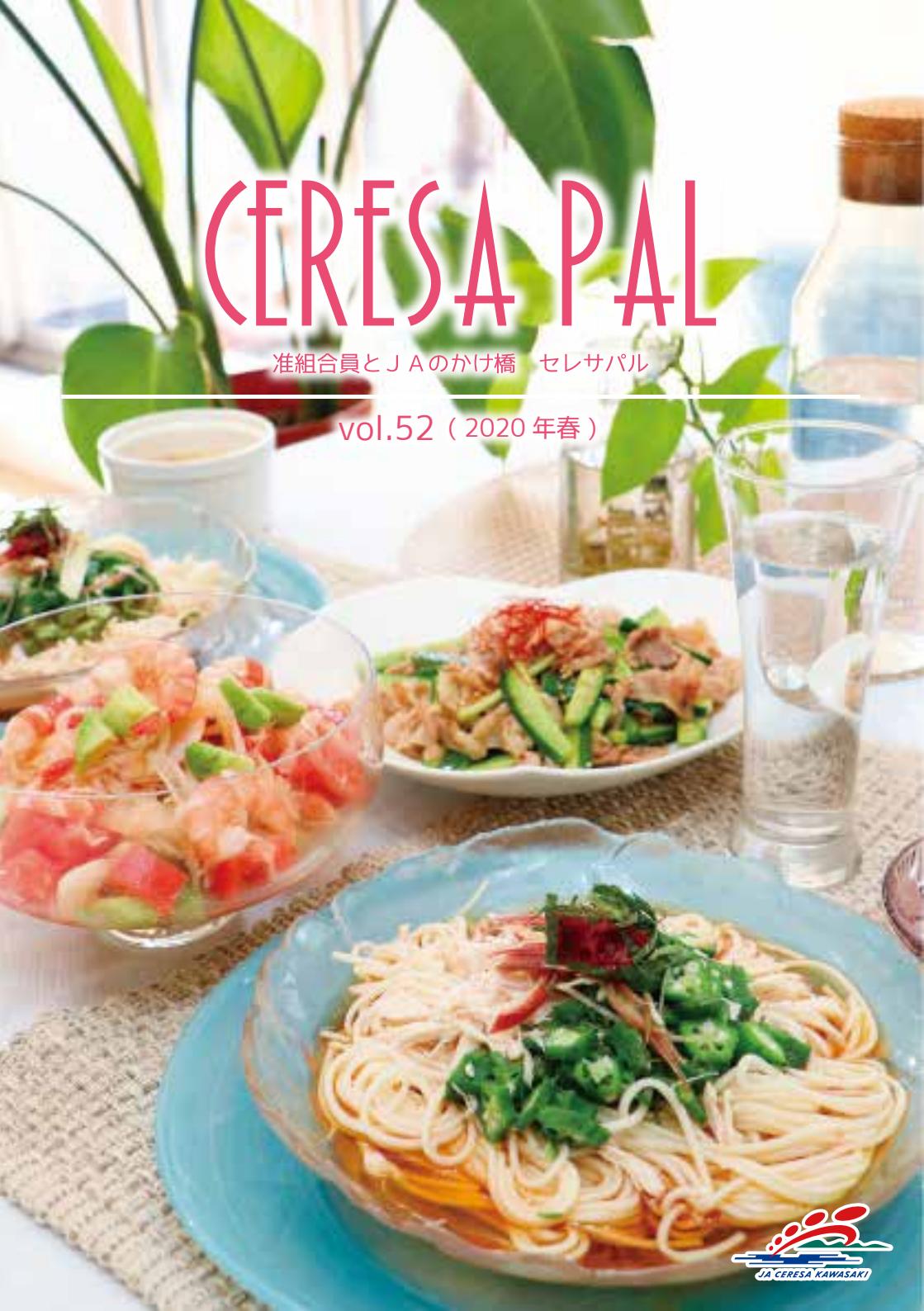


CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.52 (2020年春)





• 「香辛子」(こうがらし)って何？ •

「香辛子」は、香りがフルーティーで辛みが少ないトウガラシの新品種です。元々サプリメント用の成分を抽出することを目的として、味の素(株)の川崎事業所が、15年ほどの期間をかけて品種改良を重ね誕生しました。

「香辛子」は、ハバネロやブートジョロキアといったトウガラシを親に持つため、非常に燃焼性に優れています。特に含有成分の「カプシエイト」は、辛みが抑えられているにもかかわらず代謝促進効果が抜群！各種ビタミンやカロテノイドも多く含まれているため、栄養素も豊富です。辛み付けではなく、香り付けとして各種料理にお使いいただけます。



• 三者での栽培実証・共同研究 •



川崎市が平成30年7月、同社を訪問した際に「香辛子」を知り、「川崎から広がる新たなブランドにできないか」とJAに協力を呼び掛け、昨年7月から三者で初の栽培実証・共同研究を始めました。

JAは昨年、市内の生産者29戸と共に試験栽培を行い、生産者の意見や栽培状況を分析。今年は約50戸の生産者が栽培する予定です。

市は、飲食店や加工業者に「香辛子」を紹介し、オリジナル商品開発への橋渡し役を務めています。昨年、市内の加工品メーカーがキムチやパンを販売した他、飲食店で香辛子を使ったメニューが開発されました。

• どうやって食べるの？ •

とってもフルーティーな香りが特徴の「香辛子」。生でも食べられますが、油との相性も良いので揚げ物や炒め物の他、パスタのソースなどに加えると、ぐっと香り豊かに仕上がります。



• どこで手に入るの？ •

8月頃からJAの大型農産物直売所「セレサモス」麻生店・宮前店の店頭に並ぶ予定です。また、市内生産者の直売所などでも見つけられるかもしれません。



まだまだなじみのない野菜かもしませんが、川崎生まれの「香辛子」をぜひ一度ご賞味ください！

農援ボランティア育成講座

説明会のお知らせ

都市農業として元気に頑張っている川崎の農業ですが、人手が不足しています。JAでは、一緒に川崎の農業を守り、盛り上げてくれる援農ボランティアを募集します。
援農ボランティアに興味のある方は、ぜひこの機会に説明会にご参加ください。

◆援農ボランティアとは◆

農業者の扱い手不足を補うため、農業の基礎知識の習得および畑などで技能習得を行い、農作業の手伝いをするボランティアのことです。



説明会概要

- **開催日時:** 令和2年6月30日(火)14:00~
(予定) ※当日出席できない方は、下記問い合わせ先へご連絡ください。
- **開催場所:** セレサモス宮前店 2F モスピーホール(川崎市宮前区宮崎2-1-4)
- **対象:** 川崎市内在住の20歳~70歳まで
- **内容:** ①川崎市の農業の現状について ②講習会・ボランティアについて ③申込手続

申込方法

「援農ボランティア育成講座 説明会参加希望」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メールアドレス
を明記の上、メールまたはFAXにてお申し込みください。
なお、提出いただいた個人情報は、「援農ボランティア育成講座」に関する連絡以外には使用いたしません。

宛先

J Aセレサ川崎 営農部アグリサポート課
メール: agrisp@jaceresa.or.jp FAX:044-777-6665

申込締切

令和2年6月22日(月)

問い合わせ先 J A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)

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。

令和2年度

を開講します!!

~受講者大募集~

セレサ組合員力レッジ

J Aセレサ川崎では、組合員向け「セレサ組合員力レッジ」を8月~12月まで5回にわたり開講いたします。JAについての講義をはじめ、市内産野菜の収穫体験、日帰り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:**組合員(正組合員・准組合員)およびその家族(年齢18歳以上)
※平成22年度からの既受講生は除きます。
- **募集人数:**40人(応募者多数の場合は抽選)
- **講座数:**全5回
- **会場:** 視察研修以外はJ Aセレサ川崎本店、セレサモス宮前店および市内農業施設
- **その他:**原則すべての講座に出席できる方とし、会費は視察研修(5,000円)のみ徴収します。
また閉講式において修了証を交付します。

講座内容	開催日時(予定)		講義内容	講義テーマ
	第1回	8月26日(水) 9:00~12:00		
第2回	9月下旬 8:00~12:00	開講式・オリエンテーション ①組合講話 ②JA・協同組合の役割とは?(講演)	「JA・「協同組合」を知る!」	
第3回	10月下旬 9:00~12:00	市内産野菜収穫体験・管内農業施設見学	「かわさき農業」の素晴らしさを知る!	
第4回	11月中旬 8:00~16:00	第2回で収穫した野菜を使った料理講習	「かわさき野菜」のおいしさを知る!	
第5回	12月上旬 9:00~12:00	日帰り視察研修旅行(小田原方面) 閉講式 ①記念講演 ②修了証交付 ③意見交換	「協同組合」の原点を探る!	

※天候等により日程・講義内容等が変更になる場合があります。

※日程・講座内容の詳細については、募集を開始する令和2年6月1日(月)までに当JAのホームページなどでお知らせいたします。

申込方法

「セレサ組合員力レッジ受講希望」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メールアドレス
を明記の上、メール、FAXまたはJAセレサ川崎のお近くの支店にてお申し込みください。
なお、提出いただいた個人情報は、「セレサ組合員力レッジ」の運営以外には使用いたしません。

宛先

J Aセレサ川崎 組合員総合対策室
メール: soshiki@jaceresa.or.jp FAX:044-877-6519

- **応募期間:** 令和2年6月1日(月)~令和2年6月30日(火)

*受講決定者にのみ7月20日(月)までに通知いたします。

問い合わせ先 J Aセレサ川崎 組合員総合対策室

TEL: 044-877-2197 (平日 8:30~17:00)

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。



多肉植物の寄せ植え

ぶっくりとした葉や、愛らしいフォルムで人気の「多肉植物」。数万種あり、季節になると花が咲くものや、紅葉が楽しめる種類もあります。

今回は複数の多肉植物を一つの鉢に植える寄せ植えをご紹介します。

用意するもの

- お好みの器
(底に穴が開いているもの)
今回は直径、深さ約10cmの鉢
- 多肉植物専用の土
鉢底ネット
プラスチックスプーン
お好みの多肉植物
- 赤玉土 (中粒)
ピンセット
ハサミ
スコップ

寄せ植えイメージ図



栽培のこつ

- 置き場所は、屋外で風通しが良く、強い日差しの当たらない所が好ましいです。
(10℃以下の寒さになるとときは、室内に取り込みましょう)
- 土が乾いたらたっぷりと水を与えてください。
※寄せ植えしてから1週間は水を与えないでください。

寄せ植えのポイント

- 利き手側でない方から植えていくと植えやすいです。(今回は左側)
- 植える場所にピンセットを挿して穴を開けてから、ピンセットで多肉植物の根元を持って根を挿すように植えましょう。
- 配置は、背の高い種類を背面に、下に垂れる種類や背の低い種類を手前に持ってくるとバランスが良くなります。また、隣り合わせる多肉植物の色のバランスを考えて配置しましょう。

教えてくれたのは…

宮前区馬絹にある多肉植物専門店
「タナベフラワー」の田邊寛子さん



植え付け START!!

準備

- 鉢底の穴に鉢底ネットを敷く。
- 赤玉土を鉢の底が隠れる程度入れる。
- 土を鉢の三分の二まで入れる。
- 多肉植物をポットから取り出し、植え付け予定の所に仮置きしてみる。

このときに、枯れ葉や根に付いている土を優しく落とし、長い根はハサミで切る。

1

メインとなるエケベリアを中心から少し左寄りに置き、左手で多肉植物を押さえながら右手で根元に向けてスコップで土を掛ける。



2

ピンセットを使い背面の左側に背の高いクラッスラを植え、エケベリアに沿うようにセダムを植えていく。



3

セネシオを右手前のスペースに、鉢の外に垂れるように配置し、細かい部分はスプーンを使って土を掛ける。時々、スプーンの柄で土を突いて土の中の隙間を埋める



できあがり!



We ❤️ corn

新発見!?

川崎のトウモロコシ 魅力図鑑

栄養と効能

主成分である糖質の他、脂質や糖質の代謝に欠かせないビタミンB1・B2、血圧のコントロールに役立つカリウムなども多く含みます。また、粒皮には食物繊維が豊富なので腸の動きを活発にして便通を整える効果も期待できます。

見分け方

トウモロコシはひげの先が褐色になっているものが熟している印なので、皮の緑が鮮やかで、ひげが褐色のものを選びましょう。むいてあるものであれば、粒がそろっていてつやの良いものを選びましょう。

保存方法

収穫直後から時間とともに風味や甘みが落ちるので、すぐ食べるか、その日のうちに茹でるか蒸すなどし、温かいうちにラップで包み冷蔵庫で保存してなるべく早く食べきりましょう。



ポップコーン (爆裂種)



乾燥させると粒の皮が非常に硬くなるのが特徴。加熱すると粒中の水分が膨張してはじけ、ポップコーンになります。

ヤングコーン



スイートコーンの実が大きくなる前に収穫したもので、別名ベビーコーンといいます。低カロリーで、シャクシャクとした食感が特徴です。



基礎知識

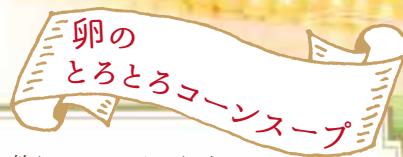
トウモロコシはイネ科トウモロコシ属の作物で、原産地は中央アメリカ。

乾燥コーンは、米、小麦と並ぶ代表的な穀物の一つです。

日本へは16世紀後半に伝來したといわれ、明治時代にアメリカから甘みのある品種が導入されると、北海道開拓に伴って栽培が盛になりました。

私たちが普段食べている

トウモロコシは、スイートコーン(未成熟トウモロコシ)と呼ばれるものです。



- 鍋にごま油を熱し、スライスしたタマネギ(1個)を入れて炒める。
- タマネギに火が通ったら水(500ml)とコーン(粒・120g)、割いたカニかまぼこ(5本)を入れ煮て、中華スープの素(大さじ1)、塩、コショウ(適量)で味付けする。
- 水溶き片栗粉(適量)でとろみをつけ、溶き卵(1個)を回し入れたら、できあがり。

一口メモ

スイートコーンの一種で粒が白いトウモロコシがありますが、黄色いトウモロコシに比べて糖度が高くて甘みが強いのが特徴。また、粒が柔らかいため生のまま食べられるものもあります。





キュウリと豚肉のニンニク炒め

材料 (2~3人分)

- ・豚バラ肉(薄切り)…200g
- ・酒…大さじ1
- ・キュウリ…2本
- ・ニンニク…1片
- ・鶏ガラスープの素…小さじ2
- ・ごま油…大さじ1
- ・塩、コショウ…適量
- ・白ごま…適量
- ・糸唐辛子…少々

作り方

- ① 豚肉は一口大に切り、酒を振っておく。



- ② キュウリは3等分の長さに切り、縦に半分に切ってから5~7 mm ほどの厚さにスライスし、ニンニクはみじん切りにする。



- ③ フライパンにごま油を熱し、ニンニクを加え、香りが立ったら①を入れて炒める。



- ④ ③に鶏ガラスープの素を加え、塩、コショウを振り、しっかりと味をつける。



- ⑤ 肉に火が通ったら②のキュウリを加え、さっと炒める。



- ⑥ ⑤を皿に盛り、白ごまを振って糸唐辛子のせたらできあがり。



トマトとアボカドの黒酢マリネ

材料 (2~3人分)

- ・タマネギ…1個
- ・トマト…2個
- ・アボカド…1個
- ・ボイルエビ…7尾
- ★黒酢…大さじ2
- ★オリーブオイル…大さじ3
- ★ハチミツ…大さじ1と1/2
- ★塩、コショウ…適量

作り方

- ① タマネギは薄くスライスし、塩もみして10分ほど置いた後、水で洗って固く絞る。



- ② トマトは乱切り、アボカドは2cm角に切る。エビは背側から半分の厚さに切る。



- ③ ★を混ぜ合わせる。



- ④ ポウルに①、②、③を入れ、混ぜ合わせたらできあがり。



暑い夏を乗り切る！

夏野菜レシピ

材料 (2人分)

- ・鶏ささみ…3本
- ・酒…大さじ1
- ・塩…少々
- ・オクラ…1パック
- ・梅干し…3個
- ・青ジソ…6枚
- ・ミョウガ…2個
- ・A コープ 丸細うどん(好みの乾麺)…2人分
- ・めんつゆ(好みの濃さに希釈したもの)…500ml

作り方

- ① 鶏ささみは酒と塩を入れたお湯で茹で、粗熱が取れたら割いておく。



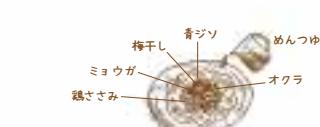
- ④ 丸細うどんを茹でざるにあげ、流水でよく冷やして水を切る。



- ② オクラはさっと茹でて刻み、梅干しは種を取り除き包丁でたたく。



- ④を皿に盛り、①、②、③の順で盛り付け、めんつゆをかけたらできあがり。



- ③ 青ジソとミョウガは千切りにする。



住宅ローン相談会（予約制）

J A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、ローンの借り換などをお考えの方は、ぜひこの機会にお越しください。

＜6月相談会日程＞

13日(土)久地駅前支店
27日(土)大島支店、小田支店、日吉支店、鹿島田支店、中原支店、小杉支店、元住吉支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、宮前平支店、長沢支店、稻田支店、菅支店、新百合丘支店
28日(日)大師支店、御幸支店、住吉支店、高津支店、子母口支店、宮崎支店、向丘支店、百合丘支店、柿生支店

※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、J A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。

◇ 組合員の皆さまへ ◇ 組合員資格に変更のある場合は、当J Aまでお申し出ください。

マイホーム・アパート 新築・リフォーム相談会のお知らせ

「リフォームってどこに相談したらいいのだろう？」と、お思いのあなた！

J Aでは、下記の日程で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J Aに相談してみませんか？

J Aグループが施工業者との間に、施工業者の立場に立ってサポートします！

-----完全予約制（予約がない場合は開催いたしません）-----

各支店

◇開催時間 9:00～12:00（最終受付 11:00）

6月20日(土)千代ヶ丘支店

6月27日(土)宮前支店・北見方支店・中原支店・日吉支店・菅支店

6月28日(日)向丘支店

10月24日(土)橋支店・みなみ支店・生田支店

10月25日(日)宮前支店・向丘支店・日吉支店・稻田支店・菅支店・栗平支店

1月23日(土)中原支店・久地駅前支店



セレサ不動産（株）本社

◇開催時間 13:00～16:00（最終受付 15:00）

6月16日(火) 7月14日(火) 8月18日(火) 9月15日(火) 10月13日(火)

11月17日(火) 12月16日(水) 1月19日(火) 2月17日(水) 3月17日(水)

ご予約は、相談会開催日の2営業日前の16:00までに開催会場にお申し込みください。

※上記の予定につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、延期または中止となる場合があります。

年金無料相談会（予約制）

J A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J A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。

セレサのDATA（3月31日現在・速報値）

購買品供給高	10億55百万円
販売品取扱高	11億54百万円
施設事業契約高	61億04百万円
貯 金	1兆4,896億円
貸 出 金	5,455億円
長期共済保有高	1兆7,018億円
年金共済保有高	338億円
組 合 員 数	68,206人
うち正組合員	5,400人
准組合員	62,806人

13日(土)久地駅前支店

27日(土)大島支店、小田支店、日吉支店、鹿島田支店、中原支店、小杉支店、元住吉支店、北見方支店、梶ヶ谷支店、宮前支店、宮前平支店、長沢支店、稻田支店、菅支店、新百合丘支店

28日(日)大師支店、御幸支店、住吉支店、高津支店、子母口支店、宮崎支店、向丘支店、百合丘支店、柿生支店

※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、J A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。

セレサモス出荷者紹介 ～わたしが作っています～

①住所 ②出荷店舗 ③主な出荷品目 ※()は出荷登録者名



三田 貴子さん
(鈴木 幸子さん)

①麻生区古沢
②麻生店・宮前店
③ルバーブ・スナップエンドウ・ハーブ類など



持田 裕輝さん

①宮前区東有馬
②宮前店・麻生店
③トマト・ナス・ダイコンなど



森 恒一さん
(森 勝夫さん)

①高津区久末
②宮前店
③トマト・キュウリ・ナスなど



山田 清成さん

①麻生区岡上
②麻生店
③(新)タマネギ・インゲン・トマトなど



セレサモス
麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172

電話番号：044-989-5311

通常営業時間：(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



セレサモス
宮前店

所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4

電話番号：044-853-5011

通常営業時間：(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)

ー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ー

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため営業時間を変更する場合があります。

詳細につきましては、当J Aホームページまたは各店舗へお問い合わせください。



この断面図なあ～んだ？



ヒント1

赤や黄色の種類があります

ヒント2

昨年はこの曲名の歌が大ヒット

ヒント3

パ〇〇〇

応募方法

63

2160033
 セ J
 レ A
 サ 13
 パ レ 38
 レ サ 川 市 川
 ペ 13 宮 崎 崎
 サ 38 前 宮 崎
 係 広 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
 をしてみたい、など



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2年6月30日(火)

・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いたしません。

・お寄せいただいたご感想等は本誌で掲載することができます。

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

セレサパル vol.51 プレゼントクイズの答え キャベツ

表紙解説 暑い夏を乗り切る！夏野菜レシピ

たっぷりの夏野菜と、疲労回復効果があるとされる食材を使った料理です。オクラのねばねばには食後血糖値やコレステロール値の上昇を緩やかにする働きがあるといわれ、キュウリにはむくみ解消に効果的なカリウムが含まれています。トマトには抗酸化作用が期待されるリコピンが含まれ、オリーブオイルなどの油と一緒に摂取することで効率的に体に吸収することができます。また、疲労回復効果があるとされる食材として梅干しやニンニク、アボカド、黒酢を使い、暑い夏を乗り切れるようなレシピ3品にチャレンジしました。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



ロッコリーに関して、見分け方や保存方法などの他に茎ロッコリーとスラウトの説明があり、とても参考になりました。



(幸区・定方さん)



日常生活に役立つ記事に助けられています。大好きなロッコリーでベーコン炒めを作ります。



(川崎区・河合さん)



レサモスの出張販売をJAの一部の支店で行っていることを知ったので、今後利用したいと思います。



(幸区・外木さん)



報の発信源であり、まさに「かけ橋」になっていると思います。



(宮前区・桶山さん)



菜について毎号勉強になるので楽しみにしています。



(麻生区・富田さん)



ウレフソウのお手軽レシピは参考になりました。広報誌もちょうどいい量でとても読みやすく楽しませてもらっています。



(川崎区・江口さん)



ルーベリーが一般家庭で鉢植え栽培できることを初めて知り驚きました。



(高津区・谷崎さん)



いつも野菜のレシピを楽しみにしています。野菜の豆知識を知るのも楽しいです。



(多摩区・長尾さん)



子で野菜を収穫し調理をするイベントに参加しました。おいしい野菜を子どもに食べてもらえる良い機会だと思います。



(麻生区・服部さん)



ラー刷りで見やすく、各内容もコンパクトにまとまっていて読みやすいです。



(中原区・松原さん)



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)

本誌が「機関紙コンクール」で最優秀賞を受賞



JA神奈川県連広報局主催の「平成31年度神奈川県JA機関紙コンクール」が行われ、本誌「セレサパル」が「准組合員のみに配布の部」で最優秀賞を受賞しました。

同コンクールは、県下のJAが発行する機関紙の出来栄えを、雑誌や新聞の編集担当者らが審査し、紙面の質の向上を図るために行われているものです。

今回の審査で本誌は「企画が多彩で工夫されている」「情報を詰め込み過ぎず、可愛らしく親しみやすいデザイン」などの点が高く評価されました。

JAでは今後も、准組合員の皆さまの役に立ち、楽しんでいただけるような誌面作りを心掛け、編集発行に努めてまいります。

また、准組合員の皆さまからの貴重なご意見やご感想を参考にさせていただいておりますので、ぜひたくさんのお便りをお寄せください。

セレサパルだより