



# CERRESA

NO.200

特集 都市農業を担う若き後継者たち

おかげ様で200号を迎えました  
<http://www.jaceresa.or.jp/>

セラサ  
5  
2014.May

# Contents

<b>特集</b> 都市農業を担う若き後継者たち	3
川崎探検隊 宇奈根を歩く	8
<b>PICK UP</b>	10
<b>逸</b> 模型飛行機で空を散歩 宮前区 小倉 正さん	14
<b>Asseman</b> 人のつながりの大切さを知って 多摩区 三竹 隆雄さん	15
<b>パワー全開</b> 仲間と手を取り地産地笑 高津区 程塚 健さん	16
<b>食農NOU</b> 赤シソ	17
農作業ノート 根ミツバの栽培 営農技術顧問 大森 庄次	18
<b>くらしNAVI</b> ●ベジフル歳時記●	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 東部支部・東部支部	21
<b>INFORMATION</b>	22
<b>enjoy 7E</b> 川崎南支部 大正琴グループ	23
<b>Dish Up!</b> ブロッコリーとササミのバルサミコ酢がけ 幸区 松村 とも子さん	24

## 6月の行事予定

5日(木)	第17回通常総代会事前説明会 (14時～日吉支店、15時半～橋支店)
6日(金)	第17回通常総代会事前説明会 (14時半～向丘・中原支店、16時～菅支店)
9日(月)	第17回通常総代会事前説明会 (14時～みなみ支店、14時半～稲田支店)
10日(火)	第17回通常総代会事前説明会 (15時～柿生支店、16時～高津支店)
11日(水)	第17回通常総代会事前説明会 (15時～宮前・新百合丘支店)
16日(月)	新生田支店開店
17日(火)	定例理事会
24日(火)	第17回通常総代会(13時半～本店)

※日程等は変更されることがあります

## 今月の表紙

### 花苗物と野菜苗の出荷作業

今月の表紙は、地域の園芸店向けに花苗物と野菜苗を出荷している宮前区野川の手塚和之さん。

ペチニアやマリーゴールド、カリブラコアなどの花苗物と、キュウリやナス、ゴーヤ、シトウなどの野菜苗を合わせて、常時約25万ポットを栽培、管理しています。4月の終わりから6月の半ばまでが一番忙しい時期。温室をすき間なく埋め尽くす色鮮やかな花々と、かわいらしい花をつけた野菜苗の出荷作業が、休みなく続けられています。







## 都市農業を担う

## 若き後継者たち

消費者の『食』に対する安全意識が深まり、地産地消への関心もより一層高まっています。都市農業を担う若き後継者たちは、その多様化するニーズに応えようと、地の利を生かした販売や品揃えの充実を目指し、新品種の導入や栽培時期の調整など、日々研究と努力を続けています。

本号では20代から30代の若き後継者にスポットをあてて、その取り組みについて紹介します。







## 地の利を生かして勝負

小宮 智和さん（37才）高津区新作

奥さんと一緒にスーパーへの出荷作業に忙しい小宮智和さん。父・三智雄さんとともに畑に立ち始めて1年。会社勤めをしていたこともあり、収穫、価格変動のある農業に消極的なイメージを持っていましたが、今では「地域の一人でも多くの人に自農園の農産物を食べてもらいたい」と、思えるようになりました。

年間15品目から20品目ほどを手がけています。現在は作付け計画を父が担当し、智和さんは主に耕耘作業や納品先への配達を担当しています。収穫された農産物は地元企業や15年来のつきあいのあるスーパーなどに出荷しています。

今ではスーパーの棚一角を任せてもらえるようになり、インターネットを通じて得た全国の情報を参考にアイスパラントやルッコラ、ベビーキャロットの新顔野菜を父に提案し、栽培、出荷しています。スーパーでは、他産地との競合もあります。決して安価設定せず、良質なものを新鮮なうちに出荷できる地の利を生かして勝負しています。

「これからも品揃えを充実させ、消費者のニーズに応えていきたい」。父が長年にわたって記してきた作付けノートを引き継ぐ日も近いかもしれません。







## 腕を磨いて家業を守る

田村 英喜さん (34才) 多摩区中野島



梨園で花粉付けや摘果作業に追われる田村英喜さん。会社勤めを経験し、4年前に家業を継ぎました。両親とともに梨や柿、ミカン、デコポンなどの果樹を栽培。40坪の梨園で、幸水、豊水、南水など5品種に取り組んでいます。栽培の技術は、父・安久さんの背中を見ながら覚え、昨年からは一部の梨の剪定を任せられました。はじめはどの枝を切ればよいのかわからず悪戦苦闘。「とにかく時間だけがかかりました」。剪定講習会や生産者仲間からポイントを教わり、徐々にコツをつかんでいます。

「自分で剪定した木の花もよく咲いたので、今年の収穫が楽しみです」。直売と贈答用に宅配をしています。景気の流れが売り上げにも影響しています。駅前の立地を生かし直売所の来店客を増やすため、果樹と一緒に野菜も販売しています。「今は果樹栽培に専念」するため野菜は収穫のみ手伝い、栽培管理は父に任せています。その父が2年前に直売所を建て直し、しっかりと後押ししてくるので「早く一人前になって、代々続く家業を守っていきたい」と、意欲を燃やしています。





## ニーズに応え農地を守る

藤井 慎人さん (28才) 宮前区平

祖父から農業を学び、父の損害保険代理店の仕事も手伝っている藤井慎人さん。二足のわらじを履き、4年目の農業に精を出します。祖父の作付け計画に基づいて、露地とハウスで年間15品目ほど、栽培管理を担当し、全量を直売しています。もっと品揃えを増やすべきか悩みましたが、今はあれこれと手を出さず、「品目を絞って「自信を持てる野菜作りに集中」し、基礎を固めています。

祖父から農業を学び、父の損害保険代理店の仕事も手伝っている藤井慎人さん。二足のわらじを履き、4年目の農業に精を出します。祖父の作付け計画に基づいて、露地とハウスで年間15品目ほど、栽培管理を担当し、全量を直売しています。もっと品揃えを増やすべきか悩みましたが、今はあれこれと手を出さず、「品目を絞って「自信を持てる野菜作りに集中」し、基礎を固めています。



小さい頃は「野菜は種を植え、水を与えれば育つもの」と思っていました。が、耕耘から施肥、草取

りや防除など様々な作業を通じて農業の大変さを痛感しています。農業技術支援センターやJAの営農顧問に相談したり、近所の先輩、青壮年部の仲間に教わったりして栽培技術を高めています。

農業は事務作業とは違い、生ものを相手にしているため「手をかければかけた分だけ応えてくれるのが楽しい」と、その醍醐味がわかってきました。

いずれ基礎が固まったら、自分で作付けを計画し「幅広い顧客のニーズに対応しながら農地を守っていききたい」と、作業の手を進めます。





## 品揃えの充実を目指して

木下 順一さん（34才）麻生区高石

両親とともにトマトの定植作業に励む木下順一さん。就農して13年目を迎え、作付け計画から栽培管理、販売を中心になって担当しています。露地栽培にこだわり、ダイコンやニンジン、キュウリ、トマトなどの定番野菜を中心に、年間約45品目を栽培しています。昔はトマト、キュウリ、ナスしか直売せず、市場への出荷がほとんどでしたが、試行錯誤を重ね、直売1本に切り替えました。週3日の直売は、毎回完売するほどの人気で、品質には定評があります。直売所での品揃えを充実させる

ため、毎年の作業内容を手帳に記録し、データを収集。そのデータを分析し、作付け量などに反映させています。限られた畑で効率よく、消費者のニーズをとらえた栽培に生かしています。これからは、品薄になってしまう端境期をいかに短くし「1年通じた安定供給をしていくのか」が、今後の課題。定番野菜に加え、品揃えの充実をはかるためにも「新しい野菜栽培にも積極的に取り組んでいきたい」と、力強く話す言葉には、都市農業を担う頼もしさと風格が感じられます。







### ③河崎幸一さんの直売所

養鶏を主とし、果樹も栽培。直売所では新鮮な卵をはじめ、果樹も購入することができます

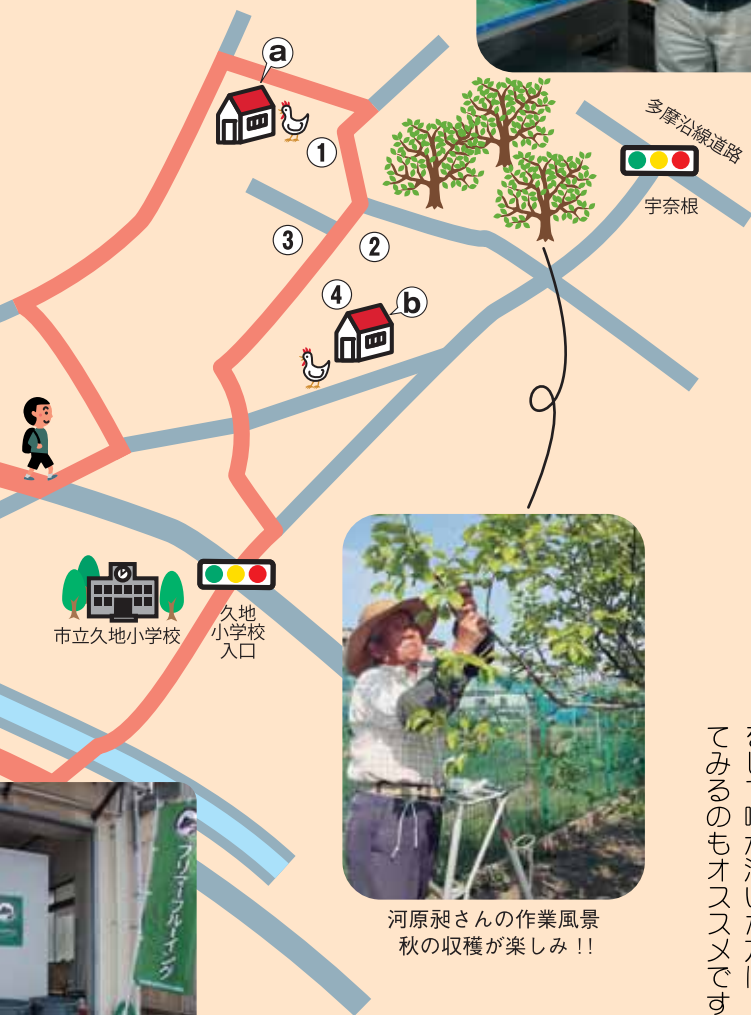


養鶏を主とし、セレスアモスへの出荷や八百屋、ケーキ屋などに卸しています

### ④河原弥兵衛さんの直売所

今回は、JR南武線久地駅で下車して街歩きに出発。府中街道へ出て、多摩川の方に歩いて行きます。このあたりは、中小の工場やマンションなどが目立ちますが、畑も残っているのので、歩いていて良い気分。特に、新緑が出ている柿の木は黄緑色でも綺麗でした。

気持ちいい気分で行いていると、かすかに二ツトりの鳴き声が…。ふと見ると鶏舎と書かれた木造の小屋がありました。ここ宇奈根は養鶏の産地で、昭和50年代頃には約15軒の農家のうち、10軒ほどが養鶏を営んでいたそうです。現在は2軒に減少してしまいましたが、今もなお宇奈根の養鶏を守り、新鮮な卵を届けてくれています。



河原利さんの作業風景  
秋の収穫が楽しみ!!

また、養鶏のほか野菜の直売所も発見。それぞれの生産者が栽培する作物を変えたりするなどの工夫を凝らし、「一つの直売所にならないものは、もう一つの直売所で購入できる良いスポット」としてお客様にも喜ばれています。

さらに柿の木が広がる小道を歩いてみると、作業中の生産者に出会いました。秋に収穫する大きい柿「太秋」に育てるために、約25本の木の摘蕾作業を朝7時から行っているとのこと。美味しい柿を作るための苦勞を目にし、感謝の気持ちでいっぱいになりました。

さて、これから駅に引き返して今回の街歩きは終了♪だんだん暑くなってきたので、街歩きをして喉が渴いた方は、ビール工場に立ち寄ってみるのもオススメです。



4種類の  
瓶ビール♪

★ブリマー・ブルーイング

〒高津区久地4-27-14



# 高津区宇奈根



区の西端の多摩川河畔に位置し、対岸は東京都世田谷区の宇奈根1、2丁目になっています。町域の半分は堤外の河川敷の多摩川緑地になっており、堤内は住宅地の間に中小企業や畑が点在し、農の風景を楽しむことができます。

## 宇奈根の養鶏ストーリー

河原定男さんのお父さんが養鶏を始めたのがきっかけとなり、地域の農家さんに養鶏の技術を伝授。こうして養鶏がこの地域に広がっていきました。当時は木造の鶏舎が一般的でしたが、今ではウィンドレスが主流となっています。1枚目の写真は、河崎幸一さんの木造開放鶏舎。昭和55年頃に建てたもので現在も約800羽のニワトリがいます。2枚目は河原弥兵衛さんが平成4年頃に建てたウィンドレス鶏舎。窓もなく中ではファンがフル稼働して温度調整をしています。この中には約2,500羽のニワトリがいました。



今はめずらしい木造鶏舎内



ウィンドレスの鶏舎内



### ①河原定男さんの直売所

平成になり養鶏から野菜栽培に転換。定番野菜から新顔野菜まで様々なものが並んでいます

これから旬を迎えるエダマメやナス、トマト、キュウリは直売所の人気野菜でお客様からも好評となっています



### ②河原勇さんの直売所

発見した木造の鶏舎♪



特別にビール工場の中を見学させていただきました♪案内人は従業員のクリスさんです。ここでは、クラフト(手づくり)ビールの醸造を行っています



## 青壮年部 向丘支部 枝豆教室で農業体験

青壮年部向丘支部は4月19日、宮前区初山の畑で、じゃがいも学校枝豆教室を開きました。一般募集で集まった親子ら約250人が、農作業に汗を流しました。

この催しは、土とふれあい農作業を楽しむことで、農業への理解を深めてもらおうと、同支部が30年以上続けているもの。

当日は晴天に恵まれ、参加者は部員から「マメの3倍の大きさに穴を掘って植えて」と説明を受けてから作業を実施。1区画に60粒ほどのエダマメの種を植え込みました。

参加した親子は「広い畑で子どもと一緒に農作業できて楽しい」と、笑顔を見せていました。

今月草取りを済ませ、7月の半ばに収穫祭を楽しむ予定です。



楽しみながらエダマメの種を植える親子

## 市立井田病院 院内レストラン 地元野菜を使った定食好評

地元野菜を活用して川崎市立井田病院が院内レストランで提供を始めた『からだに美味しい定食』が注目を集めています。

ガンや高齢者医療の拠点となっている市立井田病院。緩和ケア内科の西智弘医師は治療で食欲の落ちた患者などからの食事に関する相談が多いことから、同病院の医師や看護師、職員、市民やレストラン運営業者も交え、「病院から食に関する情報発信ができないか」との検討を重ね、定食提供を始めました。

1日限定10食の『からだに美味しい定食』は、テーマに薬膳を取り入れたメニュー。主菜や小鉢では薬膳の「身土不二」—地元しんどふじの旬の食品や伝統食が身体に良い、との考え方から地元野菜を活用しています。また、定食の提供とあわせ、食に関するパンフレットも年5回配布し、食と健康への関心を高めています。



プロジェクトの発起人西医師

レストラン来店者の評判も良く、「今後も旬に合わせた地元野菜を活用し、情報発信を行っていきたい」と病院では話しています。



年5回配布される情報紙

## セレスモス 2号店 現状と課題を集約



考察結果を確認した3回目のプロジェクト会議

第3回(仮称)セレスモス2号店プロジェクト会議が4月11日、本店で開催され、市内農業の現状と課題を集約しました。

会議には常勤役員をはじめ、各部署の職員が出席。市内産農畜産物の出荷量などから地場産比率がどう予測できるか、売り場面積を

確保ができる候補地はどうかなど、「川崎市農業実態調査」をもとに2回にわたり検討してきました。

今後は、集約された内容をもとに地区ごとに事前説明会を開催し、意見収集を行いながら、2号店開設に向け具体的な検討を進めていくことにしています。



## 園芸まつりに3,400の人出

「春季花と緑の園芸まつり」が、ゴールデンウィーク中の5月3日から5日まで、経済連牛乳工場跡地で行われました。これまではJA本店駐車場で行われ、同会場では初めての開催となりましたが、3日間合わせて3,400人もの人々が花と緑の祭典を堪能しました。

柴原組合長が、「市内産のすばらしい花々と植木を購入し、自宅で緑を楽しんでほしい」とあいさつ。開催を楽しみにしていた来場者に、品質の良さと地産地消への理解をPR

しました。

会場では、花き生産者による花鉢物と植木類のブースの出店ほか、ふるさとの生活技術指導士の会が赤飯を販売。新鮮野菜の即売コーナーや親子で楽しめるふれあい動物ランド、ポップコーンの無料配布などのコーナーも人気を集めました。

畑を借りて野菜を作っているという主婦は、「いい苗を買えるこのおまつりが毎年の楽しみ」と、両手いっぱい野菜苗を購入していました。



賑わう園芸まつり会場



動物とのふれあいを楽しむ親子

## 音楽療法で元気に 老人ホームで童謡披露

女性部橘支部の童謡グループが4月18日、宮前区神木本町の老人ホームを訪れて春を代表する歌を披露し、利用者と楽しい時間を過ごしました。

同ホームは「音楽を通して元気になってもらいたい」と音楽療法を取り入れている施設で、その一環として3年前から童謡の発表会を実施。当日は約40人の利用者が集まり、一緒に歌ったり、手拍子をしたりして季節の歌を楽しみました。



歌を楽しむ利用者と女性グループ

## 大雪被害 倒壊物2,212kg回収処分

2月の大雪により被害を受けた施設、露地の倒壊物回収が4月21日、麻生区の黒川営農団地管理倉庫と宮前区の経済連牛乳工場跡地にて行われ、交換したガラスや被覆資材など2,212.65kgが回収されました。

復旧も概ね進んだなか、破損したガラスや破れた被覆資材などを一括処分するため、倒壊物回収が行われました。

JAでは回収処分とあわせ、国、県、市による緊急支援対策「経営体育成支援事業」説明会を19日、



回収した資材などをトラックに積む職員

本店にて開催。説明会では、再建・撤去等の費用申請など、今後の対応について説明しました。



## よい食街頭PR活動 市内産野菜を配布

県下一斉の「よい食プロジェクト26」街頭PR活動が4月10日、県内7か所で行われました。

同活動は、地産地消や国産農畜産物の良さをPRし積極的に消費してもらおうと行ったもの。

当JAでは、長ネギやニンジン、ダイコンなどの市内産野菜と、よい食プロジェクトやTPPの概要について書かれたチラシなどを袋に入れて530セット準備。役職員がJR南武線武蔵溝ノ口駅の連絡通路で、行き交う主婦やサラリーマン、帰宅中の学生らに手渡し、国内農業の大切さや市内産農畜産物をアピールしました。

受け取った主婦は、「地元で採れた野菜は安心できる」と市内産野菜に満足していました。



行き交う市民に野菜を配布

## 名古屋徹さん農水大臣賞

宮前区馬絹の花き生産者名古屋徹さんが、昨年11月に横浜で行われた平成25年度花と緑のフェスティバルにおいて、枝に苔が広がった「苔ボケ」で農林水産大臣賞を受賞。4月22日、JA宮前支店において受賞祝賀会が行われ、賛辞が贈られました。

宮前区馬絹は、江戸時代から続く花き生産地で全国的にもその名が知られています。名古屋さんは馬絹の地で、代々枝物の生産を行っている花き生産者の3代目。師であり父でもある重雄さんの厳しい指導のもと花き生産技術を学び、その技術継承にも尽力しています。

名古屋さんの農林水産大臣賞受賞は、昭和63年に行われた同フェスティバルでの受賞に続いて2回目となります。祝賀会には福田市長や柴原組合長ら、総勢123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名古屋さん

席上名古屋さんは、「両親や妻をはじめ、自分を育ててくれたたくさんの方々に感謝します。この受賞を糧に今後も精進していきます」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。

## 大島・小田支店 グランドゴルフPRと親睦を深める



親睦を深めたグランドゴルフ

大島支店・小田支店主催のグランドゴルフ大会が4月15日、川崎区の南部防災センター多目的広場で行われ、JAの年金受給者と老人クラブのメンバー171人が熱戦を繰り広げました。

大会は今回で12回目。会場にはショートとロング合わせて24ホールを準備し、

男女合わせて6~8人ほどのグループに分かれて競い合いました。

JAでは、個人表彰の他に、コースごとのトップ賞やホールインワン賞など多くの賞を用意して大会を盛り上げ、JAのPRと参加者の親睦を深めた大会となりました。



## 食農教育の理解深める補助教材本を市内全小学校へ贈呈

ＪＡでは、小学5年生向けに食農教育や環境などについてまとめた教材本を市内の小学校117校へ贈呈しました。

「農業とわたしたちの暮らし」と題した教材本は、ＪＡバンクアグリ・エコサポート基金が全国の小学校用に準備したもの。イラストや写真を使って農業の基礎的な知識が説明されており、毎年各ＪＡによって配布され、今年で5回目となります。市内の小学校の一部では、ＪＡや地元の組合員が児童たちに、田植えから収

穫までの米作りなどを指導し、食農授業に協力しています。このような状況もあり、この教材本の活用が期待されます。

4月9日には柴原組合長が、市内の小学校を代表して東門前小学校を訪れ、「この教材本が食農教育の手助けになれば」と松野進校長と児童を代表して、外崎雄暉とのぞきかつきさんに教材本を手渡しました。外崎さんは「教材本を読むのが楽しみ」と話し、松野校長は「この教材本を参考にさせていただきたい」と感謝を伝えました。



教材本を手渡す柴原組合長



贈呈された教材本

## 禅寺丸柿 800周年記念 着ぐるみ制作

麻生区地域振興課や柿生禅寺丸柿保存会、ＪＡがキャラクター「かきまるくん」の着ぐるみを制作し、区民へのPR、地域活性化に活用していくことにしました。

日本最古の甘柿「禅寺丸柿」が麻生区王禅寺の山中で発見されてから800年を迎え、記念事業の一環として制作。今後、各種イベントで地域活性化に活用していきます。



愛くるしい表情の「かきまるくん」

## セレサモス6周年フェア7,000人の来場者で賑わう

セレサモス6周年記念フェアが4月26日から29日までの4日間行われ、7,000人を超える来場者で賑わいました。

フェア会場では、タケノコや春キャベツなどの市内産旬農産物が陳列棚いっぱい並べられ、収穫の春を演出しました。このほか、ＪＡ氷見市の米やはと麦茶、海産物、ＪＡ京都やましろからは、宇治茶などを試飲販売。また今回、同フェア初参加の北海道ＪＡ中標津町からは乳製品、青森ＪＡつがる弘前からはリンゴやジュースなどが並べられ、ＪＡ間提携による各地の特産品に来場者も喜んでいました。



▲ＪＡ間提携による特産品も大人気  
▲大勢の来場者で賑わう店内





# 模型飛行機で 空を散歩

# 逸

ITSU

私の好きなこと



模型飛行機の操縦を始めて35年。友人が飛ばす模型飛行機に興味を持ち、始めました。早速キットを購入し、説明書通りに組み立て、いざ飛ばしてみるもののすぐ落下。一から組み立て直す日々が続きました。ようやく完成した飛行機を持ち、優雅に飛行する姿を思い描き飛ばしても水平に飛ばず、ここでもコツをつかむのに苦労しました。今では操縦にも慣れ、水平飛行や離着陸、さらには宙返りや背面飛行など様々な技を習得。手塩にかけた飛行機が、青空のなかに思い

通りに飛行する醍醐味に魅了されています。そんな愛機のメンテナンスにも余念がありません。ボディやプロペラ、翼やエンジンなど、細かいところまで調整、整備し、「気がついたら一日経っていた」というほど、時間を忘れて没頭してしまいます。現在10機を保有。それぞれの特徴を楽しみながら飛ばしています。製作から操縦、整備までの行程でも楽しめる模型飛行機。「これからも模型飛行機を通して大空の散歩を満喫していきます」。

## PROFILE

昭和22年生まれ。先祖代々守ってきた畑で、ブドウや柿などの果樹と自家消費用の野菜づくりに励む。農作業の合間を縫って、模型飛行機を楽しむ。



宮前区土橋

小倉 正 さん



■ ひゅうまん

## 人のつながりの大切さを知って

多摩区宿河原 三竹 隆雄 さん

「三竹金物」を開業したのは今から40年ほど前のこと。当時、この辺りでは住宅の建築が盛んに行われ、多くの職人が店を訪れました。金物店は数多くの商品を扱い、「一輪車」を『ネコ』と呼ぶなど業界独特の用語があり、すべてを理解するまでに時間がかかりました。

店では商品の場所や使い方など、必ず来店者と話をするため自然と交流が生まれます。商品をこまめに自宅や現場に届け、世間話をしながら生まれ育った地元の人たちとのつながりを深めていきました。

順調に客足は増え、さらに親しみやすい印象にするため、平成元年、「ホームセンターミタケ」に名称を変え、有限会社になりました。

会社としても順調に業績を積み上げていたなか、大型のホームセンターや量販店などが進出し始めました。「大手との競争は厳しい」と感じていた時、常連客から「この店は地元の憩いの場。また買いに来るね」と言われ気付きました。「これまで築いてきた顧客との信頼関係で何とか乗り越えられる」。人と人とのつながりの大切さを実感し、地元の人たちに感謝し「地



域の絆が深まれば、町は発展する」と考えるようになりました。その考えから町会の役員になり、お祭りや防災訓練などの行事では、一人でも多くの住民と顔見知りになれるように声をかけ続け、徐々にその輪は広がっていきました。

現在は、町内会長として11年目。東日本大震災を機にみんなで自由に使える井戸を掘ったり、防犯カメラを取り付けたりと、防災力を高める取り組みにも力を注ぎます。「何かあっても、地域の絆が深ければ乗り越えられる。誰もが住みたいと思える町にしていきたい」。





市内でも数少ない原木シイタケの栽培を始めて5年目。今ではシイタケ栽培を心から楽しんでいますが、当初は非常に苦労しました。知識も経験もなく、手探りの状態からスタート。種菌会社の勉強会や原木シイタケの生産者から基礎と技術を学びました。初めて収穫したシイタケは、全くと言っていいほど売れず、引き売りを実践。近隣を歩いて回ることで、次第に地域にも浸透し、今では直売所に行列が

## 『仲間と手を取り地産地笑』

ちさんちしよう

程塚

たけし 健さん

高津区上作延

できる人気の商品になりました。就農してまもない頃、地区のJA青壮年部員から入部を勧められました。地元で農業に励んでいる同世代の存在を知り「この仲間と一緒に何かできるのでは」と、すぐに入部し

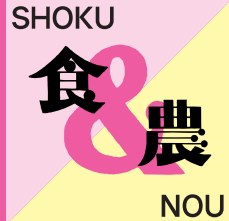
ました。部員とも打ち解け、農業について悩みや考えを相談し合ううちに、1つの考えが浮かびました。「消費者の多様化するニーズに 대응するため、シイタケと一緒に仲間の野菜を販売してみたい」。早速声をかけ、地域の仲間が育てた農産物を並べることにしました。初めての試みで不安もありましたが、どれも飛ぶように売れ、直売所のファンがさらに増えていきました。同世

昔から山や自然に興味があり、山登りやキャンプなどのアウトドアが大好きです。シイタケの栽培で10,000本のホダ木を管理し、忙しい毎日を過ごしていますが、時間を作っては、夏、冬登山・クライミングと季節を問わず楽しんでます。

代の仲間の存在がありがたく、「協力し合うと大きな力になる」ことを実感し、自信につながりました。今年から青壮年部向丘支部の有志が集まり「地元で作った農産物を地元で消費して、地元を元気にする」との思いを込め『地産地笑』と銘打った直売を毎月2回、向丘支店前で始めました。まだ回数は少ないですが、毎回来てくれるお客さんも増えはじめ、売れ行きは順調。確かな手応えを感じています。仲間との挑戦はまだ始まったばかり。今まで以上に仲間と手を取り「地元の魅力をもっとアピールしていきたい」と、次の一手を模索しています。



# 赤シソ



原産地は、ヒマラヤやミャンマー、中国で東洋の温帯地帯に広く分布しています。購入の際は、色鮮やかで葉先までピンとしているものを選び、傷があるものや表面が乾燥しているもの、変色しているものは避けましょう。農薬が残りやすいので、使用する際は、両面をこすり合わせてよく洗い、残ったものは、水で湿らせたキッチンペーパーに1枚ずつ挟んで密閉容器に入れて冷蔵庫で保存すると1週間ほど持ちます。

シソは、葉茎が緑色の青シソと紫色の赤シソがあります。青シソは赤シソの変種で、香りが強く、大葉とも呼ばれています。本来の旬は6〜8月頃ですが、ハウス栽培などにより今では通年出回っています。一方の赤シソは、梅干しや紅ショウガ、漬け物の色づけに使用され、6〜7月頃に出荷される季節野菜です。

シソは、古くから食用・漢方として用いられ、赤シソは胃や腸の働きを良くし、食あたりや夏バテ緩和に効果を発揮します。このほか、貧血予防の鉄分、骨を丈夫にするカルシウム、むくみ予防に最適なカリウムなどが含まれています。

シソ独特のさわやかな香りは、ペリラルデヒドやリモネン、ピネンなどの成分。ペリラルデヒドは、胃液の分泌を促し、食欲を増進させる働きがあります。また、強い殺菌作用・防腐効果があるため、刺身のみま料理などに欠かせない薬味となっています。

こうしたシソの香り成分は、刻むと香りが際立つので、細かく刻み、色々な料理の薬味に活用してみてください。またこれからの時期は赤シソジュースでシソのさわやかな風味を楽しむのもオススメです。

## シソジュース

材料

・シソ…300g<sup>※</sup> ・水…2ℓ<sup>※</sup> ・酢…好みの量

作り方

- ①シソの葉を綺麗に洗い、水気を取る。
- ②水を沸騰させ、その中に①のシソを入れ、一煮立ちさせる。
- ③葉を取り除き、味をみながら酢を入れ、再び一煮立ちさせたら完成。

※お好みで砂糖を加えてください。





## 根ミツバの栽培

ミツバは栽培方法によって①播種後1~2ヶ月で収穫する「青ミツバ」、②根株を養成して掘り取り、温床で軟化して根から切り取る「切ミツバ」、③根株を養成して、そのまま土寄せして軟白し、根付きで収穫する「根ミツバ」があります。



発芽適温は20℃前後で8℃以下ではほとんど発芽しません。本葉2~3葉期に15℃以下の低温に遭うと、とう立ちし易くなります。

### ほ場の準備・施肥

連作すると菌核病などが発生するため、3年以上作付けしていないほ場を選びます。

施肥量(例)は1a当り、基肥に堆肥100kg、苦土石灰10kg、化成肥料(8-8-8)6kg程度を全面か溝施用します。追肥は本葉3~4枚頃に化成肥料5kg程度を、また盛り土時に化成肥料5kg程度を施します。



### 播種

根ミツバの播種時期は5月中旬から6月上旬が適期です。早まきするととう立ちが多くなり、遅いと根株が充実しません。

播種は畝幅70cm程度で、播種機か手蒔きで条播します。ミツバの種子は光があるほうが発芽しやすいので覆土は0.5~1cm程度と薄くし、播種後は鎮圧し、乾燥防止のため、敷きわらか寒冷紗等で被覆し、発芽がそろったら取り除きます。播種量は1a当り100~150ml程度です。

### 管理

ミツバは生育が遅く雑草に負けやすいので、早めの除草と追肥時に除草もかねて畝間を中耕します。

### 軟化方法

地上部が枯れたら、枯れ葉は病害虫の発生源となるので熊手などで取り除きます。

芽が動き出す前に、畝間に追肥し、高さ10~15cm程度に盛り土します。

盛り土後に不織布(パスライトなど)とポリフィルムの二重トンネル被覆により収穫期を早めることができます。

### 収穫

地上部が土の上に伸び、全長が25~30cm程度になったら、鍬で株ごと収穫します。枯れ葉を取り除き、根を8cm前後に切りそろえて販売します。

### 病害虫防除

アブラムシ：アドマイヤー顆粒水和剤(7日前まで、2回)、エコピタ液剤(前日、一)

ヨトウムシ、キアゲハ幼虫：アフファーム乳剤(7日前まで、2回)

### 栽培暦

月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4
作業	○	○								▲		■

○：播種 ▲：盛り土 ■：収穫

※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。

◆父の日◆

5月の母の日に対して制定された父の日。日本では6月の第3日曜日とされています。日ごろ一生懸命働いているお父さんに感謝の気持ちを伝える日です。

レストランで外食するのも魅力的ですが、手作り料理で感謝の気持ちを表すならば「ちらし寿司」がお薦め。じめじめした梅雨を過ぎ、春から夏に向けて一気に気温も上昇するこの季節は、体調を崩しやすい時期でもあるため、さっぱりした酢飯は食べやすく食欲をそそります。また豊富な食材をバランス良く摂取できることも利点。旬の野菜をたくさん加えれば、彩りや食感も楽しめる上、栄養補給にもなるのです。もともと晴れの日に登場する華やかなメニューで、感謝の気持ちや特別感を演出するのもぴったり。

これから夏に向けて旬を迎える野菜は、私たちが元気に過ごすための必要な成分を含んでいます。特に夏野菜は鮮やかな色合いが多いのも特徴で、定番の具であるキュウリやサヤインゲンが夏が旬で最もおいしいときです。

パプリカ、ズッキーニ、トマトを使うと、洋風のちらし寿司になりおしゃれ感もアップ

します。トウモロコシ、エダマメ、オクラなどを加えると見た目もかわいらしく、楽しい食感に。特有の風味があるゴーヤ、セロリを細かく刻んでアクセントにしても。青シソ、ミョウガ、パセリ、クレソンなどの香味野菜も上手に利用しましょう。さらにレタスやサラダナに巻いて食べると、野菜不足も一気に解消できそうです。お酢の代わりにかんきつ類を使うとフルーティーで優しい口当たりに。ラッキョウやショウガの甘酢漬けなどを刻んで混ぜてもおいしく仕上がります。

今年の父の日は特製『野菜たっぷりサラダちらし寿司』でありがたうを伝えましょう。



(シニア野菜ソムリエ●KAORU)

6月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】コミュニケーション能力が上向き。初対面の相手とも話が弾みそう。旅行も刺激がいっぱい【健康運】小さなけがをしがち。行動は落ち着いて【幸運を呼ぶ食べ物】オクラ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】のんびり過ごせる期間。習い事や特技で自分の時間を充実させて。絵画鑑賞も良い気分転換に【健康運】胃腸をいたわることによって体調が向上【幸運を呼ぶ食べ物】カワハギ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】アクティブになり何事にも果敢にトライできる月。どんどん新しい事を始めて。ドライブもお勧め【健康運】目立った問題もなく快調に過ごせそう【幸運を呼ぶ食べ物】赤シソ

かに座 6/22~7/22

【全体運】気分のむらが生じやすいのが難点。いつも笑顔を手掛けていれば、運気は華やいてくるはず【健康運】考え過ぎると体調に悪影響が。気楽に【幸運を呼ぶ食べ物】エダマメ

しし座 7/23~8/22

【全体運】知的好奇心が旺盛に。興味を引かれる講演を聴いたり、本を読んだりするとグッド。好変化が訪れます【健康運】体を動かせばますます元気モードに【幸運を呼ぶ食べ物】アンズ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】自分の考えにこだわりやすいよう。人のアドバイスに耳を傾ければ好結果に。開運には花を飾って【健康運】ストレスから過食気味。節制が必要【幸運を呼ぶ食べ物】ピーマン

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】前向きになれる時期。やりたいことに挑戦すれば手応えあり。インターネットを始めると吉【健康運】十分な休息が健康を維持するポイント【幸運を呼ぶ食べ物】サクランボ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】物事を深刻に受け止めやすい。少しの冗談を真に受けられないように。リラックスには足湯が◎【健康運】食生活が乱れそう。食事を抜くのはNG【幸運を呼ぶ食べ物】ミョウガ

いて座 11/23~12/21

【全体運】意識が分散しがち。一つの作業に打ち込んで。集中力アップには、軽いウォーキングが有効【健康運】同じ姿勢のキープは厳禁。適度に動いて【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】神経質になり周囲ともめる原因に。おおらかさを全面に出して。気分を変えるには読書が◎【健康運】プレッシャーを感じる傾向大。深呼吸を【幸運を呼ぶ食べ物】ジャガイモ

みずがめ座 1/20~2/18

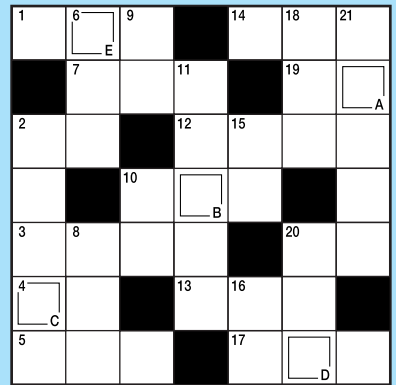
【全体運】楽しいことに縁あり。レジャーなどに誘われたら気軽に参加して。話題のプレイスポットにも幸運が【健康運】理想体形を目指す好機。楽しくできそう【幸運を呼ぶ食べ物】ピワ

うお座 2/19~3/20

【全体運】感情コントロールが難しいみたい。すぐ言いたいことを口にせず一呼吸置いて。ツキを呼ぶには掃除が◎【健康運】運動不足になりやすいので外出を【幸運を呼ぶ食べ物】カマス



# クロスワードパズル



## タテのかぎ

- ② 1993年にチェコと分離した国
- ⑥ その日にあったことなどを書き留めます
- ⑧ プレゼントに掛けて結びます
- ⑨ 彼の実力は未知\_\_\_\_だ
- ⑩ 和・\_\_\_\_・中とそろったバイキング料理
- ⑪ アジサイに似合いそうな生き物
- ⑮ アーチェリーの選手が狙いを定めるもの
- ⑰ 食べ物が入ったり言葉が出たり
- ⑱ 日差しから頭を守るためにかぶります
- ⑳ アンダー\_\_\_\_の右腕投手
- ㉑ 家族だけ、内輪だけで他人はいません

## ヨコのかぎ

- ① ウィンブルドンで行われる大会がよく知られるスポーツ
- ② 油断も\_\_\_\_もない
- ③ 胃のX線検査のために\_\_\_\_を飲んだ
- ④ 地球\_\_\_\_で環境問題を考える
- ⑤ アプリコットともいう果実
- ⑦ 次の駅には止まらず\_\_\_\_します
- ⑩ 帆に風を受けて進みます
- ⑫ 仏作って\_\_\_\_入れず
- ⑬ 海路、空路ではなく地上を走ります
- ⑭ 開くと花が咲きます
- ⑰ 牛乳を発酵させて作ります
- ⑱ 鳴門海峡には巨大なものが発生します
- ㉑ ちりんちりと鳴ります

## 3月号のこたえ

### ハナミザケ



応募総数 40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。



## ◆野菜作り◆

いつも楽しく「セラサ」を読ませていただいています。雪に耐え、葉肉の厚いほうれん草を隣近所の人に分けて喜ばれました。今年も野菜作りに励みたいと思います。(麻生区・青戸さん)

**◆楽しみみです◆**  
 川崎探検隊をとっても楽しみに読んでます。(川崎区・石川さん)

## ◆クシュン!◆

桜の咲くこの時期、花粉症の私は悲しいかな桜並木にはなるべく近づかないようにします。強風で花びらと花粉が舞って：クシュン!(多摩区・小倉さん)

## ◆生命力を感じて◆

昨年、野鳥のサギのエサになつてしまった庭のザリガニ。絶滅かと思つてましたが、小さなザリガニが元気よく動いていました。生命力を感じます。(高津区・小宮さん)

## ◆初節句◆

娘の初節句に私のおひな様を飾り、ちらし寿司を作つてお祝いをしました。お産が大変だったけど、元気に育ってくれて嬉しいです。(中原区・岡田さん)

## ◆玄関をきれいに!◆

片付けが苦手ですが、3月号の「片付け上手の整理術」を読んでから、「家の顔」と言われている玄関をきれいにしています。(宮前区・和田さん)

## ◆桜◆

梅の花が散つたと思つたら、桜の花が咲き始めました。四季が楽しめます。(多摩区・伊藤さん)

## ◆胸にせまる◆

桜が咲き始め、心も弾みます。一年前は父がまだこの世にいて、2人である庭の桜を見て世間話をしていました。今私も落ち着いてきたので、桜を見ると胸にせまるものがあります。(中原区・井上さん)

## ◆早速挑戦◆

食&農を読み、ニラが大好きなので、早速チヂミを作りたいと思います。(麻生区・北原さん)

## ◆楽しかった♪◆

支部後継者イベントで、久しぶりに家族でデイズニールランドに行き、抽選会ではぬいぐるみが当たり思い出に残る一日となりました。(幸区・小泉さん)

## ◆行ってみたい!◆

本誌3月号を読んで、私も海芝浦の方へ行ってみたいくなりました。(宮前区・森さん)

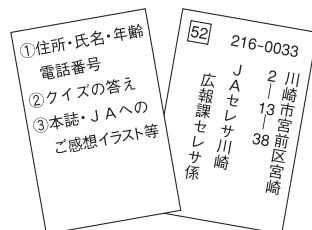
## ◆投稿のお礼◆

たくさんのお便りありがとうございました。これからも「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 6月17日(火)必着



お寄せ頂いたご感想、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26年度市施設野菜立毛共進会(4月の部)  
4月8日 市内巡回 出品点数5点  
▽特選=トマト・市川正彦(黒川)  
第43回県施設野菜共進会  
立毛の部 3月13・14・20日 4月17・18日 出品点数49点  
▽特選=トマト・持田栄一(東有馬)、同・持田高弘(同)

振り込め詐欺防止で感謝状



感謝状を受けた村田職員(左) 未然防止に努めてまいります。

様々な手口で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、北見方支店の村田紘樹職員に4月18日、高津警察署から感謝状が贈られました。

J Aでは今後も詐欺被害の

節電、環境対策への取り組み

5月1日(木)から10月31日(金)まで当J Aでは、節電及び環境対策の一環として、冷房時における室内温度28℃設定とノーネクタイ・ワイシャツ等の軽装による執務を実施しております。

「セレサオープンカレッジ」を開校します

【対象】組合員およびその家族(18歳以上)で、第1回(7/5)、第2回(8/23)の講座(必修)を受講できる方  
【定員】50人(最大80人、応募者多数の時は抽選)  
【講座数】全5回(7/5、8/23、9/27、11/1、12/6、一部会費を徴収いたします。第1回・第2回は必修、第3回以降は選択可)  
【申込方法】「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、

参加希望日、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、ハガキ、eメール、FAXまたはお近くの支店でお申し込みください。  
【宛先】〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38  
J A セレサ川崎組織対策室 TEL:877-2197 FAX:877-6519  
eメール:soshiki@jaceresa.or.jp  
【締切】平成26年6月6日(金)  
※詳細はHPをご覧ください。http://www.jaceresa.or.jp/

新採用職員42人に辞令交付

平成26年度新採用職員辞令交付式が4月1日、本店で行われ、柴原組合長が1人ずつ辞令を手渡しました。

柴原組合長は「セレサ川崎の看板を背負い責任ある仕事をしてほしい」とあいさつ。小杉支店の春名悠亮(はるなゆうすけ)職員が「J Aの発展と地域貢献が出来るよう精一杯頑張ります」と力強く誓いの言葉を述べました。



柴原組合長から辞令を受ける新採用職員

役職員大会で今年度の事業方針を確認

平成26年度役職員大会が4月16日、高津区坂戸のホテルK S Pで行われ、全役職員が参加しました。

冒頭、柴原組合長が「今年度も役職員一体となって業務に励んでほしい」とあいさつしました。

引き続き、担当役員から今年度の事業計画と方針が伝えられ、各事業目標の必達に向けて努力することを確認しました。



あいさつする柴原組合長

組織  
だより

東部支部 (稲田地区)

支部は、多摩川と二ヶ領用水に挟まれ、中央に小田急線が走っています。かつて多摩川の川原だったことから地区全体を通して非常に平坦。平成の初めごろまでは、梨のもぎとりなども盛んに行われていました。その後、登戸駅周辺の再開発に伴いそのような畑も次第に減少。管内には商業ビルやマンションが立ち並び、町並みは大きく様変わりしました。



組合員戸数は48戸。手塚敬之支部長は、毎年食事会などで、支部の交流に努めています。

※次回は殿町支部(川崎南地区)と中有馬支部(宮前地区)です。

東部支部 (柿生地区)

麻生区の上麻生6丁目と7丁目支部の範囲。中央に県道横浜上麻生線が通り、麻生川が流れています。かつては田畑が広がっていましたが、現在ではそのほとんどが住宅地になっています。小田急線の柿生駅から近い一方で、山林や竹林など豊かな緑も残り、10戸の組合員が保存会員として、地区の名産品になっている禅寺丸柿の木を大切に守っています。



組合員戸数は30戸。宇津木裕支部長は、年1回の研修旅行で部員の親睦を深めています。



## JAからのお知らせ

### ◇理事会だより◇

☆第1回定例理事会…4月15日(火)本店で開催【報告事項】平成26年度女性部連絡協議会統一旅行…行先：エキゾチック函館ベイエリアと立佞武多の館青森、日程：2泊3日、募集人数：各班30～65人、募集方法：女性部回覧。平成25年度セレサモス取扱実績報告…〈売上金額〉700,240千円、〈達成率〉106.0%(3月末現在)、セレサモス5周年記念フェア実績(4/20～23)売上：10,861千円、セレサモスGWフェア実績(5/3～6)売上：11,808千円。他19項目を報告。【協議事項】新生田支店(従たる事務所)の開店日程と住所等について…竣工引渡：6月10日(火)、修祓式・竣工披露式：6月13日(金)、引越作業：6月14日(土)～15日(日)、開店：6月16日(月)。新住所：川崎市多摩区生田7丁目8番1号※電話・ファクスの各番号は現生田支店のものを引き続き使用。ATMの更新…更新時期：平成26年8月～平成26年9月末日、対象：16台。他12項目を協議決定。

### セレサのDATA

貯金	1兆3,059億円
貸出金	5,169億円
長期共済保有高	1兆6,286億円
年金共済保有高	316億円
購買品供給高	60百万円
販売品取扱高	72百万円
施設事業契約高	8億66百万円
組合員数	59,955人
うち正組合員	5,827人
准組合員	54,128人
	(4月30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。

### 6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)  
 ☆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)、24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。

### 6月の経営相談日(法律)

3日(火) 9:30～11:30 向丘支店  
 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) 9:30～11:30 橘支店  
 13:30～15:30 中原支店  
 28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。

### 6月の年金無料相談会

3日(火)千代ヶ丘支店  
 8日(日)栗平支店(※)  
 10日(火)宮前支店  
 12日(木)向丘支店  
 15日(日)小杉支店(※)  
 17日(火)高津支店  
 19日(木)野川支店  
 22日(日)菅生支店(※)  
 24日(火)柿生支店  
 26日(木)北見方支店  
 29日(日)中原支店(※)  
 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中原支店  
 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。

### 6月の休日住宅ローン相談会

28日(土)小向支店、元住吉支店、北見方支店、宮前支店、千代ヶ丘支店  
 29日(日)小田支店、野川支店、菅生支店、栗平支店  
 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-ceresa.jp/)

### 6月のセレササロン

4日(水)高津支店  
 5日(木)中原支店  
 25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>

### 6月の遺言信託個別相談会

13日(金)柿生支店  
 ★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。  
 「相続・遺言セミナー」  
 5日(木)柿生支店  
 ★18:00～19:30



### 6月のセレサモス行事予定

☆出張販売  
 5日(木)11:00～14:00御幸支店  
 19日(木)11:00～14:00みなみ支店  
 ※荷がなくなり次第終了となります。  
 ☆セレサモスの駐車について  
 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。



川崎南支部  
大正琴グループ



ソプラノ、アルト、テノールと3つのパートに分かれて琴を演奏する13人のメンバー。2種類の琴を使い、お互いの奏でる音をしっかりと意識し合いながら、綺麗な音色を奏でています。  
「琴はみんなの気持ちを一つにすることが大切」とチームワークの良さがこの綺麗な音色を出す秘訣となっています。



活動は、毎月2回行い、発表会に向けて日々練習に励んでいます。発表会は、



今年度は新たな仲間が一人加わり、「はつらつ・楽しく・元気よく」をモットーに、これからも仲間を大切にしながら、みんなで綺麗な音色を作り上げていきます。

全国で開催され、みんなが発表会に行くのはちよつとした旅行気分♪そんなうきうきな気分を楽しみながら、本番では衣装を揃えて、プロの歌手の歌に合わせて演奏を披露しています。



## 材料

- ・ブロッコリー…1個
- ・ササミ…3~4本
- ・酒…適量
- ・塩…少々
- 〈タレ〉
- ・オリーブオイル…約50cc
- ・ニンニクスライス…5カケ
- ・鷹の爪（輪切り）…少々
- ・クレイジーソルト（塩・コショウでも可）…3ふり
- ・バルサミコ酢…約20cc
- ・醤油…約30cc



## ブロッコリーとササミのバルサミコ酢がけ

### 作り方

①ブロッコリーを適当な大きさにカットし、塩を少々入れて茹でる。ササミは酒をかけ、ラップをかけてレンジで火が通るまで蒸し、冷めたらほぐす。



④ニンニクに火が通ったら、火を消し、クレイジーソルト、バルサミコ酢、醤油を入れて再び中火にかけ、フライパンを回しながら沸騰させる。



②ブロッコリーを下に、ササミを上にして盛りつける。



⑤フツフツしたら熱いうちに②にかけてできあがり。

③フライパンにオリーブオイル、ニンニクのスライス、鷹の爪を入れ、中火にかけろ。



### ワンポイントアドバイス

幸区南加瀬 松村 とも子さん  
フライパンを熱する前にニンニクと鷹の爪を入れることで香りが際立つとともに、ブロッコリーを茹でた時にうちわで扇ぐときれいな緑色を保つことができます。オリーブオイルを使った体に良い一品。ぜひお試しください。

