

# CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.35 セレサパル

radish wo oishiku chouri suru...  
Pickled Radishes





## そ菜部



農業まつり野菜即売会の様子

新鮮で安全、安心な農畜産物を市民の方に供給する一方、品評会や立毛共進会を実施して技術向上をはかっています。  
また、毎年実施している農業まつりや園芸まつりなどで地場産農産物のPR即売を行い、地産地消推進活動に取り組んでいます。

## 畜産まつりの様子



## 畜産部

市内には養鶏7軒・養豚1軒・酪農2軒の生産者がいて、それぞれが地域環境に配慮した飼育を行っています。直売所や自動販売機で新鮮な卵を手軽に購入することができます。この他、畜産まつりでは、家畜の展示を実施することで、市民に動物とのふれ合いの場を提供しています。

## 梨・ぶどう品評会の様子



## 果樹部

市内でも多摩川梨をはじめ、ブドウや柿、梅などの果樹栽培が盛んに行われています。なかでも梨生産者は直売のほか、県外にも品質の高い梨を発送し、全国にその名をPRしています。  
また、夏季・冬季管理講習会や栽培講習会などを各地区で実施。日々栽培技術や品質の向上に励んでいます。

CERESA PAL  
—セレサパル—  
2014秋 vol.35

- 2 都市農業の発展のために。  
JA×組合員組織
- 4 Handmade soap
- 6 わくわくGardening  
季節の花を使った寄せ植え
- 8 川崎のピーマン  
魅力図鑑
- 10 ラディッシュを使った彩りレシピ
- 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

# 都市農業の発展のために。 JA×組合員組織

先進地への視察や講習会により、高度な生産技術を習得。毎年5月に開催される市民フェアの品評会で植木・盆栽を多くの市民にPRするとともに、年2回の園芸まつりでは植木等の販売を行っています。

## 園芸まつりの様子



## 植木盆栽部

ハナモモ、小菊、シクラメン、パンジーなど、市内にも長い歴史をもつ花き生産者がいます。県や市で開催される立毛共進会や研究会、品評会などの実施頻度は高く、栽培技術の向上に向け活発に活動をしています。

## 園芸展示会の様子



## 花卉部



## 農政活動への参加



## 川崎駅で野菜の直売

## 青壮年部

農業後継者を中心として構成される組織。農政関係の集会に積極的に参加するとともに、市内の小学校で食農教育を行い、次世代を担う子どもたちに「食」と「農」の大切さを伝えています。また、様々なイベントにおいて農産物の販売などを行い、地場産農産物をPRしています。

## 表紙解説 ラディッシュの料理

赤くてコロんとした可愛らしい見た目のラディッシュは料理の彩りに最適。サラダや料理の付け合わせの他、歯触りを活かして漬物にしたりと様々な調理法を楽しむことができます。また、葉にはカロテンがたっぷり含まれているので捨てずに一緒に調理してみてください。  
※レシピはP10-11をご覧ください。



# Handmade soap

今回は、ハーブを利用したリバッチ石けん作りに挑戦。好きなハーブを使ったり、着色料を加え、オリジナルの石けんを作ってみてください。

Original Soap

ハーブ栽培について

ハーブの効能

使い方イロイロ

ハーブを使った石けん

①石けんを小さめに切る。②牛乳パックに石けんを入れ、石けんにちょうどかぶるくらいの濃いめのハーブティーを入れる。そこに、オリーブオイル(石けんの重さの10%)を入れる。

③電子レンジに②を入れ、500wで2分ほど加熱する。吹きこぼれやすいので注意。

④スプーンで混ぜる。(石けんがなめらかになるまで③、④を繰り返す) ※中が分かりやすいようにボウルにいれました。

⑤半日～1日放置し牛乳パックを切り開き、適当な大きさに切り分ける。風通しの良い場所で乾燥させて完成。

石けんのかたまりをつぶすように混ぜます。

★リバッチ石けんとは★  
使いかけの半端石けんを溶かして固め、再び石けんにする

## 市内のハーブ栽培

野菜栽培の際にハーブ類を一緒に栽培することで病害虫を防ぐなど、良い効果をもたらすことがあります。市内の畑の傍らにもハーブを植えて野菜栽培をする生産者の方が多いです。

また、一部の生産者は、ハーブを飲食店に卸し、市場へ出荷。また、ピネガーやソルト、ペーストなどの加工品にして販売している人もいます。



## 用途別ハーブの効能

- 風邪** には  
タイム…殺菌力があり、のどの痛みや咳を鎮めます。
- 筋肉疲労・便秘・美肌** には  
ローズマリー…筋肉を柔らかくし、疲労回復に効果があります。また、胃腸の働きを高めるとともに、肌のたるみやシワの引き締めにも役立ちます。
- ダイエット** には  
セージ…肥満解消が期待できます。
- リフレッシュ** には  
レモンバーベナ…さわやかなレモンの香りで元気に。



## オイルの香りづけに

無香料のクレンジングオイルやシャンプーなどにローズマリーを漬け込みます。2週間ほど経つとローズマリーの成分が素材に溶け、良い香りに…。

## ハーブピネガー

ハーブを5本程度洗い、水気をよく拭き取って保存瓶に入れる。ハーブが空気に触れないように瓶いっぱい酢を注ぎ、涼しい所に置いて1～2週間ほど漬け込む。酢にハーブの香りが移ったら、ハーブを取り出して完成。



## ソルトに

レモンに似た清涼感のある香りを持つレモンバーベナ。これを乾燥させてすりつぶし、塩と混ぜ合わせて自家製ソルトの完成!





### 準備する材料

- ・丸型コンテナ
- ・培養土(赤玉小粒6：腐葉土3)と赤玉大粒少々
- ・有機化成肥料2g、過リン酸石灰、苦土石灰 1g/各ℓ当たり
- ・花苗

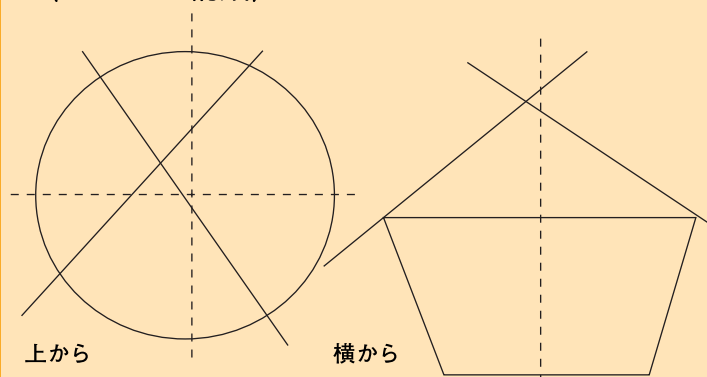
### 植え付け前の準備

- ・赤土、腐葉土と肥料を混合
- ・コンテナの底に赤玉土を敷く
- ・培養土を鉢の深さ1/3まで入れる
- ・苗を植え付け、予定の所に仮置きしてみる(シミュレーション)



## 季節の花を使った寄せ植え

### 〈デザイン構成〉



### 〈手入れ〉

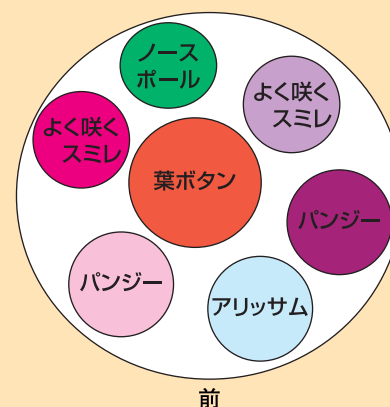
- ①寄せ植えした鉢は玄関や軒下の霜が当たらない所において楽しみましょう。
- ②咲き終わった花ガラは残らないように摘み取り、常に新しい花を咲かせましょう。
- ③鉢の表面が乾いたら暖かい日の午前中にたっぷり水をあげましょう。
- ④月1回は普通化成肥料を2g/土ℓ当たりくらいに施しましょう。

プラスチックの鉢を使い、季節の花を飾る一般的な寄せ植えを作ってみましょう。基本な作り方を覚えたら、あとは自在にアレンジでき、プランターの植栽、玄関先の寄せ植えと色々な作り方を応用できます。

### 〈楽しみ方〉

- ★ガーデニングでは飽きがこないように、また、美しく寄せ植えて飾ります。
- ★よい材料を選択し、美しい形を目指して植え付けします。  
植えた時点か、花の満開時かのいずれかの美しい場面設定を考えて取り組めます。
- ★色彩的な美しさはグラデーション(色調、色の濃淡、その連続性など)もポイントです。

### 〈寄せ植えイメージ図〉



### 〈植え付け手順〉



①苗の根鉢の底部分を指で十字に割く。中心となる葉ボタンを中心から少し斜め後方に置き、パンジーを不等辺三角形が形成できるように左右前に植える。

②よく咲くスマイレは中心から後方左右に、アリッサムは前面にパンジーに挟まれるように植え、ノースポールは左後方に植え付けて、その隙間に培養土を十分に入れる。



③根鉢の周囲を割り箸で土を入れ込み、できた隙間にさらに培養土を入れ込む。(土ぎめ)

④最終的に鉢の縁にはウォータースペースを設ける。苗を植え終わったら、底から水が出るくらいたっぷりと水を与える。(水ぎめ)





ナス科トウガラシ属の緑黄色野菜。中南米の熱帯地方原産のトウガラシがヨーロッパを経て、16世紀頃日本に伝来しました。トウガラシとピーマンは植物としては同じものでトウガラシ属の中で辛みがほとんどなく、甘みがあるものがピーマンです。よく見かける緑色のピーマンは未熟な状態で収穫されたもの。そのまま収穫せずに放置しておくとも赤くなります。



## 栄養と効能

ピーマンはビタミンの宝庫。風邪予防や美肌に効果的なビタミンCが多く含まれています。また、免疫力をアップさせるβカロテンも豊富で、赤ピーマンには緑ピーマンよりも多くのβカロテンが含有されています。この他、赤ピーマンに含まれるカプサンチンという色素成分には強い抗酸化作用があり、がん予防の効果が期待できます。



# We Sweet pepper 新発見!? 川崎のピーマン 魅力図鑑

## 新鮮なピーマンを見つける

購入の際は、果実の肩が盛り上がり、皮にツヤがあって色が鮮やかなものを選びましょう。また、肉厚で弾力があり、ふっくらしているものもオススメです。切り口が黒っぽく変色しているものや皮にシワがあるものは鮮度が落ちているので注意してください。

## 保存方法

水気に弱いのでしっかり拭き、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。使い掛けのものはラップに包んで保存しましょう。また、細切りにしてかために茹でて冷凍保存することもできます。



## ピーマンの食べ方

サラダや炒め物、煮物、揚げ物など和・洋・中間わず、幅広い調理法を楽しむことができます。

加熱すると独特な苦みが軽減され、甘みが増すので、苦みが苦手な人は加熱を。一方、シャキシャキとした食感と苦みを味わいたい人は強火でさっと調理すれば風味を損なわずに美味しくピーマンを食すことができます。

※写真はピーマンのきんぴら風炒め。色とりどりのピーマンを千切りにし、醤油、みりん、酒で炒めて仕上げました。



## 品種のあれこれ



### こどもピーマン

ピーマン嫌いの子どもでも食べられるようにと開発されたピーマン。果実は約10㍻ほどの使い切りサイズ。ダークグリーンの可愛らしい果形をしています。



### バナナピーマン

果実は約10～15㍻ほどのバナナのような細長い中型のピーマン。柔らかく、甘みがあり、熟すと黄緑色からクリーム色、黄色、オレンジ、赤と色が変わります。



### とんがりパワー

果実は約15㍻ほどで果肉は3～4㍻と肉厚。ピーマン独特の苦みが少なく、甘みがあってジューシーです。



## ラディッシュのタルティーヌ風

### 材料

- ・クラッカー…1個
- ・クリームチーズ…適量
- ・ラディッシュ…適量
- ・オリーブオイル…適量

### 作り方

- ①ラディッシュを薄切りにする。



- ②クラッカーにクリームチーズ、ラディッシュをのせる。



- ③最後に上からオリーブオイルをかける。



## 甘酢漬け

### 材料

- ・ラディッシュ…5個
- ・酢…大さじ3
- ・砂糖…大さじ2
- ・塩…小さじ1/2

### 作り方

- ①ラディッシュはヘタと根を切り、スライスする。



- ②ラディッシュと酢、砂糖、塩を合わせ、袋に入れて密封して冷蔵庫に入れる。



## Radish Recipe

# ラディッシュを使った彩りレシピ



## ラディッシュご飯

### 材料

- ・お米…1合
- ・ラディッシュ…5個
- ・塩…少々
- ・ごま油…小さじ1・1/2
- ・白ごま…適量

### 作り方

- ①ラディッシュの葉を塩を入れたお湯でサッと湯がく。水気を絞って刻み、塩を少々まぶしておく。



- ③お米を炊飯し、炊きあがったら①の葉と②のラディッシュ、ごま油、白ごまを加えてよく混ぜ合わせる。お好みで味を調整してください。



- ②ラディッシュは薄くスライスしてボウルに入れ、塩をふりかけておく。





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】

27日(土)大島支店、住吉支店、子母口支店、向丘支店、東柿生支店  
28日(日)日吉支店、高津支店、宮崎支店、菅支店

【10月相談会日程】

25日(土)みなみ支店、小向支店、中原支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、上作延支店、生田支店、千代ヶ丘支店、新百合丘支店  
26日(日)小田支店、御幸支店、新城支店、元住吉支店、宿河原支店、野川支店、宮前平支店、菅生支店、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-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(7月31日現在)

貯 金	1兆3,296億円
貸 出 金	5,116億円
長期共済保有高	1兆6,235億円
年金共済保有高	320億円
購買品供給高	328百万円
販売品取扱高	295百万円
施設事業契約高	22億81百万円
組 合 員 数	60,464人
うち正組合員	5,811人
准組合員	54,653人

セレサモスの累計来場者数が6月3日に200万人を達成。200万人目の方に、柴原組合長より花束と記念品が贈られました。



★  
ファーマーズ  
マーケット  
セレサモス

これからも新鮮で安全、安心な  
市内産農畜産物を提供します。

セレサモスでは情報センター室を活用し、食農教育を開催。農家とのふれ合いやみそ造りなど様々なイベントを実施しています。



毎月食育ソムリエの資格を持つセレサモス職員が季節や旬に応じた新鮮な野菜を活用し、料理の試食会を実施。活用法などレシピと合わせて紹介しています。



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。この他、東日本大震災に伴うJ Aの取り組み内容や県・市内産農畜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



出張販売



川崎南地区でセレサモスの出張販売を月に2回実施しています。第3木曜日はみなみ支店、第1木曜日は御幸、小向支店で交互に開催。詳しくはHPをご覧ください。

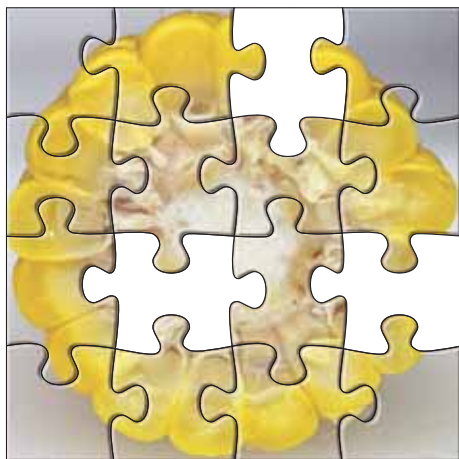
今年でオープン  
7年目!!



4月26日から4日間、6周年記念フェアを実施。7,000人を超える来場者で賑わいました。



# この野菜の断面図 なあ〜んだ?



**ヒント1.**  
出荷量第1位は北海道です。

**ヒント2.**  
つぶつぶとした実が特徴です。

**ヒント3.**  
ゆでたり、焼いたり、スープ  
にして食べます。



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26年10月31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	52	216-0033
②住所・氏名・年齢	JAセレサ	2 川崎市宮前区宮崎
電話番号	セレサ	13 川崎市宮前区宮崎
③ご利用支店名	セレサ	38 川崎市宮前区宮崎
④本誌ご感想 イラスト等	係	川崎市宮前区宮崎

セレサバブルvol.34プレゼントクイズの答え  
ミニトマト

## 読者からのおたより

**前**号のキッチン菜園プロジェクトの記事。大根の根の部分がなかったので、さっそく皿に水を張り、用意しました。新葉が出るのを楽しみにしています。

(多摩区・吉田さん)

**野**川の方でトマトを売っていたので食べたら、とても甘みがあっておいしかったです。

(高津区・金子さん)

**夏**のグリーンカーテンに、風船かずらを植えています。種を一夜、水に浸してから植えると失敗しませんよ。

(中原区・鹿島さん)

**草**木の寄せ植えがとても参考になりました。

(高津区・中野さん)

**J**Aさんとは、長くお付き合いさせていただいています。時々イベントが楽しみです。

(川崎市・高橋さん)

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)

**も**うすぐ孫の誕生日。さっそく前号の、きれいな彩りのカラフル野菜の手まり寿司を作ってみようと思います。

(多摩区・長原さん)

**セ**レサモスのブロッコリードレッシング、とてもおいしいです。ミニトマトを4本植えて、毎年いっぱい食べています。

(宮前区・横田さん)

**今**年はミニトマト、キュウリを育てています。今から楽しみです。

(麻生区・田辺さん)

**キ**ュウリの記事、興味深く読みました。わが家でもキュウリとトマトを植え、毎日成長を楽しみにしています。キュウリの保存方法を知り、すぐに役立てようと思っています。

(宮前区・池田さん)

**久**しぶりにミニトマトを植えました。いつもオクラで失敗してしまうので…。

(中原区・岩間さん)

## 必ず常温で保存を

冷蔵庫に入れると、低温障害を起こし傷みが進行します。新聞紙に包み、常温で保存しましょう。

## 見分け方のポイント

ずっしりと重みがあり、中央部分がふっくらとしているもの。また傷が小さく、ヒゲ根の少ないものを選びましょう。

## 皮ごと加熱して食べましょう

ビタミンCやミネラル、食物繊維などの栄養素を多く含むサツマイモ。調理の際は、皮ごと加熱するのがオススメです。加熱により主成分であるアミラーゼという酵素が働き、味に甘みが増します。



サツマイモ  
— ヒルガオ科サツマイモ属 —  
中央アメリカ原産

ようこそセレサモス