

# CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.65 (2024 年秋)





# 全国都市緑化 かわさきフェア

## ～ Green For All KAWASAKI 2024 ～

全国都市緑化フェアは、1983年から毎年全国各地で開催される「花と緑の祭典」です。2024年秋と2025年春には、川崎市市制100周年記念事業の象徴的事業として、ここ川崎市で「全国都市緑化かわさきフェア」が開かれます。

JAセレサ川崎では、花卉部員を中心とした生産者が丹精した花きでフェアを華やかに彩る他、昨年からブレイベントを行い、市内産花きのPRに努めています。

今号では、フェアの概要や花卉部の取り組み、市内産花きの魅力についてご紹介します。



### シンボルマークに込めた想い

みどりをツールに、人と人、人と暮らしが緩やかにつながっていく様子を、区の数である7枚の葉で表現しています。葉を重ねることで、ロゴ全体を花に見立てて表しています。

### 開催日程

秋 2024年 10月19日(土) ▶ 11月17日(日) 春 2025年 3月22日(土) ▶ 4月13日(日)

### 会場案内

川崎市の代表的な3つの総合公園をコア会場として、それぞれの地域性や特徴を生かした取り組みを行います。

**富士見公園** **コンセプト：多様性 × みどり**  
(住所) 川崎区富士見1-1-6 ※川崎駅より徒歩約10分

川崎の多様な魅力・文化・技術を反映した、みどりとオープンスペースを利活用し、あらゆる人々がみどりの価値に触れ、実感できる空間を創出します。

**等々力緑地** **コンセプト：体験・体感 × みどり**  
(住所) 中原区等々力1-1 ※武蔵小杉駅よりバス約10分

スポーツやアクティビティを中心としたさまざまな体験・体感の場を創出し、みどりをもっとアクティブに、みどりの新しい価値を発信します。

**生田緑地** **コンセプト：歴史・文化 × みどり**  
(住所) 多摩区枳形7-1-4 ※向ヶ丘遊園駅より徒歩約13分

人と自然とのつながりの中で、自然を感じ、楽しむことのできる機会を提供し、生田緑地の持続可能性につながる取り組みを展開します。

※公式ホームページより

### JA セレサ川崎花卉部の取り組みについて

JAでは「市内産花卉PR活動」として、2023年11月にJR武蔵溝ノ口駅、24年2月にJR川崎駅で展示を行いました。武蔵溝ノ口駅では、花卉部馬絹支部と中部支部、幸中原支部の部員がケイトウやピオラなどを使った色鮮やかな作品を展示。川崎駅では、馬絹支部の部員が花桃を中心に3種類の花きを生け込んだピンク色の華やかな作品を制作し、駅を利用する大勢の市民らの目を楽しませました。



なお、緑化フェア開催期間中においても、開会式会場であるカルッツ川崎にて生け込みを展示する予定です。

さらに、秋開催ではガーデンシクラメンやコスモス、マリーゴールドなど、春開催ではパンジーやピオラ、ネモフィラなどがご覧いただけます。季節ごとに色とりどりの市内産花きの魅力を感じられるイベントとなりますので、ぜひ足を運んでみてください。

### フェア終了後について

同フェアをきっかけに、多くの市民が花や緑への関心を深めるとともに、『協働の花づくり・花かざり』の取り組みが地域に根付き、地域への愛着やコミュニティが形成されることを目指します。



全国都市緑化  
かわさきフェア  
ホームページはこちら▶



次ページでは、市内で生産される花きについてさらに詳しくご紹介します。



## 花 桃



**特徴** 花を觀賞するために江戸時代に改良された桃で、3月ごろに見頃を迎えます。ピンクや赤、白などの花を咲かせ、桃の節句を祝う花として広く楽しまれています。宮前区馬絹地区では、独自の出荷方法として「しおり」の技術が継承されています。

**原産地** 中国北部

**開花時期** 3月中旬～4月中旬

**花 色** ピンク、赤、白など

**市内の主な生産地** 宮前区



## ケイトウ



**特徴** 見た目がニワトリのトサカに似ていることから、漢字では「鶏頭」と書きます。花房の先端が平たく帯状や扇状に大きく広がるのが特徴です。ケイトウは種類により花房の形状や羽毛の長さなどに違いがあり、大きく5つのタイプに分けることができます。

**原産地** インド、熱帯アジア

**開花時期** 7月～11月

**花 色** 赤、ピンク、黄、オレンジなど

**市内の主な生産地** 宮前区



## シクラメン



**特徴** 毎年次々と新品種が開発され、色は赤やピンクなどの定番に加え黄色や紫、花形は八重咲きや花弁にウェーブが入るロココ咲きなどさまざまです。株と花の大きさにより、大輪系や中輪系、小輪系(ミニシクラメン)に分けられる他、寒さに強く庭植えもできるガーデンシクラメンがあります。

**原産地** 北アフリカ、ヨーロッパ他

**開花時期** 10月～3月

**花 色** 赤、ピンク、白、紫、複色など

**市内の主な生産地** 中原区、宮前区、多摩区



## パンジー・ビオラ



**特徴** パンジーとビオラは、ヨーロッパに自生する野生種から育種され、かつては大輪のものをパンジー、小輪で株立ちになるものをビオラと呼んでいました。中原区下小田中地区産のパンジーはかながわブランドに認定されており、同区の花にも制定されています。

**原産地** ヨーロッパ

**開花時期** 10月下旬～5月中旬

**花 色** 赤、ピンク、白、オレンジ、黄、青、紫、複色など

**市内の主な生産地** 中原区、高津区、多摩区





難易度☆☆☆

# 葉ダイコンの栽培

葉ダイコンは、アブラナ科ダイコン属の一年草で、ダイコンの葉だけを食べることを目的に改良された品種です。栄養価が高い上、柔らかく臭みも少ないのでサラダや漬物、炒め物とさまざまな場面で活躍します。今号では、プランターでも比較的簡単に栽培できる葉ダイコンを紹介します。

## 栽培 カレンダー

春植え ● 種まき4月～6月、● 収穫5月～7月  
秋植え ● 種まき8月～10月、● 収穫9月～11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（長辺 65 cm、容量 14 L） ✔ ネット入り鉢底石  
✔ 培養土 ✔ 直径 1 cm の棒 ✔ 葉ダイコンの種 ✔ ジョウロ

## 栽培の コツ

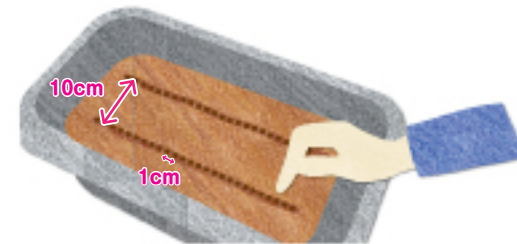
- 発芽までは水を切らさないようにして涼しい場所に置いてください。
- 夏場に晴天が続く場合は、1日2回水やりをしましょう。水温が上がると根に障害が出る場合があるので、冷たい水で朝か夕方に行ってください。
- 栽培時期の気温によって成長速度が多少前後します。本葉が数枚になり約 20 cm になったら収穫しましょう。

教えてくれたのは…  
営農支援課 美濃口 薫 営農技術顧問

JA 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

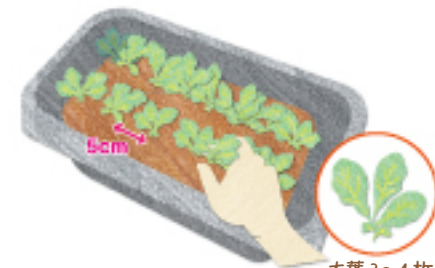


プランターの底に鉢底石を入れ、その上から培養土を縁から 3 cm ほど余裕をもって入れる。土の表面に棒を押し付け、深さ 1 cm の溝を 10 cm 間隔で 2 列作る。溝に沿って 1 cm 間隔で種まきしたら上から土を軽くかけ、ジョウロのハス口を上向きにして優しく水を掛ける。



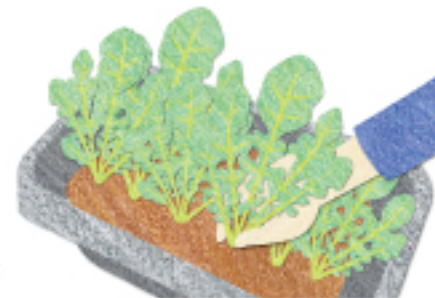
本葉 1～2 枚

### 2 間引き



本葉 3～4 枚

本葉が 1～2 枚になったら生育の良いものを残し、株間が 2～3 cm になるよう間引く。本葉が 3～4 枚になったら株間が 5 cm ほどになるよう間引き、根元に土を寄せて株を安定させる。



### 3 収穫

種をまいてから 25 日ほど経ったら株ごと引き抜き収穫する。

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

原産地は熱帯アジアで、世界中で香辛料や調味料として親しまれています。日本には3世紀以前に伝わっていたと考えられています。ショウガに多く含まれる香り成分は食欲増進や疲労回復、胃腸の機能を高める作用が期待できます。料理に合わせてさまざまな使い方ができるのも魅力で、肉や魚の臭みを消す作用や、肉を柔らかくする酵素も含まれています。

## ショウガとサバの炊き込みご飯

(4人分)

- ① ショウガ(50g)は千切り、小ネギ(2本)は小口切りにする。マイタケ(100g)は根元を落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ② 米(2合分)を洗い、炊飯器に入れる。サバみそ煮缶(190g)の汁と醤油(大さじ2)、酒(大さじ2)、みりん(大さじ1)を加え、2合の目盛りまで水を入れよく混ぜる。サバの身と①のショウガ、マイタケをのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら小ネギを入れて混ぜ、10分ほど蒸らす。器に盛ったらでき上がり。



# 川崎のショウガ魅力図鑑

## 栄養と効能

辛み成分であるジンゲロールには、血管を広げて血行を促進する働きがあり、冷え性の予防改善や免疫力の向上に効果があるとされています。また、生のショウガは殺菌力が強いので風邪のひき始めに食べるのがおすすめです。

## 見分け方

根ショウガは、全体がふっくらとして重みがあり、切り口にツヤのあるものが良品です。新ショウガや葉ショウガは、皮に傷やしわがなく、全体にハリがあるものを選ぶと良いでしょう。

## 保存方法

新聞紙で包み、夏は冷蔵、その他の時期は常温で保存してください。使いかけのものは水けをよく拭き取ってからラップで包み、冷蔵庫の野菜室などに入れ早めに使い切るようにしましょう。

## 根 ショウガ



新ショウガを収穫後、保存して数か月寝かせたもの。貯蔵したものが出荷されるため、一年を通して市場に出回ります。黄色が強いほど香りと辛みが強いとされています。

## 新 ショウガ



夏にかけて出回るみずみずしいショウガで、収穫後すぐに出荷されます。通常の根ショウガと比べて辛味が少なく、さわやかな風味が特徴。ガリなどによく使われます。

## 葉 ショウガ



新しい根を葉付きのまま収穫するショウガで、地域によっては「谷中ショウガ」とも呼ばれます。甘酢漬けにしたりみそなどにディップしたり、料理の付け合わせにもおすすめです。

ショウガのあれこれ



# カフェ風カボチャレシピ



## カボチャとキノコの グリル風マリネ

### 材料 (2人前)

- ・カボチャ … 300g(1/4玉) ・シイタケ … 4個 ・マイタケ … 60g
- ・シメジ … 50g ・タマネギ … 1/6玉 ・ニンニク … 1片
- ・オリーブオイル … 大さじ2 ・塩 … 適量 ・コショウ … 適量
- ・バルサミコ酢 … 大さじ3 ・イタリアンパセリ … 適量

### 作り方

- ① カボチャはワタを取り、ラップで包み600wのレンジで2分ほど加熱する。取り出したら、1cm幅に切る。



- ② シイタケとマイタケは石づきを取り、食べやすい大きさに薄く切る。シメジは石づきを取り小房に分ける。



- ③ タマネギとニンニクは粗めのみじん切りにする。



- ④ ①とオリーブオイル(大さじ1)をフライパンに入れ、強めの中火で5分ほど炒める。両面に焼き色がついたら皿に取り出す。



- ⑤ ④のフライパンを軽く拭き、残りのオリーブオイルを入れて③を中火で炒める。タマネギの色が変わり始めたなら②と塩コショウを加えてさらに炒め、バルサミコ酢を入れて強火で2分ほど煮詰める。



- ⑥ ④の上に⑤を盛りつけ、イタリアンパセリを散らしたらでき上がり。



## カボチャと エダマメのサラダ

### 材料 (2人前)

- ・カボチャ … 300g(1/4玉) ・エダマメ … 80g
- ★マヨネーズ … 大さじ3 ★蜂蜜 … 小さじ1
- ・クリームチーズ … 50g ・くるみ … 10g

### 作り方

- ① カボチャは皮の部分を切り落とし、ワタを取り除いたら一口大に切る。



- ② 塩もみしたエダマメを水で洗い鍋に入れ、水(400ml)と塩(小さじ1/2)を入れて3分ほど茹でてザルにあげる。冷めたらさやから取り出す。



- ③ 耐熱ボウルに①を入れ、ラップをかけて600wの電子レンジで5分ほど加熱し、粗熱を取る。



- ④ ③をフォークでつぶし、★を入れて混ぜ合わせる。



- ⑤ ②とクリームチーズを加え、軽く混ぜ合わせたら器に盛る。くるみを砕いて振りかけたらでき上がり。



## カボチャと ブルーベリーのパフェ

### 材料 (2人前)

- ・カボチャ … 300g(1/4玉)
- ・豆乳(無調整) … 大さじ4 ・蜂蜜 … 大さじ2
- ・ブルーベリー … 適量
- ・クッキー (お好みのもの) … 適量
- ・バニラアイス … 150ml
- ・シナモンパウダー … 少々

### 作り方

- ① カボチャは皮を切り落とし、ワタを取り除く。大きめに切り分け、ラップをして600wのレンジで2分ほど加熱する。



- ② ①と豆乳、蜂蜜をボウルに入れて混ぜ合わせペースト状にする。冷蔵庫で30分ほど冷やす。



- ③ ブルーベリーはよく洗い、水気を切る。クッキーは細かく砕く。



- ④ カップに②と③を交互に盛りつけ、最後にバニラアイスをのせる。



- ⑤ シナモンパウダーをかけ、お好みでブルーベリーやクッキーなどを添えたらでき上がり。





# セレスモス出荷者紹介 ～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



大石 知宏さん

- ①麻生区栗平
- ②麻生店
- ③ナス・ミカン・サニーレタスなど

就農して11年目、季節に合わせて年間20品目ほどの野菜や果樹を生産しています。10月ごろからは食べきりサイズのミニハクサイ「タイニーシュシュ」の出荷を始めます。サラダで食べるのもおすすめですぜひご賞味ください。



道川 忠さん  
(和田 隆浩さん)

- ①宮前区南野川
- ②宮前店
- ③エンサイ・青パパイア・ハックルベリーなど

目新しい品種を含め年間30品目ほどの野菜や果樹を生産しています。11月ごろまでは「ハックルベリー」を出荷します。生で食べる他、加熱調理にも適しているので、ぜひジャムなどにして味わってください。



小泉 麻里さん

- ①宮前区平
- ②宮前店・麻生店
- ③クッキー・パウンドケーキなど

常時10種類ほどのお菓子を出荷しています。通常より厚めの「フロランタン」は、外はカリカリ、中は柔らかい食感で、小さな子どもでも食べやすいと好評です。自農園のイチゴやレモンを使ったパウンドケーキもおすすめです。



市川 美穂さん

- ①麻生区黒川
- ②麻生店・宮前店
- ③米粉ケーキ・米粉クッキー・ドライフルーツなど

自農園の米を使用した米粉の焼菓子を中心に20種類ほどの加工品を作っています。素材にこだわり添加物を控えた優しい味わいは健康志向の方に好評です。「いなか果樹園おやつ部」のInstagramもぜひご覧ください。



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7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5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。

## セレスの DATA (7月31日現在)

購買品取扱高	3億07百万円	長期共済保有高	1兆7,130億円
販売品取扱高	4億13百万円	年金共済保有高	299億円
施設事業契約高	72億35百万円	組合員数	67,289人
貯金	1兆4,757億円	うち正組合員	5,102人
貸出金	5,986億円	准組合員	62,187人

## 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、社会保険労務士が講師となりご説明いたします。

- 2024年10月20日(日)
- 10:00～12:00 小杉支店
  - 14:00～16:00 稲田支店
- 2025年1月19日(日)
- 10:00～12:00 みなみ支店
  - 14:00～16:00 御幸支店

## 年金無料相談会（予約制）

JAでは「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社会保険労務士が個別でお受けしています。

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)までお問い合わせいただくか、右記二次元バーコードよりお申し込みフォームをご利用ください。



◇ 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。

## Instagram インスタグラムで情報発信中！！

JAセレス川崎、セレスモス麻生店、セレスモス宮前店は、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セレス川崎の公式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。セレスモス両店の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はこちらから二次元バーコードを読み取ってください。



JAセレス川崎



セレスモス麻生店



セレスモス宮前店



## 読者からのおたより

**ラ** ッカセイは夫の好物なのでよく買います。プランターで栽培することができると知りビックリしました。

(高津区・赤澤さん)

**ジ** ャガイモとしらすのガレットを作りました。とてもおいしくできて、家族からも大好評でした。

(川崎区・須山さん)

**限** られたページの中にクイズや図鑑、レシピなどたくさんの記事が掲載されているのでおもしろい!

(麻生区・長澤さん)

**セ** レサモスや直売所で購入できる季節ごとの農産物を知りたいです。市内農家さんを応援しています。

(多摩区・畑野さん)

**J** Aのきめ細かい配慮に感謝しています。野菜の選び方のコツが知りたいです。

(多摩区・小熊さん)

**赤** オクラの存在を初めて知りました。食卓に彩りが出ると思いました。料理に使ってみます。

(高津区・谷本さん)

**セ** レサモス出荷者紹介が好きです。いつも新鮮な野菜や果物をありがとうございます♪

(宮前区・大林さん)

**毎** 号楽しみにしています。大葉と塩昆布のじゃがバター風を作りました。とてもおいしかったです。

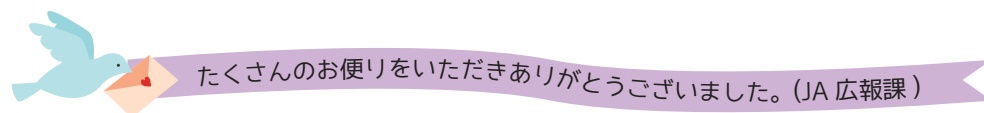
(中原区・井戸さん)

**援** 農ボランティアを初めて知りました。農作物が育つ様子を近くで見れ、農家の方の手助けができるのはうれしいですね。

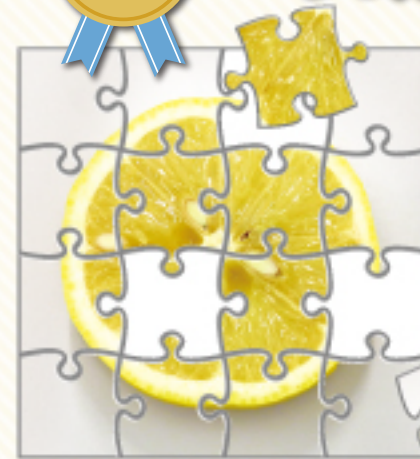
(宮前区・中本さん)

**野** 菜の魅力図鑑とレシピが楽しみです。日々努力をされている農家の方に頭が下がります。

(幸区・高橋さん)



## この断面図なあ〜んだ?



### ヒント1

ビタミンC含有量が  
トップクラスです

### ヒント2

広島県の瀬戸内〇〇〇が有名です

### ヒント3

料理のアクセントや飲み物に使われます

### 応募方法

63

216 0033

- 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点満点中口点)

セ  
レ  
サ  
パ  
ル  
サ  
係  
川  
崎  
広  
報  
課

216 0033

213 38

川  
崎  
市  
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10月25日(金)

- ・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、本誌に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.64 プレゼントクイズの答え ニンニク



## 表紙解説 カフェ風カボチャレシピ

ホクホクとした食感や甘みが特徴のカボチャは、料理からスイーツまで幅広く使える食材です。収穫のピークは夏ですが、追熟することで秋にもより甘みの増したカボチャが食べられます。今号では、カボチャとキノコ、エダマメを使った料理と、カボチャのデザートの3品をご紹介します。手軽にカフェにいるような気分が味わえるレシピとなっているので、ぜひ作ってみてください。



# 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。