

# CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.43 セレサパル



# 3月30日にセレモニーが行われました



300万人目の来店者に記念品を渡す原組会長

セレスアモス麻生店は、オープンから8年11か月で累計来店者数300万人を達成しました。

## セレスアモス麻生店

住所：川崎市麻生区黒川 172  
TEL：044-989-5311  
営業時間：(4月～10月) 10時～18時、  
(11月～3月) 10時～17時  
定休日：毎週水曜日・年末年始他  
アクセス：小田急多摩線「黒川」駅より徒歩約6分

## セレスアモス宮前店

住所：川崎市宮前区宮崎 2-1-4  
TEL：044-853-5011  
営業時間：(通年) 10時～18時  
定休日：毎週水曜日・年末年始他  
アクセス：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分

# 店外にも見どころたくさん



のらぼう菜パンの試食販売(麻生店)



ソフトクリーム販売(宮前店)

セレスアモスでは、毎週末さまざまなイベントを行っています。店内だけでなく、外に特設催事コーナーを設置することもあるので、時間の許す限りゆっくりと見て回るのがおすすめです。



# 麻生店 来店者 300万人達成



## セレスアモスお得情報

※下記割引制度は、平成29年4月1日現在のものであり、予告なく変更もしくは終了する場合があります。

### その1. JAカード支払いで5%引き!

セレスアモスの店舗で、買い物代金をJAカードでお支払いいただくと、口座引き落とし時に5%引きになります。クレジットカードのポイントも同時に貯まってダブルでお得です♪

### その2. 金曜日はお米が安い!?

麻生店では第3、4金曜日、1銘柄のお米を2割引で販売します♪  
宮前店では毎週金曜日および毎月末の土日、全銘柄を1割引(第2金曜日を除く)で販売。また、第2金曜日は1銘柄を2割引で販売しています。

### その3. 午前中の来店がおすすめ

セレスアモスでは、毎朝出荷者が新鮮な農産物を陳列しています。ぜひ早い時間に来店し、品数豊富でみずみずしい農産物をご購入ください。

たくさんの来店  
ありがとうございます



セレスアモスキャラクター「モスピー」

## かわさきそだちを もっと食べてほしいんです!



トマト

川崎市内産のトマトは真っ赤に完熟してから出荷しているものがほとんどです。生産者や時期によって品種や味が異なりますので、たくさんのトマトを食べ比べて、自分好みの味を見つけてください。



キュウリ

漬物やサラダで人気のキュウリ。曲がっているキュウリも味に違いはなく、おいしく召し上がれます。キュウリはイボが鋭く立っているものが新鮮です。

## CERESA PAL —セレスアパル— 2017春 vol.43

- 2 セレスアモス麻生店来店者 300万人達成
- 4 知って得する野菜の冷凍保存
- 6 わくわくGardening  
ピーマンのプランター栽培
- 8 川崎のナス  
魅力図鑑
- 10 レンジで簡単  
彩り鮮やかパプリカレシピ
- 12 セレスアナビ
- 13 INFORMATION
- 14 CERESA PLAZA  
プレゼントクイズ
- 16 わいわいパル

### 表紙解説 パプリカレシピ

今回は色鮮やかで食卓を華やかにしてくれるパプリカを使ったレシピを紹介します。パプリカの多彩な色は食欲増進効果があるといわれているため、食欲が落ちやすい季節に最適です。電子レンジで簡単に作れるのでぜひ挑戦してみてください。詳しいレシピはP.10-11をご覧ください。

平成29年度はJAセレスア川崎創立20周年という記念の年度になります。機関誌をはじめイベントなどで、下記ロゴマークを使用してまいりますので、ご愛顧ください。



# キュウリ

キュウリは水分が多いため、丸ごと冷凍できません。使いやすい大きさに切り、塩もみしてから冷凍しましょう。

## 塩もみして冷凍



薄切りにしたキュウリに塩を少々振ってもみこみます。しんなりしてきたら水ですすぎ洗いし、手で水気を絞ります。



金属製トレイにラップを敷き、キュウリが重ならないように広げましょう。ラップをかけ、急速冷凍します。



キュウリが凍ったら、密封できる保存袋に移し替えて冷凍保存しましょう。

### 解冻法

室温で自然解冻し、水気を絞ってから調理

### 調理例

酢の物、サラダ、サンドウィッチなど



# トマト

丸ごと冷凍することが可能。へたを取っておくと、凍ったまま皮が剥けます。解冻しても元の状態には戻らないので、ソースなどの加熱調理に使いましょう。あらかじめソースにしたものを冷凍するのも便利です。

## 丸ごと冷凍



きれいに洗い、へたを取ったものをラップで包みます。急速冷凍してから密封できる保存袋に入れて冷凍保存しましょう。

## 皮を剥いて冷凍



へたを取り、湯剥きしたトマトをザク切りにしましょう。



密封できる保存袋に入れて平らにしたものを金属製トレイのせて急速冷凍しましょう。

### 解冻法

凍ったまま加熱調理

### 解冻法

凍ったまま加熱調理

### 調理例

スープ、炒め物、煮物

# 青菜

ホウレンソウや小松菜、のらぼう菜などの青菜は傷むのが早いため、使い切れないときはすぐに冷凍保存しましょう。

## 茹でてから冷凍



熱湯に塩をひとつまみ入れ、洗った青菜を根元から入れます。さっとぐらせた後、水にさらして色止めをしましょう。



青菜の根元をそろえて持ち、手で水気を絞ります。



使いやすい大きさに切り、小分けにして金属製トレイにラップを敷いて並べます。ラップをかけ、急速冷凍後、密封できる保存袋に入れて保存しましょう。

### 解冻法

熱湯で茹でて解冻、凍ったまま調理

### 調理例

スープ、炒め物、グラタン



# 知って得する 野菜の冷凍保存

野菜を冷凍保存できることはご存じですか。旬の野菜は安くておいしいですが、全部使い切れないこともあります。冷凍保存法を学ぶことで長持ちさせ、無駄にすることなく野菜をおいしく味わいましょう。



## 冷凍の基本テクニック

野菜をすばやく凍らせるのがポイント。凍結速度が遅いと細胞に含まれる水分が大きな氷になり、食材の風味や食感が悪くなります。

### 1. 新鮮なうちに冷凍しよう



野菜が余ったら冷凍するのではなく、はじめから余る分を見越して冷凍しましょう。新鮮なうちに冷凍保存するのがポイントです。

### 2. 金属製トレイを使って急速冷凍



熱伝導率が高いアルミなどの金属製トレイに、食材同士がくっつかないように並べて冷凍しましょう。急速冷凍の機能がない冷凍庫は温度を「強」に設定し、短時間で凍らせてから通常温度に戻しましょう。

### 3. 密封して酸化を防ごう



冷凍しても空気がある限り、食材の酸化は進みます。密封できる保存袋や容器を使い、空気を十分に抜いてから保存しましょう。

### 4. 保存期間を管理しよう



冷凍保存することで長期保存が可能になりますが、おおむね1か月を目安に使い切りましょう。保存袋や容器には冷凍日や食材名を書き込み、保存期間を管理しましょう。

## 再冷凍はNG

一度解冻したものを再度冷凍すると、食品の細胞が破壊されるので、味や食感が大幅に低下します。また細菌が繁殖する恐れもあるので、一度解冻したら使い切りましょう。



## ピーマンのプランター栽培 難易度★★☆

緑色や赤色など色とりどりの品種があるピーマン。緑黄色野菜の1つで、ベータカロテンやビタミンC、Eなどが豊富です。中でもビタミンC含有量はトマトの約4倍といわれています。

今回は、暑さに強く育てやすいピーマンの栽培方法をご紹介します。こつを学び、10月頃まで収穫を楽しみましょう。

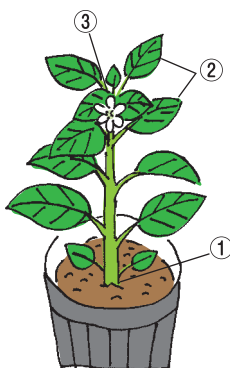
### 栽培カレンダー

●=植え付け 生育適温：25～30℃  
■=収穫 収穫の目安：植え付けから4週間～

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
				●	●						
									■		

### 苗の選び方

- ①しっかりと根が張っているもの
- ②本葉が7～8枚ついているもの
- ③つぼみがついているか、咲き始めているもの



### おすすめの品種

#### ・こどもピーマン



ピーマン独特の苦みが苦手な人は、苦みが少なく、肉厚で甘い「こどもピーマン」がおすすめ。8cmほどの大きさと使いやすいサラダやピクルスにしてもおいしいです。

### 用意するもの

- ・ピーマンの苗
- ・プランター(深さ20～30cm、容器の大きさ20ℓ以上)
- ・支柱(約40cmと約1mのもの)
- ・ひも(麻またはビニール)
- ・培養土
- ・鉢底石
- ・化成肥料

### 植え付けSTART!!

#### 植え付け



①プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土を7分目の高さまで入れる。中央に植え穴を掘り、指で苗を挟むようにしてポットから外し、植える。

#### 仮支柱立て



②根のないところに約40cmの仮支柱をさし、苗の半分の高さにひもで結びつける。苗を傷つけないよう、ひもを8の字にひねってゆるく結ぶ。

#### わき芽取り



③最初に花が咲いた枝(主枝)とすぐ下2本のわき芽を残して3本仕立てにする。これより下のわき芽は全てかき取る。

#### 本支柱立て



④草丈が仮支柱よりも高くなったら、仮支柱を抜いて約1mの支柱を株のわきに立てる。苗の下から30cmほどのところをひもで結び、安定させる。

#### 追肥



⑤植え付けて2週間ほどしたら化成肥料をひとつかみ株の周りにまく。収穫が終わるまで3週間に1回、同量を追肥する。土が減ってきたら新しい培養土を足す。

#### 収穫



⑥最初の実が4～5cmになったら、あとの実のつきを良くするために収穫する。その後は果実が5～6cmで収穫し、株を疲れさせないよう早めの収穫を心掛ける。

## ピーマンをおいしく食べるこつ

- ・切り方に工夫…ピーマンの細胞は縦方向に並んでいます。細胞を壊すように横切り(輪切り)にすると、ピーマン独特の青臭さが立つので、苦みが苦手な人は縦切りにするのがおすすめです。

#### 風味を生かしたい



#### 苦みが苦手



### ・保存のこつ



収穫後すぐにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存すれば、2週間ほど日持ちします。また、冷凍する際は切ったピーマンをかために塩茹でし、密封袋に入れて保存しましょう。

お気軽にお尋ねください



アドバイザー  
釘持 功さん

長年営農技術指導にあたってきた経歴を活かし、セレスサ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土が乾いたら水やりを日の当たる場所に置き、土が乾いたら水をプランターの底から流れるくらいたっぷりあげましょう。

②主枝とわき芽2本以外は摘み取りを

3本仕立てにし、葉が茂ってきたら風通しをよくするために、葉を取り除くと栄養のある実がつきやすくなります。

紫色の皮がきれいなナスは、ナス科ナス属の淡色野菜。インド東部が原産といわれ、6月～9月頃がおいしい時季です。日本へは中国を經由して伝わり、奈良時代頃から栽培されています。昔からナスの花は咲けばほとんど実をつけることから「親の意見と茄子の花は千に一つも無駄はない」ということわざもあります。



栄養と効能

ナスの紫色の皮にはアントシアニン系色素でポリフェノールの一種であるナスニンが含まれています。活性酸素の働きを抑制し、がん予防の他、血管をきれいにし、動脈硬化や高血圧を予防する効果が期待できます。



We ♥ eggplant

新発見!?!  
川崎のナス  
魅力図鑑



- ナスと豚のみそ炒め
- ①ナス(1本)は食べやすい大きさに縦に切る。豚こま肉(150g)に小麦粉(大さじ1)をまぶしておく。
  - ②砂糖(大さじ1/2)、みそ(大さじ1)、酒(大さじ1)、みりん(大さじ1)、すりおろしショウガ(小さじ1/2)を混ぜ合わせておく。
  - ③フライパンにごま油(適量)をひき、豚肉を炒める。火が通ったらナスと②を加えて炒める。
  - ④白ごま(適量)と大葉(適量)で盛りつけたら、できあがり。



見分け方

へたがしっかりし、とげが鋭くとがっているものや切り口がみずみずしく白いもののほど新鮮です。皮の色が濃くてはりとつやがあり、傷や変色がないものを選びましょう。

保存方法

ナスは低温に弱く、冷やしすぎると縮んだりかたくなるため、新聞紙に包んで保存しましょう。室内の涼しい場所で保存し、2～3日で食べ切るのがおすすめです。

品種のあれこれ

長ナス



西日本で多く食べられている品種。長さが30cmほどもあり、果肉が柔らかいので焼きナスの他、炒め物や田楽にも向いています。

青ナス



翡翠ナス、トロナスなどとも呼ばれます。皮はかためですが、加熱すると果肉が柔らかくなるため、田楽や焼きナスに向いています。

白ナス



紫色の色素(ナスニン)や葉緑素をもたない品種。加熱するととろりとした食感が楽しめます。



## パプリカの牛肉和え

### 材料(2人分)

- ・赤パプリカ…1/2個 ・黄パプリカ…1/2個
- ・牛肉うす切り…150g ・赤唐辛子…適量
- ★オイスターソース…大さじ2 ★砂糖…小さじ2
- ★ごま油…小さじ1 ★水…小さじ2
- ★片栗粉…小さじ1 ★おろしニンニク…小さじ1/2

### 作り方

- ①パプリカはへたと種を除き、縦に1cm幅の細切りにする。牛肉は5mm幅の細切りにする。赤唐辛子は種を除いて輪切りにしておく。



- ②牛肉に赤唐辛子と★を合わせる。



- ③耐熱皿の中央にパプリカをおき、パプリカの周りに牛肉をのせる。



- ④耐熱皿に両端をあけてラップをし、600Wのレンジで5分加熱する。全体を混ぜ合わせたら、できあがり。



## 夏野菜のカレー煮

### 材料(3人分)

- ・赤パプリカ…1/2個 ・カボチャ…70g
- ・シメジ…1/4株(50g) ・こんにゃく…1/2枚
- ・サヤエンドウ…10房 ・水…150ml
- ・カレールーウ…30g

### 作り方

- ①こんにゃくをスプーンで一口大に切る。キッチンペーパーを二重にして切ったこんにゃくを包み、耐熱皿にのせて600Wのレンジで2分加熱。



- ②石づきを取ったシメジをほぐし、赤パプリカとカボチャを食べやすい大きさに切る。サヤエンドウは筋を取り、斜めに切る。



- ③耐熱ボウルに①と②を入れて、水を加える。カレールーウを1か所に偏らないように均等に入れ、水の中に沈める。



- ④③のボウルに両端を開けてラップをかけ、600Wのレンジで10分加熱したら、できあがり。

# レンジで簡単

## 彩り鮮やかパプリカレシピ



## 夏野菜ジュレ

### 材料(3人分)

- ・黄パプリカ…1個 ・トマト…1個 ・アボカド…1個 ・レモン汁…適量
- ・ゼラチン…5g ★醤油…小さじ2 ★酒…小さじ2 ★砂糖…小さじ1
- ★和風だし…小さじ1/2 ★塩…小さじ1/2 ★水…400ml

### 作り方

- ①耐熱容器に★を入れ、600Wのレンジで3分加熱。ゼラチンを加え、よく混ぜて溶かす。



- ②粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やして固める。



- ③黄パプリカ、トマト、アボカドをさいの目に切る。アボカドは色が変わりやすいので、切ったらレモン汁を全体にかけておく。



- ④ボウルにスプーンでほぐした②と③を混ぜ合わせ、器に盛りつけたらできあがり。



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。

【5月相談会日程】

27日(土)大師支店、大島支店、御幸支店、中原支店、住吉支店、宿河原支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、上作延支店、百合丘支店、千代ヶ丘支店、柿生支店  
28日(日)みなみ支店、小田支店、日吉支店、新城支店、久地駅前支店、野川支店、宮崎支店、菅生支店、生田支店

【6月相談会日程】

4日(日)東柿生支店  
24日(土)小向支店、中原支店、元住吉支店、北見方支店、橋支店、宮前平支店、菅生支店、菅支店、栗平支店  
25日(日)小田支店、鹿島田支店、小杉支店、高津支店、梶ヶ谷支店、鷺沼支店、長沢支店、稲田支店、生田支店、新百合丘支店

※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(5月28日まで)につき、平日…8:30~17:00、土日祝…休止

セレサのDATA(3月31日現在)

貯金	1兆4,461億円
貸出金	5,285億円
長期共済保有高	1兆6,625億円
年金共済保有高	337億円
購買品供給高	10億56百万円
販売品取扱高	12億71百万円
施設事業契約高	104億83百万円
組合員数	66,776人
うち正組合員	5,714人
准組合員	61,062人

「セレサオープンカレッジ」を開校します!!  
受講者大募集

JAセレサ川崎では、組合員向け「セレサオープンカレッジ」を8月~12月まで5回にわたり、JA本店等で開校いたします。農作業体験・視察研修等を予定しておりますので、皆さまのご応募をお待ちしております。

- 【受講資格】 組合員およびその家族(年齢18歳以上) \*過去に受講された方は第2回からの受講も可 \*新規受講の方については、第1回(必修)を受講できる方
- 【定員】 50名(最大80名:応募者多数の場合は抽選) \*最少催行人数 30名
- 【講座数】 全5回【第1回は必修(新規受講の方)、第2回以降は選択可】 \*第2回以降は開催日の4週間前まで受付可
- 【会場】 視察研修以外は原則としてJA本店またはセレサモス宮前店他
- 【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をお願いします)
- 【講座内容】 ※日程・内容等は、変更になる場合があります



そば打ちの様子(昨年度)

第1回[8月19日(土)]	開校式・オリエンテーション ①農作業体験(プロコロー・キャベツの種まき) ★内容:土づくり・種まき等予定 ②セレサモス宮前店視察・昼食
第2回[9月14日(木)]	視察研修旅行(小田原方面) 会費:5,000円予定
第3回[10月21日(土)]	ふるさと生活技術指導士に学ぶ「飾り寿司づくり」 会費:1,000円予定
第4回[11月25日(土)]	①こんにやく芋の収穫・農作業体験(プロコロー・キャベツ収穫予定) ②こんにやく芋から作る「手作りこんにやく」 会費:1,000円予定
第5回[12月16日(土)]	①寄せ植え講習会【松竹梅】 会費:1,500円予定 ②営農講座(花・植木の手入れ方法・野菜の見分け方等) 閉校式(閉校式後、受講者全員で意見交換会を予定しています)

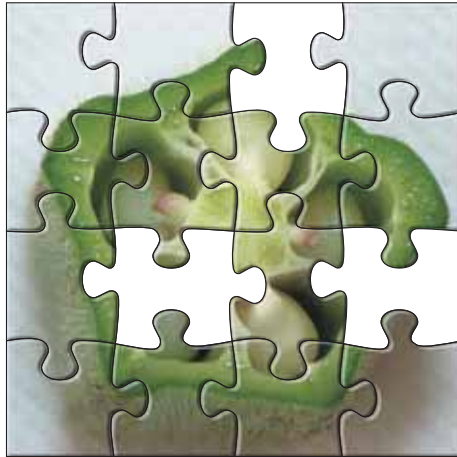
- 【開催時間】 第1回: 9時~15時 第2回: 8時~18時 第3回: 9時~13時  
第4回: 9時~15時 第5回: 9時~15時
- 【申込方法】 「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、①参加希望回(新規受講者は第1回必修)、②住所③氏名(フリガナ)、④年齢、⑤電話番号、⑥携帯電話番号を明記のうえハガキ、eメール、FAXまたは、お近くのJAセレサ川崎の支店にてお申込ください。なお、ご提出いただきました個人情報はセレサオープンカレッジの運営にのみ使用させていただきます。  
宛先: 〒216-0033 川崎市宮崎区宮崎2-13-38  
JAセレサ川崎 組織対策室  
eメール: soshiki@jaceresa.or.jp  
TEL: 044-877-2197 FAX: 044-877-6519
- 【締切】 平成29年6月30日(金)  
\*応募結果は7月14日(金)までに応募者全員に通知いたします。

JAセレサ川崎グループだから安心!  
**指導付き貸し農園!**  
●手ぶらでOK! 必要な種や肥料、農具は全部ご用意!  
●農園のプロが野菜づくりをバックアップします!  
●自分で作ったとれたて新鮮野菜で健康に!

**あぐりっこ農園**  
詳しくは、あぐりっこ農園 で 検索  
運営・管理: セレサアグリコ(株) TEL: 044-777-6655  
●お電話でのお問い合わせは…8:30~17:00(土・日・祝日を除く) http://www.aguricconouen.com

入園者大募集!!  
あぐりっこ農園キャプテン  
たかやすはかせのうら

# プレゼントクイズ この断面図なあ〜んだ?



**ヒント1.**  
噛んだり刻むと粘り気が増します。

**ヒント2.**  
表面に産毛のような毛が生えています。



**ヒント3.**  
右の写真のような花が咲きます。



**ヒント4.**  
トウガラシのように細長いものが一般的です。



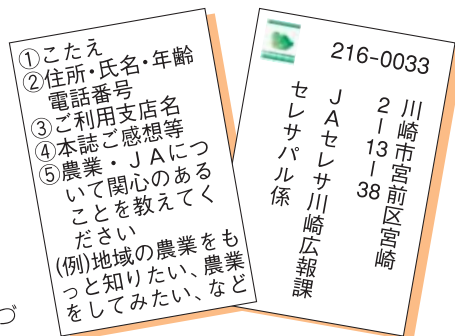
市内産旬の野菜(1,000円相当)を30名様にプレゼントいたします!!  
☆野菜は届いてからのお楽しみ☆



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29年6月30日(金)  
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.42プレゼントクイズの答え  
ミカン

## 読者からのおたより

- セ**レスパルは小さいながらも、野菜に関する情報が写真付きで紹介されているのでとても参考になります。(川崎区・高橋さん)
- 毎**回隔々まで読んでいます。アイコンの選び方も勉強になりました。根菜レシピに挑戦したいと思います。(高津区・廣澤さん)
- 農**産物や料理のレシピなど、内容が豊富でいつも楽しみにしています。毎号大事に保管しています。(多摩区・関さん)
- ラ**イスバーガーの作り方を見て、「ご飯に片栗粉を混ぜるのか!」と勉強になりました。たしかにそのまま焼いたら焼きおにぎりになってしまいますね…。(麻生区・加藤さん)
- 小**倉に住んで20年。JAとの取引も20年。セレスパル、いつも楽しみにしています。(幸区・滝崎さん)
- 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)

- 実**際に役立つ記事がたくさんあり、勉強になりました。特に花の「水切り」や「水替え」などをやってみたら、正月の花も2週間ほど長持ちしました。ありがとうございます。(中原区・阿部さん)
- 季**節のタイミングの良い情報を、いつも楽しみに拝見しています。(麻生区・巻野さん)
- セ**レスパルには、月2~3回買い物に行っています。スーパーで買うより鮮度も味も良いので、友達にも紹介しています。(幸区・鈴木さん)
- 3**歳の子どもと、クイズやアイコンの知識を楽しく読ませていただきました。切り花も分かりやすくポイントがまとめてあり、良かったです。とても参考になりました。(宮前区・安藤さん)
- W**AI WAI PALがおもしろかったです。カラオケグループがあるのをはじめて知りました。(高津区・飯倉さん)

## 茹で方のポイント

水から茹で、沸騰してから3分ほどで火を止めてザルにとり、余熱で仕上げましょう。みずみずしく歯ごたえが残ります。食べ終わった後の芯にはうま味がたっぷり残っているので、水からゆっくり煮出すと風味のよいスープがとれます。

## 保存のポイント

風味や甘みが落ちやすいので、その日のうちに食べるのがおすすめ。保存する場合は、茹でたらすぐにラップで包み、冷凍保存しましょう。茹でた後3cmほどの輪切りにしてから冷凍保存すると、後日使いやすくなります。

## 見分け方のポイント

皮の緑色が濃く、ひげが褐色なものを選びましょう。ひげは雌しべの一部なので、その本数は粒の数とほぼ同じくらい。ひげがふさふさしているものは粒がぎっしり詰まっている証拠です。皮が剥いてあるものは、粒がそろっていてツヤのあるものがおすすめです。



イネ科トウモロコシ属  
メキシコから南アメリカ北部原産

トウモロコシ

ようこそセレスパル