

JAセレサ川崎 機関誌

CERESA

6月号

2021 June

No.285

特集

JAXOO無限大∞

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Contents

特集 JA × ○○=無限大∞	3
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 南黒川～黒川を歩く	12
かわさきファーマーズ おいしいを届けたい 高津区・森 和代さん	14
農作業ノート ナス、キュウリ、トマトの 抵抗性アブラムシの発生に注意 営農技術顧問・衣巻 巧	15
輝人～KIRABITO～ 思い出を写真に残す 麻生区・星野 勝己さん	16
健康だより 目の疲れは眼科的病気の症状かも アグリアカデミー～農業検定クイズ～ サツマイモの品種と特徴について	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
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
ベジタブルライフ クウシンサイ(ヨウサイ)	23
わが家のレシピ クリームチーズと塩昆布のポテトサラダ 宮前区・横山 亜希子さん	24

今月の
表紙



7月の行事予定

20日 (火) 定例理事会

22日 (木) 海の日

23日 (金) スポーツの日

※日程等は変更されることがあります



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

私たちは、持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

SDGsは、国連が定めた17の目標からなる「持続可能な開発目標」です。JAセレサ川崎は、SDGsの達成に向けた取り組みの「見える化」を進めており、今号より「PICK UP」のページなどで、取り組みに関連したアイコンを付記しています。



《ズッキーニの収穫と花粉付け》

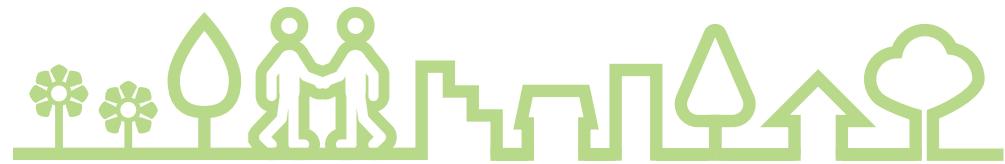
多摩区南生田 関 真介さん

5年前に就農し、今は両親や妻と約40㌃の畑でトマトやキュウリ、コマツナなどの野菜を年間70品目ほど栽培。収穫した野菜は、自宅前の直売所やセレサモスで販売しています。

家族で作付け会議を年2回開き、自分たちが食べたい野菜や直売所に置いた「ご意見ノート」を参考にして栽培品目を決定。カリフローレやウルイなど珍しい野菜にも挑み、ノートに書かれた「おいしかったよ」といった利用者の声を励みに多品目栽培に取り組んでいます。

現在、妻とズッキーニの収穫と花粉付けを行なながら、これからピークを迎えて忙しくなる夏野菜の収穫に、家族一丸となって準備を進めています。

JA × ○○=無限大∞



私たちの生活する川崎市は、多様な産業が集積している人口150万人以上の大都市です。この大都市の中で営農活動をし「持続可能な都市農業」を実現していくためには、かわさき農業に多くの産業や市民の皆さんに参画していただき、農業と市民生活との調和を保つことが重要です。

JAでは企業・大学・行政など市内の多様な主体と農業との連携を活性化させ、かわさき農業に関する効果的なPRを通じて市内農業や市内産農産物の社会的価値の向上、そして農業所得の向上につなげています。

今号では、JAと各主体との連携事業についてご紹介します。



企業



川崎フロンターレのスポンサーとして

J Aは、スポーツ振興と地域貢献活動の一環として、地元のサッカーチーム「川崎フロンターレ」のスポンサーとなり、毎年協賛試合の「JAセレサ川崎エキサイトマッチ」を開催しています。エキサイトマッチでは、競技場の内外でJAが用意した多摩川梨やサツマイモなど市内産農産物を使ったメニューが販売される他、市内産野菜の直売を行うなど、JAならではの催しを実施し、試合を盛り上げています。

また、今年は川崎フロンターレのこれまでの活躍をたたえるとともに、今シーズンのさらなる飛躍を願い、生産者と協力して市内産イチゴを贈呈しました。さらに、フロンターレの常設オフィシャルカフェ「FRO CAFE」では、今年初めて「かわさきイチゴフェア」が開催され、市内のイチゴ農家とコラボしたイチゴのメニューが人気を集めました。



野菜の直売



市内産サイツマイモを使ったスイーツ



イチゴメニュー



ダイコン販売の様子



味の素(株)と市との栽培実証・共同研究～香辛子～



「香辛子」は、味の素(株)の川崎事業所が約15年の期間をかけて品種改良を重ねて誕生した、フルーティーな香りと辛みが少ないことが特徴のトウガラシの新品種です。



香辛子記者発表会の様子

2018年7月から、香辛子を「川崎から広がる新たなブランドにしよう」と、同社と市、JAの三者で初の栽培実証・共同研究を始めました。2019年には市内生産者29戸とともに試験栽培を行い、昨年は約50戸の市内生産者が栽培し、個人直売所やセレサモス両店に並びました。



地元和菓子店末広庵との共同開発～多摩川梨を使った和菓子～

2019年に、春先の天候不順等の影響で収穫期に梨の果肉が水浸状になる「みつ症」が多く発生し、出荷できない梨が多く出たことから、JAがみつ症の梨1トンを買い取り、ピューレに加工。その後、地元の和菓子店である「末広庵」と共にピューレを使った「多摩川梨のみるくまんじゅう」と「多摩川梨羊羹」を共同開発し、セレサモスや末広庵の6店舗で販売が始まりました。市内産の梨を使った川崎ならではの2商品は、末広庵の通年商品となり人気を集めています。



多摩川梨羊羹と
多摩川梨のみるくまんじゅう



J A X



川崎日航ホテルと連携した市内産農産物のPR



JR川崎駅そばにある「川崎日航ホテル」は、JAと連携し、市内産の野菜を使ったピクルスや、市内産の蜂蜜、ブルーベリーを使ったスイーツを販売し好評を得ています。

昨年は、市内産の多摩川梨、ブルーベリー、蜂蜜、栗などをを使った期間限定のパフェを販売し、人気を博しました。JAは、ホテルと生産者との橋渡し役として、市内産農産物の販路拡大や、高付加価値の創造に努めています。



多摩川梨を使ったパフェ





明治大学との委託研究契約 ～アスパラガスの採りっ切り栽培®～

JAセレサ川崎は、2019年3月に明治大学と委託研究契約を結びました。

初年度は、3月から4月の端境期対策と農業所得の向上を目的に、アスパラガスの生産拡大に向けて明治大学農学部野菜園芸学研究室と種苗会社のバイオニアエコサイエンス㈱の共同研究により開発された、アスパラガスの新栽培法「採りっ切り栽培」の普及に取り組みました。従来の露地栽培では収穫に3年から4年かかるところ、「採りっ切り栽培」では約1年で収穫でき、毎年株を更新するので病害も発生しにくいのが特徴です。

JAでは同大学と連携し、定植や防除など栽培のポイントごとに生産者の畑で直接指導を実施。2018年にセレサモスで販売したアスパラガスは7割以上が仕入れ品でしたが、2019年以降は半数以上が市内産となり、市内産アスパラガスの知名度も向上してきました。

また、㈱誠和、㈱天地人、明治大学の三者が共同で研究している、観測した衛星データと地上環境データを活用し、農業分野で利活用する内閣府のプロジェクトに協力し、市内農業の新たな可能性を模索しています。

今後も、アスパラガスにとどまらず幅広い分野についての研究を進めてまいります。

採りっ切り栽培で育ったアスパラガス



アスパラガスの定植指導の様子



JA × 行政

川崎市・JAセレサ川崎 農業連携会議

JAと市は、定期的に「川崎市・JAセレサ川崎農業連携会議」を開催し、双方の取り組みの確認と市内農業や農地に関する情報共有を図っています。

生産緑地2022年問題対策協議会

現行の生産緑地制度は、指定後30年が経過すると各種優遇措置を受けられなくなり、農地保全に支障を来すこととなります。そこで、生産緑地所有者に対して、新たに創設された特定生産緑地制度への移行を促し、農地保全への課題に対処するため、2018年に市農業委員会とJA、市の三者で構成する「生産緑地2022年問題対策協議会」を設置しました。2019年からは農地所有者に向け、特定生産緑地制度の説明会の開催や、同制度の指定申出の書類作成方法の個別相談を受ける他、生産緑地の貸借のマッチングなど、行政と連携し農地保全や農地の有効活用の後押しに向けて取り組んでいます。



説明会の様子

かわさき地産地消推進協議会

「かわさき地産地消推進協議会」は、農業生産団体・市場関係者・消費者の代表者および県・市・JAの代表者によって構成されています。かわさき農産物ブランドをはじめとする高品質で信頼のにおける新鮮・安心な市内産の農産物等の生産を促進し、生産者と市民相互の顔が見える関係を作り出し、環境に配慮した流通の推進を図るために設置された協議会です。主に駅前での市内産農産物のPRや料理教室などを開催し、川崎市内産農産物の総称「かわさきそだち」の普及に努めています。

皆さんよく目に見る「菜果(さいか)ちゃん」は、「かわさきそだち」をPRするキャラクターです。

かわさきそだち
PRキャラクター菜果ちゃんかわさきそだちの
シンボルマーク

JAは、今後も行政機関をはじめとしたさまざまな主体との連携を深耕し、互いの強みを生かした高付加価値商品の開発や、新たな農業の可能性を追求し、市内農業の発展に努めてまいります。

花の品評会 113点を審査



J A花卉部は5月17日、本店で「花の品評会」を開きました。同部員が丹精して栽培した川崎市内産の切花や鉢物、ポット物が出品され、ヤマボウシやジニア、カンパニユラなどの出来栄えを神奈川県農業技術センターの職員やJ Aの営農技術顧問らが厳正に審査しました。

毎年開催していた同品評会で

すが、昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け中止。本年度は、若手の生産意欲向上や技術を披露する場として開催を望む声が多かったため、感染症防止対策を徹底し、即売会は行わず規模を縮小して開催しました。

当日は、切り花の部63点、枝物の部13点、鉢物の部24点、ポット物の部13点、計113点が出品。審査員が品質、色、葉の状態などを評価し、全体で優秀賞3点、優良賞7点、佳良賞22点を選びました。

また、J Aは新たな取り組みとして審査講評と合わせて同品評会の様子や出品物をまとめた動画を同部員やJ Aの営農担当者に配信する予定です。審査員は「花のつきや、そろいもよく、技術の高い物が出品さ

れていた」とレベルの高さをたたえました。



神奈川県知事賞を受賞したヤマボウシ



出品された花を見る審査員

SDGs達成に向けて結束



川崎市は5月18日、国連が掲げるSDGs（持続可能な開発目標）に取り組む市内事業者の認証制度「かわさきSDGsパートナー」の第1回認証書交付式を行い、163団体を登録認証しました。当日は代表団体としてJ Aセレサ川崎を含む3団体が出席し、原修一組合長らが認証書の交付を受けました。

同制度は、市内のSDGsに取り組む団体のネットワーク化を図り、連携強化により新たな活動を生み出すことを目的に創設。交付式の様子はオンラインでも配信され、認証書を受け取った原組合長は「J Aは昔から、SDGsが目指す世界と多くの部分で価値観を共有している。多様な主体とのつながりを深め、地球的課題の解決に挑みたい」と話しました。

なお、J Aは神奈川県が進める同様の制度「かながわSDGsパートナー」にも登録されました。今後もJ Aは地域の皆さんと連携し、SDGs達成に向けて努力してまいります。



授与された認証書・登録証

認証書を受け取る原組合長

多摩川梨の魅力を 小学生に伝える

多摩区生田地区の太田聰さんは5月18日、自らの梨畑で市立生田小学校の児童らに食農教育として「多摩川梨」の袋掛けを指導しました。

太田さんは毎年、同校3年生にか

わさき農産物ブランド品である「多摩川梨」の魅力

を伝えようと食農教育に

取り組み、今年で9年目。

昨年はコロナ禍で中止となりましたが、今年は感染防止策としてクラスごとに時間を分けて行いました。

当日は、児童84人を2組に分けて作業を行いました。最初に太田さんが児童らに袋掛けの方法や目

的について説明。児童らは生田支店の職員にも手伝つてもらしながら、クラスと名前が記入してある果実袋を思い思いの実に取り付けました。

体験した児童は「木がなくて袋を掛けるのが大変だった。収穫するのが今から楽しみ」と笑顔で話しました。太田さんは「地元にある多摩川梨を児童たちに知つてもらい、食と農業に興味

今回袋掛けした梨の実は、太田さんが収穫まで栽培管理を行い、8月下旬から9月上旬に児童らが収穫する予定です。



児童に袋掛けの説明をする太田さん(右)



青空市で花を販売

花卉部御幸支部は、4月29日に中原区の中丸子神明大神で「花と野菜の青空市」を開きました。同青空市は、同支部が主催し50年以上前から行つている地元の恒例行事です。

当日は、支部員が用意した花や多肉植物、野菜苗などを販売し、地元の人でにぎわいを見せました。あいにくの雨模様でしたが、さまざまの品種のランや、市場に並ぶとの少ない珍しい花なども販売され、来場者が次々と買い求めた他、近所の人が鉢を持ち込み植物の育て方を聞くなど、園芸相談も受け付けました。

また、花販売の隣ではJAの大型農産物直売所「セレサモス」の出張販売を行い、開店前から人の列ができるほどにぎわいました。御幸支店の職員も応援に駆け付け、手指の消毒や直売テントへの入店人数を制限するなど、新型コロナウイルス対策を行いながら、春キヤベツやスナップエンドウなど市内産の新鮮な農産物を販売しました。

花の購入者は「ずっと探していた黄色いクンシランを買えて良かつた。大切に育てたい」と笑顔を見せました。小嶋孝久支部長は「青空市は生産者と地域の人との大切な交流の場となつていて。昨年はコロナ禍で中止となつたが、今年は皆さんのが見られた」と話しました。



セレサモス出張販売の様子



花を手渡す小嶋支部長(右)



梅 今年は豊作



市内では、例年より早く梅の収穫期を迎えるました。今年は暖冬の影響で開花時期が早まり、宮前区の持田康夫さんの圃場では、例年より一週間ほど早い5月20日に梅の収穫が始まりました。

持田さんは35年ほど前に梅の木を植えましたが、手入れが行き届かない状態になっていました。15年ほど前からJAの営農技術顧問の指導を受け、木の本数を減らし、枝を伐採するなど手入れした結果、梅の木は毎年多くの実をつけるようになりました。

現在は、約19ヶ所の圃場で「白加賀」や「南高」、「梅郷」など約40本を低樹高仕立てで栽培。夏と冬に剪定し、枝に満遍なく日が当たるようにすることで大きくおいしい実に育っています。梅の収穫時期になると毎朝5時に起床し、6時から収穫を始め、朝どりの梅はJAの大型農産物直売所「セレサモス」へ出荷しています。

持田さんは「今年は豊作で良い実がたくさんなってくれた。コロナ禍だが、手づくりの梅干しや



収穫した梅



梅の状態を確認する持田さん

梅ジュースを作つて皆さんに元気を付けてほしい」と笑顔で話しました。

JR川崎駅そばにある同ホテルは、地域と共に発展する「川崎オリーワンホテル」を目指す地域密着型のホテル。これまでにもJAと連携し、市内産農産物を使ったスイーツを販売するなど、地産地消を大切にしてきました。

2019年にはホテルの創業55周年記念として市内産の蜂蜜を使った「かわさき産はちみつのマドレーヌ」の販売を開始。同ホテルの土産として一番人気となっている他、川崎市のふるさと納税の返礼品としても人気を集めています。今回は市内産蜂蜜を使ったスイーツの新商品として同商品をラインナップに加えました。

使われる蜂蜜は高津区の木嶋眞一さんが生産。木嶋さんは市内でも数少ない養蜂家で、50年以上前に養蜂を始めました。蜂蜜はJAの大型農産物直売所「セレサモス」に出荷する他、農業まつりで販売しています。

5月上旬にはホテルのスタッフが木嶋さんの養蜂場を訪れ、蜂蜜収穫の様子を見学。市内産蜂蜜がどのように生産されているかを伝えるために写真や動画を撮り、ホテルのインスタグラムやスイーツのパンフレットに掲載しています。

JJAは今後も同ホテルと連携し、市内産農産物のPRに努めてまいります。

市内産ハチミツスイーツ人気



蜂蜜を採集する木嶋さん



新発売の焼き菓子

います。

同ホテルパティシエの馬場園安秀さんは「市内や県内産の食材を使つた安全・安心な、どこか懐かしい味に仕上げたお菓子を多くの人に味わってもらいたい」と話しました。

JJAは今後も同ホテルと連携し、市内産農産物のPRに努めてまいります。

湘南レッド収穫体験

市立橋小学校の児童が5月26日、高津区千年の成田憲一さんの畑で湘南レッドの収穫体験をしました。成田さんは9年前から湘南レッドの食農教育に携わり、毎年同校5年生向けに収穫体験を行っています。

辛みが少なく、しゃきしゃきとした食感と、たっぷりの水分が特徴の湘南レッドは、1961年に生食用の赤タマネギとして県内で誕生。市内では高津区を中心で栽培され、成田さんは、50年ほど前から栽培しています。また、湘南レッド出荷組合にも加入し、東京の豊洲や大田市場、市北部市場などに共同出荷をしています。

当日は、成田さんが児童に向け、湘南レッドの特徴や出荷先、収穫方法などを説明。「根元を持つて引き抜いて」というポイントを聞いた児童は、「思つたより簡単に取れた」、「赤くてつやつやしてきれい」などと言いながら楽しそうに収穫しました。

成田さんは「地域の野菜を知つてもらう機会になれば良い。地元の野菜を食べて大きくなつてもらいたい」と話しました。



湘南レッドを収穫する児童



児童に湘南レッドの説明をする成田さん



市内の田植え準備が5月中旬より始まっています。麻生区岡上地区の山田邦夫さんも5月21日から29日までの間、自らの田んぼであぜ塗りや代搔きなどの作業を行いました。山田さんは、20ルアーホドの田んぼでうるち米やもち米、稻穂の黒い古代米を毎年栽培。今年も合わせて約840キロの収穫を見込んでいます。

作業初日に山田さんは、田んぼの水漏れを防ぐため、「畔塗機」を使って泥をあぜに塗り固めるあぜ塗りを実施。水を張った後は、トラクターで土を細かくして平らにする代搔きをしました。作業を終えた山田さんは「これから天候に合わせて、しっかりと育てていきたい」と話しました。

今後、山田さんは6月上旬に自ら育てた苗で田植えを行い、手間暇かけて育てた稻は、10月ごろ収穫していきます。収穫したもち米や古代米はセレサモスで販売する予定です。

市内の田んぼの準備始まる



準備の始めにあぜ塗りをする山田さん

かわさき

散歩ナビ

南黒川～黒川を歩く

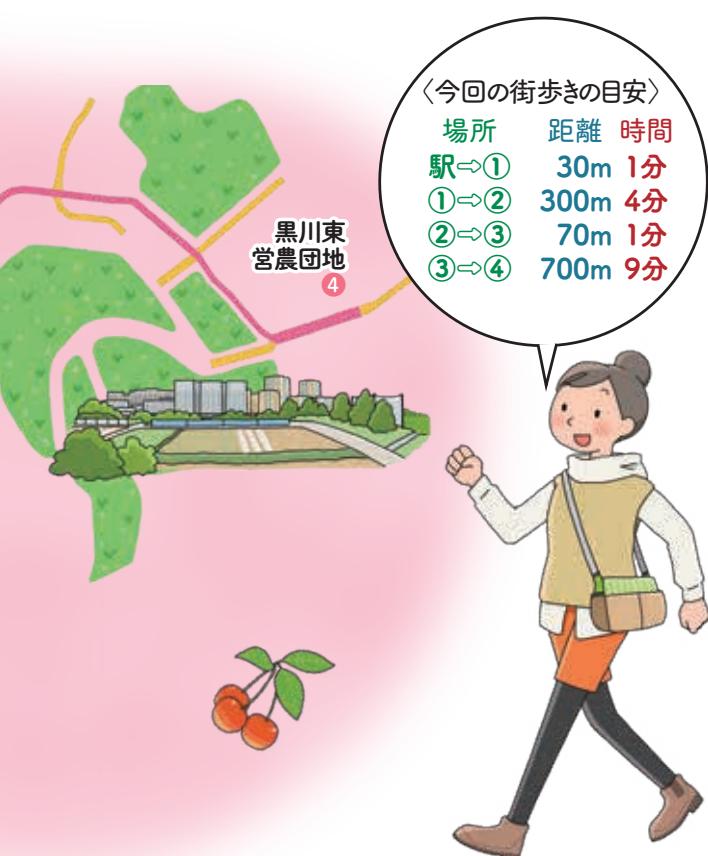


川崎市の世帯数・人口

世帯数 ----- 754,637
人口 ----- 1,541,874
対前月増減人口 ----- 1,928
対前年同月増減人口 ----- 2,590

地区別	人口	前月との増減
川崎区	232,575	174
幸区	170,962	88
中原区	264,940	265
高津区	234,756	254
宮前区	234,163	311
多摩区	223,106	577
麻生区	181,372	274

令和3年5月1日現在 川崎市ホームページより



今日は小田急多摩線黒川駅で下車し、南口から街歩きへ出発します。駅を出ると、左側に木の温かい雰囲気が漂うおしゃれな広場を見つけました。どんな店があるのかと敷地内を歩いていると、おいしそうなハンバーガー屋が! こちらでは地元農家の野菜を使ったハンバーガーを食べることができ、野菜の直売も行っていました。店を後にしても、再び歩き進めるとかわいららしいケーキ屋に到着。店内に並ぶ手作りのケーキやクッキーなどの中から、店主おすすめのマナチーズをお土産に購入しました。

店を出て、街歩きを再開します。すると「西光寺」と書かれた石碑を発見。境内の風景を眺めながら、歩いてくればかな斜面にある農地からビルなどの建物や電車が一望できる場所でした。ここでは、秋にはサツマイモやラッカセイなどの収穫体験を行っているそうです。普段見ることのできない広大な自然を感じたところで今回の街歩きは終了。

地域に親しまれる場所を訪ね、歴史や自然に触れてみてはいかがですか。

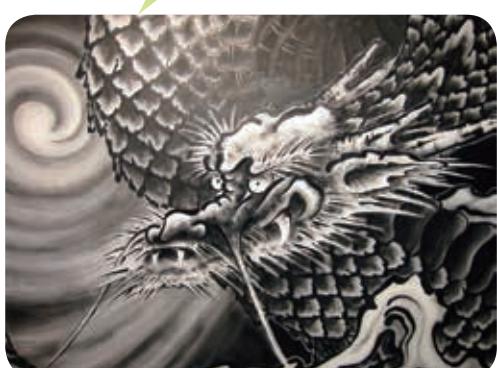
あずま 黒川東営農団地 4



丘陵地を整地し、1977年に完成。18ha(東京ドーム4つ分)の畑が広がり、現在団地内では16軒の農家が、ネギやジャガイモ、ハクサイなど年間30品目ほどの野菜や果樹を栽培しています。9月から10月はサツマイモ、ラッカセイなどの収穫体験が楽しめます。

本堂の天井には龍の絵「雲龍図」があり、12年に一度辰年に一般公開されます。また、本堂内には龍や麒麟、鳳凰、亀の四靈が安置され瑞氣にあふれています。

12年に一度!?



所 麻生区黒川448



おいしいを届けたい

高津区子母口 森 和代さん

幼いころから、家の手伝いとして農業に携わってきました。現在は息子夫婦と共に、約3000羽の鶏を飼育する他、30ルアーホドの畑で年間約30品目の露地野菜を栽培。自宅前の直売所やセレサモスで販売し、湘南レッドはッAを通じて市内や東京などの市場に共同出荷しています。小さいころから、直売所の店番として卵や野菜の販売を手伝い、接客することに慣れてきました。農作業も、次第に手伝うようになり、自然に覚えていきました。

近年は、温暖化の影響から夏の猛暑で鶏が弱ってしまい、卵を産む量が減少。害獣や病気のリスクに備え、外敵や外気の影響を受けにくいうインドルес鶏舎や、ミストで気温を下げる装置を取り入れました。鶏にとって環境が良くなつたことで、生き生きと活動し、よく卵を産むようになりました。

栄養管理にも気を配り、天然のビタミンやミネラルを配合した栄養たっぷりの餌を与えています。水にもこだわり、飲ませているのは水道水ではなく自然の湧き水。食欲の落ちる夏場もビタミン剤を混ぜて与えることで、「このある卵を安定して生産しています。

最近は、直売所の品ぞろえを増やそうと、さまざまな野菜に挑戦。鶏ふんで良く肥えた畑で、パクチーやズッキーニ、アスパラガスを栽培し、順調な生育に手応えを感じています。これからも家業の中心として頑張る息子を支え、家族で卵や野菜の生産に励み、地域の方々に「おいしい」を届けていきます。

FARMER'S VOICE

忙しい日々の中、自然の多い場所へドライブに行くことが息抜きになっています。出掛けた先で見つけた直売所や農家レストランに立ち寄り、珍しい野菜や調理法など、新しく発見したことを直売所の参考にしています。



ナス、キュウリ、トマトの 抵抗性アブラムシの 発生に注意



営農技術顧問 衣巻 巧

ワタアブラムシは、ウリ科(キュウリ、カボチャ、メロンなど)やナス科(ピーマン、ナス、トマトなど)の野菜類に寄生し吸汁害を与え、またウイルス病を媒介する重要な害虫です。防除には、ネオニコチノイド系薬剤が非常に有効でしたが、近年薬剤が効かない事例が増えてきています。これは、ネオニコチノイド系薬剤に抵抗性を持ったアブラムシが多くなったためで、その対策が必要となっています。



ワタアブラムシ寄生状況



ワタアブラムシ有翅虫



ワタアブラムシ幼虫拡大

抵抗性ワタアブラムシの防除対策

・薬剤防除

過去にも問題となった抵抗性ワタアブラムシは、複合抵抗性を発達させ、当時の主要登録薬剤の効果がほとんどなくなりました。その後、ネオニコチノイド系薬剤が上市されてからは、アブラムシ防除の基幹剤として使われてきましたが、その防除効果の高さから多用され、抵抗性を発達させた要因と考えられています。しかしながら、ネオニコチノイド抵抗性ワタアブラムシは、他系統薬剤の効果は高く代替剤の利用が可能です。

・防除効果低下が疑われる農薬(ネオニコチノイド系)

アドマイヤー水和剤
ダントツ水溶剤
アクタラ顆粒水和剤
スタークル顆粒水溶剤
ベストガード水溶剤

※ 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。

・防除効果が期待できる農薬

オルトラン水和剤(有機リン系)
マラソン乳剤(有機リン系)
アディオン乳剤(ピレスロイド系)
アグロスリン乳剤(ピレスロイド系)
ウララDF(フロニカミド)
チェス顆粒水和剤(その他系統)
モスピラン顆粒水溶剤・粒剤(ネオニコチノイド系)
エコピタ液剤、サンクリスタル乳剤(気門封鎖剤)

・総合対策

同じ系統の農薬を連用すると過去の事例のように抵抗性を発達させてしまいます。ローテーション防除が基本です。有機リン系、ピレスロイド系、その他系統、*気門封鎖剤を組み合わせた防除をお願いします。

ローテーション防除例

モスピラン粒剤(定植時)→マラソン乳剤→ウララDF→(ネオニコチノイド) (有機リン) (フロニカミド)
アディオン乳剤→チェス顆粒水溶剤
(ピレスロイド) (その他系統)
*育苗期やハダニ防除を兼ねて、気門封鎖型農薬エコピタ液剤、サンクリスタル乳剤等も使用する
*気門封鎖剤は、物理的防除剤なので、抵抗性を発達させる危険性が少ないとされる。

なお、農薬の使用にあたっては、ラベルの記載をよく読み、その内容に従って正しくお使いください。

〈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・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

思い出を 写真に残す

麻生区岡上 星野 勝己さん



中学生の頃、自分で写真を撮つてみたいと思い、初めてカメラを買いました。カメラを手にしてからは、持ち歩くことが日常になり、家族のスナップ写真や近所の山の石仏、風景などを撮影。当時は現像するまで写り具合が分からず、出来上がりの写真を待つ楽しみがありました。

上京して就職し、地域の山登りの会に所属すると、主に山の写真を撮るようになります。山は季節や時刻、天気の変化で目まぐるしく景色が変わります。一度と見られない一瞬の素晴らしい景色を残すことができるのが、写真の良い点です。また、職場の写真クラブにも所属し、土曜日や日曜日には同僚とよく鎌倉などに写真撮影に行きました。職場の共済組合の広報誌の表紙写真を依頼され、横浜の夜景写真が掲載されたことも良い思い出です。

去年には、義父の田んぼで行う、どんどん焼きの様子を撮った写真が、関東農政局主催の「農のいとなみと鉄道フォトコンテスト」で入賞。どんどん焼きの火が一番高く燃え上がるほんの数分のタイミングと、電車が走つてくる瞬間を写真に納めることに集中して一瞬を狙い、良い写真が残せたと思います。

今はコロナ禍で遠出できませんが、落ち着いた頃に、またカメラを持つていろいろな場所へ出掛け、思い出とともに多くの写真を残したいです。

PROFILE

3年前に退職してからは、本格的に義父の農業を手伝うようになり、これまでの季節野菜を自宅近くの直売所で販売しています。

また、1月に初孫が生まれてからは、遊びに来るたびに写真を撮り、すくすく育つ孫の成長を記録しています。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

目の疲れは 眼科的病気の症状かも

日差しが強くなると、屋外での農作業が終わる頃には、目の疲れを感じることもあるでしょう。強い光を浴び続けたり、小さな物を見続けると、目の疲れは現れやすいのです。特に、左右の視力に差があったり、合わない眼鏡を使用したりすると目は疲れやすいので、眼科を受診して適した矯正をしましょう。「単なる目の疲れ」と思っても、実は目の病気ことがあるので要注意です。例えば、加齢に伴い増える白内障では、目のレンズが濁つて物が見えづらくなります。それをピントを合わせて見ようとすると、目が疲れがちです。やはり加齢に伴いまぶたが下がる眼瞼(がんけん)下垂では、目の上部にある筋肉でまぶたを挙上するため、農作業で広い田畠を短時間見ているだけでも、目の疲れを感じます。

糖尿病の人は、目の疲れは糖尿病性網膜症によるかもしれません。網膜の細い血管が傷んで眼底出血を起こしていることがあります。が、緑内障です。わが国では、人生の途中で

失明原因の第1位です。40歳以上の20人に1人が緑内障を発症しているのですが、自覚していない人も多いのです。緑内障は目の内部の圧力が上がる、もしくは他の理由で視神経が圧迫されて部分的に見えなくなる病気です。健康診断や人間ドックで「眼底検査」や「眼圧検査」を受けることが勧められます。普段から左右の目で見え方が異なるか、見えない部分がないかなど、見え方のチェックをしておくべきです。少しでも異常を感じたら、すぐに眼科を受診してください。

わが国では、人生を100歳までと考える時代になりました。目の健康管理はより重要視すべきとの意見もあります。眼科的な定期検査と、症状があるときは眼科で詳しい検査を受けることで、病気の有無や治療の必要性などを検討してもらいましょう。



今月のテーマ

「サツマイモの 品種と特徴について」

サツマイモの品種とその特徴についての問題です。

【問題】

サツマイモの品種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サツマイモには、青果用の他に加工用、でんぶん用、醸造用など、さまざまな用途に適した品種がある。

②青果用には、甘味があり、粉質でホクホクした食感の品種と甘味が強く粘質でしつとり、ねつとりした食感の品種がある。

③焼き芋として人気の高い「安納いも」は、茨城県で昔から栽培されてきた在来品種である。

④果肉の色が黄色だったこれまでの品種に加え、近年は紫色やオレンジ色などさまざまな品種が栽培されている。

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

※解答は18ページにあります。

セレサ通信

～JAセレサ川崎の顧問税理士紹介②～

今年度からは、これまで3人だった顧問税理士を6人に増やし、今まで以上に相談業務を強化してまいります。前号に引き続き、当JAの顧問税理士をご紹介します。

事務所名	ランドマーク税理士法人	税理士法人柴原事務所	山之口税理士事務所
代表税理士	清田 幸弘 (せいた ゆきひろ) 税理士	柴原 一 (しばはら はじめ) 税理士	山之口 秀樹 (やまとくち ひでき) 税理士
ひとこと	 <p>川崎市内や町田市に事務所を構えるランドマーク税理士法人代表で、農林中央金庫や神奈川県信連の顧問や立教大学大学院客員教授等、さまざまな役職を担っています。横浜の農家・農協出身の経験を活かし、組合員目線で農家の相続や経営相談に対応させていただきます。</p>	 <p>J A機関誌の「知って納得！税金講座」などを執筆しています。組合員の税務相談や税務申告の他、JA全中を通じて全国の資産管理事業に関する相談や、税理士会で税理士相手の税務相談も担当している経験を活かし、組合員の皆さまのお力になれるよう対応させていただきます。</p>	 <p>毎年のように複雑化していく税制に対応するため、自己研鑽に励みながら各種税務相談をお受けしています。長年の税務署員としての経験を活かし、組合員の皆さまのお力になれるよう努めています。</p>

お問い合わせ先 本店 コンサルティング部 資産相談課 TEL:044-863-6580

支店だより 大師支店

所在地：川崎区出来野6-23
TEL: 044-288-3907



大師支店は、京急「東門前駅」より徒歩7分ほどの場所に位置し、川崎大師参道沿いの出来野商店街の中にあります。かつてはノリの養殖が盛んな地域でしたが、現在は商店と住宅が多く立ち並んでいます。

コロナ禍のもと、少しでも来店者を喜ばせたいという思いから、支店を季節に合わせたディスプレイで飾り、お客様を明るくお出迎えしています。

大師支店では、JA職員としての資質や商品知識の向上のために、毎月独自の勉強会を実施。10年後も20年後も必要とされるJAであるために「自ら考え、自ら行動できる職員」を目指しています。

Zoom up!

～頼りになる渉外担当者～

渉外担当者の4人は、入組3～6年目と年齢が近く、若くてフレッシュなメンバーです。「元気の良いあいさつと対応」をモットーに日々の渉外活動に励んでいます。渉外担当者としての経験は浅いですが、チームワークの良さを生かし、提案方法を情報共有するなど、互いにフォローし合っています。お客様から感謝の言葉をいただいたときや、提案した商品がお役に立てたときにやりがいを感じます。



図 「安納いも」



な品种があります。
『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』
(94ページ)より

が焼き芋用として人気が高くなっています。また、青果用の他に加工用、でんぶん用、焼酎用などにもいろいろな品种が利用されています。最近は肉色が黄色だけでなく、紫色やオレンジ色とさまざま

【解答・解説】
正解は③です。

解説：青果用品种は東日本では「ベニアズマ」、西日本では高系14号系統の「鳴門金時」などが多く栽培されています。これらは、甘味があり、粉质でホクホクした食感が特徴ですが、最近は甘味が強く、粘质で、しつとり、ねつとりとした「べにはるか」や、鹿児島県種子島の在来品种である「安納いも」が焼き芋用として人気が高くなっています。また、青果用の他に加工用、でんぶん用、焼酎用などにもいろいろな品种が利用されています。最近は肉色が黄色だけでなく、紫色やオレンジ色とさまざま

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。



JAセレサ川崎



2021.5.17

川崎市内では今の時期から10月頃まで新鮮でおいしいエダマメを食べることができます。



セレサモス麻生店



2021.5.17

川崎市内産のルバーブはきれいなグリーンと赤のグラデーションです。



セレサモス宮前店



2021.5.5

農家さんの畑でしっかり赤くなってから収穫されお店に届くため、味が濃いと評判です。



JAセレサ川崎



2021.5.27

今が旬で栄養素たっぷりの川崎市内産のビワをぜひ食べてみてください。



セレサモス麻生店



2021.5.21

新ニンニクは乾燥せずに店頭に並びます。みずみずしい香りをお楽しみください。



セレサモス宮前店

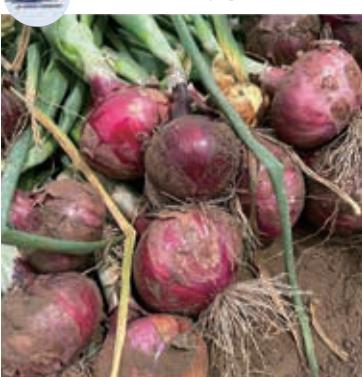


2021.5.8

日頃の感謝の気持ちを込めて鉢植えカーネーションはいかがですか。



JAセレサ川崎



2021.5.28

湘南レッドは赤紫色のタマネギでサラダなどの生食にオススメです。



セレサモス麻生店



2021.5.24

地場産の新鮮な梅を使って梅仕事。関連商品やレシピもご用意しております。



セレサモス宮前店



2021.5.13

メロンを若いうちに間引きした摘果メロンが出荷されています。直売所ならではの珍しい野菜です。

JAセレサ川崎



【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/>



セレサモス麻生店



所在地：川崎市麻生区黒川172

T E L：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

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



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。 ※セレサモスは、渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。
また、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。

投稿のお礼
これからも地域のために
機関誌は大変親しみやすい内容にリニューアルされましたね。組合員でもそうではなくても地元に密着するJAとしてこれからも活動を期待しています。
（麻生区・福間さん）

たくさんのお便りをいただきありがとうございます。
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）

溝の口からのんびり15分くらい歩きました。
二ヶ領用水路沿いに久地円筒分水の看板が新しく建てられていて、用水路の実物を見て先人の知恵を知りました。川崎の農業や生活用水を支えたり二ヶ領用水路に深く思い寄せ、良い散歩となりました。
（中原区・櫻井さん）

地域の区画整理により皆が散り散りになりました。お互い会うこともなく寂しい気持ちでいっぱいです。クロスワードパズルもいつも楽しく解いています。
（麻生区・小磯さん）



皆さまのご感想をお待ちしております。

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7月16日(金) 当日必着

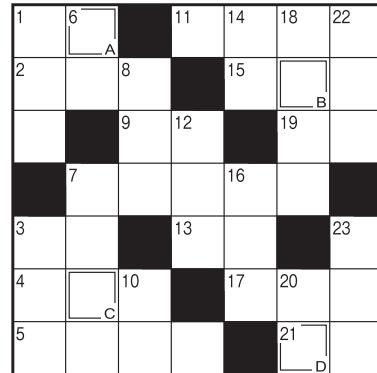
ヨコのカギ

機関誌4月号の農作業ノート「直売用にラップで使いはいかが」の記事が分かりやすかったです。また間に合いそうなので早速種まきしてみようと思います。
（多摩区・パルさん）



タテのカギ

機関誌4月号の農作業ノート「直売用にラップで使いはいかが」の記事が分かりやすかったです。また間に合いそうなので早速種まきしてみようと思います。
（中原区・櫻井さん）



クロスワードパズル

4月のことえ



7月の運勢 モナ・カサンドラ

○ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】慌てずじっくり時間をかけて。スロースタートを心掛けると良い流れをつくれます。おしゃれをして運気もアップ！
【健康運】少しハードな運動を。体が活性化
【幸運の食べ物】露地トマト

○ おうし座 4/20~5/20

【全体運】用事は後回しにせず処理するのがトラブル防止の秘訣（ひけつ）。テレビやネットでは役立つ情報を入手できそう
【健康運】関節を柔らかく保つストレッチを取り入れて
【幸運の食べ物】ツルムラサキ

○ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】いつもより「楽しむ」時間を優先させて。ゆったり楽しい時間を過ごせば良い考えが浮かびそう。買い物にツキ
【健康運】友人と一緒にできるスポーツにツキ
【幸運の食べ物】ジュンサイ

○ かに座 6/22~7/22

【全体運】勢いがあり大きな進展が期待できます。温めてきたプランを実行に移しましょう。新しいものにもツキあり
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹も身の内です
【幸運の食べ物】ゴーヤー

○ しし座 7/23~8/22

【全体運】びっくりするほど忙しくなる可能性が。自分のことを優先し過ぎるのは危険。人のための行動で救われます
【健康運】オーバーワークに注意。休養も忘れずに
【幸運の食べ物】サヤインゲン

○ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】運勢はますますですが心の内は穏やかではなさそう。愚痴は控えめに、うわさ話には加わらないように。状況が好転
【健康運】足の爪のケアを念入りに。ゆっくり歩いて
【幸運の食べ物】オクラ

○ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】注目度がアップし、いろいろなところに引っ張り出されそう。責任感を発揮して。大きな飛躍が望めます
【健康運】活動的に過ごせる好調期。体力づくりにツキ
【幸運の食べ物】スモモ

○ さそり座 10/24~11/22

【全体運】苦労が報われます。やるべきことはっきり見えてくるはず。ついで決断でも迷わず前進を。自分を褒めてあげて
【健康運】無理は禁物。ハーブティーでリラックス
【幸運の食べ物】トウガン

○ いて座 11/23~12/21

【全体運】上昇運です。霧が晴れていくように状況が改善していきます。お誘いや提案は前向きに検討を。いい芽が出るはず
【健康運】体を動かすほど良い生活リズムがつくれます
【幸運の食べ物】ブルーベリー

○ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】大事な話から始めましょう。計画もやり残しが出ることを想定して優先順位に気を配って。堅実プランで開運へ
【健康運】古傷が痛まないようしっかりケアを。検診が吉
【幸運の食べ物】ホタテ

○ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】計画性を発揮して。具体的なプランを提案できれば勝利の女神はあなたにほほ笑みます。周囲の力を借りるのも◎
【健康運】規則正しい生活で心身も運気も安定へ
【幸運の食べ物】ハスカップ

○ うお座 2/19~3/20

【全体運】好調運に恵まれます。感謝の気持ちを示せば好循環が加速。ビジネスもプライベートも遊び心を発揮しましょう
【健康運】初めてのスポーツは専門家の指導の下で
【幸運の食べ物】エダマメ

営農技術顧問が退任

5月31日をもちまして営農技術顧問としてご指導いただいた志村隆顧問が退任となりました。今までご尽力いただきありがとうございました。

経済資材店GWセールにぎわう

5月1日から3日の3日間、経済センターとパーシモンでゴールデンウイークセールを開き、両店合わせて748人が来店しました。

同セールは、一部を除く店舗在庫商品を10%引きにする他、除草剤を特別価格で販売するなど資材を安価供給することで組合員の所得を向上させようと毎年開催しています。

当日は、開店と同時に多くの組合員が来店し、肥料や農薬をまとめて購入。職員がフォークリフトをフル稼働させてトラック満載に積み込みました。また、組合員の生産したトマトやキュウリ、ナスなど野菜苗の販売も行い、連休中に植え付けをしようと多くの一般利用者も来店しました。

来店した組合員は「この時期は肥料や農薬の使う量が多く、セールの開催は助かる」と話しました。



肥料を積み込む職員

晴れの入賞者

敬称略 ()内住所

令和3年度川崎市ウメ立毛共進会

5月7日 市内巡回 出品点数4点

▽特選=白井基雄（細山）

令和3年度JAセレサ川崎花卉部「花の品評会」

5月17日 本店 出品点数113点

▽優秀賞=ヤマボウシ・名古屋大地（馬絹）、
ジニア・内藤恭正（下小田中）、
カンパニュラ・吉田恵一（馬絹）

女性部長に小泉昌子さんが就任

女性部の新部長に、向丘支部の小泉昌子さんが就任しました。新型コロナウイルス感染症の収束がまだまだ見通せないため、部員の安全面を考慮して本年度の通常総会を書面議決で開催。活動計画や収支計画、新役員体制など全3議案を可決しました。

小泉部長は「食の安全安心を基本に、楽しく魅力ある女性部をさらにブラッシュアップしながら、温かい仲間づくりに励んでいきたい」と今後の抱負を話しました。



小泉部長

天敵製剤の効果的な設置を学ぶ

果樹部は5月13日と14日の2日間、市内生産者の梨畠で「ナシ天敵製剤設置者向け講習会」を開き、生産者28人が参加しました。



眞壁主査の説明を聞く生産者

当日は、JAと県農業技術センターの職員らが支部ごとに生産者の梨畠4か所を巡回。同センターの眞壁敏明主査が、同製剤が設置しやすいようパッケージ変更したことや被害状況に応じて設置場所や数量を調整することを説明しました。

市は、同製剤の検証を2年間行った結果、安定して効果が出ていることを受け、今年から「川崎市環境保全型農業推進事業補助金制度」の対象としました。詳しくは、市またはJA組織部にお問い合わせください。

知って納得！

税金講座

不動産取得税の特例と 適用期限の延長

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

不動産取得税とは、不動産（土地・家屋）を取得した場合にかかる税金です。不動産の取得とは、所有権を現実に取得することで対価の有無を問いません。従って、売買、交換、贈与、新築等によって土地または家屋を取得したときに課税が行われます。ただし、相続による取得については不動産取得税はかかりません。

不動産取得税は「固定資産税評価額×税率」により計算されますが、計算に当たっていくつかの特例が設けられています。

まず、土地の取得に関しては、固定資産税評価額に2分の1を乗じて税額が計算されます。さらに、税率は本則では4%ですが、特例により土地・住宅家屋の取得については3%に引き下げられています。これら「土地に係る2分の1特例」および「3%軽減税率の特例」は、適用期限が今回の改正で3年間延長され2024年3月31日までになります。



住宅家屋を取得した場合には、「住宅家屋を取得した場合の課税標準額の特例」が設けられています。具体的には、床面積が50平方m以上240平方m以下（賃貸共同住宅は1区画当たり40平方m以上240平方m以下）の住宅家屋を取得したときは、固定資産税評価額から1戸または1区画当たり1,200万円（認定期長優良住宅の場合は1,300万円）を控除して税額を計算するというものです。この特例は一定要件を満たす中古住宅にも適用があります。控除額はその中古住宅の新築時期に応じ100万円から1,200万円の範囲で定められています。

不動産取得税の納税は、不動産の取得後半年から1年後くらいに都道府県から納税通知書および納付書が送付されますので、それに基づき納税を行います。ただし、「住宅家屋を取得した場合の課税標準額の特例」については申告が必要です。なお、事務所や賃貸物件など事業用の家屋や土地を購入等した場合、不動産取得税は必要経費になります。必要経費に計上する時期は不動産の取得日ではなく不動産取得税を支払った日になります。

理事会だより

第2回定例理事会 5月25日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・第24回通常総代会の運営について
- ・第24回通常総代会表彰者について
- ・第24年度(令和2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
- ・コンビニATM提携利用者手数料の見直しについて

※上記を含む10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24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	1億32百万円
販売品取扱高	2億30百万円
施設事業契約高	16億59百万円
貯金	1兆5,123億円
貸出金	5,538億円
長期共済保有高	1兆7,199億円
年金共済保有高	329億円
組合員数	68,423人
うち正組合員	5,286人
准組合員	63,137人

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)

7日(水)、14日(水)、21日(水)、
28日(水)

● パーシモン(麻生区片平2-30-15)

6日(火)、13日(火)、20日(火)、
27日(火)

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。

7月の経営相談会(法律経営)

6日(火) 9:30～11:30 宮前支店

13:30～15:30 中原支店

13日(火) 13:30～15:30 みなみ支店

20日(火) 9:30～11:30 高津支店

13:30～15:30 中原支店

24日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル

27日(火) 13:30～15:30 稲田支店

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。

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
※日曜日・祝日は休み
- セレサモス麻生店・宮前店
9:30～15:00
※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)

7月の年金無料相談会

4日(日) 橋支店
6日(火) 宮崎支店
8日(木) 野川支店
13日(火) 向丘支店
18日(日) 小杉支店
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。

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)

TEL 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>

7月の相続・遺言無料相談会

7日(水) 生田支店
14日(水) 長沢支店
21日(水) 千代ヶ丘支店
28日(水) 百合丘支店
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 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。

7月のセレササロン

1日(木) 中原支店
7日(水) 高津支店
26日(月) みなみ支店
28日(水) 生田支店
内 容 ミニ縁日
会 費 300円+材料費
※令和3年度は定員制となります。
お問い合わせ
本店生活福祉課(TEL 044-877-2509)



◀ JAセレサ川崎 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。



クウシンサイのプロフィル
【分類】ヒルガオ科サツマイモ属
【原産地】熱帯アジア
【おいしい時期(旬)】夏(6~9月)
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミン B1・B2・C・K、葉酸、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維など

見分け方

全体的に張りがある

鮮やかで濃い緑色

切り口がみずみずしい

葉先までピンとしている

クウシンサイのヒミツ

歴史

熱帯アジアに自生して古くから食べられてきたタイ・ailand、中国、マレーシア、インドネシアなど



沖縄の呼び名
ウンチー
ウンチーバー

沖縄県では昔から栽培され親しまれてきた

保存方法

冷蔵保存

鮮度が命!
2~3日で使い切ろう



立てて保存するのが理想だよ

温らめたペーパータオルか新聞紙で包みビニール袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ

冷凍保存

すぐに使い切れないときの保存術

確めにさっとゆでて小分けにしてラップに包み、保存用袋に入れて冷凍庫へ
冷凍後の利用は、おひたし、えんどう、スープ、印などでお召め

クウシンサイ(ヨウサイ)

~アジア料理で定番の夏野菜~

クウシンサイのチカラ

豊富な栄養成分
老化予防、免疫力アップ!

β-カロテン

風邪や肌荒れの予防、生活習慣病の予防にも効果を期待
油と摂取することで吸収率が高まる



夏バテ予防!

カリウム

夏は汗と共にカリウムが失われやすい
取り過ぎた塩分を体外に排出の血圧を安定させ高血圧予防にも効果的

ビタミンB1

エネルギー代謝を高め、疲労回復に効果的

貧血予防!

鉄

全身の組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビン生成に関わる



ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で力を發揮
抗酸化作用があり、夏の紫外線による肌の老化防止にも効果的

骨や歯の強化
骨粗鬆症予防!

カリシウム
骨や歯の強化に効果的



葉酸

造血作用があり、体の発育にも重要



ビタミンK

カリシウムを骨に定着させる働き

楽しみ方・食べ方のコツ

癖がない風味でさまざまな料理に

スープ、おひたし、えんどう、天ぷら、印といい、カレー(グリーンカレーなど)
中華料理やタイ料理などの炒め物によく利用される



炒め物は定番料理
油との相性が良い。豚肉も味や栄養価の面から相性の良い食材



シンプルな味付けでも美味しい
ニンニクで風味付けをして、温を振るだけ!
短時間でさっと炒めるのがポイント
加熱し過ぎると茎のシャキシャキとした歯触りがなくなってしまう

加熱時間に注意!



下茹でする場合は茎の太い部分と葉を分けると食感良く仕上がる
葉はさっと湯通し、茎は2分程度を目安に



生食OK
あくが少ないので、茎や葉の細く柔らかい部分は生で食べられる



材料 (3~4人分)

- ・ジャガイモ…中3個
- ・クリームチーズ…40g
- ・塩昆布…30g
- ・ヨーグルト(無糖)…大さじ2
- ・黒コショウ…好みで

作り方

① ジャガイモの皮をむき、適当な大きさに切ってゆでる。



② ジャガイモに竹串が刺さるくらいまでやわらかくなったら、お湯を切り、弱火にかけて水分を飛ばす。



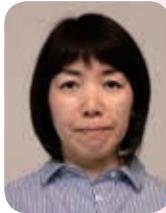
③ ジャガイモをつぶしながら、クリームチーズとヨーグルトを入れて混ぜる。



④ ③に塩昆布を入れて、混ぜ合わせる。好みで黒コショウを加え、味を調えたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



宮前区西野川 横山 亜希子さん

ヨーグルトを入れることによって、滑らかになります。味はクリームチーズや塩昆布、黒コショウの量で調整してください。簡単に作れて、ご飯のおかずやお酒にも合いますので、一味変わったポテトサラダをぜひ作ってみてください。