

いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティー紙

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。

食育ソムリエ工とは？



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、保存方法などお客様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「セレサモス」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・お好みの野菜…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

- 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。
- ボウルに☆とタマネギ、ニンニクを入れて混ぜる。
- ②にトマトを加えて混ぜ合わせる。
- 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

- 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。
- 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。
- ②のボウルに炒りごまと①の材料を加え、混ぜ合わせる。
- 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！



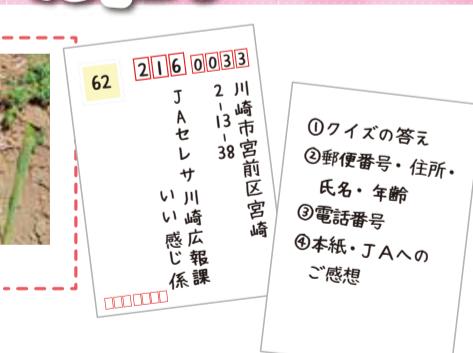
食育ソムリエレシピはセレサモスの店頭に設置していますので、ぜひお手にとり、ご自宅で挑戦してみてください。また、JAセレサ川崎のホームページからもご覧いただけます。

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 ○○○

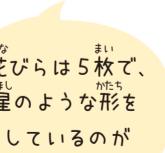
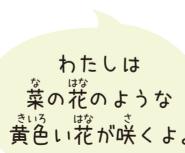


★大型農産物直売所「セレサモス」応募方法ははがきまたはwebサイトより
などでご利用いただける
「農協全国商品券」1,000円分を
30名様にプレゼントいたします！！

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)ご応募を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(月)にJAセレサ川崎のホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>に掲載します。



ウコン

キャベツ

トマト

パセリ

わたくしは

菜の

花

の

よ

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い

う

い