

CERRESA

NO.205



特集 健康福祉活動

セラサ
10

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

2014.October

Contents

特集 健康福祉活動	3
川崎探検隊 柿生駅～王禅寺を歩く	8
PICK UP	10
逸 クルーザーで大海原を駆ける 中原区 青木 一幸さん	14
Asemaru 気軽に交流できる町づくり 川崎区 藤代 訓子さん	15
パワー全開 技術を身につけ、父の味に近づきたい 多摩区 廣田 岳志さん	16
食農NOU 紫キャベツ	17
農作業ノート ダリアの切花栽培について 営農技術顧問 志村 隆	18
くらしNAVI 耳の聞こえづらい高齢者との会話	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 中村支部・西野川支部	21
INFORMATION	22
enjoy 7E 稲田支部 カラオケグループ	23
Dish Up! 五目寿司 高津区 原 和恵さん	24

11月の行事予定

1日(土)	セレサオープンカレッジ (10時～、本店)
2日(日)	JAセレサ川崎ととくプランエキサイトマッチ (16時～、等々力競技場 vs清水エスパルス)
3日(月)	文化の日
15日(土)	第18回農業まつり農産物品評会
16日(日)	第18回農業まつり (9時～14時、会場は各統括支店)
18日(火)	定例理事会
19日(水)	平成26年度川崎市園芸展覧会園芸生産物品評会 (11時～、本店1階アトリウム)
23日(日)	勤労感謝の日
28日(金)	健康大学・および開校式 (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

稲刈りとはさがけ

今月の表紙は、黄金色に染まった稲の刈り取りとはさがけをする麻生区黒川の立川敏夫さん。30アールの水田で、毎年20俵ほどの米を収穫しています。

以前は、県で推奨している「さとじまん」などを作っていましたが、最近では「コンヒカリ」を栽培。今年は稲の倒伏が多く、刈り取り作業に苦労しました。「その分おいしいお米が食べられるといいな」と、妻の悦子さんとともに笑顔で作業に励んでいました。





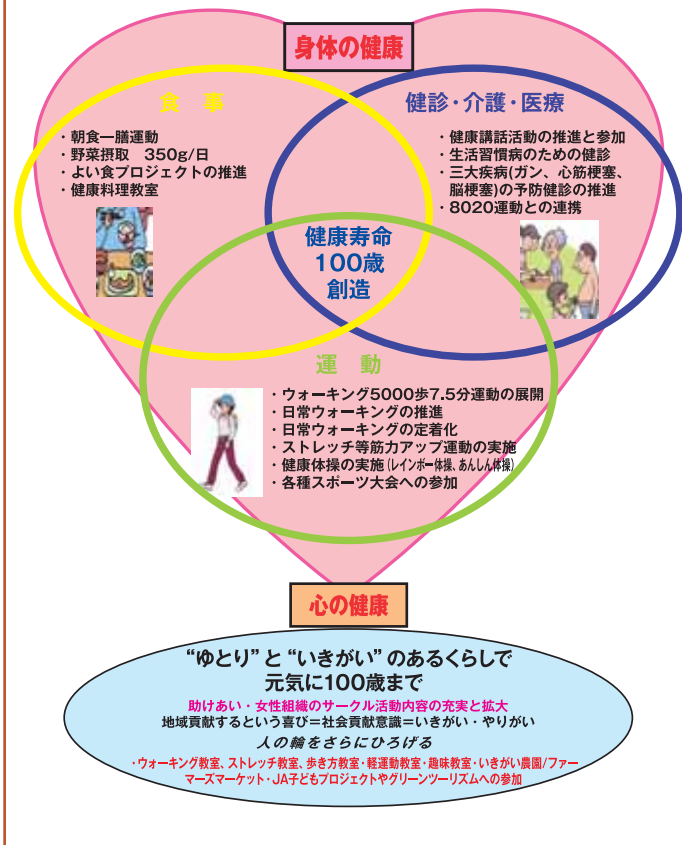
健康で心豊かな暮らしのために

JAセレサ川崎では、組合員・利用者の「健康づくり」と「介護予防」を目的とした「JA健康寿命100歳プロジェクト」を展開しています。

そこで、本号では「健康で心豊かに暮らせる地域社会の実現と地域への貢献」に向けた、同プロジェクトの取り組みについて紹介。健康で心豊かな暮らしのために：プロジェクトを振り返るとともに、生活を見つめ直してみましよう。



健康寿命創造JA健康寿命100歳プロジェクト概念図



JA健康寿命100歳プロジェクトとは？

「運動」「食事」「健診・介護・医療」を中心に、生活にゆとりといきがいをもたらす活動のこと。組合員をはじめ地域の人たちが一体となり、みんなで助け合いながら、健康寿命づくりをめざします。

この健康寿命とは、WHOが2000年に提唱した新しい寿命に関する指標で、自立して健康に暮らせる期間と定義されています。

健康寿命=平均寿命-介護等を必要とする年数

	日本人の健康寿命	平均寿命	要介護年数等
男性	71.19歳	80.21歳	9.02歳
女性	74.21歳	86.61歳	12.40歳

～2013年 厚生労働省健康寿命より～

JAセレサ川崎では「JA健康寿命100歳プロジェクト」として、4つの分野で具体的な取り組みを行っています。5～6頁では、その一例について紹介します。

「運動」の分野

ウォーキングを重点活動のひとつとして提案し、健康づくりはもちろんのこと、仲間づくり、いきがい、ゆとりの活動につなげます。

- ウォーキング教室・講座
- 健康ウォーキング大会
- 健康大学(ストレッチ、ハイキングなど)
- レクリエーション大会
- 各地区による健康管理、増進運動 など

「食事」の分野

「みんなのよい食プロジェクト」「食農教育」「地産地消」の取り組みなど、さまざまな地域の特色と強みを生かした形で実施します。

- 健康大学(食の伝承)
- 『家の光』のレシピを活用した料理教室
- おとこの料理教室
- 地産地消の推進
- あぐりスクール など

「健診・介護・医療」の分野

健診事業、健康講話などの厚生事業・活動と連携した取り組みを軸として展開。また、行政等と連携し、認知症に関する予防活動も実施します。

- 健康管理活動(総合健診・日帰り人間ドック)
- 福祉研修会
- 介護教室
- 認知症サポーター研修会
- 健康相談日の設置 など

「ゆとり・いきがい」の分野

地域貢献するという喜びを分かち合い、やりがいを見つけることで、人の輪をさらに広げる活動を実施します。

- 助け合い組織(セレササロン)
- 各地区によるいきがい活動
- 女性部諸活動
- JA主催旅行
- 目的別、趣味別グループ など

健診・健康講話

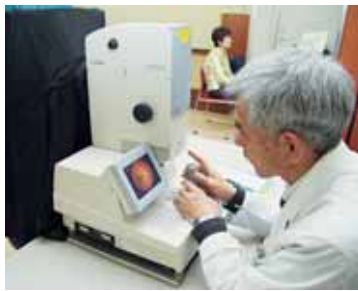
J Aでは健康管理活動の一環として、「総合健康診断」と「日帰り人間ドック」を実施しています。

年間スケジュールに沿って各地区で受診希望者を募集し、統括支店や県内2か所のJ A健康管理センターで検査を行います。

J A共済の加入内容によっては、J A系統助成金が出るため、割安な料金で受診できます。

また、健康診断結果報告会等の中で、J Aの保健師による健康講話や個別相談なども行っています。

自分の健康状態をチェックし、安心して健やかな生活を保つためにも、年に1回の受診を続けることが大切です。



人間ドックの検査会場

- J A 健康管理センターあつぎ TEL046-229-7115
・厚木市酒井3132 (東名高速道路厚木ICすぐそば)
- J A 健康管理センターさがみはら TEL042-772-3296
・相模原市緑区橋本6-1-14 ザ・ハシモトタワー4階
(JR横浜線・相模線、京王相模原線橋本駅徒歩2分)



「食と伝承」料理教室



体力測定



ハイキング



健康づくりの講習会

健康大学

J Aでは、健康でいきがいのある生活を送っていただけるように、組合員・女性部員とその家族、助け合い組織会員を対象に健康大学を開校しています。

年に4回行う授業は、「運動」「食事」「健診・介護・医療」の3分野を網羅する内容となっています。

今年度は、7月に開校式と第1回の授業が行われ、体力測定と腰痛・ひざ痛予防に関する知識を習得。また、8月の第2回の授業ではヨーグルトを使った料理づくりにチャレンジしました。

今後は、10月下旬に古都鎌倉をめぐるハイキングと、11月に冷え性と便秘予防についての知識を深めることになっています。

介護教室



セレササロン1日体験



普通救命講習

J Aの高齢者福祉活動を行っている「助け合い組織」の仲間づくりと、自分や家族の生活が健康でいきがいのあるものになるよう介護教室を開いています。

この介護教室は、組合員・青壮年部員・女性部員とその家族を対象に、年4回講義を行っています。

今年度は、生田支店・中原支店・本店を会場に、第1回「車いすの使い方」、第2回「普通救命講習」としてA E D(自動体外式除細動器)の使用方法を習得。また、第3回は本店で「認知症サポーターの養成講座」を行いました。最終回では、10月～12月にかけてセレササロンの1日体験を行うことになっています。



車いすの使い方教室



認知症サポーター養成講座

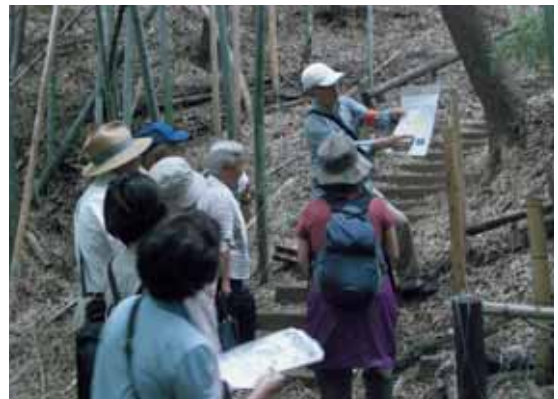
助け合い組織活動

助け合い組織では、いつまでも元気にいきがいを持って暮らせるように、介護予防対策をテーマに「セレササロン」を開いています。

このセレササロンは、地区ごとにJ Aの施設(主に高津・中原・生田支店の3会場)で、月1回活動を実施。組織の会員と参加者が一緒に健康体操や工作、ゲームなどをしながら健康づくりをするとともに、社会との関わりや参加者同士の交流を深めています。



健康ウォーキング



J Aでは、組合員・女性部員をはじめ、J Aの利用者を対象とした健康ウォーキングを各地区で行っています。

地元を歩くことで地域の良さを見つめ直すことができ、健康づくりや仲間づくりにつながると、毎回多くの人に参加しています。

今年度もすでに菅地区や柿生地区などで行われ、合わせて36人が参加。今後その他の地区でも、11～3月にかけて行われる予定です。



『ホームページリニューアル、
情報発信力強化!』



メイン画面では、川崎管内の臨海部、住宅地、里山を背景にして、気球が横に流れていくムービーになっています!

内容



見やすく
便利に!

- 文字サイズの変更ボタンの設置
- 重要なお知らせや新着情報などをカテゴリ分けして掲載

ケイタイ



写真をくるくる
まわせます

- 小さい画面でも見やすく、使いやすいデザインに
- TOP画面の写真を指でまわす機能など、スマートフォンの特性を活かした動きのある画面を展開

ゲーム



セレス独自の
ゲーム開発!!

また、ローンインフォメーションのホームページも新しくなりました!!

各種相談会日程やキャンペーン、イベント情報など、今後もタイムリーな情報発信に努めてまいります。手早く、気軽に情報を入手するツールとして、ぜひご活用ください!!

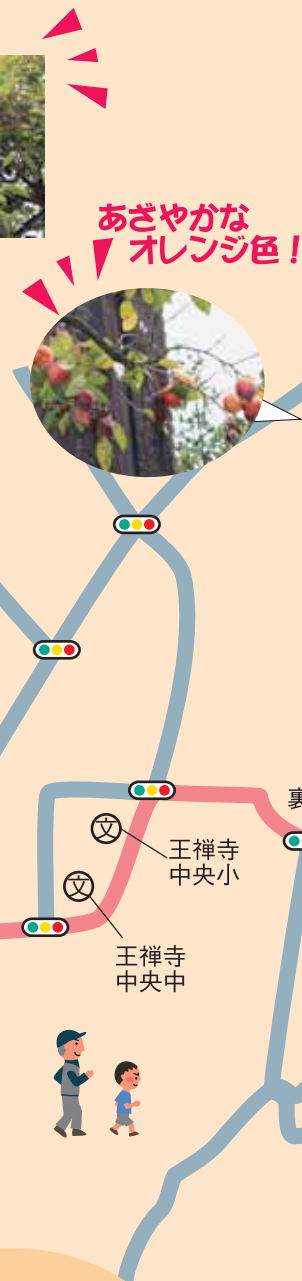
では、早速



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



▲樹齢450年の禅寺丸柿の木です
住 麻生区王禅寺940



だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきた今日この頃。今回は小田急線柿生駅下車し、南口改札を出て街歩きに出発します。街を歩いていると、早速駅前の商店街の八百屋さんから、威勢の良い声が聞こえてきました。お店をのぞくと、『今年も禅寺丸柿あります』と書かれたポスターを発見。お店の方にお話を伺うと、柿生という地名はこの禅寺丸柿に由来していて、毎年柿の入荷を心待ちにしているお客さんが多いのだとか。

そのまま商店街を通り沿いに進むと、「柿まつり」のポスターを発見。柿生中央商店会では毎年「禅寺丸柿まつり」を開催し、街の活性化に力を入れているそうです。柿まつりでは、柿の種を飛ばす大会や、禅寺丸柿の即売を行うことで「柿のまち」をPRしています。早速八百屋さんにご案内してもらった、2軒の和菓子屋さん立ち寄り、柿を使ったお菓子で小腹を満たしました。

その後は柿生中学校を過ぎ、坂をひたすら上ります。ふと足元を見ると歩道には、ドングリガ落ち、小川にはトンボも飛び交っていて、所々に秋の気配を感じることができました。

また坂の途中にある住宅街を見回すと、街の至る所にオレンジ色の実をつけた柿の木を発見しました。ちょうど柿の木を手入れしていた方にお話を伺うと、昔は周辺のどの家にも柿の木があり、当時の子どもはおやつとして柿をよく食べていたそうです。この街の人々は昔から柿の木と共生してきたのだということが分かりました。

そこからさらに坂を上り、禅寺丸柿の原木が残る王禅寺を目指します。王禅寺に到着すると、境内は原木を撮影する人でにぎわっていました。今回は約3kmと少し長い街歩きとなりましたが、地元の人々にとって柿は身近な存在であり、名産品として誇りに思っていることを実感した散策となりました。

小ぶりですが上品な甘さが特徴です♪



柿のまちをPR

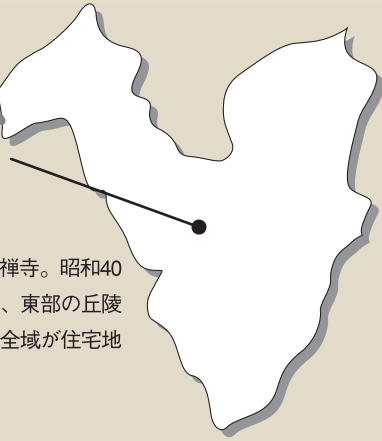


▲柿生中央商店会の様子

街のあちこちで柿のまちをPRしています

麻生区 王禅寺

区内一の面積を占める王禅寺。昭和40年頃から宅地開発が進み、東部の丘陵と寺院の周辺を除くほぼ全域が住宅地へと変化していった。



街の至る所に柿の木が！



「禅寺丸柿の木」保存への取り組み

平成7年に禅寺丸柿の木を守ろうと地域住民が集まり、「柿生禅寺丸柿保存会」が発足。現在の会員数は約100人。4代目会長の水野さんが中心となり、王禅寺境内にある柿の原木の手入れや区内の小中学校での植樹などの活動を行っています。「柿の木を一本でも多く後世に残したい」という強い意志のもと、幅広い活動を続けています



柿生禅寺丸柿保存会
4代目会長 水野英雄さん



柿のお菓子を発見！

お土産に大人気♪



禅寺丸本舗

禅寺丸柿ワインを練り込んだ、白あんの蒸し菓子が人気です

〒麻生区上麻生6-39-33
営業9:00~19:00 休なし

どのお菓子もおもしろ♪



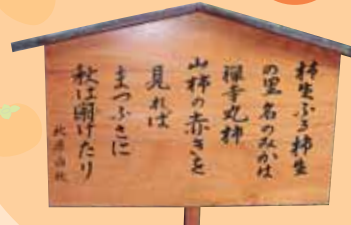
和菓子処 大平屋

創業38年の和菓子屋さん。柿を使用したお菓子を年間3種類ほど取り揃えています

〒麻生区上麻生5-43-2
営業10:00~20:00 休水

柿生の名産品

禅寺丸柿



今年で生誕800周年を迎えます



禅寺丸柿の歴史

禅寺丸柿は建保2年(1214年)の鎌倉時代に、王禅寺の山奥で発見されました。日本最古の甘柿と言われており、江戸時代から明治時代にかけて日本各地で栽培され、当時の地域経済を支える重要な産物となっていました。しかしその後、新種柿の開発や、都市化の発展により、次第に生産量が減少していきました

青壮年部員に土づくりなど学ぶ

今年度も青壮年部の協力により新採用職員の農業体験実習が、各支部で行われています。9月には7支部合わせて14回開催。新採用職員は、モロヘイヤの収穫やダイコンの種まき、稲刈りなどの作業に汗を流しました。

こうしたなか高津支部では5日、今年度初めての実習を行いました。当日は、汗ばむ陽気のなか、4人の新採用職員が、牧野友和支部長の畑で、畑の土づくりとダイコンの種まき、ナスの収穫などを体験。部員からアドバイスを受けながら、初めての作業に励みました。

牧野支部長は、「土づくりなどを体験することで、農業の基本と苦勞を知ってもらえたらありがたい」と話しました。



耕耘作業を指導する牧野支部長(右から3人目)

市長に農業施策・予算を要請



福田市長(中央)に要請書を手渡す柴原組合長(左)と長瀬会長(右)

J Aと市農業委員会は9月5日、市内農業の維持・発展に向け、福田紀彦川崎市長に平成27年度の農業施策と予算要望書を提出しました。

当日は、柴原組合長と市農業委員会の長瀬和徳会長らが市役所本庁を訪問。重点項目として「(仮称)セレスモス宮前店」設置に向けた

支援体制の構築、規制改革会議の内容を注視し、J Aの自主改革を優先させるべきであること、安心して農業が継続できる農業施策および農地税制を整備することについて要望しました。

福田市長は、都市農業の役割の重要性から、本要請に理解を示していました。

鳶信彦氏迎え 総代・組織リーダー研修開催

平成26年度第1回総代・組織リーダー研修会が9月12日に本店で開催されました。参加者は日本政権や経済状況を再確認するとともに、激しく変化を遂げている世の中で農業を行っていくための考え方について知識を深めました。

同会には総代や組織リーダー、JA役職員ら402人が出席。研修会では、ジャーナリストとして活躍する鳶信彦氏が「日本人の覚悟～大動乱時代を超える」と題して講演し、世界で日本の安全・安心な農

産物は注目を集めていると説明。また、地域再生を行った大分県の農協の事例などを説明し、「農業は自分なりの工夫次第で様々な取り組みを行うことができる」と農業の可能性を示唆しました。

最後に、「大動乱時代を生きていくには、強い覚悟を持つことと新しい構想・それを実行する情熱が大切。地域の力となるために、自分自身でよく考え、行動をとることに信頼できる仲間をつくってください」と伝えました。



講演を行う鳶氏



講演を聴く参加者

廃プラ・廃ビ7,793kg回収処分

使用済み農業用プラスチック・ビニールなどの回収作業が9月16日、17日の2日間、高津区子母口のJA書庫センターと麻生区の黒川営農団地管理倉庫で行われました。

この作業は、管内の農業維持とJAの環境に配慮した営農活動の奨励施策により行われているもの。2日間で7,793kgを回収し、専門の処理業者に委託して、適正に処理しました。



回収した資材を計量する職員

梨を使った銘菓「多摩川梨(たまがわありのみ)」が人気

中原区新丸子町にある和菓子店「桔梗屋」が販売する、梨の風味が楽しめる焼き菓子「多摩川梨(たまがわありのみ)」が人気を集めています。

この焼き菓子は、同店店主の須田義孝さんが、宮前区有馬の持田正さんから、規格外の梨を譲り受け手がけているもの。梨の皮を剥いてすりつぶし、砂糖を加えて煮詰めた餡(あん)を冷凍



梨の香りが豊かな銘菓「多摩川梨(たまがわありのみ)」

保存して使用し、通年販売されています。商品名は縁起をかつぎ、「梨」を「ありのみ」と読ませています。

柔らかい生地と上品な甘さの餡が口いっぱいに広がり、「甘すぎず飽きがこない」と好評を得ています。

価格は1個145円です。

南野川小学校ブロッコリーの苗植え

宮前地区協同活動強化委員会は9月12日、市立南野川小学校で農業体験教室を開き、3年生89人がブロッコリーの植え付け作業を体験しました。

当日は、同地区の理事や組合員、職員らが指導にあたりました。児童たちは、土づくりや定植作業の手ほどきを受け、教育畑とポットに苗を植え付けました。体験後には、水やりや害虫対策などについて学びました。

今後は、12月頃に収穫祭を行い、地区女性部の協力でシチューにして食べる予定です。



真剣に植え付けする児童

西有馬小学校児童が梨の収穫体験

川崎市立西有馬小学校の児童約140人が9月12日、『多摩川梨』の収穫に挑みました。

同校の3年生は毎年、宮前区有馬の持田正さんの梨園で、1年を通して梨の生育観察を行っています。持田さんは、この食農教育授業に協力して18年目。ただ単に収穫させるだけでなく、授粉や袋かけなど多くの手間と時間をかけて梨が育つことを教えています。

持田さんから収穫のポイントを教わった児童は、自分が気に入った梨を3個ずつもぎ、互いの大きさを比べて楽しんでいました。



梨の収穫を楽しむ児童

セレササロン合同ミニ運動会初開催

セレササロンの合同ミニ運動会が9月10日、本店セレサホール飛翔で行われ、参加者は力を合わせて競技を行い、交流を深めました。

同会は毎年行っている外出行事の一環として、東部・西部・南部・中部の4ブロックの会員や参加者の交流を深めることを目的に今年度初めて開催しました。

競技には、セレササロンの参加者や助け合い組織の会員、役職員合わせて117人が参加。12人ずつで1チームを作り、

全6チームで対抗。言葉あそびやボール運び、キックリレーなど6競技を行いました。参加者は、頭と身体を動かし、楽しく充実した一日を過ごしました。



慎重にボールを運ぶ参加者



参加者とゲームを楽しむ柴原組合長



白熱した戦いが繰り広げられた

平成26年度 感謝の集い 新たな会場に約27,000人が集う

平成26年度の「感謝の集い」が9月1日、2日、29日、30日の4日間に亘り、8公演開かれました。

今年度は、会場を東京国際フォーラム(千代田区丸の内)に移して行われ、4日間合わせて約27,000人が来場されました。

式典では、柴原組合長が日頃のご愛顧に感謝の意を表すとともに「今年度も全事業の目標達成に向けて、役職員一体となって邁進していきます」とあいさつしました。

第1部は、歌唱力に定評のある森山良子さんと堀内孝雄さ

んのジョイントコンサート。「涙そうそう」「さとうきび畑」、「君のひとみは10000ボルト」「愛しき日々」などのヒット曲による夢のステージが実現しました。

第2部は、海外旅行や食事券などが当たるお馴染みの「ふれあい抽選会」。役員が引き当てる当選番号に、会場は一喜一憂しながらも、楽しいひとときを過ごしました。

また、4日間で1,445,910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。



あいさつする柴原組合長



熱唱する堀内孝雄さんと森山良子さん

(仮称)セレスモス宮前店事前説明会

(仮称)セレスモス宮前店の開設に向けた第2回事前説明会が9月18日～10月9日まで9会場で開催されました。

同説明会では、現在検討を進めている店舗の建築計画や、6月に行われた第1回事前説明会で出された質問と回答などが報告されました。

出席者からは、地場産率の確保や交通渋滞対策などについての質問や意見などが出されました。



宮前支店の説明会

県下青壮年部ソフトボール大会

J A 神奈川県青壮年部協議会は9月9日、平塚市民スポーツ広場で第49回県下 J A 青壮年部ソフトボール大会を開き、県下13 J A 15チームが熱戦を繰り広げました。

当 J A からは、川崎市内の大会を勝ち抜いた柿生チームと、橘・宮前・高津・向丘・中原・稲田・菅・生田支部の8支部混合チームが出場しました。

両チームは、予選リーグで強豪チームとの熱



熱戦を繰り広げた両チームのメンバー

戦を繰り広げましたが、惜しくも敗退。

次回の大会にむけて、リベンジを誓い合いました。



クルーザーで 大海原を駆ける

逸

ITSU

私の好きなこと



クルーザーと出会ったのは、25年程前に、ボートショーに行った時のこと。冷蔵庫やキッチンなどが完備された内装や、長さ16メートルの迫力ある船体に一目惚れし「これで大海原を走ってみたい」と思い、すぐに購入を決めました。早速一級船舶の免許を取得し、海へ出ましたが、最初の航海は自分が向かっている方向が分からず、計器と海図を見ながら悪戦苦闘。今では、太陽の位置などから、おおよその方向や位置が掴めるようになりました。最近は、週に一回は海に出て、

釣りや海水浴を楽しんでいます。天気が悪い日には、船中で波に揺られながらジャズを聴き、のんびり過ごすことも楽しみの一つ。そんな愛船のメンテナンスにも余念がありません。潮風で電気系統が錆び付いていないか、エンジンオイルは適量かなど、毎回確認しています。「海でのトラブルは取り返しのつかないことにもつながるので念入りに点検しています」。釣りや海水浴、操縦など色々な楽しみ方があるクルーザー。「これからのこの愛船で海上の散歩を満喫していきたい」。

PROFILE

昭和22年生まれ。クルーザーの他にも、釣りやジャズを楽しむ。カツオやカジキマグロなどを釣り、120キロを超える大物を釣ったこともあります。



中原区上丸子天神町
青木一幸さん



■ ひゅうまん

気軽に交流できる町づくり

川崎区京町 藤代 訓子さん

会員同士が気軽に会話を弾ませる居心地の良い町内会。藤代さんは、その土台づくりに長年大きな力を注いできました。

今から30年以上前、当時の役員から婦人部の立ち上げを頼まれました。仲間と話し合いを進めていくなか「婦人部だからこそできることをしよう」と、祭りで神輿の担ぎ手に手づくりの昼食を用意することにしました。100人分以上の食事の準備は大変でしたが、みんなから大好評。以来町内会の行事では、手作りの料理を振る舞うことが恒例となっています。

次第に婦人部としての活動が本格化していくなか「女性の交流をもっと増やしたい」と、思うようになりました。仲間と相談し、日帰りのバス旅行を企画。普段なかなか出かけられない人たちからも喜ばれ、今では町内会全体の旅行として大きな交流の場になっています。様々な企画を通して交流が増えていくなか、誰もが気軽に参加できる「自宅の軒先でくつろげるような場を作りたい」と、『縁側』という企画をスタート。年に8〜9回、町内会館でお茶と手作りの料

理と一緒に会話や体操、音楽などをみんなで楽しんでいきます。

現在は、町内会長として6年目の町内会の人たちが安心して暮らせるように、防災倉庫の設置や防犯灯の増設など、防災や防犯活動にも積極的に取り組んでいます。

藤代さんの家には、行事の相談や防犯パトロールの報告などほもちろん、会話を楽しみに毎日たくさんの方が訪れています。

「皆さんがもっと気軽にふれ合える、交流の場を必要としてくれる、そんな町内会にしていきたいですね」。





岳志さんへ
 病気をしないように、健康に気を遣い、今後も夫婦二人三脚で頑張っていきましょう。
 妻・清子さんより



倒れるまで梨栽培に精を出していた父。

「まだまだ父の足下にも及びません。一生懸命作業をこなすことで頭がいっぱいです」と梨栽培に追われる日々。そんな中、「お客さんから言われる『美味しい』の言葉はやっぱり嬉しい」と農業でのやりがいを見出し始めています。

まだまだ元気に仕事をしています。思っていた矢先、父の突然の入院。これを機に、5年前に夫婦で農業を継ぐ決意をしました。実際に父と一

『技術を身につけ、父の味に近づきたい』

多摩区菅北浦 廣田岳志さん

すなど、せっかく実った梨も駄目にしていました。こうした経験を通して、父が当たり前のように行っていた栽培を、スケジュール通りに行う大変さを実感しました。

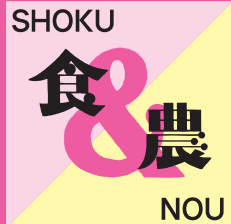
また、消毒やスプリンクラーをまく時には近所からクレームが起きるなど、住宅街の中で農業を続けていく難しさに直面。それでも、父が一杯守ってきた代々続く果樹園を今後も続けていきたいと、果樹部の講

習会や仲間からのアドバイスを参考に、夫婦二人三脚で栽培技術の習得に励んでいます。

お客さんからは「甘くて美味しい」と言ってもらえるようになりましたが、味や玉伸びはまだまだ。目標は、「父が作ってきたような大きくて、甘みのある梨を作ること」と夫婦で意気込みます。今後とも樹勢維持のために剪定技術や肥料散布などの知識をつけ、肥裁管理の徹底を目指します。

そして、いつの日か「菅北浦で評判だった父の作る味に近づきたい」。その一心で今日も果樹栽培に取り組んでいます。

紫キャベツ



紫キャベツはアブラナ科アブラナ属のキャベツの一種で、レッドキャベツとも呼ばれます。一般的な緑色のキャベツより肉厚で、鮮やかな紫色が特徴です。購入の際はなるべく葉先が薄く、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。また保存の際は、空気が入らないようびったりとラップで包むか、ポリ袋に入れて保存しましょう。1週間程度は日持ちしますが、なるべく早く使い切るようにしましょう。



紫キャベツの鮮やかな紫色の正体は、アントシアニン。ポリフェノールの一種で、天然着色料の原料としても使われます。アントシアニンの働きで注目されているのが、抗酸化作用。細胞の老化を防ぐ働きがあるため、若返りやアンチエイジング効果が期待できます。

アントシアニンは水溶性の色素成分であるため、液体に加えると色が溶け出し、煮汁が紫色に変化してしまいます。綺麗な紫色を活かすためには、生のまま食べるのがおすすめです。また、葉に厚みがあるので一口大にちぎってサラダに加えると、シャキシャキとした食感が楽しめます。炒め物にする場合は、短時間でサッと火を通せば綺麗な色合いを保てます。

その他にも紫キャベツには、ビタミンCやビタミンKが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労回復、肌荒れの改善などに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成を助けます。

さまざまな健康増進効果が期待でき、彩りとしても綺麗な紫キャベツ。毎日の食卓にぜひ取り入れてみてください。

紫キャベツのピクルス

材料(2人分)

- ・紫キャベツ…1/4個
- ★りんご酢…大さじ4
- ★白ワイン…大さじ3
- ★ローリエ…2枚
- ★塩、コショウ…少々
- ★砂糖…大さじ1
- ★にんにく(チューブ)…適量

作り方

- 1.紫キャベツを細切りにする。
- 2.★を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- 3.1を軽く熱湯にくぐらせ、2に浸ける。冷蔵庫で一晩寝かせたら、できあがり。



ダリアの切花栽培について



【特 性】

多くの花形とカラフルな花色を持ち、多品種を誇る花で、人気が出ています。

【品 種】

祝杯、蒼雲、ひなまつり、福娘、桜貝、雪国、レッドベル、ラウエナ

【土づくり】

排水がよく、日当たり良好な場所を選びます。連作できず、キク科植物栽培跡地は避けます。

元肥：完熟堆肥100kg、有機エース12kg、苦土石灰10kg/各a当り

追肥：有機エース（ジシアン）4kg/各a当り



【栽培準備】

栽培する球根は信頼できる種苗店から、植付球数20球/3.3㎡当りを購入しましょう。

球根保管：購入時から植付けまで、乾かないように納屋などでコモ掛けして保管します。

分球方法：首の土を落とし、茎の付け根（クラウン）が必ず付くようにナイフで切り分けます。

催芽処理：分球は乾かないように、濡れたモミガラを入れたトロ箱に埋め込み、フレーム内で15～20℃に保温し、芽が3cm位になるまで催芽します。

【定 植】

3月下旬～4月上旬、芽が3cm位に伸びてから畦間40×株間30cmの2条に植えます。球根はクラウン部から地表まで5cm位の深さにして斜めに植付け、覆土をします。

【栽培管理】

ネット張り：草丈25cm位の時にフラワーネットを1段張ります。

摘 心：植付け20～25日後に2～3節残して摘心し、株当たり4本仕立てます。

摘 蕾：なるべく早く、側枝、花蕾を取り除き、1本にします。

切り戻し：1回目の収穫を終えた7月、20cmの高さで葉のある節の上を切り戻します。

追 肥：2回目の収穫を行うため、切り戻し後に追肥します。

【病虫害】

ネキリムシ、アブラムシ、ウイルス病などの発生がありますので、定植時に殺虫剤の粒剤を処理するか、生育中に殺虫剤を散布します。うどんこ病は早期防除を行います。

【収穫調整】

収穫は外側の花卉が2～3枚立った頃に収穫します。収穫方法は切花に3節付けて夕方に採花します。節に葉を2枚付け、下位1節の葉を除去し、水揚げを行います。

【栽培暦】

月旬	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12		
	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							☆	—	×	—	×	—	P																							

☆催芽、×定植、P摘心、■出荷期間

※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。

日常生活において欠かせないコミュニケーションである人との会話。会話には、人に話をする人や人の話を聴くことが含まれますが、高齢になると「聴く」ことに障害が出てくる方も少なからずいます。この状態を「難聴」といい、高齢者の難聴は「老年性難聴」と呼ばれます。今日は、この難聴の特徴や話しかける際のポイントについて紹介します。

1. 老年性難聴とは？

難聴には大まかに分け、伝音性難聴と感音性難聴があります。前者は耳の外側に近い外耳や中耳の障害で、音声の伝わりが低下します。後者は、耳の奥側の内耳や蝸牛神経の障害で、音声の内容がわかりづらいなど音を聴き取る感覚自体が低下します。この感音性難聴の一種に加齢が原因となり、徐々に進行していく老年性難聴があります。

老年性難聴は、

- ①一般的に両耳に起こります。
- ②音声の聴き取りづらさやわかりづらさの中でも特に高い音が聴き取りづらいです。(子どもや女性の声など)
- ③母音(あ・い・う・え・お)は比較的聴き取りが良いものの、一部の子音(か行・さ行・は行)では、聴き間違いが多くなりがちです。(か・き(柿)→あ・し(足)く・り(栗)→う・り(瓜) など)
- ④騒音のある場所では特に聴き取りづらいです。
- ⑤早口の話は特に聴き取りづらいです。

2. 話しかけるポイント

- ①大きめ・低めの声で話しかけましょう。
- ②耳元でゆっくりと話しかけましょう。
- ③なるべく明瞭に発音することを意識して話しかけましょう。
- ④聴こえないと言われても根気強く会話をし、難聴のある方にもコミュニケーションを楽しんでいただきましょう。



(保健師：運天 智子)

11月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】人の目が気になりやすくなるよう。おおらかに構えて。気晴らしにはマッサージが効果的【健康運】ストレス過多気味。リフレッシュが必須【幸運を呼ぶ食べ物】コンニャク

おうし座 4/20~5/20

【全体運】美しい物に興味を持つと感受性に磨きをかけられます。美術館巡りなどを楽しんで。グルメ旅も◎【健康運】体調良好。スポーツの腕が上達するはず【幸運を呼ぶ食べ物】ソバ

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】神経質になりピリピリしがち。笑顔を手掛けて。リラックスしたいなら森林公園を散歩すると吉【健康運】運動不足になりそう。ぜひ外に出掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】リンゴ

かに座 6/22~7/22

【全体運】レジャー運が上昇。親しい友人たちと出掛けると良い刺激に。絵を描くなど創作活動に励むのも◎【健康運】適度な休息を取って体調キープを心掛けて【幸運を呼ぶ食べ物】レタス

しし座 7/23~8/22

【全体運】些細なことでイライラしやすい月。家族など親しい相手に暴言を吐かないで。素直さが開運の鍵【健康運】胃腸のトラブルに注意。飲み過ぎはNG【幸運を呼ぶ食べ物】レンコン

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】社交性が高まり友人のネットワークを広げられそう。飲み会などに誘われたら参加するのが正解【健康運】元気に過ごせる月。アクティブに行動を【幸運を呼ぶ食べ物】ミカン

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】穏やかさに包まれた期間。仕事後に趣味や習い事に打ち込むと充実感アップ。イメチェンもラッキー【健康運】無理や我慢は禁物。マイペースに【幸運を呼ぶ食べ物】イナダ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】アクティブムード全開！何かを始めるのに向いています。やりたいことに思い切りトライして【健康運】軽い運動が体調を上向かせるポイントに【幸運を呼ぶ食べ物】ユリ根

いて座 11/23~12/21

【全体運】おっとりし過ぎてしまう暗示。約束事を忘れないよう気を付けて。直視力アップにはツボ押しが◎【健康運】食事の栄養バランスが健康維持の秘訣【幸運を呼ぶ食べ物】長ネギ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】知的探究心が活性化。知りたいジャンルについてとことん調べて。専門知識や資格取得を目指すのも大賛成【健康運】睡眠不足の傾向大。良質な眠りを【幸運を呼ぶ食べ物】野沢菜

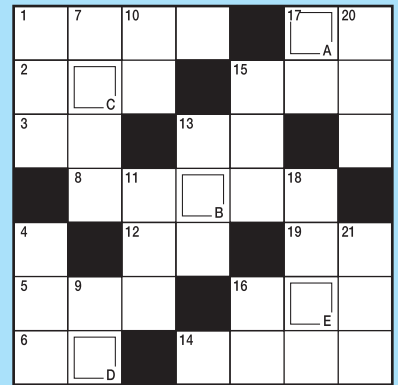
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】自己流に固執して孤立しやすい時期。人の発想に耳を傾ける心のゆとりを持って。花を飾ると開運に【健康運】疲労がたまりそう。体調管理の徹底を【幸運を呼ぶ食べ物】白菜

うお座 2/19~3/20

【全体運】発想力が豊かになっている時期。アピール力も上々なので温めていたプランをオープンにするチャンス！【健康運】姿勢を改善すれば体に好影響大【幸運を呼ぶ食べ物】ヒラメ

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①マツタケに味では勝ってる？
- ④書面の字や絵が描かれていない部分
- ⑦和服の礼装の一つ ____袴(はかま)
- ⑨象形、くさび形、甲骨といえは
- ⑩夫と対になります
- ⑪山陰の小京都と呼ばれる町
- ⑬結婚____日に花束を買った
- ⑮舞台の上で演じられます
- ⑯百の舌と書く鳥
- ⑰カクテルのベースによく使われる
蒸留酒
- ⑱先勝から赤口までで一巡り
- ⑳小説などに添えられたイラスト
- ㉑大きな魚は丸ごとではなくこれで
買います

ヨコのかぎ

- ①陰暦11月の異称
- ②ラーメンの具の一つ 麻竹を発酵
させて作ります
- ③義理ではなく____の兄弟なんです
- ⑤ナイフや包丁などのこと
- ⑥当たりかな、外れかな
- ⑧こんがり____に焼けたパン
- ⑫みそ汁などをよそう器
- ⑬ドラキュラの口元からによっきり
- ⑭世界最大はカスピ海
- ⑮淑女と対の言葉
- ⑯一番近い所 ____の駅
- ⑰海外旅行で寝不足になる一因
- ⑱コスモスの花と根の間にある物

8月号のこたえ

フジバカマ



応募総数 35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。



◇晩飯にゼン！◇

食材がタマネギだけしかなか
った時に、これをメインにしよ
うと思っても思い浮かばず困っ
ていました。ですが、8月号の
Dish Upを見て、タマネギ井な
ら、立派な主食になりそうだし
おいしそう！手軽だし、さっそ
く今晚作ってみます！

(高津区・川口さん)

◇四つ子のナス？◇

麻生区岡上の山田清成さんの
畑で、実がつながった四つ子の
ようなナスがとれました。



◇イチジクの木◇

家にある1本のイチジクの木
が、台風で倒れてしまいました。
もう今年はダメかしら...と、思
っていました。元気に大きな
葉をつけて、甘い実が6個とれ
ました。ささやかではありませ
んが、嬉しかったです。

(川崎区・南さん)

◇ご賞味あれ！◇

長十郎梨発祥の地域であるみ
なみ支店では8月29日、来店者
に長十郎梨を無料配布しました。



◇頑張るぞ！◇

今年の夏は、トマトやキュウ
リ、ゴーヤが豊作でした。今度
は、ダイコンの収穫に向けて頑
張ります。

(中原区・加藤さん)

◇見どころいっぱい！◇

中原地区では、地区のお客様
を対象に、岩手・宮城県の名所を
巡る国内旅行に行ってきました。



◇秋の香り◇

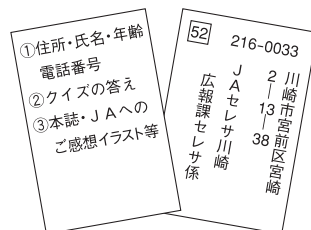
近所を歩いていると、ふとい
チジクの香りがしました。木で
熟した香りに秋を感じました。

(麻生区・清水さん)

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 11月17日(月)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。

◆作ってみた◆

家でキュウリや大葉、ミョウガ、ナスがとれました。さつそく調味料を使って即席漬けを作りました。(宮前区・成沢さん)

◆夏バテ知らず◆

夏休みの宿題に、ひ孫たちがゴーヤを植え、毎日一個づつ収穫したものを届けてくれました。おかげで今年は夏バテ知らずでした。(多摩区・手塚さん)

◆今月の運勢は…?◆

機関誌の運勢を参考にしています。幸運を呼ぶ食べ物を食べ、ギアを入れています。(幸区・しろろさん)

晴れの入賞者

敬称略()内住所

平成26年度川崎市梨・ぶどう品評会(後期の部)
9月4日 川崎市農業技術支援センター
出品点数 梨118点 ぶどう11点
▽優秀賞＝豊水・持田正(有馬)、同・戸張功(北見方)、同・太田聡(生田)

振り込め詐欺未然防止で感謝状



感謝状を受ける加藤職員(右)

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、子母口支店の加藤千依職員に9月9日、高津警察署から感謝状が贈られました。JAでは、今後も詐欺被害の未然防止に努めてまいります。

◆毎月楽しみます◆

毎月、機関誌を楽しみにしています。野菜の作り方やおいしいものレシピ、川崎のいろいろな所などがよく分かって嬉しいです。(高津区・芹田さん)

◆ためになる◆

いつも楽しく拝読しています。主婦にとって、市内の情報を知る上で大変ありがたい機関誌だと思います。(麻生区・白井さん)

◆投稿のお礼◆

たくさんのお便りありがとうございます。これからもご感想お待ちしております。(JA広報課)

セレサ「得する市」(第3回生活総合展示会)を開催します

開催日時 平成26年12月4日(木)・5日(金) 2日間
午前9時30分～午後3時

開催場所 JAセレサ川崎本店
セレサホール飛翔・102会議室・アトリウム

出店内容

- 食品＝お米・乾麺・年末年始商品など **試食コーナーがあります**
 - 生活品＝衣料品・羽毛製品・農作業用品など
 - セレサモスの出張販売・太陽光発電メーカーによる展示会
- 皆さままでぜひお越しください。



第2回展示会(昨年)の様子

組織
だより

中村支部 (宮前地区)

有馬5・6丁目が支部の範囲。地区の北側に国道246号線が走っています。昔から植木や果樹、野菜の栽培が盛んな地域で、定番野菜やナシなどの直売所は今も数多く点在しています。支部では、有馬神明神社のお祭りで神輿の担ぎ手に料理を振る舞うなど、地域の活動にも積極的に協力しています。

組合員戸数は12戸。持田晴朗支部長は、年1



回行われる女性部中村班と合同の研修旅行で、部員間の親睦と組織の融和に努めています。

※次回は野戸呂支部(菅地区)と初山支部(向丘地区)です。

西野川支部 (宮前地区)

支部は、宮前区野川の尻手黒川道路の西側に位置しています。かつては米作りや野菜の栽培が盛んに行われ、田畑が一面に広がっていました。昭和40年頃から、インフラの整備や宅地化などが進み、そのような畑も次第に減少。しかし一部では、ナシなどの果樹や露地野菜の直売所、セレサモスにも出荷されているパンジーなどの花き栽培も行われています。



組合員戸数は38戸。森敬起支部長は、年1回の研修旅行で、部員の交流を図っています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第6回定例理事会…9月16日(火)本店で開催【報告事項】第18回農業まつり開催について…『みんなで育てよう!「かわさきの農業」を統一キャッチフレーズとし、11月16日(日)9時～14時まで開催。第18回農業まつり農産物品評会…期日:11月15日(土)出品物搬入・審査、16日(日)一般観覧・出品物即売。おとこの料理教室開催について…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。内容:①和食料理②バレンタイン向け料理③三浦方面へ研修旅行、予定人数:24人、募集方法:支部回覧およびHP掲載、店頭掲示、募集締切:11月21日(金)。平成26年度仕込みぞ推進について…推進期間:10月1日(水)～2月28日(土)、推進目標:〈数量〉7,000kg、〈金額〉4,000,000円。他13項目を報告。【協議事項】ペーパーレス会議システムの導入について…主旨:諸会議の運営を効率化し、情報漏洩対策および環境保護を図る。他7項目を協議決定。

セレサのDATA

貯金	1兆3,244億円
貸出金	5,225億円
長期共済保有高	1兆6,252億円
年金共済保有高	322億円
購買品供給高	507百万円
販売品取扱高	449百万円
施設事業契約高	54億69百万円
組合員数	60,672人
うち正組合員	5,803人
准組合員	54,869人
	(9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…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。

11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)…5日(水)、7日(金)、12日(水)、14日(金)、19日(水)、21日(金)、26日(水)
 ☆セレサパーシモン(資材店舗:麻生区片平2-30-15)…4日(火)、6日(木)、11日(火)、13日(木)、18日(火)、20日(木)、25日(火)
 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。

11月の経営相談日(法律)

4日(火) 9:30～11:30 向丘支店
 13:30～15:30 中原支店
 11日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
 柿生支店
 18日(火) 9:30～11:30 橘支店
 25日(火) 13:30～15:30 稲田支店
 29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。

11月の年金無料相談会

4日(火)稲田支店
 6日(木)大師支店
 9日(日)新百合丘支店(※)
 18日(火)みなみ支店
 25日(火)小向支店
 27日(木)住吉支店(※)
 30日(日)柿生支店(※)
 予約は開催支店まで。但し、※は事業推進部(TEL877-2140)まで。

11月の休日住宅ローン相談会

29日(土)日吉支店、宿河原支店、宮崎支店、菅支店
 30日(日)大島支店、住吉支店、子母口支店、向丘支店、東柿生支店
 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/>)

11月のセレササロン

5日(水)高津支店
 6日(木)中原支店
 26日(水)生田支店
 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>

11月の遺言信託個別相談会

26日(水)宮前支店
 ・開催時間…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。



11月のセレサモス行事予定

☆出張販売
 6日(木)11:00～ 小向支店
 20日(木)11:00～ 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」
 ☆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。
 ☆セレサモスでは、毎月各種イベントを開催しています。詳しくはセレサモスホームページをご確認ください。
 (https://www.jaceresajp.jp/ceresamos/ceresamos_top.htm)



稲田支部
カラオケグループ



「ここはホツとする場所」とみんなが声を揃えるほど仲良しメンバーが集うカラオケグループ。平成8年から一緒に活動してきたため、強い絆で結ばれ、なんでも話し合える良い関係が築かれています。

活動は月に2回。待ちに待った活動日には練習前に昼食を一緒に食べて、おしゃべりを楽しみます。その後、『北国の春』を歌いながら体操を実施し、脳トレをして歌の練習をスタート。先生から丁寧な指導を受け、



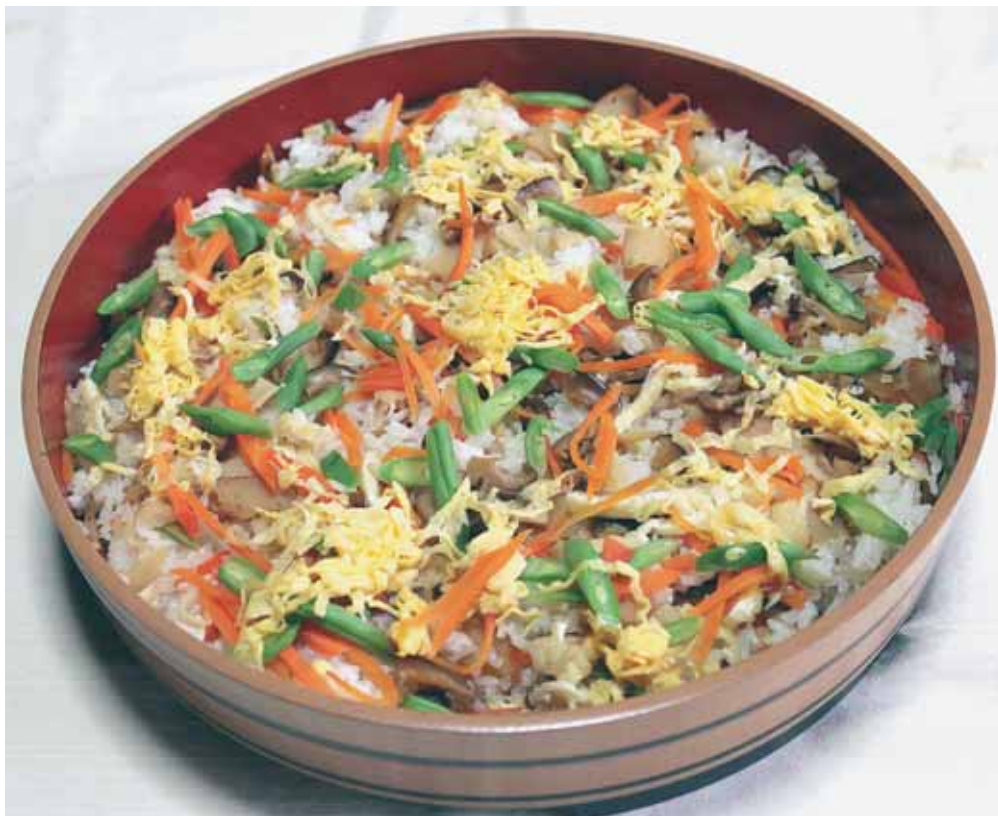
約2時間ほどで1曲をマスター。毎年5月には発表会を行い、日頃の練習の成果を披露しています。

練習以外にも、お花見や暑気払い、忘年会などを行うほか、新年会には温泉旅行に出掛けています。こうした季節ごとにみんなが集まる時間を設けることで、会話を華を咲かせています。

元気の秘訣は「たくさん話して、笑って、歌うこと」。これからも元気いっぱい活動が続けていきます。



Dish Up!



材料 (6人分)

- ・米…3合
- ★干し椎茸…4~5枚
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・だし醤油…40cc
 - ・だしの素…小さじ1/2
- ★ニンジン…1本
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・白だし…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
- ★ちくわ…1本
- ★さつま揚げ…3枚
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・だし醤油…50cc
 - ・だしの素…小さじ1/2
- ★油揚げ…2枚
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・だしの素…小さじ1/2
 - ・白だし…大さじ2
 - ・みりん…大さじ1
- ★インゲン…10本
 - ☆砂糖…大さじ3
 - ☆塩…小さじ2/3
 - ☆酢…150cc
- ・合わせ酢
- ・錦糸玉子(飾り用)…適量

五目寿司

作り方

①米を炊き、しばらく蒸らしておく。☆の材料で合わせ酢を作り、しゃもじで切るようにごはん混ぜる。



②干し椎茸は水で戻し、ニンジン、ちくわ、さつま揚げ、油揚げは下ゆで、インゲンは塩ゆでておく。



③★の材料を切る。干し椎茸、ニンジン、油揚げは細切り(2~3mm幅)、インゲンは斜め切り(5mm幅)、ちくわとさつま揚げは小口切り(2~3mm幅)にする。



④各分量の調味料で、★をそれぞれ煮る。煮上がったら、器に汁ごと移して冷ます。



⑤④の煮汁を軽く絞り、①の上のせる。錦糸玉子をちらしてできあがり。

ワンポイントアドバイス

高津区下野毛 原 和恵さん
 具材を別々に煮ることで、それぞれの素材の味が引き立ち、味に深みが出ます。簡単に取り分けられ、彩りもきれいなので、大人数が集まるイベントの際にぜひ作ってみてください。

