

JAセラサ川崎 機関誌

CERESA 9月号

2021 September

No.288

特集

かわさき野菜を召し上げられ

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

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

Contents

特集	かわさき野菜を召し上がれ	3
PICK UP		8
かわさき散歩ナビ	生田～南生田を歩く	12
かわさきファーマーズ	利用者には選ばれる 野菜作り	14
	多摩区・猿渡 小一郎さん	
農作業ノート	ハナナの切花栽培について	15
	営農技術顧問・美濃口 薫	
輝人～KIRABITO～	いつまでも健康に美しく	16
	高津区・三田 コウさん	
健康だより	心掛けたい糖尿病予防	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～	キャベツ	
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
JA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
ペジタブライフ	ユリ根	23
わが家のレシピ	ひじきの五目煮と 帆立貝の炊き込みご飯	24
	多摩区・會津 サトさん	

10月の行事予定

1日 (金)	JA セレサ川崎創立記念日
2日 (土)	JA セレサ川崎エキサイトマッチ 「川崎フロンターレ VS FC東京」 (17:00～、等々力陸上競技場)
16日 (土)	国消国産の日
24日 (日)	川崎市長選挙
26日 (火)	定例理事会
29日 (金)	JA 全国大会

※日程等は変更されることがあります

農業まつり中止のお知らせ

毎年11月に開催している「農業まつり」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度に引き続き**本年度も開催を中止**とさせていただきます。

楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

今月の
表紙



《香辛子の収穫と出荷準備》

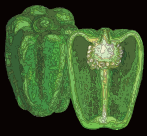
麻生区高石 木下 順一さん

今年で栽培3年目となる香辛子やキュウリなど年間40品目の野菜を栽培し、自宅前の直売所やセレサモスで販売する他、加工業者や飲食店などへ直接卸しています。

木下さんは、川崎で生まれた香辛子を試験栽培の段階から協力。フルーティーな香りや辛味が少ない特徴を存分に生かせる洋菓子店に卸すなど、その魅力を発信しています。

その魅力が徐々に広まり、今年は約320株を栽培。台風の影響で木が裂けるなどの被害もありましたが、丁寧な栽培を心掛け、現在は順調に収穫が進んでいます。

木下さんは「川崎で生まれた香辛子を川崎で広めていきたい」と笑顔で直売所に今日も立ちます。



かわさき野菜を召し上がれ

～農家さんと関わりの深い飲食店～



川崎市内には市内産の農畜産物を扱う(使う)飲食店が多数あります。スタッフが実際に畑に足を運ぶ他、生産計画から携わるなど、農家さんとの交流を深めながら、旬の野菜や果物のおいしさを最大限に引き出す調理法で利用者に提供しています。今号では、その中でも農家さんと関わりの深い4軒をご紹介します。



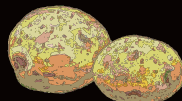
～MENU～

4p. ビストロキュー
NAKAHARA KAMISHINJO

5p. メサ・グランデ
NAKAHARA SHINJO

6p. TETO-TEO
TAKATSU MIZONOKUCHI

7p. CAFE & SPACE L.D.K.
ASAO KURIHIRA



ビストロキュー



お客さまに喜んでもらえるような接客ができるよう、オープンキッチンスタイルで10年前にオープンしました。ひと手間掛けた料理とカジュアルにワインを楽しめるメニュー作りを心掛けています。3年前からよりおいしい食材を求めて、市内産の農畜産物を使ったメニューを開始しました。

地元の農家さんや人と人のつながりを感じて食べる野菜は、心も豊かになりおいしさが格別です。地元農畜産物の魅力を発信しようと、2年前から店先での野菜販売もスタート。現在は、10軒ほどの農家さんが作る旬の野菜や卵、果物などを販売しています。

コロナ禍で始めた「店内×テークアウト×野菜販売」を維持し、農畜産物の魅力を発信しています。

Partner Farmars



野菜販売だけでなく、料理でも使ってもらえるので、助かっています！

多摩区生田
松屋梨園(香山さん)

【INFORMATION】

ビストロキュー

🏠 中原区上新城2-5-1 東ビル
(JR南武線 武蔵新城駅より徒歩2分)

🕒 テークアウト: 金曜日～日曜日
12:00～15:00, 17:00～20:00(19:30 LO)

🌿 野菜販売: 水曜日・土曜日

☎ 044-948-7090

📅 月曜日～火曜日・木曜日

※営業時間等が変わる場合がございます、お電話でお問い合わせください。

緊急事態宣言中は店内営業休業(通常時17:00～)

ビストロキュー で検索 🔍



Instagram



メサ・グランデ



2012年にオープンし、地域を住みよく楽しみたいと願う皆さんのたまり場として、地元の仲間である農家さんたちと共に地域の食を作っていく場所です。

ランチを中心に栄養バランスにこだわったメニューはスタッフが全て手作り。テークアウトも可能で、季節ごとに変わるメニューは旬を楽しむことができます。野菜をたっぷり使った惣菜はからだが喜ぶおいしさで、毎日でも通いたくなるようなお店です。

また、週2回、地元農家さんの新鮮な野菜が店先に並びます。どの野菜にも栽培した農家さんの名前が書かれたPOPが掲示されているので、安心して購入することができます。



Partner Farmers



安心して野菜を預けられる店♪

宮前区犬蔵
横山農園
(横山さん)



自分の野菜がおいしい料理に!!

高津区久末
やまや農園
(森さん)

【INFORMATION】

メサ・グランデ

🏠 中原区新城5-2-13 プリマSK 武蔵新城1F
(JR 南武線 武蔵新城駅より徒歩2分)

① 野菜販売: 10:00~17:00

ランチ・お弁当: 11:00~14:30(14:00 LO)

カフェ: 10:00~17:00

☎ 044-872-9795

🕒 土曜日・日曜日

メサ・グランデ で検索 🔍



Instagram



CAFÉ & SPACE L.D.K.



「もう一つの家」のような居心地の良いお店をコンセプトに2019年にオープンした、みんながつながるコミュニティスペース。カフェの他、レンタルスペースやワークスペースも設備され、多様な方々が集うことを目指した施設となっています。地域密着を心掛け、地産地消にも力を入れ、なじみのある麻生区内の農家さんから直接仕入れた旬の農畜産物を使ったランチやデザートメニューを考案。なるべく自然そのままの美しさや味わいを生かせるよう、皆さまが食べやすく優しさを感じるひと手間を料理に込めています。

また、店内には料理でも使用している農家さんの野菜などを販売するスペースを設けています。



Partner Farmers

麻生区下麻生
イーストファーム
(高桑さん)

麻生区黒川
立川農園
(立川さん)

自分が作った野菜を使った料理を食べて笑顔に

地域密着のお店とつながることができてうれしい



地元の野菜を食べて好きになってほしい

料理で使った野菜をお店で購入できるのがGOOD!

麻生区栗木台
栗の木ファーム
(飯草さん)

麻生区古沢
いのうえのうえん
(井上さん)

【INFORMATION】

CAFÉ & SPACE L.D.K.

🏠 麻生区栗平2-1-6 小田急マルシェ栗平2F
(小田急多摩線 栗平駅徒歩1分)

🕒 9:00~18:00

(ランチタイム11:00~16:00)

📞 野菜販売:金曜日・土曜日 10:00~
044-455-4551

🗓️ 水曜日

☑️ CAFE & SPACE L.D.K. で検索 🔍



Instagram





がんばり野菜PV 各シーン(左下QRコードよりぜひご覧ください)



CD贈呈式の様子

がんばり野菜 PV完成発表会・CD贈呈式を実施

川崎市内産農産物応援ソングとして、5月からセレサモス両店で流れている「がんばり野菜」のプロモーションビデオ(PV)とCDが完成しました。

プロモーションビデオは、曲に合わせて数多くの市内産農産物のキャラクターたちが楽しくわいわいと動いていく映像が展開する、楽しいアニメーションとなっています。PVと並行して、JAでは同曲のCD作成にも着手。動画内で登場するキャラクターやその世界観をジャケットデザインにも採用しました。

「やさしいの日」に合わせ、8月31日にはPVの完成発表会・CD贈呈式を開催。川崎市の伊藤弘副市長や幼稚園・保育園の関係者が出席し、全員で完成したPVの視聴後、歌と作詞を担当した上奥まいこさんなど、楽曲や映像の制作陣が解説しました。

PVを視聴した伊藤副市長は「子どもたちとその家族の健康や教育、食生活の向上の面などから大変意義のある取り組みだと思う」と謝辞を述べました。

原修一組合長は「この曲をきっかけに地域の生産者の応援団を増やし、都市農業の活性化につなげていきたい」と話しました。



PVはこちら

直売所リニューアルオープン



小田急多摩線五月台駅前にある柿生野菜生産者直売会の五月台直売所が8月16日、リニューアルオープンし、同会の若手グループ「畑から、台所へ。」が店内外全てをトータルプロデュースしました。

同グループは同会に所属する若手7人で構成され、SNSで農畜産物の魅力を発信するなど、活発に活動。今回新たな取り組みとして、共働き世帯も仕事帰りに新鮮野菜が買えるよう、販売開始を午前と夕方の2部制としました。

当日はトマトや卵など約20品目の農畜産物を、外からも見えるよう工夫した棚に手に取りやすいよう陳列。親子連れなどの多くの利用者が買い求めました。

同グループの井上広基代表は「50周年を迎えた直売所を100年続けられるよう、がんばっていきたい」と今後の意気込みを語りました。



畑から、台所へ。のメンバー

市内産農産物

新たな活用



J Aは7月26日と29日、セレスアモス両店でピュレに加工するためのトマトを集めました。2日間で9人の出荷者が持ち込んだ404キのトマトは、全農かながわを通じて加工業者に依頼し、100%市内産トマトを使用した「かわさき産トマトピュレ」として生まれ変わります。

市内でもトマトは、夏の最盛期にセレスアモス来店客の半数以上が購入するほど人気ですが、J Aは新たな展開を目指し、6次産業化の一環としてピュレ製造を企画。さらなる消費量拡大を図り、トマトの可能性を広げていきます。

当日は、セレスアモスオープン前の出荷時間に職員2人がトマトの引き取りに対応。出荷者が持ち込んだトマトの検品や計量をして受け取りました。持ち込んだ出荷者は「これからの市内産トマトの新たな展開に期待したい」と話しました。

J Aでは今後、作成したピュレを、セレスアモスオリジナル商品を開発する原料として活用する予定。市内産トマトのさらなる魅力発信に努めていきます。



持ち込んだトマトの重量を確認する生産者(左)

川崎産卵を使った

マドレーヌ販売



J Aは8月5日、地元のJ1サッカークラブ「川崎フロンターレ」とコラボした「かわさき産卵を使用した川崎マドレーヌ」を限定販売しました。J Aは同クラブのスポンサーとして、これまでさまざまなコラボ企画を実施。今回は、同クラブのホームゲームで販売している「川崎マドレーヌ」をセレスアモス限定商品として企画し、200個限定で製造しました。同クラブマスコットの「ふろん太」が焼き印されたマドレーヌの原料には市内産の卵を使い、バナナ味と限定フレーバーの多摩川梨味を一つ350円で販売しました。二日前からセレスアモス両店とJ Aの公式インスタグラムで周知し、当日はJ A職員が同クラブのユニホームを着てPR。宮前店では用意した100個が完売しました。

購入者は「市内産の卵を使っておいしそう。食べるのが楽しみ」と話しました。



マドレーヌを購入する来店者(左)

市内産フルーツ 出来栄え競う



「令和3年度川崎市梨・ぶどう品評会」を8月10日にセレサモス宮前店、24日に菅支店で行いました。本年度は平年に比べ高気温の影響で生育が早まりましたが、梅雨も早く明けて全体的に果実は順調に肥大。糖度も高く、両日合わせて生産者は自慢の逸品154点を出品しました。

県農業技術センターや市の職員、営農技術顧問ら5人が形や糖度などを厳正に審査。優秀賞など67点を選びました。

果樹部長の白井正壽さんは「今年の梨やブドウは昨年と比べ天候に恵まれ、糖度、果実肥大ともに良好。ここ数年の中でも特に豊作の年であり、出品物のレベルが高い」と話しました。



梨の出来栄えを確認する審査員

感謝を胸に「花供養祭」

花卉部馬絹支部は8月17日、宮前区の泉福寺で、103回目となる花供養祭を行い、同部員やJA職員ら21人が参列しました。

同供養祭は1919年から途切れることなく続く伝統行事。毎年8月17日に実施しています。参列者は、生活の糧として摘み取られた花の霊を慰めるため焼香し、祈りと感謝の気持ちをささげました。

名古屋徹支部長は「コロナ禍で心に大きな不安を抱える時期だが、馬絹の花が皆さんの心を癒す大切な一助となつてほしい」と話しました。



花の霊に感謝の祈りを捧げる名古屋支部長

独自の展示会 新たな試み



JAは8月3日、「JAセレサ川崎農業機械展示会」を開き、42人の生産者が来場しました。昨年度は室外で開催しましたが、本年度は新型コロナウィルス感染拡大防止策を行った上で、初めて本店の大ホール「セレサホール飛翔」をメイン会場としました。

本年度の展示会は、JA新入職員のアイデアで農機をモーターショーのように配置する内容で企画。クボタアグリサービスマシンやヤマビル建機などのメーカー8社が、新しいモデルの乗用草刈り機などをスタイリッシュに並べました。

当日は、会場入り口で検温を済ませた生産者が思い思いの農機を見学し、29件の成約となりました。併せて設置した融資課による農機ローンの相談や、営農

支援課の農作物試験栽培結果紹介のブースもにぎわいました。

来場した生産者は「室内会場は涼しくてゆっくり見学できました。新型の農機やバッテリー式農機の説明も聞けて良かったです」と話しました。



専用ブースで説明を聞く生産者

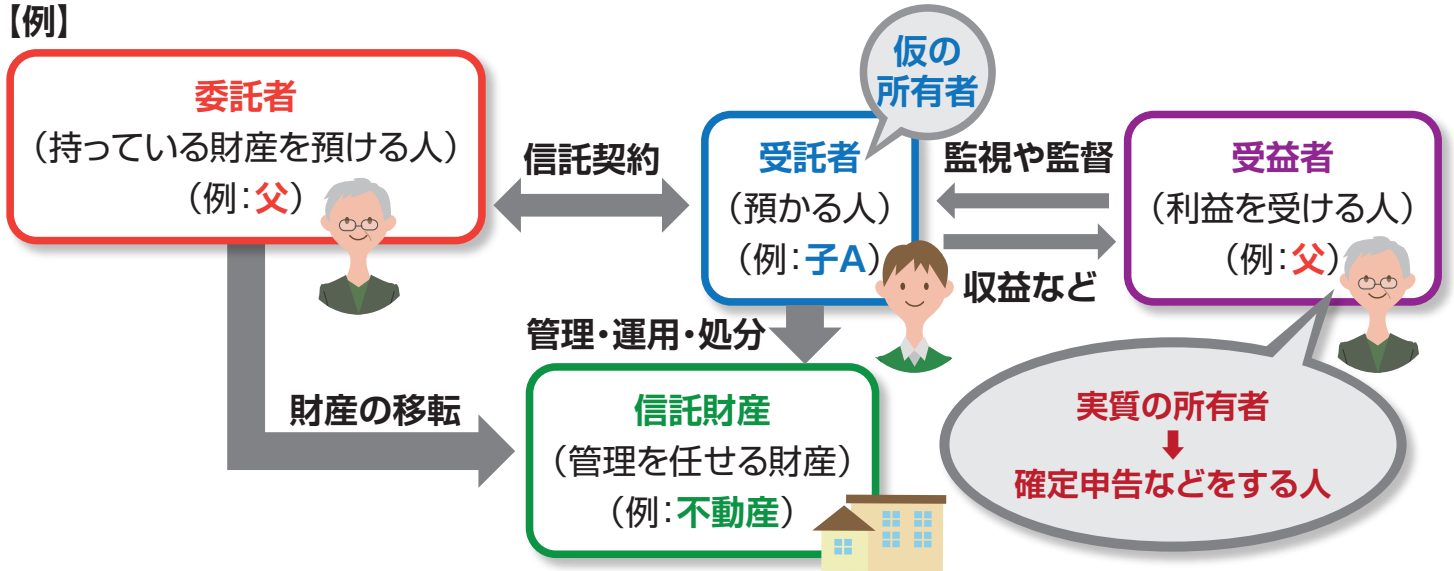
民事信託(家族信託)ってなあに？

最近、新聞や情報誌などで話題の民事信託(家族信託)。老後や相続に備えて信頼できる家族などに財産管理を託す仕組みとして注目されています。今号では、その制度について簡潔にご紹介します。

【民事信託(家族信託)の仕組み】

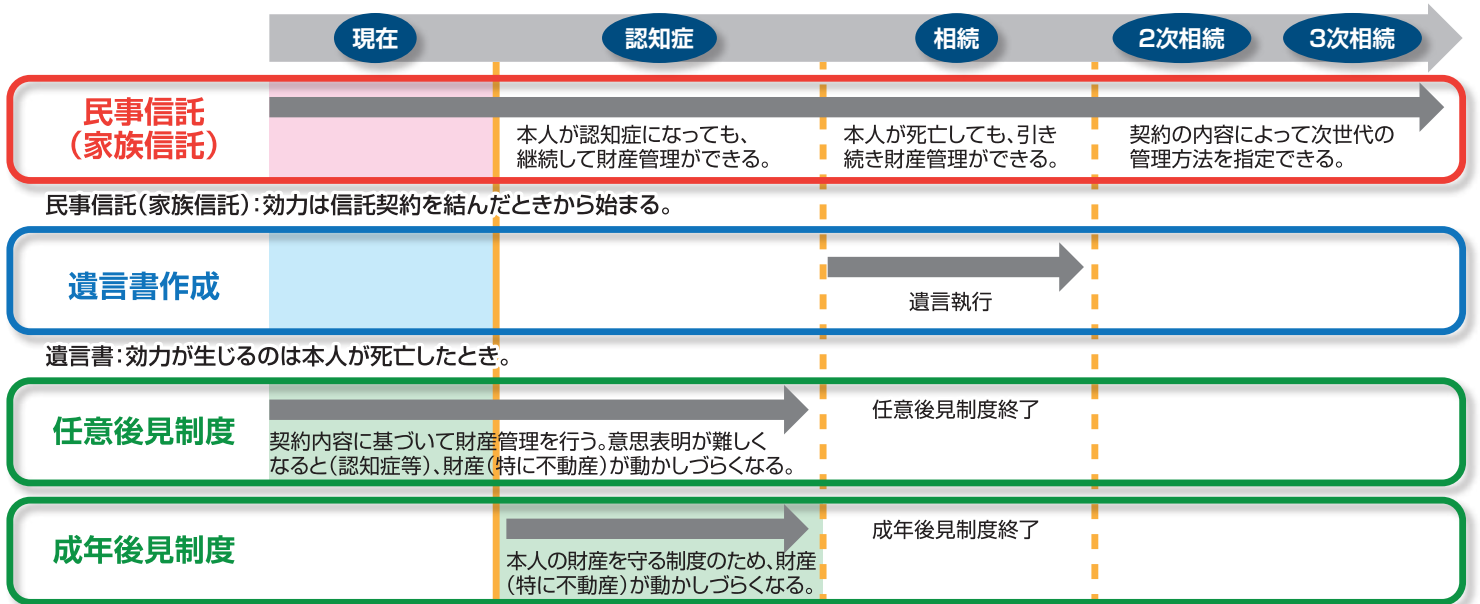
民事信託(家族信託)とは、財産を持っている人「**委託者**」が、信頼できる人「**受託者**」に財産を預け、「高齢の方や意思表示が難しい方などサポートが必要な方のための安心円滑な財産管理」や「柔軟かつ円滑な資産承継対策」を実現しようとする財産管理の方法です。なお、管理を任せる財産のことを「**信託財産**」、その任せた財産から得られる利益を受け取れる人のことを「**受益者**」といいます。

【例】



本人(父)に代わり子Aに不動産を管理してもらうが、収益はあくまで本人(父)のまま

【それぞれの制度との比較】 ※網掛け部分是对策する時期、矢印は効力が生じる時期



【民事信託(家族信託)の留意事項】

1. 民事信託全般に関すること

- 受託者(預かる人)は、債務引受などの無限責任を負います。
- 毎年、信託の計算書(合計表)などの提出が必要です。

2. 税務に関すること

- 信託財産の不動産所得の損失が生じた場合に、信託財産以外の所得と**損益通算できません**。
- 税務上の問題がまだ不透明であり、民事信託＝節税対策ではありません。

3. 費用に関すること

- 信託登記により名義が変わることから、登記費用がかかります。
- 一般的には司法書士などの専門家に依頼するので、依頼に伴う報酬や信託契約公正証書作成の公証人手数料などが必要となります。

4. その他

- 金融機関ごとに民事信託への取り扱いが異なります。金融機関によっては信託した金銭を管理するための口座開設ができない、融資を受けられないなどの可能性があります。

◆ 当資料は現時点での法令・税制等を基に作成していますので、今後の法令・税制改正等により当資料の内容が異なる場合があります。

かわさき 散歩ナビ

生田～ 南生田を歩く

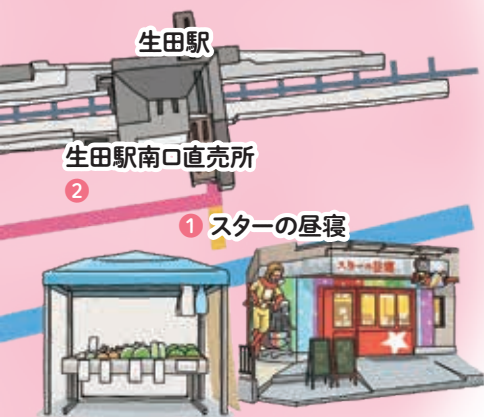


川崎市の世帯数・人口		地区別	人口	前月との増減
世帯数	-----754,946	川崎区	231,946	△196
人口	-----1,541,560	幸区	170,881	△60
対前月増減人口	----△212	中原区	264,883	△67
対前年同月増減人口	-----1,970	高津区	234,868	47
		宮前区	234,369	△9
		多摩区	223,279	22
		麻生区	181,334	51

令和3年8月1日現在 川崎市ホームページより

〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
駅→①	10m	1分
①→②	50m	1分
②→③	90m	2分
③→④	320m	4分



今回は小田急線生田駅で下車し、南口から街歩きへ出発します。改札を出て、右手の階段を下るとすぐ目の前にカラフルな店を見つけた。どんな店なのか店主に話を伺うと、「食材にこだわった高級食パンを販売し、買いに来た方がわくわくするような店を目指している」と素敵な話を聞かせてくれました。お土産に一番人気の食パンを購入しました。

店を出て、街歩きを再開します。すると、人が集まる直売所が！のぞいてみると、旬のおいしいような野菜や果物が並んでいました。直売所を後にし、街歩きを続け

ていると、かわいらしい外観の店に到着しました。店内にはケーキや焼き菓子が並び、その中から、店主おすすめの「栗谷ポテト」を購入しました。

店を出て、次はどこへ行こうかなと歩いていると、再び人が集まる直売所を発見しました。こちらにも旬の農産物がずらりと並び、新鮮な農産物を買いたい求める客でぎわっていました。改めて市内産農産物の魅力を感じたところで今回の街歩きは終了。

皆さんものんびり街を歩くことで、新たな発見や出会いを探してみてはいかがでしょうか。

生田直売所 ④



40年ほど前から行っている直売所。現在は4軒の生産者が「生田駅南口直売所」と2か所で約30品目の旬の農産物を販売しています。

夏はトマトやキュウリ、ピーマン、ブドウ、冬はハウレンソウやハクサイ、カブなどがおすすめです。

新鮮～！



旬のブドウおいしそう♪

所 多摩区生田7-8-1 営 10:30～ ※なくなり次第終了 休 水曜日・日曜日

スターの昼寝 ①



2020年10月にオープンした高級食パン専門店、店名の「スターの昼寝」は、「家族みんなが息抜きをしてしまうほどのおいしさを伝えたい」との想いがネーミングやブランドのコンセプトに込められています。

店内にはプレーンの他、チーズやこしあんバター、レーズンの3種類が日替わりで販売されています。食材にこだわり、牧草のみ食べて育った乳牛の良質なミルクから作られるグラスフェッドバターやほのかな桜の香りと優しい甘味の国産さくらはちみつなどを使用。保存料が入っていないので、日持ちはせず、当日作ったパンしか販売していません。



ふわふわ～



おいしそう



薄くしなやかなクラスト(外側)と口どけの良いしっとりとしたクラム(中身)が贅沢な食感の「おいしいうたたね」(プレーン)は人気NO.1です。また、CHEDDARチーズとプロセスチーズの2種類を合わせ、濃厚でリッチな味わいの「至福のチーズ」も大好評です。

所 多摩区生田7-2-9 営 10:00～19:00 ※パンがなくなり次第終了 休 不定休

生田駅南口直売所 ②

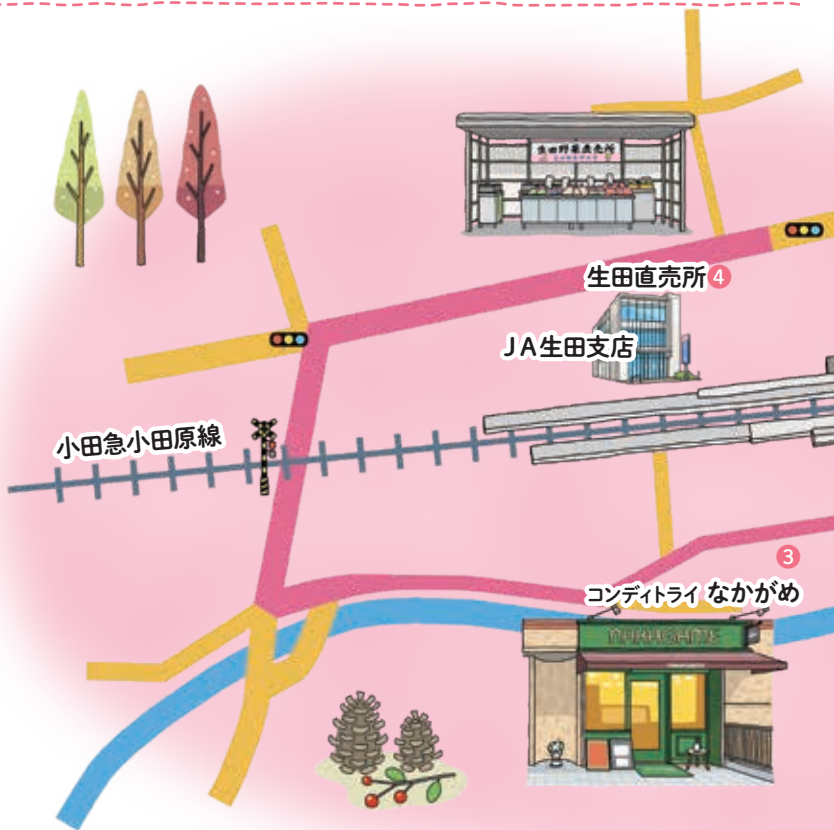


約20年前から行っている直売所です。夏はトマトやナス、スイカ、ブルーベリー、冬はネギやダイコン、ブロッコリーなど、約30品目の旬の野菜や果物が店頭並びます。



旬の農産物

所 多摩区生田7-2-12
営 10:30～※なくなり次第終了
休 水曜日・日曜日



コンディトライなかがめ ③



1982年にオープンしたドイツ・スイス菓子の店。日本人の味覚に合うように手を加え、旬のフルーツやナッツなどをたっぷり使って生地を仕込み、基本を崩さず手作りのおいしさにこだわっています。

店内には35種類ほどのケーキやゼリー、焼き菓子は、一つ一つ丁寧に手作りにしています。バターやクリームなど素材にこだわり、防腐剤などは使用していません。

豊富な品ぞろえ♪



サツマイモをバターや卵、砂糖、シナモンなどで味を調え、ラム酒で香りづけした半生タイプのスイートポテトです。かわさき名産品にも選ばれている商品です。

おすすめ!

夏季限定

オレンジやブドウ、リンゴなど全5種類のゼリーはお土産に人気の商品です。



所 多摩区生田7-2-4 営 10:00～18:00 休 火曜日



利用者に選ばれる 野菜作り

多摩区菅 猿渡 小一郎さん

代々続く農地を守ろうと20年ほど前に就農し、現在は妻と約30坪の畑でトマトやズッキーニ、キウイフルーツなど年間50品目ほどの野菜と果樹を栽培しています。収穫した農産物は全てセレスサモスに出荷し、完売する品目が出るなど、好評を得ています。

未経験から農業を始めて苦労もありましたが、近所の先輩農家が声を掛けてくれ、農業の基礎を教わりました。また、講習会で営農技術顧問から指導を受けて知識と技術を磨き、JA職員から勧められた土壌診断を行い、肥料バランスの悪い項目を調整。技術習得と良い土作りによって、農産物は順調に育つようになっていきました。

農作業に慣れてきたころ、JAで菜部の部長に就任しました。区内外の生産者の畑を巡回し、栽培方法や品種を勉強。次第に品評会で入賞するようになり、セレスサモスの出荷の時には、利用者から名前を覚えて「前に買った野菜おいしかった」などと声を掛けてもらえるようになりました。また、どのようにしたら他の出荷者と差別化ができるかと考え、旬の野菜を一足先に出せるトンネル栽培を開始。露地ならではの太陽や

FARMER'S VOICE

出荷準備が無い火曜日に、よく日帰り温泉一人旅を楽しんでいます。県内や山梨県の温泉を訪れ、日々の疲れを癒しています。秘湯を見つけた時は、その魅力を伝えるか内緒にしておくか複雑な気持ちになります。



大地の恩恵をたっぷり受けた野菜をいち早く利用者に届けたいと、さまざまな品目で試みています。

最近では、近所の利用者からリクエストされた花ズッキーニの栽培に挑戦。調べてみるとイタリア料理などに使われる高級食材で、料理の彩りとしてニーズがあると分かりました。花が咲く早朝の収穫作業や花が取れないよう丁寧な荷造りなど苦労も多いですが、セレスサモスで多くの利用者に手に取ってもらい、手応えを感じています。

これからもトマトなどの王道野菜の品質を高めていく他、新たな品目にも挑戦し、より利用者には選ばれる生産者を目指していきます。

ハナナの切花栽培 について



営農技術顧問 美濃口 薫

ハナナ(ナノハナ)は、アブラナ科の一年草で、葉の形状の違いや開花の早晩によって品種がいろいろとあります。春には欠かせない花材で、ハナモモの添え花としてよく使われます。



品種

京都伏見寒咲花菜：早生品種で12月の切り花出荷が可能

黒川寒咲花菜：中晩性品種で2～3月にしっかりとした株が収穫できます

F1 観月：京都伏見系の太茎黄葉の一代交配種。年内出荷に最適

江 月：中晩性で1月中旬～3月の出荷に適します

早陽1号：極早生で性質も強く、花蕾のそろいも良好

金木花菜：1月～3月咲きの中晩性品種

栽培準備

強い北西の風が当たらない、日当たりや排水の良い場所に作ります。

根こぶ病が発生するところでは、必ず土壤消毒を行います。

化成肥料(オール8)と苦土石灰を1㎡当たり100g施用し、pHを6～6.5に調整します。ただし、肥沃な圃場では、肥料を控えめにします。

播種・育苗

直まきが一般的で、条間6cmで4条植えとなるように条まきします。

プラグトレーで播種、育苗する場合は、128穴のトレーに2～3粒まき、本葉2～3枚まで育苗します。

定植

プラグトレーで育苗した苗は、うね幅が75cmになるよう5穴の黒マルチを敷いて定植します。直まきの場合、本葉2～3枚で草丈5cmほどの時に株間20cmになるように間引きを行います。フラワーネットは、1段以上張って倒伏に備えます。

栽培管理

直まきの場合、10月下旬～11月上旬に除草・土寄せを兼ねて中耕します。

収穫調整

冬季収穫：花が1～2輪咲いたら収穫します。

春先収穫：蕾の先が色づいた開花直前に収穫します。

収穫は株ごと抜き取り、根を切って下葉を取り除きます。

<栽培暦>

○：播種、△：間引き、□：収穫期間

月旬	1 上中下	2 上中下	3 上中下	4 上中下	5 上中下	6 上中下	7 上中下	8 上中下	9 上中下	10 上中下	11 上中下	12 上中下
主作業	□								○	○	△	□

※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。

<営農技術顧問>

	担当業務	出勤日
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
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・木

※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

いつまでも 健康に美しく

高津区上作延 **三田 コウ**さん



本人左

小学生の時から、ストリート系のダンスを習い、昔から踊ることが好きでした。結婚してから、ダンスパーティーで義母が美しく踊る姿を見て、社交ダンスに興味を持ち、7年ほど前から教室に通うようになりました。

社交ダンスは、ハイヒールを履いて男女ペアになって踊ります。姿勢よく踊ることがとても重要なポイントのため、始めた頃は姿勢をよく注意されました。歩き方や姿勢のキープなど、基礎練習を積む中で、美しく優雅に踊るには体幹を鍛えることが必要だと痛感し、ジムにも通うようになりました。多い時にはジムに週3回通い、月2回はパーソナルトレーナーに見てもらいながら、激しくダンスしても、ブレないよう体幹を鍛えました。また、社交ダンスの衣装は背中が大きく開くものも多く、見せられる体を意識しながらトレー



PROFILE

上海出身で、19歳の時に来日し、日本の大学へ通いました。現在は、家業や、中国語教師として働く傍ら、ダンスなど趣味の時間を楽しんでいます。2年ほど前からはゴルフを始め、最近レギュラーティーデビューしました。



ニングに励んでいます。

参加するダンスパーティーの華やかな雰囲気の中、きれいな衣装を身にまとい、舞台メイクをして人前でダンスを披露することは、とても気持ち良く、そのように自分を表現できる場があることは、人生にとって欠かせないことだと感じています。社交ダンスを始めてからは、猫背も改善され、自分の体を健康に保つ意識も高まり、生活に張りも生まれました。仕事や家事、子育てなど忙しい中でも週1回ダンスとジムに通うことは継続し、忙しいことを理由に中断しないよう心掛けています。

9月は、社交ダンスの昇級試験を受ける予定なので、合格できるように練習に励みたいです。そして、義母のように、いくつになっても若々しく、元気でいられるように、常に目標を持って自分磨きを続けていきます。

健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

心掛けたい糖尿病予防

わが国の成人の5人に1人は、糖尿病もしくはその予備軍といわれています。糖尿病は、血液中のブドウ糖(血糖)の濃度が高くなり過ぎる病気です。食事により腸で吸収されたブドウ糖は血液中に入り、膵臓(すいぞうこ)で分泌されるインスリンの働きで、筋肉や脳などの細胞に引き取られエネルギー源となります。

しかし、大食いや甘いものの取り過ぎ、大量飲酒などを続け、インスリンを大量に分泌し続けると、膵臓は疲弊し、インスリンを作れなくなります。体質やその他にもさまざまな原因で必要量のインスリンを作れなくなることもあります。いずれにしてもインスリンが不足すると、血液中にブドウ糖が多い状態が続きます、糖尿病になります。

一方、インスリンの助けを借りて糖を引き取りエネルギーとしていた筋肉などの細胞は、暴飲暴食などによりインスリンが大量に分泌されると、その刺激に慣れ過ぎてインスリンが効かなくなります。引き取られない糖は血液中に残り、これによっても糖尿病になります。

糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありませんが、進行すると合併症として神経障害、

目の網膜症、腎臓障害が生じ、やがて歩行障害や失明、透析が必要になります。また、動脈硬化が進行しやすくなり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞など命に関わる病気を発症しやすくなります。

糖尿病予防のためには、高カロリーにならないように甘いものや脂っこいものは控え、アルコールを飲み過ぎないこと。農作業の合間の昼食も手軽なおにぎりだけではなく、野菜やキノコ、魚(缶詰も可)や海藻なども食べましょう。運動の継続も大切です。移動は自家用車、農作業もトラクターで日常生活の機械化が進んでいるなら、日々の運動も必要です。さらに、健康診断や人間ドックで定期的に血糖値を調べることも、大事な糖尿病予防の一つといえます。



アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

今月のテーマ

「キャベツ」

キャベツは産地のリレー方式によって周年で栽培が行われている野菜です。愛知県と群馬県が二大産地です。

【問題】

キャベツについての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- ①キャベツの結球の「充実型」は球形の早生品種で春キャベツに多く、「肥大型」は偏球形の晩生品種で冬キャベツに多い。
- ②栽培に適した土壌のpHの値は5～5.5で、6以上になると根こぶ病が発生しやすくなる。
- ③根こぶ病は、一度広がると被害を食い止めるのが難しい病気です。土壌が多湿の場合にも発生しやすいので、圃場(ほじょう)の排水を良くすることが必要である。
- ④キャベツに含まれるビタミンUはキャベツの外葉に多く含まれ、ビタミンAやCは芯の部分に多く含まれている。

※解答は18ページにあります。

セレサ通信

～備えて安心JA安心倶楽部～

JAは9月1日からの2か月間、組合員の皆さまの日常生活をサポートする団体傷害保険制度「JA安心倶楽部」の募集をします。

同保険制度は1月1日から1年間、手頃な掛け金で死亡や後遺障害、けがの補償の他、賠償責任や携行品損害などさまざまな補償も付帯。充実プランでは新型コロナウイルス感染症にも備えられる補償内容となっています。

ぜひこの機会にご自身やご家族の安心を備えてみてはいかがでしょうか。詳しい補償内容や加入条件などはお気軽に最寄りの支店にお問い合わせください。

JA安心倶楽部の特長は…

24時間、国内外問わず補償

充実プランなら、**新型コロナウイルス感染症**や熱中症・食中毒も補償

天災によるケガも補償

地震 **噴火** **津波**

個人賠償責任保険金は示談交渉サービス付き

そのほか、日常生活を取り巻くさまざまなリスクを補償

安心をひとつの保険にパッケージ!

- 傷害死亡保険金**: 交通事故で死亡した、社員による建物の倒壊により死亡した。
- 個人賠償責任保険金**: 加害者の場合、示談交渉サービスを行います。自転車でも他人にケガをさせてしまった、ショッピング中にお店の商品を壊してしまった。
- 傷害部位・症状別保険金**: 階段から落ちてケガをした、自転車・バイクで転倒し入院した。
- 携行品損害保険金**: 旅行中にバッグを盗まれてしまった。
- 弁護士費用保険金 法律相談費用保険金**: 車にひかれたケガをしたが、相手の物損賠償に足らないため弁護士に相談した。
- （充実プランのみ）新型コロナウイルス感染症**: 感染し入院した。
- （充実プランのみ）災害生活支援費用保険金**: 災害プランのみ。地震で自宅が全壊し、被災生活を継続した。
- ホールインワン・オールタイム費用保険金**: オプション。ホールインワンを達成して、優勝賞金をした。

こんなときに保険金をお支払いします

支店だより 野川支店

所在地：宮前区西野川3-44-3
TEL：044-766-0555



野川支店は、東急田園都市線「梶ヶ谷」駅からバスで10分ほどの場所に位置し、住宅に囲まれた場所にあります。管内は、住宅地から一步入ると農地が広がっている地域で、トマトやブロッコリー、ニンジンなど野菜の他、花苗や多摩川梨、宮前メロンが生産され、地方発送や直売、セレサモスで販売される他、市場への出荷も盛んです。

向井邦明支店長の下、風通しのよい支店を心掛け、職員会議では目標達成に向けて互いに意見を言える環境を整備。全員が一体となって業務に取り組んでいます。

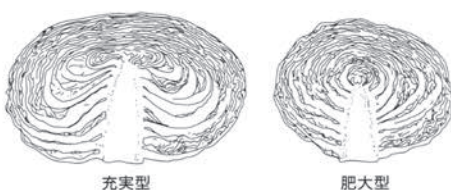
Zoom up!

～頑張るフレッシュな顔～

今年の4月に入職した2人は、先輩職員の優しく丁寧な指導を受けながら後方事務を担当しています。休日の過ごし方として、森田佳那職員は友人との食事やカメラ撮影、堤勇汰職員はキャンプやスノーボードでリフレッシュ。窓口や渉外で活躍する先輩たちのお客さまから頼られる職員になれるよう、日々の業務に励んでいます。



図 球の形と結球の様子



『新版 日本の農と食を学ぶ上級編』(142～143ページ)より

正解は③です。
解説：キャベツを栽培するときの土のPHは弱酸性から中性が適しているので、5.5以下になると根こぶ病が発生しやすくなります。そのときは石灰を施して調整します。根こぶ病はキャベツ栽培に大きな被害をもたらす病気です。この病気にかかったキャベツは、名前の通り根にこぶができ、養水分の移動ができにくくなり、しおれたり、枯れたりしてしまいます。一度広がると被害を食い止めるのが難しい病気です。地温が20度以上、多湿で発生しやすいので、排水を良くして連作を避けるのが良いでしょう。

【解答・解説】

アグリアカデミー
農業検定クイズ

先月Instagramに投稿した写真をご紹介します。



JA セレサ川崎



2021.8.6

香辛子は川崎市生まれで香りがフルーティ。辛味の少ないハーブペッパーです。



セレサモス麻生店



2021.8.2

梨の品種紹介POPを食育ソムリエが作成しました。お買い物の参考にしてください。



セレサモス宮前店



2021.8.13

本日もお花がたくさん入荷しています。お供え用のお菓子も合わせてお買い求めいただけます。



JA セレサ川崎



2021.8.24

農家さんの畑に色とりどりのヒマワリが咲いていました。



セレサモス麻生店



2021.8.10

地場産イチゴがそのまま味わえる削りミルクジェラードでひんやりしませんか。



セレサモス宮前店



2021.8.14

花オクラをおひたしや天ぷら、サラダの彩りにしてはいかがでしょうか。



JA セレサ川崎



2021.8.25

珍しい白いピーマン、青臭さや苦味が少なく、ほんのりとした甘味が特徴です。



セレサモス麻生店



2021.8.19

ひとあし早く秋の味覚の栗やぶどう、ラッカセイ、サツマイモが入荷されています。



セレサモス宮前店



2021.8.20

豊水の出荷がスタート。豊水は甘味と酸味のバランスがとれたおいしい梨です。

👍💬🔄 JA セレサ川崎

【本店】
所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38
TEL：044-877-2111(代)
ホームページ：
<https://www.jaceresa.or.jp/>



👍💬🔄 セレサモス麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172
TEL：044-989-5311
営業時間：9:30~15:00
定休日：水曜日・年末年始
駐車場：100台収容



👍💬🔄 セレサモス宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
TEL：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



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。



皆さまのご感想を
お待ちしております。

賢い消費者に

『機関誌』で学んだことを家の食卓で試してみたり、買い物する時に参考にしたり、賢い消費者になっています。『税金講座』も見逃せない情報です。季節にあわせた話題がとて新鮮に伝わってきます。『月の運勢』もよく読んで、日々の生活に取り入れていきます。
(多摩区・小熊さん)

川崎じもと応援券で買い物♪

セレスモス宮前店に行き、川崎じもと応援券で新鮮野菜と果物を買いました。まだ券が残っているの、また行こうと思います。
(麻生区・梅沢さん)

庭木の剪定に！

「農作業ノート」で果樹の管理について紹介されていたので、庭の果樹管理に役立てようと思います。
(川崎区・南さん)

町の記事が大好き！

初めて手に取りました。私の知らない町の記事がたくさんあり、読んでいて飽きません。JAや農業に携わる方の苦労が読み取れました。
(多摩区・阿部さん)

まずはレシピから♪

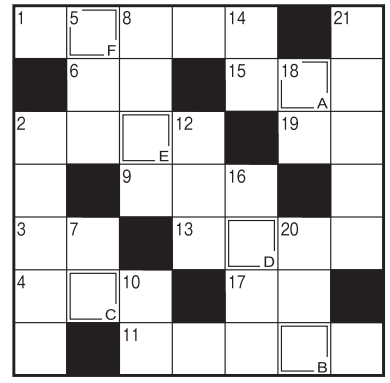
セレスモス麻生店に行った時に、『機関誌』を必ず手に取って家でゆっくり読みます。まずレシピ、次にクイズ、後は順番に読んでいます。
(麻生区・倉本さん)

投稿のお礼

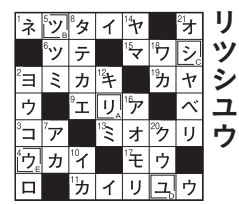
たくさんのお便りをいただきありがとうございます。ありがとうございました。これからもご感想や身近な話題などをお待ちしております。
(JA広報課)

プレゼント付きアンケートで皆さまのご感想を募集しております。詳細は別紙案内はがきをご覧ください。今月号の締め切り 令和3年10月19日(火) 当日必着

クロスワードパズル



7月のこたえ



タテのカギ

- ② 押し入れの上で作られた物入れ
- ⑤ 青物〇〇へ野菜を卸しに行った
- ⑦ 祝い事に付きものの魚
- ⑧ とても小さな滴が降ってきます
- ⑩ 知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫ 感謝の〇〇を込めて花束を贈った
- ⑭ つらいことが続くことほしくなることも
- ⑯ 船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰ 能ある〇〇は爪を隠す
- ⑲ サツマイモには食物〇〇が豊富に含まれます
- ⑳ 陰暦10月の異称



ヨコのカギ

- ① 野山の散策を楽しむレジャー
- ② 鶏肉の部位の一つ。羽の一部です
- ③ イノシシを家畜化したもの
- ④ 沖繩にいる飛べない鳥 ヤンバル〇〇
- ⑥ 南米にある南北に細長い国
- ⑨ 定規に刻まれているもの
- ⑪ アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬ スマートフォンにはさまざまなデータが〇〇されています
- ⑮ 軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲ 漢字から作られました



10月の運勢 モナ・カサンドラ

- ♏ おひつじ座 3/21~4/19**
【全体運】対人運が活性化。気持ちの触れ合いを大切に。仲良しが増えそう。ちょっとした工夫が幸せを運んでくれます
【健康運】無茶はしないで。安全を確認してから
【幸運の食べ物】ジャガイモ
- ♏ おうし座 4/20~5/20**
【全体運】整理整頓、片付けを優先しましょう。絡まっていた問題もすっきりしてきます。分析的な思考方法で成功へ
【健康運】旬の食材を取り入れた食事で元気回復
【幸運の食べ物】リンゴ
- ♏ ふたご座 5/21~6/21**
【全体運】新しいことを始めるなら協力者を探しましょう。コミュニケーションを取る過程で計画もブラッシュアップ
【健康運】良好。スポーツは好成績が期待できます
【幸運の食べ物】マツタケ
- ♏ かに座 6/22~7/22**
【全体運】より過ごしやすい環境を目指す運勢が活性化します。部屋の模様替えはお勧め。家族回らんの時間も大切に
【健康運】運動は準備体操から。筋肉をよくほぐして
【幸運の食べ物】ギンナン
- ♏ しし座 7/23~8/22**
【全体運】人気運が上昇。友人たちとおしゃべりを楽しめます。有益な情報もキャッチでき笑顔がこぼれそう。買い物にもツキ
【健康運】新しい運動や健康法も試してみましよう
【幸運の食べ物】カボチャ
- ♏ おとめ座 8/23~9/22**
【全体運】迷ったときは先に進まないように。十分に情報を集めてから行動を起こしましょう。蓄財、スキルアップは積極的に
【健康運】食事は楽しく。彩りの良いメニューが◎
【幸運の食べ物】チンゲンサイ
- ♏ てんびん座 9/23~10/23**
【全体運】運勢に勢いがあり目標に向けて始動するのに最適。無理を通せるときだけに周囲への配慮も忘れずに。情報発信を
【健康運】我慢し過ぎは禁物。不調を感じたら病院へ
【幸運の食べ物】ニンジン
- ♏ さそり座 10/24~11/22**
【全体運】予定を詰め込み過ぎないで。マイペースを保てる「余裕」が勝利の鍵を握っています。音楽や映画観賞がお勧め
【健康運】ゆったりティータイムでリフレッシュ
【幸運の食べ物】レンコン
- ♏ いて座 11/23~12/21**
【全体運】交友関係が活発化。楽しい時間を持てます。頼まれ事は引き受けて。あなたからのお願いも聞いてもらえるはず
【健康運】最近話題の健康グッズなどを試してみよう
【幸運の食べ物】エビイモ
- ♏ やぎ座 12/22~1/19**
【全体運】努力が空回りしがち。うまくいかないときは根本からやり方を見直してみる必要があります。下旬以降は好転の兆し
【健康運】オーバーワークに気を付けて。休息も大切
【幸運の食べ物】柿
- ♏ みずがめ座 1/20~2/18**
【全体運】好調です。かなりの無理も今月なら通るはず。用意周到に漏れなく進めましょう。うれしい結果が待っています
【健康運】ハードなスポーツやレジャーも楽しめます
【幸運の食べ物】カラシナ
- ♏ うお座 2/19~3/20**
【全体運】前に読んだ本や雑誌などを見返して。役立つ発見がありそう。困ったときは経験者に話を聞くのがお勧めです
【健康運】ぬるめのお湯にゆっくりつかってリラックス
【幸運の食べ物】栗

農業回収で環境保全図る

JAは8月25日、農業の不適切な処理で引き起こされる地域環境汚染を防ぐため、麻生区の黒川営農団地管理倉庫と高津区のアグリベースで残農薬を回収しました。

当日は、2会場合わせて52人の組合員が訪れ、古い農薬や空容器など約600kgを回収。JAは、専門の回収業者に委託し、適正に処理しました。

利用した組合員は「いつも容器がたまったら利用している。一般ごみとして捨てられないから処分代行してくれて助かる」と話しました。

JAは今後も、適正な農薬管理等の指導を行い、農業が地域と共生する社会を引き続き構築していきます。



農薬の空容器を持ち込む組合員(中央左)

施設事業で特別優秀賞受賞

令和2年度JAグループ施設事業の優績組合として、当JAとセレサ不動産(株)が特別優秀賞を受賞しました。この受賞は、施設事業における供給実績や受注契約高などの実績が評価されたものです。8月20日には、JA神奈川県中央会の大川良一会長らが本店を訪れ、原修一組合長に表彰状を手渡しました。



表彰された原組合長とセレサ不動産(株)石井士郎社長(左)

トップフォーラムでセレサの取り組み紹介

家の光文化賞JAトップフォーラム2021が8月20日、リモート形式で行われ、全国191のJAや連合会が参加しました。当JAでは、原修一組合長ら10人の役職員が本店で参加しました。

当日は、令和元年度に家の光文化賞を受賞したJAいかわとJA大阪中河内の2JAの組合長や理事長が取り組みを報告。組合員とのつながり方やコロナ禍の中での取り組みについて説明しました。また、パネルディスカッションでは、当JAの「協同組合とは」、「JAとは」のテーマをDVDにまとめ、組合員などに周知する取り組みが紹介されました。



フォーラムに参加する役員ら

晴れの入賞者

敬称略()内住所

令和3年度川崎市梨・ぶどう品評会

〔前期の部〕

8月10日 セレサモス宮前店 出品点数 梨65点 ぶどう8点
▽優秀賞=幸水・川名徹(西野川)、同・安藤剛志(菅北浦)

〔後期の部〕

8月24日 菅支店 出品点数 梨76点、ぶどう5点
▽優秀賞=豊水・長崎一義(北見方)、同・安藤剛志(菅北浦)

農業施策を市に要請

JAは8月26日、令和3年度の農業施策・予算要望書を川崎市に提出し、市内農業の維持と発展に向けた措置を求めました。

当日は、原修一組合長ら7人が市役所を訪問し、福田紀彦市長に要望書を提出しました。その後、職員が内容について説明し、意見交換を行いました。

福田市長は「特定生産緑地の丁寧な周知など、今後もJAと市が連携を強化し、市内農業を守り育てていきたい」と話しました。



要望書を手渡す原組合長

知って納得！ 税金講座

農地等に係る相続税の 納税猶予の概要と改正

JA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

相続人が農地・採草放牧地・準農地(農地等)を相続または遺贈により取得し引き続き農業を営む場合、一定の要件の下、農業投資価格に基づき計算した相続税を納税し、通常評価に基づき計算した相続税との差額については納税が猶予され、その相続人が亡くなった日など一定の日において免除されます。農業投資価格は通常評価に比べかなり低い金額になっているため、その農地等に係る相続税の大部分の納税が猶予されることとなります。これを農地等に係る相続税の納税猶予といいます。

なお、特定生産緑地の指定が行われた後においては、特定生産緑地の指定を受けなかった生産緑地については納税猶予の対象から除外されます。特定生産緑地の指定前から納税猶予を受けていた農地等については、特定生産緑地の指定を受けなかったとしてもただちに納税猶予が打ち切られるわけではありませんが、現在、納税猶予を受けている方が亡くなったとき、次の納税猶予が受けられなくなります。

相続税



納税猶予を受けている農地等を売却もしくは他の用途に転用等した場合は、納税猶予が打ち切れ売却等を行った日から2カ月以内に猶予されていた税額を、当初の納期限から打ち切りによる納税までの期間に係る利子税と共に納める必要があります。この場合、売却等を行った農地等の面積(過去に売却等された農地等があるときはその面積を含みます)が納税猶予対象農地等全体の20%以下のときはその農地等に対応する猶予税額が、20%を超えたときは猶予税額の全部が打ち切りの対象となります。ただし、収用等に伴い売却された農地等については20%の計算に含まれません。

また、収用等のために農地等を売却したときは、特例により当初の納期限から打ち切りによる納税までの期間に係る利子税の全額が免除されます。

この利子税免除の特例は2021年3月31日までの措置でしたが、今回の改正で5年間延長され2026年3月31日までになります。

理事会だより

第5回定例理事会 8月17日(火)

Webで開催

【協議事項】

- ・セレスモス麻生店における庇改修工事およびエアコン入替工事について
- ・「収益認識に関する会計基準」および「時価の算定に関する会計基準」の適用に伴う経理規程等の一部改定について
- ・第9次総合3か年計画の進め方について
- ・セレスモス麻生店POSレジ更新について
- ・貯金口座の未利用口座管理手数料導入等に伴う諸規程の改正について

※上記を含む7件の協議事項は、全て承認されました。その他、報告事項として15件の報告を行いました。

セレスのDATA(8月31日現在)

購買品取扱高	3億89百万円
販売品取扱高	5億54百万円
施設事業契約高	46億33百万円
貯金	1兆5,145億円
貸出金	5,596億円
長期共済保有高	1兆7,172億円
年金共済保有高	330億円
組合員数	68,495人
うち正組合員	5,279人
准組合員	63,216人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00
- ATM 8:00~21:00
(セレスモス麻生店はローソン銀行のATMで、同店の営業時間内のみ稼働)
- 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)
- セレスモス麻生店・宮前店 9:30~15:00
(定休日:水曜日・年末年始)
警察署からの要請により、路上での駐車場入場待ちは一切できません。また、混雑状況により、入店制限をさせていただきます場合があります。

10月の相続・遺言無料相談会

- 13日(水) 子母口支店
20日(水) 栗平支店
27日(水) 宮前平支店
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セレス川崎 コンサルティング部
(TEL 044-863-6601)
当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

10月の年金無料相談会

- 10日(日) 稲田支店
14日(木) 小杉支店
17日(日) 菅支店
19日(火) 菅生支店
21日(木) 生田支店
28日(木) 向丘支店
- 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。

10月の経営相談会(法律経営)

- 5日(火) 9:30~11:30 宮前支店
13:30~15:30 中原支店
12日(火) 13:30~15:30 みなみ支店
19日(火) 9:30~11:30 高津支店
13:30~15:30 中原支店
26日(火) 13:30~15:30 稲田支店
30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。

10月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1) 6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
 - パーシモン(麻生区片平2-30-15) 5日(火)、12日(火)、19日(火)、26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。

セレスサービスのご案内

- セレスサービス(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。携帯現場として「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 ところ
TEL 0120-3096-56
危急のご連絡は24時間・年中無休
<http://ceresa-service.jp>



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

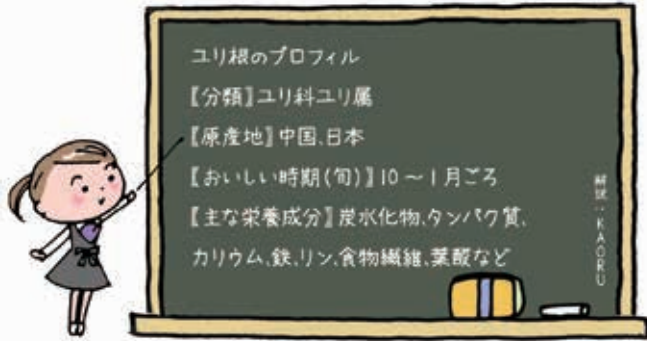
※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期となる場合があります。
※営業時間の詳細につきましては、ホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

ベジタブル ライフ

イラスト：小林裕美子



ユリ根のプロフィール

【分類】ユリ科ユリ属

【原産地】中国、日本

【おいしい時期(旬)】10～1月ごろ

【主な栄養成分】炭水化物、タンパク質、
カリウム、鉄、リン、食物繊維、葉酸など

選び方

鱗片(りんぺん)
大きく張りがある

しっかり重なっていて
固く締まっている

しなびていない
変色や黒ずみ、
傷がない

葉が変色したり、枯
れている部分があるも
のは避ける



全体が白くふっ
くらとしていて重
みがあるものを
選んでね



保存方法

冷蔵保存

新聞紙などに
包んで風通しの
良い冷暗所へ



ラップに包んで
冷蔵庫の野菜室へ

水分があると傷みやすい
ペーパータオルで水分を
よく拭き取る



霧吹きで
湿らせておく
おがくずに入れておけばそ
のまま1か月程度保存可能

冷凍保存

量が多い場合は冷凍もお
薦めそのまま茶わん蒸しや
あえ物などにも利用可能



鱗片を1枚ずつばらし硬めにゆでるか
蒸して水気を切って冷ましラップに包ん
で冷凍

ユリ根のチカラ

カリウム

むくみの改善や高
血圧予防に腎臓
にたまる老廃物の
排出を促す

葉酸

造血作用があり貧血予
防に妊婦が積極的に
取りたい栄養成分

食物繊維

コレステロールの
吸収を抑制し、生
活習慣病予防、
便秘解消に

炭水化物

芋類と同じように炭水化物が主成
分の体内でエネルギーに変換される

**栄養価が高く、
滋養強壮に役立つ食材**

ユリ根

～お正月料理に欠かせない縁起物～

ユリ根のいろいろ

コオノユリ、オノユリ、ヤマユリなど

現在、主に出回っているものはコオノユリ
苦味が少なくほんのりとした甘味と、ホク
ホクとした食感が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

鱗片をばらして使用

下処理は下ゆで

回りに付いているおが
くずなどを水で優しく
洗い落とす



底の回りの外側の鱗片から
1枚ずつ剥がす

鱗片に汚れや茶色く
なっている部分があ
る場合は削り取る



塩を加えて1～2分程
度さつとゆでるの大きい
鱗片から温に入れる

ポイント
鱗片が剥がれにくい場合は、
根元の堅い部分を先に
取り除く
白く仕上げるには酢を少量
入れてゆでる
火加減に注意。加熱し過
ぎると食感が損なわれる
強火にすると煮崩れしやすい



丸ごと使用

鱗片を剥がさずアルミホイルに包ん
でオーブンで焼く。蒸す、油で揚げるな
ど、形やボリュームを生かした料理に



主な料理

あえ物

揚げ物

京料理など和食に
重宝される高級食材

スープ

煮物

生産量9割を超える大産地
北海道ではカレーやシチューにも利用

ユリ根のじみツ

食用に適したユリの
鱗茎(りんけい)部分

名の由来

鱗茎が花びらのように重なり
合っている形から「百合」に

子孫繁栄・無病息災

縁起物として
年を重ねる、和合(仲が良い)
に通じるとされ吉祥の象徴に

歴史

古くから中国や日本に自生

中国

せき止めや滋養強壮な
どの薬用としても利用

日本

江戸時代
『農學全書』(1697年)
概要・栽培法・食べ方
などを紹介
『菜譜』(1698年)
「根大なるをほり取りて、煮て食す。味よし」



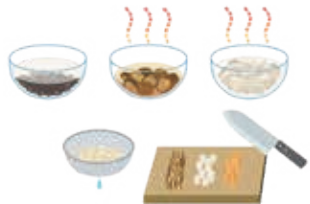


●ひじきの五目煮
材料 (3~4人分)

- 乾燥ひじき…1袋(25g)
- 乾燥シイタケ…30g
- 乾燥シイタケの戻し汁…360ml
- 一口高野豆腐…10個
- 大豆(水煮)…1袋(150g)
- ニンジン…1本
- ごま油…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ3
- 醤油…大さじ3
- 和風だしの調味料…小さじ1

★ 作り方

① ひじきは水に30分ほどつけ、戻す。乾燥シイタケと一口高野豆腐はぬるま湯に15~20分ほどつけて戻し、シイタケは細切り、一口高野豆腐は薄切りにする。大豆はザルにあげ、ニンジンは3~4cmの細切りにする。



ひじきの五目煮と帆立貝の炊き込みご飯

② 大きめのフライパンにごま油を熱し、①の具材を入れて軽く炒める。



③ ②にシイタケの戻し汁を入れ、★を加えてかき回しながら15分~20分煮たら、できあがり。



●帆立貝の炊き込みご飯
材料 (3合分)

- 米…3合
- ベビー帆立貝(ボイル)…300g ★
- 酒…大さじ2
- 醤油…大さじ2
- みりん…大さじ1
- だし昆布…1枚
- ミョウガ(細切り)…3個

作り方

① 米はあらかじめといでおく。



② 炊飯器に★と3合分の水を入れ、ベビー帆立貝と昆布をのせて、炊く。



③ 炊き上がったら茶碗によそい、細切りにしたミョウガをのせたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



多摩区枳形 會津 サトさん
 <ひじきの五目煮>
 大きめのフライパンがない場合は、深めの鍋でも代用できます。シイタケの戻し汁を入れることでコクが出ます。栄養価が高い食材がたっぷり入っているので、朝食やお弁当のおかずにもおすすめです。
 <帆立貝の炊き込みご飯>
 味が薄い場合は調味料で調整してください。帆立貝を丸ごと入れるため、ボリュームがあり、食べ応えがあります。残ったらおにぎりにしてもおいしいです。2品ともおいしく、簡単に作れますので、ぜひお試しください。