

CERESA PAL

准組合員とJAのかけ橋 セレサパル

vol.69 (2026 年冬)



あぐりっこ農園

利用者募集について



たがやす
はがせ
おぐ

当JAの指導付き体験型農園「あぐりっこ農園」では、令和8年3月以降の利用者を募集しております。あぐりっこ農園は、野菜づくりのプロがバックアップするので、初心者でも安心して春夏秋冬の野菜づくりが楽しめます。家族で土いじりを楽しみたい方、野菜づくりに挑戦したい方、新たな趣味を見つける方にお勧めです。

五月台農園、梶ヶ谷農園、宮前平農園は3月、うらのののうえんは4月より来シーズンの栽培がスタートします！

現地見学も実施しておりますので、下記二次元コードよりHPをご確認の上、お気軽にお問い合わせください。皆さまのお申し込みをお待ちしております。

※募集区画には限りがありますので、キャンセル待ちとなる場合があります。

あぐりっこ農園 HP



見学予約・お問い合わせ



五月台農園

(麻生区五力田)
利用期間
令和8年3月1日～令和9年1月31日
利用料金
77,000円(税込)/11か月

梶ヶ谷農園

(高津区末長)
利用期間
令和8年3月1日～令和9年1月31日
利用料金
77,000円(税込)/11か月

宮前平農園

(宮前区馬絹)
利用期間
令和8年3月1日～令和9年1月31日
利用料金
77,000円(税込)/11か月

うらのののうえん(片平)

(麻生区片平)
利用期間
令和8年4月1日～令和9年1月31日
利用料金
66,000円(税込)/10か月

【お問い合わせ先】 JAセレサ川崎営農経済部営農支援課

TEL: 044-877-2114 Mail: agrisp@jaceresa.or.jp

子どもたちのおいしいを支える

JAと学校給食

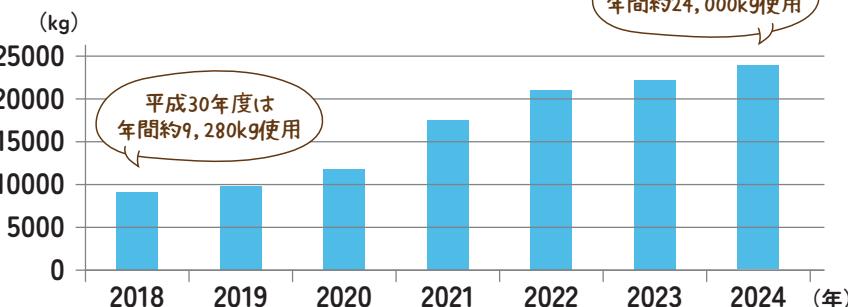
JAセレサ川崎は2017年、市立中学校が完全給食化したことをきっかけに中学校給食事業に参入しました。現在、50軒ほどの生産者が出荷登録し、JAを通じて市内産農産物「かわさきそだち」を学校給食に提供しています。

学校給食は子どもたちの成長を支えるだけでなく、「食と農」のつながりを学ぶ、大切な食育の機会です。地元で採れた新鮮で安全な農産物の使用を通じて、地産地消や「食の大切さ」を子どもたちに伝えています。

今号では、給食事業におけるJAの役割や学校給食に関する取り組みの一部をご紹介します。

中学校給食における 「かわさきそだち」使用状況

令和6年度は
年間約24,000kg使用



生産者の協力により、「かわさきそだち」の使用は年々増加しています。

市内産農産物「かわさきそだち」が届くまで

JJAは生産者や市、学校などと連携して出荷品目や納品に関する調整を行ったり、生産者が安定して出荷できる体制を整えたりしています。

子どもたちに安全安心な給食を届けようと日々、多くの関係者が連携し、協力しています。



JJAの主な取り組み

小学校給食や保育園にもお届け

JJAは、市制100周年を記念したゼリーや「元祖ニュータンタンメン本舗」が監修したスープなど、特別メニューの提供にも協力しました。さらに、麻生区の生産者が育てたサツマイモを市内保育園3園に寄贈し、おやつとして提供するなど、市内産農産物の普及に幅広く貢献しています。



生産者と給食センター関係者が視察・意見交換

JJAは2025年7月、中学校給食事業に出荷登録する生産者向けに「市南部学校給食センター見学会」を開き、同施設で調理工程などを見る機会を設けました。その後、10月には同施設の職員や栄養士らに農産物が育つ現場を実際に見てもらおうと「圃場見学会」を企画。生産者は安全安心な農産物を届けるための工夫や思いなどを伝え、相互理解を深めました。



食育支援動画「『かわさきそだち』で美味しい給食」の制作に協力

JJAは、学校給食を通じて「かわさきそだち」や地産地消、学校給食などについて生徒が学び、食に関する意識向上を図ることを目的に市が制作した動画に協力。地域農業の理解醸成を図っています。

動画はこちゅら



JJAは今後も、子どもたちに安全安心でおいしい学校給食を届けてまいります。拠点となるセレサモスには、さまざまな市内産農産物があります。ぜひ、皆さんも足を運んでみてください。



難易度★★☆

サヤインゲン(つるなし) のプランター栽培

サヤインゲンは、北米メキシコ南部から南米アルゼンチン北部の高地が原産とされ、比較的涼しい気候を好みます。つるありとつるなしの品種がありますが、今号では背丈が低くプランターでも栽培が簡単なつるなしサヤインゲンを紹介します。

栽培カレンダー

種まき ● 4月下旬 収穫 ● 6月上旬～中旬
植え付け ● 5月上旬



用意するもの

- ✓ ポリポット(直径9cm) ✓ 野菜の培養土 ✓ つるなしサヤインゲンの種
- ✓ ジョウロ ✓ はさみ ✓ 鉢(直径24cm) ✓ 支柱(長さ90cm)
- ✓ ひも(誘引用)

栽培のこつ

- ・種まき後は発芽温度に気を付けます。22～28度となるよう日当たりの良い室内に置くか、不織布をかけて保温してください。
- ・植え付ける前は苗に水やりをし、土が崩れて根を傷めないように丁寧に定植します。
- ・梅雨時は雨の当たらない場所で、梅雨明け後は風通しの良いできるだけ涼しい場所に置いて育てます。
- ・採れたてのインゲンの甘さは格別です。やわらかいので茹で時間は1、2分で十分です。



教えてくれたのは… 経済センター 田島 亮 店長

当店には、おいしい野菜や果物を作るためのアイテムがそろっています。栽培を始める際はぜひ当店でお買い求めください。また、JAの営農技術顧問による無料営農相談を右記日程で開催しています。栽培でお困りごとがありましたら、お気軽にご相談ください。

植え付け START !!



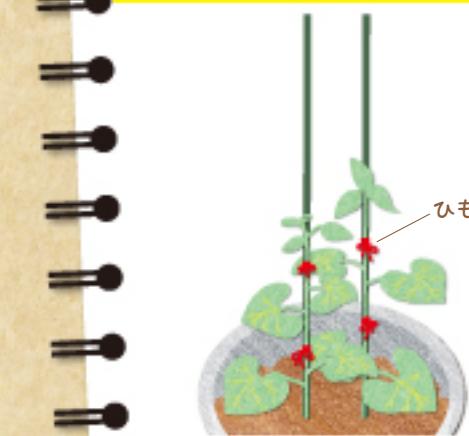
1 種まき

ポリポットに培養土を入れて深さ2cmの穴を4つ開け、種のへそを下にして一粒ずつまく。土をかけてジョウロでたっぷり水をやる。



2 定植

出芽後、最初の本葉2枚が開いたら、はさみで切って2株にする。鉢に培養土を入れて苗を植え付け、ジョウロで水をやる。



3 支柱立て・誘引

植え付けて10日ほどしたら、倒れないように支柱を立ててひもで縛っておく。



4 収穫

種まきから50～60日、開花後2週間ほどして、さやが長さ12～14cmになり、中の種の膨らみが外見で分かるようになったら収穫期。収穫が遅れると筋っぽくなるだけでなく、さやの成長に栄養が取られて次の開花が止まるので早めに収穫する。

育て様子を写真に撮ってぜひ投稿ください。

機関誌「セレサ」に掲載されるかも!?

投稿フォームはこちら▶



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 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 ❤️ Japanese yam
新発見!?

川崎のヤマノイモ 魅力図鑑

栄養と効能

タンパク質の消化吸収を高める
粘り成分が多く含まれ、
スタミナ増強に役立つといわれています。
でんぶんなどの消化を促す
アミラーゼも含まれ
胃腸の働きを整えて
栄養を効率よく取り入れる効果も期待できます。

見分け方

皮がきれいで、
ほどよい重量感のあるものが良品です。
カットしてある場合、
切り口が変色していないものを選びましょう。

保存方法

乾燥に弱いので、
丸ごとなら新聞紙で包み
冷暗所で保存してください。
カットしたものは
ラップでぴったりと包み、
冷蔵庫の野菜室に入れましょう。
すりおろして冷凍保存することも可能です。

自然薯



ヤマノイモ
の
あれこれ

日本が原産で
60~100cmもの長さになります。
うまみも濃くて強い粘りが楽しめます。

長イモ



長い棒状で、
水分が多く粘り気は少なめ。
ヤマノイモとして一番多く流通しています。

ヤマトイモ



扁平や丸くてごろっとした形をしています。
粘りが強く、とろろに最適です。
形によって「いちょう芋」や「つくね芋」と呼ばれます。

基礎知識

中国より伝わった長イモや古くから日本に自生する自然薯などを総称して「ヤマノイモ」といいます。里で採れる「サトイモ」に対して、山で採れるイモの意味で「ヤマノイモ」と呼ばれるそうです。すりおろしにしてとろろにしたり、そのまま切ってサラダにしたりさまざまな調理法が楽しめます。

ヤマノイモに触れてかゆくなることがあります、手を酢水につけることでかゆみを抑えられます。

のりしお長芋

- ①長イモ(300g)はよく洗い、皮ごとスティック状に切る。
- ②ビニール袋に①と2倍濃縮麺つゆ(小さじ2)を入れ合わせる。
- ③片栗粉(大さじ3)を入れ、よくなじませる。
- ④フライパンにサラダ油(適量)を中火で熱し、③を入れ長イモの両面に焼き色が付くまで揚げ焼きする。
- ⑤バットなどにあげ、塩(適量)と青のり(大さじ1)をまぶしよくからめたらできあがり。



小松菜のブランチレシピ



材料 (2人前)

・小松菜 … 200g ・トマト … 中1個 ・塩 … 少々 ・ベーコン … 6枚
・食パン(6枚切り) … 4枚 ・スライスチーズ … 2枚 ・マヨネーズ … 大さじ2

B(ベーコン). K(小松菜). T(トマト) サンドwich

作り方

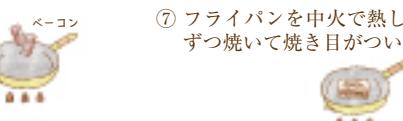
① 小松菜は根元を切り落とし、3等分に切る。トマトは2~3mm幅の輪切りにする。



② フライパンに湯を沸かして塩を入れ、①の小松菜を2分茹でる。氷水に取り出して粗熱を取る。



③ フライパンを熱し、ベーコンを炒める。



④ 食パンに③と①のトマト、チーズを半量ずつのせる。



⑤ ②の水分をキッチンペーパーなどでしっかりと取り、④にのせる。



⑥ 食パンにマヨネーズを塗り、④にのせる。



⑦ フライパンを中火で熱し、両面を1~2分ずつ焼いて焼き目がついたらできあがり。



小松菜と豆腐のココット

材料 (2人前)

・小松菜 … 80 g ・ベーコン … 2枚
・シメジ … 20 g ・木綿豆腐 … 150 g
・マヨネーズ … 大さじ1 ・バター … 5 g
・塩 … 少々 ・コショウ … 少々 ・卵 … 2個
・ピザ用チーズ … 50 g

作り方

① 小松菜は根元を切り落として3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。シメジは手でほぐす。



② 豆腐はキッチンペーパーなどで包み、5分ほど置いて軽く水切りし、ボウルに入れてマヨネーズを加え、崩しながら和える。



③ フライパンにバターを入れて①をさっと炒め、塩コショウする。



④ 耐熱の器(ココット)に②を半量ずつ入れ、その上に③を加えて真ん中をくぼませ、卵の黄身を割り入れる。黄身の周りにチーズをのせる。



⑤ 230℃に予熱したオーブンで5~10分ほど焼き、卵が固まって表面に色がついたらできあがり。



小松菜のポタージュ

材料 (2人前)

・小松菜 … 200 g ・タマネギ … 30 g
・バター … 10 g
★牛乳 … 200ml ★生クリーム … 200ml
★コンソメ顆粒 … 小さじ1 ★塩 … 少々
★コショウ … 少々
・生クリーム(トッピング用) … 少々
・粗びき黒コショウ … 少々

作り方

① 小松菜は根元を切り落として5mm幅、タマネギは薄切りにする。



② 鍋にバターを入れて中火で熱し、①のタマネギを炒める。透き通ってきたら①の小松菜を入れて5分ほど炒める。



③ ②に★を入れ、温まるまで中火で5分ほど加熱したら火から下ろして粗熱を取る。



④ ミキサーに③を入れて、なめらかになるまでかき混ぜる。



⑤ ④を裏ごしして鍋に戻し入れ、温まるまで中火で熱したら火から下ろす。



⑥ 器に入れ、トッピングの生クリームを回しかけ、黒コショウを散したらできあがり。



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



手塚 和之さん

- ①宮前区
- ②宮前店
- ③パンジー・ビオラ・アリッサムなど

パンジーとビオラだけでも50種類以上を生産しています。1つのポットでも十分に楽しめるように、2~3色を配色するなど手間を惜しまず心を込めて育てています。ぜひお好みのポットを見つけてみてください。



一條 正城さん

- ①麻生区千代ヶ丘
- ②麻生店
- ③ビオラ・小菊・サツマイモなど

昨春かながわ農業アカデミーを卒業し、就農1年目になります。防虫ネットを張るなど、手間暇かけて減農薬を心がけ、年間30品目ほどの花きや野菜を生産しています。ぜひ季節を彩る花を手にとってみてください。



高桑 正光さん

- ①麻生区下麻生
- ②麻生店
- ③ミカン・サツマイモ・アスパラガスなど

年間40品目ほどの野菜や果樹を栽培しています。適度な酸味を感じるミカンや、今シーズンからは貯蔵なしでも甘いサツマイモ「あまはずき」を出荷しています。春には朝採れの新鮮なアスパラガスをぜひご賞味ください。



内田 誠一さん

- ①宮前区有馬
- ②宮前店
- ③タケノコ・サトイモ・レモンなど

宮前店オープン当初から出荷を続け、現在約10戸の畑で年間15品目ほど季節の果樹や野菜を生産しています。春には旬のタケノコを出荷します。やわらかく香り豊かな風味をぜひお楽しみください。

セレサモス
麻生店

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

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けます。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。



セレサのDATA (11月30日現在)

購買品取扱高	6億52百万円
販売品取扱高	8億04百万円
施設事業契約高	113億40百万円
貯金	1兆4,810億円
貸出金	6,274億円
長期共済保有高	1兆7,020億円
年金共済保有高	288億円
組合員数	6,838人
うち正組合員	5,067人
准組合員	6,331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」を開催します。どのように操作するの? カメラの使い方は? キャッシュレス決済って何?など、分からないことはありませんか。

本年度も、ソフトバンクの方が講師となり丁寧に教えてくれます。ぜひお気軽にお申し込みください。



日時 令和8年2月26日(木)

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 スマホの基本とキャッシュレス体験

カメラやマップの使い方、キャッシュレス決済の方法などを指導いたします。



申し込み

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。

申込締切

令和8年2月6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17日(火)までに通知いたします。

お問い合わせ先

JAセレサ川崎 経営企画部広報課 TEL044-877-2964 (平日9:00~17:00)

読者からのおたより

宮 前店 10周年おめでとうございます。いつも魅力いっぱいです、つい買はずてしまい重たくて帰るのが大変になるほどです。

(川崎区・村田さん)

「読者からのおたより」を読むと、同じ気持ちを持っている人がいることに仲間意識を感じてうれしくなります。

(中原区・山口さん)

地 域で作られる野菜が自動販売機でも購入でき、おいしく食べられてうれしいです。生産者に感謝です。

(高津区・アトムさん)

J JAの生産者との連携や「かわさきそだち」の普及拡大に向けた活動に感銘を受けています。JAの取り組みがもっと広がるといいですね。

(麻生区・湯田さん)

近 所の直売所で角がないオクラを購入し、生産者から新品種だと教えてもらいました。直売所は、生産者との交流も醍醐味の一つです。

(宮前区・岩谷さん)

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)

川 崎で巨峰やシャインマスカットが栽培されていることを初めて知りました。ぜひ食べてみたいです。おいしいだろうな~

(高津区・熊田さん)

力 ラフルで見やすく、少しの時間で最後までしっかり読めるのが良いですね。内容も楽しく役に立ちます。次号も楽しみ!

(多摩区・ササオさん)

レ シビは、野菜の下ごしらえから切り方まで細かくイラストで書いてあり分かりやすいです。参考にしていますよ。

(多摩区・西野さん)

葉 ニンニクのプランター栽培を実践しました。すぐに15cmほど伸びました。これからもさまざまな野菜や花を育てていきたいです。

(幸区・斎藤さん)

品 評会で購入した梨を遠方に嫁いだ娘に贈ると、とても喜ばされました。生産者の努力と技術の高さを感じました。

(多摩市・まあちゃんさん)



この断面図なあ~んだ?

ヒント1

ケーキやスイーツのトッピングの定番です

ヒント2

近年では赤だけでなく白い品種もあります

ヒント3

市内でも5月頃まで
〇〇〇狩りが楽しめます

応募方法

2160033

セ J
レ A
サ パ
レ 川
ル 崎
セ 係
ラ 広
レ 報
ム 崎
レ 報
課

2 川
1 崎
3 市
38 宮
前 区
38 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8年2月20日(金)

- ・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>

セレサモス vol.68 プrezentクイズの答え 梨



表紙解説 小松菜のブランチレシピ

冬は、乾燥と寒さで免疫力が低下して風邪をひきやすい季節です。そのような冬に旬を迎える小松菜は、鉄分やカルシウムなど栄養が豊富です。あくが少なく食べやすいので、日常の食事に取り入れやすく、風邪に負けない体づくりと免疫力向上をサポートします。今号ではおいしく健康に手軽に作れる小松菜レシピを3品ご紹介します。毎日の献立づくりの参考にしてみてください。

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・J A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・J A活動」への積極的なご参加をお願いとともに、当JAの事業・運営に対して皆さまの声をお寄せください。

