

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.34 セレサパル



川崎の農業技術向上のために。

J Aセレサ川崎では、都市農業の発展に向け、既存の農業者をはじめ、新規就農者、女性農業者を対象とした講習会などを実施しています。また、地域に根付いた郷土野菜の伝承を目的とした栽培講習会やセレサモスへの出荷拡大を目的とした加工セミナーを開催し、農業の活性化、農業者支援、育成に取り組んでいます。



▲明治大学のハウスで説明をうける

農業塾

受講者は新規就農者やリターン就農者、長年農業を営んでいる人など。講義を通して、農業技術や生育管理などのノウハウを学んでいます。昨年度は、年6回行われ、明治大学の黒川農場で施設園芸の先端技術やそのメリットを学んだり、当J Aの営農技術顧問が講師となり、土壌診断と土作りなどについて知識を深めました。

担い手支援果樹栽培講習会

年に夏4回、冬4回の計8回講習会を開催。夏は年間を通じた栽培の方法、冬には剪定方法についての講習を行い、基礎的な知識を習得しています。昨年度は、ミカン、イチジク、カキ、ブルーベリー・キウイフルーツの栽培講習会を実施しました。このほか、果樹部の各支部では質の向上と収穫量を増やすための剪定講習会を行うなど技術向上に取り組んでいます。



◀カキの剪定講習会



▲カキの栽培講習会



▲栽培方法について説明をうける参加者

加工セミナーで漬
け物づくりを学ぶ

加工セミナー

農産加工品製造者を育成し、セレサモスに加工品を出荷してもらうことを目的に農産加工セミナーを開催しています。昨年度は『初心者コース』『起業開始初期コース』『起業応用コース』とそれぞれのレベルや目標に合わせた講座を設定しました。こうした育成を行うなか、昨年度初めて加工品の品評会を実施するなど市内農業者の加工品技術の向上に取り組んでいます。



◀品評会に出された加工品



▼品評会での審査の様子



郷土野菜の栽培講習会

市内でも栽培が増えてきている川崎の伝統野菜・のらぼう菜。そののらぼう菜のさらなる産地力強化をはかるために、のらぼう菜の栽培講習会が開催されました。のらぼう菜保存会会長の高橋孝次さんが講師を務め、栽培技術を伝授し、市内での品質向上に取り組んでいます。

CERESA PAL
ーセレサパルー
2014春 vol.34

- 2 川崎の農業技術向上のために。
- 4 “キッチン菜園”プロジェクト
- 6 わくわくGardening カラーリーフプランツ
- 8 川崎のキュウリ 魅力図鑑
- 10 カラフル野菜の手まり寿司
- 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 野菜の手まり寿司

カラフルで彩りがきれいな野菜のヘルシー握り寿司。一口サイズで食べやすく、見た目も華やかなのでパーティーなどにオススメです。また、火を使わずに手軽に作れるので親子で楽しみながら調理してみてください♪レシピはP10-11をご覧ください。

Let's challenge!!

“キッチン菜園”プロジェクト

いつもは捨ててしまう野菜の端っこの部分。もったいないと思いつつも活用方法も分からない…と思う人も多いのではないのでしょうか。そんな時、ぜひチャレンジしてもらいたいの
がキッチン菜園。見て楽しみ、ちょっとした料理の彩りなどにも最適です♪

まずは…
根元を1.5センチくらい残してカットする。切った面が浸るくらい皿に水を張ります。

線香花火のような可愛らしい葉が育ちます

小さな芽が出現

根がしほむまで収穫ができます

ニンジン

毎日お水を交えましょう♪

5日目…
ダイコンの古い葉は落ち、中心から新しい葉が出てきました。

ダイコン

収穫が遅れると花が咲きます。キレイな花も観賞用に最適♪

カブ

彩りや香りのアクセントに
ニンジンはセリ科なので、葉っぱは小さいながらも独特な香りがあります。また、スープなどに浮かべると彩りだけでなく香りづけにもなります。

ちょっとした青みをプラスしたい時に
お味噌汁やスープなどちょっとした青みをプラスしたい時に、カブやダイコンの葉を入れて調理に役立ててください♪



【特徴】

◆日光があまり当たらない場所でも生育する種類が多く、1年を通じて長く楽しめます。

◆葉の色がシルバーや銅葉、赤、黄、白、黒など、今までになかったコンテナガーデンを楽しめます。また、日当たりを好まない種類を集めたシェードガーデンをつくることもできます。

◆冬から春、夏など、比較的花の少ない時期におすすめ。庭全体をいつも明るく演出することができます。

◆花のような派手さはありませんが、静かな、落ち着いた雰囲気を楽しめます。

◆水辺の植物でも同様にカラーリーフを利用すると、涼しげな風景を作り出すことができます。



執筆者 田辺正則
宿根草、多肉植物などの生産者。育てた苗を使った寄せ植えやイベント装飾なども行っている。
川崎市在住。

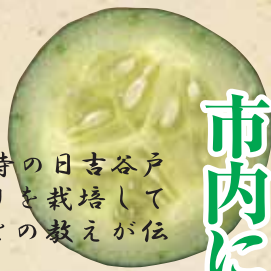


葉を楽しむ カラーリーフ プランツ

単調な色彩になりがちな庭やコンテナに、カラーリーフをワンポイントで使うと、他の緑や花をいっそう引き立たせる演出をすることができます。

カラーリーフの最大の特徴は、長い期間観賞できることです。種類によっては1年を通して楽しむ、季節や気温、肥料によって葉色が微妙に変化します。

- ① つり鉢(ヘリクリサムマイクロフィラム・ツルニチニチ草・グレゴマ・ワイヤープランツ)
- ② 斑入りカリガネ草
- ③ ツルマサキ
- ④ 斑入りチェリーセージ
- ⑤ つり鉢(ソラナム)
- ⑥ オレガノ
- ⑦ トリコロールセージ
- ⑧ アルテミシア
- ⑨ ビオトープの寄せ植え(トクサ・ベニチガヤ・ヒメトクサ・ブラウングラス・シラサギカヤシリ・トワダアシ・キボウシ・クラマシダ・フイリホソバスキ)
- ⑩ 湿性植物の寄せ植え(トワダアシ・ベニチガヤ・フトイ)
- ⑪ カラーリーフのみの寄せ植え(斑入りカリガネ草・イボメア・オレガノ・パイナップルミント・セネシオ・フェリシア)
- ⑫ 斑入ドクダミ



市内に伝わるキュウリ伝説

☆麻生区王禅寺の日吉谷戸では「キュウリを栽培してはいけない」との教えが伝わっている。

これはキュウリの切り口が徳川家の家紋である葵の紋に似ていることから疫病が流行した時に天王様に願掛けをしてキュウリを決して作らないようにしたことが由来している。

☆幸区小倉の小倉神社では毎年夏に参拝客にキュウリを配るというキュウリ祭りが行われている。

これは代々キュウリの栽培をしてはいけないという家訓がある家があり、このことをかわいそうに思った人々がこの家のためにキュウリを持ち寄ったことが起源と言われている。

また一方ではカッパにキュウリをお供えし、水害から村を守ってもらうように祈ったことがキュウリ祭りの始まりとの説もある。



栄養と効能

キュウリをはじめとする夏野菜は体を冷やす効果があるので、夏場のほてりを取りたい時にオススメの野菜です。

成分のほとんど水ですが、カリウム豊富なので、高血圧や生活習慣病に効果的。利尿作用もあるので、夏場のむくみ対策に最適です。

この他、老化やがん予防に良いとされているβカロテンも含まれています。



食べ方

調味料との相性が良く、サラダや漬け物、酢の物など様々な味を楽しむことができるキュウリ。漬け物や酢の物にする場合は、調理する前に薄い塩水につけておくと、水分が抜けて味がしみこみやすくなります。また、色を鮮やかに出したい場合は、塩を振ってからまな板で転がし素早く熱湯にくぐらせると良いです。

キュウリにはビタミンCを破壊する酵素アスコルビナーゼが含まれているので、切ったり、すりおろして空気に触れると酵素が活性化します。これを抑えるためにも酵素の働きを抑制する酢と合わせて摂取するのがオススメです。



みずみずしさとパリっとした歯切れの良さが魅力のキュウリは、ウリ科キュウリ属で、インド北西部のヒマラヤ山麓が原産地。本来の旬は6月～9月頃の夏ですが、露地やハウス栽培が行われ1年中出回る定番野菜です。

市内でも作付けが多く、露地の他に水耕栽培や樽栽培が行われていて、果菜類の中ではトマトに次ぐ栽培面積となっています。

基礎知識



新発見!? 川崎のキュウリ 魅力図鑑

新鮮なキュウリを見つける

皮に張りがあり、一般的にはトゲがピンとしているものが新鮮(品種により、トゲがないものもあります)。

また、皮が濃い緑色で持った時に重みがあり、太さがるべく均一のものを選びましょう。果実が大きく曲がっていても味は変わりません。

保存方法

1本ずつラップに包んで冷蔵庫へ。なり口を上にし、立てて保存すると長持ちします。水気があるとそこから傷むのでしっかりと水気を拭いてから保存しましょう。



漬け物寿司

材料

お好みの漬け物

※酢飯はP 10を参照

作り方

①酢飯を作る。



②お好みの漬け物をカットする。

※ここでは、ナスの漬け物を輪切り、白菜・野沢菜の漬け物を適当にカット。



③ラップに②と酢飯をのせて丸める。



※野沢菜は、葉の部分に酢飯をのせて包むように丸める。



ナムル風の寿司

材料

〈ニンジン〉・ニンジン…1/2本 ・ごま油…適量
・塩…適量

〈キュウリ〉・キュウリ…1本 ・ごま油…適量
・塩…適量

※酢飯はP 10を参照

作り方

①酢飯を作る。



②ニンジン、キュウリを薄くスライスする。

③ニンジンとキュウリをごま油と塩とで漬け込みナムル風にする。



④ラップに③と酢飯をのせて丸める。



colorful vegetable

カラフル野菜の手まり寿司

temari sushi



酢漬け寿司

材料

〈酢飯〉・ご飯…2合 ・酢…大さじ4

〈キュウリ〉・キュウリ…1/3本 ・塩…少々 ・酢…小さじ1

〈ラディッシュ〉・ラディッシュ…3個 ・塩…少々 ・酢…小さじ2

〈ミョウガ〉・ミョウガ…1本 ・酢…大さじ1.5 ・砂糖…小さじ1/4 ・塩…少々

作り方

①温かいご飯に酢を回しかけ、切るようにして混ぜてうちわで扇ぎ冷ます。



③ラディッシュを輪切りにし、塩と酢をなじませる。



⑤ラップに野菜と酢飯をのせて丸める。



②キュウリを輪切りにして塩、酢をなじませる。



④ミョウガをさっと茹でて、1枚ずつはがして酢、砂糖、塩を合わせて漬ける。

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。

【5月相談会日程】

24日(土)大師支店、鹿島田支店、新城支店、高津支店、橋支店、宮崎支店、長沢支店、稲田支店、菅支店

25日(日)大島支店、日吉支店、小杉支店、住吉支店、久地駅前支店、子母口支店、鷺沼支店、向丘支店、百合丘支店、東柿生支店、柿生支店

【6月相談会日程】

28日(土)小向支店、元住吉支店、北見方支店、宮前支店、千代ヶ丘支店

29日(日)小田支店、野川支店、菅生支店、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-ceresajp)
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(3月31日現在)

貯金	1兆3,119億円
貸出金	5,152億円
長期共済保有高	1兆6,324億円
年金共済保有高	315億円
購買品供給高	1,112百万円
販売品取扱高	782百万円
施設事業契約高	155億36百万円
組合員数	60,083人
うち正組合員	5,834人
准組合員	54,249人

川崎産農産物「ブロッコリー」を使用したドレッシング好評発売中

J Aセレサ川崎の大型農産物直売所セレサモスでオリジナル商品第2弾として、昨年12月に「ブロッコリードレッシング」を発売しました。ドレッシングには市内の葉菜類の中で栽培面積が一番広いブロッコリーを使用。ブロッコリーのつぷつぷ感が楽しめるとともに、青臭さがなくさっぱりしていて食べやすい仕上がりになっています。(愛称モスドレ・1瓶450円・税込)



セレサモス
所在地: 麻生区黒川172 ☎989-5311
営業時間: <4月~10月> 10時~18時
<11月~3月> 10時~17時
定休日: 水曜、年末年始ほか
詳細はJ Aのホームページをご覧ください。
http://www.jaceresa.or.jp/

「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7月~12月まで5回(土曜日)にわたりJ A本店等で開校いたします。J A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・第2回(必修)講義を受講できる方
定員 50人(最大80人、応募者多数の場合は抽選)
*最少催行人数 30人
講座数 全5回(第1回・第2回は必修、第3回以降は選択可)
*3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本店またはセレサモス
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(7/5) オリエンテーション、J Aセレサ川崎経営理念
・歴史・事業概況について
川崎の農業について 講師: J A役員
第2回(8/23)協同組合の仕組み 講師: 外部専門講師
第3回(9/27)日帰り視察研修
J A農産物直売所視察ほか 会費: 3,000円
第4回(11/1)あけびのつるを使って(体験) 会費: 1,000円
第5回(12/6)味噌づくり・地元みかん狩り 会費: 1,000円
※内容等は、変更になる場合があります
開催時間 第1回: 9時45分~12時、第2回: 10時~12時、
第3回: 8時~17時、第4回: 10時~12時
第5回: 9時~16時



▲昨年度の花寿司作りの様子



▲昨年度のそば打ち体験の様子

みんなで楽しく
学びましょう!!

申込方法

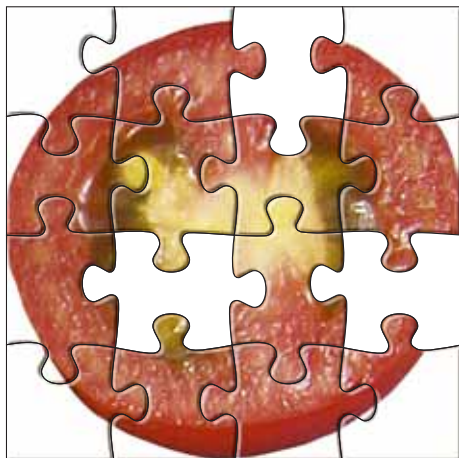
「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、参加希望回(第1回・第2回は必修)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、連絡先電話番号を明記のうえハガキ、eメール、FAXまたはJ Aセレサ川崎のお近くの支店にてお申込ください。なお、ご提出いただきました個人情報(セレサオープンカレッジの運営にのみ使用させていただきます)宛先 〒216-0033 宮前区宮崎2-13-38
J Aセレサ川崎組織対策室
eメール soshiki@jaceresa.or.jp
FAX 877-6519 TEL 877-2197

締切

平成26年6月6日(金)
*応募結果は6月13日(金)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.
赤だけでなく、黄色やオレンジ、緑など色とりどりでカラフルな品種があります。

ヒント2.

初心者が家庭菜園をするのにオススメなのがこの野菜。1度に多くの実をつけるので、収穫を楽しむことができます。



ヒント3.
一口サイズで食べやすい大きなのも人気の理由。手軽に栄養を摂取するのに最適です。

ヒント4.
ミ〇〇〇〇

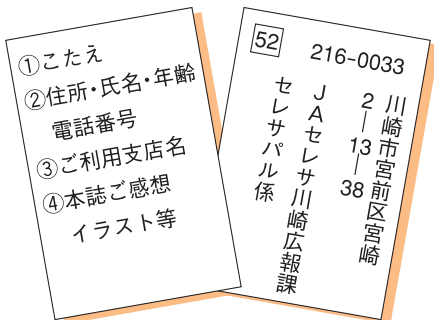
市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



次号は、9月中旬
発行です!!
お楽しみにー!

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6月30日(月)
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。

応募方法



セレスパルvol.33プレゼントクイズの答え
レタス

読者からのおたより

我 が家では主人と二人で毎朝、生野菜、果物、牛乳、ヨーグルト、きなこなど最低6種類ほどを入れたスムージーを飲んでいきます。このおかげでお腹の調子も快調。風邪も引きません。

(宮前区・三十日さん)

小 さな庭でミカンと柿と柚子ができます。毎年ジャムを作ることにはしていますが、ミカン以外はまだ挑戦していません。本も買ったので色々作ってみたいです。柚子では化粧水を作りました。

(幸区・清水さん)

三 カンの皮を天日干しにしてお風呂に入れてあります。良い香りに…リラックスポ

(高津区・伊藤さん)

野 菜中心の生活をしています。カラフルな野菜に加えて、ロマネスコの登場が食卓を華やかにしています。(中原区・吉岡さん)
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)

冷 蔵庫にたくさんの野菜が入っていると嬉しくなります。アメリカ産のプロッコリー、メキシコ産のカボチャなどをスーパーで目にしますが、やはり国産にこだわり特に地場野菜を好んで食べています。(高津区・五十嶺さん)

3 年前に植えたミカンが昨年は30個ほど収穫できました。初めての経験で感激!!植物の力ですごい。(中原区・戸田さん)

実 のなる木は多く庭に植えるべきではない…と聞きますが、私は柿、金柑、ブルーベリー、柚子、イチジクを植えました。今、鉢にレモンがなっています。花が咲き、実がなり、楽しみと実用性があるのは嬉しいですね。

(麻生区・津久井さん)

私 の趣味はクラシック音楽鑑賞で特にイギリスのエルガーが好き。毎月のようにエルガーの音楽会に通い、心安らぐ日々を送っています。(宮前区・五十嵐さん)

主要な栄養素がたくさん

薄皮には食物繊維が豊富に含まれているので、旬のものは薄皮ごと食べることができます。また、カリウムが多く、食物繊維との相乗効果でむくみ解消に効果的!!



塩ゆでがオススメ

塩で茹でるシンプルな食べ方。イモに似たほっくりとした食感と甘みを味わうことができます。

ソラマメ

— マメ科ソラマメ属 —
北アフリカ原産の淡色野菜

なるべくサヤ付きを

購入の際は、サヤの色が濃く、豆が均等に3個入っているものがオススメ。新鮮なものは手に持ったとき弾力があります。

ようこそセレスモス