



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!

松

税込価格 **24,000.84円**

- 外寸 たて21×よこ21×高さ5.5cm
- 木製重箱・全27品・盛り付けた状態でお渡しします。

竹

税込価格 **19,800.72円**

- 外寸 たて19.5×よこ19.5×高さ5cm
- 紙製重箱・全26品・盛り付けた状態でお渡しします。

梅

税込価格 **14,500.08円**

- 外寸 たて19.5×よこ19.5×高さ5cm
- 紙製重箱・全17品・盛り付けた状態でお渡しします。

申込締切日 **12月19日(火)**
 受け渡し日 **12月30日(土)・31日(日)**

年末年始、最高の御馳走で過ごしてみませんか。

豊富なネタと新鮮さが自慢です。生寿司いかがですか？



3人前	税込価格 3,002.40円	3人前	税込価格 3,974.40円
5人前	税込価格 4,946.40円	5人前	税込価格 6,458.40円

申込締切日 **12月23日(土)**
 受け渡し日 **12月30日(土)・31日(日)**

特製オードブル

全店限定 **150個!**

税込価格 **6,458.40円**

受け渡し日 **12月31日(日)**
※予定数量になり次第受付終了

お申し込み方法

お申し込みは各店舗サービスカウンターか JAいわみざわ公式アプリで承ります

- であえーる店 (☎0126-25-2217)
- ほろむい店 (☎0126-26-2114)
- 三笠店 (☎01267-2-2925)
- 栗沢店 (☎0126-45-4044)

JAいわみざわ公式アプリのインストールはコチラから!

JAいわみざわ公式アプリからのご予約方法

- ①アプリを開いて「ご予約はこちら」をタップ!
- ②画面に表示される受付フォームを入力して予約完了!



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ゴボウ

ゴボウのプロフィール

【分類】キク科
 【原産地】ユーラシア大陸北部
 【和名】牛蒡
 【おいしい時期(旬)】10～12月
 【主な栄養成分】イヌリン、リグニン、タンニン、クロロゲン酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、葉酸 など

解説
KAORU

保存方法

乾燥に弱い。土付きのゴボウは新聞紙で包んで冷暗所に。一度に使い切れなときは、ささがきにして軽くゆでて、しっかりと水気を切り保存用袋などに入れて冷凍保存



楽しみ方・食べ方のコツ

風味やうま味は皮の部分に多い。皮はむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそぐ程度にすると良い



水にさらさずそのまま調理した方が風味や栄養分を無駄なく生かせるが、白く仕上げたい場合は変色を防ぐために切ったら水か酢水にさらす

切り方



鉛筆を削るようにそぐ。ピーラーを使うと簡単

斜め切り

肉詰め煮(堀川ゴボウ)

中心の空洞部分に詰める



定番メニュー

きんぴら



きりたんぽ鍋



筑前煮



ゴボウサラダ



ゴボウを細切りにしてさつと酢水にさらし、鍋で水から火にかけてゆでる。水気を切り調味料とあえる

見分け方

ひげ根が少ない……弾力があり、太さがある程度均一で、先端が緩やかに細くなっている

表面にひび割れや黒ずみがあったり、先端がしおれているものは避ける

土付きの方が日持ちしやすく、風味も損なわれにくい

太過ぎると中にス(空洞)が入っていることがある

持ったときに張りがあり、ピンとしている

大浦ゴボウや堀川ゴボウなどは太くてずっしりとしたものが良品



ゴボウのいろいろ

滝野川ゴボウ

長さ1m前後、直径約2～3cm。長根種の代表品種で、1700年頃から現在の東京都北区滝野川地域で栽培されていた。根が柔らかく味が良い。関東地方を中心に作られている



大浦ゴボウ

千葉県匝瑳市大浦地区の特産品。長さは60cm、直径10cmにもなる短根種。太い根は中に空洞があり、その空洞を使って肉詰め料理などできる



新ゴボウ

4～6月ごろに出回り、色白で細い。長さは約30～40cmで皮が薄く食感が軟らかいのが特徴。香りが良くサラダや揚げ物、煮物のほか、柳川鍋にも使われる。主に九州地方で栽培



堀川ゴボウ

京都の伝統野菜の一つで、長さ50cm前後、直径が6～8cmの太い短根種。先端がタコの足のようにつまみ分かれていて、中心部に空洞がある。特有の香りがある。柔らかく、煮物や詰め物に適している



ゴボウのチカラ

便秘改善、高血圧予防、風邪予防、貧血予防、生活習慣病予防

イヌリン

腸の働きを整える
血糖値の上昇を抑制

タンニン

強い抗酸化作用
免疫力の向上や老化予防

クロロゲン酸

リグニン

コレステロール値を抑制
腸のぜん動運動を活発にする



ひとくちメモコーナー



ゴボウの代表的な栄養素は食物繊維です。食物繊維は便通を整えて、便秘改善の整腸作用が期待されています。

ほかにも、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して体の外に排出することで、生活習慣病を予防・改善してくれる効果もあるといわれています。

また、手軽に栄養素を摂取することができるゴボウ茶もオススメで、ゴボウ独特のえぐみや雑味、苦さを抑えてさっぱりと飲みやすくなっています。

栽培のポイント

- 根が長いので、70cm程度起こせる畑で栽培しましょう。
- 比較的高温を好み、生育適温は20～25℃で、発芽の最低気温は10℃前後です。
- 本葉3～4葉期に株間6～10cmになるように生育の揃った株を残して間引きしましょう。また、播種後60～70日頃に追肥しましょう。
- 太さ2cm以上、長さ60cmになったら収穫します。収穫が遅れると「ス(空洞)入り」が多くなります。
- 連作するとキタネグサレセンチュウで根部が黒変してしまうので気を付けましょう。



～ファーマーズキッチン～

たっぷり野菜とベーコンのミルフィーユ 三笠支部



材料 全量5人分 1人前377Kcal
 ジャガイモ中4個、ニンジン中1個、玉ネギ中1個、キャベツ200g、シメジ1パック、ベーコン約200g、バター15g、塩・コショウ少々、豆乳1000cc、みぞ適量、コンノメ6g、パセリ適量

作り方

- ①タマネギを縦半分に切り、芯を除き切り口を下にして繊維に沿って薄切りにする。
- ②ニンジン(厚さ2mm)とジャガイモ(厚さ1cm)とベーコン(厚さ2mm)を薄切りにし、シメジを小さくばらし、キャベツを一口大に切り分けておく。
- ③鍋にバターを溶かしタマネギがしんなりするまで炒め、塩・コショウで味を調える。このとき炒めたタマネギを半分取り置きしておく。
- ④③の炒めたタマネギの上に、ニンジン、ジャガイモ、ベーコン、シメジ、キャベツの順番に平らに広げ、ミルフィーユ状に何度か重ね入れる。(取り置きた③から繰り返し野菜を重ね入れる)
- ⑤最後にみそとコンソメを溶いた豆乳を流し入れ、野菜が柔らかくなるまで、お好みでコトコト煮込む。
- ⑥仕上げにパセリのみじん切りを上から散らして完成!

カボチャケーキ 幌向支部



材料 全量 丸型12センチ 1ホール3,158Kcal

カボチャ230g(皮をむいた正味量)、砂糖200g、卵2個、小麦粉230g、サラダ油125cc

作り方

- ①カボチャは4~5cm角に切って煮る。
- ②煮えたカボチャをだまが残らないくらいに裏ごしする(つぶしても良い)。その中に砂糖、卵、小麦粉を入れ混ぜ合わせる。
- ③最後にサラダ油を分離しないように少しずつ入れて、型に流し入れる。
- ④180℃のオーブンで40分焼きあげる。
- ⑤型から抜き出し、適当な大きさに切り分けて完成!日持ちするのでおやつにピッタリ!



Aコープ各店でクリスマスケーキご予約承り中!!



三星生クリームいちご

- ①4号(12cm)・・・3,399.84円(税込)
- ②5号(15cm)・・・4,399.92円(税込)
- ③6号(18cm)・・・4,999.32円(税込)

「ご予約締切日」
 ヤマザキ ⇒12月8日(金)
 どんちえどさんちよ ⇒12月9日(土)
 梅屋 ⇒12月10日(日)
 日糧 ⇒12月13日(水)
 三星 ⇒12月16日(土)

※掲載している写真は一例です。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

Aコープいわみざわ 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5年12月1日金~12月31日日
- ※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6年1月17日水まで使えます。



SPOT LIGHT -スポットライト-

ごはんcafé あむっと



鶏ももと野菜の甘酢炒め 1,000円(税込)

秋鮭としめじのガーリックバター炒め 1,000円(税込)

料理分野に特化した三笠高校出身のオーナーが営む「ごはんcafé あむっと」は、令和5年6月にオープンし、「体が喜ぶ料理」をテーマに愛情が込められた料理を提供しています。週替わりでバランスの良い食事をするために取り入れたい7品目「まめ・ごま・わかめ(海藻類)・やさい・さかな・しいたけ(キノコ類)・いも」を使用したランチメニューを楽しむことができ、食材は、一部地元産の旬な有機野菜を使用しています。また、季節の手作りスイーツもあり女子会にもピッタリ!

店内は広く幼児が遊ぶスペースもあり、お子様連れでも落ち着いて食事をする事ができます。素材の味を活かした体に優しい料理を堪能してみたいはいかがでしょうか?

営農相談部門：猿田編集担当(右)

秋鮭がふっくらでパンチのあるガーリックバターとの相性がピッタリ!ごはんは無料でお替りもできてお腹がいっぱいになりました!

幌向支所金融課：平木編集担当(左)

レンコンはシャキシャキで茄子と鶏肉に甘酢がよく絡んでおいしかったです!

営業日や週替わりランチメニューはInstagramからご確認できます!

公式Instagram @amutto_gohancafe

営業時間 11:00~16:00
 ラストオーダー 15:30
 定休日 日・月・祝日(不定休有)
 住所 三笠市多賀町3-1
 電話 090-8043-8934
 駐車場 有



かわいい看板とのぼりが目印

店内は広くお子様連れでも大丈夫



JAいわみざわ 年末年始の業務時間ご案内

部門・部署		12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	1月1日(月)	2日(火)~3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)			
金融・共済窓口		16時まで	休み	休み	休み	休み	通常営業	通常営業			
ATM	本所	通常営業	通常営業	17時まで							
	岩見沢・幌向・三笠・栗沢 北村・美園	18時まで 17時まで	休み	休み							
Aコープ	であえーる・ほろむい 三笠・栗沢	通常営業	通常営業	16時まで							
給油所 関係	鉄北・北村	通常営業	通常営業	15時まで							
	美園・幌向			16時まで							
	石油配送センター	通常営業	12時まで						8時~17時まで	通常営業	17時まで
北村整備工場		休み	休み	休み					休み	休み	通常営業
本所・営農販売本部 営農資材センター											

JAの施設でアルバイトをしませんか?

玉葱加工施設

勤務地 JAいわみざわ青果センター内(岩見沢市稔町393番地)

期間 通年

勤務時間 8:30~17:00(休憩:昼1時間、午前・午後各15分)

職務 タマネギ皮むき作業

休日 土・日・祝日(場合により出勤あり)・週4日勤務

給与 時給960円(勤続年数によります)

待遇 交通費規程支給有

応募 電話連絡の上、写真付き履歴書をご持参ください

※お問い合わせは玉葱加工施設 ☎0126-25-6643)まで

令和5年12月29日金まで

JAマイカーローン

店頭標準金利 年2.90%から **年1.40%引き下げ**
(令和5年12月1日現在)

※下記の金利引き下げ条件を必ずお読みください。

変動金利 1.50%

金利引き下げ条件

①~④のうちいずれか1つを満たすお客さま

- ①当JAでJAカード(クレジットカード機能付き)を契約中または新たに契約される方
- ②当JAでJAカードローンを契約中または新たに契約される方
- ③当JAで年金の受取予約または受取変更および現在お受け取りいただいている方
- ④当JAでIB(インターネットバンキング)口座を開いただいている方

●保証: 当JAが指定する保証機関の保証をご利用いただけますので、原則、保証人は不要です。別途、保証料が必要となります(保証料率:年0.4~1.35%)。

※お問い合わせは金融共済部金融課 ☎0126-25-2213)まで

? クロスワード ?

日糧の

**クリスマスケーキ(直径18cm)を
5名様にプレゼント!**



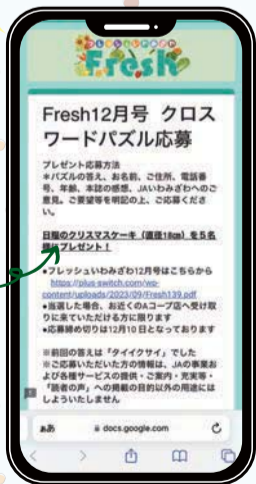
JAいわみざわ公式アプリから

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!



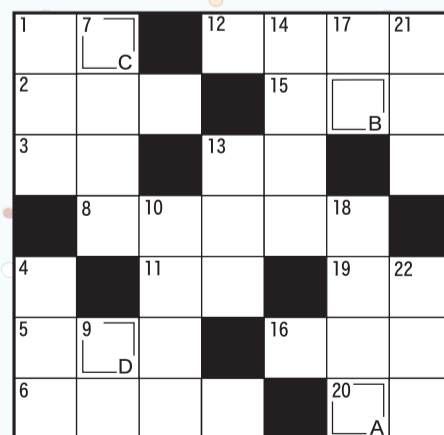
ヨコのカギ

- ①正月に飲む薬酒。お_____気分がなかなか抜けない
- ②髪の毛の渦巻き
- ③エッフェル塔がある都市
- ④練り物やダイコンを煮込んで作ります
- ⑤自分より後に生まれた人はみんなこれ
- ⑥食事の管理や指導を行います
- ⑦昨年はナスの_____がとても良かった
- ⑧太鼓や木琴やトライアングルなどのこと
- ⑨毛筆でしたためることも
- ⑩大学入学共通テストは国公立大学だけでなく_____大学も利用しています
- ⑪計画のこと。お得な宿泊_____
- ⑫京都・三十三間堂の通し矢で新成人が引きます
- ⑬_____、ニタカ、三ナスビ

タテのカギ

- ①初詣で、受験を控える子の難関_____を祈願した
- ②2つで1組の_____茶わん
- ③客のためにワインを選びます
- ④師匠の下で学びます
- ⑤親から子へ受け継がれます
- ⑥_____中期・末期
- ⑦年賀状によく書かれる2文字の熟語
- ⑧湖に張った氷に穴を開けて楽しむこともあります
- ⑨登山やキャンプで使う寝袋
- ⑩コンコンと鳴く動物
- ⑪警察は原則として_____不介入です

二重マスの文字をA~Dの順に並べてできる言葉は何でしょうか?



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、12月10日(当日消印有効)
- ※前号の答えは「タイイクサイ」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。

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12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