



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!

今こそ  
力を合わせて

## 「国消国産」

※「国消国産」とは…

JAグループが提起する、私たちの国で消費する食べ物は、できるだけ自分たちの国で生産するという考えです。

今、日本の食料自給率は38%であり、約60%は輸入に頼っています。その大きな要因として、日本を含めた世界中での自然災害の多発や農家の減少、高齢化に伴う生産基盤の弱体化などが挙げられます。もし、日本が多くの食料を輸入している国で自然災害などが発生し、食料生産が大幅に減少したら、国内の食生活にも多大な影響を及ぼすことが考えられます。

さらに、今後も世界的な人口増加が予測されるなか、日本がこれから先ずっと、食料を輸入し続けられるのかという懸念もあります。

このように、日本の「食」は、多くのリスクに直面しているのです。

### 日本の食を取り巻く5つのリスク

<p><b>食料自給率の低迷</b> 食料の多くを輸入に頼り続けている</p>	<p><b>農業生産基盤の弱体化</b> 農家の減少と高齢化、農地の減少が進む</p>	<p><b>自然災害の多発</b> 世界と日本の農業が多くの災害に直撃される</p>
<p><b>世界的な人口増加</b> 世界の人口増加で食料不足が懸念される</p>	<p><b>国際化の進展</b> 輸入増加で食料自給率低下の可能性</p>	



地元で収穫し、精米されたお米を食べて、「国消国産」に取り組んでみよう!

乃木坂46

推します「国消国産」

乃木坂46と食や農業を学ぶ、動画やクイズを特設サイトで公開中 ▶

現在、JAグループではアイドルグループ「乃木坂46」と協力し、国消国産のPR活動を行っています。特設WEBサイトからは「乃木坂46」と一緒に国消国産を学べる動画や、メッセージ動画などを公開していますので、ぜひアクセスしてみてください。

▼ WEBはこちらから

<https://www.asahi.com/ads/nogizaka46ja/> 検索

QRコードはこちらから

### ◎ 今、私たちにできることは?

#### Ⓐ 食料自給率の向上を目指しましょう。

旬の食べ物を選ぶことや国産品と輸入品の食べ比べ、どうやって調理するのがおいしいのかなど考えるなど、少しずつ「食」に関心を持つことが大切です。みなさんも、日本の「食」について理解を深め、日々の生活の中でできることから少しずつ、「国消国産」に向けて取り組んでいきましょう。

## JAいわみざわ PB (プライベートブランド)米 を知っていますか?

PB (プライベートブランド) 米とは、管内で収穫した米「ななつぼし」「ゆめぴりか」「おぼろづき」を100%使用し、さらに、JAが運営する精米施設で精米・袋詰めまでを行っているJAいわみざわの独自生産米です。

安全・安心で流通コストなどを可能な限り削減することで、他の米よりもお求めやすい価格となっています。

JAいわみざわのPB米は、Aコープ各店で販売しています。

甘味と粘りの究極のバランス  
**ななつぼし**

北海道米の最高峰  
**ゆめぴりか**

粘りと風味の美食米  
**おぼろづき**

JAいわみざわのPB米は北海道HACCP (ハサップ) の認証を受けた施設で精米しています。

### 北海道HACCP (ハサップ) とは

HACCP (ハサップ) とは食品を作る際の衛生管理手法です。北海道では道産食品の信頼性向上などを目的に、独自の認証制度「北海道HACCP」を設けています。

JAいわみざわの精米施設は、審査の上、一定の基準を満たしている施設の証として、北海道HACCPの認証を受けており、消費者のみなさんへ安全で安心な精米を提供しています。



# ベジタブルライフ

今回のテーマは…

## ブロッコリー

### ブロッコリーのプロフィール

【分類】アブラナ科  
 【原産地】地中海沿岸  
 【和名】ミドリハナヤサイ(緑花野菜)  
 【おいしい時期(旬)】6~10月  
 【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC・K、カルシウム、スルフォラファン、イソチオシアネートなど

解説  
KAORU

### 保存方法

急いで食べて!

2~3日で食べきれない場合は、硬めにゆでて水気をよく切り、冷凍保存



鮮度劣化が激しく蕾が開いてしまうため、ポリ袋などに入れ冷蔵庫で保存し、早めに食べる

### 楽しみ方



ビタミンの流出を防ぐには蒸しゆでや電子レンジがオススメ

柔らかく煮込んで…



ポターージュ

水っぽくならないようによく水気を切る



スライスして炒め物に



ジェノベーゼ風の pastaソース

茎に栄養が豊富に含まれているよ



細かくしてスープに

### 見分け方

全体的にこんもりとしていて、先が盛り上がっているもの

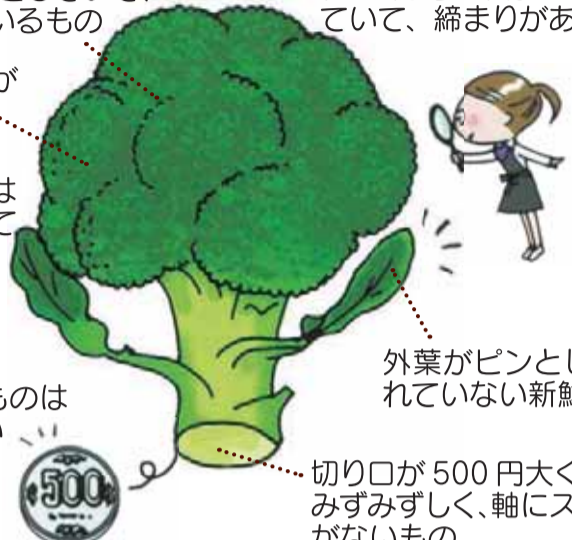
蕾(つぼみ)の粒が小さく、花蕾(からい)が密に詰まっています、締まりがあるもの

緑色で色むらがないもの

黄色っぽいものは花が咲きかけているのでNG

冬場の寒さで紫色がかかったものはより甘さが強い

外葉がピンとしておれていない新鮮なもの



切り口が500円大くらいで、みずみずしく、軸にス(空洞)がないもの

### ブロッコリーのいろいろ

#### 茎ブロッコリー



アスパラガスに似た甘味と食感

#### 紫ブロッコリー



抗酸化作用のあるアントシアニンを含む

#### ブロッコリースプラウト



がん予防に効果があるとされるスルフォラファンが多い

### ブロッコリーのヒミツ

エネルギーの消費を少なくし、鮮度をキープ!

寒い環境が大好き



ブロッコリーはキャベツの仲間、花芽の部分が大きくなる系統が改良されたもの

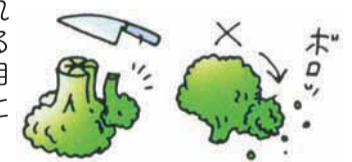
地中海沿岸が原産。古代ローマ人が食用してたといわれる歴史の古い野菜だよ



花蕾部分に包丁を入れるとボロボロと崩れるので、茎の方から切れ目を入れ、花蕾の一塊ごとに手で割って分ける



日本では栄養価の高さが評価され、カリフラワーを一気に追い抜き、一躍人気者に!



### ひとくちメモコーナー



ブロッコリーにはビタミンAやビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。ビタミンAは油脂に溶ける性質があることから、油で炒めたり、肉料理の付け合わせとして食べると、効率よく吸収できます。

また、ビタミンCは野菜の中でもトップクラスの含有量で、イチゴの約2.3倍、レモン果汁の約2.8倍のビタミンCが含まれています。

#### 栽培のポイント

- ブロッコリーは湿害に弱いため、排水性の良い畑を選定しましょう。
- 発芽適温は18~25℃で好光性を示し、35℃以上や5℃以下では発芽が低下します。
- 高さ10~15cmに畝立てします。栽植方法は畝幅60~70cm、株間35~40cmに定植し、活着を促します。
- 土壌の乾燥が続くと茎葉の生育が悪くなり、花蕾が褐変して枯死したり、小さくなる恐れがあるため、かん水を行います。茎葉に直接水がかからないように行います。
- 病害は軟腐病・花蕾腐敗病が発生し、害虫はアブラムシ類、コナガ、ヨトウガ、モンシロチョウが問題となります。

# ～ファーマーズキッチン～

出品レシピ大公開!! レシピを厳選してご紹介します!

## ナスの肉巻きしょうが焼き

北村支部



**材料** 全量12個分 1個67Kcal

豚もも薄切り肉300g(約12枚)、ナス中1本、大葉2枚、ゴマ少々、【調味料A】しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、酒大さじ1、おろし生姜(千切り)3cm

### 作り方

- ①ナスは棒状に6等分に切り、さらに2等分して12本に切り分ける。
- ②切ったナスにラップをかけ、レンジで約2分加熱する。
- ③豚もも薄切り肉に、ナスを1本ずつ入れて巻く。
- ④巻き終わりを下にして、フライパンで焼く。
- ⑤転がしながら焼き、全体に焼き色が付いてきたら混ぜ合わせた【調味料A】を入れ、火が通るまで焼く。
- ⑥出来上がったら、刻んだ大葉とゴマをのせて完成!

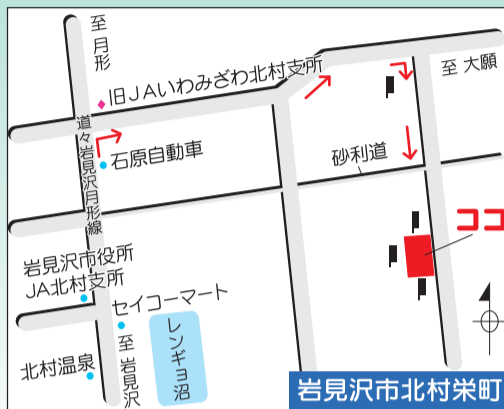
## JAいわみざわ水稲部会 稲わらの無償提供

無償提供期間 10月7日(土)～9日(月/祝)

のご案内!

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、ペットの敷きわら、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。

※お問い合わせは販売促進部門(☎0126-22-0435)まで

## JAいわみざわ

9月29日(金)まで

創立30周年記念特別

# フリーローン キャンペーン

「こんな時代だからこそ」安定の **全期間固定金利!!** (令和5年7月1日現在)

年 **4.0%** (保証料年2.3%込) → **3.3%** (保証料年1.6%込)

住宅所有者であれば

家族旅行へ行きたいゾウ!	あの商品を手に入れるゾウ!	自分磨きを頑張るゾウ!	趣味や遊びに使うゾウ!

※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いわみざわ セレモニーホール

# 葬儀特別内覧会

入場無料●お気軽にお越し下さい

令和5年 9月10日(日) 9:00~13:00

家族葬祭壇の展示 会場見学 無料相談

御来場者様 記念プレゼント!!	子供縁日! ヨーヨー釣り・かき氷・型抜
地元農家さんの 野菜 先着30組 詰め合わせ	無料 肖像写真撮影会 お電話にて 予約9時から11時 20組限定

JAいわみざわ セレモニーホール お気軽にお問い合わせください  
(有)岩見沢典礼 岩見沢市駒園1丁目1番地 TEL 0126-23-8181

## SPOT LIGHT -スポットライト-



Soup curry&Spice curry

ばぐす屋

Soup curry チキン野菜 1,200円(税込)

営業時間 火・水・木・日  
11:30~15:30(ラストオーダー)  
11:30~19:30 金・土のみ  
定休日 月・不定休有  
住所 岩見沢市7条東6丁目1-101  
電話 080-3232-3036  
駐車場 有



「ばぐす屋」は平成30年6月に岩見沢市栗沢町美流渡でオープンし、今年5月27日に岩見沢市7条に移転オープンしました。

カレーは鶏ガラ、野菜、岩見沢産の玉葱と和風だしをベースに、こだわりのスパイスを使用して、コクを引き出しています。このお店では、スープカレーとスパイスカレーの2種類からカレーを選ぶことができ、オススメはチキンカレーと日替わりスパイスカレーにスープカレーを追加したSupice curryプレート3種盛り(税込1,300円)です。カレーの辛さやお米の種類、トッピングを追加で選ぶことができ、自分好みのカレーにアレンジできます。



Spice curry 3種盛り 1,300円(税込)



店内にはオーナー手作りの玉葱の皮で染めたTシャツや廃油で作ったローソク、手編みの帽子なども販売しています。

公式Facebook/ばぐす屋

資材部門:伊藤編集担当

Spice curry 3種盛りはスパイスカレーとスープカレーの両方を楽しむことができます!カレーにはお肉のほか、は旬の野菜がたっぷり入っています!

「ばぐす屋」はインドネシア語で最高や素敵という意味です




# JAの施設でアルバイトをしませんか？

## 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と機械操作 他  
 ②タマネギ選別作業  
 休日 土・日・祝日(場合により出勤あり)  
 給与 ①時給920~1,180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920~950円(勤続年数により異なります)  
 ※最低賃金の変更に伴い、掲載している時給を変更することがあります。  
 待遇 交通費規程支給有・送迎有(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)まで

# 2023いわみざわ情熱フェスティバル



日時:9月16日(土) 10:00~18:00  
 17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。

2023年 12.31回まで

# 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!**

<b>Aコース</b> 灯油定期配送価格により <b>5円/ℓ引き!</b> 初回配送から令和6年3月末まで	<b>Bコース</b> BOXティッシュ60箱+ 灯油定期配送価格により <b>3円/ℓ引き!</b> 初回配送から令和6年3月末まで	<b>Cコース</b> ホクレンSSポイント 3,000pt+ 灯油定期配送価格により <b>3円/ℓ引き!</b> 初回配送から令和6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

# 第8回 毛陽・万美 紅葉祭り

日時:10月15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ろん、  
 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。

※お問い合わせは美園出張所(☎0126-24-3358)まで

# ? クロスワード ?

新米ななつぼし5kgを  
 10名様にプレゼント!

JAいわみざわ公式アプリから  
 プレゼント応募ができるようになりました!



①「クロスワードパズルのご応募はこちら」をタップ!

②画面に表示される質問事項に情報を入力し、送信をタップすれば応募完了!



## ヨコのカギ

- ①野山の散策を楽しむレジャー
- ②鶏肉の部位の1つ。羽根の一部です。
- ③イノシシを家畜化したもの
- ④沖繩にいる飛べない鳥、ヤンバル\_\_\_\_\_
- ⑥南米にある南北に細長い国
- ⑨定規に刻まれているもの
- ⑩アイボリーとも呼ばれる淡い黄白色
- ⑬スマートフォンにはさまざまなデータが\_\_\_\_\_されています
- ⑮軽くて硬い金属。元素記号はTi
- ⑰ギョーザや中華まんの中身をこう呼ぶことも
- ⑲漢字から作られました

## タテのカギ

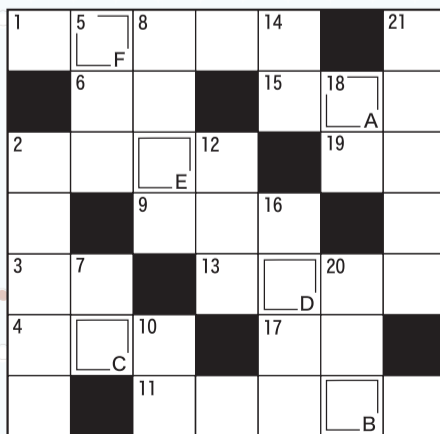
- ② 押入れの上に作られた物入
- ⑤ 青物 \_\_\_\_\_ へ野菜を卸に行った
- ⑦ 祝い事に付きもの魚
- ⑧ とても小さな滴が降ってきた
- ⑩ 知識やひらめきを駆使して解きます
- ⑫ 感謝の \_\_\_\_\_ を込めて花束を贈った
- ⑭ つらいことが続くところをほしたくなること
- ⑯ 船の積み荷を地上に移すこと
- ⑰ 能ある \_\_\_\_\_ は爪を隠す
- ⑱ サツマイモには食物 \_\_\_\_\_
- ⑳ 陰暦10月の異称 \_\_\_\_\_

## 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

- アプリからも応募できます。
- 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「アブラゼミ」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・充実等の目的以外の用途には使用いたしません。

JAいわみざわ公式アプリのインストールはこちらから!



2023年9月2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