

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.48 (2018年冬)

JAの「総合事業」とJAせしサ川崎が生み出す、緑豊かな「農」の循環

JAせしサ川崎は、「総合事業」だからこそ可能なワンストップ（ひとす提供しています。「総合事業」の展開を通じて「かわさき農業」を

つの場所で何でも揃う）で組合員の皆さまにとって便利で多彩なサービス盛り上げ、皆さまの生活を豊かにする仕組みを紹介します！

1 「総合事業」で豊かな暮らしと農業を応援！

組合員満足度の高い「総合事業」の展開により、組合員・地域利用者のニーズに的確かつ迅速に対応し、皆さまの生活をさまざまな方面から応援しています。



★JAは組合員の皆さまの営農や暮らしに役立てていただけるよう、農業関連事業の他、貯金を預かり、その資金を原資として融資を行う信用事業、ひと・いえ・くるまの保障を提供する共済事業などさまざまな事業を行っています。こうした事業の運営方法を「総合事業」と呼んでいます。

4 知って、食べて「かわさき農業」を応援！

さまざまなイベントを通じて、「かわさき農業」の魅力を発信しています。一人でも多くの皆さまに新鮮で安全・安心かつ高品質な市内産農畜産物を食べていただくことで、生産者の意欲も高まります。



3 新鮮で安全・安心かつ高品質な市内産農畜産物を供給！

大型農産物直売所「せしサモス」の運営を基軸として、消費者と生産者をつなぐ大きな架け橋としての役割を果たし、地産地消に大きく貢献しています。



2 「かわさき農業」を全力で応援！

「総合事業」で得た収益を農業関連事業へ活用し、生産者が意欲を高めて営農できる環境づくりに努める他、「農」を通じて緑あふれる街づくりに貢献することで、皆さまに心の安らぎを提供しています。



食品廃材で エコ掃除

調理をした後に残る野菜や果物の皮を使い、お金をかけずに楽しくお掃除をしてみませんか。今回は、簡単にできるお掃除方法を紹介します。捨てる前にもうひと働きしてもらい、エコなお掃除ライフを楽しんでみてください。



ジャガイモの皮を活用！

シンクをピカピカに

① ジャガイモの皮の内側がシンクに当たるようにして、なで洗います。



② 水で洗い流し、キッチンペーパーやふきんで水気を拭き取る。



POINT

- ・シンクはあらかじめ水で濡らしておきましょう
- ・強く擦ると、シンクを傷つけてしまうので注意しましょう

ジャガイモに含まれる「サポニン」という成分は、洗濯洗剤などでも利用される界面活性剤とよく似た働きをし、油汚れや水垢のこびりつきを浮かせてくれる効果があります

浴室鏡のくもり防止



レンジ洗剤



ミカンの皮を活用！

フローリングのツヤ出しに



① ミカンの皮3～4個分をちぎって鍋に入れる。



② ①に400ccの水を入れて、15分ほど煮出す。



③ 冷めたらざるでこし、スプレー容器に入れる。



④ フローリングに③を吹きかけ、拭き掃除する。



POINT

- ・保存料が入っていないので、早めに使い切りましょう
- ・ミカンに含まれるリモネンには発泡スチロールなどを溶かす成分があるので、発泡スチロール製品などには使わないようにしましょう

ミカンなどの柑橘系の果物に含まれる「リモネン」という成分は、油や汚れを分解してくれる効果があります。

皮製物のシンヤコシ



油汚れ落とし



■その他のエコ掃除

- ・レモンでまな板を殺菌・洗浄
 - ① レモンの絞り汁をまな板にかけ、表面を軽くこする。
 - ② 20分ほど放置した後水ですすぐ。
- ・リンゴの皮でアルミ鍋の黒ずみ落とし
 - ① 鍋の黒ずんでいる位置までたっぷり水を入れる。
 - ② リンゴの皮を入れて15分ほど煮込み、洗い流す。
- ・ダイコンでガスコンロの油汚れ落とし
 - ① ダイコンの葉が生えているヘタ部分でガスコンロを磨く。
 - ② キッチンペーパーやふきんなどでしっかりと拭く。

パンジー・ ビオラの寄せ植え

ひとつの鉢の中に複数の植物を一緒に植えて楽しむ「寄せ植え」。ひとつひとつの植物が生長することで、形が変化していくのも楽しみのひとつです。今回は、パンジーとビオラを使った寄せ植えを紹介します。自在にアレンジできるので、自分だけのお好みのひとつ鉢を作って季節の彩りを楽しんでみてください。

用意するもの

- ✔ 丸型コンテナ
- ✔ 赤玉土（小粒・大粒）
- ✔ 培養土 ✔ 化成肥料
- ✔ 燐酸 ✔ 苦土石灰
- ✔ 移植ごて
- ✔ 花苗（パンジー・ビオラ・
ストック・チェッカーベリー）

寄せ植え イメージ図



栽培の こつ

- ・日陰にならない玄関や軒下等の霜が当たらない所に置きましょう。
- ・土の表面が乾いたら、暖かい日の午前中にたっぷり水を与えましょう。咲き終わった花ガラは摘み取りましょう。
- ・月1回は化成肥料（用土1ℓ当たり2g程度）を施しましょう。

教えてくれたのは…
営農指導課 志村隆 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。

準備

- ①赤玉土（小粒）6：培養土4に、化成肥料（2g）、燐酸と苦土石灰（各1g）をよく混ぜ合わせる。
（＝植え付け用土）
- ②コンテナの底に赤玉土（大粒）を敷く
- ③植え付け用土をコンテナの1/3まで入れる
- ④苗を植え付け予定の所に仮置きしてみる（シミュレーション）

植え付けSTART!!

1



中心となるストックを中心から少し斜め後ろに置き、不等辺三角形が形成できるようにパンジーとチェッカーベリーを左右の少し前後に植える。

2



ビオラはストックの左と右前方に植え、その隙間に植え付け用土を十分に入れる。

3



根鉢の周囲を割り箸で土を入れ込み、できた隙間にさらに植え付け用土を入れ込む。（土ぎめ）

4



鉢の縁にウォータースペースを設ける。苗を植え終わったら、底から水が垂れるくらいたっぷり水を与える（水ぎめ）



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

ネギは、ヒガンバナ科ネギ属。原産地は中国で、日本へは奈良時代に渡来したといわれています。関東では「根深ネギ」とよばれる白ネギや長ネギ、関西では緑の部分が長い「葉ネギ」が好まれていました。現在は、地域を問わず料理によって使い分けられるようになってきました。



We ♥ welsh onion
新発見!?

川崎のネギ魅力図鑑

栄養と効能

白い部分はビタミンC、緑色の部分にはベータカロテンやカルシウムが豊富に含まれています。ネギ独特の香り成分である硫化アリルは、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、ビタミンB1と一緒に食べると疲労回復効果のアップが期待できます。

見分け方

根深ネギは、白い部分に弾力があり、巻きがしっかりとしているものを選びましょう。白色と緑色の部分との境目がはっきりとしているものが新鮮です。また、葉の部分が肉厚でまっすぐ伸びているものがおすすめです。

保存方法

新聞紙で包んで冷暗所に立てて保存するか、ラップで包んで冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。みじん切りや小口切りにして、使いやすい分量に分けて冷凍しておくと、薬味が必要なときに便利です。泥つきのものの場合、根の部分を土に埋めておくと長持ちします。



- ① 長ネギ(2本)を2cmの長さのふつ切りにし、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② みそ(大さじ1)とマヨネーズ(大さじ1)、酒(小さじ1)、砂糖(小さじ1)をよく混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱皿に①を並べ、②と溶けるチーズ(適量)をかける。
- ④ オーブントースターで焼き色が付くまで焼いたら、できあがり。



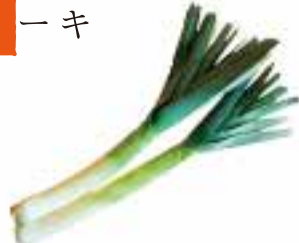
品種のあれこれ

わけぎ



ネギとタマネギの雑種。ネギ独特の辛味は少なく、甘みがあります。種ではなく球根で増えるため、一般的なネギよりも根の部分がかし膨らんでいるのが特徴です。

リーキ



地中海沿岸原産のネギで、太さがあり、葉が硬くて平らにつぶれているのが特徴。まろやかな味わいで、グラタンやスープなどに適しています。

小ネギ



若取りしたもので、万能ネギなどとも呼ばれます。葉が柔らかく、薬味や炒め物などに適しています。



もちロールキャベツ

材料 (2人分)

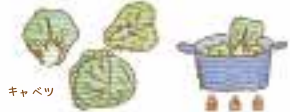
- ・切り餅 … 2個 ・キャベツ … 4枚
- ・ベーコン … 2枚 ・溶けるチーズ … 適量
- ・顆粒コンソメ … 小さじ2 ・水 … 400ml

作り方

① 切り餅とベーコンは半分の大きさに切る。



② キャベツは1枚ずつ丁寧にはがし、沸かした湯でさっとゆでる。



③ キャベツの上にベーコンともち、チーズをのせて、手前から巻いていく。



④ 鍋に③を並べて入れる。水とコンソメを加えて中火にかけ、15分ほど煮込んだら、できあがり。



もち肉巻き

材料 (2人分)

- ・切り餅 … 4個 ・豚バラ肉 … 8枚
- ・青ジソ … 8枚 ★醤油 … 大さじ1
- ★酒 … 大さじ1 ★砂糖 … 大さじ1
- ・サラダ油 … 適量

作り方

① 切り餅は半分に切る。豚肉の上に青ジソと切ったもちをのせてくるくると巻く。



② フライパンにサラダ油を熱し、①を並べて焼く。



③ ひっくり返しながらか全体に焼き色をつけ、もちが柔らかくなるまで蒸し焼きにする。



④ ③に★を加え全体を絡めたら、できあがり。



おもちを使った
アレンジレシピ



もち入り炊き込みご飯

材料 (2合分)

- ・切り餅 … 1個 ・米 … 2合 ・シメジ … 1/2房
- ・ニンジン … 1/4本 ・ゴボウ … 1/2本 ・鶏もも肉 … 100g ・油揚げ … 1枚
- ★酒 … 大さじ2 ★醤油 … 大さじ2 ★みりん … 大さじ1

作り方

① 米は研いでざるにあげ、水気を切っておく。



② シメジとニンジン、ゴボウ、鶏肉、油揚げは食べやすい大きさに、切り餅は1cm角に切る。



③ 炊飯釜に①と★を入れ、2合目よりやや少なめのところまで水を足して混ぜ合わせる。



④ ③に②を入れて(もちは最後に入れる)、通常通りに炊く。炊き上がったら全体を混ぜ合わせて、できあがり。



住宅ローン相談会(予約制)

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。

<1月相談会日程>

- 26日(土) 大師支店、小田支店、小向支店、子母口支店、宮前平支店、向丘支店、菅支店、千代ヶ丘支店、柿生支店
- 27日(日) 鹿島田支店、中原支店、北見方支店、久地駅前支店、橘支店、宮崎支店、長沢支店、稲田支店、百合丘支店、新百合丘支店

<2月相談会日程>

- 23日(土) 大師支店、元住吉支店、宿河原支店、東柿生支店
- 24日(日) 小向支店、中原支店、高津支店、向丘支店、百合丘支店、栗平支店

※各会場とも9:00~15:00
ご予約は各支店まで。(予約優先となります)詳しくはJAセレサ川崎ローン専用ホームページ(<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(予約制)

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またはJAホームページ(<http://www.jaceresa.or.jp/>)または本店金融推進部(TEL044-877-2140)まで。

年金・社会保険セミナー(予約制)

JAでは「年金・社会保険セミナー」を開催し、退職前後の年金や雇用保険などの基礎知識について、社会保険労務士がご説明いたします。
平成31年1月20日(日)
10:00~12:00 向丘支店
14:00~16:00 菅支店
詳しくは本店金融推進部(TEL044-877-2140)まで。

セレサのDATA(10月31日現在)

購買品供給高	6億44百万円
販売品取扱高	8億13百万円
施設事業契約高	59億円
貯金	1兆4,874億円
貸出金	5,383億円
長期共済保有高	1兆6,830億円
年金共済保有高	346億円
組合員数	67,607人
うち正組合員	54,522人
准組合員	62,155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。

果樹栽培講習会を開催します!

平成31年
2月14日(木) 9:30~ミカン
13:30~キウイフルーツ・クリ

2月15日(金) 9:30~カキ
13:30~ブルーベリー・ウメ

※定員:各40名

- 内容 整枝剪定、病害虫防除など
- 場所 川崎市農業技術支援センター(多摩区菅仙谷3-17-1)
- 申込み期日 平成31年2月1日(金)
- 連絡先 TEL:044-877-2114(営農指導課)

ぜひお気軽にご参加ください!



昨年度の講習会の様子

- 注意事項
- 1. 参加費無料
- 2. 現地集合・解散となります
- 3. 雨天の場合は座学講習会
- 4. 昼食の用意はございません
- 5. 申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ※抽選の結果、今回ご参加いただけない方には2月8日(金)までにご連絡いたします。

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

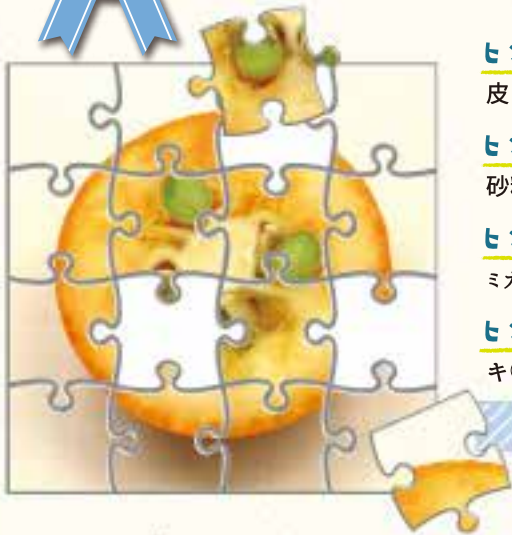
www.aguriconouen.com



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

皮ごと食べられる果物です

ヒント2

砂糖漬けやマーメイドにも利用されます

ヒント3

ミカンに比べるとやや小さい大きさです

ヒント4

キ○○○

応募方法

62

2116 0033

セ 2 川
レ 1 崎
サ 13 市
パ 38 宮
レ 前
サ 区
パ 宮
ル 崎
サ 広
係 報
川 課
崎

- 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31年1月31日(木)

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.47 プレゼントクイズの答え イチジク

表紙解説 おもちを使ったアレンジレシピ

お正月など暮らしの節目やお祝いで食べることが多いおもちですが、一年中おいしく食べることができます。今回は、おもちを使ったアレンジレシピ3品にチャレンジ。定番の食べ方のみならず、さまざまなおもち料理を楽しんでみてください。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

干 し野菜をぜひつくってみようと思います。キュウリ、ナス、トマトがどんな風に仕上がるのか楽しみです。

(宮前区・中島さん)

振 り込み詐欺に遭わないよう、振り込み詐欺の記事を壁に貼ろうと思いました!

(川崎区・洗川さん)

サ トイモについてとても勉強になりました。健康になれそうなので、今年はたくさん食べようと思います。

(幸区・三浦さん)

市 内農業を応援しています。頑張りたいです!

(中原区・石井さん)

野 菜をたくさん食べるように心掛けています。知識や料理のレパートリーが増えるので、いつも楽しみにしています。

(宮前区・持田さん)

干 し野菜の記事を読み、祖母がつくってくれた干し柿などを思い出しました。

(中原区・渡辺さん)

J Aセレスパル市の市内農業へ対する取り組みを応援しています。

(多摩区・小林さん)

断 捨離に奮闘中なので、思い切って人形供養祭を利用してみます。

(麻生区・加藤さん)

干 し野菜の記事は興味津々でした。ラタトゥイユをつくってみようと思います。

(高津区・中嶋さん)

W AIWAIPALのコーナーで知っている人が載っているとうれしくなります。

(麻生区・末永さん)

週 3回はセレスモスに買い物へ行っています。新鮮で良いですね。

(高津区・佐賀さん)

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

表面がなめらかで、シワや傷がないものを選びましょう。また、ふっくらとして重量感のあるものがおすすめです。ジャガイモの芽や皮が緑色になっている部分は、有害なソラニンが含まれているので、調理の際は取り除くようにしましょう。

感染症予防に効果的

ジャガイモはビタミンCやカリウムを豊富に含んでいます。でんぷん質に保護されているジャガイモのビタミンCは、加熱による損失が少ないのが特徴。風邪の予防や疲労の回復、美肌効果が期待できます。

保存のポイント

紙袋や段ボールなどに入れて、涼しく日が当たらない場所に保存しましょう。日光に当たるとソラニンが生成されるので注意が必要です。リンゴと一緒にポリ袋に入れておくと、ジャガイモの発芽を抑えられるという効果があるといわれています。



ジャガイモ

ナス科ナス属-南アメリカ原産

ようこそセレスモス