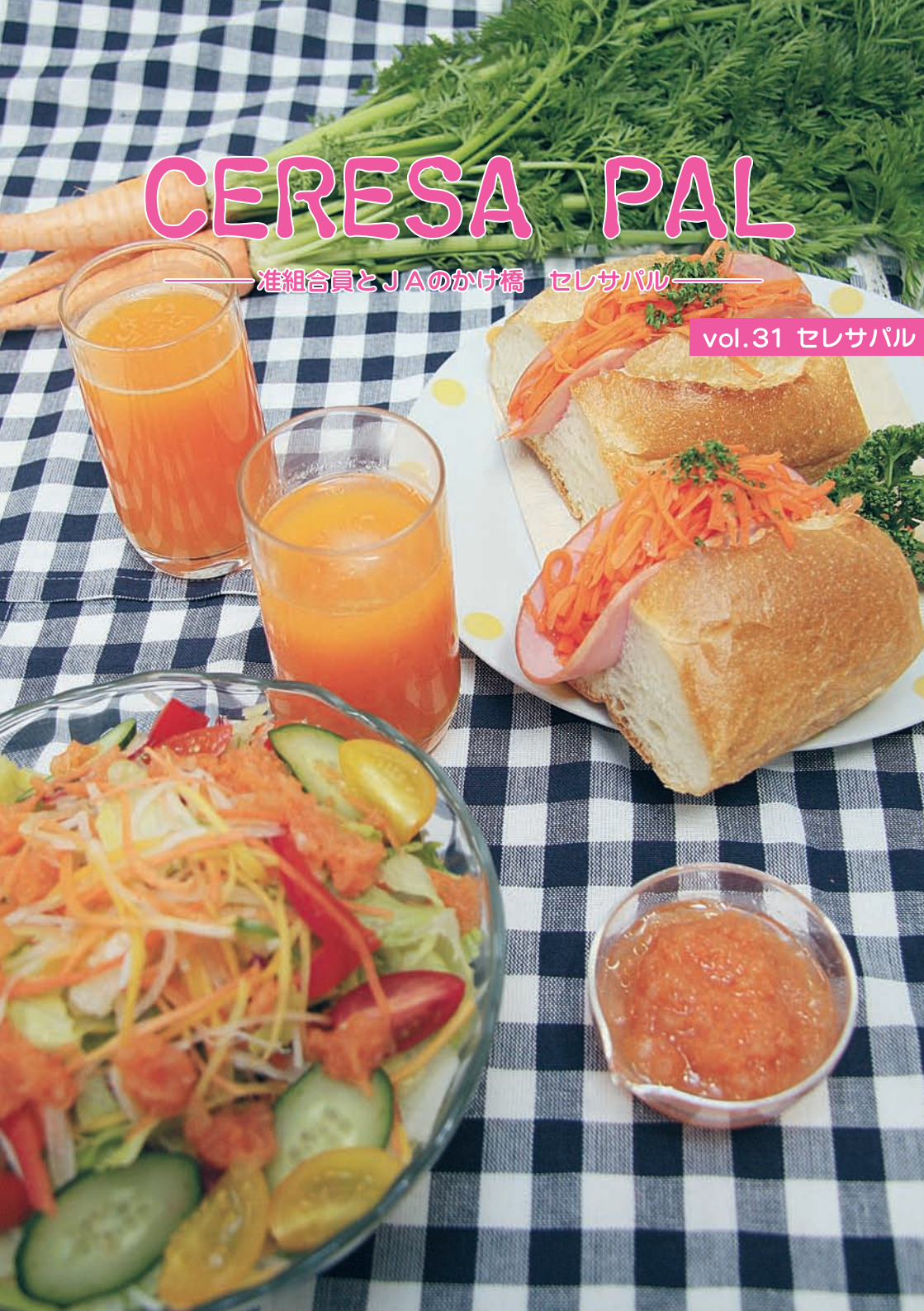


# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.31 セレサパル



担当	事業内容	実施対象
本店	果樹指導(梨の剪定)	南河原小学校5年生52名
〃	地場産野菜の料理教室・ジャガイモ収穫体験	〈一般募集〉市内親子11組22名
〃	出前授業 バケツ稲指導	たんぼのはら保育園25名
橘	湘南レッド収穫体験	橘小学校5年生180名
高津	子ども農業体験教室 ダイコン栽培体験	〈地区募集〉親子33名
向丘	平小学校食農教育 サツマイモ栽培体験	平小学校2年生84名
中原	ダイコン作り体験	今井小学校3年生150名
みなみ日吉	子ども農業体験 みなみ・日吉地区合同収穫体験	地区内小学生親子26名
稲田	新鮮卵を使った料理教室	〈一般募集〉小学生対象20名
生田	稲作体験	生田小学校5年生90名
柿生	サツマイモ栽培体験	はるひ野小学校1.2年生399名

平成24年度  
食農教育

セレサが取り組む

# 食農教育

CERESA PAL  
—セレサパル—  
2013春 vol.31

2 セレサが取り組む  
食農教育

4 野菜を元気に育てる  
野菜の分類のはなし

6 わくわくVegetable  
葉菜のばらまき栽培

8 川崎のタマネギ  
魅力図鑑

10 キャロットを大活用

12 セレサNAVI

13 INFORMATION

14 CERESA PLAZA  
プレゼントクイズ

16 わいわいパル



### ★親子料理教室

親子が地場産野菜を使った料理に挑戦。料理の他に、伝統行事の説明もして、知識を深めました。



### ★子ども料理教室

子どもたちが地場産野菜を使った料理に挑戦。女性理事、女性部役員が包丁の持ち方やさいの目切りといった野菜の切り方などを子どもたちに教えました。



### ★GoGo田植えレンジャー

「集まれセレサキッズGoGo田植えレンジャー」と題して、川崎市内に住む親子が稲作を体験。田植えや田んぼの生き物観察、稲刈り、脱穀、もみすり体験しました。



### ★南野川小・ブロッコリー栽培

同校では、ブロッコリーの植え付けから収穫までの一連を通じた農業体験を毎年実施。12月には、収穫したブロッコリーを使用し、女性部によりシチューが振る舞われました。

当JAでは、川崎の農業を広く理解してもらおうと、都市農業振興、環境保全、食農教育に取り組んでいます。

今回は、JAが取り組む食農教育についてその中のいくつかのものをご紹介します。

JAでは毎年、市内の小中学校を対象に食農教育を行っており、昨年度は、36事業の食農教育を実施。ダイコンやサツマイモ、ブロッコリー、田植えなど定植から収穫までを体験する1年を通じた活動などを地域の農家さんや関係機関と連携し、実施しています。

この他、市内の親子を対象としたみそ作りや地場産野菜を使った料理教室など幅広い活動を展開し、本店、各支店ともに地域の特色を活かし独自の食農教育に取り組んでいます。

教材本  
贈呈



JAバンク食農教育事業の一環として、市内の小中学校117校に「農業とわたしたちの暮らし」と題した教材本を贈呈しました。これは、小学校の授業において補助教材として活用されることを目的とするもので、食農教育・環境教育・金融経済教育を基本テーマとしている教材本です。

### 表紙解説 ニンジン料理

独特の甘みが特徴的なニンジンは、食卓に欠かせない主要野菜。そんなニンジンには、健康に欠かせないカロテンが豊富に含まれています。特に皮に多く含まれているので、良く洗ったり、皮をできるだけ薄く切って使用するのが最適です。

レシピは、P10-P11をご覧ください。



野菜の相性  
しゅみは  
元気に育てる  
ローテーション  
が重要!?

スキ!?  
野菜を上手に育てるコツ...

「科」を意識してみよう  
キライ?!

← 相性悪い → 相性良い →


## 野菜を元気に育てる

# 野菜の分類のはなし

野菜には、「科」という分類法があります。これは、花や葉などの形や遺伝情報などの特徴をもとに分類されています。できた野菜を見ても同じ科だとは思えないものですが、咲く花が良く似ていたり、栽培方法や栽培時期なども似ている事が多いものなのです。

また、野菜を育てる上で、野菜にも相性の良いもの、悪いものがあることをご存知でしょうか。相性が悪いと連作障害を引き起こし、生育が悪く、全く育たないなんてことも出てきてしまいます。そこで着目するのが「科」です。違う科の野菜をローテーションで組み合わせていくと病害の発生が少なく、よく育って収穫量が多くなります。

科名	野菜名
ナス科	トマト、ピーマン、ナス、ジャガイモ
ウリ科	キュウリ、スイカ、カボチャ
アブラナ科	コマツナ、ブロッコリー、キャベツ、ハクサイ、ダイコン、カブ
セリ科	ニンジン
マメ科	エダマメ、インゲンマメ、エンドウ
ユリ科	ネギ、タマネギ



ナス



キュウリ



ブロッコリー



ピーマン



カボチャ



ダイコン

— ナス科の花 —

— ウリ科の花 —

— アブラナ科の花 —



タネはプランター全体に均等にまく



### タネまきは春から初夏

3種類のタネを用意し、使用する量を決めてから同量ずつ取り分けます。1つの皿の中で混ぜ合わせた後、封筒などに入れ、再度均一に混ぜ合わせ、まくタネの準備をします。

タネは封筒から少しずつ手にとり、プランター全体に均等にばらまいていきます。

まき終わったら、別に準備しておいた用土でタネが隠れる程度に薄く覆土します。

覆土した後、タネが動かないように注意しながら、たっぷり水を与えます。発芽するまでは、水やりは1日おき程度でも大丈夫です。

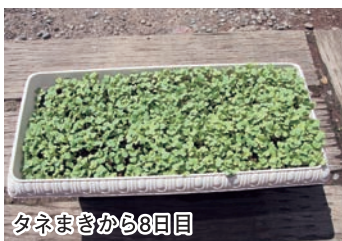
タネまきした内容を忘れないように、タネ袋と播種日を記録した札を、プランターの脇に添えて置くと後で便利です。



タネが隠れる程度に薄く覆土する



水やりは芽が出るまでは1日おき



タネまきから8日目



間引き菜はサラダや和え物に



使用するプランターは24.5%の縦長深底タイプ。用土は野菜用培養土を使用すればベストです。基本的には用土をプランター8~9分目まで入れ、覆土のために少し別に残しておきます。

用土が固まっていたら、手でほぐし細かくし、中央を少し高めにして、水はけを良くします。これで、タネまきまでの土づくりの準備は終了です。

## ベランダで作る野菜 葉菜のばらまき栽培

野菜は比較的簡単にタネから育てることができます。ベランダにプランターを置いて種をばらまきして野菜を育ててみませんか。葉菜類は、芽がたくさん出たら間引き、その芽を成長に合わせてながら、料理に使うことができます。そのため、無駄なく楽しみながら育てることができます。

今回、使用する野菜のタネは、コマツナと香味野菜ロケット、ミズナの3種類。タネは良質なものを選んで使用するのがコツです。

### タネまきから8日目

タネまきから8日目には、プランターいっぱいが発芽します。発芽が始まると、水やりは毎日行い、葉が触れ合わないように入間引きを行います。

間引きは丁寧に行います。混み合ってきたら再度繰り返す、間引き菜はサラダや和え物などの食材に利用できます。間引きを繰り返すと、見る見る成長していきます。

### タネまきから21日目

間引き作業を3回済ますと、収穫間近になっています。下の写真は、タネまきから21日目の状態です。





# タマネギ氷

〈材料〉  
・タマネギ…2個 ・水…150cc  
〈作り方〉



①タマネギの皮をむき、上部を切り、下の芯を取り、くし型に切る。

②①を耐熱のボウルに詰め、ラップをする。これを600wの電子レンジで約20分加熱する。



③②を汁ごとミキサーに入れて、水を加えてピューレ状になるまで攪拌する。

④③を製氷皿に流し入れ、冷蔵庫で固める。



1日50gのタマネギを摂取すると糖尿病予防に効果的と言われています。しかし、毎日摂取するのはなかなか大変。そんな時に便利なのが、タマネギ氷です。どんな料理にもぴったりで、アレンジも自由自在。冷凍で約2ヶ月ほど保存ができるので、忙しい時でも、簡単に栄養を摂取できる優れたものです。癖がなく、和洋中と様々な料理との相性抜群。旨みと甘みがあるので、塩や砂糖などの調味料の使用を抑えることができます。味噌汁、カレー、ハンバーグなど普段の料理に混ぜてお試しください。

タマネギを切ると涙が出るという経験ありますよね。これは、タマネギに含まれる硫化アリルが目刺激を与えるためなのです。使用する前に冷蔵庫でよく冷やしておくことで防ぐことができます。

!?



旬  
生のまま長期保存が可能なストック野菜として重宝するタマネギ。本来の旬は、5~7月頃で、一般的なものは、保存を良くするため、収穫後約1ヶ月ほど日陰で風をあてて乾燥させています。一方、春に出回る新タマネギは乾燥させずに出荷するので、みずみずしさと柔らかさがあります。購入の際は、芽が出ているものは避け、皮に光沢があり、よく乾燥し、実のしまっているものを選びましょう。



We  Onion!

# 新発見!?

# 川崎のタマネギ

# 魅力図鑑



①血液をサラサラに  
血液を固まりにくくして血栓を予防する働きがあります。脳卒中や動脈硬化の予防になり、抗がん作用、コレステロール値が上がるのを防ぐ効果も。

②ストレス解消と不眠改善に  
緊張をほぐし、神経を静める効果のある硫化アリル。枕元にみじん切りにしたタマネギを置いておくと眠りに入りやすくなるとか…

③効果的に摂取するには  
加熱すると効果が薄れるので、短時間水にさらした生食がオススメ。空気に触れると酵素が活発に働くので、切ってから15分以上おいてから調理しましょう。

## 健康 注目成分「硫化アリル」



## タマネギの基礎知識

中央アジアが原産地のタマネギの名前の由来は、ラテン語のユニオン(真珠)からきたもの。日本で栽培が本格化したのは明治になってから。初めは食べ方が分らず南半球への輸出用でした。そんなタマネギは、紀元前3千年以上の古代からメソポタミアやエジプト地域で栽培され、食べられていました。疲労回復や滋養強壮などに効果があり、ピラミッド建造をしていた大工らが食べていたようです。また、ヨーロッパでも長寿薬とされ、発汗、殺菌、利尿などの効果があると言われて親しまれていました。この他、漢方でも、消化促進、咳や痰を鎮めるなどの効果があるようです。



## キャロットジュース

### 材料(2人分)

ニンジン…1本、リンゴジュース…500ml、  
レモン汁…大さじ1、ハチミツ…少々、水

### 作り方

①ニンジンは、皮付きのまま使用するので綺麗に洗う。厚さ1センチにカットする。



②鍋に①のニンジンを入れ、水をひたひたになるくらいまで入れ、柔らかくなるまで煮る。

③柔らかくなったら火を止め、あら熱を取る。

④ミキサーにニンジン、リンゴジュース、レモン汁、ハチミツを入れる。また、ニンジンの煮汁も煮汁+水で100ccになるようにしてミキサーに入れる。



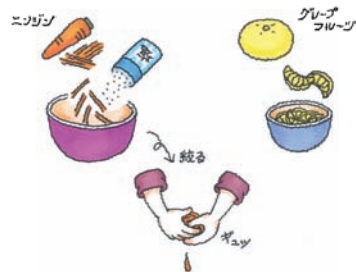
## キャロットラペサンド

### 材料(2人分)

ニンジン…小1本、グレープフルーツ…1/4個、  
☆〈オリーブオイル…大さじ1、レモン汁…小さじ2、塩コショウ…少々〉、(パケット、ハム)

### 作り方

①ニンジンは、薄くスライスし、細切りにする。これに1%の塩をふり、しんなりさせる。水分がでたら水気を絞る。グレープフルーツは皮をむいておく。



②ボウルに①の材料を入れ、そこに☆の材料を入れて混ぜ合わせる。



※パケットにハムを挟み、その上に②をのせて食べてください。

# Carrot を大活用



## キャロットドレッシング

### 材料(2人分)

ニンジン…1/4本、タマネギ…1/2個、  
☆〈砂糖…大さじ1、ハチミツ…大さじ1、リンゴ酢…大さじ3、サラダ油…大さじ2、塩コショウ…少々〉

### 作り方

①ニンジンは皮をむき、すりおろし、タマネギもすりおろす。



②①と☆の材料を混ぜ合わせる。残ったドレッシングは冷蔵庫で保存し、2~3日で使い切りましょう。



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。

【5月相談会日程】

18日(土)みなみ支店、御幸支店、住吉支店、北見方支店、宮前平支店  
 19日(日)小田支店、子母口支店、向丘支店  
 25日(土)日吉支店、小杉支店、宿河原支店、梶ヶ谷支店、稲田支店  
 26日(日)大島支店、宮前支店、菅生支店、千代ヶ丘支店、栗平支店

【6月相談会日程】

8日(土)元住吉支店、長沢支店、百合丘支店  
 9日(日)小向支店、橘支店、上作延支店  
 29日(土)中原支店、高津支店、野川支店、鷺沼支店、向丘支店、菅支店、東柿生支店  
 30日(日)大師支店、鹿島田支店、宮崎支店、新百合丘支店

※各会場とも9:00~15:00(予約制)  
 ご予約は各支店まで。(予約優先となります)  
 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)

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セレサ川崎支店窓口または本店事業推進部(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(3月31日現在)

貯金	1兆2,774億円
貸出金	5,040億円
長期共済保有高	1兆6,266億円
年金共済保有高	303億円
購買品供給高	11億1500万円
販売品取扱高	7億3100万円
施設事業契約高	109億5000万円
組合員数	58,436人
うち正組合員	5,878人
准組合員	52,558人



★アドバイザー

鈕持 功さん  
 以前は、川崎市農業技術支援センターで果樹の試験調査や農家の技術指導にあたってきました。納得がいくまで説明が聞ける安心感があります!!

Welcome to セレサモス

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: 4~10月 10:00~18:00  
 11~3月 10:00~17:00  
 定休日:毎週水曜日・年末年始ほか  
 駐車台数:100台



ブルーベリーやキンカンなどの苗



マーガレット、タンポポなど



プランターや肥料など



みょうがやバセリ、イチゴ苗など

植木苗

花の苗

園芸資材

野菜の苗

売り場スペースが広がったセレサモスの園芸コーナー。ここでは、野菜や花の苗、植木などを種類豊富に取り扱っています。また、専門のスタッフがいますので、栽培方法に不安を感じたり、管理の仕方や土作りに疑問を感じた場合は、ぜひお気軽にお尋ねください。ここでのアドバイスを活用して、楽しく家庭菜園に取り組んでいただきたいと思います。



小杉支店リニューアルオープン!!!



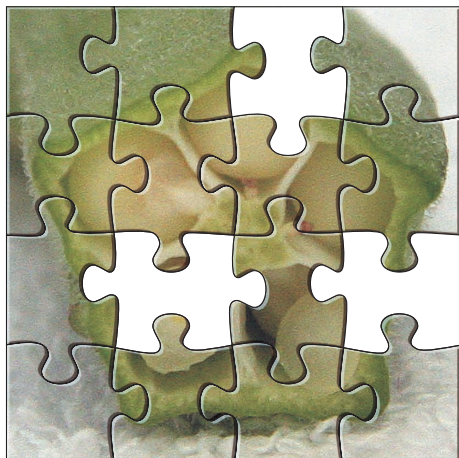
▲小杉支店イメージ図

新小杉支店が再開発にともない、6月24日に移転新築オープンいたします。移転場所は、イトーヨーカドー前の13階建てビルの1階、2階。1階には、営業室と事務所、ATMコーナー、2階には大・中会議室を備えています。リニューアルした小杉支店をぜひご利用ください!!  
 新住所:川崎市中原区小杉町3丁目1501番地5 ※TEL、FAXは変更ありません。

http://www.jaceresa.or.jp



# この野菜の断面図 なあ〜んだ?



ヒント1.



この花の野菜

ヒント2.

店頭に並んでいるものは角張った五角形のものをよく見かけます。しかし、大型で丸いものや果皮が赤いものもあります。

ヒント3.

断面は、☆のようで可愛いです。

ヒント4.

歯ごたえとネバナバが特徴で、夏バテ対策にも良いとされています。



市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!  
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



旬の野菜を  
お届けします!!  
みんな応募してね。

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6月28日(金)  
応募の際にお預かりした個人情報、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。

## 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本誌ご感想  
イラスト等

50 216-0033  
JAセレス川崎  
係

2 川崎市宮前区宮崎  
13  
38

セレスパルvol.30プレゼントクイズの答え  
レンコン

## 読者からのおたより

**主**人が「男の料理教室」に参加させて頂き、ありがとうございました。初めて自分で恵方巻を作り、おいしくきれいに出来ました。次は「お酒のおつまみ」と楽しみにしています。

(多摩区・立木さん)

**ガ**ーデニングで低木のコニファーが最近のお気に入りです。以前知らずに植えたコニファーが、玄関先で2階の屋根ぐらいになった時には驚きました。それ以来大きくならない品種を選んでます。発散する香りが効用があるなんて、ますます好きになりそうです。

(高津区・斉藤さん)

**昨**年の事、庭に植えたピーマンが次から次へと実を付けてすごかった事。11月まで頑張ってくれました。いつも家庭の野菜は買った方が安くつくのですが、ちょっと自信ができました!!

(宮前区・久保田さん)

**庭**の植木にメジロのつがい、盛んにやってきます。互いに鳴き、さざんかの花をつついたり、びわの木やら、むべのつるに飛び移ったりして、愛らしく仲むつまじい姿をながめてます。

(中原区・鹿島さん)

**昨**年より年金生活に入り、毎日健康でいる為に食生活は、野菜・魚をメインにしています。今までカブは余り食べなかったですが、食べ過ぎによる胃の不調を解消する効果があると読み、とり入れようと考えました。

(多摩区・安田さん)

**以**前セレスの情報誌で、れんこんを食べていると風邪をひきづらいついてあり、今年(昨年末くらい)から食卓に出す回数を増やしています。れんこんを食べて元気に過ごします。

(川崎区・村谷さん)

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)

### How to eat

薄くスライスして水にさらしサラダに。煮物などにすると汁に色が移るので注意しましょう。

## 湘南レッド



出荷は橘地区管内の湘南レッド生産者が共同して行っており、毎年6月上旬から行われています。

神奈川県が開発した赤タマネギの「湘南レッド」。普通のタマネギに比べ、辛みや刺激臭が少なく、甘味が強いのが特徴です。シャキシャキとした食感とみずみずしさをもち合わせているので、生で食べるのにぴったりです。

ようこそセレスモス