

CERRESA

NO.225



特集 都市農業を盛り上げる女性農業者の活躍

セラサ
6

2016.June

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

Contents

特集	都市農業を盛り上げる女性農業者の活躍	3
	川崎探検隊 新作周辺を歩く	8
PICK UP		10
逸	自家製そばで笑顔を届ける 多摩区 石塚 昌夫さん	14
Hand	来院者の心に寄り添った治療を 幸区 中丸 光広さん	15
パワー全開	技術を磨き農地を受け継ぐ 宮前区 和田 正之さん	16
食農NOU	キュウリ	17
	農作業ノート 果樹や植木のすず病対策 営農技術顧問 片木 新作	18
Healthy LIFE	日焼けのアフターケア	19
mail box & クロスワードパズル		20
JAからのお知らせ & ファーマーズ	横田 豊さん 松井 秋彦さん	21
INFORMATION		22
enjoy 7E	稲田支部 鑑賞グループ	23
Dish Up!	ポテトフライ 多摩区 新井 幸江さん	24

7月の行事予定

7日(木)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～麻生市民館)
12日(火)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～高津市民館)
13日(水)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～高津市民館)
18日(月)	海の日
19日(火)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～エポックなかはら) 定例理事会
20日(水)	健康大学開校式 (10時～、13時30分～本店)
26日(火)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～エポックなかはら)
28日(木)	セレサひまわり会の集い (12時～、15時～エポックなかはら)
30日(土)	セレサオープンカレッジ (9時～本店)

経済センター・パシモン「サマーセール」開催のお知らせ
7月16日(土)、17日(日) 9時～16時30分
詳細は経済部(TEL855-3561)へお問い合わせください

※日程等は変更されることがあります

今月の表紙

梅の収穫作業

今月の表紙は、梅の収穫作業に励む多摩区南生田の岸井洋一さん。梅園では、白加賀や十郎、南高梅の他、先代の名で品種登録した『とみぞう』など8品種を栽培しています。

毎年、近所の人たち10人ほどの力も借り、収穫や選果、袋詰めなどの作業を進めています。今年は気温が高く、例年に比べ2週間ほど早く収穫を開始。梅園での直売をはじめ、良質の梅を求めて全国各地から寄せられる宅配注文の対応に追われています。





都市農業を盛り上げる 女性農業者の活躍

市内では、近年女性の農業進出が盛んになっています。女性農業者は日々の農作業のみならず、家事や育児などにも携わっている方も多くいます。その中から培った経験を活かし、生活者としての目線による細かな気配りや対応で、消費者が求める安全・安心な地場産農畜産物を届けています。

そこで本号では、女性ならではの感性を活かし、消費者ニーズに応えながら市内で活躍する4人の女性農業者を紹介します。





お客さんに 寄り添った農業を

宮前区白幡台 山田 幸恵さん

トマトやエダマメ、トウモロコシなど年間50品目以上を家族で栽培している山田幸恵さん。夫・悠二さんの手ほどきを受けながら技術を磨き、就農して22年になります。

繁忙期になると家族総出で作業を分担し、自宅近くの直売所で販売。主に幸恵さんが販売を担当しています。単に並べて販売するだけでなく、レシピや保存方法なども紹介。「よりおいしく食べてほしい」と、5年ほど前には野菜ソムリエの資格を取得しました。また、スイスチャードなど目新しい品目の他、お客さんの要望を悠二さんに

提案するなど常にお客さんの目線に立った直売を心掛けています。

「新鮮でおいしい」と口コミが広がり、地元住民の他、遠方から訪れるお客さん、市内の飲食店やスーパーなどから注文が入るほど大好評。一日中休む暇もないほど多くのお客さんが訪れます。忙しい毎日を過ごしていますが、「自分が育てた農産物でお客さんが喜んでくれるのがうれしい」と、確かな手応えを感じています。

これからも、家族で力を合わせて、お客さんに寄り添った農業を続けていきます。





直売を通じて 交流を楽しむ

高津区新作 小宮 ちえ子さん

家族4人で小松菜やネギなどを栽培し、年間約30品目を手掛ける小宮ちえ子さん。父の武光さんと母のキクさん、ご主人の秀樹さんに教わりながら栽培技術を磨き、就農して約10年。収穫した農産物の多くは直売所で販売しています。就農当初は雨風や暑さなど、慣れない農業に抵抗を感じながらも、収穫や袋詰めなど、見よう見まねで行う日々。一連の作業にも慣れてきた頃には、直売所での販売も任されるようになりました。実家の商店を手伝っていたこともあり、接客はもともと得意。

「こんな調理の仕方もおいしいよ」と、レシピや世間話に花を咲かせることもあります。お客さんとの会話の中から自分自身も勉強し、その中で「すすめられたレシピで作った料理がおいしかった」と言ってもらえたことに、うれしさと手応えを感じています。

「これからもコミュニケーションを大切にしながらニーズを把握し、お客さんに『おいしい』と満足してもらえる農産物を届けたい。いずれは漬け物などの加工品にも挑戦してみたい」と、夢を膨らませています。





夫婦で 畑を守り継ぐ

麻生区岡上 薙澤 直美さん

「大好きな父が守ってきた畑を絶やしてはいけない」と、3年前に夫婦で農業を継ぐ決意をした薙澤直美さん。夫・正巳さんとともに、摘果作業の手を進めています。前川早生次郎、松本早生富有、太秋など柿を主力に、ブルーベリーも栽培。剪定や摘果など約1年かけて行う柿栽培に悪戦苦闘しながらも、栽培講習会などに参加し、技術の習得に励んでいます。広い畑での作業は想像以上に大変ですが、互いにアドバイスや冗談を言い合ったりしながら会話を楽しみ、夫婦二人三脚で取り組んでいます。

収穫した農産物は庭先直売の他、セレサモスなどへ出荷。「私たちの代からのお客さんも増やしたい」と、一目で直売していることが分かるように自宅の入り口にのぼり旗を設置し、手作りの看板も作成しました。その結果、父の代からの常連さん以外にも「のぼりを見て来た」と訪れるお客さんも増え、夫婦で喜びを共有しています。直美さんの農業の道はまだ始まったばかり。「今年は新しい柿の品種とブルーベリーの作付けも増やしたので成果が楽しみ」と、期待を寄せています。





ニーズに応じて やりがいを実感

宮前区営生 杉田 博子さん

農業高校に通っていたこともあり、「私にもやれるかなっていう軽い気持ちでしたよ(笑)」と話す杉田博子さん。就農して15年目になります。

当初は直売所で販売のみを担当していましたが、子どもに手が掛からなくなってきたからは、徐々に栽培や収穫にも従事。父の進さんにご主人の広行さんの3人で、トマトやネギなどの他、レモンやミカンなど果樹を合わせて年間約70品目栽培し、直売所を中心にセレサモスへも出荷しています。

販売は主に一人で担当。地元の

飲食店や幅広い世代のお客さんとの会話からニーズをリサーチしています。それに応えたいと直売所

には、常に10品目を下回らないよう定番野菜の他、パクチーやバジルなど新たな品目も取り入れています。丹精して育てた農産物を手にとってもらえることにうれしさを感じるとともに「成果が目に見えて分かる農業は楽しい」と、やりがいを実感しています。

今後は観光農園も視野に入れ、「『また来たい』と言ってもらえる農業を展開したい」と意欲を燃やしています。



「大にぎわいの七夕まつり」



毎年多くの来場者でにぎわうイベント。今年も7月3日に開催。願い事を書いた短冊を笹に飾り、コンサートやパルーンショーで七夕を楽しみます

「風情ある茶室も」



日本庭園内にあり、茶道を楽しむことができます。市民プラザ内の施設は誰でも利用でき、この他にも温水プールや劇場などがあります



新作八幡宮



〔注〕高津区新作3-6-15
創建年代は不詳。多摩丘陵の東端の高台に位置し、昔は川崎の沖まで見渡せたそうです。現在も、天気の良い日は、東京タワーなどが眺望できます

「静かに上ると 願い事が叶う?」



表参道から続く石段は、「男坂」「女坂」「夫婦坂」と名付けられ、男坂と女坂はそれぞれの厄年の数になっています

今回は、東急田園都市線梶が谷駅からバスに乗り、「市民プラザ」停留所で下車。目の前の「川崎市民プラザ」から、高津区新作の街歩きへ出発します。

市民プラザ敷地内を散策すると、子どもたちが遊べる広場や、日本庭園が広がっていました。木々が生い茂る庭園では強い日差しも木漏れ日に変わり、避暑地としてひと休みするのに最適です。涼をとったところで、住宅地を歩き進みます。

すると、「にぎわいをみせている野菜直売所を発見！お客さんに話しかけると「ここは、毎日営業しているから助かるの」と教えてくれました。お客さんの多くが顔なじみで、生産者さんとの会話を楽しみながら、新鮮野菜を購入していました。

坂を下り、さらに歩いていくと「新作八幡宮」

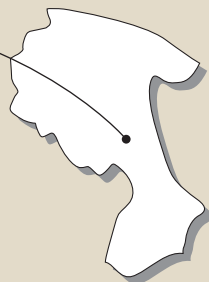
に辿り着きました。鳥居の奥には、階段が続いています。階段を上ると境内の他、東京タワーとスカイツリーが眺望できる場所がありました。景観を見渡しに訪れるのもおすすめです。

ここまで階段の上り下りや坂道を歩き、疲れてきたところに、のれんが目を引く薬膳料理店を見つめました。早速中に入ると、店主が明るく出迎えてくれました♪おすすめの薬膳チキンカレーを食べながら、薬膳の考え方や効能について教わる事ができました。カレーを食べて、お腹と元気が満たされたところで、今回の散策は終了。

今回の街歩きでは、住宅地の中にあるとは思えない、立派な庭園や地域の景色を一望できる場所を発見することができました。みなさんも近所の穴場スポットを探してみてくださいいかがでしょうか。

高津区 新作

高津区のほぼ中央に位置し、東西半々を低地と台地で占めている住宅地。台地から富士山や東京タワーを望める場所が点在する。川崎市民プラザ付近には、馬頭観音などの石仏が多くあり、民俗行事が盛んに行われていた。



川崎市民プラザ



〒高津区新作1-19-1
 営業 9:00～21:30 休 年末年始・施設点検日
 文化と健康の総合施設として、昭和54年に開設されました。各施設が充実しており、季節のイベントや趣味の教室などが行われています

小宮野菜直売所



〒宮前区野川290
 営業 9:00～11:30ごろ 休 悪天候日
 開店すると同時に買い物客でにぎわいます。買い物客のほとんどが自転車や徒歩で訪れる、地域に根付いた直売所です

新鮮野菜が人気



常時20種類ほどの野菜が並んでいます。とれたてのトマトや葉物野菜など、定番野菜がそろっています

手造り薬膳 友・季



〒高津区末長3-12-23
 営業 ランチ 11:00～14:00
 ディナー 18:00～22:00
 休日 曜日、月曜日(※月曜日が祝日の場合は営業)
 創業18年になる薬膳料理店。漢方の知識と栄養士の経験を活かし、薬膳チキンカレーや薬膳粥などを提供しています。店主に薬膳について、詳しく話を聞くこともできます

スパイス100%の
薬膳カレー



ショウガと数種類のスパイスが効いたカレー。パプリカやゴマなどと炊いた「赤めし」と一緒に食べると、発汗作用が促され、体の内側から温まります

月に一度の薬膳料理教室にもぜひお越しください

薬膳料理にはさまざまな効能があり、体に良いものを食べることが健康への一歩です。事前予約をいただければ、本格薬膳料理も提供しています



店主の百瀬友季子さん



セレサモス 出荷者大会 出荷者の結束はかる

セレサモス出荷者大会が5月11日、セレサモス宮前店で開かれ、出荷者とJA役職員合わせて約130人が出席しました。

冒頭、柴原裕組合長が「昨年は市内産の新鮮で安全・安心な農畜産物が多くの市民に支持され、売り上げは9億1,000万円にも上りました。今年度も引き続き皆さまにご協力いただき、農業所得の向上や都市農業の振興に向けてしっかりと取り組んでいきたい」とあいさつしました。

その後、27年度の売上実績を報告した他、部門別に売上上位者を表彰しました。また、28年度の売上目標を確認し、出荷品の品質向上に取り組むことを申し合わせました。



出荷者にあいさつする柴原組合長

農業を通じて被災地を支援

高津区の若手農業者有志8人が5月29日、同区坂戸にある武笠農園イチゴハウスで、熊本地震の被災地復興支援イベントを開きました。

イベントは、園主の武笠康浩さんが「熊本のために何かできることはないか」という思いから、若手農業者仲間に声を掛け開いたもの。昨年は、シーズン最終日に同農園で有料で行ったイチゴ狩りを、今回は無料で実施する代わりに、来場者1人につき500円以上の被災地支援の募金を呼び掛けました。

また、イベントの主旨に賛同した若手農業者が、エダメやトマトなど同区産農畜産物を販売。JA職員もキクラゲなど熊本県産商品の販売を行い、支援を呼び掛けました。



イチゴ狩りを楽しむ参加者



ハウスの入口で被災地支援の募金を呼び掛けた

武笠さんは「多くの人に被災地の支援をしてもらえてうれしい。若手農業者たちも協力してくれたことで、来場者へ都市農業や農地の多面的機能のPRにもなったと思う」と話しました。

売上金の一部と集まった支援金15万6,000円は、JAを通じて熊本県の農業者へ寄付することにしています。

花と動物の祭典にぎわう



お目当ての花を探す来場者

「花と緑の市民フェア」が5月20日から22日までの3日間、中原区の等々力緑地で行われました。最終日に行われた「市畜産まつり」と合わせて、約62,000人の市民が花や動物とのひとときを楽しみました。

会場には、さまざまな植木や花鉢物が所狭しと並べ

られ、多くの園芸ファンがお目当ての花を見つけては買い求めていました。

また、22日に行われた「市畜産まつり」は、市内産タマゴのつかみ取りや乳牛の搾乳体験、バター作りなど、多様な体験イベントを楽しむ多くの市民でにぎわっていました。

第19回組合長杯 チャリティーゴルフ大会 325人が熱戦を繰り広げる

組合長杯チャリティーゴルフ大会が5月16日と23日、大磯町のレイクウッドゴルフクラブで行われました。両日とも天候に恵まれ、325人が日頃の成果を競い合いました。

なお、上位入賞者は次の通りです。

【第1日目(16日)】

優勝＝大久保透(宮前平)

準優勝＝松澤岩雄(長沢)

第3位＝吉田勝茂(日吉)

【第2日目(23日)】

優勝＝才澤孝明(新百合丘)

準優勝＝濃沼ひとみ(菅)

第3位＝黒川茂(北見方)

敬称略 () 内は支店名



メンバー同士で声を掛け合います



熱戦を繰り広げたゴルフ大会



5/16の上位入賞者の皆さん



5/23の上位入賞者の皆さん

青壮年部 ・女性部 新代表を選出

青壮年部通常総会が5月10日、本店で開かれ、部員やJA役職員ら94人が出席しました。事業計画の承認や役員改選が行われ、新委員長に生田支部の木下順一さんが選ばれました。

また、13日には本店で女性部連絡協議会通常総会が開かれ、部員と役職員ら320人が出席。「女性部連絡協議会」から「女性部」への名称変更が承認され、新部長には日吉支部の加賀見照子さんが選出されました。



木下順一委員長



加賀見照子部長

3年連続「大賞」の栄誉に輝く

JA共済連による平成27年度JA共済優績組合表彰式が5月19日、東京都中央区の明治座で開かれ、契約実績や普及活動において優秀な業績を収めた延べ609JAが表彰されました。

当JAは、JA兵庫六甲、JAならけんとともに、表彰の中で最も栄誉ある「JA共済大賞」を3年連続で受賞しました。



受賞の喜びを語る柴原組合長

席上、柴原裕組合長は「全事業の目標達成に向け、全役職員が一体となって取り組んだ成果の受賞」と、3年連続で全国のトップに立てた喜びを語り、会場からは盛大な拍手が送られました。

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5月14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。

この農業体験は、農作業を通して広く一般の方々にも農業の楽しさを体験し、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です。

当日は、汗ばむ陽気の中、約170人が参加。参加者は3つのグループに分かれ、部員から「指の第一関節くらいまでの深さの穴をあけ、マメをまいて」と説明を受けて農業体験がスタート。全員で協力して1穴2粒ずつエダマメの種をまきました。

参加した親子は「自分で作った野菜は一段とおいしいので、収穫祭が楽しみ」と笑顔を見せていました。

今後、6月上旬に草取りをし、7月下旬～8月上旬にかけて収穫祭をする予定です。



楽しみながらエダマメの種をまく親子

営農指導員 セレサモスでアドバイス

J Aでは、平成17年度から営農指導担当者に「営農指導員」の資格取得を薦め、職員の自己研鑽を支援しています。

こうした中、さらなる営農指導力の強化をはかり、今後の資格取得者の増加に役立つようと、セレサモス宮前店の野菜苗・花苗物コーナーに、同資格保有者ら営農指導担当者を派遣しました。

営農指導員らは、J A名が入ったそろいのピブスと腕章を着けて接客。日頃の知識を生かし、来店者からの苗の選定方法や栽培管理などについての質問に答えました。来店者からは「J Aならではの専門的なアドバイスが分かりやすく、親しみが持てる」と好評を得ていました。

今回寄せられた質問や意見を各地区の担当者にフィードバックし、今後の営農指導業務に生かしていく予定です。



来店者の質問に答える営農指導員

J A旅行事業で優秀賞を受賞



表彰状を受け取る柴原組合長

株式会社農協観光による「平成27年度J A旅行事業協議会全国会議」が5月24日、東京都江東区のホテルイースト21東京で行われました。

同会議には、全国のJ Aや農協旅行事業協議会、中央会の役員ら約200人が出席。第27回J A全国大会

決議を踏まえ、J A旅行事業や地域交流事業を通じて協同活動への理解をはかることを申し合わせました。

席上当J Aは、事業運営協力方式J A部門で優れた成績を収めたとして、J Aいるま野、J A鳥取いなばとともに、優秀賞を受賞しました。

総代研修会 総代の役割を確認

平成28年度総代研修会が5月17日、本店で行われ、6月に控える総代会を前に総代の役割を再確認するとともに、当面の農政課題について知識を深めました。

研修会には、総代とJA役員合わせて477人が参加。研修に先立ち柴原裕組合長が「今年度も皆さまとのマニフェストである全事業目標達成に向けて事業を進め、農政運動にもしっかりと対応し、都市農業の振興をはかっていきたい」とあいさつしました。

研修として、JA県中央会の二宮務常務を講師に迎え、「総代の役割と当面の農政課題について」と題した講演が行われました。

二宮常務は、JAの本質とグループ全体の組織概要について触れ、「総合事業を営むJAは21世紀の日本に適合した素晴らしい組織」と話し、JAにおける総代の重要性を説明しました。また、農地税制や農協改革についても解説し、参加者は今日における農政課題を共有しました。



講演をする二宮常務



配布資料を確認する総代

栗平支店で300億円報告会

栗平支店の貯金残高300億円達成報告会が5月18日、同支店で行われ、大台達成を祝いました。

栗平支店のセレサ創立時の貯金残高は139億円余。以来、各事業とも順調に進捗を重ね、平成28年3月に待望の300億円を達成しました。

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



あいさつする熊澤正宜理事

日本農業新聞 全国大会 優績JA表彰を受ける

日本農業新聞全国大会が5月10日、東京都港区のホテルグランパシフィック LE DAIBAで行われ、JAの代表者ら約700人が出席しました。

大会では、年間を通じて普及推進で優秀な実績を上げたJAや、タイムリーで話題性のある記事を投稿した通信員などを表彰。当JAは、平成27年度の日本農業新聞普及活動において顕著な実績をあげたことで、普及活用維持優績JA表彰を受けました。



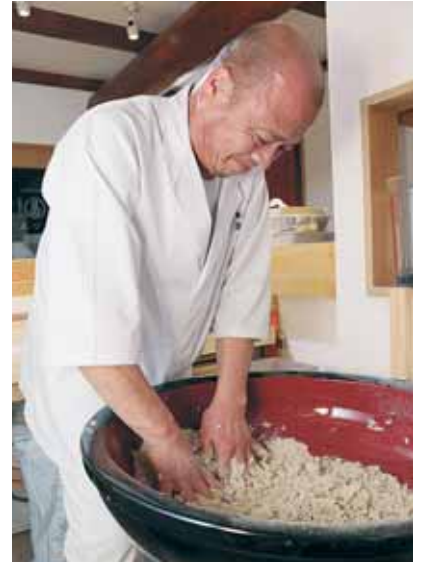
表彰を受ける柴原組合長

JAでは今後も、広報活動を通じて情報発信をし、組合員と役員との情報共有に努めてまいります。

JAでは今後も、広報活動を通じて情報発信をし、組合員と役員との情報共有に努めてまいります。



自家製そばで 笑顔を届ける



そば打ちを始めたのは、20年以上前。友人と評判のそば屋へ出掛けた際、手打ちならではの風味豊かなそばの味に感動を覚え、「自分でもそばを打って食べてみたい」と思ったのがきっかけでした。その後は県内にあるそば屋に弟子入りし、師匠の指導のもと、一からそば打ちを習い始めました。「水回し3年」といわれるほど、そば打ちで最も難しいのが生地作り。はじめは思うように生地がまとまらず苦戦していましたが、何度も練習を重ねるうちに、「同じ材料でも、気温や水分量で食感や風味



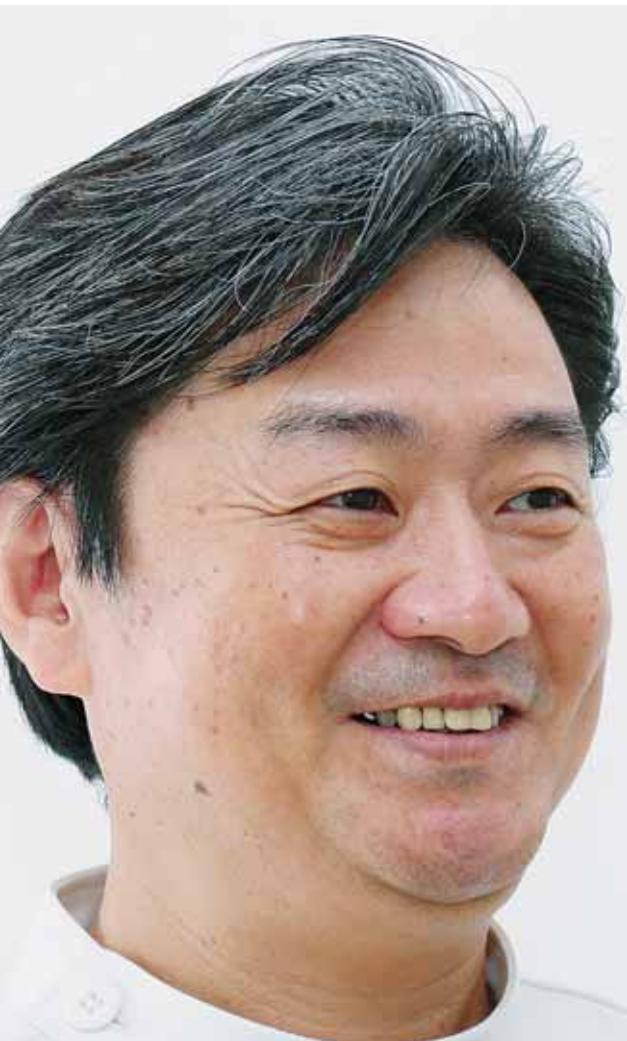
味が変わることに面白さを感じるようになりました」。
麺のコシを出すには、指先だけで生地を均一に混ぜるのがポイント。しつとりするまで混ぜたら、素早くめん棒で伸ばして切り揃え、麺を茹で上げます。時間や体力との勝負ですが、「家族や友人からの『おいしかったよ』の一言で、一気に疲れが吹き飛びます」。
5年前には自宅を改装し、そば屋をオープン。夫婦で力を合わせ、自慢のそばを提供しています。「これからも食べる人が笑顔になれるそばを作り続けたい」。

PROFILE

そば打ちの他、ドライブやスキーなど趣味は多彩。年に2回はキャンプに出掛け、仲間と焚き火を使った料理を囲み、話に花を咲かせています。



多摩区菅北浦
石塚昌夫 さん



■ ひゅうまん

来院者の心に寄り添った治療を

幸区南加瀬 中丸 光広さん

19歳の時、ゴルフの最中に背中から腰に激痛が走り、通院を余儀なくされました。その時担当した指圧師の来院者を思いやる姿勢に感銘し、「自分も技術を学び、来院者に寄り添った治療をしたい」と同じ道を志すようになりました。

会社勤めの傍ら、都内の専門学校に通い、寝る間も惜しんで勉強に明け暮れる日々。少しでも多くの時間を勉強に充てようと、通勤や通学の合間にも専門書を読み込み、知識を深めていきました。一日の睡眠はわずか2〜3時間ほどでしたが、「辛い時も初心を忘れず、とにかく必死で勉強しました」。

2年間の猛勉強の末、見事「あん摩マッサージ指圧師」の国家資格を取得。2年後には地元のホテルの整形外科で、1日に50人ほどの治療にあたっていました。

当初は来院者が求めている治療と施術が噛み合わず、自信を無くしかけたこともありましたが、「来院者の気持ち優先し、話し合いの中で一緒に疾患の原因を追究しよう」と前向きに考えるようになりました。それからは問診に時間を割き、症状以外の仕事や私生活



についても細かくカウンセリングするようにになりました。

一人一人の声に向き合う治療は来院者からも好評で、「長年通っている方から『体の不調を感じると、すぐに先生の所に来てしまうの』と嬉しい言葉をいただいた時は、大きなやりがいを感じました」。

現在は、一人でも多くの来院者の支えになろうと、息子が経営する整骨院で指圧を担当する他、スタッフの育成にあたっています。「長年の経験を生かし、これからも来院者と向き合うことの大切さを若い世代に伝えていきたい」。



作付け計画から収穫、除草作業など、毎日のように農作業を行ってきた父。高齢になったこともあり、一人での作業には限界があるため「父が元気なうちに技術を学び、力になりたい」と思い、農業を継ぐ決意をしました。会社勤めから転身して6年目になります。水やりや耕耘、施肥管理など、ほとんど休み無く年間通して行う農作業。毎週決まった休日があり、安定した収入を得ていた頃とのギャップ

『技術を磨き 農地を受け継ぐ』

宮前区野川 和田 正之 さん

を感じながらも「自分が手掛けた農産物が成長していくのを実感できるのが楽しい」と、農業へのやりがいを見い出しています。
父・茂雄さんとともに約70^ルの畑で、露地野菜を中心に年間5品目を

候などに大きく左右されるため、スケジュール通りに作業を進められなかったことも多くあります。「畑周辺の住宅に配慮してトラクターでの耕耘作業を土日以外に行う他、長雨により畑に入れなかった経験もありま

栽培。広い農地を少数でも有効に活用できるように、ブロッコリーやキャベツなど消費者のニーズが高い定番野菜に品目を絞り、北部市場へ出荷しています。
露地栽培は、天

した」。それでも「多くのお客さんに味わってほしい」と、育苗時の温度管理や施肥設計など栽培管理を徹底し、親子二人三脚で毎年順調に収穫までつなげています。

作付け計画はまだ父が中心となっていて行っていますが、出荷作業は正之さんが担当しています。出荷者同士の会話の中から人気の野菜をリサーチして作付け調整を行う他、インターネットで防除方法などの栽培管理の研究にも励んでいます。
まだ父に教わることで多いですが、「毎日の積み重ねの中で技術を磨き、代々続く畑を守っていききたい」と、今日も畑仕事に精を出しています。



ウリ科キュウリ属の淡色野菜で、ヒマラヤ山麓が原産。西アジア地域では3000年以上前から栽培されていました、日本に伝来したのは9~10世紀後半ごろとされ、本格的に栽培が始まったのは江戸時代からといわれています。キュウリは、時間が経ち水分が蒸発すると味も食感も落ちてしまうため、購入後はなるべく早く使い切るようにしましょう。よく水気を拭き、ポリ袋に入れて立てて冷蔵庫で保存すると3~4日は日持ちします。

夏野菜の代表格ともいわれるキュウリは、身体を冷やす効果が高いのが特徴。90%以上が水分なので、暑い時期の水分補給にも最適です。

キュウリに含まれるカリウムは利尿作用が高く、体内の余分なナトリウムを排出してくれるため、むくみ予防や高血圧の予防にも効果的です。ただし、食べ過ぎると胃腸を冷やしてしまうので、冬場はショウガやネギなどと一緒に炒めて食べるのがおすすめです。また、へたの部分に多く含まれるククルビタシンは、がんの抑制効果があるとして注目されています。独特の青臭さの成分ピラジンには、心筋梗塞や脳梗塞を予防する効果があるといわれています。

キュウリは板ずりをしてから調理することで食感がなめらかになり、発色もよくなります。塩をまぶしてからまな板の上で数回転がし、熱湯にさっとくぐらせたらずぐに氷水で冷やしましょう。生で食べることが多いキュウリですが、スープや炒め物、煮込み料理にしてもおいしく食べることができます。

購入の際は、鮮やかな緑色で、太さが均一のものを選びましょう。両端がへこんでいるものになるべく避けてください。

キュウリと豚肉の梅さっぱり炒め

材料(2人分)

- ・キュウリ…1本 ・豚ロース肉…150g
- ★梅肉…1粒分 ★だし汁、砂糖…各大さじ1/2
- ★醤油…小さじ1
- ☆片栗粉、酒、オイスターソース…各大さじ1
- ☆塩・コショウ…適量 ・サラダ油…大さじ1

作り方

- ①★の材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ②豚ロース肉を一口大に切り、ポリ袋に☆を入れ、下味を付ける。キュウリは4cmの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、肉を炒める。肉の色が変わったら①のソースとキュウリを加え、キュウリに軽く火が通ったらできあがり。



果樹や植木のすす病対策

すす病とは

葉や果実にすすが付いたように黒くなる病気で、果樹や植木に多く、野菜や草花に発生することもあります。

病気といっても発生の原因は害虫で、特に植物の汁を吸う「吸汁性害虫」が増えると、その排泄物である甘い蜜のようなものに、かびの一種のすす病菌が作用して黒くなったものです。

すすは丁寧にこすれば少し落とすことができますが、手に黒くつき、果実は外見が汚く商品価値が低下します。また植物としての光合成能力も落ちます。

特に発生しやすいのは、常緑樹のカンキツやモチノキ、ヒサカキなどで、近年はコナジラミによるミカンのすす病やヒサカキについたトゲコナジラミによるすす病が増えています。

防除対策

対策の基本は吸汁性害虫の防除です。すす病に関わる吸汁性害虫はコナジラミ類、カイガラムシ類、アブラムシ類などで、昆虫とは思えない姿の虫もありますが、セミやカメムシに近い仲間の虫です。

1 剪定

地面に近い低い枝、混み合った枝を切り、樹内の風通しを良くし、あわせて散布薬剤の付着向上をはかります。ミカンなど常緑樹は3月に剪定、枝が混んできたら6月に補完の枝切をします。

2 薬剤散布

すす病の発生部分は、必ずその上の葉や枝に害虫が多発しています。小さな虫が多数確認されたら、スタークル顆粒水溶剤などの農薬を丁寧に散布します。特に葉の裏側や木の裾部の枝葉、高い位置の枝にも十分に散布します。

なお、コナジラミやカイガラムシの虫体やすすの出た部分は水をはじきやすいので、農薬に展着剤を加えて使うと効果が高まります。原因となる害虫の種類によって防除適期が異なりますが、6月～8月は特に増えやすいので合計2～3回は散布します。

3 天敵利用

原因となる害虫にはテントウムシ、寄生蜂、クサカゲロウなどの天敵がいます。害虫が少発生ならば手で落としたり、影響の少ないマシン油乳剤などでの防除をすると天敵を活用できます。防除薬剤や防除適期は原因となる虫や作物によって異なります。農作物病虫害防除の手引きなどを参考にし、またJAの営農相談もご活用ください。

※JAでは、本欄で執筆している営農技術顧問による営農相談コーナーを開いています。病虫害被害の場合は、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。



すす病が発生したミカンの葉



葉の裏に多数寄生したコナジラミの幼虫、この排泄物がすすに変化する

初夏となりましたね。気がつくと顔や腕が日焼けし「日焼け止めを塗ったのに・・・」と嘆いている方もいるのではないのでしょうか。今回は、日焼けをしてしまった後のケアについてお話します。

日焼けの種類

日焼けは、強い日射しにより紫外線を浴びて皮膚が炎症を起こすことをいいます。日焼けには、サンタンとサンバーンという種類があります。前者は肌が褐色に変化しますが、痛みはあまりありません。後者は皮膚が赤くなりヒリヒリと痛んでくる状態で、一種のやけど状態といえます。

日焼けのアフターケア

「日焼けをした」と感じたら、早めのケアを行うことが大切です。体の内からのケアと外からのケアの両方を行い、ダメージを受けた肌を労わってください。

① 内からのケア

食事では、ベータカロテン(紫外線によるシミやシワ生成の抑制)を多く含むトマトやニンジン・ホウレンソウ・モロヘイヤ、ビタミンC(紫外線を浴びた肌を褐色化させるメラニン生成の抑制)を多く含むレモンやアセロラ・キャベツ・白菜、ビタミンE(肌の新陳代謝の活性化)を多く含むアボカドやブロッコリー・梅などをとりましょう。日焼けをした時には、体も疲れているのでしっかりと休息や睡眠もとって体を回復させましょう。

② 外からのケア

日焼けをした肌は、炎症を起こしています。急激な炎症は「冷やす」のが基本です。風邪をひかない程度に冷たいシャワーを浴びるとよいでしょう。ヒリヒリした皮膚の痛みの緩和にもつながります。日焼け後の肌は、水分が蒸発しています。化粧水とクリームなどで、肌をしっかり保湿するのがおすすめです。また、日焼け後の肌はとてもデリケートです。炎症の悪化、痛みやかゆみの誘発を防ぐため、衣服は綿のものが望ましいです。



※日焼け部位の痛みが強い場合や水ぶくれができた場合などは、早めに皮膚科を受診してください。

(保健師：運天 智子)

7月の運勢

モナ・カサンドラ

おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】注意力が散漫になりがち。慣れた作業でも確認を怠らないこと。気分転換には凝った手料理を【健康運】冷房の使い過ぎは×。適度な体操は吉【幸運を呼ぶ食べ物】モロヘイヤ

おうし座 4/20~5/20

【全体運】人気運が高まり、みんなから声が掛かりそう。レジャーの誘いには気軽に応じて。趣味に励むのも◎【健康運】疲労回復には休息が必須。適度に休息を【幸運を呼ぶ食べ物】梅

ふたご座 5/21~6/21

【全体運】穏やかな気持ちで過ごせる期間。精神的な充足感を得られる事柄に意識を向けると幸運【健康運】ストレス解消を心掛ければ問題なさそう【幸運を呼ぶ食べ物】インゲン

かに座 6/22~7/22

【全体運】自分に自信がもてるはず。未知の分野も意欲的に挑戦して。新装開店した場所や新発売の品にツキあり【健康運】おおむね◎。スポーツに励むと吉。【幸運を呼ぶ食べ物】アユ

しし座 7/23~8/22

【全体運】強引に物事を押し進めるのは×。周囲との調和を大切に。気晴らしには水辺へ【健康運】リラックスして過ごしたい月。深呼吸が◎【幸運を呼ぶ食べ物】キュウリ

おとめ座 8/23~9/22

【全体運】知的好奇心が旺盛に。カルチャーセンターなどに足を運ぶとうれしい発見が。友人との交流も活発化する予感【健康運】軽い運動が好運の鍵【幸運を呼ぶ食べ物】ラッキョウ

てんびん座 9/23~10/23

【全体運】できる人と比べて落ち込むなどネガティブに。人は人と割り切って。開運にはクラシック音楽が◎【健康運】食べ過ぎは厳禁。大幅な体重増の危険【幸運を呼ぶ食べ物】スズキ

さそり座 10/24~11/22

【全体運】守りより攻めの姿勢で動くとチャンスが。思い切ってアクションを。ネットでの情報収集も◎【健康運】良質な睡眠を意識すると体調に◎【幸運を呼ぶ食べ物】昆布

いて座 11/23~12/21

【全体運】親切にされても何か裏があると思ってしまう時期。明るい雰囲気が好運の鍵。素直さと笑顔を忘れずに【健康運】笑いが健康の秘訣。カラオケも◎【幸運を呼ぶ食べ物】車エビ

やぎ座 12/22~1/19

【全体運】小さな出来事でつまづきやすいよう。クヨクヨせず、素早い切り替えを【健康運】同じ姿勢を続けず、血行促進をはかって【幸運を呼ぶ食べ物】ズッキーニ

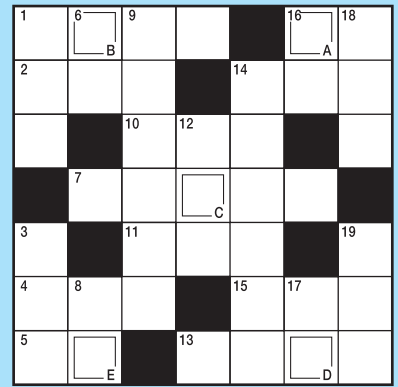
みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】あれこれ考え過ぎてしまう傾向に。難しい顔では運を逃すだけ。好きなハーブティーを飲み、心を静めて【健康運】まめにリフレッシュを。散歩が◎【幸運を呼ぶ食べ物】スイカ

うお座 2/19~3/20

【全体運】親しい人たちと楽しい遊びのプランを立てて。クリエイティブな趣味を堪能するのも◎【健康運】理想の体型を目指す好機。順調にいく兆し【幸運を呼ぶ食べ物】ニンニク

クロスワードパズル



タテのかぎ

- ①火を付けて一服
- ③ぬめりの強いきのこ
- ⑥カレーに添えることもあるインドのパン
- ⑧キャンドルからぼたりと垂れます
- ⑨シャトルを打ち合う球技
- ⑫みそ汁の具に使われる二枚貝
- ⑭金時、ウズラ、手亡といえは何の豆?
- ⑯考え事をする際に組む人もいます
- ⑰明ければ夏定番
- ⑱もう着ない服が、___の肥やしになっている
- ⑲行きはよいよい、___は怖い

ヨコのかぎ

- ①織り姫とひこ星が出会います
- ②ジャズ___の演奏を聞きに行った
- ④夕張産が有名な果物
- ⑤手のひらの裏側です
- ⑦平面は二次元、立体は___
- ⑩カタカタと布を縫います
- ⑪東京に住んでいる人のこと
- ⑬___の塔は沖縄県糸満市にある慰霊塔です
- ⑭親と子の顔が似る理由
- ⑮島根県の県庁所在地である市
- ⑯カラオケに行っても楽しむもの

4月号のこたえ

ナツミカン



応募総数 44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。



◆新鮮でおいしいです

セレサモスが近くにできたので、いつも新鮮な野菜が購入できてうれしいです。

(高津区・越水さん)

◆久しぶりの挑戦です

クロスワードパズルに挑戦したら、集中して力が入りました。答えが出たときは爽快ですね。

(中原区・井上さん)

◆夏ミカンジャム

わが家の庭には、父の趣味で夏ミカンがたくさんあります。とても酸っぱいのですが、今年はジャムにしてみました。おいしく食べられました。

(多摩区・手塚さん)

◆応援しています!

4月号の認定農業者の特集を読んで、地場野菜や果物を食べたいと思う反面、農家の皆さんの苦労がわかりました。私たちの消費者のために頑張ってくださいと心から願っています。

(中原区・鈴木さん)

◆楽しみが増えました

ユズの苗を植えました。実がなるのが楽しみです。

(麻生区・北原さん)

◆巨大なユニヤク芋の花

宮前区の伊藤武さんのお宅で、コンニャク芋の花が咲きました。



◆一足早く挑戦しています

毎月、機関誌セレサがホームページに掲載されたらすぐに子どもと一緒にクロスワードパズルを解きます。とても楽しみです。

◆参考になっています

Disa Uの料理は自分の料理の幅を広げてくれます。

(麻生区・田村さん)

◆川崎探検隊の道をたどって

野川を歩いてみました。最近都市化が進んでいます。たぐさんの自然の中で農業が行われていて、活気が感じられました。帰りには新鮮な野菜を買っておいしく食べました。

(川崎区・陶山さん)

◆素敵ですね

4月号の「逸」を読みました。いくつになっても、自分の好きなものや熱中できるものがあるというのは素晴らしいことです。

◆投稿のお礼

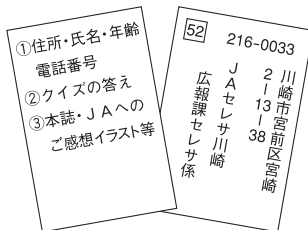
たくさんのお便りありがとうございました。これからも感想お待ちしております。

(JA広報課)

応募方法

■このコーナーでは身近なできごと等、皆さま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、電話番号を記入し、右記まで送付してください。写真の掲載を希望される方は、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。

◎締切 7月19日(火)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。

読者参加企画 参加者募集中

市内の畑で夏野菜を収穫体験し、親子でカレー作りを楽しみましょう！
 開催日時 平成28年7月10日(日) 午前9:30集合
 (午後2時ごろ解散・雨天決行)
 費用 無料(交通費等実費は参加者負担)
 会場 高津区坂戸の畑とてくのかわさき(高津区)
 集合はホテルK S P(高津区坂戸3-2-1)
 参加資格 市内在住の方(小学生親子)
 機関誌「セレサ」の読者で、誌上に写真等を掲載してもよい方
 募集者 小学生親子5組(15人程度)
 締め切り 平成28年6月22日(水)
 この内容は、機関誌「セレサ」8月号の特集記事に掲載いたします。
 応募方法、宛先については支店窓口のポスター・HP(<http://www.jaceresa.or.jp>)をご覧ください。
 ご不明な点・お問い合わせは、JAセレサ川崎・広報課までご連絡ください。
 TEL 877-2964(平日のみ午前8:30～午後5:00)

振り込め詐欺未然防止で感謝状

振り込め詐欺による被害を未然に防いだことで5月、元住吉支店の佐藤麻衣子職員と長谷部伴大職員、上作延支店の寺尾享子職員に、各警察署より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。



元住吉支店 佐藤職員(右)と長谷部職員(中央)



上作延支店 寺尾職員

関さんが園芸功労賞を受賞



多摩区長沢の関範雄さんが2月1日、園芸功労賞を受賞。5月18日に行われたJAセレサ川崎そ菜部通常総会場で、表彰状が贈られました。
おめでとうございます。

田辺さんが花き園芸功労賞を受賞

平成27年度花き関係褒賞授与式が5月24日、茅ヶ崎市の神奈川県茅ヶ崎保険福祉事務所で、宮前区馬絹の田辺美裕さんが花き園芸功労賞を受賞しました。
おめでとうございます。



晴れの入賞者 敬称略()内住所

平成28年度川崎市ウメ立毛共進会
 5月11日 市内巡回 出品点数5点
 ▽特選=岸靖展(栗谷)
 平成28年度川崎市園芸展覧会植木品評会
 5月20日・21日 等々力緑地催し物広場 出品点数70点
 ▽優秀賞=ゴールドライダー・内田晴夫(東有馬)、もみじ・石川柳二(千年)
 平成28年度JAセレサ川崎花卉部「花の品評会」
 5月20日・21日 等々力緑地催し物広場 出品点数222点
 ▽優秀賞=カンパニユラ・吉田恵一(馬絹)、小菊・都倉敏信(同)、カンパニユラ・吉田貴次(同)、イタヤモミジ・吉田義一(同)、ジニアとマリーゴールド・手塚和之(野川)
 第50回川崎市畜産共進会(鶏卵の部)
 5月22日 等々力緑地催し物広場 出品点数24点
 ▽金賞=ボリスブラウン・森正(子母口)



- ① 横田 豊さん
- ② 麻生区岡上
- ③ 麻生店
- ④ トマト・キュウリなど

出荷者のコメント

ハウスや露地で、年間約50品目ほど栽培しています。売れ行きが好調な日は、1日2回セレサモスへ、地下水で育てた「桃太郎」トマトやキュウリを出荷しています。出荷直前まで木で熟し、「新鮮で甘い」と評判のトマトを、ぜひ丸かじりで食べてみてください。

①氏名 ②住所 ③出荷店舗 ④主な出荷品目



- ① 松井 秋彦さん
- ② 宮前区初山
- ③ 宮前店
- ④ トマト・キュウリなど

出荷者のコメント

果菜類を中心に、年間10品目ほど栽培しています。有機質肥料を配合し、土づくりからこだわっているトマトは、「味が濃くておいしい」と消費者から好評です。3年前からは、断面がハートや星型をしたデコキュウリの栽培にも挑戦しています。

JAからのお知らせ

◇理事会だより◇

☆第2回定例理事会…5月24日(火)本店で開催【報告事項】担い手支援「果樹栽培講習会」の開催について…ミカン・ブルーベリー・キウイフルーツ・カキ・ウメ・イチジクの6品目の果樹栽培を対象に講習会を実施。平成28年度介護教室…対象者：組合員・青壮年部員・女性部員とその家族、おとこの料理教室参加者、募集締切：7月1日(金)。平成28年度おとこの料理教室の開催について…対象者：男性のみ、募集締切：7月15日(金)。他26項目を報告。【協議事項】第19回通常総代会…6月28日(火)13時30分～、本店セレサホール飛翔にて開催。(新)新城支店(従たる事務所)の開店日程と住所等について…竣工引渡：7月12日(火)、修祓式・竣工披露式：7月15日(金)、引越作業：7月16日(土)～18日(月)、開店：7月19日(火)。新住所：川崎市中原区新城1丁目10番17号※電話・ファックスの各番号は現新城支店のものを引き続き使用。他9項目を協議決定。

◇組合員の皆さまへ◇

組合員資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。

セレサのDATA

貯金	1兆3,874億円
貸出金	5,100億円
長期共済保有高	1兆6,508億円
年金共済保有高	337億円
購買品供給高	1億82百万円
販売品取扱高	2億39百万円
施設事業契約高	9億15百万円
組合員数	64,376人
うち正組合員	5,766人
准組合員	58,610人

(5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…8:00～21:00(セレサモス麻生店は営業時間内の稼働、新城支店は仮店舗につき平日8:30～17:00、土日祝は休止)
 ☆経済センター店舗…平日・土日9:00～16:30※祝日は休み
 ☆セレサパーシモン…平日・土日9:00～16:30※祝日は休み
 ☆セレサモス麻生店…10:00～18:00
 セレサモス宮前店…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。

7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)…6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)
 ☆セレサモス宮前店園芸館(宮前区宮崎2-1-4)…1日(金)、15(金)
 ☆セレサパーシモン(資材店舗：麻生区片平2-30-15)…5日(火)、12日(火)、14日(木)、19日(火)、26日(火)、28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。

7月の経営相談日(法律)

5日(火) 9:30～11:30 向丘支店
 13:30～15:30 中原支店
 12日(火) 13:30～15:30 みなみ支店
 19日(火) 9:30～11:30 橘支店
 13:30～15:30 中原支店
 26日(火) 13:30～15:30 稲田支店
 30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。

7月の年金無料相談会

3日(日)中原支店
 5日(火)住吉支店
 7日(木)鹿島田支店
 10日(日)菅生支店
 24日(日)久地駅前支店
 予約は開催支店まで。

7月の休日住宅ローン相談会

3日(日)みなみ支店、鹿島田支店、住吉支店、久地駅前支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、上作延支店、百合丘支店、栗平支店
 24日(日)小田支店、日吉支店、中原支店、北見方支店、子母口支店、鷺沼支店、向丘支店、稲田支店、新百合丘支店
 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のうえ、ご来場ください。予約がない方はお待ちいただくことがございます。

7月のセレササロン

6日(水)高津支店
 7日(木)中原支店
 27日(水)生田支店
 会費：1,000円(高津・生田支店)
 1,300円(中原支店)
 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/>

7月の遺言信託個別相談会

22日(金)菅支店
 ・開催時間…9:00～16:00
 ・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、お気軽にお近くの支店までお問い合わせください。
 ※JA神奈川県信連 信託代理店
 JAセレサ川崎本店金融推進部
 <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。



7月のセレサモス行事予定

☆出張販売
 1日(金)11:00～ミューザ川崎
 2階ゲートプラザ
 7日(木)11:00～小向支店
 21日(木)11:00～みなみ支店
 ※荷がなくなり次第終了となります。
 ☆お米の日
 [宮前店]毎週金曜日は全銘柄を1割引(第2金曜日のみ1銘柄を2割引)
 [麻生店]第3,4金曜日は1銘柄を2割引にて販売いたします。
 また、セレサモスでは、毎月各種イベントを開催しています。詳しくは下記ホームページをご確認ください。
 ☆セレサモスの駐車について
 ☆セレサモスの駐車について
 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。



稲田支部
鑑賞グループ



2年ほど前に、活動の幅が広がるよう「野草グループ」から「鑑賞グループ」へ名称を変更しました。

活動は年2回。現在は14人のメンバーが在籍しています。今までにグループで訪れたのは、音楽鑑賞やプラネタリウムなど。行き先は、みんなで話し合ってから決めていきます。

今年の4月には、新百合ヶ丘で映画「家族はつらいよ」を鑑賞しました。上映後、「思わず、声を出して笑



つちゃったわ」あのシーンが良かった」などと、談笑するのが楽しいと声をそろえるメンバーたち。

鑑賞後は、いつも近くのお店で食事やお茶をしながら、次回の活動内容を話し合っています。久しぶりに顔を合わせるメンバーとのお茶会は、自然と会話も弾みます。

気心知れた仲間たちと、これからも和気あいあいと鑑賞へ出掛けます。

Dish Up!

材料 (1~2人分)

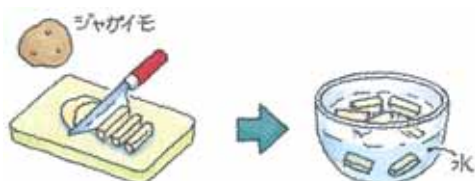
- ・ジャガイモ…大2個
- ・サラダ油…適量
- ・塩…適量



ポテトフライ

作り方

①ジャガイモの皮を剥き、1cmほどの拍子木切りにする。切ったジャガイモは水にさらす。



②鍋で湯を沸かし、水気を切った①を入れる。再び沸騰したら、ザルで水気を切る。



③鍋にサラダ油を入れ、180℃に加熱する。②を入れ、薄く色付くまで揚げる。



④油を切ったあと、もう一度180℃の油で揚げる(二度揚げする)。



⑤きつね色に揚げたジャガイモに塩を振ったら、できあがり。



ワンポイントアドバイス

多摩区長尾 新井 幸江 さん
 新ジャガイモで作る場合は、よく水洗いし、皮付きのまま揚げるのがおすすめです。沸騰した湯にジャガイモを入れ、再沸騰させたところで水を切ると、サクサクのポテトフライに仕上がります。

