



JAWAMIZAWA  
JAいわみざわでは、Instagramを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

2024 いわみざわ

# 情熱フェスティバル

9.14 土 10:00-18:00

9.15 日 10:00-17:00

岩見沢駅東市民広場公園 イベントホール赤れんが (岩見沢市有明町南1-7)

## タマネギ詰め放題・農産物販売



袋にどれだけタマネギを詰められるかな?

いわみざわ産の新鮮な野菜を販売

## 消費拡大PR



米、牛乳、冷凍食品のタイムセールを開催

9.14 土		9.15 日	
11:00 ~	ななつぼし 5kg	11:00 ~	ななつぼし 5kg
12:00 ~	牛乳 1ℓ	12:00 ~	牛乳 1ℓ
16:00 ~	ニチレイ 冷凍食品	14:00 ~	ニチレイ 冷凍食品

## 特産品販売



米や小麦粉など自慢の特産品を多数販売

## 青年部



米ドンの無料配布

## 女性部



笹団子や漬物、味噌などの加工品を販売

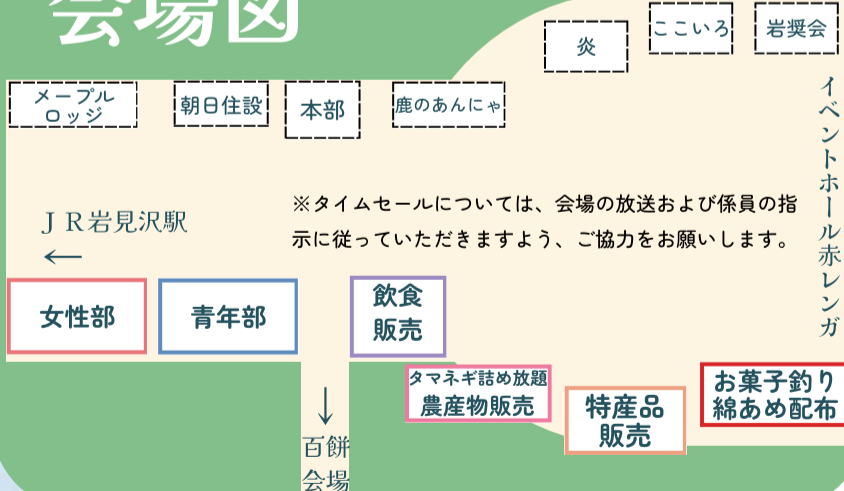
## 飲食販売

焼き鳥や茹でとうもろこし、オニオンリングなど販売



情熱フェスティバル限定価格で新米を販売!

## 会場図



お菓子or綿あめを食べたい子どもたち大集合!

公式Instagramをフォローまたは、公式アプリインストールで

## お菓子釣り体験

または綿あめ

## 無料プレゼント!

Instagramとアプリのご登録は4ページをご覧ください! すでにご登録の方は該当ブースで画面の提示をお願いします。

情熱フェスティバルは、来場されるみなさまに地元農畜産物や農業、JA事業を知っていただくことを目的に開催しています!

みなさまのお越しをお待ちしております!

# ベジタブルライフ

今回のテーマは…

## ホウレンソウ

### ホウレンソウのプロフィール

【分類】ヒユ科  
 【原産地】西南アジア  
 【和名】菠薐草  
 【おいしい時期(旬)】冬 4月～9月  
 【主な栄養成分】カロテン、ビタミンC、ビタミンK、鉄、葉酸、カリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガン など

解説  
KAORU

### 保存方法

乾燥を防ぐため新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。2～3日を目安に使い切る

新聞紙は軽く湿らせておく

根を下にして立てておく方が日持ちする

食べ切れないときは、軽くゆでてから冷凍保存♪

### ホウレンソウのいろいろ

#### 交配種



東洋種と西洋種を掛け合わせた「一代雑種」で、栽培しやすく、えぐみも少なく食べやすいのが特徴。

おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる

#### 東洋種



アジア地域に根付いた品種で、一般的に葉の切れ込みが深くて葉肉が薄く、根元が赤くなるのが特徴。日本在来種は「禹城(うじょう)・中国名:東湖」が有名。アクが少なく、歯切れが良く、淡泊な味。おひたしなどに向く

は「禹城(うじょう)・中国名:東湖」が有名。アクが少なく、歯切れが良く、淡泊な味。おひたしなどに向く

#### 西洋種



欧米で普及し改良された品種で、葉の切れ込みが浅めであまりギザギザしておらず、丸みのある形(品種によってはギザギザしているものもある)。葉肉は厚めで根元の赤色は薄めだが、アクが強いや土臭いという特性が。バター炒めなどソテーやオープン料理に

おひたしや炒め物、シチューやグラタンなどさまざまな料理に幅広く使える。品種によって葉の丸み具合や切れ込みの度合いは異なる

#### サラダホウレンソウ



生食用に改良した、サラダ専用種。葉が柔らかくて切れ込みがなく、甘味が強く軟らかい食感が特徴。多くは水耕栽培で作られていて、茎が細く葉の色は薄め。アクが少ないので水洗いだけで食べられる。生だけでなくおひたしや炒め物にしても上品な味わい

#### 縮みホウレンソウ



冬に栽培されたホウレンソウで、表面に縮れたようなしわが入っている。寒気に当てて生育させる「寒じめ」という栽培方法を行うことで、葉が厚くなり縮まって甘味が強くなる。品種には「朝霧」や「雪美菜」などがあり、出回るのは冬の12～2月頃。生産地は関東

### 見分け方



葉先まで張りがあり、厚みがあって鮮やかで美しい緑色

葉色が濃いほどカロテンなどの栄養価は高いといわれている

しおれているものは鮮度や保存状態が良くないので避ける

根元が赤くふっくらとしていて、茎(葉柄)が太い方が甘味が強い傾向が

### ホウレンソウのチカラ

ホウレンソウ100gで、β-カロテンの1日必要量、鉄分の1日必要量の3分の1が摂れる

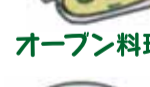
豊富に含まれるカロテンは脂溶性なので、ゴマやバターなどと組み合わせると吸収しやすくなる。定番のゴマあえやバター炒めは理にかなった料理だよ



### 楽しみ方・食べ方のコツ

えぐみの原因となるシュウ酸は水溶性! たっぷりの熱湯で短時間ゆで、水に漬けて一気に冷やすとえぐみが減少する。炒める調理のときもあらかじめ軽く下ゆでしておく、シュウ酸が抜けてまろやかな風味に

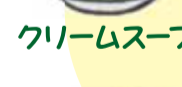
#### おひたし



#### あえ物



#### パスタ



バター、チーズ、生クリームなどの乳製品と相性抜群! 香り高いオリーブ油やごま油と合わせると食べやすい

### 栽培のポイント

- 冷涼な気候を好み、発芽気温・生育適温ともに15～20℃で、25℃を超えると発芽不良や生育が停滞するので注意しましょう。
- 深さ1～2cmの植え溝を切り、その溝に約1cm間隔で種をまきます。は種後、植え溝を埋めるように覆土を行い、やや強めに鎮圧します。
- 発芽後、本葉が見え始めたころ混みあっているところを中心に、株間が2cm程度になるように1回目の間引きを行います。その後、本葉3、4枚のときに間引きを行い、最終的な株間5cm程度になるようにします。
- 収穫は草丈25cm前後で収穫します。それ以上大きくなると固くなり、またあくも強くなるので、遅れずに収穫しましょう。

### ひとくちメモコーナー



ホウレンソウは鉄やビタミンC、鉄と協力してヘモグロビンを形成する葉酸などを豊富に含んでいるため、貧血を防ぐために最適な野菜とされています。肉や魚、卵など動物性のたんぱく質と一緒に摂取することで、鉄を吸収する働きを高めるとされています。また、抗酸化作用があるβ-カロテンも豊富に含まれています。β-カロテンは活性酸素の働きを抑えて、がんの予防のほか、肌の老化を防ぐので美容効果も期待されています。100gのホウレンソウで1日に必要な摂取量の40%を摂取することができます。

# ～ファーマーズキッチン～

レシピ大公開!!

### 高野豆腐の揚げ煮 大富支部




**材料**  
全量40個分 1個25Kcal  
高野豆腐5枚、タマネギ中玉1個、ニンジン1本、片栗粉適量、油適量  
くだし汁>水600cc、酒50cc、みりん50cc、醤油大さじ4杯、砂糖大さじ2杯、オニオンコン/メスープ15g

**作り方**

- ①高野豆腐を水でもどし硬く絞る。ひと口大に切って片栗粉をまぶす。
- ②①を低温の油で5～7分位揚げる。
- ③水を鍋で沸かし、酒、みりん、醤油、砂糖、オニオンコンソメを加え、だし汁をつくる。
- ④③に薄切りのタマネギと干切りにしたニンジンを加え①を入れて、ひと煮立ちして完成。

### 玄米でシューマイ 北村支部



**材料**  
全量6人分 1人前349Kcal  
玄米2合、干しシイタケ2枚、ニンジン1/2本、シューマイの皮10枚、A[醤油適量、てんさい糖適量、だし汁200cc]サラダ油適量、くず粉適量

**作り方**

- ①玄米は洗って3時間水につけて置く。その後炊飯器で普通に炊き上げる。
- ②干しシイタケは、水にうるかしてからみじん切りにする。ニンジンもみじん切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、②を炒めてAの調味料で下味をつける。
- ④炊きあがった玄米ご飯と少量のくず粉を混ぜて、シューマイの皮に包み10分蒸す。

### 小玉葱の梅干し煮 三笠支部



**材料**  
全量4人分 1人前60Kcal  
小タマネギ500g(12～13個)、梅干し3個、醤油大さじ1杯、みりん大さじ1杯、だし汁400cc(鶏ガラスープの素大さじ1杯)、酒小さじ1杯、すりおろしショウガ少々

**作り方**

- ①小タマネギの皮をむいて、1個のまま鍋に平らに入れる。(半分に切り、切り口を下にしても良い)
- ②梅干しの種を取り、包丁で粗く刻む。
- ③①に梅干し、醤油、みりん、だし汁を入れて、タマネギが隠れるようにし落としぶたをして強火にかける。
- ④酒とショウガを入れて煮立ったら、弱火にして15～20分煮て冷ます。

※1日目(作った日)は冷蔵保存。2日目(翌日)は冷たいままサラダにして食べる。3日目はソーセージ、きのこなどを加えポトフにして食べるのがオススメです。

## JAいわみざわホクレンSS 12.31迄まで 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!

<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7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7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7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・各給油所まで

## JAいわみざわ水稲部会 稲わらの無償提供

無償提供期間 9月28日(土)・29日(日) 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!!



「情熱米」のぼりが目印!



※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

## SPOT LIGHT スポットライト

国道234号線を栗山方面に向かい、ツルハドラッグ駒園店を左に曲がると見えてくる可愛いキッチンカー「あいの家 岩見沢店」を紹介します。  
今年6月にオープンしたこのお店のオススメは、長沼町近郊の搾りたて生乳100%を使用した添加物がほとんど含まれていないソフトクリームです。濃厚なミルクソフトや、土別市特産の大豆「つくも4号」を使用したきなこソフト、期間限定のソフトクリームもあり、9月中旬からはイチゴソフトの販売を予定しています。  
ほかにも、冷たい焼き芋の販売を行っており、茨城県の特産農家から仕入れた甘みの濃さが特徴の紅はるか、食感が絹のようにしっとり滑らかなシルクスイートを販売しています。

**栗沢支所金融課：平木編集担当(右)**  
こいミルクは牛乳本来の甘さが口の中に広がります!

**幌向支所金融課：平 編集担当(左)**  
これからの季節に焼いも「紅はるか」はとて甘くオススメです!

店舗の前には公園もあり、お子様と一緒に楽しい一時を過ごすこともできます。秋からは、肉まんやあんまんの販売も予定していますので、可愛いキッチンカーを見つけたら立ち寄りてみてはいかがでしょうか!

**メニュー**

- ソフトクリーム ※コーンはワッフルコーン(+50円)にも変更できます。
  - ・こいミルク(コーン or カップ) ..... 400円
  - ・きなこソフト ..... 430円
  - ・期間限定ソフトクリーム(コーン or カップ) ..... 480円
  - ・ミックス(コーン or カップ) ..... 440円
- 焼きいも各種 ..... 450円
  - ・紅はるか
  - ・シルクスイート

JAいわみざわ公式アプリで【使用期限:令和6年10月31日まで】「あいの家 岩見沢店」の50円引きクーポンを配布中!

※ご購入いただくすべての商品の表示価格から50円引きいたします。  
※お会計時にクーポンの画面を提示してください。  
※ご利用時は1回のみ。アプリのインストールは4ページをご覧ください

**あいの家 岩見沢店**

営業時間 10:00～17:30  
定休日 水曜日  
住所 岩見沢市駒園7丁目10-3  
電話 090-1384-0235  
駐車場 有




# 公式Instagram・公式アプリ ご存じですか？

JAいわみざわの  
魅力を発信

JAいわみざわの  
イベントの  
お知らせ



公式Instagram

農業に関する  
情報をお届け

通信員からの  
地域の情報をお届け



公式アプリ

お得な  
クーポン配布

Aコープの  
チラシが見れる



雨の日洗車  
割引のお知らせ

ガソリン価格の  
変更のお知らせ



このほかにも機能満載！

たくさんのご登録お待ちしております！



キャンペーン期間

令和6年11月8日金まで

## 絆2024秋懸賞付 ありこれ定期貯蓄

ありがとう。これからも。

預入期間1年

年0.20%  
(税引前)

対象商品 対象  
スーパー定期貯蓄および大口定期貯蓄  
新規預入10万円以上および増額書替20万円以上の上乗せ  
合計お一人様1,000万円まで

預入期間  
1年のみ

預入方法  
個人のみ 自動継続

さらに抽選で  
プレゼント!

上記対象者から抽選で、  
総額100万円相当の  
賞品が当たる!

新規・増額書替(増額部分のみ)  
ともに10万円まで1口の抽選

※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

- 懸賞賞品 ※重複当選なし
- 特等 (1本) カタログギフト 10万円相当
  - 1等 (3本) カタログギフト 5万円相当
  - 2等 (5本) カタログギフト 3万円相当
  - 3等 (10本) カタログギフト 1万円相当
  - 4等 (30本) JAいわみざわ産お米10キロ引換券
  - 5等 (100本) レインボー券(商品券) 3,000円分

当選総本数 149本!

## 【新登場】JAバンクアプリ プラス アプリで全部できるぞう。

- 振込・振替
- カードローン
- 税金・各種料金の  
払込み
- 住所・電話番号  
変更
- JAバンクを初めて  
ご利用の方に  
口座開設

JAバンクアプリ プラスでは、これまでJAネットバンク(ブラウザ)で利用できた振込・振替などの機能に加え、店頭でしか手続きができなかった住所や電話番号の変更、さらに口座開設もできるなど便利な機能を搭載!



JAバンクアプリプラス

スマホ1つで手続きできる!  
いつでも、どこでも手続きできる!



※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

## ? クロスワード ?

新米ななつぼし5kgを  
10名様にプレゼント!

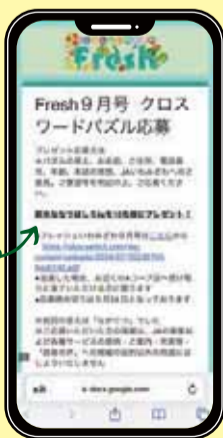


JAいわみざわ公式アプリから応募できます!



①「クロスワードパズルのご応募はこちらから」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!



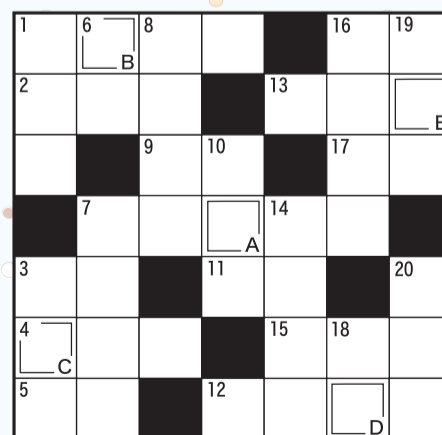
### ヨコのカギ

- ① トマトやスイカに含まれる赤い色素
- ② 海で海上\_\_\_\_\_を楽しんだ
- ③ 独特の香りから香魚とも書く川魚
- ④ 無駄遣いをする事
- ⑤ セーラー服のものは大きめ
- ⑥ 孫悟空の乗り物です
- ⑦ 酒などを入れる四角い容器
- ⑧ ザーザー、しとしとと降ります
- ⑨ 夏にはくズボン下
- ⑩ アップの反対語。イメージ\_\_\_\_\_
- ⑪ パンダの遊具にも使われるゴム製品
- ⑫ 小さな船を数えるときに使う言葉
- ⑬ MB=\_\_\_\_\_バイト、GB=ギガバイト

### タテのカギ

- ① 文系より\_\_\_\_\_系の教科のほうが好きです
- ② 医者いらずと呼ばれることもある植物
- ③ 数え年70歳の祝い
- ④ 精霊馬に使われる野菜の1つ
- ⑤ 肉詰めにするのも定番の夏野菜
- ⑥ コンビニエンス\_\_\_\_\_、チエーン\_\_\_\_\_
- ⑦ 関西国際空港や中部国際空港は、\_\_\_\_\_地に造られています
- ⑧ 夏場によく食べられる麺
- ⑨ 座の間にあります
- ⑩ パナマやスエズのものがある
- ⑪ エジに見た目が似ているすしネタ

二重マスの文字をA~E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、9月24日(当日消印有効)

※前号の答えは「ナガグツ」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!



2024年9月14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