

CERESA PAL

—— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル ——

vol.44 セレサパル



お米は鮮度が命

スーパーなどで購入する米袋には、賞味期限が表示されていませんが精米年月日を表示することが義務づけられています。お米の鮮度は精米後、時間が経つにつれて落ちていきます。購入の際は、精米年月日を確認するようにしましょう。

◆保存方法◆

お米をできるだけ長く、おいしく食べるためには、家庭での保存方法が大切です。密閉容器にお米を入れ、冷蔵庫の野菜室や湿気の少ない冷暗所で保存しましょう。おすすめは、ペットボトルでの保存。空気を遮断できるため、乾燥や湿気を防ぎつつ、食品からのにおい移りも防ぐことができます。

新米とは？

お米が収穫された年の12月31日までに精米され、包装されたものが「新米」とよばれます。



神奈川県産米「はるみ」

神奈川県産米「はるみ」は、JA全農営農・技術センターで育種された品種です。2014年に品種登録されたばかりですが、2016年産米の食味ランキングで、県産米として初めて「特A」を獲得しました。

「特A」とは？

日本穀物検定協会が毎年公表しているお米の格付けで、5段階評価における最高評価。白米の「外観・香り・味・粘り・硬さ・総合評価」の6項目について評価されます。

はるみの特徴

コシヒカリとキヌヒカリをかけ合わせで誕生した新しい品種です。つやがあって甘みが強く、コシヒカリに似てもちもちとした食感が特徴です。

川崎市内でも生産しており、セレスモス麻生店では例年11月中旬頃から販売しています。販売数量には限りがありますので、お問い合わせの上ご来店ください。

セレスモスお米お得情報



■その場で精米！

お客さまのお好みに、クリーン(無洗米に近いもの)、標準、八分づき、七分づき、五分づき、三分づきの6種類からお好みで精米の分づきを選べます(玄米は1kg単位で販売しています。精米は2kgから1kg単位で対応します)。

また、精米されたお客さまには米ぬかをお渡ししています。ぬか漬けや家庭菜園肥料などにぜひお使いください。

■お米の特売日(お米の日)

セレスモス麻生店：第3、4金土曜日に1銘柄のお米を2割引で販売♪

セレスモス宮前店：毎週金曜日(第2金曜日を除く)および毎月末の土日、全銘柄を1割引で販売。また、第2金曜日は1銘柄を2割引で販売♪

※上記割引制度は、平成29年9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。

お米を知って、おいしく食べよう！

2013年に日本人の伝統的な食文化の「和食」が、ユネスコの無形文化遺産に登録されました。世界が認めた和食の中心にあるお米について知り、おいしく食べましょう。

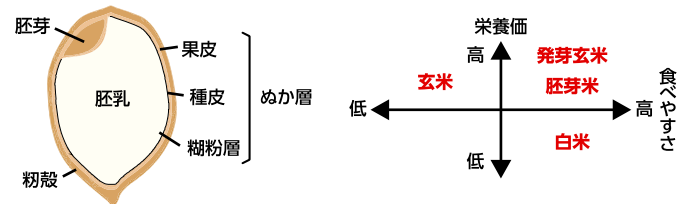
お米は栄養満点



お米の主な成分は炭水化物です。炭水化物は、生命の維持に不可欠な三大栄養素の1つ。栄養満点のお米を上手に取り入れ、健康的な食事を楽しみましょう。

お米の構造

お米は玄米、白米、胚芽米、発芽玄米と、大きく4つに分類できます。それぞれの特徴を理解して、自分好みのお米を見つけてください。



玄米 籾(もみ)から籾殻(もみ殻)を取り除いたもの。
●白米に比べ栄養価が高く、食物繊維は白米の約6倍です。

白米 玄米からぬか層と胚芽を取り除いたもの。
●玄米に比べて栄養価は低いです。栄養の吸収と味が良いです。

胚芽米 胚芽を80%以上残して精米したものです。
●栄養分が豊富な胚芽を残しているため、白米より栄養価が高くビタミンB群も豊富です。

発芽玄米 玄米を水につけ、胚芽をわずかに発芽させたものです。
●興奮をしずめる神経伝達物質GABA(ギャバ)が白米の約10倍、玄米の約3倍含まれています。

CERESA PAL
—セレスパル—
2017秋 vol.44

- 2 お米を知って、おいしく食べよう！
- 4 体にやさしい酢のチカラ
- 6 わくわくGardening スイスチャード
- 8 川崎のカボチャ 魅力図鑑
- 10 お家でカフェ風 キノコレシビ
- 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 キノコレシビ

今回は秋の味覚、キノコを使用したレシピを紹介いたします。キノコは1年を通して流通していますが、旬は秋です。マツタケやシメジ、エリンギなど種類があり、食物繊維やビタミン、ミネラルを豊富に含んだ低カロリーの食材です。川崎市内でもシイタケやキクラゲを栽培している生産者がいます。さまざまな料理に使える万能なキノコをおいしく味わいましょう。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

ちょいかけ
酢
レシピ

新提案☆

いつもの料理に
プラス



体にやさしい酢のチカラ

酢が体に良いことは皆さんご存じだと思いますが、具体的にどのような効果があるか知っていますか。酢は疲労回復やコレステロール値の低下といった健康効果の他、料理を色よく仕上げたり、肉や魚をやわらかくするのに役立ちます。また、料理以外でも酢で焦げついた鍋を磨くときれいになるなど使い方はさまざま！毎日の料理に酢を上手に取り入れ、健やかな体づくりを目指しましょう。

1. 代謝アップ

酢に含まれる酢酸とクエン酸は、赤血球の形を整え、血液を流れやすくする効果が期待できます。

2. 減塩効果

味付けに酢を使うと、くと酸味が足されるため塩や醤油の量を控えることができます。

3. 防腐・ 静菌効果

酢には食べ物を痛みにくくする働きがあります。調理前に食材や器具を酢で洗うのも効果的です。



カレーライス×リンゴ酢

カレーのスパイスと酢の酸味は相性抜群。酢でカレーの油分がまろやかになり、さわやかでさっぱりとした味わいになります。酢の中でも特にリンゴ酢を使うと、やさしい甘みも感じられるため、おすすめです。

納豆×米酢

納豆に酢をかけると、納豆特有のにおいがやわらぎ、糸もひきにくくなるため食べやすくなります。ネギなどの薬味とともに米酢やこくのある黒酢をスプーン1杯足してみてもいかがでしょうか。



バニラアイス×バルサミコ酢

鍋にバルサミコ酢を入れ、弱火で半量になるくらいまで煮詰めたものをバニラアイスクリームにかけると、高級な味わいに変化します。また、バルサミコ酢を電子レンジで1分ほど加熱して作っても近い味わいに仕上がります。



米酢・穀物酢



米酢は米を原料とする酢で、米だけで造られたものは純米酢と呼ばれます。穀物酢は米や麦などをブレンドして造られ、どちらも同じように使えますが、米酢の方が風味とこくがあり、穀物酢は酸味が強くさっぱりとした味わいが特徴です。

おすすめ料理

酢の物、酢飯など

黒酢



米や大麦を原料とし、長期間発酵や熟成によって褐色に変化した酢。風味豊かで深い味わいとまろやかさが特徴です。他の酢よりもアミノ酸が豊富で水や炭酸水などで割って飲み物として飲むこともあります。加熱するとよりこくが出ます。

おすすめ料理

あんかけ、飲み物など

リンゴ酢



リンゴを原料とし、フルーティーな香りとおっきりした味わいが特徴。カリウムやリンゴ酸、クエン酸を豊富に含み、高血圧や肥満防止に効果があるといわれています。飲み物として飲みやすい他、ドレッシングやマリネなどにもよく合います。

おすすめ料理

ドレッシング、デザート

バルサミコ酢



ブドウ果汁とワインビネガーを樽で長期間発酵・熟成させ、イタリアの伝統製法で造られるブドウ酢。甘みの強いブドウ果汁をしっとり煮詰めて造っているため、酸味と甘みが強く、芳醇な風味が特徴。ソースのソースや煮物などにもよく合います。

おすすめ料理

ドレッシング、ソース



スイスチャードのプランター栽培 難易度★☆☆

畑の中でも色鮮やかで目を引くスイスチャード。スイスチャードは、フダンソウの西洋種でビタミンAやカルシウム、鉄分などを豊富に含んでいます。暑さと病害虫に強いので、プランターでも比較的簡単に栽培できます。栽培のこつを学び、目新しい野菜の1つとして食卓に並べてみてはいかがでしょうか。

栽培カレンダー

●=植え付け 生育適温：15℃～20℃
■=収穫 収穫の目安：植え付けから20日～

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茎が太いもの
- ③葉がぴんと張っているもの

スイスチャードは種からでも比較的簡単に栽培することができます。種の場合も同じように5月～10月の間にまきましょう。

用意するもの

・スイスチャードの苗 ・コンテナ ・培養土 ・鉢底石 ・化成肥料

植え付けSTART!!

準備



①コンテナに鉢底石を入れ、その上から培養土を8分目の高さまで入れる。

植え付け



②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、押さえつけるようにして植える。

水やり



③定植後、コンテナの底から水が流れ出るまでたっぷり水を与える。その後は、土の表面が乾いてきたら水やりをする。

追肥



④植え付けてから、育ちが良くないと感じたら追肥をする。化成肥料をひとつかみし、株の周りにまく。

収穫



⑤草丈が10cmほどになったら、外側の葉から収穫する。大きくなりすぎるとあくが強くなる他、筋っぽくなるため、早めに収穫するのがおすすめ。

スイスチャードのおいしい食べ方

・若くてやわらかい葉



ホウレンソウのように加熱調理するのがおすすめですが、ベビーリーフほどの大きさのものは、あくが少ないためサラダなどにして生食できます。

・大きく生長した葉



見た目ほど味にくせはありませんが、30cm以上になると筋っぽくなるため、繊維を断ち切りおひたしや炒め物、スープの具にするとおいしく食べられます。

豆知識

原産地は地中海東部と中央アジアとされ、日本へは江戸時代の初めに渡来したといわれています。気温などの条件が変わっても収穫できることからフダンソウ（不断草）やトコナ（常菜）とも呼ばれています。

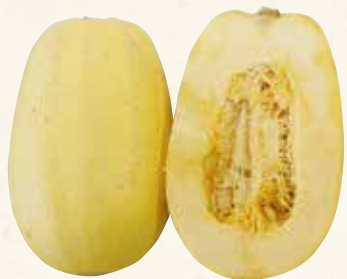
お気軽に
お尋ねください



アドバイザー
鈕持 功さん

長年営農技術指導にあたってきた経歴を生かし、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。

ソウメンカボチャ



果肉が繊維状なため、切って茹でると、麺のようにパラパラとほどけます。三杯酢でさっぱりと食べるのがおすすめです。

コリンキー



重さが700g前後の小さいカボチャで、未熟果を皮ごと生食できます。さわやかでくせがなく、サラダや漬物にして食べるのがおすすめです。

バターナッツ



ひょうたんのような形とクリーム色の皮が特徴です。甘みが強く、ねっとりとしているためスープにするのがおすすめです。

品種のあれこれ

栄養と効能

緑黄色野菜の1つで、免疫力を高めるカロテンやビタミンC、Eなどを豊富に含んでいます。多くの野菜は新鮮なほど栄養価が高いですが、カボチャは追熟させた方が甘みも栄養価も高まるため、切らずに丸ごと時間をおくと良いでしょう。



カボチャは、「日本カボチャ」「西洋カボチャ」「ペポカボチャ」の3つに大きく分けることができます。現在広く出回っているのは西洋カボチャ。南アメリカが原産といわれ、日本では明治時代になってから栽培されています。ペポカボチャは、形や色がさまざまでズッキーニもペポカボチャの1つです。

基礎知識



新発見!? 川崎のカボチャ 魅力図鑑

We ♡ pumpkin



- ①種とわた、皮を取り除いたカボチャ(500g)を電子レンジで加熱し、つぶす。砂糖(50g)、バター(20g)、卵(1個)、バニラエッセンス(適量)を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②①の生地をアルミカップに入れてオーブントースターで焼き色が付くまで加熱する。
- ③お好みで電子レンジで加熱したカボチャの皮を盛り付けたら、できあがり。

スイートパンプキン



見分け方

完熟するとへたが枯れて乾き、まわりがくぼんできます。皮につやがあり、しっかりと重みのあるものを選びましょう。カットされているものは、種がしっかりとつまっていて、果肉の色が鮮やかなものがおすすめです。

保存方法

カボチャは丸ごとなら風通しの良いところで2か月ほど保存できます。カットしたものは、種とわたを取り除いてからラップで包み、冷蔵庫で保存しましょう。

キノコスープ

材料(2人分)

- ・シメジ…1株 ・エノキタケ…1/2株
- ・ベーコン…2枚 ・長ネギ…8cm
- ・コンソメ(顆粒)…小さじ2 ・サラダ油…適量
- ・水…500ml ・塩、コショウ…適量

作り方

①石づきを取ったシメジをほぐし、エノキタケは石づきを切り落として、3等分に切る。ベーコンは1cm幅、長ネギは斜め薄切りにする。



②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。シメジとエノキタケ、長ネギを加えて炒める。



③水とコンソメを加え、煮立ったら弱火にして、さらに2~3分煮る。



④塩、コショウで味を調べて、できあがり。



エリンギと彩り野菜のサラダ

材料(2人分)

- ・エリンギ…3本 ・赤パプリカ…1/2個
- ・ズッキーニ…1/2本 ・ナス…2本
- ・オリーブオイル…大さじ1 ★レモン汁…適量
- ★塩、コショウ…適量 ・粉チーズ…適量

作り方

①エリンギと赤パプリカ、ズッキーニを食べやすい大きさに切る。オリーブオイルをひいたフライパンでこんがり焼く。



②ナスはへたを取って耐熱皿に並べ、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。



③ラップをはずして冷水に取り、軽く水をしぼってから縦1/4に切る。



④①と③をボウルに入れ、★を混ぜ合わせる。お好みで粉チーズをかけて、できあがり。



お家でカフェ風



キノコししぴ



キノコオムライス

材料(2人分)

- ・シメジ…1/2株 ・エリンギ…1本 ・タマネギ…1/2個 ・白飯…茶わん2杯分
- ・ニンニク…1片 ・卵…3個 ・牛乳…大さじ2 ・バター…適量 ・塩、コショウ…適量
- ★ケチャップ…大さじ4 ★中濃ソース…大さじ2 ★砂糖…大さじ1 ★牛乳…大さじ2
- ★みりん…大さじ1/2 ★インスタントコーヒー…小さじ2 ★水…大さじ6

作り方

①フライパンにバターを熱し、輪切りにしたニンニクを炒める。香りが出たら白飯を入れ、塩とコショウで味を調べてお皿に取り分ける。



②ボウルに卵を溶き、牛乳と塩を入れる。バターをひいたフライパンに半量を流し入れ、固まってきたらさいばしでかき混ぜる。半熟になったら、①の上に乗せる。



③石づきを取ってほぐしたシメジと食べやすい大きさに切ったエリンギ、2mm幅の薄切りにしたタマネギをバターで炒める。



④③に火が通ったら、★を入れて水分をとばす。とろみがついたら盛り付けて、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。

【9月相談会日程】

23日(土)御幸支店、新城支店、高津支店、橋支店、宮前支店、菅生支店、稲田支店、柿生支店

24日(日)みなみ支店、小向支店、住吉支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮崎支店、上作延支店、菅支店、百合丘支店、東柿生支店

【10月相談会日程】

28日(土)大師支店、大島支店、小向支店、新城支店、小杉支店、宿河原支店、橋支店、宮前平支店、向丘支店、百合丘支店、東柿生支店

29日(日)みなみ支店、小田支店、鹿島田支店、住吉支店、久地駅前支店、野川支店、宮前支店、菅生支店、稲田支店、生田支店、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)

セレサのDATA(7月31日現在)

購買品供給高	3億75百万円
販売品取扱高	4億84百万円
施設事業契約高	30億91百万円
貯金	1兆4,634億円
貸出金	5,337億円
長期共済保有高	1兆6,648億円
年金共済保有高	343億円
組合員数	67,107人
うち正組合員	5,691人
准組合員	61,416人

「食」から始まる 「農」とのめぐりあい

セレサモス麻生店
所在地 川崎市麻生区黒川172
営業時間 4月~10月...10:00~18:00
11月~翌3月...10:00~17:00
定休日 水曜日・年末年始ほか
駐車場 100台

セレサモス宮前店
所在地 川崎市宮前区宮崎2-1-4
営業時間 通年...10:00~18:00
定休日 水曜日・年末年始ほか
駐車場 114台

詳細はHPをご覧ください
JAセレサ川崎 検索

JAセレサ川崎グループだから安心！サポート付き貸し農園

気軽に農園生活 始めませんか?

あぐりっこ入園者大募集!

例えば1年でこんな作物が作れます!!

手ぶらで 来園OK!

- 種・苗・肥料・農具・資材など野菜づくりに必要なものは農園に用意しています
- 水道・トイレ・休憩スペースあり

農園のプロが バックアップ!

- 実演付きの講習会でプロのノウハウを学べます
- 個別の質問にもお答えします
- 植える・管理・収穫などのタイミングも教えます

とれたて 新鮮野菜!

- 太陽のもと元気に農作業をして健康に!
- 自分で作るから、安心・おいしい

お子様のお孫様のための食育! イベントもたくさん!

新規開園
麻生区 五月台
宮前区 宮前平

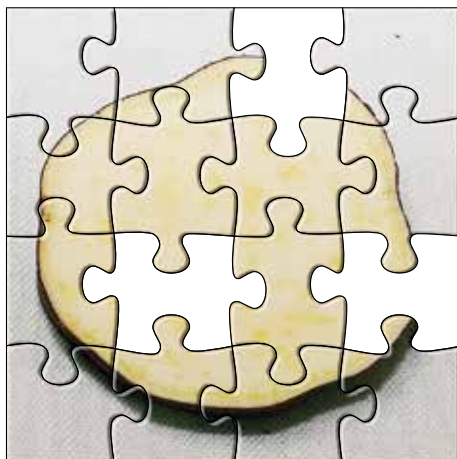
野菜作りとベジ友作り! あぐりっこ入園者大募集! 健康志向の農園女子 急募中です!!

入園特典
農業検定のテキストをプレゼント!

指導付きだから始めやすい貸し農園
あぐりっこ農園
運営・管理：セレサアグリコ(株) TEL：044-777-6655 (平日 8:30~17:00)

詳しくは あぐりっこ農園 で 検索
www.aguriconouen.com

プレゼントクイズ この断面図なあ〜んだ?



ヒント1.
国内生産量第1位は鹿児島県です。

ヒント2.
冬になると「石焼きいも〜、焼きたて〜♪」と聞こえてきます。



ヒント3.
焼いたり、蒸したり、てんぷらにしてもおいしいです。

ヒント4.
サ〇〇〇モ

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10月31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

①こたえ	62	216-0033
②住所・氏名・年齢	JA	2 川崎市宮前区宮崎
③電話番号	セ	1 13
④ご利用支店名	レ	1 38
⑤本誌・JAについて感想等	サ	川崎広報課
⑥農業・JAについて関心のあることを教えてください	ル	
(例)地域の農業をもっと知りたい、農業をしてみたい、など	係	

セレサバルvol.43プレゼントクイズの答え
オクラ

読者からのおたより

野 菜の剪定や、おいしく食べる料理方法など勉強になります。ありがとうございます。

(幸区・渡邊さん)

セ レサモスに買い物へ行くのが楽しみです。季節の野菜がどっさり並んでいて楽しいです。

(川崎区・菅原さん)

夏 野菜ジュレは冷たく、夏にピッタリのサラダですね。気に入りました。また野菜のレシピを教えてください。

(中原区・菅原さん)

今 まで、生野菜を冷凍したことがなかったので、これを機に挑戦してみようと思います。

(幸区・今村さん)

年 齢を重ねるたびに、野菜を多く食べるようになりました。セレサバルで新しい野菜を覚えたり、調理方法を知ることが楽しみの1つです。

(高津区・村上さん) 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)

簡 単なレシピをいつも楽しみにしています。野菜の冷凍保存方法はとても役立ちます。早速、ホウレンソウで試してみました。

(高津区・黒川さん)

W AI WAI PALに知人が出ていたので親近感を覚えました。身近なことでも、知らないことがたくさんあり驚きました。野菜の冷凍保存を利用したいと思います。

(多摩区・津久井さん)

毎 回、盛りだくさんの情報で発行を楽しみにしています。各地域の方々の表情が明るくて力強く、頼もしく思えます。

(宮前区・原さん)

セ レサバルを毎回楽しみにしています。毎朝サラダを食べているので、ベランダでピーマンを栽培してみようと思います。

(川崎区・熊澤さん)

W AI WAI PALの笑顔の写真が好きです。私も口角を上げながら見えています。(麻生区・篠木さん)

渋皮にも栄養が

クリのビタミンCはでんぷん質に包まれているため、加熱しても損失が少なく高い美容効果や免疫力アップが期待できます。えぐみがある渋皮には、抗酸化作用やタンニンが多く含まれているため、渋皮をつけたまま料理するのがおすすめです。

保存のポイント

クリはかたい果皮に包まれています。長期保存はできません。時間が経つと水分がとんで実が収縮して味が落ちるので、購入したら早めに食べましょう。保存するときは、1~2%の塩水に皮ごと10時間ほど漬けて水を切り、よく乾かしてからポリ袋に入れてチルド室へ入れましょう。

見分け方のポイント

皮につやとはりがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。古いクリは水分が減っているので重みがなく、味も風味も落ちています。黒っぽく変色していたり、穴があいているものは避けましょう。



クリ
↓
ブナ科クリ属
日本、中国など原産

ようこそセレサモス