

JAセレサ川崎 機関誌

# CERESA

5月号

2022 May

No.296

特集  
知つて！納得！SNS

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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

# Contents

特集 知って！納得！SNS	3
PICK UP	8
かわさき散歩ナビ 南加瀬を歩く	12
かわさきファーマーズ 亡夫の思い 家族で引き継ぐ 宮前区・山田 幸恵さん	14
農作業ノート かんきつ苗木の防除 営農技術顧問・北見 丘	15
輝人～KIRABITO～ 詩吟に魅せられて 麻生区・吉垣 博さん	16
健康だより 喫煙は老化を促進	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ サツマイモ	
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
フルーツパラダイス スイカ	23
わが家のレシピ ナガイモのホクホク煮物と カラフルピクルス 川崎区・寺尾 美子さん	24

今月の  
表紙



## 6月の行事予定

10日 (金)	第25回通常総代会事前説明会 (15:00～菅支店、16:00～橘支店)
13日 (月)	第25回通常総代会事前説明会 (14:00～みなみ支店、15:00～宮前支店、 16:00～生田支店)
14日 (火)	第25回通常総代会事前説明会 (15:00～中原支店、16:00～高津支店)
15日 (水)	第25回通常総代会事前説明会 (14:00～柿生支店、14:30～向丘支店)
16日 (木)	第25回通常総代会事前説明会 (14:00～稻田支店、15:00～日吉支店)
21日 (火)	定例理事会
28日 (火)	第25回通常総代会(13:30～本店)

※日程等は変更されることがあります

## 《収穫作業と直売風景》

宮前区平 矢澤 大之さん 由香里さん

夫婦で地域の方々に新鮮な野菜を届けようと、80アールほどの田畠で新タマネギやエダマメなど年間約50品目を栽培する大之さんと由香里さん。昨年、リニューアルした直売所で丹精した農産物を販売しています。

住宅が立ち並ぶ地域での農業は、においなどで迷惑をかけないように気を配り、自ら作る堆肥には馬ふんなどは使わず、わらやぬかなどの他、トウモロコシの茎や葉を碎いたものを使用。また、作る野菜もなるべく苗は購入せず、「おもしろそう」と思った品種を種まきから栽培しています。

SNSを活用して販売する野菜を紹介する矢澤さん。今日も利用者を笑顔で出迎えます。

知って！

納得！

# SNS

ソーシャル  
ネットワーキング  
サービス



皆さんはSNS(ソーシャルネットワーキングサービス)をご存じですか?

SNSとは、文章を投稿したり、友人同士が写真や動画などを共有してコミュニケーションを取ったりするWEBサービスの総称です。今では世界中でさまざまな種類のSNSが普及しています。

身近な例を挙げれば、現在もLINEや、ユーチューブ(Youtube)を利用している方も多いのではないでしょうか。これらは立派なSNSの一つと呼べます。

今号では、そんなSNSについての正しい知識を理解するとともに、JAセレサ川崎が運営している各種SNSの特徴もご紹介します。また他にも、意外と知られていない各SNSの便利な活用法など、多くの情報を皆さんと“シェア”してまいります♪



# SNSの魅力



## どのSNSも簡単！

「百聞は一見にしかず」まずはSNSを始めてみましょう！アプリさえダウンロードすれば、必要な手続きは各SNSともにシンプル。メールアドレスとパスワードを含む簡単な登録を済ませればすぐに利用できます。利用自体もほとんどが数ステップで済むものばかりで、慣れれば楽しく利用できます。



## 新しい世界とつながる！

好きな有名人、共通の趣味や嗜好をもつ人々、何年も会っていない古い友人など、SNSにはさまざまな情報と出会いが詰まっています。



## 見ているだけでもOK！

「登録したからには、投稿もしないといけないの？」という思いを抱く方も多いと思いますが、SNSを利用する人の約半数は、「見る専」といわれ、自身は何も発信せずに閲覧だけを行っています。日々のニュースや自身の興味のある情報をのぞいているだけでも、面白い情報がたくさん隠れているのがSNSの大きな魅力です。



## SNSでよく使う言葉6選

### 4 いいね！

ほとんどのSNSが採用している、投稿内容に対する好感や共感を伝える機能です。グッドボタンやハートマークだけで表現されているものもあります。「いいね！」をした投稿だけを後で再確認できる機能もあり、情報収集としての使い方も有効です。

### 5 フォロー

主にツイッターやインスタグラムで使う言葉です。他にも「チャンネル登録(ユーチューブ)」や「友だち追加(ライン)」などの呼称もありますが、大枠の意味は同じ。「～を追う」という言葉のとおり、相手をフォローしたりされたりすることで、つながりを深めます。

### 6 タイムライン

利用している人たちの投稿が一覧表示される画面のことです。略して「TL」とも。ほとんどのSNSで、開いたらまず最初に出てくる画面のことを呼びます。一般的には、投稿は時系列に並ぶことが多く、上に行くほど新たな投稿が表示されます。



# SNSの注意点

SNSの魅力はたくさんありますが、同時に注意していただきたいこともあります。正しい知識を持ち、安全に活用しましょう。

## 個人情報の流出に注意！

登録時のメールアドレスやパスワード、その他の個人情報はしっかりと管理しましょう。

特に、自ら情報を発信する際は内容に要注意。トラブルを防ぐため、自分だけでなく他人の情報（肖像権や著作権の侵害に抵触するもの）も勝手に掲載しないよう心掛けましょう。



## SNS上での詐欺に気をつけて！

SNS上には、言葉巧みに詐欺に誘導してくる悪質な事案もあります。知らない人や団体はなるべくフォローしないようにしましょう。また、不審なアドレスが送られてきても、むやみにクリックしないようにしましょう。



## 情報を鵜呑みにしない！

便利で楽しいSNSですが、そこで飛び交う情報はまさに玉石混淆。知らない誰かの情報をそのまま鵜呑みにせず、他の人の情報を調べたり、最後は自分でもよく考え判断することが大事です。SNSでの心配事は、家族や顔の見える友人に相談しましょう。



## この機会に覚えておきたい！

### 1 バズる

投稿した内容がWEB上で大きな話題を集めること。さまざまな事例がありますが、代表的なものでは、ピコ太郎さんの「PPAP（ユーチューブ）」や、きくちゅうきさんの「100日後に死ぬワニ（ツイッター）」などが「バズった」と言えます。

### 2 炎上

バズるとは逆に、投稿が多くの批判を浴びる現象のこと。過去には、アルバイト中の学生らが、職場で社会通念上不適切な内容を投稿し、たちまち批判が集中。最終的には企業側が謝罪や多額の賠償に追い込まれた、いわゆる「バイトテロ」が社会問題となりました。

### 3 #（ハッシュタグ）

「#○○」の部分がハッシュタグ。「この投稿は○○に関する投稿です」という意味合いを持たせるために使います。ハッシュタグを使うと、自動でリンクが貼られ、同じハッシュタグを使った他の人の投稿を閲覧できますので、検索を行うときなどに便利です。

## YouTube



**【特徴】**年間20億人以上が利用する世界最大級のSNSです。動画の閲覧のみなら、登録せずに利用することが可能。ユーチューブに動画を投稿し収益を得て生活する「ユーチューバー」と呼ばれる人々の存在も広く知られるようになりました。



**【JAのユーチューブ】**JAにおいても、近年は動画コンテンツの制作に注力し、さまざまなスタイルで市内農業のPRを行っています。ドラマ仕立てのものや、かわいいアニメ、役立つ講習動画などこれまで10本以上を制作。誰もが楽しめるJAセレサ川崎の動画をぜひご視聴ください。



## ユーチューブの便利な使い方 知りたいことは、グーグルよりもユーチューブ！？

ユーチューブには講習関係の動画もたくさん。料理や勉強、農作業の手順など、知りたいことをグーグルで検索し活字を読み進める方法もありますが、直接ユーチューブで関連動画を検索し、映像から理解していく方法もおすすめです！

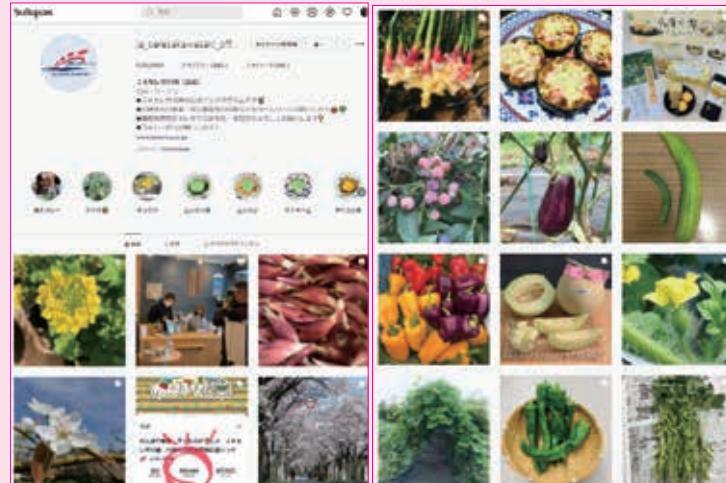


# JAセレサ川崎のSNS

## Instagram



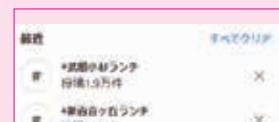
**【特徴】**数多くの著名人が利用する、画像がメインのSNS。見映えの良いきれいな写真を意味する表現で使われる「インスタ映え」という言葉は、2017年の流行語大賞になるほど話題に。現在でも数あるSNSの中で確固たる地位を築いています。



**【JAのインスタグラム】**JAが展開する主要なSNSの一つで、本店とセレサモス両店が最新のJAや市内農業情報を発信しています。フォロワー数も多く、3つのアカウントを合わせて5000人を突破しています。

## インスタグラムの便利な使い方 意外と使える！今日のランチ探しに一役！

例えば、検索画面で「#武蔵小杉ランチ」と検索すると、なんと1.9万件の投稿が出てきます。たくさんの人が撮影した「インスタ映え」な写真が並んでいますので、投稿の中から好みのお店などを見つけてはいかがでしょうか。



Twitter



**【特徴】**誕生から15年以上となる古参SNS、前ページ記載の「フォロー」や「ハッシュタグ」など、他のSNSでも使われる概念を定着させました。特に、2011年の東日本大震災では、日本中の固定電話や携帯電話の回線がストップする中、ツイッターが各地の被災現場を孤立からつなぎ止め、SNSの力を国内外へ示しました。

**【JAのツイッター】**今春より本格稼働したJAの新しいSNSです。ツイッター単独で情報を生み出し発信するのではなく、これまでのJAのSNSを包括し、ツイッターから一元的に発信していきます。例えば、インスタグラムやホームページが更新されたら、ツイッターでもその情報を発信していきます。

## ツイッターの便利な使い方 リツイートでみんなにお役立ち情報を！

リツイートとは、他者の情報を「拡散」させることをいい、JAのツイッターでも行政が発信する防災や防犯情報などを拡散し、組合員の暮らしに役立つ媒体を目指していきます。他にも、リツイートはアイデア集めや備忘録として使う人たちも多く、便利な機能ですのでぜひ皆さんもご活用ください。

JAセレサ川崎公式ツイッター

@ceresakawasaki

神奈川県川崎市の農業協同組合、JAセレサ川崎の公式ツイッターがスタートしました！JA清瀬や市内農業の魅力の中にも、組合員や利用者さまの暮らしに役立つ情報を発信していきますのでぜひフォローお願いします。

[jaesakawasaki](https://twitter.com/ceresakawasaki) 2022年3月からTwitterを利用しています

88 フォロー中 65 フォロワー

フォローしている川崎市長 福田紀彦さん、Share Smile がわきさん、他の人にフォローされています



↑ JAセレサ川崎公式ツイッターさんがリツイート

# たくさんあります！

HP



今回ご紹介したように、現在も数多くのSNSが日進月歩で進化を続けています。便利な時代になる一方で、あふれかえる情報を精査し判断する利用者の力が求められているのも事実です。こうした中、SNSの世界とは一線を画し、情報の正確性・信頼性の高いホームページの存在が改めて見直されています。JAのホームページは、組合員の皆さまが必要とする情報を今後も更新してまいりますのでぜひアクセスいただき、JAの取り組みや事業にご理解をいただけますと幸いです。



LINE



**【特徴】**月の利用者が8000万人を超える、日本で一番利用されているSNSです。メール・音声通話・テレビ電話など、多様な機能を一括して手軽に行うことができ、今や生活に欠かせないコミュニケーションツールとなっています。

### 【JAのLINE】

JAでは人事部とセレサモスが積極的にLINEを活用しています。人事部は新卒採用職員の採用活動や内定者向けの連絡手段として、セレサモスでは利用者に各店舗のイベント情報などを発信しています。



## 市内産野菜 病院で給食に



セレサモスに出荷されるのらぼう菜が4月5日、中原区市立井田病院の入院患者約130人の昼の給食で提供されました。

のらぼう菜は、多摩区菅地区で江戸時代から栽培されてきた伝統野菜。2月から4月ごろにかけて収穫され、甘味が強く茎のやわらかい食感がセレサモスでも人気のアブラナ科野菜です。

同病院では、入院中の患者が食事を楽しめるよう、目で見て味わって満足する給食の提供に取り組んでいます。今回、JAや市の協力を得て、のらぼう菜の特徴が生きるおひたしで提供することに決定。また、のらぼう菜の説明などを記載したカードを添える他、提供についてのアンケートを行いました。

当日、入院患者は「旬の野菜で元気が出た」や「適度な歯ごたえがあっておいしかった」などとアンケートに記入。

同病院食養科の北岡聰子科長は「市内産野菜を使ったレシピに手応えを感じた。納入量の確保など多くの課題はあるが、今後は多摩川梨や宮前メロンなど地域ブランドの提供も視野に入れていきたい」と話しました。



給食で提供されたのらぼう菜のおひたし

## 園芸相談ならJAにおまかせ



セレサモス麻生店と宮前店は4月23日から5月4日までの11日間、園芸相談コーナーを設け、営農技術顧問や各支店のTAC担当者、本店営農担当者が野菜や花の苗についての相談を受け付けました。

トマトやキュウリなどの夏野菜やマリーゴールドの花などは5月上旬に植え付けるものが多く、市内生産者が作る苗の出荷量は4月中旬ごろから増えています。そのため、この時期になると初めて植える方やより上手に育てたい利用者によるスタッフへの相談も増加。営農技術顧問らを配置してより詳しい説明をすることで、利用者から好評を得ています。28日には、麻生店で23人の利用者が本店営農担当者に品種の違いや栽培方法などについて質問。担当者はタブレット端末などを使用して利用者に分かりやすく答えました。説明を受けた利用者は「ミニトマトの育て方を教えてもらえてとても勉強になつた」と満足な様子でした。



野菜苗について説明する職員(右)



花苗について説明する職員(左)

## 農業の可能性 若者に伝える

J Aは4月9日、セレサモス宮前店と宮前区内生産者の梨園でかながわ自民党青年局の局員ら25人に市内農業について伝えました。同局は、39歳以下の会社員や主婦、自営業者などが参加する団体です。副局长の鮫島理央さんが、都市農業を知るうとJ Aに協力を依頼。J Aは市内農業について講義する他、生産量が市内で最も多い多摩川梨の栽培技術を紹介する内容を提案しました。

当日は、J A職員がJ Aの地域農業振興計画に基づいた市内農業の現状や、地元企業との連携や学校給食で市内農産物をPRした事業などを局員らに説明。その後、川名徹さんの梨園を視察し、局員らは熱心に耳を傾けました。



青年局員らに説明するJ A職員(右)



## 食農教育教材本を贈呈



J Aでは毎年、J Aバンク食農教育応援事業の一環として、農業に関する学習補助教材を市内小学校に贈呈しています。4月14日には、麻生区の市立岡上小学校で、同教材の贈呈式を行いました。

「農業とわらし」と題した同教材は、一般社団法人J Aバンクアグリ・エコサポート基金が全国の小学生に向け制作。農業や食、自然環境などの情報をまとめた全ペーディオールカラーの冊子とDVDを、J Aを通じて配布しています。

当日は、梶稔副組合長が同校を訪れ「農業についてより深く知つてもらいたい」と話し、教材を贈呈。岩倉義則校長は「児童に食の安全性や食べる喜びを感じてもらいたい。教材本などを通じて、J Aに支援していただけたらうれしい」と伝えました。

代表で受け取った5年生児童は「今の6年生から受け継いだ田んぼで作業をするのが楽しみ」と話し、これから授業に意欲を見せました。



岡上小学校で贈呈式を実施

## 協同組合への理解を深める



J Aは4月15日、令和4年度1回目の協同組合教育対策委員会を本店で開き、昨年度の取り組みの振り返りや、本年度の計画内容を共有しました。同委員会は、梶稔副組合長を委員長とし、J A役員や各組合員組織の代表者などで構成されています。当日は、昨年度からシリーズで制作している、協同組合への理解を深める動画の最新話2本を視聴。その後、意見交換が行われ、委員らは自身の地域環境やこれまでの経験なども踏まえながら、今後の協同活動やJ Aの在り方などについて話し合いました。

出席したJ A青壯年部の立川幸宏委員長は「協同活動は『やらさられる』のではなく、組合員が自発的に声を上げることが大事。今後も一層、組合員と役職員が一体となつた活動を進めたい」と話しました。



意見を交わす委員ら

# 「がんばり野菜」快挙！ ユーチューブ再生数15万回達成！

## 市内産農産物を多くの人に



J Aが制作した市内産農産物応援ソング「がんばり野菜」のプロモーションビデオ(PV)が4月12日、動画投稿サイト「ユーチューブ」での再生回数15万回を突破しました。

同曲は、昨年8月31

日に発表し、市内在住のシンガー・ソングライター、上奥まいこさ

んが歌と作詞を担当。

PVを彩るアニメは、

県内在住のイラストレーター、さとうまり

えさんがデザインし、

かわいい野菜のキャラクター達も人気を集めました。

J Aでは、同曲のCDを市内の小中学校・幼稚園・保育園など約900か所へ配付。昼食時のBGMや、ダンス大会の課題曲に採用されるなど、広く地域に浸透していきました。

原修一組合長は「市内外でたくさんの反響をいただき感謝している。今後も多くの子どもたちに、市内産野菜の魅力を知つてもらいたい」と話しました。



動画はこちら



まだ大人気「がんばり野菜」

セレサモスは本年度、市内東南部の窓口利用者を対象に市内産農産物を届けるサービス「FRESH CERESA」の本格的な稼働を始めました。同サービスは、昨年度から直売所や農地の少ない同地区に新鮮な農産物などを届けようとして、試験的に開始。「笑顔でお届け、季節の彩り」をキヤッチフレーズに、本年度は旬の野菜をメインに組み込んだ「セレサモスお楽しみセレクト」と、提携するJ Aのお米「セレサモス特選米」を中原区や幸区、川崎区の6支店に毎月お届けします。

4月26日、大師支店では事前に申し込みをした13件の利用者が来店。トマトやタマネギ、キャベツなどの他、レシピを紹介するチラシが入ったセットを受け取りました。利用者は「市内産野菜はおいしいけれど、セレサモスが遠くてなかなか行くことができない。近くの支店で受け取れるようになつたので、これからどのような農産物と出会える楽しみ」と話しました。



野菜セットの内容



窓口で野菜を受け取る利用者(左)



記念誌を贈呈する安藤支部長(中央右)

女性部膏支部は、設立50周年を迎えて記念誌を発行しました。4月13日に安藤和子支部長、小島信子副支部長は本店を訪れ、原修一組合長、梶稔副組合長に完成した記念誌を贈呈しました。

記念誌はA4判33ページ構成。支部全体や各地区の活動紹介に加え、歴代支部長を顔写真付きで掲載しており、同支部の50年の歩みを写真で振り返ることができます。20周年、30周年に続いての発行で、今回は女性部員らに240部配布しました。



援農ボランティア  
本年度も活発に活動



## 松井さんと野菜苗の支柱を立てるアグリソーター

令和4年度の新卒採用職員入組式を4月1日、本店で行い、原修一組合長が新卒採用職員26人に1人ずつ辞令を手渡しました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、新卒採用職員の他、役員と配属先となる支店の支店長のみが出席。また、マスク着用や座席の間隔をとるなどの対策を施した上での入組式となりました。

原組合長は「不易流行という伝統を踏まえつつ新しいものを取り入れる理念を理解し、これから時代にしつかり対応できる職員になつてもらいたい」と激励。新卒採用職員を代表して梶ヶ谷支店の楠原圭嗣職員が「研修で学んだことを生かしつつさらなる自己研鑽に励み、JAの発展と地域貢献ができるよう精一杯頑張る決意です」と力強く誓いを述べました。



## 組合長から辞令を受け取る新卒採用職員

# かわさき

# 散歩ナビ

## 南加瀬を歩く

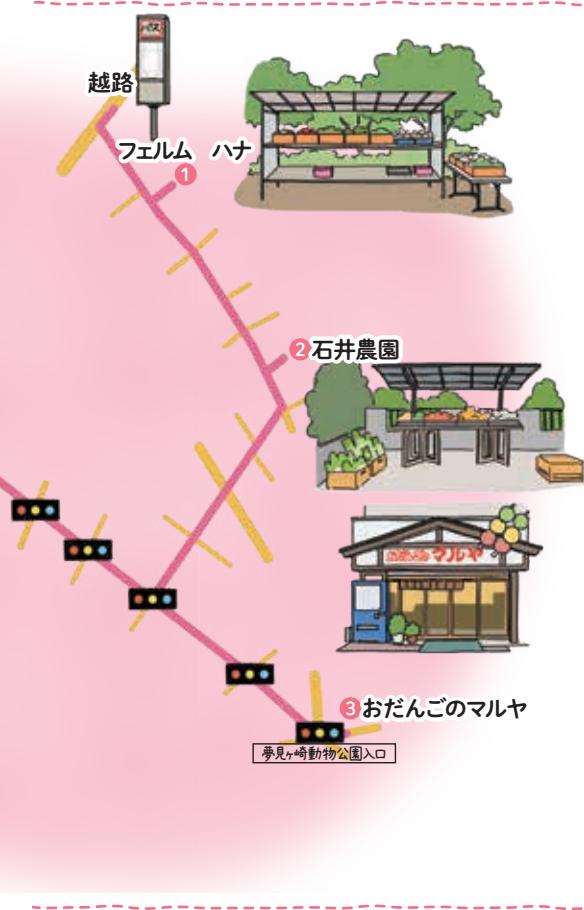


### 川崎市の世帯数・人口

世帯数 ----- 758,750  
人口 ----- 1,538,721  
対前月増減人口 ----- 1,908  
対前年同月増減人口 ----- △ 406

地区別	人口	前月との増減
川崎区	230,180	188
幸区	171,200	168
中原区	264,399	477
高津区	234,218	95
宮前区	234,374	69
多摩区	223,464	670
麻生区	180,886	241

令和4年4月1日現在 川崎市ホームページより



おいしそう～



店おすすめの「ステーキ丼」は、目の前で焼き上げた厚切りの牛肉と自家製のステーキソースの相性は抜群です。

所 幸区南加瀬5-1-1

営 11:30～14:00、17:00～21:30

休 月曜日 ※第1・3は火曜日も休み



ホームページ

今回はJR南武線武藏小杉駅東口からバスに乗り、「越路」停留所で下車し、街歩きへ出発します。バスを降りてすぐ左に曲がり、少し歩くと「しいたけ直売所」のぼり旗を見つけました。売り場にはシイタケやコマツナ、アスパラガスなどが並び、地元の方々が次々と買い物に来ていました。農家おすすめで、一番人気のシイタケをお土産に購入しました。直売所を出て、街歩きを続けると、人が集まる直売所を再び発見！こちらの直売所では、トマトやキユウリなどが販売されており、トマトをお土産に購入しました。直売所を後にし、散歩を再開します。住宅街を少し歩き、散策していると和菓子屋に着きました。店内には毎朝手作りの商品がずらりと並んでいました。その中から店おすすめの「みつだんご」と「あんだんご」をいたしました。

和菓子屋を出て、来た道を少し戻り、しばらく大通りを歩きます。すると、うちわの形をした「ステーキ&シーフード団扇(うちわ)」の看板を見つけたので、行ってみたいと思っています。店内はとても雰囲気が良く、カウンター席の他に、ゆっくりと食事ができる個室もありました。ちょうどお腹も空いたので、店おすすめの「ステーキ丼」をいただきました。こちらでは魚などのシーフードメニューも楽しめます。

### しんぼりファーム 5



約30年前にオープンした直売所。年間40品目ほどの農産物を栽培し、販売しています。お客様のニーズになるべく合わせることや、対面販売などを心掛けています。また、幸区内の農家が作った野菜などもシェアして販売もしています。

所 幸区南加瀬5-34-10  
営 火曜日・土曜日 14:00～売り切れ次第終了



ブログ

## フェルム ハナ ①



年間40品目ほどの農産物を露地と施設で栽培し、販売しています。定番野菜の他、スーパーで売っていないような珍しい野菜を作り、直売所ならではの多品目栽培を心掛けています。また、施設で栽培するシイタケやキクラゲ、ナメコは「肉厚でぱりぱり」と利用者から大好評です。

所 幸区南加瀬2-4-19 営 月曜日・金曜日・土曜日 11:00～売り切れ次第終了

販売している農作物が一目で分かるようになっています。春はタケノコやアスパラガス、夏はトマトやキュウリ、エダマメ、秋は柿や栗、サツマイモ、冬はハクサイやキャベツなどが店頭に並びます。5月以降はソラマメやステイックセニョールがおすすめです。

## 石井農園 ②



利用者の多くが、徒歩や自転車で訪れる地元に根付いた直売所です。季節の野菜の他に、かんきつ類などの果樹も販売。主力のトマトは直売開始後すぐに売り切れてしまうほどの人気を集めています。春はタケノコやインゲン、夏はトマトやキュウリ、ナス、冬はダイコンやブロッコリー、ミカン、レモンなどが店頭に並びます。5月以降はトマトやジャガイモがおすすめです。



所 幸区南加瀬2-1-29

営 火曜日・木曜日・土曜日 11:00～16:00

場所	距離	時間
バス停⇒①	150m	2分
①⇒②	300m	4分
②⇒③	650m	9分
③⇒④	1100m	14分
④⇒⑤	550m	7分



## おだんごのマルヤ ③



1989年4月にオープンし、地域住民から愛されている店。季節ごとに旬の食材を使い分け、毎朝手作りで、なるべく添加物を使わず、素材そのものの味を最大限に引き出すことを心掛けています。



「みつだんご」や「あんだんご」など5、6種類の団子の他、薄焼き卵やシイタケ、かんぴょうなどが入った「太巻」は店人気のメニューです。

店内には看板商品のだんごをはじめ、大福や巻き寿司など約40種類の商品が並びます。

所 幸区南加瀬1-9-4

営 7:00～売り切れ次第終了

休 月曜日 ※火曜日は不定休



人気商品♪



## ステーキダイニング団扇 ④



オープンは1995年7月。肉や魚、野菜、ワインなど厳選した高品質で鮮度が良い食材にこだわり、素材の相性や季節を楽しめるようなメニュー提供を心掛けています。ランチは7種類、ディナーはステーキや海鮮、一品料理など約30種類のメニューが堪能できます。



素敵な空間

店内にはカウンター席の他、個室のテーブル席があります。16人まで利用ができ、宴会や会食、特別なお食事に利用できます。



# 亡夫の思い 家族で引き継ぐ

宮前区白幡台 山田 幸恵さん

今回は、嫁いだ時から農業に携わり、義母や長女、次女、次女の夫、義姉、義妹とトマトやキュウリ、エダマメなど年間約50品目の野菜を栽培し、近所の飲食店や小売店に卸す他、自宅近くの直売所で販売する山田幸恵さんにインタビューします。

Q 誰から農業を教わったのですか？

A 2年前に亡くなった夫から教わりました。夫がJAの講習会で聞いたことを共に畑で実践してきました。夫と始めた馬ふんなどの有機肥料で土作りした畑は、野菜が元気に育ち、減農薬栽培にもつながっています。

りました。10年ほど前に知識を得ようと野菜ソムリエの資格に挑戦し、直売の傍ら本を読んで勉強する他、夫から教わり合格しました。それからは、POPに食べ方や栄養素などを添えたり、自らも会話を楽しんだりして利用者に喜んでもらいました。

Q 主力の品目は何ですか？

A 夫が愛したトマト「桃太郎ヨーク」を含め、通年で施設トマトを栽培しています。かん水量を調整し、太陽光をたっぷり浴びたトマトは、直売所でも「皮が柔らかく甘くてジューシー」と好評を得ています。

Q 今後の抱負を聞かせてください。

A 畑を愛した夫の思いを家族一丸となって引き継いでいきたいと思います。また、家族の意見を取り入れケールやビーツなど健康志向の野菜栽培を始めました。今後も近所の方の手を借りながら、直売所の利用者に喜んでもらえるよう、農作業に励んでいきたいと思います。

取材を終えて

家族の仲がとても良い印象でした。幸恵さんを中心に笑顔が

Q 直売での苦労はありますか？

A 嫁いだころは、利用者からの質問で分からぬことが多いあ

A 4棟の加温ハウスがあります。露地と合わせ100ルームほどで栽培しています。

Q 嫁いだころは、利用者からの質問で分からぬことが多いあ

A 4棟の加温ハウスがあります。

露地と合わせ100ルームほどで栽培しています。

栽培しています。

## FARMER'S VOICE

1歳になった孫の成長を楽しんでいます。夫の面影をしっかり持つ孫は生まれ変わりではないかと家族で話しています。これからも家族のチームワークで地域の皆さんに新鮮な野菜を届けていきたいです。





営農技術顧問 北見 丘

かんきつ類は1年間に3回新梢が発生します。それぞれ春芽と夏芽、秋芽(夏芽と秋芽を合わせて夏秋梢)と呼びますが、苗木育成ではこれらの枝、特に春芽と夏芽を健全に伸ばして樹を大きくしていくことが重要です。新梢に危害を及ぼす主な害虫は、ミカンハモグリガやアゲハ類、ゴマダラカミキリなどです。

## ミカンハモグリガ

ミカンハモグリガは、新葉の内部を食害し、その食害跡からエカキムシの別名があります。5月ごろより食害が始まりますので、春芽の最後の方と夏芽、秋芽に被害が発生します。夏芽は伸長が旺盛で苗木を大きくするのに重要ですので、しっかりと防除をしましょう。

通常防除は、エクシレルSE 5000倍【前日、3回以内】やダントツ水溶剤4000倍【前日、3回以内】、モスピラン顆粒水溶剤4000倍【14日、3回以内】などです。発生期間が長いので、新葉が硬化するまでは数回の防除が必要です。おすすめの防除方法は、ダントツ水溶剤20倍を夏芽が出る前(6月下旬～7月上旬)に樹幹に散布する方法です。ハンドスプレーなどで1本当たり1年目なら10ml(2年目20ml、3年目30ml)ほどを幹の部分に散布します。(苗木以外は100ml、収穫前150日の登録となります。苗木に成了った実は全て廃棄してください)アクタラ顆粒水溶剤にも10倍で同様の登録がありますが、苗木のみの登録となります。この方法は長期間残効があり、アブラムシ類やアゲハ類、ゴマダラカミキリにも効果があるので、生育に重要な夏芽の効率的な防除が可能です。ハモグリガの食害による傷口は、かいよう病菌の入り口となるので、レモンのようにかいよう病に弱い品種は、防除を徹底してください。



ミカンハモグリガの被害

## アゲハ類

アゲハ類は、冬季以外は通年発生し、旺盛な食欲により全ての葉が食べられてしまう場合があります。上記のミカンハモグリガの防除剤で同時防除できますが、大きくなつた幼虫には効果が弱くなりますので、苗木を定期的に見回つて、補殺することが必要です。

※ 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。  
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。

## ゴマダラカミキリ

ゴマダラカミキリは枝をかじったり、株元に産卵したりして樹を枯らすこともあります。特に苗木への食害は致命的ですので、成虫を見つけたら捕殺してください。株元から虫ふんが出ている時は、上から叩いて圧殺するか、針金でつづいて殺します。また、株元に産卵防止用のネットなどを巻いておく方法もあります。ネットはカミキリムシに噛み切られないように厚みのあるものを使います。写真のようにペットボトルを利用する方法や、防鳥ネットを複数回巻き、成虫が絡んで身動きが取れないようにする方法がありますが、いずれも上下から侵入されないように設置してください。園外から飛来するため、前述のダントツ水溶剤などの樹幹散布以外に、6月下旬から8月上旬にかけてモスピラン顆粒水溶剤400倍【14日前、3回以内】を主幹部から株元に散布する方法があります。



ゴマダラカミキリ



ペットボトル(1㍑)利用の産卵防止ガード

## アブラムシ類

アブラムシ類は新梢発生時に被害を受けることがありますので、発生時は登録農薬で防除をしましょう。

### 〈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	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

## 詩吟に魅せられて

麻生区王禅寺東 吉垣 博さん

詩吟との出会いは、平成23年に家業である農業を改めて学び直そうと入学した「東京農業大学グリーンアカデミー」内の授業でした。農学の専門科目とは別に、教養科目の一つに詩吟があり、興味本位で挑戦しました。

いざ授業に参加してみると、発声や呼吸方法など、想像以上の難しさを痛感。思うように声が出せず苦労する中でも、褒め上手な先生の指導や、仲間と共に練習に打ち込み、徐々に詩吟らしい音になっていました。

アカデミーを卒業後も「詩吟を続けていきたい」と、先生が開く教室で

和歌や漢詩などに、獨特なメロディ（節調）を加えて詠む日本の古典芸能「詩吟」。始めて10年以上になりますが、現在も月に2回程度、世田谷にある「天洲流吟詠会 洲玉会」の教室に通り、当時からお世話になっている先生の元で練習しています。

詩吟には数多くの詩がありますが、中には、農民の労苦や食への感謝を説く内容もあり、自身の仕事と詩を重ねながら、心を込めて詠します。詩の言葉の意味の一つ一つを理解し声に出していくのは容易ではありませんが、詠い終えたときの達成感はひとしおです。

詩吟を通じて、たくさんの人達との絆が生まれ、多くの経験を積めたことは人生の財産です。今後も真摯な気持ちで研鑽を積み重ね、詩吟の魅力を多くの人に伝えていきたいです。



# 健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

## 喫煙は老化を促進

喫煙は健康に悪いことは広く知られています。喫煙者はたばこを吸わない人に比べて寿命が約10年も短い上に、がんの原因になつたり、動脈硬化を促進させたりします。さらに、たばこによって外見の老化も進ませて「スマーキングフェース(たばこ顔)」になつてしまふと知ると、恐れる人も多いでしょう。

喫煙を続けていると、特に口の周囲にしわが増えます。また、歯が黄ばみ、歯肉は黒ずみ、歯が抜け落ちる年齢もたばこを吸わない人に比べて10歳くらい早くなります。声もガラガラ声になりやすく、老けた印象になりがちです。口の周囲はたばこの害を直接受けやすい部位です。

肌には染みやしわが目立ち、肌の弾力は乏しく、目の周囲のたるみも目立つてきます。髪の艶がなくなつたり、白髪が増えやすくなつといわれています。

喫煙によって赤血球に一酸化炭素が結び付いてしまい、酸素が結合できる部位が減り、体の各部位に運ばれる酸素が減るため、肌や髪、いろいろな臓器に運ばれる酸素が不足し

ます。さうに一回の作用で肌の表面など血管は収縮し細くなり、運ばれる血液が減りますから、各部位に届く酸素は不足するのです。その上、喫煙で活性酸素が増えて細胞の酸化を促進するので、肌のコラーゲンの生成を低下させるなどが原因で老化につながるのです。

しかし、禁煙したことで、肌の状態が良くなつたり、髪に艶が戻つた人もいます。スマーキングフェースになることを避けたいなら禁煙が必要です。1日に1箱吸う人ならたばこ代が1日およそ600円、1年で約22万円、40年間吸うとその期間に値上がりもあるでしょうから、たばこ代はおよそ1000万円になると思われます。1000万円を吸つて燃やしてしまつる上に老化も進むのは、なんとももつたいないと思いませんか？



## 「サツマイモ」

### アグリアカデミー 農業検定クイズ

日本農業検定事務局

#### 今月のテーマ

5月末～6月上旬ころに定植するサツマイモ。植え付けの1週間前までに堆肥や化成肥料を施し、畝の準備をしておきます。芋づるの長さが25～30cmで、節(葉が付いている部分)が7～8節あり、茎が太く、葉の厚みがあるのが良い苗です。気温が15度程度になつたら植え付け適期。苗がしおれないと活着が悪くなるので、30分ほど水に漬け、苗がピンと直してから植え付けます。植え付け方法はいろいろありますが、水平植えや船底植えが一般的です。芋づるの元の方の節が4～5節は土の中に入るよう植え付けます。

#### 【問題】

サツマイモの生育についての説明で、正しいのは次のうちどれですか。

- ①サツマイモは、茎や葉の伸長と芋の肥大が並行して進む作物である。
- ②サツマイモは乾燥に弱いため、常に十分な灌水(かんすい)を行うことが大切である。
- ③リン酸肥料を多く施すと、つるばかりが勢いよく伸びる「つるぼけ」状態になる。
- ④窒素肥料を多く施すと、芋が肥大しやすくなる。

※解答は18ページにあります。

# セレサ通信 ~援農ボランティア「アグリサポーター」の活動~

J Aの援農ボランティア「アグリサポーター」の活動が2年目を迎えました。草むしりや収穫、出荷準備などを請け負い、市内農業の新たな力となっています。

アグリサポーターとは、J Aの育成講座を修了し、無償で市内組合員の畠で農作業を手伝い、地域農業を支えるボランティア活動を行う人のこと。3月から新たに第2期アグリサポーターが20人加わり、総勢69人が市内農業の支援に取り組んでいます。6月には、本年度育成講座説明会を開き、新たな仲間を募集します。

また、生産販売農家の方で、「収穫後の片付けに人手があれば助かる」などとお困りの際はぜひ、「援農ボランティア受け入れ組合員」に登録してはいかがでしょうか。

J Aの援農ボランティア「アグリサポーター」の活動に参加したい方、または制度を利用したい生産販売農家は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

お問い合わせ先: J Aセレサ川崎 営農経済部 営農支援課 TEL:044-863-6602



育成講座の様子



収穫後の片付け



野菜苗の運搬



出荷準備

## 支店だより 小杉支店

所在地: 川崎市中原区小杉町3-1501-5  
TEL: 044-711-2881



小杉支店は、JR南武線と横須賀線、湘南新宿ラインの他、東急電鉄東横線、目黒線の5路線に加え、来年から相鉄線と東急線の直通運転が始まる大変アクセスの良い支店です。近隣には高層マンションが立ち並び、メガバンクも多い地域ですが、エダマメやホウレンソウなど季節の野菜を生産する農家もあります。毎週火曜日に支店前で行われるセレサモス出張販売も好評です。

小杉の頭文字をとった「KSG22」(Kindness 親切に、Speedy 素早く、Grow up 向上心を持って、職員数)をスローガンとして掲げ、モチベーションを高めあい、一丸となって支店を盛り上げています。

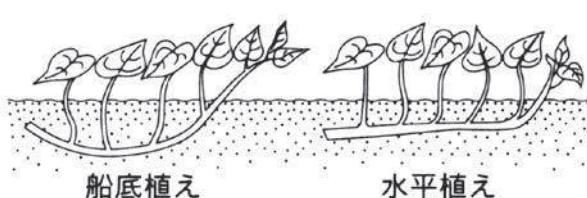
### Zoom up! ~渉外と共済担当の見事な連携力~

渉外・共済担当の職員は、訪問活動に共済担当が同行するなど、連携して目標達成することを心掛けています。明るく元気な雰囲気ですが、仕事に取り組む姿勢は真面目で、お客さまからは「対応が丁寧できめ細かい」とお褒めの言葉をいただいている。

終業後やオフにはリフレッシュし、趣味の時間共有することが多いのも仲の良さの秘訣です。



#### 図 一般的な植え付け方法



『新版 日本の農と食を学ぶ 中級編』  
(94ページ)より

正解は①です。  
解説: サツマイモは乾燥と高温に強く、乾燥が続き、活着が心配されるとき以外は灌水しなくてよいので、②は誤り。窒素肥料が過度になると、つるばかりが勢いよく伸びる「つるぼけ」になるので、③は誤り。カリ肥料の割合が高いと芋が肥大しやすくなるので④も誤りの選択肢となります。

#### 【解答・解説】

アグリアカデミー  
農業検定クイズ

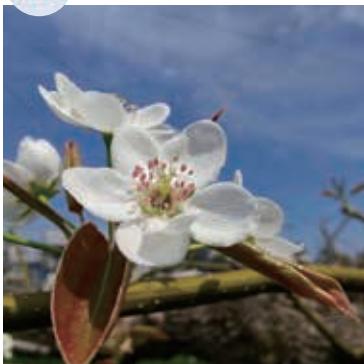
# Web CERESA



先月インスタグラムに投稿した写真をご紹介します。



JA セレサ川崎



2022.4.6

中原区の梨畑に立ち寄ったところ、梨の花が咲き始めていました。



セレサモス麻生店



2022.4.2

たけのこご飯や土佐煮、天ぷら、お味噌汁…何を作るか悩んでしまいますね。



セレサモス宮前店



2022.4.9

タケノコは、手に持ってずつしり重くて根元が太いものが良品です。



JA セレサ川崎



2022.4.7

ミョウガは、身がしまっていてつやがあり、厚みのあるものを選びましょう！



セレサモス麻生店



2022.4.8

「地場産 夏野菜苗」が少しずつ出荷されてきました。



セレサモス宮前店



2022.4.16

旬の野菜を取りそろえて皆さまのお越しをお待ちしております。



JA セレサ川崎



2022.4.18

プラムの花が咲いていました！これから実が成り、7月ごろ収穫できるそうです。



セレサモス麻生店



2022.4.26

葉付きの野菜たち、葉っぱも食べてくださいね♪



セレサモス宮前店



2022.4.23

春キャベツ、レタス、トマト、新玉ねぎなど、新鮮な春野菜が並んでいます。

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。



## 川崎市役所へ初出向

J A セレサ川崎販売対策部(都市農業振興課)に在籍している加藤康平課長代理が、今年の4月から川崎市経済労働局都市農業振興センター農業振興課振興係に出向しました。

J A から同市に出向したのは初めてで、市内農業者の支援対策などを効率的に進めることや新規就農や農地の貸借を強化することなどが目的。期間は1年で、新規就農者や認定農業者向けの支援などにも取り組んでいきます。

加藤代理は「日々、新たな発見や驚きの連続。今まで以上に農業者と川崎市、J A の距離が縮まり、市内農業の発展につながれば」と笑顔で話しました。



## 晴れの入賞者

敬称略( )内住所

### 令和4年度川崎市施設野菜立毛共進会

4月1日 市内巡回 出品点数4点

▽特選=トマト・立川敏夫(黒川)

## つみたて投信・年金お受取りキャンペーン実施中!

本年度4月より、投資信託と年金のお受取りに関する2つのキャンペーンがスタートしました。それぞれ素敵なプレゼントもご用意しておりますので、この機会にぜひご利用ください。(詳細については、QRコードよりご確認ください。)



つみたて投信  
キャンペーン



年金お受取り  
キャンペーン

- ・投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
- ・投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- ・J A バンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。

セレサ川崎農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第331号

## お詫びと訂正

機関誌セレサ4月号(No.295)6ページ「協同組合〇×クイズ」の解説文の一部に誤りがございました。お詫びして下記のとおり訂正いたします。

### ⑤ 解説文1行目

【誤】 地域の支部単位で選ばれた代表者(総代)

【正】 各地区で選ばれた代表者(総代)

※本訂正による問題文ならびに解答に変更はありません。

## 知って納得! 税金講座

### 民法の成年年齢引き下げと税制

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

2018年6月に成立した「民法の一部を改正する法律」において、成年年齢を20歳から18歳へ引き下げる改正が行われ、2022年4月1日から施行されました。具体的には、生年月日が2002年4月2日から2004年4月1日までの人にについては2022年4月1日をもって成人になります。一方、2004年4月2日以降に生まれた人は18歳になったときに成人になります。ちなみに、

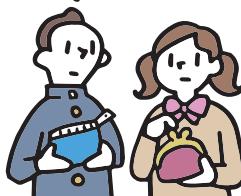
婚姻年齢については、改正前の「男性18歳以上・女性16歳以上」という規定から「男女共に18歳以上」という規定へ改正されます。ただし、「養子を迎えること」「飲酒・喫煙」「競馬などの公営ギャンブル・パチンコ」および「国民年金の被保険者資格」は、引き下げは行われず従来通り20歳から認められます。

遺産分割協議については、相続

人が未成年のときは、親権者が家庭裁判所に申し立て特別代理人を選任しその者が協議に参加する必要があります。改正前は相続人が20歳未満のときは特別代理人を選任しなければなりませんでしたが、2022年4月1日以降は18歳未満に引き下げられました。

成年年齢の引き下げに伴い、相続税や所得税の規定の一部について適用年齢が変更されます。例えば「相続税の未成年者控除」は相続時点の相続人の年齢が20歳未満から18歳未満に、「直系尊属からの贈与に係る特例税率」「住宅取得等資金贈与の特例」および「相続時精算課税制度」については受贈者の年齢が20歳以上から18歳以上になります。これらの規定は、2022年4月1日以後の相続、遺贈または贈与について適用されることになります。なお、NISA・つみたてNISA開設可能年齢も20歳から18歳に引き下げられます。このNISA・つみたてNISA開設可能年齢の引き下げは2023年1月1日以後開設される口座について適用されます。

#### 成年年齢引き下げ



## 理事会だより

## 第1回定例理事会 4月19日(火)

本店で開催

## 【協議事項】

- ・百合丘支店敷地に係る土地売買契約の締結について
- ・令和3年度農業総合支援対策積立金の取り崩しについて
- ・令和3年度第2回隨時監査意見書に対する回答書について
- ・子会社役員候補者の推薦について(セレサ不動産株式会社・セレササービス株式会社)

※上記4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(4月30日現在)

購買品取扱高	67百万円
販売品取扱高	1億07百万円
施設事業契約高	3億50百万円
貯金	1兆5,083億円
貸出金	5,654億円
長期共済保有高	1兆7,216億円
年金共済保有高	325億円
組合員数	68,305人
うち正組合員	5,284人
准組合員	63,021人

## 6月の経営相談会(法律経営)

- 7日(火) 9:30～11:30 向丘支店  
13:30～15:30 中原支店  
14日(火) 13:30～15:30 みなみ支店  
13:30～15:30 柿生支店  
21日(火) 13:30～15:30 中原支店  
25日(土) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル  
28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。

## 6月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)  
1日(水)、8日(水)、15日(水)、  
22日(水)、29日(水)  
● パーシモン(麻生区片平2-30-15)  
7日(火)、14日(火)、21日(火)、  
28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
- 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。

## 6月の相続・遺言無料相談会

- 1日(水) 宮前支店  
8日(水) 小田支店  
15日(水) 菅支店  
22日(水) 鹿島田支店  
29日(水) 千代ヶ丘支店

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。

## 6月の年金無料相談会

- 5日(日) 新百合丘支店  
11日(土) 宮崎支店  
14日(火) 生田支店  
16日(木) 栗平支店  
18日(土) 野川支店  
23日(木) 百合丘支店

開催支店または下記ホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

## 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 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>

## 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



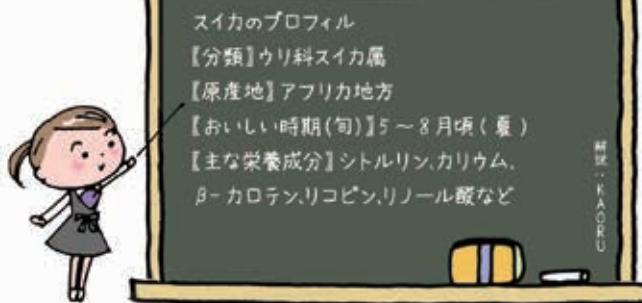
◀ JAセレサ川崎 ホームページ  
<https://www.jaceresa.or.jp/>

※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。

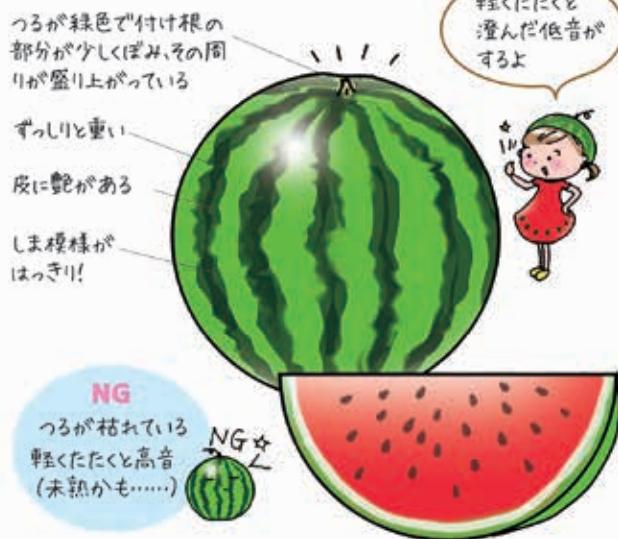
※営業時間の詳細につきましては、ホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



イラスト: 小林裕美子



### 選び方



### スイカのチカラ



## スイカ

～涼を取る「夏の風物詩」～

### 保存方法

#### 冷蔵保存

れいぞうほぞん  
風通しの良い冷暗所  
か冷蔵庫の野菜室へ  
時間前から冷蔵庫へ  
食べる直前に  
冷やすとおいしい!



#### 冷凍保存

ひょうぞうほぞん  
皮を切り落とし  
一口大に切って種  
を取り除く



### 楽しみ方・食方のコツ



#### 皮の白い部分

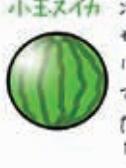
漬物、煮物、炒め物など  
ウリやトウガラの  
ような味・食感



### スイカのいろいろ



特有のシャリ感と  
歯触りの良さが  
特徴。果汁は甘く  
てたっぷり。「竜王」「富士光」「早  
生日章」「甘泉」「祭ばやし」など



冷蔵庫に入れやすい  
サイズが人気のしっか  
りとした甘さと食べや  
すさが魅力。「紅ニ  
だま」「ひとりじめ」「  
姫甘泉」など



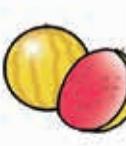
別名「クリームスイ  
カ」。果皮が緑色、  
果肉が黄色



深緑色一色の珍  
しい見た目。高級  
スイカとして贈答品  
によく利用される



ラグビーボールの  
ような横円(だ  
えん)形。皮が薄  
&甘味が強い

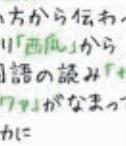


果皮が黄色、果  
肉が赤色。イン  
パクトのある見  
た目が魅力

### スイカのじみつ



歴史  
紀元前5000年ころ  
アフリカで栽培  
16世紀後半ころ  
日本に渡来



名の由来  
西の方から伝わった  
カリ「西瓜」から  
中国語の読み「カ  
イカ」がなまって  
スイカに



農林水産省:「野菜」として分類  
植物学:メロン・イチゴなどと同じく  
「果実の野菜」

# わが家のレシピ

## ●ナガイモのホクホク煮物 材料 (2~3人分)

- ・ナガイモ…1本(約400g)
- ・酢…小さじ1~2
- ・水…600ml
- ・厚揚げ…1枚
- ・オクラ…10本
- ・だし…400ml
- ・だし…400ml
- ・酒…大さじ1
- ★ みりん…大さじ2
- ・砂糖…大さじ2
- ・醤油…大さじ2~3
- ・糸唐辛子…適量

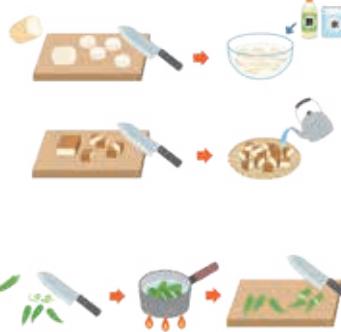
## 作り方

- ① ナガイモは1cm幅の輪切りにし、酢と水に5~10分つけておく。厚揚げは1辺が2cm幅の三角切りにし、熱湯をかけて油抜きする。

- ② オクラはヘタを切り落として面取りし、軽く茹でて二等分に斜め切りにする。



## ナガイモのホクホク煮物とカラフルピクルス



- ③ 鍋にだしを煮立たせ、★を加えて、ナガイモを中火で3分ほど煮る。



- ④ ③に厚揚げを入れ、醤油を加えて再び中火で煮る。ナガイモに火が通ったら火を止め、皿に盛りつけて、②と糸唐辛子をのせたら、できあがり。



## ●カラフルピクルス 材料 (2~3人前)

- ・カリフラワー…1/2房
  - ・キュウリ…1本
  - ・酢…小さじ1
  - ・黄パプリカ…1/2個
  - ・ミニトマト…6個
  - ・水…1000ml
  - ・ミニトマト…6個
  - ・ピクルス液
  - ・酢…400ml
  - ・砂糖…130g
  - ・塩…小さじ1
- ※煮立たせて粗熱を取っておく

## 作り方

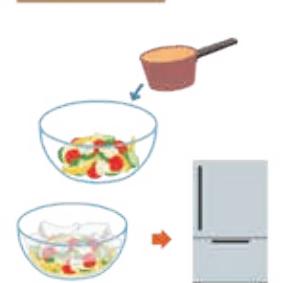
- ① カリフラワーは小房に分ける。鍋に酢と水を入れて1分ほど硬めに茹でる。



- ② キュウリは乱切り、パプリカはワタと種を取ってくし切り、ミニトマトは竹串で3か所ほど穴をあけておく。



- ③ ボウルに②とピクルス液を加えて、ラップで落し蓋をする。常温まで冷ましてから、冷蔵庫に入れ、完全に冷えたら、できあがり。



## ワンポイントアドバイス

川崎区殿町 寺尾 美子さん

<ナガイモのホクホク煮物>

ナガイモは他の山芋でも代用できます。火を通すことで、生とは違うホクホクした食感が楽しめます。

<カラフルピクルス>

ピクルス液の砂糖はハチミツでも代用できます。ミニトマトに穴をあけておくことで、中まで染み込みます。冷めてから野菜に浸すと染み込みにくいので、温かいうちに野菜に浸してください。

酢を加えることで、ナガイモとカリフラワーはきれいな色に仕上がります。2品とも簡単に作ることができますので、ぜひ食卓に彩りを加えてみてください。

