

# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.63 ( 2024年冬 )



# JAセレサ川崎のホームページ・SNSをご紹介

JAセレサ川崎では、昨年6月にホームページをリニューアルしました。また、利用者の皆さまへの情報発信やコミュニケーションツールとして、SNS(ソーシャルネットワーキングサービス)を活用しています。

SNSとは、インターネット上のコミュニティサイトのこと。皆さんが日々利用しているLINEやInstagram、YouTubeなどもその一つです。

そこで今号では、当JAが運営するwebサイトやSNSの一部を紹介します。

## ホームページ

ホームページには重要なお知らせを掲載する他、金融商品やサービスを紹介。人気ページはトップ画面上部に集約しています。また、セレサモスの特設ページにはセレサモスの食育ソムリエらが考案した「地産地消レシピ」を掲載。さらに、組合員組織や就活生向けの職員情報なども情報量を拡充しました。

なお、本誌「セレサパル」を含む広報誌についても、ホームページからweb版をご覧いただけます。



<トップページ>



<新卒採用特設ページ>

## Instagram(インスタグラム)

「JAセレサ川崎」のアカウントでは、市内で生産される旬の農産物の紹介やJAが主催するイベントの様子、市内産農産物を使ったレシピなどを投稿。また、「セレサモス」両店のアカウントでは、その時期のおすすめ商品やフェアの情報などを掲載しています。

どちらのアカウントも旬を感じられ、JAの情報をタイムリーにキャッチすることができます。皆さまからのフォロー&いいね！をお待ちしています。



## YouTube(ユーチューブ)

YouTubeでは、料理動画や農作業の講習動画などを投稿。料理は本誌「セレサパル」などに掲載したレシピの調理工程を1分にまとめた「セレサクック」を投稿するなど、広報誌との連動を意識した企画を行っています。文字とイラストだけで見るよりも分かりやすく、お手軽にご覧いただけます。

また、セレサモスをPRするドラマ仕立ての動画や、アニメ動画「がんばり野菜」なども子どもを中心に人気を集めています。



## その他

当JA人事部とセレサモスはそれぞれ、「LINE」を活用しています。人事部は新卒採用職員の採用活動や内定者向けの連絡手段として、セレサモスは利用者に各店舗のイベントや旬の農産物の情報などを発信しています。セレサモスのアカウントは、友だち登録している人が10000人を超えていました。

また、「X(旧Twitter)」では、当JAに関連するニュースや季節の野菜を使ったレシピなどをリポストしています。リポストとは、他のアカウントが発信した情報を拡散する機能のこと。Xならではの機能を活用しJAの情報を広めています。

ホームページは、一部相談会の予約も行うことができるなど、利用者にとって「もう一つの支店」のような役割があります。

一方SNSは、日頃JAを利用する人が抱く金融機関のイメージとは異なり、「都市農業の魅力を発信する」ことが主な目的。さらに、利用者や地域住民にJAを身近に感じてもらい、気軽に交流するためのツールとして活用しています。

JAのホームページを経由して各種SNSにアクセスすることもできますので、ぜひ一度チェックしてみてください！



ホームページ



セレサ川崎  
インスタグラム



セレサモス麻生店  
インスタグラム



セレサモス宮前店  
インスタグラム



YouTube

ファーマーズマーケット  
セレサモス

# 冬のイチオシ

セレサモスでは、旬を迎えた冬野菜を数多く出荷しています。定番の葉物類や根菜類の他、直売所ならではのめずらしい農産物も並んでいます。

今号では、セレサモススタッフがおすすめする冬の農産物をご紹介。皆さんもぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

## ホウレンソウ

セレサモスを代表する冬の葉物野菜で、昨年2月は売上金額・数量ともに1位となっています。

ほぼ通年で手に入りますが、霜が降りるこの時期は栄養と甘みがさらに増すので、本来の旬である今の時期こそ食べてほしい野菜です。葉先がピンとしており、鮮やかな緑色のものを選びましょう。根元の赤みが鮮やかで、ハリがありみずみずしいものは特に新鮮です。

セレサモス食育ソムリエ  
おすすめレシピ

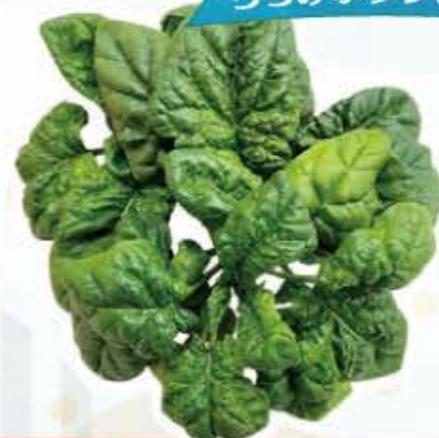
ホウレンソウ  
たっぷり  
スペイン風オムレツ



セレサモス食育ソムリエが  
考案した「レシピカード」は、  
セレサモス両店で配布しています。

ぜひチェックして  
みてください！

ちぢみホウレンソウ



## カリフラワー

ブロッコリーのような見た目ですが、実はキャベツの仲間。セレサモスでも人気があり、ロマネスクやスティックタイプのカリフラワーなども販売されています。

傷がなく、花蕾がびっしり詰まっているものが良い品で、変色がなく均一だと新鮮でおいしいです。小房に分けて塩コショウを振り、オリーブオイルで焼くだけでも簡単なおつまみになります。



白



オレンジ



紫

## イチゴ

川崎市内では、15年ほど前から施設イチゴの生産が始まりました。イチゴ農家の数は年々増えており、現在は15軒ほどの生産者が栽培しています。

セレサモスでも、昨年は2月の売上上位トップ10に入るほどの人気です。市内産のイチゴは、輸送に対応するための早もぎが必要ないため、ヘタの近くまで真っ赤になってから収穫。甘く濃厚な市内産イチゴをぜひ食べてみてください。



本誌8~9ページでは、イチゴの魅力について詳しく紹介しています。

他にも、セレサモスならではの農産物が季節に合わせて出荷されますので、ぜひお好みの野菜や果物を見つけて味わってください。



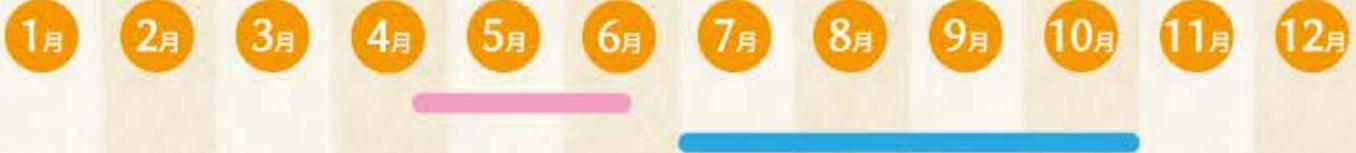
難易度★★☆

# 種から始める オクラ栽培

夏から秋に収穫できてネバネバした食感が特徴のオクラは、和え物や天ぷらなどにして楽しめます。今号では、スタミナ野菜の定番として食卓で活躍するオクラを種から栽培する方法を紹介します。

## 栽培 カレンダー

- ・種まき 4月下旬～6月中旬
- ・収 穫 7月～10月



## 用意するもの

- ✓ プランター（幅80cm、深さ30cm以上）
- ✓ 野菜用の培養土
- ✓ 化成肥料
- ✓ ネット入り鉢底石
- ✓ オクラの種
- ✓ ジョウロ
- ✓ 支柱（150cm）
- ✓ ひも
- ✓ ハサミ

## 栽培の こつ

- ・暑さに強いですが、その反面寒さに弱いのでよく日の当たる場所で栽培してください。
- ・水やりは発芽までこまめに行ってください。発芽後は毎日朝と夕方に2回与えてください。
- ・肥料不足になると開花せず、実がつかなくなります。状況に応じて追肥してください。

教えてくれたのは…

宮農支援課 美濃口 薫 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。

種まきSTART!!

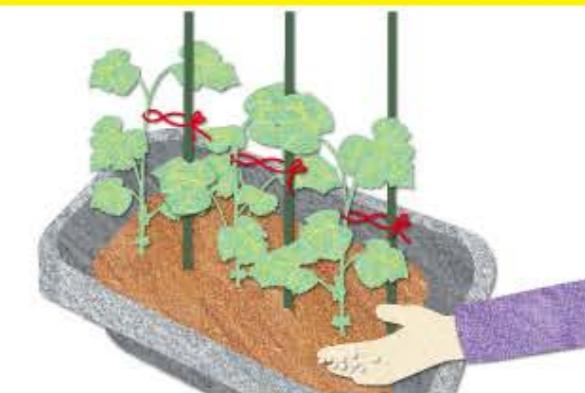
## 1 種まき

プランター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。間隔を20cm以上開けて直径10cm、深さ1cmほどの穴を作り、種を4～6粒まいて土を軽く被せる。



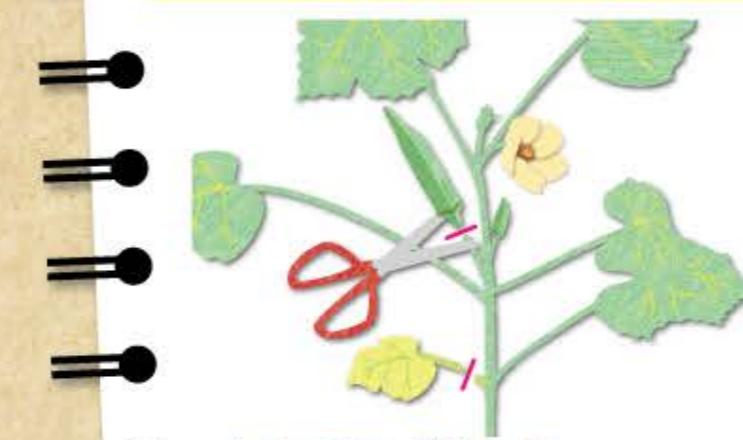
## 2 水やり・間引き

発芽まで土が乾燥しないようジョウロでたっぷり水やりし、日なたで管理する。本葉が2～3枚まで育ったら育ちのよいものを1本だけ残し、他を間引く。



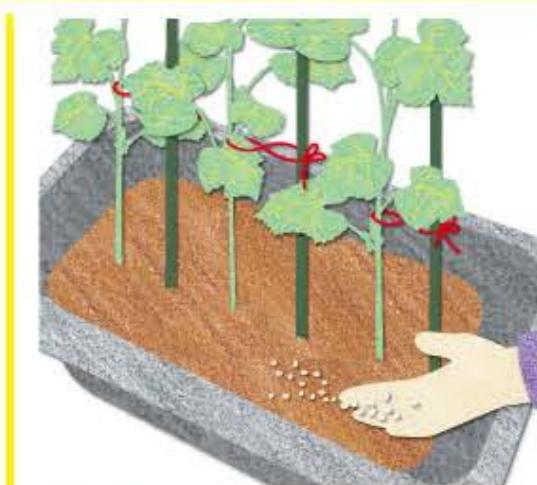
## 3 支柱立て・追肥

草丈が20～30cmほどに成長したら、支柱を株元から10～15cmほど離して1本立て、ひもで株と支柱を8の字に結ぶ。本葉が5～6枚時と開花前に化成肥料をプランターの縁に一握りほどまく。



## 4 収穫・葉かき

実の長さが5～8cmに育ったら収穫時期。実の下にあるヘタの部分をハサミでカットして収穫する。最初の実を収穫し、実より下の葉が混み合っていたら弱そうな黄色い葉をかき取る。



## 5 管理

収穫は1か月以上続くので、2週間おきに追肥する。

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：9:00～15:30 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 ♥ Strawberry  
新発見!?

# 川崎のイチゴ魅力図鑑

## 栄養と効能

ビタミンCが豊富で、粒の大きいものであれば約4個で1日の推奨量が摂取できます。風邪や肌トラブルの予防効果が期待できる他、食物繊維が腸の働きを整え糖質の吸収を緩やかにすることで、生活習慣病の予防にも役立つとされています。

## 見分け方

完熟したイチゴはヘタの近くまでしっかりと色づいています。特に、赤色が濃く光沢のあるものがおすすめです。ヘタが反り返り、ピンと立っているものは新鮮な証拠です。

## 保存方法

傷んだものは取り除き、パックの上からラップやポリ袋で覆って冷蔵庫で保存してください。日持ちしないので、早めに食べるようしましょう。洗って水気を切った後に砂糖をまぶし、冷凍保存も可能です。

### かなこまち



イチゴのあれこれ

「紅ほっぺ」と「やよいひめ」を交配し、2020年に品種登録された神奈川県オリジナルの品種。甘みと酸味のバランスが良いのが特徴です。県内の大型直売所などで販売し、生産拡大を進めています。

### 紅ほっぺ



イチゴ本来の甘酸っぱさとコクを味わえる品種です。大きいものは一口では食べきれないほどで、食べ応えがあります。静岡県で生まれ、今では関東や九州など幅広い地域で栽培されています。

### 淡雪



白イチゴの一種で、白みがかかった淡いピンク色の果皮をしています。ほどよい甘みがあり、酸味はおだやか。成熟すると中がほんのり赤色に染まります。

## 基礎知識

原産地は北米東部と南米チリで、北米の「バージニアイチゴ」と南米の「チリイチゴ」を18世紀にオランダで交配し今のようなイチゴが誕生。

その後ヨーロッパなどで品種改良され、日本には江戸時代末期に渡来したといわれています。

生で味わうのはもちろん、つぶしてピューレ状にしたものや、煮込んでジャムやコンポートにしても楽しむことができます。

たっぷりイチゴのティラミス

- イチゴ(150g)はヘタを切り落とし、トッピング用に1粒だけ薄切り、残りは1cmの角切りにする。(1個分)
- ボウルに生クリーム(100ml)を入れて、砂糖(30g)を2回に分けて加えながらハンドミキサーで泡立てる。ツノが立つまで泡立てたら、マスカルポーネチーズ(50g)を加えてゴムべらで混ぜ合わせる。
- 容器に①の角切りイチゴと②を交互に入れて、ココアパウダー(適量)を振り、①のトッピング用イチゴとミント(適量)をのせたらできあがり。



# カブレシピ



## 材料 (2人前)

- ・カブ … 3個(240g) ・水菜 … 20g ・鶏むね肉 … 200g
- A {・薄力粉 … 大さじ1 ・料理酒 … 小さじ1 ・カレー粉 … 小さじ1  
・塩 … 少々 ・コショウ … 少々
- ・ミックスナッツ(無塩)… 20g
- B {・マヨネーズ … 大さじ2 ・サラダ油 … 大さじ1  
・カレー粉 … 小さじ1 ・コンソメスープの素(顆粒) … 小さじ1
- ・サラダ油 … 大さじ1

## カブと鶏肉のカレーマヨ炒め

### 作り方

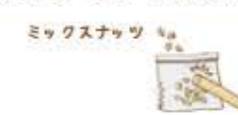
① カブは6等分のくし切りにする。水菜は3cmほどの長さに切る。鶏肉は一口大に切る。



② ボウルに①の鶏肉とAを入れ、よくもみ込む。



③ ミックスナッツをジップ付き保存袋に入れ、叩いて粗めに碎く。



④ 別のボウルにBを入れ、混ぜ合わせておく。



⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れてよく炒める。鶏肉の中まで火が通ったら一度皿に取り出す。



⑥ ⑤と同じフライパンに①のカブを入れ、中火で3分ほど炒める。しんなりしてきたら⑤に戻し入れる。



⑦ ④を加えて炒め合わせ、全体に味が絡んだら火を止める。



⑧ 皿に①の水菜をのせ⑦を盛り、③をかけたらできあがり。



## 冬野菜の和風アヒージョ

### 材料 (2人前)

- ・カブ … 1個(80g) ・長ネギ … 1本 ・ニンニク … 2片
- ・ブロッコリー … 1/2株 ・めんたいこ … 60g
- ・大葉 … 2枚 ・オリーブオイル … 100ml ・塩 … 少々
- ・粗挽き黒コショウ … 適量 ・バゲット … お好みの量

### 作り方

① カブは一口大にくし切りする。長ネギは2cmの長さに切る。ニンニクは薄切りにする。



② ブロッコリーは小房に分け、600wのレンジで1分30秒加熱しやわらかくする。



③ めんたいこは薄皮を取り除いておく。大葉は千切りにする。めんたいこ 大葉



④ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、①の長ネギを入れ焦げ目が付く程度に炒める。



⑤ ①のカブとニンニク、②を炒め、残りのオリーブオイルを入れて弱火でじっくりと火を通す。



⑥ 長ネギがやわらかくなったら塩と粗挽き黒コショウを加え、味を整える。



⑦ 火を止めて、③を乗せる。



⑧ 器に盛り、バゲットを添えたらできあがり。



## カブと生ハムのサラダ

### 材料 (2人前)

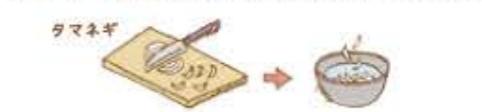
- ・カブ … 2個(160g) ・カブの葉 … 内側の部分
- ・生ハム … 40g ・タマネギ … 1/4個
- ・オリーブオイル … 大さじ1と1/2
- ・酢 … 大さじ1/2 ・塩 … 少々
- ・コショウ … 少々
- ・粗挽き黒コショウ … 少々

### 作り方

① カブは皮つきのまま薄切りにする。カブの葉と生ハムは3cmほどの長さに切る。



② タマネギは薄切りにし、水にさらしておく。



③ ①のカブを5分ほど冷水につける。5分経たら、ザルにあげる。



④ ボウルに①のカブの葉と生ハム、水を切った②、③を入れ、オリーブオイルと酢を加えて全体を絡める。



⑤ 塩コショウを振り、よく混ぜる。



⑥ 器に盛り、粗挽き黒コショウをかけたらできあがり。



# 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



小峰 聖純さん

- ①多摩区栗谷
- ②麻生店・宮前店
- ③ミカン・キウイフルーツなど

ミカンを中心にかんきつ類の生産に力を入れて出荷しています。太陽の光をたっぷり浴びた果樹は、甘く味が濃厚と好評を得ています。これからのおすすめは晩白柚(ばんぺいゆ)とキウイフルーツです。ぜひご賞味ください。



岸井 利彰さん

- ①宮前区水沢
- ②宮前店・麻生店
- ③トマト・トウガラシ・ナガイモなど

3年前から本格的に就農し、現在は年間19品目を栽培しています。7月から12月まで出荷するわらで編んだトウガラシや、12月から出荷する粘りの強い手掘りのナガイモは毎年好評ですのでぜひ一度お試しください。



持田 高弘さん

- ①宮前区東有馬
- ②宮前店・麻生店
- ③ダイコン・カブ・メロンなど

ハウス栽培するダイコンは、できるだけ長く安定して店頭に並ぶよう努めています。葉付きで大きさも程よく、リピーターが多いと好評です。今年から新たにカブの出荷も始めたので、ぜひ食べてみてください。

志村 義成さん  
(志村 良一さん)

- ①麻生区黒川
- ②麻生店
- ③ナス・ネギ・ピーマンなど

季節に合わせて年間30品目ほど出荷しています。取り寄せた牛ふんたい肥を混ぜ込んだ畑で育った野菜はやわらかくておいしいと人気となっています。ホウレンソウや小松菜、のらぼう菜がこれからのおすすめです。



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



Instagram



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



Instagram

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。

## 年金無料相談会（予約制）

J A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。

## セレサの DATA (11月30日現在)

購買品取扱高	6億80百万円
販売品取扱高	7億88百万円
施設事業契約高	69億50百万円
貯 金	1兆4,814億円
貸 出 金	5,890億円
長期共済保有高	1兆7,088億円
年金共済保有高	307億円
組 合 員 数	67,625人
うち正組合員	5,155人
准組合員	62,470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。

## スマホ教室のご案内



JAセレサ川崎では、初めての方でも安心して参加できる「スマホ教室」を本年度も開催します。

どのように操作するの？カメラの使い方は？天気が知りたい！など、分からないことはありませんか。

今回も、ソフトバンクの方が講師となり、丁寧に教えてくれます。

参加は無料ですので、ぜひお気軽にお申し込みください。



日 時 令和6年3月4日(月)

①10:00～12:00 ②14:00～16:00 ※2時間程度

定 員 各回20人程度

会 場 JAセレサ川崎 本店 (川崎市宮前区宮崎2-13-38)

参 加 費 無料

内 容 【基本編】日常で普通に使いこなすための方法を確認し、覚えましょう！

カメラやLINE、天気、検索の仕方などを教えます。

### 申し込み

JAセレサ川崎 経営企画部広報課 TEL 044-877-2964 (平日9:00～17:00)

お電話にて、お申し込みを受け付けております。

### 申込締切

令和6年2月9日(金)

\*応募多数の場合は抽選となります。受講決定者のみに2月22日(木)までに通知いたします。

## 読者からのおたより

**野** 菜についての情報など分かりやすく、いつも一気に読んでしまいます。レシピも新鮮で、マンネリ化した食卓が華やかになります。

(宮前区・高橋さん)

**N** ISA制度の説明が分かりやすかったです。食と農についての情報だけでなく、JAの事業は幅広いということが分かりました。

(稻城市・井東さん)

**お** 酢の健康効果や便利な活用方法を知ることができました。セレサモスでも、さまざまな種類の商品を販売しているのです。

(中原区・雨宮さん)

**旬** のレシピを楽しく読みました。ナスを使ったみそ焼きうどんは初めて知ったので、ぜひ作ってみようと思います。

(幸区・岡さん)

**野** 菜の魅力がよく分かり、掲載されているレシピの調理にもやる気が出ます。家族もおいしいと言って食べてくれますよ。

(多摩区・長尾さん)

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)

**お** 酢の魅力を知ろう!という特集がとてもためになりました。もともとお酢が好きでしたが、もっと好きになりました。

(高津区・三橋さん)

**市** 内でたくさんの品種のサツマイモが生産されていると知りおどろきました。これからもセレサパルを通じていろいろ教えてくださいね。

(宮前区・吉田さん)

**地** 域で生産された野菜をできるだけ買うようにしています。新鮮でおいしい野菜を食べることで、毎日を健やかに過ごせていると感じます。

(多摩区・倉田さん)

**か** わいくて小さな冊子ですが、中身が充実していて大好きです。レシピコーナーなどいつも楽しみにしています。

(川崎区・加藤さん)

**N** ISA制度について載っていて勉強になりました。窓口に行くと、JA職員の方はとても親切に対応してくれます。

(麻生区・唐鎌さん)



## この断面図があへんだ?



### ヒント1

鍋に欠かせない野菜です



### ヒント2

原木栽培・菌床栽培などがあります

### ヒント3

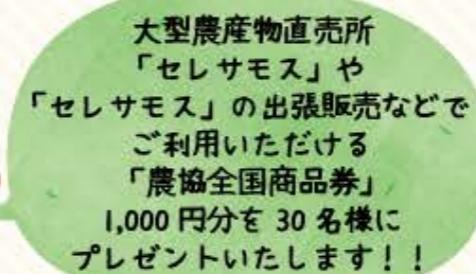
干すと良いだしが出ます

### 応募方法

63

2160033

セ J  
レ A  
サ  
セ  
パ  
レ  
サ  
パ  
ル  
系  
川  
崎  
広  
報  
課  
2 川  
崎  
市  
13  
-  
38  
宮  
前  
区  
宮  
崎



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6年2月28日(水)

- 応募の際に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できます。  
(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.62 プレゼントクイズの答え キウイフルーツ



## 表紙解説 カブレシピ

冬野菜として人気のあるカブは、クセがなくさっぱりとした味わいが特徴です。寒くなると甘みが増し、生食や炒め物の他、スープなどにもおすすめ。そこで今回は、カブをふんだんに使ったサラダと炒め物、冬野菜のアヒージョの3品を紹介します。簡単に作れるので、ぜひ試してみてください。

# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

## 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するとともに、当JAの事業・経営に対して皆さまの声をお寄せください。



発行 セレサ川崎農業協同組合 〒216-0033 川崎市宮前区宮崎 2-13-38 TEL 044-877-2111 FAX 044-877-2211  
ホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/> 編集 経営企画部広報課 印刷 山陽印刷株式会社