

CERESA

JAセレサ川崎 機関誌

2月号

2022 February

No.293

特集

市内産野菜で作る世界の料理

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
 GOALS

Contents

| | |
|--|----|
| 特集 市内産野菜で作る世界の料理 | 3 |
| PICK UP | 8 |
| かわさき散歩ナビ 登戸を歩く | 12 |
| かわさきファーマーズ 直売で聞く地域の声 農地保全へ全力 宮前区・鈴木 晴夫さん | 14 |
| 農作業ノート まもなく秋冬ネギの播種準備です 営農技術顧問・吉田 敏政 | 15 |
| 輝人～KIRABITO～ 世界を広げてくれたアマチュア無線 中原区・小島 昭男さん | 16 |
| 健康だより 目薬の差し方 | 17 |
| アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 世界に誇れる発酵食品 | |
| 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 |
| JJA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 クレソン | 23 |
| わが家のレシピ サケと野菜のミルクスープ 幸区・山田 ますさん | 24 |

3月の行事予定

15日 (火) 定例理事会

21日 (月) 春分の日

※日程等は変更されることがあります

【決算棚卸し休業のお知らせ】

経済センター・パーシモン

3月31日(木) 正午～休業

(セレサモス宮前店園芸館は通常営業いたします)

今月の
表紙



《イチゴの収穫と直売風景》

宮前区平 三田 和弥さん

家族と共にイチゴ栽培に精を出す三田さん。生産と直売は妻の秀美さんと行い、セレサモスへの出荷は父の和伸さんと分業しています。

3シーズン目になった現在は、紅ほっぺやよつぼし、章姫など4品種を生産。へたのギリギリまで赤くなつてから収穫するイチゴは味が濃厚な上、糖度も高く利用者から大変好評を得ています。

秀美さんと収穫作業の手を進める三田さんは「野菜栽培の合間にぬい、手伝ってくれる両親にはとても感謝している。これからは観光農園化も検討していきたい」とイチゴ栽培のさらなる一步を踏み出そうとしています。

アメリカ
U.S.A.イタリア
Italy

市内産野菜で作る

世界の料理

「海外に行きたいけど、何年も行けていない」という方も多いと思います。今号では世界中の料理を楽しめるレシピをご用意いたしました。新鮮な市内産野菜をたくさん使って、本場で食べているような感覚を味わってもらえたなら幸いです。

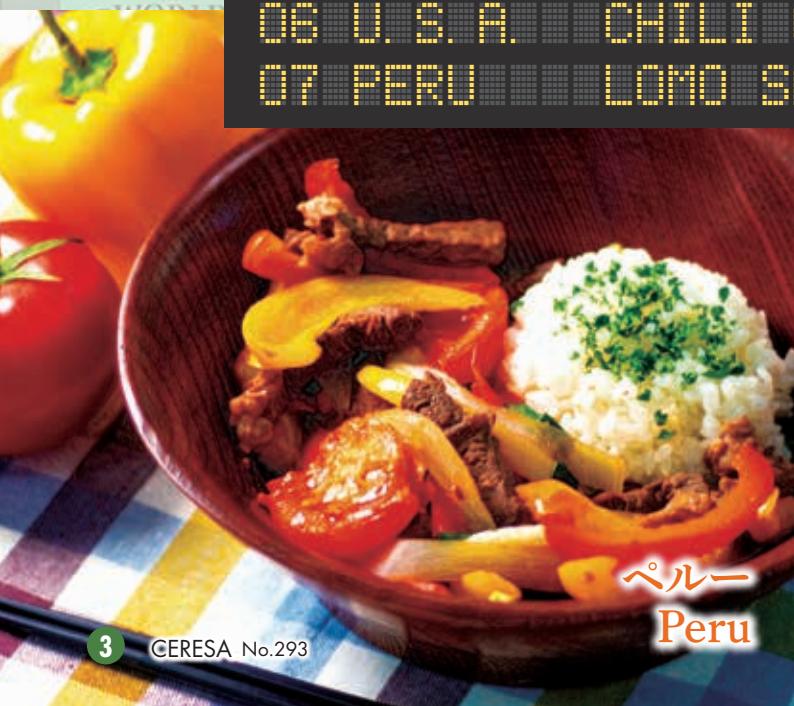
それでは早速ページをめくり、異文化の料理に触れる旅に出発しましょう！



Departures

各ページでは、QRコードからレシピ動画をご覧いただけます。
ぜひチェックしてみてください。

| PAGE | DESTINATION | CUISINE | REMARK |
|------|-------------|-----------------|---------|
| 04 | ITALY | BAGNA CAUDA | ON TIME |
| 05 | UKRAINE | BORSCHT | ON TIME |
| 06 | U.S.A. | CHILI CON CARNE | ON TIME |
| 07 | PERU | LOMO SALTADO | ON TIME |

ペルー
Peruウクライナ
Ukraine



新鮮野菜をダイレクトに バニヤカウダ

バーニャカウダは、イタリアの北部、ピエモンテ地方の代表的な郷土料理です。

「バニヤ」はソース、「カウダ」は熱いという意味。小鍋で温められた熱々のソースに、生野菜や茹でたイモ類などをディップして食べます。

材料(4人分)_____

アンチョビフレー...6枚

ニンニク…4片

牛乳…400ml

オリーブオイル…100ml

〈お好みの季節野菜〉

★スティックセニヨール

★カリフローレ

★スナップエンドウ

ニンジン
ダイコン
黄パプリカ
赤パプリカ
キュウリ
ミニトマト

作图方

★はさっと下茹でし、野菜は全て食べやすい大きさに切るなど下ごしらえをしておく。

〈バーニヤカウダソース〉

- ①アンチョビは包丁で細かく叩く。
 - ②ニンニクは縦に半分にし、芯を取り除く。
 - ③鍋に①と牛乳を入れて弱火で加熱し牛乳が半分ほどになるまで煮たら、フォークでニンニクを潰し、②とオリーブオイルを加え、弱火で混ぜながら温める。
 - ④季節野菜を皿に盛り付け、器に入れた③を添えたらできあがり。



レシピ動画は
こちらからご覧ください。



レシピ動画は
こちらからご覧ください。

Борщ

ボルシチは、ウクライナが発祥といわれていて、ロシアをはじめとする東欧諸国でも親しまれています。ボルシチの象徴的な色のもととなるビーツは、「食べる輸血」といわれるほど栄養が豊富。ビタミンやミネラルの他、食物繊維やベタレインという抗酸化作用のある成分も豊富に含まれています。

材料(4人前)――

| | |
|--------------------------|------------------|
| ニンニク…1片 | 牛切り落とし…250g |
| ビーツ…2個 | カットトマト缶…1缶 |
| タマネギ…1/2個 | 水…500ml |
| ニンジン…小1本 | ★塩…適量 |
| セロリ…1本 | ★コショウ…適量 |
| キャベツ…1/4個 | ★コンソメ…大さじ2 |
| ※春キャベツは1/4、 冬キャベツは1/6 | ★赤ワインビネガー…大さじ1/2 |
| ジャガイモ…1個 | ★ローリエ…1枚 |
| バター…20g | サワークリーム…好み |
| オリーブオイル…大さじ1 | 刻みパセリ…適量 |

作り方――

- ①ニンニクはみじん切りにする。ビーツ、タマネギ、ニンジン、セロリ、キャベツを5mm幅に切る。ジャガイモは一口大に切る。
- ②鍋にバターとオリーブオイルを入れ中火で熱し牛肉を入れ、色が変わらまで炒める。
- ③②にニンニクとタマネギを加え、タマネギがしんなりしたらビーツとニンジンを加えて5分ほど炒める。
- ④③にセロリ、キャベツ、ジャガイモ、トマト缶、水、★を加え、15分ほど煮込む。
- ⑤④を器に盛り付け、サワークリーム、刻みパセリをのせたらできあがり。

食欲をそそる鮮烈な色彩 ボルシチ





スパイスの刺激がやみつきに チリコンカン

チリコンカンは、メキシコ料理由来のアメリカの郷土料理のひとつで、テキサス州で考案されたレシピといわれています。スペイン語で「チリ(唐辛子)コン(と)カルネ(肉)」という意味で、アメリカ南部を中心に、一般的に作られ食べられている他、食堂やファストフード店などでも提供されています。

材料(4人前)

| | |
|-------------------|---------------|
| タマネギ…1個 | ★ケチャップ…大さじ3 |
| ニンジン…小1本 | ★コンソメ…小さじ1 |
| ニンニク…2片 | ★塩…適量 |
| トマト…3個 | ★コショウ…適量 |
| オリーブオイル…大さじ1 | ★チリパウダー…大さじ1 |
| 合い挽き肉…350g | ★ガラムマサラ…小さじ2 |
| 赤インゲン豆…1缶(400g程度) | ★クミンパウダー…小さじ2 |

作り方

- ①タマネギ、ニンジン、ニンニクはみじん切り、トマトは粗目のみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、ニンニクを入れ、香りが立ったらタマネギを加え、しんなりしたらニンジンを加えて炒める。
- ③ニンジンに火が通ったら挽き肉を加えてよく炒める。
- ④③にトマトを加え炒め、赤インゲン豆と★を加えてふたをし、弱火で約15分煮詰めたらできあがり。

Chili con carne



レシピ動画は
こちらからご覧ください。



レシピ動画は
こちらからご覧ください。

Lomo saltado

ロモ・サルタードは、ペルーの国民食ともいえる料理です。スペイン語で「ロモ(ロース肉)サルタード(炒め料理)」の意味で、牛肉の炒め料理のことです。ヨーロッパやアジアからの移民も多かったことからペルーでは多様な国の食文化が影響し、独特的な異文化料理が生まれました。ロモ・サルタードは現地料理と中華料理が融合した「チファ料理」のひとつです。

材料(4人前)

牛肉…300g

★塩…適量

★コショウ…適量

★クミンパウダー…小さじ1/2

★パプリカパウダー…小さじ1/2

ジャガイモ…1個

赤パプリカ…1/2個

黄パプリカ…1/2個

タマネギ…1/2個

トマト…1個

わけぎ…5本

トウガラシ…2本

サラダ油…適量

すりおろしニンニク…1片分

ワインビネガー…大さじ2

醤油…大さじ2.5

砂糖…小さじ1

作り方

①牛肉を1cm幅の拍子切りにし、★をまぶし揉み込む。

②ジャガイモは皮をむき拍子切り、パプリカとタマネギは1cm幅に切り、トマトは2cmのくし切りにする。わけぎは4cmに切る。トウガラシは種を取り、みじん切りにする。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ジャガイモをカリカリになるまで揚げる。

④フライパンにサラダ油を熱し、①を入れ、焼き色が付くまで焼く。
焼き色が付いたらフライパンを傾けニンニクとトウガラシを入れる。

⑤④にタマネギとパプリカを加えてさっと炒め、ワインビネガーを加え強火で酸味を飛ばす。

⑥⑤に醤油と砂糖を加え、③とトマト、わけぎを加えてさっと炒めたらできあがり。

※本場では、アヒ・アマリージョという黄色トウガラシを使用しますが、日本では手に入りにくいのでトウガラシで代用しました。

※ワインビネガーの代わりに、バルサミコ酢や米酢などでも代用できます。

試してほしいエスニックの旨み
ロモ・サルタード



圧巻の巨大正月飾り

花卉部馬絹支部は1月6日、本店アトリウムで毎年恒例の正月飾りを制作しました。

宮前区馬絹地区は、江戸時代からハナモモの産地として知られ、長年培われてきた栽培や管理の技術は、全国的にも高く評価されています。

当社は、13人の部員が集まり、金明竹やロウバイ、葉ボタンなどを用意。

持ち寄った花木の色や大きさなどを慎重に見定めながら、互いにイメージを出し合い作業を進め、3時間ほどかけて高さ約5メートルの大作を仕上げました。

一連の作業を終えた同支部の名古屋徹支部長は「新年の門出にふさわしい作品に仕上がった。多くの人に見てもらいたい」と話しました。

J Aでは今年も、夜間のライトアップを実施した他、当日の作業の様子を含めた映像を制作。左記のQRコードから、迫力ある作品と繊細

な匠の技術をご覧いただけます。



大作を仕上げた花卉部馬絹支部の皆さん



ライトアップされた正月飾り

仕込みみそ造りに挑戦

女性部日吉支部は1月27日、日吉支店でみそ作り教室を開き、女性部と職員合わせて21人が参加しました。

今回は、昨年度同様に初めての人でも簡単にできる秋頃から食べることができる仕込みみそ造りを体験しました。

当日は、厚生産業株の担当者が講師を務め、みそ造りの手順やポイントなどを説明。参加者は1キロの大豆を機械でミンチ状にし、米こうじと塩をポリ袋に入れ、よく混ぜ合わせた後、みそを容器に押し込みました。その際に、「もっと隙間を埋めたほうがよい」と声を掛け合いながら、手

に押しこみました。际良くみそを仕込みました。

今回仕込んだみそは、

風通しの良い涼しい場所に保管し、9か月ほど熟成させてから食べます。

参加者は「自分で造るみそはとてもおいしいので、発酵後の秋が楽しみ」と笑顔を見せました。



みそ造りを行う参加者



牛乳を飲モー！ セレサモスで牛乳配布



利用者に牛乳を配る原組合長(左から2番目)

セレサモス両店は1月6日、牛乳の消費拡大を図ろうと、JA中標津商品「なにしべつ牛乳200ml」を各店舗350本ずつ来店者に配布しました。

J A中標津は、4年前からセレサモスと売買契約を交わす北海道のJA。セレサモスは、生乳生産が盛んなJAから牛乳やクリームチーズなどを仕入れて販売しています。

当日は、「牛乳をのm o w(モー)」と銘打ち、宮前店では原修一組合長と森安男副組合長、乳牛の姿に扮した職員が同JAから提供された牛乳とレシピを配布。受け取った利用者は「セレサモスは全国の特産品が手に入つて楽しい。もらつたレシピを参考にさつそく料理をしてみたい」と話しました。

伝統の生活技術 機械で効率化



J Aは、農村に伝わる生活技術の保持と伝承を目的に、こうじ用自動発酵機と大豆をミンチにするミンサーをJA共済の支援を受け導入しました。「ふるさとの生活技術指導士の会」を中心に、みそ造りを行う組合員に無料で貸し出し、伝統技術を守る手助けをしています。

1月11日、麻生区黒川の立川悦子さんは今回導入した発酵機で作った米こうじを使い、みそ造りを実施。茹でた大豆と米こうじ、塩を合わせ、みそを仕込みました。

立川さんは「新しい機械でこうじ菌の温度管理が楽にできた。多くの人にこのような機械があることを知つてもらい、みそ造りの仲間を増やしていきたい」と話しました。

なお、手造りみそは、ひと夏寝かして発酵させ、秋に完成する予定です。



導入した発酵機で作った米こうじを使いみそを造る立川さん

ダイコン収穫 児童から歓声



J Aは食農教育事業の一環として、各地域で組合員の協力を得て児童らに農業体験を行っています。高津区の市立久末小学校4年生の児童は1月27日、JAと久末支部の協力のもと、同校敷地内にある畑でダイコンを収穫しました。同校は例年、1年生から5年生までの学年ごとに品目を変えて農業体験を実施。4年生は10月上旬に同支部部員の指導のもとダイコンの種をまき、間引きや追肥の作業を行って日々の成長を見守つてきました。

当日は、同支部の森清行さんが「葉を束ねてまっすぐに引き抜いて」と指導した後、児童98人がダイコン約450本の収穫を開始。「なかなか抜けない」「大きいのがとれた」など歓声が上がりました。収穫したダイコンは例年、児童らで調理して関係者にふるまつてきましたが、今年はコロナ禍のため中止となり、各家庭に持ち帰りとなりました。

橋支店の金子晴一指導支店長代理は「支部の皆さんの協力もあって無事収穫までできました。子どもたちに土に触れる機会や成長の過程を教えることができて良かった」と話しました。



ダイコン収穫の様子

カレンダーでフレイル予防



女性部は、フレイル予防に効果的なトレーニングを掲載したオリジナルの曜日めぐりカレンダーを作製しました。

フレイルとは、加齢とともに、疲れやすさや体重の減少など心身の衰えが見られる状態のこと。女性部ではコロナ禍により、例年行つてきた全支部合同レクリエーション大会など活動の中止が相次いだため、健康管理活動の一環として同カレンダーを作製し、全員に配布しました。

カレンダーには、各曜日2つのトレーニングを掲載。解説とともに絵を載せ、誰にでも分かりやすく、家で一人でも実践しやすい内容となっています。小泉昌子部長は「カレンダーで毎日楽しく健康管理を行い、女性部が一となつて明るく楽しい活動を実施していきたい」と話しました。



完成したカレンダーを持つ女性部本部役員ら



トレーニングの一例

4 地区合同 フードドライブ



女性部西部地区（稻田・菅・生田・柿生）は、合同でフードドライブを実施し、21日には、集まつた食品を一般社団法人「多摩区ソーシャルデザインセンター」ならびにNPO法人「アイゼン」に寄贈しました。

J A女性部では、SDGsの取り組みとして「できることからはじめよう！」JAセレサ川崎女性部「フードドライブ」を合言葉に昨年度からフードドライブに力を入れてきましたが、西部地区合同で実施したのは今回が初めて。フードドライブの周知は女性部回覧と支部回覧にて行い、1月11日から14日の4日間、西部地区の11店舗の支店窓口で食品を募りました。女性部員と職員の協力で、乾麺やレトルト食品、缶詰など合わせて796点、276キロの食品が集まりました。

女性部員ら（左）は両団体を通じて市内の子ども食堂の食材として使われる他、コロナ禍で生活が困窮している人に届けられる予定です。

女性部菅支部の安藤和子支部長は「各家庭で余っている食品が必要な人に届くことは良いこと。今後も意識的に食品を集めたい」と話しました。



食品を贈呈する女性部員ら（左）

農機の点検整備 JAにお任せ



J Aは1月12日から14日の3日間、パーシモンとアグリベース、経済センターで農業機械メンテナンス会を開きました。

J Aでは組合員の作業効率や安全性を高めようと年2回、基本整備や部品交換を行うメンテナンス会を実施しています。

3日間合計で18人の組合員が刈り払い機やチエーンソーなどを持ち込み、2級農業機械整備技能士の資格を持つ職員が29台の点検や清掃、修理を行い、安全に使えるよう整備しました。

刈り払い機の修理を依頼した組合員は「整備に精通した職員が見てくれて、とても助かる。これからも頼りにしている」と話しました。



刈り払い機の修理を依頼する組合員（右）

ミニトマト品種の食べ比べ 農業体験で



青壯年部橋支部は1月21日、森清行支部長の施設と畑、作業場で新採用職員の農業体験を受け入れました。

J Aでは毎年、各地区で新採用職員の都市農業への基礎知識や組合員との交流を深めようと、青壮年部の協力を得て農業体験を行っています。

当日は、キュウリ栽培後の片づけや前回漬けたたくあんの試食などの他、ミニトマト6品種の収穫を体験。森支部長ら同部員3人が「へたが取れないよう丁寧に実を持ち上げて」と新採用職員6人を指導しました。その後、食べ比べでは甘みや酸み、食感など5項目を5段階で評価。新採用職員らは「こっちのほうが固いけど甘い」などと話しながら採点しました。

森支部長は「職員と交流が持てるいい機会だと思う。新採用職員には農業のさまざまな面を知つてもらえば」と話しました。



ミニトマトの食べ比べの様子

かわさき

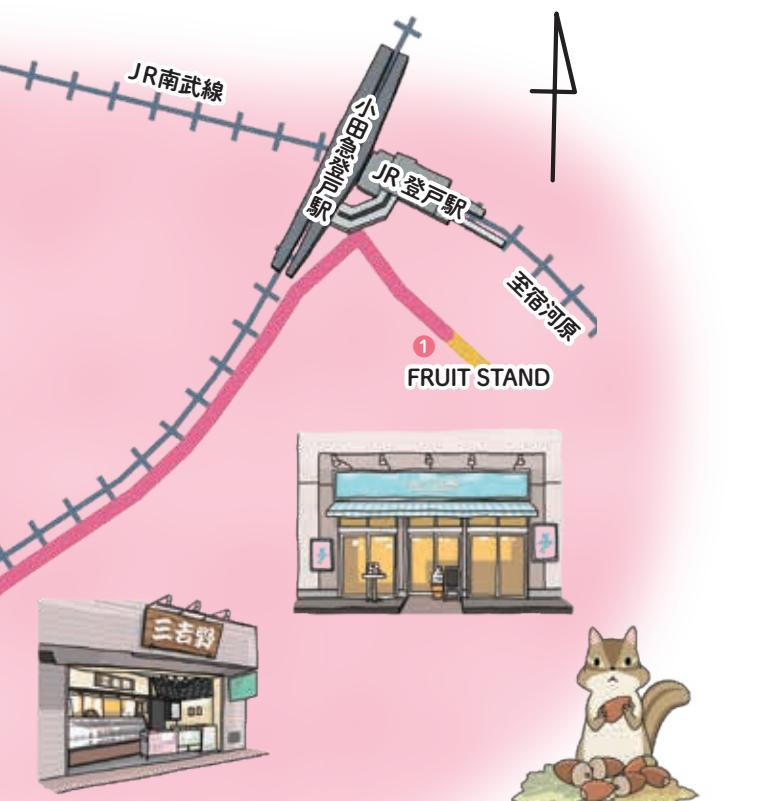
散歩ナビ

登戸を歩く



| 地区別 | 人 口 | 前月との増減 |
|-----|---------|--------|
| 川崎区 | 230,553 | △ 348 |
| 幸 区 | 171,272 | 566 |
| 中原区 | 264,214 | △ 196 |
| 高津区 | 234,478 | △ 189 |
| 宮前区 | 234,394 | △ 71 |
| 多摩区 | 223,088 | △ 284 |
| 麻生区 | 180,826 | △ 5 |

令和4年1月1日現在 川崎市ホームページより



(有)みよしの製菓

今回はJR南武線登戸駅で下車し、街歩きへ出発します。改札を出て、左に進み、すぐの階段を降りて少し歩くと、人が集まる店を見ました。店内をのぞくと旬のフルーツを使ったフルーツサンドなどが販売されています。毎朝市場から直送された新鮮でおいしいフルーツとパンの相性は抜群で、一度に何種類ものフルーツサンドを購入するお客様もいるそうです。こちらでは、フルーツが5種類も入った「フルーミックス」を購入しました。店舗を出て、街歩きを続けます。住宅地を歩いていると、和菓子屋に到着。店主に店のことなど

を聞き、お土産におすすめの「のし餅」を購入しました。店を後にし、街歩きを再開します。すると、おしゃれな雰囲気のパン屋を見つけたので、入ってみます。店内には、おいしそうなパンや焼き菓子などがずらりと並び、その中から店一番人気の「クロワッサン」をいただきました。

店を出て、再び散歩を続けてみると、「光明院」と書かれた石碑で参拝し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すか。

歴史記念物！

店イチオシ!!



「クロワッサン～根釧～」は北海道根釧地区生産のチルドバター、小麦は北海道と栃木県のものを使い、バターは冷凍を介さないため、作りたてのバターに近いフレッシュな味わいです。

光明院 ④



室町時代後期に開かれたと伝えられている真言宗の寺です。本堂の向拝には旧登戸小学校の玄関の廻(ひさし)が移築されたもので、境内の太子堂には建築職人が信仰する聖徳太子が祀られています。

所 多摩区登戸1253



光明院の木造不動明王および二童子像は火焰光背を背負い、右手に宝剣、左手に羈索を持ち、左右に矜羯羅(こんがら)と制多迦(せいたか)と呼ばれる二童子立像を從えています。いわゆる不動三尊形式の像で、市重要歴史記念物に指定されています。

職人技

FRUIT STAND ①



2021年6月にオープンしたフルーツサンド専門店。毎日市場から直送した新鮮なフルーツを使い、フルーツのみずみずしさを生かすために中に入れるホイップクリームは甘さ控えめ、パンの食感にもこだわっています。

所 多摩区登戸3385-1 営 10:30~19:00 休 不定休

おいしそう～

店内のショーケースには旬のフルーツを使ったフルーツサンドやマリトッソの他、さまざまな味のシェイクなど約30種類の商品が販売されています。



オレオホイップとバナナが入った「オレオバナナ」、イチゴホイップとイチゴが入った「イチゴスペシャル」、ミカンや白ズドウ、キウイなど5種類のフルーツが入った「フラワーミックス」はお土産におすすめの商品です。



おすすめ商品



(有)みよしの製菓 ②



地元に根付いた創業50年以上の和菓子屋。どなたにも安心して食べてもらえるよう、できるだけ添加物を使わず、商品は手作りしています。こちらの団子やのし餅はセレモス宮前店でも販売しています。



豊富な品揃え

店内には団子や大福、どら焼きなど約20種類の商品が並んでいます。その他にも、桜餅や柏餅などの季節の商品も並び、四季折々の味を楽しむことができます。



店主おすすめ

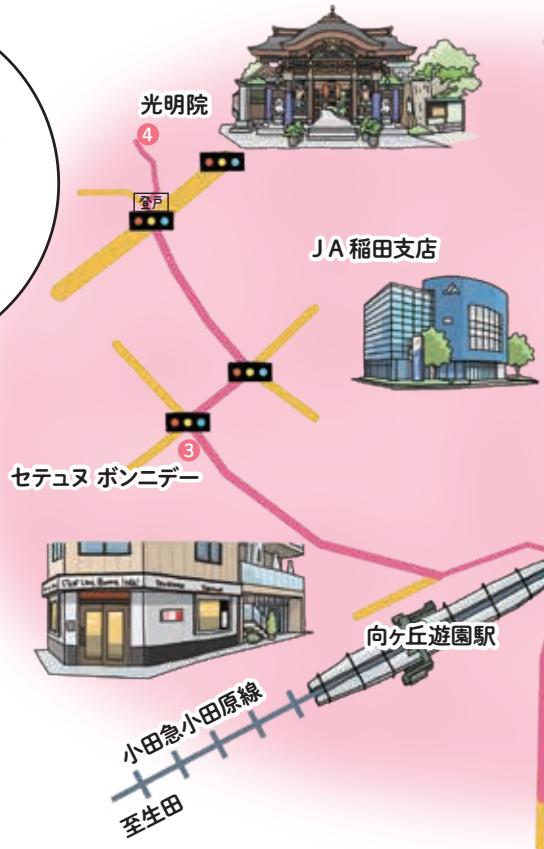
新潟県のもち米を使用した「のし餅」は、毎朝つきたてを販売しています。1年中販売されているので、のし餅を買い求めに来る人も多いそうです。



所 多摩区登戸2701-1
営 6:30~18:00
休 水曜日

〈今回の街歩きの目安〉

| 場所 | 距離 | 時間 |
|-----|------|----|
| 駅⇒① | 100m | 2分 |
| ①⇒② | 700m | 9分 |
| ②⇒③ | 600m | 8分 |
| ③⇒④ | 300m | 4分 |



セテュヌ ボンニデー ③



店内には120種類以上のパンと焼き菓子が販売されています。こちらで販売されているパンはすべて生産地のわかる素材を使い、保存料や着色料、イーストフードなどは一切不使用。国産小麦のみでパンや菓子を焼いています。



「パンひとつで誰かを幸せにしたい、多くのお客さまに幸せを届けたい」との思いで、2013年12月にオープンしました。パン屋に隣接しているカフェでは、カレーなどのフードメニュー やタルトやケーキなどを楽しめる他、パン屋で買った焼きたてのパンも食べることができます。

所 多摩区登戸1889 今野ビル1F
営 9:00~19:00 休 火曜日



いい香り～



直売で聞く地域の声 農地保全へ全力

宮前区東有馬 鈴木 晴夫さん

都市化の進む宮前区で約1・2ヘクタールの農地を耕し続けて約40年。現在は、父や妻とダイコンやブロッコリー、レモンなど年間30品目ほどの野菜と果樹を畑と施設で栽培しています。収穫した農産物は自宅近隣の自動販売機で直売する他、セレサモス宮前店や近所の農家仲間の直売所、宮前直売グループで販売しています。就農当初は、収穫した野菜を市場に出荷していましたが、セレサモスのオープントピアや近所の農家が直売する姿を見て販路を徐々に直売に移していました。

直売では、利用者の声が直接聞ける利点を生かし、品質はもちろん品ぞろえも重視しています。多品目栽培を進めるにあたり、作業効率を上げようと市内で初となる全自动散水機を導入。くみ上げる地下水には砂が混ざるため、散水機が詰まらないよう遠心分離機を使い整備の手間を省くなど、機械化や工夫で省力化を進めています。

そして現在、カリフラワーやカブ、ニンジンなどは一般的な品種の他、変わった色の品種に挑戦中。カラフルな色の野菜を並べることで、直売所に来る利用者の目を楽しませようと考えています。さらに、品種

によるフレー出荷を心掛け、今年の夏ごろから増設する自動販売機で、多くの人に新鮮な地場産野菜をより長い期間届けようと計画。利用者の反応を楽しみにしています。

また、県内で生産が広がっている葉二三ニク「ハーリック」の栽培を昨年12月から新たに開始。地区内5軒の農家と種を共同購入し、栽培方法などの勉強会を始めています。互いの畠を巡回し、意見を交換するなど、品質向上に向けて日々励んでいます。

これからも持続可能な農業を考えていいくことで、防災や景観保持で地域に貢献する農地や伝統的な産業である農業を守り、息子や孫たちの代までつなげていきたいと思います。

FARMER'S VOICE

自動車販売業を営む長男に農機の整備や自動販売機の管理、繁忙期の手伝いなどでフォローしてもらっています。最近は、元気に走り回ったり、「がんばり野菜」を歌って踊つたりする孫を見るのが楽しみです。



農作業 ノート

まもなく秋冬ネギの播種準備です



営農技術顧問 吉田 敏政

昨年は台風の直撃こそなかったものの、8月8日～9日の台風10号・9号の連続通過に伴う降雨と強風の他、9月18日には台風14号、10月1日には台風16号の接近がありました。ネギは栽培期間が長いので、台風やさまざまな気象災害を乗り越えなければなりません。

秋冬ネギの収穫も終盤を迎えていましたが、まもなく今年の播種準備を迎えます。今年も気象災害に負けない安定生産をお願いします。

圃場の排水改善

豪雨後の水が速やかに排水されるよう、耕盤ができる畠では作付け前にプラソイラ耕などを行ったり、大雨が予想される場合は額縁明渠を作ったり、また普段から良質堆肥を投入するなど、土壌改善をしておきましょう。

なお、プラソイラ耕はJAセレサ川崎耕土改良部会（事務局：本店組織部組織支援課 044-877-2509）に作業委託が可能です。写真は昨年の様子。



異常気象に強い品種選定

真夏の記録的な猛暑による乾燥が続いたかと思うと、短時間の豪雨で植え溝に水がたまり欠株となったり、強風で葉が折れたりする被害が多くなっています。そこで近年、夏の暑さや豪雨など気象災害に強いとされる品種が出てきています。

そ菜部橋支部では、昨年から台風などの気象災害に強いとされるネギ品種の検討を行っています。これらの品種は、①夏場でも下葉の枯れが少なく葉は濃緑色②根が強いので湿害や高温乾燥に強い③葉質が硬めな



森のめざめ
(R3.12.16撮影)

ので強風による葉折れや倒伏が少ない④葉身（青い部分）も硬いのでアザミウマの食害が比較的少ないなどの特徴があります。

昨年は、森の奏で、森のめざめ（トキタ）、関羽一本太、羽生一本太（トーホク）の試作に10人の部員が取り組みました。長さや太さ、早太り性などにそれぞれ特徴はあるものの、慣行品種に比べて良い評価を得ています。

これら以外にも気象災害に強いといわれる品種が各社から出ているので、気象災害対策として部分的にでも取り入れてみることをお勧めします。



関羽一本太
(R3.12.9撮影)

ネギハモグリバエ新系統(B系統)の被害

年々、ネギハモグリバエによる被害が増えてきています。幼虫が葉の中を食害しながら移動するため、その跡が筋状に白く模様のように残るので、“絵描き虫”とも呼ばれます。

また、近年ネギの葉先から葉全体が白っぽくなる症状も発生しています。この症状は同じネギハモグリバエが原因ですが、遺伝子型の違う新系統（B系統）によるものです。症状が他の害虫や病害と間違えやすいため、ネギハモグリバエに効果のない農薬を使わないよう、多くの都府県では特殊報を発表して注意喚起をしています。

新系統は9月に入ると発生が多くなる傾向にあります。両系統とも登録農薬に変わりはないので、手遅れにならないよう早期発見、早期防除に努めてください。なおダントツ粒剤は植え付け時のほかに生育期も使用できますが、土が乾燥していると効果が劣ります。その場合は、ダントツ水溶剤、ディアナSC、グレーシア乳剤などを使用してください。



ネギハモグリバエ
による白化葉

※ 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

世界を広げてくれた アマチュア無線

中原区下小田中 小島 昭男さん



小学生の頃からラジオを聴くのが大好きでした。中学生になると、聴くだけではなく、自分からも発信してみたいと思うようになり、1年ほどの勉強の末、国家資格の電話級アマチュア無線技師の資格を取得。自分の「モールサイン（呼出符号）」を持ち、アマチュア無線局を開設することとなりました。

当時は、自分で部品を集めて送信機と受信機を工作し、自宅の外には、竹竿にワイヤーを張って手作りしたアンテナを設置して、国内の人と交信していました。無線で話す相手は年上の人いました。無線で話す相手は年上の人が多く、自分の無線機の説明や、住んでいる地域の話などをしました。また、海外の無線を聞き、そこで話される英語を理解したいという思いから、よく耳にする単語を自分で調べるなどしているうちに、英語の成績が飛躍的に向上していました。

高校1年生の時には、第2級アマチュア無線技士の資格を取得し、モールス信号をマスター。大学1年生の時には最上級の第1級アマチュア無線技士の資格を取得し、世界の人々とモールス信号や音声で交信するようになりました。交信した相手とは、交信を証明するカードをエーメールで交換。これまでも交換したカードは、国内外合わせて3万枚以上に上ります。好きが高じて、大学は工学部に進学。卒業後は無線機器やパソコンのメーカーに就職し、アマチュア無線で鍛えられた英語を武器に海外出張にもよく行きました。出張の際には無線で知り合った海外の人と実際に会い親交を深めました。

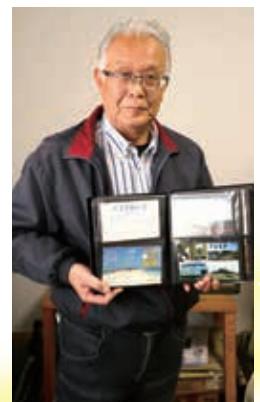
近頃は無線で交信することは減りましたが、脳のトレーニングのためにモルス信号を再び鍛え直して、世界中の人の交信を楽しみたいです。



アマチュア無線機器

輝 plus ONE
KAGAYAKI

振り返ってみると、アマチュア無線が人生の幅を大きく広げてくれたと感じ、出会えて良かったと思います。機器を揃えたり、自宅に大きなアンテナを立てたりしましたが、好きなことを理解し、続けさせてくれた家族には感謝しています。



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田 千晶

目薬の差し方

花粉症の治療に目薬を使う人も多いでしょう。目薬の差し方を間違えている人が多いので気になります。

多くの人がやっているのは、目の縁に容器を軽く当てる、目薬を流し込む方法です。これでは、容器と中の点眼薬が不潔になるので駄目です。また、差した直後にパチパチと素早くまばたきを繰り返すと薬が目から流れ出てしまします。さらに、ティッシュペーパーで目を押さえると、薬が吸い取られて十分に目に入りません。

目薬を差すときは、まず手を洗いましょう。利き手で目薬の容器を持ち、顔を上に向け、利き手ではない手の指で、下まぶたを軽く引き下げます。ちょうど「あつかんべー」の状態になります。その状態で、利き手で目薬の容器を持ち、先端がまづげやまぶたに触れないように気を付けながら、指定された量を差します。差した後は、指で軽く目頭を押さえて静かに目を閉じ、1分間ほどそのままです。その後に、目の周囲に付いたり流れ出した薬をティッシュペーパーなどで拭きます。1分間は長く感じるものですが、我慢してください。

「緑内障と花粉症」や「アーライア・アレルギー性結膜炎」など、異なる2種類以上の目薬を差す人もいます。その場合は、眼科医や薬剤師に、差す順番や注意事項をよく聞いておきましょう。

当たり前のことですが、目的に合った目薬を使わない場合によっては目に悪影響があります。市販の目薬を使用しても症状が改善されないときは、眼科を受診して相談してください。家族が以前に使っていた目薬は、あなたに合はないかもしれません。また、目薬にも消費期限があるので、期限を過ぎた場合は使用しないことも大切です。



今月のテーマ

「世界に誇れる発酵食品」

アグリーカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

日本の食卓を見ると「発酵食品」の多いことにあります。日本列島は、高温多湿でカビが発生しやすいアジアモンスーン地帯に属しており、その気候特性を生かして、日本は世界でも有数の発酵食品大国となっています。

【問題】
発酵食品についての説明で、正しいものは次のうちどれですか。

- ① 日本は世界でも有数の発酵大国で、みそ、しょうゆ、酒など独自の発酵食品があり、みそやしそゆの製造に用いられるこうじは、こうじ菌とも呼ばれている。
- ② こうじ菌はでんぷんを糖に、さらに糖をアルコールと二酸化炭素に変えるとともに、タンパク質をアミノ酸に分解する働きもある。
- ③ 滋賀県の郷土料理のふなずしは、乳酸菌がタンパク質を分解して乳酸を产生する働きを利用したものである。
- ④ 納豆は稲わらなどに存在する枯草菌の一種の納豆菌を利用した発酵食品で、ポリグルタミン酸など納豆ならではの成分を作り出す。

※解答は18ページにあります。

セレサ通信

～広がる市内産農産物～

J Aでは、市内産農産物の販路としてセレサモスの他、各種地元企業と連携した新たな販売戦略を進めています。

地元プロサッカーチーム「川崎フロンターレ」と提携し、試合当日に場内外の店舗で禪寺丸柿ワインやサツマイモなどを使ったメニューを販売。同チームが運営する「FRO CAFE」でも、イチゴなど市内産フルーツを使ったスイーツ開発に協力しました。

また、川崎区にある「川崎日航ホテル」には、卵や豚肉、旬の野菜を納品。期間限定メニューを提供する他、生産者の顔写真を掲示して紹介しました。ブルーベリーや蜂蜜なども納品し、季節のスイーツとしてPRしました。

さらに、市内で生産が盛んな多摩川梨やトマト、柿の



柿ワインを使ったフローズンドリンクの販売

ピューレを6次産業化の一環で製造。市内産農産物の新たな可能性を広げています。なお、多摩川梨ピューレは、市内を中心展開する和菓子店「末広庵」で商品化。同店の他、セレサモスで購入できます。

今後の活動として、川崎生まれのハーブペッパー「香辛子」の粉末精製に着手しています。これからも市内産農産物の魅力を高め、付加価値のさらなる向上に努めてまいります。



ホテルに農産物を納品



多摩川梨ピューレを使った和菓子

所在地：宮前区小台1-18-7
TEL：044-866-0621



支店だより 鷺沼支店



鷺沼支店は、東急田園都市線「鷺沼駅」の駅前に位置し、管内は閑静な住宅街と畑が混在し、多摩川梨や野菜の生産が盛んな地域です。駅前の支店のため、来店客も多く、全店の中でも唯一ATMが4台あります。また、澤田恵子支店長は、全店で唯一の女性支店長です。

テキパキと業務を行う澤田支店長のもと、職員もメリハリをつけて業務に当たり、「仕事はしっかりと、プライベートの時間も大切に」と、水曜日のノー残業デーも励行しています。また、支店内では月1回テーマを決めて勉強会を行い、部門の違う職員同士が教えあい、職員のスキルアップを図っています。

Zoom up!

～丁寧な接客 窓口担当者～

窓口担当者は4人。ベテラン二人が若手の二人をサポートしながら、窓口業務に当たっています。分からないことがあればすぐに聞ける風通しの良い関係です。また、ロールプレイングを行ってお客様によりよい提案ができるよう努めています。

「ありがとう」「あなたが接客してくれてよかった」というお客様からの声を励みに、今日も元気に窓口業務に励んでいます。



【解答・解説】
正解は④です。

解説：納豆は枯草菌の一種で稲わらなどに存在し、熱に強くビタミンやアミノ酸、ポリグルタミン酸など納豆ならではの成分を作り出します。
①みそやしょうゆのもととなるこうじは蒸した米や麦にこうじ菌を繁殖させたものです。②こうじ菌はでんぶんを糖に、タンパク質をアミノ酸に分解する働きをします。
③ふなずしは糖を分解して乳酸を產生する働きを利用したもので。



『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』
(55ページ)より

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



2022.1.13

スーパーFードとして話題になっているキウイモは水溶性食物繊維が豊富に含まれています。



セレサモス麻生店



2022.1.8

大きな大きなイチゴを使ったイチゴバター餅大福が並び始めました。



セレサモス宮前店



2022.1.8

新年のセレサモスの推しはトマト。さまざまな種類が並ぶので食べ比べてみてください。



JA セレサ川崎



2022.1.14

新年恒例のどんど焼きが麻生区の田んぼで行われ、無病息災を願いました。



セレサモス麻生店



2022.1.18

農家さん手作りの切り餅やおやき、干し芋などをぜひご賞味ください。



セレサモス宮前店

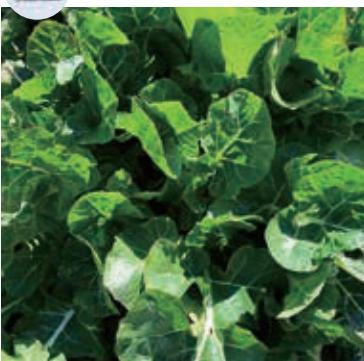


2022.1.15

寒い日が続いているが、店頭には春を感じさせる「菜花」などが入荷しています。



JA セレサ川崎



2022.1.31

かわさきつや菜はのらぼう菜から生まれた新品种で、つやつやした光沢があるのが特徴です。



セレサモス麻生店



2022.1.21

イチゴの鉢植えを販売しています。そのまま育てられるのでススメです。



セレサモス宮前店



2022.1.29

今年は天候にも恵まれてダイコンに長ネギなどの冬野菜が豊作です。

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。

2023年度職員採用のお知らせ

新採用職員の募集を3月1日(火)より開始します。

【対象】

- ・2023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

※詳細は、JAセレサ川崎ホームページ
及びJAセレサ川崎の採用LINEアカウントにてご確認ください。



セールで農業所得向上を支援

J Aは1月20日から22日の3日間、組合員の農業所得向上を目的としたウインターセールを経済センターとパシモンで開き、両店合わせて469人が来店しました。

当日は、一部を除く店内店頭商品を10%割引で販売。肥料や農薬、生産資材などをまとめて購入する多くの組合員でぎわいました。

セールを利用した組合員は「これから時期はたくさん肥料を使うので、セールの開催はとても助かる」と話しました。



肥料を荷台に積む職員(経済センター)

知って納得! 税金講座

消費税の農協特例と 媒介者特例

J A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

2023年10月1日からの適格請求書等保存方式の導入に合わせ「農協特例」が措置されます。農協特例とは、買い手がJAに対して無条件委託・共同計算により販売委託された農産品を購入した場合、JAが販売委託した生産者に代わって請求書や領収書を発行し、買い手はJAが発行した請求書や領収書を保存すれば仕入税額控除ができるという特例です。つまり、適格請求書発行事業者になれない免税事業者であっても、JAに農産品販売を無条件に委託することにより、買い手に適格請求書と同じ効力を持つ請求書等をJAを通じて渡すことができます。

一方、農協特例の適用を行わない免税事業者と取引する事業者は、その取引にかかる消費税について仕入税額控除ができなくなります。免税事業者があえて適格請求書発行事業者すなわち消費

農協特例



ワンストップ相談窓口実施のお知らせ

J Aと川崎市および川崎市農業委員会と連携した中で農業相談の窓口を一本化し、情報共有を図るとともに迅速な対応を目的にワンストップ相談窓口を実施いたします。

農業や農地のことでお悩み事がございましたら、この機会にぜひご相談ください。

開催日時:令和4年3月16日(水)13:00~16:00 相談時間45分

開催場所:JAセレサ川崎本店 第3応接室

相談受付内容:納税猶予、生産緑地制度、農地貸借、新規就農、補助金、農地に関する相続相談など

上記に関するご予約・お問い合わせは、都市農業振興課
TEL:044-877-2197までご連絡ください。

がんばり野菜 YouTube再生7万回突破

J Aが制作した市内産農産物応援ソング「がんばり野菜」のYouTube(ユーチューブ)での動画再生回数が2月7日現在、7万4000回を突破しました。

まだ観ていない方も、一度観た方も、下記のQRコードからご覧いただけますのでぜひご視聴ください。

動画はこちら▶



人気上昇中のがんばり野菜

小泉さんが園芸功労賞を受賞

令和2年度園芸功労賞表彰において、花き部門で宮前区の小泉秀民さんが園芸功労賞を受賞しました。おめでとうございます。



理事会だより

第10回定例理事会 1月18日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・総代選挙に関する選挙管理者の選任と投票管理者ならびに開票管理者および立会人の承認について
- ・令和4年度役員報酬について
- ・第9次総合3か年計画 基本方針・基本目標・重点方針・実施項目について
- ・共用端末機の更改について
- ・令和4年度農業総合支援対策事業の実施について

※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17件の報告を行いました。

セレサのDATA(1月31日現在)

| | |
|---------|-----------|
| 購買品取扱高 | 7億45百万円 |
| 販売品取扱高 | 10億15百万円 |
| 施設事業契約高 | 99億50百万円 |
| 貯金 | 1兆5,070億円 |
| 貸出金 | 5,629億円 |
| 長期共済保有高 | 1兆7,184億円 |
| 年金共済保有高 | 328億円 |
| 組合員数 | 68,729人 |
| うち正組合員 | 5,259人 |
| 准組合員 | 63,470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。

3月の相続・遺言無料相談会

- 2日(水) 住吉支店
- 9日(水) 元住吉支店
- 16日(水) 菅生支店
- 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。

3月の経営相談会(法律経営)

- | | |
|--------------------|-------|
| 8日(火) 9:30~11:30 | 宮前支店 |
| 13:30~15:30 | 中原支店 |
| 15日(火) 13:30~15:30 | 生田支店 |
| 22日(火) 9:30~11:30 | 高津支店 |
| 13:30~15:30 | 中原支店 |
| 26日(土) 9:30~11:30 | 梶ヶ谷ビル |
| 29日(火) 13:30~15:30 | 稻田支店 |

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。

3月の年金無料相談会

- 6日(日) 高津支店
 - 10日(木) 鶯沼支店
 - 13日(日) 宮崎支店
 - 17日(木) 生田支店
- 開催支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

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)

TEL 0120-3096-56

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

3月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)
2日(水)、9日(水)、16日(水)、
23日(水)、30日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15)
1日(火)、8日(火)、15日(火)、
22日(火)、29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。

※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。

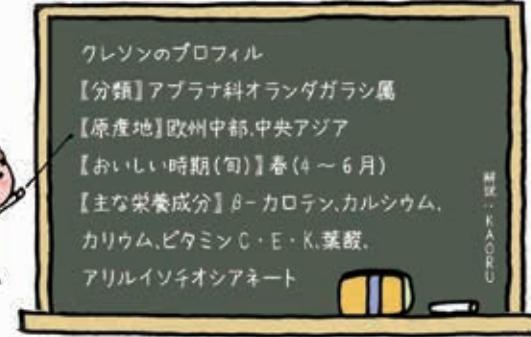
※営業時間の詳細につきましては、ホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



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



イラスト: 小林裕美子



選び方



ケレソンのピミツ

ハウス栽培



現在出回っているケレソンの多くがハウス栽培で通年入手できる

ハーブの仲間

ワサビの一種で特有の辛味とほろ苦さが特徴



欧洲原産の水生植物

非常に生命力、繁殖力が強く、水辺や湿地に群生



清流のある場所に自生することから欧洲では「ウォーターカレス」と呼ばれる
和名: オランダガラシ
オランダミズガラシ
西洋ゼリなど

欧洲

古くから薬用として健康効果が期待されていた



日本

明治時代初期に伝来。当時は日本に滞在する外国人向けの洋食文化の広がりとともに普及



若いうちに収穫した「サラダケレソン」
茎が柔らかく辛味も少ないため、生で食べやすい



ケレソン

～肉料理に適したアブラナ科のハーブ～

保存方法

冷蔵保存

グラスに水を少量入れて挿し、ボリ葉をかぶせて輪ゴムなどで留めて冷蔵庫の野菜室に保存
元気がないときは使う前に水に3浸しておく



時間とともに香りが失われるので、早めに召し上がり

楽しみ方・食べ方のコツ

付け合せ

定番
ステーキなど
肉料理



レフォール(西洋ワサビ)のように、特有の爽やかな風味と辛味がお肉と相性が良い。脂っぽさを緩和

おひたし

さっとゆでておひたしやあえ物に



サラダ

葉と柔らかい茎は生でサラダに食べやすいように葉柄をばらして利用
他の野菜と組み合わせてでも彩り豊かに

オリーブ油やドレッシングと一緒にすると美味!

炒め物

オリーブ油、ガーリックと一緒に炒めてソテーに



揚げ物

粉をまぶしてから衣を付けて天ぷらやフリッターに

スープ

ジャガイモやタマネギと一緒に煮て、ミキサーにかけてポタージュに刻んでスープの浮き実にも

ドレッシング・ソース

オリーブ油・酢(レモン汁)・塩・こしょうと一緒にミキサーにかけてドレッシングに



加熱すると特有の苦味や辛味が和らぎ、ためで堅い茎も比較的食べやすくなるよ

ケレソンのチカラ

ビタミン

ビタミンA
血液の凝固や骨の形成をサポート



ビタミンC

体内でビタミンAとし
て働き、皮膚や粘膜の強化、老化予防、免疫力向上



カルシウム

骨の強化と健康維持に精神を安定させる効能も

葉酸

造血作用があり、貧血予防に期待

ビタミンE

抗酸化作用で風邪予防、美肌には鉄の吸収を、Eは血行促進をサポート



カリウム

血圧上昇を抑え、高血圧予防やむくみ消しにも効果的



アルレイソチオシアネート

辛味成分。抗菌作用、抗酸化作用、食欲増進作用がある



わが家のレシピ

材料 (3~4人分)

- ・ジャガイモ…2個
- ・タマネギ…1/2個
- ・キャベツ…2枚
- ・赤パプリカ…1/2個
- ・ブロッコリー…1/3個
- ・キヌサヤ…10個
- ・バター…30g
- ・小麦粉…大さじ4
- ・水…600ml
- ・和風だしの調味料…中さじ1
- ・牛乳…300ml
- ・塩…適量
- ・コショウ…適量
- ・塩サケ…3切れ
- ・サラダ油…小さじ2
- ・刻みパセリ…適量

作り方

- ① ジャガイモは一口大、タマネギはくし切り、キャベツはザク切り、パプリカは乱切りにする。ブロッコリーとキヌサヤはあらかじめ茹でておく。



- ② 鍋にバターを入れ、タマネギ、ジャガイモ、キャベツの順に炒め、小麦粉を振り入れる。



- ③ ②に水と和風だしの調味料を入れ、野菜に火が通ったら、牛乳、パプリカを加え、塩、コショウで味を調える。



サケと野菜のミルクスープ

- ④ フライパンにサラダ油を熱し、サケを焼き目が付くまで両面焼く。



- ⑤ ③を器に盛りつけ、④をのせ、ブロッコリーとキヌサヤをのせて、刻みパセリを散らしたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



幸区下平間 山田 ますさん

塩サケを使う場合には、サケ自体に塩分があるので、塩とコショウの量を調整してください。野菜スープにすると、生野菜よりもたくさん食べられる他、溶けだした栄養分も逃さずに摂取することができます。また、サケはホタテなどの魚介類に代用することができます。お好きな食材を入れて身体温まる栄養たっぷりのスープをぜひ作ってみてくださいね。