

CERRESA

NO.198



特集 これからの都市農業

セラサ
3

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

2014.March

Contents

特集 これからの都市農業	3
川崎探検隊 超ローカル!?鶴見線をまわる	8
PICK UP	10
逸 書く楽しみと教える楽しみ 幸区 三橋 宏一さん	14
地域 地域の活性化に貢献 麻生区 渡邊 辰夫さん	15
パワー全開 「効率化」を武器に新たな挑戦 高津区 森 清行さん	16
食農 ニラ	17
農作業ノート 再確認! 農薬使用の基本事項 営農技術顧問 片木 新作	18
くらしNAVI ●片付け上手の整理術●	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 土橋南部支部・土淵支部	21
INFORMATION	22
NEW enjoy ナビ 生田支部 カラオケグループ	23
Dish Up! 車麩の煮物と自家製たくあんのごま油炒め 宮前区 松井 智恵子さん	24

4月の行事予定

1日(火)	経済センター・パーシモン休業日
15日(火)	定例理事会
26日(土)	セレサモス6周年フェア
27日(日)	セレサモス6周年フェア
28日(月)	セレサモス6周年フェア
29日(火)	セレサモス6周年フェア 昭和の日

経済センター・パーシモン決算棚卸し休業のお知らせ
3月31日(月)正午～休業
4月1日(火)終日休業

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

大雪被害の復旧作業

今月の表紙は、2月の大雪で割れたガラス温室のガラスを交換する黒川の「お助け隊」。同じハウスを所有する地域の仲間が集まって結成したもの。注文したガラスの入荷状況をみながら、苗が入っているハウスや作付けを急ぐハウスなどを優先に、ガラスの交換作業を行っています。

写真の現場は、トマトの苗が入っている市川啓司さんのガラス温室。後継者の修さんも加わって作業の習得をはかっています。



都市農業が向かう 新たな役割と期待



生産者の顔が見える農畜産物を供給しながら、さまざまな付加価値を発揮している都市農業。災害時のオープンスペースや緑の空間などを提供して、都市住民に快適な住みごちをもたらしています。また、本来の食料生産についても地産地消に対する期待の高まりから、その役割の復興を求める時代を迎えようとしています。まさに、都市農業が時代をリードする新たな農業の方向性を示そうとしています。

参照：農林水産省の統計資料によると「都市的地域」で行われる農業は総農家数の25%、全耕地面積の27%を占めています。

◀賑わいを見せる店内



▲セレスアモス

新鮮で安全・安心な市内産農畜産物を提供するファーマーズマーケット「セレスアモス」。賑わいを見せる店内には、旬な農畜産物などが並び、消費者の要望や期待に応えています。また、農業情報センターが併設されていて、農に関する情報発信や食育活動の拠点としての役割を担っています。

◀各地の直売所と自販機

消費者に支えられ、生産者個人や組織的な直売施設が、市内各地で開設されています。また、みなみ・御幸・小向支店の駐車場では定期的にセレスアモス出張販売を行い、市内全域で地産地消に対する市民の要望に応えています。さらに、自動販売機による野菜の直売所も増えていて、消費者のライフスタイルに合わせて、24時間稼働する自販機も登場しています。



セレスアモス出張販売所▶



▲いろいろな野菜を栽培

直売による地産地消の進展で、農畜産物の多くが地元で販売されるようになり、生産者は消費者のニーズに更に応えようと、規模の大小に係わらず少量多品種栽培に切り替えています。

新たな役割と期待

◎地産地消で営農に変化

一般的に、都市農業は小規模経営で高コスト、競争力に乏しく、農業全体の期待度は低いものと思われていますが、じつは、豊富な地域性や多様性に富んでいて、きわめて水準の高い農業技術に裏付けされた、高品質な農畜産物を生産しています。

また、生産者と消費者の距離がきわめて近く、安全・安心を望む多くの消費者が存在し、地産地消に対する期待を高めています。生産者は、その期待に応えようと、農業技術の高度化と集約化をはかりながら、多様化する消費者ニーズに応えようと、少量多品種栽培による直売へと、その役割を変化させています。

◎顔の見える農業に向けて

安全で安心できる農産物を消費者に提供したいと、生産者は栽培履歴を明確化してトレーサビリティに対応。薬剤の使用を減らすために、性フェロモン剤を使ったり、害虫の交信攪乱による防除方法や、防虫ネット被覆や特定の害虫が寄りつかない植物を畑の周囲に植えたり、天敵を活用したりと減農薬栽培に取り組んでいます。

また、太陽熱や熱水による土壌消毒や緑肥作物の栽培などによる病害虫の抑制、その他の被覆資材

ハスモンヨトウの大量誘殺用フェロモントラップ▶



梨園などで使う針金状の交信を攪乱する性フェロモン剤◀



▲資源リサイクルで環境保全

市内の大手電機メーカーが食堂から出た生ごみを堆肥にして、中原区や宮前区の生産者が、その堆肥で野菜づくりを続けています。また、食堂から飼料用に食物残渣を加工して供給する養豚農家もあります。



▲ステンレスの飼料容器

▲防虫ネットやフェロモントラップ

市民生活に考慮して、大がかりな防除方法を避けようと、梨畑や野菜畑には、性フェロモンを使った交信攪乱剤や防虫ネットなどを設置して、病害虫の被害を防いでいます。環境に負担がかからないように、自然に優しい防除方法を積極的に取り入れ、市民との共生をはかり周辺住民の理解に努めています。



◀心安らぐ緑地空間

住宅の中に点在する農地には、花きや野菜、果物など高品質な農産物が生産されていて、季節や旬を感じることができます。

青くみずみずしい野菜や畑一面に咲き誇るパンジーやケイトウ、梨の花など、元気に育ち美しく咲き誇る畑から、視覚や臭覚が刺激されて生活に安らぎや潤いをもたらしています。

◎新たな多面的機能の広がり

農業には、里山や水源地の管理を通して形成される良好な景観や、自然環境の保全、農耕儀礼などの文化の継承といった、多面的機能が備わっています。この様な機能の他に、都市農業には、都市環境悪化の防波堤として、さらなる多面的機能に期待が寄せられています。

また、農業の持つ循環機能を生かし、家庭や工場から排出される生ごみを、堆肥や飼料として利用する循環型農業にも積極的に取り組んでいます。

それは、緑地空間による生活景観の保全。畑を挟んだ生活騒音の低減やプライバシーの確保。都市部のなかに感じる作物の葉や枝が風に揺らぐ心地よい音、花栽培による芳醇な香りなどの安らぎの提供。農産物によるヒートアイランド現象の緩和。災害に備えたオープンスペースの確保などです。



生産者が指導する食農教育

生産者や青壮年部員、協同活動強化委員会などが指導する農業体験。学童や一般市民が参加して、播種から収穫までの一連の農作業が行われています。参加者からは笑顔が溢れ、楽しいイベントとして生産者と市民との交流の場になっています。

また、総合学習や社会科授業の一環としても利用されています。



▲災害に備えたオープンスペース

阪神淡路大震災を契機に、都市部の農地は延焼の防止や避難場所、仮設住宅用地など、防災に対する農地の持つ役割が再認識されました。生産農家は積極的に協力して市民防災農地登録を行って来ました。また、東日本大震災を経て「都市に農業・農地を残すべきだ」との声が高まり、都市再生における都市農業が果たす役割に期待が高まっています。

さらに、生産物や農作業から受ける機能として、市民農園や学童農園などによる「農」の営み体験。地産地消の進展の中で、消費者との交流が深まったことにより、地域における食文化の発掘・共有。食農教育・環境教育などにおける学習の場の提供など、消費者や市民からは、都市農業に対する期待が広範囲に広がり、新たな地域活性化の原動力として、その役割が期待されています。

◎農業が進むべき方向性

消費者と近い関係にある都市農業には、食料生産を含め、防災や心やすらぐ緑地空間、農業体験や交流活動の場など、その役割に大きな期待が寄せられています。

これらの期待に応えるために、これからの農業が進むべき方向性をまとめたのが、次ページの「農業が担う役割と期待」です。その項目のなかには現在、都市農業が取り組んでいるさまざまな成果が含まれています。また、これらには、都市農業が将来に進むべき農業全体の姿も映し出されています。



▲先進技術の導入が進む

環境への負担軽減をはかる技術や無農薬で病害虫を防除する方法などにより、高品質の農産物を目指して、高度技術を集約的に投入。トマトやイチゴ、キュウリなどの消費者ニーズが高い農産物を栽培しています。写真は液肥によるトマトの周年栽培施設。隔離された栽培施設の中で自動コントロールされた管理が行われ、土が見えない近未来的な農業現場です。



▲料理講習会で伝統料理を指導



▲地域伝統文化・食生活を守る

地域に伝わる食文化や伝統行事などを伝え守りたいと、県が認定する「ふるさとの生活技術指導士」の会を発足させ、ふるさとの食文化を伝え広めています。また、みそ造り講習会などを催し、多くの市民が参加して、伝統の味を守っています。

▲農業を楽しむ

市内には、22カ所で695区画の「JAふれあい農園」が開設されていて、川崎市の「市民農園」と合わせて、多くの市民に家庭菜園を楽しむ機会を提供しています。また、市が主催する「援農ボランティア活動」などを通じて、市民が農業技術を習得したり、農繁期などに、本格的に農作業を手伝うことのできる環境も整備されています。



農業が担う役割と期待

- ①施設型農業をも含めた高度技術の集約型農業
- ②地域性を発揮した少量多品種栽培
- ③新鮮で安全・安心な農畜産物を供給していくための環境保全型農業への取り組み
- ④消費者との接近した場を生かしての地産地消
- ⑤市民農園などによる市民参加型農業による農的空間・時間の共有
- ⑥環境や教育、さらには農業や農地との触れ合いによる健康維持、地域コミュニケーションの再生

こうした農業の方向性を実現していくにあたって、最も条件に恵まれているのが、小規模経営ながらも都市農業です。その進展が農業全体の発展にとって重要であるのみならず、都市住民にとっても、さらには都市再生のためにも不可欠になっています。

これからは、都市農業が社会の共通資本であることを明確にし、都市政策の中に都市農業、都市農地をしっかりと位置づけられていくことが大切になっていきます。

現在、私たちが目にする市内農業は、消費者ニーズや市民の要望・期待に応えられる先進的な方向へと、市民と共に確かな歩みを進めています。

沖縄そば

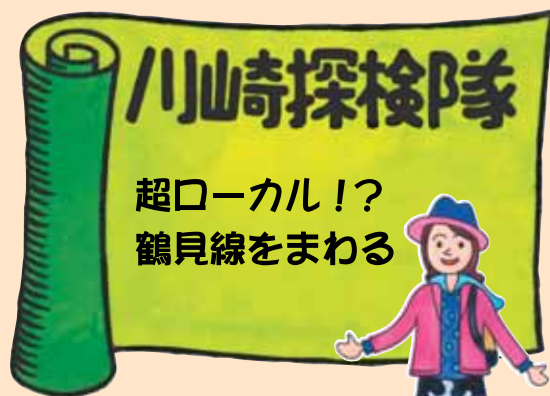


ゴーヤー茶



扇町駅

駅名はJR鶴見線の前身、鶴見臨港鉄道の創設者浅野総一郎氏の家紋、扇からとったもの。まわりは工場ばかり



ちょっと足を伸ばしてみても...



春には右近桜や八重桜などを楽しむことができます

今回は埋立地にある運河と工場地帯を走るJR鶴見線に乗り込み、川崎区から鶴見区へと足を伸ばしてみます。初めて乗る鶴見線はどんな感じでしょうか。それでは浜川崎駅から出発し、海芝浦駅の方へと目指します。

その途中、武蔵白石駅で下車。大川駅に向かおうとしましたが、電車がいない！仕方なく歩いて駅まで行ってみました。無人の大川駅...どこか田舎にタイムスリップしたかのような雰囲気を感じています。

武蔵白石駅に引き返し、浅野駅で乗り換えて海芝浦駅行きの電車を待ちます。

さて、電車に乗り込み、約4分間の車窓からの景色を楽しみましょう♪

新芝浦駅の後、すぐに終点の海芝浦駅に到着。ドアが開くと目の前は一面の運河が広がっています。冬の寒さが厳しいですが、広々とした景色が気持ち良さを与えてくれます。夜には、橋の明かりが点いて夜景がすごく綺麗そう。隣接する公園からもその風景を眺めることができるので人気のスポットになっているようです。

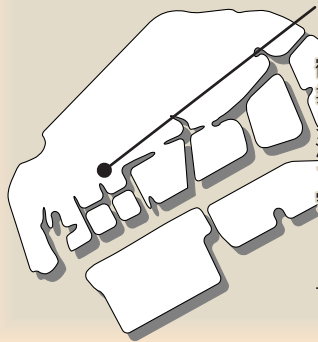
独特な雰囲気と不思議な魅力を持つ鶴見線。ぜひその魅力と風景を楽しんでみてください。



駅名は元日本鋼管社長大川平三郎氏からとったもの。運転本数の少なさにびっくり!!超ローカル線



鶴見線



鶴見線は、横浜・川崎市内の工業地帯へ向かう短い路線で、鶴見駅から扇町駅までの本線と、浅野駅から分岐して海芝浦駅までの支線、武蔵白石駅(運転上は安善駅)から分岐して大川駅までの支線によって成り立っている。沿線は工業所が多く、主に工場への通勤に利用されている。

リトルオキナワ!?



おきつるマート
 営業 10:00~20:00
 住 鶴見区仲通3-74-14
 ☎ 045-504-7816

従業員の方の2/3の方が沖縄出身者。店内には、沖縄限定の飲み物や食べ物がたくさん。隣のおきなわ亭では美味しい沖縄料理を食べることができます

浅野駅



駅名は浅野総一郎氏からとったもの。海芝浦駅へ行く乗り換え駅。ホームが3角形と面白い形をしています

ちょっと足を伸ばしてみてください...

海を見ながらたそがれるのもいいですね



海芝浦駅



駅の出口は工場の入り口になっている一か所のみ。一般の人はこの駅を出ることはできないという不思議な駅。ホームの先には、海芝浦公園が隣接されています

大川駅



災害時の対処方をゲームで訓練

女性部高津支部では2月25日、高津支店において、災害に見舞われたとき、どう考え行動するべきかをゲーム形式で学ぶ、防災訓練を行いました。

訓練は、災害現場でのさまざまな事態を想定した質問に、自分ならどう対処するかを考えるもので、東日本大震災以降の防災意識の高まりや、同支部には女性消防団員が多く所属していることなどから、高津消防署との連携で行われました。

同支部の戸張美代子支部長は、「最近の大雪の被害など、災害はどのような形で起こるかわからない。こうした研修で部員の防災意識が高まれば」と研修の成果に期待を寄せています。



消防署員の指導で行われた訓練

記録的な大雪で各地に被害

2月16日までに降った記録的な大雪に見舞われた関東甲信越と東北では、雪の重みでハウスが倒壊、収穫や出荷が困難になり甚大な被害が発生しました。

当JAでは、8日と14日の大雪を受け、「積雪被害対策本部」を設置して被害状況を調査。ハウスの倒壊やガラス温室のガラス破損、露地の畑の被害など88戸から報告が寄せられ、緊急の見舞金を配付しました。

倒壊したハウスの中には出荷間近のトマトや、春植え苗などの凍結被害、被覆ネットが重みで破れるなど、大きな被害となりました。

こうしたなか、2月19日、麻生区黒川で有志7人が注文していたガラス温室用のガラスの一部を持ち、復旧作業をしている姿が見られました。



雪の重みで温室のガラスが破損



ハウスのパイプが無残にも曲ってしまった



仲間同士でガラスの交換作業を進める

JA金融推進大会で表彰



融資・貯蓄部門でのJA表彰を当JAを代表して受ける村田(弘)常務(写真中央)

県信連主催による平成25年度JA金融推進大会が2月19日、横浜市のランドマークタワーで行われ、信用事業で優秀な成績を上げたJAが表彰を受けました。

今大会では、当JAが融資部門と貯蓄部門で、これまでの実績が認められJA表彰を受けました。また店

舗コンクール部門別表彰で、小田支店が下期住宅ローンの部Aグループ最優秀、年間給与振込の部Aグループ最優秀。また、みなみ支店が年間個人貯金の部Bグループ優秀と、それぞれ表彰を受けました。さらに年間総合表彰で最優秀を小田支店が受賞しました。

第56回 全国家の光大会 栄えある「家の光文化賞」受賞

第56回全国家の光大会が2月18日・19日の2日間、大阪国際会議場(グランキューブ大阪)で開かれ、当JAは「第64回家の光文化賞」を受賞しました。

大会には全国のJAや関係機関などから約2,500人が参加。各都道府県から選ばれた発表者による体験発表や普及推進優績JA表彰が行われました。

当JAは「家の光」を始めとするこれまでの教育文化活動への取り組みが顕著であるとして、大会のなかでも最も

栄誉ある「家の光文化賞」を受賞しました。JAを代表して柴原組合長、上野弘子女性部連絡協議会会長、梶常務が登壇し、賞状と副賞を受け取りました。

「家の光文化賞」は、昭和24年に制定され、これまでに延べ269JAが受賞。選定では、JA事業のなかで教育文化活動が明確に位置づけられ、他の範となる実績をあげているか、購読普及への取り組みなど、多岐にわたる審査が行われました。



盛大に開かれた全国大会



華やかな雰囲気の中文化賞を受け取る柴原組合長、上野会長、梶常務

元住吉支店で200億円報告会

元住吉支店の貯金残高200億円達成報告会が2月10日、同支店で行われ、大台達成を祝いました。

元住吉支店の創立時の貯金残高は113億円余で、以来、各事業とも順調に進捗を重ね、平成25年6月に待望の200億円を達成しました。

ご支援をいただいた組合員や地域利用者に感謝し、更に地域に貢献できるように努力して参ります。



あいさつする大箭俊介支部長

県立毛共進会 白井正壽さんが農水大臣賞受賞

平成25年度県果樹立毛共進会の表彰式が2月18日、JAいせはら本所で行われ、多摩区稲田堤の白井正壽さんがナシ部門で農林水産大臣賞を受賞しました。

今年度は、ナシ、ブドウなど54点について審査を行いました。



表彰状を受け取る白井さん

農林水産大臣賞を受賞した白井さんは、一昨年にひょう害を受け、ほとんど収穫できない状況から、立て直し、努力が報われた受賞となりました。

准組合員の集い 歌謡ショーを満喫

「准組合員の集い」が、2月27日、麻生区の麻生市民館を皮切りに、市内各会場で6日間にわたり12公演が行われました。

「准組合員の集い」は、准組合員へ事業報告と感謝の気持ちを伝える催しとして、毎年この時期に開催しています。

初日の公演では雨模様の天候にもかかわらず、開演前から大勢の来場者が列を成し、午前と午後の部を合わせて1,300人の准組合員が詰めかけました。

アトラクションのメインとなる増位山太志郎さんの歌謡ショーでは、ステージから観客席に降りてヒット曲を熱唱。相撲界の裏話などを交えながら会場を盛り上げました。



観客と握手を交わしながら熱唱する増位山さん

春を告げるハナモモを贈る

今だ雪が残る箱根湯本のホテルのロビーに、桃の節句を告げるハナモモの活け花が飾られ、宿泊客は温泉と春の訪れを堪能していました。この催しは、県の観光課が神奈川100選の1つである「馬絹のハナモモ」をPRして、花のある生活を再確認してもらおうと企画したものです。

また26日には、花卉部馬絹支部の都倉信幸支部長をはじめ支部役員が、柴原組合長と市役所本庁で福田紀彦市長にハナモモを贈り、馬絹伝統のハナモモの出来映えを披露しました。同席した柴原組合長は、大雪被害に対して市として対策を検討してほしいと要望もしました。

さらに、28日には、県花き園芸組合連合会の森信之



ロビーに飾られたハナモモの活け花

会長と馬絹支部の都倉信幸支部長が県庁を訪れ、黒岩祐治知事にハナモモを贈り、川崎の枝物の素晴らしさを伝えました。



福田市長(中央)にハナモモを贈った都倉支部長(右側)と名古屋徹さん(左側)

セレスモス出荷者交流会で視察研修



サカタのタネの試験ほ場を見学する参加者

JAでは2月26日、セレスモスに農畜産物や加工品を出荷している農家を対象に、出荷者交流会を開き、44人の生産者が千葉県方面への視察研修を行いました。

視察では、千葉県君津市の(株)サカタのタネ君津育種場を訪ね、取り扱っているコマツナなどの品種の説

明を受けた後、トマトの試験ほ場を見学。トマトの試食をした参加者は「甘みが強く美味しい」と絶賛していました。

また、JAきみつの農産物直売所「味楽田^{みらい}さだもと」の視察や、地元生産者のほ場見学を行うなど、有意義な一日を過ごしました。

総代・組織リーダー研修会 今後の政治経済情勢を学ぶ

平成25年度の第2回総代・組織リーダー研修会が2月4日、本店セレサホール飛翔で行われ、リーダーに必要な今後の政治・経済の動向について理解を深めました。

会場には、総代や組織リーダー、JA役職員ら373人が出席。研修に先立ち、柴原組合長が日頃の感謝を述べるとともに、「TPPのことを含め、今後の日本がどのように動いていくのかということはこの研修会で知識を深め、参考にしてください」とあいさつし

ました。

研修会では、ジャーナリストとして活躍する後藤謙次氏が、「これからの日本はどう動くのか～政治・経済の行方～」と題した講演を行いました。後藤氏は、これまでの安倍政権に一定の評価を示しつつ、2015年の消費税率10%の引き上げや、日中関係などで持論を展開。安倍政権の2つの大きな課題として「オバマ大統領の来日と秋の沖縄県知事選挙、ここをどう乗り切るかが重要だ」と述べました。



講演を行う後藤氏(上)と真剣に聞き入る参加者(下)

日本花き生産者大会 吉田義一さん功労者表彰

第55回日本花き生産者大会ちばが2月4日、千葉県南総文化ホールで行われ、宮前区馬絹の吉田義一さんが、花き功労者表彰を受賞しました。

大会は、全国の花き生産者が集い開催されているもの。

吉田さんは、ハナモモのふかし技術や結束技術の改善をはかり、後継者の育成や指導に努め、地域のリーダーとして花き振興に尽力した功績が評価されました。



壇上で受賞する吉田義一さん

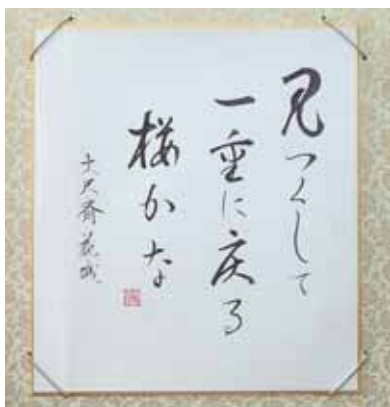
セレサで初 支部後継者イベント

支部組織後継者イベントが2月23日から3月16日までの6日間、千葉県浦安市の東京ディズニーランドで行われました。

このイベントは、今後のJA支部組織を担う次世代の方々とJAとの絆をより深めたいとの思いから開いたもの。初日は支部組織の後継者家族ら736人が参加し、ショーやキャラクターたちとのふれあいを楽しみました。



ショーを楽しむ後継者家族



書く楽しみと 教える楽しみ

逸

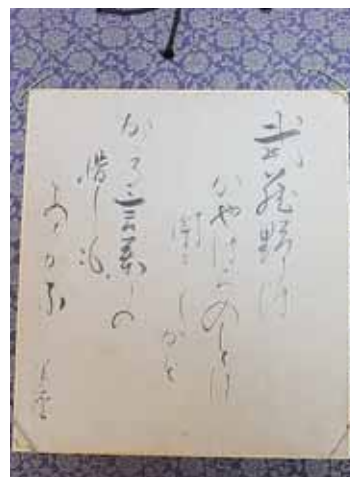
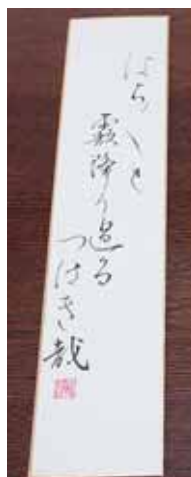
ITSU

私の好きなこと

『書道』には書く楽しみはもちろんのこと、教える楽しみがある。と語る三橋さん。『書道』とふれあうきっかけは、高校生の時、母から「字がきれいだ」と将来役に立つ」と言われた一言。元々字に興味があったこともあり、すぐにペン習字の通信教育を始めました。

字を書く基本となる筆順を学び直し、字のバランスの取り方に苦勞しながら大学まで続けました。

卒業後郵便局に就職。ペン習字での成果が大いに役立ちました。今とは違い通帳や証書に手書きで名前や金額を書き込む時代。三橋



さんが記入する通帳類は、お客様から好評で、提出する書類に関しても上司からよく褒められました。

その後、Gペンを筆に持ち替え、本格的に『書道』を始めました。

ペンとは違う感覚が楽しく、ますます書くことが好きになりました。

この楽しさを子どもや孫のほか、最近では町会の人たちにも教えながら、自分も一緒に学んでいます。

生徒がコツをつかんで上達し、その作品が賞に入った時などは自分のことのように嬉しくなります。

「字とは一生付き合うもの。書いて教えて、楽しんでいきたい」。

PROFILE

昭和19年生まれ。書道のほか、カラオケや料理など趣味は多彩。特に料理はジャンルを問わず、時には手書きのお品書きを添えて振る舞っている。



幸区南加瀬
三橋 宏一 さん



■ ひゅうまん

地域の活性化に貢献

麻生区上麻生 渡邊 辰夫さん

地元で多くの人々が交流し、いつまでも活気がある街であってほしいと願う渡邊さん。「その一助を担いたい」との思いで、地域の様々な事に携わってきました。

開発が進む以前、この地域では農業や神社のお祭りなどを通じて、人々のつながりは強く盛んでした。やがて街の発展に伴い人口は増え、様々な店や会社の数も増加。

会社の役員をしていたことから、多くの会社の人たちと知り合う反面、地域の住民の絆が以前と比べ希薄になっていると感じるようになりました。「この会社間の貴重なつながりを生かして、街をさらに発展させられないだろうか」。この思いで当時の川崎北法人会に入会し、平成5年に分離した川崎西法人会で、現在会長を務めています。

法人会は、よき経営者を目指す団体として、会員の積極的な自己啓発を支援し、納税意識の向上、企業経営と社会の健全な発展に貢献すべく努力をしています。

また地域に住む人たちの健康も大切と考え、川崎フロンタール麻生アシストクラブの副会長を務め、選手たちとの交流を通じ、地域ス



ポーツ振興の一助を担っています。そのほか、地元神社の氏子崇敬会長や寺の護持会長などを務め、地域の方々とふれあい、街の活性化に励んでいます。

このように地域に関わる多くの事で、地元への愛着がより深まったと感じています。

「大変なことでも多々ありますが、どの仕事もやりがいがあります」。自分が生まれ育った地元のために、微力ながらこれからも尽くし、「虎は死して皮を留め、人は死して名を残す」のことわざのように生きていければと思っています。



市場出荷から個人直売への移行、樽栽培の採用やロマネスコやアイスプラントなど、新たな野菜の導入と、就農当初から矢継ぎ早に新機軸を打ち出し、成果も上げています。

「あきつぽい性格なので、新しいものが好きなので」と本人は言うものの、その言葉の裏には、就農前、大手種苗会社の勤務で得た知識と経験に裏付けされた、「効率化」への計算がありました。直売への移行は、野菜を規格毎に

『「効率化」を武器に 新たな挑戦』

高津区久末 森 清行 さん

いくことである結論に達しました。「みんながトマトを求めている」。樽栽培を導入し、収穫時期を調整。収穫したトマトの味は、評判も良く、大きな手応えを得ました。

仕分ける作業や移動時間、燃料費などの節約につなげ、お客さんとの会話を通じて様々な情報を収集。作付け計画に活かそうと考えました。始めてみると会話の内容は様々で、感想や要望の多さに驚く日々。続けて

この挑戦で自信が付き、農業を続ける上での大きな転機となりました。トマト以外の野菜づくりでは、端境期でも収穫できる新顔野菜の栽培を研究し、積極的に取り組んでいきました。その結果、通年で野菜を販

農家の出身ではない妻が、同じ価値観と一緒に農業をしてくれることにとっても感謝しています。仕事柄なかなか休みがとれず、土日に家族揃って出かけることもできないので、申し訳なく思っています。これからは空いた時間を利用して、みんなで旅行に出かけたいと考えています。

売できるサイクルが構築され、安定した収入を確保。去年の秋からは自動販売機を導入し、生産者と消費者の時間の効率化をはかっています。畑から長期間離れることはできませんが、せめて半日でも自分の時間として使えるよう、今は作業時間も工夫し、空いた時間で新たな栽培方法などを探ります。こうした姿勢は仲間からも支持され、農業を続けるヒントになると頼りにされています。様々なことに挑戦し成功できたことは「両親の協力があつたからこそ」と感謝しながら農業に励んでいます。「努力すればするだけ成果が出る。今後も効率化に励んでいきたい」。



ユリ科ネギ属の緑黄色野菜。ニラを選ぶ際は、葉の色の緑が濃く、艶があるもの、手で束の根もとを持った時に張りがあり、大きく曲がらないものを選びましょう。鮮度が落ちるにつれて葉の色も緑が薄くなり、黄色みを帯びてくるので注意しましょう。また、鮮度が落ちると香りも弱くなるので、なるべく早めに食べきりましょう。購入後は、湿らせたペーパータオルで根元を包み、さらにポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

ニラは周年出回り、レバニラ炒めなどのスタミナ料理に活用されることから夏が旬のイメージをもっていますか。栄養も豊富で真夏でも収穫できる貴重な葉物野菜ですが、最も美味しい時期は春の初めに伸びてきた葉。出始めの葉は柔らかく、香りも強いのが特徴です。

ニラの特徴である独特の匂いのもとには、ネギやタマネギと同じ硫化アリルの一種・アリシンという物質。これは、血液をサラサラにしたり、ビタミンB₁の吸収を助けるのに効果的。このほか、疲労回復や滋養強壮、がん予防、肉や魚の臭みを和らげる働きがあります。根元には葉先よりも多くのアリシンが含まれています。菌ごたえがあつて美味しいので捨てずに調理に活用し、味わってください。

ニラは主に野菜炒めや卵との炒め物、鍋物、スープの具材などに活用されます。調理の際は、火が通りやすいので炒める時は手早く仕上げるのがポイント。また、茹でる際は、菌触りを残す程度に、沸騰させた湯の中で1〜2分程度で済ませましょう。旬の美味しいニラを食べ、普段の食事から効果的に栄養を摂取しましょう。

もちもちニラ&キムチデミ

材料(直径20[㍍]のフライパンで2枚分)

★米粉…30g ★薄力粉…70g ★ベーキングパウダー…小さじ1/2
☆水…100g ☆卵…1個 ☆鶏ガラスープの素…小さじ1
・キムチ…70g ・ニラ…1束 ・ごま油…適量

作り方

- ①ニラは約3[㍍]幅にカットし、キムチは粗めに刻む。
- ②★の粉類を混ぜ合わせておく。
- ③ボウルに☆の材料を入れよく混ぜ、その中に②を加えてさらによく混ぜる。
- ④③にキムチとニラを加えて混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油を入れる。半量を入れて平らに広げる。半面が焼けたら、反転し蓋をして、焼いてできあがり。



再確認！ 農薬使用の基本事項

春になり、農作物の栽培が本格化します。農薬の使用場面も増えますので、適正な使用法について、今一度確認しましょう。



1. 使用基準の厳守（ラベルの確認）

農薬は作物ごとに登録（使用許可）されていて、法律の規定によりその内容は必ず容器のラベルに書かれています。

○ラベルの記載内容は登録番号（農林水産省登録第*****号）、適用類別（殺虫剤、殺菌剤など）、名称および種類、該当の場合のみ（毒物劇物、危険物、指定農薬の表示）、成分、性状、内容量、下記の表およびその他の注意事項です。

○ラベルの表には作物名、適用病害虫名、希釈倍数、使用量、使用時期、使用回数、使用方法、同成分を含む農薬の総使用回数などが書かれています。

○記載がある作物以外には使えません。

○誤解が多いのは使用時期、使用回数です。残留基準を超えないための、収穫前日数と使用回数であり、この日より後や、この回数を越える使用はできません。



2. 薬剤を使用する前に

○病気や害虫の診断はなるべく的確に行い、無駄な薬剤使用を避けます。

○病気や害虫が発生しにくい栽培環境、栽培法や生産資材の利用につとめます。

○住宅地などが近い場合は粒剤などなるべく飛散しない剤形の利用を検討しましょう。

3. 使用時の注意

○希釈倍数などは十分確認して調製します。

○防除衣、マスク、保護めがね、手袋などを着用します。

○風の強い日は避け、畑の外への飛散に注意します。民家などへの飛散回避はもとより、異なった農作物への飛散も避けます。ドリフト低減ノズルの利用も有効です。

○調製した薬液は使い切ります。

○使用記録を確実につけます。

4. その他

○保管は確実な倉庫やロッカーなどで行い、しっかり施錠します。

○薬剤が効かなくなる耐性菌や抵抗性害虫の発生を減らすため、同一薬剤や同一系統の薬剤の連続使用を避け、異なった系統の薬剤のローテーション使用に努めます。

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

◆新年度は「玄関」の片付けから◆

4月は様々な事が切り替わる季節。家の中をすっきり整え、気持ち良く物事をスタートさせましょう。

特に玄関は、家の顔とも言われる部分。玄関が散らかっていると出がけに慌てたり、帰宅後ドアを開けた途端に嫌な気分になります。この時期にぜひ玄関を見直してみてください。

玄関での片付けのポイントは3つです。

- ①見える物は絞り込む。
- ②たたきには今使う靴しか置かない。
- ③明るい雰囲気にする。

まず①ですが、うっかり置いた郵便物や買い物袋はもちろん、良かれと飾っている物の数や場所も絞り込みましょう。もともと玄関はそんなに広い空間ではありません。限られた場所に、多種多様な色や形があふれていると、さらに狭く、



落ち着かない印象になります。どうしても飾りたい物が多い場合は、定期的に入れ替えましょう。すっきりするだけでなく、変化が生まれ日常生活が豊かになります。

次に②についてですが、玄関たたきに何足も靴があふれ返っていると、ほこりがたまりやすい上、見た目にも雑然としてしまいます。ぬれたり、汚れたりした靴は早めに手入れし、すぐに使わなければ面倒でも収納してください。そうした手間をかけることで、物を大事にする心が養われます。

最後に③です。マンションなどでは玄関は北側の暗い部分に位置していることが多いかもしれませんが。それでも照明やインテリアの配色で少しでも明るい印象にしましょう。寒々しい玄関は人を閉鎖的傾向にするとも言われています。物事をスタートする時期、明るい玄関で行動的かつ前向きになれるよう取り組んでみてはいかがでしょうか。

(ホームオーガナイザー●吉島智美)

4月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】新しいことを始めるチャンス。自分の可能性を試して。飲み会などのプランを立てるのも幸運【健康運】疲れをため込みがちかも。適度に解消を【幸運を呼ぶ食べ物】タケノコ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】冷静に考え、行動できます。持ち前の粘り強さを発揮して。趣味などに励むと手応えを感じそう【健康運】のんびり過ごす時間が運氣アップの鍵【幸運を呼ぶ食べ物】タラの芽

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】知的好奇心が旺盛になる。興味を引かれる分野についてとことん調べて。共通の目標を持つ人との交流◎【健康運】良好。フットワーク軽く動ける【幸運を呼ぶ食べ物】夏ミカン

かに座 6/22~7/22

【全体運】頑固になりがち。周囲のアドバイスは素直に聴いて。伝統芸能の鑑賞は良い気晴らしになる【健康運】頑張り過ぎないこと。十分な休息が大事【幸運を呼ぶ食べ物】ゼンマイ

しし座 7/23~8/22

【全体運】積極性がつきを呼ぶ。やりたかったことにチャレンジを。花見などアウトドアレジャーもお勧め【健康運】スポーツを楽しむと、調子が向上せず【幸運を呼ぶ食べ物】ソラマメ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】ささいなことでクヨクヨしやすいみたい。一人の時間を満喫してリフレッシュを。神社参拝も開運のきっかけに【健康運】暴飲暴食に注意【幸運を呼ぶ食べ物】イチゴ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】気まぐれになり、気分がコロコロ変わりそう。あれもこれも手を出さず、一つことに集中すると◎【健康運】良質な睡眠が回復のポイント【幸運を呼ぶ食べ物】フキ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】神経質になりやすい月。細部を気にし過ぎず、おおらかに構えて。部屋に青系の花を飾ると良い【健康運】不規則になりがち。生活スタイル改善を【幸運を呼ぶ食べ物】ノビル

いて座 11/23~12/21

【全体運】楽しいことが目白押し。気の合う友人とワイワイはしゃいで。人気リゾートへの旅行も驚きがいっぱい【健康運】マッサージでの血行改善が効果的【幸運を呼ぶ食べ物】メバル

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】イライラしやすく、周囲ともめる傾向大。悪いと思ったら、意地を張らず、自分から謝って【健康運】自分の時間を持ち、ストレスを解消して【幸運を呼ぶ食べ物】ホタルイカ

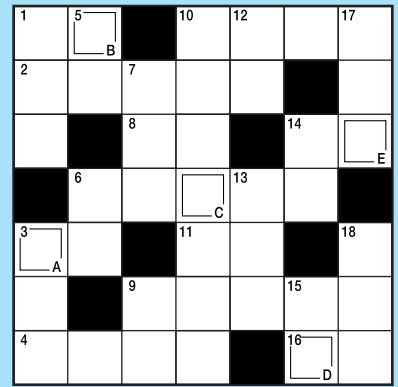
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】コミュニケーション運が上昇し、人との付き合いが楽しくなる気配。出会いにも恵まれそう【健康運】活動期。スポーツの上達が早いでしょう【幸運を呼ぶ食べ物】もずく

うお座 2/19~3/20

【全体運】プライベートを充実させたい期間。好きなことに力を注いで。発想力アップにはクラシック音楽が有効【健康運】体調管理を心掛けて。早寝も◎【幸運を呼ぶ食べ物】トリガイ

クロスワードパズル



タテのかぎ

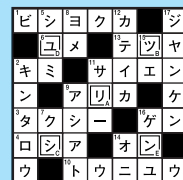
- ①ピータンはこの鳥の卵を使って作ります
- ③芦ノ湖や大涌谷で知られる観光地
- ⑤和歌山や三重と隣接する県
- ⑥ゴルフ場の緑のじゅうたんの正体
- ⑦店子(たなこ)にとっては親も同然?
- ⑨授業中は慎んで、お静かに
- ⑩砂糖・塩・しょうゆ・みそなど
- ⑫メエメエと鳴く動物
- ⑬怖い目に遭ったときに凍り付きます
- ⑭大福餅の中身
- ⑮ももとすねの間
- ⑰洋装の花嫁が参列者に投げます
- ⑱ズボンのことカーゴ_____

ヨコのかぎ

- ①モグラは上手に掘ります
- ②北島康介選手が得意とする種目
- ③家具の高さ、____、奥行きを測った
- ④今は平成、一つ前は昭和
- ⑥浪曲の伴奏に使われる楽器
- ⑧百獣の____、ライオン
- ⑨持ち歩いたり身に付けたりしているもののこと
- ⑩急須に付く汚れの一つ
- ⑪クルミがよく似合う小動物
- ⑭日の出前の空に輝く____の明星
- ⑯丁寧ではありません

1月号のこたえ

リッシュン



応募総数 39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。



◆ボランティア◆

そろそろ地元へ社会貢献しなければと思い、昨年から多摩区でボランティア活動に参加しています。区内を知ることから始めようと、時間があるときは歩いていきます。そのような時に本誌の「川崎探検隊」が役に立ち、私の道標になっています。

(多摩区・河崎さん)

◆頑張るぞ!◆

やっと気に入った仕事が見つかり、JAで給振用口座を作りました。子どもの頃から憧れていた仕事なので、精一杯頑張ります。(麻生区・ででちゃん)

◆離乳食◆

孫の離乳食にJAで購入したカブをやわらかく煮て、食べさせました。初めて食べる「カブ」。笑顔でモグモグたくさん食べました。(中原区・加藤さん)

◆生命力に感動◆

昨年の暮れに孫が生まれまして。2400gと小さく心配しましたが、1か月で1kgほど増え、大きくなりました。子どもの生命力に感動しています。

(麻生区・安藤さん)

◆果樹の剪定講習会◆

2月に細山支部千代ヶ丘支店で柿などの剪定講習会を、管内の畑で行いました。



◆俳句始めました◆

昨年より健康のために俳句を始めました。「どんど焼き 風邪ひかぬよう 火の粉浴び」

(高津区・今村さん)

◆大根ステーキ◆

「大根ステーキ」というものがずつと気になりつつも、今まで作ったことがありませんでした。そこで先日作ってみると、簡単でもとてもおいしかったです。もっと早く試せばよかったと思いました。

(幸区・三嶋さん)

◆作ってみた◆

本誌1月号を見て、ダイコンの千枚漬けを一度作ってみたいと思いました。

(宮前区・小泉さん)

◆投稿のお礼◆

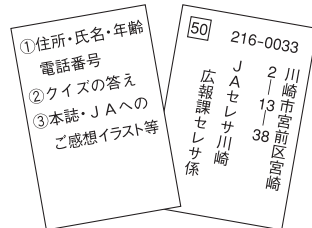
たくさんのお便りありがとうございます。これからも「感想などお待ちしております」

(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 4月18日(金)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。

監事会からのお知らせ

監事が設置する

「理事の職務執行に関する情報提供受付窓口」

私たち監事は、監事監査規程に基づき設置する「理事の職務執行に関する情報(組合経営に関する問題となる行為に限る)等の提供受付窓口」を、「苦情等処理対応要領」に基づき設置している「相談・苦情等受付窓口」により受付しています。

つきましては、最寄りの支店窓口、もしくは下記の本店「相談・苦情等受付窓口」へお申出いただきますようお願い申し上げます。

セレサ川崎農業協同組合 監事会

※本店「相談・苦情等受付窓口」

住所 (216-0033)川崎市宮前区宮崎2-13-38

電話番号 044-877-2186

担当部署 総合リスク管理室

受付時間 午前9時～午後5時(休業日を除く)

※尚、ご好意による情報提供でありましても、誹謗(ひぼう)・中傷に類似する内容のものにつきましては、受付いたしかねますので予めご了承ください。

日本農業新聞購読料改定のお知らせ

日頃より日本農業新聞をご購読いただき、ありがとうございます。

4月からの消費税増税に伴い、日本農業新聞の購読料が下記のとおり改定となります。

当 J A では購読料改訂後も引き続き購読を継続していただきたく、4月～6月分の3か月につき、助成措置を実施いたします。改定後の新価格につきましては、7月分から実施させていただきます。

なにとぞ事情をご理解いただき、購読を継続いただきますようお願い申し上げます。

現行購読料 2,417円(消費税込)

↓
新購読料 2,486円(消費税込)

鹿島連さんが果樹園芸功労賞を受賞



功労賞を受賞した鹿島連さん

神奈川県果樹組合連合会による表彰式が2月18日、J A いせはら本所で行われ、中原区下小田中の鹿島連さんが、果樹園芸功労賞を受賞しました。

鹿島さんは、都市農業の確立に貢献した功績が高く評価されました。

川崎市農業青年協議会が50周年

川崎市農業青年協議会が発足50周年を迎え、2月25日に高津区坂戸のホテル K S P で、記念式典を行いました。

会員や関係者ら約100人が参加し、鏡開きや記念誌発行などで、大きな節目を祝いました。



鏡開きをする協議会役員ら

振り込め詐欺防止で感謝状



感謝状を受ける手塚職員(右)

今も発生し続けている振り込め詐欺。この被害を未然に防いだことで、子母口支店の手塚麻里絵職員は2月27日、高津警察署より感謝状を贈られました。

J A では今後も詐欺被害の未然防止に努めてまいります。

組織 だより

土橋南部支部 (宮前地区)

宮前区土橋の2丁目から4丁目。東急田園都市線の鷺沼車両工場脇から、東名高速道路の川崎インターに至るまでの広い支部範囲を持っています。組合員戸数は11戸。大半が北向きの緩やかな斜面状の地形で、土橋地区では最も広い農地が残り、野菜栽培の他、ナシやキウイフルーツを栽培する果樹園、造園業を営む農家の植木場などが点在し緑が豊富な地域です。



大久保敏夫支部長は土橋各支部との合同研修旅行などで、支部の融和に努めています。

※次回は寺矢支部(宮前地区)と天宿支部(菅地区)です。

土淵支部 (生田地区)

土淵は、生田地区内で最も平坦な地域になります。中央を府中街道が縦断し、両側に民家や耕作地が広がっています。ナシの生産が盛んな地域で、「生水」はこの地域で作られたナシの品種として知られています。

生田浄水場が支部範囲内のかなりの面積を占めていますが、平成27年には大半がスポーツ広場として生まれ変わる予定になっています。



組合員戸数は46戸。太田英男支部長は年1回の研修旅行で、支部の結束を図っています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第11回定例理事会…2月25日(火)
本店で開催【報告事項】平成26年度
役員員大会…4月16日(水)18時半～、
ホテルK S P3階ホールにて開催。
平成26年度「感謝の集い」…9月1日
(月)・2日(火)・29日(月)・30日(火)
東京国際フォーラムホールAにて開
催(※1日2回公演で通算4日間8回公演)。
平成25年度川崎市市民防災農地集計
結果…推進期間：平成25年9月2日(月)
～27日(金)、登録数：386人、箇所数：
497箇所、面積：769,215㎡(平成26年
1月1日現在)。第17回農業まつり開
催結果…実施日：平成25年11月17日
(日)、来場者数(ハガキ回収)：
23,066人(管内：19,326人、管外
3,740人)。積雪被害に伴う対応…被
害件数：88件(このうち施設被害62件
＜平成26年2月20日現在＞)、対応：
①見舞金対応、②系統機関による特
別融資の実施。他18項目を報告。【協
議事項】第17回通常総代会に係わる
日程…6月24日(火)13時半～、本店
セレサホール飛翔にて開催。JAセ
レサ新百合丘ビル大規模修繕工事…
施設の長期的な維持を目的としたJA
セレサ新百合丘ビルの大規模修繕工
事を実施する(同ビルの1階と4階を
新百合丘支店で使用)。工程：3月～
6月(予定)。他6項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆3,107億円
貸出金	5,170億円
長期共済保有高	1兆6,284億円
年金共済保有高	315億円
購買品供給高	958百万円
販売品取扱高	725百万円
施設事業契約高	151億78百万円
組合員数	59,814人
うち正組合員	5,836人
准組合員	53,978人
	(2月28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…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。

4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)…2日(水)、4日(金)、9日(水)、
11日(金)、16日(水)、18日(金)、23
日(水)、25日(金)、30日(水)
☆セレサパーシモン(資材店舗：麻
生区片平2-30-15)…3日(木)、8日(火)、
10日(木)、15日(火)、17日(木)、22
日(火)、24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。

4月の経営相談日(法律)

1日(火)13:30～15:30 中原支店
8日(火)13:30～15:30 みなみ支店
13:30～15:30 柿生支店
15日(火)9:30～11:30 橘支店
13:30～15:30 中原支店
22日(火)13:30～15:30 稲田支店
26日(土)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。

4月の年金無料相談会

8日(火)住吉支店
10日(木)新百合丘支店
15日(火)橘支店(※)
17日(木)日吉支店
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◆
20日(日)10:00～12:00 菅支店
14:00～16:00 稲田支店
参加ご希望の方は事業推進部まで(予
約優先)。※定員になり次第締め切
らせていただきます。

4月の休日住宅ローン相談会

26日(土)みなみ支店、中原支店、
梶ヶ谷支店、上作延支店、新百合丘支店
27日(日)御幸支店、宿河原支店、
宮前平支店、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.ja-ceresajp/>)

4月のセレササロン

2日(水)高津支店
3日(木)中原支店
9日(水)新百合丘支店
会費：1,700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>



4月のセレサモス行事予定

☆出張販売
3日(木)11:00～ 御幸支店
17日(木)11:00～ みなみ支店
※荷がなくなり次第終了となります。
☆セレサモス6周年フェア
26日(土)～29日(火)の4日間開催!!
詳細についてはHPをご覧ください。
☆麻生警察署からの指導により、駐
車場への路上待機は一切できません。

HPで気軽に素早く情報をゲット

機関誌セレサはHPにて閲覧する事
ができます。また、各事業内容やイ
ベント情報などを随時更新し、お知
らせしています。
ぜひ情報入手のツールとしてご活用
ください。



生田支部
カラオケグループ



「仲間と一緒に楽しい」と和気あいあいでした賑やかな雰囲気の中、活動を続ける25人のメンバー。「カラオケグループを作りたい」との声があり、1年かけて先生を説得し、2001年に無事発足。今では先生と生徒の絆がより深まり、お互いに支え合える仲間になっています。

練習する曲は、可愛らしく明るい演歌が中心。1回の練習で10曲ほどを



おさらいし、毎月1曲の新曲を習得しています。また、練習以外のお茶の時間も楽しみの一つ。「15時からはお茶の時間」と仲間とおしゃべりもここに集まる楽しみとなっています。

年々増えているメンバーの輪をこれからも広げていき、素敵な歌声を響かせます♪

Dish Up!

材料

- 〈車麩の煮物〉
- ・お麩…72g
 - ・だし汁…300cc
 - ・日本酒…大さじ2
 - ★・砂糖…大さじ4
 - ・醤油…大さじ2
 - ・卵…2個
 - ・油…適量
 - ・カイワレダイコン…適量(かざり用)
- 〈自家製たくあんのごま油炒め〉
- ★・たくあん…250g
 - ・ニンジン…50g
 - ・ピーマン…1個
 - ・いりごま、すりごま…少々
 - ・ごま油…大さじ1.5



〈車麩の煮物〉

〈自家製たくあんのごま油炒め〉

車麩の煮物と自家製たくあんのごま油炒め

作り方

〈車麩の煮物〉

①お麩は水で戻しておく。



②ボウルに卵を溶き、水気をよく絞ったお麩をつけて、180℃～200℃に熱した油で揚げる。

③★の材料を煮立たせ、その中に②で揚げて油を切ったお麩を浸けてできあがり。
※すべて熱いうちに行ってください。



〈自家製たくあんのごま油炒め〉

①★の材料を干切りにする。



②フライパンを熱し、ごま油を入れる。そこに①を入れて炒める。火が通ったらいりごまを入れ、サッと炒める。

③盛りつけの時にすりごまをかけたできあがり。

ワンポイントアドバイス

宮前区初山 松井智恵子 さん

お麩は卵がカリッとするまで揚げ、煮汁に入れる時は煮ずに、浸けるだけ!!こうする事でカリッとした食感を味わうことができます。また、お麩は天ぷらにするのも美味しいのでオススメです♪

