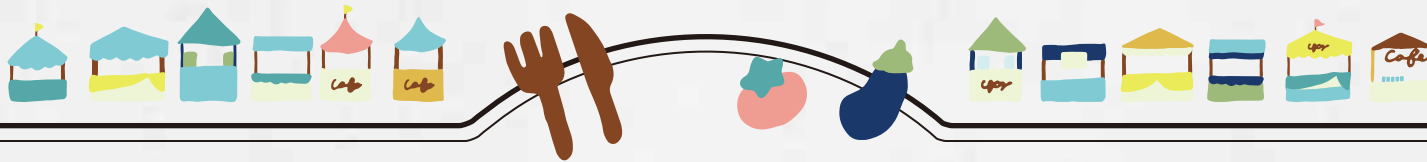


CERESA PAL


准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.59 (2022年秋)





市内産農産物が食べられる飲食店をご紹介します！




TURNER DINER

(ターナーダイナー)

2019年5月にオープンしたハンバーガー屋。市内産野菜を使ったオリジナルハンバーガーはもちろん、店内でも農家の朝採れ野菜を販売。ハンバーガーは、店内外やテラス席で楽しめる他、貸し出ししているレジャーシートを敷地内の広場に広げて、ピクニック気分味わうこともできます。また、BBQ と焚き火が楽しめる施設にもなっているので、これからの時期にぴったりです。

住所：麻生区南黒川4-2 ネスティングパーク黒川
(小田急多摩線 黒川駅より徒歩1分)
営業：11:30～15:00 (ラストオーダー 14:30)
17:30～21:00 (ラストオーダー 20:00)
休：月曜日・火曜日

Map
黒川駅南口
小田急多摩線
TURNER DINER



川崎 市内には市内産農産物を扱う飲食店がたくさんあります。スタッフが実際に畑に足を運び、農家と交流を深めながら、旬の野菜や果物のおいしさを最大限に引き出す調理法で提供しています。

今号では、市内産農産物の魅力を発信している飲食店をご紹介します。



Cafe ちよくちよく

イタリアンレストランで経験を重ねたオーナーシェフが2022年3月にオープンしたカフェ。メニューは常時3種類のランチメニューの他、水曜日・土曜日限定のピスタランチやスイーツなどを提供しています。メニューに使われる野菜は、近くで農業を営む父や兄、兄の農家仲間が生産した野菜や卵など季節に合わせた旬の農産物を使用。専門店で購入した珈琲豆や紅茶葉で入れたドリンクも人気メニューです。

住所：麻生区上麻生5-1-13-2
(小田急小田原線 柿生駅より徒歩9分)
営業：10:00～17:00
(ランチタイム 11:00～14:30)
休：日曜日・月曜日

Map
柿生駅




市内産農産物が食べられる飲食店をご紹介します！



メサ・グランデ

2012年にオープンし、地域を住みよく楽しくしたいと願う皆さんのたまり場として、地元の仲間である農家たちと共に地域の食を作っていく場所です。ランチを中心に栄養バランスにこだわったメニューは全て手作り。季節ごとに変わるメニューは旬を楽しむことができます。野菜をたっぷり使った惣菜はからだがおいしさです。また、週2回、地元農家の農産物を店先で販売しています。どの野菜にも栽培した農家の名前が書かれたPOPが掲示されているので、安心して購入することができます。

Map



住所：中原区新城 5-2-13 プリマSK 武蔵新城 1F
 (JR南武線 武蔵新城駅より徒歩2分)
 営業：野菜販売 10:00～17:00
 ランチ・お弁当 11:00～14:30(ラストオーダー 14:00)
 カフェ 10:00～17:00(ラストオーダー 16:30)
 休：土曜日・日曜日・祝日

今回紹介したお店の他にも、市内には市内産農産物を使ったメニューを提供している飲食店は多くあります。もしかしたら、皆さまがお住まいの地域にも地産地消を掲げたお店があるかもしれません。お散歩も兼ねてお気に入りのお店を探してみたいはいかがでしょうか。ぜひ市内産農産物をたくさん食べて、川崎の農業を応援してくださいね！



la pousse

(ラ・プース)

2022年7月にオープンした農家レストラン。周りには畑が広がり、日々成長していく野菜や果樹を眺めながら食事が楽しめる見晴らしの良い場所にあります。隣接する「杉田農園」の採れたて野菜を中心に、近隣にある農家の農産物もふんだんに使用。多くの方に安心して食べてもらえるカジュアルなフランス料理を提供しています。

菅生小学校入口(バス)

野川線



ホームページ



住所：宮前区菅生 6-36-13
 (「菅生小学校入口」停留所より徒歩8分)
 営業：11:30～15:00(ラストオーダー 14:00)
 18:00～21:30(ラストオーダー 20:00)
 休：日曜日(ディナータイム)、月曜日



シラハト商店

2016年6月にオープンしたカフェ。木の温かみがあり、ゆったりとした店内でいただく食事は、市内産農産物をふんだんに使った優しい味付けの和食が中心です。自宅でも店の味が楽しめるように、メニューのほとんどがテイクアウト可能で、インターネットからのデリバリーサービスも受け付けています。また、自家焙煎の珈琲はオリジナルブレンドが人気で、珈琲豆や粉の他、こだわりの米や良質な調味料なども販売しています。

Map



Instagram



住所：高津区下作延 3-18-10-1F
 (東急田園都市線 梶ヶ谷駅より徒歩10分)
 営業：11:00～14:30(ラストオーダー 14:00)
 17:00～20:00(ラストオーダー 19:30)
 ※17:00以降の営業はテイクアウト・デリバリーのみ
 休：水曜日・木曜日

難易度☆☆☆

ラディツシュの連続栽培

別名ハツカダイコンと呼ばれるように栽培期間が短いラディツシュ。株が小さく土の深さも必要ないので、プランターでも簡単に栽培できます。今回は、葉にも栄養が多く含まれ、サラダや付け合わせの食材として人気のラディツシュを紹介します。

栽培カレンダー

秋植え ● 種まき9月～11月 ● 収穫10月～12月
春植え ● 種まき3月～5月 ● 収穫4月～6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

- ▶ プランター(容量15ℓ程度) ▶ 鉢底石(ネット入りが便利)
- ▶ 野菜用の培養土 ▶ 直径1cm程度の棒 ▶ ラディツシュの種
- ▶ ジョウロ ▶ 化成肥料

ラディツシュの食べ方 サラダや漬物、さまざまな料理の彩りに

栽培のこつ

- 発芽までは土を乾かさないようにしてください。発芽後は、朝にたっぷり水やりをしましょう。
- 防虫ネットをトンネル状に掛けることで、日よけや防虫対策になります。

教えてくれたのは…

宮農支援課 衣巻 巧 宮農技術顧問

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。

10cm
10cm

1 土づくり

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10cmの間隔で作る。

2 種まき

溝に1cm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。



3 間引き

本葉2～3枚

本葉が2～3枚になったら生育の良いものを残す。本葉が4～5枚の頃には5cm間隔まで間引く。



本葉4～5枚

4 追肥

2回目の間引きの時期に、プランターの端や列の間に指で溝をつけ、大きじ1杯程度の化成肥料をまいて土をかぶせる。

5 収穫

種をまいてから約1か月後、根の直径が3cm前後になったら収穫可能。株ごと引き抜いて収穫する。

★収穫後、大きじ1杯程度の化成肥料をまき、2に戻ると同じ培養土で2～3回収穫できる。

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：9:00～15:30 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

We ♥ Pumpkin

新発見!?



基礎知識

カボチャは、ウリ科カボチャ属の野菜で、日本カボチャは中央アメリカ、西洋カボチャは南アメリカが原産地です。日本カボチャは16世紀に日本に伝わりました。西洋カボチャは日本で本格的に栽培されるようになったのは明治時代になってからと言われ、現在出回っているのは西洋カボチャが主流です。緑黄色野菜の代表的な存在で、「冬至に食べると風邪を引かない」といわれているようにとても栄養価の高い野菜です。

川崎のカボチャ魅力図鑑

栄養と効能

抗酸化作用のあるベータカロテンには、風邪などの感染症予防やがんの抑制などの働きがあるとされています。また、むくみの消化や高血圧予防に役立つカリウムや便秘改善に有効な食物繊維も含まれています。ベータカロテンの吸収率を高めるには油と調理するのがよいといわれていますが、西洋カボチャの炭水化物含量は日本カボチャの約2倍とカロリーが高め。油の代わりに少量のバターでホイル蒸しや、電子レンジで加熱してから調理するとよいでしょう。

見分け方

ずっしりと重みがあり、ヘタが枯れていて乾いているものが熟している証拠です。カットされているものであれば、ワタがみずみずしく、切り口の色が鮮やかなものを選びましょう。

保存方法

丸ごとならば風通しの良いところで2か月ほど保存できます。カットされているものは、ワタと種を取り除いてからラップで包んで、冷蔵庫に入れましょう。

カボチャのミートパスタ (2人前)

- ① カボチャ (200g) は皮つきのまま1.5cm角に切る。タマネギ (1/2個) とシイタケ (3個) は軸とともに粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイル (適量) を熱し、合い挽き肉 (150g) を入れて強めの中火で3分炒め、①を入れてさらに3分ほど炒め、ペンネ (150g) を加えて全体になじむまで炒める。
- ③ ②にトマトケチャップ (大さじ5) と中濃ソース (大さじ2)、塩 (小さじ1/2)、水 (500ml) を加えてふたをし、途中混ぜながらペンネの袋表示よりも1分ほど長く煮る。
- ④ ③が煮えたら、ふたを取って強火にし、1~2分煮詰め、粗びきコショウ (適量) を加えて混ぜたら、できあがり。



品種のあれこれ

ロロン



ラグビーボールのような形をしていて、重さは2kg前後。名前の由来はロマンとマロンを組み合わせたとされています。肉質はきめ細やかで、滑らかな舌触りと栗 (マロン) のような甘さを感じられます。

バターナッツ



縦長のひょうたんのような形で、クリーム色の表皮はツルツルしています。下半分に種とワタが詰まっており、種の周りの実はねっとりとしていて甘みを感じられます。

コリンキー



果皮・果肉ともに鮮やかなレモン色の700g前後のミニカボチャ。完熟させず、若く収穫することでクセが少なく、生食できるカボチャです。皮も柔らかいので、皮ごと食べることができます。



簡単！おいしい！ 秋の味覚たっぷり 炊き込みご飯

鮭とジャガイモの 炊き込みごはん

右側のQRコードから
レシピ動画が
ご覧いただけます。



材料 (4人分)

- ・ジャガイモ … 2個 ・小ネギ … 2本 ・バター … 10g ・鮭 … 3切 ・米 … 2合
- ★だし汁 … 300ml ★醤油 … 大さじ3 ★酒 … 大さじ2
- ・追いバター … 10g ・白いりごま … 適量

作り方

- ① ジャガイモは1cm幅の角切り、小ネギは小口切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、鮭に焼き色が付くまで焼いたら、皿に取り出す。
- ③ ②のフライパンにジャガイモを入れ、サッと炒める。
- ④ 炊飯器に洗った米を入れ、★と③、②の順に加えて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら追いバターを混ぜ込み、よく蒸らしてから器に盛り、①の小ネギと白いりごまをのせたら、できあがり。



じゃことキノコの 炊き込みごはん

材料 (4人分)

- ・ゴボウ … 1本 ・シメジ … 2パック
- ・マイタケ … 2パック ・米 … 2合
- ・水 … 2合分
- ★醤油 … 大さじ1.5 ★みりん … 大さじ1
- ★酒 … 大さじ1
- ・ちりめんじゃこ … 50g ・バター … 5g

作り方

- ① ゴボウは斜め薄切りにし、シメジとマイタケは食べやすい大きさにほぐす。
- ② 炊飯器に洗った米を入れ、水と★を加えて、軽く混ぜる。
- ③ ②に①とちりめんじゃこ、バターをのせて、炊いたらできあがり。



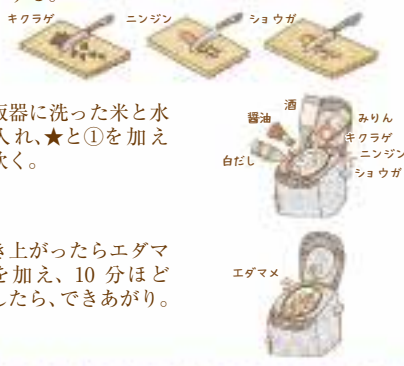
キクラゲとエダマメの 炊き込みご飯

材料 (4人分)

- ・キクラゲ … 4枚 ・ニンジン … 小1/2
- ・ショウガ … 1片 ・米 … 2合 ・水 … 2合分
- ★白だし … 大さじ2 ★醤油 … 大さじ2
- ★酒 … 大さじ2 ★みりん … 大さじ1
- ・茹でエダマメ … 100g

作り方

- ① キクラゲは一口大に、ニンジンとショウガは千切りにする。
- ② 炊飯器に洗った米と水を入れ、★と①を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったらエダマメを加え、10分ほど蒸したら、できあがり。



サツマイモと塩昆布の 炊き込みご飯

材料 (4人分)

- ・サツマイモ … 300g ・米 … 2合
- ・水 … 2合分
- ★酒 … 大さじ1 ★塩 … 小さじ1/4
- ・塩昆布 … 20g

作り方

- ① サツマイモは一口大の大きさに切る。
- ② 炊飯器に洗った米と水、★を入れ軽く混ぜたら、①を加えて炊く。
- ③ 炊き上がったら、10分ほど蒸らし、塩昆布を混ぜ合わせたら、できあがり。



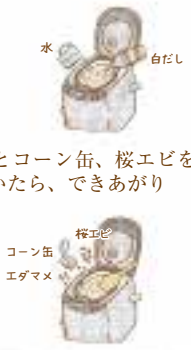
桜エビとエダマメの 炊き込みご飯

材料 (4人分)

- ・米 … 2合 ・水 … 370ml
- ・白だし … 30ml ・茹でエダマメ … 100g
- ・コーン缶 … 1缶 ・桜エビ … 15g

作り方

- ① 炊飯器に洗った米を入れ、水と白だしを加えて混ぜる。
- ② ①にエダマメとコーン缶、桜エビを加え、軽く混ぜ合わせて炊いたら、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。

10月23日（日）

10:00~12:00 橘支店

14:00~16:00 宮前支店

詳しくは本店コンサルティング部ライフサポート課（TEL044-863-6601）までお問い合わせください。

セレサの DATA（7月31日現在）

購買品取扱高	2億55百万円
販売品取扱高	4億20百万円
施設事業契約高	41億77百万円
貯金	1兆4,975億円
貸出金	5,674億円
長期共済保有高	1兆7,198億円
年金共済保有高	322億円
組合員数	68,234人
うち正組合員	5,270人
准組合員	62,964人

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.jaceres.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。

◇ 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。

Instagram インスタグラムで情報発信中！！

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！ぜひ覗いてみてください！

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

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



横田 進さん

- ①麻生区岡上
- ②麻生店
- ③キュウリ、トマト、ネギなど

年間20品目の農産物を栽培しています。おすすめはキュウリ。接ぎ木して育てているので病害虫に強く、減農薬栽培に取り組んでいます。9月頃から緑の濃いキュウリを出荷しますので、ぜひ食べてみてください！



筒井 正彦さん

- ①宮前区南野川
- ②宮前店
- ③ブロッコリー、カリフラワー、エダマメなど

良い野菜は良い土からと思い、土作りと直接土に触る手作業にこだわって年間20品目ほどの野菜を出荷しています。主力のブロッコリーは、11月から2月ごろまで出荷します。ぜひ、ご賞味ください。



三ッ橋 豊隆さん

- ①高津区上作延
- ②宮前店
- ③ナス・ピーマン・甘長トウガラシなど

就農して35年以上、約40㎡の畑で季節の野菜をメインに年間20品目ほど栽培しています。なるべく農薬を使わないよう丁寧に育て、鮮度の高い状態で出荷できるように心がけています。自慢の味をぜひご賞味ください！



坂本 和寛さん
(坂本 まさよさん)

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③サトイモ、ホウレンソウ、ダイコンなど

今年の4月から本格的に就農し、年間20品目の野菜を栽培することを目標にしています。JAの講習を受け、基礎から勉強しています。主力のサトイモは就農前から作っており、知人にも好評です。ぜひ食べてみてください。



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

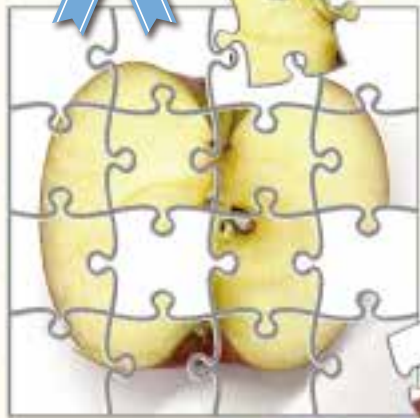


所在地：川崎市宮前区宮崎2-1-4
 電話番号：044-853-5011
 営業時間：9:30～15:00
 定休日：水曜日、年末年始
 交通機関：東急田園都市線「宮崎台」駅より徒歩約6分
 駐車場：114台収容（梶ヶ谷方面からの右折入場はできません）

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

赤い果物です

ヒント2

有名な産地は青森です

ヒント3

ふじやつがる、紅玉などの品種があります

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 係 崎
係 川 前
崎 区
広 宮
報 崎
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4年10月31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.58 プレゼントクイズの答え キュウリ

表紙解説 簡単！おいしい！秋の味覚たっぷり炊き込みご飯

これから新米が出荷され、お米がおいしい季節になります。そこで、今回はキノコやサツマイモ、蕈などの秋の味覚をたっぷり使った炊き込みご飯をご紹介します。どれも簡単に作れるレシピとなっていますので、ぜひ皆さまチャレンジしてみてください。

援 農ボランティアや組合員カレッジなど、農業を知ることができる講座はとても良いですね。

(川崎市・村田さん)

新 発見！？川崎のトウガラシ図鑑を読み、基礎知識が面白く、役に立ちました。

(多摩区・伊藤さん)

ガ ーデニングが趣味なので、「ミニ観葉植物の寄せ植え」の記事はとても興味深かったです。

(幸区・石渡さん)

ス タミナレシピを作り、この夏を元気に乗り越えられるようにしたいです。

(川崎市・下澤さん)

セ レサモスの野菜はいつも新鮮で行くたびにたくさん買ってしまいます。これから暑くなるので、スタミナレシピを参考に、作ってみようと思います。

(麻生区・小林さん)

野 菜を使ったレシピや、ガーデニングなどの記事をいつも参考にしています。

(宮前区・川田さん)

香 辛子のピザトーストは新しい発見でした。また、「セレスアモス出荷者紹介～わたしが作っています～」は農家さんの顔が見えてとても良いですね。

(川崎市・田島さん)

川 崎市内の農業や農産物についての情報が載っている冊子で、面白いですね。

(高津区・高山さん)

近 年、自給自足や国内製品が望まれる中で、特に農業は大切だと改めて感じました。

(多摩区・宮澤さん)

新 発見！？川崎のトウガラシ図鑑を読み、こんなに栄養と効果があるとは知りませんでした。これからはさまざまな料理に使いたいと思いました。

(川崎市・庄司さん)



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セレスアモス川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？」

JAセレスアモス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寄せてください。