



JAいわみざわ公式アプリをご存じですか?

昨年12月に誕生したJAいわみざわ公式アプリを登録していますか? 「登録しているけど使い方がわからない」「登録しても毎日通知が来るだけでしょ」と思っている方必見です!

今月号の特集ではJAいわみざわ公式アプリの活用法についてご紹介します。

アプリ会員限定 Aコープのチラシが確認できる



アプリを登録すると、前日にAコープのチラシを確認できます。また、アプリ会員限定チラシの通知もあり、お得にお買い物ができます。

Aコープポイントカードが アプリの中に



Aコープポイントカードがアプリ内で使用できます。万が一ポイントカードを忘れてしまった場合でも、アプリ内にポイントカードを登録しておけば安心です。

Aコープで購入できる 特別商品の販売のお知らせ



普段店頭と並んでいない特別商品(喜福堂高級食パン、クリスマスケーキ、おせちなど)を販売するときに、いち早く販売通知を受け取ることができます。

いつでもどこでも ホームページにアクセス



アプリの画面のホームページをタップするといつでもJAいわみざわのホームページへアクセスできます。



各種キャンペーンの情報



期間限定の貯金・ローンなどのキャンペーン情報、暮らしに役立つ共済情報などを発信しています。アプリを登録して、お得なキャンペーン情報をゲットしましょう。

JAスタンドスタンプ



JAスタンドではスタンプラリーを行っています。スタンプを20個集めるとステキな景品をプレゼント! JAスタンドで給油の際はぜひスタンプを集めましょう。

燃料価格の変更を 前日にお知らせ



燃料価格が高騰している今、アプリを登録しておく、燃料価格の変更がある前日に通知が届きます。

雨の日洗車割引のお知らせ



雨の日は洗車料金が50%オフになるのを知っていますか? アプリを登録していると、雨の日に洗車割引通知が届きます。 ※美園スタンド限定、冬期間除外

JAいわみざわ公式アプリにはみなさんの暮らしに役立つ情報が満載です。また、アプリからJAいわみざわの通販サイトへのアクセスや最新情報の確認ができるなど、さまざまな機能を備えています。まだJAいわみざわ公式アプリの登録をしていない方は、ぜひ右記のQRコードを読み取り、インストールしてみましょう!

QRコードは
こちらから



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ショウガ

ショウガのプロフィール

【分類】ショウガ目ショウガ科ショウガ属
 【原産地】インド～マレー半島のアジア南部
 【和名】生姜(ショウガ、ショウキョウ)
 花縮繭紗(ハナシュクシャ)
 【おいしい時期(旬)】5～9月ころ
 【主な栄養成分】マンガン、カリウム、ジンゲロール、
 ショウガオール、ジンゲロン、ジンギベレン、シトロネラル

解説
KAORU

ショウガのヒミツ

東南アジア、アフリカ、中米など、温暖湿潤な地域での栽培が盛ん



アジアでは古くから食用、薬用とされ、中国では紀元前から薬用に用いられていた記録もある

日本には3世紀ごろ中国から伝来したといわれ、当初は薬用として栽培されていたが、江戸時代以降は一般的な食用として広まった



熱帯地方では秋に花を咲かせるよ

国産品は4割以上が高知県で収穫



仲間

同じショウガ目

ミョウガ ウコン

見分け方

根ショウガ

全体にふっくらと張りがあり、堅くて重みのあるもの。皮に傷がないもの。切り口がみずみずしく、乾燥していないもの



白い部分が多く、きれいな色合いのものを選ぼう!

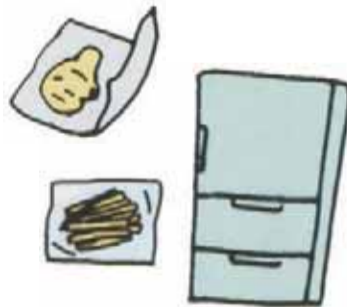
新ショウガ・葉ショウガ

良品は、茎の付け根がきれいな赤い色で、白い部分との色合いがはっきりしている。全体がみずみずしくて張りがあり、皮に傷やしわがないもの

保存方法

乾燥を防ぐために、ラップまたは水でぬらした新聞紙、ペーパータオルに包んで冷蔵庫の野菜室などで保存

千切りやすりおろしにして、ラップに小分けに包んで冷凍しておけば必要な分だけ解凍して使えるので便利!



ショウガのチカラ



肉や魚など食材の生臭みを消す消臭作用や抗菌・殺菌作用がある

抗酸化作用が高く、生活習慣病予防に効果があるとされている

血行を促進する働きや代謝を高める作用があり、風邪予防や冷え症対策としても役立つ

①ジンゲロール

ショウガの辛味成分で最も多く含まれる。最初に感じるピリッとした辛さ

②ジンゲロン

ごく微量の成分で、ジンゲロールが分解し生成される。強い辛味がある



辛味の成分は3種類

③ショウガオール

ジンゲロールの脱水反応によって生成され保存中自然に増加するほか、加熱によっても増加する。強い辛味があり、じわじわ辛さを感じる

ショウガのいろいろ

大きさによる分類 日本で栽培されているのは約90%が大ショウガ

大ショウガ

晩生で茎や葉も大きく生育し、根茎は肥大して大きな株になる。1株1kg前後まで生育することもある。貯蔵され年間を通して生鮮物や漬物などに使用される



中ショウガ

中生～晩生で大ショウガに比べて小さく、辛味が強い品種。繊維質が早く形成されるため、貯蔵せず主に漬物や加工品に使用されることが多い



小ショウガ

早生で、1株400g程度と小さめ。比較的収穫が多く安定している。辛味が強く、早掘りして葉ショウガやはじかみなどにされるのが一般的。谷中ショウガなどはこの品種

栽培・収穫方法による分類

根ショウガ(ひねショウガ)

一般的に流通しているショウガをひねショウガとも呼ぶ。ふっくらと丸く、皮がベージュから薄茶色。



葉ショウガ

小さな根茎に茎葉が付いたもの。旬は5月～9月ころで、谷中ショウガが有名



根ショウガ(新ショウガ)

初夏に収穫される根ショウガで、貯蔵せずに繊維が柔らかくみずみずしい状態で利用する。筋が少なく爽やかな辛味が特徴



楽しみ方・食べ方のコツ

根ショウガは、すりおろしたり薄切りにしたいして、薬味や香辛料として利用

細かく刻んだり、すりおろすと薬効がいつそう高まるよ

細く千切りして針しょうがに

皮に風味があるので薬味にする場合は皮ごとすりおろすのがオススメ



水で表面をぬらしスプーンでこそげ落とすようにすると皮が簡単にむけるよ

香り成分は皮の近くにあるので、肉や魚の臭い消しに使うときは皮ごと使おう

新ショウガの甘酢漬けも簡単にできておいしく長期保存ができる



砂糖で煮たしょうがシロップは風邪予防や冷え症対策に最適

ひとくちメモコーナー



ショウガには「ジンゲロール」という抗炎症作用のある成分が含まれています。この成分は、変形性関節症や関節リウマチの痛みを緩和されるといわれています。ほかにも、「ジンゲロール」には血行促進作用があり、血流が良くなると一時的に発汗しやすい状態になります。そのため、むくみ解消やデトックス効果が期待されます。

また、血行促進作用により冬は体を温める役割、夏は夏バテを予防する役割を持ち、年中通して効果を得られる作物です。

ショウガのポイント

- 生育気温は25～30度、種生姜を購入して植付平均気温は15度以上で栽培しましょう。13度を下回ると腐るので注意が必要です。
- 生姜は横に広がって成長するので、株間は10～20cmあけましょう。
- 芽が出たら乾燥防止のために、ワラなどをかぶせて乾燥を防ぎましょう。水を切らさないようにするのがポイントです。
- 肥料を切らさないように追肥を行いましょう。
- 病害虫に強く、植付から約3ヵ月後、葉が7～8枚、太さが約1cmになったら収穫しましょう。

Aコープ各店では、年末年始に向けて多数の商品を取り揃えてみなさまのお越しをお待ちしております!

※お問い合わせは、お近くのAコープ各店まで ※価格は全て税込です

年末用 生寿司ご予約承り中!

特上生寿司	3人前(24貫)	3,974.40円
	5人前(40貫)	6,458.40円
上生寿司	3人前(24貫)	3,002.40円
	5人前(40貫)	4,946.40円

※年末用は12月23日(金)申込締切



JAいわみざわ特製オードブル



松(三段重)

オードブル・おせち料理ご予約承り中!

- JAいわみざわ特製オードブル
(12月31日(土)引渡しのみ) 6,458.40円
全店で限定150個!
※予定数量になり次第締め切らせていただきます。
- おせち料理 松(三段重) 23,000.76円
竹(三段重) 18,600.84円
梅(二段重) 13,500.00円
※おせち料理は12月19日(月)申込締切

Aコープ ねわみざわ 歳末 お楽しみ スクラッチ くじ

本年も大変お世話になりました。一年のご愛顧に感謝をこめて、「歳末お楽しみスクラッチくじ」を実施します。
お買い上げ2,000円(税込)ごとに1枚配布します!

スクラッチを削って当たりが出たら、Aコープ各店でそのまま商品券として使えます!!
※おつりは出ません。※くじの右下部分を10円玉でやさしくこすって下さい。

1等 1,000円 商品券	2等 500円 商品券	3等 100円 商品券
---------------------	-------------------	-------------------

- 配布期間 令和4年12月1日(木)~12月31日(土)
※期間中でも、くじがなくなり次第、配布を終了させていただきます。
- 有効期限 令和5年1月18日(水)まで使えます。

JAいわみざわ女性部

農家の食卓

出品レシピ大公開!!

~ファーマーズキッチン~

過去に紹介したレシピの中から受賞作品のレシピを厳選してご紹介します!

あんとミルクゼリー

栗沢支部 宮崎 美良子 さん



材料

全量4人分 1人分254Kcal
こしあん200g、牛乳300cc、生クリーム100cc、砂糖大さじ1、ゼラチン10g

作り方

- ①ゼラチン以外の材料を鍋に入れ煮立てる。
- ②火を止めゼラチンを入れ混ぜる。
- ③型に流し込む。
- ④冷蔵庫で冷やして固まったらできあがり。



さつまいもほうれん草とベーコンのキッシュ

栗沢支部 善生 市子 さん



材料

全量4人分 1人前473Kcal
ほうれん草1/2束、ベーコン3枚、卵2個、牛乳100cc、サツマイモ50g、生クリーム1パック(200cc)、マヨネーズ大さじ1杯、ピザ用チーズ70g、塩コショウ少々

作り方

- ①ほうれん草は、さっと下茹でして、ザク切りしておく。
- ②サツマイモを1cmの角切りにしてレンジで3分加熱する。
- ③ベーコンを1cmの角切りにする。
- ④ボールに卵、牛乳、生クリーム、マヨネーズ、塩、コショウを入れ、①②③と混ぜ合わせる。
- ⑤耐熱皿に④を入れて、上にピザ用チーズをのせて180℃のオーブンで20分焼いてできあがり。

今月のオススメの逸品

新米デカ盛り弁当

昨年、大好評だった「新米デカ盛り弁当」を今年も販売します。総重量1kgを超えるデカ盛り弁当は、JAいわみざわ産の新米ななつぼしをふんだんに使用しています。また、今年はお客様からの要望に応え、「新米デカ盛り海鮮弁当」も販売いたします。農家のみなさんの想いが詰まった「新米デカ盛り弁当」をぜひご賞味ください。

新米デカ盛り海鮮丼



1,080.00円(税込)

新米デカ盛り中華丼



734.40円(税込)

新米デカ盛り大人様ランチ



734.40円(税込)

新米デカ盛りのり弁



734.40円(税込)

SPOT LIGHT スポットライト

クジカレー 久慈咖喱

営業時間 11:00~16:00
定休日 日曜日(不定休あり)
住所 岩見沢市幌向3条4丁目297番地
電話 0126-28-9090
駐車場 有



国道12号線を札幌方面に向くと、セイコーマート幌向店がある交差点を左に曲り直進すると、住宅街の外れにモダンな建物のスープカレー屋さん「久慈咖喱」を紹介します。

2021年10月にオープン。こだわりの挽きたてのスパイスを用いたスープカレーと日替わりの豆皿が売りのお店で、野菜はAコープもぎたて市の野菜や岩見沢市で栽培されているものを厳選して使用。



北村支所: 田村編集担当
辛さの中にも野菜の美味しさが感じられてとても美味しかったです!

使う食材に合わせスパイスや野菜のカットの大きさを調整したり細部まで気配りした丁寧なスープカレーです。また、豆皿は種類も豊富で単品でも美味しいのですがスープカレーに入れて食べるのもおすすめです。

これからの寒い日にはぜひ、お店の窓から見る景色を楽しみながらのんびりと美味しいスープカレーを堪能してみたいはいかがでしょうか!

公式Instagram @kujicurry

JAいわみざわ 年末年始の業務時間ご案内

部門・部署	年末	年始	備考
本所・営農販売本部 営農資材センター	30日(金) 17時15分まで	6日(金) 8時30分より	
金融・共済窓口	30日(金)16時まで	4日(水)9時より	
A T M	本所	31日(土)17時まで	
	岩見沢・幌向 三笠・栗沢	30日(金)18時まで	4日(水)9時より
	北村・美園	30日(金)17時まで	
A コ ー プ	であえーる店・ほろむい店 三笠店・栗沢店	31日(土)16時まで	5日(木)10時より
給 油 所 関 係	鉄北・北村	31日(土)15時まで	4日(水)8時より
	美園・幌向	31日(土)16時まで	2日(月)・3日(火) 8時~17時 1日(日) 全日休業 4日(水)より 7時~21時
	石油配送センター	31日(土)12時まで	4日(水) 8時30分より 配送灯油の受付 28日(水)まで
北村整備工場	30日(金)17時まで	6日(金) 8時30分より	

冬の定期貯金 キャンペーン!!

令和5年1月31日(火)まで!!

新規預入限定!!

店頭金利の
年 0.02% 10倍!!

当JA以外からの預入限定!!

店頭金利のなんと...
年 0.03% 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 新規預入のお客様(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

※お問い合わせ、お申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

クリスマスケーキご予約承り中!!



※写真は日曜のケーキです。

※Aコープ各店にクリスマスケーキのカタログがありますので、ぜひご覧ください。
※ご注文はAコープ各店サービスカウンターで承っております。

※お問い合わせは生活部生活課(☎0126-22-7898)またはAコープ各店まで

「ご予約締切日」

- 梅屋 ⇒12月5日(月)
- ヤマザキ ⇒12月9日(金)
- どるちえどさんちよ ⇒12月10日(土)
- 日糧 ⇒12月14日(水)
- 三星 ⇒12月16日(金)

2022年 12.31日まで JAいわみざわ ホクレンSS 灯油 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!**

無料 灯油盗難補償制度

盗難1件につき5万円を上限として盗難被害相当を補償します。

定期配送契約のお客様には特典として「灯油盗難補償」を無料付与いたします。

各種クレジットサインレス契約OK!

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

JAいわみざわ ホクレンSS 12月1日(水)~12月30日(金) 洗車ブリカSALE! オイル交換 キャンペーン

12月18日(日)まで

3,000円分 通常 ¥2,700 キャンペーン ¥2,500	5,000円分 通常 ¥4,300 キャンペーン ¥3,800	10,000円分 通常 ¥8,000 キャンペーン ¥7,000
--	--	---

660円/ℓから

お求めは給油所各店まで

? クロスワード ?

バーカリーカンスケ
クリスマスケーキを
5名様にプレゼント!

タテのカギ

- 就職活動の際に書きます
- シヤープペンシルに入れます
- 浜辺に寄せて返すもの
- 文庫本に布製のものを掛けた
- 21 方になる窓の窓にとりま
- アシカに似た海獣

ヨコのカギ

- 最低気温が0度を下回ること
- どら焼きに挟んであるもの
- 片仮名語でいうとリベンジ
- 節分にまきます
- 冬、雪国の家の軒にぶら下がるもの
- の道も一歩から
- 牛肉はビーフ、鶏肉は
- お釣りと一緒に受けることも
- 多くの人が眠っています
- チョコレートになる植物
- アルコールを含む調味料
- 間違った答えに付ける印
- バレンタインデーに伝える人もいます

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「フレッシュユイズ」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、12月10日(当日消印有効)
※前号の答えは「アキマツリ」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12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