

# いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティ紙



ホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/>

No.45

## 食育ソムリエの オススメ

～旬の食材を使った料理～

暑さで食欲がなくなる季節ですが、旬の野菜を使った栄養たっぷりの料理を食べて、夏を乗り切りましょう！今号では、食育ソムリエによる川崎市内産の新鮮な野菜を使ったレシピをご紹介します。

# 食育ソムリエとは？



ワッペンを身につけているスタッフが、農産物の旬や特徴、保存方法などお客さまの疑問にお答えします。「おいしいトマトはどんなトマト?」「この野菜どうやって食べるの?」などお気軽にお声掛けください。



食と農のかけ橋として、農産物に関する疑問をお客さまへアドバイスするため、一般社団法人 日本協同組合連携機構 (JCA) が独自に認証した資格です。**大型農産物直売所「セレスアモス」**では、現在15人が食育ソムリエとして活動しています。

## 食育ソムリエレシピ

### ごろごろトマトドレッシング

材料(4人分)

- ・トマト…大玉1個 ・タマネギ…1/4個
- ・ニンニク…1片 ・好みの野菜…適量
- ☆オリーブオイル…大さじ2
- ☆酢…大さじ3 ☆砂糖…小さじ1/2
- ☆みりん…小さじ1 ☆塩…小さじ1
- ☆コショウ…適量

作り方

- ① トマトは1cm角のザク切り、タマネギとニンニクはすりおろす。
- ② ボウルに☆とタマネギ、ニンニクを入れて混ぜる。
- ③ ②にトマトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ お好みの野菜にかけて、できあがり。

### エダマメのもちもち焼き

材料(4人分)

- ・エダマメ(正味)…100g
- ・木綿豆腐…1丁 ・ショウガ…1片
- ・炒りごま…適量 ・塩…適量
- ・片栗粉…大さじ6 ・ごま油…適量

作り方

- ① エダマメを茹でてさやから出しておく。ショウガはみじん切りにする。
- ② ボウルに豆腐を入れてクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。さらに片栗粉と塩を入れて混ぜる。
- ③ ②のボウルに炒りごまと①の材料を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油をしき、③をスプーンで落とし入れる。両面に焼き色が付くまで焼いたら、できあがり。

## 食育ソムリエイベント

毎月、食育ソムリエによるイベントを開催しています！季節や旬に応じた新鮮食材をピックアップし、その食材を使った料理の試食やレシピをお配りしています！



食育ソムリエレシピはセレスアモスの店頭で設置していますので、ぜひお手にとり、ご自宅で挑戦してみてください。また、JA セレスア川崎のホームページからご覧いただけます。

## プレゼントクイズ この花なあ〜んだ？



この花は何の花？



こたえ ○○○

絵のヒントを参考にネ！！

★大型農産物直売所「セレスアモス」応募方法ははがきまたはwebサイト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！！

締切日：令和元年6月28日(金) 必着

※当選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) 応募お預かりした個人情報、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(月)にJAセレスア川崎のホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/>に掲載します。

次回は11月中旬発行予定



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・安心な農産物をはじめ、生産者手作りの加工品なども販売しています。とれたての味はもちろんのこと、生産者とも直接ふれ合える場なので安心してご購入いただけます。皆さまのご来店を心よりお待ちしております。



セレスアモス麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172  
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  
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  
TEL：044-853-5011  
営業時間：(通年)10:00～18:00  
定休日：水曜日、年末年始  
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

※警察署からの要請により、路上での入場待ちは一切できません  
※渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります

## セレスアモスの出張販売を行っています！

JAの一部支店などで出張販売を行っています。日程については、JAセレスア川崎ホームページもしくは当JA各支店にてご確認ください。下記QRコードからもご覧いただけます。モスビー号が新たに登場しました！セレスアモスキャラクター「モスビー」を使用した親近感が湧くようなデザインでラッピングしたワゴンです！街中を走るモスビー号を、ぜひ見つけてみてください。



出張販売カレンダーはこちら

