

# CERESA PAL

— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル —

vol.42 セレサパル





\\お気軽に  
ご来店ください\\



花き・植木担当  
志村隆 営農技術顧問

- ・家庭菜園を始めたいが何から準備していいかわからない
  - ・初心者でも栽培しやすい野菜を教えてください
  - ・庭のミカンの実のつきが悪い
  - ・葉や実に虫が付いているがどう防除したらいいかわからないなど
- 身近な園芸相談から営農相談まで幅広く受付しています。

野菜・果樹・花きの疑問を解決！

## 営農・園芸相談に行ってみよう！

近年、自宅で家庭菜園を楽しんでいる方が増え栽培してお困りの点はございませんか？JAで顧問による相談日を設けています。今号は、どなたも農・園芸相談についてご紹介します。

\\予約不要で  
受付しています\\



果樹担当  
片木新作 営農技術顧問

### 経済センター



日程：毎週水曜日(原則)  
住所：宮前区有馬2-13-1  
電話：044-855-3561  
東急田園都市線「鷺沼」駅より「梶が谷」駅行きのバスに乗り「宮崎小学校」停留所で下車後、徒歩約3分

### セレサモス宮前店 園芸館



日程：第1・3金曜日(原則)  
住所：宮前区宮崎2-1-4  
電話：044-853-5011  
東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分

### パーシモン



日程：毎週火曜日、第2・4木曜日(原則)  
住所：麻生区片平2-30-15  
電話：044-988-7405  
小田急小田原線「柿生」駅より徒歩約3分

※日によって担当顧問が異なります。担当顧問の希望がございましたら、事前にお問い合わせの上、ご来店ください。

### 来店時のお願い

- ・病害虫被害のご相談の場合は、被害作物または写真をご持参くださると助かります。
- ・予約不要のため、お待ちいただくことがございます。あらかじめご了承ください。

\\ご協力  
お願いします\\



野菜担当  
大森庄次 営農技術顧問



ています。野菜や花をは月に数回、営農技術も無料で利用できる営

### 1・2月の相談日

経済センター：1/11(水)、1/18(水)、1/25(水)、2/1(水)、2/8(水)、2/15(水)、2/22(水)

セレサモス宮前店園芸館：1/20(金)、2/3(金)、2/17(金)

パーシモン：1/10(火)、1/12(木)、1/17(火)、1/24(火)、1/26(木)、2/7(火)、2/9(木)、2/14(火)、2/21(火)、2/23(木)、2/28(火)

※都合により変更することがございます。

CERESA PAL  
-セレサパル-  
2017冬 vol.42

- 2 営農・園芸相談に行ってみよう！
- 4 季節の果物でジャムを作ろう！
- 6 わくわくGardening 切り花を飾ろう
- 8 川崎のダイコン 魅力図鑑
- 10 体ポカポカ 根菜レシピ
- 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 根菜レシピ

1月から2月は1年で最も気温が低く、体調を崩しやすい季節です。寒さが増すこの時期におすすめしたいのが、ニンジンやゴボウなどの根菜レシピ。根菜は、地表付近や地中でエネルギーを蓄えながら生長するため、冬の寒さで冷えた身体を芯から温めてくれます。食物繊維も豊富に含まれているため、体内の老廃物を排出する効果も期待できます。旬の食材をバランス良く取り入れ、根菜パワーで元気に冬の寒さを乗り切りましょう。詳しいレシピはP 10-11をご覧ください。



手作りジャムを使って

# アレンジレシピ



## イチゴジャム 使用 **ご飯がすすむ! 豚の照り焼き丼**

- 〈材料〉(2人分)  
 ・ご飯…茶わん2杯分 ★豚肉…200g ★ニンジン…1本  
 ★タマネギ…1/2個 ・イチゴジャム…50g  
 ・醤油…大さじ3 ・塩、コショウ…適量  
 ・サラダ油…適量 ・千切りキャベツ…適量  
 ・青ネギ…適量
- ★を約1.5cmの角切りにする。
  - フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて塩、コショウで炒める。火が通ってきたら、醤油を入れて炒める。
  - ②にイチゴジャムを加え、とろみが出るまで炒める。ご飯の上に照り焼きと千切りキャベツ、青ネギを盛り付けて、できあがり。

## ミカンジャム 使用 **おにぎりやチャーハンの具に! 肉みそ**

- 〈材料〉(4~5人分)  
 ・豚挽き肉…200g ・タマネギ(みじん切り)…1/2個  
 ・ミカンジャム…100g ・みそ…60g  
 ・みりん…大さじ2 ・ごま油…適量  
 ・豆板醤または一味唐辛子…適量
- みりんでみそを溶いておく。フライパンにごま油を熱し、タマネギと豚挽き肉を炒める。
  - 全体に火が通ったら、みりんで溶いたみそを加えて炒める。
  - ②にミカンジャムを加えてさらに炒める。全体になじんだら、豆板醤または一味唐辛子を加える。水分がなくなるまで炒めたら、できあがり。



## お好みのジャムで **モチモチ食感! カラフル白玉**

- 〈材料〉(2人分)  
 ・白玉粉…50g ・絹ごし豆腐…25g  
 ・お好みのジャム…50g ・お好みの果物…適量  
 ・つぶあん…適量
- ふるいにかけて白玉粉をボウルに入れ、絹ごし豆腐と混ぜ合わせる。まとまってきたらジャムを加え、粉っぽさがなくなるまでこねる。
  - 耳たぶほどの硬さになったら、食べやすい大きさに成形する。
  - 鍋に湯を沸かし、②を茹でる。浮いてきたら取り出し、冷水で冷やす。
  - 器に果物やつぶあんを盛り付けたら、できあがり。

レンジで簡単



# 季節の果物でジャムを作ろう!!

旬のおいしい果物をそのまま食べるだけではもったいない! 旬のものだからこそ、ジャムに加工し、長い期間楽しんでみてはいかがでしょうか。今回は、レンジで簡単にできるジャムの作り方をご紹介します。旬の果物を使ったジャムをさまざまな料理にアレンジして味わいましょう。

## 基本のレシピ

- 旬の果物(可食部)…300g ・砂糖…90g ・レモン汁…大さじ1

## 作り方 **今回はイチゴで挑戦!**

ミカンやキウイフルーツなどでも同様に作るができます



①イチゴは洗ってへたを取る。深めの耐熱ボウルに全ての材料を入れ、ラップをせずに電子レンジで8分ほど加熱する。



②スプーンなどでかき混ぜ、さらに5分加熱する。ジャムのとろみを見ながら加熱時間を調節し、加熱して混ぜる作業を4~5回ほど繰り返す。



③好みのとろみになったらできあがり。あくが浮いている場合はスプーンで取り除き、煮沸殺菌した瓶に詰め保存する。

## ポイント

- 市販のものに比べ糖度が低いので、保存期間は短くなります。瓶詰め後は未開封(冷蔵保存)で約2か月、開封後は1週間を目安に食べ切りましょう。
- 熱い状態だとさらさらしているジャムも、冷えるるととろみが増すものもあります。

## ジャムおすすめ旬カレンダー

1月~3月  
ネーフルオレンジ  
ミカン

4月~6月  
イチゴ  
夏ミカン

7月~9月  
ブルーベリー  
梨

10月~12月  
イチジク  
リンゴ  
キウイフルーツ



## 切り花を飾ろう

花を飾ると雰囲気が明るく華やかになるだけでなく、リラックス効果もあるとされています。今回はセレスアモスやスーパー、花屋で安価に買える切り花を長持ちさせ、最後まで楽しむ方法をご紹介します。

## 用意するもの



切り花



花ばさみ

## 花選びのポイント

- ・花首がしっかりし、葉がピンと張っているもの
- ・茎やガクが変色していない、みずみずしいもの
- ・つぼみを含むものを選ぶと長く楽しめます

## 花瓶選びのポイント

- ・高さ約25cm、12cm、7cmの口径8cmほどの花瓶があると便利です
- ・水の状態がわかりやすいもの



花瓶

## 切り花を飾ってみよう

1~4日 長めの丈を活かして飾ろう



水切りしてから花瓶に入れましょう。花と花瓶の比率を1:1にすると、バランスよく見えます。花の高さがそれぞれ同じにならないように調整すると、まとまり感が生まれます。

5~7日 小まめに切り戻そう



茎の切り口が傷むと吸水力が悪くなるので、水を取り替える時に切り口を新しくするのが長持ちのコツ。丈に合わせて花瓶も小さくしましょう。

8日以降 短くなくても最後まで楽しもう



花首がかかる小さな花瓶に移し、切り戻しができるところまで続けましょう。冷暖房の風が当たらない、涼しい窓辺などに飾るのがおすすめです。

## 「水切り」「切り戻し」「水替え」とは

### 水切り 茎を切ると同時に水を吸わせること



洗面器や鍋などに水を張り、茎をつけながら水の中で斜めに茎を切る。下から3cmまたは傷んだ部分から3cm上を目安に切りましょう。



水の中で茎を切ると、すぐに水を吸い始めるので、しばらくそのまましてから花瓶に移します。切り口の断面が大きいほど水をよく吸うので、斜めに切るのがポイント。

### 切り戻し 切り口を新鮮にすることで吸水力アップ



時間が経つと、表面はきれいな茎でも中は傷みが進んでいることもあります。健康な茎が見えるまで切り戻しを行うのが長持ちの秘訣です。

### 水替え 花瓶の水を取り替えること



暑い時期は2日に1回、寒い時期でも3~4日に1回は水を交換しましょう。水替えの際は、花瓶を洗剤で洗ってから新しい水に替えると雑菌の繁殖を防げます。

## 切り花を長持ちさせるコツ

水を清潔な状態に保つことが大切なので、市販の鮮度保持剤も効果的です。雑菌が繁殖すると、切り口が傷みやすくなります。花瓶や花ばさみは洗剤を使ってよく洗いましょう。茎にぬめりがあるときは水で洗ってから切り戻してください。

## ★教えてくださったのは…

### 志村隆宮農技術顧問

花瓶がなくても自宅にあるグラスなどを使えば、気軽にどなたでも花を飾って楽しむことができます。わからないことなどがあれば、お気軽に営農・園芸相談日にご相談ください。





## レディサラダ



皮が紅色のダイコン。皮には抗酸化作用があるアントシアニンが豊富に含まれているため、皮付きのままスライスしてサラダや漬物にして食べるのがおすすめです。

## こうしん 紅芯ダイコン



パリッとした食感が特徴的な小型のダイコン。断面はきれいな紅色をしています。スライスしたものを酢に漬けると鮮やかな紫色に変わるため、漬け物などに向いています。

## ラディッシュ



別名「ハツカダイコン」とも呼ばれ、中には、3cmほどの円筒形のものや白色のものもあります。葉と一緒に生のままサラダで食べることが多い野菜です。

# 品種のあれこれ

## 栄養と効能

根の部分には、胃腸の働きを整えてくれる消化酵素やビタミンCなどの他、辛味成分のイソチオシアネートが含まれています。葉は根に比べて栄養価が高く、ビタミンCは4倍以上、カルシウムは10倍以上にもなります。ダイコンの酵素は熱に弱いので、おろして食べるのがおすすめです。



アブラナ科ダイコン属。トマト、ジャガイモに次いで市内で作付面積が多い野菜です。流通しているものにはいくつかの品種がありますが、最も多く出回っているのは、青首ダイコンと呼ばれる品種。6～8月の時季に収穫できる夏ダイコンは辛味が強く、11～3月の秋冬ダイコンは水気が多いのが特長です。

# 基礎知識



# 新発見!?! 川崎のダイコン 魅力図鑑

We ♥ Japanese radishes

## 見分け方

ハリとツヤがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。また、表面を叩いた時にコンコンと澄んだ音がするものは新鮮な証拠です。首元が黒ずんでいたり、ひびが入っているものは避けるようにしましょう。

## 食べ方・保存方法

1cmほどの厚さに切り、堅めに茹でてから水気を切って冷凍しましょう。生のまますりおろしたものを冷凍するのもおすすめです。また、ダイコンおろしは部位によって風味が異なります。甘味を生かすなら首元、辛味を生かすなら先端をすりおろすようにしましょう。

- ①ダイコン(1/3本)を少し太めの千切りにし、バター(大さじ1)を溶かしたフライパンに入れて炒める。
- ②尖が通ったら顆粒だし(小さじ1)とタラコ(1/2腹)を入れて軽く炒める。
- ③焼きのり(適量)を上からかけてできあがり。

## ダイコンのタラコバター炒め







## 根菜チップス

### 材料(2人分)

・ニンジン…1/2本 ・サツマイモ…1/2本  
 ・ジャガイモ…2個 ・レンコン…5cm  
 ・オリーブオイル…大さじ3 ・塩…適量

### 作り方

①野菜は水でよく洗い、ニンジンとレンコンは皮を剥く。野菜はスライサーで薄切りにし、ニンジン以外は水にさらしておく。



②キッチンペーパーで野菜の水気をふき取り、野菜の表面にオリーブオイルをハケで塗って上から塩を振りかける。



③大きめの耐熱皿にクッキングシートを敷き、重ならないように②を並べる。600wの電子レンジで1~2分加熱したら裏返し、再度1~2分加熱する。2~3回繰り返して、表面がパリッとしたらできあがり。



## レンコンの豆乳ポタージュ

### 材料(2人分)

・レンコン…150g ・豆乳…150ml ・だし汁…200ml  
 ・白みそ…大さじ1 ・塩…適量 ・パセリ…適量

### 作り方

①だし汁から大さじ2だけ取り出して白みそを溶いておく。



②レンコンは皮を剥き、目の細かいおろし金ですりおろす。



③①の残りのだし汁に②と豆乳を入れ、弱火で3~4分煮込む。



④③に①の白みそを加え、塩で味を調える。器に盛り付け、お好みでパセリを散らしてできあがり。



# 体ポカポカ 根菜レシピ



## きんぴらライスバーガー

### 材料(2人分)

・ニンジン…1/3本 ・ゴボウ…1本 ・ご飯…茶碗2杯分 ・焼きのり…1/2枚 ・ごま油…小さじ1/2  
 ・白ごま…小さじ2 ・片栗粉…小さじ2 ☆醤油、みりん、酒…各大さじ1 ☆砂糖…小さじ1/2  
 ★砂糖、醤油、みりん…各小さじ1・1/2

### 作り方

①深めの耐熱容器に千切りにしたニンジンとゴボウ、☆を入れて600wの電子レンジで3分加熱し、全体を軽く混ぜ合わせる。



②再度電子レンジで2分加熱し、ごま油と白ごまを加えて混ぜる。



③ご飯に片栗粉を入れて混ぜ、1cmほどの厚さのパンズ4枚に成形する。



④フライパンにごま油(分量外)をひき、焼き色が付くまで中火で焼く。両面とも焼けたら火を止め、余熱で温めた★をパンズに絡める。



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】

28日(土)みなみ支店、鹿島田支店、中原支店、高津支店、子母口支店、宮崎支店、上作延支店、菅支店、百合丘支店、新百合丘支店

29日(日)大島支店、小向支店、新城支店、久地駅前支店、橋支店、鷺沼支店、向丘支店、生田支店、柿生支店

【2月相談会日程】

26日(日)小田支店、御幸支店、新城支店、北見方支店、野川支店、宮前平支店、菅生支店、千代ヶ丘支店、柿生支店

※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。

◇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)  
※東柿生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	1兆4,254億円
貸出金	5,239億円
長期共済保有高	1兆6,607億円
年金共済保有高	338億円
購買品供給高	6億95百万円
販売品取扱高	9億3百万円
施設事業契約高	68億97百万円
組合員数	65,646人
うち正組合員	5,738人
准組合員	59,908人

果樹栽培講習会を開催します!

平成29年

2月22日(水) 9:30~ミカン  
13:30~ブルーベリー  
キウイフルーツ

2月23日(木) 9:30~カキ  
13:30~ウメ・イチジク

- 内容 整枝剪定、病虫害防除など
- 場所 川崎市農業技術支援センター(多摩区菅仙谷3-17-1)
- 申込み 2月3日(金)までに電話044-877-2114(営農指導課)へお申し込みください。
- その他
  1. 参加費無料
  2. 現地集合・解散となります
  3. 昼食の用意はございません



昨年度の講習会の様子

ぜひお気軽にご参加ください!

旬が集まるJA大型農産物直売所 セレサモス に行こう!!

- 1 鮮度が違う!**  
市内産&とれたての新鮮な野菜や果物の味は格別です
- 2 品物が充実!**  
JA周提携の商品や加工品もそろっています
- 3 ソムリエがいる!**  
野菜や果物のアドバイスができる「食育ソムリエ」がいます

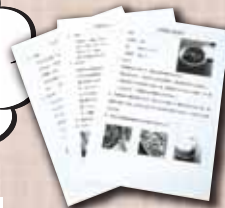
食育ソムリエって?



お気軽にお尋ねください!

「このマークが目印!!!」  
野菜や果物の鮮度の見分け方や保存方法などについてお客様にアドバイスができるJC総合研究所が独自に認証する資格を持つスタッフです。

月に1度は食育ソムリエによる旬の野菜を使った試食会を開催中!レシピも配布していますので、ぜひご利用ください。



▲旬のレシピも大人気!

冬の食卓に欠かせません!

1~2月のおすすめ農産物BEST3

- ① ホウレンソウ ② ブロッコリー ③ ハクサイ



ぜひ来店ください!



**セレサモス麻生店**  
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: 毎週水曜日、  
年末年始他

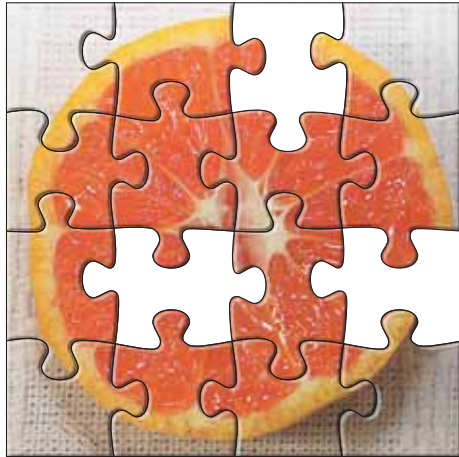
**セレサモス宮前店**  
住所: 川崎市宮前区宮崎2-1-4  
電話: 044-853-5011  
営業時間: 10:00~18:00  
定休日: 毎週水曜日、  
年末年始他

※両店のイベント情報や詳細は **JAセレサ川崎** 検索 <http://www.jaceresa.or.jp/>





# プレゼントクイズ この断面図なあ〜んだ?



**ヒント1.**  
オレンジ色が一般的な柑橘系の果物

**ヒント2.**  
ビタミンCが豊富で、風邪予防に効果があります



**ヒント3.**  
和歌山県、愛媛県、静岡県が有名な産地



**ヒント4.**  
温州○○○、冷凍○○○、夏○○○

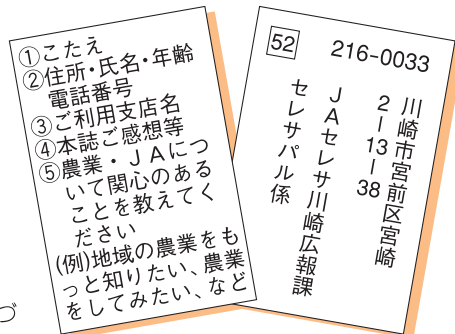
市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!  
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



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29年2月28日(火)  
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



セレサパルvol.41プレゼントクイズの答え  
スタチ

## 読者からのおたより

**私**の家にもイチジクの木があります。毎日のように収穫できるので、親戚や近所の方にお裾分けし、喜ばれています。

(川崎市・須山さん)

**キ**ッチンで育てるイタリアンパセリの栽培のコツが参考になりました。さっそく栽培してみようと思います。

(幸区・柳さん)

**実**家が農家だったので、野菜や果物を当たり前のように食べ、栄養や体に良いことなど気にもしていませんでした。今は全て買わないと手に入らない生活なので、あらためて食の大切さを感じ、生産者の方に感謝しています。

(多摩区・上原さん)

**薬**味のチカラや川崎のイチジクの魅力など、「目からウロコ」なことがたくさん!ちょっとしたことがとてもおもしろいと思いました。

(川崎市・鈴木さん)

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)

**宮**前区に住んで50年になりますが、昔の農村風景がなくなっていくのは残念です。今も農業を続けている方々の努力に頭が下がります。これからも応援しています。

(宮前区・武井さん)

**シ**ョウガとツナの煮物を作ってみました。食欲増進でおいしかったです。

(多摩区・横山さん)

**何**気なく使っている薬味にも、いろいろな力があることがよく分かりました。「おろそかにできないゾ!」とあらためて思いました。

(麻生区・加賀谷さん)

**2** ~3年前から、夏の間だけキュウリやトマトなどを作っています。小さくても自分が育てた野菜を収穫した時はうれしいです。

(高津区・鎌田さん)

**昨**年の春から畑を借りてインゲンやジャガイモなどを作り始めました。なかなか難しいですが、家族では食べ切れないほど収穫できました。

(中原区・山田さん)

## 見分け方のポイント

白い部分が長い根深ネギは、巻きが引き締まっていて、白と緑の境目がはっきりしているものが新鮮。緑の部分が長い葉ネギは、緑色が鮮やかで先端までハリがあり、葉先が枯れていないものを選びましょう。

## 疲労回復・老化防止に効果的

ネギ独特の香りは、白い部分に香り成分の硫化アリルが含まれているため。硫化アリルはビタミンB1の吸収を助け、血行促進や疲労回復などに効果的です。緑黄色野菜に分類される緑色の部分は、ベータカロテンやカルシウムなどを含み、老化防止に役立ちます。

## 保存のポイント

新聞紙で包み、冷暗所で保存しましょう。使いやすい大きさにカットしてキッチンペーパーで包み、ジッパー付きの袋に入れて冷凍保存すると、1か月ほど日持ちします。



## ネギ

ユリ科ネギ属  
中国西部、シベリア原産

ようこそセレサモス