

CERRESA

NO.194



特集 食農教育活動

セラサ
11

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

2013.November

Contents

特集 食農教育活動	3
川崎探検隊 東門前・昭和を歩く	8
PICK UP	10
逸 アイデアを生かした模型飛行機 多摩区 香山 恒夫さん	14
Handman 都市農業にやり甲斐 高津区 中山 佐織さん	15
パワー全開 「いらっしやいませ」に込めた思い 高津区 高橋 良美さん	16
SHOKU 食農 NOU ギンナン	17
農作業ノート コカブのトンネル栽培 営農技術顧問 大森 庄次	18
くらし NAVI もうかからない! 膀胱炎	19
mail box & クロスワードパズル	20
J Aからのお知らせ & 組織だより 平日向・日影支部	21
INFORMATION	22
NEW enjoy ナビ 菅支部 卓球グループ	23
Dish Up! デコレーションケーキ 幸区 菱沼 公子さん	24

12月の行事予定

4日(水) 総代研修会
(14時～、本店)

7日(土) セレサオープンカレッジ
(9時半～、セレサモス)

17日(火) 定例理事会

23日(月) 天皇誕生日

30日(月) 仕事納め
(年末年始の営業時間については次号で掲載致します)

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

温州みかんの収穫はじまる

今月の表紙は、温州みかんが食べごろを迎えて、収穫がはじまった南生田の松澤康孝さんのほ場。他には、レモン、湘南ゴールドなどが植樹されていて、生田直売会で全量販売しています。12月いっぱい収穫が終わり、年明けからは、はるみなどの品種が直売所を賑わせていきます。

営農の中心は露地野菜ですが、みかんの他に柿やすもも、りんごなども栽培。とくに、伝統の長沢ブドウを守り続けています。



多様な展開を見せる食農教育



J Aでは、食農教育活動の一環として、市内の小・中学校と連携して米作りや野菜の栽培など、食農授業の支援を行っています。また、各地域ごとにサツマイモやダイコンなどの植え付けから収穫、親子や子どもの料理教室を開くなど、地域の特徴を活かした食農教育活動も積極的に展開しています。本誌では、このような活動を、掲載された記事の中からまとめて特集として紹介いたします。



食農教育教材本を市内全小学校に贈る



J Aでは、小学5年生の総合学習授業に役立つようにと食農教育教材本を、市内全域の小学校へ贈っています。柴原組合長は市内小学校を代表して栗木台小学校を訪れ、「この教材本を活用して、食や農業について、理解を深めてください」と、矢野ゆう子校長に手渡しました。校長は「この地域は、緑豊かで農業も身近にあるので、積極的に活用していきたい」と感謝の気持ちを伝えてくれました。

親子でみそ造りに挑戦



親子みそ造り教室がセレスモスを会場に開かれました。みそ造りは、茹でた大豆をミンチ機に入れて潰し、潰した大豆を桶に移して塩切り麴と混ぜ合わせ、半年間ほど熟成させるものです。

参加した親子は作業を終えて、50%ずつ自宅に持ち帰り、熟成して美味しくなるまで保存します。

昔はどこの農家も造っていましたが、現在では市内で数軒になりました。このような伝統の味を学びたいと関心が広がっています。

梨園で音楽祭



宮前区有馬の持田正さんの梨園では、「有馬梨の花見音楽祭」が開かれ、地元の人たちが歌やギター演奏を楽しみました。花が咲くと受粉作業などで忙しい時期になりますが、持田さんは「地域の方に梨の栽培について理解してもらいたい」と、毎年この時期になると、園を開放して、音楽祭を開いていました。今年も開花が早すぎて花が散った後でしたが、音楽祭を楽しみにしている人たちが賑わいました。

よい食プロ 街頭PR



地産地消や国産農畜産物の良さを広め、積極的に消費してもらおうと、「よい食プロジェクト」の一環として、県下一斉街頭PR活動を実施。役員らがJR南武線武蔵溝ノ口駅の連絡通路で、市内産農産物を行き交う市民に配り、食の大切さをアピールしました。

親子でサツマイモ作りを体験



向丘地区協同活動強化委員会は、こども農業体験教室を開き、地区内在住の小学生とその家族を対象にサツマイモの収穫体験を行いました。

この催しは、サツマイモの植え付けから収穫までの一貫した農作業を体験することで、食の大切さと地元の農業への理解を深めてもらうと行われたものです。

春に自分達で植え付けたサツマイモが育ち、大きくなったサツマイモを収穫。女性部向丘支部と助け合い組織のメンバーがサツマイモスープと蒸かしイモを準備して、食の大切さをアピールしました。





市民がエダマメ作りに挑戦

青壮年部向丘支部が主催する「ジャガイモ学校・エダマメ教室」が、宮前区初山のほ場で行われ、応募した市民が降りしきる雨の中、種まきを体験しました。

このイベントは、エダマメの種まきから収穫までを一貫して体験することで、農業の楽しさを味わってもらおうと、家族単位で募集したものです。

7月の終わりには、家族で30本程を収穫。予定より数週間早い収穫になりました。参加した家族は「エダマメの粒が大きく期待以上の出来映え」と、笑顔で収穫に励んでいました。また、この日は、部員たちがあらかじめ収穫したエダマメをその場で茹で、ランチとして用意。子どもたちは「甘くて美味しい」と出来映えに満足していました。



職員の農業体験は青壮年部が協力

新入職員は、青壮年部の全面協力で、播種や収穫作業、畑の片付けなど、農業体験実習を1年間通じて行っています。

作業現場は、花きや果樹、露地の野菜畑、施設などさまざまですが、事務作業を離れて、本気で1日農作業を体験して、農家の苦労や喜び、JAの役割などについて学んでいます。美味しい地元野菜を使った昼食を青壮年部員と一緒に食べ、組合員との親睦をはかり、距離を縮め、農業の大切さを実感しています。



麻生区の岡上小学校では、田植えを前に田んぼのあぜ道の塗り直し作業を行いました。

同小学校では、食農教育の実践の場として、毎年、近くの田んぼを借りて米作りに挑戦してきました。指導協力は岡上支部が行っています。当日は、横田豊さんが田んぼの水が抜けないようにあぜ道の脇を田の土を使って塗り直す「くろつけ」作業を児童に指導しました。くろつけに参加した児童は「田んぼに入るのは初めて。田植え前の作業は大変でしたが楽しかった」と泥の付いた顔で笑顔を見せていました。

田植えの準備くろつけに挑戦



6月には、各地の学校田で地域の組合員が米作りを指導したり、また、黒川地区の田んぼでは、はるひ野や栗木台、東門前小学校などの児童が、JAの支援で総合学習の一環として田植えを行い、一連の米づくりに取り組んでいます。また、市民を対象に田植えから稲刈りまで体験できる「GOGO田植えレンジャー」に親子が参加。参加した児童は「収穫が楽しみ」と実りの秋に思いを馳せていました。



各地で田植えを指導



地場産野菜で親子料理教室

女性部稲田支部では、登戸の多摩市民館で親子料理教室を開き、稲田・宿河原支店から応募した参加者が、ピザとすいとん作りを楽しみました。

ピザとすいとんには地元野菜をふんだんに使い、新鮮たまごを使ったプリンと合わせ3品に挑戦しました。

参加した親子は「地元の野菜の豊富さと味の良さに驚いた」と、口いっぱいほほうって目を輝かせていました。



女性部高津支部では、てくのかわさき調理実習室で市内産農産物の魅力と、子どもたちに料理を作る喜びを知ってもらいたいと、親子料理教室を開きました。

作った料理は、カボチャの冷たいスープとコロケ、ピーマンの肉詰、とうもろこしと枝豆ご飯の4品。参加者は「料理を通じて、親子で触れ合う楽しい時間を過ごせた」と、美味しい地場産野菜の味に満足していました。



収穫体験とバーベキューを楽しむ



みなみ・日吉支店合同のこども農業体験教室が、宮前区野川の畑で行われ、小学生の親子が野菜の収穫とバーベキューを楽しみました。

参加した子どもたちは、キュウリやナス、ピーマンなどの野菜を収穫。初めて体験した子どもは「たくさん収穫できて楽しい」と、夢中で収穫していました。

昼食には、収穫した野菜でサラダを作り、バーベキューと一緒に味を堪能。最後に、ケイトウとヒマワリで花束作りに挑戦して、収穫の楽しさを実感していました。

地産地消で給食に地元野菜を

川崎市立小学校の自校献立に市内産の野菜が使われ、児童たちからは「美味しい」と好評です。また、供給した生産者が講師になって食育授業も行っています。

市内産キュウリと梨を使った給食を出した東菅小学校では、梨を供給した菅馬場の佐保田理一さんが、川崎の農業の現状や農業の楽しさ、大変さ、農地の役割などについての授業を行い、児童たちと意見を交わしました。

佐保田さんと一諸に給食を食べた児童は「食の大切さがかかった」と笑顔で味わっていました。





特産ブロッコリーを栽培

南野川小学校では、社会科の総合学習の一環として行われる農業実習に、宮前地区協同活動強化委員会が指導協力して、ブロッコリーの栽培実習を指導しました。

同校では毎年、ブロッコリーの定植から管理、収穫までの栽培体験を通じて、農業の大切さを学んでいます。秋休み前には収穫祭も行われ、女性部宮前支部が児童の育てたブロッコリーを使ってシチューを作り、収穫の喜びを分かちあう予定です。



子どもの農業体験学習



中原支店は夏休みに入った子どもたちを対象に、子ども農業体験教室を開きました。参加した子どもたちは、小田中の名産「エダマメ」を1人6本ずつ引き抜き、収穫体験に挑戦しました。「なっているエダマメを見るのは初めて」と、はしゃぎながら笑顔が溢れていました。

収穫を終えると、女性部中原支部が作った地場産野菜がたっぷり入ったカレーが準備されていて、子どもたちは「野菜の味が美味しい」と、準備したご飯が空っぽになるほどの食欲を見せていました。



足踏み脱穀機で脱穀体験

はるひ野小学校の5年生の児童は、自分たちで育てた稲を刈り取り、「かさがけ」した稲を足踏み脱穀機を使って脱穀作業を行いました。この後、精米にして12月には、学校の中庭で餅つきと、女性部柿生支部が作るお雑煮で収穫祭を行う予定です。

児童たちに「つらかった作業は何ですか?」と尋ねてみると、「田植えと稲刈り」と答えていました。米作りの大変さを学んだ児童たちにとって、次に来る収穫祭は、より一層、楽しい思い出になることと思います。



Pick up 12ページに記事掲載



現在はマンション建設中。
以前『吉野湯』があり、近くで働く労働者がよく通っていたようです



市立大師中学校



出前用の自転車



昭和通り商店街

昭和北公園

昭和マーケット



もう動かなくなりましたが、
今でも子どもたちに喜ばれている乗り物です

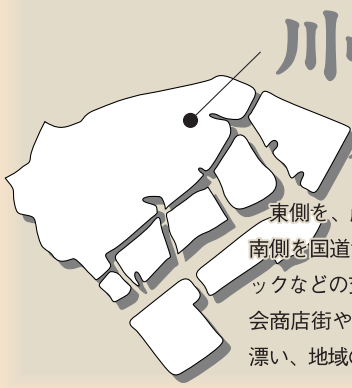


今回は、東門前駅を下車し、昭和の雰囲気味わう探検に出発します。
歩行者天国になっていて歩きやすい大師銀座会商店街を歩いていくとなんだかレトロなものに出あい、懐かしい雰囲気が出てきました。
するとまさしく時代を感じる『昭和マーケット』の看板を発見。昭和23年頃から開始したマーケットには、乾物屋、八百屋などのお店が入っています。当初から変わらない建物は、歴史を感じます。
ここを抜けると昭和通り商店街に突入です。

最近の商店街はチェーン店や飲食店が増える傾向にありますが、驚くことに八百屋さん、魚屋さん、豆腐屋さんなど生鮮食品を扱う個人のお店が多くあります。
通りを歩いていると、気さくに話しかけてくれる店主の皆さん。自転車で行き交う近隣の方もお店の人と挨拶を交わすなど、地域一体となった温みのある交流を見かけることができました。
みなさんもそんな触れ合いを味わってみてはいかがでしょうか。



昭和通り商店街には世界の国旗がずらり!!!!
なんだか賑やかな雰囲気がします



川崎区 東門前・昭和

東側を、産業道路や高速神奈川1号横羽線が、南側を国道132号線が通り、工場へ向かうトラックなどの交通量が多い。その一方、大師銀座会商店街や昭和通り商店街には、下町情緒が漂い、地域の人が集い、賑わいを見せています。

東門前駅

←川崎大師



市立東門前小学校



建設中
マンション



たばこ
大師銀座会商店街

昭和マーケット



上を見上げると…！
歴史を感じる作り
になっています

昭和マーケット

食品
ふくだ商店



昔からの名残で今でも歩行者天国
になっています

マーケットに入っている『ふくだ商店』が昭和22年頃に営業を開始し、それから店が増え、マーケットが出来はじめました。そして、そのまわりに商店街が形成され、昭和40年頃に昭和通り商店街が作られたようです。昭和の時代は、アメ横並みに人が押し寄せ、買い物客で賑わっていました。昔にタイムスリップしたかのような懐かしい雰囲気を味わうことができます

「いつものお願いします」

「小さめのミカンねー。甘くて美味しいのが入ってるよ」



八
百屋さん



魚屋さん

通りには、元気な店主さんが立って笑顔で販売しています。二代目の方が「頑張って続けていこう！」とわきあいあいとお店を続けています

スポーツの秋を満喫

女性部連絡協議会レクリエーション大会が10月17日、中原区の「とどろきアリーナ」で開催され、部員や役職員ら合わせて約1,000人が参加して、支部対抗ゲームや輪踊りで、スポーツの秋を満喫しました。

大会は、部員の健康増進や地域を越えた親睦・融和を目的に、毎年開かれているもので、今回で15回目を迎えました。

参加した部員たちは、各支部ごとにお揃いのポロシャツで参加。応援ののぼり旗を準備して応援合戦も繰り広げられました。とくに、支部対抗のゲームでは支部の栄冠を背負ってゲームに集中、白熱した対抗戦となりました。最後に全員が参加した輪踊りで、爽やかに体を動かして親睦を深めた大会となりました。



▲全員で楽しく輪踊り



▲あいさつをする上野弘子会長



慌てず取り込む洗濯物リレー



聖火リレーは慎重にバトンタッチ



開始前には入念な準備運動

JAセレス川崎 女性部連絡協議会レクリエーション大会



白熱する応援



チームワークが試される頭上送りゲーム



玉入れは熱がこもります



役員参加の新種目、だるま搬送ゲーム



息もぴったりバケツリレー

全国代表者大会 TPP交渉への不安と不満の声

TPPの国会決議の遵守などを求める全国代表者大会が10月2日、東京日比谷野外音楽堂で開かれ、農林漁業者や消費者の団体など3,500人が参加、交渉への不安と不満の声を張り上げました。

大会では、全国代表者のリレーメッセージが行われ、交渉方針の明確化と国会決議に基づく情報公開を行うように訴えました。また、食や医療に打撃を与えかねない交渉を行っているとの不安の声が相次ぎました。参加した国会議

員からは「重要5品目や国民皆保険は必ず守る」と国益を守る姿勢が協調されました。

当JAからはそ菜部と果樹部会の代表者と役員が、降りしきる雨の中参加。参加したそ菜部の加藤勉部長は「TPPは日本の行方を左右する問題、拙速な合意は避けるべきだ」と訴えました。

最後に政府に対して、切実な叫びや不安を正面から受け止め、国民の利益を守る交渉を進めるようにと訴えた大会決議を採択しました。



降りしきる雨の中で力強くリレーメッセージが行われた

畜霊祭で家畜の霊を偲ぶ

今年で48回目となるJA畜産部による畜霊祭が、10月28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ました。

式典では畜産部の福田努部長が「人間の為に一生を奉仕して、終焉を迎えた家畜、家禽の命に深く感謝を捧げ、畜霊が永久にやすらかになることを念じます」と祭文を読み上げ、参列者全員で焼香を行いました。



焼香を行う福田部長

青壮年部員が体験発表

横浜川崎地区農協青壮年部連絡協議会は10月11日、JAセレサ川崎本店セレサホール飛翔において、平成25年度青年の主張・活動実績発表会を開催しました。

発表会には、当JAから橘支部の澁谷義之さんと向丘支部の藤井慎人さんが出場。自身の体験を力強く語った二人は共に優秀賞を受賞し、10月28日に横浜市で行われた、かながわFARM21発表会に出場しました。



発表を行う澁谷さん(左)と藤井さん(右)

明治大農場で先端技術学ぶ

今年3回目の農業塾が10月15日、麻生区の明治大学黒川農場で行われ、受講生やJA職員など21人が施設園芸の先端技術などを学びました。

この農業塾は平成20年度に農業基礎実践講座としてスタートしたもので、今年度は25人が、農業技術などのノウハウを学んでいます。

農場では完全閉鎖型の育苗施設やガラス張りのハウスを見学。照明・温度・通風など管理方法の違いで、生育状況が大きく変わることなどを教わりました。

参加者からは「実際に育てている野菜を見ることで、農業への理解がより深まった」といった声が上がりました。



水耕栽培のポイントを学ぶ受講生

10月21日を禅寺丸柿の日に制定

10月21日を「禅寺丸柿の日」にしようと、記念イベントが21日、麻生区の麻生区役所広場で行われ、区長や区民、柿生禅寺丸柿保存会のメンバーらが集まって記念日の制定を宣言しました。

禅寺丸柿は日本最古の甘柿として、江戸時代から現在に至るまで地域経済を支えてきました。その貴重な柿を保存しようと柿生禅寺丸柿保存会が結成され、国では原木などを登録記念物に指定。麻生区でも区の木を禅寺丸柿にして保存に力を入れています。

記念日を10月21日にしたのは、昨年同日に麻生区区制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、行政関係者らが集まって「禅寺丸柿サミット」が開かれ、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たことがきっかけです。



禅寺丸柿を麻生区長に贈呈する水野英雄保存会会長(左)

会場では10月21日を禅寺丸柿の日に登録した認定書が披露され、禅寺丸音頭の踊りなどで、記念日に華を添えました。



参列者の前で禅寺丸音頭の踊りが披露された

カボチャでランタン作り



家族でランタン作りを楽しむ

宮前地区の農業後継者の会、宮前三行会では10月27日、JA本店で地元の子どもたちを対象にカボチャのランタン作りを行いました。

イベントは、ハロウィンにちなんで子どもたちに、地域との交流とカボチャと触れ合うことで農業に親し

んでもらおうと企画されたものです。

午前中は宮前区子ども会連合会の子どもたち29人、午後は一般公募で集まった親子17組48人が、三行会のメンバーからランタンの作り方を教わりました。

子どもたちは苦労しながらも、楽しんで作りました。

J1リーグ戦をJAセレサ川の冠試合に

JAでは10月19日に、中原区の等々力競技場で行われたサッカーJ1リーグ戦川崎フロンターレとジュビロ磐田の試合を、JAセレサ川崎「とくとくプラン」エキサイトマッチと銘打って協賛しました。

試合会場では、入場するサポーターに、住宅ローンやウインターキャンペーンなどのチラシを配布してJA事業をPR。ハーフタイム抽選会では市内産新鮮野菜を500人にプレゼント。また、試合前のピッチを使ったサッカー教室

に親子100人を招待しました。

競技場前の広場フロンパークでは「セレサモス」の出張販売も行われ、柿やブロッコリーなど15品目の農産物を直売。ユニフォームを着たサポーターらが、レジ袋いっばいに市内産の新鮮野菜を買い求め、サッカーファンに市内産農産物をPRしました。

試合は2対1で川崎フロンターレが勝利。試合終了後に「あんたが大賞」を、立川副組合長が同点ゴールを決めたジェシ選手に贈りました。



出店ブースの中でも一際賑わいを見せたセレサモスの出張販売



©川崎フロンターレ
立川副組合長がジェシ選手に「あんたが大賞」を贈りました

鷺沼支店で400億円報告会

鷺沼支店の貯金残高400億円達成報告会が10月25日、同支店で行われ、大台達成を祝いました。

JAセレサ川崎創立時の貯金残高は、218億円余。以来、各事業とも順調に進捗を重ね、平成24年12月に待望の400億円を達成しました。

ご支援いただいた組合員や利用者のおかげと感謝し、更に地域に貢献できるよう努力して参ります。



あいさつする持田承理事

健康大学 大山でハイキング

健康大学3回目の授業として、大山ハイキングが10月29日～31日に行われ、3日間で受講生と役員合わせて184人が参加しました。

ケーブルカーと女坂を歩いて登るコースに分かれ、ともに阿夫利神社下社を目指しました。歩きコースは石段が多く、急な箇所もありましたが、1時間ほどで登りきりました。

昼食では大山名物の豆腐づくし料理を堪能。参加者は日頃の運動不足を解消し、和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。



神社を目指し一歩ずつ石段を登る



逸

ITSU
私の好きなこと

アイデアを生かした 模型飛行機

子供の頃からの飛行機好き。戦時中も、家にあつた板や木ぎれをナイフで削り、手製の模型飛行機作りを楽しんでいました。その後もプラモデルなども含めて、これまでに数え切れない程の模型飛行機を作ってきました。「空を飛ぶことの憧れと言うより、作ることに魅力を感じていましたね」。

そうしたなか、昭和のある時期に飛行機事故が多発するのを目の当たりにして、「もつと安全に飛べる飛行機はできないか」と考え、浮力や空気抵抗の勉強をし、より安定して浮力が得られる四角形の



機体を考案しました。

「実物の飛行機にも応用出来る理論で模型作りをしています。旅客機に導入すれば、安全性も向上できます」。独自のアイデアであることを証明するため、アメリカと日本で特許を申請し、機体を安定させる仕組みの独自性が認められ、特許を取得しました。

目標は自分の模型をもとに、モーターを動力にした、人の乗れるウルトラライトプレーンを作ること。*もうすぐ80才。時間はあまりありませんが、いつまでも夢は持ち続けていきたい」。

*ウルトラライトプレーン
一人乗りは重量180kg以下の超軽量動力機。操縦免許は不要だが、飛行区域は飛行場の周辺のみで家や道路の上空は飛べないなど強い制限がかけられている。

PROFILE

昭和10年生まれ。100年以上前から続く、ナシ農家の5代目。大学を卒業してから長く農業に従事し、そのかわり飛行機の研究を続けている。



多摩区生田
香山恒夫さん



■ ひゅうまん

都市農業にやり甲斐

高津区末長 中山 佐織さん

生まれは岩手県の山村。実家は稲作やトマトの栽培、それに和牛の飼育をしていました。

「30年程前、小学生のころは炭焼きや、養蚕も経験しました。足踏み脱穀機も使ったことがあります」。その頃通っていた小学校も今は廃校。「典型的な限界集落」と本人が言うほどの過疎地から、高校卒業と同時に就職のために上京。その後職場で知り合ったご主人と結婚。サラリーマンの夫に代わり、夫の父母とともに農業に従事しています。

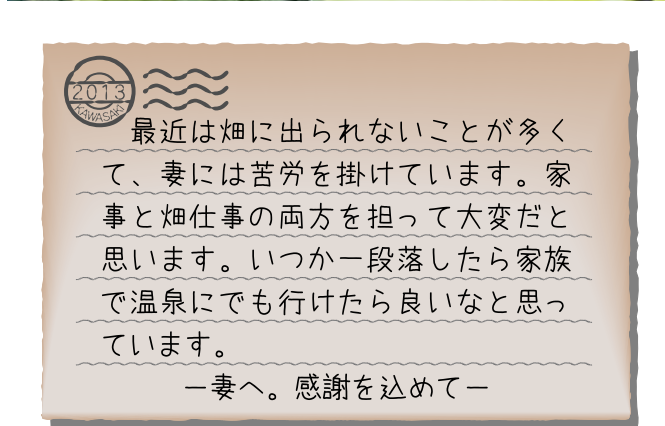
「嫁いで来たときには、こんな町中にも畑があるのかと、驚きました」。子どものころは親に言われるまでもなく、当たり前のように農業を手伝っていたことから、嫁いでも特に意識することもなく、父母の手伝いを率先してこなしています。「自分にとって農業はスポーツに似ています。上達しようと思うと苦しい思いもいっぱいします。だけどそれを乗り越え、「やった」と声に出したくなるような野菜ができたときには、大きな達成感が感じられます」。

今はまだ野菜の植え付けから収



穫まで、常に父親と共に作業をこなしていますが、「防除の仕方や土作りなど、これから覚えなければならぬことが山積みです」と、今年度からJAの農業塾にも通うようになりました。

女性部には就農時から参加しています。農業に従事する若い女性たちとも知り合う機会が多くなりました。「女性部仲間からは、助言も受けられ心強く感じます」。ご主人も休みの日には農業を手伝ってくれ、家族で一緒に仕事をしているという充実感も感じつつ、日々の仕事に励んでいます。



子どもの頃から「いらっしやいませ」ありがとうございませ」の言葉が大好き。この言葉を掛けられるといつも気持ちがあたたかくなるのを感じていました。「自分もいつか、仕事を通してこの言葉を投げかけ、人の気持ちを暖かくしたい」。そうした思いをいつか抱いていました。

学校を卒業し、社会人となってからも、子どもの頃の思いを忘れず、一歩でもその思いに近づこうと、持

『いらっしやいませに込めた思い』

高津区坂戸 高橋良美さん

ち前の明るさで周囲の人とのコミュニケーションに力を注ぎ、仕事にも励んできました。

そして大きな転機は農家に嫁いだことで、訪れました。「農家に嫁ぎ、なにも知らないまま手伝い始めた農

たことが無いです。何より家族4人で一緒に仕事をしていることが心強い」と、至って前向き。年齢を感じさせないほどの働きぶりを見せる父母の姿に「早く何でもこなせるようになって父母にもっと楽をさせたい」

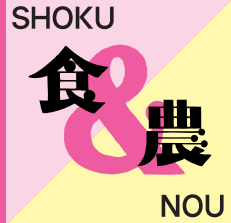
業でしたが、やってみると、種まき、草取り、収穫と、ものを育てる楽しさを感じました。急な天候の変化、病害虫の発生など困難も経験しましたが、「苦労を背負っているとは思

その思いも募ります。そんな高橋さんが最も生き生きとして見えるのが、畑の脇の直売所。周囲には住宅やマンションが目立つ町中の畑。様々な人が常連客として訪れています。そして投げかける「いらっしやいませ」ありがとうございませ」子どもの頃に感じた心地よい響き。農業を経験し直売所に立ったことで、その言葉の暖かみの本当の良さが分かってきました。

ただ単にあいさつ、お礼という言葉では無く、言葉を投げかける人の真心と、手渡す品に注がれた努力が含まれた言葉であると、今ははつきりと実感しています。

2013 CERESA
最近畑に出られないことが多く、妻には苦勞を掛けています。家事と畑仕事の両方を担って大変だと思います。いつか一段落したら家族で温泉にでも行けたら良いなと思っています。

—妻へ。感謝を込めて—



イチョウ科イチョウ属で中国原産。各地に巨木や老樹があり、街路樹や公園樹で親しまれる雌雄異株の裸し子植物。陰干しでよく乾燥させたギンナンは殻のままビニール袋に詰めて冷涼な場所に置くか、冷蔵庫に入れましょう。また、茹でたものは冷凍保存しておくとも便利です。塩茹でや塩炒りにしておつまみに。また、ギンナンご飯や茶碗蒸し、ガンモドキ、かき揚げなど様々な調理に使用して、秋の味覚を堪能してみてください。



紅葉が始まり、イチョウの葉も綺麗に色づき始める季節になりました。この季節になるとイチョウの種子、ギンナンも食べ頃を迎えます。

雌木にだけ実る種子。種子の内側の内種皮(殻)の中の黄緑色の胚乳部分が食用となります。ギンナンは、中国や日本では古くから咳や痰などに効果があると、薬として親しまれていました。

そんなギンナンは、カリウムをはじめ、マグネシウム、鉄など、骨を作るのに欠かせないミネラルが豊富。また、脂質、糖質、たんぱく質、ビタミンA・C、鉄分、カリウムなども含まれていて、栄養価が高い食材です。

滋養強壮、強精効果のほか、膀胱や肺を温める働きがあり、頻尿の改善などにも効果があるようです。

小さいのでつい食べ過ぎてしまいがちですが、メチルピリドキシンという中毒物質が含まれているので、一度にたくさん食べるとう消化不良を起こしたり、鼻血を出すこともあります。美味しくてもほどほどに。

(食べる目安は、一日に、子ども4粒、大人10粒程度です)

ギンナンと塩昆布のご飯

材料 (2人分)

- ・米…1合
- ・ギンナン (茹でたもの) …25g
- ・塩昆布…8g
- ・酒…大さじ1

作り方

※米は洗い、炊飯器に入れ、1の目盛りまで水を加えて30分ほど置く。

- ①炊飯器に酒を加え、ひと混ぜする。その上にギンナンをのせる。
- ②①に塩昆布をのせ、軽く混ぜてから炊く。
- ③炊きあがったらしゃもじで軽く混ぜる。



コカブのトンネル栽培

コカブは冷涼な気候を好み、発芽、生育適温は15～20℃程度で、発芽の最低温度は4～8℃です。一般に土壌水分が多い時はカブは丸くなり、水分が少ないと細長くなります。花芽分化(抽台)は発芽時期から生育時期に12℃以下の低温に30日以上あたると起こります。この作型では耐寒性が強く、抽台性の遅い品種を選びます。



【品種】

白鷹 (武蔵野)：晩抽性品種、裂根、変形が少ない、秋～春蒔き品種

しろかもめ(武蔵野)：周年栽培用品種、耐暑、耐寒性強い

C R白涼(トーホク)：根こぶ病に強い、晩抽性、秋～春蒔き品種、裂根、変形が少ない

【ほ場の準備・施肥】

適正土壌pHは5.5～6.5程度で適応性の幅は広いが、根こぶ病予防のため、やや高めにします。肥料は栽培期間が90～110日と長いので、緩行性肥料を使います。

施肥(例)1a当たり

基肥：完熟堆肥100kg、苦土石灰10kg、ジシアン有機(806)15kg

追肥：化成肥料3～5kg

【播種】

土壌が乾いている場合は、播種の2～3日前に十分灌水しておきます。

播種機を利用する場合は、ベット幅60～120cmに株間、条間とも12～15cm程度で1粒蒔きとします。手蒔きでは、2～3粒づつ点蒔きか筋蒔きし、発芽後に混み合ったところを適宜間引き、本葉が3～4枚時に株間が10～15cmになるようにします。

【トンネル被覆】

播種後は不織布(パスライト等)でベタがけし、穴あきフィルム(ユーラックカンキ等)でトンネル被覆します。3月には不織布、トンネルを除去します。

【病虫害防除】

低温期のため、あまり発生しませんが、発生を見つけたら早めに防除します。

白さび病：ハチハチ乳剤(7日前、2回)、ランマンフロアブル(3日前、3回)

コナガ・カブラハバチ・キスジノミハム・アブラムシ：ハチハチ乳剤(7日前、2回)

【収穫】

やや早めに収穫した方が食味が良いので、根径4cm頃から始め、6cm程度を中心に収穫します。

【栽培暦】

月	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9
旬	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下	上中下
主な作業		○	トンネル栽培		○	□						

○播種 □収穫

※ J A 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。病虫害被害の場合は、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。

11月になり、気温もぐんと下がってきましたね。寒くなるとついお手洗いにいくのが億劫になる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。膀胱炎は、そのようなお手洗いの我慢や高齢で膀胱が弱ることなどが原因で起こり、頻尿・残尿感・排尿痛などの症状を引き起こします。膀胱炎は一度かかると繰り返しやすいものです。そこで今回は、膀胱炎の再発予防についてご紹介します。

1. 水分をしっかり摂りましょう！

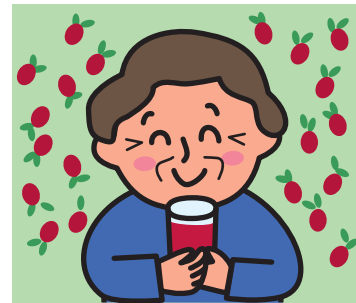
お茶やお水などの水分をしっかり摂って、こまめに排尿しましょう。膀胱内をきれいに洗い流すイメージです。そうすることで、膀胱内に細菌が繁殖するのを防ぎます。

2. お手洗いのガマンは禁物！

尿は1時間に約60mlが膀胱にたまりまます。軽い尿意を感じるのが約150ml、強い尿意を感じるのが約250mlほどです。膀胱で細菌が繁殖し始めるのは膀胱に尿がたまり始めてから約3時間(尿量約180ml)ですので、**軽い尿意を感じ始めるか、前回排尿(日中)から3時間経たないうちに排尿するのが膀胱炎予防のコツです！**

3. クランベリーの子カラ

ツルコケモモ科の果実「クランベリー」には、果汁を摂取することで膀胱炎の再発を予防する効果があることが日本泌尿器科学会でも発表されています。果汁中に含まれるプロアントシアニジンという成分が、膀胱や尿路の粘膜への細菌の付着を抑制することが再発防止作用の仕組みです。試してみるのも一つの方法です。



予防法をいくつかご紹介しましたので、セルフケアをしてみてください。ただし、上記のクランベリー果汁は治療の代替になる薬ではありませんので、膀胱炎の症状が出た場合は速やかに泌尿器科を受診してください。

不快な膀胱炎を繰り返さないようにして、スッキリ健やかな毎日でありますように…☆

(保健師：運天 智子)

12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果敢にチャレンジを【健康運】無理なダイエットはNG。適度な運動を【幸運を呼ぶ食べ物】ミズナ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】ネガティブな気分になり、暗い表情で過ごしがち。意識的に明るく考えることで、好変化が【健康運】徐々に下り坂。オーバーワークは避けて【幸運を呼ぶ食べ物】サトイモ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】勢いはあるものの、ちょっとしたことでつまずきやすい期間。スパッと切り替えると運氣好転へ【健康運】ゆっくり上昇。ストレッチを始める好機【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

かに座 6/22~7/22

【全体運】神経質になりやすい時期。細かなことを気にせず、おおらかに振る舞った方が好結果に【健康運】不調を感じたら、たっぷり休養を取って【幸運を呼ぶ食べ物】キンメダイ

しし座 7/23~8/22

【全体運】レジャー運が盛り上がり、気の合う仲間たちと楽しく過ごせる気配。飲み会や忘年会を企画して【健康運】体を動かすことで、より健康な状態に【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】ささいなことで腹を立てやすいよう。笑顔を中心けると開運のきっかけに【健康運】食べ過ぎに注意を。特に夜中の飲食は×【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】知的探究心が旺盛になりそう。気になることがあったら、まずは情報収集を【健康運】疲れを感じやすいかも。質の良い睡眠を【幸運を呼ぶ食べ物】イイダコ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】ゆったり気分で過ごせる予感。プライベートの充実が最適。好きなジャンルに意識を向ける◎【健康運】不規則な生活の改善が体調回復の鍵に【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

いて座 11/23~12/21

【全体運】新しいことをスタートさせれば、スムーズに発展していくはず。過去のリベンジも成功確率大【健康運】姿勢を見直して。肩こり解消などに有効【幸運を呼ぶ食べ物】アンコウ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】優先順位の付け方を間違えやすく、周囲からクレームが。素直に反省して【健康運】あまりパツとしません。無理せず、摂生して【幸運を呼ぶ食べ物】ダイコン

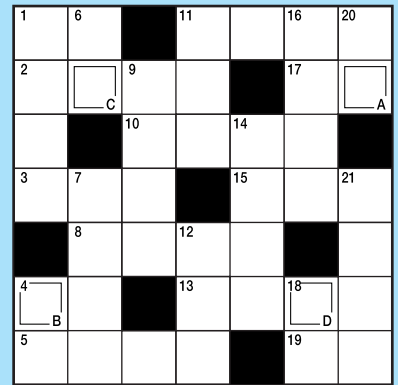
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】周囲から良い部分を吸収でき、人間関係に好影響がある。初対面の人にも気さくに話しかけて【健康運】まずまず。スポーツを満喫するチャンス【幸運を呼ぶ食べ物】ハクサイ

うお座 2/19~3/20

【全体運】やたらとプレッシャーを感じてしまう暗示。できる人と比べず、自分らしさを大切に【健康運】冷えは万病のもと。十分な防寒対策が大事【幸運を呼ぶ食べ物】芽キャベツ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①名刺に氏名とともに載せることも
- ④公費ではなくて
- ⑥こたつで丸くなりたいニャー
- ⑦溶質+___=溶液
- ⑨「何だ何だ？」と現場を取り囲む
- ⑪食器を拭くのに使います
- ⑫私の趣味は釣り、___は腹話術です
- ⑭家の稼ぎ手の意味でも使われる、穀物を保存する容器
- ⑯幸せを呼ぶという___グッズ
- ⑰コーヒーをこぼしたら残っちゃった
- ⑳年賀状の図柄によく使われます
- ㉑香り___、味シメジ

ヨコのかぎ

- ①大みそかに突く除夜の___
- ②真ん丸、熱々の大阪名物
- ③昨日と明日の間
- ④「桃太郎」でおじいさんが刈りに行ったもの
- ⑤クリスマスの飾りに使われるセイヨウ___ 赤い実がなります
- ⑧かがんだ人の背中に手を突いて跳び越えます
- ⑩日本においては1億3,000万弱
- ⑪日曜と祝日が重なって月曜が___ 休日になった
- ⑬サンタクロースがプレゼントを入れます
- ⑮歯応えの良いラーメンの具
- ⑰たこと人をつなぐもの
- ⑲黒、茶、白の毛並みのこと

9月号のこたえ

クリカノコ



応募総数 26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。



◇クラス会◇

10月に小学校の恩師の米寿祝いを兼ねて、クラス会を開きました。家が近くなので、先生と一緒に食事をしてから記念品を買いに行きました。クローバーの絵柄の写真立てを購入し、先生にプレゼントしたら、とても喜んでいただきました。

(高津区・今村さん)

◇緑地保全◇

毎月1回有志を募って、手付かずの緑地保全のボランティアをしています。体を動かし、仲間作りにもなるので、楽しいですよ。

(麻生区・東川さん)

◇秋の気配◇

いつの間にか真夏日も過ぎ、秋の気配となりました。庭に出てふと柿の木を見ると、実が色づき始めていました。もう少しで食べられそうです。

(多摩区・伊藤さん)

◇今年も挑戦◇

栗がお店に並ぶ季節になりました。作るのは大変ですが、今年もモンブランに挑戦しようと思っています。

(高津区・榎さん)

◇実りの秋◇

セレサモスの近くの田んぼで、稲の脱穀風景を見かけました。実りの秋ですね。



◇「おいしい」が活力◇

季節の野菜を育てていますが、日々勉強です。「おいしい」のひと言が活力となっています。

(高津区・小宮さん)

◇大豊作◇

今年は手入れを良くしたので、我が家の柿が大豊作です。でも、出来すぎは良くないのかな？

(麻生区・井上さん)

◇懐かしい写真◇

近隣の蟹ヶ谷、矢上川、小田中、柿生などの昔の写真懐かしく、楽しんで見ました。これからも眠っている写真が載ることを楽しみにしています。

(宮前区・川田さん)

◇頭の体操◇

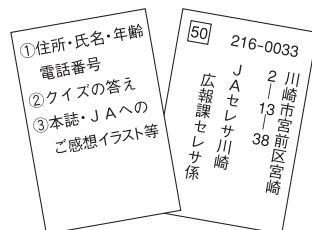
義母が生前よく解いていたクロスワードパズル。これぞ頭の体操とばかりに解いてみました。後日掲載される正解のマスを楽しみにしています。

(多摩区・廣田さん)

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円分をプレゼントします。送付方法は、郵送で、住所、氏名(匿名の方はペンネームを添えて)、年齢、電話番号、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18日(水)必着



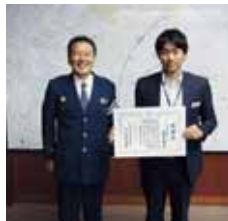
お寄せ頂いた感想、イラスト等は本誌で掲載することがあります。

晴れの入賞者 敬称略()内住所

平成25年度川崎市花き立毛共進会
パンジー・ビオラの部
10月15日 市内巡回 出品点数9点
▽特選=ポット・内藤浩由(下小田中)
▽入選=ポット・手塚和之(野川)、同・内藤恭正(下小田中)
露地切花(秋の部)
10月21日 市内巡回 出品点数15点
▽特選=小菊・吉田恵一(馬絹)
▽入選=ケイトウ2点・吉田恵一(馬絹)、ケイトウ・田辺美裕(同)、同・都倉信幸(同)
葉ボタンの部
10月29日 市内巡回 出品点数9点
▽特選=ポット・松澤久(東百合丘)
▽入選=ポット・手塚和之(野川)、地掘・鹿島弘久(下小田中)

振り込め詐欺防止で2店舗に感謝状

宮前支店の山崎大輔職員(現向丘支店)は10月4日、向丘支店の岸優里職員は18日、振り込め詐欺の被害を防いだことで、宮前警察署から感謝状を贈られました。



JAでは今後も詐欺被害の未然防止に努めてまいります。感謝状を受けた山崎職員

感謝の集い全19公演が終了

8月28日から始まった感謝の集いが、10月11日に10日間、全19公演の日程を終了しました。10日間で26,308人が来場され、1,788,989円の募金をお預かりしました。皆さまの心温まる善意に、厚く御礼申し上げます。



◇素敵なコントラスト◇
先日、セレサ本店の近くを散歩していた時に、とてもきれいな花畑を見つけました。コントラストが素敵だったので、しばらく眺めてから写真に納めました。(多摩区・散歩大好きさん)

◇バランスが大事◇
最近、直売所で見かけるようになった「ミカン」。新鮮でほどこよい酸味と優しい甘味を感じます。ミカンの味はバランスが大事なんだと思います。(宮前区・斉藤さん)

◇セレサモス◇
車で20分程で行けるセレサモスを、いつも利用しています。売っている野菜はとても新鮮で、毎回楽しく買い求め、毎日家族で食べています。楽しみを与えてくれるセレサモスのスタッフの皆さん、これからも頑張ってください。(麻生区・湯谷さん)

◇芋煮会を思い出す◇
サトイモの収穫が始まって、セレサモスでたくさん並んでいるのを見かけます。昔同級生が暮らす山形で食べた芋煮を思い出しました。時々、我が家でも作りますが、大鍋で作る本場の芋煮の味と楽しかった思い出は、今でも忘れられません。またみんなが集まりたいな。(かわさき芋煮同好会)

◇投稿のお礼◇
たくさんのお便りありがとうございました。これからもご感想などお待ちしております。(JA広報課)

組織
だより

平日向・日影支部 (向丘地区)

平地区は東西に流れる一級河川平瀬川を挟んで左岸が日向、右岸が日影と呼ばれ、常に同一歩調で地域活動を行ってきました。そうしたことからJAの支部活動も2支部合同で行っています。

平地区は稀有にも組合員全戸が白幡八幡宮の氏子であり、また1組を除いて東泉寺の檀家であることから、精神的にも結束が固いと云われています。

平日向支部(山田眞一朗支部長)は6組42戸、平日影支部(山田豊支部長)は4組36戸。両支部とも、歴史的経過も考慮しつつ、JA支部活動に重きを置き、親睦研修旅行、新年会、日帰りバスツアー、農業まつりへの出品や協力など、統括支店長の指導も仰ぎながら年間を通して様々な活動を行っています。

道で会ったとき、畑にいるとき、回覧板を届けるとき、お互い足を止めて「こんにちは・元気かよ」と、気安く挨拶ができる「仲間でありたい」をモットーに、元気な支部でありたいとの思いを持って支部活動を展開しています。



※次回は田島支部(川崎南地区)と千年支部(橘地区)です。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第7回定例理事会…10月29日(火)
本店で開催【報告事項】平成25年度
総代研修会…12月4日(水)14時～、
本店セレサホール飛翔にて開催。「現
代日本が直面する危機」と題し、元
内閣安全保障室長佐々淳行氏による
講演を実施。平成25年度歳末特別貯
蓄推進運動実施…実施期間:11月1日
(金)～12月30日(月)。第49回川崎市
園芸展覧会園芸生産物品評会…11月
27日(水)本店アトリウムにて開催。
出品目標:そ菜260点、果樹60点、花
き280点の計600点。平成25年度第1回
農家の手作り加工品品評会…12月
20日(金)本店1階102会議室にて開催。
平成25年度福祉研修会…1月20日(月)
13時半～、本店セレサホール飛翔にて
組合員、女性部員、助け合い組織会
員を対象に実施。川崎幸クリニック・
杉山孝博院長により「家族の認知症」
についての講演を行う。おとこの料
理教室…生活文化活動の一環として、
JA利用者(男性限定)を対象に全3回
実施。親子みそ作り教室…2月11日(火)
①10時～、②13時～本店セレサホール
飛翔にて小学生とその保護者を対象
に開催。他25項目を報告。【協議事項】
全12項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆2,859億円
貸出金	5,095億円
長期共済保有高	1兆6,255億円
年金共済保有高	317億円
購買品供給高	589百万円
販売品取扱高	489百万円
施設事業契約高	141億 17百万円
組合員数	58,904人
うち正組合員	5,862人
准組合員	53,042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
☆A T M…平日8:00～21:00、土日祝
9:00～19:00、(セレサモスは、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
☆セレサパーシモン…平日・土日
9:00～16:30(月末15:00)※祝日は休み
☆セレサモス…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)…4日(水)、6日(金)、11日(水)、
13日(金)、18日(水)、20日(金)
☆セレサパーシモン(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)
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)

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
17日(火) 9:30～11:30 高津支店
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。

12月の年金無料相談会

8日(日)日吉支店(※)
12日(木)生田支店
15日(日)栗平支店(※)
17日(火)菅生支店
19日(木)御幸支店
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◇
1日(日)10:00～12:00新百合丘支店
14:00～16:00 柿生支店
参加ご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。

12月の休日住宅ローン相談会

14日(土)日吉支店、元住吉支店、
梶ヶ谷支店、宮崎支店、向丘支店、
百合丘支店
15日(日)大島支店、中原支店、宮前
支店、上作延支店、生田支店、栗平
支店
28日(土)宿河原支店、柿生支店
29日(日)千代ヶ丘支店
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.ja-ceresajp/>)

12月のセレササロン

★12月はクリスマス会★
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:1,500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 ところ
0120-3096-56
(24時間受付・年中無休)
<http://www.ceresaservice.co.jp>

12月の遺言信託個別相談会

6日(金)宮前支店
9日(月)中原支店
★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。
※JA神奈川県信連 信託代理店
JAセレ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。



12月のセレサモス行事予定

☆出張販売
5日(木)11:00～13:00 小向支店
19日(木)11:00～13:00 みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆毎月第3金曜日は「お米の日」
20日(金)
お米の一銘柄(銘柄は未定)の割引販
売を実施いたします。
セレサモスの情報につきましては、
HPをご覧ください。



菅支部
卓球グループ



マイラケットを片手に
軽やかに体を動かし、卓
球を楽しむ17人のメンバ
ー。先生から個人個人の
レベルに合った指導や「肩
を大きく動かして」など
と声掛けをしてもらったこ
とで、気張らずに楽しん
でいます。また、2年前
から練習用のラリーマシ
ーンを導入。それぞれが
不得意な部分を強化し、
実力向上に繋がっています。



高齢になってからでも
楽しめるスポーツとして、
卓球を始める方も多く、
クラブの最年長者もその
健康効果を実感していま
す。
メンバーたちにとって
卓球は元気の秘訣♪ラリ
ー中も世間話を交えなが
ら和気あいあいと、卓球
を楽しんでいます。

材料 (18cm丸型)

材料

スポンジケーキ

- ・薄力粉…90g(ふるっておく)
- ・卵…3個
- ・砂糖…90g
- ・バニラエッセンス…少々
- ・バター…15g
- ・牛乳…大さじ1

ホイップクリーム

- ・生クリーム…300ml
- ・砂糖…30g
- ・バニラエッセンス…少々

飾り用のフルーツ

- ・お好みのもの(季節のもの)

※ない時は缶詰で

型用

- ・オープン用クッキングペーパー
- ・バター…適量



デコレーションケーキ

作り方

※型の内側にバターを塗り、底に合わせて丸く切ったペーパーを敷く。

①深めのボウルに卵をほぐし入れ、砂糖を3回に分けて入れる。角が立つまで泡立て、バニラエッセンスを加える。



②ふるっておいた薄力粉を更なるいにかき、サクッと泡を壊さないように混ぜる。

③型に流し込んだらトントンと下に型を落として空気を抜く。



④160℃に予熱したオーブンで35分焼く。※オーブンによって焼き時間が異なるので、調整してください。竹串を刺して串に生地がくっつかなければOK。焼き縮みを防ぐ為に、型ごと30cmくらいの高さから落とす。



⑤冷やしておいた生クリームと砂糖をボウルに入れ、冷水の入ったボウルにつけながら、泡立て、バニラエッセンスを加える。※クリームをケーキに塗る時は、七分立て 表面を飾る時は、九分立て

⑥フルーツは飾り用以外は薄切りに。スポンジを横半分に切り、クリームとフルーツをサンドする。残りのクリームとフルーツで表面を飾って出来上がり。



ワンポイントアドバイス

幸区小倉 菱沼 公子さん

スポンジとクリームは泡立てが大切。ハンドミキサーがない場合は卵黄と卵白を別々に泡立てた方が早いです。また、食パン(耳を取ったもの)に余ったクリームやフルーツをトッピングすれば四角いケーキに変身。甘さ控えめなオシャレなケーキの出来上がりです♪

