

JAセレサ川崎 機関誌

CEPESA

12月号

2023 December

No.315

特集

輝け！農が創る川崎の未来

第25回農業まつり

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

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
**GOALS**

# Contents

特集	輝け！農が創る川崎の未来 第25回農業まつり	3
PICK UP		7
かわさき散歩ナビ 千年新町～新作を歩く		12
かわさきファーマーズ 利用者の声 農業の励みに		14
麻生区・碓井 政二さん		
農作業ノート センリョウの栽培について		15
営農技術顧問・美濃口 薫		
輝人～KIRABITO～ 地域への感謝		16
人々と共に創る住環境		16
中原区・市川 功一さん		
健康だより 「検診や人間ドックをきっかけに発見?!～肝疾患～」		17
アグリアカデミー～農業検定クイズ～ 食品の保存法		17
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
JAからのお知らせ		21
インフォメーション		22
フルーツパラダイス ブンタン		23
わが家のレシピ もつの煮込み汁と甘辛煮		24
高津区・秋本 すみ枝さん		

今月の  
表紙



## 1月の行事予定

1日 (月) 元旦 JAセレサ川崎休業日(～3日)

8日 (月) 成人の日

10日 (水) JAセレサ川崎賀詞交換会 (11:00～ 本店)

16日 (火) 定例理事会

※日程等は変更されることがあります

年末年始の営業のお知らせ																
営業内容		12/29(金)	12/30(土)	12/31(日)	1/1(月)	1/2(火)	1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)							
本支店		通常営業	休業日				通常営業									
A T M	支店	通常稼働 (8:00～21:00)	土曜日扱い (8:00～21:00)		日・祝日扱い (8:00～21:00)			通常稼働								
		12/31(日)の三菱UFJ銀行キャッシュカードによる手数料は、終日110円となります。 マルチペイメント1/1(月)～1/3(水)8:00～18:40 取扱可 JPマリンバンク1/1(月)～1/3(水) 取扱不可 緊急連絡先:0120-50-9674(フリーダイヤル)														
JA共済の自動車事故		緊急連絡先:0120-258-931(フリーダイヤル)														
経済センター		通常営業	休業日				通常営業									
配送業務		年内は12/22(金)まで。年始は1/5(金)から。														
園芸用重油配送		12/26(火)正午までの受注分は、12/28(木)の配送。 12/28(木)正午までの受注分は、1/5(金)より配送。														
畜産飼料配送		(袋)12/15(金)締切、12/29(金)最終配送。														
引き出物関係		無休														
正月用もち配達		12/26(火)～12/28(木)														
パーシモン		通常営業	休業日				通常営業									
コイン精米機(パーシモン)		通常稼働	休業日				通常稼働									
セレサモス(麻生店・宮前店)		通常営業	休業日				通常営業									
セレサ不動産(株)		12/27(水)は臨時営業。初売りは1/5(金)9:30から。 12/27(水)17:00まで。1/9(火)から通常営業。														
セレササービス(葬祭センター)		通常営業	休業日				通常営業									
【葬祭受付業務】無休(24時間対応):0120-3096-56(フリーダイヤル)																
全農東日本工 ネルギー(株)JA クミアイロバ ン川崎販売所		休業日				通常営業										
		年内は、12月28日(木)17:00まで。 緊急連絡先:0120-182-571(フリーダイヤル) (LPガス集中監視センターで対応します)														

※12月27日(水)は、セレサモス両店とも臨時営業いたします。

## 《柿の収穫風景》

麻生区岡上 雉澤 直美さん

今年の農業まつり品評会と市園芸生産物品評会で最高位である県知事賞を受賞した雉澤さん。夫と約60㌃の畠で太秋や前川早生次郎、松本早生富有など7品種の柿を栽培し、セレサモスや直売、地方発送で販売しています。

夫婦で丁寧に剪定や摘蕾、摘果などする他、傷がつかないよう今年からは実に触れる葉を一つ一つ確認して除去。「見た目がよく品質の高い実がたくさんできた」と品評会での評価に手応えを感じています。

「これからも味がいいのはもちろん、形がそろったきれいな柿を生産していきたい」と直美さん。今日も夫婦で力を合わせ農作業に精を出します。

輝け！農が創る川崎の未来



# 農業まつり

第25回農業まつりが11月19日、市内11会場で開かれました。

本年度の農業まつりは、新型コロナウイルス感染症の位置づけ見直しにより、コロナ禍前のような本格的な規模で開催。会場ごとに市内産農産物を今まで以上にPRする催し物を企画しました。

当日は、晴天に恵まれ、多くの家族連れなどが来場。全会場合わせて約3万8千人が訪れ、農産物即売の他、展示コーナーや模擬店などもにぎわいました。

今号では、各会場で行われたイベントの様子を紹介します。



## 橘会場

多くの子どもたちが、管内の牧場が経営する移動動物園の動物たちと触れ合ったり、農機に乗車体験したりと笑顔を見せました。



## 宮前会場

会場には見上げるほどの高さの生け込みが登場しました。即売会では野菜や果樹、花きなどが人気を集め、多くの来場者でにぎわいました。



## 高津会場

地域の方々によるおはやし祭りの雰囲気を盛り上げました。また、作品展示には女性部員が作ったクオリティーの高い作品がたくさん並びました。

## 向丘会場

多くの家族連れが顔ハメパネルで撮影を楽しみました。即売会でも旬を迎えた野菜や果樹などが人気を集めました。



## 川崎南会場

パンジーなどで作った見事な花文字が登場し、来場者は苗木や果樹を買い求めました。模擬店も盛況で、つきたての餅には行列ができるほどでした。

## 中原会場

塗り絵をガーランドにして飾った会場は、多くの来場者の目を楽しませました。即売会では市内や県内の名産品も販売し好評でした。



## 稲田会場

稲田地区農業クイズや駄菓子釣りには多くの親子連れが訪れ、真剣なまなざしを向けながら熱心に挑戦しました。



## 日吉会場

輪投げやお菓子くじを多くの子どもたちが楽しみました。フラワーボックス作り体験では、来場者が思い思いにアレンジしました。



## 菅会場

### 菅会場

菅ふるさと祭りと同時開催され、大いに盛り上がりました。また、町と農産物をテーマに地元高校生がデザインしたシャッターアートが登場しました。



## 生田会場

来場者をバルーンアーチが出迎え、品評会会場では花苗が配られました。餅や焼きそばなどの販売の他、卵の福引きが人気を集め、会場は盛り上がりいました。



## 柿生会場

地名の由来ともなった柿を買い求めに来た来場者でにぎわいました。大きな観賞用カボチャも展示され、市内農業をPRしました。



# 農業まつり農産物品評会

農産物品評会は11月18日に8会場で審査が行われました。作付け時期の猛暑や厳しい残暑などの影響にもかかわらず、高品質の農産物がそろい、技術の高さを競いました。出品物は、農業まつり当日に即売され、新鮮な農産物を買い求める長蛇の列でにぎわいました。優秀賞は次の通りです。

【敬称略】(品目の名称は出品規格、受賞者名は入賞者名簿に基づく) ★は神奈川県知事賞を受賞

橘会場(出品点数319点)		
品目	氏名	支部名
キャベツ	中山 結人	末長
ブロッコリー	森 幸男	久末
ほうれんそう	森 修二	久末
かぶ	藤田 利継	久末
きゅうり	森 そめ代	久末
かき	森 安男	久末
みかん	関口 享	末長
本ゆず	森 安男	久末
ひまわり	中村 智行	新作

宮前会場(出品点数446点)		
品目	氏名	支部名
だいこん	持田 裕輝	東有馬
キャベツ	持田 栄一	東有馬
ブロッコリー	青木 菊雄	南野川
さといも	白井 大輔	南野川
かき	篠田 七翔	平台
みかん	森 敬起	西野川
みかん	森 和恵	西野川
本ゆず	鈴木 進	矢中
花ゆず	田邊 理敏	寺矢
長物	小島 久典	西野川
枝物	吉田 恵一	三ツ又
スプレー菊	都倉 信幸	三ツ又
★ケイトウ	吉田 恵一	三ツ又
ケイトウ	吉田 義一	三ツ又
パンジー	秋山 愛	東有馬

向丘会場(出品点数347点)		
品目	氏名	支部名
キャベツ	矢澤 英雄	初山
ねぎ	矢澤 繼明	初山
だいこん	小川 耕平	神木
にんじん	小泉 博司	平日影
きゅうり	松井 秋彦	初山
さつまいも	小川 耕平	神木
さといも	藤田 優仁	稗原
かき	小川 数江	神木
みかん	矢沢 扶美子	初山
本ゆず	萩原 明	初山

中原会場(出品点数217点)		
品目	氏名	支部名
かぶ	原 有里奈	下小田中
キャベツ	原 有里奈	下小田中
はくさい	原 有里奈	下小田中
みかん	長瀬 博明	井田
かき	長瀬 博明	井田
シクラメン	永塚 育男	井田

稻田会場(出品点数109点)		
品目	氏名	支部名
★かき	河合 宏和	宿之島
みかん	野村 文子	中相
さといも	田中 謙次	上ノ台

菅会場(出品点数175点)		
品目	氏名	支部名
ブロッコリー	猿渡 小一郎	芝間
さといも	宇津木 健一	稻田堤
かき	安藤 剛志	北浦
みかん	小島 正雄	野戸呂
なし	五鳶 位昌	芝間

生田会場(出品点数167点)		
品目	氏名	支部名
ほうれんそう	木下 順一	高石
だいこん	松澤 弘	長沢
さといも	松澤 弘	長沢
みかん	小峰 照美	栗谷
なし	太田 博明	土渕

柿生会場(出品点数165点)		
品目	氏名	支部名
★かき	蘿澤 直美	岡上
きゅうり	川端 浩之	黒川
だいこん	川端 委男	黒川
かき	蘿澤 美紅	岡上
はくさい	山田 邦夫	岡上



## 第76回神奈川県農業協同組合大会

日、伊勢原市民文化会館で開

かれ、当JAの組合員や役職員  
104人を含め、県内JAから  
約1000人が参加しました。

今大会は、昨年の第74回大

会で決議した3か年における  
協同活動の指針の実践第2年  
度に当たる中間大会で、情勢と  
実践経過概要について報告。続  
けて行われた「かながわ農業の  
振興に関する特別決議」を可決  
承認しました。

第74回大会決議実践経過概  
要報告では、「基本目標Ⅰ・かな  
がわ農業と健康で豊かな暮ら  
しを支える事業および活動の  
展開」と「基本目標Ⅱ・持続可能  
な協同組合としての組織基盤・  
経営基盤の確立と人づくり」に

係る取り組みについて確認し  
ました。

また、農業ジャーナリストで

明治大学客員教授の榎田みど  
り氏による「持続可能な農業の  
実現に向けて」「共感」と「つな  
がり」を広げるために」と題  
した講演に参加者は熱心に耳  
を傾けました。

なお、今大会は新型コロナウ  
イルス感染症の位置づけ見直し  
に伴い、4年ぶりに実開催とし、  
表彰式も実施。当JAからは組  
合員25人と職員20人がJA運  
動の発展に尽くしたとして県農  
協中央会長表彰を受けました。  
今回表彰を受けた当JAの組  
合員25人を下記に紹介します。



大会の様子



表彰を受ける組合員ら

### 県農協中央会長表彰受賞者

(敬称略・順不同 表彰名簿に基づく)



柴原 彰二  
前資産管理部会部会長



持田 晴朗  
そ葉部支部長



名古屋 徹  
前花卉部部長



中山 講一  
元地区支部長協議会  
副会長



青木 健司  
前地区資産管理部会  
部会長



中村 成彦  
前理事



金子 孝明  
前地区資産管理部会  
副部会長



石川 和夫  
前副代表監事



片山 治郎  
元支部長



城所 秀男  
元支部長



猪股 澄江  
元女性部支部長  
河崎 幸一  
元農業経営士会副会長



河崎 幸一  
元農業経営士会副会長



河合 政吉  
元支部長



原 米子  
元女性部副部長



加藤 恵子  
前女性部副部長



横山 勝太郎  
元支部長



小島 克巳  
元支部長



井上 武  
元支部長



立川 悅子  
元ふるさとの生活技術  
指導士の会会長



安藤 良二  
前理事



山田 秀樹  
前理事



関口 光子  
元女性部副部長



太田 勝  
元資産管理部会  
連絡協議会会长



佐保田 理一  
元支部長



樋山 栄  
元果樹部副部長

# 全国都市緑化かわさきフェア PRイベントを開催



花卉部は11月11日から13日の3日間、JR武蔵溝ノ口駅前で、来年より実施される「全国都市緑化かわさきフェア」に関連した市内産花きのPR展示を実施しました。11日は森守部長や同部馬絹支部の吉田恵一支部長ら5人の部員と職員が展示作品の制作に着手し、約2時間かけて幅約6メートル、高さ約2・5メートルの作品を仕上げました。

なお、同フェアは令和6年10月19日から11月17日、令和7年3月22日から4月13日で開催。イベントの詳細は左記QRコードよりご確認ください。



完成した展示作品



作業を行う部員



出品物を審査する審査員ら

J Aと市は11月28日、川崎市役所本庁舎で川崎市園芸生産物品評会を開き、市内生産者が丹精した野菜や果樹、花きなど402点が出品されました。同品評会は、生産者の栽培技術向上と優良品種の普及を目的に毎年開催。本年度は新たな試みとして、11月6日に開院したばかりの本庁舎を会場とした。当日は、県農業技術センターの職員ら14人が大きさや形、糖度などを考慮して厳正に審査。県知事賞にはブロッコリーと柿、ケイトウが選ばれ、優秀賞など120点を決定しました。組織部の弓削田勝部長は「日頃農業と触れ合う機会が少ない人にも、市内農業をPRすることができたと思う。今後もさまざまな場所で市内産農産物の魅力を伝えていきたい」と話しました。また、翌日には同会場で一般観覧と即売会を実施。多くの来場者が良質な農産物を買い求め、3時間あまりで完売しました。

# 品評会で農産物の出来栄え競う



## 市議・青壯年部 JA役員が意見交換



自民党川崎市議で構成する「川崎の都農業を推進する会」と青年部、JA役員らが11月6日、セレサモス宮前店で意見交換会を開きました。市議、青壯年部、JA三者で意見交換を行うのは初めて。当日は、同会の橋本勝会長をはじめとする7人の市議会議員、青壯年部の森清行委員長や県青協の飯草英雄委員長など5人の部員、梶穂組合長ら5人のJA役員が参加し、昨今の市内農業の現状について、農産物の盗難被害や鳥獣害の影響など約90分にわたり意見交換を行い、互いの認識を深めました。

森委員長は「初めての取り組みだったが、有意義な時間になつたと思う。これをきっかけに互いの理解を深め、市内農業の発展につなげたい」と力を込めました。



出席者にあいさつする森委員長

## 援農ボランティア育成講座 サツマイモの収穫学ぶ



サツマイモの掘り方を指導する飯草さん(中央)

第8回援農ボランティア育成講座が11月21日と22日、麻生区栗木の飯草英雄さんの畑で開かれ、合わせて18人がサツマイモやミカンの収穫作業に参加しました。JAでは、市内生産者の作業を手伝う援農ボランティア「アグリサポーター」を4年前から育成し、現在112人が作業に従事。本年度よりウェブでマッチングや日程調整などをを行う「JA-CASS(ジェイキヤス)」も稼働し、より多くの生産者の人手不足を解消しようと組合員と一緒になつてボランティアの育成に励んでいます。

21日前は、4人の受講者が飯草さんの指導の下、「べにはるか」約100kgを収穫。商品として傷が付かないよう丁寧に掘り上げました。受講者は「農作業は体と頭を使う作業で大変だったが、やりがいを感じた。一つ一つの作業をしっかりと身に付けて市内農業の役に立っていきたい」と話しました。

J Aは11月22日、1～3年目のイチゴ農家を対象に施設巡回の機会を設け、生産者や県職員、當農技術顧問らが参加しました。JAは11月22日、中原区の生産者4軒の施設を巡回しました。當農技術顧問は、適切な温度管理や病害虫の防除が大切であることや、形が崩れた実は小さいうちに取り除く必要があることなどを説明。生産者は、自らの施設との違いなどを確認しながら、真剣に耳を傾けました。生産者は「初めてのことで苦労もあつたが、ようやく収穫の直前まで来れた。市内でイチゴを生産する農家も増えているので、仲間と情報共有して品質を高め、年明けには直売できるよう管理に努めていく」と話しました。

## 新規イチゴ生産者 施設巡回で情報共有



生育状況を確認する生産者と當農技術顧問ら

## 市民祭りで農産物をPR 青壮年部も協力



## 市民に収穫体験で 余暇活動を



第44回かわさき市民祭りが11月3日から3日間、川崎区の富士見公園一帯で開かれ、連日多くの市民が訪れました。JAは例年、同イベントで野菜や果物、卵、花きの即売を実施。産部御幸支部の生産者、セレサモスが協力する他、今年は初めて青壮年部も参加しました。

3日は、青壮年部員6人が直接来場者と会話を交わすなどして市内産農産物をPR。野菜即売コーナーには多くの人が列を作り、ダイコンやズイキなど新鮮な農産物を買い求めました。また、卵の即売は開始30分で売り切れるほど人気を集めました。来場者は「セレサモスには遠くてなかなか行けないので、毎年楽しみにしている。野菜や卵を買えてよかったです」と笑顔を見せ、組織部の弓削田勝部長は「多くの市民に市内産農産物と若手農業者のPRができたと思う。今後もこのようなイベントに協力したい」と話しました。



市内産農産物をPRする青壮年部員(右)



## 青壮年部柿生支部 地域住民と秋の実りを喜ぶ



J Aは11月3日、麻生区で川崎版グリーンツーリズムの一環として、収穫体験イベント「KIDS in 黒川」を開きました。同イベントは、市民に市内の農業振興地域や農業関連施設を訪れる機会を提供しようと、JAと市が共同で行っています。

当時は都市農業振興課の職員が、参加した家族23組85人に市内農業やサツマイモの特徴について説明。参加者は市内でも最も多く生産される品種「ベニアズマ」を収穫しました。その後、収穫したイモを袋に詰め、重さ当てゲームに挑戦。2000グラムに近かつた上位5組に黒川産の米、さらに抽選で4組にホウレンソウと小松菜のセットをプレゼントしました。

幸区在住の参加者は「市内にこのような広い農地があるとは知らなかつた。子どもたちも楽しめたのでまた参加したい」と話しました。



サツマイモ掘りを楽しむ参加者

青壮年部柿生支部は11日と12日、同部員である市川史郎さんの田んぼで脱穀体験を行い、麻生区など近隣に住む家族18組約60人が参加しました。同支部は本年度より、地域住民への農業理解促進などを目的に田植えや稻刈り、脱穀の作業を体験するイベントを企画。部員が生産した野菜などで作った軽食も提供し、住民との交流を図っています。

11日は7人の部員が、足踏み脱穀機を使って10月に稻刈りした稲の脱穀を参加者に指導。参加者は「どんどんお米が取れていく」などと歓声をあげ、秋の実りを喜びました。参加者は「季節に応じて田んぼの状況が変わることや、普段から食べている米の作る工程が知れてとても良かった」と話しました。



足踏み脱穀機を体験する参加者



助け合い組織  
免疫力を上げる食事を学ぶ



講演を聞く会員ら

## 助け合い組織 免疫力を上げる食事を学ぶ

助け合い組織チャットの会とあゆみ会、しあわせの会、多摩の会は11月13日、合同研修会を開き、同会員やJA役職員合わせて37人が参加しました。同組織は地域ごとに4会で構成され、地域住民に向け介護予防活動を実施。介護予防に関する知識を習得するとともに、会を超えた交流を深めようとして毎年開催しています。

当日は、日本フードバランス協会代表フードバランスアドバイザーの小針衣里加さんが「体の免疫力をアップさせ、健康で若々しい体を維持する食事法」について講演。免疫力を高めるための腸活や発酵食品について紹介しました。

参加者は「とても勉強になりました。発酵食品を積極的に取り入れていきたい」と笑顔で話しました。

## 女性部宮前支部 シイタケ栽培講習会を開催

女性部宮前支部は11月27日、宮前支店で部員加入の推進を兼ねた「女性学級」を開き、部員や地区内の支店長、女性部未加入の組合員など43人が参加しました。

前半は、きのこ部中部支部の森敬起副支部長が講師となり「シイタケ栽培講習会」を開催。参加者には菌床シイタケの栽培キットが配られ、森副支部長から栽培方法などを学びました。森副支部長は、シイタケの特徴や栽培のポイントの他、自身や地域の農業情勢、きのこ栽培の歴史について解説。女性部の内野ちえ子支部長は「地域農業の話なども説いていただき大変興味深かつた。これから大事に育てていきたい」と話しました。



栽培のポイントを説明する森副支部長

## 子どもたちの交通安全に貢献 スクールガードベストを寄贈

J Aは11月20日、地域見守り活動支援の一環として、小学生の登下校時に保護者や地域の方々が着用するベストを寄贈しました。JAではこれまで、15年以上にわたり新入学児童用ランドセルカバーを寄贈していますが、2年前からはベストの寄贈も続けています。

当日は梶稔組合長が市役所を訪れ、市教育委員会の小田嶋満教育長に「子どもたちの安全・安心のために活用していただきたい」と、JAのロゴが入ったベスト250枚を寄贈。小田嶋教育長は「毎年の支援に大変感謝している。今後も地域の皆さまと一緒にとなって子どもたちの安全を守りたい」と話し、梶組合長に感謝状を手渡しました。



ベストを寄贈する梶組合長(左)



# かわさき

# 散歩ナビ

## 千年新町～新作 を歩く



地区別	人口	前月との増減
川崎区	231,076	46
幸区	172,078	57
中原区	266,718	63
高津区	234,968	129
宮前区	235,114	112
多摩区	225,357	△23
麻生区	180,697	20

令和5年11月1日現在 川崎市ホームページより



今回はJR南武線「武藏新城」駅南口から街歩きへ出発します。駅を出てバスロータリーを抜け、住宅街を真っすぐ進み右へ曲がるとフレンチレストランに到着しました。こちらはアットホームな雰囲気の中で、本格的なフランス料理をいただける店♪ちょうどお昼の時間だったので、「メイン料理1種コース」をいただきました。

店を出て、少し歩くとそば屋を見つけました。こちらでは、石臼でひいた自家製粉を使った手打ちそばや、こだわりの天ぷらなどを提供しているそうです。テークアウトもできるとのことなので、「生そば」を購入しました。

再び住宅街を散策していると、アパートの一角にパン屋を発見！ 次はどこへ行こうかと考えていると「地元の農産物が買える自動販売機があるよ」と教えてもらいました。気になったので、早速向かってみます。

到着した直売所では、10品目ほどの新鮮な農産物が自動販売機で売られています。「本日の旬」と書かれたボードを参考に、サトイモを購入したところで、本日の街歩きは終了。皆さんも街をのんびり散策することで、新たな出会いを見つけてみてはいかがでしょうか。

スティック状のブロッコリー

### 小宮農園 ④

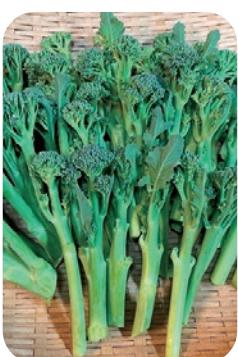


5年ほど前にオープンした直売所。以前はスーパーなどに出荷していましたが、農家仲間から紹介され自動販売機での直売を始めました。夜まで営業しているので仕事帰りなどにも立ち寄ることができ、地域に住む幅広い世代の人が利用しています。

#### 旬の新鮮野菜！



家族で経営し、常時6～10種類ほどの農産物を出荷。小宮農園で生産する露地野菜はもちろん、市の農業青年協議会で知り合った農家が生産するトマトやイチゴ、多摩川梨なども季節に合わせて販売しています。



サトイモやキャベツなどの定番野菜を数多く取りそろえる他、スティックセニョールやロマネスクなどのめずらしい品目を販売することで、直売所ならではの魅力を伝えています。

所 高津区新作2-11-17

営 9:00～21:00

休 不定期



## ルコネッサンス武藏新城 ①



2010年9月にオープンし、2019年1月に現在の場所に移転しました。「肩肘張らずに食べられるフランス料理店」をテーマに、本格的なフレンチを幅広い世代の人に楽しんでもらいたいと思い営業しています。シェフは本場フランスでも2年ほど修行し、新しいメニューを季節ごとに考案しています。



ディナーは前菜やサラダ、スープ、メイン料理など合わせて20種類ほど。ランチはメイン料理を選べるコースと、平日限定でパスタランチを提供しています。

「西洋ネギのテリーヌ～サーモンのムース添え～」は、ビストロの定番メニューをシェフがアレンジ。西洋ネギは煮込んで形が崩れにくく、トロッとした食感になります。サーモンムースと赤タマネギのフレンチソースと一緒に食べることで完成する自慢の一品です。

本格フレンチ！



「キノコのリゾットを詰めたウズラの丸ごとロースト」は、ウズラをつぼ抜きして中にリゾットを詰めました。ブロッコリー やロマネスクなどの新鮮な季節の野菜を添え、旬を感じることができます。

所 高津区千年新町7-2サンホワイト新城 休 月曜日

営 (ランチ) 11:30~14:00  
(ディナー) 18:00~22:00



## そば薫る山水 ②



ます。最近は遠くから足を運んでくれる人も増えています。



おすすめは季節の野菜天ぷらです。「冬野菜の天せいろ」は、クワイや紫芋、サトイモ、ブロッコリーなどの天ぷらと、せいろそばのセット。からっと揚げた天ぷらは日本酒との相性抜群です。エビやキスなどの海鮮も提供しています。

冬季限定の「鍋焼きうどん」は、野菜の他にエビ天や卵、揚げ餅などが入っており、寒い冬に体が温まる大好評です。



おいしそう♪



石臼を使いじっくり時間をかけてひくことで、そばの風味を最大限に引き出しています。また当日の湿度や気温に合わせて打ち方を調整することで、本格的な手打ちそばを毎日提供しています。

所 高津区千年新町14-10

(ランチ) 11:30~14:00  
ラストオーダー 13:45  
営 (ディナー) 17:30~21:00  
ラストオーダー 20:30

休 火曜日(ディナー)・水曜日



ホームページ

## 〈今回の街歩きの目安〉

場所	距離	時間
駅⇒①	350m	5分
①⇒②	220m	3分
②⇒③	550m	7分
③⇒④	850m	11分



## ぶんぱん ③



2015年11月にオープンしたパン屋。全ての商品が卵とバター、白砂糖不使用の天然酵母パンです。パンは日常の食べ物であることから、食べた時に少しでもホッとしてもらえたらうれしいという

思いで作っています。地元の農家から卸してもらい、さまざまな旬の食材を使っています。

### 季節限定♪

「柚子酵母のキャラブショート」は、店主の父が自らの畑で収穫した食材を使ったオリジナル商品。かりん酒に漬けたドライフルーツが入っています。



定番から季節感のあるものまで、常時20種類ほど用意しています。人気の「山食」は、粉と塩、酵母のみを使っており、パン本来の味をダイレクトに味わえます。厚切りにトーストして、ジャムやバターをのせて食べるのがおすすめです。



「サングリア」は、赤ワインの生地にドライフルーツとナッツをたっぷり入れ、スパイスを利かせたカクテルのような風味のパンです。

所 高津区千年894-102

営 10:00~売り切れ次第終了

休 日曜日・月曜日・火曜日・木曜日



Instagram



# 利用者の声 農業の励みに

麻生区下麻生 碓井 政二さん

J Aを6年前に退職して代々続く家業を本格的に継ごうと就農した碓井政二さん。今号では義理の兄や息子と共に30戸ほどの畑で年間約25品目を栽培し、畑に隣接する直売所で販売する碓井さんに話を聞いていきます。

Q 誰に農業を教わりましたか？

A 勤めていたところから休日には農作業する父を手伝い、その姿を見て知識と技術を身に付けてきました。

Q 直売の工夫は？

A 利用者との会話を楽しみながらニーズを聞き出して、食べべきサイズのミニハクサイや珍しい聖護院ダイコンなどで品ぞろえを増やしています。

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や果樹を生産し、トマトやダイコン、柿などを直売しています。

Q 直売へのこだわりは？

A 鮮度にこだわって販売しています。特にエダマメは、甘みが最も高い状態で提供しようと注文を受けてから収穫。農作業と販売業務で忙しくなりますが、利用者の「碓井さんのエダマメは味が濃い」などの声が励みとなっています。

Q 裁培のこだわりは？

A 農薬を減らした栽培を心掛けています。昔から近くの国営公園にある牧場の牛ふんを仕入れ、落ち葉と混ぜ合わせてたい肥を作っています。また、品目に合わせた専用配合肥料でバランスのよい土壌を整え、病気に強い農産物を作っています。

Q 今後の抱負を教えてください。

A これからも農業を続け、安心して食べられる農産物をより多くの人に広げていきたいと思います。

取材を終えて

A 自身が食べたいと思った品目を選んでいます。果樹ではミカンやリンゴなど新たに定植し、野菜では大粒のラッカセイに挑もうと考えています。

自身の思いや利用者の声を取り入れ、直売に生かす碓井さん。地域の方々を喜ばせようとするその姿をいつまでも応援していきます。

## FARMER'S VOICE

かつて野球で鍛えた体力には自信があります。今では引退していますが、同じく野球を始めた小学3年生の孫の練習に付き合っています。自宅にネットを張り、トスバッティングなどを成長を見守っています。



# 農作業 ノート

# センリョウの栽培について



営農技術顧問 美濃口 薫

センリョウは、正月には欠かせない実物です。赤実のものが一般的ですが、黄色の実を付けるキミノセンリョウや斑入りの品種もあります。最近ではクリスマスのアレンジや装飾に用いられることが多く、用途の広がりを見せてています。



センリョウ



キミノセンリョウ

## 育苗

取りまきしたものは、5月中旬頃には発芽を始めるので土の乾き具合を見て適宜かん水を行います。

発芽後は、遮光してかん水や病害虫防除に努めます。

## 移植

寒冷紗などで遮光した畑に15cm間隔で植え付けます。移植畑は土壤消毒後、1a当たりたい肥 200kg、緩効性肥料(CDU複合燐加安S555 7kg)、苦土重焼燐 6kgを施用します。

## 定植・管理

30cmほどに生育した苗を畝間60cm、株間30cm間隔で定植します。定植畑も寒冷紗などで遮光施設を設置し、土壤消毒後、1a当たりたい肥 700kg、CDU複合燐加安S555 14kg、苦土重焼燐 12kg 施用します。安定した収量を確保するためには、夏芽と小枝を整理し、追肥1a当たり化成肥料8-8-8 10kgを施用します。(※寒冷紗で覆わない場合は、直射日光が当たらない場所を選びます)

実付きを良くするために、開花期に雨の当たらない場所に植えることが重要です。

## 病害虫防除

炭そ病、疫病、輪紋病、アザミウマ等の防除に努めます。

## 収穫調整

定植2年目が初収穫で10年以上は栽培可能となります。11月下旬以降、完全に着色してから収穫します。下葉、2次側芽を除去し、切花長・着花房数をそろえて20本を1束として出荷します。

直売の場合は、1束を3本または5本としても良いでしょう。

## <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					●							○ —
				x			△					
						開花						

○播種、●発芽、△移植、x 定植、□収穫

## <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

※ 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。



# 地域への感謝 人々と共に創る 住環境

中原区下新城 市川 功一さん



大正9年に祖父が創業した建設会社「ジェクト(旧:川崎組)」に入社したのは昭和55年、その後平成10年に、父から社長のバトンを受け取りました。以来25年にわたり、建設業を通じてさまざまな地域への取り組みを続けています。

社長就任当初、建設業界はバブル崩壊から続く不況のありを受けており、決して順風満帆な船出とは言えませんでした。苦労もありましたが、長年お付き合いのあるお客さまや、先代の頃から支え合ってきた取引先の方々、そして懸命に働く社員全員の努力があり、次第に思い描く方向へ会社を動かしていくようになりました。こうした経験から、今も経営の根底には「地域への感謝」があります。2000年代になると、事業とは別に、地域住民との交流を目的としたイベントを始めました。中でも夏休みの工作教室や「コンクリート祭り」など、子どもたちに向けた企画は毎回好評で、彼らの笑顔や真剣なまなざしを見るたびに、こちらもうれしく、

地元へ貢献できる喜びを実感しています。近年では、会社で使わなくなつた古い工作機械を一般の方が利用できに立ち寄れるカフェを工房内にオーブン、社員が運営まで担っています。また、学童クラブやシングルマザー向けのシェアハウスの賃貸事業など、単に「建物を建てる」だけではない、事業展開を続けています。日々挑戦の連続ですが、居住者や利用者の声を真摯に受け止め、社員と力を合わせて進んでいます。

川崎の地で100年余り、今後もずっと、関わる全ての人たちが「この地域に住んでいてよかったです」と笑顔で喜んでもらえるよう、暮らしに欠かせない住まいと住環境を提供し続けていきます。



DIYを中心とした  
地域コミュニティの場「中原工房」



毎年盛況のコンクリート祭り



学童クラブ「AYUMI武藏中原」



今年4月にオープンした  
「工房カフェ」



美術や音楽、映画など、芸術全般に関心があり、休みの日などは各地の美術館やコンサートへ出かけることも。この他にも、仕事や私生活での出来事など、「社長ブログ」として行く先々で感じた思いをつづっておりますので、  
  
興味がございましたら  
ご笑覧ください。  
詳細は[こちら](#)



# 健康だより

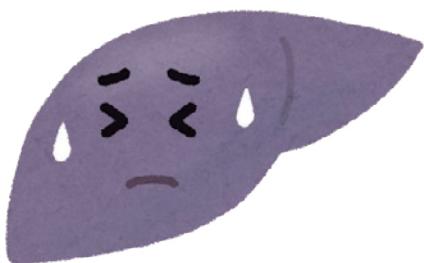
相模原協同病院 病院長●渋谷明隆

「検診や人間ドックをきっかけに  
発見! ～肝疾患～」

従来、日本では肝臓疾患としてB型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスによる急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝癌が大半を占めていました。しかし、近年の医学の進歩により、B型肝炎ウイルスやC型肝炎ウイルスに対する優れた治療薬が開発され、これらに起因する肝疾患は治癒、または病気の進行を抑制することが可能になりました。とはいえ、将来の肝癌発生の可能性を完全に否定することはできないので、長期にわたり肝機能検査や超音波検査などの画像診断を続ける必要があります。

さらに、近年注目されているのが脂肪肝とそれに起因する肝硬変・肝癌の発生です。これらの肝疾患は多くの場合、自

覚症状がないので検診や人間ドックなどをきっかけに発見されることがほとんどです。もし検診などで肝機能障害を疑われた場合には、症状がなくても放置することなく専門医を受診し、原因を確定して治療や長期の経過観察を受ける必要があります。特に肥満、糖尿病、高血圧、高尿酸血症などのある方が検診などで肝機能障害を指摘された場合には、肝障害の原因とその程度を調べましょう。相模原協同病院では、必要な検査をしたうえで地域の開業医の先生と連携しながら適切な治療法を提案し、定期的な経過観察を通じて患者さんの健康長寿のお手伝いをします。



## 今月のテーマ

### 「食品の保存法」

微生物の増殖によって、人の役に立つ食べ物を生み出すことを発酵といい、一方、人が食べられない食べ物として食品が分解されることを腐敗といいます。古来から人々は腐敗を防ぐ方法を経験を通して見いだし、後世に伝えてきました。

#### 【問題】

食品の保存法についての説明で、間違っているものは次のうちどれですか。

- ①天日などにより食品を乾燥させることで、食品中の水分を脱水し、貯蔵性や輸送性を向上させることができる。
- ②電気冷蔵庫（冷凍庫）が普及する前は、食品の保存に雪室や氷室が利用されていた。
- ③未開封の缶詰やレトルト食品、食塩や砂糖などの粉末調味料は常温で保存することができる。
- ④砂糖 자체が持つ殺菌作用で細菌が死滅することを利用したのが食品の砂糖漬けである。

※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

# セレサ通信

～次号より機関誌「CERESA」を  
リニューアルします!!～

本誌「CERESA」を2024年1月発行号(No.316)より、リニューアルします。

前回のリニューアルから約5年が経過したことから、時流に沿ったデザインや記事構成に見直し、誰もがJAや市内農業に興味を持ち楽しんでもらえる誌面を作成中です。

今回のリニューアルに当たり、組合員組織やセレサモス

と連動した企画の他、読者参加型のコーナーも新設。組合員をはじめ、幅広い読者の方々により分かりやすい記事で市内農業の魅力を発信します。

今まで機関誌制作にご協力いただいた皆さんに感謝するとともに、新しい「CERESA」の制作に全力を尽くしてまいりますので、今後もご愛読いただければ幸いです。



## 支店だより 宮前平支店

所在地：川崎市宮前区土橋1-1-1  
TEL：044-877-7371



宮前平支店は、東急田園都市線「宮前平駅」から徒歩1分の場所にある支店です。駅前にはマンションなどの住宅が増えていますが、管内にはミカンや栗、野菜などを生産する農家があり、セレサモスへの出荷や自宅前での直売も行っています。

小黒清貴支店長の下、利用者が来店した際はしっかりとあいさつすることを心掛け、一人一人が防犯意識を持つようにしています。接客の際に利用者から掛けてもらう感謝の言葉が、日々の業務を行なう上で励みになっています。最近は後継者世代との交流なども増え、組合員と職員が一丸となって支店を盛り上げています。

## Zoom up! ~チームでの連携を大切に~

渉外担当者は若手と中堅、ベテランと幅広い世代の職員が切磋琢磨しています。ニーズを的確に把握し、利用者に寄り添ったご提案ができるよう訪問時の会話を大切にしています。若手職員は今年の10月に渉外担当になったばかりですが、先輩職員からのアドバイスや利用者からの言葉に力をもらっています。また支店全体がチームという感覚を持ち、積極的に情報交換を行うよう努めています。



### 主な食品の保存温度

保存方法	食品
冷凍 (-18度以下で保存する食品)	アイスクリーム類、冷凍食品
冷蔵 (約0~10度で保存する食品)	肉、魚、野菜、牛乳、乳製品、調理済み食品 ※肉や魚などはチルド室(0度前後)での保存が望ましい
冷暗所 (暗くて涼しい場所)	芋類、ナスなど ※低温になると変色や変質の原因となる
常温 (平常の温度)	缶詰、レトルト食品、砂糖や食塩などの粉末調味料 ※缶詰やレトルト食品は未開封のもの

『新版日本の農と食を学ぶ中級編』  
(63ページより)

正解は④です。  
解説：砂糖漬け（糖蔵）は、砂糖の浸透圧によって脱水し、雑菌の増殖を抑える保存法です。砂糖には高い保水力があり、食材の乾燥を防ぐ効果があります。殺菌作用ではなく、砂糖と結び付いた水分は雑菌が利用できない形になるのでより保存性が高められます。

アグリアカデミー  
農業検定クイズ

### 【解答・解説】

# 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



2023.11.10

農家さんを訪ねると、サツマイモの収穫時期を迎えていました！



セレサモス麻生店



2023.11.3

葉付きで出荷されるダイコン。大きくて葉もシャキシャキです！



セレサモス宮前店



2023.11.12

京・伏見漬物や土佐ポン酢、高知産柚子茶などおすすめを多数用意しました。



J Aセレサ川崎



2023.11.13

たくさんのパンジーを庭などで寄せ植えして、冬の景色を美しく彩っていきたいですね。



セレサモス麻生店



2023.11.4

ハヤトウリはアクがあるので、塩もみして調理するのがおすすめです。



セレサモス宮前店



2023.11.14

市内産の柿がたくさん出荷されています！旬ならではの甘みを味わってください。



J Aセレサ川崎



たっぷり冬野菜の豆乳グラタン



2023.11.21

セレサ旬レシピ♪野菜がたっぷり入っているので、食べ応えのある一品です。



セレサモス麻生店



2023.11.7

サラダにピッタリのタイニーシュシュが出荷されています。



セレサモス宮前店



2023.11.25

市内産のシクラメンは、花の美しさと品質の高さで知られ、毎年大人気です！

♥ Q ▾ J A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。



## 伝統の柿 地元小学生に伝える

柿生禅寺丸柿保存会は11月6日、麻生区の市立柿生小学校に禅寺丸柿の歴史を伝える記念誌「柿生の里 禅寺丸柿」を寄贈しました。

同記念誌は麻生観光協会や同保存会が編集・協力し、今年10月に区役所が発行。児童らにも地域について学んでもらおうと、150周年の節目を迎える同校への寄贈を企画しました。

当日、同保存会の宇津木裕会長や副会長ら4人が同校を訪れ、杉本眞智子校長に記念誌1100冊を寄贈。宇津木会長は「若い人たちに地域の柿を知ってもらい、親しみを持ってほしい」と話し、杉本校長は「禅寺丸柿は町や小学校の原点。児童は記念誌を基に知識を深め、誇りをもって柿生の発展につなげもらいたい」と話しました。

なお、11月18日に同校で150周年記念式典が行われ、同記念誌が出席者全員に配られました。



記念誌を寄贈する宇津木会長(中央右)ら

## 振り込め詐欺防止で感謝状

振り込め詐欺による被害を未然に防いだことで菅支店の石村彩香職員、長沢支店の一條智加子職員に11月6日、多摩警察署より感謝状が贈られました。



感謝状を受けた石村職員(左)と一條職員(右から2番目)

## 晴れの入賞者

### 令和5年度川崎市キャベツ・ブロッコリー立毛共進会

11月8日 市内巡回  
[キャベツの部 出品点数3点]

▽特選=中山修一(末長)  
[ブロッコリーの部 出品点数6点]

▽特選=杉田功(菅生)

### 令和5年度川崎市花き立毛共進会

11月14日 市内巡回  
[シクラメンの部 出品点数3点]

▽特選=田中修(下小田中)  
[葉ボタンの部 出品点数4点]

▽特選=松澤久(東百合丘)

### 令和5年度川崎市園芸生産物品評会

11月28日 川崎市役所本庁舎 アトリウム 出品点数402点  
△優秀賞=だいこん・小川耕平(神木)、にんじん・小泉富生(平)、  
ほうれんそう・森大樹(久末)、はくさい・小泉富生(平)、  
ブロッコリー・森大樹(久末)、じゃがいも・松井淳史(初山)、  
きゅうり・立川幸宏(黒川)、トマト・立川幸宏(黒川)、  
みかん・大久保岳海(土橋)、かき・蘿澤直美(岡上)、  
ドリアン・吉田貴次(馬絹)、シクラメン・田中修(下小田中)

## かながわ農業の振興に向けて

J A全中と全国農業者農政運動組織連盟は11月13日、食料・農業・農村基本法改正や関連政策について与党に要請するJ Aグループ基本農政確立全国大会を東京都千代田区で開きました。

本大会にあたり、J Aグループ神奈川では独自に「かながわ農業の振興に向けた本県重点事項にかかる要請」を作成。梶穂組合長や県青協の飯草英雄委員長らが、自民党の小泉進次郎議員など県選出の与党国會議員に対し、都市農業の位置付けの明確化や農業用施設用地にかかる税負担の軽減など4項目を要請しました。



要請書を受け取る小泉議員(中央)

## 五島さんが農事功績表彰を受賞

令和5年度農事功績表彰において、多摩区の五島敏充さんが緑白綬有功章を受賞しました。

五島さんは、消費者ニーズを的確に捉え、梨やブドウの新品种を地域でいち早く導入し、直売を中心とした都市農業の発展に寄与。省力栽培技術の導入により安定した果樹経営の実現に尽力しました。

また、J A果樹部副支部長や県果樹組合連合会会長などの役職を務め、有望品種や新技術の導入など県全域の園芸振興に貢献したことが表彰につながりました。

受賞おめでとうございます。



五島敏充さん

## 新本庁舎の門出を祝福

川崎市は11月6日、耐震化のために建て替えられた新本庁舎の開庁記念式典を開き、福田紀彦市長や梶穂組合長をはじめ340人が出席しました。当日、ステージの両脇には花卉部馬絹支部が制作した巨大な生け込みが飾られ、その莊厳な佇まいは式典開始前から来場者の注目を集めました。

式典の翌日以降、テープカットを行う福田市長らと共に背後に映る生け込みの姿は、新本庁舎開庁を紹介する新聞各紙に掲載され、多くの人々の記憶に刻まれました。



新たな歴史の始まりを祝福する対の生け込み

## 2025年度職員採用インターンシップのお知らせ

インターンシップの募集を行っております。

### 【日程・人数】

・2024年2月1日(木)・2日(金)・5日(月)・6日(火)

※実施回数は4日間で8回を予定(1回の所要時間:3時間)

※各回15人程度 ※定員を超えた場合は抽選になります。

※詳細は下記採用LINEアカウントからご確認ください。

### 【対象】

・2025年3月に大学(院)、短大、専門学校を卒業予定の方  
・大学(院)、短大、専門学校の既卒者で卒業後3年以内、かつ一度も就職していない方

### 【応募方法】

J Aセレサ川崎の採用LINEアカウントにてエントリーし、予約をしてください。

「J Aセレサ川崎  
採用LINEアカウントQR」



インターンシップ

## 理事会だより

## 第8回定例理事会 11月21日(火)

本店で開催

## 【協議事項】

- ・「内部統制システム基本方針」の改定について
- ・リスク管理規程の一部改正について
- ・令和5年度年末手当の支給について
- ・令和5年度上期ディスクロージャー誌について

※上記を含む7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22件の報告を行いました。

## セレサのDATA(11月30日現在)

購買品取扱高	6億80百万円
販売品取扱高	7億88百万円
施設事業契約高	69億50百万円
貯金	1兆4,814億円
貸出金	5,890億円
長期共済保有高	1兆7,088億円
年金共済保有高	307億円
組合員数	67,625人
うち正組合員	5,155人
准組合員	62,470人

## 1月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1)  
10日(水)、17日(水)、24日(水)、  
31日(水)

- パーシモン(麻生区片平2-30-15)  
9日(火)、16日(火)、23日(火)、  
30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  
(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)

※12月27日(水)は臨時営業

※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。

## 1月の年金無料相談会

- 13日(土) 小杉支店  
14日(日) 宮前支店  
18日(木) 宮前平支店  
20日(土) 栗平支店  
23日(火) 小向支店  
27日(土) 大島支店  
28日(日) 宿河原支店

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。

## 1月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

- 16日(火) 9:30～12:00 生田支店  
13:30～16:00 みなみ支店  
23日(火) 13:30～16:00 高津支店  
27日(土) 9:30～12:00 セレサモス宮前店  
30日(火) 9:30～12:00 中原支店  
13:30～16:00 稲田支店

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>

## 1月の相続・遺言無料相談会

- 10日(水) 大島支店  
17日(水) 中原支店  
31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。

※ 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。

## 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。



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



## ブンタンのプロフィール

【分類】ミカン科ミカン属

【原産地】東南アジア

【おいしい時期(旬)】10~3月ごろ

【主な栄養成分】ビタミンC、ビタミンE、カリウム、クエン酸、ペクチン、リモネンなど

## ブンタン

秋冬が旬! 豊かな香りと上品な味わい

### 保存方法

直射日光を避け風通しが良い冷暗所で保存



皮が厚いので、保存状態が良ければ1ヶ月弱日持ちする



注意

長期保存は水分が抜けて食感が悪くなる……

外気に触れないよう新聞紙などで隙間をふさぐ  
しばらく置くと酸味が和らぎまろやかな味わいに

### 冷蔵保存

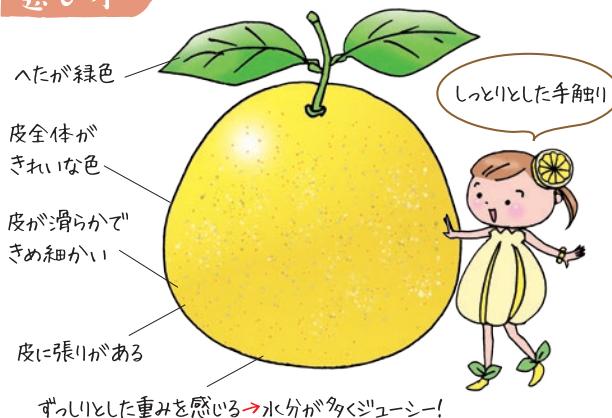
乾燥しないようポリ袋などに入れおか、ラップに包み野菜室へ



注意

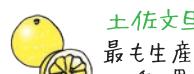
冷やし過ぎると低温障害が出て風味が落ちる……

### 選び方



### ブンタンのいろいろ

「文旦」、「ザボン」や「ポンタン」とも呼ばれる



**土佐文旦**  
最も生産量の多い品種。果肉は淡い黄色でしっかりしている。果汁は少なめで爽やかな甘味と穏やかな苦味が特徴



**大橘**  
鹿児島県原産の鹿児島県では「サワーポメロ」、熊本県では「パール柑」の名で流通している。香りが良く、苦味は控えめで爽やかな甘酸っぱさ

### 安政柑

江戸時代の安政年間に広島県因島で誕生した甘味と酸味のバランスが良く、爽やかな風味



### 阿久根文旦

鹿児島県阿久根地方の特産。「阿久根ポンタン」「本田文旦」とも呼ばれ、「ポンタンアメ」にも使われる。白いワタの部分が厚くざぼん漬けなどにも利用される



### 平戸文旦

長崎県の特産。果皮は分厚く、品種改良にも使われる



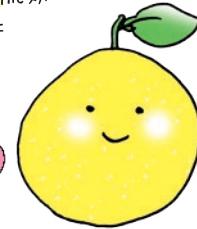
### ブンタンのチカラ



**ビタミンC**  
ミカンなどと比べても含有量が多い  
風邪予防、美肌効果、疲労回復に

### リモネン

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



**ビタミンE**  
血行促進  
冷え性改善に

### ペクチン

食物繊維の一種  
薄皮に多い  
便秘改善、血中コレステロールの低下作用に期待



**カリウム**  
むくみ予防  
高血圧予防に

**クエン酸**  
疲労回復や食欲増進に



### 食べ方・楽しみ方

甘味と酸味のバランスが良くすっきりとした上品な味わい。  
後味に優しいほろ苦さを楽しめる



皮が厚いので、ナイフで少し切り込みを入れてからむく

薄皮も厚くて苦味があるため、果肉を取り出しても食べられる



白いワタの部分も砂糖漬けなどにして食べられる



粒がしっかりして歯切れが良いので、料理にもお薦め



### ●<共通>もつのかみ

#### 材料

- ・水…適量・800ml
- ・もつ…500g
- ・ネギの青い部分…1本
- ・ショウガ…1片

#### 作り方

- ① 鍋にもつと、もつがかぶるぐらいの量の水を入れ火にかけ、沸騰したら一度湯を捨てる。



#### ●もつのかみ汁

#### 材料 (4~5人分)

- ・ダイコン…1/4本
- ・ニンジン…小1本
- ・タマネギ…小1個
- ・ジャガイモ…1個
- ・ゴボウ…1/2本
- ・油揚げ…1枚
- ・こんにゃく…小1枚
- ・仕込んだもつ…500g

- ・だしの素…4g
- ・水…適量
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・醤油…小さじ1
- ・砂糖…少々
- ・みそ…大さじ4~5
- ・葉味ネギ…お好み
- ・七味(一味)唐辛子…お好み

#### 作り方

- ① 具材を以下の通りカットし準備する。  
ダイコン…いちょう切り ニンジン…半分に切って薄い短冊切り タマネギ…半分に切って薄切り ジャガイモ…一口大 ゴボウ…ささがきにして水にさらしておく 油揚げ…縦半分に切って薄切り こんにゃく…手かスプーンでちぎり、湯通しておく
- ② <共通>で仕込み終えたもつの鍋に、だしの素、ダイコン、ニンジン、タマネギ、ゴボウ、油揚げ、こんにゃくを入れ、材料がかぶるぐらいの水を入れて煮る。ジャガイモは煮崩れないよう、他の野菜にある程度火が通った段階で入れる。
- ③ 全ての具材に火が通ったら、★を入れ、しばらく弱火で煮込む。
- ④ 器に盛り付け、お好みで葉味ネギと唐辛子をかけてできあがり。



## もつのかみ汁と甘辛煮



- ② 鍋に新しい水を800ml入れ、ネギの青い部分とショウガを入れて40分ほど中火で煮る。



- ③ ネギの青い部分とショウガを取り除いて準備完了。

#### ●もつのかみ汁

#### 材料 (4~5人分)

- ・タマネギ…小2個
- ・油揚げ…2枚
- ・ニンジン…1/2本
- ・仕込んだもつ…500g

- ・だしの素…4g
- ・醤油…大さじ5
- ・砂糖…大さじ2~3
- ・酒…大さじ1
- ・みりん…大さじ1

#### 作り方

- ① タマネギは薄切り、油揚げは縦半分にして薄切り、ニンジンは薄い短冊切りにする。
- ② <共通>で仕込んだもつの鍋に、具材と★を入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 具材に味が染み込んだら器に盛り付けてできあがり。



## ワンポイントアドバイス



もつと野菜をたっぷり使った栄養満点レシピです。どちらの料理も、味付けはお好みで調整してください。また、完成してから一晩おくことで、さらに味が具材にしみ込んでおいしくなります。寒い冬にぴったりのもつ料理をぜひお試しください。