

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.41 セレサパル





セレサモスへようこそ！



僕がセレサモスを案内するんだもん♪

セレサモスキャラクター「モスピーー」

大型農産物直売所「セレサモス宮前店」は、おかげさまで今年の10月にオープンから1周年を迎えます。多様化する消費者のニーズに応えるため、市内の生産者は栽培技術の向上や新品種の導入などに努め、限られた農地の中で日々工夫を凝らしながら意欲的に栽培・出荷に励んでいます。今回は、生産者と消費者の距離が近い「地の利」を生かした都市農業を実感できる、同店の魅力などをお伝えします。



あれもこれも食べてみたいいな！どれにしようか迷うんだもん…



①新鮮な市内産農畜産物が充実！



\\いらっしやいませ！\\

▲店内の様子

セレサモス宮前店 森文雄店長

\\加工品などが手に入る\\



生産者が直接出荷

\\珍しい野菜苗や花苗も！\\



▲屋外の花苗物コーナー

②こだわりのPOPやラベルにも注目！



\\店内で探してみるのも楽しい！\\



旬の農産物を使ったレシピの試食も大人気♪ぜひ市内産の旬の野菜をおいしく味わってみてほしいんだもん！

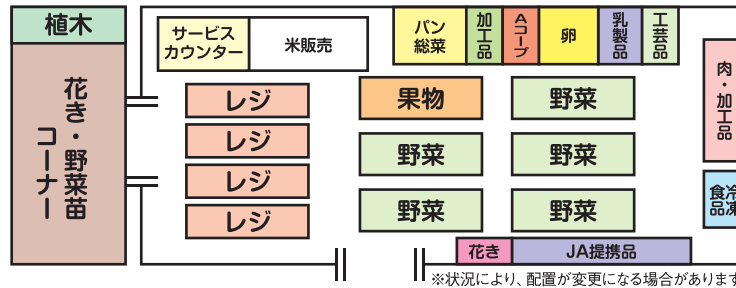


店内に入ると、たくさんの市内産の新鮮野菜や果物がお出迎え♪セレサモスでは、毎朝出荷登録者が直接農畜産物を持ち込み、陳列まで行います。農畜産物の他にも、生産者手作りの漬け物や旬の果物を使ったジャムなどの加工品も充実。

また、提携先の富山県JA氷見市やJA京都やましろなど、各地の特産品やオリジナル商品もそろっています。

農産物や加工品などに貼付してあるラベルには、出荷登録者名が記載されているので、安心して購入することができます。生産者名の異なる農産物を食べ比べて、お気に入りの商品を探してみるのもおすすめです。生産者の思いが詰まったオリジナルのPOPやラベルにもぜひ注目してみてください。

セレサモス宮前店 店内MAP



※状況により、配置が変更になる場合があります。

③イベントも随時開催しています！



▲原産シタケ打ち込み体験会



▲親子料理教室

詳しくは、HPや店内のポスターをチェックしてみてください！



▲園芸館の園芸相談コーナー

市内産の旬の農畜産物を使った親子料理教室や体験教室など、さまざまなイベントを開催。日頃触れ合う機会が少ない市内の生産者と交流を深めたり、市内農業を体感できるチャンスです。ぜひ一度ご参加ください。

また、併設する「園芸館」では園芸資材などを取り扱う他、不定期でJAの営農技術顧問による無料の園芸相談も開催していますので、お問い合わせのうえ、ご利用ください。

アクセス



「セレサモス宮前店」

住所：川崎市宮前区宮崎2-1-4

TEL：044-853-5011

営業時間：10:00～18:00

定休日：毎週水曜日・年末年始

アクセス：電車をご利用の場合：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分

お車をご利用の場合：国道246号線尻手黒川線「馬絹」交差点から約2分

※梶が谷方面からの右折入場はできませんので、ご注意ください。

HP：http://www.jaceresa.or.jp/



CERESA PAL -セレサパル- 2016秋 vol.41

- 2 セレサモスへようこそ！
- 4 薬味のチカラを知ろう!!
- 6 わくわくGardening キッチンで育てるイタリアンパセリ
- 8 川崎のイチジク 魅力図鑑
- 10 お手軽！ ショウガレシピ
- 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

表紙解説 ショウガレシピ

季節の移り変わりや、冷房の効いた部屋で長時間過ごすことで、体調を崩しやすいこの季節。今回は冷え性の改善に効果的なショウガを使ったジンジャーエールなど、計3品をご紹介します。加熱したショウガには、血行や胃液の分泌を促進する効果など、身体にうれしい効能がいっぱいです。毎日の食卓に加熱したショウガを上手に取り入れ、健やかに過ごしましょう。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

★ ★ ★
薬味たっぷり

手作り調味料

レシピ



ミョウガドレッシング

〈材料〉
・ミョウガ(小口切り)…2個
☆醤油、砂糖、酢、ごま油…各大さじ2
☆すりごま…適量
〈作り方〉
①ミョウガを水にさらし、あく抜きする。
②☆をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
③②に水気を切った①を入れ、よく混ぜたらできあがり。
◎おすすめ料理…冷しゃぶサラダ、冷ややっこ



ニンニクみそ

〈材料〉
☆みそ…300g
☆おろしニンニク…3片分
☆砂糖…150g
・みりん…30cc
〈作り方〉
①☆を耐熱用ボウルに入れ、よく混ぜる。
②鍋にみりんを入れて火にかけ、アルコールを飛ばす。
③②を①に加え、ざっくりと混ぜ合わせたらできあがり。
◎おすすめ料理…ジャージャー麺、回鍋肉



食べるラー油

〈材料〉
・ごま油…150cc
☆松の実(みじん切り)…10g ☆フライドオニオン…30g
☆フライドガーリック…10g ☆ショウガ(みじん切り)…1片
☆白ごま…10g ☆トウガラシ…5g
☆醤油…大さじ3 ☆砂糖…小さじ1
〈作り方〉
①耐熱用ボウルに☆を入れて混ぜる。
②鍋にごま油を入れて中火で熱し、煙が出てきたら火を止め、①に入れる。
③粗熱をとって冷ましておいた②を煮沸消毒した瓶に移し替え、できあがり。
◎おすすめ料理…蒸し野菜、冷やしうどん



青ジソジェノベーゼ

〈材料〉
・青ジソ…15g ・ニンニク(薄切り)…1片
・松の実…15g ・オリーブオイル…25g
・パルメザンチーズ…10g ・塩・コショウ…少々
〈作り方〉
①青ジソはよく洗い、水気を切る。松の実フライパンでから煎りする。
②フードプロセッサーに①と残りの材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
③煮沸消毒した瓶に②を入れ、できあがり。
◎おすすめ料理…パスタ、野菜のディップソース



薬味のチカラを知ろう!!

独特の香りや味わいで、料理のおいしさを引き立たせる薬味。その他にも食欲を増進させたり、不足しがちな栄養素を補うなど、さまざまな健康効果が期待できます。毎日の食事に薬味をうまく取り入れ、体調を崩しやすい時季も元気に乗り切りましょう。

1. 料理の名脇役に!

素材本来の味を引き立たせてくれるだけでなく、味のアクセントや彩りとしても活用できます。

2. 香りで食欲アップ!

薬味の豊かな香りは食欲を増進させ、口内の唾液の分泌を促してくれます。

3. 優れた健康効果!

薬味には疲労を回復させたり、免疫力を高めたりと、身体にうれしい効果がいっぱいです。

ミョウガ



栄養

特有の香り成分であるアルファピネンには、食欲を増進させたり夏バテを防止する効果があるといわれています。また、体内の熱を冷ます働きもあるとされ、暑さ対策にも効果的です

見分け方

色つやがよく、ふっくらと丸みがあり先が縮まっているもの

保存方法

湿らせたキッチンペーパーに包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すると、10日ほど持ち立ちます

ニンニク



栄養

食欲をそそる匂いの正体は、アリシンという成分によるもの。アリシンには強力な殺菌・解毒作用やコレステロールの上昇を抑える働きがあるとされ、細かく刻んだりつぶしたりして使うことで栄養価が高まります

見分け方

皮が白色で実が堅く縮まり、重みがあるもの

保存方法

丸ごとの場合はネットに入れ、風通しのよい冷暗所に吊しておきましょう。皮を剥いたものはラップに包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう

ショウガ



栄養

辛味成分のジンゲロールは、加熱することでショウガオールに変化します。同成分には血行促進や脂肪燃焼効果があるとされ、身体を芯から温めてくれるので、風邪のひき始めや冷え性の改善に効果的です

見分け方

ふっくらとしていて、皮に黒ずみや傷が少なく、肉厚なもの

保存方法

乾燥を防ぐため、ラップに包んでから冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。刻んだものやすりおろしたものはラップに包んで小分けにし、冷凍保存するのがおすすめです

青ジソ



栄養

青ジソのベータカロテン含有量は、ニンジン1.2倍で野菜の中でもトップクラス。ベータカロテンには身体の免疫力を高め、がんなどを引き起こす活性酸素を防ぐ抗酸化作用があるといわれています

見分け方

鮮やかなみずみずしい緑色で、葉先までピンとしているもの

保存方法

茎を少しカットし、水を入れたフタ付きの瓶に茎の部分が漬かるように入れます。瓶のフタを開けたら、冷蔵庫に入れて保存しましょう。1週間に2~3回ほど水を替えると、1か月ほど持ち立ちます



キッチンで育てるイタリアンパセリ

風味豊かなイタリアンパセリは、キッチンにあると重宝するハーブ。料理に添えるだけで見た目も華やかになり、細かく刻んでスープやドレッシングに加えると味のアクセントにもなります。ベータカロテンやビタミンCなどの栄養素を豊富に含むイタリアンパセリを日当たりのよい室内で栽培してみましょう。

用意するもの

プランター5号鉢



鉢皿



培養土



化成肥料



イタリアンパセリ苗

★苗選びのポイント★

- ①根が張っていてぐらつかないもの
- ②茎が太くてしっかりしているもの
- ③葉に厚みがあり大きく、色が濃いもの

植え付けSTART!!

植え付け



①プランターに培養土を入れ、ポットから抜いた苗を中央に置きます。



②ポット苗の根鉢と同じ高さまで培養土を足し、手で株元を押さええます。根と土をなじませるために水をたっぷりやりませます。

追肥



③新しい葉が出てきたら1回目の追肥をします。化成肥料ひとつまみを全体にまき、軽く耕して土となじませます。以降は月に1度、同量の肥料を与えます。

パセリパワーのあれこれ

老化防止



パセリ

+



オリーブオイル

パセリに含まれるベータカロテンは、ビタミンEが豊富な食材と組み合わせることで、吸収率が上がります。ベータカロテンの吸収率が上がると抗酸化作用が高まるため、老化防止に効果的です。

貧血予防



パセリ

+



牛肉

パセリに含まれるビタミンCは、牛肉などに含まれる鉄分の吸収を助ける効果があります。パセリの香り成分で、肉独特の臭いも消してくれます。

骨の強化



パセリ

+



ヨーグルト

パセリに含まれるビタミンKは、ヨーグルトなどに含まれるカルシウムの働きを助け、強い骨を作るのに効果的。さらに、ビタミンDが豊富なシタケやシメジと組み合わせると、骨の健康維持に役立ちます。

お気軽にお尋ねください



アドバイザー
劔持 功さん

長年営農技術指導にあたってきた経歴を活かし、セレスモス麻生店に勤務しています。納得いくまで説明を聞ける安心感があります。

栽培のコツ

①水をあげすぎない!

根腐れするので、土の表面が乾いてきたら水やりをしましょう。毎日水やりをする必要はありません。

②こまめに収穫!

葉が茂りすぎると風通しが悪くなり、病気が発生しやすくなります。こまめに収穫しましょう。

植え付け



①プランターに培養土を入れ、ポットから抜いた苗を中央に置きます。



②ポット苗の根鉢と同じ高さまで培養土を足し、手で株元を押さええます。根と土をなじませるために水をたっぷりやりませます。

追肥



③新しい葉が出てきたら1回目の追肥をします。化成肥料ひとつまみを全体にまき、軽く耕して土となじませます。以降は月に1度、同量の肥料を与えます。

枯れ葉取り



④葉が古くなると黄色く枯れるので、根元から切り取って風通しをよくします。

収穫



⑤葉が15枚以上になったら、外側の葉の根元から食べる分だけ切り取ります。常に葉を10枚以上残すようにしましょう。

保存



⑥たくさん収穫できたら、洗ってしっかり水分を拭き取ったものを細かく刻み、保存袋に入れて冷凍保存すると、長持ちします。

クワ科イチジク属の果物。アラビア半島南部が原産で、8月～10月頃が旬です。日本には江戸時代にペルシャから中国を経て「蓬萊柿」が渡来したとされています。漢字で「無花果」と書きますが、花がないわけではありません。果実を半分にしたときに確認できる赤く熟した部分が花です。イチジクは花の部分によって、独特の食感を生み出しています。



栄養と効能

イチジクに含まれる食物繊維のペクチンは、腸の働きを活発にするので便秘解消に効果的。実に含まれる酵素のフィシンには消化促進作用があり、胃もたれや二日酔い防止にもよいとされています。



新発見!?

川崎のイチジク

魅力図鑑

We  IchiJiku

魅力図鑑



明治中期以降、川崎市の南部地域では梨や桃の栽培が盛んでしたが、大正6年に起きた津波によって農耕地や梨畑の多くは流されてしまいました。その後、梨栽培に代わり手間が掛からず、低湿地に適するイチジクの栽培が注目されるようになったといわれています。

昭和8年頃にはイチジクの栽培がピークを迎え、多くの農家が市場出荷をしていました。しかし、昭和30年頃になると、急速な都市化や工業化で栽培環境が悪くなり、市内のイチジク栽培は減少していきました。

現在市内では、梨に比べて防除の回数が少なく管理しやすいことから、10数軒の農家がイチジクの栽培に取り組んでいます。

品種のあれこれ

早生日本種(蓬萊柿)

日本に古くからある在来種で、寒さや乾燥に強い品種。果肉は柔らかく、酸味が強いのが特徴です。収穫期は9月上旬頃で、熟すと先端から裂けてきます。



写真提供：タキイ種苗株

ドーフィン

夏と秋に果実ができ、育てやすいのが特徴。現在市場に出回っている大半はこの品種です。糖度が高く、甘みと酸味のバランスがよいと人気があります。



写真提供：タキイ種苗株

イチジクのグラタン

- ①イチジク(1個)の皮を剥き、くし切りにする。ミニトマト(6個)のへたを取っておく。ウインナー(3本)を一口大に切る。
- ②耐熱皿にバター(適量)を塗り、①を並べる。マヨネーズ(大さじ1)をかけてから、ピザ用チーズ(適量)をのせる。
- ③オーブントースターで、チーズの表面に焼き目がつくまで(5～7分程度)焼く。お好みでイタリアンパセリを盛り付けて、できあがり。



見分け方

ふっくらと大きく丸みがあり、皮にハリと弾力があるものを選びましょう。全体が赤く色づき、甘い香りがするものが食べ頃です。

食べ方・保存方法

乾燥を防ぐため、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。日持ちしないので、食べきれない場合は砂糖で煮てコンポートにしたり、ジャムにするとよいでしょう。





ジンジャーエール

材料 (ジンジャーシロップ約200ml分)

・ショウガ…160g ★三温糖…160g
★レモン汁…大さじ3 ・炭酸水…適量

作り方

①ショウガをよく洗い、3mm幅の薄切りにする。



②炊飯器に①と★を入れて混ぜる。



③「保温」スイッチを入れ、5～6時間置く。
薄切りショウガを取り除いて、炭酸水で割
ったらできあがり。



ショウガとツナの煮物

材料 (1～2人分)

★ショウガ…50g ★水…100ml ★醤油…大さじ2
★酒…大さじ2 ★みりん…大さじ2
★砂糖…大さじ1 ・ツナ缶…1缶
・白ごま…適量 ・万能ネギ…適量

作り方

①鍋に★を入れる。ショウガはなるべく平らに並
べ、中火で煮る。



②沸騰し始めたら、アルミホイルで落とし蓋をし
て弱火でさらに10分ほど煮る。



③ショウガが茶色く色付いたら、ツナを加えて味
をなじませる。白ごまと万能ネギを上から盛り
付けたらできあがり。



お手軽!

ショウガレシピ



ジンジャーミルクプリン

材料 (4人分)

★牛乳…200ml ★はちみつ…大さじ3 ★ショウガ(すりおろしたもの)…小さじ2
・粉ゼラチン…5g ・ヨーグルト…200g ・ミックスナッツ…適量

作り方

①小鍋に★を入れて弱
火にかける。温まっ
たら粉ゼラチンを加え、
混ぜて溶かす。



③型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。お好
みで砕いたミックスナッツやはちみつ、フル
ーツソースをかけて、できあがり。



②ボウルにヨーグルトを入
れて泡立て器でよく混ぜ、な
めらかにする。①を少しづ
つ加え、分離しないよう
に混ぜ合わせる。



J Aからのお知らせ



川崎の直売所マップ

市内にある177か所の農畜産物直売所を掲載

直売所は、市内の区ごとに分けて掲載。生産者や所在地、営業時間、販売品目の他、地図が一目で分かるようになっています。



旬の“かわさきそだち”を身近な直売所でお買い求めください



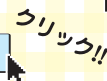
ホームページから電子ブックで内容をご覧いただけます！



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)

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。

【9月相談会日程】

25日(日)みなみ支店、小向支店、住吉支店、元住吉支店、北見方支店、橋支店、宮崎支店、向丘支店、稲田支店、千代ヶ丘支店、柿生支店、東柿生支店

【10月相談会日程】

2日(日)、22日(土)、23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://ja-ceresajp/) 皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

◇東柿生支店仮店舗営業のご案内◇

■住所
〒215-0022 川崎市麻生区下麻生2-43-22
■電話番号
TEL:044-988-6511 FAX:044-988-1750
(電話、FAX番号に変更はありません)
■ATM稼働時間…平日：8:30~17:00、土日祝日：休止(東柿生支店仮店舗以外のATMは通常稼働しております)。なお、詳細につきましては、当JAのHPをご覧ください。

◇組合員の皆さまへ◇

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、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。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)

セレサのDATA(7月31日現在)

貯金	1兆4,240億円
貸出金	5,309億円
長期共済保有高	1兆6,515億円
年金共済保有高	337億円
購買品供給高	3億57百万円
販売品取扱高	4億83百万円
施設事業契約高	27億46百万円
組合員数	65,124人
うち正組合員	5,762人
准組合員	59,362人

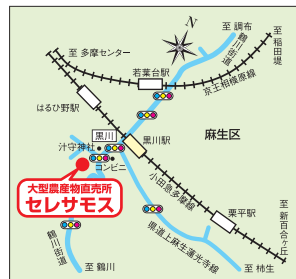
大型農産物直売所セレサモス麻生店

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

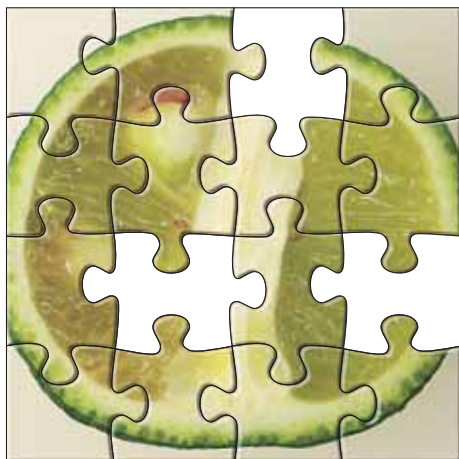
【定休日】水曜日、年末年始ほか

※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、よろしくお願い申し上げます。





この断面図なあ〜んだ?



ヒント1.
見た目は青緑色で、ゴルフボールほどの大きさです。

ヒント2.
爽やかな香りと、ほどよい酸味
が特徴です。



ヒント3.
焼き魚や麺類などにギュッと
搾って食べます。

ヒント4.
○ダ○

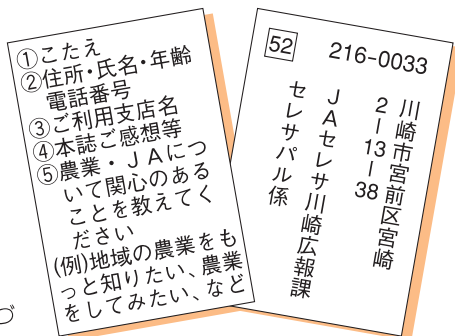
市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



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10月31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



セレスパルvol.40プレゼントクイズの答え
ピーマン

読者からのおたより

小 腹が減るとつい甘い物に手が伸びますが、最近は手軽に食べられるミニトマトを洗って、常備しておくようにしています。

(麻生区・高野さん)

子 どもの頃から生活の中にはいつもJAがありました。先日も、JAの「こんにやく作り」に参加しました。一生忘れられない味のこんにやくができて、友人と感激しました。

(多摩区・桑原さん)

夏 は冷やしトマトがおいしいので、冷蔵庫に入れてから食べていますが、冷やしすぎると糖度が落ちてしまうんですね。最近はフルーツトマトなどさまざまなトマトがあり、おいしくいただいています。

(川崎区・稲川さん)

ラ タトウイユを作ってみました。野菜がたっぷりとれるので、トーストやピザにのせて食べています。

(宮前区・折田さん)

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)

我 が家では、ブロッコリーが苦手な息子のお弁当にピーマンが欠かせません。特にニンジンの千切りと一緒に炒めた、通称「ニンピーのきんぴら」は、いつも大好評です。

(高津区・福島さん)

宮 城県からタケノコが届いたので、炊き込みご飯と土佐煮で食べました。新鮮で柔らかかったです。

(中原区・青木さん)

ゴ ーヤはいつもスライスしてあるものを買っていましたが、前号の保存方法の記事を見て、思い切って1本購入。食べる分だけ使い、残りは冷凍保存しました。1か月持つとのことなので、少しずつ食べようと思っています。

(幸区・松本さん)

セ レサモス宮前店ができてうれしいです。特に植木売りが好きで、年末に買ったピオラは丈夫で、とても長持ちしました。花は心を喜ばせてくれますね。

(宮前区・熊井さん)

見分け方のポイント

ずっしりと重みがあり、へたの切り口が枯れているものを選びましょう。カットされているものを購入する場合は、果肉の色が鮮やかな濃い黄色で、種に厚みがあるものを選びましょう。

丸ごとなら常温で保存を

丸ごとの場合は新聞紙に包み、風通しのよい場所で保存すると2か月ほど日持ちします。カットしたものは種とワタを取り除き、ラップに包んでから冷蔵しましょう。冷凍の場合は角切りにしてから茹で、充分に冷ましてから密閉式のポリ袋に入れて保存しましょう。

調理は皮ごとがおすすめ

カボチャは古くから「冬至に食べると病気になる」といわれるほど栄養価が高い野菜。体内の免疫機能を高めるベータカロテンや美肌づくりに欠かせないビタミンC、細胞の酸化を防ぐビタミンEが豊富に含まれています。皮には果肉以上にベータカロテンが多く含まれているため、できるだけ皮を剥かず、サラダや煮物にして食べるのがおすすめです。



↓ウリ科カボチャ属
アメリカ原産の緑黄色野菜

カボチャ

ようこそセレスサモス