

管内（山形市・上山市・山辺町・中山町）の組合員の方々にお届けします。



### おとめ心

2004年にデビューした春収穫用の品種「おとめ心」は、山形県が14年の歳月をかけて育成したオリジナル品種。香りが良く、甘味と酸味のバランスのとれたいちごとして、市場から高い評価を得ている。

#### TACT

**お役に立ちます！  
お気軽にお問い合わせください**

#### インフォメーション

- ・購買業務 棚卸休業のお知らせ
- ・JAやまがた農フォトコンテスト2026の開催について

#### 栄養満点！彩りレシビ

**アスパラガスのフライ**



おいしさ直売所  
公式LINE 

広報紙 JAやまがた 2026/5月号 発行/山形農業協同組合 〒990-8535 山形市旅籠町1-12-35 TEL.023-641-3121 FAX.023-631-4714 <https://www.jayamagata.or.jp/>

# 春の定期貯金 キャンペーン



©よりぞう

〈実施期間〉 令和8年4月6日（月）～6月30日（火）

**対象条件** 期間中、他金融機関からの新規お預入で  
30万円以上お預入れいただいた個人の方

適用金利

1年もの

# 年 1.11%

（税引後 0.884%）

#### 【お預入期間】

1年（自動継続）

#### 【お預入金額】

1契約あたり30万円以上

（他金融機関からの新規お預入資金等）

・定期貯金の満期金の再預入および増額は対象外となります。

・上記金利は初回満期時までとし、

自動継続以降は継続日における店頭金利が適用されます。

・中途解約の場合はJA所定の中途解約利率を適用します。

・期間途中で取り扱いを中止する場合がございます。

詳しくはお近くのJAやまがた各支店までお問い合わせください。



## 定年退職者へ辞令交付 長い間お疲れさまでした。

3月31日、本店で定年退職者の辞令交付が行われました。5名の職員が同日をもって定年退職しました。組合員の皆さま、地域の皆さまには大変お世話になりました。



(後列左から) 植木雅彦 三沢昌広 沼澤民男 高橋広行 高橋俊一

## 山形市へ教材贈呈



JAやまがたとJA山形市は4月1日、子どもたちに農業への理解を深めてもらうための副読本3種類を山形市に寄贈しました。同市内の各小学校や特別支援学校で活用されます。当JAの栗原秀行組合長とJA山形市の大山敏弘組合長が市役所を訪問。佐藤孝弘市長に目録と副読本を手渡しました。寄贈したのは、JA山形中央会発行の「いのちを育む山形県の農業」2103部、JA全農山形発行の「やまがた米ものがたり」米づくりの1年〜2207部、JAバンク発行の「農業とわたしたちのくらし」児童用2436部と教師用97部。佐藤市長は「山形の子どもたちが、地元の農業を知るきっかけになれば」と話していました。

## 販売額5億円を計画 きゅうり選果場安全祈願祭

JAやまがたきゅうり選果場が4月7日に今季の稼働を開始しました。生育は平年並みで3月26日に初出荷を迎えました。JAは今年度、きゅうりの出荷量1475トン、販売額5億350万円を計画しています。選果場の稼働に先立ち、広域きゅうり部会は選果場の安全祈願祭を開きました。生産者やJA役員、選果作業員など約40人が出席し、作業の安全を祈願しました。祈願祭終了後、選果ラインが稼働し、運び込まれたみずみずしいきゅうりが選別され、箱詰めされました。同部会の佐藤庸介部会長は「燃料や資材の高騰で厳しい状況にあるが、おいしい山形のきゅうりを消費地に届きたい」と話しました。春きゅうりの出荷は5月下旬から6月上旬にかけてピークを迎えます。選果場は11月まで稼働し、県内市場や関東方面に出荷されます。



# NEWS TOPICS



JAやまがた管内の主な出来事をご紹介します！

## JAやまがた青年部 第59回通常総会

JAやまがた青年部は3月18日、本店で第59回通常総会を開きました。役員改選では、宮浦支部の吉田健太郎さんを部長に選任。令和8年度は重点目標に「組織の活性化対策と盟友拡充強化」など4項目を掲げました。事業計画では、組織活性化のほか、農業経営の基盤確立と集落営農の推進、民主的農協運営と農協運動の推進、農業を守るための農政活動の推進を承認しました。また、飯塚と南沼原の2支部が統合し、宮浦支部が発足したことに伴って、関連する規約の改正案を可決しました。副部長は東金井支部の長岡和樹さん、事務局長は天神支部の佐藤優介さんを選任しました。



## 北部営農センター果樹部会 果樹栽培研修会



北部営農センター果樹部会は3月24日、山辺支店で果樹栽培研修会を開きました。山形県農業技術環境課の担当者が講師を務め、結実対策のポイントや優良事例、近年の気候変動に対応するための栽培技術を紹介しました。同部会の秋葉祐七部会長は「新たな栽培技術を取り入れ、安定した収穫量の確保に向けて、皆様のご協力をお願いしたい」とあいさつしました。また、営農技術だけでなく、農業経営の備えについても時間を設け、NOSA山形の担当者が収入保険や果樹共済について説明を行い、JA金融共済部の職員が資産運用の方法について解説を行いました。

## 上山市へ絵本とハンドパペットを寄贈

JAやまがたの子会社、ジエイエイあぐりんやまがたは3月30日、上山市に絵本89冊とハンドパペット2体を贈りました。絵本とパペットは上山市立図書館で活用されます。同社の栗原秀行会長と板垣泰史社長が市役所を訪れ、山本靖幸市長に寄贈品の目録を手渡しました。栗原会長は「子どもたちが本に親しみきっかけとなり、物語や知識に触れながら豊かな時間を過ごせるよう活用してほしい」と話し、山本市長は「子どもたちが図書館に行くきっかけとなる。寄贈いただいたものを活用し、子どもたちの成長に役立てていく」と話し、感謝を述べました。寄贈品は、同社が運営する葬祭ホール「やすらぎホールみはらし」で昨年11月に開かれた人形供養祭の供養料を購入費用に役立てたものです。



## JAやまがたの農産物を責任持って販売します JAやまがた青果物販売協力会

<b>東</b> 東京青果株式会社 常務取締役 <b>高羽 馨</b>	<b>青</b> 大阪中央青果株式会社 取締役果実統括部長 <b>岡崎 昌</b>	<b>中</b> 横浜丸中青果株式会社 常務取締役 <b>岡本 光一</b>
<b>果</b> 山形丸果中央青果株式会社 代表取締役社長 <b>柏倉 隆文</b>	<b>果</b> 株式会社石巻青果 専務取締役 <b>近江 一仁</b>	<b>産</b> 東京荏原青果株式会社 取締役部長 <b>上原 政直</b>
<b>生</b> 東京千住青果株式会社 常務取締役 <b>諏訪 徳明</b>	<b>多</b> 東京多摩青果株式会社 常務取締役 <b>宇野 弘</b>	<b>名青</b> 名古屋青果株式会社 取締役執行役員営業本部長 <b>梅村 芳男</b>
<b>TOKA</b> 東果大阪株式会社 執行役員 <b>川添 利樹</b>	<b>廣</b> 広印広島青果株式会社 取締役 <b>大前 美津男</b>	<b>富</b> 富山中央青果株式会社 取締役 <b>安井 豊</b>

### はれやか！ 女性部

### 3月14日 女性部通常総会

JAやまがた女性部は、JA本店で令和7年度の通常総会を開きました。部員やJA役職員60名が出席し、令和8年度の事業計画や収支予算の策定など全3議案を承認しました。



同部の横山佳子部長は「女性部活動は、食や農を大切にしながら、部員の皆さんと楽しく交流できることが一番の魅力。これからも女性らしく楽しく活動していきましょう」と呼び掛けました。

総会の最後には学びの時間を設け、JA女性組織とJA事業運営への参画について理解を深めました。

### 3月17日 手芸講習会でさくらんぼチャーム作り

JAやまがた女性部は、山形南支店で手芸講習会を開きました。同部の役員や各支部の代表者など39名が、クラフトバンドで「さくらんぼチャーム」を作りました。例年、冬に手芸講習会を開催していましたが、今年度は支部活動で活用しやすいよう、農繁期前に開催しました。

さくらんぼチャームは昨年、山形県JA女性組織協議会が主催する講習会で県内各女性部へ普及されたものです。この日は、同部の渡辺正子副部長が講師を務め、赤とピンクのクラフトバンドでチャームを作りました。



## 『まだ大丈夫』が一番危ない 気象変化に対応した営農へ！

今年の果樹の生育は平年より約1週間早く進んでおり、4月9日には霜害が確認されています。各園地で結実状況を必ず確認しましょう。

近年は「異常気象」が当たり前となり、従来の想定が通用しない状況が続いています。今年も“想定外”で終わらせないために、事前準備と早めの対策が収量確保の鍵となります。

また、5月は各樹種で病害の発生が多い時期ですが、気候変動の影響により病害虫の発生時期にもズレが生じています。防除のタイミングを逃さないためにも、園地の状況をこまめに観察・確認してください。

- さくらんぼ ～十分なかん水を～
  - ・結実状況を確認し、仕上げ摘果は5月末までに行いましょう。
  - ・早期の強い葉摘は着色遅れやウルミ果を助長しますので適正な時期に行いましょう。
- 各樹種共通
  - ・基幹防除の徹底と、結実状況を確認し摘果を行いましょう。
- 農作業事故に注意
  - ・疲れたら休憩。無理な作業は行わないようにしましょう。
  - ・高所作業が増えます。安全に十分注意して行いましょう。

村山総合支庁農業技術普及課にて「東南村山さくらんぼネット」のLINEをはじめました。是非登録の上、ご活用ください。

### 東南村山地域にお住まいの さくらんぼ生産者の皆様へ

村山農業技術普及課運営 LINE  
役立つ情報を、スマートフォンで手軽に確認できる  
「東南村山さくらんぼネット」始めました

### さくらんぼ栽培に関する 最新の情報をお届けします！

- ・生育状況
- ・生育に応じた栽培管理情報
- ・さくらんぼ便り、やまがた紅玉通信
- ・病害虫防除情報 など

### 会員募集中！ LINE を使っている方は、ぜひ登録して下さい！

#### <LINE 会員登録の方法>

- ① 右のQRコードを読み込む（スマホのカメラから）
- ② お友だちになる
- ③ お住まいの地域とお名前を返信して下さい。



※登録できるのは、東南村山地域にお住まいの方です。  
※同じ人が複数の端末で登録することはできません。

問合せ先 村山総合支庁農業技術普及課  
TEL：023-621-8293、FAX：023-621-8275

## 令和7年度 青果物安全対策事業決算書

(単位:円)

項目		令和7年度計画	令和7年度末実績	備考
事業収益	青果物安全対策費	10,617,000	8,651,785	販売品からの負担分
	その他	—	—	
	合計	10,617,000	8,651,785	
事業費用	JA全農安全対策費	3,500,000	2,567,656	全農による分析費用
	分析関連事業費	510,000	—	
	販売中止保険料	2,500,000	1,974,210	共栄火災掛金
	広報宣伝費	1,000,000	688,182	安全品質の消費宣伝
	会議研修費	100,000	—	
	印刷、消耗費	2,000,000	1,543,791	生産履歴書、防除暦
	その他	1,007,000	1,877,946	事務書類管理備品費用、システム利用料等
合計	10,617,000	8,651,785		

携帯電話へお気軽にお問い合わせください

JAやまがたの担い手支援チーム「TACT」をよろしくお願ひします。  
「営農企画指導員」「ローンセンター農業班」が一体となり、担い手農家を  
中心に農業経営を支援していくチームです。営農、生活、税務から経営に  
関することまで、何でもご相談ください。

親切・丁寧  
サポート!!

お役に立ちます!



私たちに  
おまかせ  
ください!!

農作物の栽培と経営・資材の情報、農薬と肥料の  
使い方などご相談がございましたら組合員皆さま  
の園地や自宅にお伺ひいたします!

〈担当支店〉ひまわり・山辺

〈担当支店〉鈴川・高橋・千歳・東金井・天神

〈担当支店〉上山北・上山南

〈担当支店〉  
滝山・宮浦・西部・南館・さくら・山形南・蔵王

北部営農センター TEL.023-662-5334

営農企画指導員TACT



作物担当  
あわの たつや  
栗野 達也

080-2815-7569



果樹・野菜・花き担当  
まつもと たつや  
松本 達也

090-7320-4281

きずな担当



山辺地区担当  
ごとう しんいち  
後藤 新悟

080-1851-4014



長崎・豊田地区担当  
おかざき なおと  
岡崎 直人

090-9032-8008

ローンセンター農業班(TACT)中央・北部営農センター担当



融資に関するご相談窓口  
こばやし ひろき  
小林 大輝

090-4313-2937

中央営農センター TEL.023-684-2547

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当  
ひぐち あきし  
樋口 彰史

080-1846-4368



果樹担当  
のぐち ゆうへい  
野口 雄平

090-2431-0446



作物担当  
あざくら ふみたか  
朝倉 史貴

090-2606-1350

グリーンやまがた中央 TEL.023-684-2724

きずな担当



天神・楯山・山寺地区担当  
ほそや ともひろ  
細谷 智弘

090-2797-2586



鈴川・高瀬・千歳・東金井地区担当  
わたなべ としき  
渡辺 俊樹

090-2799-7223

南部営農センター TEL.023-673-3108

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当  
あらい まさひろ  
荒井 雅広

090-8787-4604



果樹担当  
よしだ としひろ  
吉田 捷大

080-1678-0140



作物担当  
あきば たつや  
秋葉 達也

080-1857-6849

グリーンやまがた南部 TEL.023-679-8656

きずな担当



本庄・東・宮生地区担当  
おおさわ しろう  
大澤 忍

080-1848-6677



西郷・中山地区担当  
よしだ ひでとし  
吉田 秀稔

080-1678-0152



中川・上山地区担当  
あだち こうじ  
安達 浩司

080-1678-0155

ローンセンター農業班(TACT)西部・南部営農センター担当



融資に関するご相談窓口  
くまがい こうた  
熊谷 好太

080-1666-6153

西部営農センター TEL.023-647-3744

営農企画指導員TACT



野菜・花き担当  
かねこ まさひろ  
金子 真広

080-2815-3509



果樹担当  
すと うりな  
須藤 里菜

090-7324-3082



作物担当  
やはぎ しんや  
矢萩 信哉

090-4312-4136

グリーンやまがた西部 TEL.023-646-5556

きずな担当



滝山・東沢・蔵王・南沼原・さくら地区担当  
ちくだて じゅん  
築達 淳

090-1062-6554



飯塚・楯沢・西部地区担当  
さとう たかゆき  
佐藤 隆之

090-1065-5891



南金井・本沢・山元地区担当  
さくま なおき  
佐久間 直樹

080-1851-4013

経済配送担当

経済課(配送センター)

TEL.023-646-3688



# NEW FACE!

4月1日(水)に入組式が行われ、新規採用職員11名がJAやまがたに入組しました。  
1か月の研修を終え、各配属先で毎日の業務に励んでいます。  
組合員および地域の皆さま、これからどうぞよろしくお願いいたします!

- ①好きな農産物 ②趣味・好きなこと ③意気込み



ほそや けんと  
細谷 建斗

本店 経営管理部 総務課

- ①米・梨  
②走ること・サッカー  
③明るく元気に、頼りになる職員を目指します!



はせがわ こうすけ  
長谷川 幸亮

本店 人事部 人事課

- ①りんご・きゅうり  
②映像鑑賞・競馬  
③組合員様により良いサービスをご利用いただけるように頑張ります。



よこやま にこる  
横山 新湖瑠

本店 金融共済部  
自動車共済契約サポートセンター

- ①さくらんぼ・さつまいも  
②母と祖母とドラマを見ること  
③明るく元気よく、笑顔で仕事にはげんでいきたいです!よろしくお願いたします。



かみむら りお  
上村 里緒

本店 営農経済部 営農米穀課

- ①さくらんぼ・桃  
②卓球・ダーツ・ビリヤード  
③皆様に信頼していただける職員になれるよう、元気に笑顔で頑張ります。



すずき まな  
鈴木 愛菜

本店 営農経済部 園芸販売課

- ①トマト  
②絵を描くこと  
③学ぶ姿勢で取り組むことを意識し、一日でも早く環境に慣れるように頑張ります!



いわた ゆいか  
岩田 唯花

滝山支店 金融共済課

- ①桃・ぶどう  
②インテリアを見ること・おいしいものを食べること  
③明るく丁寧に積極性を持って取り組んでまいります。よろしくお願いたします。



たかはし かずま  
高橋 和真

西部支店 金融共済課

- ①レンコン  
②音楽鑑賞  
③業務内容を早く覚え、組合員の皆様に寄り添える職員になりたいです。



うめむら やすひろ  
梅村 泰拓

千歳支店 金融共済課

- ①米・和梨  
②TRPG・音楽  
③信頼される職員を目指し、「健康第一」で頑張ります。



なかの しおん  
中野 詞温

天神支店 金融共済課

- ①りんご・きゅうり  
②散歩・睡眠  
③分からない事が多いですが、元気に頑張ります。



たなか いたつき  
田中 樹

中央営農センター 営農経済課

- ①さくらんぼ・和梨  
②スキー  
③明るく元気に働いてまいります。よろしくお願いたします。



あべ きょうすけ  
安部 恭亮

西部営農センター 生産販売課

- ①イチゴ・梨  
②音楽鑑賞・友達と遊ぶこと  
③常に笑顔で、辛い時こそ粘り強く、パッションを持った職員を目指します!



## JA information

### 相続税のご相談は資産サポート部へ!

相続に関する相談が増えております。資産サポート部では組合員の皆さまの立場にたち、専門家とともにベストなご提案をさせていただきます。

#### 相談例

- ・急に相続することになったが、何から手をつけたいのかわからない。
- ・節税対策、納税資金対策にはどのような方法があるか。
- ・現状ではどのくらいの相続税が発生するのか知りたい。

4月6日、JAやまがた本店で業務提携している税理士への委嘱状交付式を行いました。代表して吉田義尚税理士にご出席いただきました。今後も組合員の皆さまのお役に立てるようお手伝いさせていただきます。

- 吉田 義尚 税理士 (吉田税務会計事務所)  
瀬川 健 税理士 (瀬川健税理士事務所)  
大内 和義 税理士 (大内和義税理士事務所)  
小野 勝政 税理士 (小野勝政税理士事務所)  
本田 幸雄 税理士 (本田幸雄税理士事務所)



#### お問い合わせ

資産サポート部 TEL.023-624-8260

### JAやまがた 農フォトコンテスト 2026の開催について

畑の風景、農畜産物、農作業のひとつき、食や地域のイベントなど、JAやまがた管内で出会った「農」を感じる瞬間を募集します。

**募集期間** 2026年5月1日(金)~11月13日(金) 必着

**募集内容** JAやまがた管内(山形市・山市・山辺町・中山町)の農業風景や農畜産物、JAやまがたのイベント、食育活動など「農」を感じられるものを被写体にした写真

**入賞者には豪華賞品をプレゼント!**

詳しくはJAやまがたホームページをご確認ください。

#### お問い合わせ

JAやまがた 総務課 TEL.023-624-8250



昨年の最優秀作品

### 購買業務 棚卸休業のお知らせ

棚卸のため、下記の通り購買業務を臨時休業とさせていただきます。

- 配送センター  
令和8年5月29日(金)
- グリーン・センター  
令和8年5月30日(土)
- 支店  
令和8年6月1日(月)

### 理事会だより

今回の報告・協議された項目から抜粋して掲載しています。

#### 第1回理事会【3月27日開催】内容より

##### ●報告事項

- ・組合員からの情報提供に関する報告書について
- ・令和7年度下期内部監査実施報告書について
- ・大口貸出金の報告について
- ・令和7年分確定申告税務相談件数実績報告について
- ・令和8年度園芸作物集荷拡大運動実施要領について

##### ●協議事項

- ・第29回通常総代会の開催方法および対応について
- ・令和7年度決算書の承認について
- ・貸付金利率の最高限度を定める件について
- ・遊休資産の利用・処分計画について

# オススメ読書

購読申し込み  
各支店・グリーン  
または本店経済課  
TEL.023-624-8567



## ゼリーケーキ 光を重ねて、儚くほどける

藤沢 かえで 著

透明感と造形美を楽しむ、あたらしいゼリーのレシピ。セルクル型やアクリルボックスで仕立てる、まるでデコレーションケーキのように華やかなゼリーケーキ。果実や花、ハーブを忍ばせた、儚くロマンティックな佇まいと、切り分けた瞬間に現れる美しい断面が魅力です。層を重ね、色を透かし、光を閉じ込める……。冷たいお菓子ならではの、凛とした美しさを一冊に。

定価 1,800円 (+税)



## 生態がよくわかるクラゲ図鑑 知りたい会いたい

鶴岡市立加茂水族館 著

掲載種数 100 種類超え!クラゲの幼少時代や生活史も詳しく紹介します。クラゲの飼育数世界一として名高い山形県鶴岡市立加茂水族館は 2026 年 4 月にリニューアルオープンし、クラゲの展示数は 100 種を超える予定です。本書はクラゲの幼少時代や生活史だけでなく、クラゲの毒や新種などの最新研究による情報もコラムで紹介しています。

定価 1,800円 (+税)

# 読者の広場

5月号のテーマ 春のお出かけ・庭仕事自慢!

- 桜を見に近くの公園へ。遠出しなくても身近に素敵な場所を発見!花が咲くと、この木は桜だったんだと気付く事がありますね。(山形市Sさん)
- 家の家庭菜園、今年も準備が大変です。JA春の野菜苗セールから苗を求めて野菜を育てます。(山形市Tさん)
- 関東に住む兄に誘われて長年憧れていた弘前城の桜を見に行きます。ただ気温が高い日が続くために、どうやら散ってしまいそう。せめて花いかだでも見れたらいいのですが…。(山形市Aさん)

＼ 今月もたくさんのお便りをありがとうございました! /

## 6月号のテーマ 田植え、喜怒哀楽

今年も田植えの季節がやってきました。皆さんの田植えにまつわるエピソードを募集します。

当広報紙へのご意見・ご感想に加え、テーマに関するエピソード・写真・絵葉書なども募集しています。

●応募方法 / 「JAやまがた広報係」まで下記のいずれかの方法でご応募ください。応募者の「氏名、住所、電話番号」も忘れずにご記入ください。

●郵便 〒990-8535 山形市旅籠町一丁目12-35

●Eメール kikakukanri@jayamagata.or.jp

●締切 / 5月25日(月) (当日消印有効)

●プレゼント / 「クロスワード」正解者、またはご意見、ご感想を下された方の中から抽選で3名の方に「おいしさ直売所商品券」1,000円分をプレゼント。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

4月号クロスワードの答え: さくらもち



# 息抜き クロスワード

あみがけの□部分に入る文字を並べ替えて言葉を作りましょう。

1	2		3	4
			5	
6		7		
8			9	
		10		

## タテのカギ

- 夜、警戒して見回ること。また、その人。
- 今日の朝。
- 鳥の前足が変化した、空を飛ぶための器官。
- 書く人。書いた人。
- 相撲取り。
- 位置・時間などが少しはずれていること。考え方や感じ方に少しへだたりがあること。食い違い。

## ヨコのカギ

- 二つの物事が直接に結びついていること。また、直接に結びつけること。
- 海の食用魚。背中は青緑色で不規則な波状紋がある。腹は銀白色。
- あるものが他のものに入れ替えること。引きかえ。うめ合わせ。
- 刃物などで切った傷。
- 勢いが盛んで激しいこと。

新緑が目眩しく、爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。

新生活のスタートから1か月がたち、少しずつ疲れが出やすい時期でもあります。今年は暖かい日が続く、急ぎ足で進む季節に合わせて農作業に追われる忙しい日々をお過ごしのことと存じます。今月号が、そんな日々の合間のささやかな休息となれば幸いです。季節の変わり目、体調を崩されぬようどうぞご自愛ください。

JAやまがた × 玉利 紗綾香さん

# 栄養満点! 彩りレシピ

5月の料理

物価高で油も高いので、少ない油でできるフライです!

# アスパラガスのフライ



## 材料 (2人分)

- アスパラガス ..... 6本
- 豚ロース薄切り ..... 200g
- 塩・こしょう ..... 各少々
- A | 小麦粉 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2
- パン粉 ..... 適量
- 粉チーズ ..... お好み
- 黒胡椒 ..... お好み

## 作り方

- 1 アスパラは根本を少し切り、かたい部分の皮をむき、豚肉を巻き付ける。塩・こしょう、小麦粉(分量外)をふる。
- 2 バットにAを混ぜ合わせ、(1)につけ、パン粉をまぶす。
- 3 フライパンに少量の油を入れ、5分ほど揚げる。器に盛り、お好みで粉チーズ、黒胡椒をふる。

## 栄養満点 POINT

シャキッと食感のアスパラガスは、大人には「疲労回復」、お子様には「成長の栄養」を届けてくれる心強い味方です。豚肉の旨味と一緒に摂ることで、エネルギーを効率よく生み出し、毎日の元気をサポートします。また、少量の油でじっくり揚げることで、骨を丈夫にする手助けをするビタミンの吸収も良くなります。粉チーズのkokoroで野菜が苦手な子ども食べやすくなります。ご家族みんなで旬のパワーを味わいましょう。



## 玉利 紗綾香さん

山形市沼木生まれ。沖縄県、宮崎県で育ち、東京上京。料理家、栄養士、スポーツ栄養学講師、フードコーディネーターなど多方面で活躍中。2019年よりJAやまがたY-Eats(ワイ・イーツ)アンバサダーを務める。  
Instagram @ja\_yamagata\_ambassador

JAやまがたの農畜産物を紹介中!

