

JANetwork

豊橋

Vol.

68

今が旬!

春の食卓を彩る

香りマイルド豊橋産セルリー

celery

繊細なフリして
ホントは
2kg超えの
力強さ

豊橋産

セリリー

フレッシュなおいしさに、
リピーター続出。
早春の香り、
豊橋産セリリー。

とよはし
旬野菜発見
はっけん

知っていましたか？ 最近のセリリーがとても食べやすくなっていること。
品種改良により、以前の強い香りがマイルドになり、
苦手だった人にも新たなファンが増えています。セリリーの一番おいしい季節は、
冬から春にかわる今の時期。毎日の食卓で、さわやかな香りと食感を楽しみましょう。

私たちが
豊橋のセリリー栽培を
担っています。

サラダ、浅漬けに、また炒め物
やスープで煮込んでおいしい
セリリー。どんなレシピにも応
用できてアレンジ自在のセリ
リーを、毎日の食卓にもっと活
用しない手はないですよ。

セリリーです。

現在、JA豊橋洋菜部会セリ
リー部門は10人で、平均年齢50
歳前後の若い世代が中心。栽培
しているのは、主に「新コーネ
ル」という品種。ここ2、3年で
切り替えてきたという新品种
で、香りがまろやかで口当たり
が良く、誰にでも食べやすいセ
リリーです。

誰にでも
食べやすい品種

現在、JA豊橋洋菜部会セリ
リー部門は10人で、平均年齢50
歳前後の若い世代が中心。栽培
しているのは、主に「新コーネ
ル」という品種。ここ2、3年で
切り替えてきたという新品种
で、香りがまろやかで口当たり
が良く、誰にでも食べやすいセ
リリーです。

進駐軍への
需要が契機に

日本でのセリリー栽培の歴史
は、戦後まもなく駐留してきた
進駐軍との関わりがきっかけ。
アメリカ軍兵士たちの食事で、
肉の付け合わせに必要不可欠な
野菜ということで、静岡から愛
知、長野にかけての地域でセリ
リー栽培が始まりました。

日本では一般に普及したのは食
生活が洋風化した昭和30年代。
豊橋では南部地域を中心にセリ
リー栽培が盛んになり、他の生
産地や市場の見学、生産者同士
の情報交換を重ね、試行錯誤の
結果、品質の良いセリリーを供
給できるようになりました。

土づくりや水やりなど
ていねいな管理を心がけ、
安全安心なセリリーを
栽培しています。

とてもおいしい
セリリーなので、
みなさんたくさん
食べてくださいね。



セリリー部門長
高柳尚久さん

JA豊橋営農指導課
金井優策さん

前セリリー部門長
鈴木康広さん



セリリー Recipe

パパッと出来て絶品の味
浅漬け



さきいかで、
旨味が出る。
お好みで
輪切り唐辛子を
入れても。

材料

セリリー……………1本
パプリカ……………赤・黄各1/2個
さきいか……………適量(長ければちぎる)
塩昆布……………適量

- 1 セリリーの茎は幅5mmの斜め薄切り、葉は食べやすい大きさにざく切り。パプリカは細切りにする。
- 2 保存袋にセリリーとパプリカ、さきいかと塩昆布を入れて軽く混ぜる。
- 3 1～2時間冷蔵庫に入れて味をなじませ、出来上がり。

セリリー Recipe

濃厚な風味がたまらない
味醂粕漬け



冷蔵庫で
一週間程度保存可能。
箸休めにも、
お茶漬けにも合う。

材料

セリリーの茎……………2～3本
味醂粕漬けの素(粕漬け用粕)………500g

作り方

- 1 味醂粕漬けの素を袋から出し、ポリ袋または容器に移しかえる。
- 2 セリリーの茎を2～3センチに切り、味醂粕漬けの素の中に入れる。セリリーの表面が、まんべんなく漬かるようにしておく。
- 3 冷蔵庫に保存し、2日後から食べられる。

セリリー Recipe

食卓の常備菜に

きんぴら



材料

セリリー……………1本
にんじん……………1/4本
ごま油……………小さじ1
白ごま……………大さじ1

作り方

- 1 セリリーの茎は幅3～4ミリの斜め薄切り、葉は食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れ、セリリー、にんじんを入れて炒める。全体がしんなりしたら、Aを加える。
- 3 3分ほど炒めれば出来上がり。最後に白ごまをふる。



ごはん
と相性抜群！

生産者さんに
教えてもらった
簡単セリリー
レシピ。

JA豊橋女性部会

女性部会活動

ご参加
ください

対象者 豊橋市在住の女性 ※年齢は問いません

入会料 500円 (年会費) ※参加費別途

教室
内容

- ◆イチゴジャム作り
- ◆こんにゃく作り
- ◆金山寺作り
- ◆味噌作り
- ◆豆腐作り
- ◆ブルーベリージャム作り
- ◆マーマレード作り
- ◆ふりかけ・だしの素作り
- ◆しめ縄・リース作り
- ◆寄せ植え教室
- ◆アレンジフラワー教室
- ◆ソーイング教室
- ◆ハンドメイド教室
- ◆健康料理教室
- ◆介護予防教室(体操)

添加物
不使用で
カラダに
優しい!

※加工品作りは旬の野菜、果物を使用しているため開催時期に限られますのでご注意ください。
◆他に参加してみたい教室があれば教えてください。

イベント
参加

- ◆豊橋祭り市民総おどり(令和2・3年は中止)
- ◆親睦スポーツ大会(令和2・3年は中止)
- ソフトバレーボール大会
- ボウリング大会

初心者向けの気軽に参加できるグループ

20~40代までの方が対象です

JA豊橋女性部会

JJクラブ

友達を誘って
参加して
みませんか?

令和4年度に
JJクラブに入会された方には
「記念品」を差し上げます!



親子
料理教室



味噌作り



ウインナー作り



親子
アレンジ教室



陶芸教室

どの教室も
楽しいですよ。

焼肉たれ作り



ヨガ教室



令和4年度の開催日、教室名、会場、時間、参加費は決まり次第ホームページ等でご案内します。

◆ご質問は下記連絡先までお問い合わせください。

JA豊橋 組合員課 生活指導係

TEL.0532-25-9225 9:00~17:00(土日、祝日除く)

MAIL: kumiaiin@toyohashi.aichi-ja.or.jp

〒441-8124 豊橋市野依町字西川5番地



JAとれたて通信

とよはしVege職人

老津町

高柳尚久さん



ゆつたりと田園風景が広がる老津町の一角に、洋菜部会セルリー部門長、高柳さんのハウスがあります。2月上旬、あと10日ほどで収穫という、圃場を見せてもらいました。扉を開けハウスに一歩足を踏み入

セルリーが苦手という人にこそ、食べてほしい。食べてみればきっと大好きになりますよ。



「毎年、大相撲名古屋場所が始まる頃(7月上旬)から、最初のセル



「私たちが栽培しているセルリーは、くせがなく食べやすい品種です。昔のグリーンセロリのきつい香りが苦手だった人にこそ食べてほしい」と、高柳さん。いきいきとした笑顔に、生産者としてのプライドのぞきました。

れると、視界いっぱい青々としたセルリーの葉の波が。「こんなに大きく生長するんですよ」と、高柳さん

「管理の難しさを教えてくださいました。」

リーの種を蒔きます。収穫は1月下旬からで、粗びき胡椒のような小さな種が、7ヶ月かけて2キロ超のセルリーに育つんですよ」と高柳さん。2キロ超といえば、新生児の赤ちゃん並みの重さ。鎌で根元を切って外葉を取り除き、袋詰めする収穫作業はかなりの重労働というのもうなづけです。さらにセルリー栽培で難しいのは、水分管理だとか。「育苗期や定植間もない頃の水のやり過ぎは禁物ですが、ある段階から急激に水を欲します。その見きわめが肝です」

知得便利メモ

セルリー

セルリーかセロリか

セルリーの原産地は、ヨーロッパから地中海沿岸地方で、紀元前の昔から山岳地帯の湿地帯に自生していました。古来の呼び名は「和蘭陀みつば」「清正にんじん」で、その名の通り、みつばやにんじんと同じセリ科の仲間です。セロリとセルリー、二通りの名称がありますが、JA豊橋では英語発音に近い表記のセルリーと呼んでいます。



カロチン
茎の2倍

栄養たっぷりの実力者

重量の95%が水分でできていることから栄養のないイメージが先行しがちですが、実はセルリーは隠れた栄養の持ち主。βカロチン、ビタミンB1、ビタミンB2などのビタミン類が豊富で、カルシウム、鉄などのミネラル、食物繊維も多く含んでいます。茎より葉の方が、βカロチンが2倍も含まれているから、捨てるなんてもったいない。炒め物やスープなどに入れて、残さず食べましょう。



カロチン
ビタミンB1
ビタミンB2
カルシウム
鉄分
食物繊維

筋は取らなくてもOK

料理の本などには、セルリーの固い筋をピーラーなどで取り除くという記載があります。しかし最近のセルリーは品種改良により筋が気にならなくなっているので、取り除かなくても大丈夫。カットしてサラダとして使う場合も、スープなど煮込み料理の場合も、どちらも筋はほとんど気になりません。

ブーケガルニを作ってみよう

ブーケガルニとは、シチューやポトフなどの煮込み料理に香りづけとして入れる、香草類を束ねたもの。香り高いセルリーの葉は、このブーケガルニにぴったり。セルリーの葉と一緒にパセリの軸、ローリエ、タイムなどの香草をタコ糸で巻いて束ねます。煮あがりに取り出すので、糸は長くして鍋の持ち手に結んでおくとうれいでしょう。





ご検討ください! 2022年3月31日までのプランです。

JA共済



JA共済キャラクター
浜辺美波

家族のために
資産をおトクに相続!

一時払終身共済

(平28.10)

POINT 4

相続(節税)対策にも
ご活用いただけます!

節税対策(相続財産の評価対策)

「生命共済」の非課税枠の適用

500万円×法定相続人の数

遺産分割対策



ポイント

POINT 1
万一の保障は、
一生継続します!

POINT 2
加入は0歳から
90歳まで幅広く!

POINT 3
お申し込みは、
簡単な告知のみ!

ご契約例 ご加入者/60歳・男性 | 死亡共済金 500万 (令和3年10月現在)

死亡
共済金

5,000,000円

一時払共済掛金
4,857,870円

一時払共済掛金と死亡共済掛金の差額
なんと142,130円

死亡共済金 500万円 あたりの 共済掛金例 (令和3年10月現在)	共済金額 500万円	加入 年齢	男 性			女 性		
			払込掛金	給付率	差額	払込掛金	給付率	差額
		50歳	4,763,490円	約104.9%	+236,510円	4,690,615円	約106.5%	+309,385円
		55歳	4,811,535円	約103.9%	+188,465円	4,740,525円	約105.4%	+259,475円
		60歳	4,857,870円	約102.9%	+142,130円	4,790,400円	約104.3%	+209,600円
		65歳	4,901,150円	約102.0%	+98,850円	4,840,185円	約103.3%	+159,815円
		70歳	4,940,585円	約101.2%	+59,415円	4,888,515円	約102.2%	+111,485円

この資料は概要を説明したものです。ご検討にあたっては、「重要事項説明書(契約概要)」を必ずご覧ください。また、ご契約の際には、「重要事項説明書(注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

2123555326

割り戻し金…割り戻し金は、ご契約後3年目から発生し、ご契約中いつでもお引出しになれます。ただし、割り戻し金の額は年度ごとに変動し、経済情勢などによっては0となる年度もあります。
返れい金……解約に際しては、組合の定める取扱いに基づき計算した金額を返れい金としてお支払いします。返れい金はお払いいただいた共済掛金の額が限度になりますが、早期にご解約される場合、お支払いする返れい金がお払いいただいた共済掛金を下回ることがあります。
※令和3年1月末時点の法令等にもとづき記載しています。将来の取扱いを保障するものではありませんので、ご了承ください。変更された場合には、変更後の取扱いの内容が適用されますのでご注意ください。個別の税務の取扱いについては税理士・税務署等にご確認ください。※ご契約時の健康状態やこれまでの共済金の支払請求内容などによっては、ご契約いただけないことがあります。
詳しくは最寄りの支店窓口または本店普及課(TEL.0532-25-9531)までお問い合わせください。

JA豊橋の 無料年金 相談会

年金は一人ひとり違います
お早めのご相談・ご確認が得策です!!

「年金」は受給年齢に達すると自動的に支給されるというものではなく、受給申請のための書類を提出するといった手続きが必要となります。

私どもJAでは、社会保険労務士による年金相談会を開催し、皆様方の年金のお受け取りについてのお手伝いをさせていただきます。

なお、年金相談会は皆様にお待ちいただく時間を少なくするために、予約制(先着順)とさせていただきます。

毎週、当JAのいずれかの支店にて開催していますので、詳細は最寄りの支店へお問い合わせください。

(ゴールデンウィーク、年末年始は除く)

年金に関する
色々な疑問・質問に
社会保険労務士
がお答えします!



相談内容

- ・裁定請求手続き
- ・振込口座変更・各種届出
- ・各種相談(もらえる年金の見込額など)...

日本年金機構からの「ねんきん定期便」が届いていれば…年金相談会当日「ねんきん定期便」をお持ちいただけると、より詳しいお話ができます。

無料年金相談会開催日程

令和4年度 開催日別

予約制
先着順

4月	5月	6月
4月6日(木) 二川支店	5月11日(木) いなみ支店	6月1日(木) 北支店
4月13日(木) 高師原支店	5月18日(木) 福岡支店	6月8日(木) 高豊支店
4月20日(木) 大村支店	5月25日(木) 西支店	6月15日(木) 磯辺支店
4月27日(木) 石巻支店		6月22日(木) 吉田方支店
		6月29日(木) 東田支店
7月	8月	9月
7月6日(木) 大津支店	8月3日(木) 二川支店	9月7日(木) 福岡支店
7月13日(木) 中央支店	8月10日(木) 高師原支店	9月14日(木) 大村支店
7月20日(木) 前芝支店	8月17日(木) 津田支店	9月21日(木) 北支店
7月27日(木) 岩田支店	8月24日(木) 石巻支店	9月28日(木) 高豊支店
	8月31日(木) いなみ支店	



JA豊橋

豊橋市野依町字西川5

● 二川支店 ☎41-0527
● いなみ支店 ☎21-1020
● 高豊支店 ☎21-2111
● 大津支店 ☎23-1351
● 中央支店 ☎25-7737

● 高師原支店 ☎45-7182
● 福岡支店 ☎45-2463
● 磯辺支店 ☎45-5355
● 西支店 ☎31-9168
● 吉田方支店 ☎31-2155

● 前芝支店 ☎31-3381
● 津田支店 ☎52-4135
● 大村支店 ☎53-2283
● 石巻支店 ☎88-1211
● 北支店 ☎88-0104

● 東田支店 ☎64-2131
● 岩田支店 ☎61-5178

詳細は最寄りの支店へ
お問い合わせください。

編集室より

子どもの頃、苦手だった食べ物がある。あさり、しいたけ、グリーンピースそしてセロリ。本誌にもあったように、独特な強い香りがあわず口にするのができませんでした。しかし今では、マヨネーズや味噌をつけて美味しく食べられるようになっていきました。何歳から食べることができるようになったかは全く覚えていませんが、俗に言う「味覚の変化」・「食の好みが変わる」ことが起きたのでしょう。苦手だったものが得意になる反面、出来ていたことが出来なくなることが多くなってきた今日この頃。何も考えず動き回ることが出来ていたあの頃に戻りたい(笑)。

応募方法

- こたえ ①②③
- Aじゃん JA豊橋への
ご意見・ご要望
- 住所・氏名・年齢
電話番号

63 441 8124
JA豊橋
組合員課広報係
行
豊橋市野依町字西川5

官製ハガキにクイズの答えとAじゃん豊橋へのご意見・ご要望を記入のうえ、ご応募ください。

2022年3月25日必着

賞品

豊橋産 旬の農産物 (20名様)
※発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

クイズdeゲット

Aじゃん
版

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

クイズ1 JA豊橋洋菜部会セルリー部門で栽培している主なセルリーの品種は「〇コーネル」です。

クイズ2 セルリーはみつばなどと同じ「セ〇科」の仲間です。

クイズ3 セルリーでβカロチンが多く含まれるのは茎より〇です。

クイズに答えて豊橋産の旬の農産物をもろっちゃおう!
今回の誌面をスミからスミまでじっくり読んでいただければ解ける問題ばかり。ぜひ、皆さんチャレンジしてくださいね。

※応募ハガキに記入されました住所・氏名などは、賞品の発送以外の目的に使用することはありません。また、ご本人様の承諾なしに第三者へ提供することはありません。

Aじゃん豊橋 Vol.68 ●2022年3月6日発行 URL <https://www.ja-toyohashi.com>

●編集・発行/総務部組合員課広報係 〒441-8124 豊橋市野依町字西川5 TEL.0532-25-4105 FAX.0532-25-7754 企画制作/共和印刷(株)

フォロー
してね。

