

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.51 (2019年冬)



～アスパラガスの新栽培法「採りっきり栽培®」～

J Aセレサ川崎は、3月～4月の端境期対策と農業所得の向上を目的に、「採りっきり栽培」の普及に取り組んでいます。今回は、

その栽培法について紹介します。



採りっきり栽培とは？

明治大学農学部野菜園芸学研究室と種苗会社のパイオニアエコサイエンス株式会社の共同研究により開発されたアスパラガスの新たな栽培法。従来の露地栽培では本格的な収穫までに3年かかるのところ、「採りっきり栽培」では約1年で収穫できます。また、毎年株を更新するので病害も発生しにくいのが特徴です。

従来の栽培法

- 本格的な収穫は定植後3年目からで、以降数年で最盛期を迎え10年ほど収穫し続けられる
- 2年目以降特に病害虫防除が難しく、手間暇と技術が求められる

採りっきり栽培

- 約1年で太いアスパラガスが収穫可能
- 定植（専用ホーラーで深植え）を2月～3月に行い、翌年の3月～6月にすべての茎を収穫し、株を翌年に持ち越さない単年度の栽培
- 採りきったら、株をすき込んでシーズンを終えるので、防除にかかる経費や手間が削減できる
- 深植えするため、霜害や自然災害にも強い

明治大学と委託研究契約を締結

J Aセレサ川崎は、今年3月に明治大学と委託研究契約を結びました。今年度の研究課題は「採りっきり栽培」の普及。同大学と連携し、定植や防除など栽培のポイントごとに生産者の畑で直接指導を行っています。今後も、アスパラガスにとどまらず幅広い分野についての研究を進めてまいります。



アスパラガスは鮮度が命！？

とれたての新鮮なアスパラガスは、みずみずしくシャキシャキとして甘みがあります。川崎市内産のとれたてのアスパラガスをぜひ食べてみてください！



いつどこで購入できる？

「採りっきり栽培」のアスパラガスは、3月下旬～6月上旬頃までセレサモス麻生店や生産者の直売所で販売しています。生産者が少しずつ増えてきているので、来春はセレサモス宮前店にも並ぶかもしれません。お楽しみに！

大型農産物直売所 セレスアモス

大型農産物直売所「セレスアモス」では、川崎市内でとれた新鮮な農畜産物を豊富に取りそろえています。店頭には並ぶ四季折々の旬野菜をご賞味ください！今回は、セレスアモス人気農産物ベスト3を紹介します。

セレスアモス人気 農産物ベスト3！

12～2月

- 
- 1.ホウレンソウ 2.ダイコン 3.ネギ

3～5月

- 
- 1.トマト 2.ネギ 3.ブロッコリー

6～8月

- 
- 1.キュウリ 2.ナス 3.トマト

9～11月

- 
- 1.キュウリ 2.ナス 3.カキ

これからの時期に
おすすめの野菜
～ワンポイントアドバイス～



ホウレンソウ

旬を迎える冬は甘みが増し、栄養価も増加します。根元がみずみずしく、赤みのあるものがおすすめです！



ダイコン

皮や葉の部分に栄養が多いので、葉つきダイコンの購入が◎。ひげ根の穴が小さめでまっすぐに並んでいるものがおすすめです！



ネギ

香りの成分で疲労回復。緑の葉の部分と白い部分の境目がはっきりとしているものがおすすめです！

安全・安心な地元の新鮮野菜！市内の生産者が丹精

して作った農畜産物や加工品をぜひご賞味ください！

湘南レッドドレッシング誕生！



川崎でとれた赤タマネギ「湘南レッド」を使用したオリジナル商品「湘南レッドドレッシング」を8月9日からセレスアモスで販売しています。湘南レッド特有の赤い色味があり、さっぱりとした味わいの和風ドレッシング。ぜひ地元の野菜とともに味わってみてください！※数に限りがあり、なくなり次第販売終了となります。

セレスアモスオリジナルキャラクター「モスピーー」をプリントしたかわいらしいデザインのパッケージとなっています。



セレスアモス麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172
電話番号：044-989-5311
営業時間：(11月～3月)10:00～17:00
(4月～10月)10:00～18:00
定休日：水曜日、年末年始他
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

警察署からの要請により、入場時の路上待機は一切できません。また、渋滞緩和のため開店時間を早める場合があります。

セレスアモス宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
電話番号：044-853-5011
営業時間：(通年)10:00～18:00
定休日：水曜日、年末年始他
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(梶ヶ谷方面からの右折入場はできません。)

Instagram

Instagramで情報発信中！

麻生店：ja_ceresamos_asao
宮前店：ja_ceresamos_miyamae

フォローしてほしいんだもん



セレスアモス

検索

<https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/index.html>



大型農産物直売所「セレスアモス」のモニターになりませんか？

現在、当JAでは大型農産物直売所「セレスアモス」の事業などに対してご興味のある准組合員の方を「モニター」として募集しています。応募概要の詳細は、当JAのホームページへ掲載するとともに、「セレスアモス」(麻生店・宮前店)の店頭にもポスターを掲示していますので、多くの准組合員の皆さまのご応募をお待ちしております。

待ってるんだもん



セレスアモスオリジナルキャラクター「モスピーー」

難易度★★☆

ブルーベリー の栽培

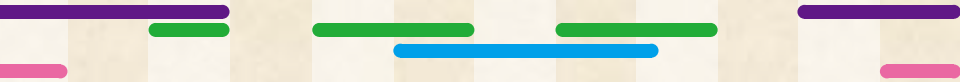
川崎市内でも栽培する生産者が増えてきた「ブルーベリー」。ツツジ科スノキ属の一種で、春から夏にかけて小さな青紫色の果実をつけます。病害虫に強く丈夫で育てやすいので、ぜひ自家製を味わってみませんか。今回は「ブルーベリー」の鉢植え栽培を紹介します。



栽培カレンダー

- 植え付け…11月～3月
- 収穫…6月～9月上旬
- 肥料…3月、5月～6月、8月～9月
- 剪定…12月～1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



植え付けに用意するもの

- ✓ ブルーベリーの苗木2本（ハイブッシュ系やラビットアイ系など同系統の中で2品種）
- ✓ 鉢（苗木の根鉢より一回りほど大きな鉢2個）
- ✓ 用土（市販のブルーベリー用培養土または、ピートモスと野菜用培養土を同等量混ぜたもの）
- ✓ 鉢底網
- ✓ 緩効性肥料

栽培のこつ

- 酸性の土でないと生育しないので、必ず専用の培養土かピートモスを多く入れた土を使いましょう
- 1本では実つきが悪いので、同系統の別品種を2本以上植え、開花期は受粉しやすいように並べて置きましょう

教えてくれたのは…

営農指導課 片木新作顧問

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。



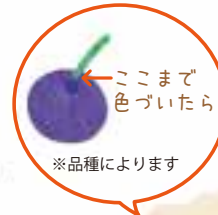
1 植え付け

鉢穴を鉢底網でふさぎ、鉢の半分くらいまで用土を入れる。ポットから苗木を抜き、手で根をほぐしてから、新しい鉢の中央に置く。その周りに用土を入れた後、緩効性肥料を鉢土の表面に置き、たっぷりと水をやる



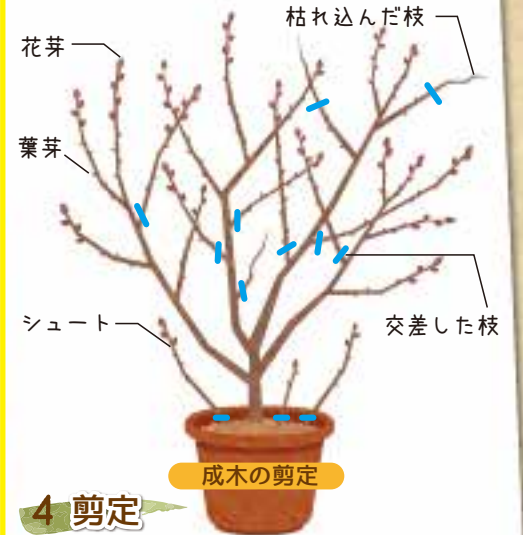
2 施肥

市販のブルーベリー用肥料か有機配合肥料を3月と5月～6月、収穫後の8月～9月に規定量与える



3 収穫

軸の付け根部分まで色づいた完熟の実を手で摘み取る



4 剪定

3年以上の成木になったら太い枝を4、5本残し、枯れ枝や交差した枝を剪定する

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

ブロッコリーは、アブラナ科アブラナ属で、原産地は地中海沿岸。野生のキャベツが品種改良されて生まれました。日本へは明治時代に渡来し、本格的に栽培されるようになったのは戦後になってからです。花言葉は「小さな幸せ」。結婚式で新郎がブロッコリーを独身男性たちに向かってトスをするブロッコリートスというものもあるそうです。

ブロッコリーとベーコンのガーリック炒め

- ① ブロッコリーを一口大に切り、耐熱皿に入れラップをかけ、電子レンジ(600w)で3分ほど加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニク(1片)を炒める。
- ③ ニンニクの香りが立ったら、ベーコンと①を炒め、塩、コショウで味付けしたらできあがり。



We ♥ broccoli
新発見!?

川崎のブロッコリー魅力図鑑

栄養と効能

ビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪の予防、がん予防に効果があるとされています。茹でるとビタミンCが損なわれやすいため、短時間で茹でるか電子レンジで加熱するようにしましょう。水にさらさずにそのまま冷やすのがおすすめです。

見分け方

全体的に緑色が濃く、つぼみが小さく粒がそろっていて、硬く引き締まっているものを選びましょう。表面が黄色っぽくなっているものは古くなっている証拠です。茎の切り口がみずみずしく、空洞がないものが新鮮です。

保存方法

日持ちせず、黄色く変色し、味も落ちてしまうので、早めに使い切りましょう。保存する場合は、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。2~3日以内に食べない場合は、硬めに茹でたものを小分けにして、冷蔵または冷凍しましょう。

茎 ブロッコリー

いろいろな
な
ブロッコリー



ブロッコリーと中国野菜のカイランという野菜を掛け合わせて作られた野菜。栄養面はブロッコリーとほとんど変わりませんが、茎の部分が長くスティック状になっていて、アスパラガスのような歯ざわりです。つぼみは普通のブロッコリーよりもゆるく、菜花のような食感が楽しめます。サラダや炒めものなどいろいろな料理に活用できます。

ブロッコリースプラウト



ブロッコリーの新芽。栄養価がとて高く、スーパーフードとも呼ばれています。ブロッコリースプラウトに含まれるスルフォラファンには、肝臓の機能を高めて解毒作用を促す効果や、活性酸素を除去する抗酸化作用などの効果が期待できます。よく噛んで生で食べると栄養効果的に摂れるので、サラダや料理のトッピングに使うのがおすすめです。





ハウレンソウの ごま和えショウガ風味

材料 (2人分)

- ・ハウレンソウ … 1束
- ★ショウガのすりおろし … 小さじ1
- ★すりごま … 大さじ2 ★醤油 … 小さじ2
- ★砂糖 … 小さじ2
- ★和風だしの調味料 (顆粒) … 小さじ1/2
- ・いりごま … 少々

作り方

- ① ハウレンソウはザク切りにし、熱湯でサッと茹でて流水で冷やし、水気をしっかりしぼる。



- ② ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。



- ③ ②を皿に盛り付け、いりごまを振ったらできあがり。



ハウレンソウチヂミ

材料 (4枚分)

- ・卵 … 2個 ・水 … 150cc
- ・小麦粉 … 1カップ ・ハウレンソウ … 1/2束
- ・ネギ … 1/2本 ・ごま油 … 適量
- (タレ) ★ポン酢 … 大さじ2
- ★コチュジャン … 小さじ1
- ★すりごま … 小さじ1

作り方

- ① ボウルに卵と水を入れて混ぜる。さらに小麦粉を入れてダマがなくなるまで良く混ぜる。



- ② ハウレンソウは5等分、ネギは斜め切りにする。



- ③ ①と②を混ぜ合わせる。



- ④ フライパンにごま油を多めに熱し、③を流し入れる。おたまの裏を使い丸く薄く広げて、形を整え、両面こんがり焼く。



- ⑤ ④を皿に盛り付け、★を混ぜ合わせたタレを添えたらできあがり。



ハウレンソウのお手軽レシピ



ハウレンソウの クリーミーグラタン

材料 (2人分)

- ・ハウレンソウ … 1束 ・タマネギ … 1/2個 ・サラダ油 … 大さじ1/2
- ・生クリーム … 100ml ・コンソメ … 小さじ1/2 ・塩、コショウ … 適量
- ・スライスチーズ … 5枚 ・パン粉 … 適量

作り方

- ① ハウレンソウは4等分、タマネギは薄切りにする。
- ④ 煮立ったらスライスチーズを3枚入れて、チーズが溶けたら火を消す。



- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のタマネギを炒める。タマネギが透き通ってきたら①のハウレンソウを加えて炒める。



- ③ ハウレンソウがしんなりしたら生クリームとコンソメを入れ、塩、コショウを振って一煮立ちさせる。



- ⑤ ④を耐熱容器に移し、スライスチーズを2枚のせ、パン粉をまぶしてオーブントースターで5分ほど焼いたらできあがり。



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。

< 12月相談会日程 >

21日(土) 日吉支店、新城支店、小杉支店、橋支店、長沢支店、百合丘支店
22日(日) 上作延支店、菅支店

※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セレサ川崎ホームページ
(<https://www.jaceresa.or.jp/service/loan/index.html>)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
(<https://www.jaceresa.or.jp/>) または本店金融推進部 (TEL044-877-2140) まで。

◇ 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・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。

令和2年1月19日(日)
10:00～12:00 菅支店
14:00～16:00 向丘支店

詳しくは本店金融推進部 (TEL044-877-2140) まで。

セレサのDATA (9月30日現在)

購買品供給高	6億08百万円
販売品取扱高	6億11百万円
施設事業契約高	18億48百万円
貯金	1兆5,124億円
貸出金	5,387億円
長期共済保有高	1兆6,994億円
年金共済保有高	340億円
組合員数	68,275人
うち正組合員	5,439人
准組合員	62,836人

果樹栽培講習会を開催します!

令和元年 12月4日(水)

10:00～カキ
13:30～キウイフルーツ・ウメ

令和2年 2月19日(水)

10:00～ミカン
13:30～ミカン

●申込期日 令和元年12月2日(月)まで

※定員:各講習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)

●連絡先 TEL 044-877-2114 (営農指導課)

●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、12月3日(火)、2月14日(金)までに、それぞれご連絡させていただきます。

大型農産物直売所「セレサモス」の出張販売を行っています!

セレサモスに行ってみたくても、遠くてなかなか行けないという方は、JAの一部支店や各種イベントで行っている出張販売をぜひご利用ください!

12月の出張販売カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	<10:30～13:00> 久地駅前支店 稲田支店	<10:30～13:00> 住吉支店 鷺沼支店 稲田支店 千代ヶ丘支店		<10:30～13:00> 日吉支店、稲田支店 東柿生支店、橋支店 <11:00～13:00> 小向支店	<10:30～13:00> 小杉支店 百合丘支店	
8	9	10	11	12	13	14
	<10:30～13:00> 久地駅前支店 稲田支店 宮前支店	<10:30～13:00> 住吉支店 鷺沼支店 稲田支店		<10:30～13:00> 日吉支店、稲田支店 東柿生支店 <11:00～13:00> 大島支店	<10:30～13:00> 小杉支店 百合丘支店 上作延支店	<10:00～15:00> はるひ野小中学校 バザー
15	16	17	18	19	20	21
	<10:30～13:00> 久地駅前支店 稲田支店 <10:00～14:00> 麻生郵便局前	<10:30～13:00> 住吉支店 鷺沼支店 稲田支店 千代ヶ丘支店		<10:30～13:00> 日吉支店、稲田支店 東柿生支店、長沢支店 <11:00～13:00> みなみ支店 <14:30～15:30> 栗木台自治会館	<10:30～13:00> 小杉支店 百合丘支店 北見方支店 宮前支店	<10:00～17:00> しんゆりフェス ティバルマルシェ (新百合ヶ丘駅) 南口ペデス トリアンデッキ
22	23	24	25	26	27	28
<10:00～17:00> しんゆりフェス ティバルマルシェ (新百合ヶ丘駅) 南口ペデス トリアンデッキ	<10:30～13:00> 久地駅前支店 稲田支店 菅生支店	<10:30～13:00> 住吉支店 鷺沼支店 稲田支店		<10:30～13:00> 日吉支店、稲田支店 東柿生支店 <11:00～13:00> 御幸支店	<10:30～13:00> 小杉支店 百合丘支店	
29	30	31				

※出張販売の日程に変更がある場合は、随時ホームページで更新しておりますのでご確認ください。
※天候により中止になる場合があります。 ※終了時刻は目安で、商品がなくなり次第終了となります。

https://www.jaceresa.or.jp/agri/ceresamos/event_sale/index.html

セレサモスの出張販売の日程については、ホームページまたは当JA各支店にてご確認ください。



モスビー号

セレサモスオリジナルキャラクター「モスビー」のイラストでラッピングしたワゴン車「モスビー号」が出張販売の移動車両として活躍しています。





この断面図なあ〜んだ？



ヒント1

とんかつの脇に千切りで添えられることが多いです

ヒント2

アブラナ科の野菜です

ヒント3

〇〇〇〇

応募方法

63 2116 0033

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

- 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はがきまたは Web サイトより。応募締切：令和元年12月30日(月)

- ・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で掲載することがあります。

Web サイトからの応募はこちらから <https://www.jaceresa.or.jp/contact/quiz.html>

セレスパル vol.50 プレゼントクイズの答え ショウガ

表紙解説 ホウレンソウ料理

ホウレンソウはベータカロテンやビタミンCなどを豊富に含む他、貧血予防に役立つ鉄の含有量が野菜の中でもトップクラス。旬を迎える冬に甘みと栄養が増します。今回は栄養満点のホウレンソウを使用したお手軽レシピ3品にチャレンジ。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

読者からのおたより

大 地震に備えましょう！を読んで、非常持出品を再点検しようと思いました。

(川崎市・須山さん)

ズ ッキーニは高血圧の予防に効果的なですね。これからも参考になるようなことを教えてください。

(中原区・田邊さん)

毎 回、日常生活に役立つ記事が掲載されているので、助かっています。

(幸区・石渡さん)

ナ スのディップを見て、ナスもこういう食べ方があるのか！とびっくりしました。今度挑戦してみます。

(幸区・岡さん)

簡 単！ナスレシピを早速作ってみました。簡単に作れておいしかったです。

(麻生区・末永さん)

孫 が野菜の成長に興味があります。らぼう菜の栽培法が参考になりました。早速種を買ってみたいと思います。

(高津区・伊藤さん)

セ レサパルは野菜のことをいろいろと教えてもらえるので楽しみにしています。

(中原区・紺野さん)

シ イタケ・ズッキーニの保存方法参考にしています。

(多摩区・高木さん)

毎 回ためになる情報が多く、セレスパルが届くとワクワクします。

(宮前区・和田さん)

い つも“旬”の情報が分かるので楽しく読んでいます。

(多摩区・鈴木さん)

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

葉の先まで硬く巻いてあり、適度な弾力があるものを選びましょう。また、切り口がみずみずしく、ずっしりと重みがあるものがおすすめ。カットされているものは、断面が平らなものを選びましょう。古くなると切り口が盛り上がりてきます。

保存のポイント

丸ごとの場合は、新聞紙に包んで冷暗所で立てて保存しましょう。カットしたものは、ラップに包んでからポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で保存し、早目に使い切るようにしましょう。

ビタミンCやカリウムが豊富

ハクサイの大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムを含んでいます。風邪予防に有効なビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いので、汁ごと食べられる鍋物やスープにするのがおすすめです。



ハクサイ

—アブラナ科アブラナ属—中国

ようこそセレスモス