



うま味・栄養価が増す 干し野菜を作ってみよう!

これから旬を迎える夏野菜をそのまま食べるのももちろんですが、ひと手間加えて干し野菜にすればいかがでしょうか。今号では、うま味や栄養価が凝縮する干し野菜の作り方やレシピをご紹介します。

ホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/>

JAセレサ川崎 投資つみたて キャンペーン

令和4年度

先着でQUOカード
先着1,000名
500円分プレゼント

抽選でもらえる
抽選3名
川崎フロンターレ選手サイン入り2023年度版ユニフォーム

抽選10名
THERMOS×FRONTALE 真空断熱ケータイマグ+川崎フロンターレ選手サイン色紙

抽選50名
川崎市内産野菜 詰合せ

抽選20名
JA全農かながわ商品 詰合せ

抽選20名
やまと豚加工品 詰合せ

取組期間 令和4年4月1日(金)～令和4年12月30日(金)

対象取引 18歳以上の個人のお客さまで、期間中に投資つみたてサービスを月5,000円以上新規でご契約された方、または既にご契約いただいている投資つみたてサービスを月5,000円以上増額された方

つみたて投資で資産運用を始めてみませんか

- 「積立投資」は投資の王道です
「長期投資」・「資産分散」・「時間分散」の効果で安定した運用が期待できます。
- 少額から始められます
月々5,000円から設定でき、まとまった資金がなくても始められます。
- 自動引き落としで手間がかかりません
お客さまの貯金口座から毎月一定日に決まった額を引き落とし、投資信託を購入します。自動引き落としのため、購入のタイミングに悩むこともありません。

本キャンペーンの条件

- 18歳以上の個人のお客さまに限りです。
- 期間中に投資つみたてサービスを月5,000円以上新規でご契約された方、または既にご契約いただいている投資つみたてサービスを月5,000円以上増額された方を対象とします。ただし、契約金額の増加を伴わない、銘柄の変更は対象外とします。

キャンペーン内容

- 先着景品について
 - 対象取引のご契約につき全支店合計で先着1,000名に、契約時に景品として「QUOカード(500円分)」を贈呈します。
 - なくなり次第終了となります。
 - 対象期間において、1利用者さまあたり1回限りとなります。
- 抽選景品について
 - 対象取引をご契約のうえ、応募用紙にご記入いただいた方の中から抽選を行い、当選者に景品をプレゼントします。応募時に希望景品を一つお選びいただけます。
 - 応募は1利用者さまあたり1回限りとなります。
 - 令和5年2月末日時点において契約が残っており、かつ2回以上の積立実績(増額の場合は増額後2回以上の積立実績)がある取引を抽選の対象とします。
- 抽選景品の発送について
 - 令和5年3月下旬予定(2023年度版ユニフォームの発売時期によっては、サイン入りユニフォームのお届けが4月以降になる場合があります)。
 - 景品については当JAに届出のご住所にお届けします。住所不明等でお届けできない場合は無効となりますのでご注意ください。また景品のお届けをもって当選のご案内とさせていただきます。

投資信託についてご留意いただきたい事項

- 投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。
- 投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。
- JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。
- JAバンクは投資信託の販売会社であり、投資信託の設定・運用は投資信託会社が行います。
- 投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。
- このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回るリスク等は、投資信託の購入者に帰属します。
- 詳しくは、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。
- 投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- 一部の投資信託には、特定日にしか換金できないものがあります。
- 投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく代表的な費用等には以下のものがあります。
 - なお、これらの手数料等はファンド・購入金額等により異なるため、具体的な金額・計算方法を記載することができません。
 - 各投資信託の手数料等の詳細は契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)でご確認ください。
- 購入時：購入時手数料がかかるファンドがあります。
- 運用期間中：運用管理費用(信託報酬・管理報酬等)が日々信託財産から差し引かれます。
- 換金時：信託財産留保額がかかるファンドがあります。
- また、外貨に両替して購入・換金するファンドには、上記の各種手数料等とは別に為替手数料がかかります。
- お申込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

セレサ川崎農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第331号

JAセレサ川崎 年金 お受取りキャンペーン

年金は JAセレサ川崎におまかせ

実施期間 令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

新規受給特典 3,000円相当のカタログギフトをプレゼント!

受給予約特典 「QUOカード」1,000円分プレゼント!

ご紹介特典 「QUOカード」1,000円分プレゼント!

JAセレサ川崎で年金をお受取りいただいた方に、さまざまな特典をご用意しております。

- 特典1 セレサひまわり会専用定期貯金
- 特典2 お誕生日プレゼント
- 特典3 セレサひまわり会の集いのご招待
- 特典4 お楽しみ日帰り旅行のご案内
- 特典5 会報誌の発行

くわしくはこちら

※年金とは公的年金(国民年金・厚生年金・共済年金等)に限ります。

プレゼントクイズ
この花なあ〜んだ?



ソラマメ
紫と白、黒の
スイートピーに
似た花を付けるのが
ぼくだよ。



プラム
雄しべが長く、
白くてかわいらしい
花が咲くのが
わたしです。



トマト
ぼくは房状に
小さな黄色の花を
付けるよ。



ニラ
わたしは真っ白で
6枚の花びらを
きれいに咲かせます。

この花は
何の花?



こたえ ○○○

絵のヒントを参考にしてください!!

★大型農産物直売所「セレスアモス」や
「セレスアモス」の出張販売などで
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!!

63 2160033
JAセレスアモス川崎
川崎区宮崎
川崎区宮崎
川崎区宮崎
川崎区宮崎

①クイズの答え
②郵便番号・住所・氏名・年齢
③電話番号
④本紙の満足度 (10点満点中□点)
⑤本紙・JAへのご感想・ご意見など



応募ははがきまたはwebサイトより

締切日：令和4年6月30日(木)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(発送は7月中旬頃)ご応募でお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき、賞品発送以外には使用いたしません。

答えは7月1日(金)にJAセレスアモス川崎のホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>に掲載します。

干し野菜

とは、野菜を切って天日干し、または陰干ししたもの。
残り野菜も無駄なく使え、時短料理が可能になるなど
生野菜とは違う魅力が生まれます。
ぜひ、作ってみませんか。



干し野菜の作り方



- ・野菜を洗って水気を取り、用途や好みに合わせて切る。
- ・表面の水分をペーパータオルで取り、ザルなどに重ならないように並べる。
- ・晴れた日に風通しの良い場所で干し、好みの状態まで乾燥させる。
- ・そのまま調理に使用、または保存して活用する。



トマト

～濃厚な甘味・うま味に感動～

- 作り方
- 下処理 皮付きのままスライス状に、ミニトマトはへたを取って横半分に切る。
- 干す時間、完成の目安 皮を下にして、半日から2日ほど干す。全体的にしわが寄り、カラッとなったら完成。

おすすめ料理 サラダ、マリネ、スープ、揚げ物、炒め物、煮物など

表紙のレシピ トマトのオイルマリネ (4人分)

- ① トマト (150g) を耐熱ボウルに入れる。
- ② フライパンにオリーブオイル (大さじ2) を熱し、みじん切りしたニンニク (1片分) に色が付くまで火を通す。
- ③ ②に塩 (適量) を加え、熱いうちに①に入れて、黒コショウ (適量) を混ぜ合わせたらできあがり。

★ニンニクの風味を加えたオイルマリネは、バゲットやサラダに★



キュウリ

～生とは違う食感に驚き～

- 作り方
- 下処理 皮付きのまま斜め切りや輪切り、棒状などに切る。
- 干す時間、完成の目安 半日から1日ほど干す。表面が乾いて、全体的にしわが寄りしたら完成。

おすすめ料理 マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

表紙のレシピ キュウリのめんたいバター炒め (2人分)

- ① ニンニク (1/4片) を薄切りにする。
- ② フライパンにバター (10g) を熱し、①を入れて香りが立ったらキュウリ (150g) を加える。
- ③ ②にめんたいこ (30g) を入れて、炒め合わせたらできあがり。

★加熱しても水っぽくならず、癖になる歯応えです★



ピーマン・パプリカ

～特有の香りが優しく穏やかに～

- 作り方
- 下処理 へたと種を取り除き、縦半分や四つ切りなどに切る。
- 干す時間、完成の目安 皮を下にして半日から1日ほど干す。表面にしわが寄り、全体的にしわが寄りしたら完成。

おすすめ料理 マリネ、ピクルス、あえ物、炒め物、漬物など

表紙のレシピ カラーピーマンのオリーブ風味 (4人分)

- ① フライパンでピーマン (150g) の皮に焼き目を付けたら、ボウルに移す。
- ② ①にオリーブオイル (大さじ1) と塩 (適量)、黒コショウ (適量) を加え、混ぜ合わせたらできあがり。

★とても簡単な工程で華やかな一品に★



タマネギ

～辛味が和らぎうま味アップ～

- 作り方
- 下処理 皮をむき、くし切りや輪切りにする。
- 干す時間、完成の目安 半日から1日ほど干し、表面にしわが寄り全体的にしわが寄りしたら完成。

おすすめ料理 サラダ、マリネ、あえ物、炒め物、揚げ物、煮物など

表紙のレシピ タマネギと豚肉炒め (2人分)

- ① フライパンにごま油 (小さじ2) を熱し、タマネギ (1/4個) と豚肉 (170g) を炒める。
- ② ①に塩 (適量) とコショウ (適量) を加え、味を整えたらできあがり。

★甘味が増したタマネギを使うことで、調味料も少なめで味が整います★



シイタケ

～かさが減りうま味が凝縮～

- 作り方
- 下処理 軸を取る。
- 干す時間、完成の目安 軸を上にして、半日から1日ほど干す。表面が乾いて、程よく縮んだら完成。

おすすめ料理 だし、スープ、マリネ、炒め物、煮物など

熱湯にみそを溶かし、ホタテ缶を合わせれば、だしいらすの即席みそ汁に。

