



JAいわみざわでは、JAアプロクを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

JAいわみざわAコープの取り組み!

JAいわみざわAコープ各店(であえーる店・鉄北店・ほろむい店・三笠店・栗沢店)では、朝採れ新鮮野菜が並ぶ「もぎたて市」や暮らしに役立つ商品が豊富な「100円ショップ(ほろむい店・三笠店・栗沢店のみ)」、「JAいわみざわ特産品」など多くの商品を取り揃えています。

今月号では、地域に密着した魅力あるJAいわみざわAコープ店についてご紹介します!



とれたての野菜がたくさん!

安く便利な商品を取り揃えてあります



「もぎたて市」はAコープ店内にある地元の生産者グループが栽培した野菜や加工品などを販売するコーナーです!店頭には並べられている野菜はその日の朝に収穫した新鮮な野菜です!

Aコープほろむい店、三笠店、栗沢店には100円ショップがあります!みなさまの暮らしに役立つ商品を取り揃えてありますので、ぜひご利用ください!

PB米

おなつぼし

ゆめぴりか

お客様のニーズに合わせ、地元の精米施設で精米から袋詰めまでJAいわみざわが一貫して行っているプライベートブランドのお米です。JAいわみざわこだわりのオリジナルブランド米です。

JAいわみざわの特産品

JAいわみざわのおいしさが凝縮された自慢の逸品を取り揃えています。ここでしか手に入らない商品が多数あり、ちょっとしたお土産などに最適です。

デカ盛り弁当

6月のメニュー

①オムライス

②タコライス

総重量が約800gのデカ盛り弁当は、JAいわみざわ産のななつぼしを使用しています。家族で分けたり、1人で食べたりと楽しみ方はいろいろ!毎週金曜日にAコープ各店で販売していますので、ぜひご賞味ください。

JAいわみざわAコープ店では、「安全・安心」な地元のいわみざわ産農畜産物や生鮮食品を中心に身近で便利な店舗として組合員・地域のみなさまに密着し、愛される店舗づくりを心掛けています。また、JAアプリではAコープチラシや特売情報、メンバーシップカードをご利用頂けます。詳しくは3ページをご確認ください。豊富な商品を取り揃えているAコープ店に、ぜひ足を運んでみてください! Let's Go!



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ダイコン

ダイコンのプロフィール

- 【分類】アブラナ科
- 【原産地】地中海沿岸、中央アジア、中国
- 【和名】すずしろ、おおね
- 【おいしい時期(旬)】7~10月
- 【主な栄養成分】アミラーゼ、ジアスターゼ、イソチオシアネート、カリウム、カルシウム、ビタミンC、食物繊維など

解説
KAORU

保存方法

葉付きの場合は、必ず根と葉を切り離して保存。葉が水分と栄養を奪い、風味や食感が落ちる



根は新聞紙に包み冷蔵所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存。煮物用なら厚さ3cmくらい、みそ汁など汁物用は薄切り、または大根おろしにしてから冷凍するのもオススメ



根はゆでて水気を絞り、刻んで冷凍保存

楽しみ方・食べ方のコツ



葉も栄養が豊富なため細かく刻んで油で炒め、しょうゆやかつお節、ごまなどで調味するとふりかけに

葉に近い部分は辛みが少なく硬めなのでサラダや炒め物に

中央部分は甘味がありみずみずしく柔らかいのでおでんや風呂吹き大根に

先端はみそ汁の具、薬味、漬物、マリネに

葉に近い部分ほど甘く、先に近い下の部分ほど辛みが強くなる

大根おろしを極める

おろし金はギザギザした刃が鋭いものを使うのがオススメ

鬼おろし(竹製)は存在感のある粗めの食感。あえ物やサラダ、そばなどに



下処理

茶こし袋にスプーン1杯程度のお米を入れて一緒にゆでると、あくや苦味が取れて、よりおいしくなる。米のとぎ汁でもOK
むいた皮はきんぴらやかき揚げ、漬物などで無駄なく食べられる

煮物の隠し技

隠し包丁は、中まで味が染みこむようにダイコンの繊維に沿って格子状に切りこみを入れる技。風呂吹きやおでん、ポトフなど煮物に有効。角を面取りすると煮崩れしにくく形がきれいに仕上がる



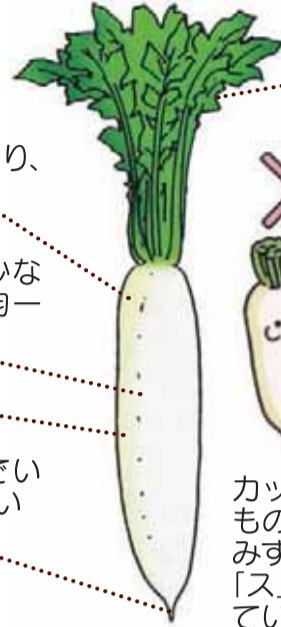
おいしいダイコンの見分け方

全体にハリとツヤがあり、ずっしり重い

ひげ根の毛穴が浅く少なめで、ゆがみがなく均一に並んでいる

表面が滑らか

根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビが入っていない



葉は色が鮮やかで変色がなく、葉先までピンとしていてみずみずしい

葉が切られている場合は、切り落とし部分が乾燥せず、葉の隙間から新しい葉が生えていない(葉が生えているものは鮮度が落ちている)

カットされたものは断面がみずみずしく、「ス」が入っていない



ダイコンのチカラ

葉は緑黄色野菜(ビタミン類など栄養豊富)

カリウム、カルシウム、β-カロテン、ビタミンC・E、食物繊維

根は淡色野菜(水分が多く低カロリー)

カリウム、ビタミン、食物繊維、アミラーゼ、ジアスターゼ、オキシダーゼ、イソチオシアネート

ダイコンの葉には骨や歯の形成に必要なカルシウム、免疫力アップに良いとされるβ-カロテンが豊富に含まれているよ



消化が促進する酵素が含まれるアミラーゼやジアスターゼは胃もたれや胸焼けに効果がある

オキシダーゼは、がん予防にも効果が期待できるとして注目されている。

辛味成分のイソチオシアネートにも胃液の分泌を促す効果があり、ジアスターゼは熱に弱いため生食でより効果を発揮!

ダイコンのいろいろ

青首大根

市場に最も多く出回っている。首の部分が緑色なので青首といわれる。甘味があつてみずみずしく、おでんや風呂吹き大根をはじめサラダや漬物、切り干し大根など幅広く使える



辛味大根

辛味の強いダイコンの総称。水分が少なく、おろしてそばやうどんの薬味として使う。長野県や京都府などで栽培されている



紅くるり

外皮が首から先まで鮮やかな紅色をしているだけでなく中の果肉も赤いのが特徴。皮の中も赤いので、その色を活かして生のままサラダにしたり甘酢漬けにするのがオススメ



青皮紅心

外側が丸みを帯びた小ぶりな青首大根のような色合いで、中は鮮やかな紅色をしている。青皮紅心は辛みが少なく、ほんのりとした甘みと少し苦味がある。煮物より生のサラダや浅漬、甘酢漬(ゆずを入れるとさわやかな香りがします)などに向いている



聖護院大根

京都の伝統野菜。肉質は緻密で柔らかく、甘味が強い。煮崩れしにくく味もよく染み込み、煮物に最適。千枚漬けにしてもおいしく食べられる



ラディッシュ

欧州生まれのダイコンで和名はハツカダイコン。2cmほどの丸形が主流。生のままサラダにしたり、甘酢漬けなどにオススメ



ひとくちメモコーナー



ダイコンには消化酵素であるアミラーゼが多く含まれています。アミラーゼはでんぷんを分解する酵素で、食物の消化を助け、胸やけや胃もたれを防ぎます。同じく酵素であるオキシダーゼも含み、魚のこげなどに含まれる発がん性物質を抑制する作用もあります。

また、必須アミノ酸のリジンを含み、肝機能回復や疲労回復等の効果があるとされ、葉にはカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。

ダイコン栽培のポイント

- 生育適温は17~20℃、発芽適温は15~35℃。10℃以下と40℃以上では発芽不良となります。北海道の夏秋期は、ダイコン栽培に適しています。
- 発芽して1週間で直根が30cm伸びるので、耕した土の深さを25~30cm程度は確保しましょう。
- 土は細くなるように丹念に耕しましょう。
- 2~3葉時に1本立ちとなるよう間引きしましょう。また、連作をすると土壌病害が出やすいので輪作(2~3年)を行いましょ。
- アブラナ科のダイコンは害虫(ヨトウ等)の被害を受けやすいため、種をまいたらすぐにトンネル状に防虫ネットを掛けて栽培すると効果的です。

～ファーマーズキッチン～

大根葉のしょう油と一味とうがらし和え

大富支部 ドリームライフ (白木芳子) さん



材料 全量79Kcal
大根葉の茎200g、しょう油小さじ2杯、一味とうがらし適量、塩小さじ1杯、白ゴマ適量

作り方

- ①大根葉の葉を取り除き、茎を使います。
- ②茎をみじん切りにして塩を振り揉んで水を切る。しょう油・一味とうがらしを入れて混ぜ合わせる。
- ③最後に白ゴマを振りかける。

ギョウザの皮でペコロスキッシュ

岩見沢支部 林 靖子 さん



材料 全量4人分 1人前310cal
《材料1》ギョウザの皮(大判)8枚、ペコロス4個、ベーコン4枚、しめじ少々、プロセスチーズ40g、ピザ用チーズ適量、パセリ少々、塩適量、コショウ適量、バター適量、オリーブオイル適量、《材料2》卵1個、生クリーム50ml、牛乳50ml

作り方

- ①1個のペコロスを2枚の輪切りにしてバターで焼き、塩・コショウで味をつける
- ②ベーコンとしめじをオリーブオイルで炒める
- ③プロセスチーズを5ミリ角に切る
- ④アルミホイルにギョウザの皮を入れ、形を整えてプロセスチーズをひき、②を入れ①をのせる
- ⑤材料2を混ぜ合わせ④にのせて、最後にピザ用チーズをのせる
- ⑥170℃で10分加熱してパセリをのせたら完成

今月のオススメの逸品

ブランラスク

パティスリー ソラカ

「Patisserie soraka」(岩見沢市6条西1丁目4-3)が製造・販売している「ブランラスク」を紹介します!

この商品は、いわみざわ産小麦「キタノカオリ」と道産小麦の全粒粉を原料に使用したパンを空焼きにして、サクサクに仕上げています! また、表面はシュガーバターのみでコーティングしているので、シンプルな味わいを楽しむことができます。

あっさりした味を楽しめるので、子どものおやつやコーヒーのお供にいかがでしょうか!

540円(税込)

生活部生活課:熊谷編集担当

サクサクのラスクは、噛めば噛むほど小麦の優しい香りが広がります!



JAの施設でアルバイトしませんか?

玉葱選果場

勤務地	JAいわみざわ青果センター(岩見沢市稔町393番地)
期間	7月下旬～翌年4月上旬まで
勤務時間	8:30～17:00(休憩:昼1時間、午前・午後各15分)
職務	①タマネギダンボール積み込み作業 他 ②タマネギ選別作業
休日	土・日・祝日(場合により土・日・祝日出勤あり)
給与	①時給890～1,150円 (フォークリフト資格所持・勤続年数により異なります) ②時給890～920円(勤続年数により異なります)
待遇	交通費規程支給あり・送迎あり(岩見沢市街地のみ・要相談)
応募	電話連絡の上、写真付き履歴書をご持参ください

※お問い合わせは青果センター(☎0126-24-6242 担当:佐藤)

JAいわみざわ

公式アプリ 大好評!!



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
最新のチラシをチェックすることができます
- 金融、共済商品などの情報
キャンペーンの情報をすぐに確認できます
- 燃料価格変更のお知らせ
ガソリン等燃料価格の変更にプッシュ通知でお知らせします

Aコープポイントカードがスマホで使える!

今すぐダウンロード!



SPOT LIGHT -スポットライト-

Bento Shop まごころKitchen

営業時間 11:00～15:00
(なくなり次第終了)
配達時間 10:30～11:00
(配達注文受け付けは当日10時まで)
定休日 日・月・祝(定休日)
住所 岩見沢市幌向南1条3丁目328
電話 070-8977-3883
駐車場 有



JR幌向駅の正面にある「Bento Shop まごころkitchen」を紹介します。

4月末にオープンしたこのお店は、1日限定20食の「日替り弁当」(700円税込)を販売しています。無農薬野菜や有機野菜などを中心に使用し、極力添加物を避けるお弁当づくりを心掛けています。子どもからお年寄りまで安心して食べることができる身体に優しいお弁当です。

また、注文したお弁当の配達を受け付けており、当日10時までに注文をすれば配達可能で、地域のみなさまに寄り添ったお弁当屋さんです。

お弁当の販売状況はSNSで随時発信していますので、ぜひご確認ください!

Instagram: bento38



資材部門:内城編集担当

新鮮な野菜を使用しているため、素材の味を存分に楽しむことができます!



キッズのための食育講座



冷たいものを摂り過ぎていないかな?

笑味(えみ)ちゃん

みんな夏は暑いからといって冷たいものを摂り過ぎていないかな?暑い日は、ついアイスやジュース、かき氷など冷たいものを摂りたくなるけれど、摂り過ぎは体に良くないんだ!

冷たいものを摂り過ぎると、内臓はどんどん冷えていき血流が悪化して、胃腸の調子が悪くなり食欲が無くなったりするんだ!その結果、水分も栄養も足りなくなって「体がだるい」「疲れが抜けない」などの夏バテの原因になるんだ!

暑さで体力が奪われやすい夏は、バランスの良い食事を摂ることが大切だよ!冷たいものは適度に摂って楽しい夏を過ごそう!

マイカー・オートローンを返済中のお客さまへ

JAへの借換えをオススメします!

残価設定型クレジットの方にもオススメです

※最長10年まで返済期間を延長することができます

試算例 ※当初借入金額400万円ボーナス返済分100万円返済期間60ヶ月

借入残高	借入金利	残存期間	毎月返済額	ボーナス返済額
250万円	3.5%	35ヶ月	52,583円	105,582円



JAローン

借入残高	借入金利	残存期間	毎月返済額	ボーナス返済額
250万円	2.2%	120ヶ月	16,724円	39,182円

令和4年7月1日 現在

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

オイル交換プライスダウンキャンペーン 7月1日(金)~31日(日)まで

交換工賃無料! ガソリン車 **660円(税込)/ℓ**から
絶対お得!! ディーゼル車

夏タイヤキャンペーン 7月1日(金)~31日(日)まで

今がお買い得! **最大20%OFF**

※詳しい内容のお問い合わせは資材部門(☎0126-22-1452)または、自動車整備工場・各給油所まで

アロックVIP会員 募集中!

VIP会員 入会キャンペーン 実施中! 7月31日(日)まで

期間中、VIP会員に入会・更新の方

ホクレンSSで利用できる!

アロックポイント **1,000ポイント** 付与

年会費2,000円(税込)なので

実質1,000円でVIP会員に!!

VIP会員に入会するとおトクな特典いろいろ! JAいわみざわアロックVIP会員システム

特典1

ガソリン・軽油が
アロック会員価格から
1年間 3円/ℓ引き
(80ℓ/月まで)

特典2

ピット作業(1回目)
(タイヤ組替・オイル交換・
パンク修理等含む)
1,000円(税込)値引き

このほかにもたくさんのお得な特典があります!

※詳しい内容のお問い合わせ・お申し込みは資材部門(☎0126-22-1452)または自動車整備工場・各給油所まで

夏 定期貯金キャンペーン

令和4年8月31日(水)まで

新規預入限定!!

年 **0.02%**

当JA以外からの預入限定!!

年 **0.03%**

店頭金利の **10倍!!**

店頭金利のなんと... **15倍!!**

対象商品 スーパー定期貯金および大口定期貯金
対象 10万円以上(金額の上限はありません)
※新規預入限定です。書き換え・上乗せは対象外とさせていただきます。
預入期間 1年のみ
預入方法 個人のみ 自動継続

※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

JA共済 Webマイページのお知らせ

みなさまとのつながりを深める、新しい「あんしん」のカタチ

Webマイページ

「もっと身近で、もっと便利で、もっと安心・満足いただける」JA共済でありたい。みなさまとつながり、お一人おひとりに寄り添ったサービスをお届けしたい。そういった想いから生まれた新たなサービスが「Webマイページ」です。



北海道 01050

POINT 1

24時間365日、いつでもスマートフォンやパソコンからアクセスが可能!

POINT 2

ご契約内容の確認がかんたんに!

POINT 3

住所・電話番号の変更がWeb上のお手続きで完結!
※お手続きの範囲は順次拡大。

POINT 4

携帯電話番号やご家族連絡先の登録で、お手続きのご連絡を迅速かつ確実に!

※詳しい内容のお問い合わせは、金融共済部渉外課(☎0126-25-2216)または各支所・出張所まで

フレッシュクイズ

JAいわみざわ産 花き

情熱フラワー花束を

5名様にプレゼント!



タテのカギ

- 16月が無くて真っ暗。にカラス、のちよつちん
- 17古池や 飛び込む水の音(芭蕉)
- 186月第3日曜日(は)の日です
- 20ささみや手羽、砂肝などの部位があります

ヨコのカギ

- 1お尻が光る水辺の虫
- 2手相占いで恋愛 _____ を見てもらった
- 3「森のバター」の異名がある果実
- 4桃やブドウの収穫量が日本一である県
- 5ギリシャ文字の第18番目の文字
- 9独り立ちしています
- 11こっちを通ると早く着くよ!
- 12石灰は土壌を _____ 性に傾けます
- 13オルカと呼ばれる生き物
- 15傘の先からポタポタ落ちます
- 18口の大きな爬虫類

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

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、8月7日(花の日)にAコープ各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、7月10日(当日消印有効)
※前号の答えは「トルコイシ」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7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。