

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサバル

vol.53 (2020年秋)

JAセレサ川崎 では 『相続・遺言無料相談会』を 開催しています。

最近、『終活』という言葉をよく聞くけど、
どんなことをするのかなあ？



それはね、「人生の締めくりへの備えをすること」で、エンディングノートで人生の振り返りをしたり、大切な資料の保存場所や、急病に備えて治療方針などを書いたりすることなんだもん。



エンディングノートを書いておけば、何だか難しそうないメージの「遺言書」を書かなくてもいいのかなあ？
そうだと助かるんだけどなあ。



財産についての終活は、法律に基づいた
『遺言書』が必要なんだもん！



長寿国の日本は、男女ともに平均寿命が80歳を超えており、長寿社会の深まりから、『終活』（人生の終焉に向けた活動の略語）という言葉が広がっています。中でも、残された家族が相続争い（争族）にならないよう、財産の引き継ぎに焦点をあてた遺言書が脚光を浴びています。

そうなんだ…
じゃあ、今年の7月10日から「法務局での自筆証書遺言書の保管制度」が始まったと聞いたから、法務局に相談すればいいのかなあ！？



その保管制度では、遺言書の内容の審査や作成に関する相談は、乗ってもらえないんだもん。



そっかあ～、
じゃあどうすればいいのかなあ??



JAでは遺言信託を取り扱っているから、公正証書遺言書の相談や作成の手伝いをしてもらえるんだもん！
ぜひ相談に行ってみてほしいんだもん！



© よりぞう

相続のこと、遺言のこと、生前贈与
「どこで相談したらいいかわからない」「何
JAセレサ川崎に

相続・遺言に精通した職員が、親身になって
ご予約・お問い合わせは、お取引店または

のこと・・・
から聞けばいいかわからない」等がありましたら、
ご相談ください！

分かりやすくアドバイスいたします。
最寄りの店舗にお問い合わせください。



セレスモスオリジナル
キャラクター「モスびー」

みそのヒミツ



みその種類

【麴(こうじ)の違い】

- 米みそ** 大豆に米麴と塩を加えて作ったもので、全国各地で生産されており、みそ全体の約8割を占める。米の甘みが特徴的で種類が豊富。
- 麦みそ** 大豆に麦麴と塩を加えて作ったもので、九州、四国、中国地方が主な産地。麦特有の香ばしい風味があり、あっさりした味わい。
- 豆みそ** 大豆に豆麴と塩を加えて作ったもので、主原料は大豆のみ。愛知、三重、岐阜が主な産地。味が濃く、煮込み料理に適している。代表的なものに八丁みそがある。
- 調合みそ** 上記の異なる2種類以上のみそを合わせた製品や、複数の麴を混合して醸造したもの。

【味の違い】

甘口や辛口などの味加減は、「塩の量」と「麴歩合」によって決まります。麴歩合とは、原料の大豆に対して、麴の割合がどのくらい占めるかを表した比率のこと。例えば、大豆 10kg に対して麴 8kg で作ったみその場合、麴歩合は 8 歩となり、塩の分量が同じであれば、**麴歩合が高いほど甘口になります。**

【色の違い】

みそは、出来上りの色によって「白みそ」「淡色みそ」「赤みそ」の3種類に分類できます。大豆などの原料の種類、大豆を煮るか蒸すか、麴の分量、発酵の途中でかき回すかどうかなど、さまざまな条件によって色が変わってきます。また、アミノ酸が糖と反応して褐色に変化することを**メイラード反応**といいます。一般的に、熟成期間が短ければ淡い色、熟成期間が長く、メイラード反応が進んだみそほど色は濃くなります。



みその保存方法



みそは、常温で保存すると色や風味が変化してカビも生えやすく、風味も落ちるので、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。



開封後は、みその表面をラップでピッタリと覆って空気に触れないようにすると良いです。

みそは、日本人の食文化に欠かせない伝統食品。基礎調味料の「さしすせそ」の「そ」にあたり、微生物の力で作り出される発酵食品です。江戸時代のことわざ「医者に金を払うよりも、みそ屋に払え」とあるように、みそは昔から体に良いものと認識されており、近年はみその効能が改めて注目されています。今回はみその種類や栄養などを紹介します。

みその栄養素

みその原料である大豆は「畑の肉」といわれ、生命の維持に必要な不可欠な必須アミノ酸が豊富でバランスよく含まれています。みそは、大豆本来の栄養素をそのままに「発酵」という過程を経て、アミノ酸やビタミンがさらに多く生成されます。また、大豆タンパク質は、大豆そのものよりもみその方が吸収しやすい状態になります。

その他、みそに含まれる代表的な6つの栄養素をご紹介します。

- 大豆レシチン** コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化・脳梗塞・心筋梗塞などの予防に役立つといわれています。
- 大豆イソフラボン** 女性ホルモンに似た働きがあり、ホルモンバランスを整え、更年期症状の緩和や骨粗しょう症の予防につながります。
- サポニン** 脂質の酸化を抑えたり、脂質の代謝を促したりします。血流を改善し、コレステロール値を低下させ、生活習慣病予防に効果的といわれています。
- 遊離リノール酸** 肌のくすみ等の原因であるメラニンの合成を抑制する作用があるとされ、シミ予防や美白効果が期待できます。
- メラノイジン** みその褐色色素。優れた抗酸化作用があり、生活習慣病を予防するといわれています。
- 水溶性食物繊維** 腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えたり、食後の血糖値の上昇を抑えたりする働きがあるといわれています。

食卓にみそを取り入れよう！

～ふわふわ鶏団子の具だくさんみそ汁～

- ニンジン(1本)、レンコン(50g)、ゴボウ(1/2本)、だし汁(700ml)、みそ(大さじ2程度)小ネギ(2本)
- ★鶏ひき肉(250g)、卵(1個)、酒(大さじ1)、
醤油(小さじ1)、塩(適量)、コショウ(適量)、
砂糖(小さじ1)、片栗粉(大さじ3)、
シウガすりおろし(大さじ1/2)、小ネギ(刻み3本)

- ① ニンジン、レンコン、ゴボウは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ★をボールに入れ、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ③ 鍋にだし汁を入れて煮立ったら②を団子にし、落とし入れて煮る。アクが出たら取り除く。
- ④ ①を加え、野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮たら火を止め、みそを溶き入れる。再び火を入れ、煮立つ直前で火を止める。
- ⑤ おわんに盛り、刻んだ小ネギをのせたらできあがり。



難易度☆☆☆

ルッコラの栽培

JAの大型農産物直売所「セレスアモス」でも見掛けることが増えたルッコラ。地中海沿岸原産の一年草で、アブラナ科キバナスズシロ属の一種です。「ロケットサラダ」の名称でも知られ、舌先にピリッとくる辛みとゴマのような特有の風味があり、サラダや付け合わせの食材として人気があります。今回は、「ルッコラ」のプランター栽培を紹介します。

栽培カレンダー

春植え ● 種まき4月～6月、● 収穫5月～8月
秋植え ● 種まき9月～10月、● 収穫10月～12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

- ルッコラの種
- プランター(容量15ℓ程度)
- 野菜用の培養土
- 鉢底石(ネット入りが便利)
- ジョウロ
- 化成肥料
- 直径1cm程度の棒

ルッコラの食べ方

サラダ、炒め物、お浸しなど

栽培のこつ

- ルッコラは高温多湿を嫌う野菜です。土が乾いた時には朝たっぷり水やりしましょう。ただし、発芽までは土を乾かさないようにしてください。
- 防虫ネットをトンネル状にかけると、夏の日よけや防虫対策になります。

教えてくれたのは…

営農指導課 吉田敏政 営農技術顧問

JAセレス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。

種まき START!!

1 種まき

プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土をプランターの8分目の高さまで入れる。土の表面に棒を押し付け、深さ1cmの溝を15cm間隔で2列作る。溝に1～2cm間隔で種をまいたら薄く土をかぶせて、手のひらで軽く土を押さえ、ジョウロのハス口を上向きにして優しく水を掛ける。



2 間引き

本葉が2～3枚になったら生育の良いものを残し、株間が2～3cmになるように間引く。本葉が4～5枚になったら株間が5cmほどになるように間引き、根元に土を寄せて株を安定させる。



3 追肥

2回目の間引きの時期に、プランターの端や条間に指で溝をつけ、大きさ1杯程度の化成肥料をまき土をかぶせる。



4 収穫

草丈が15cm以上に伸びたら収穫可能。株ごと引き抜いて収穫できるが、外葉を摘み取り収穫することで脇芽が再生し、長く楽しむことができる。

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

ジャガイモは、ナス科ナス属の野菜で、原産地は南米アンデス山脈チチカカ湖周辺の高地です。日本へは、1600年頃オランダ船により、インドネシアのジャカルタ港より運ばれてきました。当時の日本は「ジャカルタ」を「ジャガタラ」と呼び、ジャガイモのことを「ジャガタライモ」と呼んでいて、これが変化して「ジャガイモ」と呼ばれるようになりました。また、別名「馬鈴薯^{ばれいしょ}」とも呼びますが、ジャガイモの実が馬に付ける鈴に似ていることから、そう呼ばれるようになったともいわれています。



ジャガイモの実



We ♥ Potato

新発見!?

川崎のジャガイモ 魅力図鑑

栄養と効能

ジャガイモには、ビタミンCが豊富に含まれています。ジャガイモに含まれるビタミンCは、デンプンに包まれているため、加熱による損失が少ないのが特徴。ビタミンCには、抗酸化作用によって細胞の老化を防ぎ、免疫力を高める働きなどがあります。また、皮に含まれるポリフェノールの一種、クロロゲン酸には、がんの予防効果があるといわれています。

見分け方

表面に張りがありシワがないもの、皮が緑色に変色していないものを選びましょう。発芽した部分や皮が緑色になった部分には、ソラニンという天然毒素が含まれているので、芽の周りもしっかり取り除き、皮が緑色になったものは食べないようにしましょう。

保存方法

紙袋や段ボールなどに入れ、涼しくて日が当たらない場所に置きましょう。長期保存する場合は、リンゴと一緒に入れると、リンゴから発生するエチレングスが発芽を抑えてくれます。

品種のあれこれ

インカのめざめ



比較的小粒で、中の果肉はサツマイモや栗のような濃い黄色をしています。一般的なジャガイモと比べると糖度が高く、濃厚な甘さといモの味わいを感じることができ、ホクホクとした食感が特徴です。煮崩れしにくいので、シチューやカレー、肉じゃがなどの煮物に向いている他、揚げ物にしても変色しにくくきれいに仕上がります。

アンデスレッド



皮が薄く、赤い色をしています。中の果肉は粉質で明るい黄色をしており、甘みとうま味があります。煮崩れしやすいので、ポテトサラダやコロケなど実を崩して使う料理に向いています。また、フライやジャニーマンポテトにするとホクホク感が楽しめます。

ジャガイモのガレット (2人分)

- ① ジャガイモ (1個) と キャベツ (100g) を千切りにする。
- ② ボウルに①とミックスチーズ (ひとつかみ)、細切りにしたベーコン (1枚分) と片栗粉 (大さじ2) を入れ、塩、コショウを適量振りよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイル (大さじ1) を熱し、②を入れフライ返しなどで押しえながら丸く薄く延ばして焼く。ひっくり返し、両面がきつね色になるまで焼けたらできあがり。











キクラゲとトマトの卵炒め

材料 (2人分)

- ・キクラゲ … 80g (生 or 戻したもの)
- ・トマト … 大1個 ・長ネギ … 10cm分
- ・ニンニク … 1片 ・ごま油 … 大さじ2
- ・卵 … 3個
- ★オイスターソース … 小さじ2
- ★鶏ガラスープの素 … 小さじ1
- ★塩 … 適量 ★コショウ … 適量

作り方

- ① キクラゲは一口大に切り、トマトはくし切りにする。

- ② 長ネギとニンニクをみじん切りにする。

- ③ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、溶いた卵を流し入れ、木べらなどで卵に空気を含ませるように大きく混ぜて半熟で取り出す。

- ④ 同じフライパンにごま油(大さじ1)を熱し②を入れ、香りが立ったらキクラゲを加え炒める。

- ⑤ ④にトマトを加えざっくり炒め、★を加えて味付けする。

- ⑥ 最後に③を戻して全体をからめたらできあがり。









シイタケの肉詰め

材料 (2人分)

- ・シイタケ … 6個 ・レンコン … 50g
- ★豚ひき肉 … 120g
- ★おろしショウガ … 小さじ1/2
- ★醤油 … 小さじ2 ★酒 … 小さじ1
- ★塩 … 適量 ★コショウ … 適量
- ★片栗粉 … 大さじ1 ・サラダ油 … 大さじ1
- ・ダイコンおろし … 適量 ・小ネギ … 少々
- ・ポン酢 … 適量

作り方

- ① シイタケは石づきを切り落とし、軸の部分のみじん切りにする。レンコンは皮をむき、みじん切りにして水にさらす。

- ② ボウルに①のシイタケの軸とレンコン、
★を入れ、よくこねる。

- ③ ②を6等分し、シイタケに詰める。

- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の肉側を下にして焼く。焼き色がついたら裏返して中まで火を通す。

- ⑤ ④を皿に盛り付け、ダイコンおろしと小ネギをのせ、ポン酢をかけたならできあがり。


秋の味覚 きのこのこしレシピ



きのこのあんかけご飯

材料 (2人分)

- ・エノキタケ … 1袋 ・シメジ … 1袋 ・マイタケ … 1袋
- ・厚揚げ … 1個 ・ショウガ … 1片 ・長ネギ … 10cm分 ・サラダ油 … 適量
- ★めんつゆ (規定量に希釈したもの) … 500ml ★みりん … 大さじ1
- ★醤油 … 小さじ2 ・水溶性片栗粉 … 適量 ・ご飯 … 2人分 ・ミツバ … 少々

作り方

- ① エノキタケは石づきを切り落として1/3の長さに切り、シメジとマイタケは食べやすい大きさに手でほぐす。

- ② 厚揚げは5mmの厚さに切り、ショウガは千切り、長ネギは斜め切りにする。

- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ショウガと①を炒める。

- ④ きのがしなくなりしてきたら、厚揚げと長ネギを加えて炒める。

- ⑤ 全体がなじんだら★を加え、煮立ったら水溶性片栗粉を加える。トロミがついたら火を止める。

- ⑥ 皿にご飯を盛り、⑤をかけてミツバをのせたらできあがり。


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、ぜひこの機会にお気軽にお越しください。

<10月相談会日程>

24日(土) みなみ支店、小向支店、住吉支店、宿原支店、橘支店、鷺沼支店、上作延支店、生田支店、新百合丘支店

25日(日) 小田支店、日吉支店、小杉支店、元住吉支店、北見方支店、野川支店、宮前支店、向丘支店、稲田支店、菅支店、栗平支店

※各会場とも9:00~14:00

完全予約制のため、開催支店またはJAセレス川崎のホームページ (<https://www.jaceresa.or.jp/service/loan/index.html>) からご予約のうえ、ご来場ください。(ご予約がない場合は開催いたしません。)

皆さまのご来場を心よりお待ちしております。

※上記の相談会等につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じた上で開催いたしますが、状況により中止させていただく場合がございます。

◇ 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。

農業まつり中止のお知らせ

毎年11月に開催している「農業まつり」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、今年度の開催を中止とさせていただきます。楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

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。

10月25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) までお問い合わせください。

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JAセレス川崎ホームページ (<https://www.jaceresa.or.jp/>) またはお近くの支店へお問い合わせください。

セレスのDATA (7月31日現在)

購買品供給高	3億82百万円
販売品取扱高	4億54百万円
施設事業契約高	17億49百万円
貯金	1兆5,326億円
貸出金	5,461億円
長期共済保有高	1兆7,068億円
年金共済保有高	337億円
組合員数	68,188人
うち正組合員	5,351人
准組合員	62,837人

セレスモス出荷者紹介 ~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



松井 淳史さん
(松井 秋彦さん)

- ①宮前区初山
- ②宮前店・麻生店
- ③トマト・キュウリ・ナスなど

ハウスでのトマト栽培をメインにしています。甘くておいしいトマトが育つよう、与える水量の調節他、堆肥に馬ふんを使うなど土づくりにこだわっています。心を込めて作ったトマトをぜひ一度ご賞味ください。



志村 健二さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③梨・柿・季節の野菜

就農して30年以上、鮮度と味にこだわり、年間40品目ほどの果物や野菜を出荷しています。秋の味覚として梨と柿は毎年好評をいただいております。川崎市古来の甘柿「禪寺丸柿」も出荷します。ぜひ味わってみてください。



中山 周治さん

- ①麻生区片平
- ②麻生店
- ③カボチャ・葉ショウガ・落花生・柿など

年間60品目ほどの野菜と果物を栽培しています。自宅裏の里山から採れる落ち葉や竹を活用した堆肥や支柱の他、湧き水など自然の恵みを生かした農業を行っています。自然の味をぜひご堪能ください。



本多 茂基さん
(本多 武司さん)

- ①高津区上作延
- ②宮前店・麻生店
- ③キュウリ・ナス・エダマメなど

約70坪の畑で、年間20品目以上の野菜と果物を栽培しています。日々試行錯誤しながら、鮮度と品質に妥協せず、食べた皆さんから「おいしい」と言ってもらえる農産物を届けていきますので、ぜひ一度ご賞味ください。



所在地：川崎市麻生区黒川172
 電話番号：044-989-5311
 営業時間：10:00~16:00(9月末までは15:00)
 定休日：水曜日、年末年始
 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



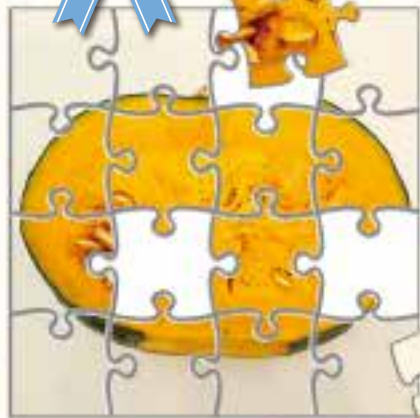
所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
 電話番号：044-853-5011
 営業時間：10:00~16:00(9月末までは15:00)
 定休日：水曜日、年末年始
 交通機関：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分
 駐車場：114台収容(梶ヶ谷方面からの右折入場はできません)

セレスモスは、渋滞緩和のため、開店時間を早める場合があります。また、警察署からの要請により、路上での駐車場入場待ちは一切できません。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため2021年3月まで閉店時間を16:00に変更します。
 詳細につきましては、当JA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

ウリ科の野菜

ヒント2

ハロウィーンの装飾によく使われます

ヒント3

ホクホクとした食感が特徴です

応募方法

63

216 0033

セ J 2 川
レ A 1 崎
サ セ 13 市
パ セ 38 宮
ル サ 前
サ 係 区
パ 川
ル 崎
サ 広
サ 報
係 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
- ⑤本誌の満足度
(10点満点中□点)

大型農産物直売所
「セレスアモス」や
「セレスアモス」の出張販売などで
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！！

答えが分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10月23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いたしません。
- ・お寄せいただいたご感想等は本誌に掲載することがあります。
(匿名を希望される場合は必ずペンネームをお書き添えください)

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



セレスアモス vol.52 プレゼントクイズの答え バブリカ

表紙解説 秋の味覚 きのことレシピ

きのは人の手によって栽培されているものが多いため、1年中買うことができますが、天然のきのは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。セレスアモスでも市内産のキクラゲやシイタケを販売しています。きのは、腸の働きを整える他、糖質の吸収を緩やかにする働きのある食物繊維が豊富で、低カロリー。年間を通じて価格が安定している経済的な食材ともいえます。今回は、いろいろなきのをを使った料理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

表 紙の涼しげでおいしそうな料理を、これからやってくる夏に向けて早速試したいです。内容も多岐にわたり掲載されていて素晴らしいです。

(多摩区・長原さん)

本 誌の waku waku Gardening club を見ながら庭いじりをしているうちに、いろいろな植物でにぎわってきました。

(麻生区・加藤さん)

セ レサモスの新鮮な野菜を手にしたとき、どんな人が作っているのかと思っていました。出荷者さんの顔が見えることで、安心して購入できます。

(中原区・浦川さん)

大 好きなトウモロコシについていろいろ分かり、これからの季節がとても楽しみです。

(幸区・三浦さん)

初 めてセレスアモスをいただきました。楽しいことや「へえ」と思うことが載っていて、次回も楽しみです。

(宮前区・末永さん)

香 辛子に興味津々です。ぜひ揚げ物で食べてみたいです。

(高津区・川口さん)

地 域の方が掲載されていないかといつも探しながら読んでいます。親近感の湧く機関誌ですね。

(麻生区・岡野さん)

自 粛生活で家にいる時間が多いため、本誌で見た多肉植物の寄せ植えにチャレンジしました。無心でできてとても気分転換になりました。

(稲城市・中尾さん)

夏 野菜レシピは、どれも簡単にできて夏にピッタリ！早速挑戦してみようと思います。

(川崎区・小林さん)

野 菜についていろいろなことが分かり勉強になります。

(高津区・須山さん)

機 関紙コンクールで最優秀賞の受賞おめでとうございます。本誌は読みやすい上に気付きも多く、いつも楽しんで読んでいます。

(幸区・森山さん)

掲 載されているレシピや、支店でのセレスアモス出張販売を楽しみにしています。

(川崎区・南さん)



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)