

CERESA

JAセレサ川崎 機関誌

月号

2019 November

No.266

特集

都市農業を支える女性農業者

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

Contents

特集	都市農業を支える女性農業者	3
PICK UP		8
川崎探検隊	岡上を歩く	12
逸	私の好きなこと 鉄道が走る風景を写す	14
	宮前区・吉森 正人さん	
ひゅうまん	妻と楽しむバラづくり	15
	中原区・米谷 志郎さん	
POWER全開!	仲間と共に 楽しく農業	16
	麻生区・白井 一重さん	
食&農	マイタケ	17
農作業ノート	農業の系統分類 RACコードについて	18
	當農技術顧問・片木 新作	
セレサ通信	& 運勢	19
mail box	& クロスワードパズル	20
JAからのお知らせ	& 教えてJA!Q&A広場	21
インフォメーション		22
いきいきファーマーズ		
宮前区・大久保 岳海さん (大久保 透さん)	麻生区・市川 千代さん	23
麻生区・志村 健二さん	高津区・鈴木 隆男さん	
セレサモスからのお知らせ		
DISH UP!	ホウレンソウとベーコンのあんかけパスタ	24
	高津区・森 恵美子さん	

今月の
表紙



12月の行事予定

5日 (木)	総代研修会 (15時～、本店)
17日 (火)	定例理事会
30日 (月)	仕事納め (年末年始の営業時間については次号で掲載 いたします)

※日程等は変更されることがあります

《キャベツの収穫と直売所への出荷》

中原区上新城 井上 荘一さん

家族4人で約60㌃の畑で、ダイコンやホウレンソウ、ミカンなどの野菜と果樹を年間40品目以上栽培し、自宅での直売とスーパーに出荷しています。

直売では、「楽しんで買い物をしてほしい」との思いから多品目並べるよう心掛けている他、妹の敬子さんが作ったイラストやレシピを載せたPOPを掲示。「新鮮な農産物を買って、かわいいPOPもあって楽しい」と好評です。

今年は、9月以降台風など自然災害の影響で栽培が遅れていますが「買いに来てくれるお客様のために頑張りたい」と今日も畑で汗を流します。



都市農業を支える女性農業者

平成28年4月に女性の職場における活躍を推進する「女性活躍推進法」が施行(改正法は令和元年6月に公布)され、女性の社会進出が注目を浴びています。

農業分野においては、女性農業者は生産者としてだけではなく、家事や育児など日々の生活において消費者としての立場を持ちながら、それぞれの能力を生かして栽培に取り組んでいます。

そこで今号では、現場で活躍する女性4人の農業に対する思いや取り組みなどについて紹介します。





笑顔になれる花づくり

多摩区菅仙谷 原嶋 恵理香さん

「花は生きていく上で必須ではないけど見ていると心が豊かになります」と笑顔で話す原嶋恵理香さん。結婚を機に花栽培を手伝い始めて13年ほどになります。

家族4人で葉ボタンやパンジーなど年間約10品目栽培し、大田市場などへ出荷する他、シクラメンは主に贈答用として地方発送しています。出荷に合わせて摘花や枯れ葉を処理。繁忙期には、暗くなるとヘッドライトをつけて作業を行なうなど花栽培の大変さを痛感しながらも「小さな芽が日を追うごとに大きくきれいに育っていく



のがうれしい」とやりがいを感じています。

出荷前のシクラメンの温室は咲き誇る花を見ようと、常連客を中心で散歩中の人など老若男女を問わずたくさんの方が訪れ、「花びらがとてもかわいく、見ていて落ち着く」と話す笑顔に手応えを感じています。

現在子育てと両立しながら、作業を行なっていますが、子どもたちには花のある環境の中、心豊かで健やかに育つてほしいと願うとともに、お客様が笑顔になれる花づくりに取り組んでいきます。



対面販売で交流を楽しむ

宮前区平 矢澤 由香里さん

長ネギや柿など露地で年間約50品目の野菜と果樹を家族で栽培している矢澤由香里さん。夫の大之さんの手ほどきを受けながら技術を磨き、就農して10年ほどになります。

収穫した農産物は、自宅前の直売所で販売し、主に由香里さんが担当しています。人と話すことが好きで世間話に花を咲かせていると、お客様から考えもしなかった調理方法を教えてもらうことがあります。その方法を別のお客さんへ伝えることができるのが直売の醍醐味。自分たちが作った農産物を工夫して

調理してくれることに喜びを感じつつ、よりおいしいものを作るように日々の農作業にも力が入ります。

農業に励む中、5年ほど前には青年部の役員を務めていた大之さんの負担を軽減しようと、栽培管理を

品目ごとの担当制にすることを提案。責任を明確にすることで程よい緊張感を持って栽培を行い、病害虫の早期発見や品質の向上につながったことに手応えを感じています。

これからもお客様との対面販売を楽しみながら、自分が担当した農産物を使った加工品にも挑戦したいと夢を膨らませています。





家族総出で取り組む養鶏業

高津区宇奈根 河原 洋子さん

家族4人で養鶏業を営んでいる
河原洋子さん。結婚後に就農し26
年目になります。

鶏は、父の弥兵衛さんと夫の則
夫さんがウインンドレス鶏舎で約
2500羽を飼育。1日100羽
以上の卵が産まれ、母のマチ子さん
と朝のうちに集め、洗浄して10kg
単位で箱詰めする他、パック詰めも
行っています。

当初は、卵のMとLサイズの選
別が難しく、母に確認しながら分
けることもあります。申し訳ない気持
ちでしたが、経験を積むうちに
握った感覚で判断できるようにな
りました。

り、次第に一戦力として力になれ
るようになりました。

詰め終わった卵は、男性陣が洋菓
子店やセレサモス両店に出荷し、自
宅での直売は女性陣が対応。家族
総出で作業を分担しています。

鶏は毎日卵を産むので休みはあ
りませんが、お客様から「すき
焼きは河原さんの卵で食べるとい
いしい」と喜んでくれること
に、手応えとやりがいを感じてい
ます。

これからも家族で力を合わせ
て、お客様に新鮮でおいしい卵
を届けていきます。





女性部で学んだことを生かす

麻生区黒川 梅澤 ミサ子さん



夫婦で施設栽培のトマトとキュウリを中心に年間約10品目の野菜を栽培する梅澤ミサ子さん。就農して30年になります。収穫した野菜は、柿生野菜生産者直売会やセレサモス麻生店に出荷する他、主力のトマトは自宅でも直売しています。夫の進さんの負担を減らしたいと、同直売会の女性部が行う講習会に積極的に参加。女性部には農業の経験が豊富な部員が多く、刺激を受けながら植え付けの技術や資材の知識を学びました。

3年前にはトマト栽培で誘引用のひもに専用フックと誘引クリップ

を使うことを進さんに提案。「誘引作業が楽になる」と説得し、すべてのトマトで実行しました。その他にも農作業で必要な資材を次々と取り入れ、作業効率を格段に上げることができました。

効率化しても味は変わらず。常連客からは「毎年おいしい。」とのトマトが買えない時期はトマトを食べないと評価をもらうなど大きな励みになっています。

「新しいことに協力してくれる夫に感謝」と話すミサ子さん。今後はトマトを使った加工品にも挑戦したいと意欲を見せています。



スポーツの秋、白熱した支部対抗戦



新競技のナインピンゴスロー



白熱する玉入れ

女性部は10月9日、中原区のとどろきアリーナで第21回女性部レクリエーション大会を開き、部員と役職員合わせて約1000人が参加しました。

部員は、支部ごとにおそろいのポロシャツで参加。底抜け玉入れや頭上送りゲームなど5種目の競技に汗を流し、スポーツの秋を満喫しました。

最後は恒例の輪踊りで大会を締めくくりました。



チームワークが発揮された頭上送りゲーム



リズム良くつなぐバケツリレー



役員も参加した聖火リレー



恒例の輪踊り



あいさつする小林あさ子部長



特産品を買い求める来場者

J Aでは、取り扱う生活用品の品質の良さと品ぞろえの豊富さを知つてもらおうと、生活総合展示会「セレサ得する市」を毎年開催しています。

今年度は、10月9日の第21回女性部レクリエーション大会に合わせ、初めて「ミニ得する市」をとどろきアリーナで開催し、多くの来場者でにぎわいました。

会場では、セレサモスの出張販売の他、神奈川県内外の特産品などが所狭しと並び、試食などをしながら気に入った商品を買いためっていました。

来場者は「レクリエーション大会の合間に気軽に購入できてうれしい」と笑顔で話しました。

生活総合展示会が盛況

ワイン用に禅寺丸柿を収穫



収穫作業の様子

柿生禅寺丸柿保存会は10月2日から3日間にわたり、麻生区内でワイン醸造用の禅寺丸柿を収穫しました。禅寺丸柿は麻生区王禅寺が原産で、800年以上の歴史を持つ国内最古の甘柿といわれています。初日の収穫作業では、同会の会員とJA職員合わせて19人が参加。竹で作られた伝統農具「バッパサミ」を使い手際よく収穫作業を行いました。

今年は、夏の高温や台風の影響もあり、収穫量は例年より大幅に少ない約750キロに留まりましたが、約10000本の禅寺モスなどで販売できる予定です。



部員のアドバイスを受ける親子

参加者は、盆栽の配置や土の入れ方に苦労しながらも、部員の手ほどきを受けて、寄せ植えを完成。参加した保護者は「1年後も2年後も楽しめるように、子どもと大切に育てていきたい」と笑顔でした。

植木盆栽部は10月27日、稲田支店で親子ミニ盆栽教室を開き、54人の親子が参加しました。当日は志村隆営農技術顧問が講師を務め、はじめに昨年開催時に作った盆栽の寄せ植えを紹介。上手に扱えば長い期間楽しむことができる盆栽の魅力を伝えた上で、実際に作業方法を指導しました。

畜靈祭は今回で54回目を迎え、半世紀以上続く長い歴史を誇っています。式典では同部の森一彦部長が「今後も家畜との触れ合いを大切にしていきたい」と祭文を読み上げ、参列者全員で焼香を行いました。

親子ミニ盆栽教室を開催

家畜・家禽に感謝の祈りを

畜産部は10月17日、高津区久末の南林山普門院「蓮花寺」で畜靈祭を行い、部員やJA役員ら20人が参列しました。畜靈祭は今回で54回目を迎え、半世紀以上続く長い歴史を誇っています。式典では同部の森一彦部長が「今後も家畜との触れ合いを大切にしていきたい」と祭文を読み上げ、参列者全員で焼香を行いました。

かながわファーム21 篠田さん、上原さん大健闘！

会に県代表として出場します。



力強いメッセージを届ける篠田さん(左)と上原さん(右)



焼香を行う森部長

かわさきそだちが ふるさと納税返礼品に



市内産農産物詰め合わせ(イメージ)

川崎市は10月1日、川崎の魅力発信やイメージ向上を目的として、ふるさと納税の返礼品をこれまでの19品目から新たに145品目を追加すると発表しました。本取り組みにJAも賛同しており、季節に応じて8から15品目の市内産農産物を詰め合わせて発送する「川崎市内産新鮮野菜・農産物詰め合わせ」を出品しています。

今後も「宮前メロン」や「多摩川梨」などを出品し、さまざまなお市内産農産物の魅力を市外の皆さまへ発信していく予定です。

この他、川崎市のふるさと納税返礼品は民間サイト「ふるさとチョイス」、「ふるぽ」の2サイトで確認できます。



提携JAによる特産品を買い求める来店者

セレサモス宮前店4周年記念フェアを10月18日から20日と25日から27日の6日間、セレサモス宮前店で行い、4800人を超える来店者でにぎわいました。店内には、旬の柿やダイコンなどが棚いっぱいに並べられ、食欲の秋を演出しました。店外に設けたブースでは、提携JAによる各地の特産品を販売。来店者は、気に入るブースを見て回り、袋いっぱいに買い物求めていました。

また、麻生店では同期間、宮前店4周年記念に合わせたフェアを開き、約6800人の来店者でにぎわいました。

4周年フェア大盛況



市内産農産物を購入する来場者

セレサモス宮前店は10月13日、宮前区の有馬町会が有馬中央公園で開催した「ふれあいフェスティバル in 有馬」で出張販売を行いました。当時は台風19号の影響で農産物の被害が心配されましたが、キユウリやナスなど15品目以上を販売しました。開始と同時に多くの市民が押し寄せ、1時間でほぼ完売。職員が一度同店に戻り、再出荷を行った後も次々と買い求める大盛況ぶりでした。

来場者は、「台風の翌日にも関わらず、おいしそうな野菜や果物をたくさん買うことができうれしい」と買い物袋を両手に笑顔を見せっていました。

災害に負けず!イベントで市内産農産物PR

旬の野菜を使った料理を堪能



サトイモ料理に挑戦する参加者

モスベジkitchenを10月18日、モスピーホールで開き、20人以上が参加しました。今回は「サトイモ」をテーマにサトイモの塩こうじ汁やサトイモと厚揚げの甘辛煮、サトイモのヨーグルトサラダの3品に挑戦しました。野菜ソムリエコミュニティかながわの方々が講師を務め、はじめに調理の手順やポイントを説明。その後、4班に分かれて役割分担をしながら手際よく調理しました。参加者は「サトイモとヨーグルトは合うのかなと思ったけど、とてもおいしかった」と笑顔を見せ、自分たちで作った料理を堪能しました。

旬の野菜を使った料理を堪能

2万人が豪華コンサートを満喫

令和元年度JAセレサ川崎感謝の集いを10月21日、22日、28日、29日の4日間、東京都千代田区の東京国際フォーラムで開きました。

今年度は4日間合わせて約2万人が来場し、豪華ステージを満喫しました。

式典では、原修一組合長が日頃のご愛顧に感謝の気持ちを伝えるとともに、「これからも都市農業を発信していきたい。川崎の生産者に元気と勇気を与えてほしい」とあいさつしました。

第一部は、宇崎竜童さんと阿



あいさつする原組合長



熱唱する宇崎さんと阿木さん

木耀子さんによるジョイントコンサート。「港のヨーロ・ヨコハマ・ヨコスカ」や「横須賀ストーリー」「さよならの向う側」など数々の曲を熱唱し、抜群の歌唱力と迫力のある生演奏に来場者は酔いしれています。

第二部は、海外旅行や食事券などが当たるおなじみの「ふれあい抽選会」。役員が引き当てる抽選番号に一喜一憂しながら楽しいひとときを過ごしました。

また、4日間で140万円を超える募金をお預かりしました。厚く御礼申し上げます。

親子で稲刈りを楽しむ

今回で8回目となる「GO GO!!田植えレンジャー」を10月19日、麻生区黒川で行いました。

今回、直前の台風などの影響で稲や田んぼの状態が心配されましたが、参加した小・中学生の親子93人が稲の収穫を楽しみました。

J A職員は子どもたちに「鎌を左右にノコギリのようにならかして収穫して」と説明。その後、稲刈りを行いました。

体験した児童は「収穫したお米を食べるのが待ち遠しい」と

笑顔を見せていました。



稻の収穫を楽しむ親子

楽しくサツマイモ掘り

中原支店は10月15日、食農教育の一環として高津区の畑でサツマイモの収穫体験を開き、上小田中保育園の園児64人が参加しました。

はじめに中原支店の指導代理と営農指導課の職員が掘り方を説明。園児は小さな手で一生懸命土を掘り、大小さまざま大きなサツマイモを収穫しました。

参加した園児たちは「大きくてなかなか抜けない」「こんなにたくさん獲れた」「など」と言いながらサツマイモ掘りを楽しんでいました。



サツマイモ掘りに夢中になる園児

川崎探検隊

岡上を歩く

地元の人々と触れ合う



6 しばた



地にある一軒家の一部を改装したお食事処。地場産野菜や季節の食材を中心に、一品一品丁寧に作っています。化学調味料は使用せず、火加減や野菜の切り方などにこだわり、隠し味にはダシの煮汁と自家製の梅酢と梅みそを使用しています

毎日メニューが変わる!?



無水鍋で炊いたおひつごはんと旬の野菜を使用した7~8品の小鉢、お味噌汁のおまかせランチ。おひつごはんはきのこごはんや桜ごはん、とうもろこしごはんなど季節を楽しむことができます。

【写真のメニュー】ナスの忘れ煮、切り干しナムル、金時煮豆、さばごぼウ、春巻き、卯の花、お新香、イングンのゴマ和え、お味噌汁、きのこごはん



デザート付き♪

次はなにがあるのかなど歩いてみると、「アグ里やまかげ」の看板を発見。どんな場所なのかなど気になつたので向かってみると、ブルーベリー狩りや柿のもぎ取りが体験できる観光農園でした。自然豊かな敷地内を散策させてもらいい、ちょうど柿の販売をしていたので購入し、街歩きを再開します。来た道を少し戻り、交差点を右

て、後日伺つことにしました。店に着くと、笑顔が素敵な店主が明るく迎えてくれました。こちらでは地場産野菜を使用したおまかせランチをいただき、おいしさの秘訣や料理のレシピなどの話を聞かせていただいたところで今回の街歩きは終了。皆さんも、豊かな自然を感じることができた岡上を歩いてみてはいかがでしょうか。

改札を出て左に曲がり、少し住家街を歩き進めると田んぼが広がる岡上営農団地が見えてきました。田んぼを眺めながら、歩いていると、直売所を発見。カブやキャベツなどが店頭に並んでいました。直売所を後にして歩いていると、「新鮮野菜」ののぼり旗が！ こちらの直売所にはネギやシ Yun ギクなど旬の農産物が並んでいました。

今日は小田急小田原線鶴川駅で下車し、南口から街歩きへ出発します。

に曲がって歩いていると、人が集まる直売所を見つけました。のぞいてみると旬の野菜が並んでいた

2 露木農園



朝どれ新鮮野菜！

年間約30品目の農産物を露地で栽培し、直売所で販売しています。10月下旬からはリンゴや柿のもぎ取り体験もできます。11月下旬以降のおすすめはカブやシュンギクです



春はワラビやのらぼう菜、夏はナスやキュウリ、秋は柿、冬はブロッコリーなどの野菜や果物が人気です

所 麻生区岡上1071 営 10:00～売り切れ次第終了 休 不定期

3 アグ里やまかげ



岡上営農団地にある観光農園。春はタケノコ堀り、夏にブルーベリー狩り、秋は柿のもぎ取り、冬から春にかけては銀杏やミカンなど1年を通して収穫体験ができます。また、園内には陶芸工房もあり、収穫体験だけでなく、陶芸体験も楽しむことができます

秋の柿の時期にだけ甘い柿を販売します

所 麻生区岡上1095 営 HPまたは電話にて予約受付 休 金曜日

4 ャッチャン直売所



買い物客のほとんどが徒歩や自転車で訪れる地元に根付いた直売所。年間約20品目の農産物を露地とハウスで販売しています。春はブロッコリーやのらぼう菜、夏はトマトやキュウリ、秋はサトイモ、冬はハクサイやニンジンなどが店頭に並びます。11月下旬以降はホウレンソウやダイコンがおすすめです

所 麻生区岡上290 営 10:00～17:00 休 不定期

1 長谷川直売所



6年ほど前から年間約30品目の野菜を販売しています。春はタケノコ、夏はトマトやナス、秋はサツマイモなどが店頭に並びます。11月下旬以降はサトイモやハクサイがおすすめです



所 麻生区岡上1193 営 不定期 休 不定期

〈今回の街歩きの目安〉

場所 距離 時間

- ①⇒② 200m 3分
- ②⇒③ 300m 5分
- ③⇒④ 600m 8分
- ④⇒⑤ 450m 6分
- ⑤⇒⑥ 840m 11分

おいしい！

5 農産物直売所カルナエスト



「季節ごとの野菜を楽しんでもらいたい」との思いで、年間50品目ほどの野菜や果物を販売しています。地元に根付いた直売所で、11月下旬以降のおすすめは柿やハクサイです

所 麻生区岡上220 営 9:00～18:00 休 不定期

これからの時期はサトイモやダイコンなどが店頭に並びます。また、春はカブやレタス、夏はトマトやナス、秋はニンジン、冬はハクサイやダイコンなどの野菜が人気です



豊富な品ぞろえ



旧信越線(新潟県)



吾妻線(群馬県)



私の好きなこと

鉄道が走る風景を写す

幼少期、父に連れられ当時南武線を走っていた茶色い電車を見に行ったことが、鉄道好きの始まりです。小学校高学年になると、模型作りの見本にしようと父の一眼レフカメラを持ち出して鉄道の写真を撮りに行くようになり、次第に夢中になっていきました。

年を重ねると、花や紅葉、雪景色など日本の四季折々の風景の中を走るローカル線を撮ることが好きになり、沖縄県以外全ての都道府県へ撮影に行きました。地方に行く際は、1日に数本しか走らない列車の通過時刻を調べ、1時間

前には撮影場所に着き、周辺を歩いて良い画が撮れそうなポイントを探査。時には許可を得て畠や庭に入らせてもらい、一瞬の通過を逃さないよう準備して狙います。

何年も同じ場所に通い、天候や花の開花具合などが最良の状況で、

最高の瞬間が撮れた時の喜びはひとしおです。満足のいく写真が撮れると、ポストカードにして撮影先の人に送ったり、JAの鷺沼支店にも飾らせてもらっています。

今後も天候と仕事の予定が許す限り、日本の美しい風景を走る鉄道を撮り続けていきたいです。



吾妻線(群馬県)



久留里線(千葉県)

PROFILE

宮前区小台
吉森 正人さん

撮影先での人との交流や、ご当地グルメを食べることも楽しみのひとつです。年に1度は仲間と集まって写真を見せ合い、次の撮影の参考にしています。



ひゅ、つ まん

HUMAN



妻と楽しむバラづくり

中原区木月住吉町 米谷 志郎 さん

20年ほど前から妻と一緒にクレマチスやゼラニウムなど花きの栽培とガーデニングを楽しんでいます。

中でも力を入れているのがバラの栽培。初めて開花した時、一斉に咲いた花の造形や美しさに感動して徐々に数を増やし、現在はアンジエラやピエルドウロンサール、クイーンエリザベスなど15品種栽培しています。5月に一番美しく咲かそうと半年前から栽培をスタート。12月にすべての葉を落としました後、咲いた時の状況をイメージしながら剪定や誘引を行っています。うどんこ病やアブラムシが発生する時期は気が抜けませんが、妻と開花を楽しみにしながら、毎日葉や芽の状態を確認しています。手を掛ければ掛けるほどそれがとても愛おしく、わが子のよう

に大切に育てています。

9年前に定年退職してからは、バラが地域の人たちの憩いになればとパーゴラ(植物を絡ませる棚)製作にも力を入れています。会社員時代に現場の要望に応えて設計図を書いていた経験を生かし、デザインを考え庭の大きさと材料に合わせて製作。天井部分から側面にかけて傾斜をつけることで道路側から花がきれいに見えるよう工夫を凝らしています。

パーゴラができたことで、バラを栽培していることが近くを通つた人から口コミで広まり、開花時期になると一目見ようと訪れる人が年々増加。「すごくきれいで良い香り」と話す笑顔が大きなやりがいとなっています。

今後も妻と一緒に多くの人に喜ばれるバラづくりを楽しんでいきます。

POWER 全開!

仲間と共に 楽しく農業

麻生区千代ヶ丘 白井 一重さん

15年前、母が亡くなったことをきっかけに農業を手伝い始めました。現在は清掃業の傍ら、15ヶ所以上の畑で定番野菜を中心に年間20品目以上の野菜や果樹を栽培。収穫した野菜は自宅前や近所の商店の前に直売所を設けて販売しています。

手伝い始めた当時は、父から基礎を教わるとともに、JAの果樹栽培講習会にも参加し、技術を深めていきました。しかしながら、高齢の父と兼業の自分2人では、真夏の草刈りや冬場の剪定など、広い畑を管理していくのは大変な重労働。「このまま農業を続けていけるだろうか」と不安な日々が続いたある日、近所の友人が「畑を手伝ってもいい?」と作業を手伝ってくれました。

ありがたい一方で、申し訳ないと思っていたら、帰り際に「楽しかったよ。また来てもいいかな」と意外な言葉が返ってきました。友人はその後も度々手伝いに来てくれるようになりました。すると

話を聞いた他の友人や仕事の同僚、飼っている犬の散歩仲間など自然と手伝いの輪が拡大。今では合計10人ほどのグループになり、毎週末に予定の合ったメンバーが農作業をしています。日々の草刈りや柿の収穫など、一人では大変な事も仲間と一緒に作業するとあつという間に完了。メンバーのみんなは「農業は面白いし、白井さんはいつも頑張っているから」と温かい言葉をかけてくれます。

今ではパーソモンへ農業資材を買に行く際も、仲間と出向いて営農技術顧問やJA職員から一緒にアドバイスを受けています。仲間の一人が名付けてくれた「白井ファームの野菜」として直売所に並べ、完売した時はみんなで喜びを分かち合っています。

これからも手伝ってくれる仲間に感謝しながら農業に全力で取り組み、より良い野菜を一生懸命作っていきたいです。



Power's Voice

子どもの頃から犬が大好きで、現在も愛犬の「ケンちゃん」と楽しく過ごしています。毎日、朝晩2回の散歩は犬にとっても自分にとっても大切な時間。おとなしい性格の柴犬で、いつもみんなが農作業をする姿を優しく見守ってくれています。

マイタケはサルノコシカケ科マイタケ属のキノコ。名前の由来は「見つけると舞うほどうれしい」といわれるほど風味と歴史が良いキノコです。世界中の温帯地域に分布し、樹木に寄生しています。日本では現在広く流通していますが、人工栽培が本格化されるまでは一部の地域を除いて食習慣がありなかったようです。流通しているものはほとんどが人工栽培で、天然ものは幻のキノコとされ高値で取られています。保存の際はキッチンペーパーで包み、保存袋に入れ冷蔵庫で保存しましょう。

マイタケ



SHOKU

NOU



マイタケ豚汁



材料(4人分)

- | | | | |
|-----------|--------|---------------------|----------|
| ●豚肉ロース薄切り | … 150g | ●和風だしの調味料(顆粒)… 小さじ2 | |
| ●ダイコン | … 5cm | ●水 | … 700cc |
| ●ニンジン | … 1本 | ●みそ | … 小さじ4 |
| ●ネギ | … 10cm | ●ごま油 | … 大さじ1/2 |
| ●マイタケ | … 1パック | | |

作り方

- 豚肉は2cm幅に切り、ダイコン、ニンジンはいちょう切りにする。ネギは5mm幅の輪切りにし、マイタケは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 鍋にごま油を熱し、①の豚肉を炒め、さらに①のダイコン、ニンジンを加えて炒める。
- ②のダイコンが透き通ってきたら、水、和風だしの調味料を加えて5分煮る。
- ④①のネギとマイタケを入れてひと煮したら弱火にし、みそを溶き入れ1~2分ほど煮たらできあがり。

マイタケは、キノコ類の中でも特に免疫力アップに役立つベータグルカンが豊富です。ベータグルカンは食物繊維の一種で、抗がん、制がんに働くとされています。免疫機能を正常に保つ作用に加え、腸の動きを活性化し、腸内をきれいに掃除する役割も果たすため、大腸がんをはじめ、脂質異常症などの予防効果でも注目されています。併せてビタミンB₁とB₂も多く含まれているので、炭水化物の多い食材と組み合わせるとエネルギー代謝に有効でしょう。また、マイタケに含まれるナイアシンには、アルコール代謝をサポートする効果もあり、一日酔いに有効だとされています。

また、マイタケは数あるキノコの中でも、シメジと並んで旨味の多いキノコです。冷凍することで細胞が破壊され、旨味成分を生み出す酵素が働きやすくなるため旨味がアップします。凍ったまま炒め物やお鍋などに使うと旨味成分を流さずそのまま食べられます。また、長時間加熱することで風味や歯ごたえが失われてしまうので、出来るだけ短時間で調理したほうがいいでしょう。

マイタケに含まれる栄養素は水溶性のものが多く、水分に溶け出してしまって極力水洗いは避け、汁まで食べられるスープや味噌汁またはなるべく汁が出ない料理にすることは、なるべく汁が出ない料理にすることがオススメです。



農薬の系統分類 RACコード について



営農技術顧問 片木 新作



農薬は同じ剤や同じ系統の薬剤を続けて使用していると効果が低くなり、さらには全く効かなくなる現象がしばしばおきます。これを薬剤抵抗性(害虫)や薬剤耐性(菌)といいます。

これまで農薬が同じ系統かどうかを見分けることは簡単ではありませんでしたが、近年わかりやすいRAC(ラック)コードという分類が国際的に使われるようになりました。

防除の参考資料には「i25A」などの表記で農薬名の前や後に書かれます。また、まだ一部の農薬ですが容器のラベルに「殺虫剤分類25A」などと記載されています。

写真の例はダニサラバという殺虫剤(ダニ剤)で25Aのコードに分類されています。

この例では詳しくは「ミトコンドリア電子伝達系複合体Ⅱ阻害剤」ですが、難しい系統名を覚えなくて同じコードなら連続使用を避けるなどの判断がしやすくなります。

なお、同じ殺虫剤グループでも機械油乳剤など気門封鎖作用の剤のように、もともと抵抗性が発達しにくい性質の薬剤もあり連続使用が可能ですが、基本はいろいろな系統の薬剤のローテーション使用です。



川崎市農業技術支援センター発行の「農作物病害虫防除の手引き」でも2019年版から各薬剤名の前にコードが記載されており、県その他の機関が発行する資料にも記載されています。

ちなみにRACは抵抗性対策(管理)委員会(Resistance Action Committee)の略称です。実際には殺菌剤(Fungicide)、殺虫剤(Insecticide)、除草剤(Herbicide)の委員会がコードを付けており、それぞれFRAC、IRAC、HRACとよばれています。病害虫防除資料に農薬コードを記載するときは殺菌剤では「f」、殺虫剤では「i」+コードで書くため「i25A」のようになります。なお、「ハチハチ」など1成分で殺菌と殺虫の効果がある剤や複数の成分を混ぜた剤では「f〇〇」、「i* *」や「i〇〇+i* *」など複数のコードや表記がされています。

野菜や果樹・花のうどんこ病、灰色かび病、べと病、梨の黒星病、黒斑病などの防除薬剤では耐性菌が発生しやすく、害虫ではハダニ、コナジラミ、アブラムシ、アザミウマなど、寿命が短くて世代交代の早い害虫で薬剤抵抗性が発達しやすい傾向です。これらの病気や害虫を対象とした防除では、特にRACコードを参考にした農薬の選択とローテーション散布、さらに耕種的防除法や天敵利用も考慮した管理が重要です。

※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。
害虫被害の場合は、被害作物をお持ちいただぐと
助かります。開催日は22ページをご参照ください。

〈営農技術顧問〉

	担当業務	出勤日
志村 隆	花卉・植木栽培指導、病害虫全般	月・火・木・金
片木 新作	果樹栽培指導、病害虫全般	月・水・金
吉田 敏政	野菜栽培指導、病害虫全般	月・火・水・木
衣巻 巧	野菜栽培指導、病害虫全般	月・火・木・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

セレサ通信

～台風被害におけるJAの対応～



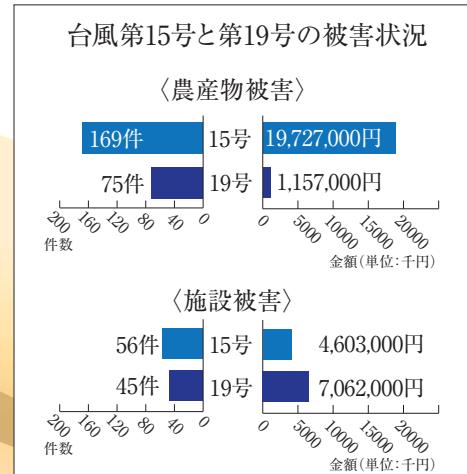
ビニールが剥がれたハウス

JAでは、自然災害で被害に遭われた生産者の皆さまへ支援を行っています。9月の台風第15号では、多摩川梨の収穫シーズンに重なり、稻田・菅地区の梨生産者を中心で大きな被害となりました。10月の第19号は、農作物への被害の他、農業用施設の骨組みが倒れたり、ガラスが割れるなど多数の被害がありました。

JAでは台風の翌日以降、各統括支店の営農担当者が生産者宅を訪れ、被害を調査。全地区の被害の全容を把握した後、第15号で農業用施設に被害を受けた生産者の皆さまにお見舞い金をお届けしました。第19号のお見舞い金は年内にお届けする予定です。

また、農林水産省は8月から9月の前線に伴う大雨(台風第10号、第13号および第15号の暴風雨を含む)、及び台風第17号により、農業用施設等が被災した生産者(市町村から被災証明を受けている)に対し、「強い農業・担い手づくり総合支援交付金」の交付を検討しています。

対象は、農産物の生産に必要な施設または生産した農産物の加工に必要な施設の復旧等、または倒壊した施設等の撤去を行うことにより農業経営を継続しようとする生産者。本交付金の実施は、當農担当者が10月から被災した生産者の皆さまにお願いしている要望調査の結果で総合的に判断される予定です。調査へのご協力をよろしくお願いいたします。



12月の運勢 モナ・カサンドラ

♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】行動力が高まる時期。やりたいことに挑戦すれば、予想以上にすんなり成果がでせるはず。遠出の旅行も刺激大
【健康運】運動不足は大敵。何かスポーツを始めて
【幸運の食べ物】毛ガニ

♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】守りの姿勢が強くなる気配。あえてチャレンジ精神をモットーに過ごすとグッド。開運には神社の境内の散策を
【全体運】ちょっとしたけがに注意。行動は慎重に
【幸運の食べ物】キヤベツ

♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】考え方が両極端になりやすいかも。中庸を心掛けて。普段見ないジャンルの芸能に触れることで、新発見あり
【健康運】健康グッズに凝り過ぎる暗示。ほどほどに
【幸運の食べ物】タラ

♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】何かと迷いが生まれやすい傾向に。1人で悩まず、信頼できる人に相談を。リラックスするにはアロマが最適
【健康運】快適に過ごせそう。運動で気分を変えて
【幸運の食べ物】ミカン

♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】スムーズに夢がかなう環境に恵まれやすい期間。飛び込めば、新たな道が開けそう。発想力UPには頭脳ゲームを
【健康運】過信禁物。疲労を感じたら十分な休養を
【幸運の食べ物】小松菜

♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】ストレスを感じやすいとき。友人と食事したり、季節のイベントを楽しんだりする時間を意識してつくるように
【健康運】軽く体を動かして。リフレッシュにも◎
【幸運の食べ物】ダイコン

♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】人脈のネットワークを拡大できそう。特に趣味を通じて良い出会いがある予感。新装開店のショップもお勧め
【健康運】食べ過ぎやすい月。栄養バランスも重要
【幸運の食べ物】レモン

♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】新規開拓より、「継続は力なり」を目指して。丁寧に取り組めば問題も解決できます。グルメ情報にツキ
【健康運】疲れやすい時期。しっかり休息を取って
【幸運の食べ物】ヒラメ

♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】いつも以上に積極性アップ! 停滞していたことに取り組めば、好結果を手にできそう。くじや懸賞にツキあり
【健康運】生活リズムを正すことで体調に好影響が
【幸運の食べ物】レンコン

♐ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】周囲の助けを得て着実に物事が進歩していきます。丁寧に自分の考えを説明すること。休日は温泉がお勧め
【健康運】健康ツールにツキ。逸品に巡り合えそう
【幸運の食べ物】白滝

♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】環境改善に力を入れることで、うれしい変化が期待できます。大胆なイメチェンにトライするのも幸運の呼び水に
【健康運】プレッシャーを感じがち。ストレッチ吉
【幸運の食べ物】そば

♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】思いつきで動くとトラブルを呼びやすいよう。約束のドタキャンなど、避けましょう。和風の空間は心和みそう
【健康運】スポーツの腕を鍛える好機。励んでみて
【幸運の食べ物】カキ

講習会で担い手支援

アグリスクール第7回講義を10月17日、市農業技術支援センターで開き、新規就農者ら17人が参加しました。

当日は、JAの営農技術顧問や職員が講師を担当し、トンネル・無加温施設の野菜栽培方法などを説明した他、今回初めて包丁と鎌の研ぎ方を実演。「刃物を長持ちさせたり、切れ味を良くするためには粒度が異なる砥石を使い分けて研ぐことが重要」などとアドバイスしました。その後、同センター内の畑に移り、ホウレンソウの播種や長ネギの土寄せを実践しました。

受講者は、「刃物の研ぎ方や農作業などを実践形式で学ぶことができてとても勉強になった」と話しました。



刃物の研ぎ方を学ぶ受講者

心肺蘇生法を実践的に学ぶ

10月4日、本店で心肺蘇生法講習会が開かれ、職員32人が参加しました。(公財)川崎市消防防災指導公社の職員と川崎市民救急ボランティアが講師となり、心肺蘇生法の7つの手順について座学と実技講習を行いました。実技講習では講師がマネキンや訓練用AEDを用いながら胸骨圧迫などの手本を見せ、その後参加者が一人ずつ実技を行い、心肺蘇生法を実践的に学びました。また、本店に備え付けられている2つのAEDの設置場所についても再確認しました。



実技講習を受ける職員

晴れの入賞者

敬称略()内住所

令和元年度川崎市花き立毛共進会

[パンジー・ビオラの部]

10月23日 市内巡回 出品点数8点

△特選=ポット・手塚和之(野川)

△入選=ポット・和田政義(野川)、同・内藤恭正(下小田中)

[露地切花(秋の部)]

10月25日 市内巡回 出品点数10点

△特選=小菊・吉田恵一(馬絹)

△入選=クルメケイトウ・中村成彦(新作)、ドリアン・吉田恵一(馬絹)

[葉ボタンの部]

10月29日 市内巡回 出品点数8点

△特選=ポット・手塚和之(野川)

△入選=ポット・松澤久(東百合丘)、同・吉浜勝行(野川本町)

農機の安全使用を呼び掛ける

JAは10月1日から31日までの1ヶ月間、農機点検安全運動を行いました。農機担当者が中心となって組合員宅を訪問。安全安心な農機の使用を呼び掛けました。

10月30日には、麻生区の宮田幸治さん宅を訪れ、使用時の安全確認や使用前後の点検を呼び掛けるとともに、今年度から担当者の増員などメンテナンス体制を強化したことを説明。宮田さんは「部品交換から修理まで迅速に対応してくれるでとても助かっている。これからも適切な使用と点検を心掛けるとともに何かあれば相談したい」と話しました。



安全安心な農機の使用を呼び掛ける職員

教えてJA!

Q & A 広場

農業やJAに関する

身近な疑問等をお寄せください



ありがとう。
参考になりました。



毎月、機関誌CERESAを楽しく読んでいます。イベントや料理のレシピなど記事がたくさん載っていますが、誌面の内容は広報課が取材をしているのですか?また、他にはどんな広報業務がありますか?



誌面の内容は広報課の職員が取材に行き、写真を撮り原稿を書いています。毎月発行の機関誌「CERESA」の他に、准組合員向け機関誌「CERESA PAL」を年3回と、新聞折り込みのコミュニティ一紙「いい感じ」を年2回発行し、市内農業やJAに関する情報を発信しています。また、日本農業新聞への記事の送稿や、JAセレサ川崎の公式インスタグラムの投稿なども行っています。食や農に関する身近な情報がございましたら、ぜひ広報課までお寄せください!!
本店広報課 044-877-2964



【報告事項】

■令和元年度上期農業総合支援対策事業実績報告

	件数
農機購入	381
ハウス設置	30
ハウス補修	81
ハウス内システム設置	23
合 計	515

今後実施すること

- 大型農産物直売所「セレサモス」モニターの設定について
目的:「消費者視点」からの意見・要望等をモニターから確認することで、多様な販売方法や手法の検討等を行い、「セレサモス」の店舗運営の充実につなげる他、市内農畜産物の付加価値向上や「かわさき農業」の振興、活性化につなげる。

役割:家庭生活の状況(食生活・子育て等)やモニター自身の「食と農」に対する知見を踏まえ、消費者の立場から意見・要望を発信
資格:「セレサモス」の常時利用者とし、准組合員およびその家族
募集方法:「セレサモス」両店でポスター等の設置や声掛けによる公募。また、11月下旬発送予定の「セレサモス」で募集告知を行う

■令和元年度総代研修会

日程:12月5日(木) 15時

場所:セレサホール飛翔

目的:協同組合への理解ならびに自己啓発を通じて地域発展に資する

■JAセレサ川崎 組合員の集い

日程:令和2年2月3日(月)~6日(木)

場所:川崎市スポーツ・文化総合センター(カルツツカわさき)

時間:午前の部 11時~13時50分 午後の部 15時10分~18時

他24項目を報告

8項目を協議決定

【協議事項】

セレサのDATA (10月31日現在)

購買品供給高	6億63百万円
販売品取扱高	6億90百万円
施設事業契約高	20億89百万円
貯金	1兆5,059億円
貸出金	5,404億円
長期共済保有高	1兆7,007億円
年金共済保有高	340億円
組合員数	68,262人
うち正組合員	5,434人
准組合員	62,828人

12月のセレササロン

- 4日(水) 高津支店
- 5日(木) 中原支店
- 11日(水) 生田支店
- 内容 フラワー・アレンジメント
- 会費 1,500円
- 12日(木) みなみ支店
- 内容 クリスマスリース
- 会費 1,100円
- 対象 おおむね60歳以上の方
- お問い合わせ・お申込み
本店生活福祉課(TEL 044-877-2509)

12月の営農相談コーナー

- 経済センター
(宮前区有馬2-13-1)
4日(水)、6日(金)、11日(水)、
18日(水)、25日(水)
- パーシモン
(麻生区片平2-30-15)
3日(火)、5日(木)、10日(火)、
19日(木)、24日(火)、26日(木)
- 時間 9:00~16:00
- 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。

提携式場として、「中野島ほうさい殿」もご利用いただけます。

事前相談や見積もり等承っております。お気軽にお問い合わせください。
(日・祭日除く 9:00~17:00)

フリーダイヤル みおくる こころ
0120-3096-56

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

12月の年金無料相談会

- 1日(日) 高津支店
- 3日(火) 御幸支店
- 5日(木) 元住吉支店
- 8日(日) 宮前支店
- 10日(火) 小田支店

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。

12月の休日住宅ローン相談会

- 21日(土) 日吉支店、新城支店、
小杉支店、橋支店、
長沢支店、百合丘支店

- 22日(日) 上作延支店、菅支店

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。
ご予約がない方はお待ちいただくことがあります。

※時間は9:00~15:00

12月の経営相談会(法律経営)

- 3日(火) 9:30~11:30 宮前支店
13:30~15:30 中原支店
- 10日(火) 13:30~15:30 みなみ支店
13:30~15:30 生田支店
- 17日(火) 9:30~11:30 高津支店
13:30~15:30 中原支店
- 21日(土) 9:30~11:30 梶ヶ谷ビル

相談時間は原則30分程度。予約制。
ご予約は相談会の前営業日16:00までに各会場支店の総合相談担当まで。
(梶ヶ谷ビル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。

12月の相続・遺言無料相談会

- 2日(月) 東柿生支店
- 4日(水) 新城支店
- 9日(月) 宮崎支店
- 11日(水) 大島支店
- 16日(月) 上作延支店
- 18日(水) 小向支店

時間 9:00~16:00

- ・相談時間は原則1時間30分まで。
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 本店金融推進部
(TEL 044-877-2140)

当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00
- ATM 8:00~21:00
(セレサモス麻生店は営業時間内の稼働)
- 経済センター
平日・土日9:00~16:30※祝日は休み
- パーシモン
平日・土日9:00~16:30※祝日は休み
- セレサモス麻生店
10:00~17:00
- セレサモス宮前店
10:00~18:00
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
(定休日:水曜日・年末年始他)



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

大久保 岳海さん
(大久保 透さん)



- ①宮前区土橋
 - ②宮前店
 - ③ミカン・イチジク・タケノコ・ニンニクなど
- 出荷者のコメント

60%ほどの畑で、約150本のミカンをメインに栽培しています。糖度の高い品種の選定や有機肥料の使用、減農薬を心掛け、おいしいミカンが育つよう努めています。11月下旬頃からセレサモスに出荷しますので、宮前区産のミカンをぜひご賞味ください。

市川 千代さん



- ①麻生区黒川
 - ②麻生店
 - ③サトイモ・ダイコン・ハクサイなど
- 出荷者のコメント

露地とハウスで、年間30品目ほどの定番野菜を栽培しています。農薬もできるだけ使わず、質の高い農産物を作るために少量多品目を心掛けています。11月下旬以降には食用菊を出荷しますので、ぜひ手に取ってみてください。

志村 健二さん



- ①麻生区黒川
 - ②麻生店
 - ③梨・柿・トウモロコシなど
- 出荷者のコメント

果樹と野菜を年間約30品目栽培しています。今 periods は「富有」など3品種の柿がおすすめ。消費者に「おいしい柿を味わってほしい」との想いで、年間を通して栽培管理を徹底し品質の維持・向上に努めています。おやつやデザートでぜひご賞味ください。

鈴木 隆男さん



- ①高津区久末
 - ②宮前店
 - ③ブロッコリー・ジャガイモ・タケノコ・エダマメなど
- 出荷者のコメント

20%ほどの畑で、約20品目の野菜を作っています。年間を通じてなるべく畑を空けずに色々な野菜を作れるよう、品種や植え付けの時期などに気を遣っています。丹精込めて作った野菜は、必ず自分で食べて味を確かめてから出荷しています。

①住所 ②出荷店舗 ③主な出荷品目 ※()は出荷登録者名

セレサモスからのお知らせ



セレサモス麻生店

11月下旬以降、コマツナやホウレンソウなどが多く出荷される予定です。

コマツナは、アグがほとんどなく下茹で不要で生でもおいしく食べることができます。時間が経つと葉が萎れて黄ばんでしまうので、数日置く場合は硬めに茹でて冷凍しましょう。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

所在地：川崎市麻生区黒川172
電話：044-989-5311
営業時間：(11月～3月)10:00～17:00
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
定休日：毎週水曜日、年末年始他

12月の出張販売

5日(木)11:00～小向支店
12日(木)11:00～大島支店
19日(木)11:00～みなみ支店
26日(木)11:00～御幸支店

お米の日

【麻生店・宮前店】
毎週金・土・日曜日は1銘柄を2割引で販売いたします。
※割引制度については、予告なく変更する場合があります。

☆セレサモスの駐車場について
警察署からの要請により、路上での入場待ちは一切できません。

セレサモス宮前店

11月下旬以降、ホウレンソウやブロッコリーなどが多く出荷される予定です。

ホウレンソウは、葉先がピンとして色鮮やかで、根元は赤みが強いものがおすすめ。保存する時は水で湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れてから野菜室に立ててしまうと鮮度が長持ちします。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
電話：044-853-5011
営業時間：(通年)10:00～18:00
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
定休日：毎週水曜日、年末年始他



材料 (1~2人分)

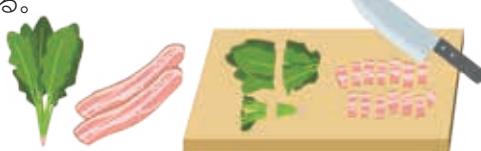
- ・ホウレンソウ…2束
- ・ベーコン…60g
- ・バター…20g
- ・コーン(缶)…100g
- ・塩茹でしたパスタ…160g
- ・めんつゆ(水で薄めたもの)…150ml
- ・水溶き片栗粉…適量



ホウレンソウとベーコンのあんかけパスタ

作り方

- ① ホウレンソウは3~4cm幅、ベーコンは1~2cm幅に切る。



- ② フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒め、火が通ったら、ホウレンソウの根元部分を先に入れて炒める。



- ③ 根元部分に火が通ったら、残りのホウレンソウとコーンを入れて炒める。



- ④ 少し硬めに茹でたパスタを加えて、具とパスタを絡ませる。



- ⑤ 鍋にめんつゆを入れて、沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を加えて、とろみができるまで混ぜる。



- ⑥ お皿にパスタを盛り付け、⑤を全体的にかけたらできあがり。



ワンポイントアドバイス



高津区久末 森 恵美子さん

パスタはフライパンで具と炒めるので、少し硬めに茹でるのがおすすめです。ホウレンソウは根元と葉の部分を分けて炒めることで、火の通りが均等になります。味が薄い場合は⑤の工程の際に塩、コショウをお好みで入れてください。これからとの時期のホウレンソウは甘みが出てきますので、ぜひお召し上がりください。