

CEPESA

JAセレサ川崎 機関誌

6月号

2022 June

No.297

特集

「自分史」の書き方・作り方講座
花と緑の市民フェア・畜産まつり



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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
 GOALS

Contents

| | | |
|---|------------------------------------|--------|
| 特集 | 「自分史」の書き方・作り方講座 花と緑の市民フェア・畜産まつり | 3 6 |
| PICK UP | | 8 |
| かわさき散歩ナビ 新丸子町～新丸子東を歩く | | 12 |
| かわさきファーマーズ 農作業を楽しんで 土に触れる喜びを | | 14 |
| 宮前区・筒井 正彦さん | | |
| 農作業ノート 切花用ヒマワリの栽培について | | 15 |
| 営農技術顧問・美濃口 薫 | | |
| 輝人～KIRABITO～ 仲間とともに歌い続ける | | 16 |
| 多摩区・原 米子さん | | |
| 健康だより 高温多湿の時期に注意したい水虫 | | 17 |
| アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 各地の郷土料理 | | |
| 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 |
| J A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 桃 | | 23 |
| わが家のレシピ エビシュウマイと 新タマネギのポン酢かけ 高津区・小宮 節子さん | | 24 |

今月の
表紙



7月の行事予定

| | |
|------------|---|
| 6日 (水) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～麻生市民館) |
| 7日 (木) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～麻生市民館) |
| 9日 (土) | 第25回 JAセレサ川崎夏季農産物品評会 一般観覧 14:00～15:00 即売会 15:00～16:00(売り切れ次第終了) (こすぎコアパーク) |
| 13日 (水) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～カルツツかわさき) |
| 14日 (木) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～カルツツかわさき) |
| 18日 (月) | 海の日 |
| 19日 (火) | 定例理事会 |
| 27日 (水) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～カルツツかわさき) |
| 28日 (木) | セレサひまわり会の集い (12:00～、15:30～カルツツかわさき) |

※日程等は変更されることがあります

《エダマメの収穫と出荷準備》

麻生区金程 宮田 幸治さん

品質と収穫量の向上に熱い思いを持つ宮田さんのハウスで、エダマメの収穫が始まっています。収穫後は、自ら改良を加えた脱莢機で莢を外し、選別機に掛けてからセレサモス麻生店に出荷しています。

発芽が栽培のポイントとなるエダマメは、育苗ハウスで温度や水分を調節して95%以上を発芽。時期に合わせて3品種をリレー栽培し、10月まで約900tを出荷する見込みです。

より多くの利用者に高品質な農産物を届けようと、試行錯誤する中で「目標まではまだ遠い」と話す宮田さん。妻とともに機械で効率化を図りながら、飽くなき挑戦を続けています。

人生を振り返る 「自分史」の 書き方・作り方講座



皆さんは「自分史」を作ったことがありますか。
自分史とは、自身のこれまでの経験・うれしかった事、悲しかった事など、人生のさまざまな出来事を振り返っていく作業です。

家族・友人・仕事・学校・夢・挫折・出会い・別れなど、自分自身の過去と真摯に向き合った上で、大切な人たちに何を伝え、未来に何を残すことができるか、考えるきっかけにしましょう。

「私」の人生を振り返る

監修／一般社団法人終活カウンセラーアカデミー代表理事 武藤頼胡
<https://www.shukatsu-ac.jp/>
イラスト／出口由加子

自分史の書き方・作り方講座

これまでの人生で起った出来事を、自分の歴史として文章に書き記す自分史。

経験や知識を家族や友人に伝えると同時に、これから的人生をどう生きるか考えてみましょう。

自分の生きた証しを 伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の一線から退き、これまでの人生を振り

返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていま

生涯現役といわれる現代では、自身の人生の総まとめとして自分史を作ります。その目的は、これから的人生を、生きがいを持つてより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージされる人が多いようです。「いえいえ、

私なんて平凡に生きてきただけで書くことはない」などと考える人がいるか

かもしれません。実は、自分史というのは、もっと気軽に楽しく作ることがで

きます。

思わぬ感謝に出会える 「人生の棚卸し」

自分史の意義は、自分自身の「人生の棚卸し」ができることです。これま

での自分の人生とじっくり向き合うこと

で、その意味を考えるきっかけになるのです。

くれてご近所全員を紹介してくれたのは、その人でした。最近のことばかり記憶に残っているが本当はこの人がいなかつたら……、そんな人はいませんか。

忘れていた出来事を思い返すこと

もあり得ます。自分史は人生の棚卸しを文章化した、尊い人生日記といつてもいいかもしません。

自分が誰に対して書くのでしょうか。まずは、これから人生を歩み続ける自分自身のため。自分史は長生きを楽しむための振り返りでもあります。書くのは一度だけに限らず、続編を作つても良いと思います。近しい家族に対しても、自分自身が生きた証として残す大切なものになるでしょう。

感謝を伝えたい人にもぜひ読んでもらいたいですね。

自分の生きた証しを 伝えたい人に文字で残す

古くは「隠居」という慣習がありました。先人は隠居することで社会の一線から退き、これまでの人生を振り

返りながら、後世に残る人たちに自らの生きざまを伝える時間を設けていま

生涯現役といわれる現代では、自分

の人生の総まとめとして自分史を作ります。その目的は、これから

人生を、生きがいを持つてより楽しく過ごすためです。

自分史と聞くと自叙伝をイメージさ

れる人が多いようです。「いえいえ、

私なんて平凡に生きてきただけで書く

ことはない」などと考える人がいるか



自分史の書き方

自分史を書く前に、まず最初にやるべきことを挙げておきます。

年表(例)

社会や身近な出来事を自分の歴史と結び付けて考えることで、あらためて人生を振り返ることができます

| 社会の主な出来事や事件 | 流行やヒット曲 | 身近に起きた出来事 | 自分の出来事 | 自分の考えていたこと |
|-------------------|------------------|-------------------|-----------------|----------------------------|
| ○○○○年 オリンピック開催 | ○○○○年 ○○○が大流行 | ○○○○年 ○○○が生まれる | ○○○○年 ○○○に合格 | ○○○○○○ ○○○○○○ ○○○○○○ |
| ○○○○年 ○○○○事件 | ○○○○年 ○○○がヒット | ○○○○年 ○○○が生まれる | ○○○○年 ○○○に就職 | ○○○○○○ ○○○○○○ |

ページ構成を考える(例)

あらかじめページ構成を考えておけば、各項目をリストアップするときに参考になります

| | | | | | | | |
|-------|--------|---------|---------|------|------|-----|------|
| 就青年後期 | 高校～少年期 | 小学校～中学校 | 小学校～幼少期 | 自己紹介 | 自己紹介 | 表紙 | 裏表紙 |
| P.7 | P.6 | P.5 | P.4 | P.3 | P.2 | P.1 | P.16 |
| 家族セイジ | 家族紹介 | 楽しい出 | 楽しい出 | 大変い出 | 大変い出 | 定年後 | 結婚後 |
| P.15 | P.14 | P.13 | P.12 | P.11 | P.10 | P.9 | P.8 |

自分史を作る中で…

過去の自分と向き合えば向き合うほど、考えてしまうのは「未来」のこと。JAでは総合事業を生かした連携力で、皆さまの未来へつながる将来設計をサポートいたします。

土地活用、家のリフォーム、加入している共済、資産運用、相続についてなど、大切な家族と自分の10年・20年先を思い、今のうちに相談したいことがありましたら、ぜひお近くのJAまでお問い合わせください。



1 人生の棚卸しをする

年代ごとに自分の人生を振り返ってみましょう。幼少期(小学校入学前)、少年期(小学校～大学)、青年期(就農後)、結婚後、定年後など、ノートに書き出していきましょう。年代ごとにお世話になった人、ありがとうを伝えたい人を書き出していくと、その人になんか出来事も思い出せるようになります。また、年表などを参考にすると、当時流行っていた音楽や好きだった食べ物などを出来事と結び付けることができます。書き出していくうちに内容が膨らんでいくことでしょう。

2 得意なこと、好きな事柄を考える

今の自分を見つめるため、得意なことや好きな事柄について書き出してみましょう。単に「料理」のように抽象的な内容ではなく、より具体的に「ハンバーグを作るのがうまい」など、できるだけ詳しくたくさん考えるのがポイントです。

3 自分の個性を書き出す

個性というと抽象的で分かりにくいかもしれません、「好きな動物」「好きな色」「好きな言葉」「好きな本」「何を大切に生きているか」など、具体的かつ身近なことで構いません。大事なのはなぜそれを選んだかを書くことです。

人生の棚卸しで見つけた出来事をピックアップし、古い出来事から新しい出来事の順に書いててもよいし、「私の人生の○○大ニュース」として、順位を付けて書き進めるのも面白いですね。

注 否定的な内容に注意しよう

自分史は後世に残ります。「この人は許せない、好きではない」など、特定の相手に対する否定的な内容は書かないようにしましょう。ひょっとすると、その人がいたから頑張れたということもあるかもしれません。必ずや誰かが読むことを想像して、感謝の気持ちと優しさを忘れずに取り組んでください。「私の先祖はこんな人だった。つらいことはあるけど頑張ろう」と、後世の人が読んで糧になるような内容だと良いですね。

花と緑の市民フェア・畜産まつり

3年ぶりに開催！

畜産まつり

に多くの市民が来場

5月14日、15日に中原区の等々力緑地で「花と緑の市民フェア」が3年ぶりに開催され、15,000人の市民が訪れ、花や動物との触れ合いを楽しみました。

会場には市内産農産物の直売や市青年協議会の出店、野菜についての紙芝居などのブースが登場。14日には、前日に開かれたJAセレサ川崎花卉部「花の品評会」で出品された切花や枝物などの一般観覧と即売会も行われ、多くの来場者が好みの花などを買い求めていました。

また、15日には「畜産まつり」の開会式が行われ、畜産まつり運営協議会会長を務める原修一組合長が「今日は動物との触れ合いを通じて市内の畜産業について知っていただきたい」とあいさつ。羊の毛刈りや牛の乳搾り体験などさまざまな体験イベントを楽しむ多くの市民でにぎわいました。



見て触って楽しく遊んでください♪

品評会



審査の様子



神奈川県知事賞のカンパニュラ



品評会の出品物



即売会の様子

市民フェア 畜産まつり



花苗の即売



野菜苗の即売



野菜の即売



がんばり野菜ダンス



のらぼう菜紙芝居



購買品の販売



卵の販売



羊の毛刈り



ポニーの展示



鶏の展示



牛の乳搾り



大きな乳牛



「いちごけずり」の販売



生まれたての子牛



モオオ～～



卵の福引き

新発売！香辛子トマトみそ



好調なスタート「香辛子トマトみそ」

J Aは5月14日、市内産の香辛子とトマトを組み合わせたオリジナル商品「香辛子トマトみそ」を発売しました。発売初日から話題を集め、数日で300個以上を売り上げる好調なスタートを切っています。

同商品は、香辛子の認知度向上と、セレサモスにおける主に夏場のトマトの供給過多解消。この双方に向けた施策として企画しました。J A全農かながわと協力し、昨年の夏頃からトマト約400キロをピューレに加工。職員で試食を重ねながら酸味や香りのバランスを調整し、パスタや肉料理など幅広く使える万能調味料として完成しました。

商品は1瓶140グラム入り、価格は590円でセレサモス両店で購入できます。今後は、セレサモスの食育ソムリエらが中心となり、来店者へのレシピ紹介など積極的なPR活動を進めていきます。

JA川崎総代研修会

役割と農政を学ぶ



講演する二宮専務



熱心に耳を傾ける参加者

J Aは5月17日、令和4年度総代研修会を本店で開き、総代やJ A役職員ら247人が参加しました。

同研修会は、新たに選出された総代を中心に行われ、組合員参加の運営体制を確立させる目的で開催しています。

開会にあたり、原修一組合長が「本年度は、セレサ川崎25周年の節目であり、新たな改革をスタートする年です。総代について改めて確認いただき、J Aがより前に進めるよう導いていただきたい」とあいさつしました。

続いて、県農業協同組合中央会の二宮務専務が「総代の役割と取り巻く諸課題について」を講演し、総代の役割や農業とJ Aの課題について説明。また、「セレサ川崎の特定生産緑地制度への取り組みは、全国で紹介されるなど注目されています。毎年全国トップクラスの経常利益を出すJ Aとして今後も期待しています」と話しました。

新たに総代となつた組合員は「責任ある立場として、身が引き締まる思い。しっかりと役割を果たしていきたい」と意気込みを語りました。

日本の伝統文化 直売所が伝える



子どもの日関連商品をPRする倉澤副店長

セレサモス両店は5月3日から5日の3日間、子どもの日フェアを開き、店内外に大小さまざまなおこいのぼりを飾り、多くの来店者の目を楽しませました。当日宮前店では、柏餅や葉ショウウブの販売コーナーを設ける他、店内入り口には3㍍ほどのこいのぼりが登場。来店した親子連れなどが撮影を楽しみました。また、ソフトクリーミー購入者先着100人に、こいのぼりの形をしたクッキーをサービス。開店後2時間で終了するほど人気を集めました。

宮前店の倉澤智子副店長は「市街化が進み、子どもたちがこいのぼりを見る機会が減ってきていいと思う。今後も魅力あるフェアを開き、来店する子どもたちに素晴らしい日本の伝統文化を伝えたい」と話しました。

若手育成に注力 JAの講座始動



オクラの種まきを行う受講者

JAは5月6日、多摩区の市農業技術支援センターで令和4年度アグリスクールの開講式を開き、12人が参加しました。同講座は、就農5年未満の販売農家が対象。受講者の畑を巡回し、直接指導する内容を組み込むなど、「一人一人に寄り添う少人数制講座となっています。期間は2年で、栽培技術の他、税務や収支に関する経営指導を、専門部署と連携して行います。

同講座は毎年、就農して間もない市内農業の担い手らに農業や土壤の知識などを複数回の座学と実習で指導。本年度は、16人の受講者に全12回の実習を中心とした講習を計画しています。

開講式では、森安男副組合長が受講者に向け「技術や知識のある担い手を、1人でも多く増やしていきたい。それぞれの立場で川崎の農業を支援してほしい」とあいさつ。その後、営農技術顧問らの指導の下、同センターの畑でサトイモの定植やオクラの種まきなどを行いました。受講者は「同じような環境の仲間たちと学んでいくことは楽しみ。市内農業を盛り上げることのできる生産者を目指していきたい」と話しました。

新たな講座開設 より深い学びを



鈴木顧問による講義を聞く受講者

JAでは今後も、さまざまな事業活動を通じて担い手育成と農業所得増大に取り組んでいきます。

開講式では、森安男副組合長が受講者に向け「技術や知識のある担い手を、1人でも多く増やしていきたい。それでの立場で川崎の農業を支援してほしい」とあいさつ。その後、営農技術顧問らの指導の下、同センターの畑でサトイモの定植やオクラの種まきなどを行いました。受講者は「同じような環境の仲間たちと学んでいくことは楽しみ。市内農業を盛り上げることのできる生産者を目指していきたい」と話しました。

誰もが楽しく懐かしく 70周年記念誌を制作

畑から、台所へ。 50周年で決意新たに

女性部柿生支部が、結成70周年の歴史をつづった記念誌を発行しました。全27ページオールカラーで、手に取りやすい華やかなデザインとなっています。

記念誌の制作は約2年前から、JAの担当者と支部の編集委員らが中心となり準備を開始。誰もが楽しく、懐かしく読んでもらえる記念誌となるよう、数々の総会や旅行、活動写真など合わせて100枚以上を掲載しました。

5月10日には、同支部の中島町子副支部長が本店を訪れ、原修一組合長と梶稔副組合長へ完成した記念誌を贈呈。原組合長は「70年という歴史の重みを感じる素晴らしい記念誌」と評し、感謝を伝えました。

中島副支部長は「コロナの影響で思うように活動ができていないが、長い



記念誌を贈呈する中島副支部長(中央)

柿生野菜生産者直売会が創立50周年を迎え、記念誌を発行しました。時代の変化とともに進化を続ける直売会の半世紀の歩みが、全60ページの誌面に凝縮されています。

同直売会は、昭和47年に発足。地域住民への地元農業の理解と生産者の経営基盤の安定を目的に「畑から、台所へ。」のキャッチフレーズを掲げ、長らく市民の食を支えてきました。平成30年からは、同会内での後継者グループも発足し、より活動の幅を広げています。

5月26日には、同直売会の梅澤進会長ら3人が本店を訪れ、原修一組合長と梶稔副組合長に完成した記念誌を贈呈。原組合長は「長年の功績に敬意を表すとともに、これから先の活動にも大いに期待したい」と話しました。

梅澤会長は「半世紀もの間、この直売会が続いている理由は、初代から2代目、そして3代目と後継者が積極的に活動に参画しているから」とした上で、「今後も会員同士結束し、多くの市民へ直売会の魅力を発信したい」と決意を語りました。



記念誌を受け取る原組合長と梶副組合長



セレササロン 各地区で2年ぶりに再開

新型コロナウイルスの影響で休止していたJ.Aの助け合い組織の対面での活動が、5月から2年ぶりに各地域で再開しています。5月11日には、高津支店で中部地区のしあわせの会の会員と参加者合わせて19人が、久しぶりの交流を楽しみました。



茶話会を楽しむ参加者たち

の発案で発足し、現在は8人のメンバーで活動しています。

会の活性化と会員の親睦を目的に立ち上げられた同グループですが、近年は新型コロナウイルス感染症拡大により相次いで練習が中止。4か月ぶりに顔を合わせたメンバーは会話に花を咲かせ、真剣な様子で練習に励みました。

現在、グループのリーダーを務める小林さんは「各組織の総会やセレササロン、慰問などを通じて、ハンドベルの音色を楽しんでもらいたい。今年は少しずつでも活動の場を増やしていけたら」と意欲を見せました。



ハンドベルの練習に励むメンバー

日吉地区は5月29日、幸区の石井永良さんの畑で小学生とその保護者を対象とした農業体験を開き、37人の親子らがジャガイモの収穫を楽しみました。当日は、職員から収穫時における注意点の説明を受け、メークインとキタアカリ合わせて約75kgを収穫しました。また、今年は「家族みんなで元気に楽しく過ごそう!」をテーマに、収穫したジャガイモの大きさを競うミニゲームを新たに行つた他、JAで作成した直売所マップを紹介しました。

参加した子どもは「普段できない経験ができてうれしかった。また参加して、ジャガイモをもつと好きになりたい」と笑顔で話しました。

石井さんは「土に触れる経験を通じて地域交流につながれば」と話しました。



ジャガイモを収穫する親子

家族で楽しむジヤガイモ体験

3 すべての人に
健康と福祉を

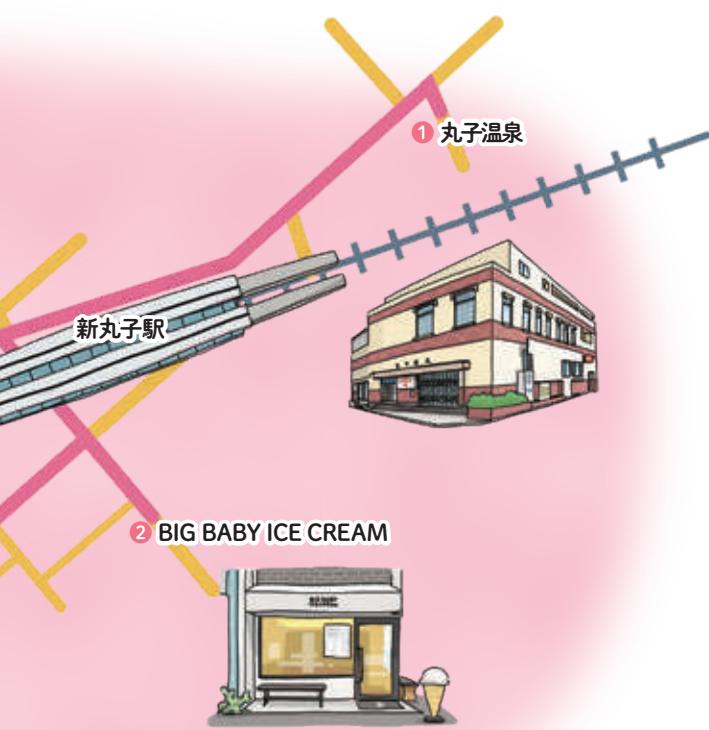
助け合い組織多摩の会
グループ活動も活発に



かわさき

散歩ナビ

新丸子町～ 新丸子東を歩く



KOSUGI CURRY ④



2011年8月に三輪車での移動販売からスタートしたカレー屋です。他の店では食べることのできない創作カレーを提供し、今まで作ったカレーは約350種類以上。濃すぎ？！がクセになる濃厚絶品オリジナルカレーの店として話題を集めています。

所 中原区新丸子東2-897-11-102

営 11:30～15:00、17:30～21:00(各30分前ラストオーダー)

休 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は営業、翌日休み

ランチタイムは5種類(2週間ごとに一部メニュー変更有)のカレーを提供。ディナータイムにはカレーの他、お酒が進むおつまみやさまざまなドリンクなども用意しています。人気メニューは「濃すぎチキンカレー」と「濃すぎチキンカレーDX(右記写真)」です。

名物！5種盛り



ホームページ



おいしそう♪

カレーのテイクアウト販売も行っています。5種類のカレーから2種類を選ぶ「ダブルルゥ」と3種類を選ぶ「トリプルルゥ」のお弁当もあります。また、ケータリングサービスや店舗での宴会なども相談できます。



家でも楽しめる♪



| 地区別 | 人口 | 前月との増減 |
|-----|---------|--------|
| 川崎区 | 230,331 | 151 |
| 幸区 | 171,361 | 161 |
| 中原区 | 264,839 | 440 |
| 高津区 | 234,339 | 121 |
| 宮前区 | 234,864 | 490 |
| 多摩区 | 224,178 | 714 |
| 麻生区 | 181,050 | 164 |

令和4年5月1日現在 川崎市ホームページより

歩いていると「丸子温泉」の看板を見つけました。館内には、昔ながらの番台があり、レトロな雰囲気が味わえました。地元住民の中には、毎日通う方もいるそうです。温泉を後にし、街歩きを再開します。来た道を戻り、駅の中を通り、反対側を散策してみます。すると、人が集まる店を発見。店内ではアイスクリームやコーヒーなどが販売されており、店主おすすめの「ゴルゴンゾーラアイスクリー

ム」をいただきました。店を出て、再び散策していると、大きな朱色の鳥居のある神社に着きました。境内には108体もの

神社を後にし、次はどこへ行こうかと考えていると、地元の方から「創作カレー」が食べられる店があるよ」と教えてもらったので、早速向かってみます。店に着き、店内に入ると、スパイスの良い香りがここらでは、他では味わえないオリジナルカレー以外にもおつまみやドリンクなどが楽しめます。ちょうどお昼の時間だったので、店一番人気の「濃すぎチキンカレー」をいただいたところで今回の街歩きは終了。皆さんも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。

今回は東急線新丸子駅で下車し、西口から街歩きへ出発します。改札を出て右に進み、高架下を

撮影社などがあり、見どころ満載でした。神狐像が置かれている他、7つの

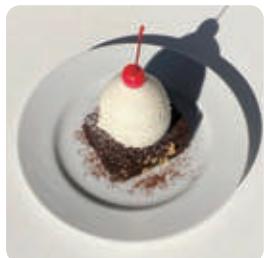
BIG BABY ICE CREAM ②



「3世代が楽しめる店にしたい」との思いで、2018年2月にオープンしたアイスクリームダイナーです。店名の由来は、アイスクリームを食べる時は大人も子どもの気持ちに戻れるから。おしゃれな雰囲気の中、モーニングやお酒の提供など、アメリカのダイナーのようにさまざまな時間帯でいろいろな使い方ができます。

人気のアイスクリーム

メニューは40~50種類ほどで、アイスクリームは季節に合わせて常時10種類販売しています。店内で販売されているアイスクリームは全て手作り。素材と味にこだわり、さっぱりとした仕上がりになっています。



人気メニュー

アイスクリーム以外にもスイーツメニューも用意しています。おすすめは、上にのせるアイスクリームが選べる「メロンソーダ」と「プラウニーアイスクリーム」です。

所 中原区新丸子東1-829
営 月曜日～金曜日 11:00～20:00
土曜日・日曜日 8:00～20:00
休 なし



京浜伏見稻荷神社 ③



所 中原区新丸子東2-980 営 6:00～17:00

丸子温泉 ①



創業70年以上の地域に根付いている温泉。昔ながらの番台が残るレトロな雰囲気が味わえ、浴場は室内のみで、温泉浴槽と白湯浴槽の2種類です。茶褐色の湯は、地下160mからくみ上げている天然鉱泉で、泉質は弱アルカリ性や低張性などで神経痛や関節痛などの効能が期待できます。

所 中原区新丸子町675 営 月曜日～木曜日 15:00～22:30、土曜日・日曜日 12:00～22:30
休 金曜日

〈今回の街歩きの目安〉

| 場所 | 距離 | 時間 |
|-----|------|----|
| 駅⇒① | 260m | 4分 |
| ①⇒② | 350m | 5分 |
| ②⇒③ | 200m | 3分 |
| ③⇒④ | 110m | 2分 |



京浜伏見稻荷神社 ③



KOSUGI CURRY ④

狐の像がたくさん!!



主祭神は京都伏見稻荷大社のご神示により、「万人豊楽」(すべての人々が楽しく豊かに)と平和な毎日を守護されるよう、戦後間もなく出世稻荷として鎮座されました。また、社殿は日本最大級の九棟稻荷造りを誇り、江戸時代に流行した江戸造りにあやかって、神社の土台には富士山の溶岩を使い、縁起が良いとされています。境内には富士浅間社や白狐社(びやっこしゃ)、身代わり開運稻荷など7つの摂末社があります。



英語の看板!?

海外から来た観光客にも人気スポットとして知られているため、英語表記の案内板が設置されています。



農作業を楽しんで 土に触れる喜びを

宮前区南野川 筒井 正彦さん

今回は約30年前に就農し、60アールほどの畠でブロッコリーやエダマメ、インゲンなどを栽培してセレサモス宮前店などで販売する他、市内の市場に卸す筒井正彦さんに話を聞いてみたいと思います。

A なぜ農業を始めたのですか？
Q 家業が農家で結婚を機に農業を始めようと思いました。初めてのころは父から農作業を教わったり、就農後すぐに加入したそ菜部や青壯年部、三行会の仲間の畠などで話を聞いたりして、知識と技術を身に付けてきました。

農作業 ノート

切花用ヒマワリの栽培について



営農技術顧問 美濃口 薫

ヒマワリは、休耕田などの景観作物として栽培される他、切花としても1年中出荷されています。特に家庭用の切花として利用されるものは小ぶりで、あまり太くないものが好まれるようです。6月下旬に種をまいても間に合う品目なので、チャレンジしてはいかがでしょうか？



品種

- ・F1種 サンリッチシリーズ
ビンセントシリーズ
プロカットシリーズ
- ・固定種 太陽・黒竜・ロシア
レモネード・東北八重
- ・わい性種 ビッグスマイル・小夏
スマイルラッシュ



サンリッチオレンジ

栽培準備

日当たりと排水のよい畑を利用し、完熟堆肥 1kg/m³、顆粒タイニー 50g/m³、化成8-8-8 20g/m³を施用し、5穴の黒マルチで栽培します。
※肥料が十分残っている畑では施肥は不要です。

<栽培暦>

| 月 旬 | 1 上中下 | 2 上中下 | 3 上中下 | 4 上中下 | 5 上中下 | 6 上中下 | 7 上中下 | 8 上中下 | 9 上中下 | 10 上中下 | 11 上中下 | 12 上中下 |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 主 な 作 業 | | | | ○ | | | ○ | | | | | |

○：播種、□：収穫時期

※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・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

仲間とともに 歌い続ける

多摩区登戸 原 米子さん

幼稚園教諭をしていた40年ほど前、子どもたちに歌を教えるために参加したレッスンをきっかけに、歌が好きになりました。最初は、地域で歌を教えていた先生からシャンソンを習っていましたが、5年前に女性部のカラオケクラブに入部し、現在は演歌を中心で歌を楽しんでいます。

先にクラブに入部していた義母は10年ほど前から、高齢で歩くことも困難になっていましたが、「カラオケだけは続けたい」と言うほど歌うことが好きでした。そんな義母の願いをかなえるため送り迎えをしていましたところ、当時の部員から「一緒に歌おうよ」と誘われ、自らも参加するようになりました。きっかけを作ってくれた義母と、当時迎え入れてくれた仲間たちには心から感謝しています。

レッスンは1日3時間ほど、休憩を挟みながら行います。まずは、先輩部



A group of elderly women, likely members of a karaoke club, are posed together in a traditional Japanese setting. They are all wearing matching pink kimonos over dark blue jackets and red hats. Each woman has a sash around her neck with white Japanese characters and English text that reads "カラオケクラブ" (Karaoke Club). The background features a large wooden beam and a vertical scroll with the character "梅" (Plum) written on it.

加入了した当時は10人以上いた部員も、現在は6人となってしまいましたが、仲間を増やし、唱歌や童謡にも挑戦したいと思っています。世代を超えた仲間ができるのも、歌を続けていい良かったことのひとつです。

これからも義母がつないでくれた縁を大切に、大好きな歌を歌い続けていきたいです。

員が作詞したオリジナルソングで声出しするところからスタート。続いて「北国の春」に合わせて全身を動かし体をリラックスさせ、その後は少人数のグループで、最後は1人で歌えるようになるまで練習します。

何年歌っていても演歌は難しいですが、歌う前に歌詞をしっかりと読み、意味を理解して表現することを心掛けています。表現力豊かな先輩方をお手本に、聴く人を感動させる歌い手を目指して練習を重ねています。

輝 plus **ONE**
KAGAYAKI



健康だより

健康科学アドバイザー ● 福田千晶

高温多湿の時期に 注意したい水虫

蒸し暑くなる季節に感染したり悪化しやすい皮膚の病気の一つに「水虫(足白癬)」あります。水虫は「白癬菌」と呼ばれるカビの一種が原因です。公衆浴場やプールの足拭きマット、スリッパの共用などで感染しやすく、家族間での感染も多く見られます。

水虫の症状には、足の裏の皮がむけたり、水膨れができたり、足の指と指の間が白くふやけたり、皮がむけて赤くなったりすることがあります。こうした症状は高温多湿になるこれから季節に悪化しやすくなります。また、季節にはあまり関係なく、足の裏が硬くなる症状もあります。

夏は素足にサンダルを履く機会も増えます。足白癬で足の指の皮がむけていたり、赤くなったりすると素足やサンダルでは、立つことがあります。また、爪白癬になると爪が白く

厚くなつて艶がなくなるため、意外に目に付くものです。白癬は感染する病気でもあるため、不潔な印象を与えがちです。すてきなサンダルでおしゃれをしても、足に水虫が見えていると台無しになります。

水虫は、接触性皮膚炎など似ている症状の病気もあるため、まずは皮膚科を受診して診断をしてもらいましょう。そして適切な治療を根気よく続けることが大切です。治療薬が効いて治ったように見えても、皮膚に白癬菌が潜んでいることもありますから、完治したか否かも皮膚科で判断してもらいましょう。

プールの足拭きマットなどで白癬菌が足に付着しても、感染するまで時間がかかるので帰宅したら予防のために、せっけんを使って足を丁寧に洗ってください。靴や農作業で履く長靴などは2日続けて履かず、履いたら乾かす」と心がけましょう。



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

「各地の郷土料理」

郷土料理は、地域に生きてきた先祖の人たちの嘗みの中から生まれ、日々の暮らしと密接なつながりを持っています。郷土料理は家庭料理が基本で、地域のさまざまな行事と関係しており、その地域特有の四季折々の旬の野菜や魚などを使った季節を楽しむ料理が多いです。

【問題】

各地の郷土料理の説明で、間違っているのは次のうちどれですか。

- (1)きしめん(愛知県) .. 手打ちの平たいうどんのこと。
- (2)だし(山形県) .. キュウリ、ナス、ミョウガ、シソの葉を細かく刻んで混ぜ合わせしょゆをかけた物。
- (3)がめ煮(大分県) .. 鶏肉のぶつ切りとゴボウ、ニンジン、こんにゃく、レンコン、サトイモ、シイタケなどをしょゆと砂糖で煮た物。
- (4)冷や汁(青森県) .. タラのアラを入れたみそ仕立ての汁のこと。

※解答は18ページにあります。

セレサ通信

～JAグループ神奈川のテレビ番組～

セレサ川崎では、JAグループ神奈川が提供するtvkのテレビ番組「かながわ旬菜ナビ」(旬ナビ)の制作協力をしています。

同番組は約50年前に放送を始めた「緑のあゆみ」が前身で2008年4月にタイトルを「かながわ旬菜ナビ」に一新して放送。本年度からは、新たなMCを2人起用し、新体制でスタートしています。

当JAでは同番組に対し、年間5~6本の制作に協力。毎回バラエティ豊かな内容で、市内生産者や都市農業の魅力を伝えていますので、ぜひご覧ください。

なお、当JAでは、番組制作にご協力いただける生産者を随時募集しています。詳しくはJA広報課までお問い合わせください。



毎週日曜朝9:00~9:30
再放送 毎週月曜朝10:00~10:30



新MCの大野幸(おおのさち)さんと
松下▽(まつしたぎゃくさんかっけい)さん



番組撮影の様子

支店だより 柿生支店

所在地：川崎市麻生区上麻生5-6-1
TEL：044-988-1131



柿生支店は、小田急小田原線「柿生駅」から徒歩1分ほどの場所にあり、周辺は住宅や商店街が立ち並ぶ地域です。管内には岡上や片平地区など多くの農地があり、支店駐車場では毎日生産者による直売が行われ、多くの利用者でにぎわっています。

今年4月に着任した青木謙兒統括支店長の下、組合員や利用者への相談業務を中心に、効果的な提案ができるよう支店全体で取り組んでいます。また、7月の店舗再編を見据え、今後も利用者にしっかりと対応できるよう、万全の準備を進めています。

Zoom up! ~チームワークが良い渉外担当者~

渉外担当は、進藤伴明渉外支店長代理をはじめとした仲の良いメンバーで日々の業務に励んでいます。渉外担当になって1年目から10年目の担当者が、役席者のサポートを受けながら、同行推進を交えて目標達成に向けて活動しています。若手担当者が「上司も先輩もとても頼りになる最高のチーム」と話すように、コミュニケーションが活発な5人です。



【解答・解説】

アグリーカデミー

愛知県の郷土料理きしめん



解説 青森県の郷土料理は「じやつぱ汁」。タラのアラを入れたみそ仕立ての汁。「じやつぱ」とは魚の中骨、内臓、頭などのこと。

「冷や汁」は、宮崎県の郷土料理で、アジを火であぶり冷かした鉢をすり鉢で、すりごまと合わせてさらに入れ、冷まし湯でのばす。ネギ、キエウリの薄切り、おろしショウガ、青ジンを混ぜ合わせ、ご飯にかけて食べる物なので、(4)は誤りの選択肢となります。「きしめん」は愛知県の郷土料理で、手打ちの平たい麺のこと。きしめんが名古屋に定着したのは、うどんより早くゆだつて安価であったからという説もあります。その他、「いかめし」は北海道の郷土料理で生の魚のほらに水洗いした米またはもち米を詰めて、砂糖・しょうゆ・酒で甘辛く炊き上げた物。「あんこう鍋」は茨城県「焼きまんじゅう」は群馬県と、各地に郷土料理があります。

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



2022.5.6

「しろ菜」とはハクサイの仲間で、おひたしや煮浸しなどに向いています。



セレサモス麻生店



2022.5.3

本日も、多種多様で新鮮な農産物を取りそろえてお待ちしています。



セレサモス宮前店



2022.5.2

キヌサヤとスナップエンドウは今が旬。収穫したての豆類は、甘くて格別のおいしさ。



JA セレサ川崎



2022.5.12

「香辛子トマトみそ」5月14日(土)よりセレサモス両店で販売します！



セレサモス麻生店



2022.5.6

「セレサモスの苗はよく育つんだよ」と、うれしいお言葉をいただいています。



セレサモス宮前店



2022.5.7

母の日フェア。地場産のカーネーションの鉢植えを販売しています。



JA セレサ川崎



2022.5.13

花の品評会ではヒマワリやニチニチソウなどが出品されていて、とってもきれいでました。



セレサモス麻生店



2022.5.17

貴重な花ズッキー！早朝に開花し、陽が昇るとしばんてしまいます。



セレサモス宮前店



2022.5.28

小梅でカリカリ梅や、青梅で梅酒を作つてみてはいかがですか。

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。



農家の方に感謝

毎月楽しみに読んでいます。以前は野菜は食べるだけでしたが、誌面を通じて野菜を作っている人の気持ちや、農作業の大変さなどがよく分かり、感謝するようになりました。

料理POPを参考に♪

川崎のタケノコを求めて

「口ナ禍でセレサモスへ足を運んでいませんでした。が、タケノコを求めて久しぶりに八王子から来ました。最高の買い物でした。」
(八王子市・山上さん)

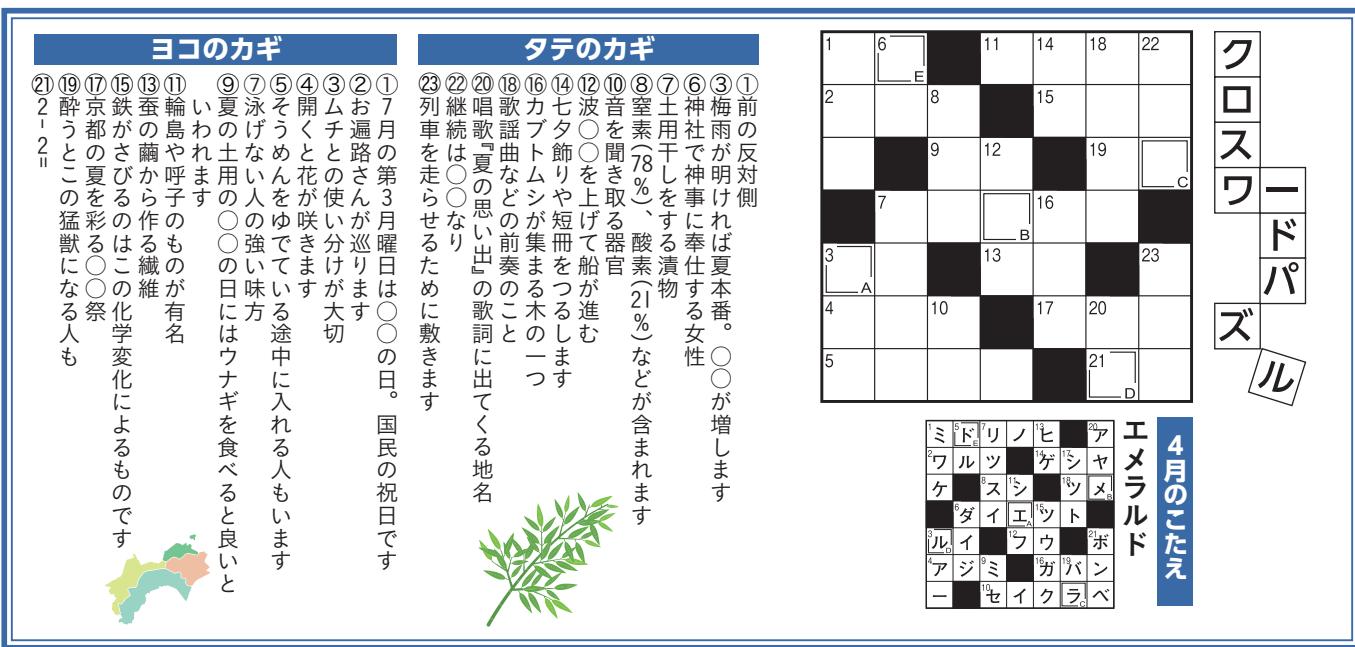
フルーツパラダイス

元気をもらっています

投稿のお礼

たくさんのお便りをいただきありがとうございました。これからも、ご感想や身近な話題などをお待ちしております。（JA広報課）

プレゼント付きアンケートで皆さまのご感想を募集しております。詳細は別紙案内はがきをご覧ください。
今月号の締め切り 令和4年7月19日(火) 当日必着



警察と協力 支店で強盗訓練

J Aは5月12日、有事の際に利用者の安全を確保しようと宮前警察署に指導を求め、野川支店で強盗事件の発生を想定した訓練を行いました。

当日は、ガソリンのような液体を入れたペットボトルを手にした犯人役の警察署員が、利用者を装い来店し、大きな声で窓口担当者を威嚇。支店職員は防犯体制任務分担に基づき、犯人対応や観察などの役割をスムーズに果たしました。

加納真支店長は「緊迫した状況を経験することで防犯に対する職員の意識が高まった。今後も、職員同士や警察との連携をより深め、利用者の安全確保に努めていきたい」と話しました。



犯人役(右)に対応する支店職員

かわさきそだちPRキャラクター「菜果ちゃん」のインスタグラムスタート!

かわさきそだちPRキャラクター「菜果ちゃん」がインスタグラムを開始しました。

菜果ちゃんとは、生産者の顔が見える新鮮で安全・安心な市内農産物「かわさきそだち」のPRキャラクターで、頭の上に野菜や果物をのせて「かわさきそだち」の魅力を広めている妖精です。

たくさん投稿して、「かわさきそだち」を広めていきますので、ぜひフォローよろしくお願ひいたします。



菜果ちゃん

晴れの入賞者

敬称略 ()内住所

令和4年度川崎市ウメ立毛共進会

5月10日 市内巡回 出品点数7点

▽特選=白井基雄(細山)

令和4年度JAセレサ川崎花卉部「花の品評会」

5月13日 等々力緑地催し物広場 出品点数134点

▽優秀賞=カンパニュラ(ライトブルー)・吉田貴次(馬絹)、
カンパニュラ(ピンク)・吉田貴次(馬絹)、
ヒマワリ・中村智行(新作)、
ジニア・内藤晃平(下小田中)

肥料価格の改定について

肥料価格について、令和4年6月13日より、原材料輸出国の政情不安や原油価格の高騰、ならびに外国為替相場の急激な円安などの事由により価格を改定しております。

改定後の金額等、本件の詳細につきましてはお近くの統括支店営農担当者、または経済センター・パーシモンまでお問い合わせください。

経済センター 044-855-3561 パーシモン 044-988-7405

女性部部長に関敏子さんが就任

女性部は5月12日、本店で通常総会を開き、本年度の活動計画や新役員体制など全3議案を可決し、部長に生田支部の関敏子さんが就任しました。

関部長は「新型コロナウイルスの影響は今後も続くと思うが、部員間の絆を深め、新たな仲間づくりにつながる活動にチャレンジしていきたい」と抱負を語りました。



関部長

青壮年部委員長に森清行さんが就任

青壮年部は5月9日、本店で通常総会を開き、部員やJ A役職員ら合わせて53人が出席しました。令和4年度の事業計画や新たな役員体制など全3議案が承認され、委員長として高津区の森清行さんが就任しました。

森委員長は「JAの基盤組織として、盟友との絆をより深め、魅力ある組織活動と地域農業の発展に全力を尽くしたい」と決意を語りました。



森委員長

知って納得！税金講座

住宅ローン控除の概要と

今回の改正

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

額2,000万円、控除期間は10年です。

なお、注文住宅について2020年10月1日から2021年9月30日までに建築請負契約を行い2022年12月31日までに入居したとき、もしくは、分譲住宅・中古住宅について2020年12月1日から2021年11月30日までに購入契約を行い2022年12月31日までに入居したときは、改正前の規定を選択することができます。これらの条件に当てはまるときは、「改正後の住宅ローン控除」と「改正前の住宅ローン控除」のどちらを選択するか検討する必要があります。

改正前の住宅ローン控除は、消費税率10%が適用される住宅を新築・取得した場合、入居した年から10年目までは控除率1%、11年目から13年目までは「年末借入残高×1%」と「建物の購入価格(消費税抜き)×2%÷3年」といずれか少ない方の金額を控除することができます。ローン残高限度額は一般住宅の場合は4,000万円、認定長期優良住宅・認定低炭素住宅の場合は5,000万円になります。

住宅ローン控除とは、JAなどの金融機関から融資を受け、自宅を新築または購入した場合、その自宅に入居した年から一定期間「その年の年末住宅ローン残高×控除率」により計算した金額を所得税額から控除するという特例です。ただし、年末住宅ローン残高が住宅の取得価額を超えるときは、その土地・家屋の取得価額が計算の基礎になります。

今回の改正では、控除率が1%から0.7%に引き下げられるとともに、年末ローン残高限度額や控除期間が新築・取得した住

宅の種類などに応じ細かく変更されました。例えば、2022年または2023年中に一般住宅に新築・入居したときは、ローン残高限度額は3,000万円、新築の認定長期優良住宅・認定低炭素住宅の場合はローン残高限度額は5,000万円になります(控除期間はいずれも13年)。一方、一般中古住宅はローン残高限度



理事会だより

第2回定例理事会 5月24日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・第25回通常総代会の運営について
- ・第25回通常総代会表彰者について
- ・第25年度(令和3年度)貸借対照表、損益計算書、注記表、剰余金処分案および事業報告ならびに附属明細書の承認について
- ・第25回通常総代会資料および部門別損益計算書について

※上記を含む12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21件の報告を行いました。

セレサのDATA(5月31日現在)

| | |
|---------|-----------|
| 購買品取扱高 | 1億40百万円 |
| 販売品取扱高 | 2億12百万円 |
| 施設事業契約高 | 20億43百万円 |
| 貯金 | 1兆4,988億円 |
| 貸出金 | 5,658億円 |
| 長期共済保有高 | 1兆7,194億円 |
| 年金共済保有高 | 322億円 |
| 組合員数 | 68,266人 |
| うち正組合員 | 5,282人 |
| 准組合員 | 62,984人 |

7月の経営相談会(法律経営)

5日(火) 9:30~11:30 向丘支店
13:30~15:30 中原支店
12日(火) 13:30~15:30 みなみ支店
19日(火) 9:30~11:30 橋支店
13:30~15:30 中原支店
23日(土) 9:30~11:30 梶ヶ谷ビル
26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。

7月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)
6日(水)、13日(水)、20日(水)、
27日(水)
- パーシモン(麻生区片平2-30-15)
5日(火)、12日(火)、19日(火)、
26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。

7月の相続・遺言無料相談会

- 6日(水) 住吉支店
13日(水) 鷺沼支店
20日(水) 中原支店
27日(水) 百合丘支店

時 間 9:00~16:00

- 相談時間は原則1時間30分まで。
相続や遺言に精通した専門の職員が親身になって分かりやすくアドバイスいたします。
- ご相談無料・予約制・秘密厳守。
- ご予約は相談会の前々営業日16:00までにお近くの支店まで。

※開催日に都合がつかない場合は、お気軽にお近くの支店までお問い合わせください。

※JA神奈川県信連 信託代理店
JAセレサ川崎 コンサルティング部
(TEL 044-863-6601)

当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

7月の年金無料相談会

- 2日(土) 大島支店
3日(日) みなみ支店
9日(土) 小杉支店
10日(日) 小田支店
23日(土) 御幸支店
24日(日) 鹿島田支店
30日(土) 日吉支店
31日(日) 元住吉支店

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
フリーダイヤル みおくる こころ

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。



野菜ソムリエ上級プロ

KAORUの

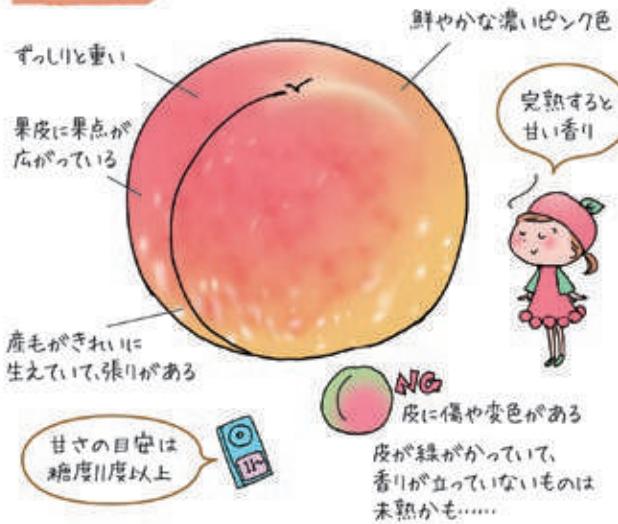
フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

桃のプロフィール

- 【分類】バラ科モモ属
- 【原産地】中国
- 【おいしい時期(旬)】7～9月ころ(夏)
- 【主な栄養成分】ペクチン、カリウム、ナイアシン、β-カロテン、カテキンなど

選び方



桃のいろいろ



桃のじみつ

歴史

中国

3000年以上前から栽培

日本

縄文時代末期から弥生時代食用や祭祀(さいし)用として

季語

「桃の花」が春、「桃の実」が秋の季語

平安時代から
鎌倉時代
薬用や觀賞用
明治以降
食用として栽培が始まると

桃

～繊細で上品な風格漂う夏の果実～

保存方法

追熟

日持ちしないので
早めに食べてね

まだ堅い桃は新聞紙
に包んで常温に置き、柔
らかくなるまで追熟させ
る。未熟なまま冷蔵庫に入れる
と、甘くなりすぎて傷んでしまうよ

冷蔵保存

一つずつ新
聞紙に包ん
で保存袋に
入れ、冷蔵庫
の野菜室へ

冷凍保存

すぐに食べ切れない場合は
保存用袋に入れて冷蔵庫へ

スムージーや
シャーベットに

食べる2～3時間前に

冷やすとおいしい!

2～3日で食べ切ろう

冷やし過ぎると味が落ちる……

桃のチカラ

カリウム
高血圧予防、むくみ
の改善、運動時の筋
肉のけいれん予防に

ペクチン
食物繊維の一
種。便秘の解
消や美肌効果に

疲労回復に
即効的な効
果が期待でき
る。夏バテや
スポーツ後に
お適め!

カテキン
皮に多い。老
化予防、生活習
慣病予防に

ナイアシン
冷え性改善や
二日酔い予防に

β-カロテン
黄肉種に多い。老
化予防、免疫力向
上、視力維持に

楽しみ方・食べ方のコツ

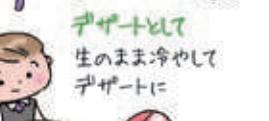
おいしい食べ方

桃の割れ目に沿って包丁を1周させ、両手で軽く持って種を軸に左右にひねると、実が二つに離れる



湯吞き

丸ごと沸騰した湯に入れてから氷
水に落とし、皮を包丁で引っ張る
と、皮にかけて素面もきれいい



デザート

生のまま冷やして
デザートに



料理として

サラダ風
レッコラやバジルと合わせる
オードブル
生ハムやモッツァレラチーズ、
カッテージチーズと合わせる





●エビシュウマイ 材料 (2~3人分)

- ・冷凍むきエビ…150g
- ・タマネギ…中1/2個
- ・片栗粉…大さじ2
- ・豚挽き肉…250g
- ・醤油…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1
- ・酒…大さじ1
- ・ごま油…小さじ1
- ・おろししょうが…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…ひとつまみ
- ・シュウマイの皮…1袋 (30枚)

作り方

- ① 冷凍むきエビは背わたを取って洗い、水気をキッチンペーパーで拭き取り、半分はトッピング用にぶつ切り、残り半分は粗みじん切り、タマネギはみじん切りにする。



●新タマネギのポン酢かけ

材料 (1~2人前)

- ・新タマネギ…1個
- ・ポン酢…適量
- ・かつお節…適量

作り方

- ① 新タマネギの上下を切り落としたら、包丁で深く十字型に切り込みを入れる。



- ② ①を耐熱皿に置き、軽くラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。



- ③ ②が柔らかくなったら電子レンジから取り出し、ポン酢とかつお節をかけたら、できあがり。



エビシュウマイと 新タマネギのポン酢かけ

- ② ボウルにタマネギと片栗粉を入れて混ぜ、挽き肉とむきエビ、★を加えて粘り気が出るまで混ぜ合わせる。



- ③ 皮の中央にスプーンで具をのせ、トッピング用のエビをのせてグッと押し込み、包み込む。



- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、③を並べて中火で10分蒸したら、できあがり。



ワンポイントアドバイス

高津区新作 小宮 節子さん

<エビシュウマイ>

エビを入れることでプリプリ感を感じられるのと、わりとさっぱりしているので、お酒のおつまみにも合います。また、たくさん作って冷凍保存も可能でお弁当のおかずにもおすすめです。

<新タマネギのポン酢かけ>

新タマネギの大きさや好みの柔らかさによって、電子レンジの時間を調整してください。苦みもなく、甘くてトロトロの食感とポン酢の酸味がとっても合う一品です。

