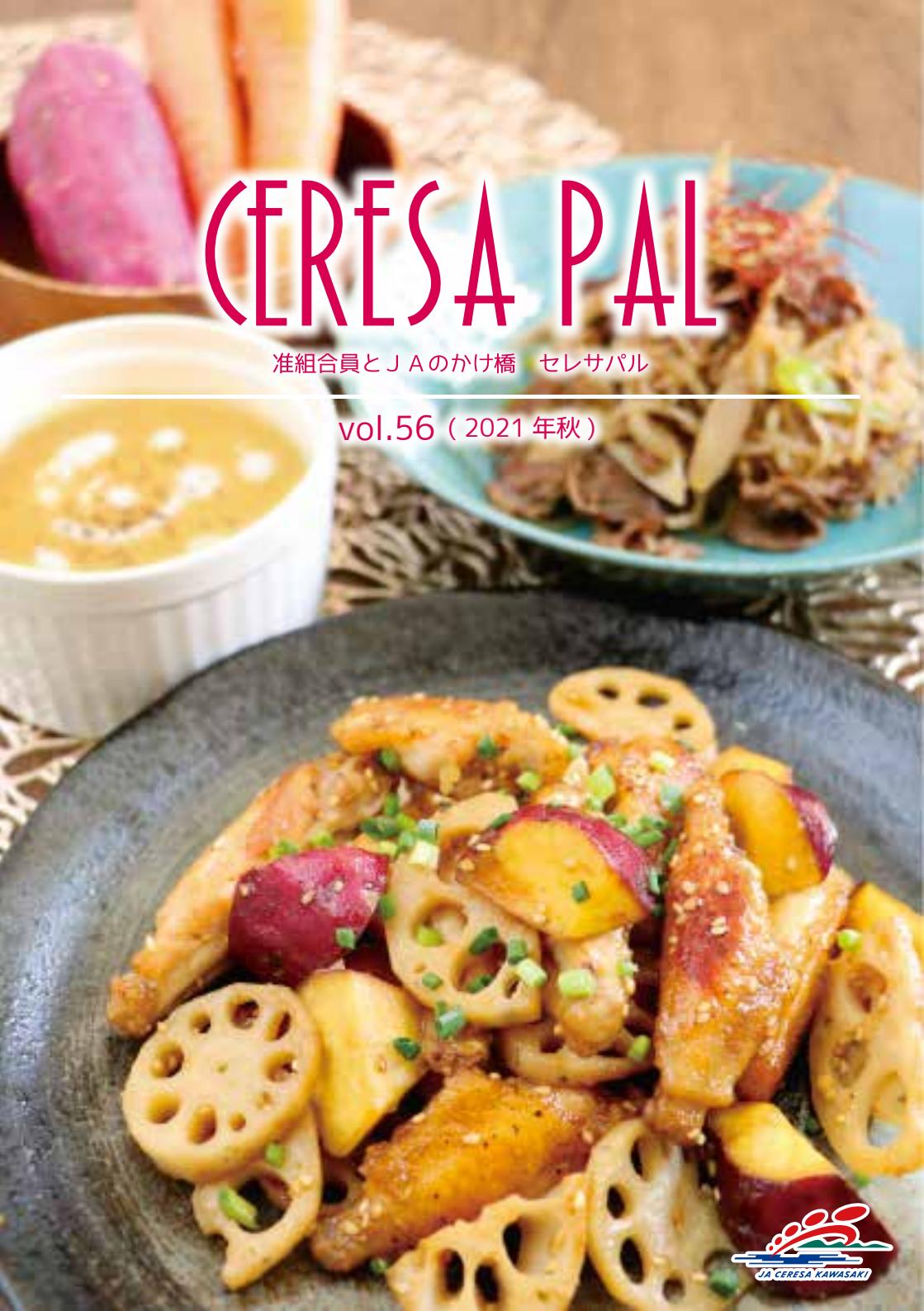


CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.56 (2021年秋)





J Aセレサ川崎のSDGs取組宣言

SDGsとは？

サステナブル開発目標（Sustainable Development Goals）

「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」から一文字ずつ取った略称です。貧困や差別、気候変動など、世界が直面しているさまざまな課題を解決するために、国際連合（国連）が大きく17に分類し、定めた目標がSDGsです。これらの目標は2030年までの達成を目指し、世界が直面する課題から「誰一人取り残さない」ことが宣言されています。



J Aグループが理念として掲げる「JA綱領」では、JAが農業と地域社会に根差した組織として、農業はもちろん、環境・文化・福祉への貢献を通じて地域社会と歩むことが記されており、SDGsと基本的な価値観を共有しています。

こうした中、JAセレサ川崎は今年の3月にSDGsへの取り組みを宣言し、役職員が一丸となって地域の皆さんやJAグループと連携し、SDGsの達成を目指しています。



J Aセレサ川崎のSDGs達成につながる取り組みの一部をご紹介！



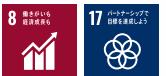
食農教育の実施

例年およそ60プログラム、延べ回数150回、延べ人数では15000人以上の市民の皆さんに、稲作体験や野菜の収穫体験など農業に触れ合う機会を提供しています。



市民へ食材を届ける

市内や県内で活動するフードバンク団体などに対し、市内農産物や組合員から募った食材を提供。また、市内生産者と連携し、昨年度は16品目、合計約11トンの地場産野菜を中学校給食へ供給しました。



援農ボランティアの創設

昨年度より生産者の労働力不足の解消に向け、援農ボランティア制度をスタートさせ、生産者の負担軽減に取り組む他、参加者の皆さまの健康増進にも役立っています。



店舗のLED化・電気/水素自動車の導入

全店舗のLED化を進め、消費電力削減に努めています。また、本年度は6台の電気自動車と2台の水素自動車を導入し、環境に配慮した事業運営を行っています。



バナナペーパーを職員ワッペンに

全職員が着用するワッペンは日本初の「フェアトレード」認証を得たバナナペーパーを使用しています。バナナペーパーは、バナナの茎を原料に作られており、バナナ生産地に雇用が生まれ、子どもの就学支援やマラリアの感染予防など暮らしと命を助ける運動につながっています。

**JAが歩んできた道は、
SDGsが目指す未来と一本の道でつながります。**

「お金」の不安や心配はありませんか?

JAセレサ川崎では 皆さまの資産運用の ご相談を受け付けております!

超低金利・少子高齢化・インフレ…わたしたちのお金を取り巻く環境は厳しさを増していきます。これからは、誰もが資産運用について考える必要がありそうです。

資産運用って
難しそう

何から
始めたらいいか
わからない…

投資経験のない方でも始めやすいのが「投資信託」です。

初心者でも始めやすい「投資信託」の魅力とは?

- ①少額から幅広く分散投資ができます。 ②世界中のいろいろな資産に投資ができます。
③資産運用のプロが運用します。 ④積立投資や税制優遇制度が使えます。

つみたてNISAの利用者が増えています!

つみたてNISA制度をご存知ですか?

国民の誰もが長期の資産運用を始められるように、金融庁が導入した制度です。

- ①投資信託の運用益が非課税になります。非課税枠は年間40万円、期間は最長20年間です。
- ②積立投資による「長期投資」・「資産分散」・「時間分散」の効果で、安定した運用が期待できます。
- ③セレサ川崎では月々5,000円から設定でき、まとまった資産がなくても始められます。

くわしくは、最寄りの支店窓口、または専門担当職員へご相談ください。

・投資信託は預貯金とは異なり、元本の保証はありません。・投資信託は預金保険・貯金保険の対象ではありません。・JAバンクが取り扱う投資信託は、投資者保護基金の対象ではありません。・お申し込みにあたっては、契約締結前交付書面、投資信託説明書(交付目論見書)を十分お読みいただき、内容をご確認のうえ、ご自身でご判断ください。

セレサ川崎農業協同組合 登録金融機関 関東財務局長(登金)第331号

「国消国産」を知ろう

国消国産とは??

「国民が必要とし消費する食料は、できるだけ
その国で生産する」という考え方です。

セレサモスオリジナルキャラクター「モスピー」



なぜ今、国消国産なのか?

新型コロナウイルスの感染が広がり始めたころ、マスクの需要が急激に増加し、国内は深刻なマスク不足に陥りました。もしそれがマスクではなく食料だったらどうなっていたでしょうか?また、コロナ禍において、いくつかの国が食料の輸出を制限しました。幸いにも、それらの国から日本は食料を大量に輸入していなかつたため、影響は出ませんでしたが、何らかの問題が発生したとき、食料の輸出入が滞る恐れがあることが分かりました。つまり、生きるために欠かせない食料は、日本で作ったほうが安心ということです。

日本の「食」をとりまく5つのリスク

食料自給率の低迷

農業生産基盤の弱体化

自然災害の多発

世界的な人口増加

国際化の進展

今、日本の食料自給率は37%(カロリーベース2020年)で、食料の約6割を輸入に頼っています。その大きな要因は、農家の減少や高齢化など、生産基盤の弱体化です。さらに日本も含めた世界で自然災害などが発生しています。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少することになれば、日本の食生活にも多大な影響を及ぼしかねませんが、食料の輸入は増加しているのが現状です。さらに、今後も世界的な人口増加が予測される中、日本ではこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。このように、日本の「食」は多くのリスクに直面してます。

たがら今、国消国産!



農林水産省は2030年までに食料自給率45%(カロリーベース)を目指しています。その実現には「国消国産」をみんなですすめ、国産の農畜産物を食べて、飲んで、飾って、応援して、国内農業を後押ししていくことが必要です。「国消国産」の推進は、食料自給率の向上という、私たちが生きて行くために一番大切な「食」の安全につながっていきます。



難易度★☆☆

茎ブロッコリー

のプランター栽培

茎ブロッコリーはアブラナ科の野菜で、中国野菜の「カイラン」と「ブロッコリー」から作られた品種です。花茎が長く伸び、食味がアスパラガスに似ていて、ブロッコリーとは一味違う風味が味わえます。また、次々と伸びる側花蕾を長期間収穫することができます。

今号では、茎ブロッコリー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 9月～10月上旬
- 追肥 植え付け1か月後
- 摘芯(頂花蕾を収穫) 12月～1月
- 収穫 12月～2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

- ✓ 茎ブロッコリーのポット苗
- ✓ 直径30cm以上の鉢、または横幅60cm以上のプランター(2株以上植え付ける場合)
- ✓ 鉢底網
- ✓ 鉢底石(ネット入りが便利)
- ✓ 野菜用培養土
- ✓ 移植ごて
- ✓ ジョウロ
- ✓ 化成肥料

栽培のこつ

茎ブロッコリーのプランター栽培では、水のやりすぎに気を付けましょう。多湿に弱いため、土の表面が乾いたら水やりする程度で十分です。

教えてくれたのは…

宮農支援課 衣巻 巧 岩農技術顧問

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。



栽培START!!

1 植え付け

- 鉢穴を鉢底網でふさぎ、鉢底石を入れた後、培養土を7分目くらいまで入れてポット苗の大きさの植穴を掘る。苗の根を崩さないようにポットから取り出して植穴に植え付ける。
- 株元にも土をかぶせ、土の表面を軽く押さえたら、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 追肥

- 追肥は、植え付け1か月後より2～3週間ごとに化成肥料10gを株の周りに施す。

3 摘芯(頂花蕾の収穫)



- 頂花蕾の直径が2～3cmになったら頂花蕾を摘芯する。そうすることで側枝が出てくる。

4 収穫

- 側枝が15～20cm以上に大きくなり、花蕾が3～5cmくらいになったら収穫の時期。切り口に水がたまると腐りやすくなるので、まっすぐ切らずにハサミなどで斜めに切って収穫する。高さが20cmを超えると倒れやすくなるので、早めに収穫しましょう。



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：9:00～15:30 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 ❤️ turnip
新発見!?

川崎のカブ魅力図鑑

栄養と効能

根の部分は、ダイコンとよく似た栄養構成で、カリウム、ビタミンC、食物繊維の他、でんぶん分解酵素のジアスターゼを含みます。一方、葉にはベータカロテンをはじめ、ビタミンC・E、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維が豊富に含まれているので、葉も残さず食べましょう。

見分け方

葉にピンとハリがあり、根の部分がコロンと丸く整っていて重いものが良品の証です。皮が白くなめらかで、つやがあるものを選びましょう。

保存方法

葉が水分を吸ってしまうため、買ってたらすぐに根と葉を切り分けてください。乾燥を防ぐため、それぞれラップで包むかポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

品種のあれこれ

小 粋菜



写真提供：タキイ種苗(株)

深い切れ込みがあるミズナのようなシャキシャキとした食感の葉を持つ新しいタイプの小中カブです。一般的なカブより葉軸が細くて葉数が多く、カブは緻密な肉質です。

赤 カブ



赤カブの赤い色は、主にアントシアニン系の色素によるものです。酢漬けにすると、鮮やかに発色しますが、栄養面を比較すると白いカブと大差はありません。

聖 護院カブ



写真提供：タキイ種苗(株)

京都の特産「千枚漬け」にも使われる重さ1.5～3kgほどになる大型のカブ。主に京都を中心とした関西地方で栽培され、皮は白く、肉質は緻密で柔らかくほんのり甘みがあるのが特徴です。

基礎知識

カブは、アブラナ科アブラナ属の野菜で、中央アジアか地中海沿岸が原産といわれています。

日本には弥生時代のころに伝わったと考えられ、「日本書紀」には、持統天皇がカブの栽培を勧めたと書かれています。

江戸時代には全国的に作られるようになりました。古名で「スズナ」ともいわれ、春の七草のひとつでもあります。

カブとベーコンのスープ(4人分)

- ① カブ(4個)は8等分、葉は4cm幅に切る。ベーコン(3枚)は1cm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイル(大さじ1/2)を熱し、ベーコン、カブの順に炒める。
- ③ ②に水(700ml)を加え、沸騰したらコンソメ(大さじ1)、塩・コショウ(適量)を加える。
- ④ カブに火が通ってきたら最後に葉を入れて1～2分ほど煮たらできあがり。





ゴボウと牛肉のピリ辛炒め

材料 (4人分)

- ・ゴボウ … 1本
- ・しらたき … 100g
- ・ごま油 … 大さじ1
- ・牛肉細切れ … 250g
- ★酒 … 大さじ2
- ★砂糖 … 大さじ2
- ★みりん … 大さじ1
- ★醤油 … 大さじ3
- ★豆板醤 … お好み
- ・糸唐辛子 … 適量

作り方

- ① ゴボウは皮をそぎ、ささがきにして水につけておく。しらたきは、食べやすい大きさに切っておく。



- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒める。



- ③ 牛肉に火が通ったら、①を入れ炒める



- ④ ③に★を加え全体に絡ませ、汁気がなくなるまで煮詰める。



- ⑤ ④をお皿に盛り付け、糸唐辛子を乗せたらできあがり。



ニンジンとタマネギのポタージュ

材料 (4人分)

- ・ニンジン … 2本
- ・タマネギ … 1個
- ・バター … 30g
- ・塩 … 少々
- ・水 … 200ml
- ★コンソメ … 大さじ1
- ★塩、コショウ … 適量
- ・牛乳 … 300ml
- ・生クリーム … 100ml
- ・乾燥パセリ … 適量

作り方

- ① ニンジンとタマネギは半分に切り、薄くスライスする。



- ② 鍋を熱し、バターと①、塩を加えて炒める。



- ③ ②に水と★を加え、柔らかくなるまで弱火で煮る。



- ④ 火を止めて牛乳と生クリームを加えたらミキサーかブレンダーにかけ、滑らかにする。



- ⑤ ④を鍋に戻し温め直したら器に盛り、乾燥パセリを散らしたらできあがり。



秋の味覚レシピ



サツマイモと手羽中の甘辛炒め

材料 (4人分)

- ・サツマイモ … 中1本
- ・レンコン … 150g
- ・手羽中 … 16本程度
- ・塩、コショウ … 適量
- ・片栗粉 … 大さじ2
- ・サラダ油 … 大さじ1
- ★醤油 … 大さじ2
- ★みりん … 大さじ2
- ★砂糖 … 大さじ1
- ★すりおろしニンニク … 大さじ1
- ・白ごま … 適量
- ・わけぎ(刻み) … 適量

作り方

- ① サツマイモは乱切りにし、水にさらした後、耐熱皿に入れラップをかけて 600w のレンジで3分ほど加熱する。レンコンは皮をむき、8mm幅に切り酢水(分量外)につける。



- ② 手羽中は塩コショウを振り全体に片栗粉をまぶす。



- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ全体に焼き色が付くまで焼く。



- ④ ③に①を加えて、全体を炒め合わせる。



- ⑤ ④に★を加え、水分を飛ばしながら炒め、つやっぽくなったら最後に白ごまを加える。



- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、わけぎを散らしたらできあがり。



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。

※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。

セレサのDATA（7月31日現在）

購買品取扱高	3億24百万円
販売品取扱高	4億42百万円
施設事業契約高	35億23百万円
貯金	1兆5,135億円
貸出金	5,580億円
長期共済保有高	1兆7,170億円
年金共済保有高	330億円
組合員数	68,460人
うち正組合員	5,279人
准組合員	63,181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。

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、昨年度に引き続き本年度も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あげます。

JAファミリーマガジン



年間定期購読受付中！

『家の光』は、「協同の心」を育む家庭雑誌として、大正14年（1925年）に創刊されました。
「食と農」「暮らし」「協同」「家族」の4つのテーマを柱に、組合員をはじめ地域の人々の暮らしに役立つ情報を掲載しています。毎号、話題の著名人を表紙で紹介。旬の食材を使用したレシピ、環境・介護・健康に関するコーナーや美輪明宏さんの人生相談などバラエティー豊かな内容です。

また、昨年から特設Webサイト

「家活でコロナに負けるな！」をオープン。

誌面とWebでおうち時間を楽しく過ごしましょう！

【受付期間】令和3年9月30日（木）まで

【購読期間】令和3年12月号～翌年11月号（年間購読）

【年間購読料】8,782円（税込価格）

【決済日】令和3年12月15日（水） ◇ 購買代金振替口座より引き落し
※お問い合わせは、本店生活福祉課（TEL 044-877-2509）まで。

購読者プレゼント キャンペーン

「家の光」をご購読いただいている皆さまへ抽選で**30**名様に
地場産農産物（3,000円相当）をプレゼント！！
詳しくは、「家の光12月号」にてお知らせします♪

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



笠原 賢人さん

- ①麻生区高石
- ②麻生店
- ③カボチャ、ミニパプリカ、ナスなど



小宮 トシ子さん

- ①高津区新作
- ②宮前店
- ③ニラ、ネギ、イチジクなど

農家に嫁ぎ、就農して40年ほどになります。良い野菜を作るために連作せざるを休ませるようにし、生き生きと育つ野菜から日々力をもらっています。10月下旬までイチジクを出荷するので、旬の味覚をぜひ味わってください。



小泉 富生さん

- ①宮前区平
- ②麻生店・宮前店
- ③パパイヤ、生ラッカセイ、メロンなど

年間30品目ほどの野菜と果樹を栽培しています。常にチャレンジ精神を忘れず、日々試行錯誤を重ねながら新たな品目や栽培法に挑戦しています。愛情と情熱をたっぷり込めて育てた自慢の農産物をぜひご賞味ください！



山田 由裕さん

- ①麻生区岡上
- ②麻生店
- ③柿、トマト、ナスなど

年間60品目ほどの野菜と果樹を栽培し、新鮮さにこだわって出荷しています。10月下旬から出荷のピークを迎える柿は全8品種。木で完熟させる柿は甘いと好評です。愛情込めて生産する農産物をぜひご堪能ください。



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：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



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：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（桿ヶ谷方面からの右折入場はできません）

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。また、混雑状況により、入店制限をさせていただく場合があります。



この断面図なあ～んだ？



ヒント1

切る時に目がします

ヒント2

独特の香りが特徴

ヒント3

加熱すると辛みが抑えられ甘みが増します

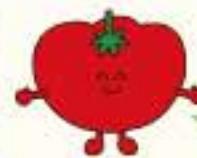
応募方法

63

2160033

セ JA
レ A
サ 崎
パ 市
レ 宮
ル 川
セ 前
ハ 崎
ル 区
セ 宮
レ 広
セ 崎
レ 崎
セ 開
セ 課

2 川崎市宮前区宮崎
13-38



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10月31日（日）

・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>

セレサパル vol.55 プレゼントクイズの答え ニンジン



表紙解説 秋の味覚レシピ

ゴボウ、ニンジン、サツマイモは秋から冬にかけて旬を迎えます。ゴボウやニンジンなど土の中で育つ野菜の多くは体を温めるといわれていますので、体調を崩しやすい季節の変わり目に食べたい食材です。ニンジンポタージュは野菜が苦手なお子さんでも食べやすい優しい味になっています。また、サツマイモはおやつとして食べられることが多いため、今回はおかずになるサツマイモ料理をご紹介しました。

表 紙のお料理の組み合わせがとてもきれいでおいしそうと、うきうきした気分になりました。さっそく作ってみました。

(高津区・伊藤さん)

前 から気になっていたセレサモス…でもわざわざ車で40分もかけていくほどかしら?と思っていました。しかし、先日思い切って宮前店に行って大興奮!次はいつ行こうかとわくわくしています。

(幸区・神林さん)

調 理しやすいレシピが毎回楽しみです。野菜の作り方もとても丁寧に書かれているので素人の私にもできそうです。これからも身近な題材をテーマにした読みやすい広報誌を期待しています。

(多摩区・長尾さん)

セ レサモスによく行きますが、お米やもち米をその場で精米して販売しているので本当においしいです。

(高津区・細谷さん)

野 菜をたくさん使った料理のレシピをいつも楽しみにしています。マンネリ化した食卓に変化をしてくれます。

(麻生区・森川さん)

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。

読者からのおたより

食 や健康の題材が多く、大変興味深い内容になっています。

(幸区・竹崎さん)

近 くの支店のセレサモス出張販売をよく利用していますが、セレサパルに生産者が紹介されていて親しみを感じました。生産者に感謝です。

(多摩区・小泉さん)

セ レサパルは興味深い内容でとても読みやすいです。JAバンクの窓口対応はとても良くて好感が持てます。

(麻生区・鈴木さん)

力 ラーで写真も掲載されていて分かりやすいです。バジルの摘芯の方法が参考になりました。

(高津区・恵藤さん)

こ れまでにJA企画のさまざまな食農体験に家族で参加し、貴重な体験をさせていただきました。野菜の匂を感じ、米がどれだけ大変な過程を経て手元に届くのかといったことを改めて実感できました。素晴らしい取り組みと職員の方に感謝申しあげます。

(麻生区・住田さん)