



CERRESA

NO.189

特集 若き後継者

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

セラサ
6

2013.June

Contents

| | |
|--|----|
| 特集 若き後継者 | 3 |
| 川崎探検隊 五力田・古沢を歩く | 8 |
| PICK UP | 10 |
| 逸 皆で始めたフラダンス 多摩区 大瓦 クメ子さん | 14 |
| Hand 家族に支えられ病気を克服 幸区 三橋 みえ子さん | 15 |
| パワー全開 突然の就農で得た農業への思い 多摩区 米山 恵司さん | 16 |
| 食農 ブルーベリー | 17 |
| 農作業ノート 夏から初秋までのカンキツ類の管理 営農技術顧問 片木 新作 | 18 |
| くらしNAVI ●知ってて安心! 葬祭百科● | 19 |
| mail box & クロスワードパズル | 20 |
| JA からのお知らせ & 組織だより 新作支部・新城支部 | 21 |
| INFORMATION | 22 |
| enjoy 7E 向丘支部 ゴルフグループ | 23 |
| Dish Up! カボチャのシソ風味炒めとキュウリの中華風 高津区 大久保 弘美さん | 24 |

7月の行事予定

| | |
|--------|--|
| 8日(月) | 健康大学開校式 (10時～、13時半～、本店) |
| 11日(木) | セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、麻生市民館) |
| 16日(火) | 定例理事会 |
| 17日(水) | 平成25年度介護教室 (10時～、13時半～、本店) |
| 18日(木) | セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、高津市民館) |
| 25日(木) | セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)) |
| 29日(月) | セレサひまわり会の集い (12時～、15時～、川崎市総合福祉センター(エポックなかはら)) |

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

下小田中の名産エダマメ

今月の表紙は、パンジーや葉ボタン、草花苗物などを栽培する中原区下小田中の鹿島弘久さん。パンジー栽培で知られる下小田中では、パンジーの裏作としてエダマメが盛んに作られてきました。

表紙のエダマメは市場出荷しますが、自家消費分として栽培している野菜は、近所の方からの要望に応じて直売所を開きました。野菜の他に花物も人気で忙しいそうです。





未来を切り開く 若き後継者 新たな都市農業に挑戦



かつては、生産者にとって市場出荷が唯一の販売方法でしたが、生産者の工夫や努力によって大型量販店への契約出荷、個人直売所の設置、直売グループの組織化、JA直営の大型農産物直売所の誕生など、販売ルートが飛躍的に拡大してきました。このような背景を受けて、若き後継者は都市農業に対する期待を高め、その将来性について確かな感触をつかんでいます。本号では就農3年未満程度の若き後継者にスポットをあてて、その決意を紹介します。





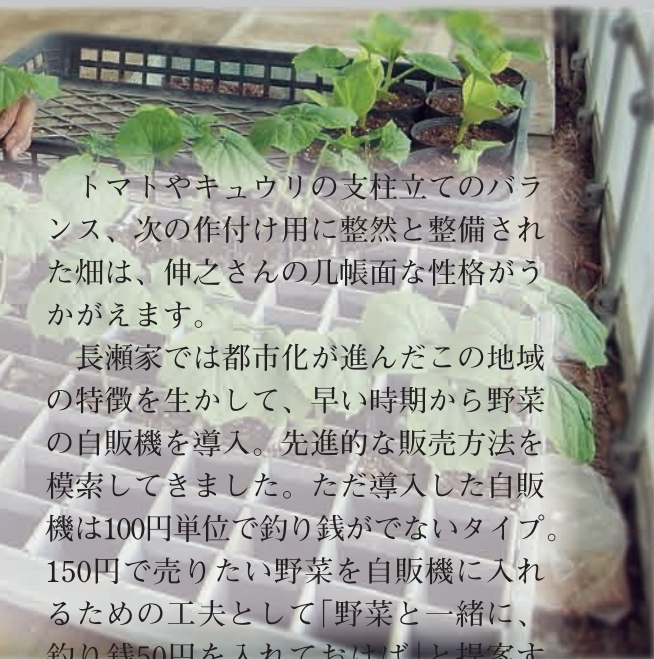
祖母の思いを継いで農業に励む

石井 ^{たかし} 尊さん (28才) 幸区南加瀬



束縛のない発想で次代を担う

長瀬 伸之さん (21才) 中原区井田杉山町



トマトやキュウリの支柱立てのバランス、次の作付け用に整然と整備された畑は、伸之さんの几帳面な性格がうかがえます。

長瀬家では都市化が進んだこの地域の特徴を生かして、早い時期から野菜の自販機を導入。先進的な販売方法を模索してきました。ただ導入した自販機は100円単位で釣り銭がでないタイプ。150円で売りたい野菜を自販機に入れるための工夫として「野菜と一緒に、釣り銭50円を入れておけば」と提案するなど、若い斬新な思考に、次代を担う頼もしさを感じられます。



夢見ヶ崎動物公園の一角に接する農地で、祖母や父親の思いを継いで果樹や露地野菜を栽培する石井尊さん。
かつて、父親は野菜やイチゴを、祖母は梨やブドウの栽培に励んできました。
尊さんは、「最後まで、思いを込めて、梨やブドウ栽培に取り組んだ、亡き祖母の気持ちを継ぎたい」と、勤めを辞めて2年前に就農を決意。野菜の栽培技術は父親や近くの先輩などの指導を受けています。今年からハウスを新築して、樽容器によるトマトとキュウリ栽培に

挑戦。収穫物全量を、庭先の直売と支店行事などで販売しています。50坪の農地で、春の季節にはタケノコ、タラの芽。この季節にはブドウの他に、ソラマメやエダマメ、トウモロコシ、カボチャなど露地で10種類以上を栽培。それ以外にも、ハクサイやダイコン、キヤベツ、デコボンやレモンなどの果実も盛んに栽培し、直売所をにぎわせています。
ブドウの管理が忙しくなるこの時期は、朝早くから房の間引きやジベレリン処理の準備に追われています。



地域の同世代と力を合わせて

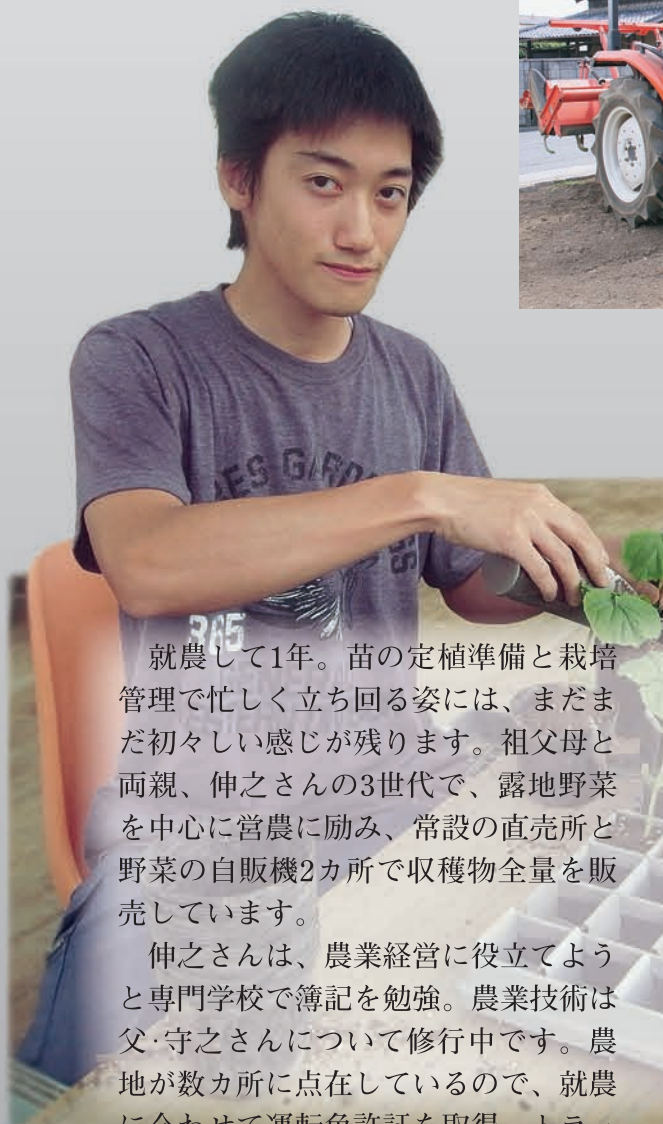
本多 広樹さん (27才) 高津区上作延



ミニトマトやピーマン、ナス、キュウリの定植や管理で、忙しく農作業に追われる本多広樹さん。就農して3年目。40本の柿畑と露地野菜を中心に農作業に励み、収穫物全量を直売で販売。青壮年部向丘支部に加入して、作付けの悩みなどを相談しながら栽培技術を習得しています。

販売方法は、お姉さんの自宅前に設置した直売所と、シイタケと野菜の相乗効果を狙って、同地区で原木シイタケの生産で頑張っている程塚健さんの直売所に持ち込んでいます。青壮年部向丘支部では、先輩たちの栽培技術が高く「栽培のノウハウを教えてもらえるので、頼もしく思っています」。それだけに甘えることなく、技術的な悩みを「自分で解決しなければ」と試行錯誤を重ねて習得に励んでいます。

農作業全てを1人でこなしていますので、栽培規模には限界があります。それでも常連さんの期待に応えたいと、定番野菜を中心に品数を増し、多品種の栽培に取り組んでいます。まだまだこれからですが、何よりも「美味しかった」と言われることが、一番の励みになり、「良い作物を作らなければ」と意欲を燃やしています。



就農して1年。苗の定植準備と栽培管理で忙しく立ち回る姿には、まだまだ初々しい感じが残ります。祖父母と両親、伸之さんの3世代で、露地野菜を中心に営農に励み、常設の直売所と野菜の自販機2カ所で収穫物全量を販売しています。

伸之さんは、農業経営に役立てようと専門学校で簿記を勉強。農業技術は父・守之さんについて修行中です。農地が数カ所に点在しているので、就農に合わせて運転免許証を取得。トラックに貼られた若葉マークが光っています。





販路の多様化を模索し技術習得に励む

持田 裕輝^{ゆうき}さん（25才）宮前区東有馬



カボチャ畑で受粉作業に追われる持田裕輝さん。会社に勤めましたが、家業の農業を継ごうと農業アカデミーに通い、野菜作りの基礎を学びました。祖父母と両親と裕輝さんの3世代で、露地野菜や施設トマトの栽培に取り組み、都市農業を守っています。収穫物の大半は市場を通じて契約先へ出荷しています。市場からは品質の良さと絶対の信頼を勝ち取っています。その技術を学び、継承するには、これから長い時間が必要となりますが、父榮一さんについて農業アカデミーでは学



野菜栽培の新たな主役を迎えて

松澤 大地^{だいち}さん（25才）多摩区生田

売状況や消費者ニーズをつかみながら、人気の作物を増やしたり、余り気味の作物を減らしたりと、作付け量を調整するまでになっています。

なかなか思うように、調整が上手くいきませんが、気象状況の分析や作付け間隔など、原因の細かな分析を進め、確実に栽培経験を積んでいます。

この時期は、夏野菜の作付けや管理で忙しい時期。キュウリの支柱立てで、はつらつと作業をこなし汗を流しています。最後に次に挑戦したいことはの問いに「イチゴ栽培にも興味がある」と新たな目標を立てています。

ぶこののできなかった、生きた栽培技術の習得に邁進しています。裕輝さんの提案で、直売やレストランへの直接納入、セレサモスへの出荷など、新たな販路を模索しています。なかでも、セレサモスへの出荷は、裕輝さんが出荷者登録を済ませ、自らの判断で出荷しています。学生時代に学んだ経営学の知識を生かし、農業を新たな視点から見つめ、消費者の需要に応えられるように生産から販売までのトータルな農業経営の在り方を模索しているようです。



丹精込め農産物を無駄なく使う

立川 幸宏さん（34才）麻生区黒川

トマトの収穫が最盛期を迎え、毎朝、収穫作業で忙しい日々を過ごしている立川幸宏さん。就農して3年目を迎えました。就農時に、農業の基礎とノウハウを教えてくれた祖父の意志を継いで、祖父が使っていた10坪の施設を任せられ、トマトとキュウリの栽培に取り組んでいます。

立川家では、ビニール・ガラス施設を使ってトマトとキュウリの栽培、露地では定番野菜を栽培しています。自宅での直売とセレサモスへの出荷、トマトの最盛期には市場出荷も盛んに行います。幸宏さんは「手を掛けてやれば、

やっただけ応えてくれる」と、栽培管理に手応えを感じ、毎日の作業を楽しく進めています。「3年目を迎えて、追われてばかりいた作業の先が見えるようになった」と頼もしく、父・敏夫さんと相談しながら、作業の段取りを決めています。

悩みは丹精込めて作った作物が、傷などで出荷できなくなることに。味はかわらないのに破棄すること、常に残念に思っています。いつか、この作物を使った加工品や新しい販売方法を研究して、無駄のない豊かな農業を実現したいと思っています。

農業経済学科を卒業後、家業を継ぐと、タキイ研究農園の園芸専門学校で1年間、種まきから収穫、種の収集までの一連の作業を学びました。現在、就農して2年目を迎え、祖母と一緒に年間の農作業の流れを体験しています。

営農規模は、祖母と両親、大地さんの3世代で、露地野菜と施設トマトの周年栽培を行い、生田野菜直売会に所属して全量を直売しています。

大地さんは、露地野菜を中心に、祖母と一緒に作付けから収穫、栽培管理まで中心になって励んでいます。作付け品種は、年間30種類以上になり、直



ソラマメ
を収穫中～

★1



のどかな畑の奥には、新百合ヶ丘周辺のマンションが建ち並んでいます



梅の収穫が
始まりました～!!



この夏は川崎産の梅を
ぜひお試しください

丘の頂上に位置する小田急多摩線五月台駅を下車。新百合ヶ丘駅周辺の発展にともないこの地域もマンションなどが立ち並び住宅街になっています。しかし、駅の北口側は、ちよつと歩くと緑地や畑など農の風景があり、癒しの空間が広がっています。

探検日はちよつと梅の収穫が始まっていて、旬の農作業風景を見ることができました。さらに古沢の方へ足を伸ばすと畑が多くなっていきます。おやつ。ちよつと農作業をしている方を発見★1。13人ほどの方が畑を借りて、みんなて教え合いながら、楽しく作業をしているとのこと。

日になると畑の隅の方でみんなでご飯を食べるのが楽しみなんだと教えてくれました。

畑を左にして、進んで行くと、小さな直売所が目につきます。とれたての野菜は新鮮で美味しそ。今度は、華やかなお花屋さん★2を見つけてみました。良い苗を安く提供するためにセルフサービス販売をしているそうです。センスの良い店構えで住宅街と畑の中に華やかさをプラスしていました。

今回は野菜の収穫風景や暑い日に涼を与えてくれる竹林など様々な季節の良さを発見する街歩きとなりました。



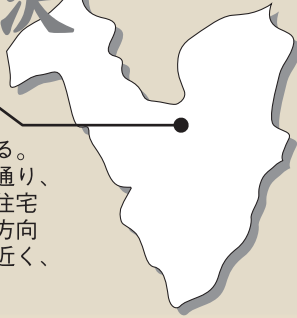
駅には花が咲き、のどかな雰囲気です

駅

麻生区

ごりきだ ふるさわ
五力田・古沢

共に麻生区のほぼ中央に位置する。五力田は南部に小田急多摩線が通り、五月台駅周辺は区画整理された住宅地が多い。古沢は五力田の北西方向に隣接し、新百合ヶ丘駅からも近く、緑豊かな田園風景が広がる。



直売所

竹やぶの中を歩いていくのが、とってもさわやかです。源義経ゆかりの神社とのことです



✚ くらのみやう 九郎明神社

★2



Kirimu (赤塚造園)
麻生区古沢474-14
☎044-954-8017
農が多い古沢の特性を考え、造園業の傍ら、3年前から花屋を営業しています



シユンギクの花を発見!!



五月台直売所



開店：10:00～
休：日曜日

とれたて農産物はやっぱり人気です。開店前から行列が続いています

セレスモスで野菜料理を試食

光文社の月刊雑誌Martの読者を対象としたJA全中のイベントが5月13日、セレスモスで行われ、参加した20人のMart読者が地元の野菜を使った料理の試食を楽しみました。

このイベントは、JA全中が「みんなのよい食プロジェクト25」に基づく食育イベントの一環として行ったもの。参加者はセレスモスのオススメ情報を聞いた後、地元のカフェ、cafe83(かふえやみい)が提供したカフェメニューを試食。セレスモスの野菜をふんだんに使ったスープやサラダ、ホイル焼きを味わい「野菜の味が美味しかった」と川崎産野菜の良さを再認識していました。



地元の新鮮な野菜を味わいました

第16回組合長杯 チャリティーゴルフ大会 熱戦を繰り広げる

第16回組合長杯チャリティーゴルフ大会が5月20日と27日の両日、大磯町のレイクウッドゴルフクラブで行われ、300人を超える参加者が熱戦を繰り広げました。

20日はあいにくの天候でしたが、27日はまずまずの天候で、参加者は日頃の練習成果を十分に発揮しました。

上位入賞者は次の通りです。敬称略()内は支店名

【第1日目(20日)】

優勝＝鈴木健(子母口)、準優勝＝根笹雅之(子母口)、3位＝木所弘(高津)

【第2日目(27日)】

優勝＝渡辺健司(千代ヶ丘)、準優勝＝村木健一(宮崎)、3位＝吉田義一(宮前)



5/20の上位入賞者のみなさん



5/27の上位入賞者のみなさん



楽しみながらも真剣なプレーが続く

親子でサツマイモの植え付け



親子で楽しく苗の植え付けを行う

子供農業体験教室が5月27日に宮前区菅生のほ場で行われ、一般募集された200人の親子が農作業に汗を流しました。

この催しは、親子で農作業を楽しんでもらうことで、農業への理解を深めてもらうと、向丘地区協同活動強化委員会が毎年行っているもの。

参加した子どもたちは「大きいお芋が育つといいな」と、農家の指導を受けながら慣れない手つきで、5株のさつまいもの苗を植え付けました。

6月7日には草取り、10月には収穫祭を開催。女性部によるさつまいも料理を楽しむ予定になっています。

女性部連絡協議会総会で、新会長を選出

平成24年度女性部連絡協議会の総会が5月10日にセレスホール飛翔で行われました。

総会には253人の部員が出席し、25年度の基本方針として、教育文化活動や食農教育活動への取り組みなどが承認可決されました。役員改選では上野菰子さんを新会長に選任。上野会長は「先輩から引き継いだ食と農を次の世代に繋いでいけるよう頑張りたい」と決意を述べました。

また議案審議後、TPP交渉断固反対の意思をさらに強固

に表明するため「国益を守れないTPP交渉断固反対に関する決議」が採択され、最後まで粘り強く反対運動を続けていくことを確認しました。

今回はアトリウムでセレスモスの出張販売も行われた他、終了後には、葉っぱをつま物として販売し、町おこしとして成功させた徳島県上勝町の実話を映画化した「人生、いろどり」を上映。協同の力によって一歩ずつ成功に近づいていく、主人公の姿に皆感銘を受けていました。



あいさつする上野菰子新会長



全員による綱領唱和

農業新聞全国大会で優績表彰

日本農業新聞では5月8日、東京都内で2013年度全国大会を開き、JA代表者ら700人が参加し、教育広報活動を強化し「次代へつなぐ協同」の実現への申し合わせを確認しました。

また教育広報や新聞の普及で優れた成績を上げたJAや通信員が表彰され、当JAは、長年の普及推進が認められ、普及推進優績表彰を受賞しました。



表彰を受ける柴原組合長

被災地3県に義援金

JAでは5月9日、昨年に続いて岩手、宮城、福島の大震災被災地3県に、農業まつりや窓口などで集まった義援金300万円を、被災地の農業復興に役立ててもらいたいと、各JA県中央会に贈りました。

東京大手町JAビルを訪れた柴原組合長は、JA岩手県中央会の田沼征彦会長とJA宮城中央会の菅原章夫会長、JA福島中央会の庄條徳一会長に義援金を贈呈。各会長は「農業復興のために使います」と感謝の気持ちを伝えました。



義援金を受け取った3県中央会長と柴原組合長

にぎわい見せた花と動物の祭典

「花と緑の市民フェア」が5月17日から19日までの間、中原区の等々力緑地で行われ、最終日に行われた「市畜産まつり」との合計で、約80,000人の市民が花や動物とのひとときを楽しみました。

会場にはさまざまな植木や花鉢物が所狭しと並び、多くの園芸ファンが、お目当ての花を見つけては買い求めていました。

また、19日に会場内で「市畜産まつり」が行われ、市内の畜産農家の協力により、タマゴのつかみ取りや乳牛の搾乳体験、バター作りなど、多様な体験イベントが行われました。子牛を目の前にした子どもたちは、おそるおそるながらも子牛との触れ合いを楽しんでいました。



親子で子牛との触れ合いを楽しむ

吉田恵一さん農水大臣賞受賞

宮前区馬絹の花き生産者吉田恵一さんが、本年1月に東京池袋で行われた第62回関東東海花の展覧会において、枝折り技術で束ねたハナモモで農林水産大臣賞を受賞しました。それにともない5月17日、JA宮前支店において受賞祝賀会が行われました。

宮前区馬絹は、江戸時代から続く花の生産地で全国的にもその名が知られています。吉田さんは馬絹の地で代々枝物や切り花の生産を行っている農家の4代目。枝折りと呼ばれる高度な枝物の束ね技術を継承し、若手花き生産者のリーダー的役割を担っています。

吉田さんの農林水産大臣賞受賞は、平成18年に行われた全国花き品評会での受賞に続いて2回目となります。祝賀会には阿部市長や柴原組合長ら、総勢130人の関係者が晴れの受賞を祝いに駆けつけました。



受賞のあいさつをする吉田さん

席上、吉田さんは「これは馬絹の花の歴史を築いてきた先輩方の功績に支えられて得た賞。この受賞を糧にさらに精進します」とあいさつし、出席した人たちから盛大な拍手が送られました。

資産管理部会総会で女性建築家が講演



講演を行う白子暁子氏

JAの資産管理部会連絡協議会の総会が5月29日に本店で開かれました。

総会では、川崎南地区の大澤幸雄さんが新会長に選任され「JAやセレサ不動産との協力が重要です。組合員への情報提供をしっかりと進めていきたい」と就任のあいさつをしました。

また総会終了後、「女性建築家が提案する快適な住まい」と題し、白子建築設計事務所デザイン室の白子暁子氏が記念講演を行い、くつろぎを演出するダイニングのあり方など、リフォームの事例について映像を使って紹介し、出席者の関心を集めました。

総代会 総代会制度の概要を研修

平成25年度総代研修会が5月21日、本店で行われ、6月に控える総代会を前に総代会制度の概要を再確認するとともに、直面する農政の課題について知識を深めました。

研修会には総代441人が参加。研修に先立ち柴原組合長が「昨年は創立15周年を迎え、また国際協同組合年の年で、協同組合の基本的理念などを再認識する年となりました。今年度も引き続き、みなさまとともに誠実な運営をしていきたい」とあいさつ。

研修として、JA県中央会の安藤伸男専務理事を講師に迎え、「総代会制度の概要と当面する農政課題」と題して講演が行われました。

講演では、総代が担う役割や重要性などを再確認するとともに情報共有の大切さを説明。また、農の多面的機能や都市農業の重要性、市内での市民農園の需要が高いことなどを示し、「農業者だけでなく、JAと行政も加わり三位一体となり農業を守っていくことが大切」と述べました。



講演をする安藤伸男専務



配付資料を確認する総代

イベント募金で車両等を購入

JA主催の各種イベントで呼びかけた募金活動で、お寄せいただいたみなさまの善意を毎年、川崎市社会福祉協議会をはじめ市内7区の社会福祉協議会に寄贈しています。

その募金を原資に、社会福祉協議会では、福祉活動に使用する軽自動車と電動自転車を購入。5月20日にJA本店で役職員に披露しました。



2台の軽自動車を披露

セレサモス出荷者大会 品ぞろえ充実を誓う

セレサモス出荷者大会が5月14日、同店舗内で行われ、2012年の売り上げ実績報告と部門別の年間売り上げ上位者を表彰しました。

参加者は出荷者とJA役職員ら約90人。会場では柴原組合長が「累積来場者が160万人の大台を突破して、市民に認知されていることが実感できます。今後も、安全・安心な農産物を供給していきたい」とあいさつ。13年度の売上目標を確認し、出荷品の品質向上を呼びかけました。



「市民の支持を得ている」とあいさつする柴原組合長



逸

ITSU

私の好きなこと

皆で始めたフラダンス

フラダンスを始めたのは20年前。町内会の役員の立場で、皆で楽しめる健康法はないかと探していた時、市民館で行われていたフラダンスに出会いました。「これなら体力が無くてもできるのでは」と、通うようになったのがきっかけです。

健康目的で、何の知識もないまま始めたフラダンスでしたが、そこで目にした先生の動きの綺麗さ、優雅さに接し、「フラとはこんなに感動的なものだったのか」と、その素晴らしさに魅了されました。



現在は、練習場を確保し、月に2回先生に習い、10人ほどで練習を続けています。

フラダンスは手や体の動きで風や波、太陽と言った自然の情景や言葉のリズムに合わせて表現します。「雄大でありながら繊細。舞っていて気持ちが良いですよ」。今ではお祭りなどのイベントや老人福祉施設への慰問などを通して多くの方に喜ばれています。

「フラに年齢は関係ありません。気の合う仲間とフラをしているのが一番の楽しみなので、体の動く限り続けたいと思っています」。

PROFILE

多摩区菅馬場の生まれ、趣味はフラダンスの他、水墨画、ビーズ細工、刺繍、カラオケなど多数。



多摩区菅馬場
大瓦クメ子 さん



■ ひゅうまん

家族に支えられ病気を克服

幸区南加瀬 三橋 みえ子さん

それは59歳の時でした。何となく右目に違和感を覚える日が続いていました。当初は花粉症の季節だったのですが、それほど気にもしませんでした。なかなか症状が改善しませんでした。念のため眼科で診てもらったところ、糖尿病による眼底出血で失明の可能性があると診断されました。

若いときから両目とも視力は人一倍良いほうでした。趣味で行っているグランドゴルフでは、年齢を感じさせない力強いプレーで、町内会の大会でも、100人を超える参加者のなか、群を抜く成績を納めていました。

健康にも体力にもまだ自信を持っていた、そんな矢先に舞い込んだ突然の病気の知らせ。診断結果を聞き、どうしていいかわからない状態でした。「不安のなか、娘や夫が食事の支度をしてくれたりと、日々の生活を支えてくれたことが大きな安心に繋がりました」。

糖尿病の改善には運動もした方が良いと言われ、片眼がほとんど見えない状態でもグランドゴルフは続けました。遠近感が取れず、感に頼ってのプレイでしたが、そ

れでも大会で優勝することができました。「これまでに優勝は何度も経験していましたが、この時の優勝は格別。喜びと同時に勇気ももらいました」。

その後手術を受け、結果は良好。ほとんど見えなかった右目もある程度の視力を回復することができました。「今こうしていられるのも、辛い時期に励ましてくれた家族やグランドゴルフ仲間のおかげ。これからは、支えてくれた皆に恩返しをしていきたい」。感謝の気持ちを込めて今もグランドゴルフに汗を流しています。



子どもの頃は、両親が毎日のように畑に出ていたため、家族で旅行にも行けず、「サラリーマン家庭の友人に対してコンプレックスも抱いていました」。そんな思いもあつたことから、学校を卒業後、会社へ就職しました。

そうした状況が一変したのは二十歳の時です。それまで農業を一身に背負って働いてきた父親が倒れまして、「とにかく畑をこのまま放置しておくことはできない、何とかしなけ

『突然の就農で得た 農業への思い』

多摩区長沢 米山恵司さん

れば」との思いだけでの就農。いつ何を植えたらいいのか、病害虫の対策は・・・と難題に直面。すぎる思いで、県の農業講習会に参加し、勉強を始めました。近隣の人たちの助けも借り、叔父と二人、慣れないな

ての確固たる思いがあつた訳でなく、大変さだけを感じていました。しかし苦労した末に実つた農作物を目にし、その思いは大変さから面白さ、充実感へと変わっていきました。野菜は全て近くの直売所で販売し

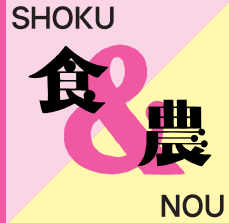
がらも耕作に取りかかる、多難なスタートを切つたのでした。初めて畑仕事をしたこと、「父はこんな苦労を重ねていたのかと、あらためて思いました」。

農業後継者としての確固たる思いがあつた訳でなく、大変さだけを感じていました。しかし苦労した末に実つた農作物を目にし、その思いは大変さから面白さ、充実感へと変わっていきました。野菜は全て近くの直売所で販売し



24歳で結婚し、3人の子宝にも恵まれました。病床にある父親に変わって不動産管理の仕事など、農業以外でも忙しい毎日ですが、「夏休みの時期などは、できるだけ子どもと一緒に遊ぶようにしています」と家族との絆の時間も大切にしています。





ツツジ科コケモモ属、北アメリカ原産。購入の時は、粒が大きく、張りがあり、皮の色が濃く、表面にブルーム(白く粉を吹いたもの)が付いたものがオススメ。粒が小さいものほどポリフェノールが多く含まれていますが、その分洗みが強く感じられます。保存は、乾燥しないようにパックか袋に入れ、冷蔵庫に。収穫後、時間とともに風味が減少するので新鮮なうちに食べきましょう。冷凍すれば長期保存することもできます。

需要の増加にともない、市内でも栽培する農家が増えているブルーベリー。旬を迎える6月から8月にはセレスサモスでも人気の品となっています。

ブルーベリーは、世界でも150種類以上の品種が存在し、大きく分類すると野生種と野生種を品種改良した栽培種があります。市内で多く栽培されている代表的なブルーベリーには、栽培がしやすく病害虫にも強く、果実が大きいハイブッシュやハイブッシュよりも小ぶりのラビットアイ(果実が成熟する途中ウサギの目のように赤くなることで名前が付いた)などがあります。そんなブルーベリーは、アントシアニンの含有量が豊富。目の疲労を和らげ、視力低下を防ぐとともに視力を向上させる効果があります。この他、生活習慣病の原因となる活性酸素を抑制する効果や肌のコラーゲン合成を促進したり、紫外線から肌を守るなど、まさに夏に摂取すると嬉しい効果が期待できます。ケーキのトッピングやアイス、ヨーグルトなどに添えて生食として食べたり、ジャムやピューレなどの加工品にチャレンジするなど手軽に生活に取り入れてみてください。

ブルーベリービネガー



材料

- ・ブルーベリー…250g
- ・氷砂糖…140g
- ・酢…200ml
- ・はちみつ…100g

作り方

- ①ブルーベリーを洗い、水を拭き取る。煮沸消毒をした保存瓶にブルーベリー、氷砂糖、はちみつを入れ、日光が当たらず涼しい所で2日間ほど漬ける。時々瓶をゆすってください。
- ②氷砂糖が溶けたら酢を加え、さらに4日間ほど漬ける。漬けたら冷蔵庫で保存しましょう。(気温が高い時は、1日置いたら冷蔵庫へ)

※1週間程度で使い切るようにしましょう。

夏から初秋までのカンキツ類の管理

〈樹体管理〉

カンキツの剪定適期は2月から3月後半の春芽の発芽期までですが、7月までは軽い剪定が可能です。剪定鋏で切れる程度までの太さで、地面に着くような下垂枝や葉がひどく込み合っている部分の枝は間引き、木の内部の日照や通風を図ります。品質向上や病害虫の発生軽減に有効です。

苗や幼木の移植も3月前後が最適期ですが、梅雨時にも可能です。根の乾燥に注意します。



〈果実管理〉

5月の開花後、約50日間は生理落果がおきます。樹の栄養状態などにより自然に果実が落ちる現象で、この期間に高温になるとさらに多く落果します。この後7月上中旬から人為的な摘果作業を開始し、9月の仕上げ摘果までに適正な着果量にします。

傷のある果実、小さい果実、日陰や裾なりの果実を先に取り除きます。主枝の先端（高い部分）の果実はすべて取るか、少数をならせる程度にすると木の勢いを保てます。横枝にはやや多めに残します。早生温州ミカンでは20～25枚の葉に1果、大津4号など普通温州ミカンでは25～30枚に1果、大きな果実のなる中晩生カンキツは100枚に1果程度を残すのが目安です。なお、温州ミカンは枝ごとに部分的にたくさん着果させると着色が早く、おいしい果実がとれます。

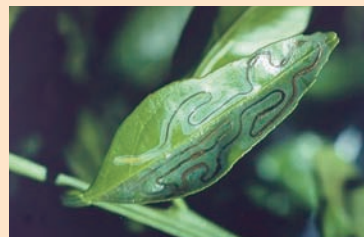
〈病害虫防除〉

ヤノネカイガラなどカイガラムシの発生園では6月20日前後にマシン油乳剤の150倍を丁寧に散布します。マシン油でハダニも同時に防除できます。カイガラムシの防除は適期散布が重要で、生まれてくる幼虫を効果的に減らせます。収穫期に果実に付くのは8月に発生する次の世代の虫で、この防除は8月末にスプラサイド乳剤などで行います。黒点病防除には樹上の枯れ枝を切り取って処分するとともにジマンダイセン水和剤などを予防散布します。マシン油などとの混用ができます。

苗木や幼木では夏芽（枝）にミカンハモグリガが多発します。アクタラ顆粒水溶剤などで防除し、枝や葉を確保して樹体の早期生育を図りましょう。



▲ヤノネカイガラムシ



▲ミカンハモグリガ

※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。

◇農薬登録内容の変更情報◇

- ◎Zボルドー(殺菌剤) (6月12日から変更) <かき> 適用削除
- ◎バイデートL粒剤(殺虫剤) (6月26日から変更) <すいか> 使用回数：2回以内→1回

◆葬儀社のアフターサービスとは◆

葬儀を無事にすませることはできても、行政への届け出、諸手続き、位牌、仏壇、法事、墓地墓石、遺品整理、相続などと遺族は休む間もないと言っても過言ではないと思います。中でも、命日から四十九日までの間に執り行う忌明け法要、新盆、一周忌、三回忌など、欠かすことのできない年忌法要については、今まで遺族がかかわるすべてのことを思案し、準備しなければなりません。葬儀は葬儀社に依頼すれば良かったのですが、その後の法事となると葬儀社はなかなか対応してくれないこともあったようです。

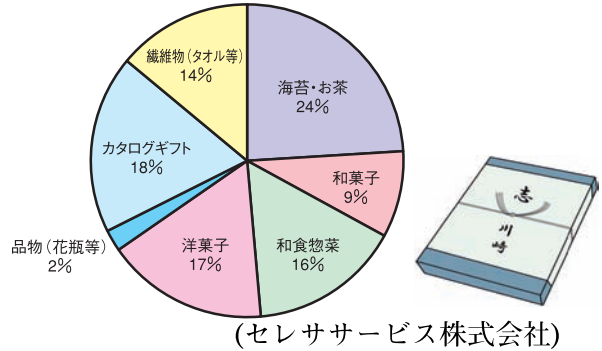
このようなことから、JAセレス葬祭センターでは、遺族の負担を軽減すべく、いち早く対応できるようなサービスをしています。例えば、位牌、仏壇をはじめ、法事における案内状の印刷、法事祭壇パックの飾り付け(年忌法要を自宅でする場合)、お供え物、会席料理、引き出物の斡旋など。これらすべて賄うことができます。盛り籠の果物や缶詰を人数分に小分けにする無料サービスも重宝され

ています。引出物についても豊富な品揃えでご期待に応えております。どのようなものが選ばれているか、実績をもとに品目別にグラフ化しましたので参考にしてください。

法事とは別に、寝具類や愛用品だった遺品の供養整理。仏壇、仏具、墓石の洗浄クリーニングなど、あまり知られていない稀少なサービスもご相談に応じております。

JAセレス葬祭センターでは、事前相談から葬儀後のことまで一貫した総合葬祭サービスに取り組んでおり、葬祭セミナーの開催など広報活動を通じご案内をさせていただいております。

法事引出物の品目別割合(平成24年度)



7月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】ささいなことでイライラしやすいよう。常に笑顔を中心掛ければ、幸運を引き寄せられるはず【健康運】徐々に下り坂。バランスの取れた食事を【幸運を呼ぶ食べ物】カボチャ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】コミュニケーション運が活性化。初対面の相手とも楽しく話が弾みそう【健康運】回復傾向。小まめに動く和良好的影響が【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】リラックス気分で過ごせる期間。自分が好きなことを満喫し、プライベートタイムを充実させて【健康運】疲れをため込みやすいので休憩が必要【幸運を呼ぶ食べ物】カンパチ

かに座 6/22~7/22

【全体運】勢いに乗り、積極的になれそう。初めてのことに意欲的に取り組めば好結果に【健康運】不安定。不注意によるけがに気を付けて【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ

しし座 7/23~8/22

【全体運】サービス精神を発揮すると、対人面に好変化が。思わぬサポートに恵まれるかも【健康運】下り坂。ストレッチが気分転換にも最適【幸運を呼ぶ食べ物】トマト

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】知的好奇心が旺盛になる月。カルチャーセンターの体験講座を受けたり、講演を聞いたりして【健康運】次第に上向きそう。足湯でリラックスを【幸運を呼ぶ食べ物】ニガウリ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】自分の考えに固執しやすくなる暗示。周囲の意見に耳を傾けるようにして【健康運】運動するチャンス。ただし無理は禁物【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】やりたいことに挑戦すれば、予想以上の手応えを感じられる時期。思い切ってアクションを【健康運】ゆっくり上昇。体力アップに励んでみて【幸運を呼ぶ食べ物】桃

いて座 11/23~12/21

【全体運】エネルギーの無駄遣いが多くなる模様。やたらと勘ぐったり、疑ったりしないこと【健康運】ストレス過多気味。自分の時間を大切に【幸運を呼ぶ食べ物】イワシ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】考えが両極端になり、トラブルを引き起こしやすいかも。信頼できる人に意見を求めて【健康運】神経質になり過ぎ、悪影響が。ほどほどに【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ

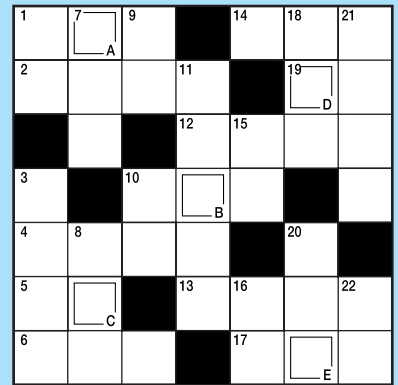
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】心理的に不安を抱きやすいので、意識的にポジティブな発想を。根拠のない噂に関わるのもNG【健康運】油断は禁物。適宜、疲労の解消に努めて【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

うお座 2/19~3/20

【全体運】クリエイティブな作業に幸運が。描画や作詞など、創作に夢中になると、グンと気力が高まりそう【健康運】まずまず。アウトドアで過ごすのも正解【幸運を呼ぶ食べ物】ナス

クロスワードパズル



タテのかぎ

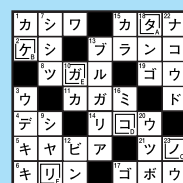
- ①はしゃぎ過ぎて外さないようにね
- ③日本三名園の一つ、兼六園がある県
- ⑦旅館でお客さまのお世話をします
- ⑧豆類を暗い場所で発芽させたもの
- ⑨釣った魚を入れます
- ⑩焼き肉店のメニューで、牛の第1胃
- ⑪なかなか止ま(ヒック)らないんだよね(ヒック)
- ⑮弓に矢をつがえて狙います
- ⑯明ければ夏本番
- ⑰リボンをちょう___にした
- ⑳柔道場に敷き詰められているもの
- ㉑人手が加わっていること ___授粉、___呼吸
- ㉒温泉地の多い静岡県の___半島

ヨコのかぎ

- ①打ち上げ、線香、ねずみといえ
- ②布で___をしてスイカ割りをした
- ④短歌の七・七の部分
- ⑤虫よけのため布団を囲んでつるします
- ⑥日本風にしつらえた部屋のこと
- ⑩野球のキャッチャーが手にはめま
- ⑫ヤッホー(ヤッホー)
- ⑬3D映像は___的に見えます
- ⑭「___を曲げる」とは、気分を損ねてわざと意地悪く振る舞うこと
- ⑰___のごとく金銭を使う
- ⑱尺貫法の長さの単位の1つ

4月号のこたえ

タケノコガリ



応募総数31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した。
*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。



◇母に感謝◇

故郷に住む母は、仕事を定年まで続けてから、農業を始めました。もう20年になります。新鮮で安全な野菜をずっと送ってくれます。健康であってこそ畑仕事ですが、みな感謝しています。いつまでも元気でいてください！

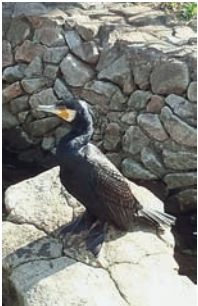
(多摩区・河崎さん)

◇懐かしい◇

先日いとこが遊びに来た時、「懐かしいでしょう。知っている方が写っているのでは？」と言って、セレサ4月号を持って来てくれました。その方と関わっていたのは4年前も昔の事。懐かしい思いでページをめくりました。(山形県・押山さん)

◇せせらぎ遊歩道にウミウ◇

中原区下小田中の江川せせらぎ遊歩道で、ウミウが目撃されました。この写真は地元鹿島さんが散歩中に撮影したものです。



◇スズラン◇

5月に咲くたくさんの小さな白いハンドベルを吊り下げたような「スズラン」が大好きです。ほのかな香りにうっとりしてしまいます。

(麻生区・篠木さん)

◇ツバメ◇

毎日散歩中にコンビニの前を通るので、昨年ツバメが巣を作っていたことを思い出し、見てみたら、まだ親の姿しか見えず、これから楽しみです。

(高津区・今村さん)

◇竹の子◇

今年は桜の開花が早く、すっかり葉桜になり、竹の子はあまり出来が良くなって困りました。

(宮前区・和田さん)

◇大好き◇

山の道を歩いて20分ほど、畑の中を通り過ぎた所に、セレサモスがあります。自然いっぱいの大好きな散歩道でもあります。野菜も大好きです。

(町田市・花すきさん)

◇シジュウカラ◇

今年も灯籠の中にシジュウカラが巣を作った雛がかえり、親鳥が1日に何回もエサをやり、この前巣立っていききました。その後親子で遊びに来ています。

(多摩区・伊藤さん)

◇投稿のお礼◇

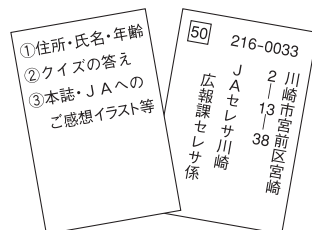
たくさんのお便りありがとうございます。感想お持ちしております。

(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 7月12日(金)必着



お寄せ頂いた感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

振り込め詐欺防犯訓練を実施

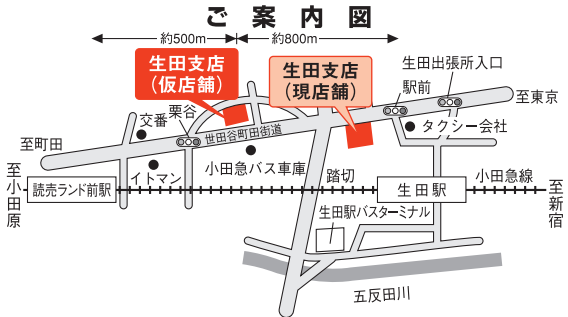
振り込め詐欺の防犯訓練が、5月22日に稲田支店でわれ、未然防止に対する意識を高めました。
この訓練は、多摩警察署生活安全課の指導によるもので、多摩区内にある稲田・宿河原・菅・生田・長沢の計5支店の職員が参加しました。
警察官が被害者役になり、5つの詐欺パターンを再現。実践さながらの迫真の演技に、職員は戸惑いながらも冷静に対応し、被害を防止するポイントを学びました。

読者参加企画 参加者募集中

市内の野菜を収穫体験して、その野菜を使ってベジタブルパーブーづくりにチャレンジ！野菜などを包んでサラダ感覚で試食し、旬のうまみを味わいましょう。
開催日時 平成25年7月30日(火曜日) 午前9:30集合(午後2時ごろ解散・雨天決行)
費用 無料(交通費等実費は参加者負担)
会場 中原区新城の畑とJA中原支店調理室(集合はJA中原支店)
参加資格 市内在住の方
機関誌「セレサ」の読者で、誌上に写真等を掲載してもよい方
募集者 小学生親子5組(10人)
締め切り 平成25年7月22日(月)
この内容は、機関誌「セレサ」8月号の特集記事に掲載いたします。
応募方法、宛先については支店窓口のチラシ・HP(<http://www.jaceresa.or.jp>)をご覧ください。
ご不明な点・お問い合わせは、JAセレサ川崎・広報課までご連絡ください。
TEL 877-2964(平日のみ午前8:30~午後5:00)

生田支店が仮店舗に移ります

生田支店が建て替えに伴い、7月16日の火曜から仮店舗での営業を始めます。
仮店舗の住所は、〒214-0037 川崎市多摩区西生田2-8-18 TEL:044-911-3154 FAX:044-922-2210
TELとFAXは変更ありません。
仮店舗の略図は下記の通りです。



晴れの入賞者

平成25年度川崎市ウメ立毛共進会
5月10日 市内巡回 出品点数4点
▽特選＝岸勝明(栗谷)
第49回川崎市園芸展覧会植木品評会
5月17日・18日 等々力緑地催し物広場 出品点数61点
▽優秀賞＝クワ・関谷芳夫(菅北浦)
平成25年度JAセレサ川崎花卉部「花の品評会」
5月17日・18日 等々力緑地催し物広場 出品点数187点
▽優秀賞＝カンパニユラ2点・吉田恵一(馬絹)、八重小菊・田辺美裕(同)、リョウブ・名古屋徹(同)、寄せ植え・野口昇(中丸子)、ジニア・和田政義(野川)
第47回川崎市畜産共進会(鶏卵の部)
5月19日 等々力緑地催し物広場 出品点数28点
▽金賞＝ボリスブラウン・森正(子母口)敬称略()内住所

組織 だより

新作支部 (橘地区)

高津区新作地区は、多摩川を望む丘陵地と平野部に別れ、丘陵地周辺には谷戸が深く入り込む、多様な地形を持っています。かつては北側の丘の下から新城との境付近まで、平地の大部分が水田地帯でしたが、次第に住宅地へと様変わりしました。現在、耕作地の多くは南側の丘陵上に集中しています。

組合員戸数は46戸。小宮茂支部長は毎年研修旅行を行う他、秋には親睦を目的とした日帰り旅行も行い、支部の結束を図っています。



※次回は真福寺支部(柿生地区)と末長支部(橘地区)です

新城支部 (中原地区)

支部の組合員戸数は36戸。中原区の西側に位置し、JR南武線武蔵新城駅を中心に商店街が広がり、その外側を住宅地が取り囲んでいます。マンションや社宅が多く目立ちますが、農地も健在で、野菜の生産も続けられています。

伝統芸能の保存活動も盛んで、古くから伝わる俵曲持ちや、獅子舞の門付けが長く続けられています。井上武支部長は適宜支部会合を開き、そうした活動の支援についても検討を行い、支部として様々な形で協力を行っています。



JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第2回定例理事会…5月28日(火)本店で開催【報告事項】地域農業振興大会…6月14日(金)14時～16時、本店セレスホール飛翔にて開催。生産履歴記帳ステップアップ運動結果…実施期間：平成22年度～24年度(3カ年)、対象者：そ菜部員・果樹部員・セレスモス出荷者、対象者：502人、今後の取り組み：生産履歴記帳支援システムを活用し、組合員未加入者の販売農家も対象に運動を継続して実施。平成25年度介護教室(健康寿命100歳プロジェクト)…助け合い組織の担い手育成を目的に開催。対象者：組合員・女性部員とその家族(※男性の積極的参加を要望)、予定人数：40人、募集方法：支部・女性部回覧・青壮年部チラシ、募集締切：7月5日(金)。他28項目を報告。【協議事項】第16回通常総代会…6月25日(火)13時半～、本店セレスホール飛翔にて開催。今年度は役員改選および特別決議を予定。協同活動推進大会…8月16日(金)11時～14時、本店セレスホール飛翔・102会議室・アトリウムにて開催。他15項目を協議決定。

セレスのDATA

| | |
|---------|-----------|
| 貯金 | 1兆2,686億円 |
| 貸出金 | 5,050億円 |
| 長期共済保有高 | 1兆6,243億円 |
| 年金共済保有高 | 309億円 |
| 購買品供給高 | 196百万円 |
| 販売品取扱高 | 142百万円 |
| 施設事業契約高 | 13億59百万円 |
| 組合員数 | 58,274人 |
| うち正組合員 | 5,876人 |
| 准組合員 | 52,398人 |
| | (5月31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8:00～21:00、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…4月～10月10:00～18:00(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。

7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)、10日(水)、12日(金)、17日(水)、19日(金)、24日(水)、26日(金)、31日(水)
 ☆セレスパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…2日(火)、4日(木)、9日(火)、11日(木)、16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。

7月の経営相談日(法律)

2日(火)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
 16日(火)9:30～11:30 高津支店
 13:30～15:30 中原支店
 23日(火)13:30～15:30 稲田支店
 28日(日)9:30～11:30梶ヶ谷ビル
 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。

7月の年金無料相談会

7日(日)野川支店(※)
 16日(火)大島支店
 18日(木)北見方支店
 21日(日)御幸支店(※)
 25日(木)元住吉支店
 予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。お一人様45分以内の相談とさせていただきます。

7月の休日住宅ローン相談会

13日(土)御幸支店、菅生支店
 14日(日)みなみ支店、住吉支店
 27日(土)日吉支店、中原支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮前平支店、向丘支店、百合丘支店、柿生支店
 28日(日)小田支店、小杉支店、久地駅前支店、宮前支店、稲田支店
 時間は9:00～15:00
 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/>)

7月のセレスサロン

4日(木)中原支店
 10日(水)高津支店
 24日(水)新百合丘支店
 会費：1,100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.ceres-service.co.jp>

7月の遺言信託個別相談会

4日(木)向丘支店
 17日(水)橘支店
 18日(木)日吉支店
 ★9:00～16:00(昼1時間休憩)
 ・相談員はJ A 神奈川県信連の財務コンサルタント
 ・相談時間は原則1時間半まで
 ・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時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、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、お気軽にお問い合わせください。
 ※J A 神奈川県信連 信託代理店
 J A セレス川崎本店事業推進部
 <044-877-2140> 当J A が行う遺言信託代理業務は契約締結の媒介です。



7月のセレスモス行事予定

☆出張販売…
 1日(月)11:00～16:00 ミューザ川崎
 4日(木)11:00～14:00 大師支店
 18日(木)11:00～14:00みなみ支店
 ※出張販売につきましては、荷がなくなり次第終了となりますので、あらかじめご了承ください。
 セレスモスの情報につきましては、HPをご覧ください。



向丘支部
ゴルフグループ



「ナイスショット〜」!!
飛ぶわねー!! 良いフォロー
ムーとお互いに褒め、教
え合いながらゴルフの時
間を楽しむ13人。今年で
15年目を迎えるクラブで
は、練習の他にカラオケ
やボーリング、お茶をし
たりと仲間と過ごす時間
を大切にすることで、「絆」
を深めています。

活動は、自主練習が基
本。この他、年2回のコ
ンペ、月に1回コースを
回っています。ほとんどの
メンバーは50歳からゴ
ルフを開始。みんなどん
どん上達し、今ではコー
チをつけずに練習をして
います。こうしてみんな
と活動できるのがいいの
よね。まだまだ元気いっ
ぱいよ。

仲間以外にも、夫や息
子と共に、ゴルフを楽し
む、笑顔いっぱいメン
バーでした。



Dish Up!

材料

★カボチャのシソ風味炒め
材料(2人分)

- ・カボチャ…200g
- ・ベーコンor豚肉…100g
- ・青ジソ…6枚
- ・醤油…大さじ0.5
- ・酒…大さじ1
- ・塩、コショウ…少々
- ・サラダ油…大さじ1

☆キュウリの中華風

- ・キュウリ…3本
 - ・タマネギ…0.5玉
 - ・ハム…3枚
 - ・赤唐辛子…1本
 - ・ニンニク…1片
- a
- ・ごま油…大さじ1.5
 - ・醤油…小さじ2
 - ・酢…大さじ2
 - ・塩、コショウ…少々



カボチャのシソ風味炒めとキュウリの中華風

作り方

＜カボチャのシソ風味炒め＞

- ①ベーコンは食べやすい大きさに、カボチャは7mm位の厚さで長さは半分位にカットする。



- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、カボチャを並べ入れ、返しながら4分ほど焼き、取り出す。

- ③同じフライパンにベーコンを入れて炒める。火が通ったら、カボチャを戻し、塩、コショウをして酒、醤油をまわし入れて、汁気を飛ばすように炒める。青ジソをちぎり入れ、さっと混ぜ合わせる。

※カボチャをフライパンに戻し入れた後は、箸などでかき回さず、フライパンを揺すって混ぜ合わせてください!!

＜キュウリの中華風＞

- ①キュウリは叩いて食べやすい大きさに、タマネギは薄切りにして水にさらす。ニンニクは薄切り、ハムは適当、赤唐辛子は水につけて柔らかくしてから小口切りにする。



- ②材料を合わせて、aを加えて混ぜ、冷蔵庫で1時間ほどおく。



ワンポイントアドバイス

高津区末長 大久保弘美さん

カボチャを大きめに切ること炒めやすく、くずれにくくなります。火が通った順に楊枝などで取り出してください。どちらも簡単にできるので、これから旬を迎える野菜を利用してぜひお試しください。

