

# CERESA PAL

— 准組合員とJAのかけ橋 セレサパル —

vol.45 セレサパル



# おかげさまで 20周年を迎えました

JAセレサ川崎は、平成9年10月1日に川崎市内「川崎市多摩農協」の4組合が合併して誕生し、そこで今回は、当JAのあゆみや事業の取り組み

の「川崎信用農協」「川崎農協」「川崎市中央農協」の3組合が合併して誕生し、昨年創立20周年を迎えました。について簡単にご紹介いたします。

## JAセレサ川崎の取り組み

### 農業まつり

統括支店を会場として、毎年「農業まつり」を開催しています。農畜産物の即売、植木盆栽・花鉢物の即売などさまざまな催しを行っています。



### 食農教育活動

利用者・市民に都市農業への理解を深めていただき、地産地消の輪を広げようと、農業体験や料理教室などを開催しています。



### 農産物品評会

生産者の技術向上と、多くの市民に市内産農産物の品質の高さを知っていただき、都市農業に対する理解と関心を深めてもらおうと農産物品評会を開催しています。



### 地域貢献活動

市内の新入学児童への黄色いランドセルカバー寄贈や、地元サッカーチーム「川崎フロンターレ」とスポンサー契約を結ぶなど、地域のスポーツ振興にも貢献しています。



### JAセレサ川崎新本店が完成



さまざまなイベントを開催できるセレサホール「飛翔」や広い駐車場が整備された新本店が宮前区宮崎に完成しました。

平成9年10月

### JAセレサ川崎誕生

「地域と共生する都市農業」「地域と共生するJAバンク」の2つを基本理念に掲げ、スタートしました。

平成14年6月

平成17年12月  
貯金残高1兆円達成

### セレスアモス(麻生店)オープン

平成20年4月



都市農業の振興と農業所得増大に向け、麻生区黒川に大型農産物直売所「セレスアモス(麻生店)」をオープンしました。平成29年3月には、累計来場者数が300万人を突破しました。

平成27年10月

### JAセレサ川崎 創立20周年記念式典

平成29年10月



創立20周年記念式典を本店で開催しました。20年のあゆみを振り返り、今後の都市農業のさらなる発展に向けて決意を新たにしました。

### セレスアモス宮前店オープン



市の中央部にも「セレスアモス」を作ってほしいという多くの市民の声に応え、2号店となる「セレスアモス宮前店」を宮前区宮崎にオープンしました。

### セレスアモスオリジナル キャラクター「モスピーー」

多くの市民に「セレスアモス」を身近に感じてもらうと、オリジナルキャラクター「モスピーー」が誕生。県鳥であるカモメがモチーフで、「～だもん」が口癖です。

たくさんのご来店をありがとうございます



2	セレサ川崎のあゆみ
4	冬野菜の選び方
6	わくわく Gardening 豆苗の水栽培
8	川崎のニンジン 魅力図鑑
10	寒い冬には あったかスープレシピ
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 スープレシピ

寒い日に、温かいスープで心も体もほっこりしてみたいのですが。今回は、ミネストローネ、クラムチャウダー、スーラータンの3品にチャレンジ。野菜を切って煮るだけで簡単に作れるスープを、毎日の食卓の1品に取り入れてみてはいかがでしょうか。手作りのあったかスープで、寒い冬を乗り切りましょう。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。



JAセレサ川崎創立20周年記念事業の一環と川崎市立岡上小学校の6年生、岡上地区の生産者20th in 岡上」の文字を描くことができました。

引き続き、JAセレサ川崎は農協改革におけるされるJAを目指してまいります。「自己改革」同封リーフレット（セレスアモスソフトクリーム割

して、麻生区岡上で「田んぼアート」(左写真)を制作しました。や女性部員、JA役職員が協力し、見事に「JAセレサ川崎

「自己改革」に積極的に取り組み、皆さまから愛され、必要と通じてJAセレサ川崎が目指すビジョンなどにつきましては、引券付き)をご覧ください。

知って得する

# 冬野菜の選び方

野菜を購入する際、同じ野菜でもどれを選んだらよいのか悩むことはありませんか。そこで今回は、冬野菜の選び方のポイントや保存方法について紹介します。しっかり見分けて、新鮮な野菜をおいしく味わいましょう。

## 旬野菜のすすめ

"旬"とは、食材にとって最も生育条件が揃った自然環境で育ち、最も成熟している時期をいいます。季節に合った栽培方法で育てられているため、おいしくて栄養価が高いのが特徴。季節を感じながら、旬産旬消(旬の食材を旬の時期に消費する)を実践してみてください。

旬：一般的な旬の時期 ■：選び方のポイント ◇：保存の際のポイント

## キャベツ 旬:冬キャベツ 1~3月



- 外葉の緑色が濃く、みずみずしいものが新鮮。
  - 冬キャベツは巻きがしっかりとできて、ずっしりと重みのあるもの。  
(春キャベツは巻きがゆるく、柔らかくてみずみずしいもの)
  - 葉先が紫のものは寒さで甘みが増している証拠。
- ◇芯をくり抜いて、水で湿らせたキッチンペーパーを詰めておくと鮮度を保つことができます。

## ダイコン 旬:11~3月

- 葉が付いているものは、鮮やかな緑色で葉先がピンとしているもの。
  - ひげ根の穴が小さめで、まっすぐに並んでいるもの。
  - 肌がきめこまかく、光沢のあるもの。
- ◇葉が付いていると水分が蒸発しやすいので、購入後すぐに葉と根を切り離しましょう。



## ブロッコリー 旬:11~3月



- 小さなつぼみがぎっしりと詰まっているもの。
  - 鮮やかな緑色で、こんもりとした形のもの。
  - 黄色っぽくなっているものは、鮮度が落ち、栄養価も下がっている証拠。
- ◇日持ちしないので、できるだけ早く食べましょう。2~3日以内に食べない場合は、さっと茹でたものを密封し、冷蔵または冷凍保存しましょう。

## ネギ 旬:12~2月

- 緑の葉の部分と白い部分の境目がくっきりとしており、境目あたりがかたく締まっているもの。
- 葉先から根元まで、全体に張りがあるもの。
- 巻きがしっかりしているもの。ふかふかしているものは、収穫後日数が経っている証拠。

◇新聞紙に包んで冷暗所で保存するか、半分くらいに切ってラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



## ホウレンソウ 旬:11~2月



- 葉の緑色が濃いもの。
  - 葉先がピンとして、張りがあるもの。
  - 根元の株がふっくらとしているもの。
- ◇時間が経つにつれてビタミンCなどの栄養素が減少するため、早めに食べきましょう。保存する際は、水で湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てると鮮度が長持ちします。

## レンコン 旬:11~2月

- 形にゆがみがなくて太く、穴が小さめのもの。
  - 穴の内側が黒っぽく変色しているのは、鮮度が落ちている証拠。
  - 泥の鉄分で皮が赤茶色になることがあるが、味に影響はない。
- ◇カットされているものは、乾燥したり変色しないようにラップでぴったりと包む。丸ごとの場合は、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。





## 豆苗の水栽培

難易度★☆☆

かつては中華料理の高級食材として使われていた豆苗。最近では日本でもスーパーなどで、よく見かけるようになりました。今回は、豆苗を種から栽培する方法を紹介します。比較的簡単に栽培でき、収穫しても豆の状態によっては再び生長し、2~3回は収穫を楽しめます。栄養も豊富な豆苗の栽培にぜひチャレンジしてみてください。

### 栽培時期・期間

栽培温度：15~25℃  
収穫の目安：種まきから10日~15日ほど

室内温度を調節すれば、一年中栽培可能。※露地栽培は3月~5月。

### 用意するもの

・豆苗の種 ・容器 ・キッチンペーパー ・霧吹き

### 種まきSTART!!

#### 準備



容器の底にキッチンペーパーを敷いて、水で十分に湿らせ、その上に種を重ねるようにまく。

#### 初日



種がしっかりと濡れるまで、霧吹きなどで水を与える。

#### 6日目



暗い場所に置き、発芽するまで水を切らさないように与える。

#### 9日目



根が張ってからは、毎日水をとりかえる。

#### 12日目



高さが10cmほどになり、双葉が開き始めてきたら、日当たりの良い窓際に置き、緑化させる。

#### 収穫



緑化させてから2~3日で収穫。豆から2cmほど上の場所を切る。

#### 収穫後1日目



収穫後に残った根を、日当たりの良い窓際で管理する。

#### 収穫後5日目



また新しい新芽が出てくるので、水を毎日とりかえる。

#### 2回目収穫



再び収穫。豆の状態によるが、3回目の収穫も楽しめる。

### 栽培のポイント

明るい場所だと芽の生長が遅いので、緑化させるまでは暗い場所に置きましょう。また、毎日の水やりを忘れず、水は腐らせないように注意してください。

### 豆苗の豆知識

食物繊維、ビタミン、ミネラルがバランスよく含まれており、栄養価の高い野菜です。中でもベータカロテンが豊富で、ホウレンソウよりも多く含まれています。

### インテリアガーデンにもおすすめ



豆苗は、ペットボトルやマグカップなどさまざまな容器で栽培することが可能です。容器を少し工夫するだけで、お部屋のインテリアガーデンとしても楽しめます。

### 簡単！購入した豆苗で再生栽培

種から育てて、豆苗の生長を楽しむのもおすすめですが、もっと簡単に豆苗を栽培してみたい方は、スーパーなどで購入した豆苗を再生栽培する方法もあります。



スーパーなどで購入した豆苗をカットして、残った根を水に浸しておく。



日当たりの良い場所に置いて、毎日水をかえる。1週間から10日ほどで収穫できる。

ニンジン、セリ科ニンジン属の緑黄色野菜。アフガニスタンが原産で、ヨーロッパに伝わった西洋種とアジア東方へ伝わった東洋種に分けられます。現在、国内で一般的に流通しているのは西洋種です。ベータカロテンの含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラスといわれています。



### 栄養と効能

ニンジンに含まれるベータカロテンは、必要な分だけビタミンAに変わり、免疫力を高めたり、目や粘膜の健康を保つ効果が期待できます。皮のすぐ下に最も多く含まれているため、きれいに洗って皮ごと調理するのがおすすめです。



# We ♥ carrot 新発見!? 川崎のニンジン 魅力図鑑



## 五寸ニンジン

# 品種のあれこれ



根の長さが15~20cmで甘みが強い西洋系ニンジン。現在もっとも多く流通している品種。

## 金時ニンジン



30cmほどの長さで、赤色が特徴の東洋系ニンジン。甘みが強く、やわらかい食感。

## 金美ニンジン



明るく鮮やかな黄色のニンジンで、肉質がやわらかく、ニンジン特有の臭みが少ないのが特徴。

### ニンジンサラダ

- ①ニンジン(1本)を4~5cm幅の細切りにし、600Wの電子レンジで4分ほど加熱する。
- ②①に、軽く油を切ったツナ缶(1個)とマヨネーズ(大さじ2)を混ぜ合わせる。
- ③コショウ(適量)で味を調えて、できあがり。



### 見分け方

全体が自然なオレンジ色で皮に張りがあるものを選びましょう。緑色がかつたものは日が当たった証拠で、かたくて風味が落ちています。葉を落とした切り口の軸が小さい方が果肉が柔らかくて風味も良いです。

### 保存方法

表面の水分を拭き取り、新聞紙に包むかポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。冬は新聞紙に包んで冷暗所で保存できます。葉付きの場合は、葉を付けたままにしておくと、葉に水分を奪われて味が落ちてしまいます。購入後、すぐに切り離しましょう。



## スーラータン

### 材料(2人分)

- 絹ごし豆腐…1/2丁 ・長ネギ…10cm
- 卵…1個 ★ショウガのみじん切り…大さじ1/2
- ★黒酢…大さじ1 ★醤油…小さじ1
- ★ラー油…小さじ1 ★コショウ…適量
- ★ごま油…適量
- 水…400ml ・水溶き片栗粉…小さじ2
- 鶏がら顆粒だし…大さじ1 ・青ネギ…適量

### 作り方

①豆腐は1cmの角切り、長ネギは小口切りにする。



②鍋に400mlの水を入れて湯を沸かし、沸騰したら鶏がら顆粒だしを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。



③溶いた卵を加えてひと混ぜし、豆腐と長ネギを加えてひと煮立ちさせる。



④③を器に盛って、混ぜ合わせた★をかける。お好みで青ネギを盛り付けて、できあがり。



## クラムチャウダー

### 材料(2人分)

- タマネギ…1/2個 ・ジャガイモ…1個
- ニンジン…1/2本 ・ベーコン…2枚
- あさりの水煮缶…1缶(130g)
- 牛乳…300ml ・バター…適量
- 小麦粉…大さじ1 ・水…100ml

### 作り方

①タマネギとジャガイモ、ニンジンは1cm幅の角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



②鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、タマネギとジャガイモ、ニンジンを加えて炒める。具材に火が通ったら、小麦粉を少しずつ入れて炒める。



③あさりの水煮缶(汁ごと)と水を加えて弱火で10分ほど煮込む。



④牛乳を加えて煮立ったら、できあがり。



# 寒い冬には あったかスープレシピ



## ミネストローネ

### 材料(2人分)

- タマネギ…1/2個 ・ジャガイモ…1個 ・ニンジン…1/2本 ・セロリ…1/2本
- ベーコン…2枚 ・トマトジュース…200ml ・水…200ml ・コンソメ(顆粒)…小さじ2
- 塩、コショウ…適量 ・サラダ油…適量

### 作り方

①タマネギとジャガイモ、ニンジン、セロリは1cm幅の角切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。



③野菜に火が通ったら、水とコンソメ(顆粒)を加え、具材がやわらかくなるまで弱火で10分ほど煮る。



②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、タマネギとジャガイモ、ニンジン、セロリを入れて、塩、コショウで炒める。



④トマトジュースを加えて、さらに弱火で10分ほど煮たら、できあがり。



J Aからのお知らせ

住宅ローン相談会

J A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】

27日(土)大師支店、大島支店、日吉支店、中原支店、高津支店、子母口支店、宮崎支店、長沢支店、稲田支店、新百合丘支店

28日(日)みなみ支店、小田支店、御幸支店、元住吉支店、北見方支店、橋支店、鷺沼支店、上作延支店、菅支店、栗平支店

【2月相談会日程】

24日(土)大島支店、日吉支店、新城支店、元住吉支店、宿河原支店、野川支店、宮前支店、向丘支店、千代ヶ丘支店、東柿生支店

25日(日)鹿島田支店、中原支店、久地駅前支店、梶ヶ谷支店、宮前平支店、菅生支店、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J Aセレサ川崎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J Aまでお申し出ください。

年金無料相談会のご案内

J A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(TEL044-877-2140)までお問い合わせください。J A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。

J A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(11月30日現在)

購買品供給高	7億26百万円
販売品取扱高	8億80百万円
施設事業契約高	60億42百万円
貯 金	1兆4,671億円
貸 出 金	5,314億円
長期共済保有高	1兆6,722億円
年金共済保有高	342億円
組 合 員 数	67,425人
うち正組合員	5,676人
准組合員	61,749人



セレサモスオリジナル  
キャラクター「モスピーー」が  
「ハローキティ」とコラボ  
平成30年10月18日まで実施



モスピーー×HELLO KITTY  
©1976, 2017 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G58162H

ソフトクリーム販売所



麻生店



宮前店



大型農産物直売所「セレサモス」は、サンリオの人気キャラクター「ハローキティ」とのコラボレーション企画を始めました。農産物直売所と「ハローキティ」がコラボするのは全国初!店舗装飾に「モスピーー」と「ハローキティ」が施されており、フォトスポットとしてもお楽しみいただけます。



麻生店外観



宮前店外観

コラボ企画として、さまざまなイベントを展開する予定です!

【セレサモス麻生店】

所在地：川崎市麻生区黒川172  
(小田急多摩線「黒川」駅から徒歩約6分)  
駐車場：100台収容  
TEL：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、年末年始他

【セレサモス宮前店】

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4  
(東急田園都市線「宮崎台」駅から徒歩約6分)  
駐車場：114台収容  
TEL：044-853-5011  
営業時間：[通年]10:00~18:00  
定休日：水曜日、年末年始他

※なお、両店とも警察の指導により入場時の路上待機はできませんのでご注意ください。

果樹栽培講習会

を開催します!

平成30年

2月7日(水) 9:30~カキ・イチジク  
13:30~ブルーベリー・ウメ

2月8日(木) 9:30~ミカン  
13:30~キウイフルーツ・クリ

※定員：各30名

- 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2日(金)までにTEL:044-877-2114  
(営農指導課)へお申し込みください。



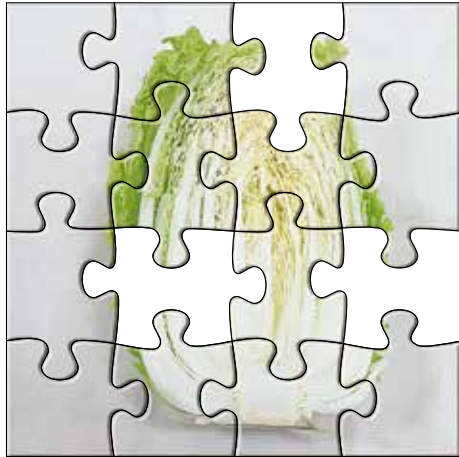
昨年度の講習会の様子

●その他

1. 参加費無料
  2. 現地集合・解散となります
  3. 雨天の場合は座学講習会
  4. 昼食の用意はございません
- ※申込み多数の場合は抽選  
落選の場合は締切後  
3日以内にご連絡いたします。

●ぜひお気軽にご参加ください!

# プレゼントクイズ この断面図なあ〜んだ?



**ヒント1.**  
鍋料理には欠かせない具材です

**ヒント2.**  
成分の約95%が水分です



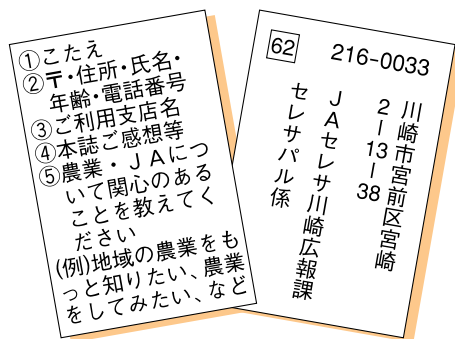
**ヒント3.**  
最近ではミニ○○○○も人気です



大型農産物直売所  
「セレスアモス」などで  
ご利用いただける  
「農協全国商品券」  
1,000円分を30名様に  
プレゼントいたします!!

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30年2月28日(水)  
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



セレスアモスvol.44プレゼントクイズの答え  
サツマイモ

## 読者からのおたより

**ち** よいかけ酢レシピのカレーライス×リンゴ酢を試してみました。とってもまろやかで、くせになりそうです。

(幸区・三浦さん)

**神** 神奈川県産米「はるみ」を初めて知りました。神奈川県にはまだまだ私の知らない特産品がありそうです。

(宮前区・持田さん)

**米** の保存方法が参考になりました。その場で精米してくれるセレスアモスへ行ってみたいと思います。

(多摩区・黒田さん)

**旬** の食材のレシピは主婦にとってとても参考になります。いつもまねして作っています。

(中原区・中村さん)

**セ** レサモスへ買い物に行くのが楽しみです。毎年梅ジュースをたくさん作っています。

(幸区・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)

**野** 菜は、食べて元気が出るだけでなく、色がきれいなので目でも楽しめますね。これからもいろいろなレシピを紹介してください。

(高津区・岩崎さん)

**セ** レサモスは旬の食材が新鮮でおいしいので、毎週通っています。

(中原区・田島さん)

**ス** イスチャードのプランター栽培が楽しそうです。今度、苗を買って挑戦します。

(麻生区・加藤さん)

**野** 菜を積極的に食べないといけませんね。県内産の野菜を購入しようと思っています。

(川崎区・菅野さん)

**W** AIWAIPALは皆さん良い顔していますね。知っている人が出ないか楽しみにしています。

(麻生区・末永さん)

**レ** シピヤガーデニングなど興味のある内容がたくさん載っているの、いつも楽しみにしています。

(川崎区・稲餅さん)

## 保存のポイント

収穫直後から鮮度と栄養価が落ちるため、早めに食べきりましょう。保存の際は、葉先を乾燥させないように湿らせた新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。すぐに使用しない場合は、固めに茹でて冷凍保存しましょう。

## 独特の香りが胃腸の働きを促進

春菊の独特な香りは、αピネン、ペリラルデヒドなどの成分から生まれるもので、食欲増進や胃もたれ解消などの効果が期待できるといわれています。

## 見分け方のポイント

葉や茎にハリがあり、葉の色が濃いものが新鮮。茎が太いものは、生長しすぎてしまっている証拠なので、茎が太くなく、柔らかいものを選びましょう。



## 春菊

キク科シユンギク属  
地中海沿岸原産

ようこそセレスアモス