

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.37 セレサパル



伝統文化を伝えるために。

食の多様化に伴い、日本の食文化が豊かになる一方で、食生活の乱れや食の安全・安心、信頼が懸念される時代になりました。当JAでは食・農・地域を結び、地域住民に伝統ある郷土料理や食と健康、農のあり方を普及していくことを目的に様々な活動を行っています。

今回は、農家や農村に受け継がれてきた生活技術の継承を行っている「ふるさとの生活技術指導士」の活動内容についてご紹介いたします。



手作りの味を販売

当JA主催の花と緑の園芸まつりでは、ふるさとの生活技術指導士が作ったみそを使った豚汁を作ったり、赤飯を炊いて販売。調理から販売まで自分たちの手で行い、消費者に手作りの美味しさを届けたいです。

活動を通して、
農業のPRを
しています



手作りこんにやく
の講習会を開きました



手作りの味を継承

地場産野菜を使った料理教室をはじめ、こんにやくなどの加工品作り、伝統料理講習会を実施しています。



また、当JAが開催しているオープンカレッジでは、川崎の農業の現状について講演したり、飾り巻き寿司を伝授するなど、都市農業への理解をはかるとともに、料理技術を継承し、参加者に作る楽しさを伝えています。

交流を大切に

また、かわさき地産地消費フェアなどでは、ジャムやドレッシングなど、自分たちで作った加工品を販売。消費者と直接ふれあい、交流をはかっています。(ふるさとの生活技術指導士をはじめ、生産者が作った加工品は大型農産物直売所セレサモスでも販売しています)



ホームページ掲載の
伝えたい味もぜひ
ご覧ください //

—— これからも手作りの味をご紹介 していきます!! ——



今年新たに5人が
認定されました

CERESA PAL
—セレサパル—
2015春 vol.37

- 2 伝統文化を伝えるために。
- 4 食育ソムリエレシピ
- 6 わくわくGardening 果菜類の植え付け
- 8 川崎の梅 魅力図鑑
- 10 ごはんがすすむ漬物
- 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 漬物のカップ寿司

夏野菜を使って簡単に作れる漬物にチャレンジ。その漬物とご飯を合わせて漬物のカップ寿司を作りました。旬の味覚を美味しく味わってみてください。
漬物のレシピはP10-11をご覧ください。



セレスモス オリジナルドレッシング 大活用!

今回活用したものはこれ!



食育ソムリエから教わる旬レシピ



★あげジャガサラダ★

☆作り方

- ①新ジャガ(中2個)はくし切り、ズッキーニ(中1本)は1~1.5cmの半月切り、タマネギ(中1/2個)はスライス、ベーコン(2、3枚)は1~1.5cmくらいの幅に切る。
- ②フライパンに油とローズマリー(適量)を入れ、新ジャガとズッキーニを素揚げする。ローズマリーは焦げないように注意し、途中で取り出す。(油はフライパンに材料がかぶるかかぶらない程度でOK)
- ③タマネギとベーコンを炒める。
- ④②と③を合わせて、フレンチドレッシング(適量)で和える。

ぜひチャレンジ
してみてください!



ドレッシングは、今回使用したフレンチドレッシングの他に、中華・和風ドレッシングがあります。いずれも市内産のプロコリーを使用したセレスモスオリジナルドレッシング。セレスモスで発売しています。



Q.ピーマンの種やワタは食べることができるの？

A.ワタや種にはカプサイシンやピラジン、カリウムが含まれていて、冷え性の改善や血行促進に効果があります。6月から8月頃の旬のピーマンは柔らかいので、まるごと活用することができます。



Q.ゴーヤの苦みをとる方法は？

A.ワタと種を取り除き、塩もみをしてさっと湯通しします。薄めに切ったり、風味の強いものと一緒に調理することで食べやすくなります。ワタには、皮に比べて約3倍ものビタミンCが含まれているので、苦みが好きな人はぜひ活用してみてください。



Q.タマネギを切るときに涙がでなくなる方法は？

A.涙は硫化アリルが原因。この成分は動脈硬化の予防、コレステロール値が上がるのを防ぐ効果があります。冷蔵庫に入れ、よく冷やしてから使用することで刺激臭を緩和し、涙の予防に役立ちます。



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の保存方法などについてお客様にアドバイスができるJA総合研究所が独自に認証した資格のこと。(右のマークが食育ソムリエの目印です)



現在、セレスモスには7人の食育ソムリエの資格を持つ職員がいます。直売所には、季節ごとに定番野菜から新顔野菜まで様々な農産物が並んでいます。こうした農産物を美味しく味わってほしいと、料理の試食会を月に2回開催。レシピも一緒に配布しているので、ぜひ様々な方法で調理を楽しんでください。また、農産物に関する疑問にもお答えしますので、気軽にお声かけください。



果菜類の植え付け

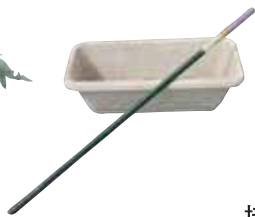
トマトやキュウリ、ナスなど夏を代表する果菜類は、4月下旬から6月下旬頃が植え付けに適した時期となっています。今回は、ビタミンCやカロテンを豊富に含む大玉トマトの植え付けについてご紹介します。上手に育てて美味しい大玉トマトを収穫し、夏の味覚を堪能しましょう。

用意するもの

トマト苗



コンテナと支柱



化成肥料



たい肥



培養土



腐葉土



鉢底土



☆苗の選び方☆
苗の節の間隔が短く、太くて濃い緑色のものが良苗。葉が縮れていたり、葉が黄色い苗は避けてください。また、植え付けは第1花房が開花し始めている苗を選びましょう。

植え付けSTART!!



①コンテナに鉢底土を入れた後、腐葉土とたい肥を入れて軽く混ぜ、その上に培養土を入れます。培養土はコンテナの八分目まで入れます。



②根鉢を崩さないようにしてポットから苗を取り出し、押さえつけるようにして、植え付けます。株元に土を寄せ、ぐらつかないようにしてください。→仮支柱の立て方へ…



③定植後、水やりをします。その後は、土が乾いたら水やりをします。(水のやり過ぎに注意)



④第1果房が膨らみ始めたところに1回目の追肥を行います。追肥は大きじ1杯ぐらいが目安。その後、2週間に1回のペースで株元から10cm離れたところに追肥を行います。



⑤開花後、50日ほどで着色してきます。真っ赤に熟してから収穫を行いましょう。

仮支柱の立て方



①植え付け後、支柱を立てて苗を誘引します。トマトの支柱は実が重くなるので、地上部分が1倍になるようにしっかり埋め込むのがポイント。



②苗の半分の高さにひもを少しゆるめに八の字に結び、支柱に誘引します。



③支柱がぶつからないように、横棒を結びつける。



④わき芽をすべて摘み取り、主枝1本にのみ着果させましょう。



コンテナに苗を入れたら、水やりをする前に仮支柱を立てましょう!



★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。納得いくまで説明が聞ける安心感があります!!



川崎の梅栽培について

川崎市内でも梅が栽培されていることをご存じでしょうか。市内での梅栽培の歴史は古く、「白加賀(しろかが)」は幸区小向が原産だと言われています。管内では、白加賀をはじめ、南高梅、玉英(ぎょくえい)などが栽培されています。川崎の農産物ブランドの1つに登録され、麻生区細山や多摩区栗谷では、「生田の梅」として市場出荷しています。梅は5~6月に収穫の最盛期を迎えると、セレスモスなどの直売所で販売され、需要の高い農産物の1つとなっています。また、加工品としての需要も高く、梅干しや梅エキスなども人気の品となっています。



栄養と効能

梅には多くのクエン酸が含まれているため、疲労回復やカルシウムの吸収促進に効果的。特に、加工された梅干しには高濃度のクエン酸が含まれています。しかし、塩分も多いので食べ過ぎには注意しましょう。また、梅に含まれる有機酸には殺菌効果があり、食中毒の予防にも役立ちます。



バラ科サクラ属の果実。果実は酸味が強いので、生で食べることはほとんどありません。また、未熟な梅にはアミグダリンという成分があり、そのまま食べるとお腹を壊してしまう恐れがあるので、注意しましょう。旬は5~6月。出回る時期は短いですが、ぜひ加工品作りにチャレンジし、梅独特の酸味や香りを楽しんでください。

基礎知識

新発見!? 川崎の梅 魅力図鑑



- ①5ℓ瓶を煮沸消毒し、綺麗な布巾で水気を取り、乾燥させる。
- ②梅(1kg)を綺麗に洗い、たっぷりの水に漬けてあく抜きをする。
- ③タオルで水気を拭き、竹串を使ってへたを一つ一つ丁寧に取り除く。
- ④梅と氷砂糖(500g)をそれぞれ半分に分け、梅→氷砂糖→梅→氷砂糖の順で2回に分けて瓶にいれる。
- ⑤ホワイトリカー(1.8ℓ)を注ぐ。きっちり蓋をして温度差の少ない涼しい場所で保存し、1年後にできあがり。

手作り梅酒



見分け方

丸みがあって香りがよく、傷や斑点がないものを選びましょう。
〈梅干し用〉ある程度熟して黄色いもの※硬めの梅干しにする場合は青みが残っているもの
〈梅酒用〉大きめの粒で青く硬めのもの
〈ジャム用〉香りが良く完熟しているもの

保存方法

購入後は、新鮮なうちに加工しましょう。すぐに加工できない場合は、常温の冷暗所で保存を。低温障害を起こす場合があるので、冷蔵庫での保存はあまりおすすめしません。

夏野菜でさっぱり美味しい

ごはんがすすむ漬物



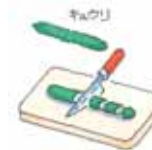
韓国のりとキュウリの漬物

材料

- ・キュウリ…2本 ・韓国のり…適量 ・白ゴマ…適量
- ☆(・鶏ガラスープの素…小さじ1 ・砂糖…大さじ1 ・醤油…大さじ3
- ・酢…大さじ2 ・ごま油…大さじ1 ・ラー油…適量)

作り方

①キュウリを適当な大きさに切る。



②☆の材料をボウルに入れて混ぜる。



③キュウリと②のタレを袋に入れ、冷蔵庫に2時間以上置く。



④韓国のりはちぎってキュウリの上まぶし、白ゴマを振りかける。



ゴーヤの漬物

材料

- ・ゴーヤ…1本 ・塩…少々
- ☆(・醤油…大さじ1と1/2 ・砂糖…小さじ2
- ・生姜…適量 ・酢…大さじ1弱)

作り方

①ゴーヤは縦半分になり、種とワタを取って薄くスライスし、塩でもんでおく。



②生姜は千切りにしておく。



③①を水洗いし、熱湯で茹でる。冷水に入れて水気を絞る。



④ボウルに③と☆を加え、冷蔵庫で1時間ほど味を馴染ませる。



⑤茶色っぽくなり、味が染みこんだらできあがり。



ナスとミョウガの漬物

材料

- ・ナス…1本 ・ミョウガ…2個
- ・砂糖…小さじ2弱 ・醤油…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1 ・塩…少々

作り方

①ナスのヘタを切り落とし、縦に切る。それを横に薄切りにする。



②ミョウガは千切りにして、水にさらして水気を切る。



③ボウルに①と②を入れて、砂糖をふりかけ、全体になじませ、数分置いておく。



④③を手で絞り、しっかりと水気を切る。醤油、ごま油の順に混ぜ、塩で味を調える。



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】

23日(土)みなみ支店、大島支店、小向支店、鹿島田支店、新城支店、元住吉支店、北見方支店、久地駅前支店、橋支店、鷺沼支店、宮崎支店、向丘支店、菅生支店、千代ヶ丘支店、東柿生支店、新百合丘支店、野川支店、百合丘支店

24日(日)大師支店、小田支店、日吉支店、御幸支店、中原支店、小杉支店、住吉支店、高津支店、宿河原支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、宮前平支店、上作延支店、長沢支店、稲田支店、生田支店、柿生支店、栗平支店、子母口支店、菅支店

※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)
詳しくはホームページをご覧ください。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金融推進部(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	1兆3,535億円
貸出金	5,337億円
長期共済保有高	1兆6,375億円
年金共済保有高	324億円
購買品供給高	10億58百万円
販売品取扱高	7億90百万円
施設事業契約高	109億88百万円
組合員数	61,933人
うち正組合員	5,776人
准組合員	56,157人

「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います。みなさまのご応募をお待ちしております。

今年もみんなで
楽しく学びましょう!!

- 【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でお願いします)
- 【講座内容】
第1回(7/25)オリエンテーション、J Aセレサ川崎経営理念等
川崎の農業について 講師: J A役員
第2回(8/22)協同組合とは 講師: 外部講師
第3回(9/26)収穫体験・セレサモス麻生店視察 会費:1,000円
第4回(10/24)視察研修(行き先未定) 会費:4,000円
第5回(12/5)寄せ植講習会・セレサモス宮前店視察 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30分~12時、第2回: 10時~12時、
第3回: 8時~16時、第4回: 8時~18時、
第5回: 9時~16時



▲みかん狩りを教わる様子



▲みそ造りの様子

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!

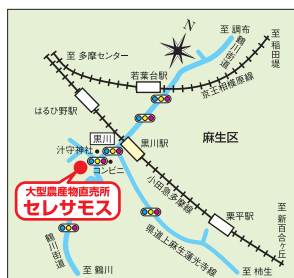
【住所】 川崎市麻生区黒川172

【電話】 044-989-5311

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

【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、よろしく願い申し上げます。



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は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。

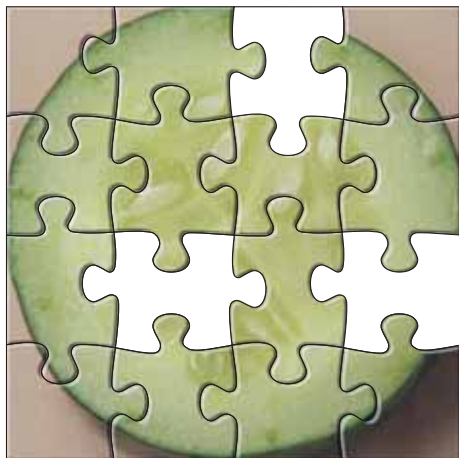
宛先 〒216-0033 川崎市宮前区宮崎2-13-38
J Aセレサ川崎組織対策室
eメール soshiki@jaceresa.or.jp
FAX 877-6519 TEL 877-2197

締切

平成27年6月19日(金)
*応募結果は6月30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.
パリッとした歯切れの良さと
さわやかな香りが特徴

ヒント2.
右の写真のような花が咲きます



ヒント3.
成分のほとんどが水ですが、
利尿作用のあるカリウムを含
んでいるので、むくみ解消に
効果的です

ヒント4.
熟すとバナナのようになること
から漢字では「黄瓜」とも書きます



ブロック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☆



次号は、9月末に
発行予定です。

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6月30日(火)
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セレサ	2 川崎市宮前区宮崎
電話番号	セレサ	1 13
③ご利用支店名	セレサ	1 38
④本誌ご感想	係	川崎市宮前区宮崎
イラスト等		セレサ川崎広報課

セレサvol.36プレゼントクイズの答え
ネギ

読者からのおたより

昨年はじめてみそ造りに挑戦しました。毎日「美味しくなあ〜れ!」と声をかけています。

(高津区・齊藤さん)

おそなえ餅やのし餅を干して揚げ、友人ら10人との集まりの時に2度揚げをして、揚げ餅をみんなで食べています。今度はかりんとうを揚げ、みんなに振る舞ってみます。

(幸区・清水さん)

古稀を迎えて、懐かしく思い出すのは50年以上も昔の事。母の実家がある信州の上田に、学校が休みの度に祖父母を訪れていました。祖母はみそ玉を造って布団の中で寝かせて仕込んでいました。手造りのみそで仕込みうどんを作ってくれました。「うまかったなあ!!」

(宮前区・遠藤さん)

JAからふれあい農園を借りて1年目。失敗もあったけど、里芋が200個ほどとれて、友人にあげたら喜んでくれました。

(多摩区・門間さん)

青首大根がたくさんとれたので、たんざく切りに。ザルに並べて4~5日干して、切り干し大根を作りました。良く乾燥したので量が1/10くらいになってしまいましたが、美味しかったです。

(宮前区・青木さん)

毎日作るお弁当の中で仕切りやホイルカップ代わりにレタスを利用しているので、野菜のポット苗の植え付け方を参考にして、ベビーリーフやサニーレタスなどを育ててみようと思います。

(川崎区・樋口さん)

3才になった孫と一緒に千葉へイチゴ狩りに行きました。孫は大きく、甘いイチゴに目を丸くし、たくさん食べていました。自分にとって食べていたのすごく満足したようで、また行こうと手を引っ張ってきました。

(幸区・青木さん)

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)

バランスの良い栄養素

サイインゲンに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復や美肌に効果的。この他にも、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素をまんべんなく含んでいます。



彩り良く、調理に活用

サイインゲンは油との相性が良いため、炒め物にすると綺麗な色合いと歯触りの良さを楽しむことができます。また、煮物では、茶色にならないように煮過ぎないことが大切です。

保存方法

水気をふき、向きを揃えてラップで包み冷蔵庫へ。表面が黒ずむ前に使い切りましょう。

—マメ科インゲンマメ属—
中南米原産の緑黄色野菜

サイインゲン