



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

原田シェフ(元旬菜ダイニングGonjiシェフ)と作る! / お手軽!簡単!おいしい! /

JA産秋小麦「キタノカオリ」を使用した『本格イタリアンの料理講習会』参加者募集!

みなさんキタノカオリはご存じですか?JAいわみざわ産の小麦「キタノカオリ」は、その豊かな風味と独特の食感で、パンや料理に特別な味わいをもたらします。奇跡の小麦とも呼ばれているキタノカオリをみなさんにもっと知っていただくために、JAいわみざわ産キタノカオリを使った料理講習会を開催します。

自分だけの特別な一品を作り上げる喜びをぜひ一緒に体験してみませんか?おいしい香りに包まれながら、心温まる時間をお過ごしください。



料理講習会概要

- ☑ 日 時 令和6年8月21日(水) 10時~14時(予定)
- ☑ 定 員 20名(希望者多数の場合は抽選となります)
- ☑ 場 所 岩見沢市生涯学習センター「いわなび」 1階料理講習室
(岩見沢市4条西1丁目3番地4)
- ☑ 参加費 無料
- ☑ 講習内容 ・パン:パン作りの基本を紹介
・ピザ:プロ直伝!家庭でも簡単にできるピザ作り
・スープ:夏にぴったり!アボカドを使った冷製スープ作り

※お申し込みについては下記をご覧ください ※料理は会場でお召し上がりいただきます



お申し込みについて

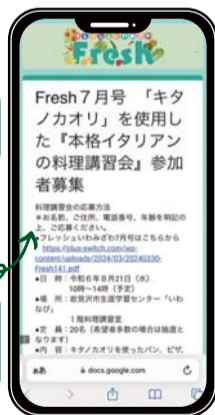
●申込方法

JAいわみざわ公式アプリ



①「料理講習会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!



▲公式アプリのインストールはこちら!

Eメール、ハガキ

※Eメールまたはハガキでご応募の方はご住所、お名前、電話番号、年齢を明記のうえご応募ください。

〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1
JAいわみざわ「料理講習会」係
Eメール:info@ja-iwamizawa.or.jp

●申込締切

7月31日(水) (当日消印有効)

※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・ご案内等の目的以外の用途には使用いたしません。

※ご不明な点は**総合企画室(☎0126-25-2211)まで!**
お気軽にお問い合わせください。

キタノカオリとは?



秋小麦のキタノカオリはパンやラーメンに最適で、特にパンに使用すると、口に入れたときの心地良い香りや、モチモチとした食感を感じることができると、全国のパン屋さんから注目されている小麦です。

しかし、キタノカオリはほかの小麦に比べ病気に弱いなど、栽培が非常に難しいことから、作付けしている地域が少なく、その希少価値から「奇跡の小麦」と呼ばれています。

JAいわみざわ管内では、キタノカオリを消費者のみなさんにお届けするため、生産者とJAが協力して生産を進め、今では北海道を代表する産地となっています。



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ネギ

ネギのプロフィール

【分類】ヒガンバナ科

【原産地】中国西部、中央アジア北部

【和名】葱(ねぎ)

【おいしい時期(旬)】7月～11月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸、カルシウム、カリウム、硫化アリル など

クロンキスト体系ではユリ科とされていたが、APG植物分類体系ではヒガンバナ科ネギ属に分類される

解説

KAORU

保存方法

根深ネギは新聞紙で包み、冷暗所で立てて保存



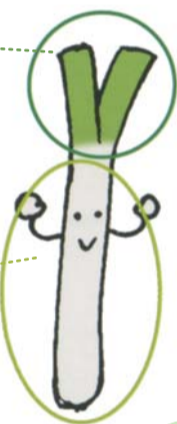
葉ネギは、湿らせた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存。どちらもみじん切りや小口切りで冷凍しておくと、薬味などに便利



ネギのチカラ

緑黄色野菜に分類される緑色の部分には、カロテン、ビタミンC、カルシウムなどが豊富

香り・辛味成分の「アリシン」は硫化アリル的一种。消化液の分泌を促して食欲を増進させる。またビタミンB1の吸収を助けて疲労回復を促進する効果が期待できる



葉ネギには血液の凝固や骨の形成に関わるビタミンKと、血液を作る働きのある葉酸も多く含まれ、効率的に摂取できるよ

疲労回復効果を高めるなら、ビタミンB1が豊富な豚肉などと合わせると理想的。抗菌・殺菌作用もあるとされ、血行を促進し、冷え性の緩和に効果的



ネギのいろいろ

千住(せんじゅ)ネギ

根深ネギ(長ネギ、白ネギ)の代表種。土寄せして軟白させるので白い部分が多いが、葉肉は硬め。加熱すると甘くとろりした食感に変化するため、鍋料理や炒め物、煮物などに向く



九条ネギ

葉肉が長く軟らかい葉ネギを代表する品種。青ネギとも呼ばれる。京都九条が主産地であったが、今では西日本で広く栽培されている。鍋物や煮物に向く



見分け方

根深ネギは全体にみずみずしく、白い部分と緑の部分の境目がはっきりしている。白い部分は巻きがしっかりと硬い



根深ネギも葉ネギも、葉先までピンと真っすぐなもの。生育状況が良く鮮度の良いネギは、緑色の部分が白い粉で覆われている

葉ネギは、葉先に枯れがなく、根元から葉先まで真っすぐで色合いが美しく、根が新鮮でしっかりしているもの



楽しみ方・食べ方のコツ

薬味として

白髪ネギ

麺類やお鍋の付けだれに、みじん切り、小口切りなどが一般的。白髪ネギは煮物や焼き物のあしらいに



炒め物・煮物など



根深ネギの緑の部分、葉ネギに含まれるカロテンは脂溶性ビタミンのため、油と調理することで体内での吸収が高まり、効率良く摂取できる

ネギと肉や魚は相性抜群! 臭みを和らげるよ

捨てないで!!

ひげ根や緑色の硬い部分

ひげ根は素揚げにして塩を振って食べると美味。緑色の硬い部分はみじん切りにして、みそで油炒めにしてご飯のお供にどうぞ



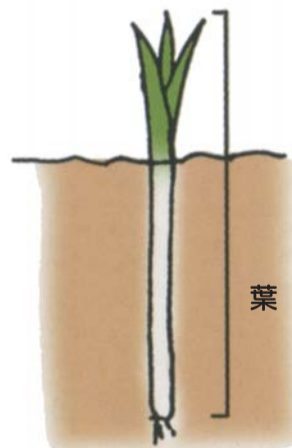
根深ネギの緑色の部分は硬くて捨ててしまいがちだけど、ビタミンやミネラルが豊富なので活用しよう



ネギのヒミツ

豆知識

かつては「東の長ネギ、西の青ネギ」と呼ばれ、東日本では千住ネギに代表される根深ネギ、西日本では九条ネギに代表される葉ネギが食べられ、それぞれの食文化に影響を与えた



根深ネギも葉ネギも食べる部分は「葉」。白ネギは高く土寄せをして日に当たらないようにすることで白い部分を多くしている。緑の部分は香りが良く、炒め物や薬味に活躍。白い部分は柔らかく甘味があり、生食すると辛味があるが、煮込むと甘くとろりとした口当たりに

ひとくちメモコーナー



長ネギは、硫化アリルを多く含み、血液をサラサラにする効果や優れた殺菌作用、抗酸化作用があります。刻んだり加熱調理に使用することで、ビタミンB1と協力して糖質をエネルギーに変え、疲労回復を助ける効果も期待できます。

また、免疫力を高めるビタミンCをはじめ、抗菌作用のあるネギオールなどを含み、ウイルスに対する抵抗力を高めてくれる作用があるほか、葉の部分に含まれるβ-カロテンには粘膜を丈夫にするはたらきがあるため、風邪を引いたときに効果的です。

栽培のポイント

- 冷涼な気候を好み、発芽気温は15～25℃、生育気温は12～22℃です。25℃以上の高温や5℃以下の低温になると生育が停滞するので注意しましょう。
- 5、6cm間隔で2本植えを基本として定植します。深さは2cm程度とし、できるだけ真っすぐになるように植えます。
- 長ネギは栽培期間が長いので、排水性の確保や風通しを良くする等の対策を十分行いながら、ほ場観察をこまめに行い、適期防除をします。
- 軟白部が30cm以上、太さが2cm位になったら収穫できます。

シナモン風味のカボチャの煮付け

岩見沢支部



材料 全量6人分 1人分84Kcal
 カボチャ700g、煮汁【砂糖10g、みりん大さじ1杯、醤油少々、塩3つまみ、シナモンの粉お好み】

作り方

- ①カボチャをお好みの大きさに切り、鍋に入れ、カボチャが浸るくらいまで水を入れる。
- ②煮汁を入れ、落としぶたをして火にかける。(醤油はお好みに合わせて適量入れる)
- ③水分が少なくなってきたらスプーンで煮汁をカボチャにかける。(もしくは鍋をゆすり味をまんべんなくなじませる)
- ④火加減を見て、水分がなくなるまで加熱し、火を止めたら完成。

フライパンでできる“ピラフ”ふう～

幌向支部



材料 全量2人分 1人前840Kcal
 白米2合、お湯250cc、冷凍シーフードミックス120g、コンノメ2個、こしょう少々、オリーブオイルまたはサラダ油大さじ2杯

作り方

- ①白米は研いで15分水につけ、ザルに上げる。
- ②コンノメ2個を250ccのお湯で溶かす。
- ③フライパンにオリーブオイル(またはサラダ油)大さじ2杯を入れ、中火で白米とシーフードミックスを炒める。
- ④③を3分ほど炒めたら、②をフライパンに入れる。
- ⑤強火にして、グツグツ煮えてきたら、フライパンに蓋をして、弱火で約10分置く。
- ⑥スープが無くなったなら火を止めて、さらに10分そのままにして完成。

本所金融店舗移転ならびに
 岩見沢支所・美園出張所の閉店のお知らせ

日頃よりご利用いただいておりますお客様には大変ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

詳細につきまして、当該店舗で金融商品、共済商品をご契約頂いております皆様へ「店舗統合のお手続きに関するQ&A」を後日、ご案内させていただきますので、ご一読いただきますとともに、ご不明な点はご遠慮なくお問い合わせください。

新本所への移転

移転日	住所
令和6年 11月11日(月)	新本所:岩見沢市桜木1条1丁目1番地 ※現在の岩見沢支所の隣へ移転となります ※現在の本所:岩見沢市2条西1丁目1番地

新本所への統合

閉店	最終営業日	継承店舗
岩見沢支所 美園出張所	令和6年 11月8日(金)	新本所(住所は上記)

※ATMサービスは、店舗の移転および閉店と同様になります。

本件についてのお問い合わせ先

金融共済部	☎0126-25-2213 (金融課)
//	☎0126-25-2214 (信用課)
//	☎0126-25-2215 (共済課)
岩見沢支所	☎0126-22-3533 (金融課)
美園出張所	☎0126-24-3358

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3月末まで
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、土・祝日出勤あり)
給与	①時給960~1,220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960~990円(勤続年数により異なります)
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

JAいわみざわ ホクレンSS

夏タイヤ大売出し
 キャンペーン期間
 7月1日(月)~7月31日(水)

DUNLOP YOKOHAMA
 ダンロップタイヤ 15%OFF
 ヨコハマタイヤ

BRIDGESTONE
 ブリヂストンタイヤ 10%OFF

VIP会員のお客様はキャンペーン価格から
 さらに **5%OFF**

オイル交換キャンペーン

ガソリン車用 軽油車用 **880円/ℓ~**

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
 値引きとなります

※フォレスト・ハイグレードDは値引対象外となります
 ※お問い合わせ、お求めは各給油所まで

SPOT LIGHT -スポットライト-



RICO CAFE

フレンチトースト
 1,408円(税込)

営業時間 11:00~17:00
 ラストオーダー
 フード 16:30 ドリンク17:00

定休日 水曜日(月に2日不定休有)

住所 岩見沢市7条東6丁目1
 ウェルフェアモー-GIFTS1F

電話 090-3240-1760

駐車場 有

複合施設 ドッグラン有



山七公園横の建物の壁に大きく“RICO”と書かれた「RICO CAFE(リコカフェ)」を紹介し

ます。このお店は地元の食材にこだわっており、つるんとした可愛い見た目のRICOのホットケーキ(税込935円)にはいわみざわ産小麦粉「きたほなみ」を使用。また、フレンチトーストには「奇跡の小麦」と呼ばれるいわみざわ産小麦粉「キタノカオリ」を使用しています。ほかにも、札幌市で誕生した自家焙煎コーヒー専門店「森彦」の焙煎方法を取り入れたコーヒーを提供し、心を満たす一杯を楽しむことができます。



RICOのホットケーキ 935円(税込)

総務部人事課:森編集担当

絵本に出てくるような見た目でも可愛いホットケーキです!



公式Instagram
 @ricocoffeelife

また、建物裏にはドッグランが併設されています。ワンちゃんと一緒にカフェを楽しむことができるほか、間もなく店舗裏にクレープなどを取り揃えた自動販売機も稼働します。ご家族やご友人とともに、ワンちゃんを連れて楽しいひと時を過ごしてみたいかたがどうか!

JAいわみざわ自慢の特産品を抽選で10名様にプレゼント!



JAいわみざわ公式Instagram フォロー&いいねで当たる

応募期間 7月6日(土)~7月28日(日)

商品は全てJAいわみざわ産!
好きな商品をプレゼント!

●応募方法

- ①「@jaiwamizawa」をフォロー
- ②キャンペーンの投稿にいいね
(すでにフォローしている方は②だけでOK!)

これだけで応募完了!

●当選賞品

メロン2玉・スイートコーン10本・
ななつぼし5kgの中から好きな商品を
1つお選びください

●当選のご連絡

当選された方には、7月31日(水)に当アカ
カウントよりダイレクトメッセージでご連絡
いたします。ご希望の特産品については当
選後、ダイレクトメッセージでお伺いいたし
ます

※キャンペーン期間中に当JAからダイレクト
メッセージを送ることはありません。また、
当選連絡の際にURLへの誘導やクレジット
カード情報入力は一切求めません

本キャンペーンのアカウント→@jaiwamizawa



メロン2玉



スイートコーン10本



ななつぼし5kg

JAいわみざわ公式Instagramでは地域
農業のさまざまな情報を発信しています!



●主な発信内容

- ☑農業に関すること
- ☑JAいわみざわの
魅力
- ☑通信員からの地
域の出来事



●ご登録方法

- 1 App storeまたはGoogle playで
Instagramをインストール
- 2 電話番号やメールアドレスなどログイン
に必要な情報を登録する
- 3 虫眼鏡マークから「jaiwamizawa」
と検索、または上記QRコードを読み
取る
- 4 アカウントフォローで、いつでもJAい
わみざわからの情報を受け取ること
ができます!

※詳しくはキャンペーンの投稿をご確認ください!お問い合わせは総合企画室(☎0126-25-2211)まで

? クロスワード ?

10月31日までAコープ各店で使える

2,000円分の商品券を

5名様にプレゼント!

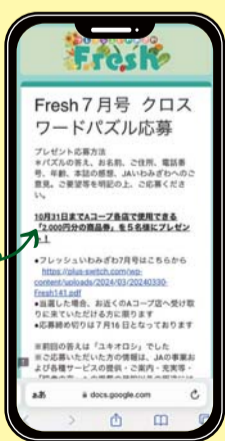


JAいわみざわ公式アプリから応募できます!



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アジサイに似合いそうな生き物。文部
省唱歌の曲名にもなっています
- ②いとこのお母さんです
- ③空き店舗に_____募集の看板が付いた
- ④野菜とハムやゆで卵などを盛り合わ
せています
- ⑤6月の第3日曜日は_____の日です
- ⑥ポシェットやリュックもこの一種
- ⑦梅雨時に洗濯物を干すとパリッと乾か
ずこうなることも
- ⑧テレビ・ラジオ欄にたくさん載ってい
ます
- ⑨倉敷市の_____地区を歩いて回った
- ⑩手が8本あります
- ⑪手前の反対側

タテのカギ

- ⑫ うちのは_____は、稲、裏作はキャベツ
です
- ⑬ 時には相手の_____になって考える
ことも大切だ
- ⑭ シカと大仏が有名な県
- ⑮ 耕したり肥やしたりします
- ⑯ カウボーイが首に巻きます
- ⑰ スポーツ紙では打棒と書かれることも
LDKのLです
- ⑱ たる、おけにはめられています
- ⑲ 部屋の模様替えのときに動かすこともあります
- ⑳ もち米に具材を入れて炊いたもの
- ㉑ 昭和の名曲「青い_____」同名映画の主
題歌としても知られています

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?

1	5	8		12		17
			D			
	6			13	15	
2				11		
						C
			9			
3		7				16
			A			
4					14	
						B
				10		

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「フレッシュキズ」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、7月12日(当日消印有効)

※前号の答えは「ユキオロシ」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7月6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