



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!

家庭菜園の季節が近づいてきました!

～ポイントを押さえて家庭菜園を楽しもう～

ワンポイントアドバイス

1、どんな野菜をどれくらい作るか計画する

- 栽培したい野菜の種類や本数を決めましょう。各野菜がどのくらい収穫できるかを知っておく必要があります。作りすぎて収穫できないという失敗事例もあるので、収穫時期が短いもの、長期間収穫できるものなど考慮して栽培面積を決めましょう。
- 連作を避けましょう。(作付けを3年以上空ける野菜)

同じ仲間の野菜

- ◎ナス科～ジャガイモ・トマト・ナス・ピーマンなど
- ◎ウリ科～キュウリ・カボチャ・メロン・スイカ
- ◎アブラナ科～ダイコン・キャベツ・ブロッコリーなど
- 南側には背の低い、北側には背の高い順に野菜を植えるのが基本。

2、畑の準備をしよう

- 土づくりが大切です。(畑に肥料を入れることによって微生物のエサとなり土壌を分解し、作物が生育しやすい土になります)
- 石灰を施し、土の酸度を調整しましょう。(野菜のPHは5.5～6.5位に保ちましょう)(石灰と肥料を一緒に施すことは避けましょう)
- 肥料を散布しましょう。(3要素の窒素・リン酸・カリウムがバランスよく含む有機質肥料がオススメ)

【連作障害】

毎年同じ作物を育てると生育が悪くなり、病害虫が発生しやすくなります。主な原因は、土壌病害虫によるもので、根の生育を妨げる物質が分泌されていることが原因です。(毎年、図面を書いておくとう便利です)



5kg有機肥料や油かす・魚かす

3、良い苗の選び方

- 苗が生き生きしている。
- 葉と葉の間の節が短めで、茎が太くしっかりしている。
- 病害虫が発生していない。

良い苗の簡単な見分け方

- 茎がしっかりしている
- 節間が徒長していない
- 蕾が大きくふくらんでいる
- 双葉がついている
- 下の方の葉が厚くて色が濃い
- 地ぎわに病斑がない



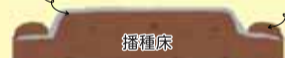
購入した苗を3～4日置いて、葉がしおれたり、花が落ちたりしなければ、植え付けをしましょう

種まき後の管理

- 土が乾燥すると発芽がうまくできなくなるので、発芽するまでよく観察し水を与えましょう。光、温度、水が必要です。ベタがけの資材(不織布)でトンネルがけすると効果があります!

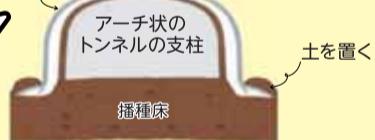
かけ布くんジュニア

土を置き、風に飛ばされないようにする。



サンサンネット

サンサンネットの特徴
透光性・通気性・透水性に優れ、太陽光線の反射で害虫飛来を抑制



植え付けのポイント

- ポリ鉢苗は苗を鉢から出すとき根鉢をくずさないように取り出します。
- 天候の悪い、肌寒い日の植付けは禁物です。
※地温が低いと、土が固まっているので、土中の空気が少ない状態になります。
※地温が低いと発芽がしにくく、根も伸びないため、肥料を吸うことができません。



病害虫から家庭菜園を守るため正しい殺虫・殺菌剤を選びましょう!

大切な作物を元気にする活力液



手軽なプランター栽培のポイント

- 置く場所⇒日当たりと風通しのよいところが適しています。
- 土⇒市販の肥料入りの培養土がオススメです。
- 種まき⇒土の表面を平にし、種をすじまきして、土を0.5cm位おき、表面を軽く押さえます。
- 水やり⇒プランターの底から水が出るくらいたっぷりとあげましょう。
※この場合、土が流れ、種が表に出ないようにやさしく。
- 水やりのあと⇒濡れ新聞かビニールで表面を覆い、発芽するまで乾燥を防ぐようにしましょう。



葉物野菜の虫食いでお困りの方は、このサンサンネットで防げます!

- ◎鉢底ネットは土の流出や害虫の侵入を防ぐのでプランター底に引きます。
- ◎ゴロ土は排水をよくする働きがあり、底が見えないくらい入れてその上から培養土を入れます。
- ◎土はプランターの上まで入れず、2cmくらいウォータースペースを残した位置まで入れます。

多数のご来店をお待ちしております!



各種苗につきましては、**5月上旬からAコープ各店舗で販売いたします!**

※上記で紹介している商品はJAいわみざわ営農資材センター(岩見沢市桜木1条1丁目)で販売しています。



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

チンゲンサイ

チンゲンサイのプロフィール

- 【分類】アブラナ科アブラナ属
- 【原産地】中国
- 【おいしい時期(旬)】通年(露地物は春・秋)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、イソチオシアネート、カリウム、ビタミンK など

解説
KAORU

保存方法

冷蔵保存

湿らせたペーパータオルまたは新聞紙で包み、ポリ袋に入れるカラップして、冷蔵庫の野菜室で保存



葉野菜の中では日持ちしやすいけど、できるだけ新鮮なうちに食べよう

長期保存する場合

冷凍保存
軽くゆでて、しっかり水を切り、小分けにする

楽しみ方・食べ方のコツ

ゆで方

沸騰させた熱湯の中に、根元部分を先に入れ、葉全体を入れてゆでる。食感や栄養価が損なわれてしまうため、ゆで過ぎに注意



ゆで時間は用途により異なるが、ゆでてからそのまま食べるおひたしやあえ物の場合、また炒め物・汁物などさらに加熱する場合は硬さが残るようにさっと短時間でゆでる



ゆで上がったらすぐに冷水に落とし、冷ましてからよく水気を切って軽く絞って使うと、色と食感が生きる

栄養を生かした調理法

高温でサッと炒めることで、熱に弱いビタミンCの損失を最小限に。油に溶けやすいβ-カロテンを、油と一緒に効果的に摂取!



油との相性が抜群

油で炒めると色鮮やかになりツヤも加わる。時間が経っても退色しにくい。栄養も効率良く摂取できる

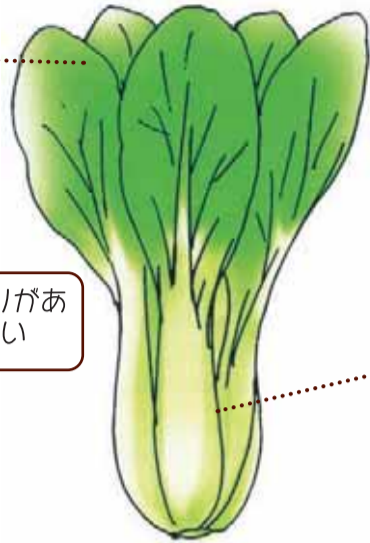
見分け方

上部

葉は美しい淡緑色で肉厚。葉の幅が広く、密に付いている。葉脈がはっきりしている



全体的に張りがありみずみずしい



NG

鮮度が落ちて黄色く変色する

下部

ふっくら丸みを帯びている。ツヤとハリがある。葉の軸が短い

チンゲンサイのチカラ

β-カロテン

体内で必要な量だけビタミンAに変換される。β-カロテンが豊富



カリウム カルシウム ビタミンK

血圧上昇を抑制する働きがあり、高血圧予防やむくみ改善に役立つカリウム、止血作用のあるビタミンKなども含有

ビタミンC

β-カロテンとの相乗効果で免疫力向上、風邪予防、美肌などに効果が期待できる

イソチオシアネート

アブラナ科の野菜が持つ成分。抗がん作用があるとされる

チンゲンサイのいろいろ

チンゲンサイ

20~25cmほどの一般的な長さ。葉は丸みがあり茎は肉厚で幅広い。シャキシャキとした食感と癖のない味わいが特徴。中華料理では欠かせない食材



ミニチンゲンサイ

10~15cmほどと短いミニサイズ。形や味は一般的なチンゲンサイと同じ。柔らかく、株のまま丸ごと形を生かした調理ができる



パクチョイ

チンゲンサイと同じような形だが、特徴は茎の部分が白い。癖がなくて食べやすく、シャキシャキとした食感で、どんな料理にも使える



ひとくちメモコーナー



チンゲンサイは、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを豊富に含んでいます。ビタミンAは、粘膜のダメージを回復する効果や免疫力を高める効果が期待され、ビタミンAに変換されなかったものは、抗酸化物質として動脈硬化やがんなどの生活習慣病の予防に向けた働きをします。

また、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類も多く含むほか、アクやクセがないので、栄養素の損失が比較的小ないため加熱調理に向いています。

栽培のポイント

- 発芽適温は20~25℃で、10℃以下では7日以上必要となります。また、生育適温は15~25℃となり、低温期は被覆資材による温度確保が必要です。
- 栽植密度は、畦幅15cm、株間15~20cmで、高温時期はやや広めの株間にします。
- 施肥量の目安は、平方メートル当たり窒素15g、リン酸12g、加里15gです。
- 草丈20cm、1株120~150gになったら一斉に収穫を開始します。地際から刈り取り、外葉を除去して調製作業を行います。

まるいわ玉葱のうまい鶏飯

岩見沢支部



材料 全量4人分 1人前393Kcal

米2と1/2合、もち米1/2合、鶏肉(砂肝・ハツ等)200g、タマネギ中1個半、ゴボウ100g、A【しょう油60cc、塩小さじ1杯】、サラダ油少々、酒50cc、水適量

作り方

- ①米を研いでザルにあげておく。
- ②鶏肉は1cm位のそぎ切り、タマネギは4つ割りにし繊維に直角に1cm位に切る。鍋にサラダ油をひき、ささがきしたゴボウを軽く炒め、タマネギと鶏肉を加えAで味付けする。
- ③具と煮汁を分け、煮汁に酒と水を足して、①の米と一緒に炊く。このとき煮汁、酒、水は合わせて690ccになるように調整する。

おから de サラダ

北村支部



材料 全量4人分 1人前380Kcal

おから250g、絹ごし豆腐300g、ハム4枚、らっきょう甘酢漬け10個、マヨネーズ大さじ10杯、コショウ少々、らっきょう甘酢漬け大さじ2杯

作り方

- ① おからにラップをかけ、電子レンジで加熱し冷ましておく。
- ② おからと絹ごし豆腐をよく混ぜ合わせる。
- ③ らっきょう甘酢漬けは千切り、ハムは食べやすい大きさに切り②と混ぜ合わせる。
- ④ ③にらっきょう甘酢漬けの汁とマヨネーズ、コショウを入れて混ぜ合わせたら完成。

トマトのハチミツ漬け

栗沢支部



材料 全量5人分 1人前75Kcal

ミニトマト500g、ハチミツ大さじ5、レモン汁大さじ1

作り方

- ① 沸騰した鍋のお湯にミニトマトを入れ、10～20秒ほどでさっとザルに上げ湯むきをする。
 - ② ハチミツとレモン汁をしっかりと混ぜ合わせる。
 - ③ タッパーなどに①と②を入れ、軽く混ぜて冷蔵庫で冷やす。
 - ④ 時々かき混ぜ、一晩置いたら出来上がり。
- ※トマトのハチミツ漬けの残り汁1に対して、水や炭酸3の割合で割るとおいしいドリンクになります。

おトクな情報満載のJAいわみざわ公式アプリのご登録はお済みですか?

Aコープでおトク

Aコープのチラシを前日に配信いたします。また、アプリ会員限定のチラシの配信も行っており、お得にお買い物ができます。

クーポンでおトク

Aコープでご利用いただけるアプリ会員限定のお得な割引クーポンを随時配信しております。ぜひご利用ください。

JAバンク・JA共済

期間限定の貯金・ローンキャンペーン情報、暮らしに役立つ共済情報などを配信しています。

ダウンロードはこちら



スタッフ募集

JAいわみざわでは、一緒に働いていただけるスタッフを募集しております。募集内容や雇用条件の確認、応募はアプリ内から行うことができます。

スタンプカードでおトク

JAスタンドでは、スタンプラリーを行っております。スタンプを20個集めると素敵な景品をプレゼントいたします。

給油でおトク

燃料価格の変更や期間限定最大10円/ℓ引きキャンペーンなどをアプリでお知らせいたします。

SPOT LIGHT -スポットライト-



骨付きチキンのコンフィと トマトソース&ハンバーグ 1,900円(税込)

Kitchen On My Plate

営業時間 ランチ 11:00~15:00 (ラストオーダー 14:30)
ディナー 16:30~19:20 (ラストオーダー 18:50)

定休日 不定休
住所 岩見沢市4条西3丁目1 であえーる岩見沢 1F

電話 080-9276-2743
駐車場 有(であえーる岩見沢駐車場)
※駐車券のご提示で1時間無料券をお渡しします。



昨年11月、であえーる岩見沢にオープンした“kitchen On My Plate”をご紹介いたします。お店のオススメは、Wチーズ&メープルシロップハンバーグ(税込1,700円)です。ハンバーグとメープルシロップという意外な組み合わせですが、メープルシロップをかけることでまろやかさとコクを引き出し、相性の良さに驚かされます。2つ目のオススメは、骨付きチキンのコンフィとトマトソース&ハンバーグ(税込1,900円)です。デミグラスソースをベースにしたハンバーグにトマトソースをかけることで2つのソースが混ざり合いご飯との相性抜群!また、油でじっくり煮て時間をかけて熱を加えた骨付きチキンのコンフィは、お箸で切れるほど柔らかく、ほろほろに仕上がっています。

公式Instagram @kitchen-on-my-plate



Wチーズ&メープルシロップハンバーグ 1,700円(税込)
販売促進部門:石脇編集担当

ハンバーグには肉汁がたっぷり入っていて、旨みが凝縮されています!



店内はカウンター席とテーブル席合わせて30席の落ち着いた雰囲気です。ディナータイムはお酒を楽しむこともできます。ご家族やお友達同士のお食事に柔らかく肉汁が溢れる美味しいハンバーグはいかがでしょう。

JA住宅ローン

3ステップ

全期間固定金利

JAはどなたでもご利用いただけます。

新築 購入 増改築

キャンペーン金利適用対象者

必須

JAいわみざわ組合員加入

※1口以上(1口1万円)の出資をいただける方

JAカードローン

※契約金・年会費無料

IB(インターネットバンキング)利用申込

JAバンクアプリ利用申込

お借入から3年間 **0.6%** 年

4年目~10年目 **1.4%** 年

11年目~最終返済日まで **1.9%** 年

※情勢等の変化により金利の大幅な変更があった場合は、金利を見直すことがあります。
 ※審査の結果、ローン利用のご希望に添えない場合もございますので、ご了承ください。
 ※借入要項について詳しくは、JAいわみざわ各店舗にお問合せいただくか、ホームページ内の商品概要説明書をご覧ください。

安心の三大疾病保障付団信! ず〜っと固定金利だから安心!

※お問い合わせは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)まで

三笠支所金融窓口の業務内容変更のお知らせ

窓口の営業時間

変更前(令和6年3月29日まで)	変更後(令和6年4月1日から)
平日9:00~16:00	平日9:00~11:30 12:30~16:00 (窓口休業 11:30~12:30) ※ATMサービスはご利用頂けます

お取り扱いできる業務	お取り扱いできない業務
貯金業務、ATMサービス(9:00~17:00)、融資業務(手形)、初期相談(融資、共済)、農業者年金、出資金に関すること	融資業務(長期)、共済業務 その他(農業労災など)

※お問い合わせは金融共済部信用課(☎0126-25-2214)または金融共済部共済課(☎0126-25-2215)、三笠支所(☎01267-2-2581)まで

オイル交換 キャンペーン 4月1日~4月30日

ガソリン車用 軽油車用 **880円/L** から 交換工賃無料

さらにVIP会員のお客様は
 オイルが上記キャンペーン価格より
220円/L 値引いたします!!

JAいわみざわ

美園セルフ給油所 ☎0126-22-1419
 幌向セルフ給油所 ☎0126-26-2116
 鉄北給油所 ☎0126-22-4524
 北村給油所 ☎0126-56-2540

※フォレスト・ハイグレードDは値引対象外となります

? クロスワード ?

炊飯器に入れるだけで本格ご飯が楽しめる!

北海道米ミールキット

4袋詰め合わせを

5名様にプレゼント!



北海道米ミールキットとは

「簡便・時短」のニーズに応えるため、ホクレンが開発した商品です。北海道米(無洗米)とレトルト具材が全て入っているので、炊飯器に入れるだけで簡単に調理ができます。

おいさと簡便性を追求した商品をぜひご賞味ください。

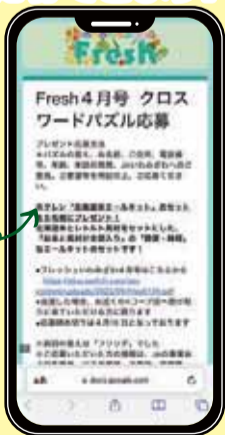
※JAいわみざわAコープ各店でお取り扱いしています。(537円税込)

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!



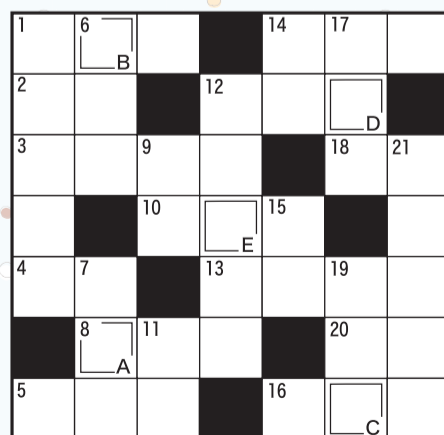
ヨコのカギ

- ①ウインタースポーツの代表格
- ②旧国名の1つ。現在の三重県の大部分
- ③お吸い物などを入れる器
- ④鬼は外、福は
- ⑤掃除道具の1つ。魔女がまたがれば飛べるかも?
- ⑥車のフロントガラスに付くとガラガラして厄介です
- ⑦旅先で眺めることもあります
- ⑧もむと温くなるタイプもあります
- ⑨遅い時間まで寝ずにいること
- ⑩仁徳天皇陵もこの1つ
- ⑪水分補給に役立つ_____飲料は、電解質を加えてあります
- ⑫働き者だといわれる昆虫
- ⑬天ぷらを天_____に付けて食べた

タテのカギ

- ①2月の誕生石・アメジストは紫色の_____です
- ②刻みタバコを詰めて吸う道具
- ③しが大ならMは_____を知りたいな
- ④こうなったら_____を知らないと
- ⑤暖炉にくべます
- ⑥3度の食事以外に食べるもの
- ⑦パレンタインデーに実らせる人もいます
- ⑧囲碁や将棋の指し手の記録
- ⑨百貨店の_____ガイドで目当ての売り場を探した
- ⑩昆布と_____節でだしを取った
- ⑪例年2月4日ごろ。曆の上ではこの日から春です

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、4月10日(当日消印有効)

※前号の答えは「フリソデ」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!



2024年3月30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