



CERRESA

NO.166

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

特集 第14回通常総代会

セラサ
7

2011.July

80才を過ぎても車の運転は現役、(株)井田モータース商会の代表として、毎日精力的に働いています。

昭和22年、自動車会社に勤めていたご主人と結婚。

その翌年にご主人が独立し、現在地に販売と修理の店を構えました。

一時期、マツダの代理店を請け負い、県内で一番の販売実績を誇っていました。「主人は、お客様の頼みは多少無理をしてでも聞き入れるようにしていました。その積み重ねが、多くのお客様の信頼を得ることに繋がったのだと思います」。

大黒柱であったご主人を昭和61年に亡くされてから、長年におたり築きあげてきた信頼の灯りを消さぬよう、家族と社員が丸となって守っています。こう

した努力の甲斐もあって、創業当時から遠方のお客様と、今でも取引があり、そうした古くからのお客様から、折に触れご主人の人柄を称える言葉が絶え

■ ひゅうまん

お客様に感謝の気持ちを

高津区北見方 井田 静子さん



ないそうです。

「ご主人から受け継いだ信頼を引き継ぎ「お客様への感謝の気持ちを忘れない」。それがモットーであり信条。」

contents

特集

第14回通常総代会	3
川崎探検隊 梶が谷駅から江戸見桜と熊野森を歩く	8
Pick Up	10
逸 相棒はハーレーダビッドソン 多摩区 元木 紀良さん	14
パワー全開 中原区 鹿島 康一さん	16
食&農 エタマメ	17
インフォメーション	22

今月の表紙

ニンジンの収穫

管内での作付けが年々増えているニンジン。その中でも作付け量が多い高津区の森安男さんの畑で、収穫が始まりました。

森さんは、昨年から作付け量を増やし、全量をセレサモスへ出荷しています。品種は春・夏作兼用の五寸ニンジン(向陽二号)。畑を選ばず栽培し易いとのこと。専用の洗機を準備して、素早く袋詰め作業も行っています。





J A セレサ川崎第14回通常総代会が6月24日、本店セレサホール飛翔に656人(代理出席者を含む)の総代が出席して行われました。提出された7議案すべてが可決承認されました。高桑光雄組合長が県中央会副会長へ就任するため代表権のある会長職に退き、柴原裕副組合長が、J A セレサ川崎3代目の組合長に就任しました。



高い期待で会場満席

第14回通常総代会が6月24日、総代656人の出席のもと行われました。開会を前に出席者総数で全総代数700人の過半数351人に達したことが告げられました。

開会に先駆け、出席者全員が東日本大震災の犠牲者を悼んで「黙祷」を捧げ、続いて柴原副組合長が開会を宣言、JA綱領を全員で唱和して会が始まりました。

はじめに、高桑組合長が演壇に立ち「平成22年度は、第5次総合3か年計画の初年度に当たり、組合員をはじめみなさま方のご支援により、各事業ともすばらしい実績を挙げることができました」とあいさつ。（本頁下段にあいさつの抜粋を掲載）



議案審議に先立ち恒例により、組合長に議長選任が一任され、川崎区の八木下喜治氏と麻生区の山田秀樹氏を指名し、議案審議に入りました。



全議案を可決・承認

提出議案は第1号議案から第7号議案まで（次頁に掲載）。第1号議案の積立規程の一部変更は、剰余金処分案に係るため第2号議案と一括審議されました。第2号議案は平成22年度の剰余金処分案や事業報告などで、税引前当期利益が35億432万円となり、出資配当金を普通配当4%に増配2%を加えた年6%1億4871万円。体制の充実をより強固にするための事業基盤強化積立金は、

組合長のあいさつ（抜粋）

いつまでも元気なJAを目指して

代表理事組合長

高桑光雄

平成22年度は、政府のTPP（環太平洋経済連携協定）参加への表明という大きな問題が発生し、農政運動も積極的に展開するなかで、多くの組合員みなさまのお力をいただき、感謝申し上げます。こうしたなか、未だ終息を見いだせていない3月11日の東日本大震災、福島原発事故がありました。放射能汚染をはじめ、被災地農漁業の壊滅的なダメージ、そして県内農畜産物をも含む風評被害と、農業・JAを取り巻く環境へ大きな打撃を受けて現在、JA職員もボランティアとして被災地に赴き復旧活動に取り組んでいます。

このような状況ですが、平成22

年度の決算や事業内容はすばらしい実績を挙げることができました。組合員をはじめみなさま方に大変感謝いたします。また、組合員の意見をより一層反映できるように、合併以来初めて全地区で支部座談会を開催。組織活性化対策積立金を活用した支部活性化対策に取り組んでいます。

また、セレサモスが3周年を迎え、安定的な出荷体制がはかられています。さらに、販売体制の強化、交通渋滞解消に向けて、駐車場と店舗の拡張をはかっています。ご心配をおかけした農林中央金庫の経営問題も改善が進み、体質の強化がはかられていることをご報告いたします。平成23年度は、第5次総合3か年計画の中間年度として、いつまでもJAが元気であり続けられるように、努力をしてまいりますので、組合員に対する更なるご支援をお願いいたします。



規程の一部変更を審議し23億円に、利益準備金は1192万円、9億1019万円を次期繰越金とする
ことが承認されました。事業全般で極めて良好な実績を挙げることができ、JAバンクの信頼性と経営の透明性がはかられたことが報告されました。

第3号議案は、農地法等の一部改正に関する法律が施行され、組合の農地信託規程の一部変更が承認されました。第4号議案は、理



事職の欠員に伴う理事の選任についてで、先に行われた役員推薦会議において決定した候補者の青木敏氏(宮前地区)が、投票により新役員として選任されました。(新役員との紹介は7頁に掲載)

第5号議案では、第15年度(平成23年度)事業計画の設定について審議が行われました。平成23年度は第5次総合3か年計画の中間年度に当たり、計画達成に向けた重要年度と位置づけ、強力な取り組みを進めるべく、主要事業目標を下記の掲載内容の通りに決定しました。

第6号議案の役員報酬の決定、第7号議案の退任役員に対する慰労金の贈呈についても決議され、提出された全議案が原案通りに可決承認されました。

総代からは、経済事業について利用者目線に立った価格設定はで

平成23年度主要事業目標

信用事業	貯 金	1兆2,320億円
	貸付金	4,950億円
	有価証券	930億円
	預 金	6,830億円
共済事業	長期新契約高	1,350億円
	長期保有高	1兆6,190億円
	年金新契約高	27億円
経済事業	年金保有高	290億円
	購買品供給・取扱高	50億6,500万円
	(うち買取購買取扱高)	(10億6,500万円)
	(うち斡旋購買取扱高)	(40億円)
	販売品販売・取扱高	6億9,000万円
(うちセレサモス)	(5億8,000万円)	

第14回通常総代会提出議案

第1号議案
事業基盤強化積立金積立規程の一部変更について

第2号議案
第14年度(平成22年度)貸借対照表、損益計算書、剰余金処分案、注記表および事業報告の承認について

第3号議案
農地信託規程の一部変更について

第4号議案
役員補欠選任について

第5号議案
第15年度(平成23年度)事業計画の設定について

第6号議案
役員報酬の決定について

第7号議案
退任役員に対する慰労金の贈呈について



きないか。太陽光発電などの自然エネルギー普及整備に対する新事業への要望。事業の発展に向け役員定数の改定はできないかなど、JAの発展を願う意見や要望が生まれ、今後の検討課題としていくこととしました。

農業・JA運動への貢献者を表彰

議案審議終了後、平成22年度に協同活動や事業活動に貢献した組合員や職員が表彰されました。

表彰者は、役員退任表彰で(故)村田秀雄氏、組合員功労表彰で18名、支部長退任表彰で20名、女性部役員退任表彰で6名、業態別組織役員退任表彰で14名、資産管理部会役員退任表彰で4名、目的別組織等役員退任表彰で4名、助け



合い組織役員退任表彰で4名など、退任者それぞれ、その功績が高く評価され表彰されました。さらに、永年にわたり花卉栽培の発展に寄与された名古屋重雄氏に組合員特別表彰が贈られました。

そのほかに、永年勤続職員表彰に90名、総合優良と優秀店舗として4店舗が表彰されました。

新執行体制が始動

総代会終了をもちまして、新執行体制が始動しました。

新執行体制は、総代会前の5月17日に臨時理事会が開かれ、任期中途ではありますが、役員執行体制の強化がはかられました。

それは、高桑組合長が県中央会の役員に推薦され、6月29日の県連通常総会で県中央会副会長に就

第5次総合3か年計画

『新たな調和と連携』

With You Cereses

～JAセレサ川崎は皆様とともに

明るく未来をめざします～

基本目標

- 1.食と農と環境の調和した都市農業の振興と新鮮で安全・安心な農畜産物の提供
- 2.明るく元気な暮らしを実現する健康増進活動と助け合い活動および地域への貢献
- 3.組織基盤の拡充と事業基盤の強化および組合員との関係強化
- 4.組合員満足度が高く競争力のある事業展開と健全経営の確立

任することに伴った措置です。

執行体制は、高桑光雄(代表理事組合長)が代表理事(代表理事副組合長)が代表理事組合長に、原修一代表理事副組合長は現役職のまま、立川勲(理事)が代表理事副組合長に就任しました。代表理事会長は非常勤役員としてJAの経営に係わってまいります。この体制は、第5次総合3か年計画の終了年度まで続き、JA事業の発展と経営の健全化を担ってまいります。



新体制で職務遂行力を強化

代表理事会長



高桑 光雄

代表理事組合長



柴原 裕

代表理事副組合長



原 修一

代表理事副組合長



立川 勲

新理事

宮前地区



青木 敏

謹啓 平素よりJA各事業はもとより都市農業振興に対するご理解、ご支援をいただきまして厚くお礼申し上げます。

私は、前高桑組合長の神奈川県農業協同組合中央会副会長就任に伴い、第14回通常総代会の終了をもちまして、代表理事組合長に就任いたしました。

微力非才の身にとりまして大変な重責ではありますが、川崎を愛し、農業を愛し、JAセレサ川崎を愛する気持ちにかわりはございません。組合員やご利用者のさらなるご支援、ご協力をいただきながら誠心誠意JAセレサ川崎と地域発展のために全力をつくす所存でございます。

JAセレサ川崎のコンセプトを堅持し都市型JAとしてより高度な金融サービスをご提供する一方、健全経営に努め地域金融機関としての信頼性をさらに向上させるとともに、大型農産物直売所「セレサモス」を中心とした都市農業振興にも組織をあげて取り組み、多くの市民の皆様にとっても、存在感のあるJAセレサ川崎となるよう努力してまいります。

今後とも旧に倍しますご理解とご支援をお願い申し上げ就任のごあいさつとさせていただきます。

謹白



就任のあいさつ

地域金融機関としてさらに信頼性を向上

代表理事組合長

柴原 裕



江戸見桜

江戸の赤坂辺りからもよく見え、大山街道の目印になっていたことから江戸見桜と呼ばれました。今の木は3代目です



熊野森緑地

ターザンの木

改札口を出てすぐ、個人商店の少ない梶が谷駅前で、ちよっと気になるお店を発見。今人気の「田園ポテト」発祥の店マイヤー梶ヶ谷店。ポテトのしっとりした食感と甘さが特徴の田園ポテトは、スイーツ好きにはたまらない一品です。

さて、今回のコースは、この先を下って谷戸にはいります。池の谷の碑を右へ曲がると、そこは丘に挟まれた、谷戸の中。野菜の直売所もあります。このあたりの風景は、かつて田園都市線の紹介冊子に「深山幽谷」と表現されました。今も斜面には緑が多く残り、市内の田園都市線沿線では貴重な存在です。

しばらく歩くと左に堂坂の看板が見えます。坂を上った先の江戸見桜の近くからは、東京方面がよく見えます。

改札口を出てすぐ、個人商店の少ない梶が谷駅前で、ちよっと気になるお店を発見。今人気の「田園ポテト」発祥の店マイヤー梶ヶ谷店。ポテトのしっとりした食感と甘さが特徴の田園ポテトは、スイーツ好きにはたまらない一品です。

さて、今回のコースは、この先を下って谷戸にはいります。池の谷の碑を右へ曲がると、そこは丘に挟まれた、谷戸の中。野菜の直売所もあります。このあたりの風景は、かつて田園都市線の紹介冊子に「深山幽谷」と表現されました。今も斜面には緑が多く残り、市内の田園都市線沿線では貴重な存在です。

く見えます。その先が今回のおすすめの場所、熊野森緑地です。周囲の風景に目をやれば、末長が昔谷戸の村だったことを今も読み取る事ができます。かつての村里の名残と、里山に寄り添うマンション。都会と田舎がせめぎ合っているようなその姿は、今の時代を象徴する移りゆく時の流れを醸し出しています。

今回の探検は、こうした都会の中に今も生き続ける、懐かしい風景を発見する小さな旅でした。

今回の探検で出会った坂道です。



せんべや坂
農閑期にせんべいを焼いて売っていた店があったのかも知れません



すくも坂
坂の上の台地は透毛台と呼ばれています。透毛とは、脱穀した後の籾殻を山のように積んだものだそうです



堂坂
昔、坂の途中に阿弥陀堂があったことから名付けられたそうです



スカイツリー(左)と東京タワー(右)のツーショット
晴れた日には良く見えます。特に冬場や風の強い日ははっきりと見ることができます



マイヤー梶ヶ谷店
田園ポテトは20年程前にこの店から始まりました。最近では宇治抹茶や大納言、生チョコなど種類も豊富です

熊野森緑地への道
駅前から10分ほどでこの緑に囲まれた風景に出会えます。ボランティアの人たちが下草刈りなど、維持管理に力を注いでいます

池の谷の記念碑とかつての溜池の写真
梶ヶ谷駅の場所には村の溜池があり、周辺地域の人々の憩いの場所でした。冬場には凍って天然のスケート場にもなっていました。田園都市線の開通に伴って池は埋めたてられ、現在は梶ヶ谷駅のホームとなっています

(現在) (昭和30年頃の溜池)

増福寺で見つけた1コマ
ワンちゃんが気持ちよさそうに昼寝をしていました

食農教育 活動を展開 児童たちが農作業を体験

J Aでは、食と農と環境への関心と理解を深めてもらおうと、行政や学校などと連携した食農教育活動を展開しています。

今年度も6月に入り、地区組合員やJ A職員による食農教育活動が活発になり、学校内の田んぼや古沢、岡上、黒川地区の田んぼで、児童たちによる田植えなどの農作業が盛んに行われました。

高津区の橘小学校の5年児童は、組合員の指導で生食用赤タマネギ湘南レッドの収穫作業を体験しました。また、古沢や黒川の田んぼでは、川崎区の東門前・麻生区の南百合丘小学校などの児童が田植えを体験。中原区の井田・新城小学校の教育田では、地区の組合員が指導して田植えが行われ、うるち米や餅米、古代米などが植え付けられました。児童たちは栽培の様子を観察しながら収穫を楽しみにしています。



生田小学校では100平方メートルの田んぼを校内につくり、太田英男さんの指導で田植えを行いました



南河原小学校では古沢の田んぼで5年生42人が地区の組合員の指導で田植えを行いました



原副組合長も児童と一緒に田んぼに入り田植えを手伝いました



復興を願って田んぼアート



テープを張った文字の輪郭の中に古代米を植える職員

東日本大震災や福島第1原発事故の被害に負けないように、元気を取り戻し、早い復興を願って6月21日、麻生区岡上の田んぼに、古代米で「ガンバレ!日本」の文字が浮かび上がるよう、田植えを行いました。

同地区の山田邦夫さんが田んぼアートを提案。山田

さんの田んぼを借り受け、文字が分かるように、文字の部分に古代米を、周りうるち米を植え付けたもの。

田植えを見学していた主婦は「稲穂が実るのが楽しみ。その頃、みんなが元気になってくれると嬉しいですね」と、秋の収穫と早い復興を願っていました。

農産加工品セミナー開校 セレサモスへの出荷にも意欲

農産加工セミナーの開校式が6月22日、本店で行われ、野菜を生かした加工方法などについて講義が始まりました。

本セミナーは農産物加工品の生産・販売に意欲をもって組合員を対象に、加工品のノウハウを理解してもらうために開校しています。

開校式には11人が参加。初心者向け農産加工講座と加工施設設備・販売講座の2部門に分けて、全5回の講義や実習が予定されています。

講師は、横浜川崎地区事務

所の木下洋子氏。開校式後に第1回目の講義が始まり、直売所での加工品の需要の高さ、加工品のメリットについて講義し、漬け物を漬ける時の濃度、ジャムの火の入れ方など加工するにあたってのポイントを説明しました。また、梅の加工品9品のレシピを紹介、梅ジュースのデモンストレーションを行いました。

受講生は、「今後は味噌の作り方やびんの消毒方法などを教えて欲しい」と意欲をみせていました。



講義を真剣に聞く受講生



梅ジュースのデモンストレーションを受けながら、作業をする参加者

農業者年金新規加入活動で優良表彰

平成13年に大きく制度改正が行われ、保険料を基金として運用して、年金として受け取れる制度に変わった農業者年金。当JAでは、新規加入活動を積極的に行い、目標を上回る実績を挙げる事ができました。

この成果が高く評価され、農業者年金優良加入推進活動顕彰規程に基づき6月1日、本店で表彰されました。



顕彰状を受け取る高桑組合長

青壮年部ソフトボール大会 稲田・菅チームが優勝

青壮年部ソフトボール大会が6月4日、麻生区の麻生水処理センターグラウンドで行われ、稲田・菅チームが優勝しました。

ソフトボール大会には、橘、高津、宮前、向丘、稲田、菅、生田、柿生の各支部から混合チームを含めて6チームが出場。トーナメント形式で6試合が行われ、接戦を勝ち抜いた高津・向丘と稲田・菅の各混合チームが決勝戦に臨み、稲田・菅チームが優勝しました。優勝と準優勝チームはJAセレサを代表して県大会に出場します。



優勝した稲田・菅チーム

新規就農者向け 県農業セミナー 市内2か所を視察

横浜・川崎地区の新規就農者向け県農業セミナーの視察研修会が6月29日、市内の栽培現場を視察して、土づくりや仕立て方などを学びました。

同セミナー受講生30人。うち川崎地区から9人が受講しています。セミナーは、年6回に分け講義や視察を行い、技術向上を支援しています。

今回の視察先は、高津区の森和浩さんのキュウリ畑と、宮前区の杉田功さんのナス畑の2か所。土づくりや元肥の入れ方などを説明。参加者は、実際に4本仕立てされたナスの前で、仕立て方と切り戻し方法などを学びました。



キュウリの仕立て方を説明する森和浩さん

直売所が地域のコミュニティーに変身

高津区末長の澁谷義之さん、直子さんご夫婦は、畑の脇に野菜の自販機を置いた直売所を設置。農業情報を提供して、地域交流の場になっています。

澁谷さんは、直売を始めて5年目。50%の農地で季節の定番野菜を露地栽培しています。駅にも近く若い家族が多い住宅地とあって、野菜のニーズは定番野菜から新顔野菜まで幅が広く、今年は9種類のジャガイモを栽培、それぞれの特徴をポスターにまとめて掲示し、売れ筋を絞る工夫も凝らしています。

直売所は無人形式で、54の商品棚になる2台の自販機が威力を発揮しています。100円単位で最盛期には3回転。若い消費者は自販機に抵抗がなく、とくに、子どもたちは、コインを入れると野菜が出てくるのでゲーム感覚で楽しんでます。

対面できないぶん、直売所の脇に農業情報ボードを設置。同地区の直売所マップや販売中の農産物の特徴、料理レシピなどをパソコンで加工し、美味しいミニ情報として掲示して、消費者同士が集うコミュニティーに変身、交流の輪が広がっています。



買い物に来た主婦と話しをする義之さん、直子さんご夫婦

赤や紫のアジサイが満開



アジサイを楽しむ人で賑わう境内

多摩川を見下ろす丘陵の一角にあり、源頼朝の祈願寺として有名な妙楽寺。境内には20種類約1,000株のアジサイがあることから、川崎のアジサイ寺としても有名です。6月の初旬から3週間ほど、アジサイが満開を迎え、赤や紫の色合いで咲き誇り、梅雨の長雨の

中でも、見事な風情を醸し出していました。

6月19日には「アジサイ祭り」が行われ、祭り当日には、東日本大震災の犠牲者を悼んで法要がしめやかに行われ、境内には野点などが立ち並び、多くのアジサイファンで遅くまで賑わっていました。

節電対策 ゴーヤ苗を市内小学校に配布

JAでは環境保全活動の一環としてゴーヤを植えて「緑のカーテン」を作り、節電対策に取り組もうと、苗の植え付け作業を行いました。

植え付けを行ったのは、JA全店舗と子会社。また、市内市立小学校全校に、農業経営士会の会員が育てたゴーヤ苗を節電と環境学習への取り組み向けに配布しました。

受け入れを決めた宮崎小学校では6月6日、農業経営士会の会員が協力して、苗の植え方を指導しました。

校庭に集まった児童を代表した栽培委員が、同会の吉田義一会長から、配布した苗の植え付け方法と栽培管理について説明を聞き、会員の指導を受けながら、児童たちは3個のプランターに6本の苗を植えました。

児童が植えたプランターは、会員たちが窓際に移し、ネットを張ってカーテン作りの準備も済ませました。ゴーヤは夏場の日よけ対策に活躍して、実は給食の食材にできればと話していました。



苗の植え付け指導をする吉田会長



順調に育つゴーヤカーテン

二ヶ領用水の新旧の姿 紹介するパネル完成

多摩区宿河原の緑化センター近くの二ヶ領用水を渡る八幡下橋に、二ヶ領用水の新旧の姿を紹介したパネルが完成。6月26日に阿部川崎市長が参列して除幕式が行われました。

宿河原の元木茂さんが保存していた約300年前の「玉川絵図」と、現在の姿を写した航空写真が並べられ、用水の変遷を伺うことができる貴重なパネルが誕生しました。



パネルを通して歴史を知ることができる

生きた化石「カブトエビ」が発生

多摩区菅野戸呂の高橋孝次さんの田んぼに、カブトエビが発生し、地域の話題になっています。

カブトエビは淡水性の原始的な小型甲殻類で、分化した当時から現在まで同じ姿を保ち、生きた化石と言われています。毎年、田植えから10日過ぎに姿を現し、7月の末には姿を消すとのこと。雑草を食べたり泥をかき混ぜるので「田の草取り虫」とも言われます。田んぼの、薬剤散布を減している

ので、生態系が豊かになっているのかもしれない。



田んぼからすくったカブトエビを見せる高橋さん





PROFILE

昭和28年生まれ。副町会長やJAの副支部長などを務める傍ら、宿河原太鼓御興会で太鼓長として、お祭りで太鼓の腕を披露している。

多摩区宿河原
元木紀良さん

逸 ITSU 私の好きなこと

相棒は ハーレーダビッドソン

元木さんがハーレーに乗るようになったのは2年ほど前から。それまでは400ccの国産バイクに乗っていました。「ある時、1200ccの大型バイクに乗る友人と温泉に出かけたのですが、走りはどうしても差がついてしまつて、自分も、もっと大きなバイクが欲しいと思い、1584ccのハーレーを手に入れました」。

現在は神奈川県公認のバイク愛好家グループUPSPDに所属し、交通安全や防犯のキャンペーンに、グループで参加しています。月に3回はツーリングに出かけ、年間2万^{*}は走ると言う元木さん。「白バイ警官が指導を行うバイクの研修にも参加しましたが、技術も身につけて、とてもためになりました。その時にいただいた警視庁公認のステッカーを着けて走っていますから、他の車輛の模範となるよう心がけています」。

次の目標は現在生産中止になっている、ハーレーのサイドカーを手に入れること。そのバイク魂は尽きることなく、さらに大きく燃えさかっています。

〜安らぎの杜を訪ねて〜

まちの鎮守

熊野神社

村民の熱意で

戻った社殿



所在地 高津区明津142
 創建年代 不詳
いざなぎのみこと いざなみのみこと
 祭神 伊邪那岐命 伊邪那美命
 例大祭 10月10日頃
 交通 東急東横線元住吉駅より
 バス明津下車徒歩2分

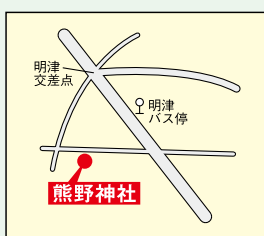
神奈川県神社庁に登録されている神社を紹介しています。



新編武蔵風土記稿には「村の中
 央にあり、鎮座の年代詳らかなら
 ず、社九尺二間南向きなり」とあ
 ります。また「当社あるによりこ
 の地を熊野森と伝」と書かれ、か
 つての熊野神社は鎮守の森の中
 にあったことがわかります。

神奈川県神社誌によると、明治
 42年に子母口の橘樹神社に合祀さ
 れましたが、昭和初年に明津に戻
 し、村の共有地に社殿を建立とあ
 ります。昭和61年には氏子を挙げ
 て整備が行われ、現在の姿とな
 りました。

境内には村
 内にあった諏
 訪社と大六天
 社も祀られて
 います。



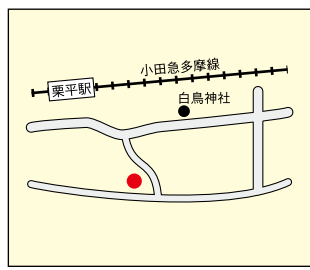
がんばる都市農業

麻生区栗平 高木静雄さん

3年前に定年退職。自家消費のつもりで野菜を栽培して、作りすぎたものを近所に配っていました。近所から「直売しては」と言われ、昨年庭先に直売用の棚を準備して、のぼり旗を立てて始めてみると、「美味しい」と大好評。

作付け量を増やしながら、季節の定番野菜を中心に栽培。今年は「インゲンが良くできて美味しかった」と常連さんに励まされ、好きなゴルフも楽しみながら頑張っています。

朝穫り荷造りを基本に、5品目以上が常時並び、夏場はトウモロコシが大人気になります。



販売方法：庭先で無人販売
 直売日：荷があれば毎日。休日
 は事前に告知
 直売時間：午前7:00～夕方まで
 単価：100円単位

農業大学を卒業した時代、下小田中の花栽培は、まさに隆盛期。市場での取引も盛んで、多くの若手農業者が、花栽培に進んでいました。そうした先輩たちの仕事ぶりを目にするにつけ、「自分も花栽培を始めた」との思いを募らせていました。

そうしたこともあって、就農と同時に、野菜中心だったそれまでの生産形態を転換し、花の栽培を開始。花をメインにした営農に力を入れて

いきました。「花は市場出荷が主ですが、ほ場脇の直売所でも販売し、花と野菜を半々ぐらいで売っています」。

そうしたなか、5〜6年ほど前から周囲にマンションが増え始め、そ

の要望に応える形で品揃えをした結果、生産量は花から野菜へと自然に重点が移っていきました。「今では3対7の割合で、野菜が主になっています」。

時代の移り変わりもありましたが、

次第に、顧客と直に接する直売に大きな魅力と可能性を感じ、一生産者として消費者目線で販売戦略を立てるようになりました。

一方で、パンジーなどの花物は市場に出荷し、生産量の減少で、注文が増えている葉ボタンを小売り業者向けに生産しています。

最近では直売用の切り花として、カーネーションとカンパニュラの生産も始め、直売所に華やかさを加え人気を得ています。「今後も定番野菜を中心に、味と鮮度の良さを生かした身近な台所として利用してもらえ直売所を目指したい」。先を見据えて鹿島さんの挑戦は続きます。

『顧客の要望を直売に反映』

中原区下小田中 鹿島康一さん



長男が今年小学校に入学したばかりと言う鹿島さん。「子どもの成長が一番の楽しみです」と話します。テレビや写真ではなく、実物を見ることが子どもの為になると考え、手の空いた日には、博物館や科学館巡りを親子で楽しんでいます。





マメ科大豆属。淡色野菜で大豆の未熟種子を若採りしたもの。鮮度が命の枝豆は、なるべく枝付きのものを選びましょう。緑色が濃く鮮やかで枝と枝の間隔が短く、さやが密集しているものが新鮮。さやは、実が均等なものがおススメです。収穫後は、甘みが半減してしまうので、出来るだけ早く食べましょう。保存は、ビニール袋に入れて冷蔵庫に入れ、すぐに食べない場合は、硬めに茹でて冷凍保存をしましょう。

香りがよく、ほんのり甘みのある枝豆は、夏に欠かせない食材で、特にビールの友として大活躍。ビールの消費の多い夏場に枝豆の需要も増加し、7〜8月には最盛期を迎えます。

枝豆は、もともと大豆を収穫する1ヶ月ほど前にとった豆が枝豆として食されていました。次第に大豆用、枝豆用の品種に分かれ、近年では、400種類以上にも及ぶ枝豆専用品種が開発されるようになりました。

現在、市場に回っている大半は、やや大粒で白い毛を持つ中晩生の白毛枝豆。その他にも、新潟県の新潟茶豆や山形県のだだ茶豆などもあり、地方によって独特の品種が栽培されています。

そんな枝豆は、畑の肉と呼ばれるほど栄養価が高く、野菜特有の栄養素であるビタミンやミネラル、豆類特有のタンパク質が含まれています。この他に、女性ホルモンと似た働きをするイソフラボン、血中コレステロール値を下げる効果のあるダイズサポニンも豊富。また、内臓や脳を若々しく保つレスチンも含まれています。

今年の夏は、ビールのおつまみや子どものおやつなどに枝豆を取り入れて、健康を意識しつつ旬の旨みを堪能しましょう。

冷製枝豆ポタージュ

【材料・約3人分】

- ・枝豆…150g〜200g
- ・タマネギ…半分
- ・サラダ油…適量
- ・コンソメ(キューブのもの)…1個
- ・水…150g
- ・牛乳…200ml
- ・塩、コショウ…少々

【作り方】

- ①枝豆を塩茹でする。茹で上がったからサヤから出す。
- ②タマネギをスライスして、流水する。よく水気をとったら、熱した鍋にサラダ油をいれて、タマネギがキツネ色になるまで炒める。
- ③②に、水、コンソメ、枝豆をいれて中火で5分〜10分ほど煮る。
- ④③を粒々感がなくなるまでミキサーにかける。
- ⑤ミキサーにかけたものをボールに移し、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を裏ごしし、塩、コショウで味を調える。
- ⑦あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。



秋野菜の新殺虫剤

秋野菜の播種時期を迎えます。秋野菜には、多種類の食害性害虫が発生します。これらの害虫に対して、非常に優れた防除効果を示す、新しい殺虫剤「プレバソフフロアブル5」が登場しましたので紹介します。



【適用のある葉菜類】

葉菜類では、(表1)に示す9作目で使用できます。

【防除対象害虫】

本剤は、秋野菜に発生して葉を食害する、次の7種類の害虫に対して卓効を示します。アオムシ、コナガ、ヨトウムシ、ハスモンヨトウ、ハイマダラノメイガ(ダイコンシンクイ)^{*1}、オオタバコガ、ウワバ類。なお、アブラムシには効果がありません。

また、レタス、チンゲンサイの葉をトンネル状に食害するハモグリバエにも高い防除効果を示します。

【特徴】

- ・極めて速効性です。害虫の筋肉の活動に作用して、食害行動が直ちに停止します。
- ・効果が長期に持続(散布で2週間)し、耐雨性もあります。
- ・灌注処理でも使用できます。根から速やかに作物を体内へ吸収移行します。この場合は防除効果が4週間以上持続します。
- ・葉害が無く、天敵類への影響もありません。

【使い方】

散布による使用基準は(表1)のとおりです。灌注による使用基準は(表2)のとおりです。散布の場合は、必ず展着剤を加用します。

(表1)葉菜類に対する散布の使用基準

野菜名	稀釈倍数	使用時期	使用回数
キャベツ	2000倍	収穫前日まで	2回以内
カリフラワー			
ハクサイ		収穫3日前まで	3回以内
ブロッコリー			
レタス			
チンゲンサイ		収穫前日まで	2回以内
コマツナ			
ミズナ			
非結球レタス			

^{*1}〈ハイマダラノメイガ〉



幼虫



成虫

(表2)葉菜類に対する灌注の使用基準

野菜名	稀釈倍数	使用液量	使用時期	使用回数
キャベツ	100倍	セル成型育苗トレイ1箱またはペーパーポット1冊(約30×60cm、使用土壌約1.5~4 ^{kg} あたり0.5 ^{kg})	育苗期後半～定植当日	1回
ハクサイ				
ブロッコリー				
レタス				

○薬剤の価格は、2000倍液10^ℓで約80円です。(アフーム、コテツでは約120円。)

○花き類では、葉ボタンでの使用が有望と思われます。

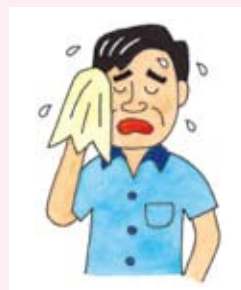
※JAでは、本欄で執筆している営農技術顧問による営農相談コーナーを開いています。病害虫被害の場合は、被害作物もご持参くださると助かります。開催日は22ページをご参照ください。

体から水分を奪う暑い夏も本番となりました。水分をしっかりととって夏を乗り切りましょう！

クイズ

問題：次の文章は、正しい？それとも誤り？

1. 脳梗塞は夏に起こりやすい。
2. 夜中は熱中症にならない。
3. 1日に取る水分量の目安はペットボトル(500ml)3~4本分。
4. 水をたくさん飲むと、太ったり、むくんだりする。
5. 暑い日に野外での運動や作業中、水を多く取ると足のけいれんを起こしやすい。
6. コーヒーや茶にはカフェインが含まれており、利尿作用がある。



1. ○ 夏の発汗は冬の5倍。睡眠中は350mlくらいの水分が失われます。特に夏は血液の粘度が高くなりやすく朝方に脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすいです。
2. × 夜中の熱中症も油断できません。脱水症状を予防するためにしっかりと水分を補給することが大事です。
3. ○ 理想的なのは、1回にコップ1杯(200ml)程度を小まめに飲んで、**1日に1.5~2リットルの水分**を取るようにしましょう。
4. × 水分が不足すると、体が節水モードに切り替わり、汗や尿の量が減って老廃物が溜まり、むくみやすくなります。
5. ○ 炎天下で運動をしながらお酒を飲むと脱水になりやすく危険です。塩分が不足して筋肉のけいれんが起きやすいため、水よりも電解質を含むスポーツ飲料が望ましいです。
6. ○ アルコールやカフェインを多く含む飲み物は、利尿作用が強く体の水分を奪うため水分補給には適していません。



高齢者はもともと体の水分が少なく、発汗などの機能が衰えています。のどの渇きを感じなくても水分を取りましょう。**夜間にトイレに起きるのを敬遠するよりも、熱中症予防を重視してください。(寝る前1杯、起床時1杯)**

(生活福祉課 保健師 森永敬子^{たかこ})

8月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】前向きな気持ちになれる月。やってみたいことには積極的に取り組んで。気の合う仲間とレジャーもオススメ【健康運】ちょっとしたケガに注意【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】感情的になりやすいので深呼吸で心を静めて。家族や身近な人たちへの感謝の心を大切に【健康運】軽いスポーツや運動を楽しむと好影響【幸運を呼ぶ食べ物】冷しゃぶ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】コミュニケーション運が活発化。初対面の相手にも気軽に話しかけて。話題のスポットに行くのも吉【健康運】飲み過ぎに注意。軽い運動も大事【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

かに座 6/22~7/22

【全体運】趣味や習い事など好きな作業に打ち込んで。部屋の整理整頓や荷物の片付けをするのが幸運を呼ぶ秘訣【健康運】のんびり過ごすのがベスト【幸運を呼ぶ食べ物】冷やし中華

しし座 7/23~8/22

【全体運】何事にも意欲的に取り組めそう。新しいジャンルにトライして。未体験の事柄ほど成功率は高め【健康運】食事が不規則になりがち。栄養を考えて【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】優しい気持ちになれる時。誰にでも親切にできるので人気が高まるはず。気晴らしには足湯を【健康運】良好。ストレッチで体を動かして【幸運を呼ぶ食べ物】ところてん

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】知的好奇心が旺盛。読書を楽しんだり専門的なことを勉強したりすると気力充実。散歩も◎【健康運】重圧を感じやすいかも。気分転換が必須【幸運を呼ぶ食べ物】ウナギ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】自分の殻にこもりやすくなりそう。周囲との絆を大事に。リラックスするには、オルゴール曲が最適【健康運】小まめに体を動かすと体力アップ【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

いて座 11/23~12/21

【全体運】行動力が増している時期。思うとおりに動いてみて。遠出のドライブや旅行に出掛けると良い刺激になりそう【健康運】無理せず、軽く体を動かして【幸運を呼ぶ食べ物】かき氷

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】物事を悪い方に考えやすい時期。プラス思考を意識してみ。ヒーリング音楽を聴くのも◎【健康運】疲れをため込まないよう適度に休息を【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

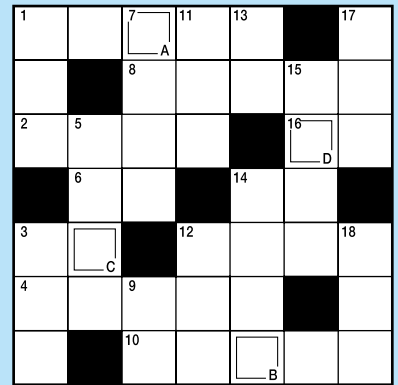
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】勢いがある反面、些細なことでもつまづきがち。一喜一憂せずどんと構えて。ストレス解消にはカラオケへ【健康運】オーバーワークにご用心。無理は禁物【幸運を呼ぶ食べ物】桃

うお座 2/19~3/20

【全体運】つまらないことでもめる暗示。細部を気にせずおおらかに。運氣好転にはガーデニングを【健康運】比較的安泰ムード。問題なく過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】くずきり

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①遊園地で___屋敷に入る
- ③回り道すること、___路
- ⑤キャンプや登山で使う寝袋
- ⑦疲れたなあ、___入れようか
- ⑨ペットに与えます
- ⑪隠し事がばれること
- ⑫野球のチームのことをその人数からこう言います
- ⑬竜宮城でタイやヒラメが披露しました
- ⑭フーン、フンフンフーン
- ⑯芝居などの演目のこと
- ⑰緑と黒のしまがある果物
- ⑱シャンプーの後にする人も

ヨコのかぎ

- ①多人数で宴会をするのに向いた部屋
- ②郵便物に押されます
- ③表の反対側
- ④コーヒーや紅茶に含まれます
- ⑥夏でも高い山には残ることがあります
- ⑧札幌市の観光名所の一つ
- ⑩強い日差しから目を守ります
- ⑫サーファーが楽しむもの
- ⑭骨切りして食べる魚
- ⑯奈良公園にたくさんいます

5月号のこたえ

ツユイリ



応募総数通40通
当選者5人の発表は賞品の発送をもって替えさせていただきます。*住所・氏名等の記入忘れがある場合は正解しても無効となりますのでご注意ください。



◇川崎市って◇

3月に長野県から引越してきました。川崎は、建物と道路ばかりの都会を想像していましたが、家外住宅の間に畑があったり、森林があつたり緑が感じられる場所で嬉しくなりました。直売所を子どもと訪れるのが日々の楽しみです。

(高津区・りんりんさん)

◇ソラマメ◇

小さな庭の片隅に5本のソラマメが育ちました。雨や風にも負けずにとでも立派な実を作ってくれました。

(多摩区・手塚さん)

◇梅雨入り◇

今年の梅雨入りは早かったように感じます。節電対策もあるので、衣類を調節しながら乗り切っていきたいと思います。

(麻生区・福岡さん)

◇老人センター◇

中原の老人センターに通い、カラオケ、民謡、詩吟、俳句、卓球、将棋、盆栽など勉強しています。定年になって時間がある方にはぜひオススメです。

(高津区・上野さん)

◇父に似て…◇

私の父は、朝とつても早起きでした。会社勤めをしながら少しばかりの田畑を早朝に耕し、それから会社に行っていました。私はその父に似たのか、朝3時頃目が覚めます。そして、4時頃ウォーキングに出掛けて、約1時間ほど歩いています。私は、元気元気な初老です。

(川崎区・櫻井さん)

◇キュウリから葉っぱ◇

今年育てたキュウリから葉っぱが出てきました。



(麻生区・長谷川さん)

◇農の風景◇

私の住んでいる所では、畑・水田などはあまり見かけないの、休日に娘を連れて川崎市内の畑などを見に行こうと思っています。野菜などの成長過程を見て親子で学びたいと思っています。

(川崎区・村谷さん)

◇ティッシュ入れ◇

余り布でポケットティッシュ入れを作っています。布は暑苦しいので、メッシュシートの生地にして夏用を仕上げました。

(高津区・今村さん)

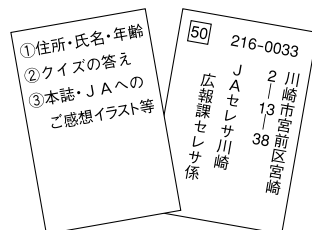
◇投稿のお礼◇

たくさんのお便りありがとうございます。これからも感想をお待ちしております。

(JA広報課)

応募方法

■このコーナーでは身近なできごと等、皆様からお便りをお待ちしております。お便りをいただいた方およびクイズにお答えいただいた方の中から抽選で5人の方に図書カード1,000円をプレゼントします。送付方法は、郵送で、お名前(匿名の方はペンネームを添えて)、住所、電話番号、年齢を入れて右記まで送付してください。写真の掲載をご希望される方は、プリントを封書でご送付ください。*匿名を希望される場合は必ずペンネームをお書き添えください。個人情報保護法に基づき、応募された方の個人情報は賞品発送以外には使用しません。
◎締切 8月17日(水)必着



お寄せ頂いた
ご感想、イラスト等
は本誌で掲載する
ことがあります。

『家の光』年間購読推進の実施

『家の光』は、大正14年の創刊以来、1000号以上にわたって食と農、家族の絆、協同することの大切さを伝えてきました。

本誌では、「食の安全・安心」「地産地消」を基本にして、伝統的なものから現代的なものまで旬の素材や国産品を使った料理、身近な材料で作ることができる手芸、心強い介護の記事、すぐに実践したいマナー記事などの生活力がアップする情報を掲載しています。

また、東日本大震災にともない、復興・復旧支援を応援する内容の記事も掲載しており、これらの記事を通じ「協同の力」をお伝えしています。

家族みんなで読め、暮らしに生きる情報が満載の『家の光』。この機会にぜひご愛読ください。

【推進期間】平成23年8月1日(月)
～9月15日(木)

【購読期間】平成23年12月号～
平成24年11月号(年間購読)

【年間購読料】8,380円

※お問い合わせは、支店の生活福祉担当者、または本店の生活福祉課(TEL877-2509)まで。

**秋の作付け準備
農業資材の費用削減!**
超お買い得
組合員支援セール
(組合員以外のご利用も出来ます)
**自己引取りだから 値引きした
得 手に取って見れる
得 価格がグッとお得に**
日時・会場・時間
平成23年7月30日(土)・31日(日)
経済センター駐車場 新館西隣(旧時津原)
午前9時～午後3時30分
組合員支援セールに
関するお問い合わせは… JAせせ川崎 経済センター
午前9時～午後4時30分
電話 044-855-3561

晴れの入賞者

平成23年度川崎市花き立毛共進
露地切花(夏の部)

6月22日 市内巡回 出品点数14点

▽特選＝小菊・吉田恵一(馬絹)

▽入選＝小菊2点・田辺裕崇(馬絹)、

同・吉田恵一(同) 敬称略()内は支部

組織 だより

観音支部 (川崎南地区)

川崎区の観音と池上新町、四谷上町、川中島、東門前が支部のエリア。組合員数は18世帯。かつては川崎の浜が広がり、ノリ漁や畑作、イチジクやナシなどの果樹栽培で生計をはかってきました。昭和47年に漁業権を放棄して漁業組合が解散。臨海工業地帯の進展とともに、半農半漁の時代が終わりを告げました。

支部では、農業まつりや協同活動への参加。



班単位の活動が活発で、斉藤元一支部長を中心に支部活動の強化に取り組んでいます。

※次回は北浦支部(菅地区)ときのご部です。

果樹部

部員数は193人。多摩川ナシの愛称で知られるナシ。品質の良さと贈答用宅配などで販路を広げるカキやブドウ。県立毛共進会で上位を占めるウメ、消費者動向を敏感に捉えたミカンやイチジク、ブルーベリーなどを生産しています。

部員たちは、県外視察や栽培技術講習会、現地研究会を開いて、栽培技術の研鑽に励み、先端技術を取り入れています。また、フェロモン



剤を使った交信攪乱作用で、害虫を減らす環境保全型農業へも積極的に取り組んでいます。

10日(水) 感謝の集い(8月開催1日目、川崎市教育文化会館)

11日(木) 感謝の集い(8月開催2日目、川崎市教育文化会館)

12日(金) 感謝の集い(8月開催3日目、川崎市教育文化会館)

21日(日) ◇「女性のための年金」セミナー◇
(午前10時～稲田支店、午後2時～高津支店)

※日程等は変更されることがあります

セレサのDATA

貯金	1兆2,146億円
貸出金	4,843億円
長期共済保有高	1兆6,181億円
年金共済保有高	287億円
購買品供給高	261百万円
販売品取扱高	194百万円
施設事業契約高	18億96百万円
組合員数	53,825人
うち正組合員	5,950人
准組合員	47,875人
	(6月30日現在)

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00
 ☆A T M…平日8:00～19:00、土日祝9:00～17:00
 ☆経済センター…平日・土曜9:00～16:30(月末15:00)
 ☆セレサパーシモン…平日・土曜9:00～16:30(月末15:00)
 ☆セレサモス…4月～10月10:00～17:00(定休日：水曜・年末年始ほか)
 ※節電対策により、営業時間が一部変更になっております。今後も変更する場合がございますのでご了承ください。

8月の営農相談コーナー

☆J A 経済センター(宮前区有馬2-13-1)…3日(水)、5日(金)、17日(水)、19日(金)、24日(水)、26日(金)、31日(水)
 ☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…2日(火)、4日(木)、9日(火)、18日(木)、23日(火)、25日(木)、30日(火)
 時間：9:00～16:00
 相談員：J A の営農技術顧問
 その他：予約は不要です。

8月の経営相談日(法律)

2日(火) 9:30～11:30 高津支店
 13:30～15:30 中原支店
 9日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
 13:30～15:30 柿生支店
 23日(火) 13:30～15:30 中原支店
 28日(日) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
 30日(火) 13:30～15:30 稲田支店
 相談時間は原則30分程度。要予約。
 予約は前日16:00までに各会場支店の総合相談担当・梶ヶ谷ビルは本店資産相談課まで。予約のない方は、予約者の相談終了後となります。

8月の年金無料相談会

2日(火) 宮前平支店
 4日(木) 大島支店
 7日(日) 鷺沼支店(※)
 9日(火) 東柿生支店
 23日(火) 御幸支店
 25日(木) 生田支店
 30日(火) 千代ヶ丘支店
 予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)へお願いいたします。
 ◇「女性のための年金」セミナー◇
 21日(日) 10:00～12:00 稲田支店
 14:00～16:00 高津支店
 参加ご希望の方は事業推進部まで(予約優先)。参加は女性限定。※定員になり次第締め切らせていただきます。

8月の休日住宅ローン相談会

14日(日) 鹿島田支店
 20日(土) 大師支店、小杉支店、
 21日(日) 長沢支店、千代ヶ丘支店、
 東柿生支店
 28日(日) 小向支店、高津支店、梶ヶ谷ビル(※)、宮前支店、向丘支店
 時間は9:00～15:00(※は10:00～16:00)
 各会場支店または下記ホームページからご予約できます。予約がない方はお待ちいただくことがございます。専用ホームページ(<http://www.jaceresa.jp/>)
 ※節電対策により、各相談会の開催を見直しさせていただく場合があります。詳しくは、開催店舗にお問い合わせください。

8月のセレササロン

3日(水) 10:00～15:00 高津支店
 4日(木) 10:00～15:00 中原支店
 24日(水) 10:00～15:00 新百合丘支店
 利用料：1回800円
 対象：おおむね60歳以上の方
 お問い合わせ・お申し込み：本店生活福祉課まで。TEL877-2509

セレササービスのご案内

セレササービス(株)はまごころを込めたご葬儀をご提案し、ご奉仕でお応えしています。当社は川崎市内で唯一のJ A が100%出資している葬祭センターです。
 危急のご連絡・ご相談は下記のフリーダイヤルまで。
 フリーダイヤル みおくる ところ
0120-3096-56
 (24時間受付・年中無休)
<http://www.ceresa-service.co.jp>

お宝拝見

大切なモノ・ことば

割り箸で作ったテーブル



割り箸3千本を束ねて作ったテーブル。縦横50㍻四方、高さは1㍻程、材料が割り箸とは思えないほど頑丈な造り、それが今回のお宝です。

大瓦さんが割り箸で物を作ろうとしたきっかけは、以前立ち寄ったそば屋で「ご自由にお持ちください」と書かれた大量の割り箸を見かけたことから。試行錯誤の末、漂白剤に2日間漬けておき、天日で乾燥させてから、ボンドで貼り合わせる方法を考えつき、大瓦タイル工業を背負って立つ見事な職人技で、テーブルを完成させました。

「仕事の後、少しの間を見つけて製作にかかっていました」。1台完成するのに約2ヶ月。これまでにテーブルを5つ作りました。現在製作しているのは箸で作る両国国技館。「いつ出来上がるか分かりません」と話しますが、大瓦さんの技の冴えが更なる大作に輝きを加えています。

多摩区菅馬場

大瓦 茂さん



Dish Up!



材料 (約4人分)

- ・アジの干物…1枚
(またはツナ缶…小1缶)
- ・白ゴマ…大さじ2
- ・味噌…大さじ2~3
- ・だしつゆ(めんつゆ)…大さじ1
- ・みりん…大さじ1
- ・水…2カップ
- ・氷…お好みで
- ・キュウリ…細1本
- ・ナス…細1本
- ・ミョウガ…2つ
- ・大葉…5枚
- ・塩…少々

簡単冷や汁

作り方



①アジの干物は、しっかり焼いて皮と骨をとり、身をほぐす。(ツナ缶の場合はそのまま)



②キュウリ、ナスは薄く輪切りにして、塩を少々ふりしんなりさせて、水気を絞る。



③ミョウガ、大葉は薄い小口切りにする。



④すり鉢に、白ゴマを入れて、しっとりするまですりこ木でよくする。

⑤④の中に、アジのほぐし身(ツナ缶)を加えて、更にすり、味噌、だしつゆ、みりんを入れて混ぜる。



⑥好みの濃さになるよう、味見をしながら水をいれていき、最後にその中に野菜類を入れて完成。冷たいのがお好きな方はお好みで氷を入れてください。

ワンポイントアドバイス

宮前区営生 百武美智子 さん

冷や汁は、そのまま食べても良いですが、ご飯にかけたり、そうめんにつけたりしても美味しいのでアレンジがしやすくオススメです。

