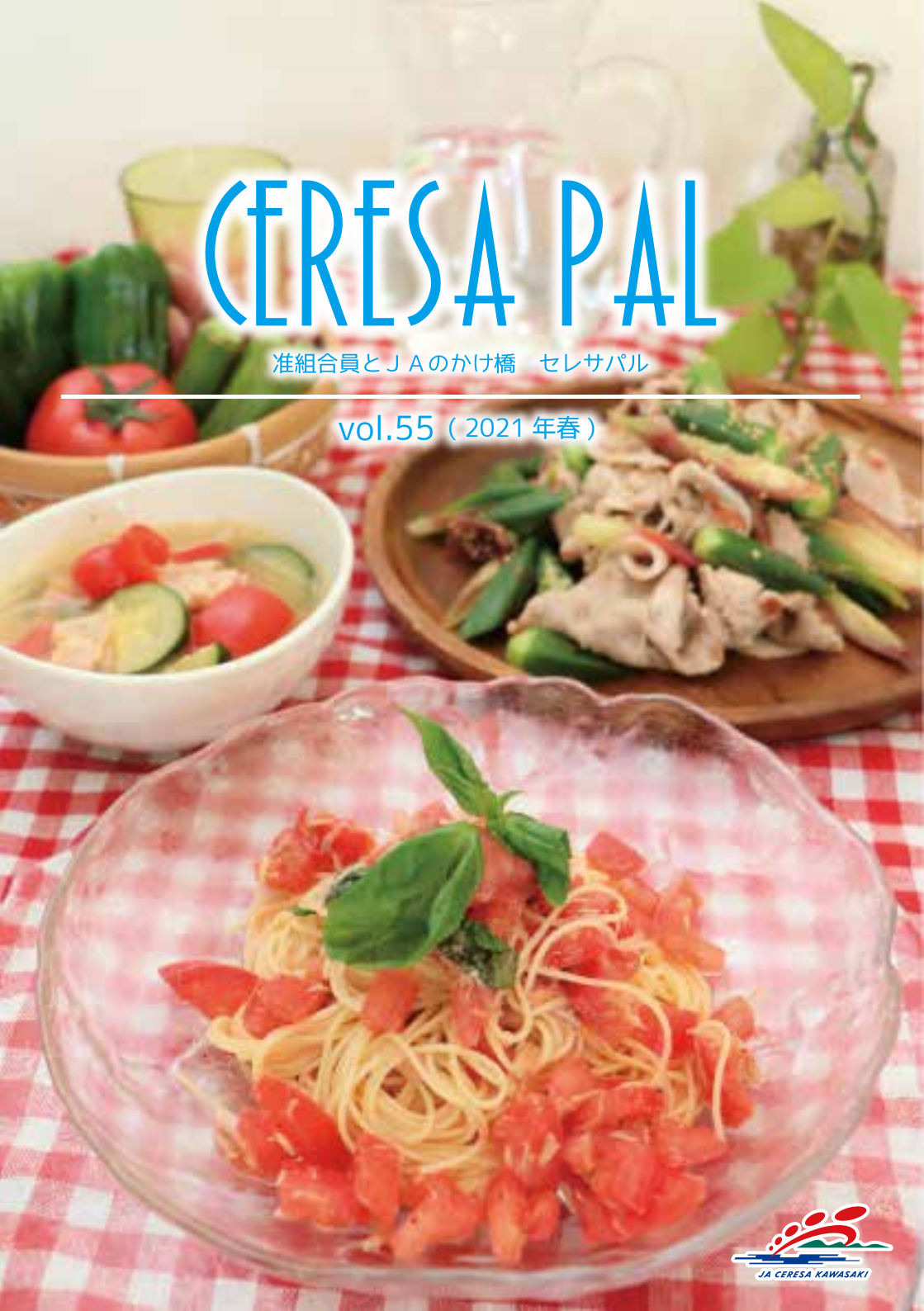


# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.55 (2021年春)



# かわさきのフルーツカレンダー

あまり知られていないかもしれませんが、川崎市内では多くの今号では、JAの大型農産物直売所「セレスモス」にも出荷され

フルーツが栽培されており、四季の味覚を味わうことができます。ることの多い川崎市内産フルーツの旬をカレンダーでご紹介します。

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



新鮮なブルーベリーでスイーツやジャムを作るのはいかがですか？

梅

イチジク

ブルーベリー

メロン

梨

ブドウ

7月から順に、幸水、豊水、あきづき、新高などが出荷されます。それぞれの味を楽しんでみてください。

市内でもイチゴ生産者が増えてきました。市内産の完熟イチゴをぜひ味わってみてください。

市内では国内最古の甘柿といわれている禅寺丸柿の他、次郎柿や富有柿などが栽培されています。

ミカン

柿

キウイフルーツ

イチゴ

時期は目安です。自然条件などによりズレる場合もあります。

市内産の新鮮なフルーツや野菜は、セレスモスだけでなく、各生産者の直売所でもご購入いただけます。JAのホームページでは、「かわさきの直売所マップ」を公開していますので、ぜひお近くの直売所を見つけて、足を運んでみてはいかがでしょうか。定番の農産物の他、珍しいフルーツや野菜に出会えるかもしれませんよ。



「かわさきの直売所マップ」はこちらから →



または **かわさきの直売所マップ** で **検索**



# バジルの栽培

バジルは、熱帯アジア原産のシソ科メボウキ属の植物で、栽培が比較的簡単で長い期間少しずつ収穫することができるため、家庭菜園に適しています。甘くフレッシュな香りが特徴で、パスタやピザ、ソースなどに大活躍。ドライにしても楽しめるイタリア料理に欠かせないハーブです。

今号では、バジルのプランター栽培についてご紹介します。

## 栽培カレンダー

- 植え付け…4月中旬～6月
- 摘芯…5月～9月
- 追肥…6月～9月
- 収穫…6月～10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

- ✔ バジルのポット苗
- ✔ 直径 20cm 以上の鉢または横長のプランター (2 株以上植え付ける場合)
- ✔ 用土 (培養土 5 : 赤玉土 5 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

- バジルは日光が大好きなハーブなので日当たり、風通しの良いところで管理し、土の表面が乾いたら鉢底から水が流れるくらいに水をあげましょう。
- 肥料は生育期の 5 月～9 月にかけてハーブ用の肥料を既定の量・頻度で与えましょう。
- 摘芯した茎を土や水に挿しておくと根が出て挿し芽苗にすることもできます。
- 一つのプランターで複数の株を栽培したい場合は、横長のプランターを利用し、株間は 20 cm 以上空けて栽培しましょう。

教えてくれたのは…

宮農支援課 志村隆 宮農技術顧問

J A セレサ川崎の宮農技術顧問として、長年にわたり組合員・利用者への指導やアドバイスを行っていただきましたが、5 月末でご退任されます。後任は美濃口薫宮農技術顧問となります。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、半分程度まで用土を入れる。苗をポットから外して鉢の中央に置き、用土を追加し、隙間がなくなるよう周りの土を手で押さえる。最後にたっぷりと水をやる。(2 株以上植え付ける場合は株間を 20cm 空ける)



### 2 間引き

葉が込み合ってきたら、生育の悪いものはさみで切って順次間引きし、最終的に 3～5 本にする。

### 3 摘芯

草丈が 10 cm 程度まで生長したら下から 3 節ほどを残し、上部の茎を切り取る。そうすることでわき芽が伸び枝の数が増え、収穫量が増える。



### 4 収穫

摘芯の要領で適時必要な分をカットして収穫する。収穫する時間帯は朝か夕方にする。



日程：原則、水曜日 (経済センター) / 火曜日 (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

ピーマンは、ナス科トウガラシ属の野菜。中南米原産のトウガラシの一種で、ヨーロッパを經由して日本に伝わりました。栽培が始まったのは明治時代で、一般に広まったのは戦後のことです。緑のピーマンは未熟な実、赤いピーマンは完熟したもので、栄養価と甘みが増えています。

### ピーマンと鶏ささみの塩昆布あえ(2人分)

- ① ピーマン(2個)を細切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② 鶏ささみ(1本)を耐熱容器に入れ、酒(大さじ1)をかけラップをし、中まで火が通るよう3分ほど電子レンジ(600w)で加熱したあと粗くほぐす。
- ③ ①と②をボウルに入れ、塩昆布(10g)、鶏ガラスープの素(小さじ1/2)、塩、コショウ(適量)ごま油(大さじ1/2)、白ごま(適量)を加え軽くあえたらできあがり。



We ♥ green pepper  
新発見!?

# ピーマン魅力図鑑

## 栄養と効能

ピーマンにはベータカロテン、ビタミンC、Eが豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCには、加熱しても壊れにくいという特徴もあります。そうしたビタミン類に加え、血液をサラサラにするといわれているピラジンを、余分な塩分の排出を促すカリウムなども含まれています。

## 見分け方

表面にシワがなくつやと張りがあり、ヘタの切り口が鮮やかな緑色のものを選びましょう。また、肉厚なものが良品の証しです。

## 保存方法

冷蔵庫での保存が基本です。水気が弱いため、しまう前に水分をしっかりふき取り、ポリ袋などに入れてきっちり密閉し、野菜室で保存しましょう。

## 品種のあれこれ

### パプリカ



カラーピーマンとも呼ばれる、カラフルで大型の品種。普通のピーマンと比べると、ビタミンCやEが豊富で、苦みや青臭さがなく、肉厚で甘みがたっぷり。赤や黄、オレンジなど色の違いは含まれるポリフェノールの違いです。

### こどもピーマン



小型で肉厚の品種。ピーマン特有の苦みや香りが少ないのが特徴で、ピーマンが苦手な子どもでも、食べやすいといわれています。

### 種なしピーマン



種がない新品种。肉厚でジューシー、苦みが少ないのが特徴です。種がない分、調理の手間も省けます。



### ズッキーニとパプリカの コンソメスープ

#### 材料 (4~5人分)

- ・ベーコン … 5枚 ・タマネギ … 1個
- ・ズッキーニ … 1本 ・パプリカ … 1個
- ・オリーブオイル … 大さじ1 ・水 … 800ml
- ★コンソメ … 大さじ1.5 ★塩 … 適量
- ★コショウ … 適量

#### 作り方

- ① ベーコンは2cm幅に切り、タマネギは薄切りにする。



- ② ズッキーニは厚さ1cmの半月切りにし、パプリカは乱切りにする。



- 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②を加え炒める。



- ⑤ ④に水と★を加え、ふたをして3分ほど煮たらできあがり。



### オクラとミョウガの 豚しゃぶサラダ

#### 材料 (2人分)

- ・オクラ … 6本 ・ミョウガ … 3本
- ・酒 … 大さじ1 ・豚肉ロース薄切り … 200g
- ・梅干し … 2個
- ★めんつゆ … 大さじ2~3
- ★ごま油 … 大さじ1 ★白ごま … 適量

#### 作り方

- ① オクラはガクを取り、ミョウガとともにさつと茹で、オクラは斜めに1/2、ミョウガは縦に1/4の大きさに切る。



- ② 酒を加えたお湯で豚肉を茹で、冷水でしめて水気を切る。



- ③ 梅干しは種を取り、たたく。



- ④ ボウルに①、②、③、★を加え軽く混ぜたらできあがり。



# 食卓を彩る 夏野菜レシピ



### トマトとバジルの 冷製パスタ

#### 材料 (2人分)

- ・トマト … 2個 ・バジル … 10枚 ・スパゲッティ … 180g (細麺がおすすめ)
- ★ツナ缶 … 1缶 ★すりおろしニンニク … 小さじ1 ★塩 … 適量
- ★粗びきコショウ … 少々 ★レモン汁 … 大さじ1
- ★オリーブオイル … 大さじ3~4

#### 作り方

- ① トマトは1cm角に切り、バジルは1/4に切る。



- ② ボウルに①と★を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしておく。



- ③ 鍋に湯を沸かしてスパゲッティを茹で、冷水でしめて水気を切る。



- ④ ②に③を加え、全体に絡むように混ぜる。



- ⑤ ④を皿に盛り付け、上にバジルを乗せたらできあがり。



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。

6月27日（日）  
10:00～12:00 小杉支店  
14:00～16:00 みなみ支店

8月22日（日）  
10:00～12:00 稲田支店  
14:00～16:00 中原支店

詳しくは本店コンサルティング部  
(TEL044-863-6601) までお問合せください。

※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、中止または延期となる場合があります。

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、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（3月31日現在・速報値）

購買品供給高	10億61百万円
販売品取扱高	12億62百万円
施設事業契約高	80億58百万円
貯金	1兆5,148億円
貸出金	5,536億円
長期共済保有高	1兆7,120億円
年金共済保有高	333億円
組合員数	68,479人
うち正組合員	5,303人
准組合員	63,176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。

見て 知って 建築、リノベーションはぜひセレス不動産(株)へ

セレス不動産(株)はJAセレス川崎の関連会社として、組合員・利用者皆さまの土地活用（建築、リノベーション）、売却に関するご相談をお受けしております。

当社ホームページでは、事業内容紹介をはじめ、提携施工業者紹介などをご覧いただけます。また、主な施工業者の特徴や市内施工事例も写真を使い紹介しております。JAグループ一体となり、ご相談受付からご希望に沿った業者紹介、プラン作成、見積内容の精査、工事検査と、安心・お任せシステム（施主代行方式）でお手伝いさせていただいております。ご自宅のリフォームや外壁塗装、水回りのことなどもお気軽にご相談ください。

ホームページ内の「お問い合わせ」からメールにてご相談いただける他、最寄りのJA各支店からもご相談いただけます。



セレス不動産(株)  
ホームページ  
(<https://ceresa-fudousan.com>)



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



藤田 清美さん

- ①宮前区水沢
- ②麻生店・宮前店
- ③ミョウガ・サニーレタスなど

全国の産地を見学して環境を整えた施設でミョウガを栽培し、2月から6月にわたって出荷しています。また、ミョウガ栽培で使った液肥を露地野菜にも利用し、品質向上を心掛けていますので、ぜひ手に取ってください。



川端 浩之さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③トマト、キュウリ、ブルーベリーなど

年間約10品目の野菜や果樹を栽培し、農産物の一番おいしい時期を見極め、収穫しています。主力のトマトは完熟の状態でお出荷するので、甘い好評です。6月いっぱいまでトマトをお出荷していますので、ぜひご堪能下さい。



立川 宏史さん  
(立川 敏夫さん)

- ①麻生区黒川
- ②麻生店・宮前店
- ③トマト・キュウリ・カボチャなど

麻生店近くに約1.4畝の施設や畑などで家族一丸となって野菜を栽培しています。丁寧な栽培を心掛ける他、商品の魅力が一目で分かる袋詰めをしています。主力のトマトも好評を得ていますのでぜひご賞味ください。



持田 康夫さん

- ①宮前区東有馬
- ②宮前店・麻生店
- ③梅、ブロッコリー、柑橘類、タラの芽など

就農して46年。季節ごとにさまざまな野菜を届けられるよう、年間約30品目を栽培しています。5月下旬からはファンが多い梅の出荷が始まります。みなさんもオリジナルの梅干しや梅ジュースを作って味わってください！



所在地：川崎市麻生区黒川172  
電話番号：044-989-5311  
営業時間：9:30～15:00  
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：9:30～15:00  
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。

# 援農ボランティア育成講座

## 説明会のお知らせ

J A セレサ川崎では、人手が不足している農家さんを支援するため、一緒に川崎の農業を応援し、農業を守り、農業を盛り上げてくれる「援農ボランティア(アグリサポーター)」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◆

農業者の担い手不足を補うため、農業の基礎知識の習得および畑での技能習得(育成講習)を行い、農作業の手伝いをするボランティアのことです。(作業内容は除草、収穫作業、片付け、農機を使わない農作業など)



### 説明会概要

- **開催日時:** 令和3年6月29日(火)14:00～(予定) ※当日出席ができない方は、下記問い合わせまでご連絡ください。
- **開催場所:** セレサモス宮前店 2F モスビーホール(川崎市宮前区宮崎2-1-4)
- **対象:** 川崎市内在住の20歳～70歳までの方
- **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 営農経済部 営農支援課

**メール:** agrisp@jaceresa.or.jp **FAX:** 044-877-6497

### 申込締切

令和3年6月21日(月)

**お問い合わせ** J A セレサ川崎 営農経済部 営農支援課

**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。

# セレサ 組合員カレッジ

を開講します!!

9月開講(6月より受講者募集開始)

J A セレサ川崎では、准組合員向け「セレサ組合員カレッジ」を9月から12月まで4回にわたり開講いたします。J A についての講義をはじめ、農業関連の体験学習・セレサモスの見学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)
- **募集人数:** 30人(応募者多数の場合は抽選とさせていただきます)
- **講座数:** 全4回
- **会場:** J A セレサ川崎本店・セレサモス・市内の畑
- **その他:** 原則すべての講座に出席できる方の募集です。閉講式においては修了証を発行いたします。

### 講座内容

開催日時(予定)	講義内容	講義テーマ
第1回 9月8日(水) 10:00～12:00	開講式・オリエンテーション ①J A セレサ川崎の概要②J A・協同組合の役割とは?	J A・J A セレサ川崎を知る
第2回 9月24日(金) 9:00～12:00	①協同組合の仕組みⅠ(協同組合の歴史・理念) ②協同組合の仕組みⅡ(組合員とは?・協同組合の未来)	協同組合を知る
第3回 10月8日(金) 9:00～12:00	市内産野菜収穫体験(いも掘り体験) ・セレサモス麻生店見学	「かわさき農業」を知る
第4回 12月9日(木) 9:00～12:00	講習会 ①市内産花き類を利用した寄せ植え講習 ②J A 役員との意見交換 閉講式(修了証・記念品授与)	地産地消の楽しみを知る

※社会情勢や天候等により日程・講義内容が変更になる場合があります。

### 申込方法

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

**宛先** J A セレサ川崎 組織部 組織支援課

**メール:** jasoshiki@jaceresa.or.jp **FAX:** 044-877-6497

### 応募期間

令和3年6月1日(火)～令和3年6月30日(水)予定  
\*受講決定者にはのみ7月16日(金)までに通知いたします。

**お問い合わせ** J A セレサ川崎 組織部 組織支援課

**TEL:** 044-877-2509 (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。

プレゼント  
クイズ

# この断面図なあ〜んだ？



ヒント1

根菜です

ヒント2

セリ科の野菜です

ヒント3

カレーやシチューにもよく使われます

応募方法

63

216 0033

セ J 2 川  
レ A 1 崎  
サ セ 13 市  
ル セ 38 宮  
パ サ 前  
ル サ 区  
係 川 宮  
崎 崎  
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  
を試してみたい、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3年6月25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>

セレスアモレ vol.54 プレゼントクイズの答え ゴボウ

## 表紙解説 食卓を彩る夏野菜レシピ

夏には、たくさんの野菜が旬を迎えます。旬の野菜は、年間を通じて最も栄養価が高くなると言われています。今回は旬の夏野菜を使ったレシピ3品にチャレンジしました。「トマトとバジルの冷製パスタ」はバジルを青じんに、「ズッキーニとパプリカのコンソメスープ」はコンソメの代わりに和風だしを使うなど、アレンジすることもできます。レシピを活用して、いろいろなアレンジも試してみてください。

**セ** レサパルは持ち運びもできて、外出した時のすき間時間に楽しむことができます。いつも「料理を作りたい」という気持ちにさせてもらっています。

(中原区・町田さん)

**初** めて手に取りましたが、写真が見やすく、レシピも多く、冬野菜や川崎のハクサイの情報を興味深く読みました。

(高津区・有吉さん)

**「セ** レサモス食の安全への取り組み」特集はとても良かったです。農家さんとの信頼関係だけではなく、具体的な取り組みや仕組みを特集されていて更に安心して購入することができるようになりました。

(宮前区・林さん)

**季** 節に合った野菜のレシピを紹介してください、とても参考になります。ぜひ作ってみたいと思います。

(川崎区・木村さん)

**イ** チジクの記事を読んで鉢植え栽培ができることを初めて知ったので、苗木を買って挑戦してみようと思います。

(宮前区・折田さん)

**野** 菜の知識から育て方、おいしい食べ方でいつも楽しく拝読しています。野菜を通じて生産者さんの方々の笑顔も見てくるようです。セレスアモレを読んで元気をいただいて頑張ります。

(高津区・柳さん)

**毎** 回ガーデニングや野菜の特集を楽しませていただいています。四季折々のテーマ設定も良いと思います。これからの企画も楽しみにしています。

(中原区・黒川さん)

**近** 所の支店で行われるセレスアモスの出張販売を利用していますが、職員の方も並んでいるお客さんもすぐに親しくなり、野菜の調理方法も教えていただき家族のようです。

(多摩区・大岡さん)

**身** 近なことや栽培方法など興味深い内容が載っていて楽しみです。野菜などの家庭菜園をやりたいと思います。

(幸区・真野さん)

**セ** レサモスの出荷者紹介ページの皆さんの笑顔がすごく素敵です。

(麻生区・島貫さん)



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)

## JAセレスアモレ川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？

JAセレスアモレ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の主體的な構成員」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寄せてください。