

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.39 セレサパル



ご存知ですか？

かわさきそだちのこと

かわさきそだちとは？

かわさき農産物ブランド「かわさきそだち」は川崎市内で生産されている新鮮で安全・安心な農産物を、より多くの方に知っていただくために作られた統一名称です。現在は菅ののらぼう菜、馬絹の花桃など20品目・25種類の農産物が認定されており、市内産農産物の鮮度や品質の高さが注目を集めています。



かわさきそだちMAP



市内では季節ごとに、さまざまな「かわさきそだち」ブランドの農産物を楽しむことができます。旬の農産物を旬の時期に消費すること(旬産旬消)は、自然の恵みの栄養成分を最大限に摂取することができるため、健康にも良いとされています。またJAセレス川崎では年2回、市内産農産物の魅力を伝えるため、駅前でダイコンやネギなどを無料配布。市内産農産物の良さを直接PRしています。今後も市内産農産物を使った料理教室の開催、インターネットを活用したブランドのPRなど、「かわさきそだち」のさらなる周知、理解促進のための活動に努めていきます。

※「かわさきそだち」はJAセレス川崎大型農産物直売所「セレスモス麻生店(麻生区黒川)」や「セレスモス宮前店(宮前区宮崎)」でもお買い求めいただけます。なお、時季や天候不順などにより、上記の農産物の取り扱いがない場合もございますので、詳しくは当JAのホームページ(<http://www.jaceresa.or.jp/>)等をご確認ください。

\\ 知っておきたい //

川崎の農事情

川崎市では、各生産者が工夫を凝らした意欲的な営農活動により、都市農業の地の利を生かした様々な農業経営が行われています。その反面、農地や農家戸数の減少、農業者の高齢化など多くの課題を抱えています。市内農業の現状を知ることで都市農業の課題を理解するとともに、市内農業について、改めて見つめ直してみませんか。

市内農業の特徴

都市近郊という環境の中で営まれている川崎の農業。かつては長十郎梨や禅寺丸柿発祥の地として、全国的に名を轟かせていました。昭和30年以降になると、高度経済成長により宅地化が進み、田畑は減少していきましたが、現在でも野菜、果樹、花きの栽培や養鶏などの畜産が市内の各地域で営まれています。

生産者は『消費者との距離が近い』という地の利を生かし、顔が見える新鮮で安全・安心な農畜産物を消費者の多様化するニーズに、少量多品目栽培で応えています。

次代へつなぐ市内農業

川崎市の面積14,435^㉔のうち、耕作面積は約391^㉔で、全体のわずか2.7%。また、平成22年度に1,411戸あった農家世帯数は、平成25年度には1,172戸となっています。要因としては、今なお進む都市化の進展、農業者の高齢化などがあります。

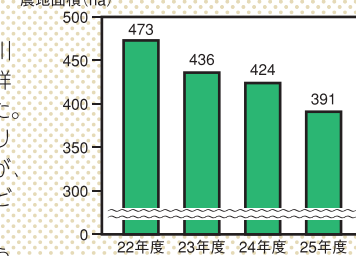
こうした反面、ファーマーズマーケットによる地場産農畜産物への需要の高まりを受け、先祖代々の農地を次代へ引き継いでいこうと、農業後継者も少しずつ増えています。JAでは、担い手育成のための支援活動にも積極的に取り組んでいます。

営農技術向上を目指す

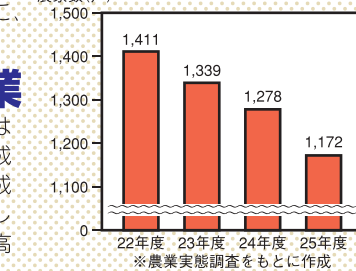
JAでは市内農業振興のために、生産者を対象に営農指導員や営農技術顧問が営農技術向上を支援しています。その他にも農産加工セミナーや農業塾などを開催し、担い手の育成支援も行っています。

また、市内2店舗のファーマーズマーケット「セレスモス」は、生産者と消費者が「直接ふれ合うことができる場」、「絆づくりの場」など、農業情報発信拠点として大きな役割を担っています。このような活動を通じて『地域と共生する都市農業』を目指していきます。

＜市内耕作面積の推移＞



＜市内農家世帯数の推移＞



CERESA PAL
-セレスパル-
2016冬 vol.39

- 2 川崎の農事情
- 4 野菜の保存テクニック
- 6 わくわくGardening
ビオラのリース作り
- 8 川崎のハクサイ
魅力図鑑
- 10 ダイコン1本まるごと
使い切りレシピ
- 12 セレスNAVI
- 13 INFORMATION
- 14 CERESA PLAZA
プレゼントクイズ
- 16 わいわいパル

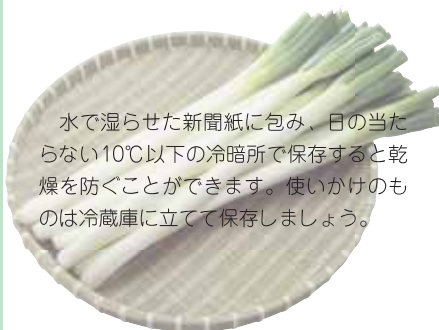
表紙解説 ダイコンレシピ

ダイコンなどサイズの大きい野菜を、つつい使い切れずに冷蔵庫でしなびさせてしまった経験はありませんか。今回は、ダイコン1本をまるごと使い切ることができる簡単レシピをご紹介します。日頃捨ててしまいがちな葉や皮も積極的に料理に活用しましょう。またダイコンは、11月から3月が最も甘みが増し、美味しくなる時季。旬のダイコンを、美味しく無駄なく味わいましょう。詳しいレシピはP 10-11をご覧ください。



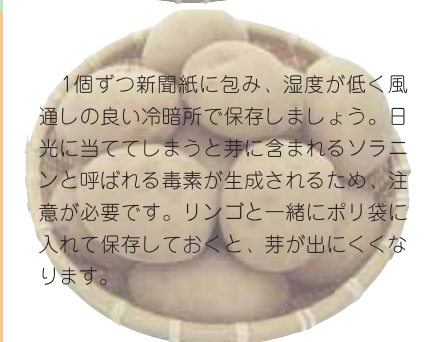
野菜別保存のポイント

長ネギ



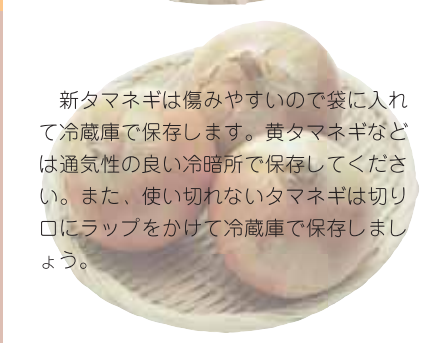
水で湿らせた新聞紙に包み、日の当たらない10℃以下の冷暗所で保存すると乾燥を防ぐことができます。使いかけのものは冷蔵庫に立てて保存しましょう。

ジャガイモ



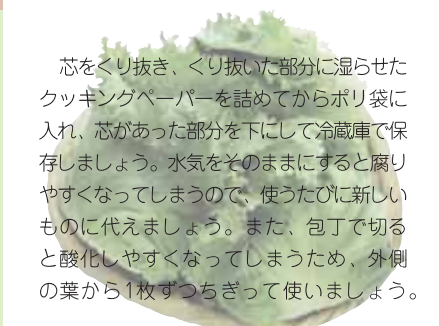
1個ずつ新聞紙に包み、湿度が低く風通しの良い冷暗所で保存しましょう。日光に当ててしまうと芽に含まれるソラニンと呼ばれる毒素が生成されるため、注意が必要です。リンゴと一緒にポリ袋に入れて保存しておく、芽が出にくくなります。

タマネギ



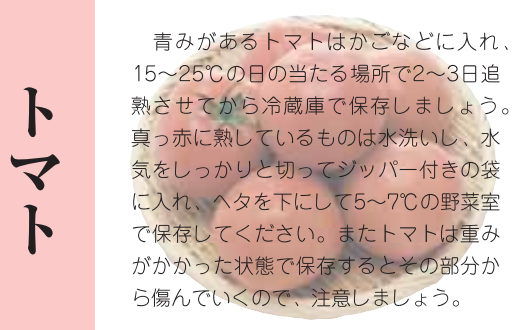
新タマネギは傷みやすいので袋に入れて冷蔵庫で保存します。黄タマネギなどは通気性の良い冷暗所で保存してください。また、使い切れないタマネギは切り口にラップをかけて冷蔵庫で保存しましょう。

レタス



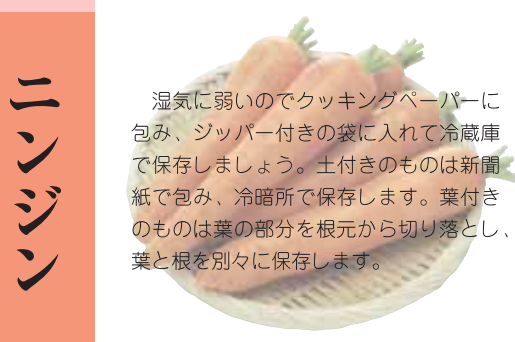
芯をくり抜き、くり抜いた部分に湿らせたクッキングペーパーを詰めてからポリ袋に入れ、芯があった部分を下にして冷蔵庫で保存しましょう。水気をそのままにすると腐りやすくなってしまいますので、使うたびに新しいものに代えましょう。また、包丁で切ると酸化しやすくなってしまいますため、外側の葉から1枚ずつちぎって使いましょう。

トマト



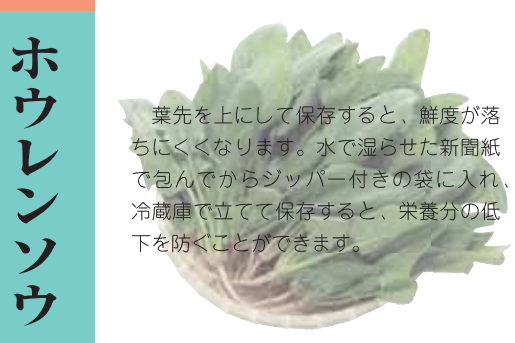
青みがあるトマトはかごなどに入れ、15～25℃の日の当たる場所で2～3日追熟させてから冷蔵庫で保存しましょう。真っ赤に熟しているものは水洗いし、水気をしっかりと切ってジッパー付きの袋に入れ、ヘタを下にして5～7℃の野菜室で保存してください。またトマトは重みがかかった状態で保存するとその部分から傷んでいくので、注意しましょう。

ニンジン



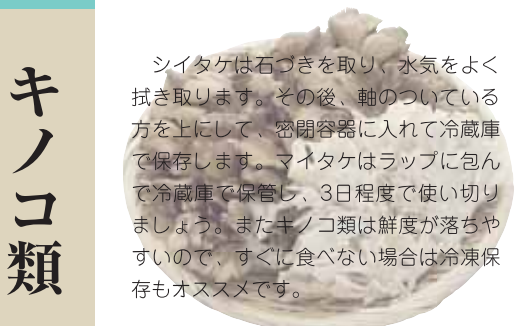
湿気に弱いのでクッキングペーパーに包み、ジッパー付きの袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。土付きのものは新聞紙で包み、冷暗所で保存します。葉付きのものは葉の部分の根元から切り落とし、葉と根を別々に保存します。

ホウレンソウ



葉先を上にして保存すると、鮮度が落ちにくくなります。水で湿らせた新聞紙で包んでからジッパー付きの袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存すると、栄養分の低下を防ぐことができます。

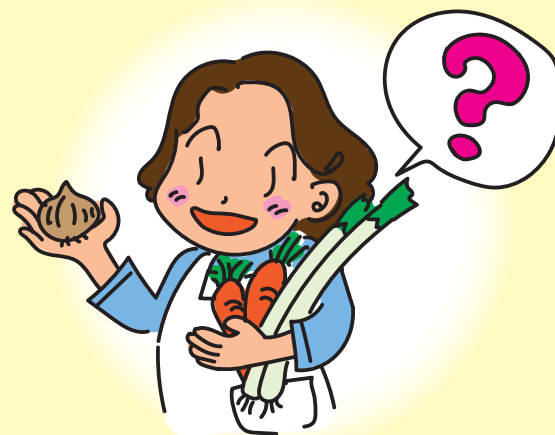
キノコ類



シイタケは石づきを取り、水気をよく拭き取ります。その後、軸のついている方を上にして、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。マイタケはラップに包んで冷蔵庫で保管し、3日程度で使い切りましょう。またキノコ類は鮮度が落ちやすいので、すぐに食べない場合は冷凍保存もオススメです。

知って得する

野菜の保存テクニック



知っているようで意外と知らない、野菜の保存方法。鮮度を保ったまま長く保存するには、いくつかのポイントがあることをご存知でしょうか。今回は普段使う機会の多い野菜をピックアップし、野菜ごとの保存方法をご紹介します。長持ちさせる保存方法を確認し、より長い期間、野菜を美味しく味わいましょう。

保存の豆知識

1 野菜に適した温度を知る

すべての野菜を冷蔵庫で保存していませんか。野菜の特性に合わせて葉物類は冷蔵保存、イモ類などは日の当たらない冷暗所での保存など、それぞれの野菜に適した温度での保存を心がけましょう。

2 密閉度の高い保存袋に入れる

野菜の酸化や乾燥を防ぐため、カットした切り口をラップで包み、ジッパー付きの袋に入れて保存しましょう。匂い移りを防ぐ効果もあります。

3 育った状態で保存する

野菜は育った状態と同じように保存することで長持ちします。上に生長していく野菜などは立てて保存しましょう。

4 小分けして冷凍保存

多くて使い切れない野菜は使いやすい量に切り分け、加熱が必要なものは固茹でし、熱が取れたらラップに包んで冷凍保存しましょう。



ビオラのリース作り

今回は、冬場の玄関やベランダを華やかに彩るビオラのリース作りに挑戦します。一見難しいように思えるリース作りですが、実はガーデニング初心者でも簡単に作ることができます。ぜひみなさんも色とりどりの季節の花やお好みの花を使い、オリジナルのリース作りにチャレンジしてみてください。

用意するもの



リース作りSTART!!



①培養土に腐葉土と化成肥料を入れて混ぜたものを、リース台の底に薄く敷きつめます。



②鉢からビオラを取り出し、白い根を手で取りまです。根を取り終わったら、リースに入る大きさに苗を成形します。



③中心に配置する花を植えたら、苗の間を4~5cm 空け、残りの7つの苗を植えます。植える際は土を手で軽く押し込み、苗を安定させます。



④ビオラの葉を手で押さえながら、苗と苗の隙間にリース台いっぱいの高さまで培養土を入れます。すべて入れ終わったらリース台の内側、外側にも同様に培養土を入れます。



⑤④で入れた培養土を覆うように、たっぷり水を含ませた水苔を敷きつめます。



⑥リース台を地面に軽く叩きつけ、寝かせた状態でたっぷり水を与え、土をならしめます。根が張るまで1週間から10日ほど置いたら、玄関やベランダに吊して飾りましょう。

完成!!

ワンポイントアドバイス

2日に一度のペースで、十分に水を与えるのがポイントです。水やりの際はフックを外し、リース台を寝かせた状態で行ってください。定期的に水やりを行い、咲き終わった花びら(花がら)を小まめに根元から摘むことで、春先まできれいな花を楽しむことができます。月に2回は水の代わりに液肥を薄めたものを与えましょう。また、暖かい季節になるとアブラムシなどの害虫が発生しやすくなるので、月に2回程度、害虫用の駆除スプレーをリース全体にまいてください。

★教えてくださったのは…

鹿島恵子さん

中原区下小田中にある20%の畑で、年間約60品種のパンジーとビオラを5万株ほど栽培しています。毎年11月上旬から同月末頃まで開園している観光農園は、目で色とりどりの花を楽しめるだけでなく、自分で好きな花を掘り取ることができる人気を集めています。



オレンジクイン



外の葉は一般的なハクサイと同じ緑色ですが、中の葉はきれいなオレンジ色をしています。甘みが強く、栄養価が高いのが特徴です。

さんとうさい
山東菜



葉が肉厚でやわらかいのが特徴で、漬物に適しています。葉先が開いた半結球の形をしていて、3~6kgほどまで大きく成長します。

ミニハクサイ



重さが1kg前後の手頃な使い切りサイズのハクサイで、近年需要が高まっています。

ハクサイの種類

栄養と効能

ハクサイに含まれる成分の大半は水分ですが、ビタミンC、カルシウム、鉄分など特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。ハクサイは茹でると栄養分が煮汁に溶け出してしまうため、煮込み料理やスープなどにして食べるのがおすすめです。



ハクサイはアブラナ科アブラナ属の一種。ダイコン、キャベツに次いで国内での作付面積が多く、鍋料理や漬物に欠かせない野菜です。中国の青島が原産で、日本には江戸時代末期に渡来したと言われています。ハクサイが最も美味しくなる時期は、11月から2月頃。冬の寒さにより結球することで、一層甘みが増します。

基礎知識



写真提供：農研機構

新発見!? 川崎のハクサイ 魅力図鑑

We ♥ Chinese cabbage



- ### 洋風ハクサイ炒め
- ①フライパンにオリーブオイル(大きじ2)とみじん切りにしたニンニク(1片)を入れて火にかけ、一口大にカットしたハクサイ(1/4個)を炒める。
 - ②ハクサイがしんなりしてきたら、塩・コショウと粉チーズ(適量)を加えて炒め、コショウ(少々)をかけてできあがり。



見分け方

外葉が緑色で、葉の部分まで巻きがしっかりとしているもの、また葉の白い部分にツヤがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。カットしてあるものを選ぶ場合は、断面が盛り上がっていないものや、葉が詰まってみずみずしいものを選びましょう。また、ハクサイに見られる黒い斑点は「ゴマ症」と呼ばれる症状によるもので、食べても特に問題はありません。

食べ方・保存方法

葉物類は一度包丁を入れてしまうと切り口が変色し、その部分から徐々に傷みが進行してしまいます。外葉から一枚ずつ剥がして使うようにしましょう。丸ごと保存する場合は、乾いた新聞紙に包んでから冷暗所で保存し、紙が湿ってきたら交換してください。カットしたものを保存する際は、切り口までしっかりとラップに包み、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると1週間程度日持ちします。



イタリアンダイコンきんぴら

材料(2人分)

・ダイコンの皮…1/2本分 ・コンソメ(固形)…1/2個
 ・ニンニク…1/2片 ・酒、オリーブオイル…各大さじ1
 ・鷹の爪(輪切り)…1本分 ・塩、コショウ…適量
 ・パセリ…適量

作り方

①ダイコンの皮は短冊切り、パセリはみじん切りにしておく。



②フライパンにニンニクと鷹の爪、オリーブオイルを入れて火にかけ、ニンニクの香りが出たら①のダイコンの皮を入れ、炒める。



③ダイコンの皮がしんなりしてきたら、酒とコンソメを入れて炒め、塩、コショウで味を調える。



④③にパセリを加え、よく混ぜ合わせたらできあがり。



ダイコンステーキ

材料(2人分)

・ダイコン…1/2本 ・みぞ…適量
 ・バター…15g ・酒、めんつゆ(2倍濃縮)…各大さじ2
 ・ピザ用チーズ…適量 ・サラダ油…適量
 ・パセリ、粗挽きコショウ…適量

作り方

①ダイコンは皮を剥いて3~4cm幅の輪切りにする。鍋に湯を沸騰させ、竹串が刺さるくらいまでダイコンをやわらかく茹でる。



②フライパンにバターとサラダ油を入れ、①を焼く。軽く焦げ目がついたら、酒とめんつゆを加え、しばらく煮詰める。



③②を耐熱容器に移し、みぞを塗ってチーズをのせる。220℃のトースターでチーズが溶けるまで5~6分ほど焼き、パセリと粗挽きコショウをふりかけてできあがり。



ダイコン1本
まるごと

使い切りレシピ



ダイコン菜飯

材料(4人分)

・ダイコンの葉…100g ・ご飯…1合 ☆塩昆布…10g
 ☆炒りごま…大さじ1 ☆塩…小さじ1/4

作り方

①鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)とダイコンの葉を入れて2分ほど茹でる。



②ダイコンの葉をザルにあげ、冷水にさらす。熱が冷めたらしっかりと水気を切り、6~7mm幅にカットする。



③②に塩をなじませ、2~3分ほど置いたら、手で固く絞り、水気を切る。



④炊いたご飯に③と☆を混ぜ合わせ、塩(分量外)で味を調えてできあがり。



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】

23日(土)大師支店、大島支店、日吉支店、小向支店、新城支店、小杉支店、住吉支店、高津支店、宿河原支店、野川支店、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、百合丘支店、東柿生支店、新百合丘支店

24日(日)みなみ支店、小田支店、御幸支店、鹿島田支店、中原支店、元住吉支店、北見方支店、久地駅前支店、橋支店、子母口支店、鷺沼支店、宮崎支店、向丘支店、菅生支店、生田支店、千代ヶ丘支店、柿生支店、栗平支店

【2月相談会日程】

28日(日)
※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セレサ川崎ローン専用ホームページをご覧ください。(http://www.ja-ceresajp/) 皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

◇組合員のみなさまへ◇

組合員資格に変更のある場合は、当JAまでお申し出ください。

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、年金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。JAホームページ(http://www.jaceresa.or.jp/)では相談会開催日や年金・社会保険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・土日祝…8:00~21:00
(セレサモス麻生店は、営業時間内の稼働)
※新城支店は仮店舗につき、
平日…8:30~17:00、土日祝…休止

セレサのDATA(11月30日現在)

貯金	1兆3,756億円
貸出金	5,490億円
長期共済保有高	1兆6,449億円
年金共済保有高	333億円
購買品供給高	6億68百万円
販売品取扱高	6億49百万円
施設事業契約高	71億71百万円
組合員数	63,157人
うち正組合員	5,747人
准組合員	57,410人

ぜひご来店ください



生産者が自信を持って出荷する農畜産物が気軽に手に入るセレサモス。「宮崎台」駅から徒歩約6分の場所にオープンしました。



セレサモス宮前店
10月27日(火)に
オープンしました!

新鮮で安全・安心の



市内産農畜産物を
提供します!



ホームページからそれぞれの
店舗情報がご覧いただけます!

JAセレサ川崎ホームページ、情報発信力強化!

JA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・営農など)の情報をトピックス別に分かりやすく、毎日更新しています。また、ホームページトップ画面より、JAセレサ川崎事業紹介動画もご覧いただけます。セレサモスのコンテンツも新しくなり、旬の農産物レシピやセレサ独自のゲーム&クイズもお楽しみいただけるので、気軽に情報を入力するツールとして、当JAのホームページをぜひご利用ください!!



では、早速
JAセレサ川崎 検索
http://www.jaceresa.or.jp/
(携帯端末・パソコン共通)

クリック!!

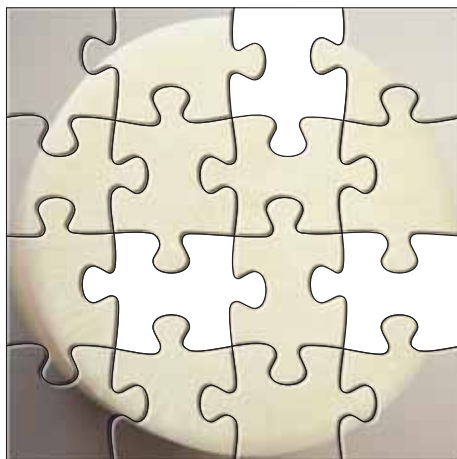
<宮前店舗
DATA>

- 駐車場 114台
(※梶ヶ谷交差点方面からの右折入場はできません)
- 住所 川崎市宮前区宮崎2-1-4
- 電話番号 044-853-5011
- 営業時間 10:00~18:00
- 定休日 毎週水曜日、年末年始ほか
- 駐輪場 32台
- 最寄駅 東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分
- ホームページ http://www.jaceresa.or.jp/





この野菜の断面図 なあ〜んだ?



ヒント1.
秋から冬にかけてみずみずしく、甘みが増します

ヒント2.
おろして食べると、胃腸の働きを整える効果あり



ヒント3.
葉の部分は緑黄色野菜で、βカロテンやビタミンCが豊富です

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28年2月29日(月)
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

52 216-0033
J A セレサ 2 川崎市
セレサ 1 13 宮前区
バル係 38 区宮崎
川崎広
報課

セレサバルvol.38プレゼントクイズの答え
トウガン

柿の品種が1,000種類もあると知り、驚きました。10年以上前に種をまいた我が家の柿の木に、今年初めて柿が実りました。

(幸区・千葉さん)

これからカボチャが美味しい季節ですね。カボチャサラダにコンソメを入れるのが良かったです。味にアクセントがついて美味しいです。(川崎区・稲川さん)

私は柿が大好きで、夏でも時々食べたくなる時があります。柿の保存方法はとても役に立ちました。今年はぜひ試してみたいと思います。(宮前区・横田さん)

野菜で嫌いなものはないくらい大好きです。よくセレサモス麻生店に行き、新鮮な野菜や果物、卵を買って美味しく食べています。(麻生区・小島さん)

おすすめ手作りドレッシングを作って野菜をたくさん食べたいと思います。

(中原区・原田さん)

読者からのおたより

ハロウィンレシピを孫が遊びに来るときに作ってみようと、楽しみにしています。

(多摩区・長田さん)

禅寺丸柿が日本最古の甘柿で800年以上も経っているとは驚きました。(高津区・斎藤さん)

ハランダで家庭菜園を始めたので、プランター栽培のアドバイスが役に立ちました。

(宮前区・福家さん)

シャーサラダを初めて知りました。野菜がたくさん食べられそうなので作ってみようと思います。手作りドレッシングも簡単そうなので、このページは保存版にします。(川崎区・武田さん)

子どもが成長し、どうしていいかわからなかった人形があるので、人形供養祭のお知らせがためになりました。

(高津区・大島さん)

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)

ビタミンCの流出を防ぐ茹で方

小麦粉を小さじ1の水で溶いたものを沸騰したお湯に入れ、塩と合わせて茹でると、カリフラワーの表面に膜ができるので、変色を防ぐと同時にビタミンCの流出防止になります。さらにより多くの栄養素を摂取するには、レンジ加熱がオススメです。

風邪予防にも効果的

カリフラワーのビタミンCは加熱による損失が少なく、淡色野菜ではトップクラスの含有量です。この他にもビタミンB群やイソチオシアネートを含むので、疲労回復や発がん抑制効果が期待できます。

見分け方のポイント

つぼみの色が白く、堅く締まっているものを選びましょう。収穫後、水分が蒸発して軽くなっていくので、持ってみて重いものほど新鮮です。



↑アプラナ科アプラナ属
地中海沿岸原産

カリフラワー

ようこそセレサモス