

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.57 (2022年冬)





セレサモスオリジナルキャラクター「モスピーー」

①生産者が朝出荷した新鮮な農産物が並ぶ!

セレサモスに出荷登録している生産者は 532 人。店頭には生産者が丹精して生産した新鮮な野菜や果物が並びます。四季折々の旬野菜の他、スーパーではなかなかお目に掛かれないような珍しい野菜が並ぶこともあります。来店者の中には、お気に入りの出荷者の名前を覚えて、その人の野菜を選んで買って行く人もいます。また、野菜を紹介するポップには、調理方法や栄養素、保存方法などが書かれているのでぜひ参考にしてください。



②野菜だけでなく、園芸のコーナーも充実!

市内には、野菜や果樹の生産者だけでなく花き類の生産者も多くいます。セレサモスでは、季節を彩る花やハーブ、多肉植物や植木などさまざまな種類の植物をご購入いただけます。また、苗や植木だけでなく、切花も人気。お客さまからも品質が良く、長持ちすると好評です。園芸コーナーでは、花の育て方などに精通したスタッフが皆さまをお待ちしていますので、お気軽にお声掛けください。



③加工品コーナーも人気!

セレサモスには、生産者手作りの加工品も並びます。ジャムや焼き菓子、漬物などバラエティに富んだ加工品は、手作りならではのおいしさを感じることができます。誰が作っているか分かる点も安心ですね。



④旬の野菜を使ったレシピの紹介!

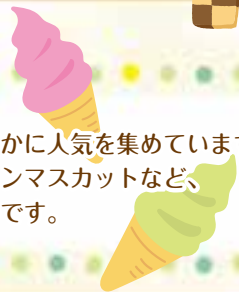
店頭では、食育ソムリエの資格を持つスタッフが考えた旬野菜レシピの紹介をしています。店頭にレシピカードが置いてありますので、皆さまご自由にお持ち帰りください。新鮮な旬野菜をより一層おいしく食べるヒントになりますよ。



～番外編～

ソフトクリーム

セレサモスで販売しているソフトクリームも密かに人気を集めています。北海道ミルクの他、あまおうやマンゴー、シャインマスカットなど、季節によって変わる味も来店される楽しみの1つです。



JAカードご利用で5%割引!

セレサモスなど対象のJA直売所・ファーマーズマーケットでJAカードをご利用いただくと、請求時にご購入金額から5%割引になります。



セレサモスは両店合わせて月40回

以上の出張販売を行っています!

セレサモスが遠くてなかなか行けない…という人は
ぜひお近くの支店のセレサモス出張販売をご利用ください!!

出張販売の日程はこちらからご確認ください >>>
もしくは で



出張販売カレンダー

数字で知るかわさき農業

今号では、さまざまな数字やグラフから、川崎市の農業について知識を深めていきましょう。

市内農業項目別ランキング

22.6^{ヘクタール}ha 247.4^{トン}t

川崎市内の梨の作付面積 川崎市内の梨の収穫量

市内の品目別延作付面積と、収穫量のランキングは以下のとおりです。梨は延作付面積、収穫量ともに1位にランクイン。多摩川梨の産地ということがよく分かる結果となっています。トマトは露地栽培の他にハウスでの栽培も盛んなため、2つの部門で上位にランクインしました。花き・植木・盆栽の中では中原区や宮前区などでの栽培が盛んなパンジーが収穫量1位となっています。



延作付面積 1ha=100m×100m=10000 m²

野菜 (ha)

1 ジャガイモ	13.2
2 トマト	12.2
3 ダイコン	12.0
4 ブロccoli	11.4
5 エダマメ	10.1

果樹 (ha)

1 ナシ	22.6
2 カキ	17.6
3 ミカン	13.0
4 ウメ	8.9
5 クリ	7.6

花き・植木・盆栽 (ha)

1 ハナモモ	6.4
2 ケイトウ	2.2
3 パンジー	2.1
4 コギク	1.5
5 ハボタン	0.6

収穫量

野菜 (t)

1 トマト	173.1
2 ダイコン	112.9
3 キャベツ	101.1
4 キュウリ	82.8
5 ナス	63.6

果樹 (t)

1 ナシ	247.4
2 カキ	51.4
3 ミカン	50.4
4 ウメ	20.7
5 ブドウ	9.2

花き・植木・盆栽 (本・鉢・株)

1 パンジー	560,500
2 ケイトウ	195,000
3 コギク	128,750
4 カンパニユラ	47,140
5 ハボタン	45,000

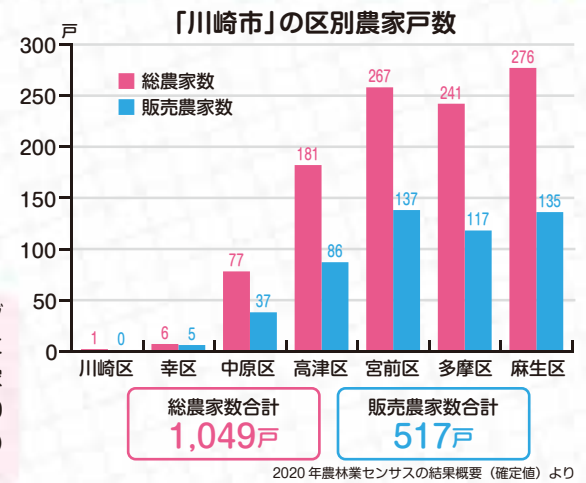
平成29年度川崎市農業実態調査より

川崎市の 区別農家数

1049戸

川崎市の農家さんの総数

各区別の農家数を表したグラフです。グラフから読み取れる通り、川崎市では西に向かって農家戸数が増えており、総農家数の約半数が販売農家(経営耕地面積30a以上または、農産物販売額50万円以上)となっています。

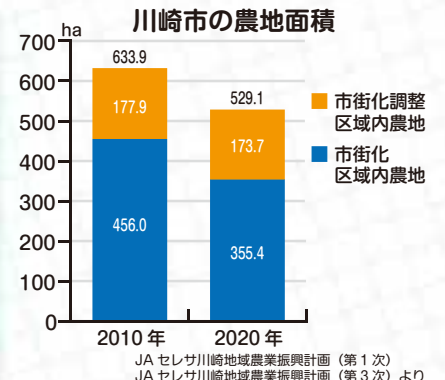


川崎市の農地面積

529.1ha 532か所

川崎市の農地面積 川崎市で登録されている市民防災農地

2010年と2020年の市内の農地面積を表したグラフです。市内では、10年で100ha以上の農地が減少していることがわかります。特に市街化区域内農地の減少が顕著で、後継者不足や相続などで農地を手放す人が多いのが現状です。一方で、火災の延焼防止や洪水の緩和、避難場所の提供など農地の防災機能に注目が高まっており、川崎市では、1997年より農地所有者の協力を得て市民防災農地登録制度を開始しました。登録数は年々増え、2021年1月1日現在では、532か所が登録されています。市民防災農地は、大震災時に一時避難場所として利用できる他、市が所有者に許可を得て、農地内に仮設資材置場や仮設住宅を建設することも可能です。



みんなで応援しよう!かわさき農業

都市農業においては、住宅地と隣接する農地も多く、近隣への配慮を必要としますが、一方で生産者の近くに消費者がいるという点においては強みと言えます。地元の農家さんが丹精して作った農産物を、買って食べて応援することで、川崎市の農業を守ることにつながります。

ジャガイモの袋栽培

ジャガイモは、ナス科ナス属の野菜です。一つの種芋からたくさんの量が収穫でき、家庭でも育てやすい野菜といえます。

今号では、培養土の袋をそのまま利用して、手軽にジャガイモを栽培する方法についてご紹介します。



栽培カレンダー

- 植え付け…3月上旬～3月中旬
- 芽かき…4月上旬～4月中旬
- 増し土…4月中旬～下旬、5月上旬～5月中旬
- 収穫…6月中旬～7月上旬

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

- ✓ 種芋(種芋専用のもの)1個
- ✓ 野菜用の肥料入り培養土 20ℓ～25ℓ1袋
- ✓ 移植ごて
- ✓ パケツ
- ✓ 先の尖ったドライバーなど(直径5mm位のもの)

栽培のこつ

ジャガイモは比較的乾燥している土壌を好むので、水のやり過ぎには注意し、土の表面が乾いたら水をやるようにしましょう。袋の下にすのこなどを敷くと水はけが良くなります。日が当たって緑化したイモは毒素を持つので、増し土は十分に行うようにしましょう。

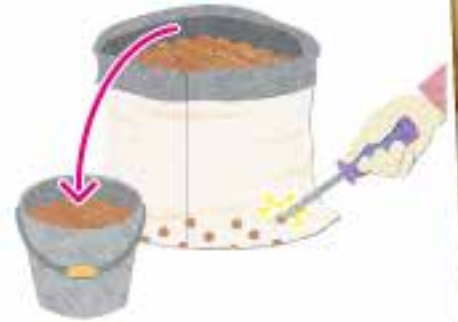
教えてくれたのは…
 営農支援課 吉田 敏政 営農技術顧問

J Aセレサ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。

栽培START!!

1 植え付け準備

培養土の袋から土を1/3ほど取り出しバケツに入れ、袋の口を土から4～5cm上のところまで折り返しておく。ドライバーなどで袋の底や、側面の下部に水はけ用の穴を5cm間隔で30～40カ所ほど開ける。



2 植え付け

土の中央に深さ10cmほどの植え穴を開け、種芋を植え、土をかぶせる。土が乾いていたら水を与えて日当たりの良い場所に置く。



3 芽かき

芽が10cmぐらいいなったら、生育の良い芽を2本残し、他の芽は元からかき取る。



4 増し土

1回目:草丈が15cmぐらいいなったら折り返しておいた袋の口を戻して、取っておいた培養土の半分を戻し入れる。
 2回目:2～3週間後に1回目と同様に行う。



5 収穫

地上部が枯れ、黄ばみ始めてきたら収穫時期。株ごと掘り上げて収穫する。



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: 9:00～15:30 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

ホウレンソウは、アカザ科ホウレンソウ属の野菜です。原産地は西アジアで、アジアへ広がった東洋種と、ヨーロッパへ広がった西洋種があります。日本には17世紀に中国から東洋種が伝わり、明治時代に西洋種が導入されました。東洋種は切れ込みの入った薄い葉が特徴。西洋種は葉が厚めで丸みがあります。現在の主流は、東洋種と西洋種の交配種です。最近では通年出回っていますが、旬である冬に収穫されたものは甘みが強く、栄養価も高くなります。



ホウレンソウのチーズオムレツ(4人分)



We ♥ spinach

新発見!?

川崎のホウレンソウ 魅力図鑑

栄養と効能

緑黄色野菜の中でも、特に栄養価が高いことで知られています。抗酸化作用の高いベータカロテンやビタミンCを多く含む他、貧血予防に役立つ鉄や、骨を健康に保つカルシウムも豊富です。抗酸化作用を高めるなら、ビタミンEを多く含むナッツや植物油との組み合わせがおすすめです。

見分け方

葉先がピンとして色鮮やかで、根元はみずみずしく、赤味が強いものが新鮮な証。葉の緑色が濃すぎず、葉脈が左右対称なものを選びましょう。

保存方法

購入した日に調理するのが理想ですが、保存する場合は湿らせた新聞紙で包んでポリ袋に入れ、根を下にして冷蔵庫の野菜室で保存すると、比較的長持ちします。

ホウレンソウのあれこれ

ちぢみホウレンソウ



寒締めホウレンソウとも呼ばれ、品種名ではなく栽培方法によるものです。冬に露地栽培をすることで、寒さに耐えられるよう葉に厚みが出て糖度が上がり、甘みや旨味が増します。

サラダホウレンソウ



あくをより少なくし、生でもおいしく食べられるように改良されたもの。茎も細くて柔らかく、サラダでも食べやすい品種です。

- ① ホウレンソウ(1束)は茹でてざく切りに、ベーコン(3枚)は千切り、ニンニク(1片)はみじん切りにする。
- ② 卵(4個)を溶き、塩・コショウ(適量)、ミックスチーズ(50g)を加え混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を熱し、ニンニクを加え、香りが立ったらベーコン、ホウレンソウの順に炒める。
- ④ ③に②を加え強火にし、半熟状になるまで混ぜ、ふたをして弱火にし、両面よく焼いたらできあがり。



ハクサイとベーコンのグラタン

材料 (4人分)

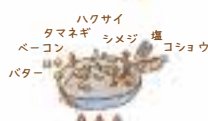
- ・ハクサイ … 1/8 個 ・タマネギ … 1/2 個
- ・ベーコン … 3 枚 ・シメジ … 1/3 株
- ・バター … 40g ・小麦粉 … 大さじ 4
- ・牛乳 … 400ml ・コンソメ … 小さじ 2
- ・塩、コショウ … 適量
- ・ミックスチーズ … 適量 ・パン粉 … 適量

作り方

- ① ハクサイは 2cm 幅、タマネギは薄切り、ベーコンは 1.5cm 幅に切り、シメジはほぐしておく。



- ② フライパンを熱し、バターを入れ、ベーコン、タマネギ、ハクサイ、シメジの順に加え、塩、コショウを振る。



- ③ 強火で炒めてハクサイがしんなりしてきたら、小麦粉を少しずつ加えて炒め合わせる。



- ④ 粉気がなくなったら中火にして牛乳を少しずつ加え、全体になじませたらコンソメを加えてハクサイがとろっとするまで煮る。



- ⑤ ④をグラタン皿に入れミックスチーズをのせ、パン粉を散らしてオーブントースターでチーズが溶けてこんがりするまで焼いたらできあがり。



ハクサイと鶏ひき肉の重ね蒸し

材料 (4人分)

- ・ハクサイ … 5 枚 ・タマネギ … 1/2 個
- ・ニンジン … 1/2 本 ・鶏ひき肉 … 250g
- ★おろしショウガ … 小さじ 1
- ★鶏ガラスープの素 … 小さじ 2
- ★塩、コショウ … 適量 ★片栗粉 … 大さじ 1
- ・水 … 400ml ・白だし … 大さじ 3

作り方

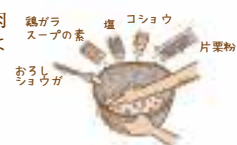
- ① ハクサイの葉を 5 枚取り、洗い水気を切る。



- ② タマネギとニンジンはみじん切りにする。



- ③ ボウルに鶏ひき肉と②、★を入れ、よくこねる。



- ④ ①に③を塗り広げ、芯の向きが交互になるよう重ねていく



- ⑤ ④を(大きかったらフライパンに入る大きさに切って)フライパンに入れ、水と白だしを加え、ふたをして強火にかける。



- ⑥ 沸騰したら弱火にし、全体に火が通るまで蒸し、切ってお皿に盛り付けたらできあがり。



ハクサイの春雨炒め

材料 (4人分)

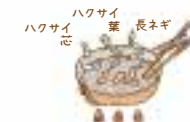
- ・ハクサイ … 1/4 個 ・長ネギ … 1/2 本 ・豚バラ肉薄切り … 150g
- ・ニンニク … 1 片 ・春雨 … 100g ・サラダ油 … 適量 ・豆板醤 … 小さじ 2
- ★砂糖 … 大さじ 1 ★酒 … 大さじ 1 ★醤油 … 大さじ 2
- ★オイスターソース … 大さじ 2 ★鶏ガラスープの素 … 小さじ 1
- ★塩、コショウ … 適量 ・糸唐辛子 … 適量

作り方

- ① ハクサイは 1cm 幅、長ネギは斜め切り、豚バラ肉は 3cm 幅、ニンニクはみじん切りにする。



- ④ 肉の色が変わったら、ハクサイの芯、葉、長ネギの順に加え炒める。



- ② 春雨は既定の時間茹でザルにあげ、水気を切っておく。



- ③ フライパンにサラダ油を熱し、ニンニクと豆板醤を加え、香りが立ったら豚バラ肉を加える。



- ⑤ ④に②と★を加え、汁気が無くなるまで炒めたら皿に盛り付け、糸唐辛子をのせたらできあがり。



ハクサイレシピ

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 (11月30日現在)

購買品取扱高	6億13百万円
販売品取扱高	8億37百万円
施設事業契約高	76億03百万円
貯金	1兆5,085億円
貸出金	5,635億円
長期共済保有高	1兆7,170億円
年金共済保有高	327億円
組合員数	68,576人
うち正組合員	5,262人
准組合員	63,314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。

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



織茂 耕治さん
(織茂 光夫さん)

- ①宮前区東有馬
- ②宮前店
- ③ダイコン、ホウレンソウ、サトイモなど

就農して31年。安全安心な野菜をお届けしたいと、栽培期間中に農薬や化学肥料を使用しない農法を実践しています。その分手間はかかりますが、できる限り自然な農法で育てた野菜は、安心でおいしいと評判です。



宮野 勉さん

- ①麻生区岡上
- ②麻生店
- ③ダイコン、サトイモ、柿など

本格的に就農して6年ほどになります。柿をメインに季節に合わせて野菜と果樹を年間約30品目栽培しています。これからのおすすめはホクホクした食味が好評のサトイモで、見た目にもこだわって出荷しています。



越畑 隆子さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店・宮前店
- ③干しいも、おやき、ジャム

お菓子やジャムなど、素材選びや作り方の一つ一つにこだわり、食べた人みんなに「おいしい」と言ってもらえる加工品づくりに励んでいます。セレサモスでお買い求めの際は「お母さんの台所」のマークが目印です！



田中 修さん

- ①中原区下小田中
- ②宮前店・麻生店
- ③パンジー、ビオラ、シクラメンなど

赤や白など約30種類のシクラメンを3,000鉢ほど栽培する他、露地ではパンジーやビオラなども取り扱っています。メインのシクラメンは長持ちするよう丈夫に育て、花がたくさん咲くよう丁寧な葉組みを行っています。

Instagram | Instagram

Instagramで情報発信中!!

JA セレサ川崎、セレサモス麻生店、セレサモス宮前店は、それぞれInstagramで旬な情報を発信していますので、皆さまぜひフォローをお願いします。

JA セレサ川崎の公式Instagramでは、普段見ることができない畑の様子や、農産物の収穫作業の様子などを投稿しています。セレサモス両店のInstagramでは、出荷されている旬の農産物や、おすすめの食べ方、イチオシ商品などを投稿しています！ぜひのぞいてみてください！

各InstagramはこちらからQRコードを読み取ってください。



JA セレサ川崎



セレサモス麻生店



セレサモス宮前店



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
 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
 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)

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**
アブラナ科の野菜です。
- ヒント2**
ビタミンCが豊富です。
- ヒント3**
ブ〇〇〇〇〇

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 係 前
レ 川 区
サ 崎
パ 広
ル 報
レ 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4年2月28日(月)

- ・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>

セレスアモス vol.56 プレゼントクイズの答え たまねぎ

表紙解説 ハクサイレシピ

ハクサイは、鍋には欠かせない冬の定番野菜です。しかし、ハクサイをまるごとひとつ購入すると、その量の多さに持て余してしまう人もいられるかもしれません。ハクサイは、鍋以外にもさまざまな料理で活躍してくれます。今回はハクサイを活用したレシピ3品をご紹介します。どれも簡単に作れるレシピとなっていますので、皆さまぜひチャレンジしてみてください。

プランター栽培の方法や、簡単な旬の味覚のレシピが分かりやすく掲載されていて、すぐに作りたと思いました。

(川崎区・武藤さん)

「地産地消」という言葉は知っていましたが、「国消国産」という言葉があることを初めて知りました。食料自給率を上げていけるといいですね。

(高津区・有井さん)

セレスアモスには旬の野菜がたくさん販売されていて新鮮でおいしいです。これからもおいしい野菜を使っておいしい料理を作りたいと思います。

(高津区・川上さん)

表紙のおいしそうなおメニューを早速作ってみました。サツマイモは天ぷらやデザートにするくらいで、炒め物にする発想はなかったので驚きました。色々な歯ざわりを楽しめておいしかったです。

(宮前区・差波さん)

前号の出荷者紹介に同級生が掲載されていて話題になりました。ニンジンのポタージュを91歳の父に作りたと思います。

(麻生区・田崎さん)

紹介されているレシピを毎回作っています。旬の野菜を使った料理が作れるので、家族にも好評です。イラスト付きで分かりやすく、次号も楽しみにしています。

(多摩区・安部さん)

JAセレスアモスのSDGsの取り組みが大変分かりやすく良かったです。

(宮前区・渡辺さん)

野菜の魅力図鑑のコーナーはいつも隅々まで読みます。今回はカブでしたが、「葉も残さず食べましょう」を合言葉にしたいと思いました。アブラナ科の野菜ということも初めて知りました。

(多摩区・小熊さん)

「国消国産」を初めて知りました。また、食料自給率の低さに驚きました。食品ロスも問題ですね。情報をありがとうございます。

(中原区・毛塚さん)

川崎で生産されている農産物の多さに驚きました。表紙の料理をはじめ、本誌で紹介されている料理は簡単なので一度は作っています。

(宮前区・渡辺さん)



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セレスアモスにとって「准組合員の皆さま」とは？

JAセレスアモス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。