4%	97%	
加工事業	165,280千円	102.3%	107%	
貯金高	11,739,521千円	100.3%	103%	
貸出金	2,791,584千円	103.4%	107%	
長期共済(保障)	1,233,950千円	112.2%	109%	



寒起こしと天地返し 農閑期に行う土づくり

最初は軟らかかった土は野菜を作り続けると次第に硬くなり、水はけが悪くなって病害虫が出やすくなります。春に備えて、菜園に野菜が少ないこの時期に土づくりをしましょう。

[水はけと通気の良い土]

根は水に溶けた酸素を吸って生長します。水と空気が土粒の間を動きやすいような土の構造が大切です(図1)。水はけを良くするには土を深く耕し、下層の固くて水の抜けにくい土層を壊します。団粒を作るのは砂や粘土をくっつける役割をする堆肥などの有機物です。寒起こしや天地返しに合わせてパーク堆肥、家畜ふん堆肥などの有機物を混入します。

[寒起こし]

厳寒期の1、2月に菜園を20~30cm粗く掘り起こし、土の塊を寒気にさらす作業です。土塊に含まれる水が夜間には寒さで凍結し、日中には溶けて乾燥します。この繰り返して土塊が次第に崩れて、ふかふかの土になります(図2)。土中の害虫が寒さで死滅する効果も期待できます。

[天地返し]

同じ場所で野菜を長く栽培していると、上層土には養分が蓄積し、下層土には固く根が入りにくくなっていきます。上層土には土壌病原菌や有害センチュウが増えます。このような畑では連作障害が発生し、野菜の生育が悪くなります。

天地返しは、表面から30cm程度の上層土とその下60cm程度までの下層土を入れ替える土壌改良法です(図3)。普段耕す土層は軟らかでも、その下に固い土層があることがあります。これを耕盤といいます。長い間、トラクターのロータリーで耕耘(こううん)を続けていると耕盤ができてしまいます。天地返しで、耕盤を崩すことができます。

これらはきつい仕事なので、作業の少ない冬のうちにしておくとうれしいでしょう。連作が心配な菜園では、障害を避ける対策としても考えてみましょう。

※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 良い土の組成と団粒構造

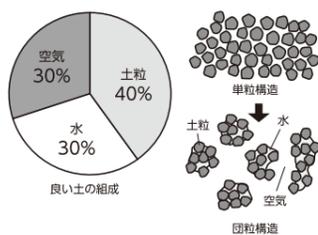


図2 寒起こし

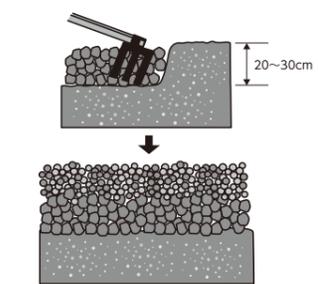
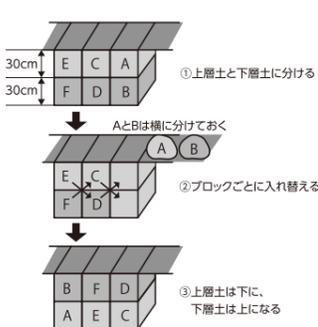


図3 天地返しの方法



10月26日、JAあまらめ佐藤一彦組合長、JA庄内たがわ小林理事専務、JA山形共済連が庄内町役場を訪れ、カーブミラー6基を寄贈しました。1973年から地域貢献活動の一つとして行われ、今年で50回目の節目の年となりました。今回で455基となり、庄内町の大半のカーブミラーはJAあまらめ、JA庄内たがわ、JA山形共済連が寄贈したものととなります。富樫透町長は「いただいたカーブミラーは、子供たちが安心して安全に登下校できるように役立ってほしい。また、カーブミラーの清掃を行っていただき、ありがたい。地域を活性化させるとともに庄内町を引き続き支えていただきたい。」と述べ、目録とレプリカを受け取りました。



▲富樫透町長(中)にレプリカなどを送る佐藤一彦組合長(右)と小林理事専務(左)

地域交通安全の一翼を担う
カーブミラー6基贈呈

管内では8月に播種した赤かぶの収穫最盛期を迎え、10月下旬から11月下旬まで作業が行われる予定で、収量は約80トを計画しています。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が行われました。令和5年度新規採用職員の生産資材係小野寺由佳さんからは「実際に体験して、生産者の大変さを実感できました。今回の体験を通して今後の業務に活かしていきたいです。」と感想がありました。



▲赤かぶの収穫体験をする小野寺由佳さん

新規採用職員農作業体験
最盛期の赤かぶを収穫

山龍神マラソングストランナー

西日本鉄道 設楽悠太選手に
JAあまらめ自慢の杵つきもちを寄贈



▲西日本鉄道所属の設楽悠太選手

10月8日に行われた、第8回山龍神マラソン2023にゲストランナーとして参加された西日本鉄道所属の設楽悠太選手に当農協の杵つきもちを寄贈いたしました。設楽選手は、東洋大学在学中箱根駅伝に4年連続で出場し、区間新記録や区間賞を獲得し、2度の総合優勝に大きく貢献されました。また、2018年東京マラソンでは当時の男子マラソン日本記録を更新し、現在は西日本鉄道で競技を継続しております。当農協の自慢のお餅を食べて、粘り強い走りができるように応援していきましょう。

とにかく明るくタスキを繋ぐ!

第3回やまがた
5時間リレーマラソンに
JAあまらめ職員が参加しました!



▲参加したJAあまらめ職員! 来年は50周目指します!

10月14日、NDソフトスタジアム山形で第3回やまがた5時間リレーマラソンにJAあまらめ職員が参加しました。当日は快晴で、絶好のマラソン日和となりました。職員10人で5時間一生懸命タスキを繋ぎ、無事に完走することができました。総合順位は、45周で147チーム中46位という結果になりました。惜しくも昨年の記録を更新することはできませんでしたが、一人一人ベストを尽くした走りを見せられました。また、当農協の新米おにぎりも販売し、マラソングストランナーや応援する来場者には大変好評な様子も見受けられました。

たくさんの来場者で賑わう

しょうない秋まつり2023
JAあまらめ特産品を販売!



▲来場者で賑わうJAあまらめブース

10月1日、庄内町総合体育館でしょうない秋まつりが開催され、当農協も農業ブースとして出店しました。当日は天候が悪く、体育館の中での開催となりましたが、たくさんのお客さんで大賑わいとなりました。当農協も特産品として特別栽培米「わのもち」を使用したあんこ餅、きなこ餅、令和5年産新米の「はえぬき」を使用したきのこ飯や、くりご飯を販売しました。また、今年度はJAあまらめブースでLINE公式アカウントによる来場者限定の抽選会も行い、参加したお客様を楽しませることができました。

除雪機買うなら今がチャンス! 現品限りの大特価セール! 除雪機大特価! 限定2台!

2台とも女性や高齢者の方にも使いやすいシンプルな操作の小型除雪機です



ホンダ HSS970n(J)
充実装備の定番モデル
(除雪幅 71cm)

メーカー希望価格
~~¥495,000~~

大特価 ¥440,000 (税込)



和同 SXC1280E-J
らくらく作業で使いやすい操作
(除雪幅 81.5cm)

メーカー希望価格
~~¥764,500~~

大特価 ¥649,000 (税込)

自動車ショールームに
展示してあります。
実物を見てみてください!

さらに12月中にご成約の方にはガソリン携行缶
(5,000円相当)プレゼントいたします!

JAあまるめ農機サービスセンター TEL 42-2233

信用・共済窓口営業時間変更のお知らせ

対象業務	信用共済部全ての業務（貯金・融資・共済）
変更日	令和6年1月4日(木)より
窓口等 営業時間	変更前 平日 8:30~17:00(貯金窓口は15:00まで)
	変更後 平日 8:30~11:30 12:30~17:00 (貯金窓口は15:00まで) (11:30~12:30 までの1時間は、営業を休止させていただきます。) ※ATMの稼働時間は、変更ございません。

組合員・利用者の皆様には、ご不便をお掛けする事もあろうかと存じますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。今後とも一層のご愛顧を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

庄内町秋のフラワーショー開催!

町内花き生産者の皆さんが心を込めて育てた花の品評会です。ストックなどの季節の花のほか、フラワーアレンジメントも展示します。ぜひお越しください。

＜花の展示＞

- 日 時/11月16日(木)午後1時30分~18日(土)午前11時00分
- 場 所/庄内町文化創造館 響ホール

＜花の販売＞

- 展示した花をお買い得価格で販売します。購入希望の方は、事前に抽選用紙の投函をお願いします。詳しくは町ホームページをご覧ください。
- 抽選受付/11月16日(木)午後1時30分~18日(土)午前11時00分
 - 購入受付/11月18日(土)午後1時00分~午後3時00分



〈お問い合わせ〉庄内町花き振興会事務局(庄内町農林課農産係)
TEL: 0234-42-0178

フラワーアレンジ教室の開催

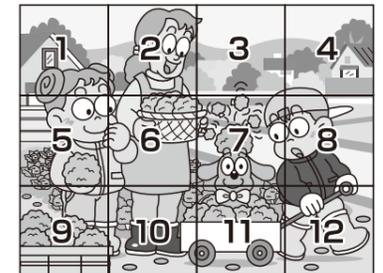
- 日 時/令和5年12月2日(土)
午後1時30分から4時
(午後1時10分より受付いたします)
- 会 場/庄内JAビル 512会議室
- 主 催/庄内花き生産組織連絡協議会
- 内 容/フラワーアレンジの作成
講師: 三浦淳志 氏(みうら生花店・花蔵)
- 参集範囲/管内の花き生産農家、組合員、
一般消費者(定員50名)
(小学生以下参加の場合は保護者の方向伴とします)
- 参加費/1名につき2,000円(花材代)
※当日徴収いたします。
- 申込期限/令和5年11月20日(月)
※先着順のため、申込期限前に定員に達した場合は、その時点で締め切らせていただきます。

〈お問い合わせ・お申込先〉全農山形園芸庄内推進室 風間
TEL: 0234-26-5253 FAX: 0234-23-7731

まちがいをがし

10月号当選者・正解

- 抽選の結果10名の方が当選されました。
- おめでとうございます。
たくさんのご応募ありがとうございます。
- 齋藤 はるさん(月屋敷)
 - 園部美和子さん(御殿町)
 - 工藤留美子さん(南口)
 - 佐々木喜恵子さん(南口)
 - 秋庭 久さん(梵天町)
 - 大滝 東世さん(長畑)
 - 長谷部幸夫さん(廿六木)
 - 柿崎 博さん(千河原)
 - 佐藤 明月さん(平岡)
 - 齋藤 雅子さん(余目新田)



答え

- 2... お母さんの髪形が違う
- 4... 屋根の上に木が見える
- 7... 犬の耳が下がっている
- 9... 野菜(ブロッコリー)の数が違う
- 12... 長靴が違う

●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。



◎生協大会の9マス弁当美味しそう!久しぶりの実開催、盛会でよかったですね。(72歳 女性)

4年ぶりの実開催となった生協大会は、お土産交換会もあり大盛況でした。余目町農協の9マス弁当も大変好評でした。数量がまとまれば、生活館でもご予約承りますので、ぜひご賞味ください!

◎収穫感謝セールでは、子供からお年寄りまで幅広い年代の人たちで賑わっていましたね。いつまでも地域1番のAコープあまるめであってほしいです。(51歳 女性)

収穫感謝セールご来店ありがとうございます!今年はずや姫レディによる試食会、LINE公式アカウント登録者限定で50円引券の配布等、様々な企画を考えました。来年度も、組合員・利用者に喜ばれる収穫感謝セールを実施していきたいと思っております!

◎長く続いた猛暑で、生活も農作業も今まで経験したことのない夏でした。収穫も最近は雨続きでできません。四季が無く困った年ですね。(79歳 男性)

今年の夏は暑い日が続き、大変な年となりましたね。秋の季節も感じられず、朝晩はぐっと冷え込むようになりました。体調管理に気をつけましょう。

レンコンと豚バラ肉のオイスターソース炒め

●材料(4人分)

- 豚バラ肉スライス.....200g
- レンコン.....8枚
- タマネギ.....1個
- ニンジン.....1/2本
- 合わせだれ
- 水.....100ml
- ガラスープ.....小さじ1/2
- 料理酒.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- オイスターソース.....大さじ1と1/2
- サラダ油.....大さじ2
- ニンニク、ショウガみじん切り.....各小さじ1/2
- ごま油.....小さじ1
- 水溶き片栗粉.....大さじ3



●作り方

- (1) 豚バラ肉スライスは3等分に切る。レンコンは下ゆでし、5mmの厚さ8枚に切る。タマネギは半分に切り1cm厚にカットし、ニンジンは短冊切りにしておく。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、(1)の豚バラ肉スライスをしっかりと炒め取り出す。
- (3) 同じフライパンにニンニク、ショウガ、レンコン、タマネギ、ニンジンを入れ中火で4~5分ほど炒め、(2)を戻し、合わせだれの材料を入れ、強火にしてさらに3、4分炒める。
- (4) 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を鍋肌から回し出来上がり。



シェフ永井の
おすすめ

