

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.68 (2025 年秋)





10 周年を迎えます

セレサモス宮前店は、2015年10月に地域住民らの熱い要望で東急田園都市線「宮崎台」駅から徒歩5分の場所にオープンしました。開店当初から皆さまにご愛顧いただき、地元の新鮮な農産物を提供する、地域の食の拠点として市内産農産物の魅力を発信しています。現在も一日平均来店者数は約1000人と盛況で25年3月には累計来店者数が300万人を突破しました。

今号では、セレサモスの公式キャラクター「モスピー」とセレサモス宮前店の店内を紹介します。セレサモスの魅力を再発見していただければと思います。



セレサモス公式
Instagramでは、
10周年を記念した特別企画や
店舗でのイベント情報などを
紹介していきます！



セレサモスの 人気者に大接近！

川崎の農業を応援するセレサモスオリジナルキャラクターの「モスピー」。神奈川県の鳥「カモメ」をモチーフとし、市内各地を飛び回って多くの市民に地場産農産物をPRするとともに、県内各地から特産品などをセレサモスに運んでくれます。

イベントに登場することも！？見かけたら仲良くしてくださいね。



口癖は
「〇〇だもん♪」

旬の野菜や果物が
たくさん入ったカゴを
背負っているんだもん♪

これからも
皆さんの食卓に
新鮮で安全安心な
農産物を届けるお手伝いを
がんばるんだもん♪

オープン前は
出荷者自ら
陳列するんだもん♪
さぁオープン！
一緒に覗きに
行くんだもん♪



モスビーと巡る！ セレサモス宮前店

店内には、採れたて野菜や果物、卵、花などが出荷されています。また、地域の商店が精肉や鮮魚、パンなどを納品する他、農家が作った加工品やJA全農が開発したエコープマーク品、提携JAから直接仕入れた全国各地の特産品が並び、何度来ても新しい発見があります。また、セレサモスに足を運びづらい方のために、各支店の店頭や市内のイベントなどに出向く「出張販売」も行っています。スケジュールはJAセレサ川崎のホームページをチェックしてみてください。



難易度★★☆

葉ニンニクのプランター栽培

葉ニンニクは、ニンニクを早どりして葉を楽しむ中国野菜です。ニンニク特有の強い臭みや辛味が少なく、炒め物や鍋物、汁物などさまざまな料理で活躍します。今号では、プランターでも栽培できる葉ニンニクを紹介します。

栽培 カレンダー

種まき ● 9月中旬～10月上旬 収穫 ● 12月中旬～2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

- ✔ 葉ニンニクの種(専用品種ハーリックを推奨) ✔ ボウルなど(発芽用)
- ✔ プランター(幅80cm、深さ30cm) ✔ ネット入り鉢底石
- ✔ 野菜用の培養土 ✔ ジョウロ ✔ 化成肥料

栽培の コツ

- ・栽培期間中はできるだけ、水を切らさないようにしてください。
- ・葉ニンニクは日当たりを好む野菜なので、よく日が当たる場所で育ててください。
- ・葉鞘が細い場合は、2週間に1度化成肥料を施してください。太さがある方が食感も良く、調理の幅も広がります。

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お気軽にご相談ください。

植え付けSTART!!



1 種まき準備

ニンニクの種を一つ一つに分け、10日ほど水につける。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。



2 種まき

水につけたニンニクから芽が出たら、先がとがっている方を上に向け5cm間隔、深さ3cmに植え付け、ジョウロでプランターの下から染み出るぐらいの水やりする。



3 管理

土の表面が乾いたら水やりをする。1か月ほど経過して葉の色が薄いと感したら化成肥料をプランターの縁に一握りほどまく。



4 収穫

草丈が30～40cmほどになったら収穫時期。根ごと引き抜いて収穫する。外葉が黄色くなっていたら葉鞘ごと1枚ほどはぎとる。

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

ブドウは栽培の歴史が古く、世界中で親しまれている果実です。生で食べることが多いのは実は日本ならではの海外では主にワインの原料として栽培されています。近年では、皮ごと食べられて種のない品種が人気で生産量も増えています。

We ♥ Grape
新発見!?

川崎のブドウ魅力図鑑

栄養と効能

皮や種に含まれるポリフェノールには抗酸化作用があり、眼精疲労や動脈硬化などを抑え、生活習慣病の予防効果も期待できます。

見分け方

実にハリがあり、全体的にきれいに色づいているものを選びましょう。軸がしっかりしており、茶色くなっていないものが良いです。白い粉が付いていると新鮮です。

保存方法

買ってきたらすぐに冷蔵保存しましょう。キッチンばさみを使い1粒ずつ枝の部分をカットすると長持ちします。さらに、冷凍すると1か月ほど保存できます。

フレッシュ! 2種のブドウのトライフル

- ① ブドウ(150g)とマスカット(150g)から(2カップ分)飾り用にそれぞれ4粒ずつ取り分ける。残りは半分に切る。
- ② スポンジケーキ(15cm1台)はカップの大きさに合わせて丸く4枚くりぬく。
- ③ カップに②を1枚敷き、半分に切った①とホイップクリーム(220ml)を1/4量ずつのせる。
- ④ ③に②を1枚とホイップクリーム1/4量をのせ、取り分けた①を2粒ずつのせる。これを2カップ分作る。
- ⑤ 冷蔵庫で30分ほど冷やし、お好みでミントを添えたらできあがり。

ブドウのあれこれ

デラウェア



種なしブドウの定番として、古くから親しまれる品種です。小粒ですが、果汁は豊富で味は濃厚。強い甘みと程よい酸味が調和し、さっぱりとした味わいが特徴です。

巨峰



日本原産のブドウ。果皮が濃い紫色で、粒は10～15gくらいと大きく果肉はじまっています。多量。香りが良く甘みが強く、やさしい酸味があります。実が大きいことから「ブドウの王様」と呼ばれています。

シャインマスカット



果皮は薄くて柔らかく、皮ごと食べられるのも特徴の1つ。黄緑色で収穫されることが多いですが、緑色に近いと香りが豊かで、黄色に近いほど糖度が高いと言われています。市内でも生産量が増えています。

秋の味覚堪能パスタ



爽やかレモンとキノコパスタ

材料 (2人前)

- ・生シタケ … 2枚 ・ブロッコリー … 1/2個 ・シメジ … 100g
- ・レモン … 1個 ・厚切りベーコン … 50g ・フェットチーネ … 200g
- ・オリーブオイル … 大さじ1 ・塩 … 適量 ・粉チーズ … 適量

作り方

- ① シタケとブロッコリーは食べやすい大きさに切る。シメジは軸を切り落とし、小房に分ける。レモンは1/2を輪切り、残りは果汁を絞る。ベーコンは7mm幅に切る。



- ② フェットチーネを茹でる。茹で上がる30秒前にブロッコリーを入れ、その後ザルに上げる。茹で汁はとっておく。



- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒める。



- ④ シタケとシメジを入れ炒め、茹で汁をお玉1杯分入れる。



- ⑤ ②を入れ、よく混ぜ合わせレモン汁と塩で味を調える。



- ⑥ 皿に盛り付け、粉チーズをかける。輪切りにしたレモンを添えたらできあがり。



秋野菜たっぷりトマトペネ

材料 (2人前)

- ・カボチャ … 100g ・タマネギ … 1/2個
- ・パプリカ … 1/2個 ・インゲン豆 … 10本
- ・ブロッコリー … 小房6個 ・トマト … 1個
- ・酢漬けオリーブ … 10個 ・豚ロース肉 … 2枚
- ・オリーブオイル … 大さじ1 ・ペネ … 140g
- ・トマトケチャップ … 大さじ2 ・塩 … 適量
- ・コショウ … 適量 ・粉チーズ … 適量

作り方

- ① カボチャとタマネギ、パプリカ、インゲン豆、ブロッコリー、トマトは2cm角のサイコロ状に切る。オリーブは細かく刻んでおく。豚肉はひと口サイズに切る。



- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、豚肉を軽く焼き、一度皿に取り出す。



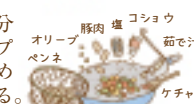
- ③ ②のフライパンでオリーブ以外の野菜を炒める。



- ④ ペネは表示通りに茹でザルに上げる。茹で汁はとっておく。



- ⑤ ③に茹で汁をお玉1杯分入れ、トマトケチャップと②、④、オリーブを絡め塩コショウで味を調える。



- ⑥ 皿に盛り付け、粉チーズを加えて混ぜたらできあがり。



秋ナスの和風ペペロンチーノ

材料 (2人前)

- ・ナス … 2本 ・シメジ … 100g ・大葉 … 3枚
- ・ニンニク … 1片 ・ベーコン … 4枚
- ・オリーブオイル … 大さじ2
- ・スパゲティ … 200g
- ・ガーリックパウダー … 大さじ1 ・塩 … 適量
- ・コショウ … 適量 ・かつお節 … 少々
- ・粗びき黒コショウ … 少々

作り方

- ① ナスは5mm幅の輪切り、シメジは軸を切り落とし小房に分ける。大葉は細切り、ニンニクは薄くスライス、ベーコンは7mm幅に切る。



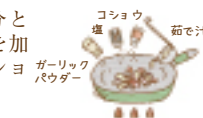
- ② フライパンでオリーブオイルを熱し、ナスとシメジ、ベーコン、ニンニクを炒める。



- ③ スパゲティは表示通りに茹でザルに上げる。茹で汁はとっておく。



- ④ ②に茹で汁お玉1杯分とガーリックパウダーを加えよく溶かし、塩コショウで味を調える。



- ⑤ ③を加え全体に絡める。



- ⑥ 皿に盛り付け、かつお節と黒コショウ、大葉をのせたらできあがり。



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



照井 美紀さん

- ①麻生区栗木
- ②麻生店
- ③ウメ・ナガイモ・ダイコンなど

兄と共に年間20品目ほどの野菜や果樹を約10%の畑で生産しています。野菜は減農薬で、果樹は丁寧な剪定を心がけています。丹精して育てたナガイモは、ずっしりと重くみずみずしいと好評です。ぜひご賞味ください。



飯塚 神風さん
(飯塚 賢さん)

- ①麻生区栗木
- ②麻生店
- ③ブルーベリー・サツマイモ・長ネギなど

父母や妻、妹と共に年間約25品目の野菜や果樹を生産し、出荷しています。基本に忠実な栽培を心がけ、秋から始まるサツマイモは甘いと大人から子どもまで人気となっています。ぜひ手に取ってみてください。



三田 保夫さん
(三田 勉さん)

- ①高津区上作延
- ②宮前店
- ③サツマイモ・サトイモ・ナス・キュウリなど

約10%の畑で、父と共に20品目ほどの野菜を栽培しています。セレサモスへ出荷する他、地域の小学生に芋掘り体験の場を提供し、地産地消の大切さを伝えています。甘いサツマイモをぜひ食べてみてください。



森 正一さん

- ①宮前区西野川
- ②宮前店
- ③ジャガイモ・トマト・ハクサイなど

約15%の畑で年間20品目以上の野菜を、季節に合わせて丹精して育てています。丁寧な作業を心がけ、出荷時は見た目にもこだわり、きれいに袋詰めしています。皆さんが手に取ってくれたらうれしいです。



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 7 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 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)



Instagram

セレサの DATA (7月31日現在)

購買品取扱高	3億19百万円
販売品取扱高	4億15百万円
施設事業契約高	60億77百万円
貯金	1兆4,813億円
貸出金	6,174億円

長期共済保有高	1兆7,049億円
年金共済保有高	291億円
組合員数	67,925人
うち正組合員	5,080人
准組合員	62,845人

年金・社会保険セミナー (予約制)

JA 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。

2025年10月19日(日)	
10:00~12:00	稲田支店
14:00~16:00	高津支店
2026年1月18日(日)	
10:00~12:00	新百合丘支店
14:00~16:00	生田支店

年金無料相談会 (予約制)

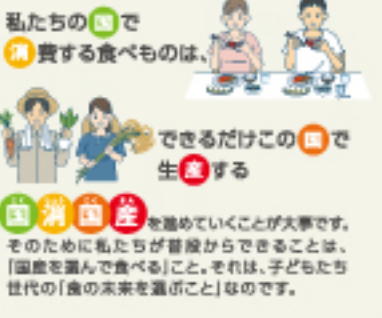
JAでは社会保険労務士による「年金無料相談会」を開催し、公的年金の受給に関するご相談をお受けしています

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。

その時、あなたは 食の未来も選んでいます。



機 関紙コンクール最優秀賞おめでとう
ございます。毎号欠かさず楽しく読ませて
もらっています。今後も期待しています。

(多摩区・武藤さん)

セ レサモスへ買い物に行く際、「出荷
者紹介」で見かけた名前を探すのも楽し
みになっていますよ。

(宮前区・舩山さん)

ニ ャンニクの魅力図鑑でニンニクの花を
初めて見ました。とってもきれいで驚き
ました。ガーリックシュリンプも作って
みます！

(多摩区・佐久間さん)

沖 縄レシピは興味深かったです。チャ
ンプルーで厚揚げを使うなど、再発見が
ありました。ゴーヤーの唐揚げにも挑戦
します。

(多摩区・篠崎さん)

サ ツマイモの袋栽培は、マンションで
も育てられることを知れて良かったです。
ベランダや玄関脇などでも野菜栽培を楽
しみたいです♪

(中原区・山口さん)

J Aのイベントはどれも魅力的です。
セレサモスの出張販売や生産者の直売所
などでおいしい農産物を購入し、JAを身
近に感じています。

(高津区・横井さん)

農 業は天候に左右される大変な仕事で
すね。近所の農家さんが猛暑の中、作業
に励まれる姿に頭が下がります。応援し
ています。

(麻生区・鈴木さん)

毎 号楽しく読んでいます。JAの取り
組みを知ることができ、農家さんのおか
げで私たちの「食」が成り立っているの
だと感じました。

(多摩区・倉田さん)

セ レサモスの出張販売が毎週待ち遠し
いです。行列に並び、「待ってでも買いた
い」と思えるJAの品ってすごいです。

(中原区・新妻さん)

援 農ボランティアは良い制度ですね。
農作業の大変さを知るきっかけにもなる
と思いました。

(中原区・大谷さん)

プレゼント
クイズ

この断面図な〜んだ？

ヒント1

日本の秋を代表する果物です

ヒント2

「幸水」や「豊水」などの品種があります

ヒント3

川崎名産「多摩川〇」

応募方法

216 0033

セ
レ
サ
パ
ル
サ
係
川
崎
広
報
課
216 0033
川崎市長宮前区宮崎

- 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点満点中〇点)



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7年10月24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.67 プレゼントクイズの答え トマト



表紙解説 秋の味覚堪能パスタ

実りの秋は、おいしい農産物が勢ぞろいする季節ですね。秋には、キノコやナス、レモンなど、市内でもさまざまな食材が旬を迎えます。それぞれ異なる風味や食感、彩りで食事をより豊かにしてくれます。今号では、シンプルながらも素材のおいしさが引き立つパスタレシピを3品ご紹介します。

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)

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。