

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.49 (2019年春)



JAセレサ川崎の

ホームページが

新しくなりました!

当JAでは、皆さまに使いやすく分かりやすいホームページにリニューアルしました。目的のページにたどり着きやすいメニュー(入口)や当JAや川崎市にまつわる数字に関するコンテンツも新設。わくわくするような新ホームページをぜひご覧ください。

JAからお知らせしたい情報やキャンペーンのご案内を随時発信します!

トップページでは、買う、ためる・ふやす、相談する、参加するなど、目的に合わせて選択できるメニューが新たに加わりました!



食育ソムリエのレシピが見やすくなりました!



月別にレシピを見ることができるようになったので、旬の食材を利用して食育ソムリエレシピにチャレンジしてみてください。

では、早速

JAセレサ川崎 **検索**

クリック



<https://www.jaceresa.or.jp/>

セレササービス(株)のホームページも新しくなりました!



携帯端末からも閲覧しやすく、一層利用しやすい内容に一新しました。お見積もりシミュレーションは、祭壇や料理・引出物を選んでいただくお葬儀の概算金額が分かります。イベント情報などの発信にも努めてまいりますので、ぜひご活用ください!

JAセレサ川崎・セレスアモス各店の公式Instagramを開設しました!

管内の農業に関する話題や旬の農産物、セレスアモス各店の情報をInstagramで発信。発信した内容をホームページでも確認できるので、ぜひチェックしてください。

ニンジン

皮ごと調理しよう!

ニンジンには、皮のすぐ下の部分に最も多くカロテンが含まれているので、皮つきのまま調理するのがおすすめ。皮をむく場合は、ピーラーなどで極力薄くむくようにしましょう。

タマネギ

細かく切ろう!

タマネギに含まれる硫化アリルは、空気に触れることで殺菌作用や抗酸化作用のあるアリシンに変化します。より空気に触れることができるみじん切りにするのがおすすめ。切ったあとに15分ほど放置してから加熱調理するとアリシンの作用がアップします。

トマト

加熱すると甘みやうまみが増す!?

トマトに含まれるリコピンには強い抗酸化作用があり、がん予防などに効果的といわれています。加熱するとビタミンCは減少しますが、油を使って調理するとリコピンの吸収力が高まるので、炒め料理など加熱して食べるのがおすすめです。

熱に強い野菜

ベータカロテンやビタミンEなどを多く含んでいる野菜は、油と一緒に料理すると吸収率がアップするので、加熱調理がおすすめ。
例：ピーマン、コマツナ、ブロッコリー、カボチャ、ニンジンなど

ピーマン

縦に切ろう!

ピーマンは繊維が縦に並んでいます。輪切りのように横に切ってしまうと栄養が流れ出てしまうので、「縦切り」がおすすめです。生で食べる場合は、輪切りにすると食感がやわらかくなります。

レタス

水洗いは切る前に!

切ったあとに水にさらすと、切った断面から栄養素が流れ出てしまいます。切る前の断面が少ないときに水洗いしましょう。レタスに含まれるポリフェノールは包丁で切ると酸化してしまうので、なるべく手でちぎった方がよいといわれています。

カボチャ

カボチャの栄養素は皮や皮に近い部分に多く含まれているので、よく洗い、皮ごと食べる方が効率良く栄養が摂取できます。わたや種にも栄養が多く含まれているので、捨てずに調理するのがおすすめです。

熱に弱い野菜

熱に弱く、加熱すると栄養の効果が薄れてしまうので、生のまま食べるのがおすすめ。
例：ダイコン、カブ、レタス、キュウリ、ナス、ヤマイモなど

難易度★★☆

キュウリの栽培

夏野菜の定番のキュウリは、みずみずしさと歯応えが魅力。今回は、水切れに注意すれば次々と収穫を楽しめるキュウリの栽培方法を紹介します。

夏バテなどで食欲がないときにもさっぱりと食べられるキュウリの栽培にぜひチャレンジしてみてください。



栽培カレンダー

- 植え付け…5月上旬 生育適温：18～28℃
- 収穫…6月～7月

1月 2月 3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月

用意するもの

- ✔ キュウリの苗（葉の色が濃く、節間が詰まっているもの。接木苗がおすすめ）
- ✔ プランター（深さ 30 cm 以上で、1 株当たり 10 ℓ くらいの土が入るもの）
- ✔ 支柱（160 cm 程度）
- ✔ 誘引用のひも
- ✔ 野菜用培養土
- ✔ 鉢底石（メッシュのネットに入れておくと片付けが楽になります）
- ✔ 化成肥料（例：I B 肥料（野菜用）など緩効性のもの）
- ✔ 移植ごて

栽培のこつ

- ベと病やうどんこ病に耐病性のある品種の苗を選びましょう。
- うどんこ病やアブラムシは、初発生時に食品成分（還元水あめなど）由来の農薬（スプレータイプもあります）などで防除しましょう。ウリハムシは、成虫が飛んできて葉を食害しますので、見つけ次第取り除きます。
- 根が浅く張るため、高温期は稲わらなどを株元に敷いておくと乾燥防止になります。

教えてくれたのは…

営農指導課 吉田敏政 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。

植え付け START!!

1 植え付け

プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土を 8 分目の高さまで入れる。植え穴を掘り、苗をポットから外して植える。浅く植え、苗が倒れないように仮支柱を立てる。



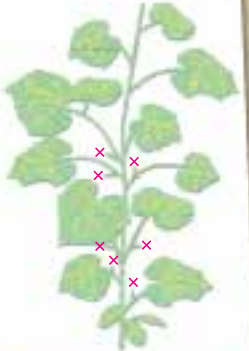
2 支柱立て

植え付けたら、なるべく早く親づるを誘引するための支柱を立てる。ぐらつかないように縦、横、斜めに補強をしておく。



4 摘心

6 節までのわき芽と雄花は摘み取る。7 節以降の子づる・孫づるは 2 葉を残して摘心する。ただし、子づるは一度に全部とると樹勢が弱まるので、2～3 本は残しておく。親づるは支柱の高さよりやや低めで摘心する。



3 誘引

親づるが伸びてきたら、ひもで 8 の字に結んで支柱に誘引する。



5 かん水・追肥

朝、土の表面が乾いていたら、プランターの底から水が出てくるまでたっぷりと水を与える。真夏は日中に非常に乾くので、気温の下がった夕方にも与える。2 週間に 1 回のペースで、化成肥料を培養土 10 ℓ 当たり大さじ 1 杯をプランターの周縁に溝をきって施す。



6 収穫

最初の 2～3 本は長さ 15 cm くらいで、その後は、長さ 20 cm を目安に収穫する。若どりの方が樹の負担が少なく長期間とれる。



日程：原則、水曜日と金曜日（経済センター）／火曜日と木曜日（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い合わせください。

時間：9:00～16:00 予約：不要

場所：【経済センター】川崎市宮前区有馬 2-13-1 ☎044-855-3561

【パーシモン】川崎市麻生区片平 2-30-15 ☎044-988-7405

基礎知識

タマネギは、ヒガンバナ科ネギ属で、原産地は中央アジア。日本へは江戸時代に伝わり、本格的に栽培されるようになったのは明治時代に入ってからです。一般に通年出回っているタマネギは、収穫後に乾燥させたものです。収穫後すぐに出荷されているのが新タマネギで、春先だけ出回ります。



We ♥ onion

新発見!?

川崎のタマネギ魅力図鑑

栄養と効能

香り成分の硫化アリルはビタミンB₁と一緒にとると疲労回復効果がアップします。タマネギは水にさらしておくとしんじょうが抜けますが、栄養分も流れ出てしまうので、さらし過ぎには注意しましょう。

見分け方

上部の先端が締まっていて、重量感があるものがおすすめです。芽が出ているものや、ひげ根が長く伸びているものは避けましょう。新タマネギはカビが生えやすいので、カビがついていない重みのあるものを選びましょう。

保存方法

一般的なタマネギは湿気に弱いので、冷蔵庫ではなく風通しのよい冷暗所で保存しましょう。カットしたものはラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。新タマネギは水分が多く傷みやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。



- ① タマネギ(1/2個)をみじん切りにして、水にさらす。青ジソ(5枚)はみじん切り、トマト(2個)は一口大に切る。
- ② オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ3)、砂糖(大さじ1)、塩・コショウ(少々)を混ぜ合わせる。
- ③ タマネギ、トマト、②をよく和えたら、できあがり。



いろいろな
な
タマネギ

湘南レッド



神奈川県園芸試験場で育成された生食用のタマネギ。辛味が少なく、シャキシャキとした歯応えが特徴です。

サラダタマネギ



生のままでも辛味が少なく、みずみずしいのが特徴。甘みがあり、サラダなどでおいしく食べることができます。

小タマネギ



過密状態で栽培することで、小さく育てた直径3〜4cmの小さなタマネギ。別名ベクロス。丸ごと煮込み料理にするのがおすすめです。



アスパラガスと わかめのおかか和え

材料 (2人分)

- ・アスパラガス … 4本 ・乾燥わかめ … 5g
- ・かつお節 … 3g ・ポン酢 … 大さじ1
- ・塩 … 適量

作り方

- ① アスパラガスは塩茹でし、2cm幅に切る。



- ② 乾燥わかめは、水で戻す。



- ③ アスパラガスとわかめ、ポン酢を混ぜ合わせる。



- ④ ③にかつお節を加えて混ぜたら、できあがり。



アスパラガスの チーズ春巻き

材料 (6本分)

- ・アスパラガス … 4本 ・ハム … 3枚
- ・スライスチーズ … 3枚 ・春巻きの皮 … 6枚
- ・サラダ油 … 適量 ・塩 … 適量
- ・薄力粉 … 大さじ1 ・水 … 大さじ1

作り方

- ① アスパラガスは3等分にして、塩茹でする。



- ② ハム、チーズは半分に切る。



- ③ 春巻きの皮に、ハムとチーズ、アスパラガスをのせて巻き、薄力粉と水で作ったのりをとめる。



- ④ サラダ油を170℃に熱し、③の両面がきつね色になるまで揚げたら、できあがり。



旬の彩り野菜 アスパラガス レシピ



アスパラガスと 牛肉のちらし寿司

材料 (3人分)

- ・アスパラガス … 3本 ・牛肉切り落とし … 150g ・白飯 … 茶わん3杯分
- ・ショウガ … 2片 ・サラダ油 … 適量 ・白ごま … 少々
- ・すし酢 … 大さじ4 ・塩 … 適量
- ★酒 … 大さじ1 ★醤油 … 大さじ1 ★みりん … 大さじ1 ★砂糖 … 小さじ2

作り方

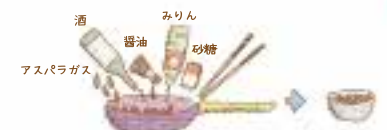
- ① アスパラガスは塩茹でし、斜め細切りにする。ショウガも細切りにする。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉とショウガを入れて炒める。



- ③ ②にアスパラガスと★を加えて煮汁がなくなるまで炒め、皿に取っておく。



- ④ 白飯にすし酢を回しかけて全体をよく混ぜ、③を加えて混ぜ合わせる。皿に盛り、白ごまをかけたら、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。

<5月相談会日程>

- 25日(土) 野川支店、宮崎支店、菅生支店、御幸支店、大島支店、住吉支店、稲田支店、宿河原支店、百合丘支店、柿生支店、小向支店
- 26日(日) 鷺沼支店、上作延支店、みなみ支店、小田支店、中原支店、元住吉支店、千代ヶ丘支店

<6月相談会日程>

- 22日(土) 高津支店、上作延支店、梶ヶ谷支店、大島支店、中原支店、住吉支店、鹿島田支店、稲田支店、柿生支店
- 23日(日) 宮前支店、野川支店、鷺沼支店、みなみ支店、日吉支店、元住吉支店、生田支店、百合丘支店、長沢支店、栗平支店、久地駅前支店

※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セレサ川崎ホームページをご覧ください。皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

◇ 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。

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。
2019年6月9日(日)
10:00~12:00 小杉支店
14:00~16:00 みなみ支店
詳しくは本店金融推進部(TEL044-877-2140)まで。

セレサのDATA(2月28日現在)

購買品供給高	10億2500万円
販売品取扱高	12億0600万円
施設事業契約高	106億7800万円
貯金	1兆5,029億円
貸出金	5,392億円
長期共済保有高	1兆6,845億円
年金共済保有高	346億円
組合員数	68,043人
うち正組合員	54,544人
准組合員	62,589人

2019年度休日施設相談会のお知らせ

リフォームってどこに相談したら良いの?と、お思いのあなた!

JAでは、下記日程により休日施設相談会を開催いたします。

マイホーム・アパートの新築、リフォームなど...思い立ったらお近くのJAに相談してみませんか?

JAグループが施主様と施工業者の間に入り、施主様の立場に立ってサポートします!

相談会日程

- 6月22日(土) 高津支店・中原支店・稲田支店・柿生支店
- 6月23日(日) 宮前支店・みなみ支店・日吉支店・生田支店
- 7月27日(土) 橘支店
- 7月28日(日) 向丘支店・菅支店
- 9月29日(日) 橘支店・菅支店
- 10月26日(土) 向丘支店・中原支店・日吉支店
稲田支店・生田支店・柿生支店
- 10月27日(日) 宮前支店・高津支店
みなみ支店

受付時間 9:00~15:00

ご予約は、相談会開催日の2営業日前16時まで開催支店にお申込みください。

2019年度

セレサ オープンカレッジ を開校します!! ~ 受講者大募集 ~

JAセレサ川崎では准組合員向け「セレサオープンカレッジ」を7月~12月まで5回にわたりセレサモス宮前店等で開校いたします。JAについての講義をはじめ、農作業体験、視察研修等を予定しておりますので、皆さまのご応募をお待ちしております。

- 対象者 / 准組合員およびその家族 (年齢18歳以上で新規受講生及び過去開催年度1回までの既受講者)
- 募集人数 / 50名 (応募者多数の場合は抽選)
- 講座数 / 全5回
- 会場 / 視察研修旅行以外はJAセレサ川崎本店、セレサモス宮前店および高津区久末のほ場
- 受講料 / 10,000円

講座内容

※天候等により内容は変更となる場合があります。



豆腐づくり (昨年度)

しめ縄飾りづくり (昨年度)

第1回 [7月11日(木)]	開校式・オリエンテーション
9時~12時	①組合講話 ②DVD鑑賞 ③農作業体験
第2回 [9月11日(水)]	日帰り視察研修旅行(静岡方面)
7時45分~17時	
第3回 [10月10日(木)]	モノを創造する楽しさを知る陶芸体験
9時~12時	
第4回 [11月29日(金)]	久末のほ場で栽培した野菜を使った料理講習
9時~13時	
第5回 [12月13日(金)]	閉校式
9時~13時	①農作業体験 ②収穫祭 ③意見交換会

申込方法

「セレサオープンカレッジ受講希望」と表記し、
①住所②氏名(フリガナ)③年齢④電話番号⑤携帯電話番号⑥受講経験の有無(有の場合は参加年度も記入)を明記のうえeメール、FAXまたはJAセレサ川崎のお近くの支店にてお申込みください。
なお、ご提出いただきました個人情報情報はセレサオープンカレッジの運営にのみ使用させていただきます。

宛先

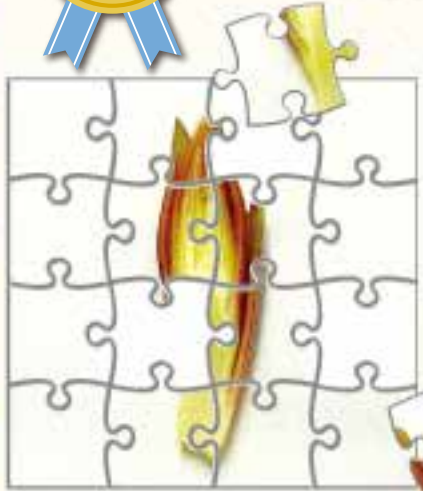
JAセレサ川崎 組合員総合対策室

eメール: soshiki@jaceresa.or.jp FAX: 044-877-6519 TEL: 044-877-2197

●応募期間 / 2019年5月1日(水)~2019年5月31日(金)
*受講決定者にはのみ6月14日(金)までに通知いたします。

プレゼント
クイズ

この断面図なあ〜んだ？



ヒント1

独特の香りが特徴です

ヒント2

シャキシャキとした歯ざわりです

ヒント3

〇〇〇〇

応募方法

62

2116 0033

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

- ①こたえ
- ②〒・住所・氏名
年齢・電話番号
- ③本誌のご感想等
- ④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
を試みたい、など

Web サイト
からの応募は
こちらから



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はがきまたは Web サイトより。
応募締切：2019年5月31日(金)

- ・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。
- ・お寄せいただいたご感想は本誌に掲載することがあります。

セレスパル vol.48 プレゼントクイズの答え キンカン

表紙解説 アスパラガス料理

3月～6月頃が旬のアスパラガス。通常は収穫までに3～4年かかる野菜ですが、明治大学の元木悟専任准教授は約1年で収穫できる栽培方法「採りっきり栽培®」を開発。川崎市内では同栽培法に積極的に取り組んでいる生産者もいます。当JAでは、明治大学と委託研究契約を結び、アスパラガスの産地化を目指しています。今回は、アスパラガスを使用したレシピ3品にチャレンジ。旬の味覚を味わってみてください。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

ミ カンやジャガイモの皮で掃除が
できることを知り、早速試してみ
ました。びっくりするくらい汚れ
がとれました。

(多摩区・小倉さん)

セ レサモス宮前店によく買い物
をしに行きます。お酒のおつま
みも買って楽しんでいます。

(宮前区・折田さん)

い つもセレスパルのレシピを参
考にして料理を作っています。

(中原区・櫻井さん)

セ レサパルを読んで、パンジー
とピオラの寄せ植えをやってみ
ました。毎日が楽しみです。

(幸区・岸さん)

季 節に応じた記事が掲載されて
いて、とても役に立ちます。

(幸区・石渡さん)

ジ ョギングをしながらセレスモ
スに買い物へ行き、新鮮な野菜
を買っています。ソフトクリーム
を食べてから帰ります。

(高津区・石橋さん)

ネ ギの魅力図鑑を見て、農業
まつりで購入したネギがやわか
くておいしかったことを思い出
しました。

(川崎区・大平さん)

家 でキュウリやトマトなどを
作っています。JAを応援してい
ます!

(幸区・加藤さん)

ミ カンの皮はいつもお風呂に
入れていました。お掃除に
使えるとは・・・

(多摩区・前田さん)

食 品廃材でエコ掃除を早速役
立てています。いつも役に立つ
情報を楽しみにしています。
ありがとうございます。

(麻生区・藤田さん)

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

葉が濃い緑色で葉先までピンとしているものを選びましょう。また、葉に厚みがあり、根元が太くしっかりしているものがおすすめです。葉脈が発達しすぎていると歯ざわりが悪いので、やわらかそうなものを選びましょう。

保存のポイント

水で湿らせた新聞紙などで包んでからポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。鮮度が落ちやすいので早めに食べるようにしましょう。すぐに使用しない場合は、固めに茹でたものを小分けして冷凍保存するのがおすすめです。

骨粗しょう症予防に効果的

ビタミン類やミネラルなどを豊富に含んでおり、栄養価がとても高い緑黄色野菜です。カルシウムの含有量は野菜の中でもトップクラスで、ホウレンソウの3倍以上含んでいます。カルシウムは強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあるといわれています。



—アスラナ科アスラナ属—中国

ようこそセレスモス