



## フルーツパラダイス

野菜ソムリエ上級プロ KAORUの

### ライチ

楊貴妃も愛した香り高き美果

イラスト：小林純美子

#### ライチのプロフィール

【分類】ムクロジ科レイシ属  
 【産地】中国南部  
 【おいしい時期(旬)】6~7月ごろ  
 【主な栄養成分】ビタミンC、カリウム、葉酸、ポリフェノールなど

#### 保存方法

**冷蔵保存**  
保存袋やポリ袋などに入れ、野菜室へ

**冷凍保存**  
皮付きのまま保存袋に重ならないように入れる

**移付きの場合**  
移付きとポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ち。食べるときに枝から外し、さっと水洗いする。

#### 選び方

移付きの場合  
枝がピンとして鮮度が良いもの  
皮がみずみずしく張りがある

表面のうろこごの突起がとがっているほど新鮮  
皮の色が鮮やか  
皮にしわや傷がない  
ふっくらとしていて重量感がある

**NG**  
変色や黒ずみ、皮にしわ、鮮度が落ちていたり、臭い、酸っぱい味、落ちていたり、落ちていたり、落ちていたり

#### ライチのいろいろ

**黒蓮(こくよう-くろ)**  
果皮は、赤褐色。日本で流通している主流品種で、冷凍食品としても出回る。しっかりとした濃厚な甘みがあり、香り豊か。

**グリーンライチ**  
果皮は熟しても黄緑〜緑色の別名「ドラゴンライチ」。表面は、いぼのような多くの突起に覆われている。ジューシーで、このある甘みが特徴。果肉は肉厚で食べ応えがある。

**希少な産地にも注目!**  
沖縄県、宮崎県、鹿児島県で主に生産されている。高級贈答品として人気。

#### 食べ方・飲み方

**味わい**  
高貴な香り、みずみずしくぷりっとした食感。しっかりとした甘さがありながら、後味には少し酸味を感じてさっぱりとした味わい。

生果を冷やして食べるのが一番おいしい。

#### ライチのチカラ

**ビタミン**  
風邪や生活習慣病の予防、美肌効果に期待。

**ポリフェノール**  
美肌効果、風邪、貧血、老化、生活習慣病予防などに。

**カリウム**  
むくみ改善、高血圧、脳梗塞、心臓病などの予防に。

**葉酸**  
胎児の健全な発育、貧血や認知症予防に。

**飲み方**

- ライチティー
- ライチジュース
- ライチゼリー
- ライチ酒

ライチリキュールの原料としても。

**皮のむき方**  
堅そうに見えるが、皮は薄く手でむける。ナイフなどで切れ目を入ると簡単。中央に大きめの種があるので注意。

#### ライチのヒミツ

**歴史**  
世界三大美女の一人といわれる、楊(よう)貴妃(きへい)が好んだ。

**原産地**  
中国南部

**紀元前**  
約2000年前に栽培で選ばれたとの説がある。

**日本**  
1720年ごろに伝来。江戸時代、本格的な栽培が始まる。

中国では縁起の良い果物とされ、夫婦の円満や子孫の誕生の象徴。

漢字「荔枝」  
英語「Lychee」  
レイシと呼ばれることも。

特集① 令和5年度 余目町農協年金友の会会員の集い

特集② 令和6年度 職員人事異動と職員配置図

福引抽選会で大盛り上がり！  
令和5年度 余目町農協年金友の会会員の集い



△会員166名が集まった年金友の会会員の集い

3月14日、当農協2階生活センターホールで令和5年度余目町農協年金友の会会員の集いが行われました。会員の集い開催前に、6年ぶりとなるJAあまるめ国内旅行についての説明があり、久しぶりの旅行企画に、会員の皆さんの関心を集めました。

会員の集いには、会員166名が参加し、合計80本が当たる福引抽選会で大盛り上がり企画となりました。抽選会終了後には、懇親会も行われ参加された会員同士で親睦を深めました。



△福引抽選会では会員の皆さんを楽しませました！



△開会にあたり挨拶する町下支部雄会長

ほのか 目次

余目町農協年金友の会会員の集い	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
生産組合長会研修	2	ほのかほいす/3月号当選者・正解	8
余目町農協生産組合長会通常総会	3	シエフ永井のおすすめ	8
余目町農協青年部通常総会	3	ニュース&ニュース	9
JAあまるめ女性部通常総会	3	フルーツパラダイス	10
令和6年度職員人事異動と職員配置図	4		

😊 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  
育てたいか

何事も最後まで  
頑張れる子。  
相手の気持ちを  
考えて行動できる  
思いやりのある子。

今月の表紙

えがお

約4年ぶりに産地研修  
令和5年度 生産組合長会研修



△「土の館」田村氏から説明を受ける生産組合長の皆さん

2月27日～29日の3日間、生産組合長会は約4年ぶりとなる産地研修が行われました。今年度は、北海道の店舗研修、スガノ農機「土の館」を訪れました。



△世界の農耕の歴史について学びました

スガノ農機「土の館」では、「気象変動に負けない土づくり」と題した研修会が行われ、近年課題となっている高温対策や1等米を目指す米づくりについて、考えを深めました。

生産組織の在り方を考える  
第58回 余目町農協生産組合長会通常総会



△総会の様子

3月5日、当農協3階ホールで第58回余目町農協生産組合長会通常総会が行われました。

通常総会では、令和5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6年度からの新役員については、会長に斎藤洋美さん（御殿町）、副会長に阿部智大さん（千河原）、会計に押切朝明さん（余目新田）が選出されました。生産組織の在り方等も検討され、引き続き地域農業を守り発展を目指していきます。

女性の共同活動を目指す  
第58回 JAあまるめ女性部通常総会



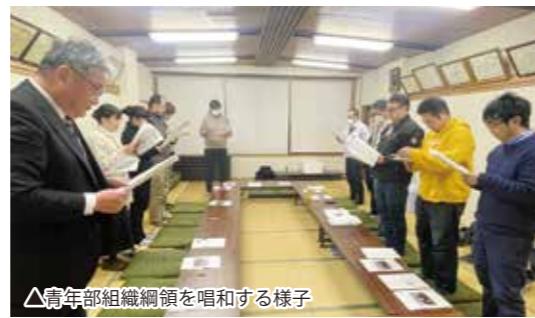
△JAあまるめ女性部通常総会の様子

3月21日、当農協2階生活センターホールでJAあまるめ女性部第58回通常総会が行われました。通常総会では、今井ちや子部長（南口）から「今年度は新しい試みとなった笹巻づくり講習会をはじめ、様々な行事を行ってきました。来年度も女性部の輪をひろげるためにも、部員の皆さんより多くの参加をお願いしたい。」と挨拶がありました。総会議事では、令和5年度事業報告なら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3号議案まで承認されました。総会終了後には、各グループの活動発表も行われ、大正琴グループは総会を彩る素晴らしい演奏会をしました。演奏会を聴いている部員は感動している様子も見受けられました。



△大正琴グループの演奏が行われました

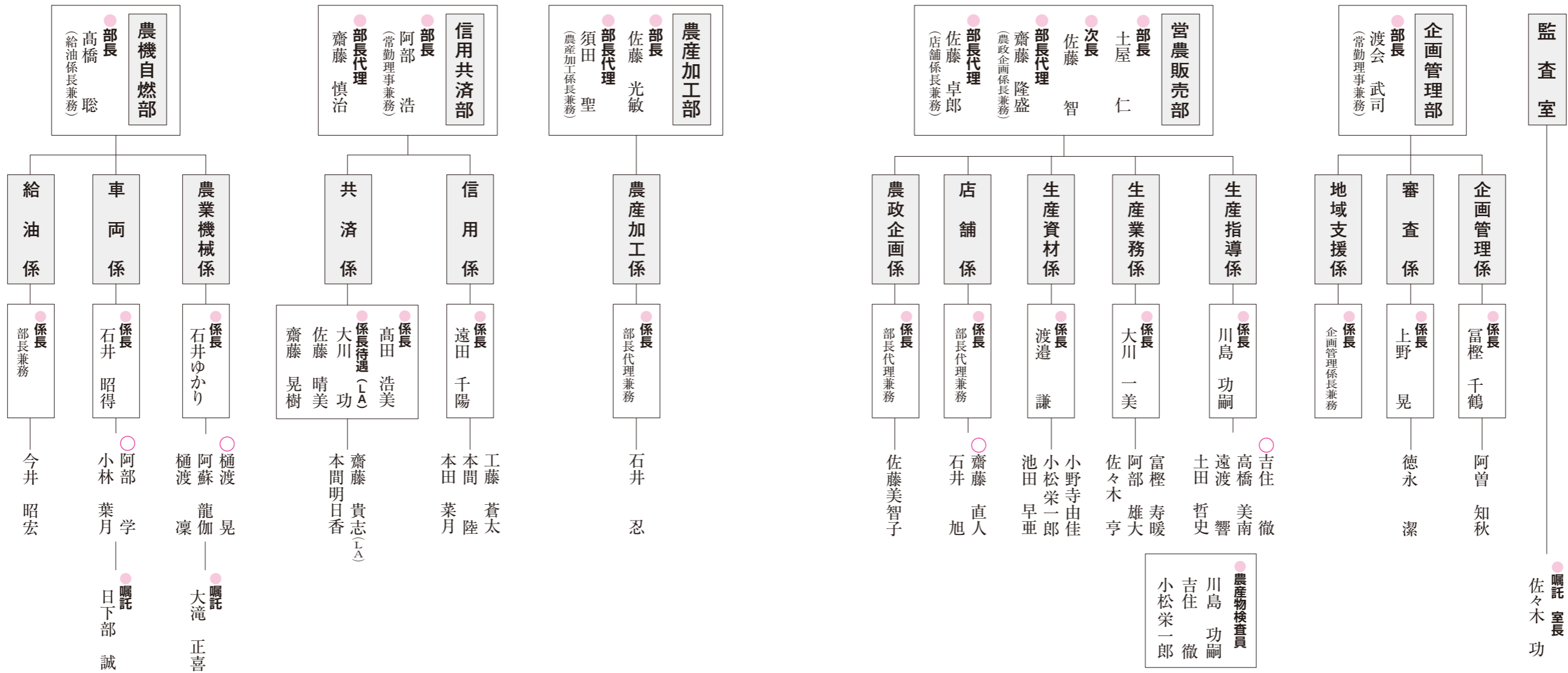
地域農業を守るために  
第58回 余目町農協青年部通常総会



△青年部組織綱領を唱和する様子

3月18日、当農協3階和室で第58回余目町農協青年部通常総会が行われました。通常総会では、令和5年度事業経過報告及び収支決算の承認など、第1号議案から第4号議案まで承認されました。令和6年度からの新役員については、委員長に阿部勝裕さん（廿六木）、副委員長に伊藤徳明さん（南口）、会計に渡會正成さん（千河原）が選任されました。今年度は4年ぶりとなる、青年部県外研修も行われ、充実した活動内容となりました。これからも地域農業を守るため、青年部は重要な存在となります。

4月1日付けで人事異動を発令し右記のような職員配置となりました。  
どうぞよろしくお願いたします。



○…主任

部長	5
次長	1
部長代理	4
審査役	0
係長	12
主任	4
職員	23
嘱託	3
合計	52

## 令和6年度 新規採用職員

令和6年4月1日より農協職員となりました。  
組合員の皆様にはお世話になります。宜しくお願いします。



そあ  
**池田 早亜**  
(庄内町高田麦)  
営農販売部 生産資材係



なつき  
**本田 菜月**  
(庄内町松陽)  
信用共済部 信用係

## 職員退職者

令和6年3月31日付退職  
組合員、地域の皆様には大変お世話になりました。  
職員としては退職となりますが、引き続き嘱託職員として  
お世話になります。よろしくお願いたします。



**佐々木 功**  
(監査室 室長)  
昭和62年入組

## 令和6年度 定期人事異動

令和6年4月1日 発令

氏名	新 職		旧 職	
	部・室名	職 名	部・室名	職 名
齋藤 隆盛	営農販売部	部長代理兼農政企画係長	信用共済部	部長代理(LA)
佐藤 卓郎	営農販売部	部長代理兼店舗係長	営農販売部	店舗係長
石井 ゆかり	農機自燃部	農業機械係長	営農販売部	生産業務係長
遠田 千陽	信用共済部	信用係長	営農販売部	農政企画係長
大川 一美	営農販売部	生産業務係長	農機自燃部	農業機械係長
上野 晃	企画管理部	審査係長	信用共済部	信用係長
阿部 雄大	営農販売部	生産業務係	企画管理部	企画管理係
阿曾 知秋	企画管理部	企画管理係	信用共済部	信用係
徳永 潔	企画管理部	審査係	農産加工部	農産加工係
石井 忍	農産加工部	農産加工係	企画管理部	審査係
本間 陸	信用共済部	信用係	営農販売部	生産資材係
本田 菜月	信用共済部	信用係見習い		
池田 早亜	営農販売部	生産資材係見習い		

安定的な出荷を目指して

JAあまらめ産直の会視察研修

3月25日、庄内町第二種苗センターでJAあまらめ産直の会が視察研修を行い、13名の会員が参加しました。視察研修では、様々な品目の野菜苗が管理され、夏の高温など環境が大きく変わる現在での発芽のさせ方や管理の方法等、来年度の出荷に向けて有意義な研修会となりました。

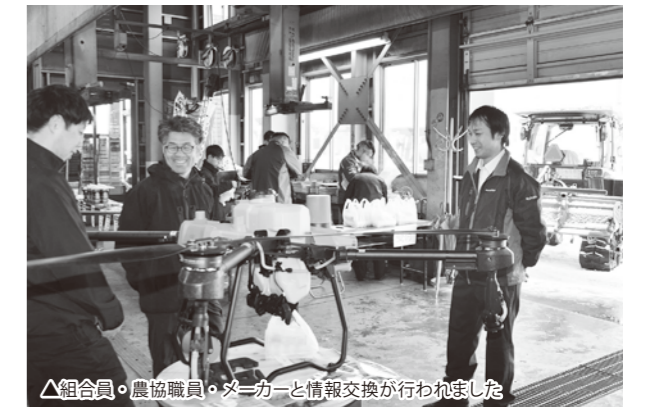
産直の会では、安定的な出荷に向けて会員同士の情報共有や高温対策に向けての事前準備等、対策をしながら消費者に喜ばれるような出荷を目指してまいります。



▲発芽のさせ方、管理の方法等の説明を受けました

組合員・農協・メーカーが一体となって情報交換

JAあまらめ農機自燃部大展示会



▲組合員・農協職員・メーカーと情報交換が行われました

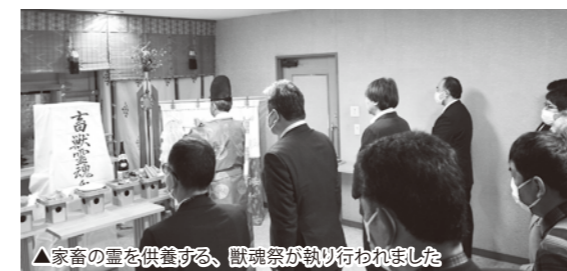


▲スタンドでは10円引きの大きいセール!

3月3日、当農協農機自動車サービスセンターでJAあまらめ農機自燃部大展示会が行われました。展示会には約110名の組合員・利用者が訪れ、新機・中古機のトラクターや田植機の他、自動車では、新車・中古車のワンボックス車や軽トラックなどが展示されました。また、農業用ドローンも展示され、生産農家を中心に注目が集まりました。展示会当日には、ガolin・軽油が大特価の10円引きセールも行われ、多くの利用者で賑わいました。

畜産農家が一丸となって

第12回 JAあまらめ畜産振興会通常総会・獣魂祭



▲家畜の霊を供養する、獣魂祭が執り行われました

3月19日、当農協生活センターでJAあまらめ畜産振興会第12回通常総会と獣魂祭が行われました。

通常総会では、高橋源樹会長より「飼料の価格高騰や牛価格の低迷など厳しい情勢ではあるが、畜産農家一丸となって頑張っていきたい。」と挨拶がありました。

また、通常総会終了後には獣魂祭が行われました。畜産農家は農畜連携を目指す上で、大変重要な経営体となっています。畜産農家に少しでも協力できるよう、牛乳・牛肉・豚肉・鶏卵の消費拡大に取り組んでいきましょう。

これからも高品質な花き出荷に向けて

令和5年度 余目町農協花き部会総会



▲総会の様子

3月1日、当農協3階ホールで令和5年度余目町農協花き部会総会が行われました。

総会開催にあたり、東京フラワーポート株式会社 藤田氏より「昨年は高温の影響で、出荷時期等が難しかったと思う。来年度も、市場動向を踏まえて花の色やバランス等を一緒に考えていきたい。」と挨拶がありました。

総会では、令和5年度事業報告及び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7号議案まで承認されました。令和6年度からの新役員については、会長に工藤豊章さん(長畑)、副会長に阿部勝裕さん(廿六木)、会計に伊藤徳明さん(南口)が再任されました。



▲総会開催にあたり挨拶する藤田氏

理事会だより

《附議事項》

- (1) 2月末事業状況について
- (2) 定款の一部変更(案)について
- (3) 「内部統制システム基本方針」の改定について
- (4) 「誓約書」様式の改正および「現況届」様式の制定について
- (5) 令和6年度「コンプライアンス・プログラム」の策定について
- (6) 「コンプライアンス・マニュアル」の全面改定について
- (7) 「従業員の行動規範」の制定および役員の各「行動基準」の全面改定ならびに「職員の行動基準」の廃止について
- (8) 協力組織委員手当支給規程の廃止、及び営農委員会設置要領の一部変更について(案)
- (9) 旅費規程の一部変更について
- (10) 会議室等使用規程の一部変更(案)について
- (11) 准組合員の加入資格(案)について
- (12) 大口貸付及び理事との取引の承認について(案)
- (13) 大口貸付の承認について(案)
- (14) 庄内町農業総合振興協議会委員の推薦について
- (15) 庄内町振興審議会委員の推薦について
- (16) 青森のまちづくり運営協議会構成員の推薦について
- (17) 役員責任調査委員会設置規程の改定について
- (18) 第三者委員会設置規程の設定について

《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) 理事との取引の報告について
- (5) 令和6年度 人事異動及び緊急連絡体系図について
- (6) 令和6年度 火災予防組織図について
- (7) 監事会規則の一部変更について
- (8) 令和5年度 下期農協座談会の出席状況について
- (9) 内部監査報告書について
- (10) 固定資産の取得について
- (11) 不祥事対応要領の設定について
- (12) 苦情等対応要領の設定について
- (13) ヘルプライン運営要領の設定について
- (14) 被服等貸与基準の一部変更について
- (15) 「JAバンクの内部管理体制構築にかかる指針」等関係規程の一部変更について
- (16) 監督指針改正に伴う「与信取引に関する利用者への説明態勢にかかる要領」一部改正について
- (17) 出張報告について

● 2月末の実績 ●

	実績	計画比	前年比
正 組 合 員	932 名		98%
販 取 充 げ 品 高	農 産 物	1,024,337 千円	109.2%
	畜 産 物	340,726 千円	94.2%
	計	1,365,063 千円	105.1%
購 取 買 取 品 高	農 産	270,024 千円	107.1%
	畜 産	60,779 千円	99.5%
	店 舗	704,485 千円	103.8%
	農機自燃	411,069 千円	111.2%
計	1,446,357 千円	106.2%	
加 工 事 業	388,433 千円	101.0%	
貯 金 高	12,005,871 千円	102.6%	
貸 出 金	2,598,061 千円	96.2%	
長 期 共 済 (保 障)	2,704,870 千円	96.6%	

チャレンジ 家庭菜園



(情報の窓)

キュウリ 追肥・水やりで長期収穫

キュウリは食感と新鮮さが本命。家庭菜園なら実が少し小さくても大きくなっても楽しめます。生育適温は日中22~28度、夜間17、18度です。根は浅く張るため乾燥に弱いため、水持ちが良く、有機物の多い畑が適します。

【品種】「VR夏すずみ」(タキイ種苗)はうどんこ病やべと病耐病性で、ウイルス病にも強い品種。「よしなり」(サカタのタネ)は、暑さ寒さに強く安定して長期間収穫でき、うどんこ病やべと病に強いです。

【苗作り】植え付け時期から逆算しておよそ30日前に、加温された9cmポリポットに3粒ずつ種まきします(図1)。発芽したら30度以上にならないように換気し、本葉1本の頃に間引いて1本立ちにし、本葉4、5枚まで育苗します。加温育苗しないときは、5月上旬から中旬ごろが種まき時期です。購入苗はつる割れ病に強い接ぎ木苗を選びましょう。

【畑の準備】植え付け2週間前までに1平方m当たり苦土石灰200gをまき、土と混ぜておきます。次に、1週間前に化成肥料(NPK各成分10%)200g、堆肥2、3kgを予定した畝幅に散布し、よく耕しておきます(図2)。土壌水分が適度のときにマルチを張り、地温を上げておきます。

【植え付け】中間地では遅霜の心配がない5月上旬から中旬、トンネル栽培の場合は4月中旬から下旬ごろが植え付け時期です。栽植方法は、2条植えでは畝幅120cm程度、条間80~90cm、株間60~70cmにします(図3)。

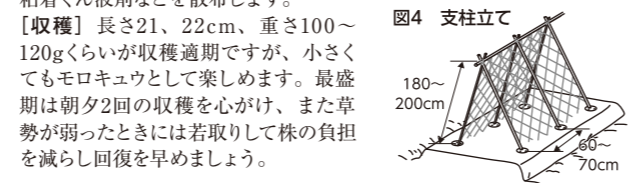
【誘引・摘心】植え付け時は仮支柱を立て、ひもで緩く縛ります。次に、つるが伸びだす前に支柱を用意し、合掌式に支柱を組みます。そして、支柱にキュウリネットを張り、つるをネットに誘引します(図4)。親づる(主枝)の下から5、6葉までの子づると雌花は、全て早めに摘み取ります。その後の子づる、孫づるは2葉を残して摘心し、親づるは支柱の高さで摘心します(図5)。

【摘葉・摘果】黄化した下葉や病気の葉は随時摘葉し、曲がり果などの変形果は小さいうちに摘果して、株の負担を軽くします。

【追肥・水やり】肥切れさせないように、収穫終了前まで2週間ごとに追肥を続けます。1回目は果実が取れる頃に株の周りに施し、軽く土と混合します。2回目以降は1平方m当たり化成肥料30g程度を畝の肩に浅く溝を作って施し、薄く土をかけます。キュウリは特に水分が必要で、畑が乾いていたら必ず水やりをします。

【病害虫防除】べと病やうどんこ病は、登録農薬で防除します。アブラムシは、粘着くん液剤などを散布します。

【収穫】長さ21、22cm、重さ100~120gくらいが収穫適期ですが、小さくてもモロキュウとして楽しめます。最盛期は朝夕2回の収穫を心がけ、また草勢が弱ったときには若取りして株の負担を減らし回復を早めましょう。



栽培カレンダー (キュウリ)

	3	4	5	6	7	8	9	10
冷涼地	●	●	●	●	●	●	●	●
中間地	●	●	●	●	●	●	●	●
暖地	●	●	●	●	●	●	●	●

●種まき ●苗作り ●植え付け ○トンネル ●生育 ●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。

園芸研究家●成松次郎

ベストシーズンに行く  
華やぎの北海道  
富良野・美瑛・旭山動物園!!  
**夏の北海道**  
《2泊3日》

**旅行期間**  
7月17日(水)~7月19日(金)

**旅行代金** 大人お1人様129,800円  
※部屋指定による追加料金あり

**募集人員** 60名様(最小催行人員35名様)

**添乗員** 全行程同行

**申込〆切** 4月26日まで

詳細は、旅行パンフレットにてご確認ください。  
JAあまるめ信用共済部に準備しております。

問い合わせ先 信用共済部 0234(45)1501

**祝**  
余目女子ミニバスケットボール  
スポーツ少年団  
全国大会出場おめでとう!!!



3月19日、第48回山形県ミニバスケットボール交歓大会で7年ぶりに優勝した、「余目女子ミニバスケットボールスポーツ少年団」へ佐藤一彦組合長が、激励の挨拶を行いました!

参加した選手たちは大変いい経験になったと思います。この経験を活かしてこれからも、頑張ってください!

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS  
**日本農業新聞 電子版**

新聞より  
お得

月額料金 **2,403円** (税込)

お申し込み



日農電子版

- いつでも、どこでも**  
スマホやタブレットを使い、お好きな時間と場所で、情報収集ができます。
- 過去記事検索が30日分**  
見逃した記事もさかのぼって読むことができます。検索で欲しい情報を効率的に集められます。
- クリップ機能で記事を保存**  
気になる記事を最大200件まで保存できます。「まとめ読み」にも役立ちます。
- netアグリ市況がスマホでも見やすく**  
青果(野菜・果実)、花、畜産などの全国主要市場での取引結果を即日公開します。
- 読みやすさ、そのまま**  
いつもの紙面と同じレイアウトです。
- 文字を大きく**  
紙面を拡大・縮小すれば、お好みの大きさに文字サイズを調整できます。
- 紙面丸ごと印刷できる**  
すべての面が印刷可能。大事な記事の保存やスクラップに役立ちます。



**クロスワードパズル**

3月号当選者・正解

高橋 純子さん(表町) おめでとう!!!  
佐藤いく子さん(仲町) たくさんの応募ありがとうございます。  
佐藤 大河さん(館) たくさんの応募ありがとうございます。  
小林 康太さん(緑町) たくさんの応募ありがとうございます。  
高梨喜久子さん(廿六木) たくさんの応募ありがとうございます。  
梅木ひとみさん(跡) たくさんの応募ありがとうございます。  
渡部 鈴子さん(余目新田) たくさんの応募ありがとうございます。  
佐々木美子さん(余目新田) たくさんの応募ありがとうございます。  
佐々木いろ葉さん(余目新田) たくさんの応募ありがとうございます。  
三浦 綾さん(中堀野) たくさんの応募ありがとうございます。

1	ス	5	リ	13	グ	20	コ
2	コ	ロ	モ	14	チ	17	ホ
	ア	8	コ	11	シ	18	オ
		6	サ	12	ジ	15	ゲ
3	ア	エ	ク	12	ミ	ツ	21
4	ク	ラ	9	ゲ	16	ツ	ク
	ビ		10	コ	サ	19	シ
							ユ

答え A B C D E  
フリージア

●クイズに答えて賞品をゲットしよう!!  
たくさんの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。



◎女性部の笹巻づくりとてもいいと思います。私も毎年黄色の笹巻を作っています。店に出ているのを見て、そんな季節になったのかと感じています。(78歳 女性)

「笹巻」は端午の節句で食べる行事食として、また山形県の郷土料理として知られています。私も笹巻が大好きで毎年購入して食べています! いつまでも続いてほしい郷土料理ですね。

◎生活館のお肉は傷みにくいつも買っています! お寿司もとても美味しく、お客さんが来たときはいつも注文しています。(67歳 女性)

いつもご利用ありがとうございます! 生活館では生鮮食品を中心に自信を持って、販売しております。お寿司も地元のお米を使った、安心・安全なお寿司です。農家の皆さんの励みになるといいですね。

◎もみ殻処理は課題だと感じています。有効活用方法に期待したいですね。(74歳 女性)

当農協でも検討委員会を立ち上げ、これからの方向性等を組合員に示していく予定です。持続可能な農業に向けて、組合員と農協が一体となって取り組んでいきます。

カニ玉 春の野菜あんかけ

●作り方

- カニ玉を作る。ボウルに卵を割り、ほぐしたカニカマを入れ塩で味を調える。フライパンにサラダ油を熱し、強火で箸で混ぜながら半熟ほどで火を止め皿に盛り付ける。
- 野菜あんを作る。フライパンに C を入れ、弱火で香りを出す。A を入れて沸騰させ、B を入れ2分ほど煮込み、水溶き片栗粉でとろみを付け、ごま油を鍋肌から回し入れる。
- カニ玉に野菜あんをかけて出来上がり。

●材料(4人分)

●カニ玉  
卵……………4個  
カニカマ……4本  
サラダ油…大さじ2  
塩……………1つまみ

●野菜あん

A 中華スープ…400ml  
料理酒…………大さじ2  
しょうゆ……大さじ1  
塩・こしょう…1つまみ  
ごま油…………大さじ1  
水溶き片栗粉…大さじ3

B むぎアサリ……………100g  
ニンジン(千切り)…1/3本  
タケノコ(細切り水煮)…50g  
乾燥細切りキクラゲ(凍て取ってぬく)…10g  
グリーンピース…20粒ほど

C ショウガ(みじん切り) ……小さじ1/2  
サラダ油…大さじ1



Chef Nagai's  
recommended  
recipe

シェフ永井の  
おすすめ

