

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.46 (2018年春)





セレスアモスキャラクター
「モスビー」



大型農産物直売所「セレスアモス」では、川崎市内産の新鮮で安全・安心な農畜産物をはじめ、漬物やジャムなど生産者手作りの加工品などを販売しています。また、全国の提携JAフェアなどさまざまなイベントも人気を集めています。現在、麻生店と宮前店の2店舗で営業していますが、JAの一部支店などで「出張販売」も行っています。「行きたいけど遠くて足を運べない…」と思っている方はぜひ出張販売をご利用ください。



セレスアモス

ご存じですか？

セレスアモスのこと！



セレスアモス麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川 172
電話番号：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
交通機関：小田急多摩線「黒川」駅より徒歩約6分
駐車場：100台収容



セレスアモス宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎 2-1-4
電話番号：044-853-5011
営業時間：(通年)10:00～18:00
定休日：水曜日、年末年始他
交通機関：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分
駐車場：114台収容(梶ヶ谷方面からの右折入場はできません。)

※警察署からの要請により、入場時の路上待機は一切できません。



出張販売 (11時～13時)

※品物が無くなり次第終了

- | | | |
|----|--------|-------|
| 6月 | 7日(木) | 御幸支店 |
| | 14日(木) | 大島支店 |
| | 21日(木) | みなみ支店 |
| 7月 | 5日(木) | 小向支店 |
| | 19日(木) | みなみ支店 |

※都合により中止する場合がございます。

日程については、随時更新しています。ホームページまたはJAセレスアモス川崎の各支店にてご確認ください。

検索欄:
<http://www.jaceresa.or.jp/ceresamos/>



お得情報

JAカードのご利用で **5%OFF**

セレスアモスの店舗で、購入代金をJAカードでお支払いいただくと、カード利用代金ご請求時に5%引きになります(平成31年3月末まで)

お米の特売日
毎週金・土曜日は
1銘柄を2割引き



LINE@
はじめました

友だち追加していただいた方に、旬の農産物の紹介やイベントの告知などセレスアモスのお得情報をLINEでお届けします。



ぜひ友だちになってほしいんだもん。



※上記割引制度は、平成30年4月1日現在のものです。予告なく変更もしくは終了する場合がございます。

ジャガイモ

Potato



旬：5～6月

- 表面に張りがあり、しわがないもの
- 重みがあり、ふっくらとしているもの
- 皮が緑色になっているものは避けましょう

紙袋や段ボールに入れ、日が当たらない風通しの良い場所で保存しましょう。

アスパラガス

旬：5～6月

- 穂先がふっくらとし、濃い緑色をしているもの
- 穂先の下部分が太く、張りがあるものが新鮮
- 茎の太さが均一なもの



Asparagus

湿らせた新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で穂先を上にして保存しましょう。

Eggplant



ナス

旬：6～9月

- 皮に傷がなく、光沢があって黒々としたもの
- がくの部分のトゲが鋭く、とがっているもの（トゲが無い品種もあります）
- 全体的に丸みを帯びていて、重みがあるもの

冷気に当たると、しぼんだり種のまわりが茶色く変色するため、新聞紙やポリ袋に入れてから冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

知って得する

春夏野菜の選び方

栽培技術が進歩したことにより、季節を問わずさまざまな種類の野菜が生産できるようになり、スーパーなどでは1年中たいていの野菜を購入することができます。しかし、野菜には栄養価が高く味も良い「旬」の時期があります。今回は、春夏野菜の旬や選び方、保存のポイントを紹介いたします。



旬：一般的な旬の時期

：保存の際

■：選び方のポイント

のポイント

キュウリ

旬：5～8月

- 皮に張りや弾力があり、ずっしりと重いもの
- 表面のイボが鋭いものほど新鮮
- 全体の太さが均一なもの

表面の水分を拭き取ってからポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

オクラ

旬：7～9月

- 全体がうぶ毛でおおわれているもの
- へたやがくの周囲に黒い斑点などが出ているものは鮮度が落ちている証拠
- 育ち過ぎたものは食感が固く、味が落ちる

ラップに包み冷蔵庫の野菜室で保存するか、すぐに食べないときは固めに塩茹でして冷凍保存しましょう。



Okra

Edamame



エダマメ

旬：6～9月

- さやの色が鮮やかで張りがあり、うぶ毛が濃いもの
- 粒の大きさがそろっているもの
- 節の間隔が狭く、さやが密生しているもの

鮮度が落ちやすいため、買ったらすぐに茹でるようにしましょう。

難易度★★☆

コマツナの栽培

江戸時代から東京都江戸川区の小松川周辺で盛んに作られていたことからその名が付いた「コマツナ」。カルシウムを多く含み、鉄分、ビタミンなどの栄養素も豊富に含んでいます。

今回は、プランターを利用したコマツナの栽培方法についてご紹介します。暑さと寒さに強く、ほぼ一年中栽培可能で、短期間で収穫できます。簡単に栽培できるので、ぜひチャレンジしてみてください。

栽培カレンダー

- 種まき…3月～10月 生育適温：15～25℃
- 収穫…5月～11月 収穫の目安：種まきから1か月半後

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

用意するもの

- ✦ コマツナの種
- ✦ プランター(深さ20cm以上)
- ✦ 培養土(肥料入り)
- ✦ 鉢底石
- ✦ 化成肥料

栽培のこつ

コマツナの種は細かいので、種まき後の水やりはやさしく行いましょう。春から夏にかけては害虫が多いので、種まきから収穫まで防虫ネットを掛けると良いでしょう。

教えてくれたのは…
営農指導課 吉田敏政営農技術顧問

J Aセレサ川崎の営農技術顧問として、組合員・利用者への指導やアドバイスを行っています。無料の営農相談コーナーを右記の日程で開催していますので、家庭菜園でお困りの点についてもお気軽にご相談ください。

種まき START!!

1 準備

プランターの底に鉢底石を敷き、その上から培養土を9分目の高さまで入れる。



3 間引き(1回目)

発芽がそろったら、成長の遅い株や形の悪いものを間引き、株間を1～2cmにする。



5 間引き(2回目)

本葉が3～4枚になったら株間が3cm間隔になるように間引く。

2 種まき

深さ5mmのまき溝を2本つけ、1cm間隔で種をまく。左右の土を寄せて種の上に軽く被せ、十分に水やりをする。



4 追肥

間引き後、プランターのサイド部と条間に追肥を行う。(生育状況によって追肥はしなくても可)



6 収穫

草丈が25cmほどになったら、順次収穫する。大きくなりすぎると葉が固くなるので、早めの収穫を心掛ける。

日程：原則、水曜日と金曜日(経済センター店) / 火曜日と木曜日(資材店舗パーシモン)

※上記日程でも開催しない場合がございますので、詳しくは下記連絡先にお問合せください。

時間：9:00～16:00 予約：不要

場所：【経済センター店】川崎市宮前区有馬 2-13-1 ☎044-855-3561

【資材店舗パーシモン】川崎市麻生区片平 2-30-15 ☎044-988-7405



基礎知識

キャベツは、アブラナ科アブラナ属の多年草。ヨーロッパが原産で、日本には江戸時代に伝わり、明治時代に入ってから本格的に栽培されるようになりました。キャベツは季節に合わせてさまざまな品種が出回っており、季節ごとに産地を変えることで1年中新鮮なキャベツを楽しむことができます。

春キャベツのベーコンチーズ巻き

新発見!?

川崎のキャベツ魅力図鑑

栄養と効能

キャベツに含まれるビタミンUは、胃酸の分泌を抑え、胃潰瘍の予防や改善に効果があるといわれています。ビタミンUはキャベツから発見されたため、「キャベジン」とも呼ばれています。熱に弱いので、効率良く摂取するには生食がおすすめです。

見分け方

春キャベツは巻きがゆるくて軽いもの、冬キャベツは巻きがしっかりと重たいものを選びましょう。カットしてある場合は、切り口がみずみずしいものを選び、ひび割れしているものは避けましょう。

保存方法

丸ごとの場合、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。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。カットしたものは、ラップに包んでから冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

品種のあれこれ

芽キャベツ



直径が3~4cmほどのミニキャベツ。固くて独特の苦みがあるので、煮込み料理や炒め物に使用するのが一般的です。

紫キャベツ



葉の色が紫色で、赤キャベツとも呼ばれています。一般的なキャベツより小ぶりで、品種にもよりますが葉に厚みがあります。

グリーンボール



小ぶりで形が丸いのが特徴。葉の巻き方はしっかりと重たいので、葉の層が詰まっています。葉は肉厚でやわらかく、甘みがあります。

- ① 太めの千切りにしたキャベツ(3~4枚分)をラップして、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ② ①とチーズ(適量)をベーコン(10枚)で巻いて爪楊枝で止める。
- ③ 熱したフライパンにマヨネーズ(適量)を溶かし、②を並べて焼く。
- ④ コショウで味を調えたら、できあがり。





アスパラガスのムース

材料 (4人分)

- ・アスパラガス … 80g ・牛乳 … 100ml
- ・レモン汁 … 大さじ ½ ・粉ゼラチン … 5g
- ・水 … 大さじ 1 ・生クリーム … 100ml
- ・砂糖 … 45g ・塩 … 適量

作り方

- ① アスパラガスは1cm幅の輪切りにして、塩茹でする。



- ② ①とレモン汁、砂糖をミキサーにかけ、牛乳は2回に分けてかける。



- ③ 鍋に②と水でふやかしたゼラチンを入れ、弱火にかける。ゼラチンが溶けたら、火を止めて生クリームを加えて混ぜ合わせる。



- ④ ③をカップに入れ、冷蔵庫で冷やして固まったら、できあがり。お好みで茹でたアスパラガスの穂先を飾る。



ナスのコンポート

材料 (4人分)

- ・ナス … 2本 ・砂糖 … 35g
- ・レモン汁 … 大さじ 2 ・水 … 150ml
- ・バニラエッセンス … 適量
- ・バニラアイス … お好みで

作り方

- ① ナスはピーラーで皮を剥き、5mm幅の輪切りにする。(皮は捨てずにとっておく)



- ② 鍋に①(皮も一緒に)と水、砂糖、レモン汁、バニラエッセンスを入れ、火にかける。



- ③ 沸騰したら、弱火にして10分煮る。



- ④ ③をバットへ移し、冷蔵庫で冷やしたら、できあがり。お好みでバニラアイスを添える。



野菜スウィーツ ひんやり 夏にぴったり



トマトジュレの ミルクゼリー

材料 (4人分)

<ミルクゼリー>

- ・牛乳 … 600ml ・砂糖 … 大さじ 3 ・粉ゼラチン … 9g

<トマトジュレ>

- ・トマト … 大1個 ・粉ゼラチン … 5g ・湯 … 大さじ 3 ・リンゴジュース … 300ml

作り方

- ① 砂糖と粉ゼラチン(9g)を混ぜ、沸騰させた牛乳と混ぜ合わせる。



- ② ①を容器の7分目まで入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして固める。



- ③ 湯で溶かした粉ゼラチン(5g)とリンゴジュースをよく混ぜ合わせ、バットへ移す。湯剥きして粗みじん切りにしたトマトを加えてさらに混ぜ、冷蔵庫で冷やして固める。



- ④ ③が固まったらスプーンで崩し、②に盛り付けてできあがり。



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。

<5月相談会日程>

- 26日(土) 小杉支店、野川支店、向丘支店、千代ヶ丘支店
- 27日(日) 日吉支店、御幸支店、新城支店、元住吉支店、宮前平支店、上作延支店、百合丘支店

<6月相談会日程>

- 23日(土) 大師支店、大島支店、鹿島田支店、中原支店、高津支店、橘支店、鷺沼支店、菅生支店、菅支店、生田支店、東柿生支店
- 24日(日) みなみ支店、小向支店、住吉支店、北見方支店、子母口支店、宮前支店、上作延支店、稲田支店、柿生支店、栗平支店、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J A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。

年金無料相談会

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。

A T M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(3月31日現在)

購買品供給高	10億93百万円
販売品取扱高	13億32百万円
施設事業契約高	101億02百万円
貯金	1兆4,857億円
貸出金	5,379億円
長期共済保有高	1兆6,794億円
年金共済保有高	341億円
組合員数	67,014人
うち正組合員	5,490人
准組合員	61,524人

◇ 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。

平成30年度休日施設相談会のお知らせ

リフォームってどこに相談したら良いの?と、お思いのあなた!
J Aでは、下記日程により休日施設相談会を開催いたします。

マイホーム・アパートの新築、リフォームなど...思い立ったらお近くのJ Aに相談してみませんか?

J Aグループが施主様と施工業者の間に入り、施主様の立場に立ってサポートします!

相談会日程	5月26日(土)	柿生支店
	6月23日(土)	橘支店・高津支店・中原支店・生田支店
	6月24日(日)	宮前支店・向丘支店・みなみ支店・稲田支店
	7月28日(土)	日吉支店・菅支店
	9月22日(土)	中原支店・稲田支店・柿生支店
	9月29日(土)	橘支店・向丘支店
	9月30日(日)	高津支店
	10月27日(土)	宮前支店・みなみ支店
	10月28日(日)	日吉支店・生田支店
	1月26日(土)	菅支店

受付時間 9:00~15:00

ご予約は、相談会開催日の2営業日前16時まで開催支店にお申込みください。

セレサ オープンカレッジ を開校します!! ~受講者大募集~



J A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回にわたりセレサモス宮前店等で開校いたします。J Aの仕組みや協同活動、都市農業への取り組みに対する講義をはじめ、体験講座・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)*既受講の方は第2回からの受講も可*新規受講の方については、第1回講義(必修)を受講できる方
- 定員 / 50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 / 視察研修旅行以外は原則としてセレサモス宮前店
- 受講料 / 一部会費を徴収いたします

講座内容

※日程・内容等は、変更になる場合があります

第1回 [8月18日(土)] 開校式・オリエンテーション 9時~11時30分 ①セレサモス宮前店視察 ②組合長講話 ③カレッジサポーター体験談	第2回 [9月13日(木)] 視察研修旅行 8時30分~17時 (小田原・箱根方面) 会費:5,000円(予定)
第3回 [10月13日(土)] ふるさとの生活技術指導士に学ぶ「饅頭」づくり 9時~13時 会費:1,000円(予定)	第4回 [11月3日(土)] スロに学ぶ「手作り豆腐」と「おから味噌」づくり 9時~13時 会費:1,000円(予定)
	第5回 [12月22日(土)] 正月用「しめ縄飾り」づくり 閉校式 9時~14時 (閉校式後、受講者全員で意見交換会を予定しています) 会費:1,500円(予定)

応募方法

「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(新規受講の方は第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eメール、FAXまたはJ Aセレサ川崎の支店にてお申込みください。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。

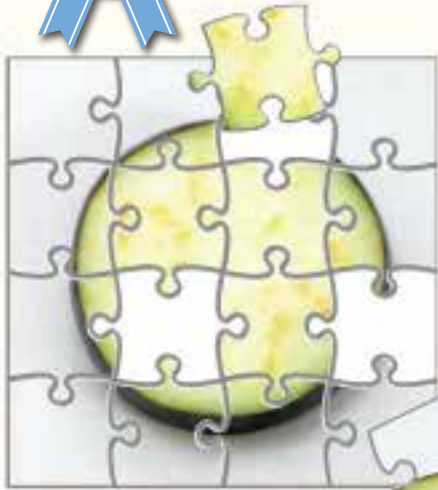
J Aセレサ川崎 組合員総合対策室

eメール: soshiki@jaceresa.or.jp FAX: 044-877-6519 TEL: 044-877-2197

● 募集期間 / 平成30年6月1日(金)~平成30年6月29日(金)
*受講決定者の方にのみ7月13日(金)までに通知いたします。

プレゼント
クイズ

この断面図なあ〜んだ？



- ヒント1**
紫色が一般的ですが、白や緑色の品種もあります
- ヒント2**
長〇〇、米〇〇、加茂〇〇・・・などさまざまな種類があります
- ヒント3**
「秋〇〇は嫁に食わすな」ということわざがあります

応募方法

62 2116 0033
セ 2 川
レ A 13 崎
サ セ 市
パ レ 38 宮
ル サ 前
係 川 区
崎 宮
広 崎
報 報
課 課

- ①こたえ
- ②〒・住所・氏名
年齢・電話番号
- ③ご利用支店名
- ④本誌のご感想等
- ⑤農業・JAについて
関心のあることを
教えてください
(例) 地域の農業を
もっと知りたい、農業
をしてみたい、など

大型農産物直売所
「セレスモス」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6月29日(金)
応募の際にお預かりした個人情報は、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。

セレスパル vol.45 プレゼントクイズの答え ハクサイ

表紙解説 野菜スイーツ

大人はもちろんのこと、野菜嫌いの子にもおいしく食べてもらえる3品の野菜スイーツにチャレンジ。これから暑くなる夏に向け、おやつ感覚で野菜を取り入れて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。

「CERESA PAL」をリニューアルしました

今号から、「CERESA PAL」のデザインをリニューアルしました。これまでの掲載コーナーを踏襲しながらも、より明るく見やすい誌面にしました。今後も准組合員の皆さまにさまざまな情報を発信する機関誌として誌面の充実に努めてまいります。

豆 苗を買った日にちょうどセレスパルが届いたので、さっそく再生栽培に挑戦しました。

(中原区・佐藤さん)

野 菜嫌いの息子が最近ニンジンを食べてくれるようになりました。おいしいニンジン料理を作りたいと思います。

(麻生区・長谷さん)

地 場産野菜はとてもおいしいので、農家の方には頑張ってください。

(宮前区・安藤さん)

ス ープレシピを参考にさっそく作って見たら、夫が喜んで食べてくれました。

(幸区・鈴木さん)

野 菜の価格が高騰してとても悩ましいですが、子どもが生まれ食生活を大事にしています。

(川崎区・江口さん)

あ ったかスープレシピはとても良かったです。寒い冬にはこれが一番です。

(多摩区・吉澤さん)

今 後も自宅で栽培できる野菜をたくさん教えてください。楽しみにしています。

(幸区・滝野瀬さん)

ニ ンジンの花があんなにキレイとは知りませんでした。今後も楽しみに読ませていただきます。

(川崎区・中島さん)

セ レスパルでいろいろと勉強させてもらい、前向きになれることに感謝しています。

(麻生区・本多さん)

冬 野菜の選び方がとても参考になりました。野菜を購入するときのポイントにしたいと思います。

(宮前区・大岩さん)

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)

見分け方のポイント

身が固く締まってつやがあり、程よいふくらみがあるものを選びましょう。先端が開いていたり、花が付いているものは、中がスカスカして繊維も固くなっている証拠です。

保存のポイント

乾燥に弱いので、霧吹きで湿らせて保存容器に入れて冷蔵庫で保存するか、湿らせたキッチンペーパーに包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

消化促進や眠気覚ましに効果的

ミョウガのさわやかな香りは、夏の暑さで低下しがちな食欲を増進させたり、胃の消化を助ける働きがあるといわれています。また、血行をスムーズにして発汗を促したり、眠気を覚ましたりする効果も期待できます。



ミョウガ

—シヨウガ科シヨウガ属—アジア東部

ようこそセレスモス