

# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.47 (2018年秋)





一緒に盛り上げよう！

# 川崎の農業！

JAセレサ川崎は、「食と農を基軸とした地域に根ざした協同組合」として、「農業者の所得増大」、「農業生産の拡大」、「地域の活性化」に向けた「自己改革」に全力を挙げて取り組んでいます。

川崎の農業を元気にしています！

さまざまな取り組みを通じて、

## 主な取り組み

新鮮で安全・安心な  
市内産農畜産物の販売



市内中学校給食への  
食材提供



地域の子どもたちへの  
食農教育活動



生産者向け  
農機メンテナンス会を実施



JA主催のイベントを通じて  
都市農業の魅力を発信



消費者と生産者の距離が近いからこそ **新鮮・安全・安心**・

**おいしさ** を実感してください！

Let's go 直売所

大型農産物直売所

(セレスアモス麻生店・セレスアモス宮前店)

支店などでやっている **セレスアモス出張販売**

地域の生産者グループによる **共同直売所**

庭先や住宅街に多く点在している **個人直売所**

今まで直売所のご利用やJA主催のイベントに参加されたことがない方も、ぜひ積極的にご利用・ご参加ください。皆さまから直接いただく感想や意見が、生産者の意欲向上、「農」を通じた地域の活性化につながります。一緒に川崎の農業を盛り上げましょう！



川崎の直売所マップ

JAセレスア川崎  
HPより  
ご覧ください



農業まつりのご案内



今年は **11/18** 日に市内11会場で開催！  
ご来場をお待ちしております！



都市農業の一風景

## 〈実際に被害に遭われた人と犯人とのやり取り〉

オレオレ詐欺  
(キャッシュカード)

- 犯人A ☺ ●●銀行の●●です。クレジットカードの返済金が未納です
- 被害者 ☹ 身に覚えがありません
- 犯人A ☺ 警察に連絡します
- 犯人B ☺ ●●警察署の●●です。あなたの名前でクレジットカードが作られ、4,300万円が使われています。あなたが被害者なのか調べるので、持っている銀行口座をすべて教えてください

その後、警察官を装った犯人から「金融機関の職員にクレジットカードの偽造、偽札の犯人がいるかもしれないので捜査に協力してください」との依頼を受ける。偽札かどうか調べるために口座からできる限りの現金を引き出すよう頼まれ、自宅に取りに来た犯人に現金とキャッシュカードを渡してしまった。

「あなたのキャッシュカードやクレジットカードが偽造されているので、確認させてください」と訪問してきます。玄関でキャッシュカードを確認している際「印鑑も必要です」と切り出し、印鑑を取りに行かせます。その間にキャッシュカードを窃取し、封筒にはキャッシュカードと思わせるポイントカード等を入れ、「異常ありませんでした」と言って封筒を返すという新たな手口(振り込め詐欺ではなく窃盗)です。その場で封筒の中身を確認しない人が多く、被害に遭っています！

### 新たな手口

架空請求詐欺  
(名義貸し)

- 犯人A ☺ ●●銀行の●●です。株を購入する権利がありますが、いかがですか
- 被害者 ☹ 一旦は断るも再度同一人物から電話が来る
- 犯人A ☺ 迷惑はかけません。あなたの名前で株を購入させてください
- 被害者 ☺ 名前だけならいいですよ
- 犯人B ☺ ●●株式会社の●●ですが、株を購入されましたか？
- 被害者 ☹ 名義を貸しただけです
- 犯人B ☺ 名義貸しは犯罪です。金融庁の監査で不正が発覚すれば財産を差し押さえられてしまいます

その後、「お金を支払って株を購入したことにすれば大丈夫」といわれ、いわれるがまま、取りに来た犯人に現金を渡してしまった。

被害者の弱みにつけ込んだ詐欺事件が多く見られます。大切な財産が、卑劣な犯人の手に渡らないように、日頃から家族と連絡を取り合うことと、相談できる相手を見つけておくことが大事です。やむを得ず、息子や孫にお金を渡す場合は、「必ず本人に手渡す」ことを厳守し、振り込みや知らない人には絶対に渡さないことを日頃から決めておきましょう！

他人事だと  
思って  
いませんか？

# 振り込め詐欺に



## 要注意!



年々手口が変化する振り込め詐欺。テレビや新聞でも「振り込め詐欺」について取り上げられることが多くなっています。しかし、振り込め詐欺の被害は減ることなく、増加しているのが現状です。

そこで今回は、被害に遭わないように振り込め詐欺の手口についてご紹介します。

### 振り込め詐欺の手口は変化しています!

#### 平成 15 年

「オレ、会社の女の子を妊娠させちゃった。示談金が必要なので、銀行口座に振り込んで」などと息子を装って騙し、口座に振り込ませる手口が流行。

#### その後

「有料サイトの未納料金がある」などと騙して口座に振り込ませる手口が増加。  
**オレオレ詐欺から振り込め詐欺**という犯罪名に変わりました。

#### 平成 22 年頃

弁護士等を装う架空請求詐欺、役所や税務署等の職員を装う還付金詐欺が急増し、右肩上がりが増加。

#### 現在

警察官や銀行協会を装い、キャッシュカードを騙し取る手口が急増しています。

### 川崎市内の認知状況(平成30年8月21日現在)

振り込め詐欺…283件 被害総額…約4億9千万円

川崎区…44件	宮前区…28件
幸区…58件	多摩区…47件
中原区…43件	麻生区…28件
高津区…35件	



(神奈川県警提供情報)



# 干し野菜を作ろう

野菜を干すことによって、おいしくなるだけでなく、栄養価がアップするなどさまざまなメリットがあります。今回は、干し野菜の作り方とその魅力をご紹介します。日々の生活に干し野菜を取り入れてみてください。

## 干し野菜の魅力

### ① 野菜のうま味アップ

干すことで水分がとび、野菜本来のうま味が凝縮され、濃厚な味わいになります。野菜そのものの味や糖度も強まるので、調味料の量を少なくできます。

### ② 栄養価アップ

干すことで、カルシウムやビタミンD、鉄分などの栄養価がアップするといわれています。熱に弱いビタミンCなどは、干すと減少してしまうので、たくさん食べて補うようにしましょう。

### ③ 調理時間短縮

切るなどの下処理をあらかじめ済ませているので、そのまま料理に使えます。水分が抜けているので、加熱時間も減り手早く料理できます。

## 保存方法

干した後は、密閉できる瓶や保存袋に入れる。半乾燥の野菜は、カビが生えやすいので冷蔵庫で保存し、早めに食べましょう（保存期間は生野菜と同様）。完全乾燥した野菜は常温で保存できますが、湿気の多い場所は避けましょう。

## 使用方法

半乾燥…生野菜と同じようにそのまま使用

完全乾燥…水でもどしてから使用（さっと

洗って表面の汚れを落とし、しんなりするまでたっぷりの水につける）



## 作り方

### 1 洗う

土や汚れを落とし、水分をしっかりふきとる。

**POINT!** 水分のふきとりが足りないと、カビの原因になります



### 2 切る

料理に合わせて切る。  
（栄養を丸ごと摂取するため、皮はむかずに切ります）

**POINT!** できるだけ大きさや厚さをそろえて切りましょう



### 3 干す

ざるや干し網などに重ならないように並べ、日の当たる風通しのよい場所で干します。



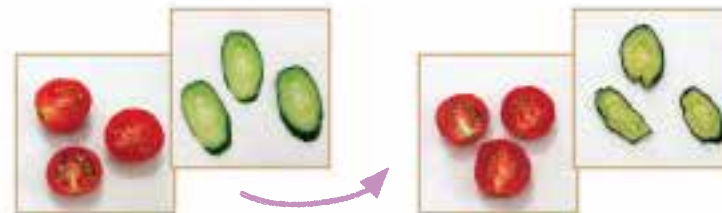
### ～干し時間～

（気候や野菜の種類、切り方によって時間や仕上がりは異なります）

半乾燥…5～6時間

完全乾燥…5～6時間を3日～5日ほど繰り返す

※湿気を吸わないように、夕方には室内に取り込みましょう



Before

After

半乾燥（5～6時間後）

### 4 完成!



干し野菜を使用したレシピをP10-11で紹介します。ぜひ挑戦してみてください!





## 基礎知識

サトイモは、サトイモ科サトイモ属。東南アジアが原産で、日本には縄文時代に伝わったといわれる歴史の長い野菜です。ジャガイモやサツマイモが渡来する江戸時代までは、サトイモがイモ類の主役だったといわれています。ほくほくとしてねっとりとした食感が特徴です。



We ♥ taro

# 新発見!?

# 川崎のサトイモ魅力図鑑

## 栄養と効能

サトイモは水分が多いため、イモ類の中では低カロリー。高血圧予防に効果的なカリウムを豊富に含んでいます。また、食物繊維が豊富で、美肌効果も期待できます。腸の働きを活発にする食物繊維は、便秘の予防や改善にも役立ちます。

## 見分け方

ふっくらと丸みがあり、表面に傷がないものを選びましょう。また、表面が乾いているものよりも、泥つきで湿っているものの方が風味が保たれています。泥を洗い落としたものは便利ですが、なるべく泥つきを選ぶようにしましょう。

## 保存方法

寒さと乾燥に弱いので、冷蔵庫に入れて保存すると低温障害で傷むことがあります。泥は落とさずに、そのまま新聞紙などに包んで常温で保存しましょう。ただし、カビが生えたりカビ臭くなったりするので、なるべく早めに使い切るようにしましょう。

## 品種のあれこれ

### ヤ ツガシラ



親イモと子イモが結合しているのが特徴。縁起物としておせち料理によく使われます。ぬめりが少なくホクホクとしており、煮物に最適です。

### エ ビイモ



京都の伝統野菜で、えびのように曲がり、しま模様があるのが特徴。肉質のキメが細かく、煮崩れをしないので、煮物やおでんに適しています。

## サトイモの梅和え

- ① サトイモ(5個)は皮をむき、一口大に切ってから柔らかくなるまで茹で、ザルにあげる。
- ② 練り梅(小さじ2)と醤油(小さじ2)、みりん(小さじ2)、炒りゴマ(小さじ2)を混ぜ合わせる。
- ③ ①と②をからめたら、できあがり。







キュウリとネギのチャーハン

材料 (2人分)

- ・キュウリ … 2本 ・長ネギ … 1/2本
- ・ウインナー … 3本
- ・ショウガ(みじん切り) … 大さじ1
- ・卵 … 1個 ・ごま油 … 適量
- ・塩、コショウ … 適量 ・醤油 … 適量
- ・白飯 … 茶わん2杯分 ・炒りゴマ … 大さじ1

作り方

① 斜め薄切りにして干したキュウリと長ネギを使用する。ウインナーは一口サイズに切る。



② フライパンにごま油を熱し、ウインナーと長ネギ、ショウガを炒める。



③ ②にキュウリと溶いた卵を入れて炒め合わせ、白飯も加えてさらに炒める。



④ 全体が混ざったら、塩とコショウ、醤油を加えて味を調える。最後に炒りゴマを加えて混ぜたら、できあがり。



キノコの生クリームパスタ

材料 (2人分)

- ・マイタケ … 1パック ・エリンギ … 1本
- ・ベーコン … 2枚 ・スパゲッティ … 160g
- ・オリーブオイル … 適量
- ・塩、コショウ … 適量 ・生クリーム … 60ml

作り方

① 一口サイズに切って干したマイタケとエリンギを使用する。ベーコンは4cm幅に切る。



② スパゲッティを表示時間通りに茹でる。



③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンとマイタケ、エリンギを炒める。スパゲッティのゆで汁を大さじ3~5加え、マイタケとエリンギが柔らかくなるまで炒める。



④ ③にスパゲッティを加え、塩、コショウで味を調える。火を止めて、生クリームを入れてからめたら、できあがり。



干し野菜たっぷりレシピー

P6-7で紹介した干し野菜を使って料理にチャレンジ！(完全乾燥した野菜は水でもどしてから使用してください)



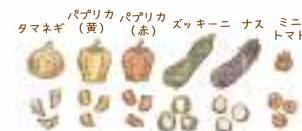
ラタトゥイユ

材料 (2人分)

- ・タマネギ … 1/2個 ・パプリカ(黄・赤) … 各1/2個
- ・ズッキーニ … 1本 ・ナス … 2本 ・ミニトマト … 15個
- ・オリーブオイル … 大さじ4~5 ・ニンニク … 1片 ・赤唐辛子 … 1本
- ・塩、コショウ … 適量

作り方

① 野菜はすべて少し大きめに切った干し野菜を使用する。③ 香りが出たら、タマネギ、パプリカ、ズッキーニ、ナス、ミニトマトの順に加えて炒める。



② フライパンにオリーブオイルとたたいてつぶしたニンニク、種を抜いた赤唐辛子を入れて火にかける。④ 塩、コショウを振って混ぜ合わせ、ふたをして中火にかける。煮立ったら弱火にしてさらに煮込んだら、できあがり。





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。

< 10月相談会日程 >

- 27日(土) 大島支店、御幸支店、新城支店、元住吉支店、宿河原支店、野川支店、宮前支店、菅生支店、百合丘支店、東柿生支店
- 28日(日) 小田支店、日吉支店、小杉支店、高津支店、梶ヶ谷支店、鷺沼支店、上作延支店、生田支店、栗平支店

< 12月相談会日程 >

- 15日(土) みなみ支店、大島支店、日吉支店、新城支店
- 16日(日) 住吉支店、菅生支店、千代ヶ丘支店

※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セレサ川崎専用ホームページ  
(http://ja-ceresajp/)をご覧ください。  
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

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(TEL044-877-2140)までお問い合わせください。JAホームページ(http://www.jaceresa.or.jp/)では相談会のご予約や年金・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。

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	3億93百万円
販売品取扱高	4億82百万円
施設事業契約高	17億49百万円
貯金	1兆4,925億円
貸出金	5,417億円
長期共済保有高	1兆6,815億円
年金共済保有高	346億円
組合員数	67,446人
うち正組合員	5,471人
准組合員	61,975人

◇ 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。

組合員の皆さまへ ありがとうの言葉を添えて...  
**人形供養祭のお知らせ**

いつも一緒だった人形やぬいぐるみが、お家の片隅にありませんか？

- ◆日程 10月20日(土)
  - 人形受付/9:00~13:30
  - 供養祭(神式)/14:00~14:30
- ◆場所 JAセレサ梶ヶ谷ビル  
高津区梶ヶ谷2-1-7

★お問い合わせは 0120-3096-56  
セレササービス(株) まで

- 供養料:1体100円 ガラカス:500円(一家族)  
ひな壇:500円(一家族)
- JAセレサ川崎各支店への持込は一切お断りしておりますので厳守ください。
- 駐車場は台数に限りがあります。満車の場合は近くの有料Pをご利用願います。
- 詳しくは当社ホームページをご覧ください。



セレササービス 検索

★一般参加歓迎です。ご近所の方とお問い合わせの上、ご来場ください。★

農園の利用者を募集します!

「あぐりっこ農園」とは...

手ぶらで気軽に、野菜づくりが楽しめる初心者でも安心の指導付体験型農園です。



野菜づくりのプロがバックアップするから、初心者でも安心!



- 指導は、農家やJA職員が行います。
- 実演付きの講習会でプロのノウハウを学べます。
- 個別の疑問にもお答えします。
- 作物の配置や、植える・管理・収穫などのタイミングも教えます。
- 初心者向けの栽培方法・作りやすい品種を厳選しています。
- 野菜の病気や害虫の発生情報をお知らせします。
- 日の出から日没まで開園しているから通いやすく続けやすいです。

健康づくりに!

手ぶらで来園OK!

交流イベントを開催!



- とれたて新鮮な野菜を食卓に。
- 農業を抑えた栽培方法で自分で作るから、安心でおいしい。
- 太陽の下で元気に農作業をして適度な運動に。



- 種・苗・肥料・鍬・スコップ・ネットなど、野菜づくりに必要なものは全て用意。
- 水道・トイレ・休憩スペースも自由に使えます。



- バーベキューや収穫祭など食や農に関するイベントを行います。
- お子さまへの食農教育に。
- 同じ趣味を持つベジ友づくりに。

指導付きだから始めやすい体験型農園

あぐりっこ農園

詳しくは **あぐりっこ農園** で検索

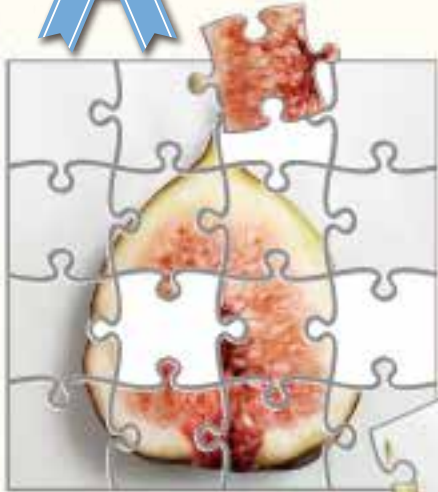
www.aguriconouen.com



運営・管理: JAセレサ川崎営農部 アグリサポート課 TEL: 044-777-6655 (平日 8:30~17:00)

プレゼント  
クイズ

# この断面図なあ〜んだ？



- ヒント1**  
つぶつぶとした独特の食感です
- ヒント2**  
国内生産量第1位は愛知県です
- ヒント3**  
古代ローマでは「不老不死の果物」と呼ばれていました

## 応募方法

62 2116 0033  
セ 2 川  
レ 1 崎  
サ 13 市  
パ 38 宮  
レ 前  
サ 区  
ル 宮  
係 崎  
川 広  
崎 報  
広 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10月31日(水)  
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.46 プレゼントクイズの答え ナス

## 表紙解説 干し野菜を使った料理

日々の生活に干し野菜を取り入れることで、健康的な食生活を楽しむことができます。  
干し野菜を使った料理にチャレンジし、生で食べるときとは異なる食感や甘みを感じてみてください。  
詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

**野** 菜スイーツは目からウロコでした。ナスのコンポートはヨーグルトに添えてもいいですね。

(高津区・福島さん)

**春** 夏野菜の選び方はとても参考になりました。野菜はやっぱり新鮮でおいしいものを食べたいですね。

(中原区・三品さん)

**コ** マツナの栽培方法は家庭菜園を楽しむ素人にとってはうれしい記事でした。

(多摩区・高橋さん)

**ナ** スのコンポートを作ったら、家族が喜んでくれました。

(川崎区・武田さん)

**料** 理のレパートリーが増えました。レシピを活用して、ナスを食べない子どもに作ってあげたいです。

(多摩区・田代さん)

**春** 夏野菜の選び方が大変勉強になりました。この冊子を持って買い物へ行こう!

(麻生区・加藤さん)

**ト** マトジュレのミルクゼリーに驚きました! トマトとミルクを合わせる発想は斬新ですね。

(幸区・加藤さん)

**季** 節や旬を感じることができ、食材を無駄なく使うレシピに感心します。孫に作ってあげようと思います。

(高津区・鈴木さん)

**W** AIWAIPALで知っている方が出ると嬉しいです。セレスモスの出張販売で、新鮮な野菜を買うのが楽しみです。

(幸区・齋藤さん)

**野** 菜についての知識を広げてくれることに感謝しています。

(宮前区・井上さん)

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)

### 見分け方のポイント

縁が内側に巻き込んでおり、かさに丸みがあるものを選びましょう。裏側のひだが白くてきれいなものが新鮮な証拠です。また、軸が太くて短いものを選びましょう。

### 保存のポイント

軸を上にして新聞紙に包み冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。あまり日持ちしないので、すぐに使わない場合は、軸を取って冷凍保存しましょう。冷凍保存するとう味が増えておいしくなります。

### 生活習慣病予防に効果的

シイタケは低カロリーで、ミネラルや食物繊維が豊富。シイタケに含まれるエリタデニンという成分は、悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしたり、血圧の上昇を抑えたりする効果が期待できます。



シイタケ

—キシメジ科シイタケ属—アジアの熱帯高地原産

ようこそセレスモス