

JAセレサ川崎 機関誌

CERESA

2021 November

月号

No.290

特集

日本農業新聞を読もう!

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Contents

特集 日本農業新聞を読もう!	3
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 上麻生を歩く	12
かわさきファーマーズ 時代に合わせた都市農業 中原区・長瀬 守之さん	14
農作業ノート 果樹の施肥・土壌管理 営農技術顧問・北見 丘	15
輝人～KIRABITO～ 好きなことを追求する喜び 多摩区・大貫 晴代さん	16
健康だより 冬の「皮膚搔痒症」に要注意	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 地球温暖化による影響	
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 タアサイ	23
わが家のレシピ ジャガイモのガレット風 高津区・町田 明子さん	24

今月の
表紙



12月の行事予定

1日 (水) 川崎市内産農産物のPR活動
セレサ丸(宝船)展示(～15:00 JR登戸駅)
※即売会 正午～15:00

6日 (月) セレサ丸(宝船)展示
(13:00～ 小田急線新百合ヶ丘駅)

7日 (火) セレサ丸(宝船)展示
(～15:00 小田急線新百合ヶ丘駅)
※即売会 正午～15:00

21日 (火) 定例理事会

30日 (木) 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

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あげます。

《パンジーの管理と出荷準備》

中原区下小田中 鹿島 弘久さん

代々続く花き栽培の主力となる花苗の出荷が始まっています。現在、父母や妻と約20戸の畑でパンジーや葉ボタン、エダマメなどの花きや野菜を生産。主に都内や市内の市場に卸す他、畑の前の直売所で販売しています。

父の代では畑に直接植える「地堀り栽培」を行っていましたが、出荷や管理のしやすいポット栽培に移行しました。品質を高めていくと栽培する土にこだわる他、花や葉の様子を見極め、施肥量を調整。直売所の利用者から「きれいで質も良く長持ちする」と好評です。

彩り豊かなパンジーで多くの方が笑顔になってもらえるよう、鹿島さんは今日も畑で精を出します。

厳選された情報が手のひらに！

日本農業新聞を読もう！

電子版スタート！

エダマメ
神奈川県川崎市の森清行さん
独自の袋で鮮度保持
神奈川県川崎市高砂区にある「久清ファーム」
表面はトマトをモチーフにした袋

地場産野菜の応援ソング

川JAセレ



【神奈川・セレサ川崎】
は、川崎市内農産物
を応援ソング「がんばり
ループAKB48の「恋

ソングライタの上

まいこんが作詞と歌

曲をアイドルグ

ループAKB48の「恋

ソング

線を毎日お届け!

THE JAPAN AGRICULTURAL NEWS

日本農業新聞

10 23

新米商戦が本格

店頭価格は低水準
増量…販促に工夫

農委4割情

農水省に「農地」

9月の米の小売価格の推移

2021年米の販売が本格化してきた。産地の出荷価格下落に伴い、スーパーの別頭価格は毎年よりの低水準で展開されている。産地は、家庭用の増量キャンペーンなどを打ち出し、需要が堅調な家庭用米の販売を促す。吉米在庫が例年よりも多く余剰感がある中、今後の価格動向と売れ行きが注目される。(五十鈴美)

2021年米の販売が本格化してきた。産地の出荷価格下落に伴い、スーパーの別頭価格は毎年よりの低水準で展開されている。産地は、家庭用の増量キャンペーンなどを打ち出し、需要が堅調な家庭用米の販売を促す。吉米在庫が例年よりも多く余剰感がある中、今後の価格動向と売れ行きが注目される。(五十鈴美)

農業の知識が身につく

生産性の向上につながる

政策・制度が分かる

流通のトレンドがつかめる

おすすめポイント!

農業の知識が身につく

全国各地から届く楽しい農業ニュースを毎日読むことで、農業のさまざまな知識が身に付きます。農政やJAに詳しくなり、協同組合をより身近に感じることができます。

流通のトレンドがつかめる

全国主要市場の市況情報を発信。流通記事でトレンドが分かります。また、珍しい品目や斬新な栽培法を実践している生産者の記事も注目です。

生産性の向上につながる

ちょっとの工夫で高く売るヒントや、農作業の負担が減るアイデアなど多彩な情報を豊富に掲載しています。

政策・制度が分かる

表やグラフを用いながら、行政やJAの進める農業施策を分かりやすく解説しています。また、国や県の助成金制度もいち早く報道。生産者の新たなチャレンジを後押しします。

農業やJAの最前

11月より新登場 電子版のススメ

11月から、新たに農業新聞電子版が登場します！ いつでもどこでも、スマホやパソコン、タブレット端末で情報を確認できる手軽さはとても便利。電子版には、30日分の過去記事検索や、クリップ機能でお気に入りの記事を保存できるなど、さまざまな機能が充実しています。

今までのように「紙のよう読みたい！」という方は、「紙面ビューアー」機能を使えば、新聞と同様の画面が表示されますので安心してお使いいただけます。



電子版のお申し込みは
日本農業新聞ホームページまで
<https://www.agrinews.co.jp/infopage/lp/index.html>



電子版 月額料金

購読料: 1か月 **2,623円(税込)**

電子版お支払い方法
クレジットカード決済

※紙版から電子版への切り替え 購読を希望される方につきましては、一度紙版をご解約いただく必要がございますので、JAセレサ川崎広報課(TEL 044-877-2964)までご連絡ください。



川崎のニュースも充実!

エダマメ 神奈川県川崎市の農業行進
独自の袋で鮮度保持



神奈川県川崎市高津にある「久瀬ファーム」の森浩行さん（46）は、8月から鮮度を保つ独自の袋でエダマメ販売を始めた。

森さんは約1.7kgの袋やハウスでトマト、ブロッコリーなど約40品目の野菜を栽培。自宅前の自動販売機で販売する他、市内店舗のスーパーへ出荷する。

エダマメは5月下旬から10月山林地帯で採れる。



川崎市 小泉 健次さん

私の
挑戦
▶ 205



ゲイツウを収穫する小泉さん

川崎市高津の小泉健次さん（43）は、娘父や娘夫婦で、約20年前に就農した。現在は父と娘夫婦で、花の栽培を中心に行っている。モスク宮前店に出荷するなど、花の状態を保つ技術を磨いてきた。

花の状態を保つ技術を磨く

伝統守り新たな風も

スイカ in the スカイ

神奈川県川崎市
小泉 富生さん

神奈川県川崎市
小泉 富生さん

ソーシャルディス田んぼ
神奈川・JAセレサ川崎

神奈川県のJAセレサ川崎は6月中旬、川崎市麻生区で親子を対象とした食農教育「Go Go! 田植えレンジャー2021」を開いた。昨年は新型コロナウイルスの影響で中止だったが、今年は感染予防対策を施した「ソーシャルディス田んぼ」で、安心して作業を行える体制を整えた。

イベントは、食と農のつながりを学び、農業への理解を探求することが目的に2012年から続いているJAの人気イベント。

コロナ禍で今年の開催も不安視されたが、JA

「空中栽培」見栄え、味〇

は、子どもたちに少しでも自然を感じられる機会を届けたいと、徹底した感染拡大防止に努めることで開催を決めた。

例年120人はどの参加人数を約半数に減らし、6月中旬からJAの支店や直売所、インターネット交流サイト（SNS）などを通じて募集した。

は、子どもたちに少しでも自然を感じられる機会を届けたいと、徹底した感染拡大防止に努めることで開催を決めた。

参加者が安全に作業を行うためにどのような配慮が必要か検討を重ねた。当日は、体温などに関するチェックシートの記入を依頼し、換気をした上で現場に誘導。田んぼでも密集しないようにした。参加した同市中原区の鶴澤泰太さん（9）は「靴の中を動くのは大変だったけど楽しかった」と元気に対応した。農業対策部の石井裕二部長は「感染拡大防止のため、あらゆる工夫を凝らした。体験を通じて、1粒の米の大切さや、都市農業の意義と魅力を知るきっかけになれば」と思いを寄せた。

（神奈川・セレサ川崎）

日本農業新聞には、JAセレサ川崎の広報課職員が書いた記事が登場しています。日本農業新聞から通信員として委嘱され、管内のさまざまな現場に出向き、地域の話題をPRしています。

現在は5人の職員が「日本農業新聞通信員」として、管内の農業の話題や青壮年部・女性部などの組合員組織活動、食農教育の取り組みなどを取材し、年間約100本の記事を送稿しています。

ぜひ、「セレサ川崎」のニュースをチェックしてみてください！

協同の精神を伝える
鳥ヶ谷課長
(神奈川県川崎市で)

多摩高校は県内有数の進学校。2019年に文部科学省から理数教育に重点を置く「S

SH（スーパー・サイエ

ン・ハイスクール）」

に指定され、SDGs

を踏まえた先進的な研

究活動に学校一体で取

り組んでいる。

当時は、経営企画部

A編集部長がJ

の鶴志田浩克部長がJ

SDGs

に取り組んでいた。

SDGs

を読み上げ、協

同組合の基本的な理念

をひも解いた。広報課

の亀ヶ谷ひとみ課長は

SDGsと協同の精神

をテーマに解説。

SDGs

が目指す未

来と、協同組合が歩んで

いた道は一本の道でつ

ながる」と伝えた。

農業指導員の田中純

也さんは、市の特産で

ある多摩川梨の歴史

と、梨生産者が取り入

れているジョイント裁

培や天敵製剤などの先

端をひも解いた。

SDGs

が目標を達成する

ためには、SDGs

を読み上げ、協

同組合の基本的な理念

をひも解いた。

SDGs

が目標を達成する

ためには、SDGs

を読み上げ、協

同組合の基本的な理念

自然の中で伸び伸びと 田植えレンジャー稻刈り体験



J Aの親子稻作体験イベント「GOGO!!田植えレンジャー」の稻刈り体験を10月9日、麻生区黒川の田んぼで開き、親子約40人が参加しました。

本イベントは6月の田植え体験に続き2回目。当日は晴天の中、職員の説明を受けた親子が楽しく稻刈りに臨みました。

「稻を刈る→ひもで結ぶ→束ねた稻を干す」という一連の流れの中で、開始当初はおぼつかない手つきだった子どもたちも、J A職員の指導を受けながら次第にテンポよく進め、「チクチクする」などと、初めての体験で感じるさまざまな感想を口にしながら、無事に作業を終えました。

同イベントは今後、11月に最後の体験として脱穀・もみすり作業を行い、6月の田植えからさまざまな作業を経て自分たちで育てたお米を各家庭で味わいます。



稻刈り作業に励む参加者

女性部と青壮年部が 意見交換でつながりを強化



J Aセレサ川崎は月21日、女性部と青壮年部の本部役員が合同で研修会を実施しました。

本研修会は協同組合教育対策委員会の新たな取り組みの一環として、これまで別々に研修を受けていた青壮年部と女性部が合同で研修を行い、意見交換を行うことで、J Aと組合員組織同士のつながりをより強固にしようとした開催されました。

当日の前半は、協同組合によるオリジナルのDVD資料を視聴後、JCAの小林元研究員によるSDGsに関する講演を行いました。後半は、参加者がグループに分かれ、グループに分かれ、SDGsに関する意見交換を実施。地区や世代も異なるメンバーでありながら、協同組合活動やSDGsで地域にどのように貢献できるか、深い議論が交わされました。



活発に議論を交わす参加者

交通安全ベストを寄贈



寄贈したベスト

J Aセレサ川崎は10月20日、地域見守り活動支援の一環として、小学生の登下校時に保護者や地域の方々が着用するベストを寄贈しました。J Aではこれまで、10年以上にわたり新入学児童用のランドセルカバーを寄贈していますが、ベストの寄贈は初めてとなります。

当日は、原修一組合長が教育委員会を訪れ、小田嶋満教育長に「子どもたちの安全・安心のために活用していただきたい」と、J Aのロゴが入ったベスト150枚を寄贈。小田嶋教育長は「ご支援に大変感謝している。今後も地域の皆さんと一緒にとなって子どもたちの安全を守りたい」と話しました。



市内産カボチャ 地域を超えて



カボチャを納品する興津店長(左)

セレサモス麻生店は10月11日、東京都多摩市で開催するイベント「ハロウイン in 多摩センター」の実行委員会に市内産の観賞用カボチャ約1250キロを納品しました。カボチャは小田急多摩センター駅前の「パルテノン大通り」などで31日まで展示されました。同実行委員会委員の新都市センター開発㈱は、昨年から同イベントで市内産カボチャの展示を行い、市民の目を楽しませています。今年も同社から依頼を受け、生産者に栽培を打診していました。

当日は、太玉カボチャの「アトランティックジャイアント」などを同店の興津幸貴店長らが納品。納品した中で最も大きい60キロを超えるカボチャを見て、同社の沖田敏浩常務は「とても一人では持ち上げられない。このような立派なカボチャを用意してもらえて本当にありがたい」と話しました。



セレサ組合員カレッジ開講



講義を聞く参加者

J Aは10月18日、モスピーホールで准組合員を対象にしたセレサ組合員カレッジの開講式ならびに第一回目の講義を行いました。

正組合員とともに都市農業の振興や地域社会の活性化を主体的に支える准組合員を育成することを目的に、組合員講座の一環として同カレッジを開講しました。

当日は20人が参加し、開講式では同事業の委員長である梶稔副組合長が「J Aの知識を深め、共に地域農業や地域社会について考えていきましょう」とあいさつしました。講義では、J Aセレサ川崎の概要として、協同組合の経営理念や事業内容、准組合員の位置付け、市内農業などについて説明。講義の後半は「J Aとは? 協同組合とは?」というテーマのオリジナルDVDを視聴し、最後に意見交換を行いました。

参加者は「J Aについて知らないことをたくさん学ぶことができて勉強になつた」と話しました。



第2期援農ボランティア始動



農業基礎講座の様子



ダイコンの間引きを行う受講者

生産者の農作業を助ける援農ボランティア「アグリサポーター」の第2期メンバーの育成講座が始まりました。10月5日に本店で開講式を開き、21日には高津区の末長交流農園で実技講習を行いました。開講式では森安男副組合長が「市内生産者は元気に頑張っていますが、各所で人手不足に悩んでいるのが現状。今年も農業を応援してくれる方々がこのようを集めまってくれて感謝します」とあいさつ。オリエンテーション後に、職員が講師となり農業基礎講座を行いました。

また、実技講習では受講者にダイコンの間引きについて営農担当者が「状態の良いものを一つだけ残し、残りは丁寧に抜いて」と指導。作業後受講者は「手作業で大変だったが、しっかりと身に付けて生産者の力になつていきたい」と話しました。

本店役職員がフードドライブ実施 食品約100キロを寄贈



J Aセレサ川崎職員組合の本店に所属する若手委員らが、10月11日から15日までの5日間「フードドライブ」を実施し、集まった食品を21日に市社会福祉協議会へ寄贈しました。

フードドライブとは、家庭内で使いきれない未利用食品を持ち寄り、福祉団体等を通じて必要としている方に届ける活動です。今回、神奈川県が10月を「フードドライブ推進期間」とし、全県的な運動を呼び掛けていることを受け企画しました。

実施に当たり、同組合執行委員長の齋藤由梨職員ら4人が本店の各部署へメッセージ動画を届け、協力を呼びかけました。結果、缶詰や乾麺などの食品約100キロ、420点が集まり、社協側へ寄贈。感謝状を受け取りました。

齋藤委員長は「フードドライブはいつでも始められるということを伝えたい。この取り組みがJ A内外へ広がってくれたらうれしい」と笑顔で話しました。



社協から感謝状を受け取る齋藤委員長(右から3人目)

複合講習会で 知識深める



J Aは10月19日、宮前支店で「施設栽培システム及びいちご栽培に関する講習会」を開き、各地域で施設栽培を行う18人の組合員が参加しました。同講習会は、施設栽培の経営におけるノウハウを共有し、所得向上を目指す他、施設利用者同士の情報交換を目的にしています。

同講習会は施設や栽培装置を利用したトマト栽培の講習を前半に、後半には施設によるイチゴ栽培をメー カー や全農の担当者が講習しました。前半では土を使わない水耕栽培「ロツクウェル栽培システム」や、有機栽培地を容器に入れて栽培する「樽栽培システム」などを説明。後半では動画を利

用して効率の良いイチゴ栽培についての講義を行いました。

施設の一部で

今年からイチゴ栽培を本格的に始める組合員は「施設トマトについて改めて確認で

栽培の作業内容が学べて良かつた。先輩方から聞いたことも生かして、しっかりと栽培していきたい」と話しました。



講習会の様子



研究圃場でJAあつぎの職員に説明する
TACサポーター(左)

J Aは10月7日、JA全農かながわが開く「第2回JA営農指導研究会」の現地視察を受け入れました。

同研究会は、営農指導技術の向上や情報共有を目的に、JAあつぎとJA相模原市、JA湘南の3JAで構成されています。今回、セレサ川崎が取り組み一定の成果を上げた、秋作エダマメを基軸とした生産・販売支援を視察対象に設定しました。

当日は、JAあつぎやJA全農の職員5人が工ダマメの試験栽培に協力する宮前区の生産者2人の畑を巡回。その後研究圃場を視察し、TACサポーターが研究内容を紹介しました。

視察した全農かながわ農産部農産総合課の大場健司課長は「セレサ川崎の取り組みは非常に勉強になった。今後もこのよくなつながりを広め、神奈川県農産物全体の魅力をさらに上げていきたい」と話しました。

視察受け入れ 技術底上げ協力



武蔵小杉で 実りの秋を満喫



中原区のエクセレント武蔵小杉保育園の園児が10月11日、近隣の畑でサツマイモの収穫体験を実施しました。当日は同園の園児約20人が、一生懸命に土を掘り起こし、立派なサツマイモを次々に収穫しました。原組合長はスコップを片手に、園児ら一人一人の様子を見て回りながら作業をサポート。30分ほどかけて全てのサツマイモを収穫し、全員で実りの秋を満喫しました。



大きなおイモにみんな笑顔

かわさき

散歩ナビ

上麻生を歩く



地区別	人 口	前月との増減
川崎区	231,607	△ 207
幸 区	170,873	△ 24
中原区	264,795	△ 128
高津区	234,706	△ 105
宮前区	234,528	37
多摩区	223,456	25
麻生区	181,194	△ 127

令和3年10月1日現在 川崎市ホームページより



今回は小田急線新百合ヶ丘駅で下車し、街歩きへ出発します。改札を出て、リリエンヌ通りを進み、信号を右に曲がって少し歩くと、コーヒー専門店に到着しました。店内をのぞくと、コーヒー豆の良い香りが漂っていました。スタッフに店のこだわりなどを聞いて、お土産に店オリジナルのコーヒー豆を購入しました。

店を出て、街歩きを続いていると、レトロな車が出迎えてくれる店を発見! どんな店なのか入ってみると、ショーケースの中にはおいしそうな洋菓子が並び、奥ではランチが楽しめるそうです。こちらでは、店名にもなっている「田園ぼとと(スイートポテト)」をお土産に購入しました。店を後にし、街歩きを再開します。しばらく大通りを歩いていると色々な店舗が並んでいます。内はアットホームな雰囲気でテラスや外の遊具で子どもたちが元気に遊んでいました。ちょうどランチタイムだったので、新鮮野菜たっぷりのガパオライスのランチプレートをいただいたところで今回の街歩きは終了。

皆さんも地域に根付く場所を探してみたいと思います。

教えてもらった店に着くと、店内はアットホームな雰囲気でテラスや外の遊具で子どもたちが元気に遊んでいました。ちょうどランチタイムだったので、新鮮野菜たっぷりのガパオライスのランチプレートをいただいたところで今回の街歩きは終了。

素敵な空間♪



小さなお子さまと一緒にゆっくりくつろげて、太陽の光をいっぱい浴びた元気な野菜を食べてほしいとの思いで2020年6月にオープンしたカフェです。



おいしい!



柿の実幼稚園の畑でとれた新鮮な野菜をたっぷり使った体に優しい料理を提供しています。メニューは季節ごとに変わるので、旬の野菜を楽しむことができ、子どもも安心して食べることができます。また、人気のデザートも定番のバスクチーズケーキやガトーショコラの他、季節のタルトなども販売しています。

所 麻生区上麻生7-23-15

営 11:00~14:00

休 第2火曜日



古民家をリノベーションした落ち着いた雰囲気の店内には、テーブル席の他に小上がりの座敷もあり、赤ちゃん連れの方も安心してご利用いただけます。また、広々としたテラス席には子どもが走り回れるウッドデッキスペースと楽しい遊具が設置されています。

Roast Design Coffee ①



2019年7月にオープンしたコーヒー専門店。スペシャルティコーヒーの焙煎経験を十分に積んだロースターがお客様が思わず笑顔になるようなコーヒーを提供しています。産地ごとに異なる風味や特性を楽しんでいただくため、豆を挽いたときのアロマから、最後に冷めた液体になるまでの風味の違いを感じ取れるコーヒーであることを心掛けています。



世界
各
国
の
コ
ー
ヒ
ー
豆



「Cafe Latte Base」はインフュージョンコーヒーの濃縮コーヒーで、牛乳で割ってカフェオレを作ることができます。また、フローラルでシトラスのような甘さが特徴のシングルオリジンコロンビア「BUENA VISTA」ガイシャ種も人気です。



おすす
め商
品！

所 麻生区上麻生1-6-3 マプレGF階 営 10:00~19:00 休 水曜日(祝日の場合は営業)

田園ぽてと 新百合ヶ丘本店 ②



20年ほど前から地元に根付いているお菓子屋。カフェレストランも併設されており、ランチタイムには多くのお客様で賑わいます。



店内に並ぶ約50種類の生菓子や焼菓子は全て手作りです。また、ランチタイムにはキッシュなど4種類のプレートランチが楽しめます。

おいしそう～♪

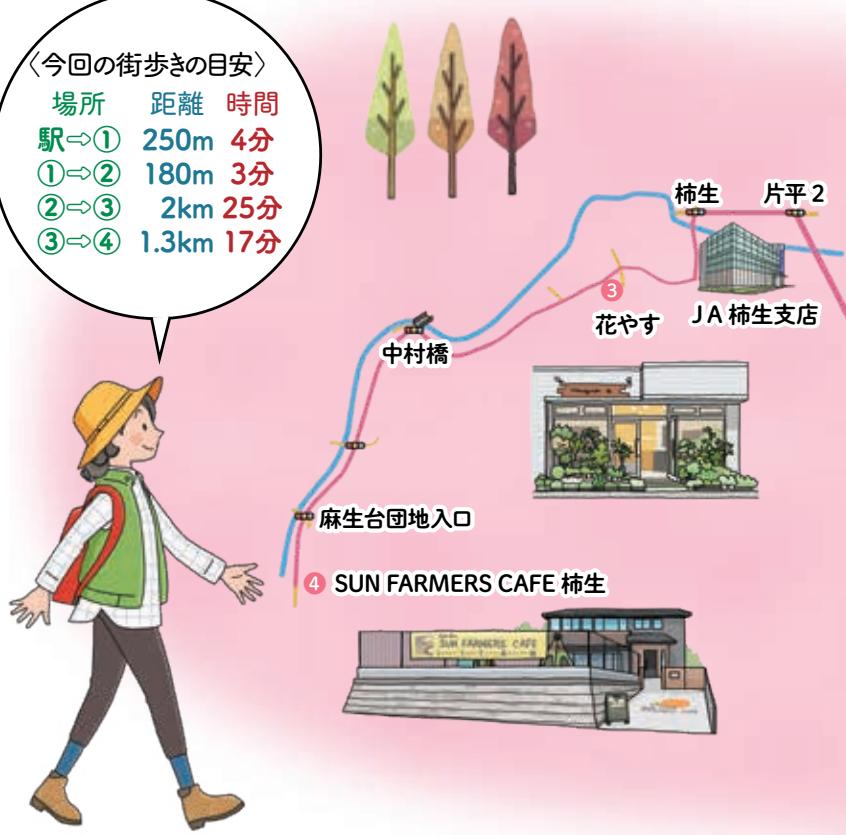


モンドセレクション8年連続金賞受賞の「田園ぽてと」は、しっとりなめらかなスイートポテトで、提携農家さんのサツマイモをたっぷり使っています。

所 麻生区上麻生1-9-1 営 9:00~17:00(ランチ 11:00~14:00) 休 水曜日

今回の街歩きの目安

場所	距離	時間
駅→①	250m	4分
①→②	180m	3分
②→③	2km	25分
③→④	1.3km	17分



花やす ③



いい香り～

常時50種類ほどの切り花や枝物、20種類ほどの鉢物を取りそろえています。花束やアレンジメントなども取り扱っています。



今流行りのドライフラワーを使ったスワッグなども人気を集めています。

可愛らしい！

所 麻生区上麻生6-39-38 営 9:30~19:30 休 なし



時代に合わせた 都市農業

中原区井田杉山町 長瀬 守之さん

農家の長男として生まれ育ち、農業を身近に感じる少年期を過ごした後、造園業を経て25年ほど前に就農しました。現在は、息子と市内外合わせて約2haの畑でタマネギやネギ、ナスなど年間20品目ほどの野菜を栽培。自宅近くの直売所で販売する他、近所のスーパーに卸しています。子どもたちから家族の働く姿を見てきて「じずれは自分も」と思い、農業を専門に学べる高校に進学しました。卒業後は、父がまだ現役で農業を行っていたこともあり、市内の造園会社で4年間修行し、その後独立。7～8年ほど経つて、父が元気なうちに農業を教わろうと造園業は弟に引き継ぎ、就農しました。就農当初は、高校で畠つたことを生かしつつ父から学ぶ他、学生時代の仲間やJAの営農技術顧問から教わり、知識と技術を習得。近隣の市街化が進み、農薬散布や農機によるエンジン音など作業に気を配るような苦労もありましたが、都市農業の利点を生かせる直売を見直し、野菜の自動販売機をボックスの多い最新機器に更新するなど販売効率を上げていきました。

直売所で販売をしていく中で、利用者から「この野菜は鮮度抜群で

ひと味違う」と声を掛けられ、さらに喜んでもらおうと、品ぞろえ強化と品質向上に挑みました。土地に合う品種を種苗会社のカタログから選び、土壤診断を行い適正な土づくりを心掛け、石灰窒素などを利用して減農薬栽培を実施。ナスなどの王道野菜や新しい品種をおいしく安全安心に地域の利用者にお届けしています。

父もまだまだ元気に畑に顔を出し、さらに2年前から息子も栽培に加わり、3代で畑仕事に精を出す毎日を楽しんでいます。今後も家族で助け合い、地域の利用者にさらに喜んでもらえる野菜づくりに励んでいきます。

FARMER'S VOICE

趣味のゴルフを農業の合間に楽しんでいます。高校や支部、近所のゴルフ練習場の仲間と関東近郊のコースによく通って腕を磨いてきました。今は自粛していますが、また落ち着いたら行きたいと思っています。





営農技術顧問 北見 丘

果樹園の施肥基準

樹種ごとの年間施肥量は別表のとおりです。施肥量は10アールの圃場での窒素・リン酸・カリの成分量(kg)で表示されますが、m²あたりの成分量(g)に読み換えられます。樹種ごとに吸収量を勘案した成分構成となっていますが、専用肥料以外を使用する場合は似たような成分構成のもので、窒素成分を基準に施肥量を決めてください。また、収量にばらつきが出る場合は収量目標を参考に施肥量の調整が必要です。基肥は有機成分が多く肥効が長い配合肥料、追肥や礼肥は吸収が早い化成肥料が一般的です。

（12kg/10アールの窒素成分を窒素成分8%の肥料で5アールの圃場に施用する場合）

計算式 $12\text{kg} \div 8\% \times 5\text{アール} \div 10\text{アール} = 75\text{kg}$

（10m²程度の樹冠面積の樹に同上の施肥を行う場合）

計算式 $12\text{g} \div 8\% \times 10\text{m}^2 = 1500\text{g/本}$
と、なります。

力ギヤミカンの基肥と秋肥の施用上の注意

収穫期と施肥時期が近い力ギヤミカンでは果実が未着色の時期に施肥を行うと、着色が遅れますので、収穫後もしくは着色がある程度進んでから行ってください。ただし、あまり施肥時期が遅れると地温が下がりすぎて吸収できなくなりますので注意してください。

土壌改良

冬季は土壌改良資材の施用や深耕による土壌改良の時期となります。石灰資材については、地力によって施用量が異なりますが、標準的には苦土石灰で

100kg/10アール(100g/m²)です。ただし、酸性土壌を好むブルーベリーは逆に酸性のピートモスなどの資材を使用します。

深耕については、古い根を切って新根を出す効果があり、溝切(列間方式、放射状方式)やタコツボ方式がありますが、いずれも埋め戻す時に堆肥や苦土石灰、リン酸資材を混ぜると改良効果が上がります。一度に大量の根を切ると樹勢に悪影響がありますので、深耕は数年かけて行ってください。

果樹の施肥時期と施肥量

樹種	目標収量	施肥時期			施肥成分量(kg/10a) (g/m ²)			
		窒素	リン酸	カリ	窒素	リン酸	カリ	
カキ	目標収量2500kg	基肥	2月中旬	12	16	12		
		追肥	6月下旬	4		4		
		礼肥	10月下旬	4		4		
ウメ	目標収量1500kg	礼肥①	7月上旬	9.6	6	7.2		
		礼肥②	9月中旬	8	5	6		
		基肥	11月中旬	9.2	5.7	6.9		
クリ	目標収量400kg	基肥②	3月上旬	8	6	7		
		基肥①	11月中旬	8	6	8		
		追肥	6月中旬	5	4	5		
キウイフルーツ	目標収量2500kg	基肥①	10月上旬	6	5	6		
		追肥	3月上旬	6	5	6		
		基肥	6月中旬	5	4	5		
ブルーベリー	目標収量800～1000kg	追肥	5月中旬	4	4	4		
		礼肥	8月中旬	2	2	2		
		基肥	11月中旬	2	2	2		
ラビットアイ系	目標収量800～1000kg	追肥	6月中旬	4	4	4		
		礼肥	9月中旬	2	2	2		
		基肥	11月中旬	2	2	2		
早生温州ミカン	目標収量4000kg	春肥	3月中旬	10	5	6		
		夏肥	6月上旬	4	6	6		
		秋肥	10月下旬	8	5	6		
普通温州ミカン	目標収量3000kg	春肥	3月中旬	10	6	8		
		夏肥①	5月下旬	6	5	5		
		夏肥②	6月上旬	6	5	5		
越年収穫中晩柑	目標収量3000kg	春肥	11月上旬	8	6	8		
		夏肥	3月中旬	9	6	7		
		初秋肥	6月中旬	9	6	7		
		秋肥	9月上旬	8	5	6		
		春肥	10月上旬	6	5	6		
		夏肥						

参考資料：神奈川県作物別施肥基準(令和元年5月版)

〈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

※ 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。

輝人 KIRABITO

好きなことを 追求する喜び

多摩区宿河原 大貫 晴代さん



お皿もフルーツ大福も手作り

夫を40代で亡くし、家業の経営や、高齢な義父の介護で忙しくする中、少しの暇をもらい、52歳の時に初めて京都へ一人旅に行きました。京都の駅に降り立ち息を吸った瞬間、日常の忙しさから解放され、心も体もすごく軽くなる感覚になりました。その後も時間ができたときは京都を訪れ、寺院や神社を巡ったり、路地裏を歩いたりして、京都の時間を楽しんでいました。

35歳の時に友達の誘いで陶芸を習い始めましたが、義父を看取った後、長年続けてきた陶芸をもっと深く学びたいという思いから、56歳の時に京都造形芸術大学の通信教育部陶芸コースに入学。同コースでは陶芸の基本的な知識や技術を学ぶ他、墨絵や染色、写真などあらゆる芸術に触れる機会があり、通りの授業では日本全国から来る学生と知り合うことで、たくさんの刺激を受けました。

受けました。4年制でしたが、家業の両立もあったため、8年かけて卒業し、卒業制作では約半年かけ、陶器の蓮の花托を制作しました。今では、信楽の土を取り寄せ、家に設置した陶芸窯で主に食器を焼いています。焼いた食器は、毎日の食卓で使う他、友人にプレゼントすることもあります。

昨年京都に行った際に、和菓子の練り切りの作り方を習い、今では練り切りの他、フルーツ大福などの和菓子を作り、周りの人に振る舞うことが樂みです。今年の7月には、初めて京都検定3級にチャレンジ。京都検定は、京都の歴史や文化、建築物など多岐にわたるジャンルから問題が出題されます。今年の7月には、初めて京都



全て大貫さんの作品

PROFILE

昔から苔が好きで、京都の苔むした路地裏やお寺などの庭が大好きです。今年は、会社のアルバイトの若い子3人を連れて京都旅行へ行き、レンタサイクルを借りて、フットワーク軽く市内を巡りました。家業の傍ら、いろいろなことに興味を持ち、趣味を楽しんでいます。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

冬の「皮膚搔痒症」に要注意

冬は空気の乾燥により、屋外での農作業中は皮膚が乾燥しがちです。特に高齢になると水分や皮脂の分泌が少なくなるため、乾燥による皮膚搔痒(そよう)症が増えます。

肌の表面は皮脂膜により乾燥から守られ、さらにその下の角質層には、角質細胞間脂質と水分を保持する天然保湿因子が整っています。しかし、乾燥や加齢によって脂質や水分が失われると、皮膚を保護する機能が弱くなり、ほんの小さな外力でも刺激となつてかゆみを引き起こします。

皮膚が乾燥していると、本来は深部に位置しているかゆみを感じる神経が角質層まで伸びてくるので、わずかな刺激でもかゆみを感じるようになります。



しゃタオルで洗うことなども、同様に皮脂膜が落ちてしまうのでやめましょう。入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。また、下着はかゆみを引き起こしやすい化学繊維より、木綿やシルクといった肌に優しい素材を選ぶと良いです。

激しいかゆみで苦痛が生じたり、市販の保湿剤を塗つても治らない場合は、皮膚科を受診してください。すでに治療中の病気のある人は、その病気がかゆみの原因になつていて、薬の副作用で皮膚の異常が生じたりすることもあるので、主治医にも相談してください。

今月のテーマ

「地球温暖化による影響」

地球温暖化による世界的な気候変動が問題となっています。農業にも大きな影響が及ぶと考えられます。

【問題】

地球温暖化による影響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 1901～2018(明治34～平成30)年間に日本では温暖化の影響で大雨の頻度が増え、さらに弱い降水も含めた降水の日数も増加している。
- ② IPCCの報告書では地球の平均気温の上昇幅が3度を超えて上昇すれば、世界の潜在的食料生産量は減収に転じるとされている。
- ③ 白米熟粒は米の高温障害でもみが形成され成長する過程で気温が高過ぎると発生する。
- ④ 日本では年平均気温が約3度上昇した場合、北海道の米の単収は13%増加する一方で東北以南では8～15%の減収が予想されている。

アグリアカデミー 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の店舗で実りの秋を迎える～

J Aの各店舗には、花や樹木などさまざまな植物が植えられています。今回はこの秋に支店で実った果実をご紹介します。

生田支店では、和田実理事からいただいたパパイヤの苗を今年の5月中旬に支店の通用口付近の花壇に植え、施肥や水やりをしながら育ててきました。8月には初めて花を付け、10月下旬には高さ1.8メートルほどに育ち、実も大きくなり、初収穫を迎えました。収



穫した青パパイヤを食べた職員は「炒めて食べてみたが、食感がコリコリしておいしかった」と話しました。

大島支店の駐車場の隣には、アケビが実を付けています。10月中旬ごろから赤く色付き、下旬には食べ頃を迎えました。アケビを食べた職員は「種が多く可食部は少ないものの、ほんのり甘い」と話しました。珍しいアケビに足を止めて見ていく来店者もあり、支店職員は色付くアケビを見て秋の訪れを感じています。



支店だより 大島支店

所在地：川崎区大島4-13-14
TEL：044-244-6331



大島支店は、JR「川崎駅」よりバスで10分ほどの場所に位置し、管内は住宅が立ち並ぶ人口の多い地域です。

かつて大島支店に在籍したことがあります。支店や地域のことを良く知る山中芳己支店長と高橋幸夫副支店長のもと、職員一同お客さまを明るくお迎えしています。渉外・内勤共にJA職員として、お客さまのお役に立てるご提案はないかと常に意識しながら業務を行っています。店舗では、窓口・後方職員一体となりロビー推進や電話推進などを行い、職員一丸となって業務に励んでいます。

Zoom up! ～お客さまを笑顔でお迎え～

窓口担当者の3人のうち2人は今年入職した新入職員です。4年目の先輩と共に、後方の先輩方にもフォローしてもらしながら明るく元気に窓口を担当しています。高齢の方が来店されることも多いので、ゆっくりはっきり話すことを意識しています。お互いに助け合うことを忘れずに、親切、丁寧な対応を常に心掛け、窓口でお客さまをお待ちしています。



図 白未熟粒



新版 日本の農と食を学ぶ 中級編
(34ページより)

【アグリアカデミー】農業検定クイズ

正解は①です。

解説：日降水量100mm以上の日数は1901～2018年の期間で増加していますが、日降水量1mm以上の日数は減少しており、大雨の頻度が増える方面、弱い降水も含めた降水の日数は減少しています。地球温暖化は農作物への影響も出ています。アフリカでは近年大規模な干ばつが発生し、食糧難が深刻化しています。すでに2007年に公表されたIPCC（気候変動に関する政府間パネル）の報告書によれば、世界の潜在的食料生産量は、地域の平均気温の上昇幅が1～3度までならば全体として増収しますが、3度を超えて上昇すれば減収に転じるとされています。日本では年平均気温が約3度上昇した場合、北海道の米の単収は13%増加する一方で、東北以南では8～15%の減収が予想されています。

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



2021.10.6

J A が管理する田んぼでは稲穂が黄金色に色づき収穫期を迎えました。



セレサモス麻生店

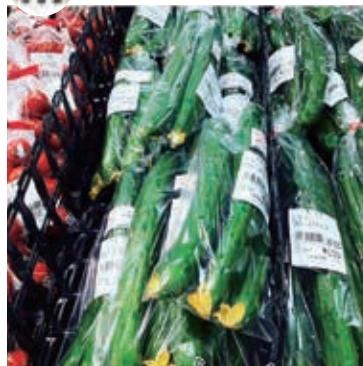


2021.10.2

シイタケは傘の部分だけではなく軸も割いて汁物に入れて余すところなくお使いください。



セレサモス宮前店



2021.10.14

花つきのキュウリを見つけました。そつとやさしく収穫して運ばれてきた愛情を感じます。



JA セレサ川崎



2021.10.8

宮前区の農家さんが育てた青パパイヤがFMヨコハマ「JA Fresh Market」で紹介されました。



セレサモス麻生店



2021.10.15

天気の良い日には、お花の植え替えをしてみてはいかがですか。



セレサモス宮前店

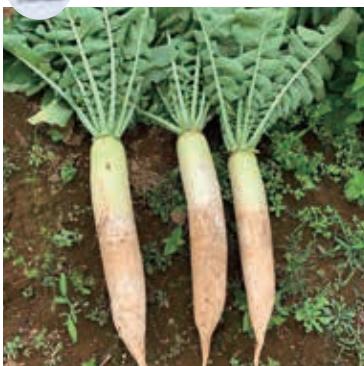


2021.10.18

元気なダイコンの抜き菜が台の外まで伸びていました。直売所ならではの光景ですよね。



JA セレサ川崎



2021.10.14

セレサモスや市内の直売所では、葉付きのダイコンが販売されています。



セレサモス麻生店



2021.10.19

店内至る所にオススメのレシピがあります。「サツマイモの塩バター炒め」などお試しください。



セレサモス宮前店



2021.10.19

園芸コーナーではミニシクラメンがきれいで咲いています。球根も入荷しています。

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。

家畜・家禽に感謝の祈り

畜産部は10月22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役職員ら12人が参列しました。川崎大師から同寺院に場所を移して12年目となる畜靈祭は、今年で56回目の開催となります。

式典では同部の森一彦部長が「家畜は、一生を人間の生活のために奉仕し、献身に終える宿命です。家畜の命の尊さを真摯に受け止め、幾千万の畜靈が永久に安らかなることを心からお祈りします」と祭文を読みました。参列者全員で焼香を行い、家畜・家禽の恩恵に対して感謝するとともに、畜靈が安らかに眠るよう祈りを捧げました。



家畜・家禽に祈りを捧げる森部長

晴れの入賞者

敬称略 ()内住所

令和3年度川崎市花き立毛共進会

[パンジー・ビオラの部]

10月18日 市内巡回 出品点数5点

△特選=ポット・内藤恭正(下小田中)

△入選=ポット・手塚和之(西野川)

[露地切花(秋の部)]

10月20日 市内巡回 出品点数9点

△特選=ドリアン(ゴールデン)・田邊裕崇(馬絹)、

△入選=ドリアン(ゴールデン)・吉田恵一(馬絹)、

ドリアン(レッド)・田邊裕崇(馬絹)

知って納得！

税金講座

医療費控除の概要

1年間に支払った医療費が一定額を超えると、所得金額から一定の金額を控除できます。これを医療費控除といいます。医療費は納税者本人のものだけではなく、生計を一にする親族も含まれます。具体的には「支払った医療費 - 受取保険金等 - (10万円と総所得金額×5%のいずれか少ない金額)」が控除額(最高200万円)になります。対象となる医療費の範囲はさまざまですが、大まかには治療目的であれば控除対象、美容または予防・健康増進のためのものは対象外になります。

また、セルフメディケーション税制に係る医療費控除の特例といい、健康の保持増進および疾病の予防など「一定の取組」を行っている者が、薬局などで市販されている医薬品などの購入費を支払った場合、「その年中に支払った特定一般用医薬品等-1万2000円」



特定生産緑地 指定申出の準備始まる

JAは10月13日から27日の4日間、特定生産緑地指定申出個別相談会を本店や生田支店、柿生支店で開き、43件の生産緑地所有者が指定申出書類の作成方法や制度を確認しに訪れました。

平成29年度の生産緑地法改正に伴い、創設された特定生産緑地制度について、市では11月1日から指定申出の受付が始まっています。各会場では、JA職員が生産緑地所有者の持ち込んだ指定申出書類の記入方法や添付する書類の確認を行いました。

本年度の特定生産緑地指定申出は来年1月31日までです。平成4年指定の生産緑地を特定生産緑地に指定する場合は、本年度が最後の機会となります。該当する生産緑地をお持ちの方はお早めにJAまでご相談ください。



相談会の様子

人形に感謝の気持ちを込めて

セレササービス株は10月22日と23日、JAセレサ梶ヶ谷ビルで、4回目となる人形供養祭を開きました。

同供養祭は、家族の暮らしを見守り、共に過ごしてきた人形を納めて供養するため行っているもの。コロナ禍の中、今年は完全予約制とし、事前にご自宅へ引き取りに伺う「回収プラン」と会場へ持ち込んでもらう「持込プラン」を用意。祭礼までに、祭壇に3,986体の人形が奉納されました。

23日は同社の社員や宮司のみで供養祭を執り行い、会場で一緒に供養できない参列者のために祭礼の様子をホームページ上で動画配信。田邊悟社長ら4人が代表して玉串を捧げ、静かに手を合わせました。

祭事を執り行った照天神社の宮司は「今回参列できなかつた方々のために、一緒に供養しているような祭礼を奉仕しました」と話しました。



人形供養祭の様子

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

により計算した金額(最高8万8000円)を所得金額から控除できます。ただし、この特例は前述した(一般)医療費控除と併せて受けすることはできません。対象医薬品は厚生労働省のホームページにおいて公開されています。さらに、ドラッグストアなどのレシートにも対象医薬品である旨が※印などにより明記されますし、対象医薬品の多くに識別マークが付いています。

特例を受けるためには、確定申告を行い、その申告書に支払医療費の内容を記載した医療費控除明細書を添付する必要があります。明細書作成の基になった医療費または医薬品購入の領収書・レシートは5年間保存し、税務署からの求めがあれば提出・提示を行う必要があります。

なお、セルフメディケーション税制に係る医療費控除については確定申告書に「一定の取組」を行っていることを証明する書類の添付が必要でしたが、令和3年分以降については証明書類の提出は省略されることになりました(領収書やレシートと共に5年間保存が必要です)。

理事会だより

第7回定例理事会 10月26日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・資産自己査定結果について
- ・令和3年度仮決算結果について
 - ① 仮決算経理基準
 - ② 貸借対照表および損益計算書
 - ③ 自己資本比率
 - ④ 金利リスク量
 - ⑤ 上期事業概況報告

- ・令和3年度第1回隨時監査意見書に対する回答書について
- ・稻田支店大規模修繕工事について

※上記を含む7件の協議事項は、全て承認されました。
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(10月31日現在)

購買品取扱高	5億34百万円
販売品取扱高	7億49百万円
施設事業契約高	61億41百万円
貯金	1兆5,165億円
貸出金	5,594億円
長期共済保有高	1兆7,164億円
年金共済保有高	327億円
組合員数	68,565人
うち正組合員	5,270人
准組合員	63,295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
(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)
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く場合があります。

12月の相続・遺言無料相談会

1日(水) 高津支店
8日(水) 野川支店
15日(水) 日吉支店
22日(水) みなみ支店

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。

12月の経営相談会(法律経営)

- 7日(火) 9:30～11:30 宮前支店
13:30～15:30 中原支店
14日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
13:30～15:30 生田支店
21日(火) 9:30～11:30 高津支店
13:30～15:30 中原支店
25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。

12月の年金無料相談会

- 2日(木) 元住吉支店
5日(日) 宮前平支店
7日(火) 新城支店
9日(木) 日吉支店
12日(日) 宮前支店
14日(火) 稲田支店
16日(木) 中原支店

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、スタッフ一同新型コロナウイルス感染予防対策に積極的に取り組んでいます。

葬儀は分散会葬・検温・手指消毒・マスク着用し、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も事前に無料相談承ります。

(日・祭日除く 9:00～17:00)

フリーダイヤル みおくる こころ
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。



タアサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】冬(12~2月ごろ)

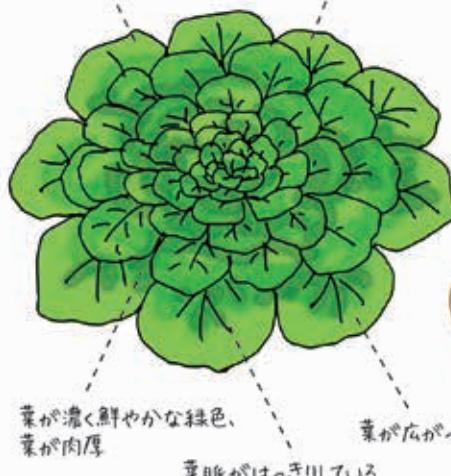
【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・K、カリウム、カルシウムなど

選び方

全体に張りと
つやがある

茎がみずみずしく
しっかりしているも
のが新鮮

細かいしわが
多い方が甘いよ



葉が濃く鮮やかな緑色、
葉が肉厚

葉が広がっていて大きい
葉脈がはっきりしている

タアサイのチカラ

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を保護
老化予防や美肌に効果的

強い抗酸化作用があり、免疫力アップ、生活習慣病
予防に効果が期待できる。ビタミンCとの相乗効果
で、冬の風邪予防や肌荒れにも効果的



カルシウム

ビタミンK

骨や歯を強化し、
健康維持に役立つ
骨粗しょう症予防に
も効果的



カリウム

余分な塩分を体外
に排出する作用
むくみの解消、高血
圧予防に効果が
期待できる



効果的な調理法

ビタミンAは脂溶性ビタミンで、油と一緒に
摂取することで吸収率が高まる。ビタミンC
やミネラル類は熱に弱いため、さっと炒める
など加熱時間を少なくするのがコツ



タアサイ

～栄養満点！中国生まれの冬の青菜～

保存方法

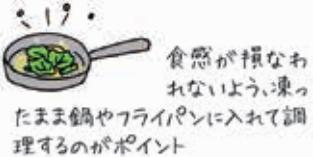
冷蔵保存

様子を見ながら
早めに使い切ろう



冷凍保存

ゆでろか、炒めて、
一度火を通す
ラップに小分けして
冷凍用保存袋に
1か月ほど保存OK



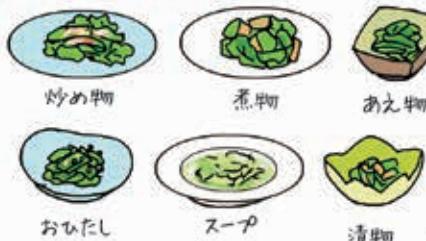
野菜室に立てて保存

乾燥を防ぐため新聞紙などに包んでポリ袋に入れる
根元を湿らせたペーパータオルで覆うとより長持ちする

長期保存
塩漬けもおいしい！

楽しみ方・食べ方のコツ

和洋中と幅広い料理に



下ゆで不要で
時短調理♪

おいしく栄養価アップ！

豚肉や牛肉、エビ、卵、油など



小松菜やチングンサイ
の代わりに
癖がなくシャキシャ
キとして甘味がある
火の通りが早く煮崩
れしにくい

花芽は、ナバナと同じよ
うな食べ方がおいしい
おひたしがお薦め

タアサイのミニツ

アブラナ科

菜の花と似た花芽を付けろ
花芽の旬は2~3月



中国語読み

タツサイ

和名(別名)

如意菜(キサラギナ)

ハクサイやチングンサイの
仲間
不結球タイプ



日本でも栽培
タアサイの変異種
「ちぢみ雪菜」(宮城)



小松菜やホウレンソウにタアサイを
掛け合わせたもの



縮み
ホウレンソウ



縮み小松菜

わが家のレシピ

材料 (2枚分)

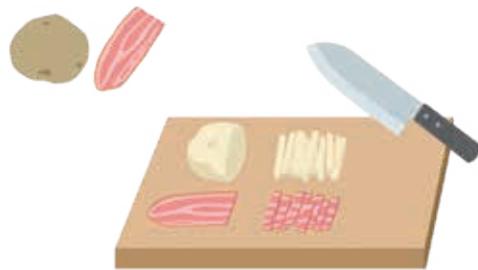
- ・ジャガイモ…中2個
- ・ベーコン…4~5枚
- ・オリーブオイル…適量
- ・コショウ…少々
- ・ミックスチーズ…適量
- ・バジル…適量
- ・塩…好みで



ジャガイモのガレット風

作り方

① ジャガイモとベーコンは3~5mm幅の細切りにする。



③ 両面を約5分ずつ焼き、焼き色がついたら皿に盛り、バジルをのせたら、できあがり。



② フライパンにオリーブオイルを熱し、ジャガイモを半量敷き、その上にベーコンとミックスチーズをのせ、コショウを振り、残りの半量をのせてふたをして中火で焼く。



ワンポイントアドバイス

高津区下野毛 町田 明子さん



片栗粉などを使用せずジャガイモのデンプン質を利用するため、水にさらさないでください。ベーコンとチーズに塩気があるので、塩は入れなくてもおいしいです。おつまみや子どものおやつにもおすすめです。家にあるもので簡単に作れるのでぜひお試しください。