

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサバル ——

vol.36 セレサバル

* *Burdock Brownies* *





安全・安心な 農畜産物の供給を。

当JAでは、市と連携したなかで環境保全型の農業を推進するほか、放射能の検体検査などを実施し、より安全性の高い農畜産物の供給に努めています。今回はその具体的な取り組み内容をご紹介します。これからも都市と共存した栽培を心がけるとともに、安全・安心を第一に考え、みなさまに市内産の農畜産物を提供していきます。

CERESA PAL
—セレサパル—
2015冬 vol.36



■環境保全型農業の推進

市内で農業を続けていくために、市民生活に考慮し、農作業を実施しています。こうした中、環境に負荷がかからないように、自然に優しい防除方法を導入し、地域住民との共生をはかっています。

例えば、果樹園や野菜の畑では化学農薬の使用回数を減らすために、交信攪乱剤などを利用した減農薬栽培を実施。また、防虫ネットなどを設置し、病害虫からの被害を防いでいます。

■安全な農畜産物の出荷



対策本部設置

放射能被害にいち早く対処するため、放射能被害対策本部を設置。市内の放射能に関する状況報告や検体検査の実施などを話し合い、安全・安心な農畜産物を出荷供給できる体制をとっています。



害虫の雌の匂いを染み込ませたコンフューザーN



ハスモンヨトウの大量誘殺用フェロモントラップ

市内の導入件数
(果樹)

■コンフューザーN
105件・3,920本

■スキャンパコン
6件・2,400本

■コンフューザーV
3件・1,000本

■コナガコンプラス
2件・400本
(平成26年度注文分)

こんな工夫も!!

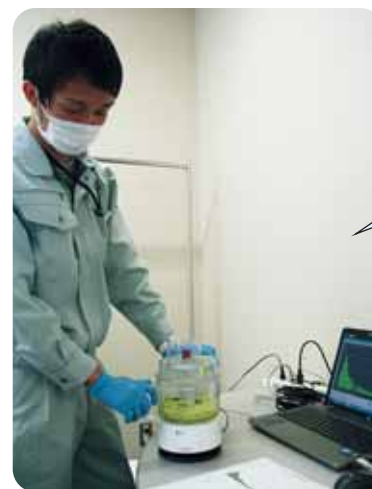


市内の果樹園では、農薬を散布する前日に旗を立てて近隣住民に告知をしています。またチラシを配布するなど、都市の中で農業を続けていくために様々な工夫を凝らし、周辺住民の理解に努めています。

機関誌にも情報掲載



使用できる農薬や使用回数、使用日数など日本での農薬使用は厳しく制限されています。当JAが発行する機関誌「セレサ」ではいち早く生産者に告知すべく、営農技術顧問が執筆している「農作業ノート」で禁止農薬についての情報をお知らせしています。



放射能測定検査実施中!

2012年に農畜産物用の簡易放射能測定器を購入。出荷・流通を目的に生産された農畜産物の検査を希望に応じて実施しています。(牛乳については対象外)



HPにも情報を随時掲載

原子力発電所事故に伴い、市と連携し「かわさき農産物ブランド」を中心に農産物放射性物質検査を行っています。検査結果は、県内の検査結果と合わせて当JAのホームページやセレサモスに掲載しています。



- 2 安全・安心な農畜産物の供給を。
- 4 みそのパワー
- 6 わくわくGardening ポット苗
- 8 川崎のイチゴ 魅力図鑑
- 10 大人の野菜スイーツ♥
- 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 野菜スイーツ

「ごぼうのブラウニー」
ごぼうは食物繊維が豊富で野菜の中でもトップクラス。そんなごぼうを使い、ブラウニーを作りました。チョコとの相性も良く、ごぼうの独特な風味と食感を楽しめるスイーツです。ごぼうの栄養と美味しさを味わってみてください。
レシピはP10-11をご覧ください。

歴史

平安時代…初めて“みそ”という文字が文献に登場。調味料としてではなく、食べ物につけたり、そのまま食べるスタイルが基本。庶民の口には入らないぜいたく品でした。



鎌倉時代…すり鉢が使われるようになり、粒みそをすりつぶしたものが水に溶けやすかったため、みそ汁として利用されるようになりました。

みそのパワー

室町時代…大豆の生産が増えたことにより、農民が自家製みそを作るようになり、保存食として庶民に浸透していききました。

戦国時代…保存できる栄養食であり、貴重なたんぱく源として戦場に持ち込まれていたとか…。

江戸時代…みそ汁が庶民の味として飲まれ始め、みそが生活に馴染んでいきました。

昭和時代…みその容器は樽から冷蔵庫に収納しやすいカップへと変化しました。



基本の調味料

和食の基本の調味料
 さ…砂糖、し…塩、す…酢
 せ…醤油、そ…みそ
 調理の際にはこの順番で味付けをするのが良いと言われています。砂糖は浸透するが遅いため、早く入れて味を染みこませるとともに、砂糖以外の調味料の浸透を良くする働きがあります。また、塩は材料の水分を外に出す作用があるため、早く入れすぎると食材を硬くしてしまう恐れがあります。最後に酢・醤油・みそを加えるのは、それぞれの香りをなくさないためです。

「みそは医者いらず!!」
 みその原料となっている大豆を発酵させることにより、アミノ酸やビタミン類が多量に生成されます。こうしてみそに含まれる栄養価は高くなり、がん予防や疲労回復効果も期待できます。また、腸内の腐敗菌や有害物質を体外に送り出す作用が期待できます。

ねぎみそ

・みそ…1/2カップ
 ・みじん切りのネギ…1/3本
 ・すりおろしたしょうが…1かけ分
 上記の材料をすべて混ぜ合わせる。スティック野菜につけたり、肉にのせて焼いたり色々アレンジしてみてください。



「みそ汁は朝の毒消し」
 朝食のときの一杯のみそ汁は体にいい。みその栄養が優れていることから、みそ汁を毎朝飲むことで、腸の間にか健康が維持できるという意味が、このことわざに含まれているようです。



毎年寒い時季に仕込むみそ造り。かつては各家庭で作られるのが当たり前でしたが、時代の変化とともに家でみそを仕込むことは珍しくなりました。そんな中、JAセレサ川崎女性部の中原・日吉支部では、長年みそ造りが伝統行事として受け継がれ、地域に根付く行事として伝えられています。

みそ造りは、毎年1月下旬から2月の下旬頃に行われる恒例行事。参加するほとんどの部員がベテランの中、初めて参加する部員にはベテラン部員がみそ造りのポイントをアドバイス。地域に根付く伝統食の造り方を部員同士で伝授し合っています。



ポット苗

野菜の栽培は種からできますが、ポット苗が手に入りやすい野菜については苗から栽培を始めることで栽培期間を短縮することができます。今回は、セレサモスで多く販売されているレタス類に着目し、ご紹介いたします。

アントシアニンの色素により、葉先が濃い紅色。軟らかくて苦みが少ないのが特徴です。

少し苦みがあり、葉肉が厚いのでシャキッとした歯応えがあります。

発芽後10日~30日位までの若い葉の総称。サラダなどの生食用に用いられています。



サニーレタス
red leaf lettuce



サンチュ
stem lettuce



ベビーリーフ
mesclun greens

小さい苗と大きい苗はどちらもサニーレタス。植え替えをした時に根が張りやすいというメリットがある小さい苗。一方、大きい苗は、この状態でも葉を食べることができますが、10日ほどするとより立派な葉を収穫することができます。

葉菜MIXバージョンも!!



水菜、たかな、レタスなど、一つのポットに複数の葉菜が入っている苗がありました。植える時には、根がくっつきすぎないように苗をそれぞれ分けて植えるようにしましょう。

イチゴ苗の場合



少し葉が黒くなっているけど大丈夫!!

イチゴも株がしっかりしているものを!!

用意するもの



野菜苗



培養土



コンテナ



鉢底土

苗や植えつけなどわからないことは何でも聞いてください!

★いらつしやいませ
お気軽にお尋ねください★

★アドバイザー
劔持 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!!



植えつけSTART!!



①コンテナの底から約2cm分の鉢底土を入れます。これを入れることにより、排水が良くなり、根腐れ防止になります。



②その上に培養土を入れます。培養土はコンテナの上を1.5cm程度空けるように入れてください。



③選んだ野菜苗の大きさにより異なりますが、何株かに分けて植えるようにしましょう。一つの苗をそのまま植えてしまうと苗同士がくっついてしまい成長できません。



④植える時は株間をある程度取り、真ん中を植えてから順次植えるようにしましょう。



⑤苗の株元の土をぎゅっと押さえて植えましょう。



⑥最後に、根と土を馴染ませるため、底から流れ出るまで水をたっぷりあげましょう。



幸区 新堀 智史さん
2011年から就農とともにイチゴ栽培をスタート。約2,000株を栽培し、市内最南端の直売所でイチゴのほか、自慢の農産物を販売しています。

川崎のイチゴ栽培



高津区 武笠 康浩さん
花苗物を中心に栽培している中、新設したハウスで昨年からイチゴ栽培を始めました。約8,000株を栽培し、直販売、セレスアモスへの出荷に向け意欲を燃やしています。



宮前区 小泉 博司さん
2003年からハウスイチゴの栽培を開始し、現在は約1万株を栽培。イチゴにとって心地よい環境を作り、栽培していることから「わがままいちご」のネーミングをつけ、付加価値の高い農産物供給を行っています。



麻生区 元木 要介さん
2013年からイチゴ栽培をスタート。約4,000株を栽培し、セレスアモスに出荷しています。

実は…

イチゴの赤い実を果実だと思っている方も多いのではないのでしょうか。実は、外側に付いている種のようなつぶつぶの部分が本当の果実。このつぶつぶの中に小さな種が含まれています。また、赤い部分は「花托(かたく)」といって果実のベッドの役割をしています。



バラ科オランダイチゴ属の多年草。今食べているような大粒のイチゴが日本に伝わったのは江戸時代後半のこと。その後、明治5年に日本で本格的な栽培が始まりました。昭和30年代にビニール栽培が確立したことにより、飛躍的に生産量が増加。価格も手頃になったことで、普及するようになりました。現在では数多くの品種が生まれ、『とちおとめ』や『さちのか』、『あまおう』など様々な品種が出回っています。

基礎知識



We ♥ Strawberry 新発見!? 川崎のイチゴ 魅力図鑑



イチゴ大福

- ①イチゴ(6個)は軽く洗い水気を取ってからヘタを取る。イチゴの先だけ出るようにあんこ(適量)で包む。
- ②耐熱容器に白玉粉(120g)、水(180g)、砂糖(15g)を入れ、ダマがなくなるまでヘラで混ぜる。
- ③これにラップをして600Wのレンジで2分加熱。ヘラで混ぜ、硬すぎるようなら水を加え、再度2分加熱。
- ④片栗粉をひいた台の上に③をあける。
※熱いので注意してください。
- ⑤生地を6等分にして、①を包む。



栄養と効能

風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCが豊富に含まれています。5粒程食べれば1日に必要なビタミンC 50mgを十分摂取することができます。また、イチゴの色素成分であるアントシアニンはポリフェノールの一種。視力回復やがん予防の効果が期待できます。

ビタミンCを保つために

鮮度が落ちるとビタミンCが損なわれるので、購入後は早めに食べきりましょう。また、食べる時にヘタを取ってから洗うと水っぽくなり、ビタミンCが水に溶け出してしまうので、できるだけヘタをつけたまま洗うようにしましょう。



ごぼうのブラウニー

材料

・ごぼう…100g〜(お好みで) ・酢…適量
 A(・HM…150g ・ココアパウダー…30g
 ・砂糖…50g)
 B(①牛乳…150cc ②卵…1個 ③溶かしたチョコ…50g) ・刻んだチョコ…50g

作り方

①ごぼうをみじん切りにして、酢水にさらす。ボールにAを入れてよく混ぜる。



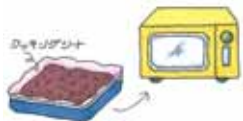
②①にBを順番に入れてよく混ぜる。



③そこに水気を切ったごぼうと刻んだチョコを入れ、クッキングシートを敷いた型に流す。



④170℃に温めたオーブンで約20分焼く。



里芋のトリュフ

材料

・里芋…150g ・チョコレート…80g
 ・ココアパウダー…適宜

作り方

①チョコレートを包丁で刻む。



②里芋は皮付きのまま良く洗い、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。



③里芋が熱いうちに皮をむいてボールに入れ、フォークでつぶす。チョコレートを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせる。



④あら熱が取れたら一口大に丸めてココアパウダーをまぶす。
 ※生地が柔らかく、丸めにくい場合は冷蔵庫でしばらく冷やしてください。



バレンタインに向けて…

大人な野菜スイーツ♡



カラフルかりんとう

材料

〈共通の材料〉
 ・ホットケーキミックス(以下HM)…50g ・砂糖…適量 ・揚げ油…適量
 〈ニンジンのかりんとう〉
 ・すりおろしニンジン…大さじ2 (・牛乳…少々)
 〈小松菜のかりんとう〉
 ・小松菜ペースト…大さじ1.5(小松菜70gと牛乳大さじ3を合わせてミキサーにかける)

作り方

①ボールにHMとすりおろしニンジン(小松菜ペースト)を加えてゴムべらで混ぜる。(まとまらない場合は牛乳を少し加える)



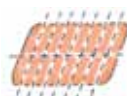
②ひとまとまりになったらラップに包み、冷蔵庫に30分ほど入れる。



③調理台に打ち粉としてHMを適量ふり、②の生地をのせてめん棒で厚さ3mm程度に伸ばす。



④包丁で5cm×0.5cm程度の棒状に切り分ける。



⑤油を熱し、④を入れてカリッとするまで低温で揚げる。



⑥油を切り、熱いうちにバットに広げて砂糖をまぶす。



JAからのお知らせ

住宅ローン相談会

JA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】

24日(土)大島支店、御幸支店、新城支店、住吉支店、高津支店、子母口支店、宮前平支店、向丘支店、稲田支店、菅支店、東柿生支店
 25日(日)みなみ支店、日吉支店、中原支店、宿河原支店、梶ヶ谷支店、宮崎支店、上作延支店、生田支店、新百合丘支店

【2月相談会日程】

28日(土)小田支店、元住吉支店、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JAセレサ川崎ホームページをご覧ください。(http://www.jaceresa.or.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

JA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。JA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。

JA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	1兆3,370億円
貸出金	5,281億円
長期共済保有高	1兆6,305億円
年金共済保有高	324億円
購買品供給高	670百万円
販売品取扱高	561百万円
施設事業契約高	77億52百万円
組合員数	60,893人
うち正組合員	5,800人
准組合員	55,093人

大型農産物直売所セレサモス

かわさきそだち・旬の野菜のお求めはぜひセレサモスへ!

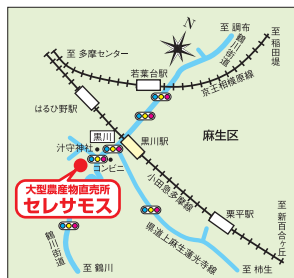
【住所】川崎市麻生区黒川172

【電話】044-989-5311

【営業時間】11月~3月=10:00~17:00
 4月~10月=10:00~18:00

【定休日】水曜日、年末年始ほか

※開店時は大変混み合います。そのため、お車ではるひ野方面から右折でのご来場は、交通渋滞の原因となりますので、ご遠慮願います。小田急多摩線黒川駅から徒歩6分。駐車場は100台収容です。限られた駐車台数のため、ご来場の方々や近隣の皆さまには交通渋滞等により大変ご迷惑をおかけしておりますが、特段のご理解とご協力をいただきたく、よろしくお願い申し上げます。



ホームページリニューアル



メイン画面では、川崎管内の臨海部、住宅地、里山を背景にして、気球が横に流れていくムービーになっています!

内容



- 文字サイズの変更ボタンの設置
- 重要なお知らせや新着情報などをカテゴリ分けして掲載

ゲーム



ケイタイ



- 小さい画面でも見やすく、使いやすいデザインに
- TOP画面の写真を指でまわす機能など、スマートフォンの特性を活かした動きのある画面を展開

また、ローンインフォメーションのホームページも新しくなりました!!
 各種相談会日程やキャンペーン、イベント情報など、今後もタイムリーな情報発信に努めてまいります。手早く、気軽に情報を入力するツールとして、ぜひご活用ください!!

では、早速

JAセレサ川崎 検索

http://www.jaceresa.or.jp/

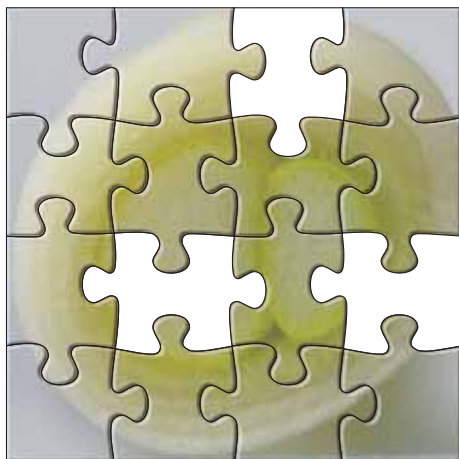


「ホームページリニューアル、情報発信力強化!」

クリック!!



この野菜の断面図 なあ〜んだ?



ヒント1.
独特のにおいが特徴です。

ヒント2.
炒め物、煮物、鍋料理など、多くの料理に活用できます。



ヒント3.
主に関東では白、関西では緑の部分が好まれます。

ヒント4.
白〇〇、青〇〇、長〇〇…などさまざまな種類があります。

ブロッコリードレッシングと市内産旬の野菜の詰め合わせ
(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27年2月27日(金)
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

①こたえ	52	216-0033
②住所・氏名・年齢	JAセレス	2 川崎市宮前区宮崎
電話番号	セレス	1 13
③ご利用支店名	セレス	1 38
④本誌ご感想 イラスト等	川崎	川崎

セレスパルvol.35プレゼントクイズの答え
とうもろこし

読者からのおたより

子どもが1歳になりました。少しずつ野菜や果物などを食べられるようになり、自分でも何か育てられないかとチャレンジ!今はイチゴを育てています。

(宮前区・大串さん)

中原区に引っ越して13年。初めて本誌を手に入れました。料理のレシピなど色々な情報があり、とても楽しめました。セレスパルのファンになりました。

(中原区・上野さん)

先日信州でブルーベリー狩りを楽しみました。たくさん持ち帰り、ジャムを作りました。毎日、ヨーグルトに入れて食べています。

(高津区・中田さん)

ピーマンの特集、参考になりました。子どもの頃はピーマンが苦手でしたが、今ではその苦さがやみついです。小さい頃にこどもピーマンやバナナピーマンに出会っていたら…。

(中原区・西山さん)

さつまいもの見分け方、参考になりました。おいしいスイートポテトができました。

(多摩区・安部さん)

毎年、収穫した真っ赤なトウガラシを壁に飾ったり、友達にプレゼントしたり、料理のアクセントに加えたりと、たくさん使っています。部屋中が赤色だらけですが、赤を見ているとなぜか心が穏やかになります。

(中原区・永山さん)

家内がベランダでキュウリを育てました。みそをつけたり、サラダにして食べました。やっぱり自家栽培はウマイ!

(幸区・山崎さん)

ゴーヤを毎年植えていますが、昨年はかわいいベビーサイズのゴーヤが収穫できました。今年こそは大きいゴーヤを収穫したいです。

(麻生区・森さん)

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)

根元の下処理と茹で方

土が残っていることが多いので、根元をしっかりと洗うことが大切です。根元に1~2cmの深さで十字の切り込みを入れてよく洗い、たっぷりのお湯を鍋に沸かして塩を入れ、先に根元を30秒程茹でてから全体が浸かるように茹でましょう。

保存のポイント

ホウレンソウは乾燥に弱いので、必ず濡らせた新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。その際、葉が上になるように立てて保存しておくとうもろこしと茎が曲がりやすいため、長く日持ちします。

旬の時期は

ビタミンCが豊富

冬場に出荷されるホウレンソウのビタミンC含有量は、夏場に比べて約3倍。旬のホウレンソウは葉の色が濃く、付け根がふっくらとしているのが特徴で、甘味が強く感じられます。



ホウレンソウ
アカザ科ホウレンソウ属
ペルシヤ地方原産の緑黄色野菜

ようこそセレスモス