



JAいわみざわでは、JAブログを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

ライフアドバイザー

みなさまの生活をサポートするJAいわみざわのLA※を紹介します!

「ひと・いえ・くるま」の総合保障

就職、結婚、出産などお客様のライフステージに合わせ、安心の保障プランをご提案致します!

死亡や病気、ケガ、生活習慣病さらには地震、火災、自動車事故など予期せぬ出来事による出費で、経済的に困窮し、思い描いていた生活ができなくなったりした場合にお客様をサポートするのがJA共済です!

終身共済
一生にわたって備えられる万全保障

身近なリスクに
きせきエール
特定重症疾病共済

建物更生共済
むてきプラス
火災はもちろん地震にも備えられる建物などの保障

NEW 医療共済
メディカル

NEW いつまでもわたしらしく
認知症共済

自動車共済
クルマスター
お車の事故による賠償やご自身とご家族のケガ、修理に備える

JAバンクローンの資金応援

生活シーンが変化して資金が必要になった際、お客様のご要望に合った借入プランをご提案致します!

住宅の新築・購入、車の購入、お子様の進学時にかかる入学金など、まとまった資金が必要な場面でお客様をサポートするのがJAバンクローンです!



☆私たちライフアドバイザーがお客様の生活をサポートします☆



くり なか ゆう すけ
栗中 佑輔

担当地域
西条丁目・上幌向・上幌向南・大和・幌向町
中幌向町・双葉町・御茶の水町・北村砂浜・
北村幌達布など

みなさんへ一言
4月から渉外業務を担当させていただくことになりました。お客様を全力でサポートさせていただきます。



もり かわ ゆう き
森川 祐樹

担当地域
元町・北本町・桜木・緑町・北区・若松町
など

みなさんへ一言
お客様の視点にたって必要なローンや保障プランを分かりやすくご提案致します。



おお ぬま かず き
大沼 和輝

担当地域
駒園・美園・南町・並木町・北村・美唄市
字大富・月形町など

みなさんへ一言
お客様のご要望に合わせた保障プランをご提案させていただきます。なんでもご相談ください。



やま もと こう た
山本 康太

担当地域
幌向南条丁目・幌向北条丁目・上幌向北
など

みなさんへ一言
どなたでもご利用いただけるのがJAの魅力です。お客様のお役に立てるようサポートさせていただきます。



わだ かいせい
和田 開成

担当地域
岡山町・東条丁目・朝日町・毛陽町・美流
渡・三笠市・清水町など

みなさんへ一言
お客様に親しんでいただけるよう心掛けています。いつでも気軽にお声掛けください。



やぶ なか さ な え
数中 佐奈枝

担当地域
栗沢地区全域

みなさんへ一言
保障内容の確認・見直し、新契約のご相談など、なんでも気軽にお声掛けください。



みやにし
宮西 しおり

担当地域
ふじ町・緑ヶ丘・鳩が丘・日の出・金子町・
志文全域・西川町・稔町・大願町など

みなさんへ一言
お客様の視点にたって必要な保障プランを親身になってご提案致します。



ひらの けい
平野 慶

担当地域
春日町・東山・かえで町・若駒・栄町・東町・
東町条丁目など

みなさんへ一言
4月から渉外業務を担当させていただくことになりました。お客様にぴったりの保障をご提案致します。

JA共済をはじめJA各事業をご利用いただいている感謝の気持ち(サンキュー)を伝えるとともに、加入内容の確認や世帯全体の保障点検等を行う「あんしんチェック」により「ひと・いえ・くるま」の総合保障を提供することで「安心」「満足」をお届けする3Q推進を実施しています。

また、「どのような共済に加入すると、どんな保障を受けられるのか」「掛金や保障内容を見直したい」「子どもの将来へ向けた備えについて知りたい」「JAバンクローンについてもっと知りたい」など、そんなときはぜひご相談ください!

※詳しい内容のお問い合わせは **金融共済部渉外課 ☎(0126)25-2216** まで

※LA(ライフアドバイザー)とは:多種多様なニーズにお応えするため、幅広く高度な知識を持つ専門スタッフ



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

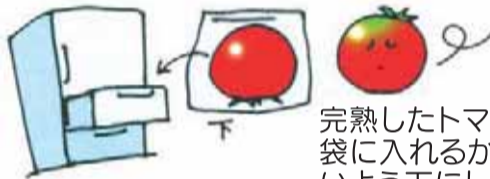
トマト

トマトのプロフィール

【分類】ナス科
 【原産地】アンデス高地
 【和名】唐柿
 【おいしい時期(旬)】6～8月
 【主な栄養成分】
 リコピン、カロテン、ビタミンC、カリウム、クエン酸など

解説
KAORU

保存方法



完熟したトマトは冷蔵庫の野菜室で保存。ポリ袋に入れるか、ラップをして、お尻がつぶれないよう下にして入れておく

緑色の部分が残っているトマトはまだ完熟していないので、室温で追熟させて全体が赤くなるのを待つ

トマトのチカラ



ビタミンAになるβ-カロテンをやや多く含んでいる。抗酸化作用があり風邪予防や美肌にも効果的

β-カロテン

カリウム

リコピン

トマトの赤い色のもとはいりこピンといわれる色素成分。活性酸素を減らす働きがあり、β-カロテンやビタミンEより強力な抗酸化効果があるといわれている

カリウムは
高血圧予防や
むくみ改善に♪

トマトのヒミツ



語源はメキシコのアステカ文明が繁栄していた頃に、トマトル(膨らむ果実)と名付けられたことから



食用として栽培され始めたのは19世紀になってからよ

原産地はアンデス高地。16世紀になってジャガイモとともに欧州に渡った。当時は毒を持っていると思われ観賞用だった

ペクチンが皮に多く含まれている



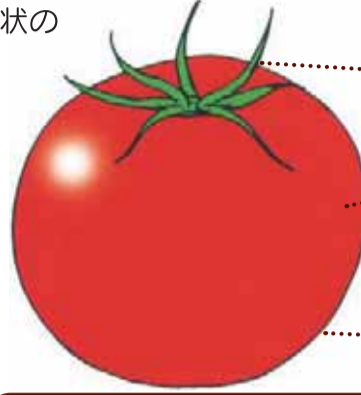
うま味成分が果肉より種の周りのゼリー質に多く含まれている

日本へは江戸時代初期に伝来。明治時代、食文化の洋風化とともに急速に消費量が増加



おいしいトマトの見分け方

お尻の部分に放射状の筋が見える



へたが緑色でみずみずしくピンとしている

全体に色が回っていて張りがある

均等に丸く、重みを感じる



角張っているものや凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、生育状況が良くなかった可能性があるよ

トマトのいろいろ

世界中には8000種類以上の品種があり、国内で栽培されているだけでも130種類以上!

桃色系トマト



皮が薄くて無色透明なもの。甘味があり、クセが少なく、香りも弱い。「桃太郎」などがこれに当たり、現状市場に出回っているものはほとんどがこの部類

ミニ系トマト



丸形や長卵形など形や大きさだけでなく、色も赤、黄、オレンジ、黒など多種多様。超小型のマイクロトマトも人気

グリーン系トマト



熟しても赤くならない品種(グリーンゼブラ)がある。彩りや食感も個性的

中玉トマト

大玉とミニトマトの中間サイズのトマトで、ミディトマトとも呼ばれている。実つきがよく、育てやすいので、初めての方にもオススメ



フルーツトマト

品種名ではなく特別な栽培方法で作られた高糖度のトマト。与える水分を調整したり、肥料の吸収を抑えることで甘味が凝縮されたトマト



楽しみ方・食べ方のコツ

生 へたをくり抜いてから♪ 生のまま切ってサラダにする場合、皮付きのままの方が栄養価は高いが、皮をむいた方が口当たりが良くなる

湯むき 沸騰した湯の中で10～20秒ほど転がす

氷水に入れると皮がつるっとむける

煮る



焼く



トマトのへたをくり抜き、オーブンでじっくり焼くと濃厚な甘味が引き出され、ぜいたくな味わいに

煮込み料理などに使う場合は、皮ごと種も一緒にミキサーにかけるようにした方がうま味は生かせる



湯むきをしてからミキサーにかけ、ピューレ状にして、ソースやドレッシングに。フレッシュジュースとしても活用できる

鍋やスープなど楽しみ方は多彩なトマト



ひとくちメモコーナー



トマトには多くのリコピンが含まれています。リコピンは、抗酸化作用が強く、がんや動脈硬化などの生活習慣病に効果があるといわれ、なかでもリコピンの抗酸化作用は、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍といわれています。

ほかにもトマトは低カロリーで、さまざまな栄養成分が豊富です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などもバランス良く含んでいます。

トマト栽培のポイント

- 連作障害が出やすい野菜です。同じナス科の野菜を栽培した畑では連作を避け、3～4年空けるようにしましょう。
- 水や肥料を少なくすることで、トマトがストレスを感じて実が甘くなります。過度に水分を控えずぎると、枯れてしまうので注意しましょう。
- 中～下段の果実には、光が当たるように管理し、午前中に果実の温度が上がるようにすると果実肥大が進み、味も良くなります。
- 葉の付け根から出るわき芽は、全てかいておくことがポイントです。尻腐れは土のカルシウム不足が原因なので、注意しましょう。

～ファーマーズキッチン～

大豆のトマト煮

大富支部 ドリームライフ
坂井 由美子 さん



材料

全量4人分 1人前532Kcal

蒸し大豆350g、タマネギ300g、豚ひき肉100g、トマト600g(4個程度)、サラダ油適量、調味料【塩適量、コショウ適量、オニオンコン/メ大さじ2杯、ケチャップ大さじ2杯、中濃ソース大さじ2杯、砂糖小さじ1杯】

作り方

- ①トマトは皮をむいて適当に切り、タマネギは薄切りにしておく。
- ②サラダ油をひいて、豚ひき肉を炒め、さらにタマネギを入れて炒める。
- ③最後にトマトを入れて炒め、水分が出てきたら、大豆と調味料を入れて味付けをする。

玉ねぎまるごとグラタン

岩見沢支部
林 靖子 さん



材料

全量4人分 1人前232Kcal

玉ねぎ(小玉)8個、とり肉50g、しめじ少々、ブロッコリー少々、ピザ用チーズ適量、【ホワイトソース:牛乳200cc、小麦粉15g、バター20g、塩コショウ少々】

作り方

- ①玉ねぎの上下を切りおとし、ラップをして600wのレンジで5～6分加熱する。玉ねぎの中をくり抜いたものを、粗いみじん切りにしておく。とり肉としめじは炒めて、塩コショウで味付ける。
- ②ホワイトソースを作る。フライパンでバターを溶かし、その間に小麦粉と牛乳、塩コショウを良く混ぜ合わせ、フライパンに少量ずつ加える。木ベラで焦げないように弱火でグルグル混ぜ合わせる。
- ③ホワイトソースに、玉ねぎのみじん切り、炒めたとり肉、しめじを混ぜて、くり抜いた玉ねぎの中に入れ、茹でたブロッコリーとチーズを蓋のようにのせる。
- ④銀カップにのせて、220℃のオーブンで25分焼く。

今月のオススメの逸品

カゴメ(株)との コロボ弁当

昨年、JAいわみざわと連携協定を締結したカゴメ(株)とのコロボ弁当を紹介します。このお弁当はJAいわみざわの新鮮なトマトを原料に作られたソースを使用し、ジュシーでスパイシーな沖縄名物の「タコライス」と、ご飯に混ぜるだけで本格的なチキンライス風味においしく仕上がるケチャップを使用した「オムライス」をお弁当にしました。お弁当に入っている米は、JAいわみざわ産のななつぼしを使っています。5月から毎週金曜日Aコープ各店で販売しますので、ぜひご賞味ください!



総務部総務課・熊野編集担当

お手頃な価格でタコライスが楽しめます!

タコライス弁当 398円(税込)
オムライス弁当

キッズのための食育講座

地産地消を知っているかな?

地産地消という言葉を知っているかな? 地域で育てられた農畜産物を、そこで暮らす地元の人たちで消費することを言うんだ!

地産地消にはいくつかメリットがあって、新鮮な農畜産物が食べれることや生産者の顔が見えて、安全・安心な食の選択ができるんだ! ほかにも、地域の伝統ある食文化を守ることや輸送に伴う二酸化炭素などの温室効果ガスの排出を減少させたり、地域貢献にもなるんだ!

みんなも地元の農畜産物をたくさん食べて、地産地消を広く伝えよう!

JAいわみざわ公式アプリからお知らせ!

JAいわみざわ公式アプリのご登録はお済みですか?

暮らしに役立つ 情報がたくさん!

- Aコープチラシや特売情報
- 金融、共済商品などの情報
- 燃料価格変更のお知らせ
- JAスタンドスタンプが貯まるなど

アプリをはじめて ご登録の方

初回登録 キャンペーン 実施中!

100円引きクーポンを プレゼント!



ご登録は
こちらから!



※令和4年5月1日～5月31日の期間に新規ご登録された方に限ります。
※クーポンは6月上旬から順次アプリに配布いたします。
※配付されたクーポンはAコープ各店でご利用いただけます。ただし、タバコ、一部指定ごみ袋商品券についてはクーポン対象外となります。

SPOT LIGHT -スポットライト-

鮎×BAR えぞ寿し

営業時間 11:00～15:00
17:00～21:00
定休日 不定休
住所 岩見沢市3条西4丁目6
E Zoya 3条 別邸1F
電話 0126-23-0694
駐車場 有



Aコープであえる店立体駐車場の裏手にある、「鮎×BAR えぞ寿し」を紹介します。

このお店のオススメは、1日限定10食の「春のえぞ寿し御膳」です。旬の野菜を使用してサクサクに仕上げた天ぷらや職人が1つ1つ心を込めて握った握り寿司、お吸い物、フルーツ、さらに、職人の1人は「清寿司」の経験があり、大人気だったグラタンも付いたセットです。(2,200円税込) 季節によってメニューが異なり、その季節の1番旬な食材を使用しています。



そのほかにも、新鮮な海鮮を使用した「海鮮バラちらし」(1,100円税込～)や甘口の自家製たれで味わう「すしやの天井」(1,045円税込)など、いろいろなランチメニューがあります。お弁当やお寿司のテイクアウトもできますので、いかがでしょうか!

また、夜になるとお寿司も食べられるBARとして営業し、昼とは違う雰囲気を楽しめるお店です!

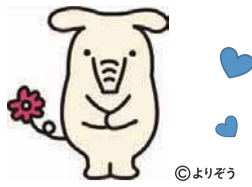


販売促進部門: 杉澤編集担当

今が旬のアスパラやタケノコの天ぷらは絶品でした!

年金定期貯金 ときめき

～令和5年3月31日(金)まで



店頭表示金利に **+0.003%**

ご利用いただける方

- ・当JAで年金をお受け取りいただいている方
- ・新たに当JAで年金の受け取り手続きをして頂ける方

お預入期間 1年 お預入金額 10万円以上500万円まで

金利 スーパー定期貯金1年ものの店頭表示金利にプラス0.003%

必要書類 年金が振り込みされている通帳、当JAに振り込みを変更される方は年金番号を確認できる書類
※年金お受け取りが初めての方は裁定請求書をご持参ください。

※詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは
金融共済部金融課(☎0126-25-2213)または各支所・出張所まで

野菜苗販売のご紹介!

Aコープ各店 5月上旬～

主な品目

トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、ナンバン、シシトウ、カボチャ、アスパラ、オクラ、パセリ、イチゴ、などなど

Aコープ各店で野菜苗の販売を開始します!

みなさんのご来店をお待ちしております!

『もぎたて市』のご紹介!

Aコープもぎたて市

6月1日(水)本格オープン

みなさんお待ちかねの「もぎたて市コーナー」が今年もオープンします。農家のみなさんが愛情込めて育て、その日の朝に収穫した新鮮野菜を取り揃え、みなさまのお越しをお待ちしております!



アロック会員GWキャンペーン実施!

4月29日(金)～5月5日(木)

店頭のカソリン・軽油を会員限定にて特別価格で提供!

当日入会OK!

GWはホクレン給油所の看板にご注目!!

VIP会員入会キャンペーン

6月1日(水)から実施!

※詳しい内容のお問い合わせは資材部門 燃料機械(☎0126-22-1452) または各給油所まで

灯油・軽油屋外ホームタンクの 点検・洗浄をオススメします!

灯油・軽油のホームタンク内の結露によるサビ、配管の汚れ等が原因で、石油ストーブや農業機械等のトラブルが発生することがあります。

特に農業機械の場合、修理費だけではなく繁忙期の故障により作業が遅れることもありますので、タンクおよびパイプ(配管)の洗浄をオススメします!

点検料金 **無料**

洗浄料金 灯油タンク1基 …… **7,150円(税込)**

軽油タンク1基 …… **7,150円(税込)**

パイプ清掃(2系統まで) …… **8,360円(税込)**

※詳しい内容のお問い合わせ、灯油・軽油の配送注文は
石油配送センター(☎0126-20-2208)または各給油所まで

1日農業バイト「daywork」アプリ紹介!!

1日農業バイトアプリ「daywork(デイワーク)」は、働きたい方と人手が足りない農家さんをマッチングするアプリです。名前・住所・連絡先などを登録してご希望の求人先に応募するだけで、採用が決まれば1日単位から働くことができます。ぜひご利用ください!

day workの流れ

- ①アカウント作成後、新しい仕事に登録された時にスマートフォンに通知
- ②希望する求人へ応募
- ③アプリ上で農家さんから採用の通知
- ④お仕事開始!

スマホの方はこちらのQRコードから



1日農業バイト

Web検索は「day.work」 day.work

検索

侵入禁止!! いわみちゃんからのお願いだよ!

僕からみなさんへお願いがあります。最近、山菜採りや写真撮影のために無断で農家の畑に入る方が増えています。悪気なくても農作物を傷つけたり、目に見えない恐ろしい病原菌が持ち込まれたり、病害虫をまん延させたり…。1人の何気ない行動で、丹精込めて作っている農家の方たちが悲しむ重大な問題になります。「絶対に無断で農家の畑には入らない!近寄らない!」と約束してください。



これからも「安全・安心」で美味しい農産物を生産するためにもみんな絶対守ってくださいね!

フレッシュクイズ

原料にJAいわみざわ産「キタノカオリ」などを使用!

Patisserie Sorakaの
お菓子の詰め合わせを
10名様にプレゼント!



タテのカギ

ヨコのカギ

- ① 2人組はコンビ、3人組は親同士がいとこです
② 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
③ 物を燃やすと残るもの
④ 鶏の頭の赤い冠
⑤ 何度も練習して、ようやく...をつかんだ
⑥ 「おはよう」とか「こんにちは」に交われば赤くなる
⑦ 「おはよう」とか「こんにちは」を繰り返して
⑧ コロンブスはインドを目指して
⑨ カカオ豆から作る飲物
⑩ サンタクロースが乗ったそりを引きます
⑪ ブーケともいいます
⑫ 太陽が洗むとやってくる
⑬ 進化の反対語
⑭ 人の言葉をまねるのがうまい鳥。
- ① 大みそかには...そばを食べる人も多い
② 英語ではドラゴン。想像上の生き物です
③ 物を燃やすと残るもの
④ 鶏の頭の赤い冠
⑤ 何度も練習して、ようやく...をつかんだ
⑥ 「山!」「川!」
⑦ 現在よりも前です
⑧ 庭に掘りたがる犬もいます
⑨ デジタルカメラには装填(そうてん)しません
⑩ 少年剣士たちが振る物
⑪ 月曜と水曜の間
⑫ お子様ランチに立てられていることも
⑬ 狩りにも使われる鳥

1	6	8		16	19
2				13	
		9	10		17
	7			14	
3			11		20
4				15	18
5			12		

プレゼント応募方法

☆パズルの答え、ご住所、お名前、電話番号、年齢、本紙の感想、JAいわみざわへのご意見・ご要望等を明記の上、ご応募ください。
〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1 JAいわみざわ「フレッシュクイズ」係
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp
●お近くのAコープ店サービスカウンターでも受け付けています。
●当選した場合、お近くのAコープ店へ受け取りに来ていただける方に限ります。
●応募締め切りは、5月10日(当日消印有効)
※前号の答えは「シュンミン」でした。
※ご応募いただいた方の情報は、JAの事業および各種サービスの提供・ご案内・充実等、「読者の声」への掲載の目的以外の用途には使用いたしません。

2022年5月1日発行 〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1番地
発行/いわみざわ農業協同組合 ☎0126-25-2211
ホームページ: http://www.ja-iwamizawa.or.jp
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp

発行は年5回(3月、5月、7月、9月、12月)発行月の1日予定です。