

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.30 セレサパル



15年
地域と共に

あす
絆でつなく輝く未来へ

セレサと地域の

深い関係...

セレサ的地域貢献

JAでは、総合事業を通じた各種金融機能やサービス等のほかに、地域に根ざした協同組合として、健康管理・福祉活動をはじめとした様々な地域貢献活動を行い、安心した社会作りに力を入れています。それらの中からいくつかご紹介します。

認知症サポーター

女性部や組織リーダー、役職員を対象に「認知症サポーター養成講座」を開講したり、介護教室で講座を開き、認知症サポーターの養成に取り組んでいます。

これは、高齢者福祉活動の一環として、組合員や地域住民と接する機会の多い職員が認知症について理解し、安心した地域社会作りをしようと実施しているもの。受講終了者には「認知症について支援します」という意志を示す、オレンジのリストバンドが配布され、受講終了の証としています。このオレンジリングを腕にはめることや本支店にサポーターのシールを貼ることで、認知症サポーターであることを社会に示しています。

AEDの設置



当JAの関連施設を含め全店舗に、救命救急用のAED(自動体外式除細動器)を設置し、JA施設の公共的な役割の充実を進めています。

また、介護教室で女性部員などに研修を実施したり、役職員向けに研修を行い、使用方法など知識を深めています。

川崎区を除く全区内で、市民防災農地の登録が行われており、JAを通じて防災農地の申請を行っています。市民防災農地は、大地震などが起こって、市が災害対策本部を設置するなど、大きな災害に見舞われた時、市民の一時避難場所や復旧に向けた資材置き場などに、農地を提供してもらい、市民の暮らしの安全と、安心に寄与するものです。



防災農地登録

ランドセルカバー



JAでは、毎年新入学児童全員に交通安全を願って、黄色いランドセルカバーを贈っています。川崎市では新入学児童に交通事故損害保険付きのワッペンと、ドライバーに注意を促す黄色いランドセルカバーを贈呈しており、この交通安全パートナー事業に当JAが協賛して実施しています。昨年は、市内小学校122校の新入学児童11,831人に配布しました。

セレササロン

生涯現役でいつまでも元気に生きがいを持って生活が送れるように、JAセレサ川崎の助け合い組織では、高齢者福祉活動の一環として、介護予防対策をテーマに健康寿命100歳プロジェクトに取り組み、「セレササロン」を開催しています。

セレササロンは、地区ごとに分かれて当JAの施設(主に3会場)などを利用して、月1回各会場で活動を実施。主に組織会員と利用者が一緒に体操・工作・ゲームなどを行い、自分自身の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。



2 セレサと地域の
深〜い関係

4 なるほど
飾り切り読本

6 わくわくGardening
コニファーの楽しみ方

8 簡単に掃除ができる
エコアイテム

10 お餅のいろは

12 セレサNAVI

13 INFORMATION

14 CERESA PLAZA
プレゼントクイズ

16 わいわいバル

表紙解説 お餅のあれこれ

日本の伝統食として、古くから親しまれてきたお餅。ついたお餅を丸くして家族円満、また、長く伸びることから長寿延命などとしてめでたい食べ物とされています。その為、正月や節句、行事、お祝い事などの特別な日に食し、私たちの生活や行事に欠かせない存在となっています。

なるほど

飾り切り読本

味はもちろんのこと、見た目も美しくすることで見て、食べて、楽しめるのが料理の醍醐味。食材の切り方にちょっと手を加えるだけで、いつもの料理に華やかさをプラスすることができます。飾り切りを覚えて、普段の食事からお祝いごとまで様々な場面で活用して、ぜひ食卓に彩りを加えてみてください。

Q 夏野菜と冬野菜はなにがちがうの？

A スーパーに行けば年中野菜が並び、いつが旬なのかが分からなくなっている野菜。ですが、野菜にはその季節に合わせてそれぞれに働きがあります。

トマトやキュウリなどが代表的な夏野菜には、水分が多く、体を冷やす効果があるので、暑い夏に適した効果があります。

一方、根菜類が増えてくる冬野菜の特徴は、「甘さ」。寒さや霜で凍らないように、糖分を増やして身を守るために冬野菜は甘くなります。また、ビタミンCやカルシウムが豊富な野菜が多いので、体を温め、風邪予防に効果的な作用があります。

旬の食材を通して、ぜひその季節の美味しさや栄養価を実感してみてください。

レンコン
湿らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷暗所か冷蔵庫で保存しましょう。カットされたレンコンは、切り口から黒ずむので2~3日以内に食べきりましょう。

ニンジン
水気に弱いので乾いた布巾で水気を拭き取ってから冷蔵庫に入れましょう。湿っていると傷みが早いので、時々取り出して水気を拭き取れば1週間くらいはもちます。

ダイコン
根をそのままポリ袋に入れると中で汗をかき、早く傷むので、新聞紙で包んで冷蔵庫へ。使いかけのものはラップに包んで保存しましょう。

ステップ

1 まずは基本的な『花レンコン』にチャレンジ!!



1. 厚さ2~3mmにカットし、皮をむいて酢水にさらす。穴と穴の間に切り込みを入れて角を取りながら花形にする。



2. 厚さ0.5~1mmの輪切りにする。使用するとき、煮物は厚め、酢の物は薄めに切ると良い。

ステップ

2 ちょっとムズカシイかな!? 『ねじり梅』にもトライ



1. 皮をむいて厚さ1mmの輪切りにし、五角形にカット。各辺の中央に切り込みを入れ、切り込みの隅を花びらの形に丸く切っていく。

2. 花びらのくぼんだ部分に上から1/3程度の切れ目を入れる。



3. 花びらの表面中央から切れ目に向かい、右から左斜めになるようにそぎ取る。

ステップ

3 ハードルアップ!! 『菊ダイコン』でお皿に豪華さをプラス



1. 幅6mmにカットし、長さ20~25mmのかつらむきにする。それに塩をかけ、しんなりさせる。塩を水で洗い流し、2つ折りにして下側に1mmほど残るように斜めに切れ込みを入れる。



2. 端からダイコンを巻いていく。巻き終わりを爪楊枝でとめる。



3. 1つ1つの輪っかに爪楊枝を通して指で押さえながら花びらの様に形を作っていく。



ほふく性のコニファーとニューサイランとの混植



パンジーとの混植



● コニファーの育て方 ●

- ・土質は、有機質を含んだ用土を好みます。植え替えは10月頃から春までと梅雨時です。ポット苗ならいつでも可能です。
- ・せん定は、自然に形が整いますが、発育旺盛なものは早春、新芽が伸びる前にします。コニファーは金気を嫌うので、鉢植えなど小さなものはハサミを使わず、指先で摘み取るとキレイに仕上がります。また、古くなった下枝などは、芽を残してせん定します。
- ・肥料は、早春に与えます。肥培をしないと枯れ込むこともあります。
- ・病虫害は、比較的少なく、小枝の先にアブラムシ、チャハマキなどがつくこともあります。サビ病や銅枯れ病もまれにみられます。



5〜6年前に植えたもので、当時は1メートルくらいでした



ほふく性のコニファー



■ 執筆者 ■

田辺正則(たなべまさのり)
宿根草、多肉植物などの生産者。
育てた苗を使っての寄せ植え、
装飾イベントなども行っている。

コニファーの特徴

- ・葉色は他の植物にない黄金色や銀青色、ライム色、緑色はもちろん、他にも表現できない色がたくさんあります。
- ・樹形は千差万別で円錐形が主ですが、球形やほふく形などもあります。自然に樹形が整いやすいので、刈り込みにより、トピアリースタンドアートなど、思いのままの樹形に仕立てることができます。(トピアリー＝樹形を刈り込んで造形物を作る)
- ・樹木が発散する香りがフィトンチッド(殺菌力を持つ揮発性物質)で、疲労回復や血圧降下など、人体に対する様々な効用が知られています。
- ・コニファーほど生育差のできる樹木は他にありません。10年で数十センチしか成長しないものから、5年で5〜6メートルになるものまであります。

コニファーの楽しみ方

コニファーは針葉樹の総称で、日本にもマツやスギ、ヒノキなどが自生しています。最近のガーデニングブームでのコニファーは、色彩や自然樹形などが美しい種類を指します。寒さには強く、暑さには少々弱い傾向にありますが、川崎近郊ではほとんどの品種を植栽することができます。日光を多く好みますが、数時間しか日が当たらない場所でも大丈夫です。



暮らしの裏技教えます

とぎ汁・ゆで汁編

ぬめりを取る



野菜のゆで汁には、油汚れを除去する成分が含まれています。熱いうちに排水口にかけて歯ブラシなどでこするとぬめりや黒ずみが落とせます。

グリルを洗う

焼き魚のグリルを使用した後は、お米のとぎ汁につけておくと生臭さが消え、汚れも落ちます。魚の油汚れもスッカリ。



お米のとぎ汁でフローリングを拭くとワックスの代わりになります。



フローリングを磨く

食器をつけておく



大きいボウルなどにお米のとぎ汁を溜めておき、そこに食べ終わった食器などをつけておきます。米ぬかの成分により、食器に付いた油などが綺麗に落ちます。

簡単に掃除ができる
エコアイテム

料理をする際に必ず出る野菜のゆで汁やお米のとぎ汁、野菜の皮クズなど。料理には使わないからと捨ててしまいがちですが、これらを利用することでキッチンや畳など家のお掃除に活用することができます。

ミカン編

畳のお手入れ



鍋にちぎったミカンの皮とそれが浸るくらいの水を入れ、15分ほど煮て煮汁を作ります。この煮汁を雑巾に含ませ、掃除すると畳が綺麗になります。

レンジを掃除

ミカンの皮を電子レンジに入れ、弱で2分ほど加熱。レンジ内の匂いが取れます。



シンクをキレイに

ミカンの皮に含まれるペクチンのコーティング作用を利用します。食べ終わったミカンの皮でシンク内を磨くとピカピカになります。



ガラスもピカピカ



ミカンの皮を1週間以上天日干しにします。鍋に干したミカンの皮とそれが浸るくらいの水を入れ、5分ほど煮詰めます。冷めたら布に染みこませ、ガラスや食器を拭けば汚れが落ちてピカピカに。



黒豆MOPAN

材料

- ・ホットケーキミックス…200g
- ・餅…2個 ・牛乳…110g
- ・水…大さじ2 ・バター(溶かしておく)…30g
- ・卵…1個 ・黒豆…100g

作り方

①餅を半分にカットし耐熱皿に入れ、そこに牛乳を70gほど入れる。ラップをして電子レンジで2分ほど加熱する。



②取り出して、スプーンなどでかき混ぜる。滑らかになったら、残りの牛乳とバターを入れて混ぜる。さらに水を加える。



③②にホットケーキミックスと卵を入れ、かき混ぜる。ぼったりとした餅状になればOK。さらに、黒豆を入れ、さっくりと混ぜる。



④混ぜたら、炊飯釜に入れ炊く。炊きあがったら串を刺し、くっつかなければ出来上がり。



イタリアン揚げ餅

材料

- ・切り餅…2個 ・粉チーズ…大さじ1
- ・塩、コショウ…適量 ・揚げ用油…適量

作り方

①餅を食べやすい大きさにカットする。



②ざるにのせ、天日干しをして1日ほど乾燥させる。

③160度に熱した油で5分ほど揚げる。揚げている間に膨らむので、くっつかないように注意する。



④③に粉チーズと塩、コショウをかけて味を整えて出来上がり。

お餅のいろは

お正月をすぎて残ってしまいがちのお餅。おいしいけどいつも同じ食べ方ではあきてしまいますよね。お餅もちょっとアレンジを加えるだけで、いつもとはちがった料理で楽しむことができます!!



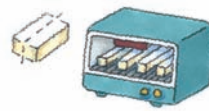
餅田楽

材料

- 切り餅…3個
- ◇味噌
- 味噌…大さじ1 砂糖…大さじ1/2 酒…大さじ1/2 みりん…大さじ1/2
- ◇コチュジャン味
- コチュジャン…大さじ1 砂糖…大さじ1/2 みりん…大さじ1/2
- ◇柚胡椒味噌
- 白味噌…大さじ1 砂糖…大さじ1/2 みりん…大さじ1/2 柚胡椒…少々

作り方

①餅は縦に2等分にして、オーブントースターで焼く。



②3種の味噌はそれぞれ合わせる。



③焼いた餅に串を刺し、味噌をのせて出来上がり。



J Aからのお知らせ

住宅ローン相談会

J Aでは「休日住宅ローン相談会」を開催しています。ぜひご家族でお気軽にお越しください。

【1月相談会日程】

26日(土)みなみ支店、小向支店、中原支店、住吉支店、橋支店、宮崎支店、向丘支店
27日(日)宿河原支店、梶ヶ谷ビル(☆)、千代ヶ丘支店、新百合丘支店

【2月相談会日程】

10日(日)セレサモス(☆)
23日(土)新城支店、北見方支店、子母口支店、鷺沼支店、長沢支店、栗平支店、小田支店
24日(日)大師支店、鹿島田支店、梶ヶ谷ビル(☆)、生田支店
※各会場とも9:00~15:00(予約制)
但し、☆は10:00~16:00。

ご予約は各支店まで。予約がない方はお待ちいただくことがございますのでご了承ください。詳しくはJ Aセレサ川崎ローン専用ホームページをご覧ください。

<http://www.ja-ceresajp>

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

年金無料相談会のご案内

J Aでは社会保険労務士による年金無料相談会を開催し、公的年金の受給に関するご相談をお受けしています。詳しくはお近くのJ Aセレサ支店窓口またはJ A本店事業推進部(TEL877-2140)までお問い合わせください。J Aホームページ(<http://www.jaceresa.or.jp>)では相談会開催日や女性のための年金セミナー等の日程をお知らせしています。ぜひご覧ください。

J AのATM稼働時間

平日…8:00~21:00、土日祝…9:00~19:00

セレサのDATA(11月30日現在)

貯金	1兆2,579億円
貸出金	4,994億円
長期共済保有高	1兆6,229億円
年金共済保有高	304億円
購買品供給高	6億97百万円
販売品取扱高	5億13百万円
施設事業契約高	66億15百万円
組合員数	57,293人
うち正組合員	5,863人
准組合員	51,430人

あなたの“知りたい”をサポート
ホームページで情報ゲット

J Aセレサ川崎のホームページでは、各事業内容(貯金・共済・融資・農業と食農など)の情報をトピックス別に分かりやすく掲載しています。また、現在展開中のキャンペーンやJ Aで開催するイベント情報を随時更新。その他、東日本大震災に伴うJ Aの取り組み内容や県・市内産農産物の放射性物質の調査結果などもお知らせしています。

手早く、気軽に情報を入手するツールとして、当J Aのホームページをぜひご活用ください!!

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



Made
in
Kawasaki

11月16日に川崎産農産物を使用したオリジナル焼肉のたれを発売しました。たれには、川崎産の多摩川梨を使用。さらに、市内で生産者が増加しているニンニクを加えることで風味をプラスしました。子どもからお年寄りまで食べやすいようにマイルドな味に仕上がっています。

ドレッシングとしても
good!!
梨の甘みとニンニクの
風味が効いています



190ml
¥400(税込)

SHOP DATA

ファーマーズマーケットセレサモス

【住所】川崎市麻生区黒川172

【TEL】989-5311

【営業時間】

11月~3月 10:00~17:00

4月~10月 10:00~18:00

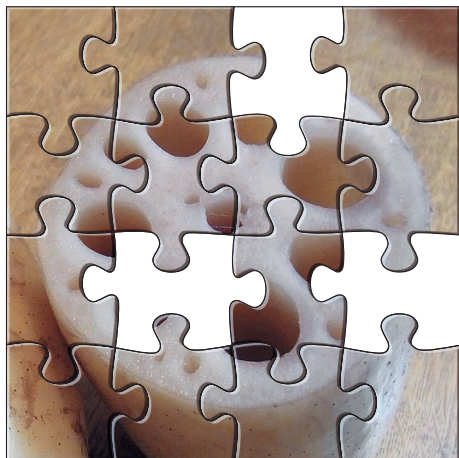
【定休日】

毎週水曜日・年末年始ほか

5月上・中旬の雹被害で、一部の梨生産者が例年にならぬ被害を受けました。セレスアモス出荷者から被害にあつた梨を一部提供してもらい、自然被害にあつた農産物の利用方法の1例として焼肉のたれを試作、今後の参考になればと販売しました。当J Aが川崎産農産物を使用した商品を開発するのは今回初めて。まずは、限定1000本を販売し、お客様の反応を見ながら本格的な生産を検討する予定です。



この野菜の断面図 なあ〜んだ?



ヒント1.
お祝い事や正月などでの慶事料理に活用される事が多いです。

ヒント2.
節を伸ばし成長することから「子孫繁栄」、カットして見えてくるたくさんの穴を見立てて「見通しがきく」など、縁起野菜として親しまれています。

ヒント3.
サクサクとした食感が特徴です。

ヒント4.
花○○○○という飾り切りもあります。



オリジナル 焼肉のたれ



ファーマーズマーケットオリジナル焼肉のたれ(2本セット)・2012年産禅寺丸柿ワイン(1本)を各15名様にプレゼント!! 希望賞品を忘れずにご記入のうえご応募ください。

答えがわかった方はぜひ応募してくださいね。応募方法は、右記のとおりです。応募締切:平成25年2月28日(木)

応募の際にお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づきJA内で厳重に管理し、賞品発送以外には使用しません。

お寄せ頂いたご感想、イラスト等は次号で掲載することがあります。

応募方法

①こたえ
②住所・氏名・年齢
電話番号
③ご利用支店名
④希望賞品
⑤本誌ご感想
イラスト等

50 216-0033
JAセレサバ
ル係
2 川崎市
13 宮前区
38 宮崎

セレサバルvol.29プレゼントクイズの答え
ニンニク

読者からのおたより

昨年の1月に子どもが産まれました。最近離乳食も始まり、食材に対して今まで以上に気を配るようになりました。ぜひ家庭菜園にチャレンジしたいと思います。子どもが大きくなったら食育にもなると思うので…。

(中原区・中山さん)

生まれてからずっと川崎に住んでいます。おじいちゃんが農家をやっているの、時々新鮮な野菜を届けてくれます。おじいちゃんの野菜はスーパーに売っているのとは違って面白い形をしていたり、少し虫食いがあったりするのですが、私はそれが気に入っています。虫が食べるほど新鮮で美味しい野菜。おかげで今まで好き嫌がなく、健康に生活してこれました。

(高津区・穂積さん)

ビニール袋に土を入れ、ゴーヤを三株育ててみました。ツルが伸び、花もたくさん付けました。

(中原区・竹田さん)

ニンニクが大好きでいつも食べています。ダイコン・ニンジン・タマネギ・シイタケなど色々な野菜を細かく刻んでニンニクと一緒に味噌に漬けておき、お肉やお魚に付けたり、味噌汁に入れたり毎日食べています。少し置いた方が美味しくなります。お肉やお魚に付ける時は一味をふりかけても良いかも…日持ちがします。

(幸区・松本さん)

夏に家庭菜園でトマト・ピーマン・シソ・ナスを育てました。5歳の娘も喜んで食べてくれました。穫りたては美味しい!!

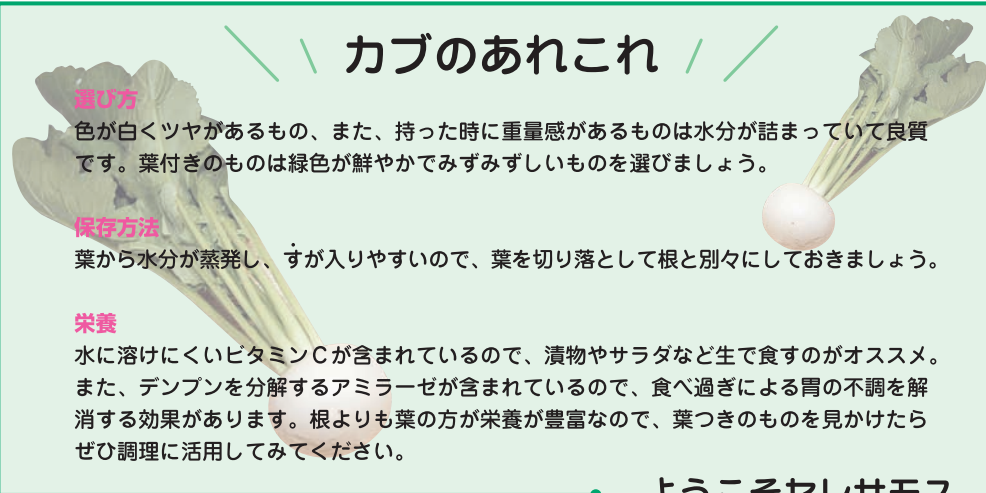
(宮前区・紅谷さん)

妻がこの冊子を貰ってきて、置いてあったので初めて読みました。料理好きの妻が喜びそうなデコおにぎりを発見。孫の為にすぐ作るでしょうね(笑)

(高津区・川口さん)

たくさんのお便りをいただきありがとうございました。(JA広報課)

カブのあれこれ



選び方

色が白くツヤがあるもの、また、持った時に重量感があるものは水分が詰まっています。葉付きのものは緑色が鮮やかでみずみずしいものを選びましょう。

保存方法

葉から水分が蒸発し、すぐ入りやすいので、葉を切り落として根と別々にしておきましょう。

栄養

水に溶けにくいビタミンCが含まれているので、漬物やサラダなど生で食するのがオススメ。また、デンプンを分解するアミラーゼが含まれているので、食べ過ぎによる胃の不調を解消する効果があります。根よりも葉の方が栄養が豊富なので、葉付きのものを見かけたらぜひ調理に活用してみてください。