

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.54 (2021年冬)



セレサモス

食の安全への取り組み

セレサモスオリジナル
キャラクター「モスびー」

J Aセレサ川崎の大型農産物直売所「セレサモス」では、さまざまな取り組みを行っています。今号では、主な取り

①農産物出荷前の生産履歴（農薬使用履歴）の提出

セレサモスでは、出荷される農産物の安全・安心を担保するため「生産履歴記帳支援システム」による農薬の適正使用の確認を行っています。

●生産履歴記帳支援システムとは？

生産者には、農産物をセレサモスに出荷する前に、栽培の過程で使用した農薬名や使用量・使用時期を記入した生産履歴記帳用紙をセレサモスに提出することを義務付けており、機械で用紙を読み取ることで農産物に使用できる農薬か、使用時期や方法が遵守されているかを判定するシステムです。

このシステムと値札バーコード発券機が連動しており、農薬使用に間違いがあったときや未提出の場合は、値札が発券できない（出荷できない）仕組みとなっています。



生産履歴記帳用紙：表（見本）



生産履歴記帳用紙：裏（見本）



②残留農薬検査

毎月、セレサモスへ出荷された農産物を専門の調査機関へ送り、安全基準を満たしているか検査しています。検査対象の出荷物は、ランダムに選ぶ抜き打ち方式となっており、生産履歴記帳支援システムの補完機能を果たしています。

この他にも農薬の使用に関する新しい情報を生産者へ発信し、常に農薬の安全かつ適正な使用に取り組んでいます。

お客様に安全・安心な農産物をお届けするために、組みを3つご紹介します。



③販売技術顧問による出荷物の品質チェック

セレサモスには、品質チェックを担当する販売技術顧問が在籍しており、開店前にセレサモスに出荷された農産物をチェックし、鮮度や傷んでいるものはないかななどを目視で確認しています。



市場で長年競り人をしていた目利きを生かして、品質チェックをします。



高橋進販売技術顧問にインタビュー

どんなところに気を付けてチェックしていますか？

傷んでいる物がないか、鮮度はどうかなどを注意して見てています。葉物野菜であれば、根の大きさや葉の張り具合、育ち過ぎている物がないなどをチェックします。気付いたことはメモして、店長へフィードバックし、より良い直売所運営につなげています。

農業は、天気や気温などの自然条件に左右される部分が大きく、毎年同じことをしても同じように収穫できるとは限りません。台風が来たり、雨や日照りが続いたり、または病気や害虫の被害を受けてしまったりと、コントロールすることができない自然を相手にしながらも、常に良い物を作ろうと、土を耕し、手入れし、使用方法を厳守しながら農薬を使い、手塙にかけて野菜や果物などを育てます。もちろん、なるべく農薬を使わないよう減農薬に取り組む生産者もたくさんいます。

セレサモスには、こうして生産者が丹精して育てた、新鮮で安心・安全な農産物が並んでいますので、皆さまもぜひセレサモスへ足を運んでいただき、旬の野菜や果物をお買い求めください。

※セレサモスの所在地などについては、12ページをご覧ください。



生産者がセレサモスに出荷する様子

冬野菜を食べよう！



今の時代は、スーパーに行けば通年でいろいろな種類の野菜を買うことができますが、その中でも、旬の野菜は栄養価がぐんと高くなります。

そこで今号では、冬野菜の栄養素と栄養素を逃さない効果的な調理法をご紹介します。冬野菜を食べて風邪やウイルスに負けない体をつくりましょう！

ネギ

白い部分には、ビタミンCが多く、緑の部分にはベータカロテン、カルシウム、ビタミンKなどが豊富。また、ネギが持つネギオールという成分には、風邪などのウイルスを殺菌する作用があるといわれています。ネギの香り成分であるアリシンは、水にさらすと流出してしまうので、長時間水にさらすのは避け、みじん切りや千切りにして生で吃るのがおすすめ。アリシンは、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めてくれるので、ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に吃ると効率的です。

ダイコン

根に含まれているビタミンCは水に溶けやすく、ジアスター（消化酵素）は熱と空気に弱く煮込むと消えてしまうので、サラダやダイコンおろしなど、生のまま吃るのがおすすめです。皮にも栄養が豊富に含まれているので、皮をむかずにそのまま調理すると良いでしょう。葉には、ベータカロテンや鉄、カルシウムが豊富に含まれます。ベータカロテンは脂溶性のため、油と一緒に吃ると効率的です。



野菜の栄養素

ビタミンB群	タンパク質、脂質、糖質の三大栄養素をエネルギーに変える
ビタミンC	疲労回復や免疫力アップ、老化防止などに効果的。鉄の吸収を助ける ★水に溶けやすく熱に弱い
ビタミンK	出血を止めて、骨を丈夫にする。★油と一緒に摂取すると効率的
ビタミンU	胃腸を整え、胃炎や胃潰瘍などの回復に効果的。別名「キャベジン」 ★水に溶けやすく熱に弱い
ベータカロテン	抗酸化作用や、免疫力を高める働きがある★油と一緒に摂取すると効率的
葉酸	正常な細胞の生産や再生に必要な栄養素。妊娠中の女性に欠かせないビタミン
カルシウム	骨や歯をつくる他、神経の働きや筋肉運動など、生命の維持や活動に重要な役割を果たす
ジアスター	胃腸の機能を高め、消化を助ける
アリシン	血行促進、疲労回復効果が期待できる★水に溶けやすく熱に弱い
鉄	ヘモグロビンの一部となり酸素を運ぶ

ブロッコリー

野菜の中でも栄養価が高く、特にビタミンCとベータカロテンが豊富です。ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいため、茹でずに電子レンジで加熱または蒸すことで、流出を防ぐことができます。軸や茎にも栄養素が多く含まれているので、全て食べるようにならう。茎の部分は皮が硬いことがあるので、皮をむいて調理すると良いでしょう。

ホウレンソウ

ビタミンCやビタミンB群、葉酸など水に溶けやすい栄養素が含まれているので、短時間で茹でるようにしましょう。細かく切ってから茹でてしまうと、切り口から栄養素が流出してしまうので、ホウレンソウを茹でる際には水でさっと洗った後、切らずに茹で、水気を搾ってから切るようにしましょう。また、ホウレンソウに含まれる鉄は、ビタミンCと一緒に調理することで、体内への吸収率が高まります。

キャベツ

豊富に含まれるビタミンCとビタミンU（キャベジン）を効率良く摂取するには、生で吃るのがおすすめです。キャベツを茹でる場合は、茹でた汁ごとスープにして飲むことで、溶けだした栄養分も逃さずに摂取できます。葉の部分より芯の部分にビタミンCが多く含まれるので、芯も捨てずに薄くスライスするなどして吃ると良いでしょう。また、キャベツに含まれるビタミンKは脂溶性のため、油と一緒に吃ると効率的です。



難易度★★☆

イチジク

の鉢植え栽培

イチジクは、家庭でも育てやすい代表的な果樹の一つです。鉢植えで1株だけでも果実を実らせることができるので、ベランダなどスペースの限られた場所でも気軽に果樹栽培を楽しむことができます。そのまま食べるのはもちろんのこと、スイーツやサラダに加えたり、肉の付け合わせにしたりと、料理にも活躍するフルーツです。

今号では、イチジクの鉢植え栽培についてご紹介します。

栽培カレンダー

- 植え付け…11月～3月(寒冷期を除く)
- 肥料…3月、6月、10月、 ●芽かき…5月
- 収穫…6月下旬～7月中旬(夏果)、8月～10月(秋果)
- 剪定…3月



用意するもの

- イチジクの苗木
- 10号鉢(直径30cmほど)
- 用土(赤玉土1:黒土1:腐葉土1を混ぜたもの)
- 鉢底網
- 鉢底石(ネット入りが便利)

栽培のこつ

- 春から秋は、日当たりと風通しが良く、雨が直接当たらない場所に置くと病害虫が発生しにくいです。
- 鉢土の表面が乾いたらたっぷりと水をあげましょう。
- 肥料は3月に元肥、6月に追肥、10月に礼肥を施しましょう。
- 強い枝が出るように、コンパクトに切り詰めることが重要です。
- イチジクから出る白い液に触ると、かぶれることがあるので気を付けましょう。

教えてくれたのは…

宮農指導課 北見 丘 顧問

J Aセレサ川崎の宮農技術顧問として、組合員・利用者への指導やアドバイスを行っています。無料の宮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

鉢穴を鉢底網でふさぎ、鉢底石を入れた後、鉢の半分くらいまで用土を入れる。苗木の根を手でほぐしてから鉢の中央に置いて、その周りに用土を入れる。株元から25cmの所で主軸の先端を剪定した後、たっぷりと水をやる。

イラストは
1年目の
芽かき箇所

2 芽かき

(1年目) 5月上旬に角度や生育が良さそうな側枝を2～3本残し、他の枝は根元で切る。枝が伸びたら、風に搖すられないように支柱で固定する。(2年目以降) 各枝、強い芽を1つ残して芽かきする。



イラストは
1年目の
剪定箇所

3 剪定

- (1年目) 側枝が20cmほどになるよう剪定する。
(2年目以降)
- ①込み合った枝や弱い枝、枯れ枝などの不要な枝を間引く、
 - ②(夏果収穫の場合) 長い枝を30cm程度残して切る。(秋果収穫の場合) 長い枝を2～3芽残して切り詰める。(※品種によって夏果と秋果どちらをメインに収穫するかが異なります)

4 収穫(2年目以降)

果皮が色付いて果実がふくら柔らかくなったら、実の付け根を持って横方向に動かすともぎ取れます。未熟だと固くて甘みが足りず、過熟だと果肉が割れて柔らかくなり過ぎてしまうので、収穫期をしっかりと見極めましょう。

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ありますので、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 預約：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



We ❤️ chinese cabbage

新発見!?

川崎のハクサイ魅 力図鑑

栄養と効能

成分の95%を水分が占め、カリウムが豊富に含まれることから、利尿作用に優れ、高血圧の予防にも有効に働きます。また、ハクサイのビタミンCが最も多く含まれているのは外の色の濃い葉の部分なので、この部分は鍋物やスープにして栄養を逃さないようにすると良いでしょう。

見分け方

葉が隙間なく、しっかりと巻いていて、肉厚でみずみずしくハリがある物を選びましょう。また、半分にカットされている場合は、葉が詰まっていて、断面が盛り上がってないことが鮮度の目安になります。

保存方法

丸ごとの場合は、新聞紙で包み冷暗所に立てておきましょう。カットした物は、ラップで包みポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

品種のあれこれ

ミニハクサイ



荷重が500g～1kgくらいの小型のハクサイで、少人数の家庭でも一度に使いきれるので、人気がありまっています。葉が柔らかいので、生のままサラダにしても良いです。

山東菜（さんとうさい／さんとうな）



一見するとハクサイに似ていますが、上部が結球せずに広がっているのが特徴。大きなものだと3～6kgほどになります。葉は肉厚で水分を多く含んでいて、漬物に最適。大きく育てず、小さいうちに収穫したものは「べか菜」とも呼ばれています。

紫ハクサイ



葉が紫色のハクサイで、一般的なハクサイに比べるとサイズはやや小さめ。葉の紫色は、抗酸化作用のあるアントシアニン色素によるものです。加熱料理はもちろん、サラダやあえ物など生食にも向きます。

基礎知識

ハクサイは、アブラナ科アブラナ属の野菜で、原産地は中国北部です。

日本へは、明治初期に伝わりましたが、本格的に栽培されるようになったのは、日清・日露戦争後といわれています。結球したハクサイが日本で盛んに栽培されるようになって、まだ100年ほどしか経っておらず、日本人にとってハクサイは、意外に新しい野菜です。

世界中に広がったキャベツに対して、ハクサイが好まれるのは、東アジアが中心です。

ハクサイのツナあえ

- ① ハクサイ 1/4 個分を 1cm 幅に切る。
- ② ポウルに①と塩（小さじ 1）、顆粒和風だし（大さじ 1/2）を入れ、よくもみ込む。
- ③ ②の水気を搾り、ツナ缶（1 缶）、ポン酢（大さじ 1）、マヨネーズ（大さじ 1～2）、いりごま（大さじ 2）、かつお節（50g）、ごま油（小さじ 1）を入れ、よく混ぜ合わせたらできあがり。





野菜たっぷり
カレースープ

材料 (4~5人分)

- ・ニンジン … 1本
- ・タマネギ … 1個
- ・ジャガイモ … 2個
- ・ブロッコリー … 1株
- ・ソーセージ … 6本
- ・オリーブオイル … 大さじ 1/2
- ・水 … 800ml
- ★カレー粉 … 大さじ 1
- ★コンソメ … 大さじ 2
- ★塩 … 適量

作り方

① ニンジンとタマネギを2cm角に切る。



② ジャガイモは皮をむいて2cm角、ブロッコリーは食べやすい大きさ、ソーセージは4等分に斜め切りにする。



③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。



④ タマネギが透き通ったら水を加え、ニンジンに火が通るまで煮る。



⑤ ②と★を加えふたをし、弱火で5分程度(ジャガイモに火が通るまで)煮て、皿に盛り付けたらできあがり。



ゴボウと鶏の
ショウガスープ

材料 (4人分)

- ・ショウガ … 1片
- ・ゴボウ … 200g
- ・ダイコン … 200g
- ・鶏もも肉 … 300g
- ・ごま油 … 小さじ 2
- ・水 … 800ml
- ★酒 … 大さじ 1
- ★みりん … 大さじ 1
- ★めんつゆ … 大さじ 2
- ★顆粒和風だし … 大さじ 1
- ★醤油 … 大さじ 1
- ・小ネギ (刻み) … 適量

作り方

① ショウガは千切り、ゴボウは3mmの厚さに斜め切りにし、ダイコンは3mmの厚さに短冊切りにする。



② 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。



③ 鍋にごま油を熱し、②を加え炒める。



④ 鶏もも肉の表面が焼けてきたら①を加え、2分ほど炒める。



⑤ 水と★を加え中火にし、沸騰したらあくを取り、5分ほど煮る。



⑥ ⑤を器に盛り付け、小ネギを散したらできあがり。



からだあつたかスープレビュー



ハクサイたっぷり
豆乳坦々春雨スープ

材料 (4人分)

- ・長ネギ … 10cm
- ・ハクサイ … 4枚程度
- ・春雨 … 50g
- ・ごま油 … 大さじ 1
- ・豚ひき肉 … 200g
- ★すりおろしニンニク … 小さじ 1
- ★豆板醤 … 小さじ 2
- ★みそ … 大さじ 1~2
- ・水 … 400ml
- ・鶏ガラスープの素 … 大さじ 1
- ・成分無調整豆乳 … 300ml
- ・白ねりごま … 大さじ 3~4
- ・ラー油 … 好み
- ・糸唐辛子 … 適量

作り方

① 長ネギはみじん切り、ハクサイを芯の部分と葉の部分に分け、5mm幅に切る。



④ ③に水と鶏ガラスープの素を加え、ひと煮立ちさせたらハクサイを芯、葉の順に加えて弱火で煮込む。



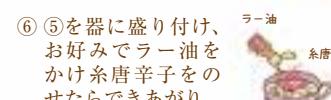
② 鍋に湯を沸かし、春雨を茹でてざるにあげる。



③ 鍋にごま油を熱し、長ネギを炒め、香りが立ったら豚ひき肉を加え、豚ひき肉に火が通ったら、★を加えて炒める。



⑤ ハクサイに火が通ったら豆乳、白ねりごま、②を加え、沸騰直前まで温め火を止める。



JA からのお知らせ

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セレサ川崎ホームページ(<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。

セレサのDATA（11月30日現在）

購買品供給高	7億37百万円
販売品取扱高	8億88百万円
施設事業契約高	34億58百万円
貯金	1兆4,997億円
貸出金	5,516億円
長期共済保有高	1兆7,132億円
年金共済保有高	333億円
組合員数	68,379人
うち正組合員	5,332人
准組合員	63,047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。

《指導付き体験型農園》

『あぐりっこ農園』利用者募集

利用料 月額 7,000円（税込） 利用区画 3m×5m=15m²

ご利用期間 令和3年3月～令和4年1月末

令和3年度 新規利用者説明会開催

（要予約・コロナ対策のためお一人でのご参加をお願いします）

	説明会会場	日程	時間
五月台農園	五月台農園 所在地：麻生区五力田	2月6日（土）	9:30～
梶ヶ谷農園	梶ヶ谷農園 所在地：高津区末長	2月7日（日）	9:30～
宮前平農園	宮前平農園 所在地：宮前区馬締	2月7日（日）	13:30～

（各農園の所在地は、あぐりっこ農園ホームページをご覧ください。）

●説明会参加のお申込み予約は、あぐりっこ農園ホームページの「見学予約・お問い合わせ」から、またはお電話でお申し込みください。

お問い合わせ先 JA セレサ川崎 営農部 アグリサポート課
電話番号：044-777-6655（平日 8:30～17:00）

『あぐりっこ農園』
で検索
してにゃ！



たがやす
はがせ
と

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



宮田 幸治さん

- ①麻生区金程
- ②麻生店
- ③極早生タマネギ、レタス、トマトなど



杉田 和子さん

- ①宮前区菅生
- ②宮前店
- ③タケノコ、トウガラ、サトイモなど



本多 勝さん

- ①高津区上作延
- ②宮前店・麻生店
- ③エダマメ、ちぢみホウレンソウ、ニンニクなど



値札シールの自分の名前で野菜を選んでもらえることが勧めになっています。特にエダマメは味が濃く、ちぢみホウレンソウは甘くておいしいと評判です。2月には葉ニンニク（ハーリック）を初出荷しますのでご賞味ください。



坂本 洋子さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③ハクサイ・餅・漬物など

野菜や果樹を栽培する他、味や見た目にこだわった加工品作りに力を注いでいます。人気の漬物やジャムはもちろん、最近は南蛮味噌や柚餅子（ゆべし）など、珍しい物も出荷していますので、ぜひお試しください。



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
営業時間：10:00～16:00
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
営業時間：10:00～16:00
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）

セレサモスは、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、令和3年3月末まで閉店時間を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

長細い根菜です

ヒント2

食物繊維が豊富です

ヒント3

代表料理は「きんぴら」

応募方法

63

216 0033

セ J
レ A
サ セ
パ レ
サ 係
川 崎
広 報
課

2 川
1 崎
13 市
38 宮
前 区
宮 崎



大型農産物直売所
「セレサモス」や
「セレサモス」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3年2月26日(金)

・応募の際に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>

セレサパル vol.53 プレゼントクイズの答え カボチャ



表紙解説 からだあったかスープレシピ

人は、体温が1℃下がると免疫力が30%低下するともいわれています。逆に体温が36.5℃以上だと、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃してくれる「NK細胞」が活発に働くといわれています。

そこで今回は、寒い冬に食べたい、体が温まるスープレシピ3品をご紹介します。それぞれのレシピに、体を温める効果があるとされる豆板醤、ショウガ、カレー粉を使いました。詳しいレシピはP10-11をご覧ください。

「セレサモス出荷者紹介」の写真がとても良かったです。皆さん優しそうなすてきな笑顔で、農業に対する熱意も伝わってきました。

(宮前区・藤井さん)

野菜の種類や調理法等知らなかったことも多く、とても役立っています。

(高津区・熊田さん)

片栗粉が余っていてどうしようかと思っていたところ、「ジャガイモのガレット」や「きのこのあんかけ」レシピが掲載されていたので、早速作ってみました。

(多摩区・齊藤さん)

セレサパルを毎回楽しく拝見しています。読みやすくカラフルで、親切な内容が大変勉強になります。ジャガイモに実がなることを初めて知りました。

(高津区・八木田さん)

小冊子ながら、情報量が多く、読み応えがあり面白かったです。

(宮前区・中納さん)

たくさんの便利をいただきありがとうございました。(JA広報課)

J Aセレサ川崎にとって「准組合員の皆さま」とは?

J Aセレサ川崎では、准組合員の皆さまを「食と農・JA活動を通じて、正組合員とともに都市農業の振興と地域社会の発展を支えるJAの主体的な構成員」として、当JAの事業・運営に皆さまの声を反映していく姿勢を明確にしています。

今後も当JAの各事業はもとより、「食と農・JA活動」への積極的なご参加をお願いするとともに、当JAの事業・経営に対して皆さまの声をお寄せください。

また、JAの事業内容などについては、同封の別冊で紹介していますので、ぜひご覧ください。

「み」そのヒミツは、いろいろなみそを種類別に解説されていて、栄養素なども分かりやすくまとめられていて面白かったです。

(川崎区・立元さん)

いつもスーパーでしか買わなかった野菜ですが、「セレサモス出荷者紹介」を見て、セレサモスに足を運んでみようと思いました。

(多摩区・森田さん)

身近で頼りになるJAさん、いつもお世話になっています。セレサモスも時々利用しています。

(幸区・松村さん)

季節のお料理がとてもおいしそうです。野菜のことともよく分かるのでとても参考になります。

(中原区・美濃部さん)

初めて読みましたが、手に取りやすい大きさで野菜の知識、栽培、レシピと内容が盛りだくさんの冊子ですね。「セレサモス出荷者紹介」は作る方、購入する私たち双方に楽しみや安心感、満足感があり良い企画だと思います。

(多摩区・市田さん)