

# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサバル

vol.64 (2024年春)



# JAセレサ川崎の 援農ボランティアとは

愛称: アグリサポーター

JAの援農ボランティアとは、育成講座を修了した皆さまが市内農家さんの畑や作業場で1回につき3時間程度、草むしりや収穫、片付け、出荷準備などの農作業をお手伝いして地域農業を支えるボランティア活動です。

この活動は、令和3年3月から市内農業の活性化に向け行われており、令和6年2月までに延べ2048回活動しました。

令和6年3月から新たに第4期アグリサポーター(※)18人が加わり、130人での取り組みが始まっています。

※アグリサポーターとは、援農ボランティアの皆さまが命名した愛称です。



## 主な作業内容

草むしり・畑の片付け・出荷準備・仕分け・収穫・果樹の摘果・種まき・苗の植付け・野菜の手入れ・防鳥ネット張り・剪定枝拾い など



# 援農ボランティア 育成講座説明会のお知らせ

JAセレサ川崎では、高齢化や担い手不足で困っている市内農家さんを支援し、一緒に川崎の農業を応援する援農ボランティアを募集します。ご興味のある方は、ぜひこの機会に説明会へご参加ください。

## 説明会概要

- 開催日時: 令和6年7月10日(水) 14:00～
- 開催場所: セレサモス宮前店2階 モスビーホール (川崎市宮前区宮崎2-1-4)
- 対象: 川崎市内在住の原則18～70歳までの方
- 内容: ①川崎市の農業の現状について ②育成講座について

## 申込方法

右記のQRコードを読み取り、申し込みフォームより必要事項をご入力の上、ご応募ください。



※提出いただいた個人情報は、「援農ボランティア育成講座説明会」に関する連絡以外に使用いたしません。

## 説明会定員

定員70人  
※定員になり次第、受付を終了いたします。

## 申込締切

令和6年6月21日(金)

## お問い合わせ先

JAセレサ川崎 営農経済部 営農支援課  
メール: agrisp@jaceresa.or.jp  
TEL: 044-877-2114 (平日 8:30～17:00)



# セレサ 組合員カレッジ

## ～セレサ組合員カレッジとは～

JAセレサ川崎は、協同組合であり「人」と「人」との結び付きにより成り立っている組織です。協同組合についてより深く理解してもらうことを目的に、准組合員向け学習講座「セレサ組合員カレッジ」を開講いたします。

各ステップで、JAの役割や事業活動、川崎の農業について学びます。川崎の「農」を通じて、地域・JAの事業に触れ、「かわさき農業の応援団」として私たちJAと一緒に地域を盛り上げていきましょう。

### カリキュラムイメージ

STEP	対象	テーマ
STEP 1 (1年目)	初めて受講される方	収穫体験などを通じて JA・かわさき農業を知る (収穫体験や直売所見学など)
STEP 2 (2年目)	STEP 1を受講された方	JA事業の見学や農業に触れる (品評会見学や栽培管理体験など)
STEP 3 (3年目)	STEP 2を受講された方	組合員の声がJA運営・事業に 反映されていることを見て学ぶ (農作業の体験や事業見学)

「Step1」  
初めて受講される方

「Step2」  
STEP 1を受講  
された方


「Step3」  
STEP 2を受講  
された方

# 組合員 カレッジ STEP 1

を開講します！！

STEP1は、新たに受講される方を対象に7月から12月まで3回にわたり開講いたします。  
JAについての講義をはじめ、農業関連の体験講座やセレサモス見学等を予定しておりますので、ぜひお申し込みください。

- **対象者**：准組合員およびその家族（18歳以上）
- **募集人数**：30人（応募者多数の場合は抽選とさせていただきます。）
- **講座数**：全3回
- **参加費**：体験等にかかる実費分をご負担いただきます。
- **会場**：JAセレサ川崎本店・セレサモス・市内の畑
- **その他**：原則全ての講座に出席でき、3年間（STEP1～STEP3）受講できる方の募集となります。

開催時期（予定）	内容	講義テーマ
第1回 7月22日 (月)	開講式 ①JA・協同組合とは？・JAセレサ川崎の概要 ②セレサモス（直売所）見学	協同組合・JA・ JAセレサ川崎を知る
第2回 10月	 サツマイモ掘り体験 (参加費 1,000円 ※予定)	「かわさき農業」を 知る
第3回 12月	①市内産花きを使った講習会 ②JA役員との意見交換 (参加費 1,000円 ※予定)	地産地消の 楽しみを知る

※参加費につきましては、各回の通知文書にて改めてご案内いたします。

### 申込方法

右記のQRコードを読み取り、  
申し込みフォームより  
必要事項をご入力いただくか、  
最寄りの支店にて専用申込書  
をご記入ください。



### 応募期間

令和6年6月3日(月)～6月28日(金)

※受講決定者にはのみ7月5日(金)までに通知いたします。

お問い合わせ先 JAセレサ川崎 組合員対策室

TEL：044-948-6200（平日8：30～17：00）

令和5年度  
実施内容動画



難易度★★☆

# プランターで ラッカセイの栽培

ラッカセイは、オレイン酸を主とした良質な脂肪やタンパク質、ミネラル類などが豊富で、茹でラッカセイは独特の食感や食味を楽しめます。今号では、名前の由来通り「落ちた花から実が生まれる」ラッカセイの栽培方法をご紹介します。

栽培  
カレンダー

- 種まき 5月上旬～6月中旬
- 収穫 9月～10月

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

## 用意するもの

- ✔ プランター(長さ 90 cm、幅 45 cm、深さ 30 cm以上)
- ✔ ネット入り鉢底石
- ✔ 野菜用の培養土
- ✔ ラッカセイの種
- ✔ ジョウロ

## 栽培の コツ

- ・暑さに強いですが、その反面寒さに弱いのでよく日の当たる場所で栽培してください。
- ・過湿になると種が腐りやすいので、水やりは本葉が2～3枚展開するまで控えてください。その後は2～3日に一度、土の乾き具合を見て与えてください。
- ・花がしおれた後、つるの先端が伸びて垂れ下がってきます。その先に実が付きますので、プランターの外に出た場合は土の上に戻してください。

教えてくれたのは…  
営農支援課 衣巻 巧 営農技術顧問

JAセレサ川崎の営農技術顧問として、組合員・利用者への指導やアドバイスを行っています。無料の営農相談コーナーを右記の日程で開催していますので、家庭菜園でお困りの点についてもお気軽にご相談ください。

## 種まき START!!

### 1 種まき

プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土を縁から10cmほど余裕をもって入れる。培養土は開花後の土寄せ用に残しておく。間隔を20cm以上開けて直径5cm、深さ3～5cmほどの穴を作り、種を2粒まいて土を軽く被せる。



### 2 水やり

培養土がしっとりとして湿っていれば水を与えず、日なたで管理する。本葉が2～3枚まで育ったら土の乾き具合を見て、2～3日に1度ジョウロで水やりする。



### 3 土寄せ

開花したら残しておいた培養土を縁から5cmほどまで入れる。追肥はせず、追加した培養土の栄養分で残りの期間栽培する。

### <若実摘り>



### <完熟摘り>

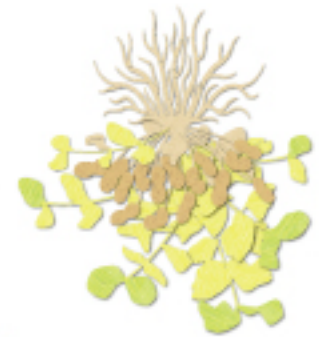


### 4 収穫

茎や葉が黄ばみ、一部下葉が枯れ始めたら試し掘りし、莢に網目が出始めていたら株ごと引き抜き若実を収穫する。保存用の完熟した実を収穫する場合は、全体の茎や葉が枯れてきたら引き抜く。

### 5 乾燥

完熟収穫後、逆さまに立て莢の中で実がカラカラと鳴るようになるまで数日間干す。



日程：原則、水曜日(経済センター) / 火曜日(パーシモン)

※上記日程でも開催しない場合がございますので、詳しくは下記連絡先にお問い合わせください。

時間：9:00～15:30 予約：不要

場所：【経済センター】川崎市宮前区有馬 2-13-1 ☎044-855-3561

【パーシモン】川崎市麻生区片平 2-30-15 ☎044-988-7405

We ♥ Okra

# 新発見!?



## 基礎知識

原産地はアフリカ北東部で、エジプトでは2000年以上前から栽培していたとされています。日本には幕末のころにアメリカから伝わりましたが、一般家庭に広まったのは1970年ごろ。オクラの粘り成分には消化器の粘膜を保護する働きがあり、胃腸が疲れている時には最適な食材です。同じ成分をもつ納豆やヤマイモなどと合わせて食べると、その効果がより一層アップします。

# 川崎のオクラ魅力図鑑

### 栄養と効能

βカロテンが豊富な緑黄色野菜で、ビタミンの他、カルシウムやカリウムなどのミネラルも多く含みます。粘り成分であるペクチンは食物繊維の一種で、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えたり、腸の調子を整えたりする効果があります。

### 見分け方

全体が産毛で均一に覆われており、ヘタの色が変色していないものが新鮮です。育ちすぎたものは固く味が落ちることが多いので、色が濃すぎず程よい大きさのものを選ぶのがポイントです。

### 保存方法

ラップに包んで冷蔵庫や野菜室で保存し、3～4日以内に使い切ってください。すぐに食べない時は、塩もみして産毛を取り固めに茹でてから冷凍保存するのがおすすめです。

## オクラとタマネギのツナサラダ

- ① オクラ(10本)はガクを切り落として塩(適量)をまぶす。(2人分)  
タマネギ(1/2個)は薄切りにする。
- ② ボウルに①のタマネギを入れ、ごま油(大さじ1/2)とめんつゆ(大さじ1/2)、ポン酢(小さじ1)、鶏がらスープの素(小さじ1/2)、塩(少々)を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 沸騰寸前のお湯に①のオクラを入れ、2分ほど茹でる。ザルに上げ、キッチンペーパーで水気を拭き取り斜め半分に切る。
- ④ ②のボウルに③とツナ缶(70g)を汁ごと入れて全体をあえ、5分ほど置く。粗挽き黒コショウ(少量)をかけたらできあがり



## 丸 オクラ



大型でさやが丸いオクラ。一般的な五角種と比べ口当たりが柔らかく、生でも食べられます。代表的な品種に沖縄の伝統野菜「島オクラ」があります。

## 赤 オクラ



さやの表面が赤紫色ですが、内側は淡い黄緑色です。茹でると赤色の色素であるアントシアニンが溶け出すため、食卓に彩りを添えたい場合は生食がおすすめです。

## 花 オクラ



花を食べるためにオクラを品種改良したものです。オクラの風味をほのかに感じることができ、生で食べるとシャキシャキ、加熱するととろっとした食感になります。

オクラのあれこれ

# 旬の新ジャガレシビ



ジャガイモとトマトのバジルスパゲティ

## 材料 (2人前)

- ・スパゲティ(2.0mm) … 160g ・水 … 2ℓ ・塩 … 大さじ1
- ・ジャガイモ … 200g(中2個) ・トマト … 中1個 ・ニンニク … 1片
- ・薄切りベーコン … 60g ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・バジルソース … 100ml ・塩 … 適量 ・コショウ … 適量
- ・粗挽き黒コショウ … 適量 ・パルメザンチーズ(粉チーズ) … 適量
- ・パセリ(乾燥) … 適量

## 作り方

① 鍋にスパゲティと水、塩を入れて茹で、ザルに上げる。茹で汁(200ml)は捨てずに残しておく。



② ジャガイモとトマトは1cmの角切り、ニンニクはみじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



③ オリーブオイルと②のニンニクを入れたフライパンを中火で熱する。香りが立ったら②のジャガイモとベーコンを加えて炒める。



④ ジャガイモが柔らかくなったらバジルソースと②のトマト、①の茹で汁を加えてとろみをつける。



⑤ ①のスパゲティを加えて全体を混ぜ、塩コショウと粗挽き黒コショウで味を整える。



⑥ 皿に盛りつけ、パルメザンチーズとパセリをかけたたらでき上がり。



大葉と塩昆布のじゃがバター風

## 材料 (2人前)

- ・ジャガイモ … 300g(中3個) ・片栗粉 … 大さじ1
- ・大葉 … 2枚 ・サラダ油 … 大さじ2
- ★塩昆布 … 5g ★バター … 10g
- ★みりん … 大さじ1 ★醤油 … 小さじ1

## 作り方

① ジャガイモは皮を剥き、耐熱容器に入れる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で5分加熱する。



② ①をレンジから取り出し、フォークなどで一口大の大きさに割る。片栗粉をまぶし絡める。



③ 大葉は千切りにする。



④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて揚げ焼きにする。



⑤ ジャガイモに焼き目がついたら火を消し、★を加えさっと全体を絡める。



⑥ 器に盛り、③のをせたらでき上がり。



ジャガイモとしらすのガレット

## 材料 (2人前)

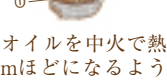
- ・ジャガイモ … 300g(中3個) ・ニンジン … 1/3本
- ・しらす … 30g ・片栗粉 … 大さじ2
- ・塩 … 適量 ・コショウ … 適量
- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・ミックスチーズ … 60g ・パセリ(乾燥) … 適量

## 作り方

① ジャガイモは皮付きのまま千切りにする。ニンジンは皮をむいて千切りにする。



② ボウルに①としらす、片栗粉、塩コショウを入れて混ぜ合わせる。



③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②の半量を直径20cmほどになるように流し入れる。



④ ③の上にミックスチーズ、②の残りの順にのせ、フライ返しなどで形を整えたらふたをして弱火で5分ほど焼く。



⑤ 中火で1分ほど焼き目をつけたら、裏返してさらに5分ほど焼く。



⑥ 器に盛り、パセリをかけたたらでき上がり。



# セレスモス出荷者紹介 ~わたしが作っています~

①住所 ②出荷店舗 ③主な出荷品目 ※( )は出荷登録者名



鈴木 信一さん

- ①高津区上作延
- ②宮前店
- ③キュウリ・ネギ・  
つるありインゲン・  
キャベツなど

年間15品目ほどの野菜を栽培しています。畑に落ち葉堆肥を混ぜ込むことで保水力を高めるなど、循環型農業を実践しています。父から受け継いだ方法で30年以上作っているキュウリは、これからの時期のおすすめです。



山田 邦夫さん

- ①麻生区岡上
- ②麻生店・宮前店
- ③米・ダイコン・  
キャベツなど

野菜や米、フルーツなど年間30品目ほど出荷しています。秋ごろより出荷する米は、「はるみ」「マンゲツモチ」「古代米」と多彩なラインナップですので、丹精して育てた自慢の農産物と一緒にぜひ味わってください。



山田 眞由美さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③啓翁桜・モクレン・  
栗など

年間50品目ほどの花きを中心に野菜や果樹を出荷しています。花きは長く楽しめるよう、出荷前に収穫して丁寧に仕込んでいます。6月からは紫や白、ピンクなどのアジサイを出荷します。ぜひ手に取ってみてください。



山田 貴一さん  
(山田 誠治さん)

- ①宮前区平
- ②宮前店
- ③ホウレンソウ・  
ハクサイ・  
ブロッコリーなど

作付けに合わせた専用肥料で土づくりし、年間30品目ほどの野菜や果樹を栽培しています。5月以降はソラマメやサヤエンドウなどの出荷が始まります。朝どりにこだわった鮮度の高い農産物をぜひご賞味ください。



所在地：川崎市麻生区黒川 172  
 電話番号：044-989-5311  
 営業時間：9:30 ~ 15:00  
 定休日：水曜日、年末年始  
 交通機関：小田急多摩線  
 「黒川」駅より徒歩約7分  
 駐車場：100台収容



Instagram



所在地：川崎市宮前区宮崎 2-1-4  
 電話番号：044-853-5011  
 営業時間：9:30 ~ 15:00  
 定休日：水曜日、年末年始  
 交通機関：東急田園都市線  
 「宮崎台」駅より徒歩約5分  
 駐車場：114台収容(梶ヶ谷方面からの右折入場はできません)



Instagram

## セレスの DATA (3月31日現在・速報値)

購買品取扱高	9億90百万円	長期共済保有高	1兆7,091億円
販売品取扱高	11億28百万円	年金共済保有高	307億円
施設事業契約高	113億20百万円	組合員数	67,244人
貯金	1兆4,842億円	うち正組合員	5,133人
貸出金	5,969億円	准組合員	62,111人

## 年金・社会保険セミナー (予約制)

JAでは、「年金・社会保険セミナー」を開催し、退職前後の年金や雇用保険などの基礎知識について、社会保険労務士が講師となりご説明いたします。

- 6月23日(日)
  - 10:00~12:00 高津支店
  - 14:00~16:00 向丘支店
- 8月18日(日)
  - 10:00~12:00 橘支店
  - 14:00~16:00 鷺沼支店

## 年金無料相談会 (予約制)

JAでは、「年金無料相談会」を開催し、公的年金の受給に関するご相談を社会保険労務士が個別でお受けしています。

詳しくは本店コンサルティング部ライフサポート課(TEL044-863-6601)までお問い合わせいただくか、右記QRコードより申し込みフォームをご利用ください。



◇ 組合員の皆さまへ ◇ 組合員資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。

## 婚活イベント登録者募集

JAセレス川崎では、ご結婚を希望される皆さまを応援する場として、婚活イベントを開催しております。  
 ※ご参加には事前登録が必要となります。  
 下記のとおりご確認いただき、お気軽にお申し込みください。

**対象者** 現在独身で、川崎市にお住まいの組合員の皆さま (男女共に募集、親族も可)

**登録方法** QRコードを読み取りいただき、必要事項をご入力ください。

**その他** ご登録後は、イベント開催が決まり次第、内容をご案内させていただきます。

## 読者からのおたより

**今**回は、セレサ川崎のホームページとSNSの紹介がとても役に立ちました。早速セレサモスのLINEを登録しましたよ。

(宮前区・高嶋さん)

**イ**チゴ農家が市内に15軒以上あるなんて知りませんでした。川崎農業の魅力をもたぜひ教えてください。

(高津区・吉川さん)

**オ**クラのプランター栽培について、イラストと共に掲載されていて分かりやすかったです。チャレンジしたいと思います。

(麻生区・岡野さん)

**毎**週セレサモスを訪れるのを楽しみにしています。めずらしい野菜が魅力的ですが、ハウレンソウやカリフラワーもいいですね。

(町田市・大内さん)

**カ**ブのレシピがこんなにいろいろあってビックリ！煮物や漬物以外のレシピが新鮮で、今度作ってみたいと思いました。

(宮前区・船山さん)

**畑**で作ったとれたての野菜は甘くておいしいですね。栽培方法が分かりやすいので、いつも参考にしています。

(中原区・山田さん)

**い**つも楽しく読んでいます。季節の野菜を使うレシピがとても参考になります。明るい誌面が良いですね。

(麻生区・森川さん)

**カ**ブと生ハムのサラダは、セレサパルが届いた日に早速作りました。さっぱりしていておいしかったです。

(幸区・鈴木さん)

**イ**チゴの魅力図鑑を読み、神奈川県にオリジナル品種があることを初めて知りました。ぜひ食べてみたいです。

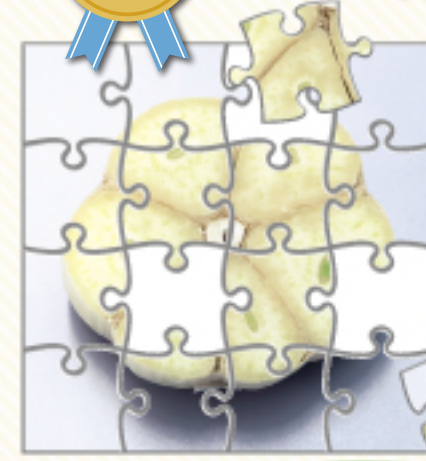
(高津区・熊田さん)

**視**覚に訴えるような誌面にいつも幸せを感じています。セレサモスのイチオシ野菜を食べて元気に過ごしています。

(宮前区・平田さん)



# この断面図なあ〜んだ？



- ヒント1**  
国内生産量の7割が青森県です
- ヒント2**  
疲労回復効果があります
- ヒント3**  
強い香りが特徴です

応募方法 **63** 216 0033

川崎市宮前区宮崎  
2-13-38  
川崎広報課  
セレサパル係



大型農産物直売所「セレサモス」や「セレサモス」の出張販売などにご利用いただける「農協全国商品券」1,000円分を30名様にプレゼントいたします！！

- ①こたえ
- ②〒・住所・氏名 年齢・電話番号
- ③本誌のご感想等
- ④農業・JAについて 関心のあることを教えてください (例) 地域の農業をもっと知りたい、農業をしてみたい、など
- ⑤本誌の満足度 (10点満点中□点)

答えが分かった方はぜひ応募してくださいね。応募方法は右記のとおりはがきまたはWebサイトより。応募締切：令和6年6月21日(金)

- ・応募の際にお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づきJA内で厳重に管理し、賞品発送以外には使用いたしません。
- ・お寄せいただいたご感想等は、本誌で掲載することがあります。(匿名を希望される場合は必ずペンネームをお書き添えください)

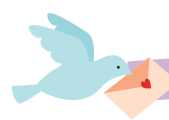
Webサイトからの応募はこちらから <https://www.jaceresa.or.jp/contact/quiz.html>

セレサパル vol.63 プレゼントクイズの答え シイタケ



## 表紙解説 旬の新ジャガレシビ

春に収穫できる新ジャガイモは、通常のジャガイモより皮が薄く柔らかいのが特徴です。みずみずしい食感が楽しめ、皮ごと食べることもできます。今号では、旬の新ジャガイモで作るスパゲティとガレット、じゃがバターの3品をご紹介します。どれも身近な材料で作れるので、ぜひ一度お試しください。



たくさんのお便りをいただきありがとうございました。(JA広報課)



# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

## JAセレサ川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？

JAセレサ川崎では准組合員の皆さまを「食と農・JA活動を通じて、正組合員とともに都市農業の振興と地域社会の発展を支えるJAの主体的な構成員」として、当JAの事業・運営に皆さまの声を反映していく姿勢を明確にしています。

今後も当JAの各事業はもとより、「食と農・JA活動」への積極的なご参加をお願いするとともに、当JAの事業・経営に対して皆さまの声をお寄せください。