

CERRESA

NO.182



特集 若き後継者

15
地域と共に 年

あす
絆でつなく輝く未来へ

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

セラサ
11

2012.November

昭和31年、長野県から上京し、知り合いを頼って、代々木上原の和菓子の店で働くようになったのは17才の時でした。

「安定して仕事をするためには、手に職を持つことが一番と思っていたので、ずっと職人になる事を目指していました」。住み込みで働き、夏場以外あまり休みもとらず、技術を学びました。

当初はただ技術を身に付けたいとの思いだけで働いていましたが、次第に和菓子を持つ繊細な優美さや、作業の奥深さに惹かれ、いつしか和菓子職人として大成したい、自分の店を持ちたいとの強い気持ちが湧いていました。

そうした気持ちを実を結び、仕事を始めて10年目に現在地に和菓子の店「紅谷」を構えるこ

とが出来ました。

今はスーパーなど大型店の進出で、店を維持するのも大変になったそうですが、「暖簾を分けたいいただいた紅谷の社長さんや、

■ ひゅうまん

腕1本で築いた和菓子の店

多摩区宿河原 荻原 袈裟行さん



育てていただいた地元の方々の恩に報いるためにも、この店で頑張りたい」と紅谷伝統の手作りの味を、これからも守り伝えていきます。

contents

特集

若き後継者	3
川崎探検隊 溝の口駅西口からねもじり坂方面を歩く	8
Pick Up	10
逸 ヒョウタンアート 多摩区 小島 兼夫さん	14
パワー全開 麻生区 守谷 公作さん	16
食&農 サツマイモ	17
インフォメーション	22

今月の表紙

禅寺丸柿の収穫作業

禅寺丸柿ワインに使う柿の収穫作業が行われ、2回に分けて4.6トが収穫され山梨県の醸造会社へ持ち込まれました。

今月の表紙は、柿生禅寺丸柿保存会の会員によるワイン用の柿の収穫作業。会員宅をまわり、柿の木に登り、下からパッパサミ(竹の先を割った道具)を使うなどして器用に柿を収穫。今年のワインも最高の出来となりそうです。



家族の思いを受け 都市農業を背負う若き後継者



市内の農地は都市化の進展とともに減少してきました。その反面で生産者と消費者の物理的な距離が近くなり、農産物を新鮮なうちに消費者に届けられる地産地消の環境が整ってきました。

このような環境を生かして、就農を決めた後継者は、セレサモスへの出荷や直売による販売、量販店などと契約栽培を結び、農産物が直に消費者に届けられる新たな販路を確保しています。

若き後継者の多くは、伝統の技術を継承し、家族の思いを感じながら、若い感覚で新たな農家経営に意欲を見せています。本号では就農歴が3年未満程度の若い後継者にスポットをあてて、その決意を紹介します。



新たな梨畑を目指して

中原区下小田中

鹿島 ^{としあき} 俊祥さん (23才)



を、葉つきのままで地元スーパーへ出荷して新鮮さをアピール、県外産地との差別化をはかってきました。トマトも同じように、消費地に近いことを生かして、新鮮で完熟した商品として、地元スーパーへ出荷しています。

このように、地産地消を進めることは経営的にはプラスになりますが、消費者と生産者が近い関係になり、出荷物に対する責任や消費者の反応に素早く応えるなど、細心の注意をはらって、栽培に取り組むことになります。

それだけに、父から習い、技術を習得するまでには、大変な時間が必要となりますが、都市農業の将来を担う覚悟を決めて、隼さんは黙々と作業に打ち込んでいます。

梨栽培とパンジー農家の長男として、今年4月に就農。梨の宅配作業などの手伝い経験はあるものの、摘花や受粉作業、摘蕾などの一連の梨づくりに従事するのは初めてです。学生時代はサッカーを楽しみ自由を満喫してきました。卒業とともに家業を継ぎましたが、なんの不安もなかったと話します。現在、横浜川崎地区事務所の新任農業者の農業セミナーを受講して、農業の基礎を学んでいます。果樹を受講する仲間がいないので、少し寂しく、良き仲間づくりを痛感しているようです。鹿島さんの営農規模は90畝の梨畑と20畝の畑でパンジーを栽培。パンジー栽培では、かつての伝統技術(畑で苗を育て、掘り起こす)地掘物を継承しています。栽培技術の主流が

ポット栽培に移行しても、梨の収穫時期とポットへの播種作業が重なるためポット栽培に移行できません。そのため、従来の地掘物の栽培を逆手に取って、消費者に畑で掘りとってもらう観光農園にして好評を博しています。梨畑では、父・連さんと一緒に古木を切って新品種を含め、幸水・豊水の更新作業を続けています。連さんが就農した昭和59年に、家族の理解を得て初めて梨づくりに取り組み、自分の梨畑にできました。俊祥さんにも自分の力で苗木を育て「新しい梨づくりを目指してもらいたい」との思いが込められています。その期待に応えようと、黙々と更新作業を続けています。



原木シイタケの周年栽培に挑み、就農して3年目を迎えた程塚健さん。父・伸治さんの誘いで、会社勤めを辞めて就農。経験のないシイタケ栽培に乗りだし、原木2000本からスタートしました。

原木置場の整備や施設の充実をはかり、順調に栽培量を増やしてきましたが、東日本大震災による原発事故による原木の確保や風評被害など、困難を乗り越えて、現在7000本の原木を管理するまでになり、夏場を除いてシイタケの周年栽培を実現しています。

栽培施設の脇に構えた事務所兼直売所とセレサモス、契約先の飲食店などで全量を販売。シイタケ専門のハンデをカバーしようと、か

つてはひき売りや試食販売も行い、もぎ取りなどの観光農園にも挑戦して、原木シイタケの魅力伝えてきました。

また、地域で頑張っている野菜農家から、荷を預かって直売所でシイタケと一緒に販売。原木シイタケの味に魅せられた消費者へ地域の野菜の魅力を伝え、新鮮で安全・安心な農産物を提供しています。この取り組みは、高齢化する地域の生産者に活力を与え、消費者に都市農業の魅力を伝える結果になっています。

原木シイタケづくりを、営農として確立するには、栽培ノウハウの他に、消費者にいつも魅力を感じてもらえる独自商品の開発が不可欠。現在、加工品にも挑戦中です。



原木シイタケで地域に活力

高津区上作延

程塚 ^{たけし}健さん (26才)



伝統の品質に拘って

宮前区東有馬

持田 ^{はやと}隼人さん (22才)

持田家では、宮前区の農産物を代表する宮前メロン、この施設を利用した完熟トマト、ダイコンを栽培して、宅配や地元スーパーへ出荷しています。

隼人さんは、父・高弘さんの後を継いで、好きな料理の道から料理の味を決める食材づくりの道へ転身、昨年から就農を決意しました。宮前メロンは、県を代表する農産物ブランド品として登録され、優秀な技術が評価されています。生産量が少ないので市場に出回ることなく、生産者直売による贈答用宅配品として、全量が販売されています。

また、都市農業の利点をいかした地産地消商品として、露地や施設で栽培したダイコン



効率化に手応え感じ意欲を燃やす

多摩区中野島

のぶお
浅谷 信男さん (43才)



直売所の品揃いに作付けを絞る

幸区南加瀬

さとし
新堀 智史さん (21才)

でいますが、ここに来て、少量多品種生産から、直売所に合わせて絞り込んだ主力作物の作付け面積を増やし、作業の効率化を含め、長い期間、直売所に出せるようにしたいと考えています。

新堀さんの直売所は、新しい珍しい野菜よりもオーソドックスな野菜が人気。今年は、イチゴの裏作でトマトを栽培して、露地と合わせて9月いっぱいトマトが並びました。

来年はイチゴの後に何を作付けするか、まだ未定ですが、直売に合った作付けサイクルを決めたいと考えています。施設を利用した野菜づくり、荷揃いや採算ベースを含めて模索し、都市農業の夢を広げています。

兄の後を継いで農業に従事して1年目になります。父親から「継げるものが農業を継いでくれ」と言われていたので、会社勤めを辞めて継ぐことに迷いは無かったと話します。農業の規模は、水田50坪でうるち米やもち米、畑40坪でダイコンやブロッコリー、根菜類など定番野菜を栽培して直売してきました。就農した信男さんは、1人で家族を見ながら農地を守っていますが、生産量を取り戻すには、営農規模が大きく、少し限界を感じていました。その限界を解決するために、米作りの効率化に取り組み、トラクターや収穫に必要なコンバインなど、米作りに必要な最低限の機械化を済ませました。

まずは、米作りの効率化をはかり、早く今までどうりに野菜の栽培を増やしていきたいと思っています。米作りは勤めていた頃から手伝っていたので、今年は県推奨のうるち米「さとしまん」を作付けして、2・5トを取獲しました。当面は直売ができないので、新しい販路としてセレスモスへ検査を済ませて、2キの袋詰め40キを初出荷しました。浅谷家の生産量を以前のように復興させるには、まだまだ効率化に努めて、人手不足の解消をはからなければいけません。初出荷を済ませて確かな手応えを感じた信男さん。若い感覚と行動力、地域の支えを受けて、確実に成果をあげ、今後に意欲を燃やしています。



ツールで分り易く新品種を紹介

麻生区黒川

元木 要介^{ようすけ}さん (24才)

親族の元木家へ後継者として入籍、本格的に農業を継いで2年目になります。「セレスモスがなかったら農業を継げなかったと思う」と話す元木要介さん。柿木50本と40坪の農地で生産する露地野菜全量をセレスモスへ出荷しています。

家具デザイナーや家具の設計の道に進みたいと専門学校で勉強していましたが、小さい頃に、親族の元木家と約束したことで、農業の道に進むことにしました。セレスモスの存在は、その約束を背中から押してくれました。母親と定年を迎えた父と一緒に農業アカデミーで学んだ基礎を生かし、家族で取り組んでいます。

定番野菜が生産物の主役ですが、少しでもセレスモスの品数を増やしたいと、無臭ニンニクやサラダコマツナ、縮みハウレンソウなど、新品種や珍しい野菜にも挑戦しています。少量多品種栽培を心がけていますが、他の生産物と少しでも差別化をはかりたいとジャガイモ6種類を作ってポップやシールを工夫して、消費者に分り易く商品を説明。新品種には料理のレシピを記載したシールを張って出荷するなど、工夫を凝らしています。

冬場の品薄時期にセレスモス出荷量を増やそうと施設でのイチゴ栽培に挑戦したいと考えています。セレスモスで知り合った仲間を支えられ、家族で都市農業を守っています。



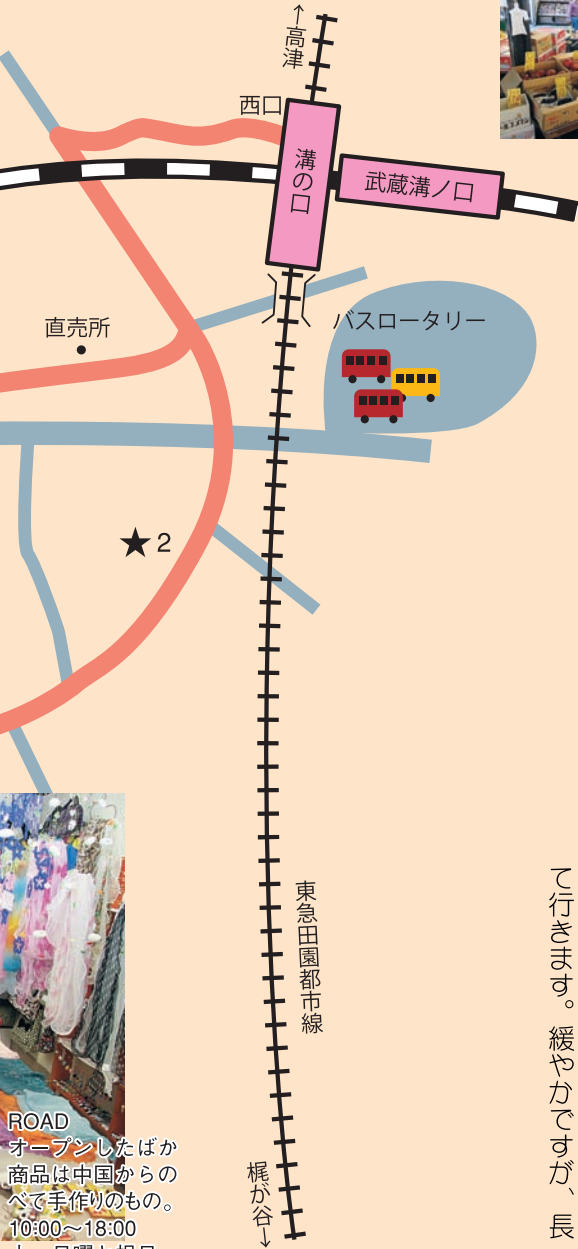
施設でイチゴの養液土耕栽培に取り組む、就農して2年目を迎えた新堀智史さん。野菜農家の長男として、学生時代から直売所を手伝い「冬場の1~3月に荷が減ってしまい、直売ファンも減るので、この時期の荷を増やしたい」と思っていました。

就農を決意した時から、その思いを実現するために4坪のハウスを新設して、赤い色の農産物「イチゴ」の栽培に取り組みました。震災の影響で苗の入手に手間取りましたが、3種類1,500株から栽培を開始。週2回、自宅の直売所で25~30パックを販売して好評を博し、冬場対策の第一歩を踏み出しました。

父・智章さんの野菜作りを手伝いながら学ん



商店街の様子



駅前にあるマルイ(右)とノクティビル(左)。駅とつながっているキラリデッキから直接行くことができます



ROAD
オープンしたばかりの商品は中国からのすべて手作りのもの。
10:00~18:00
土・日曜と祝日

今回は、東急田園都市線と、南武線が交わり、交通の便の良い東急溝の口駅からスタート。地元の方には「のくち」の愛称で親しまれています。

東口は、97年の再開発によりマルイとノクティビル、キラリデッキが誕生したことなどから、明るくハイセンスな街という印象がある一方、西口に降り立つと、それは一変します。

西口商店街は、細い道に凝縮された形でお店が集まり、個人経営のお店が多く、東口駅前とは違った雰囲気味わう事ができます。

商店街を出て、線路を越え歩いて行くと、コンビニの横に直売所がありました。スイスチャードなど珍しい野菜が多く並び、直売所に来るお客さんに好評です。

次に道路を渡って坂道を登って行きます。緩やかですが、長

く続く坂道…。そんな中、右側に赤い看板(★1)が目に入りました。とても可愛い看板には、パンの写真が記載されています。本日のパンは30分ほどで完売したとの事で、残念ながらこの日は手にすることが出来ませんでした。が、かわりに試作のケーキを試食させていただき、ちよつと得した気分になりました。

さらに登って行くと、坂道の途中、子育て地蔵の前で手を合わせる人を発見。綺麗に掃除がされていて、今でもお参りに来る方が後を絶たないとのこと、街の方に愛され続けているお地蔵様なんですね。

駅の開発が行われ、街は変化を遂げていますが、その中にも変わらずに住民に愛され続ける店やものがあります。新しさだけでなく、古いものも混在する「のくち」近辺には、魅力がいっぱい隠れていました。



高津区 溝口 下作延



東急田園都市線溝の口駅西口から旧大山街道付近へ続く商店街は、下町の面影を持つ古い商店街。一方、高津区役所付近は商店が軒を連ね躍動感のある町並みを呈し、対照的にねもじり坂付近は閑静な住宅地だが、僅かに古い街道の面影を残す落ち着いた風情が漂っている。



西口商店街は駅前とは違った雰囲気です

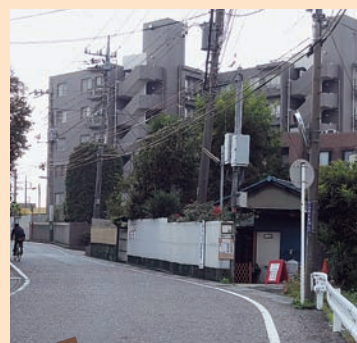


直売所

木所農園の美味しい野菜が揃っています
販売時間：10:00～12:00

15:00～17:00

荷が無くなり次第終了です。11月からは、冬野菜が増えてくるとのこと。新顔野菜にも出会えるかも!?



坂道

高津区役所前



高津区役所

ねもじり坂

パン屋さん
★1



★2 SILK
2カ月前に
りのお店。
輸入品です
営業時間：
休業日：

川崎市老人
ホーム恵楽園

笹の原の
子育て地蔵

アルパGC



246

種類豊富とはいきませんが日々の生活に「おいしい時間」を届けられるようにと思い、作っています



現在試作中の栗ケーキは栗をペースト状にして作られていて、とっても風味の良いケーキでした

★1 TAKA*PAN

住所：高津区下作延2丁目29-1

TEL：090-8489-2227

Blog：http://soryushi2010.blog107.fc2.com/

営業時間：15:30～21:00

休業日：水・土・日曜

「ものづくり」の楽しさを多くの人に広めたいとの思いから、3年前から姉妹でお店を営業。姉は手芸・妹のたか子さん(写真の方)はパン作りの教室も開いています

白熱した支部対抗戦に我を忘れて

女性部連絡協議会は10月17日、中原区の「とどろきアリーナ」で創立15周年記念レクリエーション大会を開き、1,000人を超す部員・役職員が参加してスポーツの秋を満喫しました。

今回の大会は15周年記念とあって、支部対抗戦や、役職員を交えたパン食い競争などが新たに行われました。また昼食時には、桜井くみ子歌謡ショーも行われ、感謝の集いで観客を魅了した力強い歌声を披露。盛り上がった記念大会となりました。



支部対抗戦で総合優勝した稲田支部



チームカラーが綺麗な輪踊り



記念競技パン食い競争



15周年を記念して桜井くみ子さんの歌謡ショー



支部混合玉入れで一致協力

15周年記念女性部レクリエーション



うまく割れました!! くす玉割り



応援に駆けつけた川崎新田ボクシングジムのマスコット「ショーブくん」

第26回 JA 全国大会 JA 広報活動に注目!!



第26回 JA 全国大会初日の10月10日に、5つの分科会が開かれ、大会議案の実践に向けた先進事例の報告があり、広報活動の事例として当 JA の活動が注目を集めました。

広報活動は大会議案で「国民理解の醸成」と題し、4つの戦略の1つとして位置

づけ、農業や JA への理解を広めるため、トップ広報や地域密着型広報の強化が掲げられました。

当 JA の久保田専務は分科会のパネリストとして参加。事業基盤を支える准組合員向けの広報活動や、対外広報について説明。広報活動の重要性を訴えました。

サッカー J1リーグ戦で J A をアピール

サッカー J1リーグ戦川崎フロンターレとガンバ大阪の試合が中原区の等々力競技場で10月20日に行われ、J A からサッカーファンに野菜をプレゼント、会場内では「セレサモス」の出張販売を行いました。

この試合「J A セレサ川崎創立 15 周年記念とくたくプランエキサイトマッチ」と銘打ち、住宅ローンやウインターキャンペーンのチラシを配布して J A 事業を P R。ハーフタイム抽選会で新鮮市内産野菜を 1,000 名にプレゼント

しました。

競技場前のフロンパークでは「セレサモス」の出張販売が行われ、柿やネギ、キャベツなど旬の野菜 15 品目以上が並べられ、集まったサッカーファンに新鮮で安全・安心な市内産農産物を提供。ユニホームを着たフロンターレサポーターが、レジ袋いっぱい新鮮野菜を買い求めていました。

試合は惜しくも川崎フロンターレが破れましたが、次回には市内産農産物の力を借りての、勝利を期待しましょう。



市内産の農産物を求めるフロンターレサポーター



ピッチで行われた親子サッカー教室。フロンターレコーチの指導を受けました

年金共済大台 300 億円を達成

J A の年金共済保有高が 9 月に大台 300 億円を達成。10 月 26 日に理事会の席上で共済連を代表して高桑光雄副会長より柴原組合長に表彰状が贈られました。

年金共済保有高は合併時 74 億円からスタート。創立 15 周年の年に大台 300 億円を達成することができました。ご支援いただいた組合員をはじめご利用者に感謝し、更なる信頼に応えてまいります。



表彰状を受けとる柴原組合長

稲刈りで収穫の喜びを堪能

食の大切さや農業理解を深めてもらおうと、麻生区の田んぼで市内の小学生に一連の米作りを指導、10 月 11 日には稲刈りを体験しました。

稲刈りを体験したのは、市立南原小学校の 5 年生 45 人と、市立南百合丘小の 5 年生 118 人。両校とも J A の指導で、6 月に田植えを済ませ案山子を作って、稲の成長を見守ってきました。

この日は、職員から稲のつかみ方や鎌の使い方など、刃物の扱いに対する注意を受けてから作業を



稲刈りからはさ掛けまでの作業を体験

開始、はさ掛けまでの一連の作業を体験。参加した児童は「楽しかったが疲れた」と話していました。

青年の主張 牧野友和さん県大会へ

横浜川崎地区 J A 青壮年部主催の平成24年度「青年の主張・活動実績発表会」が10月4日、J A 横浜みなみ総合センターで行われ、4人の盟友が自分の思いや主張を発表しました。

当 J A からは、高津支部の牧野友和さんが青年の主張の部に出場。牧野さんは、就農して3年目、青壮年部員の仲間に支えられ、直売への挑戦や相続税対策など都市農業が抱える問題に直面しながら、新たな挑戦への決意を述べました。

地区大会で最優秀賞に輝き、30日の県大会に出場しました。惜しくも僅差で全国大会への出場をのがしましたが、特別賞を受賞しました。



県大会へ出場した牧野友和さん

10月/21日を「禅寺丸柿」の日にサミット宣言

日本最古の甘柿「禅寺丸柿」が果たしてきた役割を次代に引き継いでいく機会にしようと、初の禅寺丸柿サミットが10月21日、麻生区の新百合丘トウエンティワンビルで開かれました。

麻生区区制30周年記念の一環として、柿生禅寺丸柿保存会や各地の柿生産者、行政関係者ら約250人が参加して行われました。

会場では岐阜女子大学の今井敬潤氏が、約800年前に麻生区王禅寺の山中で発見された禅寺丸柿を中心に柿の歴史について基調講演を行い、シンポジウムでは高桑光雄会長がコーディネーターを務め、各地の生産者と意見を交わしました。原産地を代表して宮野薫氏が「暮らしを支えた貴重な農産物であった」と述べ、最後に実行委員会を代表して中島豪一氏が10月21日を禅寺丸柿の日にしようと呼びかけ、サミットを締めくくりました。



▲区役所内に建立された記念碑の除幕式も行われた
 ▲「禅寺丸柿が地域歴史にはたした役割」をテーマにシンポジウムが行われた

園芸まつり2,000人で賑わう



セレサホール飛翔で行われたカボチャのランタン作り

創立15周年記念秋季「花と緑の園芸まつり」が10月27日と28日の両日、本店駐車場で行われ、2,000人を上回る人出で賑わいました。

今回の園芸まつりでは宮前三行会の協力により、ハロウィンにちなんだカボチャのジャックランタン作りも行われました。また初日

の開会式後に、かわさき地産地消推進協議会による川崎産農産物、かわさきそだちのPRキャラクター愛称募集の結果発表と、最優秀賞、優秀賞の授賞式も合わせて行われ、「菜果ちゃん」の名が最優秀賞を受賞。受賞者は来場者から大きな拍手を受けていました。

創立15周年記念コンサート 郷ひろみショー燃えた萌えた

創立15周年記念郷ひろみコンサートが10月28日、東京国際フォーラムを会場に開催され、華麗と趣向凝らしたステージを堪能しました。

来場者は、給与振込や住宅ローン利用者約4,300人。従来、とどろきアリーナを会場に開催していましたが、今回、創立15周年の記念行事として5年ぶりの開催となりました。

年齢層も幅広く、コンサート開始当初、立ち上がり手拍子をする姿もまばらでしたが、「よろしく哀愁」や「お嫁サ

ンバ」など数々のヒット曲につられ、会場からは声援とともに大きな手拍子がステージに送られました。軽快なダンスナンバー以外にも、しっとりとしたバラード曲も披露され、内容豊富。コンサート終了間際には、あ〜ちい、あ〜ちいの歌詞と独特の振りが印象に残っている「ゴールドフィンガー」の歌が披露されました。会場は総立ち状態となり、サビに合わせて会場一体で、踊るなど白熱したコンサートとなりました。



15周年を迎えられ日頃のご愛顧に感謝してあいさつする柴原組合長



熱唱する郷ひろみさん

15周年記念 台北でゴルフ三昧

創立15周年記念の台北ゴルフコンペツアーが10月18日から3泊4日の日程で行われ、参加者47人が台湾ナンバーワンのゴルフコースでプレーを楽しみました。

ゴルフコンペの会場は、12の池と100以上のバンカーを配置した名門「美麗華ゴルフカントリークラブ」。好天に恵まれ、好プレーが続き、楽しいプレーを堪能しました。



総合の部で上位入賞を果たした参加者

しめやかに畜霊祭を挙行

JA畜産部主催による第47回畜霊祭が、11月1日、高津区久末の南林山普門院蓮花寺でしめやかに行われ、約30人の関係者が家畜の霊に祈りを捧げました。

式典では「この世に生を受け、一生を人間の生活の為に捧げた幾千万の家畜家禽の霊が、永久に安らかであるように」と祭文が読み上げられ、参列者全員で焼香を行いました。式典後には畜産部の市川進部長が「川崎の畜産環境も厳



焼香を行う市川畜産部長

しいものがありますが、関係各機関と連携しながら頑張っていきたい」と力強くあいさつしました。



逸

ITSU

私の好きなこと

ヒョウタンアート

「なぜヒョウタンにこだわるのか、と良く聞かれますが、うまく答えられません。世界で一つしか無いものを作っている。そんな満足でしょうか。」

ヒョウタン作りに取り組みようになったのは定年間近になった5年ほど前から。「毎年同じように栽培しても同じものは二つと無い、それが面白いですね」。採れたヒョウタンは、そのまま飾るだけでなく、一輪ざしや照明のカバーなど様々に活用しています。その一方、庭木の剪定枝など、



不要になった木片を削って、小さなヒョウタンのアクセサリを作ることも始めました。カキやウメなどの枝から、ナイフ1本で、小さなヒョウタンを削り出す根気のある作業です。「木によって色合いや模様に違いが出て、思わぬ効果が出ます」。

実際に丹精込めて育てたヒョウタン。そして丹念に削って作り上げたヒョウタン。今ではどちらも欠かせない大切な趣味となり、集大成として、いつか作品展を開きたいと、考えています。

PROFILE

NECを定年退職した後、農業技術支援センターに派遣職員として勤務。趣味はヒョウタンアートの他、山歩きや海釣りなど。



多摩区菅仙谷
小島 兼夫 さん



〜安らぎの杜を訪ねて〜

ま
ち
の
鎮
守
神
明
大
神

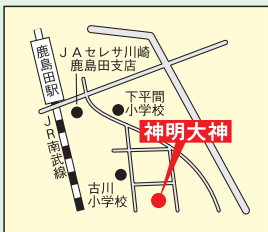
古き多摩川の
名残を止める

所在地 幸区古川96
 創建年代 不詳
イザナギノミコト イザナミノミコト
 祭神 伊邪那岐命 伊邪那美命
 例大祭 8月第3日曜日
 交通 JR南武線鹿島田駅から
 徒歩15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。



古川神明大神の詳細はなにも残されていません。江戸時代の文献には「古川村字鶴見田つるみにあり」と書かれ、江戸時代以前にはすでに鎮守として祀られていました。古川の地名はこの辺り一帯に、多摩川の古い流路が残っていたことに由来します。鶴見田の名は、流路跡の湿田に多数の鶴が飛来していたことによるものです。かつての水田地帯も現在は一面の住宅地へと様変わりし、往時の面影はありませんが、広い境内は子供たちの遊び場、住民の憩いの場として永く親しまれています。

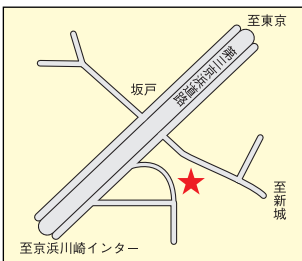


がんばる都市農業

中原区上小田中原 佐次さん

かつて、新城支店で行われていた直売会に参加。その後、畑の脇に直売所を設けて30年になります。年間通じて30品目以上を栽培して、夏は枝豆とスイカ、春はブロッコリーが人気です。

人手がないので、農作業と直売を両立させるため直売所は無人数販売。無人ですと代金の回収が100%とはいきませんが「経費が掛かったと思えば、回収率が80%でもよし」と考えています。常連さんの中には、「お金が足りないので、明日持ってきます」と、代金箱の中にメモが入っていたりと、地域との絆の深まりを感じています。



販売方法：無人数販売
 販売日：荷があれば毎日
 販売時間：午前10:00～午後1:00
 販売単価：百円単位



小学生の頃から5才上の兄と共に農業を手伝っていました。そうしたことから、父の後を継いで農業の道へ入りたいと内心思うこともありましたが、その一方「家は兄が継ぐのだろうから」と他の道を進む事も考えていました。しかし農業への思いも断ちがたく、中央農業高校、そして東農大へ進み、休みの日は率先して農業を手伝っていました。「この先どのような進路を選んでも、どこか農業との関わりを続

『追いつけた農業への思い』

麻生区早野 守谷公作さん

けて行きたい」。そうした気持ちの現れでもありました。そんな様々な思いが交錯していた学生時代。思いもよらず兄が就職を決め、その後結婚して独立することとなりました。「学業を終えたら、父

以上上の品揃えが必要」との考えからより多くの作物を栽培する努力をしています。また旬の時期には所有する山林で収穫されるカキやクリ、ミカン、タケノコなども直売所に並べ、多い時期には30種類もの野菜や

果樹が店頭を賑わせています。そうしたことから今では常連客も多く、地区内はもとより遠くから車で買ってくる人も珍しくないそうです。とはいえ、主要な作物の端境期に一定量の店頭品を確保するには苦勞もあります。

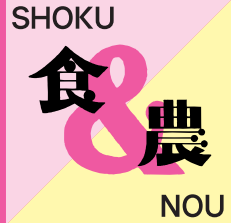
「年間のスケジュールは毎年熟考します。種苗店と相談しながら収穫時期を考慮し、出来映えのイメージをもとにして種を選んでいきます」。以前はトマト中心だったハウスもタマネギやダイコン、ブロッコリーなど幅広く活用し、需要動向に目配りしつつ、端境期の縮小に努力しています。



守谷さんのお宅には青みがかったタマゴを生む、アローカナと呼ばれるニワトリがいます。「高齢ですが、まだ時々タマゴを生みますよ。珍しいニワトリなので出来るだけ長生きさせたい」と、こまめに面倒を見ています。



サツマイモ



ヒルガオ科サツマイモ属のイモ類で中米が原産地。江戸時代に薩摩(鹿児島県)の種子島から伝わったことにより「サツマイモ」の名で呼ばれるようになりました。購入の際は、太く、重く、ずんぐりした形のものを選びましょう。また、紅色が濃く、表面に凹凸がなく、滑らかなものがオススメです。寒さに弱いので、冷蔵庫には入れずに常温に置いておきます。表面をよく乾かして新聞紙などで包んで保存しましょう。



ほくほくとした甘みが人気のサツマイモは秋の代表的な野菜。収穫後、時間をおいて水分を蒸発させることで味がのり、より美味しさがアップ。旬の美味しさを長く楽しむことができます。腸のお掃除屋さんとして知られるサツマイモには、ヤラピンという物質が含まれていて、腸内を綺麗にして便通を良くする効果があります。この他に、カロテン、ビタミンB1・C・E、カリウム、カルシウムを含んでいます。また、皮の近くには、クロロゲン酸という抗酸化物質があるため、生活習慣病予防にも期待が出来ます。皮には栄養が豊富に含まれているので、皮ごと加熱してから、皮をむくのがオススメです。

そんなサツマイモの使用用途は様々。天ぷら、煮物、製菓など幅広い料理に大活躍します。さらに、これからの時期にオススメの調理法が干しイモ。干しイモは古くから日本人の保存食として親しまれてきました。作り方は簡単で、蒸したイモの皮をむき、1cmの厚さに切つてざるに並べて日中、風通しの良い場所に干すだけ。約1週間ほどでしっとりとした自家製の干しイモが完成します。ぜひお試しください。

サツマイモドーナツ

材料

- ・サツマイモ…100g
- ・ホットケーキミックス…80g
- ・白玉粉…50g
- ・砂糖…大さじ1
- ・牛乳…100ml
- ・黒ごま…適量
- ・揚げ油…適量

作り方

- ①サツマイモは蒸して皮をむき、つぶす。
- ②白玉粉、砂糖をボウルに入れ、牛乳を少しずつ加えていく。ダマにならないようにしっかり混ぜる。
- ③②のボウルに①とホットケーキミックス、黒ごまを入れ、一口大に丸める。
- ④160度に熱した油で揚げる。きつね色になり、中まで火が通ったら完成。



土壌害虫によるサツマイモの被害と対策

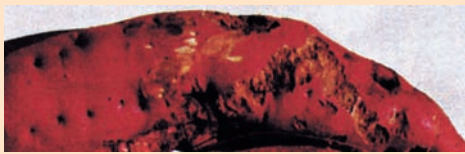
この秋に掘り上げたサツマイモの出来はいかがでしたでしょうか。

塊根に大きな被害を与える害虫には、コガネムシ（ドウガネブイブイ）と土壌センチュウ（サツマイモネコブセンチュウ）がいます。これらは、営農相談コーナーで相談件数が多い病害虫の1つです。



【被害の様子】

- ドウガネブイブイ：塊根の表面が浅くなめり状に食害されます(写真1)。
 - サツマイモネコブセンチュウ：塊根がひび割れたり、くぼんだりする症状が生じます(写真2)。
- どちらも商品価値が著しく低下します。



▲写真1



▲写真2

【害虫の特徴】

- ドウガネブイブイ：成虫(写真3)は、6月下旬～7月に発生し、ブドウ、クリ、カキ、マメ類などの葉を好んで食害します。
- 7月中旬～8月にサツマイモ畑に成虫が飛来し、土中に潜って産卵します(サツマイモの葉は食害しません)。ふ化した幼虫は、土中の腐植を食べ、成長すると(写真4)サツマイモを食害します。
- サツマイモネコブセンチュウ：土壌に生息し、体長1～2mmの微小なヒモ状(写真5)で、根、塊根に食入し繁殖します。



▲写真3



▲写真4



▲写真5

【防除対策】

- ドウガネブイブイ：植え付け前に次の殺虫剤を土壌混和

ラグビーMC粒剤	…	20～30kg/10a
フォース粒剤	…	9kg/10a
- サツマイモネコブセンチュウ：植え付け前に土壌消毒、または粒剤を土壌混和

D-D、またはテロン…	15～20ℓ/10a(1穴当り1.5～2ml)処理10日後にガス抜き。
ラグビーMC粒剤	… 10～30kg/10a
ネマトリンエース粒剤…	10～30kg/10a

※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。

◆ヒートショックを防ぎましょう◆

最近、ヒートショックという聞き慣れない言葉がマスコミでも取り上げられ話題になりました。

ヒートショックとは、「急激な温度変化が身体に及ぼす影響」のことで、室温の変化によって血圧が急激に上昇したり下降したり、脈拍が早くなったりする状態のことです。これにより、心筋梗塞や脳血管障害などにつながりかねない危険な状態となり、高齢者の人が家庭内で死亡する原因の4分の1に、このヒートショックが占めているとのデータがあります。

そして、ほとんどの場合で家族の気が付かない事故に結びついてしまうので深刻な問題になっています。

この場合、医師の立合いが手遅れになって診断がされないため、行政処置となり、監察医による死因の究明が行われます。そのため、一旦ご自宅から監察医務院に移されますので、ご家族の不安は増大し、悲しみは一段と深くなってしまいます。

こうした事態にならないことが1番だと感じていますが、JAセレサ葬祭センターでは、ご一報次第、監察医務院まで同行させていただくことで、ご家族の不安を和らげることに努めております。

これから、寒い時期に向かいますので、日頃元気であっても血圧の持病のある方や高齢者の油断は禁物です。

特に、お風呂場やトイレなどを可能な限り、体温との温度差の少ない環境にすることをご家族全員で工夫していただくことで、ヒートショックから身を守っていただきたいと強く願っています。
(セレササービス株式会社)



12月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】行動力が高まっている時期。忘年会や旅行に誘われたら積極的に参加して。幹事役も正解【健康運】激しいスポーツより軽い運動がオススメ【幸運を呼ぶ食べ物】シュンギク

おうし座 4/20~5/20

【全体運】物事を深刻に受けとめすぎる傾向がチラリ。もっと気軽に構えて笑顔で過ごして。参拝に出掛けて気分転換を【健康運】運動でストレス発散を【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】両極端に考え過ぎ。判断を誤りやすいため、信頼出来る人の助言を大切に。音楽鑑賞が◎【健康運】運動不足になりやすいので、まめに動いて【幸運を呼ぶ食べ物】ヤマノイモ

かに座 6/22~7/22

【全体運】些細な事に気にしやうしい時期。細部に拘わらず大局に見て。綺麗な花を飾るとリラックス効果大【健康運】丁寧に肌荒れ対策を。指先のケアが大切【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

しし座 7/23~8/22

【全体運】楽しい事に縁がありそう。行楽プランを立てて遊びに出掛ければ良い刺激に。コンサート鑑賞も吉【健康運】健康管理を徹底して。寝不足は禁物【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】ちょっとした事でイライラしてしまう暗示。文句ばかり言わないで。昔のアルバムを眺めると和みます【健康運】ストレス解消には運動が有効【幸運を呼ぶ食べ物】ブリ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】コミュニケーション運が活性化。人の集まる場所に顔を出して。初対面の相手とも親しくなれる予感【健康運】小さなケガに注意。行動は慎重に【幸運を呼ぶ食べ物】サバ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】強引に物事を進めるのには不向き。周囲の人と協力して円滑な関係を築いて。趣味に打ち込むのもグッド【健康運】まずは順調。健康食材に注目して【幸運を呼ぶ食べ物】タラ

いて座 11/23~12/21

【全体運】思い通りに行動する事でチャンスに出会える幸運期。思い切った決断にツキ。新装開店した店にも幸運が【健康運】食べ過ぎは悪影響大【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】穏やかに日々を送れる月。サービス精神を示すと絆が強まります。交際費にも実りあり【健康運】たっぷり休養を取れば元気に過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】ヤリイカ

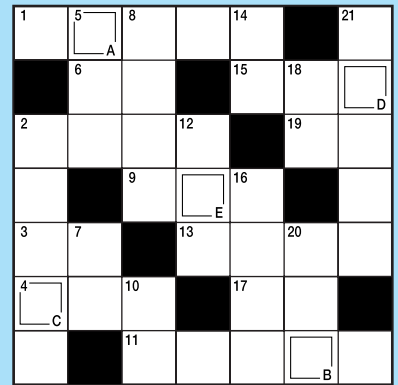
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】向学心が高まる時期。興味を引かれる事に挑戦を。気の合う仲間と賑やかな時間を満喫するのも◎【健康運】飲み過ぎに用心。休肝日を忘れずに【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

うお座 2/19~3/20

【全体運】余計な見栄を張ってしまう気配。背伸びは禁物。緑茶を飲んで気分を落ち着けて。お供には和菓子を【健康運】ストレッチで体のコリをほぐして【幸運を呼ぶ食べ物】シシャモ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ②1年の1番最後の日
- ⑤真っ赤におこった炭火のこと
- ⑦マグロを英語で言うと
- ⑧角度を測る道具
- ⑩飛行機で運ばれる____メール
- ⑫カラスの足跡と呼ばれるしわがで
きる場所
- ⑭キャンドルからポタリと垂れます
- ⑯ご近所との____を大切に
- ⑰白ときねを使ってつきます
- ⑲____に掛けて育てた愛娘
- ⑳通うのは満3~6歳の子ども

ヨコのかぎ

- ①リスがエサを詰め込むところ
- ②帯締めに通す飾り
- ③チョウはこれを求めて花から花へ
- ④____あれば憂いなし
- ⑥食パンの塊を数える時に使う言葉
- ⑧____までに約束を果たした
- ⑩水を張って汚れた食器を漬けます
- ⑬この支点・____・作用点
- ⑮ダウンジャケットに詰められてい
るもの
- ⑰歩き疲れると棒になります
- ⑲母の連れ合いです

9月号のこたえ

オミナエシ



応募総数29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。



◆食の大切さ◆

孫が7月に生まれ、食の大切さを痛感しています。セレサにレシピがたくさん載っていますので、良く利用させていたいです。これからも食材を活かした調理法を教えてください。

◆彼岸花◆

(多摩区・下田さん)
お彼岸のお中日になって急に

涼しくなったと思ったら、彼岸花がニョキニョキ伸びてきました。よく見るとその中に1本だけ白色の花があつてびっくりしました。(高津区・今村さん)

◆影向寺の縁日◆

宮前区野川の影向寺のご縁日が、11月3日に行われ、福引き、歌謡ショー、野菜の直売などが行われ、華やいだ一日となりました。



◆庭には…◆

今年の夏はひととき暑く、我が家のプランター菜園も豊作でしたが、カメムシ、ウリハムシ、ニジウヤホシテントウの猛攻には閉口しました。

◆セレサモス◆

(青葉区・栗原さん)
友人たちと会食後、みんなをセレサモスに案内したところ、新鮮で値段も安い野菜がいつでも大いに喜ばれました。

◆ノウゼンカヅラ◆

(稲城市・大木さん)
我が家のノウゼンカヅラは、3年も経つのに、一度も花を咲かせません。3月近く立派に葉だけです。

(多摩区・手塚さん)

◆賑やかな祭り◆

10月7日(日)に麻生区細山の細山神明社で大祭が行われ、御輿などが登場し、活気溢れる祭りとなりました。



◆投稿のお礼◆

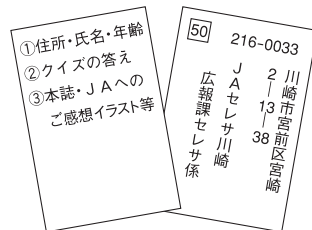
(麻生区・お祭り大好きさん)
たくさんのお便りありがとうございました。これからも感想お待ちしております。

(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。

©縮切 12月14日(金)必着



お寄せいただいた感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

住吉支店が「振り込め詐欺」防止で感謝状

住吉支店では10月3日、振り込め詐欺の被害を未然防止したことで、神奈川県中原警察署から感謝状を贈られました。

貯金者から住宅改築資金1,000万円が必要と連絡があり、来店後に手続きについて、しきりに携帯で連絡するのを不審に思い、再度確認を促したところ、詐欺であると判明しました。



表彰を受ける野谷支店長と芦澤職員

に携帯で連絡するのを不審に思い、再度確認を促したところ、詐欺であると判明しました。

12月の遺言信託（個別）相談会

・7日(金)宮前支店、18日(火)生田支店、20日(木)みなみ支店

- ・開催時間：9:00～16:00(昼1時間休憩)
- ・相談員はJA神奈川県信連の財務コンサルタント
- ・相談時間は原則1時間30分まで
- ・ご相談無料・予約制・秘密厳守
- ・ご予約は、相談会開催日の前々営業日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、日程調整のうえ、お近くの支店で個別相談にも応じますので、お気軽にお問合せください。

※JA神奈川県信連 信託代理店 JAセラサ川崎本店 事業推進部044-877-2140 当JAが行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。

農畜産物用放射能測定検査を実施中

JAでは、農畜産物用の簡易放射能測定器を購入して、出荷・流通を目的に生産した農畜産物の検査を希望に応じて実施しています。

検査対象の農畜産物は、組合員が市場などへ出荷・流通を目的に生産したもので、牛乳については対象外になります。

検査の申し込み方法は、店舗に備え付けてある「農畜産物等放射性物質簡易検査依頼書」に記入して本店営農課宛まで送付してください。



晴れの入賞者

平成24年度市花き立毛共進会バンジー・ビオラの部

10月18日 市内巡回 10点

▽特選=ポット・手塚和之(野川)

▽入選=ポット・内藤恭正(下小田中)、同・武笠孝一(坂戸)

平成24年度市花き立毛共進会露地切花(秋の部)

10月19日 市内巡回 14点

▽特選=ドリアン・吉田貴次(宮崎)

▽入選=ドリアン2点・吉田恵一(馬絹)、ドリアン・佐々木祥教(同)

平成24年度市花き立手共進会葉ボタンの部

10月31日 市内巡回 8点

▽特選=ポット・手塚和之(野川)

▽入選=ポット・松澤久(東百合丘)、同・山田真一郎(平)

敬称略()内住所

組織 だより

坂戸支部（高津地区）

組合員数31世帯。高津区坂戸地区全てが支部エリアです。二ヶ領用水を背に、かつては水田地帯が広がっていました。現在は、かながわサイエンスパークやミットヨ製作所など、企業関連の大型建物やマンションが目立っています。そうした環境の中、今もそこかしこに畑地が点在し、庭先販売による野菜の直売も行われています。大石勝良支部長は、支部の結束と融和を



目的に、年1回は懇親会を開き、数年に一度の間隔で、泊まりがけの旅行も行っています。

※次回は塩浜支部（川崎南地区）と芝間支部（菅地区）です。

下綱支部（福田地区）

多摩川を望む台地上に古くから祀られた松寿弁財天。その足下に、広がるのが下綱地区です。JR南武線久地駅にも近く、住宅地が多くを占めていますが、そこかしこに畑地や水田も残り、かつての農村風景の一端を今に伝えています。北東側には二ヶ領用水の新川が流れ、以前は用水を利用した果樹栽培も盛んでした。

組合員数は18世帯。久保田定治支部長は、支部の活性化



対策として、年1回研修旅行を行い、部員相互の親睦を深めています。

2日(日)	年金無料相談会(子母口支店)
4日(火)	年金無料相談会(小田支店)
16日(日)	年金無料相談会(住吉支店)
18日(火)	年金無料相談会(向丘支店)
20日(木)	年金無料相談会(鹿島田支店)
23日(日)	天皇誕生日
28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	

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第7回定例理事会…10月26日(金)
本店で開催【報告事項】「JAセレス川崎創立15周年記念感謝の集い」開催結果…入場者数：26,362人・募金額：2,196,857円。平成24年度総代研修会…12月11日(火)13時半から本店2階セレサホール飛翔にて開催。平成24年度JAセレス川崎創立15周年記念ウィンターキャンペーン実施…実施期間：11月1日(木)～12月28日(金)。健康ウォーキング(健康寿命100歳プロジェクト)…歩くことを通して心と身体の健康づくりを目指すとともに、グリーンツーリズムとして自分の住む地域を見つめ直すことを目的に開催。日時：12月1日(土)10時～12時半(予定)、場所：黒川方面。第48回川崎市園芸展覧会園芸生産物品評会…11月27日(火)本店アトリウムにて開催。出品目標：そ菜270点・果樹50点・花き280点の計600点。他20項目を報告。【協議事項】ハンディ端末機導入に伴う機器等の発注について…導入機器：ハンディ端末機240台・JASTEM端末機38台、本稼動予定時期：平成25年10月。他11項目を協議決定。

セレスのDATA

貯金	1兆2,525億円
貸出金	4,975億円
長期共済保有高	1兆6,256億円
年金共済保有高	304億円
購買品供給高	6億11百万円
販売品取扱高	4億60百万円
施設事業契約高	57億61百万円
組合員数	57,037人
うち正組合員	5,868人
准組合員	51,169人
(10月31日現在)	

営業時間のご案内

☆支店窓口…平日9:00～15:00
☆ATM…平日8:00～21:00、土日祝9:00～19:00、(セレスモスは、営業時間内の稼働)
☆経済センター店舗…平日・土日9:00～16:30(月末12:00)※祝日は休み
☆セレスパーシモン…平日・土日9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み
☆セレスモス…11月～3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。

12月の営農相談コーナー

☆JA経済センター(宮前区有馬2-13-1)…5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)、19日(水)、21日(金)
☆セレスパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…4日(火)、6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)
時間：9:00～16:00
相談員：JAの営農技術顧問
その他：予約は不要です。

12月の経営相談日(法律)

4日(火) 9:30～11:30 向丘支店
13:30～15:30 中原支店
11日(火)13:30～15:30 生田支店
18日(火) 9:30～11:30 橘支店
13:30～15:30 中原支店
23日(日) 9:30～11:30 梶ヶ谷ビル
25日(火)13:30～15:30 稲田支店
相談時間は原則30分程度。要予約。予約は相談日の前営業日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。

12月の年金無料相談会

2日(日)子母口支店(※)
4日(火)小田支店
16日(日)住吉支店(※)
18日(火)向丘支店
20日(木)鹿島田支店
予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。

12月の休日住宅ローン相談会

9日(日)大島支店、セレスモス(※)
15日(土)日吉支店、小杉支店、子母口支店、上作延支店、菅支店、百合丘支店
16日(日)元住吉支店、高津支店、宮前支店、東柿生支店
23日(日)梶ヶ谷ビル(※)
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/>)

12月のセレスサロン

5日(水)10:00～15:00 高津支店
6日(木)10:00～15:00 中原支店
19日(水)10:00～15:00 新百合丘支店
利用料：1回1,300円
対象：おおむね60歳以上の方
ご参加の方は事前にご連絡をお願いします。お問い合わせ・お申し込みは本店生活福祉課まで。TEL877-2509

セレスサービスのご案内

セレスサービス(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JA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 こころ
0120-3096-56
(24時間受付・年中無休)
<http://www.ceresaservice.co.jp>

お宝拝見

大切なモノ・ことば

手作り模型の五重塔と灯籠



木村さんが五重塔の模型を作るようになったのは昨年、お孫さんと一緒に紙で模型の五重塔を作ったのがきっかけ。「これを木で作ったらよりリアルになるのではないか」と思い、廃材などを使って作り始め、10基ほど完成させました。また、灯籠作りは10年程前に、庭にあった石灯籠が割れてしまったことから、「いっそ自分で作って見るか」と、軽石や枯れ木などを使って始めたもの。

一つの作品は1日から2日で作り上げてしまうそうです。「仕事をリタイヤした自分にとって、五重塔と灯籠作りは欠かせない趣味。これがあるから毎日が充実しています。これからも少しずつ腕を磨いて屋根の反りなど、より細かな部分を再現していきたい」。

高津区下野毛

木村 猛さん



Dish Up!



材料

- ・キャベツ…3~4枚
- ・鶏ササミ…2本
- ・ニンジン…小さめのもの1/2本
- ・キュウリ…1本
- ・コーン…40粒
- ・マヨネーズ…大さじ3~4
- ・レモン汁…大さじ1/2
- ・塩、コショウ…適宜
- ・酒…適宜

ワンポイント

川崎区港町 堀井美子さん

野菜は塩もみをしているので、マヨネーズ・レモン汁を加えた後に必ず味見をしてから塩・コショウをしてください。また、ササミは火を通しすぎると固くなるので様子をみながら、初めは短時間で加熱してください。



キャベツとササミのサラダ

作り方



①キャベツ、ニンジン、キュウリは千切りにし、少量の塩をふってもみ、水気がでたら手で絞る。



③ボウルにマヨネーズとレモン汁を入れて混ぜ、①、②、コーンを加えてあえる。味をみて、塩、コショウをする。

②ササミは皿に乗せ、塩、コショウ、酒をふりかける。ラップをかけて、電子レンジで2~3分加熱し、冷めたら手で裂く。



2012 国際協同組合同年

協同組合がよりよい社会を築きます

