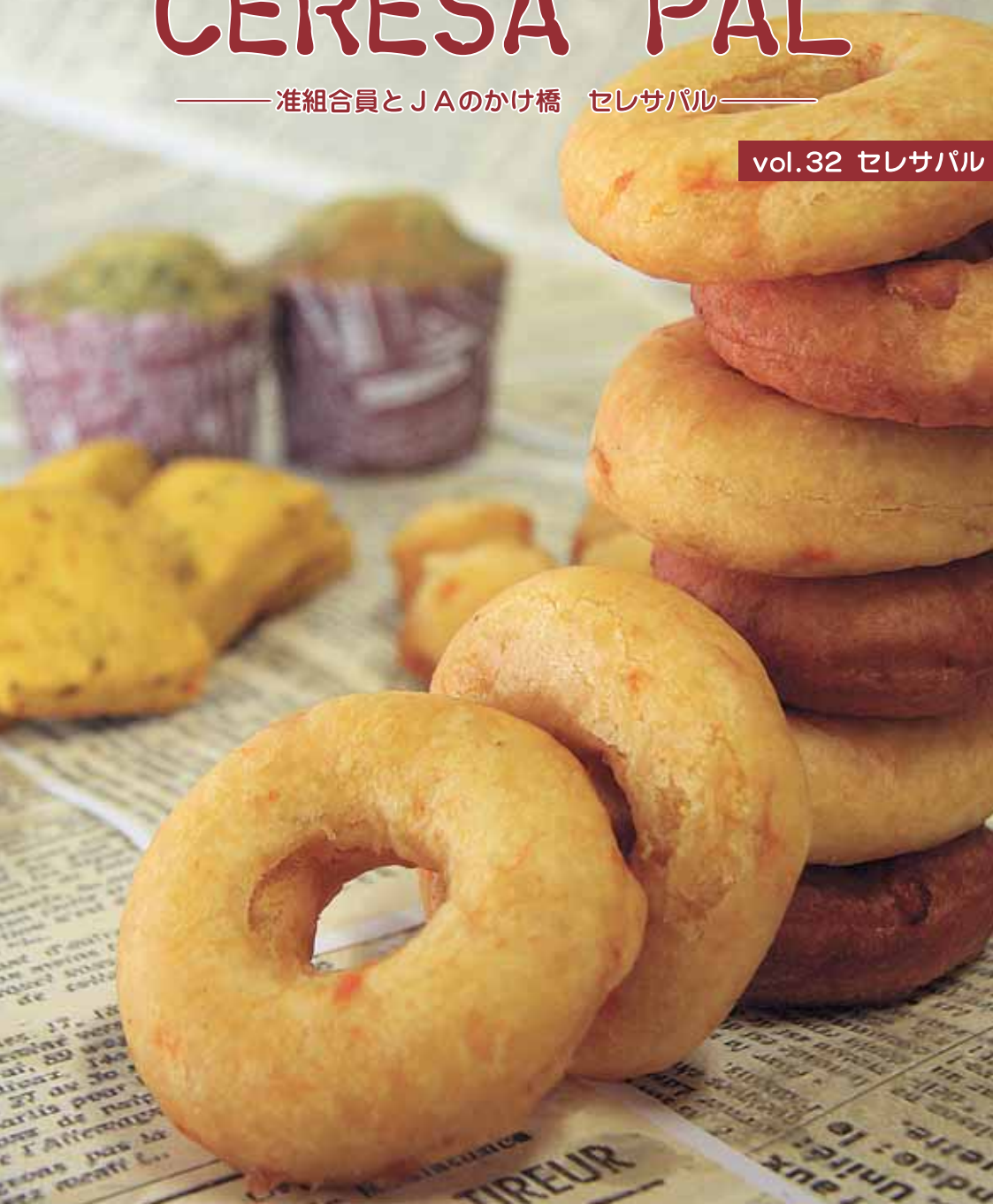


CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.32 セレサパル



健康で心豊かな暮らしのために。

JAセレサ川崎では、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という基本目標に向けて、具体的な幾つかの項目を掲げています。その中でも、いつまでも健康で生きがいのある生活が送れるように『健康寿命100歳プロジェクト』を展開しています。本号ではその具体的な取り組みをご紹介します。

健康大学

健康大学では、体力測定をはじめ、ウォーキングやストレッチなどの筋力維持に必要な運動を中心とした講座と地場産野菜を使用したバランスの良い食事の紹介や試食会などを開いて、運動と食事の両方で健康についての講座を実施しています。

今年度は、自分の体力を知るとともに昨年度に引き続き地元のボクシングジムに講師を依頼し、ボクシングエクササイズをして、音楽に合わせて楽しく汗を流しました。



主な内容

- ・ 体力測定
- ・ エクササイズ
- ・ 食の伝承
(地場産野菜を使ったレシピ紹介etc)
- ・ ハイキング



主な内容

- ・ 普通救命講習
- ・ 車いす介助研修
- ・ 認知症サポーター養成講座
- ・ セレササロン 一日体験



「助け合い組織」では、セレササロンを開催してJAの高齢者福祉活動を行っており、その仲間づくり、そして自分自身や家族が健康で生きがいを持って生活できるようにという目的で介護教室を開催しています。主に、AEDの使い方や車いすの基本的な動作などを中心とした講座を実施しています。

介護教室

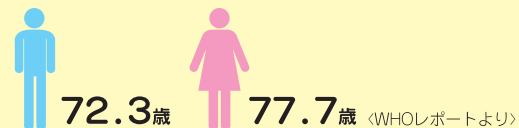
健康寿命100歳プロジェクトとは??

「運動」、「食事」、「健診、介護、医療」を3つの柱とし、ゆとりと生きがいをもたらす活動のこと。組合員をはじめ、地域の方が一体となることで、みんなで助け合いながら、健康寿命づくりをめざします。

※ **健康寿命 = 平均寿命 - 介護等を必要とする年数**

※ WHOが2000年に提唱した新しい寿命に関する指標。健康に自立して暮らせる期間と定義されています。

日本人の健康寿命



CERESA PAL —セレサパル— 2013秋 vol.32

- 2 健康で心豊かな暮らしのために
- 4 Pumpkin
- 6 わくわくGardening
小さな宇宙を室内に
- 8 川崎のジャガイモ
魅力図鑑
- 10 ベジタブルスウィーツ
- 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

表紙解説

ベジタブルスウィーツ

カロテンが豊富なニンジン、食物繊維や鉄分などの栄養価をバランス良く含むホウレン草、カロテン・ビタミンCの宝庫であるカボチャの3種類を使ってカラフルなスイーツ作りにチャレンジ。苦手な野菜もお菓子にして楽しく美味しく摂取してみてください。

レシピはP10-11をご覧ください。

カボチャをイメージすると皮が緑で身がオレンジというのが頭に浮かびますが、カボチャは大別すると3つの種類があり、皮がオレンジや黄色、ヒョウタン形やミニサイズのものなど種類によって色や形は様々です。今回は、川崎で発見した様々なカボチャをご紹介します。

Pumpkin



日本カボチャ

日本の気候に適していたことから急速に各地で栽培されるようになった日本カボチャ。しかし、戦後から生産が落ち込み、今ではすっかり珍しいカボチャに…。ねっとりとして煮くずれしにくいのが特徴。煮物や蒸し物に向いています。

主として鹿ヶ谷カボチャやバターナッツなどが挙げられます。

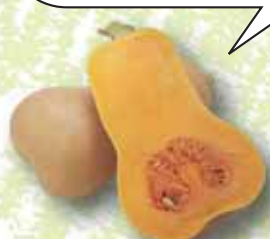
西洋カボチャ

幕末に渡来した西洋カボチャは、栽培しやすく味が良いことから、現在では生産のほとんどを占めています。ホクホクとした食感と甘みが強いのが特徴。甘みを活かしてプリンなどのデザートによく利用されます。主として雪化粧、坊ちゃんカボチャなどが挙げられます。

ペポカボチャ

今ではすっかりポピュラーになったズッキーニもカボチャの一種で、ペポカボチャという品種。形は細長いものや小型のものも多く、一般的なカボチャに比べ、味や食感が異なります。主として金糸瓜、韓国カボチャなどが挙げられます。

果皮は黄褐色で縦長のひょうたん形のカボチャ。名前のとおりナッツのような風味とねっとりとした果肉が特徴的です。



バターナッツ

ひょうたん形でぼこぼこの外見が特徴的。甘みが控えめなので煮物や天ぷらにオススメ。



鹿ヶ谷
(ししがたに)

ミニサイズながら味はピカイチ。糖質、タンパク質が多く、甘くてホクホク。見た目も中身も魅力的。



坊ちゃん

名前のとおり白い皮が特徴。加熱すると皮が緑色に変化します。ホクホク感があり、甘みの強いカボチャ。



雪化粧

加熱することで果肉の繊維がほぐれて糸状になって、まるでソーメンのようになります。



金糸瓜
(きんしゅうり)

生食できるカボチャの品種。鮮やかな黄色が特徴的で、大きさは500~1*程。コリコリとした食感を楽しめます。



コリンキー

ホクホク感が特に強いカボチャ。先端が尖っていて、味も見た目も栗のような美味しさです。

九重栗
(くじゅうくり)



初心者は広口の瓶を使ってください。慣れてくればワインの空きボトルを使った作品づくりもできます。



■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。



作り方



①お気に入りの容器を見つけたら、次に植物を選びます。葉の色や形、大きさなど容器にあわせて選びましょう。



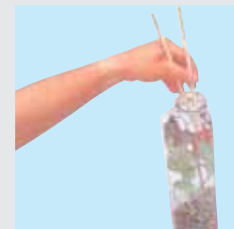
②根腐れ防止剤(ミリオン等)を1錠ほど敷き詰め、その上に培養土を3~4掬い入れる。



③容器の高さ、幅などを見ながら、茎や葉をカッターナイフ等でカットする。



④葉箸などでつまみ、土に挿す。



⑤全部挿し終わったら形を整える。



⑥水を容器俵いにそっと流し込む。

小さな宇宙を室内に

夏の暑さの中でも涼しい風が吹き始めると、季節の移ろいを感じるようになります。そうになると、少し緑が恋しくなってきます。

このような時、テーブルの上などに植物を置いておくことで心が和み、強い光で疲れた目も癒してくれます。食事の会話もいつもよりも弾むことでしょう。

家庭にあるガラスの密閉された容器内に観葉植物などを挿して、緑をテーブルの上に飾ると、切り花とは少し違った気分になるはず。ぜひお試しください。



キッチンやダイニングに近い場所に置くことを考え、清潔感を出す為に、ガラス容器と観葉植物の組み合わせにしました。土の匂いや植物の匂いを感じさせないための配慮で選びました。

管理が簡単で1度作ると半年はほとんど手を加えなくてOK。それだけに容器の形や大きさには少々こだわりを持ちたいものです。

植物は一定の空気と水と光さえあれば光合成で空気を作り、水は用土から蒸発して再び植物に戻ります。ガラス容器の中はちょうど宇宙と同じような仕組みになっているのです。

◇上手な管理のポイント◇

- ・秋から5~6月が見頃です。その後はフタをとり、通気をよくして観賞するか、取り出して鉢植えにします。
- ・容器内は温度が上がりがやすいため、直射日光を避け、弱光の明るいところに置きます。
- ・水滴が多くガラス面がくもっているようなら、フタを開け水分を逃がしてください。
- ・用土の表面が乾いてきたら、⑥のようにそっと水を流します。
- ・用土は容器の中で発酵しないパーミキュライト、パーライト、赤玉土などを使います。





レッドムーン

赤い皮で黄色い肉色のサツマイモのようなジャガイモ。ほっくりとした肉質で、煮崩れしにくいのが特徴。煮物やシチューなどに最適です



インカのめざめ

肉色が鮮やかな黄色。栗のような風味と甘みがあり、濃厚な味わいが特徴的



アンデスレッド

赤い皮色で、茹でるとほくほくとした食感を楽しむことができます。煮崩れしやすいので、ポテトサラダやコロッケなど、崩して使う料理向き



デストロイヤー

見た目はマスクを被ったような変わったジャガイモ。お菓子や煮物、揚げ物など様々な料理にgood

品種のあれこれ

実はナス科のジャガイモ。咲く花もナスの花に似ていて、マリー・アントワネットのドレスにジャガイモの花を飾ったというエピソードもあるほど、見応えのある花が咲きます。花が咲いたら切り取って飾ってみるのもいいかも!!



!?



日本人に馴染み深い食材のジャガイモ。カレーや煮物、焼き物、炒め物など様々な料理に使われ、大活躍します。

最も多く出回る時期は、秋と春で、8~10月頃と5~6月頃(新ジャガ)です。ジャガイモの芽にはソラニンという有毒物質が含まれているので、深くえぐり取ってから調理しましょう。

保存する時は、日に当てないように、暗いところに置きましょう。



新発見!?

川崎のジャガイモ

魅力図鑑

We Potato!



栄養

フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれていて、リンゴに匹敵するほどの栄養が含まれています。

特に風邪予防や美容に効果があるビタミンCの含有量が多く、リンゴの8倍もあります。このビタミンCは、デンプンに守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴。茹でても5割以上も残ります。この他、余分なナトリウムを排出するカリウムも豊富で、高血圧予防に期待ができます。また、皮には、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれているので、皮ごと食べるとガン予防に効果があるようです。



ジャガイモの基礎知識

原産地は南米のアンデス高地で、16世紀にヨーロッパに伝わりました。涼しい気候を好み、飢饉の際、多くの人命を救う野菜として栽培が奨励されていました。また、小さな種イモから10倍以上の収穫が得られ、栽培の効率が良いこともあり、世界中に広まりました。日本には16世紀末にオランダ船によって長崎に伝わりました。この時、船の出港地がインドネシアのジャガトラ(現在のジャカルタ)だったことからジャガイモと呼ばれるようになったと言われています。ジャガイモは馬鈴薯とも呼ばれていますが、これは馬に付ける鈴の形に似ていることから付いたという説があります。



カボチャスコーン

材料

・HM…100g ・カボチャ…100g
 ・無塩バター…20g ・牛乳…大さじ1

作り方

①カボチャは小さく切り、レンジで3分ほど加熱する。これを潰し、冷蔵庫で冷やしておく。



②ボウルにHMとバターを入れ、そぼろ状になるように混ぜる。

③冷えたカボチャを加え、混ぜ合わせ、そこに牛乳を加える。



④ひとまとめにして、冷蔵庫で20分ほど冷やす。

⑤生地を1.5cmほどの厚さに伸ばし、包丁で四角くカットする。200℃に予熱したオーブンで15～20分ほど焼く。



ハウレン草マフィン

材料

・HM…100g ・卵…1個 ・砂糖…20g
 ・無塩バター…45g ・ハウレン草…1/3束
 ・牛乳…大さじ3

作り方

①ハウレン草を適当な大きさにカットし、レンジで2分ほど加熱する。ハウレン草をみじん切りにし、牛乳と合わせる。



②ボウルにバターと砂糖、卵を入れ、良く混ぜ合わせる。

③①を混ぜ、HMを加えてさらに混ぜる。



④カップに入れて、180℃に予熱したオーブンで15～25分ほど焼く。



ホットケーキミックスde ベジタブルスウィーツ



ニンジンドーナツ

材料

・ホットケーキミックス(以後HM)…200g ・ニンジン…1本 ・卵…1個
 ・牛乳…大さじ2 ・砂糖…10g ・揚げ油…適量

作り方

①ニンジンは洗って皮ごとラップでくるみレンジで2～3分ほど加熱してからすりおろしておく。



③②の生地をラップに挟み、棒で7mm程度の少し厚めに伸ばし、粉を付けたドーナツ型で抜く。※型がない場合は、コップ等で代用してください。



②ボウルに卵、牛乳、ニンジンを混ぜ合わせ、HMを入れる。ヘラで粉っぽさがなくなるまで混ぜたら手でこね、ひとまとめにする。※生地がまとまりにくいようならHMを少し足してみてください。

④160℃の低温の油で揚げる。



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。住宅の新築、購入、リフォーム、ローンの借り換えなどをお考えの方は、ぜひこの機会にご家族でお気軽にお越しください。

【9月相談会日程】

- 14日(土)御幸支店、住吉支店、稲田支店、栗平支店
- 15日(日)野川支店
- 28日(土)みなみ支店、日吉支店、宮前平支店、中原支店、梶ヶ谷支店、向丘支店、長沢支店、新百合丘支店
- 29日(日)大島支店、小杉支店、久地駅前支店、宮前支店、生田支店

【10月相談会日程】

- 12日(土)、13日(日)、26日(土)、27日(日)
- ※各会場とも9:00~15:00(予約制)
- 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-ceresa.jp) 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A T M稼働時間

平日…8:00~21:00、土日祝…9:00~19:00

セレサのD A T A(7月31日現在)

貯 金	1兆2,956億円
貸 出 金	5,082億円
長期共済保有高	1兆6,176億円
年金共済保有高	309億円
購買品供給高	359百万円
販売品取扱高	290百万円
施設事業契約高	40億290百万円
組 合 員 数	58,690人
うち正組合員	5,871人
准組合員	52,819人

資材店舗『パーシモン』グランドオープン

農具類や家庭菜園に使う園芸用品などを取り扱っている「パーシモン」の建て替え工事が完了し、8月8日(木)にグランドオープンしました。

皆さまのご来店を心よりお待ちしております。

住 所：川崎市麻生区片平2-30-15
(小田急線柿生駅から徒歩2分)

T E L：988-7405

F A X：987-4449

駐車場：13台

http://www.jaceresa.or.jp



外観



内観

内観

「セレサオープンカレッジ」開校します!!
受講者大募集

J Aセレサ川崎では組合員向け「セレサオープンカレッジ」を10月~翌年1月まで4回(土曜日)にわたりJ A本店等で開校いたします。JAの仕組みや協同活動、川崎の農業について学習します。講義のほか体験、視察研修等を予定しておりますので、みなさまのご応募をお待ちしております。

- 対 象 組合員およびその家族(年齢18歳以上)で第1回の講義を受講できる方
- 定 員 50名(最大80名、応募者多数の場合は抽選)
*最少催行人数 30名
- 講座数 全4回(第1回は必修、第2回以降は選択可)
*但し、2回目以降は開催日の4週間前まで受付可
- 会 場 視察研修以外は原則としてJ A本店、セレサモス等
- 受講料 一部会費を徴収いたします
(会場までの交通費は自己負担をお願いします)

- 講座内容
- 第1回(10/26) オリエンテーション、J Aセレサ川崎について、協同組合の仕組み
- 第2回(11/23) 伝統の花寿司作り等(会費500円)
- 第3回(12/7) 川崎の農業について、地元みかん狩り、セレサモス視察(会費500円)
- 第4回(1/25) 日帰り視察研修(J A農産物直売所ほか)、そば打ち、寄せ木細工体験等(会費3,000円)
- 開催時間 第1回9時~12時、第2回10時~13時、第3回9時半~16時、第4回8時~17時
- *日時や内容は予定であり、変更になる場合がございます



▲そば打ち体験



▲みかん狩り

みんなで楽しく
学びましょう!!

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(第1回は必修)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、連絡先電話番号を明記のうえハガキ、eメール、F A X、J Aセレサ川崎の各支店にてお申込みください。

なお、ご提出いただきました個人情報オープンカレッジの開催目的についてのみ使用させていただきます。

宛 先 〒216-0033 宮前区宮崎2-13-38

J Aセレサ川崎組織対策室

eメール soshiki@jaceresa.or.jp

FAX 877-6519 TEL 877-2197

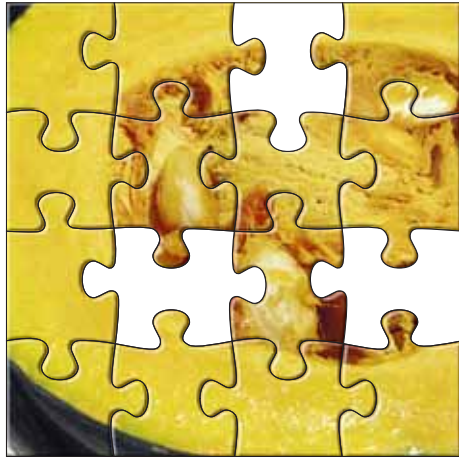
締切

平成25年10月4日(金)

*応募結果は10月15日(火)までに応募者全員に通知いたします。



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.

ハロウィンには欠かせない野菜です。



ヒント3.

種は、炒って塩を振るとおつまみに!



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10月31日(木)
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セレスパル係
2 川崎市宮前区宮崎
13 38

セレスパルvol.31プレゼントクイズの答え
オクラ

読者からのおたより

ベランダで作る野菜に興味があります。特にバジルが好きですが、前回の葉菜のばらまき栽培はとても勉強になりました。

(中原区・東さん)

コーヤとトマトをプランターで育てています。今度葉菜も試してみたいと思いました。「ばらまき栽培」参考にします。

(幸区・河原さん)

月に1回セレスモスに行くのが楽しみです。旬の野菜はもちろん、私のお気に入りには香りが良い椎茸です。切花も色鮮やかで、しっかりしていておすすめです。

(多摩区・植田さん)

夕マネギが体に良いことはわかっていたので、毎日サラダにして食べています。魅力図鑑を見てもますます元気になり、夏の暑さを吹き飛ばそうと思っています。

(高津区・今村さん)

地元のトマトが大好き。おいしいです! (麻生区・赤峯さん)

オクラにも大型で丸いものや、果皮が赤いものがあるなんてビックリです!『夏バテにも良いとされている』ので、あまり好きでないけど、今度食べてみようと思います。 (麻生区・岩井さん)

毎年庭でサヤ・トマト・ナス等を育てて楽しんでます。失敗も多く、来年はこれはやめようなどと考えて試行錯誤しています。野菜の分類のはなしやばらまき栽培を参考にして、頑張ります。少しばかりの朝取り野菜を食べる幸せを感じています。

(宮前区・佐多さん)

歳を重ねるたびに野菜を摂取しなくてはと思います。明日は娘の7才の誕生日。オクラを使ったパーティーメニュー。豚肉にチーズとオクラを巻き、焼いて食べます。初挑戦なので頑張ります。

(川崎区・菅野さん)

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)

カプサイシンの効果って??

辛み成分のカプサイシンには強い殺菌作用や抗菌作用、消化促進効果があります。発汗作用により、体脂肪の分解や肥満の予防、美肌効果にもGOOD!!

食べるラー油を作る

種を取ったトウガラシ、ニンニク、ショウガ、長ネギをみじん切りにし、ごま油で炒める。香りが立ったら火を止め、醤油、砂糖を加えて完成。



長期保存は乾燥させてから

生の場合は、ラップにくるんで冷蔵庫に。長期保存する場合はしっかり乾燥させてから密閉容器で保存しましょう。

トウガラシ
唐辛子
ナス科トウガラシ属
Capsicum Pepper