

JAセレサ川崎 機関誌

CERESA

6月号

2023 June

No.309

特集

市内産野菜で作るエスニック料理



<https://www.jaceresa.or.jp/>

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

国産を選ぶ。
それは、
未来へつながる
お買い物。



『国民が必要として消費する食料は、できるだけその国で生産する』。この考え方を「国消国産(こくしょうこくさん)」といいます。これは、私たちの何気ない日常を彩り、生活を支えてくれる豊かな「食」を明日へつないでいくために、一人ひとりがきちんと向き合い、考えなくてはいけない重要なテーマだと、JAグループは考えています。

日本の食料自給率は依然として過去最低水準です。もし、世界的な気候変動や人口増加による食料不足で、様々な国が輸出を制限してしまったら、私たちの食生活はどうなってしまうでしょう。日本の農業は、担い手の高齢化・減少が進み、耕されず荒れてしまった農地が増えています。農畜産物は短期間で生産を増やすことが難しく、一度荒れた農地を再び

生産できる状態に戻すには、長い時間と大変な労力が必要です。さらに、農業・農村には、洪水等の災害から街を守り、多様な生き物の住み家になるなど、食べ物を生み出すほかに多くの役割がありますが、これらの役割を維持することも難しくなってきています。

このように、いま、日本の食・農は多くの課題に直面しています。その課題を解決するためにも、「国消国産」はとても大切な考え方です。

JAグループは、皆さんの豊かな食生活を、そして、日本の農業を、持続可能でより良いものとするため、「国消国産」に取り組みます。皆さんも一緒に、国産の農畜産物を食べて・飲んで・応援して、大切な日本の食・農を、未来へつなぎませんか。



耕そう、大地と地域のみらい。JAグループ

Q JAグループ



Contents

特集 市内産野菜で作るエスニック料理	4
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 溝口～久地を歩く	12
かわさきファーマーズ 果樹と野菜で地域に笑顔を 多摩区・三竹 千明さん	14
農作業ノート 6～7月期 トマト、キュウリ、ナスの栽培管理 営農技術顧問・衣巻 巧	15
輝人～KIRABITO～ パッチワークのキセキ 川崎区・大石 千恵さん	16
健康だより 認知症予防の話 アグリアカデミー～農業検定クイズ～ ジャガイモ	17
セレサ通信 & 支店だより	18
Web CERESA	19
mail box & クロスワードパズル & 運勢	20
J Aからのお知らせ & 知って納得!税金講座	21
インフォメーション	22
フルーツパラダイス ブルーベリー	23
わが家のレシピ フレッシュトマトのミートソーススパゲティと タコとキュウリの和風マリネ 宮前区・三田 秀美さん	24

7月の行事予定

- 3日 (月) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～高津市民館)
- 4日 (火) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～麻生市民館)
- 8日 (土) 第26回 J Aセレサ川崎夏季農産物品評会
一般観覧 15:00～15:30
即売会 15:30～16:30(売り切れ次第終了)
(JR武蔵溝ノ口駅南北自由通路)
- 10日 (月) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～高津市民館)
- 11日 (火) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～カルツツかわさき)
- 13日 (木) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～麻生市民館)
- 14日 (金) セレサひまわり会の集い (12:00～、15:00～高津市民館)
- 17日 (月) 海の日
- 18日 (火) 定例理事会

※日程等は変更されることがあります

今月の
表紙



《 ジャガイモの収穫と販売準備 》

中原区下小田中 内藤 松雄さん

市街地の一角で季節の野菜や果樹を生産して自らの直売所で直売する内藤さん。約30㌃の畑でジャガイモやエダマメ、イチジクなど年間40品目ほどを妻と5人のボランティアの力を借りて栽培しています。

内藤さんは、直売所の品ぞろえを意識して品目ごとに複数の品種を栽培。ジャガイモは、「男爵薯」と「メークイン」の他、自身が食べておいしいと思った「キタアカリ」を直売し、トマトやズッキーニなどは色の違う品種を用意して利用者の目を楽しませています。

「利用者の喜ぶ顔を楽しみながら都市部の農風景を守っていきたい」と話す内藤さん。今日も畑で野菜作りに汗を流します。

市内産野菜で作るエスニック料理



menu

ガパオライス	p5	トウモロコシのカオマンガイ	p5
バインミー	p6	豆乳ザーサイスープ	p6
エスニックキュウリ	p6	パッタイ風焼きそば	p7
タイ風冷ややっこ	p7	モロヘイヤのスープ	p7

女性を中心に人気のエスニック料理。タイやベトナムなどの東南アジアで親しまれており、独特的な調味料やハーブを使うのが特徴です。レストランで食べることが多いイメージですが、自宅でも簡単に作ることができます。今号では、新鮮な市内産野菜を使った栄養満点のレシピをご紹介します！



ガパオライス

材料(2人分)

- ・タマネギ…1/2個
- ・ピーマン…1個
- ・赤パブリカ…1/2個
- ・黄色パブリカ…1/2個
- ・ニンニク…1/2個
- ・バジル…8枚
- ・トウガラシ…2本
- ・サラダ油…大さじ1
- ・鶏ひき肉…150g
- ★砂糖…小さじ1
- ★醤油…大さじ1
- ★ナンプラー…大さじ1
- ・卵…2個
- ・タイ米…2杯分

- ① タマネギとピーマン、パブリカは1cm幅の角切りにする。ニンニクはみじん切りにする。バジルは大きめにちぎり、トウガラシは半分に切って種を取り除く。
- ② フライパンにサラダ油とニンニク、トウガラシを入れて火にかける。
- ③ 香りがたつたら鶏肉を加えて、ほぐしながら炒め、色が変わったらタマネギとピーマン、パブリカを加えて炒める。

- ④ ③の具がしんなりしたら★を加えて炒め合わせ、汁気が少なくなったらバジルを加えてサッと炒める。
- ⑤ 別のフライパンに軽くサラダ油(分量外)をしき、目玉焼きを作る。
- ⑥ 器に炊いたタイ米を盛り、④と⑤をのせたら、できあがり。



トウモロコシのカオマンガイ

材料(2人分)

- ・長ネギ…1/3本
- ・トウモロコシ…1本
- ・鶏もも肉…360g
- ・酒…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・タイ米…2合分
- ・水…2合弱
- ★砂糖…小さじ1
- ★醤油…大さじ2
- ★酢…大さじ1
- ★水…大さじ1
- ★コショウ…少々

- ① 長ネギはみじん切りにする。
- ② トウモロコシは実と芯に分け、鶏肉は酒と塩をふっておく。
- ③ 炊飯器にタイ米と2合分より少し少なめの水を入れ、②をのせて炊く。

- ④ ①の長ネギと★を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③が炊き上がったらトウモロコシの芯と鶏肉を取り出す。鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥ 器にタイ米を盛り、鶏肉をのせ、④をかけたら、できあがり。



バンミー

材料(2人分)

- | | |
|------------------|--------------------|
| ・ダイコン…1/4本 | ・おろしニンニク…小さじ1/3 |
| ・ニンジン…1/3本 | ・マヨネーズ…大さじ3 |
| ★酢…大さじ2 | ・豆板醤…小さじ1 |
| ★水…大さじ2 | ・バゲット…1/2本 |
| ★砂糖…大さじ2 | ・湘南レッド(赤タマネギ)…1/4個 |
| ★塩…小さじ1/2 | ・パクチー…1株 |
| ・牛肩ロース…150g | ・青ジソ…6枚 |
| ・ナンプラー…小さじ1 | ・ベビーリーフ…適量 |
| ・オイスター調味料…小さじ1/2 | |

- ① ダイコンとニンジンを4~5cmの細切りにする。ボウルに★を入れてよく混ぜ、ダイコンとニンジンを加えて30分以上漬けておく。
- ② ボウルに牛肉とナンプラー、オイスター調味料、おろしニンニクを入れてもみ込んだら、フライパンで炒める。
- ③ マヨネーズと豆板醤は混ぜ合わせておく。

- ④ バゲットは2等分にし、横に切り込みを入れ、オーブントースターで軽く温める。
- ⑤ 湘南レッドは薄くスライスし、水に5分ほどさらし、水気を切る。パクチーは5cm幅に、青ジソは半分に切る。
- ⑥ ④に③を塗り、汁気を切った①と②、⑤とベビーリーフを順に挟んだら、できあがり。

エスニックキュウリ



材料
(2人分)

- | | |
|------------|-------------|
| ・キュウリ…2本 | ★砂糖…小さじ1/2 |
| ・塩…適量 | ★レモン汁…小さじ1 |
| ・ニンジン…1/4本 | ★ナンプラー…小さじ1 |
| ・パクチー…1/2株 | ★鷹の爪…少々 |
| | ・ピーナッツ…適量 |

- ① キュウリは両端を切り落として4~5等分に切り、半分くらいの深さまで切り込みを入れる。全体に塩を振りこんで30分ほどおき、しんなりしたら水洗いする。
- ② ニンジンは千切りし、塩をふって少しあわせ、しんなりしたらサッと水洗いしてしっかり水気をしぶる。パクチーは1cm幅に切る。
- ③ ボウルに②と★を入れて混ぜ合わせ、①に挟んで皿に盛り、刻んだピーナッツをちらしたら、できあがり。

豆乳ザーサイスープ



材料
(2人分)

- | | |
|------------|----------------|
| ・長ネギ…1/8本 | ・醤油…小さじ2 |
| ・ザーサイ…50g | ・豆乳…400ml |
| ・もやし…1/2袋 | ・香辛子トマトみそ…大さじ1 |
| ・パクチー…1/2株 | ・ラー油…適量 |
| ・酢…小さじ4 | |

- ① 長ネギとザーサイは粗みじん切りにする。もやしはサッと茹でておく。パクチーは刻んでおく。
- ② 1人分のカップに酢(小さじ2)と醤油(小さじ1)、長ネギ(半量)をそれぞれ入れる。
- ③ 鍋に豆乳と香辛子トマトみそ、ザーサイ、もやしを入れて煮る。沸騰する直前で火を止め、5分ほどおく。
- ④ ③を再度沸騰直前まで温め、②に注ぎ、ラー油とパクチーをかけたら、できあがり。



★「香辛子トマトみそ」はセレカモスで販売中です。



パッタイ風焼きそば

材料(2人分)

・タマネギ…1/4個	★鶏がらスープの素…小さじ1
・ニンジン…1/3本	・サラダ油…大さじ1.5
・ニラ…1/4束	・桜エビ…適量
・厚揚げ…1/4枚	・卵…1個
・たくあん…3枚	・焼きそばの麺…2袋
★砂糖…大さじ1	・もやし…1/3袋
★ナンプラー…大さじ1.5	・ピーナッツ…適量
★オイスター調味料…大さじ1.5	・糸唐辛子…適量
★梅(たいたいもの)…1粒	

- ① タマネギは薄切り、ニンジンは短冊切り、ニラは4cm幅に切り、厚揚げは小さめの短冊切り、たくあんはみじん切りにする。
- ② ボウルに★を加え、混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げを入れて焼き色が付いたら、タマネギとニンジン、桜エビを加えて炒める。

- ④ 具を端に寄せ、空いたスペースに溶いた卵を入れてかき混ぜずに数秒待ち、半熟状態の卵の上に麺と少量の水(分量外)を入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ 麺がほぐれたら、もやしとたくあん、②を加えて混ぜ合わせ、ニラを加えてサッと炒める。
- ⑥ 皿に盛り、刻んだピーナッツと糸唐辛子をちらしたら、できあがり。

モロヘイヤのスープ



材料 (2人分)

・モロヘイヤ…1/2束	・コンソメ(顆粒)…小さじ1.5
・ニンニク…2片	・オリーブオイル…大さじ3
・タマネギ…1/4個	・クミン…小さじ1
・もやし…1/2袋	・乾燥コリアンダー…小さじ1
・ミニトマト…4個	・塩…適量
・バター…10g	・醤油…大さじ1
・水…400ml	

- ① モロヘイヤとニンニク、タマネギ、もやしはみじん切りにする。ミニトマトは粗みじん切りする。
- ② 鍋にニンニクとバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたらタマネギを加えてじっくり炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、煮立ってからさらに3~4分ほど煮込む。
- ④ フライパンにオリーブオイルとクミンを入れ、中火にかける。クミンからパチパチと音がしてきたら、コリアンダーを加えて炒め、コリアンダーがうっすら色付いたらミニトマトを加えてさっと炒める。
- ⑤ ④に塩と醤油を加えて味を整えたら、モロヘイヤを入れてひと煮立ちさせ、器によそい、④を好みの量だけかけたら、できあがり。

タイ風冷ややっこ



材料 (2人分)

・湘南レッド(赤タマネギ)…1/4個	・ナンプラー…小さじ1
・ショウガ…15g	・コショウ…少々
・パクチー…1株	・砂糖…大さじ1/2
・春雨…10g	・ナンプラー…大さじ1
・サラダ油…小さじ1	・レモン汁…大さじ1
・豚ひき肉…50g	・絹豆腐…1丁
	・ピーナッツ…適量

- ① 湘南レッドは薄切りにし、水に5分ほどさらし、水気を切る。ショウガはみじん切り、パクチーは1cm幅に刻む。春雨は3分ほど茹で、水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを炒め、香りがたら豚肉を入れて炒める。
- ③ ②にナンプラーとコショウを入れて炒めたら、火を止める。
- ④ ボウルに★を混ぜ合わせ、春雨と湘南レッドを入れて和える。
- ⑤ 豆腐の水気を切り、皿にのせ、④と③、パクチーと刻んだピーナッツをのせたら、できあがり。

市民フェアと 畜産まつりを開催！



あいさつする梶運営協議会会長



「花と緑の市民フェア」が5月20日と21日、中原区の等々力緑地で開かれ、昨年を超える約1万7千人の市民が訪れました。

会場には市内産農産物や花き、卵などの直売ブースが用意され、来場者は目当ての品を買い求めました。2日目には、前日にJA花卉部が開いた「花の品評会」で出品された切り花や枝物などの一般観覧と即売会を行いました。

また、21日には「川崎市畜産まつり」を同時開催。同イベントの運営協議会会長を務める梶稔組合長が開会式に出席し、「イベントを通じて市内の畜産業を知つていただき、楽しい時間を過ごしてください」とあいさつしました。

牛の乳搾りや羊の毛刈り体験、ふれあい動物園なども行われ、2日間にわたり大勢の市民がイベントを楽しみました。



品評会の出品物



花の一般観覧・即売会



花苗の即売



ふれあい動物園を楽しむ親子



ポニーの乗馬体験



市内産農産物の即売



卵の福引き



羊の毛刈り体験



牛の乳搾り体験

JJAの食農教育 児童に分かりやすく指導



支柱立てを指導する榎原指導支店長代理

みなみ支店は5月11日、食農教育事業の一環として川崎区の市立殿町小学校で、夏野菜の育て方を指導しました。

同校は、市内の小学校として最東部に位置しており、近隣に農地が無い地域。例年、児童が土に触れる機会を得ようとプランター栽培を行っていましたが、より興味を持つてもらおうとJJA職員を講師に迎える授業を企画しました。

当日は、同支店の榎原俊治指導支店長代理が2年生48人にミニトマトやキュウリ、ピーマン、ナスの栽培方法をイラストなど使って説明。児童からの質問やクイズを交えて水やりの頻度や収穫期などを伝えました。その後、プランターの支柱立てを指導しました。

担任の先生は「土に触れることがない環境だからこそ、このような機会を設けられてうれしい。今後も指導を続けてほしい」と話しました。

榎原指導支店長代理は、「土に触れることがない環境だからこそ、この機会を設けられてうれしい。今後も指導を続けてほしい」と話しました。

天敵製剤とは、一般的な農薬と異なり、害虫の天敵となる昆虫など別の生き物で駆除することを目的とした製剤。環境への負荷や生産者の負担も軽減でき、総合的病害虫・雑草管理(IPM)の観点から市内でも利用する生産者が増えてきています。

当日は、県農業技術センターの真壁敏明主査らが製品の特徴や新たに推奨する取り付け方を紹介。その後、実演を交えながら「状況に応じて、害虫が多く発生した別の場所に移すことにより効果的な防除が可能になる」と説明しました。

昨年から同製剤を利用する部員は「化学農薬の使う量が減り、コスト削減や作業の省力化につながっている。今日学んだ新たな方法も試してみたい」と話しました。

天敵製剤の効果的な利用を学ぶ



真壁主査の説明を聞く部員ら

高津支店協同活動運営委員会は5月26日、同支店で地域貢献活動の一環として地域住民にエダマメ苗を無料配布しました。

この取り組みは、JJA事業を周知する他、地域住民に野菜栽培の楽しみも知つてもらおうと企画しました。

当日は、同委員会の委員長を務める武笠安訓理事と職員が先着100人に苗2株と移植ごて、栽培の手引きなどを配布。開店前から並んでいた一人一人に手渡しする他、地域住民の園芸相談にも丁寧に対応しました。

武笠委員長は「JJAらしく地域への感謝を伝えられたと思う。今後もこのような事業を行い、継続的に興味を持つてもらいたい」と話しました。



エダマメ苗などを配る武笠委員長(右)

地域に根差した活動 エダマメ苗を配布



宿河原支店が新築グランドオープン



新支店の前で記念撮影



花束を受け取った小倉さん夫妻

耕土改良部会の歴史つづる 50周年記念誌を発行



耕土改良部会は、創立50周年を記念して全33ページの記念誌を発行しました。同部会は、1969年に「耕土改良協会」として発足し、セレサ川崎合併時に現在の名称に変更。農業生産力の増強と農業者の労働力軽減を目的として活動し、同部会所有のトラクターで耕運作業を請け負っています。2019年10月に50周年を迎えたが新型コロナウイルス感染症拡大により中止。半世紀続いた歴史を後世に残すとOBを交えた座談会や活動実績報告などを掲載した記念誌を作成しました。

5月2日には、同部会の村野恭一会長ら3人が本店を訪れ、梶組合長と大川護副組合長田口澄也副組合長に完成した記念誌を贈呈。梶組合長は「素晴らしい一つの節目で貴重な記念誌。これからも活動も大いに期待したい」と伝えました。

村野会長は「市内農業の役に立つよう、部員一丸となり向上心を持って取り組んでいきたい」と決意を語りました。

宿河原支店が5月22日、老朽化に伴う建て替え工事が完了し、新築グランドオープンしました。当日はオープニングセレモニーが行われ、多くの来店者でぎわいました。

同支店は昭和51年5月に竣工し、旧多摩農協時代から地域の協同活動の拠点として親しまれてきました。今回新築した支店は、鉄骨2階建て、正面はガラス張りの吹き抜け構造となり、解放感のある建物に生まれ変わりました。

セレモニーには、梶組合長や同支店の安藤宏文店長など関係者ら50人ほどが参加。記念のテープカットが行われた他、初の来店者となつた小倉勝義さんと弘枝さんご夫婦には、梶組合長から花束が手渡されました。

梶組合長は「これからも地域に寄り添い、利用者に親しまれる支店となつてほしい」と笑顔で話しました。



記念誌を贈呈する村野会長(中央左)ら



耕土改良部会50周年記念誌

支援学校の生徒が農作業を体験



ヒマワリの種まきをする生徒ら

J Aは6月1日、麻生区黒川のJAが管理する畑で、県立高津支援学校生田東分教室の高校1年生11人を対象に農業体験を行いました。同事業では、JAの農福連携事業の一環として例年ジャガイモやサツマイモの栽培管理を実施。本年度は、ヒマワリとサツマイモの栽培を取り組みとしました。

当日は、都市農業振興課の職員が今回まくヒマワリの2品種を含めた7品種の特徴などを写真で説明。その後、生徒は茶褐色の「フロリスタン」と白い「ホワイトライト」合わせて約600粒の種を丁寧にまき、午後にはサツマイモ苗を定植しました。種まきを体験した生徒は「夏になりヒマワリが開花するのが楽しみ」と笑顔を見せました。



ハーリック栽培のポイントを学ぶ



講師の説明を熱心に聞く部員



そ菜部宮前支部は5月17日、宮前支店で「ハーリック栽培講習会」を開き、7人の部員が出席しました。

「ハーリック」とは、葉ニンニクの一種で近年市内でも生産量が増え始めた品種。

通常のニンニクと異なり、可食部が肥大する前に収穫して葉や茎などを味わうのが特徴です。同支部では、2年前より「ハーリック」の共同栽培やセレサモスでの販売などに取り組み、その魅力を伝えていきます。

当日は、衣巻巧営農技術顧問が講師を務め、植付け時の注意点や病害虫の防除など栽培における重要なポイントを説明。部員は真剣に耳を傾けました。

持田晴朗支部長は「積極的な作付けを行い、部員一丸となつてハーリックの周知を進めたい」と話しました。



花きの施設栽培を巡回する受講者ら

J Aは5月12日、本年度2回目のセレサアカデミーを開き、受講者5人が参加しました。同講座は、市内の若手販売農家が対象。昨年度から2年にわたってより実践的な栽培技術などの他、税務や農業経営について学びます。

当日は、受講者3人の野菜畑や花き施設を巡回し、栽培状況や農業資材などを確認。受講者同士で成果や問題点などを質問するなど情報交換を行いました。

受講者は「自農園以外の畑を見るのはめったにない機会。同じ品目でも違う栽培方法や資材の利用方法を知れていい勉強になつた」と話しました。



担い手支援 より実践的に



かわさき

散歩ナビ

溝口～久地 を歩く



地区別	人口	前月との増減
川崎区	230,831	312
幸区	171,867	181
中原区	265,808	407
高津区	234,245	337
宮前区	234,942	311
多摩区	225,209	353
麻生区	180,863	224

令和5年5月1日現在 川崎市ホームページより

今回は東急田園都市線「高津駅」西口から街歩きへ出発します。

駅を出て、大通りをまっすぐ歩

いていると、たくさんの焼き菓子

が並ぶ店を見つけました。店内の

ショーケースには、おいしそうな

ケーキが数多く並んでおり、その

中から看板商品の「ピアフ」を購

入しました。

店を後にし、街歩きを続けてい

ると、通り沿いの店からコーヒー

の良い香りが♪中に入ると、そこ

にはレコードやゲーム機などが飾

られ、まるで秘密基地のようだし

た。焙煎機で豆を挽いてもらい、

夏におすすめの「アイスコーヒー」

をいただきました。

店を出て、街歩きを再開します。
住宅街を少し進むと、ウッド調の
おしゃれなカフェに到着しました。

バイクやランタンなどに囲まれた
隠れ家的な雰囲気の店内で、新鮮

な野菜を使ったこだわりの「オリ

ジナルタコライス」をいただきま

した。

カフェを後にし、少し歩くと寺

を発見しました。こちらの寺は、

最近では野球選手と同名の寺とし

て人気を集めているようです。境

内を厳かな気持ちで参拝したとこ

ろで、今回の街歩きは終了。皆さ

んも街をゆっくり散歩することで、

新たな発見をしてみてはいかがで

しょうか。

例年10月21日には、宗祖である日蓮聖人への報恩として御会式が催され、地域の人にも広く親しまれています。当日は溝口周辺を歩く「万灯の行列」が行われ、境内は屋間のような明るさに包まれます
※今年の開催有無は未定



自家製ケーキ!



おすすめは「自家製ケーキ」で、全て手作り。コーヒーは横浜市青葉区の専門店から仕入れており、深煎りのコロンビアを中心プレンドした豆の他、「キャラメル・ラテ」なども用意しています。

所 高津区溝口3-24-35 1F

営 日曜日～金曜日 11:00～20:00
土曜日 11:00～22:00

休 木曜日

興林山 宗隆寺 ④



日蓮宗の寺院。かつては天台宗の本立寺という名称でしたが、明応5年(1496年)に当時の住職であった興林僧都と在郷領主であった階方新左衛門宗隆が帝釈天から「日蓮宗に改宗すべし」と夢告を得たことから、寺号を宗隆寺、山号を興林山と改め、現在に至ります。



プロ野球チーム「東京ヤクルトスワローズ」の選手と読み方は違えど同名であることから、ファンが御朱印を求めて訪れることがあるそうです。

所 高津区溝口2-29-1

営 6:00～17:00
※御朱印等授与品の受付は
9:00～11:00、13:00～16:00



ホーム
ページ

パティスリーパーク ①



1995年9月にオープンした洋菓子店。フランスとベルギーで洋菓子作りを学んだシェフが本場の味を届けようと、日々試行錯誤して商品開発に励んでいます。購入したケーキは店内の喫茶スペースで食べることも可能です。



「No.16ピアフ」(左)は、約20年続く看板商品。チョコレートと木の実のクリームの中に、キャラメルをかけた木の実を入れました。新商品の「No.200ライチ」は、ライチのムースとベリーのジュレでさわやかな味に仕上げています。



おいしそう〜



所 高津区溝口4-6-15 1F
営 10:00~19:00
休 月曜日、火曜日



ホーム
ページ

みんながのみにきてくれるコーヒーやさん ②



2017年11月にオープンしたコーヒー店。店主の息子が名付けたことから、あえて平仮名表記にしました。幅広い世代から愛される店を目指し、店内には懐かしいおもちゃやゲーム機、店主の好きなレコードなどが並んでいます。コーヒーは全て自家焙煎で、オーダーに合わせて挽き方を変えるなど専門店ならではの味を提供しています。

こだわりの焙煎機



コーヒーのメニューはホットとアイス、その他のドリンクを合わせて7種類ほど。豆は「CUP OF EXCELLENCE」というコーヒーの品評会で入賞した3種類に加え、スペシャルティコーヒー数種類のみに厳選しています。豆はその場で購入できる他、インスタグラムのDMやコメントで予約も可能です。



夏におすすめ♪

この時期のおすすめは「マンゴー」と「イチゴと赤ブドウ」のシェイク。ドリンクに貼ってあるステッカーは店主がデザインしています。また、バニラやチョコレートなど5種類の味があるソフトクリームも子どもから大人気です。

所 高津区久地1-8-5 1F
営 10:00~18:00
休 土曜日、日曜日(原則)



ケーキは40種類ほどが並び、日によって種類を変えることで何度も来店してもらえるよう工夫しています。歴代開発したケーキには番号を振っており、最新はNo.200。その他にも焼菓子は常時30種類ほど用意しており、パンやジャムなども買うことができます。



おいしそう〜



〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
駅⇒①	220m	3分
①⇒②	500m	7分
②⇒③	200m	3分
③⇒④	350m	5分

Birdland café ③



2010年4月にオープンしたカフェ。オーナー1人で切り盛りしており、落ち着いた店内ではゆっくりとした時間を過ごすことができます。本やカメラなどの他、赤いバイクがインテリアとして飾られており、バイク好きの方もよく訪れるそうです。



ドリンクはコーヒーや紅茶、ソフトドリンクなど約20種類。フードはトーストやタコライス、ピラフなどの他、数量限定で「本日のパスタ」を提供しています。食材はオーナー自ら県内外に新鮮な野菜を買い付けに行ってています。

人気のタコライス♪





果樹と野菜で地域に笑顔を

多摩区宿河原 三竹 千明さん

高校と県立かながわ農業アカデミーの前身「農業大学校」で農業の基礎を学び、会社勤めを経て就農した三竹千明さん。今号では、約40㌃の畠と果樹園で野菜や果樹を生産し、自宅前での直売や梨の地方発送をする他、地域の小学校で食農教育を行う三竹さんに話を聞いていきます。

Q 就農したきっかけは?

A 学生の頃から就農は意識していましたが、約25年前に父が体調を崩したこともあり、自分が畠を守つてしようと決意し、就農しました。

Q 小学校では何を教えていますか?

A 5、6年生にはダイコン、2年生にはタマネギ栽培など学年に応じた品目を指導しています。収穫した野菜は給食で食べてもらうことで農業を身近に感じてもらっています。定植から収穫までを10年ほど教えていますが、児童から「自分で育てた野菜はおいしかった」などの手紙をもらうと励みになります。

Q 今後の抱負を教えてください。

A 本年度より果樹部長となつたので、市内果樹生産の発展にも責任ある立場として力を注いでいきたいです。

Q どのように農業を学びましたか?

A 祖父や父が果樹園を営んでいたことから学生時代は果樹を専攻し、就農後はJAの講習会などでさらに知識と技術を磨きました。

Q 何品目生産していますか?

A トマトやダイコン、「多摩川梨」など季節に合わせて年間20品目ほど生産しています。

Q 栽培方法のことわりは?

A 土作りが基本と思い、肥料が流れやすい砂地の畠では、剪定枝のチップや堆肥などで保肥力を高めて収量を確保しています。

取材を終えて

Q 地域との関わりあいは?

A 直売所では地域の方と話す機会が多いので「おいしかった」な

農作業は全て一人で行う三竹さん。忙しくする中でも利用者や児童との交流を大切にする姿をこれからも応援していきます。

FARMER'S VOICE

直売や児童を通じた交流を続けてきたおかげか、作業中に地域の方から声を掛けてもらうこともあります。これからも地域と農業が助け合いながら共生できるよう、地域貢献活動を続けていきたいと思います。



農作業 ノート

6~7月期 トマト、キュウリ、ナスの栽培管理



営農技術顧問 衣巻 巧

6~7月期は、トマトやキュウリ、ナスなど夏野菜の栽培管理が重要となる時期です。例年この時期は、作物の生育や収穫の最盛期となります。梅雨時期に入るので、栽培管理が思うようにできない時期でもあります。病害虫の発生も多く防除は欠かせません。この時期の管理が重要でその年の収穫に影響しますので、適正管理をお願いします。

1.トマト

栽培管理

- 通路は、敷きわらか防草シートを敷き、降雨による跳ね上がりなどを防いでください。
- わき芽は早めに手で摘み取りましょう。主枝が支柱の上端に届いたら摘心し、上段のわき芽は残して果実の日焼けや裂果の防止を図ります。
- 大玉トマトは1果房当たり4~5個になるよう摘果します。

施肥管理

定植1か月ほどで元肥が切れるので、追肥します。追肥の量は、化成肥料1a当たり約2kgを株元ではなく通路に施用します。その後生育を見て、2~3週間ごとに追肥を行ってください。

梅雨の後半は、高温や土壤の乾燥による尻腐果の発生が多くなります。かん水ができるほ場なら、適宜かん水を行ってください。また、カルピタなどのカルシウム剤を花や幼果を中心とした葉面散布を定期的に行います。

2.キュウリ

栽培管理

- 通路はトマト同様、敷きわらか防草シートを敷きます。
- 株元から7節(高さ30cm)までの雌花と子づるは除去します。
- 子・孫づるの摘心は、下段(7~10節)は1葉摘心、中~上段(11~30節)は2葉摘心とします。

※JAでは、本欄で執筆している営農技術顧問による営農相談コーナーを開いています。
病害虫被害の場合は、被害作物をお持ちいただくと助かります。開催日は22ページをご参照ください。

- 親づるは支柱の高さよりやや低めで摘心し、最上段数節の子・孫づるは1葉摘心とします。

- ネット栽培では中段の子づる2~3本は放任とします。

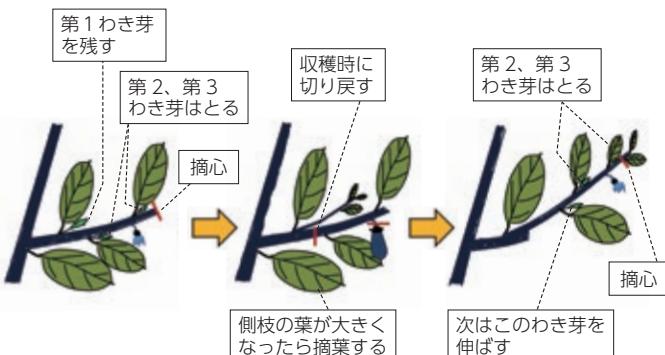
施肥管理

定植1か月ほどで元肥が切れるので、追肥します。追肥の量は、化成肥料1a当たり約2kgを株元ではなく通路に施用します。その後生育を見て、10~14日ごとに追肥を行ってください。

3.ナス

剪定等管理

- 通路はトマト同様、敷きわらか防草シートを敷きます。
- 主枝と勢いが良い側枝2本の3本仕立てとします。
- 側枝は花の先に1葉残して摘心します。
- 収穫時には果実の下に1葉つけて収穫します(その下の残したわき芽を伸ばし、これを繰り返します)。



施肥管理

定植1か月ほどで元肥が切れるので、追肥します。追肥の量は、化成肥料1a当たり約2kgを株元ではなく通路に施用してください。その後生育を見て、9月頃まで10~14日ごとに追肥を行ってください。下葉は、風通しを良くし、病害虫予防のため、適宜かき取ります。

※病害虫防除は、早期発見早期防除でお願いします。
梅雨の合間の晴れの日に遅れずに防除してください。

〈営農技術顧問〉

	担当業務	出勤日
衣巻 巧	野菜栽培指導、病害虫全般	月・水・金
北見 丘	果樹栽培指導、病害虫全般	月・水・金
美濃口 薫	花卉・植木栽培指導、病害虫全般	月・水・金
鈴木 誠	病害虫全般、野菜栽培指導	月・火・水・金

※記載日はあくまでも基本の出勤日。休暇・行事によっては顧問不在の場合有

輝人 KIRABITO

パッチワークの キセキ

川崎区渡田東町 大石 千恵さん



49歳のときに直腸がんを患い、言葉にできないほどの不安に包まれました。心が大きく混乱し「残された人生で何ができるだろうか」、「家族に何を残せんだろうか」、さまざまな思いがよぎる中で出会ったのが、友人に誘われて参加した「パッチワーク」の教室でした。パッチワークとは、柄や素材の異なる布を縫い合わせてさまざまな形に仕上げる手芸の一つ。教室には途中から参加となつたため、いきなり難しい課題に挑戦することになりました。細かな作業の連続に苦労しましたが、何日もかけ初めての作品が完成したときは、達成感とともに、不思議な充実感に包まれました。

これがきっかけとなり、「コースター やクッション、抱など、日々を追うごとにパッチワークの作品が増えています。できあがったものはプレゼントすることもあり、受け取った家族や友人に

身体面でも、大きく調子を崩すこともなく、4年ほど経ったあたりからは「もう大丈夫かもしない」と、心にも自信がつくようになってきました。治療の効果や家族の支えの他にも「好きなことを続け、人生を楽しむ」、このことが、つらかった病気をも吹き飛ばしてくれたのだと信じています。

がんを告げられたあの日から、もう25年が過ぎました。今では、部屋のどこを見渡しても、自分の作り上げた作品にあふれています。今後も大好きなパッチワークを続け、人生をいきいきと楽しく過ごした軌跡を残していきたいと思います。

輝 plus ONE
KAGAYAKI

パッチワーク以外にも、料理・水彩画・ガーデニングなど、元々落ち着いていらっしゃれない性分もあり、色々なことにチャレンジしています。マイナス思考にならず、いつも前を向いて日々の生活を楽しむことが健康の秘訣です。



健康だより

相模原協同病院

認知症看護認定看護師●鵜沼 めぐみ

認知症予防の話

認知症について、みなさんはどうなイメージを持つっていますでしょうか。認知症は現在のところ治るとはありません。だからこそ、怖いと感じる方やネガティブなイメージを持たれる方も多いと思います。そのため、正しい知識を持つていただこうことが大切です。はじめに、「これを食べれば認知症にならない」という食べ物はありません。予防のためのお薬も現在のところはありません。しかし、早めに受診することをお勧めしています。その理由は、認知症によく似た疾患もあります。その場合であれば、早期に治療すると改善すると言わっています。病院やクリニックにある、「もの忘れ外来」「メモリークリニック」など受診いただき、採血検査や画像検査を受けることで、診断がつくこともあります。また、

認知症と診断された場合、抗認知症薬の内服で認知症の進行を緩やかにすることができ、介護保険を申請することでさまざまなサービスを受けることもあります。

「周りとつながる」ということは何よりも大切です。ここでやっと認知症予防の話になりますが、認知症になると、社会とのつながることを面倒に感じ、拒絶したり、引きこもりになることがあります。そのため、ご家族と会話することはよいのですが、他人と話すことは人に合わせて話題を選ぶことで頭を使うため、刺激が多いと言われています。認知症予防として一番おすすめしたいことは、「人との交流」です。

【問題】

ジャガイモについての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

①ジャガイモはナス科の野菜で、種芋を植え付けて栽培する。

②弱酸性の土壤を好み、アルカリ性の土壤で栽培すると「そうか病」が発生しやすい。

③種芋の萌芽(ほうが)を早め、芽の徒長を防ぐために、植え付け前に太陽の光に3週間ほど当てる方法を「浴光育芽」と呼んでいる。

④ジャガイモに光が当たり緑化した部分には、有毒物質であるソラニンやチャコニンが増えるが、ゆることで毒素が分解される。

今月のテーマ

アグリリアカデミー

農業検定クイズ

日本農業検定事務局



セレサ通信

～セレサ川崎のホームページリニューアル～

J Aセレサ川崎は、令和5年6月1日よりホームページをリニューアルしました。水彩画をベースにしたデザインで、より分かりやすく、より使いやすく、より楽しく生まれ変わったホームページをぜひご覧ください。

新ホームページのポイント!



①都市と農業の調和を
イメージしたデザイン



③充実した
JAや市内農業情報



②分かりやすさを
追求した画面構成

④コンセプトは
「もう一つの“支店”」



さっそくクリック!

新たなセレサ川崎の
ホームページをぜひご利用ください!!



支店だより 菅生支店

所在地：川崎市宮前区菅生1-2-22
TEL：044-977-1111



菅生支店は、「蔵敷」や「菅生小学校入口」といった小田急バスや市バスの停留所から近く、東急田園都市線や小田急小田原線の駅からアクセスできる支店です。自然環境に恵まれた緑豊かな地域で、野菜や果樹の他、花きや卵などを生産する農家もあります。

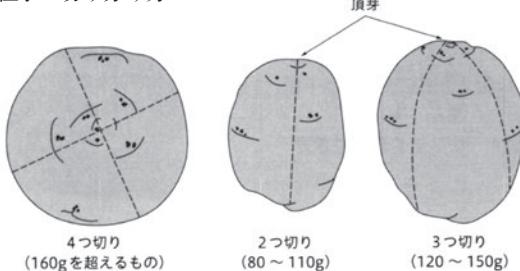
白井敏之支店長の下、本年度は「+ one (プラスワン) アクション」をテーマに掲げ、組合員や地域の人に選ばれる支店となれるようさまざまな工夫を行っています。また、明るく風通しの良い職場となるよう、部署間での連携や情報交換を意識し、個々の長所を生かした魅力ある支店作りを行っています。

Zoom up! ~チームワーク抜群の渉外担当者~

渉外担当者は、経験年数の長い男性職員と本年度から仲間に加わった女性職員の4人です。年の差があるメンバーですが、常に笑いが絶えずチームワークは抜群。利用者の中には「相談事があればまずはJAに」という方も多いので、全員が「利用者の声を聞く」ことを大切にしています。渉外代理を含めた意見交換も活発に行い、若手から頼りにされることで先輩職員の意識もより高まっています。



図 種芋の切り分け方



正解は④です。
解説：ジャガイモの芽が成長し始めるときや、光に当たり緑化したときにグリコアルカリカルボン酸（ソラニン）やチャコニンが増加します。調理の際には、芽は完全に取り除き、緑色になっている部分は皮を深めにむくようにします。
なお、グリコアルカリカルボン酸はゆでても分解されません。保存の際はジャガイモに光が当たらないように注意する必要があります。

（新版 日本の農と食を学ぶ 中級編）
(96ページ)より

【解答・解説】

アグリアカデミー
農業検定クイズ

Web CERESA



先月インスタグラムに投稿した写真をご紹介します。



J Aセレサ川崎



2023.5.8

梅の実発見。青梅はジュースに、小梅は梅干しにおすすめです。



セレサモス麻生店



2023.5.11

ソラマメはサヤごとグリルで焦げ目が付くくらい焼いて塩で食べるとおいしいですよ。



セレサモス宮前店



2023.5.2

かわさきつや菜そうめんとのらぼう菜うどんはおすすめ商品です。



J Aセレサ川崎



2023.5.12

たくさんのかわいらしい花が何種類も。インパチェンスが咲き始めていました。



セレサモス麻生店



2023.5.16

カリフローレやルバーブ、コールラビなども続々と入荷しています。



セレサモス宮前店



2023.5.7

母の日フェア。市内産のカーネーションが勢ぞろいしています。



J Aセレサ川崎



2023.5.19

テレビ神奈川「かながわ旬菜ナビ」の制作協力を
行いました。テーマは～川崎のタマ○を追え！～



セレサモス麻生店

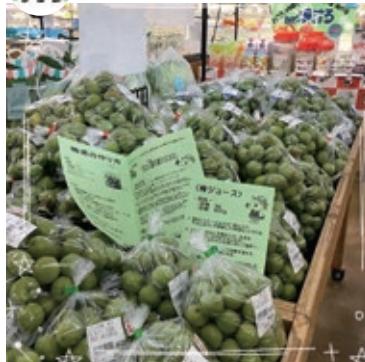


2023.5.18

ヤングコーンはヒゲもおいしいので、グリルして召し上がってみてください。



セレサモス宮前店



2023.5.26

梅の出荷が始まりました！皆さんも一緒に梅を漬けてみませんか。

❤️ Q ⌂ JAセレサ川崎

❤️ Q ⌂ セレサモス麻生店

❤️ Q ⌂ セレサモス宮前店

【本店】

所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38

T E L : 044-877-2111(代)

ホームページ：

<https://www.jaceresa.or.jp/>



最新の情報は、上記のQRコードを読み取ってご覧ください。

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4

T E L : 044-853-5011

営業時間：9:30～15:00

定休日：水曜日・年末年始

駐車場：114台収容



令和4年度 花き展覧会入賞者を表彰

令和4年度花き関係褒賞授与式が5月17日、平塚市の県農業技術センターで開かれ、中原区下小田中の田中修さんと宮前区馬絹の吉田貴次さんが表彰されました。

田中さんと吉田さんは、今年1月に行われた第71回関東東海花の展覧会にそれぞれシクラメンと花桃を出品し、栄えある農林水産大臣賞を受賞。また、吉田さんは2月の第45回神奈川県花き展覧会でも同賞に輝きました。



表彰された田中さん(左)と吉田さん

女性部長に原悠子さんが就任

女性部は5月12日、本店で通常総会を開き部員やJA職員ら合わせて209人が出席しました。本年度の活動計画や新役員体制など全3議案を可決し、部長に中原支部の原悠子さんが就任しました。

原部長は、「次世代につなげていくために、継続して組織再編に取り組み、活動をより充実させていきたい」と抱負を語りました。



原部長

花卉部が全国都市緑化仙台フェアを視察

花卉部は6月1日、宮城県で行われている全国都市緑化仙台フェア「未来の杜せんだい2023～Feel green！～」を視察しました。

全国都市緑化フェアは、都市緑化意識の高揚や都市緑化に関する知識の普及を図ることで、緑豊かな潤いのある都市づくりに寄与することを目的に各地で開催している祭典。川崎市でも、市制100周年を迎える令和6年度に同フェアの開催を予定していることから、同部が視察研修を行いました。

当日は、同部員6人と梶穂組合長らが参加。宮城県内の花き生産者が育てた花苗で作る「大花壇」や「杜のリビングガーデン」などを見学しました。

同部の森守部長は「今回の視察を参考に、全国都市緑化かわさきフェアでもJAや市と連携して市内産花きをPRしたい」と話しました。



全国都市緑化仙台フェアの様子

晴れの入賞者 敬称略()内住所

令和5年度川崎市ウメ立毛共進会

5月10日 市内巡回 出品点数7点

▽特選=白井基雄(細山)

令和5年度JAセレサ川崎花卉部「花の品評会」

5月20日 等々力緑地催し物広場 出品点数163点

▽優秀賞=カンパニュラ(ピンク)・吉田貴次(馬絹)

ジニア(プロフュージョン混合)・内藤恭正(下小田中)

ヒマワリ(フレッシュオレンジα)・中村亮一(新作)

ガクアジサイ(ライト・ピンク)・吉田貴次(馬絹)

カンパニュラ(ライトブルー)・吉田祐子(馬絹)

知って納得！

税金講座

相続時精算課税制度の改正

J A全中・JAまちづくり情報センター・
JAセレサ川崎 顧問税理士●柴原一

制度において年110万円の基礎控除が創設されました。

これは、改正前の特別控除(2500万円)とは別途、贈与税の課税価格から基礎控除110万円を控除できるというものです。今後この基礎控除110万円以下の贈与は、申告不要になる見通しです。特定贈与者が亡くなった場合に、相続税の課税価格に加算される額は、この基礎控除110万円を控除した後の残額です。なお、特定贈与者が2人以上いる場合には、この基礎控除110万円は、その年中の贈与額で按分(あんぶん)されます。

また、土地や建物などを贈与した場合において、改正前はこの財産の評価額は贈与時点の時価で固定されていました。しかし今回の改正で、一定の土地または建物が贈与日から特定贈与者の死亡による相続税の申告書の提出期限までの間に、災害によって一定の被害を受けた場合には、相続税の課税価格に加算する際に、災害による被害相当額を控除できることになりました。

なお前記2点の改正は、令和6年1月1日以後の贈与から適用されます。

110万円の
基礎控除創設



理事会だより

第2回定例理事会 5月23日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・第26回通常総代会の運営について
- ・第26回通常総代会表彰者について
- ・令和6年度新採用職員採用活動にかかる初任給の変更について
- ・第26年度(令和4年度)貸借対照表、損益計算書、注記表、剰余金処分案および事業報告ならびに附属明細書の承認について
- ・第26回通常総代会資料および部門別損益計算書について

※上記を含む12件の協議事項は、全て承認されました。この他、報告事項として21件の報告を行いました。

セレサのDATA(5月31日現在)

購買品取扱高	1億40百万円
販売品取扱高	2億03百万円
施設事業契約高	20億29百万円
貯金	1兆4,838億円
貸出金	5,791億円
長期共済保有高	1兆7,150億円
年金共済保有高	310億円
組合員数	67,514人
うち正組合員	5,175人
准組合員	62,339人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00～15:00
(貯金特化型店舗は、店舗により営業時間が異なります。詳細はホームページをご覧ください。)
- ATM 8:00～21:00
- 経済センター・パーシモン
平日・土曜日9:00～16:00
(定休日:日曜日・祝日・年末年始)
- セレサモス麻生店・宮前店
9:30～15:00
(定休日:水曜日・年末年始)

7月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)
5日(水)、12日(水)、19日(水)、
26日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15)
4日(火)、11日(火)、18日(火)、
25日(火)

時 間 9:00～15:30

相談員 JAの営農技術顧問

その他 予約は不要です。

セレササービスのご案内

セレササービス(株)は、ご葬儀・ご法事など、信頼と安心・安全をモットーにまごころを込めてご奉仕いたします。
ご葬儀・ご法事に関するどんなことでも事前に無料相談承ります。
(日・祭日除く 9:00～17:00)

TEL 0120-3096-56

危急のご連絡は24時間・年中無休
<https://ceresa-service.jp>

7月の相続・遺言無料相談会

- 12日(水)稻田支店
- 19日(水)宮前支店
- 時 間 9:30～15:30
- 相談時間は原則1時間まで。
相続や遺言に精通した専門の職員が親身になって分かりやすくアドバイスいたします。
- ご相談無料・予約制・秘密厳守。
- ご予約は相談会の前々営業日16:00までにお近くの支店まで。
- ※開催日に都合がつかない場合は、お気軽にお近くの支店までお問い合わせください。
- ※ JA神奈川県信連 信託代理店
JAセレサ川崎 コンサルティング部
(TEL 044-863-6580)
当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

7月の年金無料相談会

- 8日(土)宮崎支店
9日(日)子母口支店
22日(土)橘支店
23日(日)鷺沼支店
29日(土)宮前平支店
30日(日)野川支店

開催支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

7月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

- 4日(火) 9:30～12:00 宮前支店
13:30～16:00 中原支店
11日(火) 13:30～16:00 みなみ支店
18日(火) 9:30～12:00 高津支店
13:30～16:00 中原支店
22日(土) 9:30～12:00 セレサモス宮前
25日(火) 13:30～16:00 稲田支店

相談時間は原則50分程度。予約制。
ご予約は相談会の前営業日16:00までに各会場支店まで。

(セレサモス宮前店は本店資産相談課まで)

土曜日の相談会については、ご予約がない場合は開催いたしません。

セレサモス出張販売のご案内

セレサモスでは定期的に出張販売を行っています。
詳しい日程は、右記のQRコードをご確認ください。

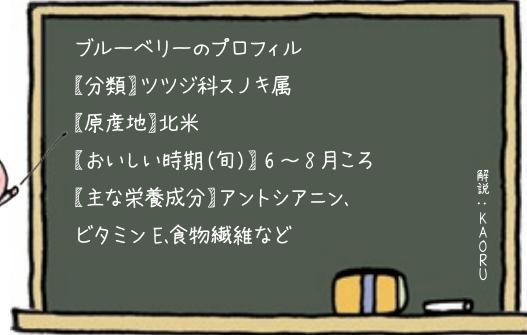


◀ JAセレサ川崎 ホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>

※営業時間の詳細につきましては、ホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



イラスト: 小林裕美子



選び方



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

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、水洗いを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室へ

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

ブルーベリー

～抗酸化成分「ポリフェノール」の宝庫～

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。甘味が強く生食にも向いている。「ブルーフロッパー」「バーグレイ」「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。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。「ウッドード」「ティーブレー」「ブライトウェル」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。甘酸っぱさが特徴。加工向きで、主にジャムやサプリメントの原料などに利用。「チグネット」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
さらに濃くなり
黒っぽい色に



ブルーメ（白い粉）

水分の蒸発を防ぐため果実から自然に分泌される成分

熟度が進むと
甘味も増すよ



ブルーメ（白い粉）
食べても
問題ないよ



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



ブルーベリーのヒミツ

歴史

北米原産



1620年

欧洲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年代

2000年代には健康食材としてブームに

わが家のレシピ

●フレッシュトマトのミートソーススパゲティ

材料 (4人分)

- ・タマネギ…1/2個
- ・ニンジン…1/2本
- ・ニンニク…1片
- ・トマト…中玉2~3個
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・豚ひき肉…250g
- ・赤ワイン…50ml
- ★ローリエの葉…1枚
- ★ケチャップ…大さじ2
- ★ウスターーソース…大さじ1
- ・茹でたスパゲティ…400g
- ★固体コンソメ…1つ
- ★塩…適量
- ★粉チーズ…適量
- ・茹でたスパゲティ…400g

作り方

- ① タマネギとニンジン、ニンニクはみじん切り、トマトは1cm幅の角切りにする。



- ② フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて香りがたったら、タマネギとニンジンを入れて炒める。



●タコとキュウリの和風マリネ

材料 (3~4人分)

- ・タコ…200g
- ・キュウリ…1本
- ・ミニトマト…10個
- [マリネ液]
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・イチゴ酢…大さじ1
- ・はちみつ…小さじ1
- ・ローストガーリック…小さじ1
- ・クレイジーソルト…小さじ1/2
- ・醤油…小さじ1/2

作り方

- ① タコは一口大、キュウリは1cm幅のイチョウ切り、ミニトマトは半分に切る。



- ② ボウルにマリネ液の材料を混ぜておく。



ワンポイントアドバイス

宮前区平 三田 秀美さん

フレッシュトマトのミートソーススパゲティ

粉チーズを入れることでコクが出ておいしいです。麺を茹でた後に、バターを入れて混ぜると、口当たりがなめらかになります。

タコとキュウリの和風マリネ

季節の野菜やお好みの具材に変えておいしく食べられます。イチゴ酢はリンゴ酢でも代用できます。

2品とも旬の夏野菜を使って簡単に作れるレシピとなって いますので、ぜひお試しください。



フレッシュトマトのミートソーススパゲティとタコとキュウリの和風マリネ

- ③ ②の野菜がしんなりしてたら、豚肉を入れて色が変わらるまで炒める。



- ④ ③に赤ワインを入れて、煮立たらトマトと★を入れて味を調え、茹でたスパゲティにかけたら、できあがり。



- ⑤ ②に①を入れて和え、冷蔵庫で30分ほど冷やして味を染み込ませたら、できあがり。

