



CERRESA

NO.191

特集 読者参加企画

セラサ
8

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

2013.August

Contents

特集	読者参加企画	3
<hr/>		
川崎探検隊 千年・千年新町を歩く		8
<hr/>		
PICK UP		10
逸	風を受け走るバイクツーリング 高津区 関口 勝さん	14
Hand	鉄工所に注いだ情熱 中原区 熊倉 忠三郎さん	15
パワー全開	祖父の思いを胸にミカン作り 多摩区 元木 浩平さん	16
食農	モロヘイヤ	17
農作業ノート アブラナ科野菜の害虫と防除農薬 営農技術顧問 大森 庄次		18
暮らしNAVI	●知ってて安心! 葬祭百科●	19
<hr/>		
mail box & クロスワードパズル		20
<hr/>		
JAからのお知らせ & 組織だより 堰支部・諏訪支部		21
<hr/>		
INFORMATION		22
<hr/>		
NEW enjoy	ナビ 柿生支部 よがグループ	23
<hr/>		
Dish Up!	生姜の佃煮 中原区 月館 幸子さん	24

9月の行事予定

12日(木)	第1回総代・組織リーダー研修会 (15時～、本店)
17日(火)	定例理事会
25日(水)	感謝の集い (11時～、15時10分～、川崎市教育文化会館) オランダ・ベルギー旅行 第1班 (10月2日まで)
26日(木)	感謝の集い (11時～、15時10分～、川崎市教育文化会館) オランダ・ベルギー旅行 第2班 (10月3日まで)
27日(金)	感謝の集い (11時～、15時10分～、川崎市教育文化会館)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

多摩川梨の収穫

今月の表紙は、高津区諏訪の中村純三さんの収穫作業。7月中旬から「筑水」に続いて「多摩」を収穫しています。

中村さんは20種類110本の梨を栽培して、全量を畑の脇の直売所で贈答用として販売しています。種類が多いので、最盛期には数種類の品種を一緒の箱に入れて宅配するなどの要望にも応えています。

種類が多くなったのは、規模拡大は人的に難しいので、種類を増やして消費者ニーズに応えたいと始めたものです。





レッツチャレンジ ベジタブルライスペーパー を作ろう!



枝豆やトマトなど夏野菜が美味しいこの季節。広報課では米粉を使って夏を元気で過ごせるボリューム感と、さっぱりと食べやすい料理はないかと考え、読者参加企画の料理を決めました。

その料理は、サラダ感覚で野菜をたくさん食べて、米の消費拡大にもつながる生春巻きのようなメニュー。

そこで、「ベジタブルライスペーパー作り」にチャレンジしましょう! と支店にポスターを貼ったり、機関誌セレサに掲載して参加者を募集しました。

読者を代表して5家族15人が参加。本誌では、その模様を特集として取り上げ、収穫体験や料理作りを通じて、農業への理解や食の大切さを多くの方に知ってもらえればと、楽しく美味しかった体験記をお伝えいたします。



楽しかった
美味しかった
収穫と料理の体験記

食材のトマトとキュウリ 畑で枝豆など収穫

読者を代表して募集に応じてくれた参加者は、大人5人と子ども10人で総勢15人5家族です。当日、会場になったJR武蔵中原駅前の中元支店に集合。まず最初に、食材に使うトマトとキュウリを調達するため、車で5分ほどの中原区下新城の松原重代さんのほ場に移動して、畑で収穫体験を行いました。

畑では収穫の前に、奥さんの智



いっぱい
とれたよ～!

恵子さんから収穫する作物が紹介され、今年



畑の説明をしてくれた松原智恵子さん

の作付け状況や作柄について説明を受けました。その後、松原さんの指導でインゲンやナス、枝豆、材料のトマトやキュウリを収穫しました。

参加した子どもたちは、食べごろのキュウリ探しに没頭。「大きいキュウリが見つかった」とはしゃぎながら、器用にハサミを使って収穫しました。トマトは高い所にあるので、大人の手を借りながら収穫を楽しみ、子どもたちも下段に残っていた赤く完熟した実を見つけては、嬉しそうに収穫していました。夏の強い日差しの中で汗を流し、農家の大変さを感じながらの収穫体験となりました。



名産品の枝豆を収穫して子どもたちは大喜び



施設でシクラメンの管理をしていた松原則富さんからも小田中の花きについて聞きました

ベジタブルライスパー レシピ

【材料】(約4枚分)

『トマトの場合』

トマト…1個、水…約50ml、

★卵…1個、米粉…100g、

サラダ油…少々)

『キュウリの場合』

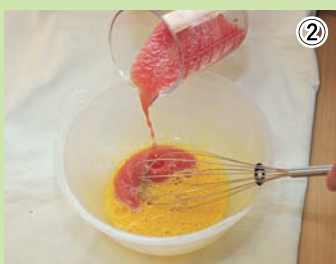
キュウリ…1本、水…約100ml、

★の分量は同じです。

【作り方】



①トマトは湯むきしておき、種をとり、細かくカットする(キュウリも細かくカットする)。ミキサーにカットしたトマトと水を入れ、混ぜる。



②卵を溶く。①でミキサーにかけてトマトを計量カップで200mlになるようきちんと計り、卵と混ぜ合わせる。

※トマト1個の水分量はものによって異なるので、計量カップでしっかり計ってください。



調理室で
ライスペーパー作りに

中原支店の調理室に戻った参加者は、5家族が3テーブルに分かれて、中原支部の清水カヅ子理事と安藤知子女性部中原支部長が料理指導にあたりました。事務局の職員から料理手順の説明を受けて、ベジタブルライスペーパー作りがスタートしました。



子どもたちは、ボウルにタマゴを入れてよくかき混ぜ、湯むきしたトマトのタネを取り、ミキサーに掛けて、トマトをタマゴのボウルに入れてよく混ぜ合わせました。これを米粉の入ったボウルに少しづつ入れて、赤いトマト生地のできあがり。同じ要領で、細かく切



料理づくりも
がんばりました～!



▲清水理事



料理指導を
してくれました
▼安藤部長

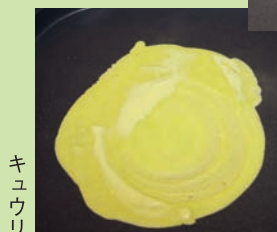


カラフルな
生地のできあがり



トマト

どんな
味かなあ



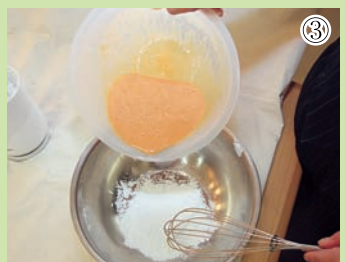
キュウリ

☆焼いたらこんな感じになります。



④

④160℃に熱したホットプレートに油をしき、お玉1杯分の生地を流し入れ、丸く広げる。表面が乾いてきたらひっくり返し、両面を焼く。



③

③別のボウルに米粉を入れ、②を少しづつダメにならないように入れて混ぜ合わせる。

クレープも
じょうずに
焼きました～！



この後、クレープのように生地を焼き始めましたが、ホットプレートにトランプルが発生。急ぎよ、フライパンを使用して焼き始めました。参加者全員が上手に、赤いトマトとみどり色のキュウリのベジタブルライスペーパーを焼きあげました。



ライスペーパーで包む具材のキュウリやミニトマトなどの野菜や、ハム、チーズ、チキンなどを包み易くするために、ステック状や細かく切り分けて皿に盛りつけました。ここままで、おおむねの準備は終了。塩やコショウ、マヨネーズなどを使って味を整え、ライスペーパーで、食べやすく包んで完成です。



美味しかったベジタブル ライスペーパー

調理室から料理を持って談話室へ移り、全員が揃って清水理事の「いただきます」のあいさつで、食事が始まりました。

食べ始めるとベジタブルライスペーパーの綺麗な色合いと野菜のほのかな香り、米粉のモチモチ感に参加者全員が驚きました。

子どもたちは、野菜のほのかな香りを嫌がらず、「好きな香り」と言って、自分たちで包み、用意したものを残らず食べました。

たった半日の読者参加企画でしたが、参加者には、手作りの優しい味や新鮮野菜、身近な食材の価

米粉を使って甘い生地作り

【材料】(約4枚分)

米粉：100g、牛乳：200g、

卵：1個、バター：10g、

砂糖：40g

【作り方】

※バターはあらかじめ溶かしておきましょう。

①卵と牛乳を混ぜ合わせる。

②別のボウルに米粉と砂糖を入れ、そこに①をダマにならないように少しずつ入れていく。最後に溶かしバターを入れる。

③生地ができたなら、前記したレシピ④と同様に焼いて出来上がり。

トマトやキュウリ以外にも様々な野菜でベジタブルペーパーに挑戦してみてください。

生クリームと



ブルーベリーで
トッピング♪



参加してくれた読者は

○体験した感想は??

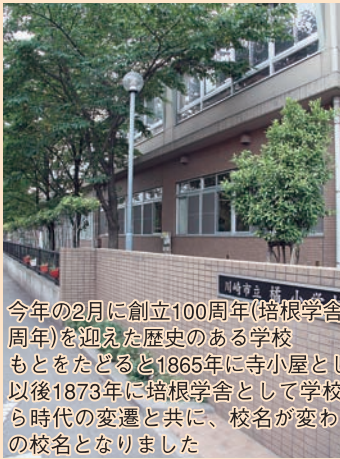
- ・野菜をもぎ取る所から始めて、ベジタブルペーパー作りまでの過程を楽しめて良かったです。
- ・農家の方と直接触れあうことができ良かったです。食べ物もお花も大切に育てていることを知り、少しですが農家の大変さを実感しました。そして、川崎市の農業に興味を持ちました。
- ・子どもたちが頑張ってチャレンジしている姿を見る事ができて良かったです。
- ・野菜の収穫から始まり、普段なかなか体験できない事が出来て親子で楽しめました。
- ・自分で手作りクレープを作れてよかったです。クレープは家でもできそうなのでやってみたいと思います。
- ・料理や野菜の収穫などをして自然に触れたので楽しかったです。
- ・自分で野菜の収穫や生地を作ったりして楽しかったです。

○自分で作った料理の味は美味しかったかな??

- ・美味しくできました。キュウリを混ぜたベジタブルペーパーは思いのほかキュウリの香りが残っていて良かったです。
- ・新鮮な野菜、米粉でモチモチの生地を美味しくいただきました。おなかいっぱい幸せです。
- ・キュウリの生地は青臭さを感じましたが、トマトはトマト嫌いの子にも気づかず食べさせることができるんじゃないかと思いました。
- ・トマトの生地の味は普通だったけど、キュウリの味は少しまずい感じがありました。
- ・野菜の生地は、少し味が強く、野菜の味が濃かったです。私は野菜があまり好きではないので、私の好みではありませんでしたが、クレープは美味しかったです。
- ・トマトの生地より、キュウリの生地の方が美味しかったです。

値など、都市農業が果たす役割を直に感じてもらったことと思います。今回は米粉と野菜の相性の良さ、米粉のモチモチ感などベジタブルライスペーパーの可能性を広げた一品になったと思います。是非、一度挑戦してみてください。





橘 小学校

今年の2月に創立100周年(培根学舎(ばいこんがくしゃ)より140周年)を迎えた歴史のある学校
もとをとどると1865年に寺小屋として、開設されました。
以後1873年に培根学舎として学校教育を開始。それから
時代の変遷と共に、校名が変わり、昭和22年に現在の
校名となりました



大川千歳堂

江戸時代の頃から商売が始まった
と示す資料が残されています。
千年と同じ歴史を刻んでいるお店



大川さんより様々な資料を見せていただきました



大正時代の
大福帳



昭和39年に営業開始。その10年後くらいに掘って出た黒褐色の湯が特徴です。肌がつつるになる嬉しい効果が♪
営業時間前は、行列ができるほど街の人々に愛されている千年温泉。温泉を楽しむ他、交流の場としても活用され、店内は話し声や笑い声、笑顔があふれています。ぜひ昭和の雰囲気を味わってみてください

千年温泉



住 所：高津区千年新町20-4
営業時間：平日14:00~0:30
日曜・祭日11:00~23:30
定 休 日：金曜日

次に向かったのが大川千歳堂。ここは橘地区ではもともと古いお店とのこと。当時使用していた大福帳(商家で使用されていた帳簿)を見ると、食、食べ物から雑貨

巡りをしてみます。始めに寄ったのが千年温泉。天然温泉が湧く銭湯として、地域の住民の人に親しまれています。暑さで疲れた体をこの温泉でリフレッシュしてみるのがいいかもしれせんね!!

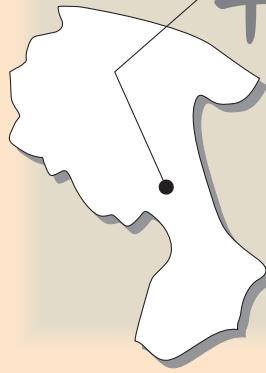
橘地区は、子母口貝塚や影向寺など様々な文化財や遺跡が残る歴史のある街。今回は、歴史文化財と自然が豊富に残る千年周辺を街歩きします。

街の人が集い、交流する場所がある千年。昔の名残を残しつつ、これからも歴史を刻み続けてほしいと思います。

さらに先に進み、自然を求めに、ちばなふれあいの森に行ってみました。ここには綺麗な水があり、ホタルの生息のいいことから、10年程前からゲンジボタルを放流しています。今年も、6月の中旬に鑑賞会を実施しました。毎年これを楽しみにしている方も多く、地域の方が自然と触れ合う貴重な場となっています。

など様々なものが売られていて、よろず屋として住民に親しまれていたようです。

高津区 千年・千年新町



千年地区は平野部と丘陵部からなり、平野部はほとんどが宅地となっています。丘陵部には畑も点在し、野菜の生産が続けられています。千年新町は戦後、川崎市が工場用地を買収して住宅地に再生した比較的新しい町です。

なんで橋っていうの?? —神話から

やまとたけるのみこと
日本武尊命が東国へ渡るために船に乗って海を越えていると、海に住む神のいたずらで少しも前に進む事ができませんでした。この時、一緒に乗船していた妻の弟 橋 媛が身代わりに海に入って神の心をなだめると言い、海に身を沈めました。すると海が穏やかになり、船は前に進むようになったそうです。この伝説から橋という地名が付いたと言われています。

現在の様子



昭和22年
橋小学校のまわりは田んぼばかり…
〈市立橋小学校創立90周年記念地域副読本より写真抜粋〉



たちばなふれあいの森



もともときれいな水が流れているこの場所に、10年ほど前から市民健康の森を育てる会のホタル部会の方々がホタルの生息活動に取り組んでいます。数年前からは、橋小学校の2年生と一緒にホタルの放流をしています



6,000人がマジックショーを楽しむ

セレサひまわり会の集いが、7月11日を皮切りに29日まで、3会場で8公演が行われ、6,000人の会員が、演芸ショーなどを楽しみました。

各会場では、開始にあたり役員により、日頃のご愛顧に対するお礼が述べられると共に、各事業とも順調に推移していることが報告されました。

お楽しみの演芸ショーでは、毒舌漫談で知られる「まるまる」さんや、演歌歌手の近江綾さんの歌謡ショーを楽しみました。またメインには独特の語りで人気のマジシャン、マギー司郎さんを迎え、軽妙なトークと個性的なマジックで、会場に驚きと笑いの渦を巻き起こしました。



ユーモア溢れるマジックを披露するマギー司郎さん

自校献立に幸区の野菜を提供

幸区の市立古川小学校で7月17日、食育授業が開かれ、自校献立の給食に、地場産野菜を提供した生産者による授業が行われました。

食材としてトマトやタマネギなどを提供してくれたのは、同区内で定期直売を行う「新堀ファーム」。

給食を前に、5年生91人が体育館で、新堀ファームの新堀智恵子さんから、農業の楽しさや農作業の苦勞、農地の役割などについて学び、最後にはクイズ形式で問題を出して、児童と意見を交わしながら、食や農業の大切さを訴えました。

今回のメニューは、新堀さんが収穫した野菜たっぷりのラザニア。トウモロコシとパンも添えられ、授業を終えた新堀さんも児童と一緒に味わいました。児童は地場産野菜を使った料理を、「とっても甘い」と笑顔で食べていました。



▲食育授業を行う新堀智恵子さん
▼児童と一緒に給食をいただく

食農教育 旬の野菜を大満喫



カレーを食べてニコリ

中原支店が主催する食農教育が7月26日、同支店で開催され、子どもたちは区内の畑で旬野菜の収穫に汗を流しました。

同教室には、市内の小学生13人が参加し、下小田中の内藤松雄さんの畑で枝豆の収穫を体験し、1人6本を収穫。その後、地区の

女性部員により、ジャガイモ、ピーマン、ナスなどの市内産野菜がたっぷり入ったカレーが振る舞われました。

参加した子どもたちは、「野菜が大好きだからたくさん入っていてとっても美味しい」と大絶賛し、旬の旨みを堪能しました。

介護に備え車いす介助と救命講習

平成25年度の介護教室が7月17日、本店セレサホール飛翔で開かれました。

同教室は、JAグループが高齢者健康福祉活動として提案する「健康寿命100歳プロジェクト」の一環で、助け合い組織への加入を促すものです。4回に分けて講義や実習が行われ、介護知識の習得と技術の向上がはかられます。

第1回「車いすの介助」では45人が参加。当JAの運天保健師が、車いす各部の名称や操作方を説明。参加者は

相互に車いすを乗り降りして、車いすの介助を体験。被介護者の気持ちを理解しました。

午後からは、第2回「普通救命講習」が行われ、39人が参加しました。講師には宮前消防署の永田周司救急係長が担当。参加者は説明を聞きながら、市民ボランティアの手をかりて、訓練用人形に胸骨圧迫やAEDの操作を施しました。講習を終え「胸骨圧迫の力加減やAEDの操作方法を学べて良かった」と、介護知識の習得を深めました。



▲手順を確認しながら救命体験
▼車いすの介助を体験する受講者

相続税改正点などを学ぶセミナー

准組合員を対象にした相続税改正セミナーが7月7日、みなみ支店で開かれ36人が受講しました。

当JAの顧問税理士清田幸弘氏が講師となり、今回の税制改正で基礎控除が40%削減されるなど具体例をあげて解説。生前贈与など早めの対策が重要だと呼びかけました。

遺言信託についても学び、受講者は相続税改正の理解を深めました。



今回の改正点を学ぶ受講生

迫力あるクラシックを堪能

7回目を迎えた、宮前フィルハーモニー交響楽団によるセレサ川崎クラシックコンサートが7月20日、本店セレサホール飛翔で開かれ、356人のクラシックファンが訪れました。

今回もおしゃべりコンサートと題し、楽器や曲の紹介を交えながら、オペラやバレエの音楽が演奏されました。アンコール曲「ラデツキ行進曲」では、指揮に合わせて全員で手拍子をして、会場は大いに盛り上がりました。



客席との距離が近く迫力ある演奏

参加者は、「目の前で迫力ある音楽を聴けて良かった」などと語り、間近での壮大な管弦楽の響きを堪能しました。

エクササイズで気持ちの良い汗

健康大学の開校式が7月8日、セレサホール飛翔で行われ、181人がボクシングエクササイズで汗を流しました。

健康大学は健康寿命100歳プロジェクトの一環として開校。受講生は、組合員・女性部・助け合い組織の会員やその家族が対象で、エクササイズや料理教室など11月まで計4回の授業が行われます。

最初は各個人の体力を確認することから始めました。続けて、川崎新田ボクシングジムのプロボクサーが講師を務め、ボクシングエクササイズを体験。音楽に合わせて、ジャブやストレートのパンチを繰り出し、気持ちの良い汗を流しました。



音楽に合わせてストレートパンチ

宮前メロンの出来映えを組合長と区長に報告

川崎市を代表する農産物「宮前メロン」を7月10日、メロン部の秋山勲部長がJA本店と宮前区役所を訪れ、柴原組合長と石澤宮前区長に宮前メロンを贈りました。

宮前メロンは、1977年に7軒の農家がトマトの裏作として栽培を始めました。82年に宮前区に区分されたのを期に、区の発展と共に歩みたいと「宮前メロン」と命名しました。

宮前区が昨年30周年を迎え、宮前区と一緒に歩んできた宮前メロンの出来を、区長にも披露したいと、昨年からメロンを贈るようになりました。

メロンを食した柴原組合長は「とても甘く、みずみずしい」と絶賛。現在は3軒の組合員が6,000個を栽培しています。



▲今年「編み目がしっかりして最高の出来」と話し、組合長にメロンを贈る秋山部長
▲「宮前メロンを模した宮前区のマスコット「宮前兄妹」と一緒に、区長にメロンを贈る

よい食プロジェクト 街頭PR 市内産野菜を配る



役員も丁寧に説明しながら街頭PRに参加

県下一斉のよい食プロジェクト街頭PRが7月11日に、県内8か所で行われ、地場産野菜を配って国産農産物の利用促進とTPP断固反対を訴えました。

当JAでは、JR武蔵溝ノ口駅の連絡通路で、役員らが市内産のトマトやキュウリなどの野菜とセレサ

モスやTPP断固反対のチラシなどを袋に入れて、買い物中の主婦や帰宅中の学生らに配り、国内農業の大切さや市内産農産物のよさをアピールしました。

受け取った主婦は「近くの直売所によく行きます」と、新鮮で美味しい市内産野菜に満足していました。

地産地消フェア 新鮮野菜や加工品販売で盛況

第3回かわさき地産地消フェアが7月7日、川崎地下街アゼリアのサンライト広場で開かれました。

同フェアは、川崎市とJAなどで構成する「かわさき地産地消推進協議会」が、市内産の新鮮な農産物をより多くの方に食べていただき、良さを知ってほしいとの思いから開いたものです。

会場には、ナスやトマトなど新鮮野菜の直売コーナーやイチジクジャムなど加工品の販売コーナーが設置され、買

い求める多くの市民で賑わいました。

川崎のご当地アイドルグループ「川崎純情小町☆」も各ブースの1日店長として参加。野菜や加工品などを役職員と一緒に販売し、会場を盛り上げました。

同時に夏季農産物品評会も行われ、トマトや枝豆、ジャガイモなど181点が審査され、審査終了後に即売されました。即売に並んでいた主婦は「市内産の新鮮野菜を直に買って嬉しい」と話していました。



新鮮野菜を買い求める市民



181点の市内産農産物の審査

出荷時期を迎えた湘南レッド

神奈川ブランドにも登録されている赤タマネギ、湘南レッドの出荷が、橘支店で6月10日から7月22日にかけて行われました。

出荷は橘地区管内の生産者5軒が共同して行っており、今シーズンは5^号入りの箱で4,000箱ほどが出荷されました。生産者からは、「今年は天候に恵まれ、出来が良かった」との声があがりました。



湘南レッドの積み込みを行う生産者

果樹5品目の肥培管理を学ぶ

担い手支援果樹栽培講習会が7月10日と11日の2日間、市の農業技術支援センター内のほ場で開かれ、果樹5品目について栽培方法を学びました。

講習会は、午前と午後に分かれ、みかん、イチジク、カキ、ブルーベリー、キウイフルーツの5品目について、栽培にあたってのポイントとして肥培管理や病虫害防除など、事例を挙げて講義が行われました。



講師の説明に聞き入る参加者

ほ場の果樹を使った実習では、果実の肥大や成熟に向けた剪定や、摘蕾などの方法について、具体的に学びました。



逸
ITSU
私の好きなこと

風を受け走る バイクツーリング

「風と一体となって走る爽快感が何ともいえません。これほど自然を身近に体感できるバイクは最高ですよ」と、バイクの魅力を語ります。

愛車はホンダのCB1300。

「走りかスムーズなんです。車体は重いけど、走り始めたときの安定感はずばりで疲れません」。普段は上作延の消防団仲間を中心としたツーリンググループ「作延群団」のメンバーに加わり、月に一度、メンバーで長野や山梨方面などへ出かけています。

「仲間の走り方は承知している



ので、合わせて走る面白さもありません。集団ならではの走りの醍醐味もなかなか良いですよ」。

そんな仲間とのツーリングを楽しんでいる一方、時には一人でバイク旅行に出かけることもありまます。グループ走行では味わえない気ままな時間を楽しみながら走ります。

「ゆっくり走ると景色がより色濃く、鮮やかに見える気がするんですよ。まだまだ行ってみたいところがたくさんあるので、これかもいろんなところを愛車とともに楽しみたい」。

PROFILE

2年前に会社を辞め、現在は農業に専念。趣味はツーリングの他、ゴルフと健康管理のためのジョギング。



高津区上作延
関口 勝さん



■ ひゅうまん

鉄工所に注いだ情熱

中原区木月伊勢町 熊倉 忠三郎さん

家は東京の深川で材木屋を営んでいましたが、「兄が工業学校の生徒で、家でも毎日のように鉄を使った作業をしていたことから、自分もまねして鉄をいじってみました」。そうしたことが高じて、いつしか兄のように工業の道へ進みたいと思ふようになっていきました。しかし当時は戦争のさ中。16歳で海軍の練習生として招集され、帰ってきたときには深川は空襲で壊滅。父親も亡くなっていました。

途方に暮れながらも、ひとまず元住吉の材木屋へ嫁いでいた姉を頼ろうと、川崎へやってきました。「しばらく姉の家の仕事を手伝っていたのですが、やはりどうしても鉄を扱う仕事がしたくて、造船所へ就職しました」。

造船所では様々な機械操作や鋼材の加工技術を教わり、特に階段や手すりの製作技術は、一般住宅にも応用できるものでした。こうした技術が身につくにつれ、独立して自分の腕を試したいとの思いも生まれ、2年勤めたところで、独立を決意しました。

「工務店との信頼関係を築くのが大変でしたが、数年で30店舗の



下請けに入ることができました」。その後は順調に仕事も増えていきましたが、平成の世になる頃には、町の工務店も大手の建築会社に押されて減少し始め、注文も少なくなっていました。「時代が変わった」と感じた熊倉さんは、開所から40年たった時に鉄工所を閉めることを決めました。

「機材を処分したときは淋しさもありましたが、初心を貫き、好きな仕事で生きてこられたので満足です」。今は、やれることはやったと言う達成感が、鉄と共に過ごした40年の疲れを癒しています。



かつて祖父が育てていた40本ほどのミカンの栽培管理と、父親と共に行っている造園の仕事、それが今取り組んでいる仕事の二つの柱です。「仕事に慣れてくる程、祖父と父の苦勞や、技術の高さが身にしみてきます」。

『祖父の思いを胸にミカン作り』

多摩区宿河原 元木 浩平 さん

子供のころは学校が終わると祖父に連れられ、水田で手伝いをするのが多く、そこで経験した田植えや稲刈りが、「自分にとつての農業の原点」と、述懐するほど、祖父との農

作業は大きな思い出となっています。「初の内孫だったので特別嬉しかったらしく、いつも畑や田んぼに連れて行ってもらっていました」。

その水田も5年ほど前、祖父が亡くなる少し前に、ミカン畑に転換し

元木さんの唯一の趣味はドライブ。「一人で行くこともあります、友人を誘うときもあります、1日掛けて箱根あたりを回るのが好きですね」。植木の仕事にミカンの栽培と忙しい毎日ですが、そんな中でもたまに出掛ける愛車とのドライブが、一番の息抜きになっています。

ました。周囲が宅地になり、管理が難しくなったことや自分自身体力の衰えを感じてのことでした。その時はまだ学生で、深く考えることもなかったのですが、祖父が亡くなった後は、「自分がしてやれることは無かったのか」と無性に思うことがありました。「祖父は自分に農業を継いでほしいと思っていたのでは」。そう思うと自分の胸の内が熱くなり、祖父の思いを継いでミカンを育てたいとの気持ちに駆られ、19歳になった時に就農。

「収入の柱は造園業なのでミカンを守る為にも早く仕事をマスターしなければ」と選定の仕方など、父親に教わりながら植木の仕事に奮闘する毎日です。ミカンは1シーズンでコンテナ5杯分以上収穫できますが、全て自宅販売で売り切ってしまう。評判も上々なので、将来的にはJR南武線久地駅に近い立地を生かして、ミカン狩りをやりたいとも思っています。「そのためにはどの様な整備が必要なのか、いろいろなミカン園を見て、やり方を研究したい」と、意欲を見せています。



シナノキ科ツナソ属の緑黄色野菜。古代からインドやエジプトを中心とした中近東で広く栽培・利用されてきました。日本には、1980年代後半に導入された歴史の浅い野菜です。購入の際は、緑が濃く、張りがあり、葉先や茎の切り口が黒っぽく変色していないものを選びましょう。日持ちがしないので、購入後は早めに食べきりましょう。保存する場合は、葉を摘んで洗い、水気を切って密閉容器に入れて冷蔵庫に入れましょう。

モロヘイヤの茹で方とお浸し

材料

・モロヘイヤ…1袋 ・塩…適量

★(・ポン酢、かつお節、だし汁、水…適量)

作り方

①モロヘイヤは硬い茎の部分は切り落とし、沸騰したお湯に塩をひとつまみ加えて茹でる。

②1分ほど経ったら、水気を軽く絞り、器に盛り付ける。

※お好みで★をかけて食べてください。



アブラナ科野菜の害虫と防除農薬

ヨトウムシ

幼虫は、春・秋の2回発生します。越冬は幼虫の状態で行われ、春に土の中で蛹(さなぎ)になり、蛾となって現れます。成虫は、数百個の卵をまとめて産み、孵化(ふか)後幼虫が別の葉に分散していき、大小の穴をあけます。



ハスモンヨトウ

1年に4~5回発生しますが、寒さに弱く、被害は8月以降からです。卵は数百個をひとかたまりに産み、褐色の毛で覆われています。被害は、初め葉の裏側の葉肉を集団で食害し、その後別の葉に移り、大小様々な穴をあけます。幼虫は、前方部に一對の黒紋があり、ヨトウムシと区別できます。



ハスモンヨトウ

アオムシ(モンシロチョウ)

蛹の状態越冬して、1年に5~6回発生し、春から秋まで被害があります。卵は葉裏に1個ずつ産み、集団で発生することはありません。



アオムシ(モンシロチョウ)

コナガ

1年に10回程度発生しますが、春・秋の被害が目立ちます。卵は葉裏に1個ずつ点々と産みつけ、幼虫は葉裏の葉肉を食害し、表皮を残します。



コナガ

ハイマダラノメイガ(ダイコンシンクイムシ)

8月~10月下旬頃まで発生し、一般に冬季は死亡し、越冬はほとんどありません。被害はアブラナ科野菜の初期の株に見られ、成長点を食害します。

ネキリムシ

1年に5回程度発生しますが、真冬を除き被害があります。成虫は夜間に雑草や枯れ草の地際に1個ずつ産卵します。越冬は幼虫や蛹で行われます。防除は予防に重点を置き、圃場(ほじょう)や周辺の雑草防除を行います。

ネキリムシの防除農薬：フォース粒剤、ダイアジノン粒剤5、ネキリエースK、ガードベイトAがありますが、各野菜に登録のあるものを使用してください。

害虫防除農薬

○：使用可

野菜	農薬	プレバソ	ダントツ	スタークル	ジェイエース	プレバソフロアブル	アフファーム乳剤	コテツフロアブル	フェニックス顆粒水和剤	スピノエース顆粒水和剤	ハチハチ乳剤
キャベツ		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ブロッコリー		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
カリフラワー		—	—	—	—	○	○	○	—	○	—
ハクサイ		○	—	○	○	○	○	○	○	○	○
ダイコン		—	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コマツナ		—	—	○	○	○	○	○	—	○	—

*農薬散布に当たっては、ラベルの表示に基づいて使用してください。

※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。

◆ぜひ一度、事前相談のすすめ◆

幾度となく葬儀のお手伝いを経験して葬儀に詳しいつもりでも、いざ家族の葬儀となると、悲しみのあまり気が動転し、何も考えられなくなってしまうこともあるかもしれません。

このように葬儀は平時と異なる遺族感情の中で行われますので、いろいろと手違いや、誤解が生じやすいものです。葬儀社担当者からの耳慣れない言葉や手順などを説明されても、一度や二度で理解することはなかなか難しいことだと思います。

このような事態に備え冷静に受け止められるよう、ぜひ一度、JAセレサ葬祭センターに事前相談することをおすすめします。

親族の現状や家族の意向などをお聞きすることで、適切なアドバイスをさせていただきます。たとえば、病院や療養施設から自宅または指定場所に安置するまでの段取り、自宅での葬儀施行の可否や近隣の葬儀式場の紹介

手配、一般葬と家族葬（密葬）とではどのように葬儀費用が変わるのかなど、あらかじめ聞いておくと心強いものです。

また、様々な事情で葬儀日程が先送りになる場合における、遺体の保全処置について遺族が安心できる体制であることも案内しています。

このほか、心配なことは様々あると思いますが、具体的にお聞きした上で丁寧に説明いたします。



(セレササービス株式会社)

9月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】ささいなことでピリピリしてしまう暗示。プラス指向を。自然公園に出かけるのが良【健康運】快適に過ごせる期間。運動にもツキあり【幸運を呼ぶ食べ物】カボス

おうし座 4/20~5/20

【全体運】レジャー運が活性化。視野を広げるチャンス。積極的に外出して。キャンプやハイキングもお勧めです【健康運】我慢は禁物。不調を感じたら即対処を【幸運を呼ぶ食べ物】栗

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】短気になりがち。一時の感情に振り回されないよう、深呼吸で気を静めて。【健康運】軽い運動やダンスをすると、気分爽快に【幸運を呼ぶ食べ物】スルメイカ

かに座 6/22~7/22

【全体運】コミュニケーション能力上昇の兆し。初対面の相手にも気さくに話しかけて【健康運】食べ過ぎで体重増を招くかも。節制して【幸運を呼ぶ食べ物】アシタバ

しし座 7/23~8/22

【全体運】ゆったりできそう。趣味や好きなことに励むなど、プライベートを充実させるのが正解【健康運】急な発熱に注意。十分な休養を【幸運を呼ぶ食べ物】サツマイモ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】思い切って働けば、幸運をつかめる予感。やってみるには意欲的に挑戦して【健康運】食生活の乱れを正せば好転するはず【幸運を呼ぶ食べ物】シイタケ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】周囲と協力しあえる時期。自分の仕事が終わったら、人の手伝いをするグッド【健康運】ストレッチを。さらに体調が向上きそう【幸運を呼ぶ食べ物】ズッキーニ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】知性や教養に磨きをかける好機。知りたいことはほとんど情報収集。メール交換にも嬉しい発見が【健康運】軽い体操や散歩でリフレッシュを【幸運を呼ぶ食べ物】水菜

いて座 11/23~12/21

【全体運】自分の考えに固執しやすく孤立してしまう傾向に。持ち前の柔軟性を思い出して【健康運】腕が上達しやすい月。スポーツに励んで【幸運を呼ぶ食べ物】イチジク

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】行動力が高まる月。活動範囲を広げてみて。前向きにチャレンジすれば、順調に進展していく気配【健康運】こまめに動くことで体調にも好影響【幸運を呼ぶ食べ物】カツオ

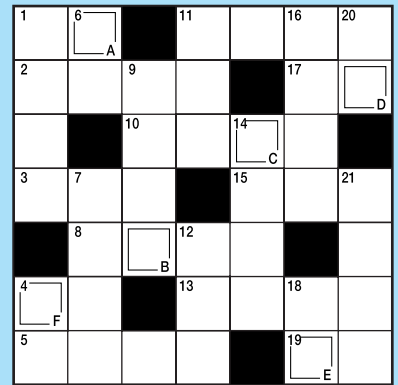
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】物事を邪推して、自ら運気低下を招いてしまう時期。親切にされたら笑顔でお礼を【健康運】ちょっとしたケガをしないよう、冷静に【幸運を呼ぶ食べ物】スタチ

うお座 2/19~3/20

【全体運】自己判断で突っ走るのは危険なので、信頼できる人に助言を求めて。映画鑑賞は吉【健康運】オーバーワークに用心して。睡眠が大事【幸運を呼ぶ食べ物】シラス

クロスワードパズル



タテのかぎ

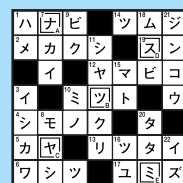
- ①ターザンが発する「アーアー」
- ④旧国名の一つ。現在の岐阜県北部
- ⑥家を数えるときに使う言葉
- ⑦出前の品を入れて運びます
- ⑨レジに行って済ませます
- ⑪中秋の名月に月見___を供えた
- ⑫117に電話すると聞けます
- ⑭大安、先勝、友引といえは
- ⑯膝と股関節の間にあります
- ⑰きこりの商売道具です
- ⑲陸・海・___
- ⑳シェフが厨房で作るもの

ヨコのかぎ

- ①水をくんだりすしを盛ったり
- ②時計の文字盤を12時間で___回り
- ③バイオリンとチェロの中間の大きさ
- ④古新聞をまとめて___でくる
- ⑤鶏の25倍ほどの大きな卵を産みます
- ⑧道路の通行規制がやっとなされた
- ⑩天女が着ている薄い服
- ⑪餅であんを包んだ和菓子
- ⑬花札に描かれている想像上の鳥
- ⑮天気予報では雲のマーク
- ⑰ビルや校舎を数えるときに使う言葉
- ⑲おにぎりに巻きます

6月号のこたえ

ナツヤスミ



応募総数33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。



◆梅干し◆

去年から梅干し作りに挑戦していますが、夏バテには最高に効果があります。近所のスーパーに行ったら、川崎産の梅が売られていたのでビックリ。身近な所で地物が入手できて、嬉しかったです。(川崎区・村谷さん)

◆夏本番◆

今年は梅雨入り・梅雨明けが

◆おもしろキュウリ◆

家庭菜園でキュウリを作っていたら、おもしろい形になったので写真を撮ってみました。皆さんは何に見えますか？

(中原区・宮崎さん)



◆長き歴史に幕◆

小杉陣屋町にはかつて幾つかの醤油蔵がありました。このたび蔵の老朽化のため取り壊すことになった、石橋醤油蔵の姿を

◆元気に巣立って◆

思い出に残そう、と中原区小杉地区の子供会と父兄約130人が写生を行いました。参加者たちは暑い中、一生懸命写生していました。(中原区・原さん)



◆自然教室◆

セレサモス近辺に孫とよく散歩に行きます。キジの親子やウグイスの鳴き声など、都会に無い緑の自然がたくさんあり、小学生の自然教室といったところ。(宮前区・藤本さん)



ピー鳴いています。無事に巣立ってくれるといいな。(多摩区・中村さん)

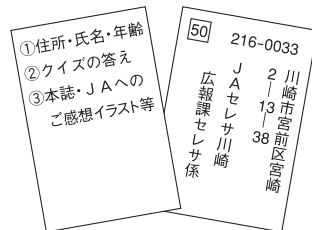
◆投稿のお礼◆

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 9月19日(木)必着



お寄せ頂いた感想、イラスト等は本誌に掲載することがあります。

セレサ不動産(株) 本社の定休日が10/1より水曜日から土・日曜日に変わります

なお営業時間はそのままです。営業所については従来どおり水曜日が定休日です。

『家の光』年間購読推進

『家の光』は「食の安全・安心」「地産地消」を基本に、旬の素材を使った料理レシピや身近な材料で作る手芸、日々の生活に役立つワンポイントアドバイスや、楽しくなる家庭園芸など、生活向上に役立つ情報が満載です。また、年に数回の付録が便利と好評です。この機会に是非ご愛読ください。

【推進期間】

平成25年8月1日(木)～9月13日(金)

【購読期間】

平成25年12月号～平成26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。

資材店舗「パーシモン」グランドオープン

建て替え工事が完了した「パーシモン」が8月8日、グランドオープンしました。ご来店をお待ちしております。



川崎市麻生区片平2-30-15
(小田急線柿生駅から徒歩2分)
TEL: 044-988-7405 駐車場あり
FAX: 044-987-4449 (13台分)

晴れの入賞者

敬称略()内住所

第16回 JA セレサ川崎夏季農産物品評会

7月7日 川崎アゼリアサンライト広場 出品点数181点

▽優秀賞=枝豆・加藤勉(下作延)、ジャガイモ・関口博満(南生田)、ナス・関口亨(末長)、湘南レッド・大久保トヨ子(同)、トマト・森清行(久末)、タマネギ・新堀智章(南加瀬)

そ菜部幸中原支部えだまめ立毛共進会

7月3日 区内巡回 出品点数12点

▽特選=湯上がり娘・鹿島康一(下小田中)

そ菜部高津支部第34回枝豆品評会

7月11日 高津支店 出品点数15点

▽優秀賞=湯上がり娘・加藤勉(下作延)

組合員向け「セレサオープンカレッジ」受講者募集

J Aの仕組みや市内農業について学ぶ「セレサオープンカレッジ」を開校いたします。多くの参加をお待ちしております。

【参加対象者】 組合員とその家族(①を必ず受講できる18歳以上)

【講座内容】 (各回土曜日開催・一部会費を徴収いたします)

- ①10月26日 オリエンテーション、JAセレサ川崎について
- ②11月23日 伝統の花寿司作りなど(会費 500円)
- ③12月7日 みかん狩り、セレサモス視察(会費 500円)
- ④1月25日 視察、そば打ちほか(会費 3,000円)

【申込方法】 「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、参加希望講座番号(①は必修)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号を明記して、ハガキ、eメール、FAX、または各支店にてお申し込みください。なお、個人情報は、カレッジの開催目的のみ使用です。

【締切】 平成25年10月4日(金)

〒216-0033宮前区宮崎2-13-38 JA セレサ川崎組織対策室
eメール soshiki@jaceresa.or.jp TEL877-2197 FAX877-6519

**組織
だより**

堰支部 (福田地区)

堰地区は多摩区の東端にあり、多摩川と二ヶ領用水に挟まれた起伏のない地域です。かつては二ヶ領用水を利用した稲作やナシ栽培が行われていました。中でも早くから果樹栽培が盛んで、昭和40年代には、ナシのもぎ取り園が観光者の人気を集めていました。宅地化が進んだ現在も当時の面影を残すナシ園が点在しています。

組合員戸数は31戸、濱田隆雄支部長のもと、3年に1度の親睦旅行の他、毎年何回かは日帰り



研修も行い、支部の結束をはかっています。

※次回は仙谷支部(菅地区)と蔵敷支部(向丘地区)です。

諏訪支部 (高津地区)

高津区諏訪地区は、多摩川に面した広く平坦な地域です。かつては果樹園や野菜畑などの耕作地が多く広がる地域でしたが、昭和30年以降都市化が進み、戸建て住宅や大型のマンションが増えてきました。そうした状況の中でも農業は守られ、特にナシのシーズンには直売所もあちらこちらに開き、活気を見せています。

組合員戸数は38戸。鈴木宏行支部長は毎年研



修旅行を行う他、親睦を兼ねた日帰り研修も随時行い、支部としての研鑽に努めています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第4回定例理事会…7月16日(火)本店で開催【報告事項】平成25年度「感謝の集い」の開催について…10日間19回公演で、第1部研ナオコ・野口五郎による歌謡ショー、第2部ふれあい抽選会を実施。午前の部は11時より、午後の部は15時10分より川崎市教育文化会館にて開催。セラサオープンカレッジの開催について…組合員学習講座の一環として、協同組合活動への理解を深め、組合員意識を醸成する目的で、10月26日より、1月25日までの間に全4回開催。ディズニーマカデミーの開催について…10月1日午前10時より、正組合員家族で、次世代の女性を対象に、ディズニーマシーで楽しみながら「おもてなしの心」などを学びます。川崎市梨・ぶどう品評会前期の部、後期の部の開催について…前期の部8月12日(月)・後期の部8月30日(金)どちらも川崎市農業技術支援センターにて実施。他20項目を報告。【協議事項】第66回神奈川県農協大会…11月26日(火)13時より、海老名市文化会館大ホールにて開催。平成25年版ディスクロージャー誌…作成部数5,500冊。閲覧開始日:7月30日(火)。他11項目を協議決定。

セラサのDATA

貯金	1兆2,956億円
貸出金	5,082億円
長期共済保有高	1兆6,176億円
年金共済保有高	309億円
購買品供給高	359百万円
販売品取扱高	290百万円
施設事業契約高	40億29百万円
組合員数	58,690人
うち正組合員	5,871人
准組合員	52,819人
	(7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、(セラサモスは、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
 ☆セラサパーシモン…平日・土日9:00~16:30(月末15:00)※祝日は休み
 ☆セラサモス…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。

9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)…4日(水)、6日(金)、11日(水)、13日(金)、18日(水)、20日(金)、25日(水)、27日(金)
 ☆セラサパーシモン(資材店舗:麻生区片平2-30-15)…3日(火)、5日(木)、10日(火)、12日(木)、17日(火)、19日(木)、24日(火)、26日(木)
 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。

9月の経営相談日(法律)

3日(火)9:30~11:30 宮前支店
 13:30~15:30 中原支店
 10日(火)13:30~15:30みなみ支店
 13:30~15:30 柿生支店
 17日(火)13:30~15:30 中原支店
 22日(日)9:30~11:30 梶ヶ谷ビル
 24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。

9月の年金無料相談会

3日(火)宮前平支店
 5日(木)東柿生支店
 12日(木)小田支店
 19日(木)鹿島田支店
 29日(日)みなみ支店(※)
 予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。
 ◇年金・社会保険セミナー
 8日(日)10:00~12:00 みなみ支店
 14:00~16:00 中原支店
 参加希望の方は事業推進部までご連絡ください(予約優先)。※定員になり次第締め切らせていただきます。

9月の休日住宅ローン相談会

14日(土)御幸支店、住吉支店、稲田支店、栗平支店
 15日(日)野川支店
 28日(土)みなみ支店、日吉支店、中原支店、梶ヶ谷支店、宮前平支店、向丘支店、長沢支店、新百合丘支店
 29日(日)大島支店、小杉支店、久地駅前支店、宮前支店、生田支店
 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/>)

9月のセラササロン

5日(木)中原支店
 11日(水)高津支店
 18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

セラササービスのご案内

セラササービス(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>

9月の遺言信託個別相談会

4日(水)高津支店
 5日(木)菅支店
 10日(火)宮前支店
 11日(水)みなみ支店、中原支店
 26日(木)橋支店
 ★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 セラサ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。



9月のセラサモス行事予定

☆出張販売…
 5日(木)11:00~14:00 小向支店
 19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。
 セラサモスの情報につきましては、HPをご覧ください。



柿生支部
よがグループ



「ヨガは健康づくりにグッド。体調も良くなるし、ストレス解消にも良い!!おまけにピチピチでしょ」とヨガの効果を実感するメンバー19人。

30年以上も続くよがグループには、50代〜80代までと世代を超えた仲間が和気あいあいと活動をしています。

活動当時から先生も代わらず。だからおしゃべ



りも絶えません。今日のご飯の話などの世間話で大盛り上がり。そんなおしゃべりの合間にも「ワン、トゥー、スリー」とリズムを取りながら、先生の注意を聞いて体のケアをしています。

1時間のレッスンの後には、汗もびっしょり。「スッキリした」と身も心もリフレッシュしています。



※グループ名はひらがなの「よが」を使用しています。

材料

- ・ ショウガ…1kg
- ・ 塩…少々
- ・ 醤油…180cc
- ★ 黒糖…100g
- ・ 砂糖…250g
- ・ 花かつおぶし…80g
- ・ 白ゴマ(半すり)…80g



生姜の佃煮

作り方

①ショウガは皮付きのまま薄く切る。(カッターなどを使うと薄く切れます)



②鍋に水と塩を入れ、沸騰させ、その中にショウガを入れて茹でる。これをザルにあげ、また同じ作業を繰り返す。最後にショウガの水気をしっかり絞る。



④つゆがなくなったら、冷ましてゴマを入れる。

③鍋に★の材料を入れ、煮立たせる。そこにショウガを入れ、よく混ぜて馴染ませる。さらにかつおぶしを入れて混ぜる。



※冷蔵庫で保管すれば、1ヶ月ほど保存できます。

ワンポイントアドバイス

中原区上平間 ^{つきだて}月館 幸子さん
 ショウガを皮付きのまま使用することで、栄養をまるごと摂取できるとともに、ショウガの辛みが少し残り、発汗作用が期待できます。ご飯のおともにも最適なので、ぜひお試しください。

