



野菜の保存方法と貯蔵方法

みなさんは正しい野菜の保存方法を知っていますか？また、手軽にできる貯蔵方法を知っていますか？日頃から正しい野菜の保存方法と簡単にできる貯蔵方法を理解していれば、野菜を無駄なく最後まで美味しく食べることができます。そこで今月号では、正しい保存方法と貯蔵方法についてご紹介します。

《野菜別保存方法》

ニンジン 最適保存条件
温度: 0℃ 湿度: 98~100%

保存のポイント

- 冷蔵庫で保存する場合は新聞紙などに包む
- 土付きの場合は土を取らずに新聞紙で包み、冷暗所や冷蔵庫で保存する
- 切ったニンジンは切り口から傷むので、ラップで包んで冷蔵庫で保存し、3~4日で使い切る

カボチャ 最適保存条件
温度: 10℃ 湿度: 50~70%

保存のポイント

- 丸ごと1個保存する場合は、新聞紙で全体を包み、風通しの良い冷暗所で保存する
- カットしたものは、傷みやすいので種とワタの部分を取り除き、ラップに包み冷蔵庫で保存する

パレインゴ 最適保存条件
温度: 4~8℃ 湿度: 95~98%

保存のポイント

- 直射日光や室温の明るいところは避け、風通しの良い涼しい冷暗所で保存する
- イモに日が当たって緑色になった部分などには毒素が生成されているので注意する
- 冷蔵保存する場合は、乾燥を防ぐために新聞紙やキッチンペーパーで包み、ビニール袋などに入れて保存する

ダイコン 最適保存条件
温度: 0~1℃ 湿度: 95~100%

保存のポイント

- 葉付きの場合は、必ず根と葉を切り落として保存する
- 根は新聞紙に包み冷暗所、またはラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する
- 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

キャベツ 最適保存条件
温度: 0℃ 湿度: 98~100%

保存のポイント

- 寒い時期は丸ごとであれば冷暗所での保存も良い
- 丸ごとの場合はポリ袋に入れ、カットした場合はラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存する
- カットしたものは切り口を下にして保存する

タマネギ 最適保存条件
温度: 0℃ 湿度: 65~70%

保存のポイント

- ネットやストッキングに吊るし、風通しが良く直射日光の当たらないところで保存する
- 切ったタマネギは切り口から傷むので、空気に触れないようにしっかりとラップをしてから野菜室で保存する

《冬に向けての長期貯蔵方法例》

(室内貯蔵) ムロ・物置・車庫など

キャベツ・ハクサイ

1. 予備乾燥
 - ① 8~9分結球のもの。
 - ② 外葉2~3枚つけ、切り口を上にして3~4日乾かす。
 - ③ 貯蔵期間
キャベツ: 11月中旬~2月下旬
ハクサイ: 11月中旬~1月中旬
2. 新聞紙で包む
 - ① 1個ずつ新聞紙で包む
3. 室温0~5℃で貯蔵
 - ① 容器は深目のものにゆったりと立て詰めする(積み重ねない)。
 - ② 貯蔵中ときどき点検して腐敗したものは取り除く。

ダイコン・ニンジン・ゴボウ

1. 葉切り・予備乾燥
 - ① ス入り・傷のないものを泥つきのまま、乾かす。
 - ② 貯蔵期間
ダイコン: 11月中旬~2月下旬
ニンジン: 11月中旬~2月中旬
ゴボウ: 11月中旬~3月中旬
2. 室温0~5℃で貯蔵 (有孔ポリ袋)
 - ① 温度が高いとス入りが早まり腐敗も多くなる。
 - ② とときどき点検して腐敗したものを取り除く。

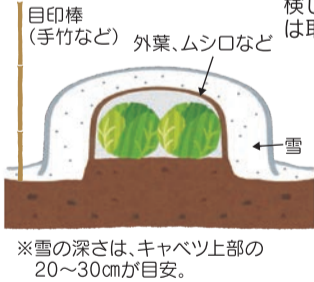
タマネギ

1. 室温0~5℃で貯蔵 (できるだけ乾いたところ)
 - ① 温度が高いと、新しい根や芽が出やすくなる。
 - ② 貯蔵期間: 11月中旬~3月下旬

(室外貯蔵) 雪中・埋土など

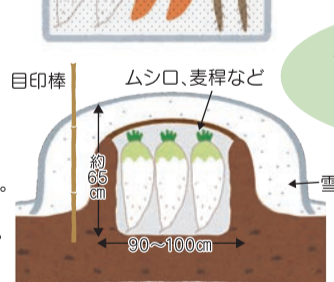
キャベツ

1. 雪中貯蔵(根雪の早い地帯)
 - 貯蔵期間: 11月中旬~3月下旬
 - ① 根雪直前にできるだけ外葉をつけて収穫する。
 - ② 1~2段に並べて根雪までの凍害をやわらげるため、上部に外葉やムシロで覆う。
 - ③ 根雪まで納屋などに置き、根雪後に雪中貯蔵することもできる。



ダイコン

1. 雪下トレンチ貯蔵(根雪の早い地帯)
 - 貯蔵期間: 11月上旬~3月上旬まで
 - ① トレンチの深さは、根長にあわせて35cmくらい。
 - ② 葉部の土寄せは葉長に合わせて30cmくらい。
 - ③ ダイコンは土付きで、傷をつけないようにする。
 - ④ 根雪まで麦稈・ムシロなどで覆い寒波を防ぐ。



貯蔵する野菜は若々しいものを選びましょう!



貯蔵条件

厳寒期に野菜を貯蔵する場合は、保温貯蔵が基本になります。葉・根菜類は、できるだけ低い温度で貯蔵します。特に長ネギ・ダイコン・長イモは凍結しないように注意しましょう。

湿度は葉菜類では萎れ、根菜類ではしなびが発生しない範囲で管理します。しかし、湿度が高すぎると腐敗の発生を助長するので注意が必要です。

貯蔵の失敗要因

- ① 貯蔵温度・湿度がその野菜に適していない
- ② 過熟・未熟などにより収穫適期を失くした
- ③ 傷・凍傷・病害虫などの被害を受けたものを貯蔵した
- ④ 浸水・凍害を受けた
- ⑤ ネズミなどの食害を受け、腐敗菌が侵入した
- ⑥ 覆土が厚く、呼吸熱が高まるか、雪や融水などが溜まった

正しい保存方法や貯蔵知識を身に付けることで、野菜は長期保存が可能になります。また、雪や土に埋められた屋外貯蔵の野菜は、低温の中で熟成され、掘り出すころには必要栄養分を体内に蓄えるため、おいさがギュッと詰まっています。

いつもと違う野菜を楽しむための方法として、みなさんもぜひ挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ナス

ナスのプロフィール

- 【分類】ナス科
- 【原産地】インド
- 【和名】なすび
- 【おいしい時期(旬)】6~9月
- 【主な栄養成分】ナスニン、コリン、カリウム、ビタミンK、葉酸、食物繊維など

解説
KAORU

保存方法



寒いのが苦手

5度以下の低温の場合、皮や果肉が褐変したり、締まって硬くなるなど低温障害を起こしやすい

常温か冷蔵庫の野菜室で保存



新聞紙 ラップ

楽しみ方・食べ方のコツ

料理に合わせてナスの品種を選ぶのがコツです

焼く



焼きナス、グラタン、田楽、鉄板焼きなど

生で



生で食べてもおいしいサラダ用のナス、水ナスなどは生のままみずみずしさと爽やかさを楽しめる。パーニャカウダ、お刺身風、あえ物など

煮る



トマト煮、カポナータ(ラタトゥイユ)、みそ汁、カレーなど

揚げる



天ぷら、揚げ出し、フリッターなど
夏場は素揚げしたものをめんつゆで食べるのがオススメ

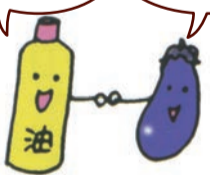
漬ける



ぬか漬、みそ漬、からし漬、浅漬など

油との相性抜群!

色も美しく仕上がるよ



油を吸いやすいため油は少しずつフライパンに入れるかキッチンペーパーなどで塗るようにする



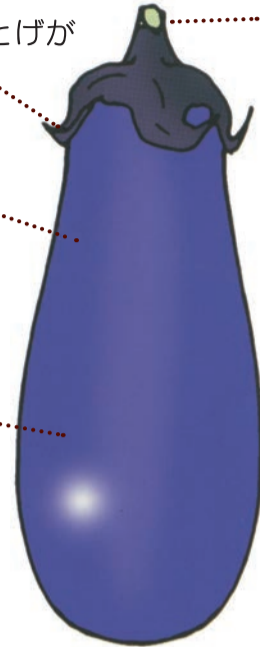
ナスの皮は味が染み込みにくいため、丸ごとや大きめに使う場合は皮に軽く切れ目を入れる

おいしいナスの見分け方

へたがピンとしていて、とげがとがっているものが新鮮

皮に張りつつやがある

表皮に色むらがなく、ふっくらとして自然の丸みがある



持ったときにずっしりと重みを感じるもの。軽い物は鮮度が落ち、みずみずしさが失われている可能性が高い



ナスのいろいろ

長ナス



程よい長さの長卵形ナス(千両ナス)が一般的に流通しているが、20cm以上の長ナス、40cm以上の大長ナスもある。果肉がやわらかく、煮たり焼いたりと和洋中いろいろな料理で大活躍

米ナス



米国種を元に改良した品種。大型でへたの部分が緑色をしているのが特徴。大きさとソフトな食感を生かして縦半分に切り、田楽やグリルに。煮崩れしにくいので使いやすい

中長ナス



最も多く流通している一般的なナス。濃紫色で光沢があり、長さは12~15cm程度で、重さは70~110g。皮も果肉も柔らかく、水分を程よく含んでいてサイズの扱いやすいのが特徴

水ナス



大阪・泉州岸和田の特産が有名。卵形で、手で搾ると水がしたたるほど水分が多いのが特徴。ナス自体の風味が豊で、皮まで柔らかいので浅漬けなどの漬け物に最適

近年、カプリスやあまうまごちそうナス、ふわとろ長などさまざまな品種があり、料理に合わせて楽しく食べられます

ナスのチカラ

体の調子を整えてくれる成分がバランス良く含まれている

ビタミン

葉酸

食物繊維

カリウム

利尿作用
むくみの解消
高血圧予防

ナスの紫色の皮に含まれるナスニン(アントシアニン系)やクロロゲン酸などの抗酸化作用のあるポリフェノールを含有するため、老化予防や生活習慣病の予防に効果が期待できる。皮ごと食べると効果的



ひとくちメモコーナー



ナスにはナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれているため、キレイな紫色をしています。ナスニンには強い抗酸化力があり、がんや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。

ほかにも、食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整える効果があります。便秘の改善・予防はもちろん、血糖値の上昇を緩やかにする効果もあります。

ナスのポイント

- 生育適温は22~30℃で、15℃以下になると生育が止まり着果不良となります。
- 植え付けの1週間前にマルチをして、地温を上げておき、平均気温16℃以上になってから植え付けましょう。
- 夏に生育が旺盛になり、混みあってくると着果が悪くなるので、中央部分の枝を間引きして光が各枝に当たるようにしましょう。
- 栽培期間を通じて肥料切れをさせないように注意しましょう。また、十分に水を与えて水分切れに気を付けましょう。
- 半身萎凋病という土壌伝染性の病気に弱いので、接ぎ木苗を使いましょう。
- 前年にナス、ナス科(トマト、ピーマン、ししとう、とうがらし、ばれいしょ)を栽培した場所は3~4年間栽培を避けましょう。

～ファーマーズキッチン～

ゆめぴりかとキタノカオリの出会い

大富支部 田中 あゆみ さん



材料 全量2人分 1人分576Kcal

材料A[牛乳170ml、バター6g、塩4g、砂糖8g、米粉30g、強力粉230g、ドライイースト3g]、バター3g



作り方

- ①材料Aをホームベーカリーに入れて、一次発酵まで終わらせます。
- ②生地を取り出し、2等分して丸め、ふきんをかけて15分くらい休ませます。
- ③生地をのびしバケットの形にしたらオープン発酵機能を使い、35～38℃で40分、約2倍になるまで発酵させる。
- ④生地を取り出し1本に3カ所斜めに切り込みを入れます。そこへバターを3gずつ挟み(分量外)180℃のオープンで15分焼いたら完成。

大学いも風カボチャ

岩見沢支部 林 靖子 さん



材料 全量2人分 1人分362Kcal

カボチャ350g、油適量、調味料A[砂糖大さじ5杯、みりん大さじ2杯、塩小さじ1杯、黒ごま大さじ1/2杯]、醤油大さじ1/2



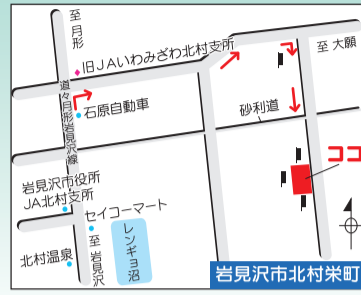
作り方

- ①カボチャを乱切りにして、10分程度水につけておく。
- ②カボチャの水を切り、フライパンに油を入れて140℃で竹串が刺さるまで加熱し、一度網にあげる。
- ③5分程度経ったら再び180℃の油でカリッとさせるまで揚げる。
- ④別のフライパンに調味料Aを入れて中火で泡立たせ、醤油を入れてひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤④にカボチャを入れ全体に和え、クッキングシートにくっつかないように広げて冷ましたら完成。

のご案内!

無償提供期間 10月8日(土)～10日(月/祝)

水稲部会では環境と調和したクリーン農業を推進しており、今年も岩見沢市内1カ所(図参照)で、稲わらの無償提供を実施します。稲わら堆肥、ベットの敷きわら、稲わらマルチ等、使い道いろいろの稲わらをご希望の方は、この機会をぜひご利用ください!!



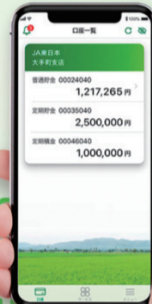
※私有地に付き、提供期間以外の立ち入りはご遠慮ください。
※なくなり次第終了いたします。

「情熱米」ののぼりが目印!



※お問い合わせは販売促進部門(☎0126-22-0435)まで

もっと身近に。JAバンクアプリ誕生。



<p>1 カンタン登録!</p> <p>キャッシュカードがあればすぐに利用開始可能。郵送や店舗への来店は必要なし!</p>	<p>2 口座残高をチェック!</p> <p>口座残高を好きな時にアプリでチェックできる!</p>
<p>3 明細の照会がらくらく</p> <p>アプリをひらけば入出金の明細がすぐに確認できる!</p>	<p>4 ネットバンクへ手軽にアクセス</p> <p>アプリのサービス画面から、ネットバンクにアクセス!(別途、JAネットバンクの契約が必要です。)</p>

もっと詳しく知りたい方へ! 動画でまるわかり!

※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



今月のオススメの逸品

スタッドレスタイヤ

みなさん冬に向けた準備は進めていますか?今回はスタッドレスタイヤを紹介いたします。

JAではブリヂストンやヨコハマタイヤ、ダンロップタイヤのスタッドレスタイヤを取り揃えております。また、みなさんのお車に合わせたタイヤをご提案させていただきます。

9月中旬から冬タイヤ早期予約セールを実施しますので、ぜひご利用ください!



定価より最大**20%引き!**
アロック会員の方はキャンペーン価格からさらに**5%引き!**

鉄北給油所:引頭所長
スタッドレスタイヤのことなら何でもお聞きください!

キッズのための食育講座



舌の役割を知っているかな?

みんな舌はどんな働きをしているのを知っているかな?今回は舌の重要な役割について考えてみよう!

舌には大きく分けて3つの働きがあるんだ!1つ目は味覚だよ!舌の表面には味覚を感じるためのセンサーがついていて、甘い、苦い、酸っぱい、しょっぱいなど感じる事ができるんだ!これらが合わさって人間は美味しさを感じる事ができるんだ!2つ目は食べ物の咀嚼を助ける働きをするんだ!歯と歯の間に食べ物を運んで咀嚼を助けているんだ!舌の機能が低下すると、上手に食べることが難しくなるよ!3つ目は、発音を助ける働きだよ!言葉を発するとき、舌は柔軟に動き、異なった音を発する助けをしているんだよ!

しょうが焼きの店「柔」

営業時間 11:00～15:00
定休日 水曜日
住所 岩見沢市大和町1条5丁目1-2
電話 0126-38-5300
駐車場 有



4条通りを札幌方面に向くと、一際目を引く大きい看板が目印のしょうが焼き専門店「柔」(やわら)を紹介します。



四元豚ヒレ定食

三笠支所:鈴木編集担当

豊富なメニューの中から選べるので、楽しみ方はさまざまあります。

6月上旬にオープンしたこのお店のオススメは、四元豚ヒレ定食(税込1,000円)。肉は柔らかさとおいしさを引き出すために、いわみざわ産玉ねぎと道内産リンゴに一晩漬けています。また、四元豚のヒレは、脂が少なく低カロリーで女性にも大人気です。

ほかにも、三元豚や知床ポークを使用した定食など、さらには、ローズ・バラなどさまざまなメニューがあります。またお弁当のテイクアウトもご利用いただけます。

道内でも珍しいしょうが焼き専門店「柔」のこだわりの逸品をぜひ堪能してみたいかたがでしょうか!



JAいわみざわ 組合員加入キャンペーン 10月31日(月)まで

期間中にご加入いただくと抽選で10名につき1名の方に
「JAいわみざわ ななつぼし5kg」
 をプレゼント!

組合員特典

- ・事業利用総合ポイント制による還元(Aコープ店でのお買い上げ金額100円(税別)毎に1ポイントの還元等、500ポイント貯まると、Aコープ店で利用できる500円分の割引券が発行されます)
 - ・各種ローンお借入時の金利優遇
 - ・葬祭会場「JAいわみざわせれモニホール」の組合員価格でのご利用(会場使用料が無料)
 - ・出資金に対する配当金(決算状況等に応じて変動します)
- ※この他にも組合員の方を対象としたキャンペーンをご用意しております。



ご加入に必要なもの

1. 出資金として1万円(1口)をお預かりします。(脱退時には、返還いたします)
 2. 印鑑
 3. 運転免許証・健康保険証などの「身分証明書」
 4. JAいわみざわの普通口座もしくは総合口座の貯金通帳
- ※出資配当金をお振込みするための口座が必要になります。口座をお持ちでない方は、お近くの金融窓口でご開設いただけます。

※お問い合わせ・お申し込みは総務部総務課(☎0126-25-2211) または各支所・出張所まで

2022いわみざわ情熱フェスティバル



日時: 9月17日(土) 10:00~18:00
 18日(日) 10:00~17:00

場所: 岩見沢駅東市民広場 イベントホール赤れんが

野菜の直売会やお米・牛乳・冷凍食品のタイムセール、女性部の出展などのほか、ステージでは楽しいイベントをご用意して、みなさまのご来場をお待ちしております。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては開催方法等を見直す場合がございます。詳細は当JAのホームページにてお知らせいたします。

第7回 毛陽・万美 紅葉祭り

日時: 10月16日(日) 10:00~15:00

場所: 毛陽交流センター駐車場
 (岩見沢市毛陽町534-11)

地元野菜・果物などの直売はもち3人、ステージでは多数のイベントをご用意して、みなさまのご来場をお待ちしております。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては開催方法等を見直す場合がございます。詳細は当JAのホームページにてお知らせいたします。

※お問い合わせは美園出張所(☎0126-24-3358)まで

JAいわみざわ
 ホクレンSS
灯油

2022年
12.31日まで
灯油で家計応援
キャンペーン

新規ご契約のお客様

3コースの中からおひとつ選べます!

Aコース

灯油定期配送価格により

5円/ℓ引き!

初回配送から令和5年3月末まで

Bコース

BOXティッシュ60箱+

灯油定期配送価格により

3円/ℓ引き!

初回配送から令和5年3月末まで

Cコース

ホクレンSSポイント
 3,000pt+

灯油定期配送価格により

3円/ℓ引き!

初回配送から令和5年3月末まで

さらに
 おトク

65歳以上の方は さらに1円/ℓ引き!



※お問い合わせ・お申し込みは
石油配送センター(☎0126-20-2208)または資材部門燃料機械・給油所各店まで

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 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
 ※給与は9月1日現在のものです。

※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!



2020年12月号フレッシュいわみざわ掲載の

記事訂正について

フレッシュいわみざわ2020年12月号2ページのサトイモの紹介記事におきまして、サトイモの栄養成分について「ムチン」と表記しておりましたが専門家よりご指摘をいただき「動物由来の高分子糖タンパク質」であり表記は誤りであることが分かりました。当該広報については、ホームページからすでに削除しておりますが、訂正をさせていただきます。

フレッシュクイズ

新米ななつぼし5kgを
10名様にプレゼント!

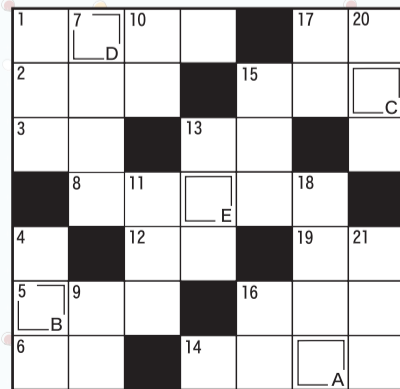


タテのカギ

- ② 猫に寝るときに着る物
- ③ 競馬のときに着る物
- ④ 黄色い貴金属。元素記号はAu
- ⑤ スズは
- ⑥ 車を止めて
- ⑦ せき止め
- ⑧ 無勢だ、勝てないなあ
- ⑨ 自分を褒めて
- ⑩ 電車の中
- ⑪ 電車の中
- ⑫ 電車の中
- ⑬ 電車の中
- ⑭ 電車の中
- ⑮ 電車の中
- ⑯ 電車の中
- ⑰ 電車の中
- ⑱ 電車の中

ヨコのカギ

- ① 唱歌「虫のこえ」で最初に出てくる虫
- ② 江戸はガラスをカットして作られる工芸品です
- ③ よく内科と比較されます
- ④ タタタビ科の果物。鳥の名にちなんで名付けられました
- ⑤ リビングともいいます
- ⑥ 季節によって住む場所を変える鳥
- ⑦ 善を数えるときに使う言葉
- ⑧ 舟をこぐ道具
- ⑨ こしあんとは、どちらがお好き?
- ⑩ 秋に美味しい魚の代表格
- ⑪ 牛などに食べさせる牧草のこと
- ⑫ 白と一緒に働きます
- ⑬ 吸盤がたくさんある海の生き物



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、9月10日(当日消印有効)
 ※前号の答えは「ミズタマリ」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9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。