

JA セレサ川崎 機関誌

Ceresca

2024

6
June

No.321

特集

ジメジメ暑い季節は要注意！
住まいのカビ対策



「つながり」で Smile For You

JA セレサ川崎



100th anniversary
祝 川崎市

100

市制

周年

JAセレサ川崎は、いつまでも守り続けます
川崎の街にある「食」そして「農」
子どもたちの未来のために
地域と共に歩み、地域に寄り添うJAとして
次の100年に向けて、動き出します。



心つないで Smile For You...
JAセレサ川崎



JAセレサ川崎は、川崎市市制100周年記念事業に参画しています。

夏季農産物 品評会のお知らせ

本年度も、市内生産者が丹精して育てた農産物のコンテスト「夏季農産物品評会」を開催します！

高品質な農産物が数多く出品されますので、ぜひご来場ください。

開催日 ● 令和6年7月6日(土)

開催場所 ● セレサモス宮前店

一般観覧 ● 11:30～12:00

場所 2階モスビーホール

販売時間 ● 12:30～13:30 ※売り切れ次第終了

場所 モスビー館前

お問い合わせ先

J A セレサ川崎 営農経済部組織支援課
TEL : 044-877-2509

今月の表紙



初夏の田植えシーズン到来

今月の表紙は田植え後の黒川地区を撮影しました。同地区は今もなお豊かな自然が残り、市内では少なくなった稲作も盛んに行われています。カモのつがいぐが仲むつまじく、気持ち良さそうに泳いでいます。秋の収穫が今から待ち遠しいですね。

Ceresca

特集	ジメジメ暑い季節は要注意! 住まいのカビ対策	4
	Pick Up CERESA !!	7
	かわさきグルメ旅 高津区編 ~素材にこだわるイタリアンと 緑豊かなレトロ喫茶~	12
	かわさきファーマーズ 神奈川生まれのイチゴに魅せられて	14
	高津区・森 大介さん	
	Let's! アグリチャレンジ! スイートコーンの抑制栽培 害虫対策を万全に	15
	トゥインクル トゥインクル twinkle twinkle 子育て支援で住みやすい 地域づくりを	16
	女性部 宮前支部 目代 由美子さん	
	健康だより おいしく食べて梅雨の体調不良対策 知って納得! 税金講座 国税庁を装ったメールに注意	17
	Web CERESA & 7月の運勢	18
	JAからのお知らせ & クロスワードパズル	19
	インフォメーション & 各種相談会	20
	Mail Box & 撮れたてセレ写	21
	セレサ通信	22
	フルーツパラダイス プラム(日本スモモ)	23
	地産地消レシピ ひんやりおいしい! ジャガイモのヴィシソワーズ	24
	セレサモス 麻生店	

心つないで Smile For You...
J A セレサ川崎

SNSでも情報発信中!



ジメジメ暑い季節は要注意!

住まいのカビ対策

カビは見た目や臭いだけでなく、家族の健康面からも心配……。しっかりと対策して快適な住まいをキープしましょう!

カビはなぜ生えるの？

カビは条件がそろると、あっという間に増えてしまいます。

温度

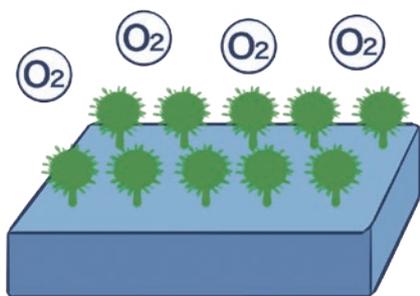
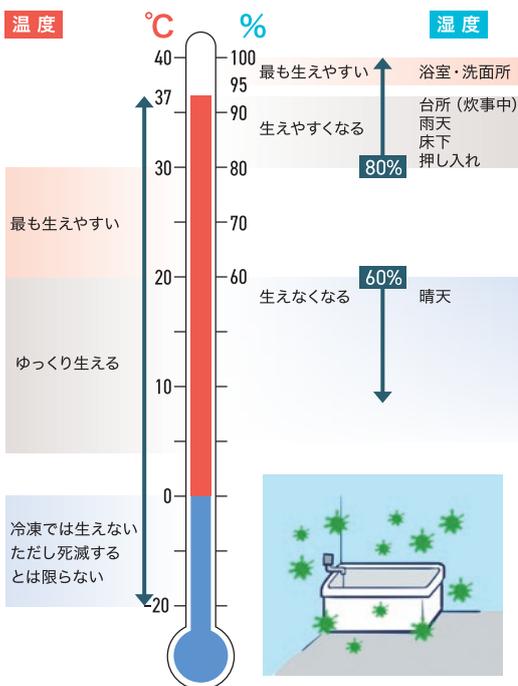
湿度

酸素

カビが最も増殖する温度は20〜30度。20度以下の低い温度でもカビはゆっくりと生える一方、30度を超えると限られたカビしか生えません。

雨が多くジメジメした季節はカビに要注意。湿度が60%以下になるとカビは生えなくなります。カビも生き物なので、生きるために最低限の水は必要なのです。

カビは酸素がないと生えませんが、カビが物体の表面によく生えるのもそのためです。酸素は人間にも必要なので、取り除くことは難しいですね。



カビ対策のポイント

カビが発生する条件を一つでもなくせばOK。ターゲットは「湿度」です。

換気

窓や扉を開けて通気・換気を心がけましょう。換気扇やサーキュレーターを使って空気の流れを作るのも有効です

湿度60%以下

湿度は60%以下が目安です。除湿機などを使用して、できるだけ一定に保ちましょう

清掃

小まめな清掃を心がけましょう(特に5〜10月)。掃除機を使うのはもちろん、こびり付いた汚れはぬれた雑巾で拭き取ります。拭き取った後は乾燥を忘れずに

イラスト:信吉

監修:NPO法人カビ相談センター
<https://www.kabisoudan.com>

次亜塩素酸ナトリウム

壁などによく効きます。100〜200ppmの濃度(水1Lに対して100〜200mg)で使用しま

しょう。使用後は水でよく洗い流すことを忘れずに。漂白作用もあるためカビによる色素も同時に除去できます。

※さびや変色の原因になるため、消毒後は必ず水拭きしてください。他の薬品と混ぜると有害物質が発生する危険があるため絶対に混ぜないでください。



準備

ゴム手袋

薬剤で手が荒れないように着用してください。

マスク

カビの胞子をできるだけ吸い込まないようにしてください。

カビが生えてしまったら？

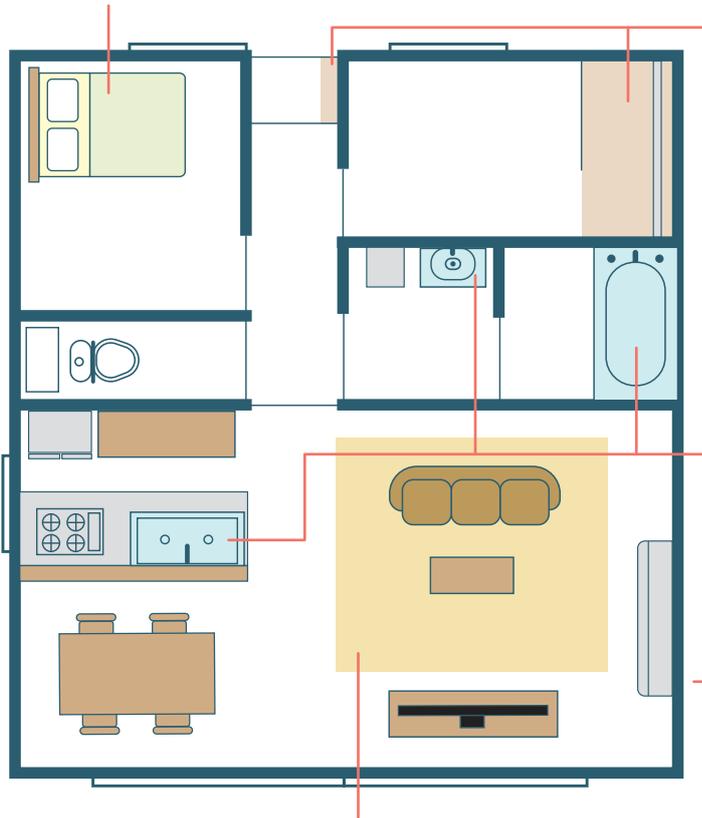
カビ退治(カビを死滅させる)には次の方法が有効です。薬剤の取り扱いに十分に注意の上、作業してください。

家中のココが気になる！

カビ予防と対策

敷布団、マットレスなど

敷布団は汗を吸収します。床や畳の上に布団を敷きっ放しにしておくと、その間に水分がたまってカビが生えやすくなりますので、万年床は厳禁。天気の良い日には外に干しましょう。マットレスやベビーベッドの底板も、風通しの良い場所に立てかけてよく乾燥させましょう。表面の少しの部分であれば消毒用エタノールなどで対処できます。



クローゼット、押し入れ、靴箱など

収納部は普段閉め切っていることが多く、夏場は特に湿度も温度も高くなりがちです。収納量に気を付け、定期的に扉を開けて風通しを良くしましょう。衣替えに合わせて、たまったほこりを除去しましょう。市販の除湿剤も効果的ですが取り替えを忘れずに。靴は泥や汚れをしっかりと落とし、箱や紙袋に入れずに収納しましょう。
 板の表面に生えたカビが粉っぽく見える(胞子がいっぱい作られている)場合は、消毒用エタノールなどで対処できます。

キッチン、浴室、洗面所など

水回りには、食品のかすやせっけんかす、髪の毛、あかなどカビの餌がいっぱいです。汚れやごみをためず、小まめに掃除しましょう。台所のシンク周りの水はねも最後にしっかりと拭き取るなど、水たまりを作らない心がけが大切です。
 浴室のカビや排水溝のぬめりには、塩素系漂白剤が効果的です。市販の次亜塩素酸ナトリウム剤で、まな板や布巾を消毒しましょう。

カーペット、畳

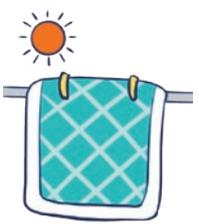
畳は天然のイ草でできており、湿度が高い状態が続くとどんどん吸湿してしまいます。布でできているカーペットも同じです。天気の良い日は窓を開け、風通しを良くして十分に乾燥させましょう。表面の少しの部分なら消毒用エタノールなどで対処できます。

エアコン

定期的な清掃を心がけ、ドライ機能を上手に使用しましょう。

紫外線

紫外線に長時間当たるとカビは死滅します。布団やシーツを天日干しすることで太陽光中の紫外線によって殺菌できます。カビが生えた場合はあらかじめ他の方法で殺菌した後、乾燥を兼ねて天日干しするのがお勧めです。



湿熱

カビは100度近くの熱湯をかけるとすぐ死滅します。衣類ならスチームアイロンをかけるといいでしょう。ただしカビは乾燥状態の熱には強いので、布団乾燥機は予防には効果がありますが、一度生えてしまったカビを死滅させることはできません。



消毒用エタノール

濃度70%以上の消毒用エタノールはカビによく効きます。乾いた場所に、薄めずにしっかりと吹きかけてください。吹きかけた後は拭き取らずそのままにして、しっかりと乾燥させましょう。扱いやすい殺菌剤ですが、カビの菌体や色素は除去できません。



つながりあう先に、
未来はある。
私たちは信じます。



一人ひとりがつながり、お互いに支え合い、誰ひとり取り残すこと無く、未来へつないでいく。
そして、みんなの暮らしを良くしていく。JAの協同組合精神と、SDGsの理念は深いつながりがあります。

地域に根ざし、地域と共に歩んできたJAグループの取り組みは、これまでと何も変わりません。
世界中がSDGsの目標達成に向けて力を尽くす中、私たちの取り組みはさらに大きな意味と責任を持ちます。

JAグループは一体となって、食と農を基軸とした総合事業のサービスを提供し、
地域の食・農・暮らしがいつまでも持続可能であるように、皆さんと共に歩んでいきます。
決して無くしてはいけないものを、しっかりと未来につないでいきます。豊かでくらしやすい地域共生社会の実現に向けて。
地域の皆さんと、手を取り合って。

JAグループが取り組む、地域に根差した活動

 <p>あんしん</p>	<p>日本の食の安全・安心に 努めています</p>	 <p>だいち</p>	<p>地域の農業を コーディネートしています</p>	 <p>くらし</p>	<p>豊かで安定したくらしを サポートしています</p>
 <p>たすけあい</p>	<p>高齢者や家族の 生活・健康を支えています</p>	 <p>みどり</p>	<p>日本の美しい自然・ 環境を農業で支えています</p>	 <p>みらい</p>	<p>子どもたちに食と農の 大切さを伝えています</p>



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ

QJAグループ



市民フェアと畜産まつりを開催!

「花と緑の市民フェア」が5月18日と19日、中原区の等々力緑地で開かれ、園芸ファンや家族連れなど約1万4千人の市民が訪れました。

会場では市内産の花きや野菜、卵などの直売ブースが用意され、来場者は目当ての品を買い求めました。2日目は前日に開かれたJA花卉部「花の品評会」で出品された切り花や枝物などの一般観覧と即売会を実施。来場者による長い列ができるなど、高品質な花きは人気を集めました。

また、19日には「川崎市畜産まつり」を同会場で実施。同イベントの運営協議会会長を務める梶稔組合長は「イベントを通じて市内畜産業の魅力を感じていただき、楽しい一日を過ごしてください」とあいさつしました。
乳搾りや乗馬体験の他、市内産生乳を使ったソフトクリームを味わうなど2日間にわたり大勢の市民が楽しみました。



あいさつする梶運営協議会会長(左)と福田努畜産部長



品評会の出品物



子牛とのふれあいを楽しむ親子



ポニーの乗馬体験



花の即売会



卵の福引き



羊の毛刈り体験



牛の乳搾り体験

EXILE MATSUが 市内農業を視察



J Aは4月19日、J Aグループの家庭雑誌「家の光」の取材に協力しました。当日は、EXILEのパフォーマーとして活躍し、「川崎市市民文化大使」としても活動する松本利夫さんが、高津区の森清行さんと麻生区の飯草英雄さんの畑を訪れました。

松本さんは高津区出身で、かつて実家は造園業を経営。2021年より著名人が務める川崎市市民文化大使に就任し、現在は地域のイベントに市内農産物を使ったキッチンカーを出店するなど、川崎の魅力を発信する活動を積極的にを行っています。

森さんは、トマトとアイスパラントを栽培する施設や野菜の自動販売機などを紹介しました。また飯草さんは、父の康男さんと共にタケノコの掘り方を指導した他、農業体験の取り組みなどについて説明。取材は終始和やかな雰囲気で行われ、松本さんとの会話に花を咲かせました。
なお、取材記事は家の光7月号「農のチカラ再発見」コーナーに掲載されています。



取材を受ける森さん(中央)と松本さん(右)



タケノコについて説明する飯草さん(左)

あぐりっこ農園

麻生区片平に新農園オープン!



J Aの体験型農園「あぐりっこ農園」の新農園が5月12日、麻生区でオープンしました。同区片平地区の丘陵地帯に位置する静かな空間で、利用者は年間を通じてさまざまな農作物の栽培体験ができます。

J Aの体験型農園は4園目で、農園名は園主の苗字にちなみ「あぐりっこ農園」うちののうえん」と名付けました。園主主導の農園として、園主側は年間スケジュールや栽培品目の選定など全体の企画管理と栽培指導を担当。J A側は新規利用者の受付や運営ノウハウなどをサポートします。

当日は親子など4組7人の利用者が集まり、園長の浦野晶子さんの指導の下、トマトやナスなど夏野菜の苗を定植しました。浦野さんは「農園を通じて、利用者の方に残る体験を提供していきたい」と笑顔で話しました。



集まった利用者ら



静かな環境で農作業を満喫

J A 共済優績組合表彰

特別優績表彰を受賞

J A 共済連は5月16日、令和5年度J A 共済優績組合表彰式を東京都中央区の明治座で開きました。今年の表彰式では、同年度の共済事業推進で特に優れた業績を収めた延べ353 J A を表彰しました。当J A は、最高位のJ A 共済大賞に次ぐ13 J A に贈られる特別優績表彰を受賞。この他、普及活動の内容に秀でた39 J A に贈られる普及活動特別賞を受賞しました。

J A では今後も、共済事業をはじめとするさまざまな事業活動を通じて、地域の皆さまの豊かな暮らしに貢献してまいります。



表彰を受ける梶組組合長(左)

セレサモス 出荷者運営委員会初開催

J A は5月28日、本店でセレサモス出荷者運営委員会を開き、梶組組合長をはじめJ A 役員や出荷者20人が参加しました。

同委員会は、J A と出荷者がセレサモスについて話し合い、将来に向けたより良い運営を展開していくことと本年度設置。野菜や果樹、花き、加工品と売り上げを支える主要品目の出荷者に参加を依頼し、毎月開催していきます。

当日は、梶組組合長が「オープンから期間が経過し、課題が散見されている。皆さんと共に解決を図り、オープン時の活気を取り戻したい」とあいさつ。その後、販売対策部の澤田恵子部長が解決すべき課題について説明し、参加者がそれぞれの立場で意見を出し合い、活発に議論を交わしました。

澤田部長は「課題を解決していくのは大変だと思いが、出荷者と消費者にとって魅力ある店舗を作っていきたい」と話しました。



参加者にあいさつする梶組組合長(左)



地域の児童に伝える 地元の旬

セレサモス麻生店は5月23日と30日、市立はるひ野小学校6年生の児童約160人の見学を受け入れました。

同校は、総合学習の一環として地域の農業について学ぼうと、同店に見学や案内を依頼。同店は陳列される農産物の見学や質問する機会を設けました。

23日は、同店の箕輪淳店長がオープン前の店内に児童を案内。その後、児童からの「はるひ野や黒川で作られるのはどのような野菜か」「地元の野菜の出荷量はどのくらいか」などの質問に分かりやすく答えました。

箕輪店長は「農業に対する児童たちの興味が深いと感じた。これからも近隣の小中学校などの授業に協力し、市内農業の魅力を次世代の子どもたちに伝えていきたい」と話しました。



児童らに説明する箕輪店長

橘地区ウォーキング

地元の新名所などを散策



橘地区協同活動強化委員会は5月25日、健康ウォーキングを開き、組合員や地域住民、職員合わせて36人が参加しました。

J Aでは「健康寿命100歳プロジェクト」の一環として、各地区主催の健康イベントを企画。ウォーキングや講習会などを開き、地域コミュニティの強化につなげていきます。

当日は橘支店を出発した後、橘樹官衙遺跡群や江川せせらぎ遊歩道などを通る約4キロのコースを散策。18日に同遺跡群の中にオープンした橘樹歴史公園では、全国で初めて復元したとされる飛鳥時代の板校倉造の倉庫などを見学しました。

橘支店の目黒敦志統括支店長は「新たな歴史スポットなどを巡り、皆さんに楽しんでいただけた。今後も地域住民の健康増進につながる活動に取り組みたい」と話しました。



橘樹歴史公園を訪れた参加者



江川せせらぎ遊歩道を散策

御幸支店

花と野菜の青空市を開催



参加した組合員と職員



青空市を訪れた来場者

御幸支店協同活動運営委員会は4月29日、中原区の中丸子神明大神で「花と野菜の青空市」を開き、多くの地域住民らでにぎわいました。

同支店は、地域住民に農業への理解を深めてもらうことを目的にJ A合併以前より同イベントを実施。本年度からは、支店協同活動の一環として運営委員らが一体となり企画しています。

当日は、花卉部御幸支部部長と組合員、職員合わせて約40人が参加。市内産花きを販売する他、セレサモスによる出張販売、野菜セットや卵などが当たる抽選会、ヨーヨー釣りや輪投げなどが楽しめるミニ縁日のブースを設け、訪れた家族連れなどを楽しませました。

同支店の山田哲也支店長は「市内産農産物を身近に感じてもらえたと思う。J Aの利用にもつながればうれしい」と話しました。

准組合員に

J Aの理解深める

J Aは5月8日、本店と多摩区生田の太田聡さんの果樹園で准組合員向け学習講座「令和6年度セレサ組合員カレッジSTEP2」の第1回の講習を開き、9人の准組合員が参加しました。

同講座は、正組合員と共に都市農業の振興や地域社会の発展を主体的に支える准組合員の育成が目的。3年かけてJ Aや市内農業について学んでいきます。

当日は、大川護副組合長が「今年は主に多摩川梨の栽培を通じてJ Aや協同組合についてより深く理解し、改めて川崎農業の応援団になっていただきたい」とあい

さつ。その後、太田さんの果樹園で梨の摘果など作業の説明を受け、参加者は熱心に耳を傾けました。

参加者は「野菜や果物を普段何気なく食べていたが、さまざまな苦労があって私たちに届いていると感じた。意識を変えなきゃいけない」と話しました。



多摩川梨について説明する太田さん(右)



支援学校の生徒

農作業を体験

J Aは5月27日、麻生区黒川のJ Aが管理する畑で、県立高津支援学校生田東分教室の高校1年生12人を対象に農業体験を行いました。

同事業は、J Aの農福連携事業の一環として毎年実施。本年度はサツマイモとヒマワリの栽培管理、稲作体験などを企画しました。

当日は、都市農業振興課の坂本毅職員が生徒にサツマイモ苗を植える手順や注意点を説明。その後生徒は「ベニアズマ」と「シルクスweet」合わせて約650本の苗を協力し定植しました。今後は、サツマイモの収穫作業やヒマワリの生育観察、除草作業などを予定しています。

定植を体験した生徒は「植えた苗に水をやると、愛着が湧く。立派に育ってほしい」と笑顔を見せ、坂本職員は「仲間と協力し、楽しみながら農作業に取り組んでほしい」と話しました。



サツマイモ苗の定植をする生徒ら



健康ふれあい館オープン

血行改善に期待

J Aは5月23日、セレサモス宮前店の敷地内に「J A健康ふれあい館」を期間限定でオープンしました。

J Aでは、4月1日から園芸館をセレサモス宮前店に統合し、統合後の施設をイベントブースなどとして活用することを企画。今回は組合員や利用者の健康増進を目的に、家庭用交流磁気治療器の体験ブースを設けました。

5月16日と17日には組合員を対象にプレオープンし、延べ165人が来場。(株)フジ医療器でインストラクターを務める高橋裕之さんの説明を受けながら、血行改善が期待できるシートクッションの効果を体感しました。

利用者は「体がポカポカする感じがして、お試してきてよかったです。新鮮な野菜も買って帰ることができるのでうれしい」と話しました。



体験会の様子



Pizzeria Robertino

Gourmet trip
さき
メ旅
区編
るイタリアンと
レトロ喫茶～



所 高津区久末402

営 ランチ 11:30～14:30
(ラストオーダー 14:00)
ディナー 18:00～21:00
(ラストオーダー 20:00)

休 月曜日・火曜日

2013年3月にオープンしたイタリア料理店。ナポリピッツァの伝統を大切に、素材にこだわったイタリアンを提供しています。広々としたテラス席では、ペットと一緒に食事を楽しむこともできる他、デザートピザには地元久末の農家が栽培するイチゴをたっぷり使うなど、地域の人が喜んでくれるような店づくりを行っています。



北海道江別産の小麦と生イースト、水、塩をこねて石窯で焼いたピザ生地は、柔らかくもちもちとした食感が特徴。マルゲリータにはナポリ産のホールトマトとチーズを使い、本場の味を表現しています。

「豚のピリ辛モツ煮込み」の肉は店主の実家である肉屋から、カプレーゼのチーズは北海道の工房から仕入れるなど、食材へのこだわりを大切にしています。

2020年より冷凍ピザの自動販売機を設置しました。オーナーいわく、冷凍自動販売機でのピザ販売は日本初。焼きたてを急速で凍らせることで、自宅でもお店の味を楽しめます。



Instagram

Kawasaki go

かわ
グル
高津
～素材にこだわ
緑豊かな



喫茶メイジ



2022年5月にオープンした喫茶店。スタッフで意見を出し合いながら、昔ながらの喫茶店らしいメニューを考えています。壁一面に飾られた150個ほどのカップや天井から吊るしている植物など、内装にはこだわっており、何度でも来たいと思ってもらえる空間を目指しています。



レトロ感たっぷりのフロートは、メロンクリームソーダやイチゴ、コーヒーなど8種類を用意。金土日限定でクラッシュゼリーサイダーとカラフルなシロップを使った「虹～Rainbow～」も提供しています。



所 高津区梶ヶ谷2-9-4

営 10:00～17:00

休 水曜日



ピリ辛のガパオライスは、ビールとの相性もばっちり。その他にもトーストやカレー、スパゲティなどのフードがあります。具材にこだわって作る「マスター特製ナポリタン」は、太めの麺をしっかりと炒めることで香ばしさが感じられ、幅広い世代から大人気です。



Instagram



神奈川生まれの イチゴに魅せられて

高津区久末
森 大介さん

以前より興味があったという施設イチゴの高設水耕栽培を昨シーズンから始めた森大介さん。今号では、10%ほどの施設で妻や義姉と「紅ほっぺ」「スターナイト」などの他、神奈川生まれの新品種「かなこまち」を栽培する森さんに話を聞いていきます。

Q 就農したのはいつですか？

A 26年前に就農しました。子ども頃から父母が農作業する姿を見て育ち、就農後は父から教わりながら50坪ほどの畑で季節の野菜を中心に栽培してきました。

Q 「かなこまち」を選んだ理由は？

A 初めて食べた時、味や食感にほれ込み、市内で最初に「かなこまち」の栽培に取り組み始めました。県の特産品を増やしたいとの思いで生産しており、「かなこまち」は全国のブランド品種と比べても遜色ないと思っています。

Q イチゴ栽培で重要なことは？

A 水や温度など環境整備ができ、肥培管理はしやすいのですが、施設のメンテナンスや病害虫対策などで日々の観察が重要と感じました。共にイチゴ栽培に励む仲間が周りにいることで助言がもらえるなど助かっています。

Q どのように販売していますか？

A 施設内で直売する他、イチゴ狩りを受け入れています。栽培ベッドは収穫しやすい高さ、通路もベビーカーなどが通りやすい広さにし、収穫したイチゴはゆっくり味わえるようベンチやテーブルを設け、利用者にとって良い思い出になるよう、施設内外の環境を整えています。

Q 今後の抱負を聞かせてください。

A 若手を中心に増えてきた施設イチゴの生産者と連携を深め、その魅力を広めていきます。また、来シーズンに3年目を迎えるにあたり、楽しい体験ができ、何度でも来たいと思える場所づくりに励んでいきます。

取材を終えて

「かなこまち」を中心にイチゴへの思いがあふれる森さん。今後の展望を力強く語る姿を頼もしく感じた時間でした。

Famer's Voice

イチゴ栽培を通じて、応援する川崎フロンターレと連携した企画に参加できてうれしかったです。近隣飲食店とイチゴピザを作った時は、そのおいしさにさらなる可能性を感じました。これからも仲間と共にイチゴ栽培に励んでいきます。



Let's! アグリ チャレンジ!

スイートコーンの抑制栽培 害虫対策を万全に

園芸研究家●成松次郎

旬の時期とはひと味違う味わいを楽しめるように遅く収穫する方法、抑制栽培に挑戦してみませんか。中間地では7月中旬～8月中旬に種まきし、種まき後88日程度で収穫できます。8月下旬以降の種まきでは栽培後半の気温が不足し、穂が十分に肥大しません。

品種

抑制栽培では生育初期が高温で経過するため、早生品種では十分な葉数が展開する前に出穂し、穂の肥大が不足します。そのため、高温期でもじっくり生長する中生品種の「ゴールドラッシュ90」(サカタのタネ)や「おひさまコーン88」(タキイ種苗)などが適しています。

畑の準備

畑1平方m当たり苦土石灰100gをあらかじめ散布しておきます。1平方m当たり化成肥料(NPK各成分10%)200gと堆肥2kgを全面に施し、土とよく混ぜておきます(図1)。2条まきでは、幅90～100cmの栽培床(ベッド)を作り、ベッドを平らにならした後、地温の上昇を防ぐ白マルチをします。

図1 畑の準備

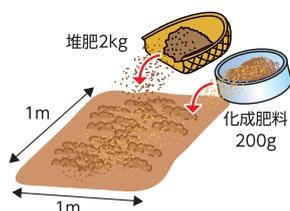


図2 種まき

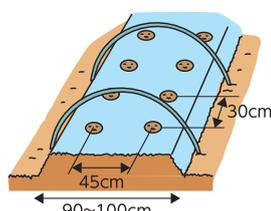


図3 間引き

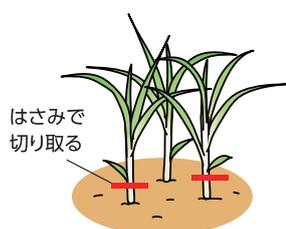
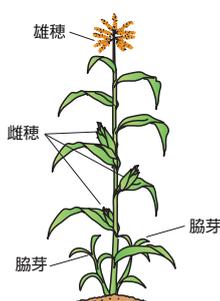


図4 無除けつ・無除房



種まき・間引き

株間30cm程度、1カ所3、4粒の点播(てんぱ)にし、害虫予防のため防虫トンネルで被覆します(図2)。なお、1、2株の栽培や1列のみでは花粉が不足しやすいので10株以上にまとめて栽培してください。草丈10～15cmで生育の良い1株を残し、間引く苗をはさみで切り取り1本立ちにします(図3)。

追肥・水やり

1回目の追肥は草丈50～60cmの頃、1平方m当たり100gをベッドの両側に与え、株元へ土寄せします。雄穂が出る頃に同様の量を通路に施し中耕します。株元から2、3本の脇芽が出ますが、特に取り除く必要はありません(無除けつ)。その後、雌穂が2、3本付き、上の1番穂が大きくなるので、これを収穫します。下に付く穂はあまり大きならないため、残しておいても構いません(無除房)(図4)。晴天が続き水不足となると子実の肥大に影響するため、十分な水やりをします。

病虫害防除

アワノメイガやアブラムシなど害虫が多く飛来する作型のため、予防的な農薬散布が必要です。雄穂が出る頃にアワノメイガが飛来して、幼虫は雄穂や雌穂(子実)に食い入ってしまいます。雄穂の出始めに登録農薬を株の上から散布します。収穫期には防鳥ネットなどでカラスやハクビシンの被害を防ぎます。

収穫

収穫適期は絹糸が出てから25日前後ですが、絹糸抽出期以降の気温によって前後しますので、予定日が近づいたら試しむきして、先端粒の張り具合を見て収穫適期を決定します。朝もぎがみずみずしくおいしいので、早朝に収穫しましょう。

栽培カレンダー (スイートコーン:抑制栽培)

	6月	7月	8月	9月	10月	11月
冷涼地	●	—	■			
中間地		●	—	■		
暖地		●	—	■		

● 種まき — 生育 ■ 収穫

※関東南部以西の平たん地を基準に記事を作成しています。

子育て支援で 住みやすい 地域づくりを



女性部 宮前支部
もくだい
目代 由美子さん (宮前区馬絹)

Enjoy! CERESA ～女性部宮前支部～



25歳で結婚し福岡から川崎市に移り住み、翌年には義母の勧めで女性部に加入しました。加入当初から先輩方は優しく、とてもかわいがっていただきました。地区役員を引き受けた時も、一緒に協力して活動してくださる先輩方や仲間を支えてもらい感謝の気持ちでいっぱいです。

本年度は、初めて支部長を務めさせていただいています。JAの活動は住みやすい地域づくりを目指したい私の思いに通ずるところが多いです。近年実施しているフードドライブは地域の子ども食堂や児童養護施設に食品や日用品を提供しとても喜ばれています。より良い地域づくりをJA・女性部と共に目指していきたいです。

一方で加入した頃から比べると部員数が減りとても残念です。学ぶことも多いので、今後も皆さんと楽しく活動ができたらうれしいです。

子どもや子育て家庭への支援を行う主任児童委員として20年以上活動してきました。現在も、民生委員が主催するイベント「プレママとママのつどい」に携わり、妊婦や0～2歳ほどの子をもつ母親を対象に、交流の場を設け、生活に役立つ情報の提供や保健師などを招いて育児相談などを行っています。

きっかけは、地域で子育てをする母親の「寂しい」というSOSを聞いたことです。宮前区は転入出が多く、慣れない土地での出産や子育てをしている母親が孤立してしまう傾向があります。解決には行政だけでなく地域単位でのサポートも必要だと考え「少しでもママ達の役に立てれば」とこの活動を続けています。

長年多くの母親らと接してきて、悩みを真摯に聞くことや会話をすることが大事な役目だと感じました。始めた頃は、世代の違いなどで戸惑うこと

や苦労することもありましたが、今では一人一人に寄り添い声を掛け、明るく楽しい雰囲気になるよう努めています。

これまで出会った親子は数百人以上。初めは不安な表情で会場に来た母親が、最後は同席していた他の母親らと笑いながら帰っていく様子を見送るとやりがいを感じます。また、妊婦の頃に出会った方が、生まれた赤ちゃんを見せに来てくれた時などは、思わず自分の孫のように喜んでしまいます。

いつの時代も子育ては大変で、抱える悩みも人それぞれですが、大事なことは母親が和やかな気持ちで子どもと接することだと思えます。親子のかけがえないひとときを、誰しもが素敵な思い出として心に残せるよう、今後も活動を継続し「宮前区で子育てができてよかった」と感じてもらえる方が一人でも増えたらうれしいです。

健康だより

おいしく食べて 梅雨の体調不良対策

栄養士 ● 吉田 理江

梅雨の時期になると頭痛、だるさなどの不調で悩んでいませんか？ 梅雨の時期の不調を「気象病」といいます。気温、気圧、湿度などの変化により、自律神経のバランスが乱れることが気象病の原因です。今回は、自律神経のバランスを整える効果が期待できる栄養素などを三つご紹介します。

■ ビタミンB6

ニンニク、肉、魚などの動物性食品に含まれるビタミンB6は、日中優位に働く交感神経の興奮を抑える働きがあります。精神を安定させる働きがある神経伝達物質のセロトニンの原料の合成に欠かせない栄養素です。ビタミンB6は、皮膚の新陳代謝を高める働きがあるため、美しい肌を目指している人は、積極的に取るの良いでしょう。ガーリックパウダーを炒め物やスープに入れると手軽にビタミンB6が取れます。

■ ビタミンD

キノコ類、しらす干し、イワシなどに含まれるビタミンDは、セロトニンの分泌を増やす働きがあります。ビタミンDは神経伝達物質の生成に関わる栄養素です。不足するとうつ病のリスクが高まります。ビタミンDは日光を浴びると体内で合成されるため、朝ベランダに出たり、散歩をすると良いでしょう。しらすをご飯の上のせて食べたり、野菜と一緒に炒めるとおいしくビタミンDが取れます。

■ テオブロミン

チョコレートやココアなどに含まれるテオブロミンには、自律神経のバランスを整え、脳や体をリラックスさせる効果が期待できます。チョコレートやココアなどに含まれるカカオポリフェノールには、抗酸化作用があり美肌づくりには欠かせない成分です。トーストやヨーグルトにココアパウダーをかけると手軽にテオブロミンが取れます。

自律神経のバランスを整えるためには、規則正しい生活も大切です。早寝早起きを心がけましょう。



知って納得！ 税金講座

国税庁を装ったメールに注意

J A 全中・J A まちづくり情報センター・
J A セレサ川崎 顧問税理士 ● 柴原 一

最近、国税庁を装った還付金詐欺のメールが届いたという話をよく耳にしますし、実際に私の元にも次のようなメールが届きました。

「国税還付金の電子発行を開始しました。e-Tax をご利用いただきありがとうございます。令和6年度の税制改正等のうち、以下の申告手続きについて、追加および修正を行い、税制改正に伴い、税金の状況をわかりやすくするため、E-Taxの個人納税アカウントを持つことを全員に義務付けています。このメール受信後24時間以内に下記の専用リンクからE-taxアカウントをご登録ください」

最初に申し上げたいことは、税額の還付に際してインターネット上で何か手続きが必要になることはないということで

す。またメール全体のレイアウトなども、国税庁からのメールによく似せた雰囲気になっていました。確かにe-Tax利用者でメールアドレスを登録すると、税務関連のお知らせが届きます。しかし、その場合には必ず冒頭に〇〇様と、あなたの名前が入っているはずですが、詐欺のメールの場合には、名前の記載がなかったり「ご担当者様」と記載されたりしているようです。そして「e-Tax」を「E-Tax」などと表記することはありません。メールの文章を読んでみて、おかしい日本語の箇所がある、変な所に句読点が入っているなどの違和感があったら絶対に対応しないでください。

類似の手口として、警察や地方自治体を装ったメールもあるようです。災害・盗難・横領の被害に遭った場合には、確定申告で雑損控除を適用でき、引ききれなかった金額は3年間控除額を繰り越すことが可能です。しかし詐欺の場合には雑損控除や雑損失の繰越控除の対象になりません。このようなメールが来た場合には、1人で対応せずに、税理士やJAの窓口、家族や友人、警察などへ相談してください。

還付金詐欺に 注意！





JAセレサ川崎 
 丸ごと新タマネギの
バターポン酢
 ♥Q▽ 2024.5.13
 レンジで丸ごと加熱した新タマネギは、
甘みが際立ちトロトロに仕上がります。



セレサモス麻生店 
 ♥Q▽ 2024.5.10
 カーネーションなど色とりどりのお花が
勢ぞろい。プレゼントにいかがでしょうか？



セレサモス宮前店 
 ♥Q▽ 2024.5.4
 5月5日は端午の節句。今年も高津区
産の菖蒲を出荷しています。



♥Q▽ 2024.5.22
 トマトがいっぱい〜〜〜🍅🍅🍅🍅🍅🍅フレッ
シュな市内産トマトをぜひご賞味ください。



♥Q▽ 2024.5.14
 朝どりのフキは柔らかいので筋を取ら
なくても茹でてすぐに使えます。



♥Q▽ 2024.5.18
 川崎市の伝統野菜のらぼう菜から生ま
れた乾麺を数量限定で販売開始！

7月の運勢 モナ・カサンドラ

♈ おひつじ座 3/21~4/19

【全体運】家族と過ごす時間を大切に。レジャープランは気合いを入れて。華やかなスポットにツキがあります。おしゃれも吉
 【健康運】何でもおいしいとき。食事はカロリーも意識して
 【幸運の食べ物】トマト

♉ おうし座 4/20~5/20

【全体運】予定は前倒しで進めましょう。下旬は暑気払いプランを計画。生活にめりはりをつけるとより充実。メモの習慣が◎
 【健康運】口腔(こうくう)ケアに力を入れて健康寿命アップ
 【幸運の食べ物】ナス

♊ ふたご座 5/21~6/21

【全体運】高め安定運。ルーティンワークの効率アップを図りましょう。余裕が生まれ、いい思い付きがありそう。旅行が吉
 【健康運】足裏マッサージでリラククス。音楽鑑賞も◎
 【幸運の食べ物】シカクマメ

♋ かに座 6/22~7/22

【全体運】勢いのある好調運。イニシアチブを発揮すれば、さらに充実。周りからも感謝されます。人の集まる席にツキ
 【健康運】友人とスポーツを楽しんで。筋トレもお勧め
 【幸運の食べ物】イチジク

♌ しし座 7/23~8/22

【全体運】上昇運。うまくいかないことは原因究明から。正攻法が解決への近道です。交渉は後半が有利。準備は入念に
 【健康運】小魚や牛乳、カルシウムをしっかりとって
 【幸運の食べ物】トウガン

♍ おとめ座 8/23~9/22

【全体運】コミュニケーション運が活発化。疎遠になっていた人とも連絡が取れそう。同窓会などを企画するのもお勧めです
 【健康運】体をまめに動かすのが健康への近道。ストレッチを
 【幸運の食べ物】オクラ

♎ てんびん座 9/23~10/23

【全体運】思うようにならないことが多くいら立ちがちですが、それも次第に解消。後半は味方が現れます。友人とお茶を
 【健康運】トイレは我慢しないで。水分補給はたっぷり
 【幸運の食べ物】ゴーヤー

♏ さそり座 10/24~11/22

【全体運】困難を乗り越えて結果を出せます。諦めずに忍耐力を発揮しましょう。旅行は初めての場所にツキあり
 【健康運】慌てるのはけがのもと。動作はゆっくりと
 【幸運の食べ物】サクランボ

♐ いて座 11/23~12/21

【全体運】スローペースですが進展が見られます。後半、運勢は大きく上昇。あなたの望む方向に風向きが変化。地道に交渉を
 【健康運】発酵食品にツキ。納豆やヨーグルトで元気に
 【幸運の食べ物】シソ

♑ やぎ座 12/22~1/19

【全体運】運勢は盛り上がりを見えています。一筋縄ではいきませんが、ワクワクするような体験も。パカンスの予定を立てて
 【健康運】楽しみながらできる運動が◎。体力アップの好機
 【幸運の食べ物】スイカ

♒ みずがめ座 1/20~2/18

【全体運】気になることは多そうですが、あまり神経質にならないように。おとなしく待つていた方が好結果に。掃除が吉
 【健康運】有酸素運動がお勧め。外出時は水筒を携帯して
 【幸運の食べ物】ショウガ

♓ うお座 2/19~3/20

【全体運】良好運。前半は大きな追い風に恵まれます。善は急げで行動を。後半は話をよく聞き冷静に。感情的にならないで
 【健康運】やったことのないストレッチを試してみましょう
 【幸運の食べ物】サニーレタス

農業を正しく使って安全安心に

JAは4月11日から5月21日、統括支店やモスビーホール、セレスモス麻生店で農業適正使用講習会を開き、組合員延べ125人が参加しました。

同講習会は、農業の適正な使い方や管理方法などを改めて周知しようと企画。より多くの生産者が参加できるように市内各所の全7会場で開催しました。

当日は、県農業技術センターの田村正俊副技幹らが講師となり、残留農薬事故の事例やその対策などについて紹介。参加者は「今後も安全安心な農産物が出荷できるよう気を付けていきたい」と話しました。



セレスモス麻生店で熱心に耳を傾ける参加者

12年に一度 天井絵の公開に合わせ出張販売

セレスモス麻生店は5月13日から22日、麻生区黒川の西光寺で12年に一度辰年に行う天井絵「雲龍図」の一般特別公開に合わせ、出張販売を行いました。

公開初日となった13日、拝観に訪れた多くの人が出張販売にも来店。「相模原から来たが、川崎市に農産物がこんなにあるとは知らなかった」と買い物を楽しみました。

同店の箕輪淳店長は「川崎農業のいいPRになった。これからも地域と一体となって周知ができた」と話しました。



買い物を楽しむ拝観者ら

青壮年部委員長に原嶋俊之さんが就任

青壮年部は5月24日、本店で通常総会を開き、本年度の事業計画や新たな役員体制などの議案が承認され、委員長として菅地区の原嶋俊之さんが就任しました。

活動計画では、都市農業ならではの有利性を最大限に生かし、農産物の生産や販売を通じて農業振興に取り組むことなどを確認しました。

原嶋委員長は「部員間の情報共有を大切にし、JAの基盤組織として市内農業全体の振興につながるよう全力を尽くしたい」と抱負を語りました。



新委員長の原嶋さん

晴れの入賞者

敬称略()内住所

令和6年度川崎市ウメ立毛共進会

5月8日 市内巡回 出品点数5点

▽特選＝白井基雄(細山)

令和6年度JAセレス川崎花卉部「花の品評会」

5月18日 等々力緑地催し物広場 出品点数120点

▽優秀賞＝ジニア(プロフェュージョン混合)・内藤晃平(下小田中)

カンパニユラ(ライトブルー)・吉田貴次(馬絹)

ヒマワリ(サンリッチオレンジ45)・中村智行(新作)

お詫びと訂正

機関誌セレス5月号(No.320)17ページ「知って納得!税金講座」の一部に誤りがございました。お詫びして下記の通り訂正いたします。

【訂正箇所】

17ページ
知って納得!税金講座

【誤】

顧問税理士
草薙 一郎

【正】

JAセレス川崎 顧問税理士
柴原 一

女性部部长に井田友子さんが就任

女性部は5月9日、本店で通常総会を開き、本年度の事業計画や新たな役員体制などの全4議案が承認され、部長に向丘地区の井田友子さんが就任しました。

井田部長は「女性部離れが懸念されているが部員加入につながるよう、今回掲げた目標について確実に実行していき、笑顔で楽しめる活動を充実させたい」と決意を語りました。



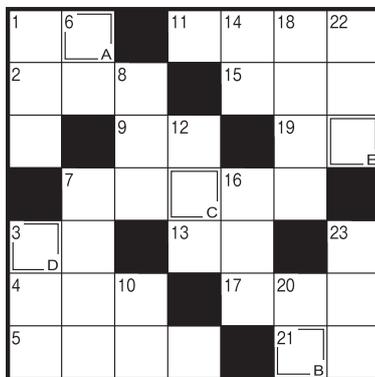
新部長の井田さん

ヨコのカギ

- ①セタの短冊を付ける植物
- ②鳥が羽ばたかせるもの
- ③東北地方で牛のこと
- ④だしじゃことも呼ばれます
- ⑤ロンドンの子どもです
- ⑥ポンポンと地面で突いて遊びます
- ⑦高校球児が試合をするときに履きます
- ⑧ピサにあるものは傾いていることで有名です
- ⑨シヤンプーの後で使う人もいます
- ⑩侍が腰に差していたもの
- ⑪〇〇が腰に差していたもの
- ⑫漢字などに付ける小さな文字

タテのカギ

- ①小説を書く人をこう呼ぶことも
- ②貼り合わせて合板を作ります
- ③アジやイワシと並んでよく食べられる青魚
- ④天の川を渡って織り姫に会いに行きます
- ⑤春がスプリングなら夏は
- ⑥目で見える範囲のこと
- ⑦2024年の夏季五輪が行われる都市
- ⑧手首のこと
- ⑨〇〇バンド
- ⑩〇〇を通過して隣の校舎へ行った
- ⑪ウイスキーはこの中で熟成します
- ⑫病気の治療や予防に使われます
- ⑬打ち上げ
- ⑭線香



クロスワード



4月のこたえ
ピクニック

【協議事項】

- ・ 出資減口について
- ・ 本店に係るセレスホール飛翔照明設備および中央監視盤更新工事について
- ・ 第27回通常総代会の運営について
- ・ 令和5年度行政検査に対する回答書について
- ・ 第27回通常総代会表彰者について
- ・ 会計監査人の報酬等の決定について

※上記を含む11件の協議事項は、全て承認されました。この他、報告事項として22件の報告を行いました。

セレスのDATA (5月31日現在)

購買品取扱高	1億28百万円
販売品取扱高	2億08百万円
施設事業契約高	36億55百万円
貯金	1兆4,666億円
貸出金	5,977億円
長期共済保有高	1兆7,136億円
年金共済保有高	299億円
組合員数	67,176人
うち正組合員	5,120人
准組合員	62,056人

営業時間のご案内

- 支店窓口 平日9:00~15:00
(貯金特化型店舗は、店舗により営業時間が異なります。詳細はホームページをご覧ください。)
 - ATM 8:00~21:00
 - 経済センター・パーシモン 平日・土曜日9:00~16:00
(定休日:日曜日・祝日・年末年始)
 - セレスモス麻生店・宮前店 9:30~15:00
(定休日:水曜日・年末年始)
- ※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きます場合があります。

セレスサービスのご案内

セレスサービス(株)は、ご葬儀・ご法事など、信頼と安心・安全をモットーにまごころを込めてご奉仕いたします。
ご葬儀・ご法事に関するどんなことでも事前に**無料相談**承ります。
(事前予約制 9:00~17:00)

フリーダイヤルみおくる ところ
TEL 0120-3096-56

危急のご連絡は24時間・年中無休
<https://ceresa-service.jp>

7月の営農相談コーナー

- 経済センター(宮前区有馬2-13-1) 3日(水)、10日(水)、17日(水)、24日(水)、31日(水)
 - パーシモン(麻生区片平2-30-15) 2日(火)、9日(火)、16日(火)、23日(火)、30日(火)
- 時 間 9:00~15:30
相談員 JAの営農技術顧問
その他 予約は不要です。
状況により中止になる場合があります。

7月の年金無料相談会

- 6日(土) 高津支店
7日(日) 宮崎支店
20日(土) 向丘支店
27日(土) 菅生支店
- 相談時間は原則55分まで。予約制。
開催支店またはホームページからご予約のうえ、ご来場ください。

7月の顧問弁護士・顧問税理士による相談会

- 2日(火) 9:20~12:00 向丘支店
9日(火) 13:20~16:00 中原支店
16日(火) 13:20~16:00 みなみ支店
23日(火) 13:20~16:00 橘支店
27日(土) 9:20~12:00 梶ヶ谷ビル
30日(火) 9:20~12:00 中原支店
13:20~16:00 稲田支店

JAセレス川崎による相続相談会

- 27日(土) 13:20~16:00 梶ヶ谷ビル
- 相談時間は原則50分まで。予約制。
ご予約は相談会の前営業日16:00までに各支店までご連絡ください。
土曜日の相談会については、ご予約がない場合は開催いたしません。

その他の相談会一覧

JAセレス川崎では、組合員の皆さまの生活に関わる各種相談会を実施しております。お気軽にお電話またはホームページよりお申し込みください。

- 年金・社会保険セミナー
- 住宅ローン相談会 等

※相談会・セミナー内容により、受付方法が異なりますのでご了承ください。



各種相談会一覧はこちら



生産者の努力に感動と感謝

共進会・品評会について初めて知りました。皆さんが日々努力していることが評価される場があると知って、素晴らしいなと思いました。

(多摩区・石井さん)

見事なこいのぼり

撮れたてセレ写でこいのぼりが高く泳ぐ写真を見てとても懐かしく思いました。最近はこの辺では見かけなくなりましたが、子どもの頃を思い出しました。(高津区・持田さん)

レシピ通りやってみます!

地産地消レシピで紹介された「長ネギの和風マリネ」は、おいしそうなので作ってみます。

(調布市・川西さん)

農業への誇りを感じました!

女性部員紹介コーナーでの「加工品づくりは楽しくやりがいのある仕事ですが、あくまでも自身の本業は農業です」という言葉がとてもよかったです。

(高津区・武笠さん)

旬の味覚タケノコ

表紙写真のタケノコはとても立派で感動しました。おいしそう!

(宮前区・岩切さん)

お便り・お写真 大募集!!

今月も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セレサ川崎では、プレゼントが当たるアンケートで皆さまからのご感想やご意見を募集しております。詳細は次ページをご覧ください。(JA広報課)

撮れたてセレ写



接ぎ木スイカの台木部分からも葉が出てきました。とても可愛いです。(多摩区・藪田さん)



セレサモスで販売されていた実山椒。茹でて水にさらした後、まとめて冷凍保存しています。有馬煮などで楽しんでいます。(多摩区・石井さん)

縦リトリキ

アンケートにご応募される方は次ページに記載のQRコードより機関誌「セレサ」広報誌アンケート専用フォームをご利用ください。

ただ今、募集中!

「めずらしい形の野菜がとれた」「季節の花が咲いている」など市内で見つけた農を感じる1枚を右記QRコードより送ってください。たくさんの写真をお待ちしています。



セレサ通信

かわさきそだちガイドブックが完成！

かわさき地産地消推進協議会は、川崎市内で生産された農産物「かわさきそだち」の魅力を広く伝えるため、「かわさきそだちガイドブック」を発行しました。

同協議会は、新鮮で安全安心な市内産農産物の生産促進と、生産者と消費者双方の顔が見える農業の実現を目的に活動しています。

同ガイドブックには、市内産農産物の歴史や特徴、市内農家のインタビュー、直売所情報などを掲載。全20ページオールカラーの冊子となっており、同協議会のホームページではデジタル版をご覧ください。

詳細は下記QRコードよりご確認ください。



かわさき地産地消推進協議会ホームページ



【お問い合わせ】販売対策部 都市農業振興課 TEL：044-877-2197

プレゼントが当たる！ アンケートにご協力をお願いいたします！

抽選で毎月5人の方に、大型農産物直売所「セレサモス」や「セレサモス」の出張販売等で使える農協全国商品券1,000円分をプレゼントします！！

○応募方法：本はがきによる郵送、または下記Webサイトより受け付けております。
<https://www.jaceresa.or.jp/contact/magazine.html>



アンケートにご応募される方は
左記の QR コードより
機関誌「セレサ」広報誌アンケート
専用フォームをご利用ください。

※いただいたご意見は本誌「Mail Box」のコーナーで紹介させていただく場合がありますので予めご了承ください。

※お預かりした個人情報は厳正に管理し、本目的以外に使用いたしません。

◎締切日/令和6年7月19日(金) 必着



野菜ソムリエ上級プロ
KAORUの

フルーツ パラダイス

イラスト：小林裕美子

プラム (日本スモモ)

女性にうれしいビューティーフルーツ



プラム(日本スモモ)のプロフィール

【分類】バラ科スモモ属

【原産地】中国

【おいしい時期(旬)】6~8月ごろ

【主な栄養成分】葉酸、ベータカロテン、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、食物繊維、ソルビトール、アントシアニンなど

解説 KAORU

選び方

深みのある紅紫色

重量感がある

皮に張りや弾力がある

ふっくらとした丸み

全体的にしっかりと色づいている

皮にプルム(白い粉)が付いていると新鮮! (プルムは農業ではないため食べてもOK)

表面がしんなり熟し過ぎかも……すぐに食べるかジャムなどに利用

NG

皮に変色や傷がある

食べ方・楽しみ方

種の取り方(完熟果)

種に沿ってナイフを入れ逆方向にひねって半分に割り、種を取り除く



生のままデザートとして

タルト、ケーキのトッピング、ピューレ、ジュース、ムースなどに

コンポート、シロップ漬け、ドライフルーツなどにジャムや果実酒にすると長期間楽しめる



プラムのいろいろ

大石早生 (おおいしわせ)

国内での生産量が最も多い。ジューシーで甘酸っぱい味。

貴陽(きやう)

比較的日持ちが良く贈答用としても人気の高級品種。糖度が高く、適度な酸味で濃厚な味わい。200g程度あり、世界一重いスモモとしてギネスに認定された。

ソルダム

米国産の日本スモモ。明治後期から大正初期ごろに日本に導入された。日持ちが良く、甘さと酸味のバランスが良い。

太陽

糖度が高めで、完熟すると酸味が抜けて甘さが増す。果汁が多く、果肉は食べ応えがある。

プラムのチカラ

保存方法

熟している場合

冷蔵保存

重ならないように紙袋などに入れるか、新聞紙やキッチンペーパーで包み保存袋やポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ

未熟な場合

常温で追熟

乾燥しないよう新聞紙などに包み、常温で保存

食べ切れない場合は

冷凍保存

4分割りに切って種を取り除く。使いやすい分ずつラップで包み保存用袋に入れて冷凍庫へ

シャーベットやスムージー、ジャムやソース作りに

半解凍の状態では、生食と違う食感が楽しいよ

葉酸

胎児の健全な発育、貧血や認知症予防に

アントシアニン

老化予防、毛細血管の強化、眼精疲労回復に期待

ソルビトール

便秘改善に

ベータカロテン

免疫力向上、老化抑制、美肌効果などに期待

女性にうれしい栄養がたくさん!

カリウム

むくみ改善、高血圧などの予防に

食物繊維

便秘改善、コレステロール値の低下に期待

リンゴ酸/クエン酸

疲労回復や冷え性改善に

地産地消レシピ

from Ceres HP



ひんやりおいしい！ジャガイモのヴィシソワーズ

材料

(4人分)

- ・ジャガイモ…中3個
- ・タマネギ…中1個
- ・バター…10g
- ・水…300ml
- ・固形コンソメ…2個
- ・豆乳…200ml
- ・塩…適量
- ・コショウ…適量
- ・パセリ…適量

作り方

- 1 ジャガイモとタマネギを薄切りにする。
- 2 鍋にバターを入れて熱し、1を入れ、タマネギがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 水とコンソメを加え、ジャガイモに火が通るまで中火で煮る。
- 4 ボウルに移し粗熱をとり、ハンドミキサーなどでペースト状にする。
- 5 4に豆乳を加え混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調え冷蔵庫で冷やす。
- 6 十分冷えたら器に盛り、パセリをのせたらできあがり。



今月のワンポイント



新ジャガイモの皮はとっても薄く柔らかいので、ぜひ皮ごと使いましょう！香りも良くビタミンCも豊富です。また、お好みで豆乳を牛乳に変えると濃厚な味わいになります。しっかり冷やして、旬の味覚を爽やかに楽しめください。



食育ソムリエ

セレスモス麻生店
山本 元美さん

セレスモス 麻生店

所在地：川崎市麻生区黒川172
営業時間：9:30～15:00
定休日：毎週水曜日・年末年始
電話番号：044-989-5311

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 無料

セレスモス出張販売のご案内

セレスモスでは定期的に出張販売を行っています。詳しくは、右記のQRコードをご確認ください。



新鮮野菜レシピはこちら

セレス地産地消レシピで 検索

