

# Aいちい

JAN network  
豊橋

Vol.  
77

JA豊橋

特集/とよはし  
旬野菜発見

豊橋産

## セルリ

JAとれたて通信

とよはし **Vege**  
職人

相続相談  
土地活用のご案内

春を運ぶ香り

豊橋産 Celery

## セルリ

# 豊橋産

# セリリ



さわやかな風味、シャキシャキ感がたまらない。春を運ぶ香り、豊橋産セリリ。

セリリというと、強い香りが苦手な敬遠していた人も多いのでは。しかし、心配ご無用。最近のセリリは、品種改良で香りはマイルド、驚くほど、食べやすくなっています。豊橋の生産者が作る美味しいセリリを、ぜひ味わってみてください。

セリリをまるごと楽しむ春レシピ

Celery Recipe

## recipe 01

### セリリのスープ

2人分

セリリ [茎] … 50g 人参 … 50g  
キャベツ … 50g えのきだけ … 30g  
玉ねぎ … 50g 水 … 400ml

A コンソメ顆粒 … 大さじ1  
粗挽き黒こしょう … ひとつまみ

- 1 セリリは筋を取り除く。
- 2 セリリ、キャベツ、玉ねぎ、人参は1cm角にえのきは半分に切る。
- 3 鍋に切った具材と水を入れ混ぜ、中火にかけひと煮立ちさせる。
- 4 中火のままAを加え、蓋をし10分程加熱して完成。



## recipe 02

### セリリとりんごのサラダ

2人分

セリリ [茎] … 1/2 本 レモン汁 … 小さじ1  
りんご … 1/2 個 黒こしょう … 少々  
モッツアレラチーズ … 半分 塩 … 適量  
オリーブオイル … 大さじ3

- 1 りんごはいちょう切りにする。チーズは手で割く。
- 2 セリリは、筋を取り除き、斜めに薄切りにする。
- 3 ボウルに全ての材料を入れ、塩で味を整え混ぜ合わせたら完成。



## recipe 03

### セリリと切り干し大根のかんたん和え

2人分

セリリ [葉付き] … 70g 塩 … 小さじ 1/4  
切り干し大根 … 15g 黒こしょう … 適量  
ツナ缶 … 70g

A マヨネーズ … 大さじ1  
ポン酢 … 大さじ1

- 1 切り干し大根は軽くすすぎ10分水につけておく。
- 2 セリリは、茎を斜めに薄切りに、葉はざく切りにする。
- 3 セリリをボウルに入れ、塩をふって10分ほど置く。
- 4 別のボウルに、油を切ったツナとAを入れてよく混ぜ合わせる。
- 5 1、2の水分をよく絞って4に加えて和え、お好みで黒こしょうをふり完成。



## recipe 04

### セリリの豚肉炒め

2人分

豚肉薄切り … 250g 塩こしょう … 少々  
セリリ [葉付き] … 1本 レモン … 1/4個  
おろしにんにく … 小さじ1/2 ごま油 … 大さじ 1/2  
オイスターソース … 大さじ1

- 1 セリリは筋を取り、茎は斜め薄切りに、葉の部分はざく切りにする。
- 2 豚肉はひろげ、塩こしょうをふる。
- 3 フライパンにごま油を入れ熱し、豚肉とにんにくを入れて中火で炒める。
- 4 肉の色が変わったら、セリリを加え2分ほど炒める。
- 5 オイスターソースを加えてさっと炒める。
- 6 器に盛り、レモンを添える。



#### 若い生産者に期待

日本でセリリが一般に出回ったのは、食生活が急速に洋風化した昭和30年代から。豊橋でも同時期から南部地域を中心にセリリ栽培が盛んとなり、他の生産地や市場の見学、生産者同士の情報交換を重ね、高品質なセリリを供給できるようになりました。

現在、JA豊橋洋菜部会セリリ部門の部会員数は9人。ここ数年で、20代から30代の後継者数人が新たに加わり、将来が楽しみになってきました。主に栽培しているセリリは、新コーネルという品種が中心。香りがまるやかで、口当たりが良く、誰でも食べやすいセリリに、リピーターが続出しています。

#### 栄養をまるごと料理に生かす

重量の95%が水分で出来ていることから、栄養のないイメージが先行しがちですが、実はセリリは、優れた栄養の持ち主。ベータカロテン、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、食物繊維も多く含まれています。茎より葉の方が、ベータカロテンが2倍も多く含まれているから、葉も捨てずに、炒め物やスープに入れて利用しましょう。



豚肉や魚介類とあわせてさっと炒めるなど熱を加えることで嵩が減り、茎も葉もたくさん消費できます。ビタミンなどの栄養がふんだんに摂れるのも嬉しいですね。

# 相続相談 土地活用のご案内

## 土地の活用・売却



一人ひとりのニーズに合った方法で、様々なご提案をいたします。



### 賃貸住宅

土地や入居者のニーズに合った賃貸住宅を、一流メーカーとタイアップしてご提案します。JAの30年一括借上制度あり。

### 流通店舗

流通事業や産業拠点にふさわしい土地をお持ちの方に、的確な出店情報と優良テナントの確保で高収入が期待できるワンクラス上の土地活用をご提案します。

### 駐車場



駅に近い、住宅地の中にあるなど好立地であれば、駐車場経営はリスクも少なく採算性にも優れた土地活用のひとつです。

### 売却

売却をご検討の際はお気軽にご相談ください。仲介手数料の組合員割引があります。

## 相続相談

JA豊橋では相続の事前対策のご相談から、実際の相続手続きとして相続税申告や不動産の名義変更などについて、JA職員が税理士・司法書士・弁護士などと連携し対応させていただきます。



### 01 相続税の試算

相続税の事前対策は、ご自身の相続税を知ることから始まります。まず、ご自身の財産診断と税金の概算計算をしてみましょう。

### 02 相続税の軽減対策

相続財産が多くなるほど相続税の税率は高くなっていきます。事前に対策していくためのご提案をさせていただきます。

### 03 納税資金対策

相続税は相続発生後10ヶ月以内に、現金での一括納付が原則です。財産の大部分が土地などの換金性の低い財産の場合、相続税の納税資金の準備が必要です。

### 04 相続手続き

実際に相続が発生した場合、何をしたらいいかわからない。JA職員が各専門家と協力して対応させていただきます。



農業者年金のご相談もどうぞ。

お問合わせ先

## JA豊橋 経済部資産相談課

〒441-8124 愛知県豊橋市野依町字西川5

不動産センター

TEL.0532-25-9537 FAX.0532-25-9538

相続相談・農業者年金

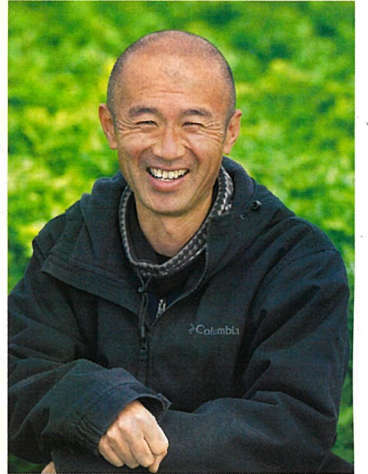
TEL.0532-25-7055

e-mail:kaisou@toyohashi.aichi-ja.or.jp

# とよはしVege職人

老津町

中木通之さん



おいしい！の声に、思わず笑顔。セルリーの新たなファンが増加中です。

2月中旬、豊橋鉄道渥美線の線路に近い老津町の田園地帯にある、中木さんのハウスを訪ねました。風が冷たく、いまだ季節は冬真っ只中でしたが、ハウスの中は温暖な別世界。青々としたセルリーの緑が広がり、今まさに収穫の時期を迎えようとしています。「7月中旬に種を蒔いたセルリーを7

か月かけて栽培し、2月中旬から3月いっぱいにかけて収穫していきます。種は粗びき胡椒のように小さいので、実際に胡椒の空き瓶に種を入れて土に撒いているんですよ」と中木さん。

撮影用にセルリー株を刈っていただいたのですが、掲げられた株を見てびっくり。高さ60センチ、抱えると2キロを超える重さです。まさに新生児を抱いているかのよう。ふだん店頭で目にするセルリーは、バラ売りが多いので、その大きさに驚きます。「家族3人総出で収穫するのですが、鎌で根元を切り、外葉を取り除き、袋詰めする収穫作業はかなりの重労働なんです」との言葉にも、うなずけます。



セルリー栽培の要は、水の管理とのこと。「水はひかえめに育てるのですが、セルリーはある段階から急激に水を欲します。そこで水分が足りないかとカルシウム欠乏で新芽が育ちません。収穫直前になってだめになってしまつともあるので、最後まで気が抜けないんです」と中木さん。

自宅では、セルリーは塩昆布とあわせての浅漬け、豚肉と炒めるおかずが定番だとか。「知人でセルリー嫌いを自認していた人が、うちのセルリーを食べてみたら、やみつきになったんですよ」と話す時は、思わず笑顔に。こんな言葉が聞けると、栽培の苦労も吹き飛んでしまいますね。

## 知得便利メモ

# セルリー Celery

### 英語発音に近いセルリー

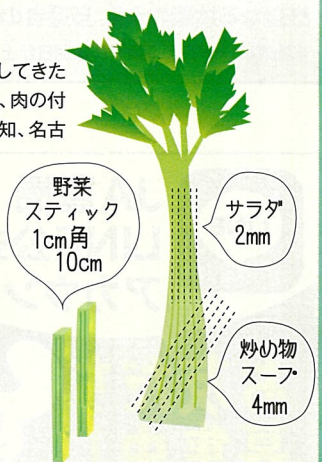
セルリーは、みつばやにんじんと同じセリ科の仲間。原産地はヨーロッパから地中海沿岸地方で、食用に栽培されるようになったのは、17世紀に入ってからです。一般的にはセロリの名前で普及していますが、JA豊橋では昔から英語発音に忠実に、セルリーと呼んでいます。

### 進駐軍への需要で栽培増

日本でセルリー栽培がされるようになった背景には、戦後まもなく駐留してきた進駐軍とのつながりがあります。アメリカ軍兵士たちに提供する食事で、肉の付け合わせにセルリーが最適ということで、一躍注目野菜に。静岡から愛知、名古屋にかけての温暖な地域を中心に、栽培が奨励されていきました。

### 切り方を工夫して

セルリーの茎、どのように切っていますか？セルリーの茎の切り方にもいろいろあります。長さ10センチ1センチ角になるよう縦に切ると、にんじんやきゅうりと合わせて野菜スティックに。炒め物やスープには、4ミリの斜め切りが最適。また、縦に薄く2ミリ幅に切れれば、そのままサラダになります。火を通す時は、柔らかい葉は後から加えましょう。



### セルリーの丸かじり

昔アメリカのテレビドラマを見ていたら、子どもたちがセルリーの茎にピーナッツバターをつけて、「おいしい！」とパクパク食べるシーンが出てきて驚きました。当時の日本ではセルリーは青臭いイメージがあったのですが、いま出回っている食べやすいセルリーなら、この食べ方もアリかも。アメリカの子どもたちを真似てセルリーの丸かじり、やってみますか？



# もっとおトクに JAカードをつくって 1,000円 キャッシュバック

JA豊橋 大好評につき延長決定!! 令和8年3月31日火まで

JAカードは **お得がいっぱい!**

たとえば 合計年間 **13,680円** お得!

詳しくは最寄りの支店窓口または本店信用業務課 (TEL.0532-25-9222)までお問合せください。

## JAカードのご利用で

### 全国のJA産直店のご利用時 いつでも 5%割引

①お買い物1回ごとに割引金額を算出いたします。  
②JAカードご利用代金ご請求時に割引いたします。  
※本特典は令和6年3月現在のものであり、予告なく割引率の変更や本特典を終了する場合がございます。

**豊橋市内利用可能店舗一覧**

- 産直プラザ二川 ●産直プラザ岩田
- JAファーマーズマーケット吉田方店 ●グリーンセンター磯辺
- ジョイフル杉山 ●JAあぐりパーク食彩村

**JA産直店をご利用の場合**

【例】毎月産直品 20,000円分を JAカードでお支払い → 毎月1,000円×12ヶ月 =年間**12,000円**お得!

### 全国のJAのガソリンスタンドで いつでも 2円引き

①代金請求時に「2円OFF」!  
※全国のJA-SS・ホクレンSSでのご利用は請求時「2円OFF」となります。その他割引は店舗によって異なります。

**豊橋市内利用可能ガソリンスタンド一覧**

- Jセルフいなみ ●豊南SS
- 野依SS ●大村SS
- Jセルフ石巻 ●Jセルフ神野新田

**JAのガソリンスタンドをご利用の場合**

【例】毎月ガソリン700を JAカードでお支払い → 毎月140円×12ヶ月 =年間**1,680円**お得!

# JAの自動車共済

自動車共済をご成約いただいた方の中から 抽選で合計40名様へ おいしい農畜産物を贈呈!!

## あんしんカーライフ応援キャンペーン!!

**実施期間** 令和7年4月1日火～4月30日水

**みかわポーク使用** ハンバーグ&ソーセージ詰合せ

抽選で20名様に当たる!

**実施期間** 令和7年5月1日木～5月31日土

**愛知県産** お米<5kg相当>

抽選で20名様に当たる!

厳選なる抽選のうえ、当選者の決定をいたします。なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。詳しくは最寄りの支店窓口または本店普及課 (TEL.0532-25-9531)までお問合せください。

LINE JA豊橋 LINE公式 アカウント

**お友だち募集中!**

定期的にイベントやお得な情報をお届け!

二次元コードを読み込みお友だち登録してくださいね!!

### 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

85 441 8124 J A 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。

2025年4月7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

○にあてはまる文字・数字をお答えください。

**クイズ1** JA豊橋ではセロリのことを英語発音に忠実に、「セ〇リー」と呼んでいる

**クイズ2** JA豊橋で主に栽培しているのは「新〇ネル」という品種が中心です

**クイズ3** セルリー栽培の要は「〇の管理」です

クイズに答えて豊橋産旬の農産物をもらっちゃおう!

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。

フォローしてね。