

# CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.33 セレサパル

*mikan wo oishiku chouri suru...*  
*mikan jam*





# 地域と共生するJAとして。

JAセレサ川崎では、「地域と共生する都市農業」・「地域と共生するJAバンク」の2つの共生を基本理念として、事業展開をしています。今回は、その2つの共生の取り組みの一部をご紹介します。

## 1 新鮮で安全・安心な農畜産物の供給

JAグループでは、農地が持つ多面的機能の維持、安全・安心な農畜産物の供給、国内自給率の向上などを目指し、「みんなのよい食プロジェクト」を展開し、国内農畜産物の理解をはかり、消費拡大に向けた取り組みを行っています。その一環として、県下一斉で街頭PRを毎年2回実施。市内産農産物とパンフレットを配布しながら、「市内産農産物をもっと利用して」と呼びかけ、都市農業への理解促進をはかっています。



## 2 食農教育事業の展開

女性部による親子料理教室などの次世代活動や青壮年部による食農教育事業を展開しています。学校給食に地場産農産物を提供するとともに、青壮年部員が小学校に出向き、川崎の農業について分かりやすく説明する授業を実施するなど、食の大切さを伝えています。



## 3 市民への都市農業PR

JAと地域を結ぶ催しとして、農業まつりや園芸まつりなど市民参加型のイベントを実施。イベントでは、品評会や野菜、花、植木などの即売、餅つき、模擬店などを行い、毎年多くの地域住民の方に参加いただいています。イベントを通じ、地域の方々と楽しみをともにしながら、都市農業をPRしています。



## 4 よりよい金融機関を目指して

地域の皆さまにとってより利用しやすい金融機関を目指し、当JAではきめ細かいサービスを心掛けています。

また、年金・遺言信託・住宅ローン等の各種相談会を無料で開催。組合員をはじめ、地域のみなさまの資産づくりやご要望に沿った提案を行っています。

なお、地域の皆さまに支えられ、11月1日に千代ヶ丘支店は10周年を迎えるとともに、貯金残高200億円を達成。支店では、ハートマークのロゴ入りジャンパーを作成しました。このように、支店では窓口感謝デーを設けたり、地域の特色を活かした支店独自のアイデアでイベントを開催し、地域の皆さまに日頃の感謝を伝えています。

今後も地域に根ざした金融機関として、利用者サービスの向上をはかるとともに、地域のみなさまとのつながり・絆を深め、信頼される金融機関を目指していきます。



CERESA PAL  
—セレサパル—  
2014冬 vol.33

- 2 地域と共生するJAとして。
- 4 野菜DAYS
- 6 わくわくGardening  
実がなる樹木で冬の庭を彩る
- 8 川崎のミカン  
魅力図鑑
- 10 ミカンをアレンジ
- 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 ミカンジャム

冬の代表的な果実・ミカン。1人で1個、2個、3個・・・と食べてしまうほどそのままでも充分美味しいミカンですが、ちょっと手を加えて美味しいジャムとゼリー、グミ作りにチャレンジしてみませんか？

親子で楽しく調理してミカンをいつもとは違った方法でご堪能ください。レシピはP10-11をご覧ください。



Sun 明日から仕事。  
元気の出る  
食事がいいな。

Mon 貧血気味で立  
ちくらみがす  
る。

Tue 外出が多かっ  
たから、紫外  
線が気になる。

Wed なんだか体が  
だるい。  
風邪引いたか  
な…。

Thu イライラの一  
日。リラック  
スしたい!!!

Fri 前日にちよっ  
と飲みすぎた。  
今日は胃にや  
さしいものを。

Sat 今日はオシャレな気分。色  
彩を楽しみたい。

# 野菜DAYS。 今の時代、 野菜も 色選びを楽しまなくちゃね。

例えば、トマトと言えば、**赤**。ダイコンと言えば、**白**。ニンジンと言えば、**オレンジ**。ピーマンと言  
えば、**緑**。ナスと言えば、**紫**。と、みなさんの頭  
に思い浮かぶのは、このような定番の色ではないで  
しょうか。

最近では、新顔野菜など様々な品種の野菜が登場  
し、スーパーや直売所を賑わせていますが、新顔野  
菜だけでなく、よく目にする定番の野菜も**カラフル**  
な色合いのものが登場しています。その野菜に含ま  
れる成分によって、色が変化しているので、同じ野  
菜でも色によって栄養価も異なり、甘みなども変わ  
ってきます。

「料理に合わせて、  
今日はどの色を**チョイス**しようかな…」

赤い色素は活性酸素や紫外線から植物の  
細胞や種子を守る力があります。



トマト      パプリカ

<代表的な色素>  
リコピン：抗酸化作用、ガン予防、紫外線対策など  
カプサンチン：抗酸化作用、善玉コレステロールの増加  
など

目に鮮やかな黄色やオレンジは、  
料理の彩りにバッチリ!!



トマト      ニンジン      カボチャ

<代表的な色素>  
ルテイン・ゼアキサンチン：ガン予防・加齢による視  
力低下の防止など

体のリラックス効果や疲労回復、低下  
した器官を強化する効果あり。



グリーンゼブラ      ピーマン      ホウレンソウ

<代表的な色素>  
クロロフィル：抗酸化作用、コレステロールの調整、  
ガン予防、消臭殺菌効果

糖の吸収を抑え、血糖値を安定させるの  
で嬉しいダイエット効果が期待できます。



カキ      ジャガイモ      ゴボウ

<代表的な色素>  
クロロゲン酸：  
抗酸化作用、ガン予防、  
血圧調整、ダイエット効果  
カテキン：抗酸化作用、  
ガン予防、コレステロール調  
整、殺菌作用

精神を落ち着かせ、癒しを与えると言われ  
ている紫。これはアントシアニンの色です。



ブルーベリー      紫大根      カブ  
(あやめ雪)

<代表的な色素>  
アントシアニン：  
抗酸化作用、高血圧予防、加齢による視力低  
下の防止

※見た目は黒くないけど、時間が経つと切り口が黒くなっていく野菜も黒の野菜に含まれます。

もっと野菜が好きになる。

赤、黄、緑、紫、黒 今日どの色を選ぼうかな。





### 夏みかん①

寒い冬に暖かな橙色の大きな実が鮮やかです。完熟するのは4~6月。酸味が強いので、マーマレードにするとよいでしょう。耐寒性に優れ、丈夫で育てやすい木です。

### 温州みかん②

彩りもさることながら、もぎたての実の味は格別です。家でみかん狩りを楽しむことができます。植え付けは、春暖かくなる頃。堆肥や腐葉土をたっぷり入れましょう。有機肥料を十分に施します。

### ホーリー(イレックス)③

光沢のあるギザギザの葉と赤い実はクリスマスの飾りに使います。斑入りの葉や様々な実の色の品種があります。丈夫で育てやすく、半日影でも育ちます。初夏の開花の頃から実が少し大きくなるまで肥料を与えないようにします。

### カマツク④

鮮やかな赤い実が落ちたあとも、しばらく残っています。あまり大きな木にならないので、日があたる場合であれば、狭いスペースでも鉢植えで育てることができます。日本の雑木林に生きている樹の改良種で小さな白い花や紅葉も美しく通年観賞できる樹です。

冬は空気が乾燥しているので、常緑樹の水やりの際は、乾燥がひどい時にはたっぷりと葉にも水をかけましょう。暖かい日中に済ませましょう。



### 金柑⑤

小さな実をたくさんつけます。木の大きさも小さめなので、鉢でも楽しめます。皮ごと生食できるので、ビタミンCがたっぷり摂れ、風邪の予防に良いと言われています。耐寒性がありますが、厳しい寒さが続くような場合、玄関などに移動させましょう。実が次々につくので、暖効性の有機肥料などで、肥料分を切らさないようにすると美しく保つことができます。

### 一才柚子⑥

花ゆずとも言われ、一般のゆずより小ぶりの実がたくさんなります。『一才』という名前のとおり植え付け後の実のつきが早いです。料理に使ったり、お風呂に入れて柚子湯にして楽しみましょう。

## 実がなる樹木で 冬の庭を彩る

木枯らしが吹き、美しい紅葉も散ってしまう頃には、庭の草花の種類も少なく、彩りの乏しい季節になります。今回はこのような冬枯れの庭の彩りとして、実がなる樹木を紹介します。



### 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。





## 市内のミカン栽培

住宅街を散歩中に美味しそうに実ったミカンを見かけることも多いのではないのでしょうか。

市内でも栽培に取り組む農家が増えているミカン。セレサモスでも11月頃から地場産ミカンの出荷が始まり、直売所を賑わせています。

こうした直売の他、期間限定でもぎとりを実施したり、ミカンの木のオーナーを募集するなど生産者も工夫を凝らし、地域との繋がりを深め、都市農業のPRを図っています。

## 美味しいミカンの見分け方

ヘタの切り口が小さく、果皮の色が濃く張りのあるもの。皮のブツブツが小さくはっきりしているものを選びましょう。糖度は、果実が小さく皮が薄く柔らかいもののほうが高いと言われています。

## 保存方法

風通しがよく、涼しい場所で保存しましょう。



## 栄 養

### 主な効能

- ・美肌効果
- ・風邪予防
- ・便秘改善
- ・高血圧予防
- ・ガン予防

温州ミカンは、ビタミンCが豊富なので、肌荒れや風邪予防に効果的です。果肉の皮には便秘改善作用があるペクチンが含まれています。また、βクリプトキサンチンの含有量が果実の中でトップクラス。これは、体内でビタミンAとして働き、消化器官や視力保持、発ガン抑制、老化防止にも効果が期待できます。



柑橘類のなかで果皮の剥きやすい一群を『ミカン』と呼びます。中でも日本でポピュラーなのが、温州ミカン。これは、日本原産で皮がむきやすく、種なしで食べやすいのが特徴の品種です。温州ミカンは、9月下旬に収穫できる極早生から、12月中旬に収穫、貯蔵して、3月頃まで出荷される晩生まで収穫時期により、多品種が栽培されています。

## 基礎知識

# 新発見!? 川崎のミカン 魅力図鑑

We  Mikan!

## ミカンの種類

- ★**極早生**…9月～10月頃に出荷され、果皮に青みがあります。果肉がジューシーで酸味がやや強いので、甘酸っぱいのが好きな方にオススメです。
- ★**早生**…10月下旬～12月に出荷され、果皮はほぼオレンジ色、甘みとほどよい酸味を楽しむことができます。糖度が高く、風味が良いのが特徴です。
- ★**中生**…11月下旬～12月下旬に出回り、果皮は濃いオレンジ色で酸味が少なく、甘みが強いのが特徴。
- ★**晩生**…12月下旬～3月に出荷されるシーズン最後のミカン。基本的に1か月ほど貯蔵して、甘みを強めてから出荷されています。





## ミカングミ

### 材料

- ・ミカン…2個 ・粉ゼラチン…15g
- ・水飴…大さじ2 ・ハチミツ…大さじ1

### 作り方

①ミカンを横半分に切って搾る。



②①に粉ゼラチンを入れる。



③火にかけ、ゼラチンを溶かし、溶けたら水飴とハチミツを加えて混ぜる。



④すべて溶けて混ぜ終わったら、製氷皿などお好きな型に流し入れ、冷蔵庫で冷やして固める。



## ミカンゼリー

### 材料

- ・ミカン…約5個(実だけで300g) ・熱湯…50cc
- ・粉ゼラチン…5g ・砂糖…20g

### 作り方

①ミカンは外の皮をむいて、ミキサーにかけ、ザルでこす。



②熱湯に粉ゼラチンを入れて混ぜ、砂糖も加えてよく混ぜる。

③①に②を入れ、よく混ぜる。カップに流し入れて冷蔵庫でよく冷やす。



※飾り用のミカンをのせる場合は、皮ごと包丁で切り、薄く輪切りにしてのせる。

## 旬の果実を美味しく調理!!

# ミカンをアレンジ



## ミカンジャム

### 材料

- ・ミカン…約5個(実だけで300g) ・砂糖…90g ・レモン汁…小さじ1

### 作り方

①ミカンの皮を包丁でむいて、実を取り出す。皮も刻み少量入れる。



③沸騰したら火を弱め、ヘラで絶えずかき混ぜながら煮詰めていく。  
※アクは丁寧に取り除く。



②鍋に①を入れ、その上から砂糖をかけて、溶けたら火にかける。



④なべ底が見えるようになったら火をとめ、レモン汁を加えて混ぜてできあがり。

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。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。

【1月相談会日程】

25日(土)御幸支店、住吉支店、橘支店、長沢支店、百合丘支店

26日(日)みなみ支店、中原支店、久地駅前支店、宮前平支店、新百合丘支店

【2月相談会日程】

8日(土)元住吉支店、菅生支店

9日(日)小杉支店、宿河原支店、生田支店

22日(土)大師支店、新城支店、高津支店、鷺沼支店

23日(日)小田支店、鹿島田支店、子母口支店、宮前平支店、上作延支店、稲田支店、栗平支店

※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-ceresa.jp)皆様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(11月30日現在)

貯金	1兆2,924億円
貸出金	5,130億円
長期共済保有高	1兆6,240億円
年金共済保有高	316億円
購買品供給高	681百万円
販売品取扱高	552百万円
施設事業契約高	144億7100万円
組合員数	59,061人
うち正組合員	5,853人
准組合員	53,208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、各事業内容等(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



いらっしゃいませ!!  
ようこそ  
セレサモスへ



このワッペンが  
ソムリエの印!!

食育ソムリエとは…

野菜や果物の旬、鮮度の見分け方、オススメの調理法や素材にあった保存方法等についてお客様にアドバイスできるJ C総合研究所が独自に認証した資格です。

セレサモス  
に行こう



PIPE LINE♥

生産者と消費者のつなぎ役

セレサモスには、農産物に関する疑問をお客様にアドバイスするために食育ソムリエの資格を持った職員がいます。

「新顔野菜を見つけたけど、どうやって調理すればいいのかわからない」など買い物中に疑問に感じる方も多くいるのではないのでしょうか。そんな時、食育ソムリエにお気軽にご相談ください。農産物の特徴や保存方法などについてお答えします。

食育ソムリエによるイベント



写真は11月の試食会のもの。このように、季節や旬に応じた新鮮な食材を活用し、料理の試食会を実施しています。また、より農産物に親しんでいただけるように、そこで紹介した料理のレシピも配布します。

\*イベント情報については、当J Aのホームページをご確認ください。





## この野菜の断面図 なあ〜んだ?



### ヒント1.

パリッとした歯ざわりが特徴でサラダに欠かせない野菜。

### ヒント2.

形がキャベツそっくり。



### ヒント3.

同じ仲間に、サンチュやサラダナがあるよ。



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26年2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セレスサ川崎  
セレスサ川崎広報課  
2 川崎市  
13 宮前区  
38 宮崎

セレスパルvol.32プレゼントクイズの答え  
カボチャ

## 読者からのおたより

**今** 年は緑のゴーヤのカーテンで、ゴーヤを2本植えた所、たくさん実をつけ、近所の友達に配りました。また、妻が高血圧なのですが、毎日のようにタマネギとゴーヤのサラダを食べていたせいか、検診のたびに110位の値で医者にもびっくりされていました。本人も上機嫌。来年もゴーヤ植えよっと。  
(高津区・平田さん)

**健** 康寿命100歳プロジェクトについて、前号を見て初めて知りました。私も健康のために毎日1万歩歩くように努めています。  
(幸区・今村さん)

**前** 号の特集で様々なカボチャがあることと、その名前を知ることができ、知識がまたひとつ広がりました。私はホクホクしたカボチャが大好きなのですが、なかなか当たらず…。ベチャーっとした水っぽい煮物になってしまうのが悩みの一つです。  
(宮前区・桶山さん)

**黒** 川にあるセレスサモスには月2回くらい行き、新鮮な野菜を(スーパーで見かけないもの)買ってきています。夏前にミョウガの株を買い、ソーメンの薬味として10個収穫しました。来年は何個収穫できるか今から楽しみです。

(中原区・永山さん)

**2** 人の娘を持つ母です。おやつにはつい手軽なスナック菓子を与えがち。長女は数年前に太ってしまいました。そこで考えたのがホットケーキミックスを使ったお菓子。おやつと夕食を兼ねて健康的かなと。結果、健康的に痩せることができました。

(幸区・上杉さん)

**今** 年育てたカボチャは栗カボチャ。ホクホクしてとても甘かったです。家族や友人からも大絶賛していただきました。

(宮前区・杉田さん)

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)

### まるでサンゴショウ!?

円錐の花蕾が独特の形でオブジェのような美しいカリフラワー。「サンゴショウ」や「うずまき」の名で呼ばれることも。

### 食べ方のヒント

下茹でして、そのまま食べても◎この他、グラタン、シチュー、カレーに加えたり、揚げ物、ピクルスにしても美味しいです。

### 栄養もバッチリ

ビタミン類が豊富で、特にビタミンCを多く含んでいます。また、鉄分や食物繊維も豊富です。



イタリア原産、カリフラワーの一種

ロマネスコ

ようこそセレスサモス