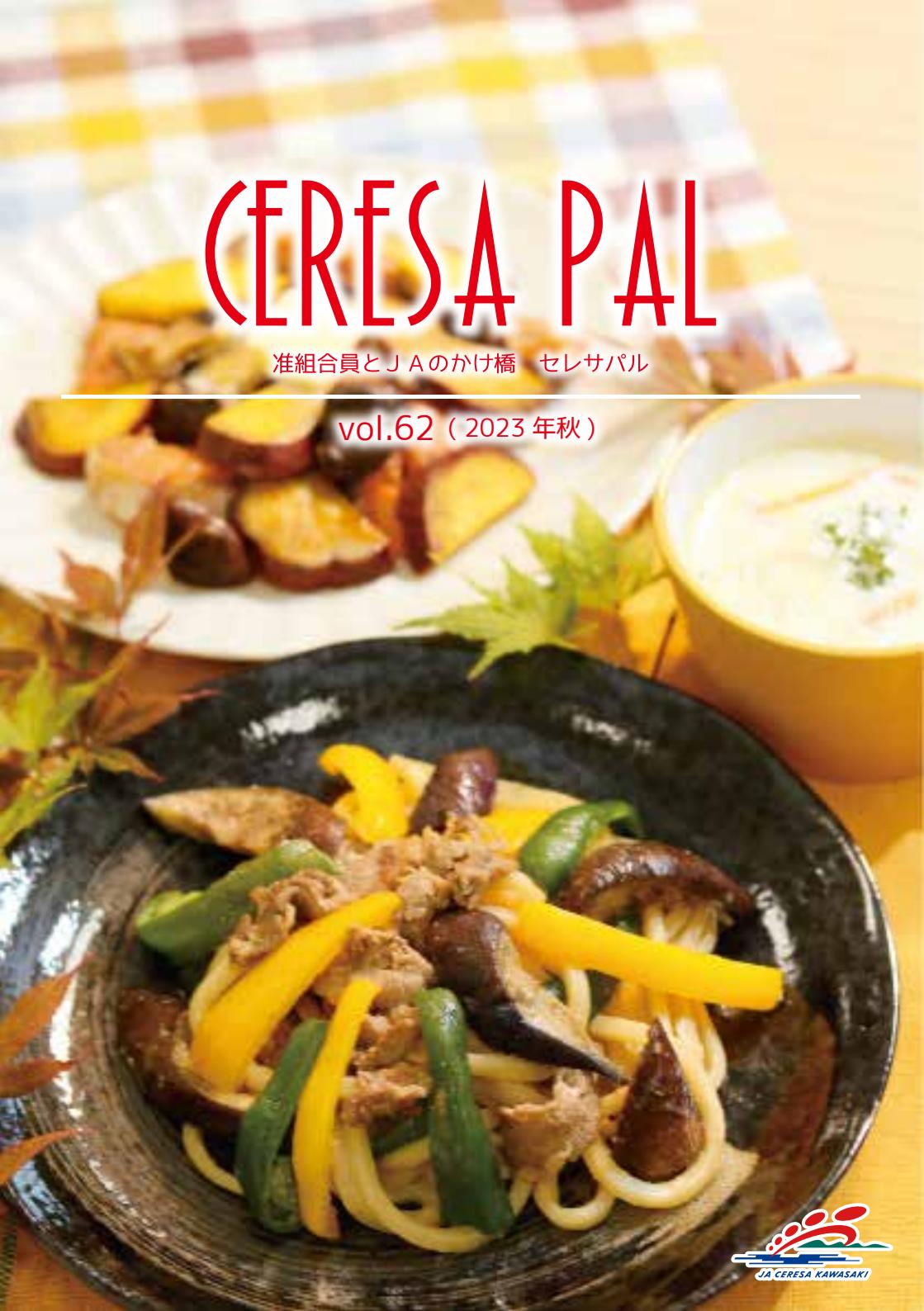


CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.62 (2023年秋)



お酢の魅力を知ろう！

世界最古の調味料といわれるお酢は、4～5世紀ごろに中国から醸造技術が伝わり、私たちの暮らしのいろいろな場面で活用されてきました。料理に欠かせない調味料であるのはもちろん、最近では手軽さが人気の「飲むお酢」の需要も高まっています。

今号では、お酢の健康効果や生活に役立つ活用法などについてご紹介します。

お酢の健康効果



食後血糖値の上昇を抑える

血糖値は空腹時には低下し、食後には上昇します。急激な血糖値上昇が繰り返されることで、糖尿病につながる恐れがありますが、お酢を食事と一緒にとることで血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。



疲労回復を手伝う

疲れを感じるのは、体内でエネルギー不足となっているからです。お酢の主成分である酢酸やクエン酸が疲れの原因となる乳酸を分解する働きをサポートし、疲労回復につながるとされています。



内臓脂肪を減らす

内臓脂肪が溜まると、高脂血症や高血糖、高血圧などを引き起こします。毎日大さじ1杯程度のお酢を摂取することで、お酢に含まれるアミノ酸が脂肪燃焼を促し、内臓脂肪を減少させることが分かっています。



食欲を増進させる

食欲がない時にお酢を効かせた料理を食べることで、食欲が回復することがあります。お酢のさっぱりとした酸味が味覚や嗅覚を刺激し、唾液や胃液の分泌を促することで食欲を増進させてくれます。

他にも、高血圧やがんの抑制効果、腸内環境を整えることなどにもつながるとされています。

お酢と調理

素材の色を鮮やかにする

ゴボウやレンコンなどあくの強い野菜は、水にさらした後、茹でる時にお酢を加えると白く仕上ります。また、ショウガやミョウガは酢漬けにするとピンク色になり、色味をきれいに見せることができます。

魚の臭みをとる

臭みの素である成分にお酢が作用し、臭みを断つことができます。2～3倍に薄めたお酢で魚を洗うと効果的です。

肉をやわらかくする

マリネや煮込み料理など、肉料理とお酢は相性抜群。お酢と香味野菜をあわせてマリネにすると、たんぱく質の分解酵素により肉がやわらかくなります。

野菜のシャキシャキ感アップ

ジャガイモやレンコンを茹でるときにお酢を加えると、野菜に含まれるペクチンの分解が抑制され、食感が良くなります。

こってりとした料理にお酢を加えることで脂っこさを和らげたり、ラーメンのスープに加えることでさっぱりさせたりすることができます。

便利な活用方法

キッチン掃除やまな板の殺菌に

ステンレスに塩をふりかけ、お酢を含ませたスポンジでこするとシンクの汚れをすっきり落してくれます。水で流した後、仕上げに布で磨くとピカピカになります。また、まな板は水でよく洗い、熱湯をかけた後に乾いた布巾をかけ、その上から酢水（お酢1/4カップ+塩大さじ1/2+水3/4カップ）をひたひたにかけると殺菌効果が高まります。室温で1時間以上置き、水洗いしてから使用します。

切り花や観葉植物に

お酢の殺菌効果により、植物の病気の原因であるカビやウイルスの繁殖を防ぎ、水や栄養分を吸い上げる管が微生物の影響を受けるのを防ぐといわれています。お酢を水で約60倍に薄めたものに生花の切り口を漬けておくと、水揚げがよくなり長持ちします。

セレサモスで買えるお酢



セレサモスでは、さまざまな種類のお酢を販売しています。JA全農とJA全国女性組織協議会が共同開発した「ほめられ酢」や長期熟成したまろやかな黒酢を使った「ほめられ黒酢」、煮物や酢の物などいろいろな料理に使える「らっきょう酢」、牛乳やヨーグルトに混ぜるとおいしい「飲む黒酢」シリーズなど、数多く取りそろえています。ぜひ手に取ってみてください。

2024年から NISA制度が変わります



NISA(ニーサ：少額投資非課税制度)とは、国民の資産形成を応援する国の税制優遇制度です。通常の証券総合口座の投資では20.315%の税金(復興特別所得税を加味)がかかるのに対し、NISA口座では投資から得た利益に税金がかかりません。

2024年1月より、NISA制度が変更となります。本ページでは、変更内容やよくあるご質問を掲載いたします。



現行

比較項目	つみたてNISA	一般NISA
口座開設期間	2023年まで	
非課税保有期間	20年	5年
両制度の併用	どちらか一方	
年間投資上限枠	40万円	120万円
非課税保有限度額	800万円	600万円
対象年齢	18歳以上(※)	
対象商品	長期の積立・分散投資に適した一定の投資信託	上場株式・投資信託等

新制度 2024年1月～

比較項目	つみたて投資枠	成長投資枠
口座開設期間	恒久化	
非課税保有期間	無期限	
両制度の併用	併用可	
年間投資上限枠	120万円	240万円
非課税保有限度額	買付残高 1800万円	買付残高 1200万円 (成長投資枠のみ利用の場合)
対象年齢	18歳以上(※)	
対象商品	現行の つみたてNISA 対象商品と同様	上場株式・投資信託等 (一部の商品を除く)

※非課税口座開設年の1月1日現在

【注意事項】本資料は2023年1月31日時点の各種情報に基づいて作成しており、今後予告なく変更になる可能性がございます。

主な変更のポイント

POINT 1 非課税保有期間が無期限化

今までつみたてNISAが20年、一般NISAが5年と非課税期間が限られていたが、新NISAでは無期限となりました。加えて、制度の使える期間が恒久化されたため、ロールオーバーの手続きも不要です。現行制度よりもさらに長期・積立投資による継続的な資産形成が可能となりました。

※ロールオーバーとは、非課税保有期間が終了した際にNISA口座で保有している金融商品を翌年の年間投資枠に移行することです。

POINT 2 年間投資上限枠が増加

新NISAでは、つみたて投資枠(年間120万円)と成長投資枠(年間240万円)が併用可能となり、あわせて年間360万円まで投資することができます。

POINT 3 非課税保有限度額が拡大

新NISAでは新たに買付金額ベースで最大1800万円(成長投資枠のみは最大1200万円)の非課税保有限度額が設定され、売却した場合は買付金額分の枠が翌年復活します。つみたて投資枠だけで非課税保有限度額(1800万円)を使い切ることも、成長投資枠(1200万円)だけを利用することも可能です。

よくあるご質問

Q1 2023年に現行のNISAで購入した場合はどのような扱いになりますか。

A. 2023年分のNISAは新NISAに移管することはできませんが、一般NISAなら5年、つみたてNISAなら20年、非課税で運用を継続することができます。

現行NISA	つみたて	40万円(20年間)	2023年	2024年	2025年	2026年	2027年	2028年	…	2042年
一般		120万円(5年間)		➡	➡	➡	➡	➡	➡	➡
										新NISAへのロールオーバーは不可
新NISA	つみたて投資枠									非課税保有限度額 1800万円 (成長投資枠のみの場合は1200万円)
	成長投資枠									

2023年に投資 一般NISA 最大120万円またはつみたてNISA最大40万円 + 新NISA 最大1800万円
(成長投資枠のみは1200万円)

Q2 現行NISAのロールオーバーはできますか。

A. 現行のNISA口座で保有している金融商品を新NISAにロールオーバーすることはできません。非課税保有期間(5年もしくは20年)が経過した残高は課税口座に払出ことになります。この時に値上がり益が生じても課税はされません。なお、非課税保有期間終了時点で保有している金融商品の取得価額が課税口座払出時点の価額に置き換わります。それにより、その後値上がりしているか値下がりしているかで課税口座で保有している金融商品を売却する際に支払う税金が異なります。



2024年に新NISAが始まるまで待ったほうがいいの?



2023年に購入する現行NISAの非課税枠は、新NISAの非課税枠とは別なので、まずは今から始めてみようかな!

詳しくは、最寄りの投資信託取り扱い窓口または専門担当者へお問い合わせください。

※貯金特化型支店(上作延支店・みなみ支店・小田支店・鹿島田支店・東柿生支店)では、投資信託の取り扱いはしておりません。※令和5年10月10日(火)より、長沢支店・久地駅前支店は貯金特化型支店へ営業体制を変更するため、順次投資信託の取り扱いを制限します。詳しくは長沢支店・久地駅前支店までお問い合わせください。

◎投資信託に関してご留意いただきたい事項

- ・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。
- ・投資信託は国内外の有価証券等で運用されるため、信託財産に組み入れられた株式・債券・REIT等の値動きや為替変動に伴うリスクがあります。このため、投資信託資産の価値が投資元本を下回ることがあります。
- ・投資信託の運用による利益および損失は、投資信託の購入者に帰属します。
- ・投資信託の購入から換金・償還までの間に、直接または間接的にご負担いただく費用等があります。

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

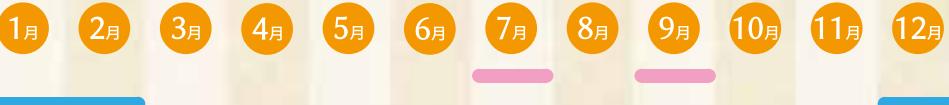
難易度★★★

カラフルニンジンの栽培

種苗メーカー各社から販売されているカラフルニンジンには、オレンジや黄、紫など複数の種が混ざっていて、クセのない甘みのあるミニニンジンを育てることができます。今号では、さまざまな料理で使って食卓に彩りを与えてくれるカラフルニンジンの栽培方法を紹介します。

栽培カレンダー

- 種まき 7月、9月 (8月は高温で発芽しない可能性があります)
- 収穫 12月～2月



用意するもの

- ✓ 菊鉢 10号 (直径 30cm 容量 15ℓ)
- ✓ 野菜用の培養土
- ✓ 化成肥料
- ✓ ネット入り鉢底石
- ✓ カラフルニンジンの種
- ✓ 新聞紙
- ✓ ジョウロ

栽培のこつ

- ・湿度に弱いので、風通しが良く日の当たる場所にプランターを置きましょう。ただし、ベランダなどで床面が高温になる場合は、30cmほど浮かせて栽培しましょう。
- ・ニンジンの種は光に反応して発芽が促進される性質があります。深くまかず、種がわずかに見えるぐらいの土を掛けるとよいでしょう。
- ・水温が上がると根に障害が出る場合があるので、冷たい水で朝か夕方に水やりしてください。
- ・追肥を行う際、肥料で根を傷めないよう、鉢の縁に1.5cmほどの溝を作って施してください。

教えてくれたのは…

宮農支援課 衣巻 巧 宮農技術顧問

JJA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。

種まき
START!!



1 種まき

鉢の底に鉢底石を入れ、その上から培養土を縁から3cmほど余裕をもって入れる。培養土の上に円を描き、円の外周に沿って種をすじまきし、円の中心にもまく。種まきしたら、種がわずかに見えるくらいの土を上から軽く掛け、種が流れないよう新聞紙を被せてからジョウロのハス口を上に向けて優しく水を掛ける。

2 水やり

土が乾くと発芽しないことがあるため、発芽するまで涼しい場所に置き、水分を切らさないようにする。発芽後、晴れた日が続く場合は朝晩2回水やりをする。



3 間引き

7～10日ほどで一斉に発芽する。双葉が開いたら初回の間引きを行い、3cm間隔3本にする。本葉が2～3枚になったら、5cm間隔に間引き1本にする。2回目の間引きから2週間に1度の頻度で大さじ1杯ほどの化成肥料を与える。



4 土寄せ

追肥をしたら葉の付け根が埋まらないよう、株元に土を寄せせる。



5 収穫

根元の直径が2～3cmほどになったら、葉の付け根をもって引き抜く。

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 ❤ Sweet potato
新発見!?

川崎のサツマイモ 魅力図鑑

栄養と効能

主成分は糖質ですが、カリウムと食物繊維が多く、ビタミンCやβカロテン、ビタミンEも含む健康野菜です。皮にも食物繊維やビタミン、ミネラルなどの栄養がたっぷり入っているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

見分け方

皮の色にむらがなく鮮やかで、重さがありふっくらしているものを選びましょう。表面のくぼみが少なく、肌が滑らかな状態が理想的です。

保存方法

1本ずつ新聞紙で包むか段ボール箱に入れて冷暗所で保存してください。10度から15度ほどの常温保存が適温です。一度包丁を入れたら早目に使い切りましょう。

サツマイモのあれこれ

ベニアズマ



関東地方の代表的な品種で、肉色は鮮やかな黄色。繊維質が少なく、粉質でホクホクしています。昔ながらのサツマイモの味が楽しめ、焼き芋には最適な品種です。

ベにはるか



麦芽糖を多く含み、芳醇な香りと上品な甘さが特徴です。果肉が滑らかかつクリーミーで、糖度の高いサツマイモが好きな人におすすめ。お菓子作りにも適しています。

安納いも



種子島の特産品で、蜜が出るほどの甘さと丸みを帯びた形が特徴。「安納紅」と「安納こがね」の2品種は鹿児島県が品種登録していますが、近年は本州の各地でも安納種として栽培されています。

基礎知識

原産地は中南米で、紀元前から栽培されていたといわれています。日本には17世紀初めごろに入ってきたと考えられており、飢饉に強い作物として栽培が奨励され全国的に普及しました。全国生産量の4割が鹿児島県産で、食用の他、焼酎など醸造用に使われる品種も栽培されています。甘みを引き出すには、低温でじっくり加熱するのがコツです。

サツマイモのバターもち
～バニラアイス添え～

(12個分)

- ①サツマイモ(1本)は皮をむき、薄めの半月切りにする。5分ほど水にさらして水気を切る。
- ②①を耐熱容器に入れて水をひたひたに注ぎ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で7分加熱しやわらかくする。水気を切り、つぶしてバター(10g)と片栗粉(大さじ3)、砂糖(大さじ2)を加えて混ぜる。
- ③②を12等分し、8mm厚さの円形にする。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ2)を弱めの中火で熱し、③を並べて焼く。両面に焼き色が付いたら器に盛り、お好みでバニラアイスを添えたらできあがり。



旬を楽しむ秋レシピ



レンコンとニンジンのポタージュ

材料 (2人前)

- ・レンコン … 200g
- ・タマネギ … 1/6個
- ・ニンジン … 1/4本
- ・薄切りベーコン … 30g
- ・オリーブオイル … 大さじ1/2
- ・コンソメスープの素(顆粒) … 小さじ3/4
- ・牛乳 … 300ml
- ・水 … 100ml
- ・塩 … 適量
- ・コショウ … 適量
- ・パセリ … 適量

作り方

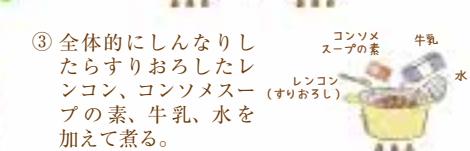
- ① レンコンは1/3をいちょう切り、残りはすりおろす。タマネギは薄切り、ニンジンは細切り、ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。



- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、いちょう切りにしたレンコンとタマネギ、ニンジン、ベーコンを炒める。



- ③ 全体的にしんなりしたらすりおろしたレンコン、コンソメスープの素、牛乳、水を加えて煮る。



- ④ 塩コショウで味を整え、お好みでパセリをかけたらできあがり。



牛肉と秋ナスのみそ焼きうどん

材料 (2人前)

- ・うどん … 2玉
- ・牛こま切れ肉 … 120g
- ・ナス … 2本
- ・ピーマン … 2個
- ・パプリカ … 1個
- ・長ネギ … 1/3本
- ・ショウガ … 2片
- ・ごま油 … 大さじ1
- ★みそ … 大さじ3
- ★酒 … 大さじ2
- ★ごま油 … 小さじ2

作り方

- ① うどんは茹でた後もみ洗いし、水気をしっかりと切る。



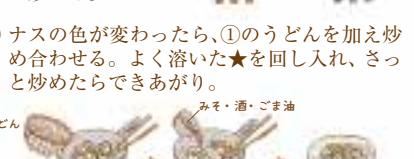
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切る。ナスは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。ピーマンとパプリカは縦半分に切り1cm幅に、長ネギは斜め薄切り、ショウガは千切りにする。



- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉と長ネギ、ショウガを加えて炒める。



- ④ ③の牛肉に火が通ったら、ナスとピーマン、パプリカを加えて炒める。



- ⑤ ナスの色が変わったら、①のうどんを加え炒め合わせる。よく溶いた★を回し入れ、さっと炒めたらできあがり。



サツマイモと鮭の照り焼きバター

材料 (2人前)

- ・サツマイモ … 1本
- ・シイタケ … 4個
- ・鮭 … 2切
- ・塩 … 適量
- ・コショウ … 適量
- ・薄力粉 … 適量
- ・サラダ油 … 大さじ1と1/3
- ・酒 … 大さじ2
- ★砂糖 … 大さじ1
- ★みりん … 大さじ3
- ★醤油 … 大さじ2
- ・バター … 大さじ1

作り方

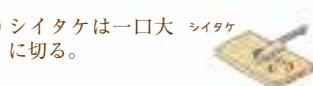
- ① サツマイモは8mm厚さの半月切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。



- ② ①を耐熱容器に入れふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱しやわらかくしておく。



- ③ シイタケは一口大に切る。



- ④ 鮭は3~4等分にそぎ切りし、塩コショウを振り薄力粉を薄くまぶす。



- ⑤ フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、②と③を炒める。全体に油が回り薄く焼き色が付いたら、一度皿に取り出す。



- ⑥ ⑤のフライパンにサラダ油(少量)を足し、④を焼く。焼き色が付いたら上下を返し、ふたをして弱火で2分ほど蒸し焼きにする。



- ⑦ ⑥に酒を加えたら⑤を戻し入れ、★を加えて絡めながら炒め合わせる。器に盛り、熱いうちに上からバターを添えたらできあがり。



右側の
QRコードから
レシピ動画が
ご覧いただけます。



JA からのお知らせ

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か、右記QR

コードよりお申し込みフォームをご利用ください。



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。

◇ 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。



JAセレサ川崎では、 川崎市教育委員会が取り組む防犯パトロールに協力しています。

同取り組みは、学校安全に関する協定を同委員会と締結した事業者が、犯罪被害により児童の駆け込みがあった場合に保護したり、状況に応じて警察署への通報などを行ったりすることで、児童が事件や事故に巻き込まれないよう多くの人の目で見守る活動です。

JAでは、犯罪防止や抑止力を高めることを目的に、本支店で使う業務用車両に「防犯パトロール中」と記載したステッカーを掲示することで、同取り組みを支援。今後も安全安心な街づくりに貢献していきます。

こちらの
ステッカーが
目印です！



セレサのDATA（7月31日現在）

購買品取扱高	3億12百万円
販売品取扱高	4億10百万円
施設事業契約高	47億98百万円
貯金	1兆4,831億円
貸出金	5,821億円
長期共済保有高	1兆7,146億円
年金共済保有高	311億円
組合員数	67,466人
うち正組合員	5,171人
准組合員	62,295人

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



永井 敏雄さん

①宮前区神木本町
②宮前店
③トマト・
ホウレンソウ・
キャベツなど



志村 政幸さん

①麻生区黒川
②麻生店
③栗・サツマイモ・
ラッカセイなど



飯草 英雄さん

①麻生区栗木台
②麻生店
③ナス・
ブルーベリー・
茎ブロッコリーなど

1.6haの畑で年間60品目の野菜と果樹を生産しています。新鮮な農産物を届けるため、なるべく朝に収穫したものを出荷しています。10月ごろから出荷が始まるサツマイモやサトイモも、ぜひ手に取ってみてください。



白井 忠さん

①宮前区南野川
②宮前店
③シャクヤク・
トルコギキョウ・
長ネギなど

花きと野菜約30品目を30haほどの畑で生産しています。9月以降は減農薬で栽培する長ネギやサラダ用赤ダイコン、年末には若松など正月飾りがおすすめです。安全安心にこだわった農産物をぜひお楽しみください。



所在地：川崎市麻生区黒川172

電話番号：044-989-5311

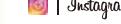
営業時間：9:30～15:00

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（桜ヶ谷方面

からの右折入場はできません）



CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

JAセレサ川崎にとって「准組合員の皆さま」とは？

JA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・運営に対して皆さまの声をお寄せください。

