

JAセレサ川崎 機関誌

# CERESA 12月号

2022 December

No.303

特集

JAセレサ川崎創立25周年記念農業まつり

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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

# Contents

特集 JAセレサ川崎創立25周年記念農業まつり	3
PICK UP	7
かわさき散歩ナビ 下麻生～早野を歩く	12
かわさきファーマーズ 花きに掛ける思い 父の足跡を追う	14
中原区・内藤 晃平さん	
農作業ノート 夏秋どりネギに挑戦(チェーンポット利用)	15
営農技術顧問・衣巻 巧	
輝人～KIRABITO～ 船釣りで旬を楽しむ	16
多摩区・五嶌 位昌さん	
健康だより 飲酒習慣と美容	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ ニンジン	
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
フルーツパラダイス キンカン	23
わが家のレシピ こづゆ風お吸い物と豆カズノコ	24
高津区・荻島 妙子さん	

## 生産緑地制度に関する重要なお知らせ

川崎市では現在、生産緑地制度に関する受付を行っています。

### ①特定生産緑地制度の指定申出について

令和5年に指定後30年の期限を迎える生産緑地をお持ちの方は、特定生産緑地制度の指定申出の機会が今年度で最後となります。

### ②生産緑地地区の追加拡大指定申出について

生産緑地に指定されると、固定資産税等が大幅に減免される他、要件を満たすことで相続税の納税猶予制度を利用することができます。

※①、②ともに今年度の受付期間は、令和5年1月20日(金)までとなります。(年末年始、土日祝日を除く)

#### 【お問い合わせ先】

J Aセレサ川崎販売対策部都市農業振興課 (TEL 044-877-2197)  
川崎市都市農業振興センター農地課 (TEL 044-860-2461)

今月の  
表紙



## 1月の行事予定

1日 (日) 元旦  
JAセレサ川崎休業日(～3日)

9日 (月) 成人の日

17日 (火) 定例理事会

※日程等は変更されることがあります

年末年始の営業のお知らせ											
営業内容	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)	1/4(水)					
本支店	通常営業	休業日			通常営業						
A T M	支店	通常稼働	日・祝日扱い (8:00～21:00)			通常稼働					
		12/31(土)の三菱UFJ銀行キャッシュカードによる手数料は、終日110円となります。 マルチペイメント1/1(日)～1/3(火)8:00～18:40 取扱可 J Fマリンバンク1/1(日)～1/3(火) 取扱不可									
J A共済の自動車事故	緊急連絡先:0120-258-931(フリーダイヤル)										
経済センター	通常営業	休業日			通常営業						
配達業務	年内は、12/23(金)まで。年始は、1/4(水)から。										
園芸用重油配送	12/26(月)12:00までの受注分は、12/28(水)の配送。 12/28(水)12:00までの受注分は、1/5(木)・1/6(金)の配送。 12/28(水)12:00以降の受注分は、1/7(土)から配送。										
引き出物関係	無休										
正月用もち配達	12/26(月)～12/28(水)										
パーシモン	通常営業	休業日			通常営業						
コイン精米機(パーシモン)	通常稼働	休業日			通常稼働						
セレサモス(麻生店・宮前店)	通常営業	休業日			通常営業						
	12/28(水)は臨時営業。新年の初売りは1/5(木)9:30から。										
セレサ不動産(株)	休業日										
	【本社】12/27(火)17:00まで、1/6(金)から通常営業。 【営業所】12/27(火)17:00まで、1/6(金)から通常営業。										
セレササービス(株)(葬祭センター)	通常営業	休業日			通常営業						
	【葬祭受付業務】無休(24時間対応):0120-3096-56(フリーダイヤル)										
全農東日本エネルギー株式会社 JAグリーンアプロン川崎販売所	休業日										
	年内は、12月28日(水)17:00まで。 緊急連絡先:0120-182-571(フリーダイヤル) (L Pガス集中監視センターで対応します)										

※12月28日(水)は、セレサモス両店とも臨時営業いたします。

### 経済センター・パーシモン

#### 【「ウインターフェア」開催のお知らせ】

1月19日(木)～21日(土) 9:00～16:00

詳細は、購買業務課(TEL 044-855-3561)へ  
お問い合わせください。

## 《シクラメンの出荷準備》

中原区下小田中 田中 修さん

赤やピンク、白など色とりどりのシクラメンの販売が始まっています。田中さんのハウスでは、30種3000株のシクラメンの中から利用者が選んで購入する形式で販売。毎年多くのリピーターらでにぎわっています。

田中さんは、5人の従業員と共に約1haのハウスと露地でシクラメンやパンジーなど年間10品目ほどを栽培。シクラメンは1年かけて種まきから鉢上げ、葉組みを丁寧に行います。「鮮やかに咲く花が長く利用者に楽しんでもらえるよう、生産者としてこれからも丁寧な栽培を心掛けていく」と話しました。

## JAセレサ川崎創立25周年記念

## 農業まつり

JAセレサ川崎は11月20日、3年ぶりに農業まつりを市内11会場で開き、都市農業をPRしました。

本年度の農業まつりは、資材高騰などで厳しい状況が続く中、組合員や役職員が一体となって市内農業の活気を取り戻そうと開催。各会場では地域の特色を生かした催し物を企画しました。

当日は、全会場合わせて4万人ほどが訪れ、来場者は野菜を模したバルーンアートや、色とりどりの農産物で作られた宝船の展示を楽しみました。

今号では、各会場で行われたイベントの様子を写真で紹介いたします。



# 25年分の感謝を込めて、 ありがとうございます。

橋  
会場

野菜の宝船やたくさん  
農機が登場しました。



花・  
鉢物

会場

高津  
会場

大きな花文字が登場。  
即売会もにぎわいました。

宮前  
会場

地域で生産された  
農産物が好評でした。

向丘  
会場

各種即売会や展示会に  
多くの方が訪れました。

向丘  
女性部

ハンドメイドサークル

作品展示

辻崎南  
会場

多くの模擬店が出店し  
大盛況でした。



中原会場

即売会ではたくさんの人  
が買い物を楽しみました。



日吉会場

赤飯や餅などの模擬店  
は不動の人気です。



稲田会場

塗り絵付き風船や模擬店  
には子どもがいっぱい。



菅会場

菅ふるさと祭りと同時開催  
で大いに盛り上がりました。



生田会場

多くの方が来場し、寄せ植え  
教室などを楽しみました。



柿生会場

即売や撮影を楽しむ来場者  
でにぎわいました。



# 農業まつり農産物品評会

農産物品評会は11月19日に8会場で審査が行われました。作付け時期の猛暑や長雨などの影響にもかかわらず、高品質の農産物がそろい、技術の高さを競いました。出品物は、農業まつり当日に即売され、新鮮な農産物を買い求める長蛇の列でにぎわいました。優秀賞は次の通りです。

【敬称略】(品目の名称は出品規格、受賞者名は入賞者名簿に基づく) ★は神奈川県知事賞を受賞

橋会場(出品点数373点)		
品目	氏名	支部名
キャベツ	森 柚葉	久末
キャベツ	森 加奈子	久末
ブロッコリー	森 育三	久末
★かぶ	森 孝子	久末
だいこん	森 幸男	久末
さといも	関口アイ子	末長
かき	萩原 完二	蟹ヶ谷
みかん	鈴木 和洋	久末
本ゆず	澁谷 一夫	末長
ひまわり	中村 智行	新作
クルメケイトウ	中村 智行	新作

中原会場(出品点数113点)		
品目	氏名	支部名
シクラメン	田中 修	下小田中
こまつな	原 統寿	下小田中
はくさい	小島 徹	下小田中

宮前会場(出品点数380点)		
品目	氏名	支部名
ケイトウ	吉田 恵一	三ツ又
かき	篠田 七翔	平台
かぶ	小島 仁志	西野川
パンジー	秋山 愛	東有馬
だいこん	持田 栄一	東有馬
みかん	伊藤 昇	上有馬
ブロッコリー	青木 伸一	南野川
大紫式部	吉田 恵一	三ツ又
さといも	亀ヶ谷和之	西野川
ケイトウ	吉田 貴次	三ツ又
みかん	森 敬起	西野川

菅会場(出品点数167点)		
品目	氏名	支部名
かき	田代 雅一	天宿
みかん	増田 長信	南馬場
キャベツ	安藤 隆盛	城下
かき	安藤 剛志	北浦
さといも	保田 和義	稻田堤

向丘会場(出品点数325点)		
品目	氏名	支部名
はくさい	松井 秋彦	初山
ブロッコリー	矢沢 澄夫	初山
ねぎ	藤田 梨沙	稗原
★だいこん	小川 耕平	神木
きゅうり	松井 秋彦	初山
さつまいも	小川 耕平	神木
さといも	藤田みどり	稗原
かき	小川とし子	神木
みかん	小泉マサ子	犬藏

生田会場(出品点数193点)		
品目	氏名	支部名
★かき	田中 清	明王宿
さといも	松澤 弘	長沢
ほうれんそう	木下 順一	高石
本ゆず	太田 聰	土渕
みかん	田中 雅之	明王宿

柿生会場(出品点数206点)		
品目	氏名	支部名
かき	蘿澤美代	岡上
きゅうり	川端 渉太	黒川
さといも	志村 晃	黒川
かき	山田 由裕	岡上
キウイフルーツ	熊澤美智子	黒川
みかん	鈴木 宏平	古沢



## 第75回神奈川県農業協同組合大会

第75回県農協大会が11月28

日、オンラインで開催され、当JAでは役員ら44人が出席しました。

本年度は、昨年の第74回大会で決議された3か年における協同活動の指針の実践初年度に当たり、今大会でその情勢と実践経過概要について報告。役員らは、「基本目標Ⅰ・かながわ農業と健康で豊かな暮らしを支える事業および活動の展開」と「基本目標Ⅱ・持続可能な協同組合としての組織基盤・経営基盤の確立と人づくり」にかかる取り組みについて確認しました。



オンライン開催の様子

昨年に引き続き、今年もオンライン開催のため例年行われていた表彰式は行われませんでしたが、JA運動の発展に尽くした県下JAの組合員や役員331人が県農協中央会表彰を受けました。今回表彰を受けたJAの組合員25人を下記に紹介します。



報告を聞く役員ら

### 県農協中央会長表彰受賞者

敬称略・順不同 表彰名簿に基づく



(故) 毛木 幹育  
前理事



鮫島 宝  
前支部長



井上 信市  
前地区支部長協議会会長



森 敬起  
前理事



大久保 トヨ子  
前理事



森 安男  
前代表理事副組合長



金子 孝子  
元女性部支部長



伊藤 馨  
推進班班長



山田 真一郎  
元地区支部長協議会副会長



鈴木 信一  
元地区支部長協議会会長



佐保田 紀美子  
元女性部支部長



加藤 勉  
元そ葉部支部長



浅谷 和男  
前支部長



河合 秀明  
前理事



(故)三橋 宏一  
前理事



安藤 知子  
前理事



原 康昭  
前理事



原 修一  
前代表理事組合長



井上 清士  
前地区支部長協議会会长



長瀬 和徳  
篤農家



梶 康夫  
元支部長



和田 千恵子  
元女性部会計



松澤 信義  
元支部長



岸 健市  
前監事



五島 敏充  
前理事

## 農産物の出来栄えを競う



J Aと市は11月25日、中原区のこすぎコアパークと小杉支店で市園芸生産物品評会を開き、市内生産者が丹精したダイコンやカブ、ミカン、ハボタンなど計377点が出品されました。

同品評会は、生産者の栽培技術向上を目的に毎年開催。今年は、新たな試みとしてより多くの人に市内産農産物を周知しようと、東急東横線やJR南武線などを行き交い、1日当たり10万人超が利用する武蔵小杉駅周辺を会場としました。

当日は、県農業技術センターの職員ら14人が大きさや形、糖度などを考慮して厳正に審査し、優秀賞など計113点を選びました。

組織部組織支援課の安立行孝課長は「多くの人が利用する場所で品評会を行ったことで、農業に触れる機会が少ない方にもPRができる。今後もさまざまな場所で市内産農産物を広めていきたい」と意気込みを語りました。

また、翌日にはこすぎコアパークで一般観覧と即売会を実施。多くの来場者が品質を競いあつた良質な農産物を買い求め、1時間あまりで完売するほどの人気でした。



出品物を厳正に審査する審査員

## 市民祭りで市内産農産物をPR



第43回かわさき市民祭りが11月4日から3日間、川崎区の富士見公園一帯で3年ぶりに開かれ、連日多くの市民が訪れました。

J Aは例年、同イベントで市内生産者が丹精した野菜や果実、卵、花きの直売を実施。組織部組織支援課職員と畜産部、花卉部御幸支部の部員が市内産農産物をPRしました。中でも、野菜即売コーナーには多くの人が列を作り、ズイキやダイコン、ミカンなど新鮮な農産物を買い求める人でにぎわいました。

来場者は「久しぶりに市民祭りが開かれる」と聞いて楽しみにしていた。普段からセレサモスを利用しているが、ズイキなど珍しい野菜を買うことができてよかつた」と笑顔を見せました。組織部の弓削田勝部長は「3年ぶりの開催だつたが、来場者に喜んでもらえてよかつた。今後も市と協力して市内産農産物のPRを行つていい」と話しました。



花きの直売の様子



農産物を購入する来場者

## 給食を通じて SDGsを考える



JAは11月22日、市立大島小学校の「学校給食を通じてSDGsを学ぶ」授業に協力事業者として参加し、大川護副組合長が授業を見学しました。

当日は、「かわさきSDGsゴールドパートナー」であるJAを含む3団体の他、福田紀彦市長なども参加しました。5年生の児童は、身近な環境問題解決として輸送距離が短くCO<sub>2</sub>排出量を抑えられる地産地消のメリットについて各学年で発表。JAが制作に協力した動画も使って、わかりやすく説明しました。児童は「食べ残しを減らせるよう

一生懸命メニューハードパートナーを考える学習ができた」と笑顔を見せました。大川副組合長は「とてもよくまとまつた発表で感心しました。今後も児童らがSDGsを力していきたい」と話しました。



授業を見学する大川副組合長(右)と福田市長

## 福田牧場ここにあり！ 全農酪農経営体験発表会で快挙！



今後の展望を熱く語る福田さん

高津区新作の福田努さんは11月25日、東京都千代田区の日経ビルで開かれた「第40回全農酪農経営体験発表会」で、自身の経営などについて発表しました。

当日は、全国から書類選考や現地審査で選ばれた6人が登壇しました。福田さんは「大都会のうしやさん 福田牧場ここにあり」と題し、都市化が進む環境下で続ける酪農経営の歴史や展望を丁寧に説明。審査員からも取り組みが高く評価され、優秀賞とともに唯一の特別賞受賞という快挙を成し遂げました。

福田さんは「緊張したが、家族やJAの支えがあり、しっかりと自分の思いを伝えることができた」と笑顔で話しました。



笑顔でベストを持つ梶組合長(左)と小田嶋教育長

## スクールガード ベストを寄贈



JAは11月9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。

当日は、梶組合長が川崎区のみみビルを訪れ、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、JAのロゴが入ったベスト250枚を寄贈。小田嶋教育長は「支援に大変感謝している。多くの人に着用いただき、地域一体となつて子どもたちを見守りたい」と話し、梶組合長に感謝状を贈呈しました。

# ねんりんピックで市内産農産物PR



J Aは11月13日、県で行われる第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会(愛称・ねんりんピックかながわ2022)のイベントに出店し、祭典を盛り上げました。

ねんりんピックとは、1988年から国民の健康保持や社会参加などを目的に60歳以上の人々が参加するスポーツと文化の祭典です。今回3年ぶりに開催され、初の開催地となる神奈川県では、26市町で32種目を予定。川崎市ではなぎなたとダンススポーツ、軟式野球の3種目が行なわれます。

当日は、川崎区の大師公園と中原区の等々力緑地の2か所にセレサモスや花卉部御幸支部、営農経済部が出店。市内産のダイコンやミカン、鉢植えの他、エーコープ商品などが販売され、選手や地元住民らがかなりいっぱい買い求めなど大盛況でした。

販売対策部の石井裕二部長は「全国から集まつた選手の皆さんに市内産農産物をPRできました」と話しました。



各イベントの様子



J Aは11月12日、「川崎版グリーン・ツーリズム」の一環として収穫体験イベントを開きました。

同イベントは、市民に麻生区内にある農業振興地域や農業関連施設を訪れる機会を提供しようと、J Aと市の協力により毎年行われています。今年度は「岡上柿収穫体験」と「KIDSもほり体験 in 黒川」を開き、両体験合わせて129人が柿やサツマイモの収穫を楽しみました。

当日、黒川地区のサツマイモ収穫体験では田口澄也副組合長が「市街化が進む川崎にも、このような里山風景があります。今日は都市農業に触れて、いつください」とあいさつ。参加した24組の親子は、1家族につき15株の紅はるかを収穫しました。その後、重さを競い合うコンテストを実施。1番大きなサツマイモは1808グラムで、参加者から驚きの声が上がりました。



柿の収穫を楽しむ参加者



サツマイモ掘りを体験した親子



## ラジオでJAをPR



かわさきFMスタジオ内 本番直前の様子

梶稔組合長は11月16日、かわさきFMのラジオ番組「かわさきUP STREAM」に生出演し、JA事業などについて話しました。同番組は、市内のニュースを中心とした情報番組で、ゲストとして出演した梶組合長は、キヤスターからのインタビューに応じ、JAの事業や農業まつりについてPR。「これからも地域に寄り添うJAで在り続けたい」と力強く話しました。放送の最後には、梶組合長が選んだお気に入りの一曲、島倉千代子さんの「人生いろいろ」が流れ、約15分にわたった番組を明るく締めくくりました。

女性部宮前支部は11月4日、女性学級「スマートフォン講習会 応用編」を開催し、午前と午後合わせて23人が参加しました。10月に行われた基礎編に続いての開催となつた同講習会。当日は、ソフトバンク(株)の小林史明さんが講師を担当し、地図アプリの使い方やQRコードの読み取り方、音声入力の方法などを分かりやすく丁寧に説明しました。同支部の中里恵美子支部長は「普段使っているアプリでも、さらに便利な使い方を教えてもらいたい勉強になつた。自分でも色々な機能を試してみたい」と笑顔で話しました。



講習会の様子

## スマホ教室を開催 基礎から応用まで楽しく

## サッカーW杯日本代表 谷口・山根選手を激励！



花束を手渡した梶組合長(右)と中山相談役(中央右)

サッカー「FIFAワールドカップカタール2022」の日本代表メンバーに選ばれた、J1リーグ・川崎フロンターレの谷口彰悟選手と山根視来選手の壮行会が11月6日、麻生区役所広場で行われました。会場では、両選手にエールを送ろうとサポーターやメディア関係者など約1000人が集結。2人が登場すると会場は大歓声に包まれました。また当日は、フロンターレ麻生アシストクラブの会長を務める梶稔組合長と、同相談役の中山茂さんが登壇し、両選手に花束を手渡しました。梶組合長は「川崎から、世界の舞台で輝いてもらいたい」と期待を語りました。

# かわさき

# 散歩ナビ

## 下麻生～早野を歩く



川崎市の世帯数・人口

世帯数 ----- 763,076  
人口 ----- 1,541,109  
対前月増減人口 ----- 219  
対前年同月増減人口 ----- 1,364

地区別	人口	前月との増減
川崎区	230,312	10
幸区	171,504	△58
中原区	265,224	298
高津区	234,080	△1
宮前区	234,946	△18
多摩区	224,182	△6
麻生区	180,861	△6

令和4年11月1日現在 川崎市ホームページより



今回は小田急小田原線柿生駅南口からバスに乗り、「麻生不動人口停留所で下車し、街歩きへ出発します。バスを降りて少し住宅地を進むと、「麻生木賊不動尊」と書かれた石碑を発見。火伏せの不動として人々に信仰されていて、毎年1月28日に「だるま市」を開催しているそうです。不動院を出て、街歩きを続けます。すると、にぎわっている直売所に到着。売り場には新鮮な旬の農産物がずらりと並んでいました。おいしそうなミカンとホウレンソウをお土産に購入しました。直売所を後にし、再び散策していると、農家レストランの看板を見つけました。ちょうどお腹が空いていたので、ここでランチをいただきたいと思います。店内は木の温かさを感じられ、窓から差し込む木漏れ日がとても心地よい雰囲気♪

テラス席で外の景色を楽しみながら店主に季節の食材や料理へのこだわりなどを聞き、おすすめランチとチーズケーキをいただきました。

テラス席で外の景色を楽しみながら店主に季節の食材や料理へのこだわりなどを聞き、おすすめランチとチーズケーキをいただきました。レストランを後にし、次はどこへ行こうかと歩いていると、散歩中の方が「少し先にイチゴ農園があるよ」と教えてくれたので、早速行ってみます。

イチゴ農園に着くと、そこにはいくつもの大きなハウスがあり、その中に真っ赤なイチゴがたわわに実っていました。こちらでは、イチゴ狩りや直売を行っている他、園内にパティスリーがあるので、イチゴのケーキやドリンクが味わえます。せっかくなので、イチゴのショートケーキをお土産に購入したところで、今回の街歩きは終了。皆さんも地域住民に親しまれる場所を訪ね、新たな発見を探してみてはいかがですか。

2020年1月にオープンしたイチゴ農園。駐車場があり、ハウス内の通路も広くとっているので、小さなお子さまからご年配の方までどなたでも安心してイチゴ狩りを楽しむことができます。ハウス内で栽培しているイチゴは「紅ほっぺ」「とちおとめ」「おいCベリー」「もういっこ」の4品種。甘みの強いイチゴを楽しんでもらえるよう丁寧に生産しており、完熟イチゴを目当てに毎年多くの利用者が訪れます。



2022年2月にイチゴハウスの横に出来たパティスリー「SLOW SWEETS」。農園パティスリーだからこそできる採れたて・焼きたてにこだわったスイーツを販売しています。また、他農園とも連携して、新鮮な卵やフルーツを使ったスイーツを一年中楽しむことができます。

所 在地: 麻生区早野246

営業時間: イチゴ狩り 水曜日・土曜日・日曜日(要予約)

直売 火曜日～日曜日 10:00～

パティスリー 水曜日～日曜日 11:00～17:00



Instagram



園内にあるパティスリー

## 麻生不動院

①



正式名称は明王山般若坊麻生不動院。別名木賊不動ともいいます。応永年間(1394年～1427年)足利公方の庇護を受け、堂舎の中には、鎌倉二階堂大樂寺を開山した願業上人が鑄造したといわれる不動明王を安置しました。宝永2年(1705年)に地元権力者である地頭職(旗本)の安藤織部が再建。嘉永2年(1849年)星宿山王禪寺の門末となり、真言宗に変わりました。現在の本堂は昭和43年(1968年)に再建されたものです。

所 麻生区下麻生1-21-10



明治の終わりごろから1月28日にだるま市が立つようになりました。おでんや農機具、金物などの露店が並び中、だるまを売る店が特に目立つため「だるま市」として定着。通常のだるま市は年の暮れに開かれますが、年が明けた1月に行われるため「関東納めのだるま市」としても有名です。だるまは小さなものから大きなものへ、また最大のだるまを買った後は小さなものへと、毎年順に買っていくものとされています。



## イーストファーム

②



年間40品目ほどの農産物を栽培し、販売しています。対面販売の強みを生かし、利用者のニーズに合うような品ぞろえを心掛けています。また、鮮度と質にもこだわっているので、直売所に並ぶ農産物は朝採れたものを用意しています。



これからの時期はミカンの他、コマツナやカブなどの冬野菜がおすすめです。鍋に合う野菜もたくさん並びます。

所 麻生区下麻生2-28-7

営 火曜日・木曜日・土曜日  
10:00～11:30  
自動販売機 12:00～18:00

新鮮野菜！



## ビレッジセド

③



2022年2月にオープンした農家レストラン。農園の敷地内にあり、畑やレストランの庭では四季折々の景色が楽しめます。メニューはパスタやカレー、ローストビーフなどのランチメニュー、やケーキやワッフル、パフェなどのスイーツがあり、木曜日と金曜日は週替わりのメニューも楽しめます。また、食事が楽しめる他、カフェスペースやガレージ内ではワークショップやパン教室などが行われ、地域の交流の場ともなっています。

ランチのおすすめは「カラフルプレート」(上)で、自農園のニンジンやダイコン、コマツナなどの野菜がたっぷり入っています。スイーツのおすすめは「チーズケーキ」で、生地の中に農園で採れるユズで作ったジャムを入れることで、甘みと酸味が絶妙なバランスに仕上っています。



おすすめランチ♪



所 麻生区下麻生2-47-5

営 11:00～16:00(ランチラストオーダー 14:00、カフェラストオーダー 15:30)

休 月曜日・火曜日・水曜日





# 花きに掛ける思い 父の足跡を追う

中原区下小田中 内藤 晃平さん

大学を卒業してすぐに家業を継ぎ、父母と花きを中心に年間10品目ほど栽培して都内の市場に卸す内藤晃平さん。今号では約70㌃の畠と施設でパンジーを主力にして農業に励む内藤さんにインタビューしていきます。

Q 就農を意識したのはいつ？

A 農業に日々打ち込む父が農林水産大臣賞を受賞したことをきっかけに、自分も父のようになりたいと幼い頃ながら意識しました。

Q 栽培する花きの種類は？

A 春にはジニアや二チーチソウなど、秋からはパンジー、スツップなど年間100品種ほど栽培しています。父の厳しい栽培指導の下、高品質な花きが育つよう努めています。

Q 最近始めたことは？

A 在庫や農薬などの管理をスマートやタブレットで把握できるアプリを去年導入しました。家族で共有できる他、農薬の希釈倍率計算が簡単になり、作業の効率化につながっています。

Q 今後の抱負を聞かせてください。

A 父や祖父のように名誉ある賞を受賞し、父に認められる農業者になりたいです。また、幼い頃から見てきた花きのある風景をこれからも守り続けていきたいと思います。

取材を終えて

A 現在取り組んでいる内容は？

Q 花きの表情から状態を見極め、  
かん水や施肥などのタイミングや量に注意を払っています。

技術を取り入れる内藤さん。大きな目標に向けて、日々まい進する姿をこれからも応援しています。

## FARMER'S VOICE

中学から大学までサッカーに青春を捧げてきました。進学した網走の大学で北海道選抜に選ばれた時は、うれしかったです。今は仕事の合間に、川崎フロンターレを応援しています。



丹精した花きを出荷する際は、わが子を送り出す気分です。また、今年の春に行われた品評会にジニアを出品し、優秀賞を受賞できたことで自信が持てました。

## 夏秋どりネギに挑戦 (チェーンポット利用)



営農技術顧問 衣巻 巧

夏秋ネギは、8月下旬から10月下旬に収穫する根深ネギで、通常の秋冬ネギの前に収穫する作型です。夏期(6~9月)に土寄せや追肥、病害虫防除などの管理があり、やや技術を要します。

### 品種

夏扇パワー(サカタ)、夏扇4号(サカタ)、森の奏で(トキタ)  
短葉品種

### 栽培管理

1月上旬~下旬に専用の培土を入れたチェーンポットに播種します。低温期なので育苗はパイプハウス内で行い、発芽を早めるために電床線や温床マットなどで約25°Cに保温します。播種後、不織布で被覆し、その上から十分にかん水します。発芽後、徐々に温度を下げて2週間後には室温に慣らし、不織布を取り除きます。育苗後半期に培土の肥効が切れてくるので、毎週液肥で追肥します。葉柄が伸びてたら15cmほどの高さに葉切りを行います。



チェーンポット播種作業

### 堆肥(1a当たり)

完熟たい肥 300kg  
苦土石灰(タイニー)10kg  
※元肥無施用

### 移植

3月上旬~下旬に、畦幅90から100cmに移植します。植溝はあまり深くせず10cmほどとします。活着後、トレファノサイド乳剤を土壤に散布して初期の雑草を防ぎます。



チェーンポット定植風景

### 移植後の管理

土寄せは、白絹病などの病害予防のため、少量を5回程度に分け、土寄せ部位は葉鞘部の下まで行います。

土寄せ時に化成肥料(8-8-8など)1a当たり5kg程度追肥します。

○：播種、△：移植、□：収穫

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
作型	○—○	—	△—	△—	—	—	追肥+土寄せ	追肥+土寄せ	追肥+土寄せ	追肥+土寄せ	—	—

※土寄せは、高温期なので葉鞘部の下までとする

※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
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
鈴木 誠	病害虫全般、野菜栽培指導	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

# 輝人 KIRABITO

## 船釣りで 旬を楽しむ

多摩区菅 五島 位昌さん

地域の仲間と一緒に20年ほど前に釣りを始め、現在は冬場を中心に月2回ほど楽しんでいます。海釣りが好きで、中でもカワハギの船釣りをメインとしています。カワハギは、針にかかったときに竿先に表れる手応えや変化「アタリ」を感じさせずにエサを盛つてじくことから、エサ取り名人という異名を持つ魚です。ヒレを器用に動かし水中で静止しながら捕食するため、カワハギ釣りのときは仕掛けを工夫したり、こちらも相手の動きのパターンを読み柔軟に対応する必要があります。カワハギ釣りは非常に戦略的な釣りですが、駆け引きが面白く、見立てどおりに釣ることができます。大きな充実感があります。

また、自分で釣った魚をさばき調理して食べることも大きな楽しみです。カワハギの場合、夏は身がふっくらしておい

しいのですが、秋から冬にかけては肝が最高の味わいで、「海のフォアグラ」と呼ばれるほど。釣ったばかりの新鮮なカワ

ハギの肝を醤油に溶かし、刺身に付ける肝醤油にするのがこの時期一番のおすすめです。他にはアマダイのうなぎを取らずに表面をカリッと焼く松笠揚げなど、釣り上げた魚をどのように調理するか考え、旬の味覚を楽しんでいます。

今の目標は「新島キンメ」と呼ばれる南伊豆で獲れるキンメダイを釣ること。平均1キロ以上の大きさで、中には3キロほどのものもあります。水深300メートルから500メートルの深海に棲んでおり、潮の流れが速いため道糸は1000メートル以上必要です。農家仲間と釣りに行くことが多いので、共に釣りを楽しむことでリフレッシュし、より農作業に精を出したいと思っています。



輝 plus ONE  
KAGAYAKI

梨とブドウを中心に、果樹栽培に励んでいます。梨は7月から11月までの間、定番の「幸水」や「豊水」に加え、晩生種の「愛宕」など12品種ほどを出荷しています。時期により品種を変えることで利用者を飽きさせず、長い間楽しんでもらえるように日々努力を重ねています。



# 健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

## 飲酒習慣と美容

「健康のためにも美容のためにもお酒は控えた方が良いかなあ」と思いながら飲酒が習慣になっている人は多いでしょう。

少量の飲酒はリラックスしたり、料理がおいしく感じるなどメリットがあります。しかし、アルコールに含まれるカロリーは缶ビール(350ml)一本または日本酒1・4合、ワイン1合で約140kcalになります。140kcalは、体重や速度にもよりますがジョギングを20～30分程度しないと消費できません。消費し切れないエネルギーは体の脂肪になりますから、飲酒習慣により太って体形が変わるもの納得です。

アルコールには血糖値を上げ、食欲を高進する作用があります。脳内の満腹を感じる部位がまひして、満腹でも食べたくなります。飲酒によって「つい食べ過ぎる」状態となり、太る原因になるのです。体形変化は健康や美容にも影響します。

体内でアルコールが分解されるときに、肌を美しく維持するために必要なビタミンB群やビタミンCが消費されます。そのため飲

酒の習慣がある人の体内ではビタミンB群やビタミンCが不足しがちで、美肌を維持できなくなります。

また飲酒によりアルコールの利尿作用で、体内の水分がいつもより多く排せつされます。液体の酒類を飲んでも体内は水分不足となり、肌も水分が足りず乾燥し、肌荒れやしわの原因になります。飲酒特に過量の飲酒は体形にも肌にも影響を及ぼすのです。

酒類との付き合い方として、「飲み過ぎない」「野菜など低カロリーのものを食べながら飲む」「飲んだら食べ過ぎない」「飲酒時は水分補給も忘れない」を厳守しましょう。酒類をおいしく飲み、会話を楽しんだりリラックスしたりすることは健康にもメリットがあります。多過ぎない量のお酒をゆっくり味わう、そんな飲み方を楽しみたいですね。



## 今月のテーマ 「ニンジン」

現在栽培されている品種の多くが五寸ニンジンで、欧州から米国を経て明治に導入された西洋ニンジンです。西洋ニンジンに多く含まれるオレンジの色素ベータカロテンは、多くの植物に存在し、光合成色素として葉緑素に次いで働いています。そのため、ほとんどの植物では葉や果実など地上部の組織にベータカロテンが多いのですが、ニンジンは光合成をしない根にベータカロテンを多くためています。まだ不明な点も多い、数少ない根菜の緑黄色野菜です。

### 【問題】

ニンジンの栽培についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ①冬季収穫の場合は根首部が露出すると凍害や霜害が起るので、中耕を兼ねて根首部に土寄せする。
- ②根の直下に濃い化学肥料や未熟堆肥があると岐根(きこん)になりやすいので、完熟した堆肥を使いしつかりと耕すことが大切である。
- ③1回目の間引きは葉数が7、8枚になってから行うと根の形が良くなる。
- ④収穫後の保存は、葉を根元から切り落とし、新聞紙に包んで冷蔵庫に保存すると良い。

## アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

# セレサ通信

～JAのこだわりセレクション 旬鮮俱楽部～

J Aでは、日本の農業を応援しようと、全国名産地の旬を先取りした「旬鮮俱楽部」の販売を行っています。

旬鮮俱楽部とは、カタログから旬の果物や野菜、花きなどを毎月届くようお選びいただき、全国各地のJAが厳選した商品をお届けするサービスです。お届け先は指定できますので、日ごろお世話になっている方への贈り物としてもご利用いただけます。

今回募集分のお届け期間は、令和5年4月から翌年3月までの1年間。お申し込み期限は1月31日までとなります。お申し込み方法は、JAの支店窓口か専門担当者、または下記までお問い合わせください。お申し込みいただいた方にはもれなく「農協直売所カレールー」をプレゼントいたします。ぜひこの機会に全国各地の農産物をお楽しみください。

【お問い合わせ先: 岩農経済部購買推進課(TEL 044-855-3561)】



カタログ表紙



カタログから全国の名産品をお選びいただけます



1～3月に人気のイチゴ



年末年始を彩るみちのく初桜



果物の女王とも呼ばれるラ・フランス  
クリスマスに家族と食べたいローストビーフ

## 支店だより 高津支店

所在地: 川崎市高津区溝口1-6-7  
TEL: 044-833-2221



高津支店は、JR「武蔵溝ノ口駅」・東急線「溝の口」駅より徒歩5分ほどの場所に位置します。周辺は市内でも有数の繁華街で、交通の便が良いため、当JAの中で来客数が一番多い支店です。金融機関も多いエリアですが、週に2回支店前でそ菜部と青壮年部による農産物の直売を行うことで差別化を図っています。

菅原裕二統括支店長の呼び掛けにより、各々が仕事とプライベートを両立し、働きやすい環境を作っています。また、お客さまに気持ちよくご利用いただけるよう、担当者はスピーディーな対応を目指すとともに、親しみやすい雰囲気作りに努めています。

### Zoom up!

～男女で協力し合う専門担当～

専門担当は女性2人を含む5人です。女性の専門担当が2人以上在籍する支店は他になく、モデルケースになればという思いで日々の業務に励んでいます。若手職員にとっては勉強の連続ですが、お客さまからの感謝の言葉や経験年数の長い先輩職員によるサポートを力にしています。先輩後輩問わず悩み事は相談し合い、困ったときには協力し合える関係を築いています。



図 ニンジンの土寄せ作業



『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』  
(100ページ)より

根が複数の股に分かれる生理障害である岐根が発生しないように、完熟した堆肥を使い、しっかりと耕します。また、根に割れ目が生じる生理障害の裂根が起きないよう適期に収穫します。収穫後は葉を根元から切り落とし、新聞紙に包んで冷蔵庫に保存しましょう。

収穫期が冬季の場合には、凍害や霜害で品質が落ちないように、露出した根首部に土寄せを行います。根が複数の股に分かれる生理障害である岐根が発生しないように、完熟した堆肥を使い、しっかりと耕します。また、根に割れ目が生じる生理障害の裂根が起きないよう適期に収穫します。収穫後は葉を根元から切り落とし、新聞紙に包んで冷蔵庫に保存しましょう。

### 【解答・解説】

### 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。



J Aセレサ川崎



2022.11.4

ミカンがたくさんなっていました。セレサモスでも市内産のミカンを購入できますよ。

セレサモス麻生店



2022.11.6

キウイモが初出荷です。「イヌリン」が豊富で、健康に良いと言われています。



セレサモス宮前店



2022.11.5

サトイモは年末まで出荷されますが、掘りたての今の時期にぜひ食べてみてください。



J Aセレサ川崎



2022.11.18

好きな色や形のハボタンを選んで、日常に彩りを添えてはいかがでしょうか。



セレサモス麻生店



2022.11.15

コールラビは茎葉も食べられ、歯ごたえが良く菜の花のようなほろ苦さがあります。



セレサモス宮前店

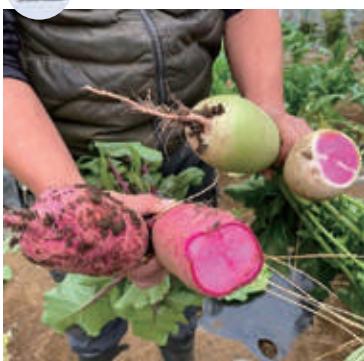


2022.11.12

季節の移ろいとともに、ダイコンもむつちりと膨らみ始めました。



J Aセレサ川崎



2022.11.30

【ミニダイコン】「モミジスティック」「紅心ダイコン」です。次はどんな品種が出てくるか楽しみですね。



セレサモス麻生店



2022.11.20

本日は農業まつり。麻生店でも「ラッカセイすくい」イベントを開催しています。



セレサモス宮前店



2022.11.19

大きなキャベツは、刻んで冷凍できますよ。「酢キャベツ」にするのがおすすめです。

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。



## 振り込め詐欺防止で感謝状

振り込め詐欺による被害を未然に防いだことで長沢支店の小川祐一融資支店長代理に11月2日、多摩警察署より感謝状が贈られました。



感謝状を受けた小川支店長代理(中央)と馬場副支店長(左)

## 晴れの入賞者

敬称略( )内住所

## 令和4年度川崎市キャベツ・プロッコリー立毛共進会

11月9日 市内巡回

[キャベツの部 出品点数7点]

▽特選=杉田功(菅生)

[プロッコリーの部 出品点数9点]

▽特選=杉田功(菅生)

## 令和4年度川崎市花き立毛共進会

11月15日 市内巡回

[シクラメンの部 出品点数4点]

▽特選=田中修(下小田中)

[葉ボタンの部 出品点数4点]

▽特選=松澤久(東百合丘)

## 令和4年度川崎市園芸生産物品評会

11月25日 こすぎコアパーク、小杉支店 出品点数377点

▽優秀賞=だいこん・小川耕平(神木)、

キャベツ・飯草美通子(栗木台)、ねぎ・小宮秀樹(新作)、  
プロッコリー・若林博(新作)、さといも・関口アイ子(末長)、  
きゅうり・松井秋彦(初山)、みかん・白井正壽(菅稻田堤)、  
かき・安藤剛志(菅北浦)、冬桜・名古屋大地(馬絹)、

ドリアン・吉田貴次(馬絹)、シクラメン・田中修(下小田中)

知って納得!

## 税金講座

## 財産債務調書の提出

その年分の所得金額が2000万円超であり、かつ、12月31日現在において有する財産価額(債務を差し引く前の金額)が3億円以上もしくは所有している有価証券等の価額が1億円以上であるときは、所有財産・債務の内容や価額など一定事項を記載した「財産債務調書」および財産の区分ごとの合計額を記載した「財産債務調書合計表」を提出しなければなりません。提出期限は、令和4(2022)年分については令和5年3月15日、令和5年分以降については翌年6月30日になります。なお、令和5年分以降についてはその年分の所得金額が2000万円以下であっても、その年12月31日現在において有する財産価額が10億円以上であるときは財産債務調書を提出する必要があります。

財産債務調書の記載事項は、その年12月31日現在において有する財産の種類、数量、所在、価額および債務の金額等です。有価証券については銘柄およびその



## 2024年度職員採用インターンシップのお知らせ

インターンシップの募集を行っております。

## 【日時・人数】

・2023年2月2日(木)・3日(金)・6日(月)・7日(火)

※実施回数は4日間で8回を予定(1回の所要時間:3時間)

※各回10人程度 ※定員を超えた場合は抽選になります。

※詳細は下記採用LINEアカウントからご確認ください。

## 【対象】

・2024年3月に大学(院)、短大、専門学校を卒業予定の方。  
・大学(院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内、  
かつ一度も就職していない方

## 【応募方法】

JAセレサ川崎の採用LINEアカウントにて  
エントリーをし、予約をしてください。

「JAセレサ川崎 採用LINEアカウントQR」



## 地域の防火・防災へ一丸

セレサモス宮前店が11月10日、川崎市消防団協力事業所表示制度に基づく協力事業所として認められ、表示証の交付を受けました。

同制度は、消防団活動への理解醸成や団員の入団促進を図ることを目的に、市内の企業や商店など、消防団活動に協力している事業所に対し表示証を交付する制度。当JAでは、同店の他に本店と全ての支店が交付を受けています。

18日は、宮前消防団の杉田正文団長、宮前消防署の杉山哲男署長らが同店を訪れ、梶穂組合長と興津幸貴店長に表示証と交付書を手渡しました。



杉田団長(右から2番目)から交付を  
受ける梶穂組合長と興津店長

表示証と交付書

J A 全中・J A 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

取得価額の記載も必要です。また、家庭用財産については、取得価額が100万円未満のものは記載を省略することができます。なお、令和5年分以降は省略基準が300万円未満になります。財産の価額は原則として時価になりますが合理的に算定された見積価額とすることも可能です。合理的に算定された見積価額とは、例えば、土地・家屋については固定資産税評価額、機械や備品などの業務用の減価償却資産については12月31日現在における帳簿価額をいいます。

財産債務調書に記載がある財産に関して所得税や相続税の申告漏れがあった場合には、調書が期限内に提出されていることを条件にその財産に係る過少申告加算税等が5%軽減されます。逆に、財産債務調書が期限内に提出されなかった場合、もしくは調書に記載すべき財産の記載がない場合には、その財産に関する所得税の申告漏れ、例えば、調書に記載のない財産を売却した際の譲渡所得について申告漏れがあったようなときは、過少申告加算税等が5%加重されます。

理事会だより

第8回定例理事会 11月15日(火)

本店で開催

## 【協議事項】

- ・不祥事再発防止策(兼整備計画)の改訂について
- ・(新)宿河原支店にかかる賃貸借契約締結について
- ・令和4年度年末手当の支給について
- ・令和4年度上期ディスクロージャー誌について
- ・信用事業方法書(為替取引)の一部改正について

※上記を含む8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15件の報告を行いました。

## セレサのDATA(11月30日現在)

購買品取扱高	6億49百万円
販売品取扱高	7億92百万円
施設事業契約高	86億47百万円
貯金	1兆4,864億円
貸出金	5,731億円
長期共済保有高	1兆7,128億円
年金共済保有高	318億円
組合員数	68,164人
うち正組合員	5,247人
准組合員	62,917人

## 1月の経営相談会(法律経営)

10日(火) 13:30～15:30 みなみ支店  
13:30～15:30 柿生支店  
17日(火) 9:30～11:30 橋支店  
24日(火) 13:30～15:30 中原支店  
28日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル  
31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。

## 1月の営農相談コーナー

● 経済センター(宮前区有馬2-13-1)  
11日(水)、18日(水)、25日(水)  
● パーシモン(麻生区片平2-30-15)  
10日(火)、17日(火)、24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。

## 営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00～15:00  
(貯金特化型店舗は、店舗により営業時間が異なります。詳細はホームページをご覧ください。)
- ATM 8:00～21:00
- 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。

## 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でも事前に無料相談承ります。

(日・祭日除く 9:00～17:00)

TEL 0120-3096-56

危急のご連絡は24時間・年中無休

<http://ceresa-service.jp>

## 1月の年金無料相談会

15日(日)日吉支店  
21日(土)大島支店  
22日(日)中原支店  
28日(土)高津支店  
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。

## 1月の相続・遺言無料相談会

11日(水)向丘支店  
18日(水)梶ヶ谷支店  
25日(水)日吉支店  
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。

## セレサモス出張販売のご案内

セレサモスでは定期的に出張販売を行っています。  
詳しい日程は、右記のQRコードをご確認ください。  
もしくは、



セレサモス 出張販売 で 検索



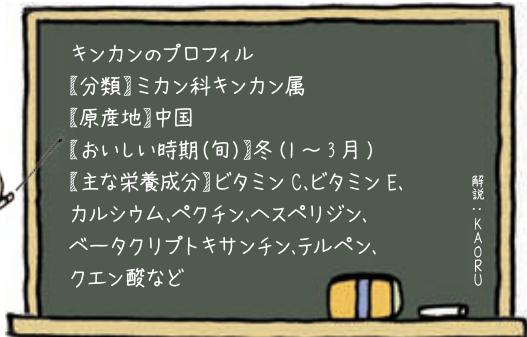
◀ JAセレサ川崎 ホームページ  
<https://www.jaceresa.or.jp/>

※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。



イラスト: 小林裕美子



### 選び方



### 楽しみ方・食べ方のコツ

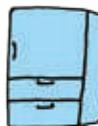


## キンカン

～皮ごと味わう小さなかんきつ～

### 保存方法

乾燥しないようにラップで包むか保存袋などに入れ、冷暗所または冷蔵庫の野菜室へ



長期保存

砂糖漬け、甘露煮など



日持ち

冷暗所の場合は1週間、冷蔵庫の野菜室で2週間程度

### キンカンのチカラ

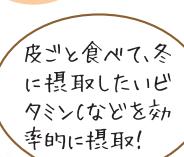
ビタミンC

免疫力向上、風邪予防、肌荒れ改善に



ビタミンE

血行促進、冷え性改善、老化予防、生活習慣病予防



植物に含まれる精油成分。リラックス効果や血圧の抑制に

カルシウム

骨や歯の強化、骨粗しょう症予防

骨や果肉の袋に多い。

便秘改善に

ペクチン

皮や果肉の袋に多い。

高血圧や動脈硬化の予防

ヘスペリジン

便祕改善に

ベータクリプトキサンチン

視力や消化器官の健康維持

やがん予防や老化予防

カロリーやカロリー

# わが家のレシピ



## ●こづゆ風お吸い物

### 材料 (4人分)

- 干し貝柱…10g
- 水…800ml
- 干しシイタケ…3g
- 干しキクラゲ…2g
- サトイモ…3個
- ニンジン…1/3本
- しらたき…50g
- 茹でギンナン…8個
- 酒…大さじ3
- 塩…小さじ1
- 豆麩…適量

### 作り方

- 干し貝柱を一晩水につけて戻したら、貝柱は適度な大きさにはぐし、だし汁はとっておく。



## ●豆カズノコ

### 材料 (4人分)

- 味付カズノコ…50g
- ひたし豆…100g
- 酒…大さじ1/2
- 塩…ひとつまみ

### 作り方

- カズノコは食べやすい大きさに切る。



- ボウルに①と豆、酒、塩を入れて混ぜ合わせて、器に盛つたら、できあがり。



## こづゆ風お吸い物と豆カズノコ

- 干しシイタケと干しキクラゲは戻して食べやすい大きさに切る。サトイモは食べやすい大きさに切り、塩もみしてぬめりを取る。ニンジンは薄切り、しらたきは洗って食べやすい大きさに切る。



- 鍋に①を入れ、干しシイタケとサトイモ、ニンジン、しらたきを入れて具材が柔らかくなるまで煮る。



- ③に干しキクラゲと茹でギンナン、酒、塩を入れてひと煮立ちさせ、豆麩を入れてお椀に盛つたら、できあがり。



## ワンポイントアドバイス

高津区坂戸 萩島 妙子さん



会津地方の郷土料理「こづゆ」に水を多く加えたお吸い物です。貝柱から出るだしがとても良い味になります。サトイモは少しきめに切ると溶けずに食感が残るので、おすすめです。

これから迎えるお正月の料理にも合う2品ですので、ぜひ試してみてください。