

# CERESA

JAセレサ川崎 機関誌

7月号

2023 July

No.310

特集

第26回通常総代会

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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS



# Contents

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| <b>特集</b> 第26回通常総代会                              | 3  |
| 久地駅前支店・長沢支店の「窓口営業時間」および「お取扱い業務」変更のお知らせ           | 6  |
| 令和4年度 渉外・窓口担当者大会                                 | 7  |
| PICK UP                                          | 8  |
| かわさき散歩ナビ 駅前本町～東田町～南町を歩く                          | 12 |
| かわさきファーマーズ 直売でつながる地域との輪<br>中原区・内藤 正行さん           | 14 |
| 農作業ノート かんきつ類の夏季管理<br>営農技術顧問・北見 丘                 | 15 |
| 輝人～KIRABITO～ 書道と共に30年<br>麻生区・白井 天洋さん             | 16 |
| 健康だより 夏の不眠症対策                                    | 17 |
| アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 発芽に必要な3要素                      | 18 |
| セレサ通信 & 支店だより                                    | 19 |
| Web CERESA                                       | 20 |
| mail box & クロスワードパズル & 運勢                        | 21 |
| JAからのお知らせ & 知って納得!税金講座                           | 22 |
| インフォメーション                                        | 23 |
| フルーツパラダイス イチジク                                   | 24 |
| わが家のレシピ スナップエンドウの豆ご飯<br>ブリの梅酒照り焼き<br>高津区・武笠 信子さん | 24 |

## 8月の行事予定

**10日** (木) 川崎市梨ぶどう品評会 前期の部  
即売会 16:30～ JR武蔵溝ノ口駅自由通路

**11日** (金) 山の日

**22日** (火) 定例理事会

**25日** (金) 川崎市梨ぶどう品評会 後期の部  
即売会 14:30～ 菅支店駐車場

※日程等は変更されることがあります



年間定期購読がはじまります！

『家の光』は「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマをもとに構成されたJAファミリーマガジンです。年6回の別冊付録も大好評！本年度は、購読者様へ抽選で30名様に市内産農産物(1,500円相当)をプレゼント！詳しくは、下記へお問い合わせください。

【受付期間】令和5年8月1日(火)～9月15日(金)

【購読期間】令和5年12月号～翌年11月号(年間購読)

【年間購読料】8,782円(税込価格)

【決済日】令和5年12月15日(金)  
◇購買代金振替口座より  
引落し

※お申し込みは各支店窓口にて承ります。

※お問い合わせは、本店生活福祉課  
(TEL 044-877-2509)まで。



今月の  
表紙



## 《エダマメの収穫と直売》

高津区久末 石井 竜也さん

約60坪の畑でトマトやキュウリ、エダマメなど年間30品目ほどを栽培し、販売に励む石井さん。自身が生まれた頃から続く直売所で地域の利用者に新鮮な野菜を届けています。

鮮度にこだわるエダマメは、味の濃さや甘みを楽しんでもらおうと朝に収穫して枝付きのまま販売。開店前から利用者が並んだり、予約注文の対応に追われたりと忙しい日々を手応えを感じています。

石井さんは「両親から引き継いだ直売所をこれからも続けていく。何度も足を運んでもらえるよう、利用者の声に応えていきたい」と、販売準備に精を出します。

# 第26回通常総代会



J A セレサ川崎は6月27日、第26回通常総代会を本店セレサホール飛翔で開きました。本年度は会場出席390人、書面出席274人の計664人により、全3議案が審議され、全て可決承認されました。

令和5年度は第9次総合3か年計画の中間年度として、組合員と役職員が一体となり、地域社会から必要とされる J A を目指して不断の自己改革に取り組むことを確認しました。

## 第26回通常総代会提出議案

第1号議案 第26年度(令和4年度)事業報告および剰余金処分案の承認について

第2号議案 第27年度(令和5年度)事業計画の設定について

第3号議案 役員報酬の決定について

## 第9次総合3か年計画

### 『J A セレサ川崎の10年後のめざす姿』

～「J A セレサ川崎の10年後のめざす姿」として3本の柱を掲げます～

1. 都市農業の振興と豊かで暮らしやすい地域共生社会の実現
2. 強固な組織・経営基盤の確立と経営管理体制の構築
3. 組合員から必要とされる事業運営の確立と人づくり

### 基本目標

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 1 持続可能な都市農業の振興    | 2 地域に根ざした協同活動の展開    |
| 3 組合員満足度が高い総合事業展開 | 4 経営基盤の強化と経営管理体制の構築 |



# 第26回通常総代会

本年度の総代会は、総勢400人以上が会場に集まるコロナ禍前の雰囲気となりました。また、正面玄関から会場へ続く階段まで、JAセレサ川崎の25年の歴史をたどった記念パネルが設置され、来場者の注目を集めました。

午後1時30分より会が始まると、司会者が、書面出席を含めて総代会が成立したことを宣言。続けて梶稔組合長があいさつしました。(5ページにあいさつの抜粋を掲載しています)

議案審議に先立ち、議長の選任を梶組合長に一任し、川崎南地区の齋藤政久氏と、柿生地区の志村政幸氏を指名し、議案審議に入りました。本総代会の提出議案は第1号議案から第3号議案まで(3ページに掲載)で、第1号議案と第2号議案をナレーション付きの動画などで説明し、各議案全て承認されました。また、組合員特別表彰として橘地区の福田努氏、宮前地区の吉田貴次氏、中原地区の田中修氏が梶組合長より表彰状を受け取りました。



## 令和4年度主要事業実績と令和5年度主要事業計画

(本総代会資料を基に作成 単位: 百万円、%)

| 科 目  |                  | 令和4年度実績      | 令和4年度計画      | 計画比     | 令和5年度計画      |
|------|------------------|--------------|--------------|---------|--------------|
| 経済事業 | 購 買 品 取 扱 高      | 14,363       | 10,890       | 131.9   | 10,890       |
|      | (うち生産資材・生活物資取扱高) | ( 1,021)     | ( 890)       | (114.7) | ( 890)       |
|      | (うち斡旋購買取扱高)      | ( 13,341)    | ( 10,000)    | (133.4) | ( 10,000)    |
|      | 販 売 品 取 扱 高      | 1,140        | 1,110        | 102.7   | 1,110        |
|      | (うちセレサモス)        | ( 1,064)     | ( 1,050)     | (101.3) | ( 1,050)     |
| 信用事業 | 貯 金              | 1,490,525    | 1,515,600    | 98.3    | 1,499,400    |
|      | 貸 出 金            | 580,208      | 568,500      | 102.1   | 584,300      |
|      | 投 資 信 託          | 14,104       | 11,000       | 128.2   | 16,500       |
|      | 有 価 証 券          | 95,829       | 98,500       | 97.3    | 106,000      |
|      | 預 金              | 879,402      | 916,700      | 95.9    | 866,800      |
| 共済事業 | 推 進 ポ イ ン ト      | 19,875,872Pt | 16,000,000Pt | 124.2   | 16,000,000Pt |
|      | 長 期 保 有 高        | 1,713,320    | 1,704,300    | 100.5   | 1,698,400    |
|      | 年 金 保 有 高        | 31,791       | 31,800       | 99.9    | 30,800       |

- (注) 1. 施設事業完成高を斡旋購買取扱高として計上しています。  
 2. 貸出金には、金融機関貸付を含みます。  
 3. 投資信託実績は投資信託期末残高(簿価)を計上しています。  
 4. 共済新契約高は推進ポイントへ変更しています。推進ポイントは、すべての共済種類を統一評価するため、共済金額に所定の換算率を乗じて算出した指標です。  
 5. 年金共済保有高は年金年額(利率変動型年金については、最低保証年金額)です。

本総代会における事前説明会でいただいたご質問とその回答につきましては、次号(8月号)にて掲載いたします。



# JAの使命を誠実に果たす決意

代表理事組合長 梶 稔



## 【開会にあたり】

第26回、JAセレサ川崎通常総代会の開会にあたり、ごあいさつ申し上げます。日頃より、総代の皆さまをはじめとする、組合員の皆さまにおかれましては、JA事業へのご理解・ご支援を賜り、深く感謝申し上げます。さらには、令和4年度各表彰受賞者の皆さまについても、本会に先立ちましてお祝い申し上げるとともに、この場をお借りしまして、これまでの功績に心より感謝申し上げます。

## 【市内農業でうれしいニュース】

さて、令和4年度を振り返りますと、川崎市内の農業においては、大変喜ばしいニュースがありました。後ほど組合員特別表彰もさせていただきますが、畜産農家の福田努さまは、全農酪農経営体験発表会において、神奈川県代表として初めて、審査員特別賞を受賞いたしました。花農家の田中修さまと吉田貴次さまは、関東・東海花の展覧会における品評会で、どちらも農林水産大臣賞を受賞いたしました。田中さまにおかれましては、他の品評会も合わせまして今回で5度目の大臣賞受賞。吉田さまにおかれましては、続く神奈川県花き展覧会における品評会においても同じく大臣賞を受賞するなど、3名それぞれが傑出した活躍であり、川崎農業のレベルの高さを全国に示していただきました。どれも一朝一夕では成しえない、大変すばらしい快挙であります。これまでのご尽力に深く敬意を表すとともに、このたびの功績を心よりお祝い申し上げます。

市内農地の現状においても、良い報告がありました。都市農地の急速な減少が懸念されていた、いわゆる「生産緑地2022年問題」においては、行政との緊密な連携により、市内では95%以上の生産緑地で「特定生産緑地」への指定申出がされました。これは全国的にも高い水準であり、人口増加が続く川崎という地域性を鑑みても、価値ある成果だと考えております。

## 【第9次総合3か年計画がスタート】

こうした中、昨年度6月の総代会において、私を含む新たな役員体制を選任いただき、「第9次総合3か年計画」をスタートいたしました。営農経済事業では、地域農業振興計画の着実な実践を進め、市内農業者の包括的な支援体制を整えてまいりました。長らく中止していた各種イベントも徐々に再開し、創立25周年記念農業まつりでは、各会場で久しぶりのにぎわいを感じることができました。

全ての会場を回することはできませんでしたが、私も、組合員と役職員、そして地域の皆さまが楽しんでいる様子を目の当たりにし、やはり、協同組合の原点は「人と人とのつながり」であると再認識したところであります。今年も多くのイベントを計画しておりますので、ぜひ積極的なご参加をお願いし、役職員と共に盛り上げていただきたいと思います。

## 【事業実績・店舗再編について】

金融・共済事業では、組合員ニーズにかなう、コンサルティング体制を一層充実させる取り組みを加速させました。後ほど、事業実績でもご報告をさせていただきますが、組合員の皆さまの多大なるお力添えのおかげをもちまして、貯金残高につまましては計画を下回る結果となったものの、その他の主要事業実績につまましては、計画を上回ることができました。税引き前当期利益に関しましても、およそ28億円と、こちらも計画以上の数値を収めることができました。改めて、皆さまに感謝とお礼を申し上げます。

この他にも、経営面においては、組合員・利用者の利便性を考慮した金融店舗の機能再編を実施させていただきました。この機能再編の実施にあたっては、さまざまなお意見もいただきながら、組合内外で何度も議論を重ねてまいりました。ご不便をお掛けした地区の皆さまもおられることかと存じますが、持続可能なJA運営における、経営基盤の一層の強化という観点において、必要な施策

であったということを、何とぞご了承くださいますようお願いいたします。さらには、本店業務の効率化をはじめ、営農経済事業においては、中央会など系統組織の協力により「採算性改善に向けた取り組み」による収支改善策など、強固な経営基盤の確立に努めました。

## 【JA共済に関する一部報道について】

このような、経営の合理化を進める上で、なおざりにしてはならないのは、内部管理態勢の強化であります。今年に入り、テレビや新聞等で、一部のJAによる不適切な共済の推進に関するニュースが、たびたび話題となっています。JAグループの一員として、このような事態が起きていることは、甚だ遺憾の思いであります。当然、我々セレサ川崎は、共済に限らず、全ての事業において、厳格なルールや規律の中で業務を進めているところでございます。引き続き、徹底した内部管理態勢、コンプライアンス体制、リスク管理体制を強化してまいります。

## 【組合員との対話と結束】

この他にも、昨年度はセレサ川崎として初めて掲げた「10年後のめざす姿」、さらには同じく「自己改革工程表」を定め、新たなスタートを切りました。いずれにおいても、以前からの重要事項であります「農業者の所得増大」「地域との共生」も含めたものとして、組合員の皆さまとの徹底的な対話をベースに進めさせていただいております。

我々の管内である川崎市は、全国の政令指定都市の中で最も面積が小さいながらも、150万人以上の人々が住む大都市です。現在も、タワーマンションなど、近代的なビルが立ち並ぶ地区が増えています。一方で、住宅街にある農地や、昔から変わらない田園風景も多数存在します。それぞれの地域が、異なる特色を放つ中で、全ての関係者が同じ思いを共有することは、簡単な道のりではないかもしれません。

しかしながら、我々が行う事業は、何事においても、皆さまとの対話が、全ての起点となります。本年度は長らくコロナの影響で開催できなかった「支部座談会」も計画しております。ぜひ多くの皆さまの声を、役職員へお寄せいただきたいと思います。そして、組合員の皆さま同士においても、JAを通じて、地区や世代を越えた交流を深めていただき、結束を強めていただけると幸いです。

## 【食の安全とJAの使命】

昨年度は肥料や飼料、燃料の高騰についても、国内農業における重要課題の一つとして、全国のJAで、行政や系統組織と連携した対応を続けてまいりました。現在は、全農による原材料の調達先の多角化や、国際市況の安定化等の影響もあり、セレサ川崎においても、6月より多くの品目で、値下げを実施させていただいたところであります。

しかしながら、このまま価格も安定し、事態が収束していくとは考えにくいのが、昨今の社会情勢であります。先ほども申しあげた、戦争などによる政情不安や、コロナなど疫病のまん延だけでなく、気候変動や経済不況、世界的な人口増加など、先進国たる日本国内においても、「食料危機」が生まれる要素が、着実にそろい始めているということに、目を背けてはなりません。

本日お集まりの皆さまは、地域農業、ひいては日本の農業の「今」と「未来」を守る皆さまであります。皆さまの都市農業に対するご理解とご協力が、日本の食を守ることにつながります。セレサ川崎としても、こうしたJAの根幹を担う使命を、今後も誠実に果たしていく決意であります。



# 久地駅前支店・長沢支店の「窓口営業時間」および「お取り扱い業務」変更のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、J A セレサ川崎は効率的な店舗運営を実施するため、令和5年10月10日(火)より、「久地駅前支店」・「長沢支店」の窓口営業時間とお取り扱い業務を下記のとおり変更いたします。

なお、業務変更に伴う貯金口座の変更はありませんので、通帳や証書、キャッシュカード等はそのままご利用いただけます。皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 1. 変更日 **令和5年10月10日(火)**

## 2. 窓口営業時間

【変更前】 平日9:00～15:00

【変更後】 **平日9:00～12:00 13:00～15:00**

※12:00～13:00は窓口休業時間といたします。

窓口休業時間中は恐れ入りますが近隣店舗をご利用ください。

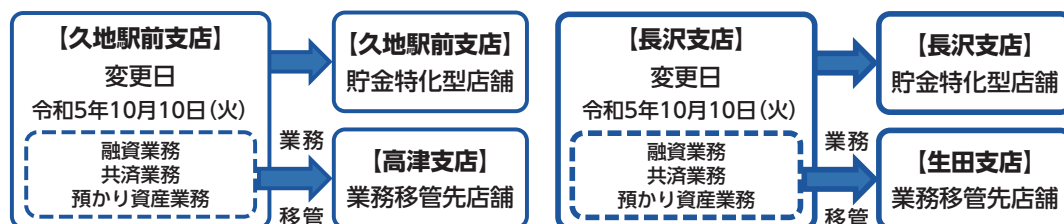
なお、該当支店以外ではお受けできないお取引もありますので、他の店舗をご利用される場合は、あらかじめお問い合わせください。※窓口休業時間中もATMは通常通りご利用いただけます。

## 3. 久地駅前支店・長沢支店のお取り扱い業務

○貯金業務全般 ○内国為替業務(お振込み)

※久地駅前支店・長沢支店の融資業務・共済業務(保険業務含む)・預かり資産業務(国債・投資信託等)は、業務移管先店舗にて引き続きお取り扱いさせていただきます。

※渉外業務については、業務移管先店舗の渉外担当者がお伺いいたします。



## 本件に関するQ & A

|     |                                 |     |                                                                                               |                                                        |                                                                                             |
|-----|---------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Q.1 | 業務変更日はいつですか？                    | Q.7 | 家賃などの受取指定口座にしていますが、何か手続きは必要ですか？                                                               | Q.10                                                   | J A ネットバンクは、何か手続きが必要ですか？                                                                    |
| A   | 令和5年10月10日(火)です。                | A   | 口座番号の変更はありませんので、そのままご利用いただけます。                                                                | A                                                      | そのままご利用いただけます。                                                                              |
| Q.2 | 店舗名は変更しますか？                     | Q.8 | 現在利用している事業融資や各種ローンに関して何か手続きが必要ですか？                                                            | Q.11                                                   | 共済に関して何か手続きが必要ですか？                                                                          |
| A   | 店舗名の変更はありません。                   | A   | 一括して業務移管先店舗にて手続きさせていただきますので、ご契約者さまのお手続きは必要ありません。ご返済につきましては、引き続きご指定の口座から引き落としさせていただきます。        | A                                                      | 一括して業務移管先店舗にて手続きさせていただきますので、ご契約者さまのお手続きは必要ありません。<br>共済掛金につきましては、引き続きご指定の口座から引き落としさせていただきます。 |
| Q.3 | 口座番号は変わりますか？                    | Q.9 | 投資信託・NISAについては、何か手続きが必要ですか？                                                                   | その他、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。                      |                                                                                             |
| A   | 口座番号は変わりません。そのままご利用いただけます。      | A   | 一括して業務移管先店舗にて手続きさせていただきますので、ご契約者さまのお手続きは必要ありません。投信つみたてサービスにつきましては、引き続きご指定の口座から引き落としさせていただきます。 |                                                        |                                                                                             |
| Q.4 | 現在使用している通帳・証書はどうなりますか？          | Q.5 | キャッシュカード・ローンカードはどうなりますか？                                                                      |                                                        |                                                                                             |
| A   | ご利用いただいている通帳・証書は、そのままご利用いただけます。 | A   | ご利用いただいているカードはそのままご利用いただけます。                                                                  | お問い合わせ先<br>久地駅前支店 044-833-1111<br>長 沢 支 店 044-977-7611 |                                                                                             |
| Q.6 | 年金受取、給与振込を利用していますが、何か手続きは必要ですか？ | Q.5 | キャッシュカード・ローンカードはどうなりますか？                                                                      |                                                        |                                                                                             |
| A   | 口座番号の変更はありませんので、そのままご利用いただけます。  | A   | ご利用いただいているカードはそのままご利用いただけます。                                                                  |                                                        |                                                                                             |





# 令和4年度 渉外・窓口担当者大会



令和4年度渉外・窓口担当者大会が6月22日、本店セレスホール飛翔で開かれ、役職員や来賓合わせて256人が出席しました。

同大会は、令和4年度事業部門奨励要項・要領における優秀な成績を収めた渉外・窓口担当者を表彰することで、全担当者の意欲高揚を図ることを目的に開催。2020年以降は新型コロナウイルス感染拡大防止のため出席人数を制限していましたが、4年ぶりに全奨励対象者が出席した他、各支店の支店長や渉外・内勤担当者も参加しました。

以下、各表彰に該当した職員の名簿を掲載いたします。



大会の様子



梶稔組合長から表彰を受ける渉外担当者

| 順位 | 氏名     | 支店   |
|----|--------|------|
| 1  | 渡辺 龍司  | 小杉   |
| 2  | 飯塚 裕介  | 宮前平  |
| 3  | 手塚 弥   | 新城   |
| 4  | 曾根 健太  | 中原   |
| 5  | 金丸 輝星  | 高津   |
| 6  | 野村 俊輔  | 橘    |
| 7  | 牧野 大輔  | 野川   |
| 8  | 田原 将樹  | 子母口  |
| 9  | 山下 拓也  | 野川   |
| 10 | 五百木 太雅 | 千代ヶ丘 |
| 11 | 長谷部 偉大 | 小杉   |
| 12 | 前田 修平  | 新城   |
| 13 | 矢島 凱吏  | 元住吉  |
| 14 | 一瀬 一馬  | 北見方  |
| 15 | 西尾 悠汰  | 日吉   |
| 16 | 河田 健太  | 向丘   |
| 17 | 原田 拓也  | 鷺沼   |
| 18 | 伊藤 涉   | 宮前   |
| 19 | 安江 浩平  | 宿河原  |
| 20 | 片野 拓也  | 小杉   |
| 21 | 高橋 直也  | 小向   |
| 22 | 飯野 紘平  | 高津   |
| 23 | 小田島 範幸 | 御幸   |
| 24 | 小出 健斗  | 日吉   |
| 25 | 片岡 宏之  | 野川   |
| 26 | 小池 拳斗  | 中原   |
| 27 | 日野 隆誠  | 小向   |
| 28 | 渡辺 悠輝  | 菅    |
| 29 | 澤木 悠輝  | 鷺沼   |
| 30 | 渡辺 龍司  | 小杉   |

| 順位 | 氏名      | 支店  |
|----|---------|-----|
| 1  | 戸張 華世   | 大師  |
| 2  | 津村 由樹   | 宮崎  |
| 3  | 山田 里菜   | 稲田  |
| 4  | 藤本 美貴   | 栗平  |
| 5  | 中嶋 実佳   | 長沢  |
| 6  | 松浦 希実   | 柿生  |
| 7  | 小野 明莉   | 新城  |
| 8  | 芦澤 聖子   | 小杉  |
| 9  | 西村 柚香   | 橘   |
| 10 | 磯部 美希   | 宿河原 |
| 11 | 澄川 咲絵   | 梶ヶ谷 |
| 12 | 石山 結理杏  | 小向  |
| 13 | 小林 翠    | 子母口 |
| 14 | 本田 由奈   | 宮前平 |
| 15 | 佐々木 真奈香 | 稲田  |
| 16 | 浅場 佳代子  | 小向  |
| 17 | 両角 紗加   | 栗平  |
| 18 | 古市 加菜絵  | 小杉  |

| 順位 | 氏名    | 支店  |
|----|-------|-----|
| 1  | 鈴木 琢也 | 宮前平 |
| 2  | 山崎 正太 | 日吉  |
| 3  | 小倉 なほ | 北見方 |
| 4  | 加藤 慎也 | 野川  |
| 5  | 奥田 千尋 | 元住吉 |
| 6  | 佐々木 徹 | 菅   |
| 7  | 曾根 清華 | 日吉  |
| 8  | 永谷 侑史 | 柿生  |
| 9  | 山野 亮介 | 子母口 |
| 10 | 吉澤 麗子 | 新城  |

※支店名は令和5年3月末在籍支店となります。

| 順位 | 氏名     | 支店   |
|----|--------|------|
| 1  | 飯屋 裕介  | 宮前平  |
| 2  | 加藤 誠一朗 | 大島   |
| 3  | 渡辺 龍司  | 小杉   |
| 4  | 川野 倫太郎 | 御幸   |
| 5  | 牧野 大輔  | 野川   |
| 6  | 曾根 健太  | 中原   |
| 同6 | 五百木 太雅 | 千代ヶ丘 |

| 順位 | 氏名      | 支店   |
|----|---------|------|
| 1  | 小長谷 早友里 | 久地駅前 |
| 2  | 吉田 綾香   | 橘    |
| 3  | 竹田 菜々   | 栗平   |
| 4  | 小林 彩夏   | 小杉   |
| 5  | 福王 佑美子  | 宮前平  |
| 6  | 杉本 佳織   | 大師   |
| 7  | 佐藤 真美   | 日吉   |
| 8  | 池上 朋美   | 大島   |
| 9  | 和田 菜々   | 稲田   |
| 10 | 大野 菜弓   | 野川   |



## セレサモス出荷者の意思統一を図る



あいさつする梶組合理長



農業支援事業の説明を聞く出荷者

JAは6月6日、出荷者の意思統一や出荷意欲向上、交流を図ることを目的としたセレサモス出荷者大会をモスビーホールで開き、出荷者とJA役員合わせて79人が出席しました。

セレサモスは新型コロナウイルス感染症拡大の中でも年間50万人以上の来店客数を維持し、市内産農産物のPRに貢献。同直売所を支える出荷者の慰労も兼ねて同大会を4年ぶりに開催しました。

当日、梶組合理長は「これからも引き続き皆さまにご意見をいただきながら、多くの方に愛される直売所を目指していきましょう」とあいさつ。その後、販売対策部販売課の若菜友美課長が令和4年度の実績や委託品・仕入品の月別販売点数の上位品目などの報告をした他、出荷部門別に売上上位者を表彰しました。

また今大会では、生産者のより効率的な農作業を考慮した農機貸出や農作業受託、援農ボランティアなどの農業支援事業についても紹介。出荷者に活用を呼び掛けました。

## 共済事業推進大会

### 当JAと職員が表彰を受賞

JA共済事業推進大会が6月7日、横浜市のパシフィコ横浜で開かれ、当JAからは梶組合理長ら役員その他、職員32人が出席しました。

本大会では、令和4年度に県下で優秀な成績を挙げたJAや職員を表彰。当JAは、長期基盤優績表彰と重点取組共済優績表彰で4項目、普及施策優績表彰で2項目に該当し、特別優績表彰を受けました。

また、渉外担当者6人がライフアドバイザー優績表彰、共済担当者16人がスマイルサポーター優績表彰を受賞。さらに、個人表彰としてそれぞれ特別表彰や通算表彰を受賞しました。

その後行われた大会決議では、当JAの市川重男常務が登壇。令和5年度の県下運動目標および本年度も県下職員がコンプライアンスを遵守し、一丸となって共済事業に取り組むことを確認しました。



特別優績表彰を受ける梶組合理長



大会決議を読み上げる市川常務



優績表彰を受賞した当JAの渉外担当者(前列)





田植えをする参加者

## 田植えで食と農の 大切さを学ぶ



J Aは6月10日、麻生区黒川の田んぼで親子を対象とした食農教育「G O G O !! 田植えレジャー」を開き、小・中学生の親子93人が田植え体験を行いました。

同イベントは、親子で楽しみながら食と農のつながりと大切さを知ってもらうことを目的に2012年より開催しています。市内でも珍しい里山の風景を見ながら稲作体験でき、10月に稲刈りとはさがけ体験、12月には収穫祭を行い、全3回を通して農業の理解を深めていきます。

当日は、都市農業振興課の職員が参加者に稲苗の植え方などを説明。参加者は2班に分かれ、15分間隔の目印が付いたロープを目安に、1時間ほどかけて約4㍓の田んぼに苗を植え付けました。参加した子供は、「田んぼがにゅるにゅるしていうまく動けなかったけど、初めての田植えは楽しかった」と元気に話しました。

## 青壮年部柿生支部 地域住民に稲作を



青壮年部柿生支部は6月17日、同部員である市川史郎さんの田んぼで田植え体験を行い、麻生区など近隣に住む家族ら約60人が参加しました。



植え方を教えながら交流を楽しむ部員(右)

同支部は本年度より、市内農業を地域住民によりPRしようと田植えや稲刈り、脱穀の体験を企画。部員が野菜などを納める近隣小売店やJ Aの支店にポスターを掲示し、広く周知しました。

当日は、4㍓ほどの田んぼで部員8人が植え方を指導。また、J Aの新入職員2人も農業体験の一環として参加者をサポートしました。参加者は一列に並び、泥だらけになりながら県推奨米「はるみ」の苗を植えました。

同支部の井上広基支部長は「たくさんの人に参加してもらえてよかった。今後も支部活動の一環として地域に貢献していきたい」と話しました。

## J Aの農福連携 子どもたちに 田植え体験



J Aは6月13日、麻生区黒川の田んぼで市立宮前平中学校の特別支援学級と県立高津支援学校生田東分教室の生徒合わせて35人に稲作体験授業を行いました。

同授業は、J Aの農福連携事業の一環として同支援学校を対象に約10年前から実施。本年度から同中学校の指導依頼も受け、より多くの生徒に農業を体験してもらおうと企画しました。

当日は、都市農業振興課の職員が生徒に苗を植える手順や注意点などを説明。田んぼに入った生徒は「思ったより歩きにくいね」と話していました。が、次第に慣れてテンポよく苗を植え付けました。作業を終えた生徒は「田んぼの泥は今までになかった。秋の収穫が楽しみ」と話しました。



指示に合わせ苗を植える生徒





ヨガで心身リフレッシュ(21日)



健診の大切さを学ぶ(16日)

性部員など14人が参加しました。当日は、ヨガインストラクターのセティ秀子さんが講師を担当。参加者はセティさんの説明を受けながらゆっくりと身体を動かしました。

参加者は「身体も心もリフレッシュできた。自宅でも続けたい」と笑顔で話しました。

J Aは6月16日と21日、本店セレサホール飛翔で健康大学を開講し、16日は健診に関する講話、21日はヨガ講座を開き、延べ36人が参加しました。

健康大学は、J A健康寿命100歳プロジェクトの一環として、年間を通じて体操やウォーキングなど、健康にまつわるさまざまなプログラムを学びます。

21日のヨガ講座では、女

岡上営農団地管理組合は6月17日と18日、麻生区岡上地区の畑でジャガイモの収穫体験を開きました。家族連れや友人同士など2日間合わせて約50組が訪れ、初夏の農体験を楽しみました。

同イベントは、同組合が地域住民らに対し、地元の農業について知ってもらうという企画。周知活動や参加者の受け付けなど、岡上町内会やJ Aも協力しました。

両日とも晴天に恵まれ、集まった参加者は組合員の指導を受けながら土を掘り起こし、次々と出てくるジャガイモに笑顔を見せました。18日は、同区の山本奈保美区長も畑を訪れ、参加者と共にジャガイモ掘りを楽しんだ他、組合員から企画の趣旨や地区の説明を受けました。

山本区長は「市民に対し、麻生区の農業について触れる機会を作ってくれた皆さんに感謝したい」と話しました。



ジャガイモ掘りを楽しむ参加者



## 准組合員に JAの理解深める



JAは6月8日、本店で准組合員向け学習講座「令和5年度第1回セラサ組合員カレッジSTEP2」を開き、14人の准組合員が参加しました。

同講座は、正組合員と共に都市農業の振興や地域社会の発展を主体的に支える准組合員の育成が目的。3年かけてSTEP1からSTEP3を受講し、JAや市内農業について学んでいきます。

当日、参加者は梶組組合長から組合長講話として准組合員に求める役割やJAの経営理念などを聞く他、STEP1の振り返りとしてJAや協同組合について学ぶDVDを視聴。その後、市農業技術支援センターの久延一郎所長による「かわさき農業について」の講義に耳を傾け、市内農業への理解を深めました。



参加者に向け講義をする梶組組合長

## 北海道の女性部と意見交換 課題を共有



女性部は6月19日、JA横浜きた総合センターでJA横浜女性部やJA空知女性協議会と意見交換を行い、各団体合わせて29人が交流を深めました。



活発に意見交換する原部長(右)

同協議会は、北海道空知地区13JAで組織され、約1350人の部員が所属しています。今回、SDGsを取り入れた活動や部員の加入推進運動について他の地域の実態を知ろうと同協議会よりJA北海道中央会を通じて依頼。約1000人離れた県内2JAとの交流が実現し、当JAが行うフードドライブの実践や准組合員の加入状況などを具体的な事例を交えて話し合いました。

同協議会会長でJAびばい女性部の谷村清美部長は「活動や組織の形態が異なり、とても新鮮に感じた。今後の参考にしたい」と話し、当JAの原悠子部長は「地域は違えど課題は同じと思った。10年20年先を見据えた加入推進運動を改めて進めたい」と話しました。

## しあわせの会向丘地区 参加者と交流を深める



助け合い組織しあわせの会向丘地区は6月23日、向丘支店で「向丘いきいき倶楽部」を開催しました。同会は、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環として、健康でいきいきと日常生活を過ごせるように仲間づくりや生きがいづくりと地域の親睦・交流を図ることを目的に各地区で活発に活動しています。

当日は、同会員と参加者合わせて22人が同会恒例の「富士山体操」を行った後、七夕をモチーフにしたシール貼り絵を制作。会員らが、参加者のサポートをしながら真剣に取り組みました。その後、頭や身体を使ったゲームを3チームに分かれて行い、賞品獲得を目指して熱戦を繰り広げました。

同会の秋山恵美子地区長は、「地域の方と交流できることがとてもうれしい。これからも会員みんなと力を合わせていろいろな活動をしていきたい」と笑顔で話しました。



完成した作品を手にする参加者ら



# かわさき 散歩ナビ

## 駅前本町～東田町～ 南町を歩く



| 川崎市の世帯数・人口 |                |
|------------|----------------|
| 世帯数        | -----771,064   |
| 人口         | -----1,544,713 |
| 対前月増減人口    | -----948       |
| 対前年同月増減人口  | -----2,456     |

| 地区別 | 人口      | 前月との増減 |
|-----|---------|--------|
| 川崎区 | 231,028 | 197    |
| 幸区  | 171,956 | 89     |
| 中原区 | 266,119 | 311    |
| 高津区 | 234,449 | 204    |
| 宮前区 | 235,043 | 101    |
| 多摩区 | 225,301 | 92     |
| 麻生区 | 180,817 | △46    |

令和5年6月1日現在 川崎市ホームページより



今回はJR「川崎駅」北口東から街歩きへ出発します。駅を出て、川崎駅前北の交差点を左に進むと、右手に人の集まる店を発見！こちらは、季節のフルーツを使ったパフェやスイーツが楽しめる店でした。朝にぴったりのパフェがあると伺ったので、ヨーグルトとイチゴソルベを使った「朝活パフェ」をいただきました。

店を後にし、街歩きを続けます。来た道を戻り、市役所通りをまっすぐ進み、平和通りを歩いていると、おいしいそうなパン屋を見つけました。焼きたてのパンの良い香りがする中、店主におすすめの商品を聞き、定番商品の「コッペパン」をお土産に購入しました。

店を出て、少し歩くと「まぜパ

スタ専門店」と書かれた店が！気になったので中に入ってみてほしいと思います。こちらでは、特製の太麺と具材を混ぜながら食べるパスタを提供しているとのこと。ちょうどお昼の時間だったので、一番人気の「まぜカルボ」をいただきました。

再び散策していると、レトロな雰囲気のカフェを発見しました。50年近く地域に根付いている店で、会社員や地域の人がよく訪れるそうです。店主との会話を楽しみながら、夏にぴったりの「レモンスカッシュ」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、新たな発見をしてみたいかがでしょうか。

### 丸ごとトマト!?



この時期のおすすめは、湯煎して皮をむいたトマトが乗った「丸ごとトマト」パスタ。ガーリックオイルで仕上げたパスタにチーズやフライドオニオン、香味パン粉などをかけました。味付けはクリームソース、スパイスカレー、和風、山盛チーズの4種類から選ぶことができます。

### ティールーム モリノ 4



1976年にオープンした喫茶店。代々続く店は現在は家族3人で経営しています。昼の時間帯は近隣に勤める会社員の利用が多く、転勤とともに常連客も移り変わっていきます。近年は「レトロブーム」の影響もあり、若い方が訪れることも増えているそうです。

所 川崎区南町16-7 1F  
営 8:00～16:00  
休 日曜日、祝日

おいしそう！



### 豊富なメニュー



店頭には食品サンプルが並び、老舗喫茶店ならではの味があります。食事は「焼肉ライス」などのご飯ものが約25種類、スパゲティーなどの麺類が約10種類、ミックスサンドやトーストなどの軽食が約10種類。ドリンクは35種類ほどあり、定番のコーヒーや紅茶の他、ソーダフロートやミルクセーキなども楽しめます。

食事の一番人気は「ナポリタン&カレー」です。ナポリタンはケチャップベースの味付けで、ベーコンやタマネギ、コーンなどの具材がたっぷり。スパイシーなカレーとキャベツが乗りボリューム満点です。



## Le・Fruitier(ル・フルティエ) 1



2023年2月にオープンしたフルーツパフェと名店スイーツのセレクトショップ。青色を基調とした店内は、非日常を味わえる洗練された空間です。季節感のあるスイーツを楽しむ他、全国の名店から取り寄せたカヌレやチーズケーキなどを購入することもできます。



「アフタヌーンコース」は、前菜とミニバーガー、ミニパフェ、選べる焼き菓子の他、コーヒーと紅茶のフリードリンクがついた人気メニューです。朝はフレンチトースト、昼はパスタランチ、夜は食事やアルコールなど、時間帯や用途に合わせて提供しています。

### 人気のアフタヌーン♪



所 川崎区駅前本町10-1 MEFULL川崎 1F  
営 7:00~23:00 休 なし



Instagram

一押し商品の「Le・Fruitierパフェ」は、今より桃味にリニューアル。特製の生クリームとジューシーな桃が相性抜群です。新作の「マンゴータワーパフェ」は、なんと高さ30cm以上！市内産の「多摩川梨」のピューレを使ったスイーツなど、地産地消を意識したメニューの開発にも取り組んでいます。

### フルーツがたっぷり！



## ベーカリーフクナガ 2



1995年にオープンし、地域で親しまれているパン屋。先代が営んでいた前身の店を含めると、約80年続く歴史ある店です。店主自身が好きなものや食べ

たいものを作っており、現在は70~80種類ほどのパンを日替わりで用意しています。

「バタール」は、バゲットより短く太いフランスパン。生地表面のパリッと感よりも中身のやわらかさやもちもち感が好きな人におすすめです。ハーフサイズやチーズ味など、お好みで選ぶことができます。



### 大きなコッペン！

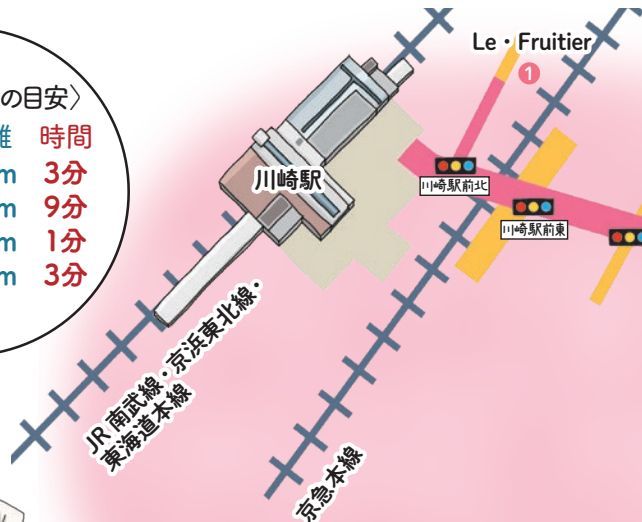


看板商品の「コッペン」(左)は、かつて川崎駅は工場働く人たちの利用も多く、体力仕事に従事するお客さんにお腹を満たしてもらうようにと通常の1.5倍ほどの大きさにしました。定番の「あん生クリーム」やピーナッツバターその他、クリームチーズやクロックなども挟むことができます。「4色バスケット」は、パンで作った籠の中に4種のパンが入った人気かつお得な商品です。

所 川崎区東田町10-12福永ビル 1F  
営 8:00~18:00  
休 日曜日、祝日

### 〈今回の街歩きの目安〉

| 場所  | 距離   | 時間 |
|-----|------|----|
| 駅⇒① | 170m | 3分 |
| ①⇒② | 700m | 9分 |
| ②⇒③ | 80m  | 1分 |
| ③⇒④ | 210m | 3分 |



## まぜパスタ専門店 富和里-Fuwari- 3



2022年9月にオープンしたパスタの店。こだわりのパスタには太麺を使っており、小麦の風味とうどんのようなコシがあります。卵は、全国の養鶏場の中から厳選した福島県産の「黒鶏の卵」を使用しています。



木のあたたかみを感じる店内は、ソファ席の他にカウンターが13席あり、一人でも入りやすい雰囲気。パスタは25種類ほどで、スープとサラダが付いたランチセットも提供しています。ディナータイムには、お酒と一緒にこだわりのおつまみも楽しめます。

所 川崎区東田町10-31 田代ビル101  
営 ランチ 11:30~15:00  
ディナー 17:00~22:00  
(ラストオーダー21:30)  
休 なし



Instagram





# 直売でつながる地域との輪

中原区下小田中 内藤 正行さん

マンションや住宅が立ち並ぶ中、約10㎡の畑と施設でトマトやエダマメ、トウモロコシなど年間20品目ほどを栽培し自宅前で直売する内藤正行さん。今号では、利用者の声を大切に受け止め農業に取り組む内藤さんにインタビューしていきます。

Q どこで農業を学びましたか？

A 就農した約10年前にかながわ農業アカデミーに通い、主に野菜栽培について学びました。学生の頃は父のパンジー栽培を手伝っていましたが、現在は地域の人口増加を受けて、よりニーズの高い野菜栽培に変えています。

Q 直売で人気品目は何ですか？

A トマトが人気を集めています。中でも色や形、食感の違うミニトマト4品種の詰め合わせパックが彩りも良く、おいしいと好評です。

Q 品種はどのように決めますか？

A 最近では、「甘いトマトを食べたい」など利用者からのリクエストにも応えています。今年からは高糖度で形が珍しいプラム型のミニトマトに挑戦中です。

Q 農業を行う上での工夫は？

A 周りが閑静な住宅街のため、作業時の騒音や土壌消毒などの

臭いに気を配っています。早朝

は農機の使用を控えたり、そ菜部の研修会で学んだ太陽光消毒などを活用したりするなど、地域の環境に配慮した農業を行っています。

Q 直売を利用する世代は？

A 年代は幅広いですが、最近では若い方もよく買いに来てくれます。道路に面した畑なので作業中によく「エダマメの出荷はいつから?」「白ナスのおいしい食べ方を教えて」など声を掛けられ、利用者との会話を楽しんでいます。

Q 今後の抱負を教えてください。

A 利用者の声をよく聞き、ニーズに応えられる直売を今後も続けていきたいと思っています。

取材を終えて

丹精した農産物を地域に届けようと農業に励む内藤さん。さまざまな工夫を施すその姿をこれからも応援していきます。

## FARMER'S VOICE

妻と2人の娘と共に旅行へよく行きます。先日はトレーラーハウスに泊まり、バーベキューで家族の喜ぶ顔と静かな環境での食事を楽しみました。また、6歳になる長女の直売を手伝う姿に日々、癒されています。







営農技術顧問 北見 丘

夏季はかんきつ類の品質向上に重要な摘果などの作業が多くありますので、熱中症に気を付けて品質向上に努めましょう。

### 温州ミカンの摘果と夏秋梢処理

摘果は生理落果が終了する7月中旬以降に行います。弱～中樹勢品種（早生、石地など）は、全体から平均的に落とす間引き摘果を行い、極早生・早生温州は1果当たり25葉程度、普通温州は1果当たり30葉程度の着果量にします。摘果は、まず果実品質の上がりにくい日陰で下垂した果実や樹冠内部の果実を全摘果します。次に極端に小さい果実、大玉果、風傷果、病害果、奇形果、日焼けしやすい上向き果を中心に行います。ゆら早生などの極早生品種は果実の日焼けが出やすいので、留意しましょう。

強樹勢品種（大津4号、青島）は、通常摘果だと残った果実が大玉化、着色遅延果になりやすいなど、果実品質が悪くなる性質があります。そのため、9月下旬からの仕上げ摘果で極端な大玉果や障害果を落とします。この際、強い枝の先端に結実した上向きの果実は10月以降に枝ごと基部から剪除します。

### 樹別交互結実・枝別摘果

温州ミカンは多く結実している樹ほど果実品質が良い性質がありますので、あえて樹別全摘果、無摘果を年ごとに繰り返し、隔年結果させ、結果年の果実品質を向上させる樹別交互結実法、大枝別に全摘果と無摘果を繰り返す枝別摘果法（群状結実法）があります。主に普通温州で「大津4号」や「青島温州」などの高糖系大玉品種の温州ミカンで行われています。これらの品種は、たくさん結実している樹ほど果実品質が良い性質が特に強いので、隔年で多結実させると秀品率が上がります。時期としては7月中に裏年にあたる樹（樹別交互結実の場合）ないし大枝（枝別摘果の場合）を全部摘果します。表年の樹ないし大枝は7月の摘果は控えて9月下旬から仕上げ摘果のみとします。

### 中晩柑の摘果方法

不知火・はるみは、遅れ花の果実を除去し、主枝先端等の樹冠上部には結実させないようにして新梢を発生させて樹勢を保つことが重要です。満開40日後頃から60葉に1果程度に荒摘果し、仕上げ摘果で80～100葉に1果とします。着果過多は樹勢低下につながりますので、適正着果を心掛けましょう。

清見は、摘果は満開40日後頃から60葉に1果程度に荒摘果し、仕上げ摘果で80～100葉に1果とします。せとかは、荒摘果は70葉に1果程度、仕上げ摘果で100～130葉に1果とします。

### 病害虫防除

最近問い合わせが多いのが、ミカンサビダニによる被害です。ハダニより小さく肉眼では確認できないため、大発生して果実が茶褐色になったり、灰白色のサビ症状が出たりしてから気が付くため、大被害につながります。定期的に観察して、発生が認められる場合は防除が必要です。

8月下旬がヤノネカイガラムシの2回目の防除適期ですので、発生園では防除を行いましょう。



ミカンサビダニの被害果



ミカンサビダニ

### 施肥・土壌管理

温州ミカンは夏季に土壌を乾燥させた方が果実の糖度が向上しますので、水はけを良くするなどの管理を行います。中晩柑については8月の乾燥は高酸度にもつながりますので、株元マルチなどの土壌の乾燥防止やかん水を行うと良いでしょう。

越年収穫の中晩柑は9月に初秋肥、10月に秋肥を施用します。早生ミカンについては10月下旬、普通ミカンおよび年内収穫の中晩柑については11月上旬に秋肥を施用します。秋肥は早過ぎると果実着色が遅れ、遅いと地温が上がり吸収できないので、果実着色に応じて時期を調整してください。

※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     |
|-------|-----------------|---------|
| 衣巻 巧  | 野菜栽培指導、病害虫全般    | 月・水・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・水・金   |
| 鈴木 誠  | 病害虫全般、野菜栽培指導    | 月・火・水・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

## 書道と共に30年

麻生区千代ヶ丘 白井 天洋さん たかひろ

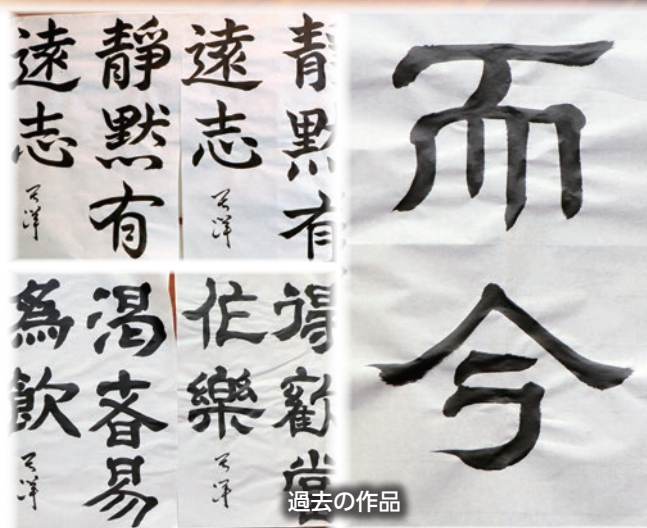


書道が続けてはや30年が経ちました。始めたきっかけは、娘が通う書道教室への送迎の際に、書道教室の先生から「娘さんと一緒に書道をやってみませんか?」と声を掛けられたことでした。字を書くことが苦手だった自分にもできるのかと不安に思いながらも、娘と一緒にやらせてみようかと挑戦することに決めました。通い始めると、たくさん文字に触れられることが楽しく、書道の魅力に引き込まれていきました。書道の時間は、一人で集中する「無」の時間であり、嫌なことを忘れて心をリフレッシュできます。毎日の夕食後に30分〜1時間程度、書道をするのが日課で、2千枚ほどの半紙を1年で使い切ります。自分に合ったタイミングで好きなだけ書くのが長く続ける秘訣です。

長年書き続けていても文字のバランスを取るのには難しく、全体だけでなく1文字ずつのバランスを取ることに力を注いでいます。使用する筆は、質や値段ではなく自分の感覚に合っていることが重要で、筆選びもこだわりの一つです。今では、自分に合った筆を見つけ、書道を始めた頃よりもバランスを取れるようになり、うれしく思っています。

現在は、教室には通わずに独学で書道が続けています。毎月課題が掲載されている冊子の中から隷書や草書など書体を変えて6つの課題に取り組んでいます。最近は、課題だけでなく、好きな言葉を書道で表現したり、年賀状に自分なりの一年を象徴する言葉を1枚ずつ丁寧に書くこともあります。書道を通じて自分の身近な人に、感謝の気持ちや伝わりとうれしくなります。

これからも自分のペースを大切にしながら、書道に出会えたことに感謝し、文字を書き続けていきたいです。



輝 plus ONE  
KAGAYAKI

日中は、畑仕事をしています。自宅前にある畑で、現在はトマトやナス、キュウリ、ズッキーニなど夏野菜を栽培しています。中でもトマトは、毎年新しい品種に挑戦することを目指し、400本栽培しており、大玉トマトとミニトマト合わせて15種類も栽培しています。





# 健康だより

栄養士●吉田理江

## 夏の不眠症対策

夏になると寝付きが悪い、夜中に何度も目が覚めるなど不眠のお悩みはありませんか？ 夏に不眠になる原因は、室温と外気温の温度差により自律神経が乱れ、入眠に必要な体温低下も妨げられるからです。今回は、夏の不眠症対策をご紹介します。

### 【1】GABAを含む食べ物を取りましょう

自律神経には体を活発に動かすときに働く交感神経と、体を休めるときに働く副交感神経の2種類があります。発芽玄米、納豆などの発酵食品に含まれるガンマアミノ酪酸(GABA・ギャバ)には、神経の高ぶりを抑え、副交感神経を優位にし、自律神経を整えリラックスさせる働きがあるため、不眠の方にお勧めです。夜ご飯に納豆を取り入れたり、みそ汁を飲むと良いでしょう。

### 【2】発酵食品・発酵調味料を取りましょう

睡眠の質を上げるために腸内環境を整

えると良いです。発酵食品、発酵調味料に含まれている乳酸菌が腸内の善玉菌の餌になり腸内環境の改善に役立ちます。腸では脳内の神経伝達物質「セロトニン」の9割が作られているため、腸内環境を整えると腸から脳への情報伝達、体内のさまざまな神経伝達に役立ち、自律神経が整うため睡眠の質が上がるでしょう。みそ、しょうゆ、キムチ、ヨーグルトなどに含まれています。おやつにヨーグルトを取り入れるのもお勧めです。

### 【3】トリプトファンを取りましょう

睡眠を促すホルモンのメラトニンは、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのタンパク質、バナナなどに含まれるトリプトファンから作られます。トリプトファンを朝ご飯で取ると入眠を促すメラトニンの分泌が促進され、睡眠の質を上げる効果が期待できます。時間がない朝は、バナナ、またはヨーグルトだけでも食べると良いでしょう。規則正しい生活を送ることも自律神経を整えるために大切です。生活習慣や睡眠環境を整えながら対策をしていきましょう。



## 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

## 「発芽に必要な3要素」

発芽とは、種子から根や芽が種皮を破って外に出てくることをいい、地表に子葉が出てきた状態は出芽といえます。種子が発芽するには水・空気(酸素)・温度(適温)が必要です。これを発芽の3要素(3条件)といい、三つのうちどれが欠けていても発芽しません。

### 【問題】

発芽適温と生育適温についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ①多くの野菜の発芽適温は20～25度であるがレタスやホウレンソウは15～20度、キュウリやカボチャは25～30度が発芽適温である。
- ②発芽適温は、同じ野菜であれば品種による差はない。
- ③生育適温が15～20度と低く、露地栽培でも冬越しできて、寒さに強い野菜にはキャベツやネギなどがある。
- ④生育温度が23～27度と高い温度を好む野菜には、主に春から夏の時期に栽培するナスやピーマンなどの果菜類やサトイモなどの芋類がある。

※解答は18ページにあります。



# セレサ通信

～JAがサポートするプロスポーツ～

JAセレサ川崎は、現在3つの地元プロスポーツチームをサポートしています。

サッカーでは、2005年に川崎フロンターレとオフィシャルパートナー契約を締結。毎年冠試合を開催する他、所属選手のワールドカップ壮行会や新シーズン開幕に合わせて行った激励会では記念品を贈呈しています。

バスケットボールでは、2021年に川崎ブレイブサンダースとオフィシャルスポンサー契約を締結。本拠地とどろきア

リーナでの試合を盛り上げようと出張販売を行ったり、農業を通じて選手を交えた児童との交流を行ったりしています。

バレーボールでは、市内に本拠地を置くNECレッドロケッツと今年6月にオフィシャルパートナー契約を締結しました。今後は、ホームゲームでセレサモスの出張販売をしたり、市内産農産物を選手に贈ったりして応援していく予定です。

皆さんは、どのスポーツが好きですか？これからJAと共に市内プロスポーツチームを応援していきましょう。



## 支店だより

### 新百合丘支店

所在地：川崎市麻生区万福寺1-14-1  
TEL：044-951-1123



新百合丘支店は、小田急線「新百合ヶ丘駅」から徒歩3分ほどの場所に位置しています。駅前には商業施設が立ち並び、金融機関が競合するエリアですが、管内には市街化調整区域や生産緑地地区があり、農業が盛んに行われています。

昨年秋に百合丘支店と統合し、少しでも多くの方に引き続き支店をご利用いただけるよう「高好感度な店づくり」を目標に掲げています。安藤和彦支店長の下、利用者にとっても職員にとっても風通しの良い空間を目指して、接客マナーや支店美化に気を配る他、職員同士が助け合う意識を持ち日々の業務に励んでいます。

### Zoom up!

～丁寧な対応と担当者一丸となった接客体制～

渉外担当者は、スピーディーかつ丁寧に業務を行うことを心掛けています。ベテランの担当者が多いですが、相談事はしっかりと共有するようにしています。内勤担当者は、後方職員を含む全員が窓口に出る意識を持っており、協力体制は抜群。組合員が窓口に来店することも多いので、地域密着型の支店として利用者と良好な関係を築けるよう接客時の会話を大切にしています。



表 各野菜の発芽適温(度)

| 種類     | 発芽適温  | 種類      | 発芽適温  |
|--------|-------|---------|-------|
| レタス    | 15～20 | インゲン    | 20～25 |
| ホウレンソウ | 15～20 | シソ      | 20～25 |
| ニンジン   | 15～25 | ピーマン    | 20～30 |
| ネギ     | 15～25 | トマト     | 20～30 |
| ダイコン   | 15～30 | キュウリ    | 25～30 |
| ハクサイ   | 20～25 | スイカ     | 25～30 |
| ブロッコリー | 20～25 | ナス      | 25～30 |
| コマツナ   | 20～25 | カボチャ    | 25～30 |
| カブ     | 20～25 | スイートコーン | 25～30 |

正解は②です。  
解説：多くの野菜は発芽適温が20～25度の範囲ですが、レタスやホウレンソウのように20度以下の冷涼な気候を好む野菜、トマトやキュウリのように30度までの高温を発芽適温とする野菜もあります。また、適温の幅にも差があります。  
同じ種類の野菜でも品種によって発芽適温が異なる場合もあるので、市販されている種子の袋に書かれている発芽適温・播種(はしゅ)時期を確認することが大切です。

『新版 日本の農と食を学ぶ中級編』  
(67ページ)より

### 【解答・解説】

アグリアカデミー  
～農業検定クイズ～



先月Instagramに投稿した写真をご紹介します。



JAセレサ川崎



2023.6.6

花の付け根から茎の間に小さなキュウリが付いていました。



セレサモス麻生店



2023.6.2

多肉植物は、小さなカップに入ったものから1つで存在感のあるものまで続々と入荷しています。



セレサモス宮前店



2023.6.9

ジャガイモがゴロゴロと入荷中。穫れたての新ジャガイモがたくさんあります。



JAセレサ川崎



2023.6.13

ブルーベリーの実についている白い粉は、乾燥を防ぐために自然に分泌されています。



セレサモス麻生店



2023.6.13

生で食べることができるカボチャのコーンキをぜひお召し上がりください。



セレサモス宮前店



2023.6.10

関東地方は梅雨入り。アジサイが色鮮やかに咲いています。



JAセレサ川崎



2023.6.14

トマトは皮がツヤツヤしていて張りがあり、全体が均一に色付いているものがおすすめです。



セレサモス麻生店



2023.6.15

新鮮で安全・安心な農産物をぜひお手に取っててください。



セレサモス宮前店



2023.6.17

JA能登わかば応援フェア開催中。お米やパウンドケーキなど、特産品をそろえました。



JAセレサ川崎

【本店】  
所在地：川崎市宮前区宮崎2-13-38  
TEL：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  
TEL：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  
TEL：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。





皆さまのご感想を  
お待ちしております。

## 毎月楽しみ

毎月楽しみにしています。まだまだ知らないことがたくさんあるので、これからもおいしいお店や食べ方、野菜の育て方などを教えてほしいです。  
(宮前区・堀川さん)

## 農業の取り組み

かわさきファーマーズの記事を読んで、農業にもさまざまな取り組みがあることを知りました。小嶋さんの農作物を見つける目が良かったです。  
(川崎区・村田さん)

## 宮前メロンは誇り

表紙の持田さんと宮前メロンが良かったです。川崎でメロンが栽培されていることは、誇りに思います。これからも応援していきたいです。  
(高津区・持田さん)

## ホームページリニューアル

特集のホームページリニューアルで、きれいなデザインと分かりやすいページが多く、知りたい情報を見つけやすくなったと思いました。  
(多摩区・小熊さん)

## 写真が良かった

輝人の写真が良かったです。育てた野菜を使った素晴らしい料理がおいしそうで、印象に残っています。  
(中原区・松原さん)

## 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す。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。  
(J A 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5年8月18日(金) 当日必着

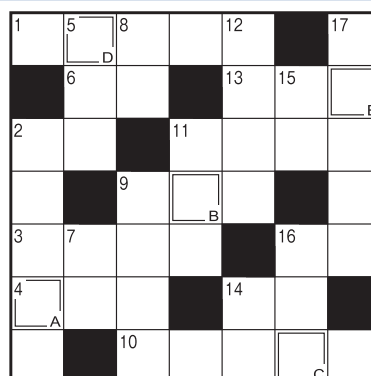
### ヨコのカギ

- ① 京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ② エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③ 肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④ どのドレッシングで食べようかな
- ⑤ 骨切りをする細長い魚
- ⑥ イタリアの現在の通貨単位
- ⑦ 山の頂上と麓の間
- ⑧ 一緒に暮らしています
- ⑨ 突破して決勝に進みます
- ⑩ 夕空に輝く○○の明星
- ⑪ 歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと



### タテのカギ

- ② パラシュートともいいます
- ⑤ 法やルールなどに背くこと
- ⑦ イタリアの1つ前の通貨単位
- ⑧ 「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑨ 読売ジャイアンツと降ります
- ⑩ 植物に水やりをするときに使う道具
- ⑪ 陰(いん)の反対語
- ⑫ 毎度、バカバカしいお笑いを○○
- ⑬ 紙幣や貨幣を入れます
- ⑭ カレンダーに「FR」と書かれていることも



クロスワードパズル



5月のこたえ  
ミズスマシ

## 8月の運勢

モナ・カサンドラ

### ♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】人気運に恵まれ勢いがあります。周囲の協力を得やすいので丁寧な説明を心がけて。じっくり交渉すれば大成功  
【健康運】食物繊維たっぷりの食事で腸内環境を整えて  
【幸運の食べ物】梨

### ♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】うまくいきそうで一筋縄ではいかないとき。上昇運なので焦らずじっくり進めましょう。好結果が待っています  
【健康運】楽しく体を動かして健康をキープ  
【幸運の食べ物】モロヘイヤ

### ♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】手厳しい指摘を受けるなどショッキングなことがあるかも。ただし反省して見直せば大きな方向転換に。転機です  
【健康運】無理は禁物。ティータイムでリフレッシュ  
【幸運の食べ物】ナス

### ♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】運に恵まれ順調です。気になっていたことを片付ければ気分もすっきり。友人との交流や旅行も楽しめます  
【健康運】仲間とおしゃべりしてストレス発散  
【幸運の食べ物】ミョウガ

### ♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】勢いがあります。思った以上に進展が早いことも。かじ取りは慎重に。信頼に応えようとする態度が大事です  
【健康運】食べ過ぎに気を付けて。腹八分目で医者いらず  
【幸運の食べ物】レタス

### ♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】口は災いのもと。発言には気を付けましょう。言葉よりも態度で示す姿勢が吉と出ます。映画やドラマを楽しんで  
【健康運】ヘッドマッサージで気分転換。歯科検診が吉  
【幸運の食べ物】ゴーヤー

### ♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】気になることが多くそわそわ。まずは真偽を確かめて。信頼できる人と行動を共にすれば大団円のゴールに到達  
【健康運】ハーブを使ったメニューで元気がアップ  
【幸運の食べ物】キュウリ

### ♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】言質を取られないように気を付けて。多くを語らない方がうまくいきます。連絡は密に。友人との旅行や外出は◎  
【健康運】健康スクールに参加を。役立つ情報をゲット  
【幸運の食べ物】クウシンサイ

### ♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】問題はあるものの運勢は良好です。状況が明らかになることで改善へと進むはず。困難を感じるときこそ奮起を  
【健康運】準備運動を入念に。関節のケアを心がけて  
【幸運の食べ物】葉ショウガ

### ♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】スロースタートですが着実に結果を出していけます。長期計画を立てるのにも好機。クオリティー重視で進めて  
【健康運】自宅でできる簡単ストレッチがお勧め  
【幸運の食べ物】ピーマン

### ♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】対人運が活性化。良い話も悪い話も聞こえてきそう。建設的な話題に参加を。うわさ話ではできるだけスルーが正解  
【健康運】食事と運動の両方から血行促進を図って  
【幸運の食べ物】葉トウガラシ

### ♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】正確で確実な作業で高評価を得られます。行き違いがあっても落ち着いて話し合いを。良い方向へと進むはず  
【健康運】野菜もタンパク質もバランス良く食べて  
【幸運の食べ物】イチジク



## 日吉支店で健康イベント 血管年齢若々しく

日吉地区協同活動強化委員会は6月24日、日吉支店で健康イベント「血管年齢向上講習会」を開き、女性部員など地域住民19人が参加しました。

同イベントは、JA健康寿命100歳プロジェクトの一環として組合員や地域利用者の健康維持を図ろうと企画。JA神奈川県厚生連の協力を得て生活改善について学ぶ機会を設けました。

当日、参加者はJA職員や厚生連の菊池理恵保健師の指導の下、血管年齢と血圧を計測して健康状態を確認。その後、動脈硬化が要介護状態になる要因の一つであること、他、簡単な運動や体に良いレシピ、健康診断の重要性などについて学びました。



血管年齢と血圧を計測する参加者

## 晴れの入賞者 敬称略( )内住所

### 令和5年度川崎市果菜類立毛共進会

6月15日 市内巡回 キュウリの部 出品点数7点

▽特選=夏すずみ・坂本正(黒川)、夏ばやし・石井竜也(久末)

トマトの部 出品点数14点

▽特選=麗月・永井敏雄(神木本町)、麗月・城所秀男(初山)

その他果菜類 出品点数11点

▽特選=かぼちゃ(グラッセ)・越畑真司(黒川)、

かぼちゃ(味平)・永井敏雄(神木本町)

### 令和5年度川崎市花き立毛共進会

6月21日 市内巡回 露地切花(夏の部) 出品点数9点

▽特選=小菊(ピンク)・田邊裕崇(馬絹)

## 2023年農業機械展示予約会のお知らせ

各種メーカーによる、農業機械の展示予約会が下記のとおり行われます。詳細については、統括支店営農担当者または経済センター職員までお問い合わせください。皆さまのご来場をお待ちしております。

【開催日時】令和5年8月4日(金)・5日(土)

両日ともに9:00~15:00

【開催場所】JA全農かながわ 平塚市田村4-13-4

※中古農機販売会も行います。(抽選方式)

※マイクロバスによる会場までの送迎はありませんので、各自お越しください。

【お問い合わせ先】経済センター TEL 044-855-3561

## 警察と協力 金融防犯訓練を実施

JAは6月20日、有事の際に利用者の安全を確保しようと、中原警察署指導のもと住吉支店で強盗事件の発生を想定した模擬訓練を行いました。

当日は、刃物を持った犯人役の警察官が利用者を装い来店し、利用者役の職員を人質に取り窓口担当者に現金を要求。支店職員は防犯体制任務分担に基づき、犯人対応や観察、追跡などの役割を果たしました。その後、警察官による防犯指導が行われ、職員は真剣に耳を傾けました。

小泉雄己支店長は「訓練の映像を見たことはあったが、実際にやってみると迫力があつた。今後も職員間で決められた合言葉や伝達方法を確認し、警察と協力しながら利用者の安全確保に努めたい」と話しました。



犯人役(左)に対応する支店職員

## 知って納得！ 税金講座

## 駐車場のアスファルトの贈与

JA全中・JAまちづくり情報センター・  
JAセレサ川崎 顧問税理士●柴原 一

自分以外の名義の土地を使わせてもらう場合には、契約書を交わし、借り主は決められた賃料を支払います(賃貸借)。しかし家族やごく近い親族などの名義の土地を無償(または固定資産税相当額以下の金額)で借りるケースもあります。この状態を使用貸借と呼びます。

では、親名義の賃貸アパートと土地があったとします。賃貸アパートを子に贈与し、土地を子に使用貸借した場合、この賃貸アパートの収入は誰に帰属するのでしょうか。

この場合には、贈与により賃貸アパートの所有者となった子に収入が帰属し、子の不動産所得として申告します。

次に、似たようなケースで親名義のアスファルトと土地があった

とします。アスファルトを子に贈与し、土地を子に使用貸借した場合の駐車場収入はどうなるのでしょうか。

前述のアパートの収入が子に帰属するのだから、駐車場の収入も子に帰属するのでは? と思いますよね。

しかし、去る令和4年7月20日、類似ケースの大阪高裁の判決によれば「土地とアスファルトは切り離せない。土地だけの使用貸借は成立しない」という内容でした。

アスファルトは税務上、構築物に該当し減価償却資産として取り扱われます。耐用年数は10年です。しかし、これは減価償却のため便宜上、土地とアスファルトを別資産として扱っているにすぎず、民法上は「土地とアスファルトは一体である」という考え方です。従ってアスファルトのみの贈与は認められず、駐車場の貸し付けによる賃料は所有者である親の不動産所得になります。

今後この判決が一つの指針になっていくと思われるので、類似ケースで申告している方はご注意ください。

アスファルトの  
贈与?





## 理事会だより

## 第3回定例理事会 6月20日(火)

本店で開催

## 【協議事項】

- ・旧宿河原支店に係る解体工事の実施について
- ・令和5年度夏期手当の支給について
- ・役員賠償責任保険への加入について
- ・行政提出用令和4年度業務報告書ならびに連結業務報告書について
- ・令和4年度決算監査意見書に対する回答書について

※上記を含む6件の協議事項は、全て承認されました。その他、報告事項として18件の報告を行いました。

## セレスのDATA (6月30日現在)

|         |           |
|---------|-----------|
| 購買品取扱高  | 2億19百万円   |
| 販売品取扱高  | 3億02百万円   |
| 施設事業契約高 | 32億08百万円  |
| 貯金      | 1兆4,886億円 |
| 貸出金     | 5,827億円   |
| 長期共済保有高 | 1兆7,151億円 |
| 年金共済保有高 | 311億円     |
| 組合員数    | 67,491人   |
| うち正組合員  | 5,171人    |
| 准組合員    | 62,320人   |

## 8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 J Aの営農技術顧問  
その他 予約は不要です。

## セレスサービスのご案内

セレスサービス(株)は、ご葬儀・ご法事など、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)

フリーダイヤル みおくる こころ  
TEL 0120-3096-56

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

## 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)
- セレスモス麻生店・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。

## 8月の相続・遺言無料相談会

2日(水)大島支店  
9日(水)中原支店  
23日(水)日吉支店

時 間 9:30～15:30

- 相談時間は原則1時間まで。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。  
※J A神奈川県信連 信託代理店  
J Aセレス川崎 コンサルティング部  
(TEL 044-863-6580)  
当J Aが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

## 8月の年金無料相談会

5日(土)高津支店  
6日(日)宮前支店  
17日(木)小杉支店  
19日(土)大師支店  
26日(土)元住吉支店  
27日(日)大島支店

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。

## 8月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

1日(火) 13:30～16:00 中原支店  
8日(火) 9:30～12:00 高津支店  
13:30～16:00 みなみ支店  
13:30～16:00 生田支店  
22日(火) 13:30～16:00 中原支店  
26日(土) 9:30～12:00 セレスモス宮前店  
29日(火) 13:30～16:00 稲田支店

相談時間は原則50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。  
(セレスモス宮前店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。

## セレスモス出張販売のご案内

セレス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。



◀ J Aセレス川崎 ホームページ  
<https://www.jaceresa.or.jp/>

※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。





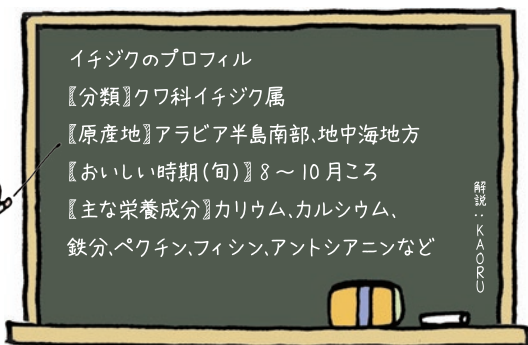
野菜ソムリエ上級プロ  
KAORUの

# フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

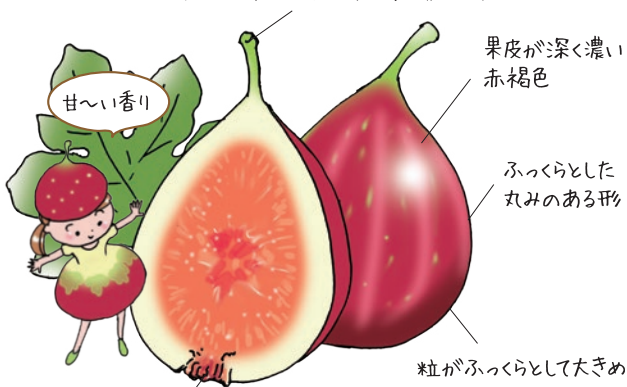
## イチジク

～世界最古の果物「無花果」～



### 選び方

枝の切り口が新しく、白い樹液が出ている



果頂部（お尻の部分）が少し割れていると完熟！

NG



しなびている  
 傷や黒い変色→鮮度が劣化している……  
 果皮が緑色→未熟かも  
 果頂部が割れ過ぎ→過熟かも

### 保存方法

傷みやすく  
 日持ちしないので  
 早めに食べてね

#### 冷蔵保存

パックやビニール袋に入れて野菜室への水気はしっかり拭き取る。果皮がぬれていると傷みやすい！

#### 長期保存に

ジャムやソースにカゴエ熱湯消毒した瓶に入れ、密閉して保存すると長持ち！

#### 冷凍保存

丸ごとまたはカットしてラップに包み、保存袋に入れる。長期保存可のソースやジャム、スムージーなどに利用できる。半解凍でシャーベット風にも

### 楽しみ方・食べ方のコツ

#### 皮のむき方

軸の付け根側からがむきやすい。湯むきすると簡単！



### イチジクのいろいろ



#### 柘井(ますい)ドーフィン

日本で流通量の8割を占める主流品種。名の由来は柘井氏が米国から日本に持ち帰ったことから。日持ちしやすく、甘味とさっぱりとした風味が特徴



#### 蓬莱柿(ほうらいし)

「日本イチジク」とも呼ばれ、主に関西以西で栽培される。程よい甘味とほのかな酸味で上品な味わい



#### とよみつひめ

福岡県で生まれ、2006年に品種登録された。強い甘さが特徴で果肉は緻密でジューシー。繊細な舌触りが楽しめる



#### ビオレソリエス

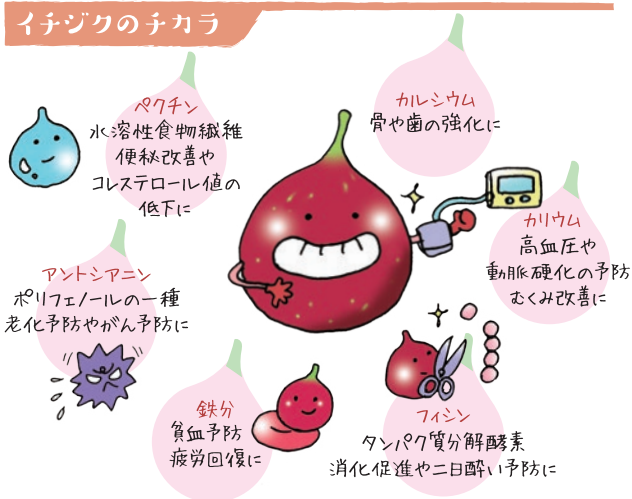
フランス原産の「黒イチジク」とも呼ばれる。濃厚な甘さと果肉の柔らかさが特徴。新潟県佐渡市などでハウス栽培されている



#### スミレナ

主にトルコで生産されている「白イチジク」のドライフルーツやお菓子作り、お酒のおつまみに

### イチジクのチカラ



### イチジクのヒミツ

#### 歴史

##### エジプト

紀元前2000年にはすでに栽培。古代エジプトの壁画や『旧約聖書』にも登場。イチジクの葉をアダムとイブが体を隠すために使った

##### 日本への伝来

江戸時代に中国から。当初は薬用として栽培されていた

花がない果物……！？





# わが家の レシピ

## ●スナップエンドウの 豆ご飯

### 材料 (4~5人分)

- ・米…3合
- ・スナップエンドウの豆  
(サヤから出したもの)…250g
- ・水…500cc
- ・塩…小さじ1
- ・昆布茶…小さじ1

### 作り方

- ① 米は洗ってザルに上げて水気を切る。



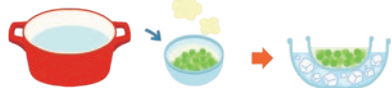
- ② スナップエンドウは、洗っておく。



- ③ 鍋に水と塩を入れて沸騰させたら、②を入れて様子を見ながら、5分ほど柔らかくなるまで茹でる。



- ④ ③を茹で汁ごとボウルに移して、氷水を入れた大きめのボウルで冷やす。



- ⑤ 米を炊飯器に入れ、④の茹で汁と昆布茶を加え3合分までの水(分量外)を加え、軽く混ぜてから炊く。



- ⑥ 炊きあがった⑤に④の豆を入れて3分蒸して、混ぜ合わせたら、できあがり。



## スナップエンドウの豆ご飯と ブリの梅酒照り焼き

### ●ブリの梅酒照り焼き

#### 材料 (4人分)

- ・ブリ…4切れ
- ・小麦粉…適量
- ・ごま油…適量
- ★梅酒…60cc
- ★梅干し…1個
- ★醤油…大さじ1と1/2

<付け合わせ>

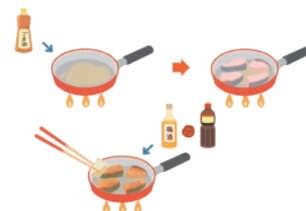
- ・ピーマン…3~4個
- ・ごま油…適量
- ・塩コショウ…少々

### 作り方

- ① ビニール袋にブリと小麦粉を入れて、全体的に薄く小麦粉をつける。



- ② フライパンにごま油を熱し、①を焼き色が付くまで両面焼いて、余分な油を拭き取ってから★を加えて汁がなくなる手前まで煮る。



- ③ ピーマンは食べやすいサイズに切って、別のフライパンにごま油と炒め、塩コショウで味を調え②と盛り合わせたら、できあがり。



## ワンポイントアドバイス

高津区坂戸 武笠 信子さん

### スナップエンドウの豆ご飯

茹で汁は米を炊く時に使うので、捨てないようにしてください。茹で汁と昆布茶を入れて炊くことで、米に味が染みておいしくなります。豆を米と一緒に炊くと色が悪くなるので、米が炊きあがってから豆を混ぜるのがおすすめです。

### ブリの梅酒照り焼き

ウメの爽やかな酸味とブリの相性がバッチリです。ブリに小麦粉をつけることで、こんがりした食感になります。お正月にもピッタリの一品です。付け合わせは、お好みの野菜に変えるのもおすすめです。

