

J.Aセレサ川崎 機関誌

CERESA

月
号

2023 November

No.314

特集

市内産野菜を使った冬のスープレシピ

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

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

Contents

特集	市内産野菜を使った冬のスープレシピ	3
PICK UP		6
かわさき散歩ナビ	木月～井田中ノ町を歩く	12
かわさきファーマーズ	地産地消で農業の未来を明るく 高津区・牧野 友和さん	14
農作業ノート	ブルーベリーの整枝剪定 営農技術顧問・北見 丘	15
輝人～KIRABITO～	踊って、動いて、笑おう！ 多摩区・端中 タツ子さん	16
健康だより	早口言葉で「口八丁手八丁足八丁」	17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～	ニンジン	
セレサ通信&支店だより		18
Web CERESA		19
mail box & クロスワードパズル & 運勢		20
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 ユズ		23
わが家のレシピ 塩こうじの唐揚げとコールスロー 幸区・梶 富士子さん		24

12月の行事予定

13日 (水) 2023 J Aセレサ川崎農業総合展示会

19日 (火) 定例理事会

29日 (金) 仕事納め
(年末年始の営業時間については次号で掲載
いたします)

※日程等は変更されることがあります

2023 J Aセレサ川崎 農業総合展示会のお知らせ

【日 時】 令和5年12月13日(水)
午前9時30分～午後3時30分

【場 所】 J Aセレサ川崎本店

- 【開催内容】
- ① 農業機械展示・予約
 - ② 農業資材展示・販売
 - ③ 農具等即売
 - ④ 営農情報
 - ⑤ 営農資金相談

【お問い合わせ】

営農経済部 購買推進課 TEL 044-855-3561

今月の
表紙



《パンジーの出荷準備》

中原区下小田中 内藤恭正さん・由美子さん・晃平さん

住宅に囲まれた約70戸の畑で花きを中心に10品目ほどを栽培する内藤さん家族。出荷最盛期を迎えるパンジーは10万株70種類を栽培し、ピーク時には4トンと2トンのトラックを満載にして都内の市場に卸しています。

恭正さん(表紙左)の父が言った「天候に左右されるようでは一人前ではない」の言葉から、花の状態を見極め、環境に合わせたかん水など管理作業に尽力。安定して出荷するパンジーは、市場から毎年高く評価され、全国各地から入る注文に家族一丸となって応えています。

「最近は技術と知識を身に付けた息子が中心となって栽培している。頼もしく今後がますます楽しみ」と恭正さん。今日も家族と共に畑に向かいます。



まもなく12月を迎え、本格的な冬が近づいています。寒さで風邪などを引かないよう、あたたかく栄養のある食事を取りたいところです。

セレサモスや市内の直売所では、新鮮で栄養価の高い農産物を販売しています。店内もキャベツやブロッコリーなどの葉菜類や、ダイコンやニンジンなど根菜類の出荷が増え、一層冬らしくなってきました。

そこで今号では、旬の冬野菜を使ったスープレシピを4品ご紹介。多めに作れば数日間楽しむことができるので、ぜひ試してみてください。

野菜ごろっとポトフ



<作り方>

- ① キャベツは芯をつけたまま半分にくし切りし、バラバラにならないよう葉の部分によじを刺す。ダイコンは幅3cmのいちょう切り、ジャガイモは大きめの一口大に切る。パプリカは種とヘタを除いて乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。
- ② 鍋に★を入れ沸騰させる。沸騰したら①のダイコンを入れ、ふたをして中火で5分ほど煮る。
- ③ ①のキャベツとジャガイモ、パプリカを入れ、ふたをしてさらに5分ほど煮る。



<材料>(2人分)

・キャベツ	1/4個	★コンソメスープの素(顆粒)	大さじ2
・ダイコン	250g	★塩	小さじ1/3
・ジャガイモ	1個	★コショウ	少々
・パプリカ	1/2個	★ローリエ	1枚
・ブロッコリー	1/4株	・ソーセージ	4本
・水	1000ml	・粒マスタード	適量

④ ①のブロッコリーとソーセージを入れ、ふたをしてさらに5分ほど煮る。

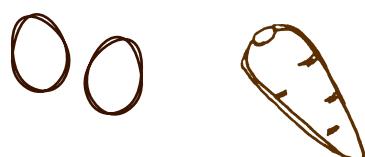
⑤ ダイコンがやわらかくなったら汁ごと器に盛り、粒マスタードを添えたらできあがり。



<ポイント>

野菜は大きめに切ることで、素材の味をしっかりと感じられます。ニンジンやカリフラワーなど、お好みの野菜を入れてもおいしいです。

ニンジンと卵の中華スープ



<材料>(2人分)

・ニンジン	1/3本	・鶏ガラスープの素	大さじ1
・タマネギ	1/4個	★水	大さじ1
・ショウガ	1片	★片栗粉	小さじ1
・卵	1個	・青ネギ(小口切り)	… 適量
・水	400ml	・ごま油	大さじ1



<ポイント>

ニンジンとタマネギを薄めに切ることで、火が入りやすく時短につながります。お好みでショウガとごま油を多めにすると、より風味がたちます。

<作り方>

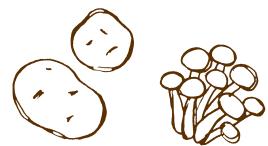
- ① ニンジンは長さ3cmほどの薄切りにする。タマネギは薄切りし、ショウガはみじん切りにする。
- ② 卵はボールに割り、溶きほぐしておく。
- ③ 鍋に水と鶏ガラスープの素、①を入れて中火にかける。
- ④ 野菜がやわらかくなったら★の水溶き片栗粉を加え、弱火にし②を流し入れる。
- ⑤ 卵がふわっとしてきたら器に盛り、青ネギとごま油をかけたらできあがり。



<作り方>

- ① ジャガイモは皮をむき、1/6の大きさに切る。タマネギは薄切りにする。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ② ①のジャガイモを耐熱容器に移し、ラップをして600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。やわらかくなったら、マッシュやへらで滑らかになるまでつぶす。
- ③ 鍋にバターを入れ中火で熱し、①のタマネギを炒める。
- ④ タマネギがしんなりしてきたら★を加え沸騰させる。5分ほど煮込んだら、①のシメジを加えてさらに5分ほど煮込む。

ジャガイモとキノコのポタージュ



<材料>(2人分)

・ジャガイモ	中2個	・牛乳	400ml
・タマネギ	1/2個	・塩	適量
・シメジ	1/4パック	・コショウ	適量
・バター	20g	・刻んだパセリ	適量
★水	200ml		
★コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2		

- ⑤ ②を入れ、かき混ぜ続ける。沸騰して1分ほど経ち、滑らかになったら牛乳を加える。
- ⑥ 塩コショウで味を整え、沸騰したら火を止める。
- ⑦ 器に盛り、パセリをかけたらできあがり。

<ポイント>

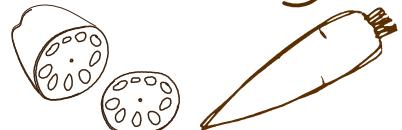
ミキサーを使わずに作るポタージュです。ジャガイモの食感を残したい場合は、粗めにつぶすのがおすすめ。お好みで牛乳の一部を生クリームに変えると、よりコクが増します。



<作り方>

- ① ダイコンとニンジンは1cm、レンコンは5mmのいちょう切りにする。長ネギは1.5cmの長さに切り、ジャガイモとトマトは1cm幅の角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①のネギと塩を加えてさっと混ぜる。ネギを中心寄せ、一度火を止めたらふたをして5分ほど蒸らす。
- ③ 再び火をつけ、①のダイコンとニンジン、レンコン、ジャガイモを加えて弱火で蒸らすように火を通す。

根菜たっぷりミネストローネ



<材料>(2人分)

・ダイコン	150g	・塩	少々
・ニンジン	1/3本	★水	600ml
・レンコン	100g	★コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2
・長ネギ	1本	★ローリエ	1枚
・ジャガイモ	1個	・ケチャップ	適量
・トマト	大1個	・塩	適量
・オリーブオイル	大さじ1	・コショウ	適量
		・パルメザンチーズ	適量

- ④ ①のトマトと★を加え、根菜類がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ トマトをつぶしながら混ぜ、ケチャップと塩コショウで味を整える。
- ⑥ 器に盛り、パルメザンチーズをかけたらできあがり。

<ポイント>

じっくりと蒸らすことでの根菜のうまみを引き出すことができます。トマト缶ではなく、生のトマトを使うことでフレッシュに仕上がります。

感謝の集い大盛況

三山さん圧巻のパフォーマンス



あいさつする梶組合長



熱唱する三山さん



受賞の喜びを語る吉田貴次さん



壇上にて吉田さん家族

令和5年度JAセレサ川崎感謝の集いを10月3日、4日、10日、11日の4日間、東京都千代田区の東京国際フォーラムで開き、合わせて約1万人が来場しました。

当日は、梶組合長が日ごろのご愛顧に感謝の気持ちを伝えるとともに「これからも皆さまの暮らしづを支え、市内農業の振興に全力を尽くしていく」とあいさつしました。

その後行われたメインステージでは、演歌歌手の三山ひろしさんが登場し、自身の代表曲「人恋酒場」、「ダンチョネ港町」や、昭和の名曲の数々を披露。抜群の歌唱力と軽快なトークで会場を大いに盛り上げました。

また、本イベント開催中、合わせて37万円を超える募金をお預かりしました。皆さまへ厚くお礼申し上げます。

宮前区馬絹の花き生産者吉田貴次さんが、今年1月に行われた「第71回関東東海花の展覧会・第45回神奈川県花き展覧会」と2月に行われた「第45回神奈川県花き展覧会」において、農林水産大臣賞を受賞。10月29日、宮前支店で受賞祝賀会が行われ、賛辞が贈られました。

吉田さんは、平成16年に就農し、父親である義一さんの指導の下、花き生産技術を学びました。現在では、数々の品評会で県知事賞を受賞するなど、市内でも有数な生産者として兄の恵一さんと共に活躍しています。

祝賀会には、梶組合長の他、福田紀彦市長など102人が出席。出席者からは、受賞の栄誉をたたえられ、都倉信幸実行委員長より記念品が贈られました。

吉田さんは「花き生産一筋でようやく努力と結果が実を結び、受賞することができた。これからも一層の研鑽と花き栽培に取り組む熱意を胸に精進していきたい」と受賞の喜びを語り、出席者からは盛大な拍手が送られました。



花卉部馬絹支部が作った生け込み

吉田貴次さん 農林水産大臣賞受賞を祝う

4年ぶりに チャリティーゴルフを開催



梶組合長からトロフィーを受け取る原島さん

J Aは10月23日、東京都稻城市のよみうりゴルフ俱楽部で「第23回 J Aセレサ川崎組合長杯チャリティーゴルフ大会」を開きました。新型コロナウイルスの影響もあり4年ぶりとなつた同大会。当時は169人の組合員が参加しました。栄えある優勝は多摩区の原島猛さん。大会後、梶稔組合長が自宅を訪れ、トロフィーを手渡しました。原島さんは「結果には驚いたが、4年ぶりに行われたJ Aの大会で優勝できてとてもうれしい。今後も仲間と腕を磨きたい」と笑顔で話しました。梶組合長は「参加いただいた組合員の皆さんに感謝し、今後も楽しいイベントを企画していきたい」と話しました。

また、本イベント開催中、合わせて13万円を超える募金をお預かりしました。皆さまへ厚くお礼申しあげます。

青色申告会5年ぶりの 講演会を実施



講演する黒川氏

青色申告会セレサ部会は10月25日、本店で同会北・西支部会員の交流を深めようと今回で4回目となる合同の講演会を開き、同会員やJ A役職員ら合わせて150人が参加しました。当日は、テレビ番組などで活躍する感性アナリストの黒川伊保子氏を招き、「人生に効く脳科学」で講演。ユーモアにあふれた講演で、参加者は時折笑顔を見せながら熱心に耳を傾けました。

事務局を務めるコンサルティング部の五味渕哲也部長は「5年ぶりに顔を合わせる機会を作れてよかったです。講演も興味深い話であったので、さつそく実践してほしい」と話しました。

組合員と役職員が 身近に潜む詐欺の実態を学ぶ



講演に耳を傾ける組合員と支店職員

参加した寺尾祐一監事は「非常に有意義な時間だった。組合員と役職員、立場は異なるが、今後も互いに意識を高め被害防止に努めていきたい」と話しました。

大師支店は10月19日、支店協同活動の一環として、特殊詐欺防止に関する講演会を開き、近年増加する特殊詐欺の事案や被害に遭わないための心構えなどを学びました。当日は、講師として神奈川県川崎臨港警察署生活安全課長の西山直秀警部が登壇。参加者は組合員の他、共に防犯意識を高めようと同支店の職員も出席しました。

参加者は、振り込め詐欺に関連する動画を視聴。映像を観ながら、西山警部から「詐欺の兆候や、疑わしい電話などに気付いた際は、組合員の皆さんもJ Aの皆さんも遠慮なく警察へ通報して欲しい」と強調しました。

セレサ組合員カレッジで JAや農業の理解深める



ふるさとの生活技術指導士の会会員(右)と調理する受講者



生産者との会話を楽しむ受講者(左)

JA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を目的に「セレサ組合員カレッジ」を開催しています。参加者は、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ます。

10月2日は、3年目の受講者がSTEP3の2回目を受講。高津区の森清行さんの畑で1回目の講習で植え付けたキュウウリを収穫しました。その後、セレサモス宮前店であるさとの生活技術指導士の会の会員から4品の農家レシピを教わり、グループに分かれて調理。完成した料理を会員と楽しみました。また、19日には1年目の受講者がSTEP1の2回目を受講し、セレサモス宮前店を見学。その後、高津区の森安男さんの畑でキュウウリの収穫を体験し、栽培の苦労などを聞き取りました。

同講座を主催する組織部の弓削田勝部長は「今後も准組合員に対し、JAや市内農業への理解を深める学習講座を積極的に展開していきたい」と話しました。

サツマイモ・ラッカセイ掘りを満喫



新城支店は5月から全3回にわたり、支店協同活動の一環として、近隣に住む親子を対象にサツマイモとラッカセイの栽培体験を実施しました。最終回となった10月22日は、約50人の参加者が収穫作業を楽しみました。

当日は、始めてに支店協同活動運営委員会の委員長を務める平井正彦理事が「夏の暑さなどが心配されたが、無事に今日を迎えることができた。存分に楽しんでください」とあいさつ。その後、参加者は職員や本イベントに協力する組合員の指導を受けながら、サツマイモのつる刈り、収穫、使用したマルチや防草シートの片付けを行いました。

望月俊貴支店長は「初めての取り組みだったが、組合員や参加者も含めて、みんなで協力し合えた企画になつたと思う。今後も農業理解につながる取り組みを考えていきたい」と笑顔で話しました。



晴天の中で作業を楽しむ参加者



と農業委員会が意見交換を実施

11 住み続けられる
まちづくりを


17 パートナーシップで
目標を達成しよう


J Aは10月19日、本店で「川崎市農業委員会新旧委員との意見交換会」を開き、新旧農業委員と農地利用最適化推進委員、J A役職員合わせて28人が参加しました。



意見交換する参加者

どを学んでいます。
当日、受講者はJ.A横浜「ハマツ子」直売所四季
菜館を視察。その後、横浜市内で露地野菜を栽培
する農家を2軒訪問し、栽培計画や品種の他、野菜
の仕立て方や害虫対策について質問するなど、熱
心に聞き取りました。

受講者は「市外の畑を視察できるいい機会だつた。
一つの作物でも栽培する品種数や栽培方法の違い
があり、勉強になつた」と話しました。



畠で説明を聞く受講者

課の西野智洋
課長は「互いの個性が光る
良いイベントになつたと思
う。今後も多
彩な展開を考えたい」と話
しました。



調理をする参加者

は「持続可能な都市農業の実現のために、今まで以上に意見を交わし情報を共有していく」と話しました。

自らの意見
や今後取り
組むべき課
題について
積極的に発
言し、今後
もJIAと農
業委員会、
市が連携し
ていくこと
を確認しま
した。

当日は、販売対策部都市農業振興課の西野智洋課長が本年度よりJAを取り組む「都市農地マッチング事業」について説明しました。その後、JA役員と委員らによる意見交換を実施。委員らは、進行役を務める梶穂組合長の問いかけに対応して、

セレサアカデミー



協同組合同士の連携
料理教室を開催



J Aと生活協同組合ユーコープは10月31日、セレサモス宮前店で「とれたて野菜と茶美豚（チャーミーポーク）の料理教室」を開き、ユーコープから19人が参加しました。

両者は、以前より協同組合間での連携を思案しており、今回初めて、互いの特長を生かす料理教室の開催を企画。ユーコープ商品と市内産農産物のPRを目的に、J A側は会場用意や講師派遣、ユーコープ側は商品提供や参加者の取りまとめを担当しました。

当日は、同店のスタッフで野菜ソムリエプロの資格を持つ新海嘉子さんが講師を務め、ユーロープ商品の「茶美豚」に旬の市内産野菜を合わせた全4品を紹介。参加者はメモをとりながら真剣に調理に取り組みました。

A photograph showing two women in a kitchen. The woman in the foreground is wearing a red bandana, a white long-sleeved shirt, and a red apron with a name tag that appears to say '小春'. She is wearing gloves and focused on preparing food in a stainless steel pot. Another person, also wearing a mask and apron, is visible in the background. The kitchen has white walls and some equipment.

セレサモス宮前店8周年 フェアが盛況!



セレサモスは10月1日から29日まで、宮前店の開店8周年に合わせて「秋のモスピーフェア」を開き、大勢の来店者でぎわいました。

同店は2015年10月27日にオープンし、市内産農産物を中心に提携JAの商品なども販売。市内農業の発信拠点として、地域の利用者に地産地消の魅力を伝えようと日々営業しています。

27日から3日間行つた宮前店での「セレサモス宮前店8周年記念フェア」には、合わせて3109人が来店。27日は、先着で「モスピーミニどら焼き」を無料配布する他、同店の食育ソムリエによる市内産の柿を使ったレシピの試食会を行いました。28日からは、提携JAによる新米や漬物の販売、生産者のジエラート販売なども出店し、来店者は「日頃から新鮮な野菜や美しい花を買うのを楽しみにしている。今後も利用していく」と話しました。



宮前店のフェアに訪れた来店者

巨大カボチャを 組合長に寄贈



青壯年部 桐生支部は10月12日、本店で梶稔組合長にハロウイーンカボチャを贈呈しました。

同支部は、3年前から支部活動の一環として、同カボチャの栽培を開始。地域住民への農業理解促進などを目的に賞用カボチャ栽培に取り組み、市内外の飲食店などに納めています。今回、初めてJAの役職員にも季節を感じてもらおうと贈呈を決めました。



井上支部長(中央右)からカボチャを受け取る梶組合長(同左)

青壯年部25周年記念 視察研修を実施



青壯年部は10月25日から26日、同部の設立25周年を記念した視察研修を開き、部員と梶稔組合長ら役職員合わせて35人が参加しました。

同部は、市内農業の担い手を中心とするさまざまな人が所属し、地域と共に生じた事業により都市農業の魅力を伝えています。今年6月に設立25周年を迎え、部員の意識向上や親睦を図ろうと10年ぶりに研修旅行を企画しました。

25日には、埼玉県にある農研機構農業機械研究部門を視察。情報通信技術を活用した最新の農業機械を展示了。

スマート農業について見学し、理解を深めました。同部の森清行委員長は「幅広い年代の人々が参加し、近年入部した部員も先輩と交流できました」と思う。将来につながる有意義な旅行だった」と話しました。



青壯年部員と梶組合長ら

立てもう少し
らしに役立つ
たちの暮長は「
地域の子どもたち
のうれしいと話
しました。



各施設の代表者へ集めた物品を寄贈



女性部宮前支部は10月17日、宮前区の「川崎愛児園」と高津区の「川崎市子ども夢パーク」へ、同支部が8月25日から9月14日にかけて実施したフレードライブで集めた物品を寄贈しました。

同支部では昨年に引き続きフレードライブ活動を実施し、今回は支部員や管内5つの支店窓口を通じて支援を呼び掛けたところ、食品や生活消耗品など合計約100キロが集まりました。

当日は、同支部の内野ちえ子支部長、渡邊峰子副支部長、名古屋眞子支部長らが両施設を訪れ、それを代表者が集めた物を手渡しました。

支店長 古屋眞子 副支部長

支店長 他の、村野達也

支店長 古屋眞子 副支部長

支店長 古屋眞子 副支部長

女性部宮前支部 フレードライブを実施



立てもう少し
らしに役立つ
たちの暮長は「
地域の子どもたち
のうれしいと話
しました。



体を動かす参加者

筋肉を鍛えることで状態を整え、より快適な生活を過ごしてもらうことが目的。本年度は全10回を予定し、今回で6回目の開催となります。

当日は、インストラクターの成澤祥子さんが一人一人の動きを確認し「息を鼻から吸い、口から吐く呼吸法を心掛けましょう」と説明。参加者は呼吸や手の動きなどを意識しながらレッスンに取り組みました。

参加者は「足の痛みが楽になつた気がする。続けることで不調を改善したい」と話しつづけた。同支部の片山恵美子支部長は「心も体も若返った気分。皆さんのが健

康で快適な生活を送れるよう、継続して開催できれば」と笑顔を見せました。

女性部向丘支部は10月13日、健康管理活動の一環として向丘支店でピラティス教室を開き、12人が参加しました。

同教室は、ピラティスを通じて体の内側にある筋肉を鍛えることで状態を整え、より快適な生活を過ごしてもらうことが目的。本年度は全10回を予定し、今回で6回目の開催となります。

当日は、インストラクターの成澤祥子さんが一人一人の動きを確認し「息を鼻から吸い、口から吐く呼吸法を心掛けましょう」と説明。参加者は呼吸や手の動きなどを意識しながらレッスンに取り組みました。

女性部向丘支部 ピラティスに挑戦



あゆみ会とチャットの会のメンバー

助け合い組織あゆみ会とチャットの会は10月30日、合同で会員研修会を開き、両会員合わせて19人が参加しました。

両会は、地域ごとに4会で構成される助け合い組織のうちの2会で、地域住民に向け介護予防活動を実施。現在組織部が行う組織再編事業を受け、会を超えた交流を深めようと企画しました。

当日、参加者は食事をして親睦を深めた後、川崎区にある水族館「カワスイ」を見学。あゆみ会の小島克子会長は「久しぶりに会えた会員と昔話に花が咲き、楽しい時間を過ごせてよかったです」と笑顔を見せ、チャットの会の斎藤久代会長は「交流会を行つたことでそれぞれの会の意見や思いを聞くことができ、充実した時間だった」と話しました。

あゆみ会・チャットの会 会員同士の交流深める



かわさき

散歩ナビ

木月～井田中ノ町 を歩く



川崎市の世帯数・人口

世帯数 ----- 772,375
人口 ----- 1,545,604
対前月増減人口 ----- 23
対前年同月増減人口 ----- -4,714

地区別	人口	前月との増減
川崎区	231,030	△147
幸区	172,021	29
中原区	266,655	27
高津区	234,839	243
宮前区	235,002	△70
多摩区	225,380	△49
麻生区	180,677	△10

令和5年10月1日現在 川崎市ホームページより

今回は東急線「元住吉駅」東口から街歩きへ出発します。

駅を出て右方向へ進み、一つ目の路地を右へ曲がりさらに進むと

「キューバサンド専門店」のボードを見つけました。キューバサンドと

は、ローストポークやチーズ、ピクルスなどをパンに挟んで焼き上げたキューバ由来のホットサンド。ちょ

うどお昼の時間だったので、一番人気の「キューバサンド」と「今週のサラダ」のセットをいただきました。

店を出て、ブレーメン通り商店街をしばらく散策していると団子屋に到着♪団子や大福、道明寺など和菓子の他、のり巻きや赤飯などおいしそうな商品がたくさんそろっていました。その中から、定番のみたらし団子をお土産に購入し

ました。

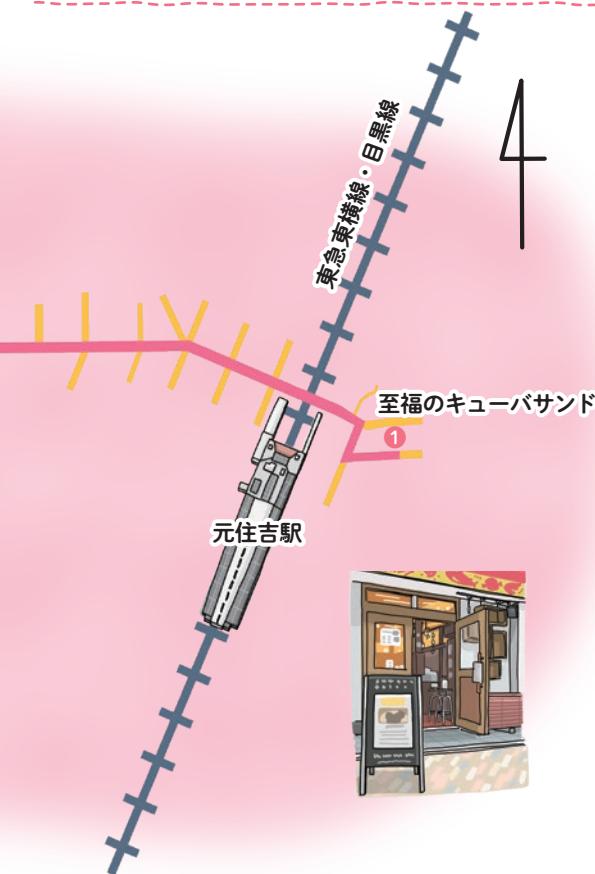
店を後にし、商店街を抜けて少し歩くと「ふれすと」と書かれた看板が! ウッド調の店内は広々と

しており、ゆっくりと過ごせる雰囲気。メニューは食事やアルコールな

ども充実しているそうです。今回はカフェとして利用し、「自家焙煎」「

ヒー」をいただきました。

散歩を再開し、住宅街をさらに進みます。すると、オレンジ色のかわいらしい外観の店を発見しました。こちらでは、素材にこだわった洋菓子と生ジェラートを販売しているそうです。「しぶりたて牛乳」の生ジェラートをいただいたところ、本日の街歩きは終了。皆さんも街を散歩することで、新たな発見をしてみてはいかがでしょうか。



店内には食材の産地が書かれたボードが掲示されています。店主自ら全国各地へ出向き、「店を使いたい」と思った食材を産地直送することにこだわっています。



Tocco ④



2010年7月にオープンしたお菓子と生ジェラートの店。生ジェラートとは、一度も凍らせずに作るジェラートのことで、きめが細かく滑らかな口当たりが特徴です。旬の果物やヨーグルトなどをを使った10~15種類ほどを販売しています。

新食感のジェラート♪



一番人気の「しぶりたて牛乳」は、北海道の牛乳を使っており、コクがあるのにさっぱりとした後味が好評。ダブルやトリプルも選ぶことができます。

所 中原区井田中ノ町9-3第二スエヒロハイツ
営 10:00~19:00
休 水曜日



信州のブランド卵「浅間小町」を使ったロールケーキは、ふわふわのスポンジと生クリームの相性が抜群です。ケーキや焼菓子には遊び心を入れ、キャラクターのイラストケーキなども人気。これからの時期はクリスマス商品を数多くそろえています。



ふわふわの
ロールケーキ



至福のキューバサンド ①



2022年7月に移転オープンした店。キューバサンドの移動販売を描いた映画に影響を受けた店主が、まだ日本で浸透していないキューバサンドを広めようと開業しました。バターをたっぷり塗ってプレスしながら焼き上げたパンは、カリカリサクサクの食感です。

だんごの美好 元住吉店 ②



30年以上前に開業し、団子などの和菓子をリーズナブルな価格で提供する店。子どものころから通っている人が現在も来店してくれるなど、地域に長く根付いています。どの時間帯でも目当ての品を購入できるよう、常に商品を数多く用意しています。

人気商品！



串団子は「みたらし」や「こしあん」など8~10種類ほど。1粒1粒が大きく、食べ応えがあります。大福は定番の「豆大福」の他、季節に合わせた商品を提供しており、今の時期は「栗大福」などもおすすめです。



太巻きはかんぴょうや玉子を使ったシンプルなものや、わさび菜を使った「ワサビ巻き」などがあります。赤飯やいなり寿司なども大人気です。

所 中原区木月3-8-16

営 8:00~17:00(売り切れ次第終了)

休 月曜日

至福のランチセット



キューバサンドの決め手である特製のローストポークは、かんきつ系の果汁とスパイスでマリネし、ほろほろになるまで火入れしています。ランチセットは、サンドにサイドメニューとドリンクが付いてお得かつボリューム満点。定番の「キューバサンド」の他、プラス料金でお好みのサンドに変更可能です。

イチジクのサンド！？

「無花果のキューバサンド」は、キューバサンドに果肉入りのイチジクソースとクリームチーズを加えた創作系サンド。スパイシーなローストポークにフルーティーなイチジクの甘みが加わり、深みのある絶妙なバランスに仕上がっています。

所 中原区木月2-5-12
営 「牡蠣とワインと魚と肉と。元住吉にて」内
 9:00~15:30
休 ラストオーダー 15:10
休 不定期



今回の街歩きの目安

場所	距離	時間
駅→①	100m	2分
①→②	550m	7分
②→③	300m	4分
③→④	240m	3分



Forest Coffee ③



2005年6月にオープンした食事と自家焙煎コーヒー、クラフトビールなどが楽しめる店。昼は定番のハンバーグやパスタなど、夜はアラカルトメニューや金額に応じたコース料理を提供しています。店主は常に新しいことに挑戦し、唯一無二の店を目指しています。

所 中原区井田中ノ町33-1 **営** 8:30~21:00

休 水曜日 (モーニング)8:30~10:00 木曜日、金曜日、日曜日のみ (ディナー)18:00~21:00 火曜日、木曜日、金曜日、土曜日のみ

アップルパイにはフランス産の発酵バターと国産小麦を使っており、小さな子どもでも安心して食べられます。リンゴは信州などから仕入れており、時期により品種を変えています。夜は新鮮なししゃ刺身も提供しており、今の時期は北海道産のホタテやカキなどが絶品です。



おいしそう～

カフェなのにすし!?





地産地消で農業の未来を明るく

高津区下作延 牧野 友和さん

農業を営む祖父母が高齢となり、父と共に家業を守ろうと約15年前に就農した牧野友和さん。今号では、妻と20歳ほどの畑で年間約40品目を栽培し、自宅前の自動販売機や青壮年部の直売会で販売する牧野さんにインタビューしていきます。

Q 誰に農業を教わりましたか？

A JJAや県の講習会に参加する他、父や青壮年部の仲間に教わりながら知識や技術を磨いてきました。

Q 青壮年部での活動は？

A セレサ川崎での活動の他、今年4月から県農協青壮年部協議会の農政・組織対策委員長を務めています。若手農家の課題や解決策を行政などに伝える「ボリシーブック」を県単位でまとめるなど、地域農業の維持・発展に尽力しています。大変な作業ですが、農業のより良い未来を築こうと部員と協力して積極的に活動しています。

手応えを感じています。

Q どんな品目を作っていますか？

A 季節に合わせて露地野菜を作っています。キュウリやエダマメなど高い鮮度が魅力の野菜は特に好評を得ています。

Q 販売でどのような工夫を？

A 品ぞろえを強化しようと、ラッカセイやスティックセニヨールなど品目を増やす他、時期をずらした促成・抑制栽培に取り組んでいます。冬野菜は10月から収穫を始めてブロッコリーは3月まで販売。さらにダイコンやカブは冬だけでなく、初夏にも出荷しています。

Q 今後の抱負を教えてください。

A 個人でも組織でも地産地消の重要性を発信していきます。「良いものは残し、新しいことを取り入れる」をモットーに農業に励んでいきます。

取材を終えて

丹精した野菜を片手に農業の

未来について熱い思いを語ってくれた牧野さん。若手農家のリーダーをこれからも応援していきます。

FARMER'S VOICE

青壮年部の仲間と3人で中古の小型ボートを共同購入し、ゲームフィッシングを楽しんでいます。東京湾でシーバスやカサゴ、タコなどを釣り、その場でさばく新鮮な海の幸は絶品です。





営農技術顧問 北見 丘

冬季は果樹の剪定時期ですが、樹種の特性に合った切り方をしないと、安定して結果させることができません。今回は家庭果樹としても多く栽培されているブルーベリーの剪定について説明します。

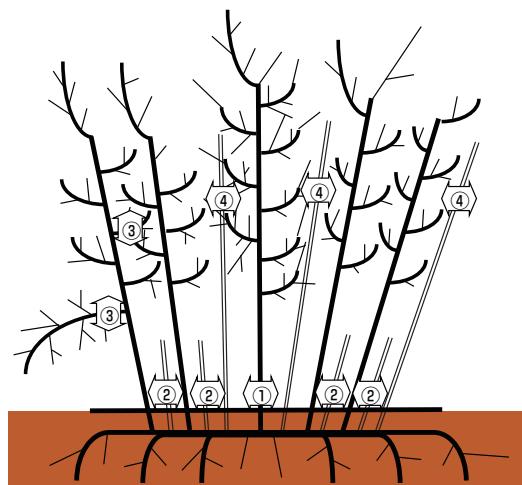
ブルーベリーの品種は大きく分けると、ラビットアイ系とハイブッシュ系に分かれます。ラビットアイ系は樹勢が強めで樹が大きくなる品種が多く、サッカーや(※)も多く発生します。ハイブッシュ系は樹勢が弱めで樹があり大きくなりず、サッカーやはほとんど発生しません。

また、ブルーベリーは花芽と葉芽が別で、結果した部分は枯枝となりますので、主軸枝の更新が重要になります。具体的には、サッカーやシート(※)を使って主軸枝を更新することがポイントです。

※サッカーや=ひこばえ(土中で横に伸びた根から生える枝)
※シート=主軸枝の途中から伸びた発育枝

ラビットアイ系の剪定手順

① 5年ほど結果させて、枯枝が多い枝を基部から間引きます。ただし、更新枝が育っていない場合は、2、3年かけて切り縮めます。



ラビットアイ系の剪定イメージ図

※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ページをご参考ください。

- ② サッカーや更新用の数本を残して基部から剪除し、株が広がらないように中心から離れたサッカーやは剪除します。
- ③ 下垂した枝、込み入った部分の枝、弱い枝、樹幹内部の枝などを剪除します。
結果枝の間引き、切り詰めなどで花芽を整理します。
摘果より剪定で花芽を制限することが重要です。
- ④ 残したサッカーやシートの先端を切り詰めます。

ハイブッシュ系の剪定手順

基本的にラビットアイ系と同じですが、サッカーやが出ないため、主軸枝から出るシートを更新のために使用します。樹勢が弱るとシートが出ませんので、樹勢維持のためにも結果過多は禁物です。結果枝の間引きや切り詰めを十分に行ってください。

樹勢強化のためにラビットアイ系の品種を台木に使う苗木は、サッカーや接木部分より下からの芽には台木の実が結果しますので、全部剪除してください。

苗木の植え付けと管理

ブルーベリーは植物としては珍しく強酸性の土壤を好みますので、植え付け時にはピートモスを根の周りに混ぜ込みます。ピートモスは乾燥したままで水を弾く性質を持つため、前日に水を加えておきましょう。

乾燥に弱いので植え付け時だけでなく、乾燥が続く時はかん水が必要です。

植え付け後2~3年は結果させないで、樹体を充実させることが重要です。枝の先端にある数芽に花芽がつきますので、結果させないよう花芽の部分を剪定します。花芽では見落とすこともあるので、蕾を確認したら落とします。シートが出るようになるまでは、結果させないでください。

〈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

踊って、動いて、笑おう！

多摩区菅 端中 タツ子さん



菅地団で元気に踊る「菅ソーラン踊り隊」を結成し、リーダーになったのは20年ほど前です。地域教育会議から「学校のイベントでソーラン節を踊つてくれないか」と声を掛けられたことをきっかけに、メンバーを集め出演したことで、今後も踊っていきたいと思いグループを結成しました。

「菅ソーラン踊り隊」は、地域の学校やイベント、介護施設などでソーラン節やサンバを踊るグループで、子どもから大人まで幅広い世代が所属しています。「明るく元気に楽しく踊ろうー」をモットーに、踊るメンバーはもちろん、観客にも楽しんでもらおうと心掛けています。

グループのリーダーとして、振り付けやメンバーのポジショニング、衣装作りを担当しています。振り付けは幅広い世代にも指導をするため、「ADL対応型高齢者体操研究会」の講習会に半年間通い、体の動かし方や指導方法を勉強しました。衣装作りは、曲に合わせて衣装を

変えるだけでなく、メンバーの体格に合わせて作るなど、こだわりの一つです。一着作るだけでも、相当の時間がかかりますが、メンバーにも協力してもらいたいながら作っています。衣装を着て踊る瞬間と観客から「ありがとう」「楽しかった」と声をかけられた時は、これ以上ない幸せに包まれます。



結成当時の菅ソーラン踊り隊

結成当時40～50人いたメンバーは、現在15人になってしましましたが、必ず週に1回練習を続けています。人数は減つても、明るく元気にパワーを与えてくれるように、これからも踊り続けていきたいと思っています。

また、踊り続けるために元気でいようと週3回の水泳やヨガ、体操など短時間でも体を動かすようにしています。水泳は習ったことがないので自己流ですが、今後は泳ぎ方を勉強し競泳にも挑戦していきたいと思っています。毎日の時間を大切に、何事にも挑戦して楽しく過ごしたいです。

わせて作るなど、こだわりの一つです。一着作るだけでも、相当の時間がかかりますが、メンバーにも協力してもらいたいながら作っています。衣装を着て踊る瞬間と観客から「ありがとう」「楽しかった」と声をかけられた時は、これ以上ない幸せに包まれます。

わせて作るなど、こだわりの一つです。一着作るだけでも、相当の時間がかかりますが、メンバーにも協力してもらいたいながら作っています。衣装を着て踊る瞬間と観客から「ありがとう」「楽しかった」と声をかけられた時は、これ以上ない幸せに包まれます。

輝 plus ONE
KAGAYAKI

裁縫や料理が趣味で、衣装の切れ端で巾着を作ったり、毛糸でキーホルダーを編んだりします。料理は、ごはんはもちろん、お菓子作りもします。クリスマスにはケーキを作って孫たちにデコレーションしてもらいます。作ったものをみんなで食べるのも元気の秘訣です。

健康だより

健康生活研究所所長●堤 喜久雄

声に合わせてリズミカルに

「生姜、生米、生卵」の早口言葉に合わせて行います。

早口言葉で
「口ハ丁手ハ丁足ハ丁」

何かと慌ただしい年末年始は、生活リズムを崩さないことが健康のポイントです。今回は声を使ったリズミカルで軽快な体操をご紹介します。発声しながら体を動かすことになります。

体操の一つ一つの動きはシンプルですが、手足に肘と膝、さらに舌と口を動かすことで脳もフル回転します！ 集中して行いましょう。終わった後は、ゆっくり深呼吸をしてリラックスしてください。このめりはりが大切です。

この体操は速く行うよりも正確な動きを心がけましょう。发声は小さな声でも構いませんので、舌と口を動かし正確に发声してください。

ポイント
他にも「東京、特許、許可局」など語呂のいい早口言葉でもやってみましょう。

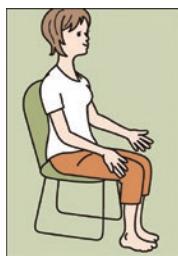
(1) いすに座ります。
「生姜」と讀うと同時に両手を握り、右膝を上げます。

(2) 「生米」で両手を開き、右膝を下ろします。

(3) 「なまたま」で両手を握り、左膝を上げます。



(4) 「ぞ」で両手を開き、左膝を下ろします。(1)～(4)を5回繰り返します。



【問題】

ニンジンの栽培についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ① 根の直下に濃い化成肥料や未熟堆肥があると岐根(きこん)になりやすいので、完熟した堆肥を使い、播種(はしゅ)前にしっかりと耕す。
- ② 種まき後から生育の前半はかん水を少なめにし、根の肥大期以降は十分にかん水を行う。
- ③ 収穫が冬季の場合、根首部(こんしゅぶ)が露出すると凍害や霜害で品質が落ちるので、中耕を兼ねて根首部を覆うように土寄せする。
- ④ 乾燥した後の降雨や収穫が遅れて過熟になると、根に割れ目が生じる裂根(れつこん)が出やすい。

※解答は18ページにあります。

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 「ニンジン」

現在栽培されている品種の多くが、15～20cmほどの円すい形をした五寸ニンジンで、欧州から米国を経て明治時代に導入された西洋ニンジンです。西洋ニンジンはベータカラテンを多く含み、オレンジ色の物が多いです。江戸時代に中国経由で導入された品種群は東洋ニンジンと呼ばれ、代表的な品種が「金時ニンジン」です。「金時ニンジン」は長さ30cmほどの細長い形で、トマトなどに含まれる色素のリコピンが多く、赤い色をしています。

セレサ通信

～特殊詐欺の根絶を目指して～

当JAを含むJAグループ神奈川は10月10日、横浜市の横浜ベイシェラトンホテルで全国初とされる神奈川県警との「犯罪収益の移転防止対策に関する協定書」を締結しました。

同協定の締結は、今年7月に県警組織犯罪分析課の担当者が当JAの役職員を対象にマネー・ローンダリングについて講演したことがきっかけ。協定には、不審な資金移動に対する情報提供や捜査協力、流動性が高い外国人口座の管理徹底などが盛り込まれています。



協定を交わした梶穂組合長
(前列右から2番目)



感謝状を受け取る上田職員(中央)



感謝状を受け取る金城職員(左)

所在地：川崎市高津区北見方1-27-12
TEL：044-811-9666

支店だより 北見方支店



北見方支店は、東急田園都市線「高津駅」から徒歩で15分、バスで5分ほどの場所に位置しています。近隣は住宅街ですが、多摩川沿いでは複数の農家が「多摩川梨」を生産しています。他にも野菜や花、イチゴなどが生産され、キャンペーンと連動して地元のミカンを窓口で配るなど、農地と住宅が共生するエリアです。

齊藤陽子支店長の下、利用者が立ち寄りやすいアットホームな支店作りを行っています。組合員が来店された際には、役席者を中心にできる限り声掛けし、支店運営に関わることから世間話までできるような関係を築いています。職員は互いの苦手分野を補いながら、支店全体のチームプレーを目指しています。

Zoom up! ~若手で協力し合う窓口担当者~

窓口担当者は、入職3年目と本年度入職した新入職員です。まだ先輩職員に頼ることも多いですが、年齢が近いため小さなことも相談しやすく、日々助け合いながら業務に励んでいます。役席者や先輩も気さくで明るい人が多く、仕事外でもコミュニケーションを取るなど交流が盛んです。接客の際には利用者の話をしっかりと聞き、顔を覚えてもらえるよう心掛けています。



【解答・解説】
正解は②です。
解説：かん水は生育前半は多めが良く、根の肥大期以降は少なめが良いです。

岐根になったニンジン



土壤せすると良いでしょう。
収穫期が冬季の場合は、根首部
が露出すると凍害や霜害で品質が
落ちるので、中耕を兼ねて根首部に

〔新版 日本の農と食を学ぶ中級編〕
(100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。



J Aセレサ川崎



2023.10.2

太陽の光をたっぷり浴びて真っ赤に熟したイチジクは、糖度が格段に高いそうです。



セレサモス麻生店



2023.10.2

煮物だけでなく、サトイモの炊き込みご飯や唐揚げもおすすめです！



セレサモス宮前店

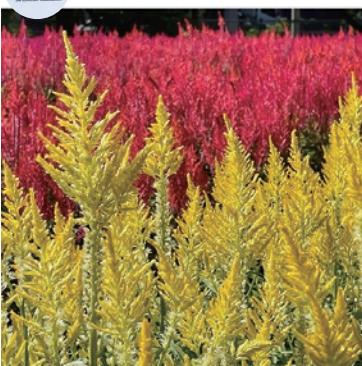


2023.10.7

又占菜は、ダイコンを間引いたもので柔らかい葉を食べます。



J Aセレサ川崎



2023.10.19

ケイトウは、ニワトリのトサカに似ていることから、漢字では「鶏頭」と書きます鳴



セレサモス麻生店



2023.10.10

葉ショウガは白い根の部分を食べる野菜で、甘酢や醤油漬け、薬味としても使えます。



セレサモス宮前店



2023.10.14

店頭に市内産の柿とミカンが並び、秋色になってきました。



J Aセレサ川崎



2023.10.26

市内産野菜を使った旬レシピ、ぜひ作ってみてください。



セレサモス麻生店



2023.10.19

色とりどりのビオラが入荷しました。寄せ植えにどうぞ。



セレサモス宮前店



2023.10.15

この時期だけの原木舞茸が入荷しています！ご賞味ください。

❤️ Q ⚡ 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/>



❤️ Q ⚡ 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



❤️ Q ⚡ 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。

かながわFARM21で上原さん健闘

神奈川県農協青年部協議会主催の令和5年かながわFARM21発表会が10月17日、横浜市の神奈川県民ホールで開かれ、当JAからは農業青年主張の部に菅支部の上原脩太さんが出場しました。

上原さんは「今出せる100%」をテーマに、就農の経緯や自身が取り組むイチゴ栽培の未来について発表。審査の結果、惜しくも最優秀賞は逃しましたが、会場からは盛大な拍手が送られました。

上原さんは「多くの仲間から応援され、よい経験となった。県代表となったJA横浜の部員はイチゴ栽培でもよきライバル。関東甲信越大会でも健闘してほしい」とエールを送りました。



力強く発表した上原さん

晴れの入賞者 敬称略()内住所

令和5年度川崎市花き立毛共進会

[パンジー・ビオラの部]

10月17日 市内巡回 出品点数7点

▽特選=ポット・秋山智男(東有馬)

▽入選=ポット・武笠康浩(坂戸)、ポット・内藤晃平(下小田中)

[露地切花(秋の部)]

10月23日 市内巡回 出品点数9点

▽特選=ドリアン(スカーレット)・吉田恵一(馬絹)

▽入選=ドリアン(ゴールデン)・吉田貴次(馬絹)、

ドリアン(レッド)・吉田貴次(馬絹)

知って納得!

税金講座

庭内神し

散歩しているとたまに庭の一角に、不動尊、道祖神、稻荷などを祭っているお宅を見かけます。これは、庭内神し(ていにいしんし)と呼ばれるもので、庭内神しの敷地の評価は相続税法上、非課税財産として取り扱われます。

庭内神しとは、一般的に、屋敷内にある神の社や祠(ほこら)などといったご神体を祭り、日常礼拝の用に供している物をいいます。ご神体とは、不動尊、地蔵尊、道祖神、庚申(こうしん)塔、稻荷などで、特定の者、または地域住民の信仰の対象とされているものです。

次の観点から、その設備と社会概念上一体の物として日常礼拝の対象とされるといってよい程度に密接不可分の関係にある相当範囲の敷地や付属設備である場合には、その敷地および付属設備は、その設備と一体



フロンターレイベントで出張販売

セレサモス麻生店は10月15日、麻生区の川崎フロンターレ麻生グラウンドなどで行われたイベント「第11回あさお青玄まつり」で出張販売を行い、同イベントを盛り上げました。

同イベントは、同区に練習場や若手選手が入寮する「青玄寮」があることから、例年選手とサポーターの交流の場として麻生アシストクラブが主催。感染症拡大の影響で4年ぶりの開催となりました。

当日は、あいにくの天気となりましたが、約600人のサポーターが来場し、同店の販売ブースで新鮮な農産物を購入。山田新選手が売り子となると、さらに多くのサポーターでぎわいました。



山田選手(左)から農産物を受け取る来場者

家禽・家畜に感謝の祈り

畜産部は10月20日、高津区久末の南林山普門院蓮花寺で第58回畜靈祭を行いました。部員やJA役職員ら19人が生活の糧になった家禽・家畜の靈に祈りを捧げました。

当日、部員らは同寺院の住職と共に読経を行い、同部の福田努部長

が「家畜の命の尊さを真摯に受け止め、ここに幾千万の畜靈が永久に安らかなることを心からお祈りします」と祭文を読み上げました。



祭文を読み上げる福田部長(右)

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

の物として相続税の非課税財産の対象となる物として取り扱われます。

①庭内神しの設備とその敷地、付属設備との位置関係やその設備の敷地への定着性その他それらの現況等といった外形

②その設備およびその付属設備等の建立の経緯・目的

③現在の礼拝の態様等も踏まえた上でその設備および付属設備等の機能の面

つまり、相続税の租税回避を目的として、ただ社などを設置しているだけでは、庭内神しとは認められないということです。

評価をする際の注意点としては、この庭内神しの敷地は登記簿上分筆されていないことが多いため、面積を自分で測る必要がある点です。庭内神しの敷地部分を区分すると、自宅の敷地が不整形地になる場合がありますが、庭内神しの敷地を除くことによるかけ地部分は、不整形地補正率のかけ地部分には含まれないで評価します。

理事会だより

第7回定例理事会 10月24日(火)

本店で開催

【協議事項】

- ・資産自己査定結果について
- ・令和5年度仮決算結果について
 - 1 仮決算経理基準
 - 2 貸借対照表および損益計算書
 - 3 自己資本比率
- 4 金利リスク量
- 5 上期事業概況報告

※上記を含む9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31件の報告を行いました。

セレサのDATA(10月31日現在)

購買品取扱高	5億54百万円
販売品取扱高	7億06百万円
施設事業契約高	63億33百万円
貯金	1兆4,855億円
貸出金	5,888億円
長期共済保有高	1兆7,101億円
年金共済保有高	307億円
組合員数	67,580人
うち正組合員	5,155人
准組合員	62,425人

12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。

セレササービスのご案内

セレササービス(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
(貯金特化型支店は、店舗により営業時間が異なります。詳細はホームページをご覧ください。)
- ATM 8:00～21:00
- 経済センター・パーシモン
平日・土曜日9:00～16:00
(定休日:日曜日・祝日・年末年始)
- セレサモス麻生店・宮前店
9:30～15:00
(定休日:水曜日・年末年始)

※警察署からの要請により、路上での駐車場入場待ちは一切できません。また、混雑状況により、入店制限をさせていただく場合があります。

12月の相続・遺言無料相談会

6日(水) 橘支店
20日(水) 稲田支店
27日(水) 宮前支店

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。

※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 044-863-6580)

当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

12月の年金無料相談会

- 2日(土) 稲田支店
3日(日) 生田支店
5日(火) 新百合丘支店
9日(土) 千代ヶ丘支店
16日(土) 梶ヶ谷支店
17日(日) 子母口支店

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。

12月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

- 5日(火) 9:30～12:00 宮前支店
13:30～16:00 中原支店
12日(火) 13:30～16:00 みなみ支店
19日(火) 9:30～12:00 生田支店
13:30～16:00 高津支店
23日(土) 9:30～12:00 セレサモス宮前店
26日(火) 9:30～12:00 中原支店

相談時間は原則50分まで。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。

(セレサ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/>

※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

ユズのプロフィル

- 【分類】ミカン科ミカン属
- 【原産地】中国
- 【おいしい時期(旬)】青ユズ(夏~初秋)、黄ユズ(秋~冬)
- 【主な栄養成分】ビタミンC、ペクチン、クエン酸、リモネン、ピネンなど

解説 KAORU



選び方



保存方法

冷蔵保存

乾燥しないようポリ袋などに入れるとかラップに包み、冷蔵庫の野菜室へ

気温が低い時期は
冷暗所でもOK。
冷暗所で1週間、冷
蔵では1、2週間程
度保存できる

長期保存

薄くおいて細かくカットして天日干し、
乾燥したら密閉容器に入れ保存。
粉末状にしておくと便利だよ!

浅漬け、お吸い物、
ゆずこしょうなどに利用

香りが命!
鮮度が良いうちに
利用してね

冷凍保存

皮

幅を広めにむき、ひつたりとラップに包んで
保存。凍ったまま細く刻んで利用

白い部分はある
程度残すと香
りが良いよ!

果肉

ラップに包み保存袋に入れて保存。自然
解凍して搾って利用

ユズ

～日本料理の名脇役～

ユズのいろいろ

本ユズ

木頭系

徳島県那賀郡木頭村
(現・那賀町)で選抜。
果汁も多く皮が厚い

山根系

徳島県阿南市の山根氏
によって選抜された早期
結実品種

多田錦

種なしでとげもなく
扱いやすい人気品種



花柚(はなゆ)

ユズの近縁種の「花柚子」
「一オユズ」「常柚(ヒコユ)」とも
皮は薄めで、本ユズに比べて
香りが穏やか。花もお吸い物や料理の香り付け
などに利用される

鬼柚子

(獅子柚子)

パンタンの仲間。ごくごく
とした皮が特徴。ジャムや
砂糖漬けなどに利用され
る



柚柑(ゆこう)

ユズの近縁種で「柚香」と
も酸味が強くて香りがよく、
ポン酢などに利用される



ユズのチカラ

ビタミンC
皮に豊富。風邪予防、
美肌効果、疲労回復に

ペクチン
食物繊維の一種。
便秘改善や
生活習慣病予防に

クエン酸
疲労回復や食欲増進に。
カルシウムの
吸収を助ける働きも

リモネン、ピネン
皮に含まれる香り成分。
精神をリラックスさせる
効果に期待

食べ方・楽しみ方

日本料理ではおなじみの調味食材
熱を加えても香りが消えないのが魅力



細く刻んで漬け物、
雜煮、あえ物などに



風味付け

刺身や焼魚、煮物に
ゆずこしょうなどの調味料や
ゆず茶、ジュース、

シャーベット、ゼリーにも



海外で人気

日本産は海外産に比べて香り高く
高評価のフランス料理やスイーツにも
使われている



わが家のレシピ

● 塩こうじの唐揚げ

材料 (4人分)

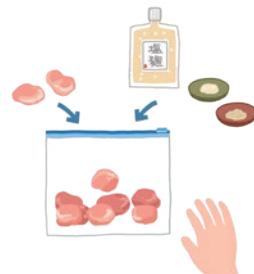
- ・鶏もも肉…350g
- ★塩こうじ…大さじ3
- ★にんにく
(すりおろし)…小さじ2
- ★ショウガ
(すりおろし)…小さじ2
- ・片栗粉…80g
- ・薄力粉…10g
- ・サラダ油…適量

作り方

① 鶏肉は一口大の大きさに切る。



② チャック付き保存袋に①と★を入れてもみ込み、10~15分おく。



● 塩こうじのコールスロー

材料 (4人分)

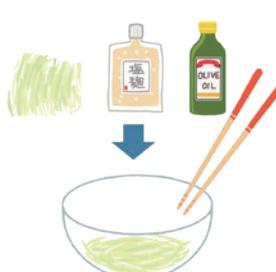
- ・キャベツ…1/2個
- ★塩こうじ…大さじ4
- ★オリーブオイル…大さじ2
- ・粗びきコショウ…小さじ1/2

作り方

① キャベツは千切りにする。



② ボウルに①と★を入れてさっと混ぜて、しんなりするまで5分ほどおく。



③ ②に片栗粉と薄力粉を入れて、全体になじむようにもみ込む。



④ サラダ油を170℃に熱し、③がキツネ色になるまで揚げたら、できあがり。



③ チャック付き保存袋に水気を切った②と粗びきコショウを入れて、30分ほどおいたら、できあがり。



ワンポイントアドバイス



幸区鹿島田 梶 富士子さん

<塩こうじの唐揚げ>

塩こうじを肉にもみこむことで鶏肉が柔らかくなるため、冷めても硬くなりにくいです。塩こうじのおかげで、ニンニクとショウガだけで味付けできるため、簡単に作ることができます。

<塩こうじのコールスロー>

オリーブオイルを使っているので洋風の味付けになっています。チャック付き保存袋に入れて冷蔵庫で3~4日保存することができ、肉や魚などさまざまな料理に合う一品です。