



Aコープであえる店が新しくなりました！

11月11日、Aコープであえる店が待望のリニューアルオープンを迎えました！新店舗は焼きたてパンコーナーの設置や冷凍食品コーナーの拡充、照明機器の一新、通路幅の増幅などお客様がより利用しやすい店舗に生まれ変わりました。

今月号のフレッシュでは、リニューアルオープンしたAコープであえる店の焼きたてパンコーナーと、5年ぶりに復活するAコープ福引き「歳末ジャンボ福の市」について紹介します。

新設！焼きたてパンコーナー！

いわみざわ産キタノカオリを使用したパンが買える

焼きたてパンコーナーでは、いわみざわ産キタノカオリを使用した角食パンを販売しています。キタノカオリは **もちりとした食感**や **噛めば噛むほど出てくる甘味・風味**が特徴です。この小麦は、ほかの小麦と比べて栽培が非常に難しく、その希少性から「**奇跡の小麦**」と呼ばれています。さらに、流通しているキタノカオリのほとんどがいわみざわ産であり、最近ではテレビ番組でも取り上げられるなど、その品質の高さが広く認知されています。



キタノカオリ食パン

中サイズ 540.00円(税込)

一般的な角食パンに比べて、圧倒的なもちり感とパン本来の甘味を楽しむことができます！

キタノカオリ食パンキューブ

約8cm四方 162.00円(税込)

キタノカオリ食パンを気軽に味わいたい方にオススメ！食べやすい小さなキューブタイプもご用意しています！



バラエティに富んだパンが勢ぞろい

プチあんデニッシュ 5個入り 213.84円(税込)

プチパン(ゴマ) 5個入り 213.84円(税込)

ミニメロンパン 5個入り 213.84円(税込)

ミニクロワッサン 5個入り 213.84円(税込)



写真に写っているパンはほんの一部です！約20種類のパンをご用意しております！

店長からご利用されるみなさまへ



渥美店長 2斤 864.00円(税込)

地域のみなさまに、より快適で便利にご利用いただくため、店内の設備などを一新しました。明るく開放的になった店内で、ぜひお買い物をお楽しみください！

【みなさまの熱いご要望にお応えして】

復活！Aコープの福引き

歳末ジャンボ福の市

抽選期間

12月25日(水)～30日(月)
10時～18時(30日は9時～18時)

抽選場所

Aコープ各店特設会場

抽選方法

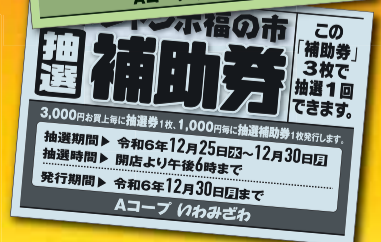
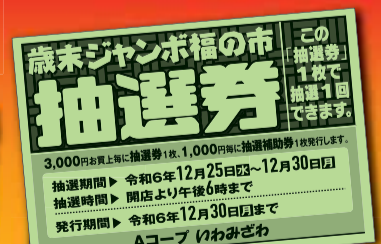
□Aコープ各店で3,000円お買い上げごとに抽選券1枚、1,000円ごとに補助券(3枚で1回抽選)を発行します。

□各給油所利用時に発行される3,000円以上のレシート持参で3,000円ごとに1回抽選できます。(レシート合算不可)

抽選券

□Aコープ各店で3,000円以上お買い上げで発行される抽選券または補助券

□各給油所利用時に発行される3,000円以上のレシート



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ジャガイモ

ジャガイモのプロフィール

【分類】ナス科
 【原産地】南アメリカ
 【和名】馬鈴薯、ジャガタライモ、二度イモ、五升イモ
 【おいしい時期(旬)】(新ジャガ)春～初夏、秋
 【主な栄養成分】糖質(でんぷん)、ビタミンC・B1・B6、
 ナイアシン、カリウム、食物繊維 など

解説
KAORU

ジャガイモのチカラ



主成分は糖質(でんぷん)でエネルギー源になる！ドイツやロシアなどでは主食として扱われているよ



ビタミン類が豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれ、愛されているよ

ジャガイモのビタミンCはでんぷんに含まれているので熱に強く壊れにくい



抗酸化作用があるビタミンCが豊富

美肌 老化防止
免疫力の向上

ジャガイモに含まれる栄養成分の多くは水溶性なので、スープにして煮汁ごと食べてね



楽しみ方・食べ方のコツ

茹でるときは水からゆっくり茹でるとほっくり軟らかく仕上がる。丸ごと茹でるときは皮付きで茹でてから皮をむく



切って茹でるときは皮をむいて切ってから、水にさらしてあくを抜く

皮付きの方が栄養価はもちろん、うま味や風味が流れにくくておいしい

きれいに
取り除いてね



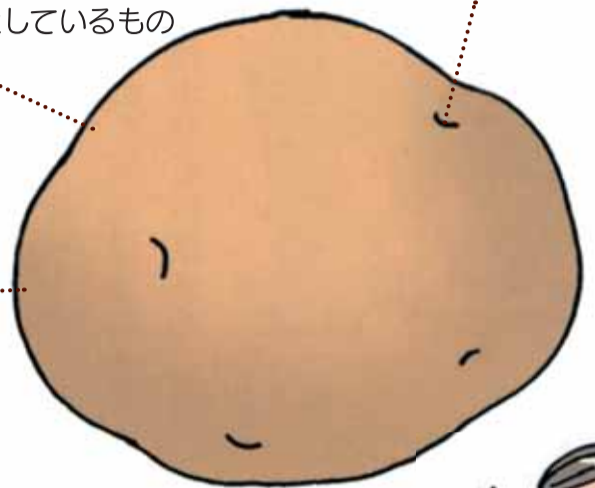
ジャガイモの芽にはソラニンやチャコニンという有害物質が含まれており、食べると目まいや嘔吐(おうと)などを起こすこともある

見分け方

ずっしりと重みがあり、全体がふっくらとしているもの

しわや傷がないもの

皮が薄く、丸みや色が均一なもの



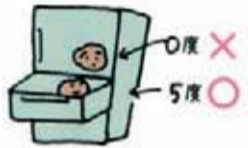
芽が出ていたり緑化したものは避ける



保存方法

新聞紙に包み、風通しの良い暗い所で保存

通常は冷暗所で保存すれば1～2カ月の長期保存が可能。冷蔵庫に入れる場合は野菜室で保存する。



日光に当たると緑化して有害物質ソラニンが生成されちゃうよ



エチレングス
植物の追熟ホルモン

新ジャガは水分が多く日持ちしないので1週間前後で使い切つてね

リンゴと一緒にポリ袋に入れて保存すると「エチレングス」の働きで芽が出にくい

ジャガイモのいろいろ

家庭やレストランなどで消費される生育用、ポテトチップスなどに利用される加工用、片栗粉や麺類などの原料に利用されるでんぷん原料用の3つに大別できる

二大品種

男爵薯 ホクホクした食感
メークイン 煮崩れしにくく煮物向き



キタアカリ 果肉が淡黄色で栗ジャガ、黄金男爵とも呼ばれる



インカのめざめ 甘味があり栗やナッツに似た風味



ノーサンルビー 加熱調理しても色落ちしない

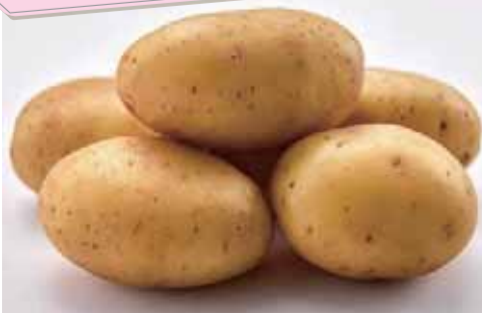


シャドーQueen アントシアニンを従来の紫色のジャガイモの3倍も含む



レッドアンデス 皮と果肉の色合いが美しく、食味も良好

ひとくちメモコーナー



ジャガイモはイモ類の中で、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含んでいる食材です。本来ビタミンCは加熱により壊れやすい性質ですが、ジャガイモに含まれているビタミンCはでんぷんに包み込まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。
 また、ナトリウムを排出する働きによって、塩分の摂りすぎを調節するカリウムも多く含んでいるため、高血圧予防にもつながります。
 ほかにも、食物繊維を豊富に含んでいることで、腸内環境が整い、便秘が改善される効果が期待できます。

栽培のポイント

- 冷涼な気候を好み、生育適温は昼20～24℃、地温12～23℃です。
- 植え付け時期は、地温10℃以上が必要です。深さ10cm程度の植え付け溝を掘り、施肥して間土を5cm程度入れます。種子イモを25～30cm間隔で植え付けましょう。
- 萌芽して地上の芽がはじめてから10日後に5～6cm程度土寄せします。畦中央部が凹んでいると、降雨が畦に浸透し、腐敗が多くなり、浅すぎるとイモが畦から出て、緑化イモが多くなります。
- ジャガイモは濡れると傷みやすくなるため、収穫は土が乾いているときに行います。晴れが2、3日続いた後に収穫するようにしましょう。

ザワ産野菜のマーボー丼

栗沢支部



材料 全量5人分 1人前345Kcal
豆腐2丁、豚肉200g、長ネギ1本、タマネギ2玉、しょうが1片、にんにく1片、ごま油大さじ2杯、片栗粉大さじ2杯、合わせ調味料A【テンメンジャン大さじ2杯、豆板醤大さじ1/2杯、（※お子さんがいる場合、みそ、ごま油で代用）、ケチャップ大さじ2杯、醤油大さじ1杯と1/2杯、鶏ガラスープ1/2カップ】

作り方

- ①長ネギ、しょうが、にんにく、タマネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。香りが出たら豚肉を加え炒める。
- ③合わせ調味料Aを入れ、ひと煮立ちさせたら中火で2～3分煮る。
- ④豆腐を切って加え、時々フライパンの底から大きく混ぜる。
- ⑤4～5分煮たら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、ごはんの上に盛りつけたら完成。

ハウレン草と人参と厚揚げの和之物

岩見沢支部



材料 全量4人分 1人分116Kcal
ハウレンソウ1/2束、ニンジン1/4本、厚揚げ半分、調味料A【すりごま大さじ1杯、醤油小さじ1/2杯、マヨネーズ大さじ3杯、砂糖少々】

作り方

- ①ハウレンソウを洗って茹で、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジンを千切りにして茹でる。
- ③厚揚げは茹でて油抜きをする。
- ④ハウレンソウとニンジン、食べやすい大きさにちぎった厚揚げをボウルに入れ、調味料Aを入れて和えたら完成。

ピーマンのひじき入りきんぴら

三笠支部



材料 全量4人前 1人前157Kcal
ピーマン4個、パプリカ(赤)4個、乾燥ひじき20～30g、赤唐辛子小口切り1本分、ごま油大さじ1、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、醤油大さじ2

作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取り細切りにする。ひじきは水に浸けてもどし、よく水気を切る。
- ②フライパンまたは鍋でごま油を熱し、赤唐辛子を焦がさないように中火で炒め①を加えて炒める。
- ③砂糖を加えてなじんだら、みりんと醤油を加えて火をやや強めて炒めて完成。

Aコープ各店では、年末年始に向けて多数の商品を取り揃えてみなさまのお越しをお待ちしております!

※お問い合わせ・お申し込みは、お近くのAコープ各店まで ※価格は全て税込です

年末用 生寿司ご予約承り中!

●特上生寿司		●上生寿司	
3人前(24貫)	4,024.08円	3人前(24貫)	2,857.68円
5人前(40貫)	6,706.80円	5人前(40貫)	4,762.80円

オードブル・おせち料理ご予約承り中!

●JAいわみざわ特製オードブル(12月31日(火)引き渡しのみ) 7,344.00円

全店で限定150個!

※予定数量になり次第締め切らせていただきます。

●おせち料理

松(三段重)	24,000.84円
梅(二段重)	14,500.08円
竹(三段重)	19,800.72円

JAいわみざわ公式アプリから予約できます!
公式アプリのインストールは ▶
こちらから!



※生寿司・オードブル・おせち料理の申込締切は12月23日(月)まで

JAいわみざわ ホクレンSS 12.31四まで 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!

Aコース	Bコース	Cコース
BOXティッシュ 60箱+	BOXティッシュ 60箱+	ホクレンSSポイント 3,000pt+
灯油定期配送価格より 5円/ℓ引き!	灯油定期配送価格より 3円/ℓ引き!	灯油定期配送価格より 3円/ℓ引き!
初回配送から 令和7年3月末まで	初回配送から 令和7年3月末まで	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

SPOT LIGHT -スポットライト-



マッシュポテト 200円(税込)

ブレンバーガー 750円(税込)

カフェ HERRINGS



営農相談部門：鳥谷部編集担当

トッピングしたハラペーニョがホットドッグの肉々しさとマッチして最高でした!

シンプルな角食パンをバンズに使用したハンバーガーショップ「CAFE HERRINGS」をご紹介します。

ブレン、テリヤキ、BBQの3種類を販売し、具材は牛肉100%パテ、チーズ、トマト、いわみざわ産タマネギを使用しています。トッピングにはハラペーニョやピクルス、サイドメニューにはマッシュポテト、ポテトチップスがあり、自分好みに組み合わせが可能です。

ほかにもロングウイナーが入ったホットドッグが3種類あり、チリビーンズドッグが人気。特にハラペーニョをトッピングするのがオススメです。

店内は、ハンバーガー発祥の地であるアメリカをイメージしており、猫好きのオーナー夫婦がいつも明るい笑顔で迎えてくれます。

夜9時まで営業していますので、仕事帰りにハンバーガーをつまみにビールで1日の疲れを癒してはいかがでしょうか?



セットメニュー

- ドリンクセット 【バーガー+ドリンク】 +300円
- マッシュポテトセット 【バーガー+ドリンク+マッシュポテト】 +400円
- ポテトセット 【バーガー+ドリンク+ポテトチップ】 +400円

JAいわみざわ公式アプリで「CAFE HERRINGS」のドリンクセットクーポンを配布中!

使用期限：令和6年12月30日まで

※ドリンクセットを注文の方のみ50円引きとさせていただきます。※お会計時にクーポンの画面を提示してください。※ご利用は1回のみ。



公式アプリのインストールはこちら!

JAいわみざわ 年末年始業務時間のご案内

	12月30日 月	12月31日 火	1月1日 水	2日 木～3日 金	1月4日 土	1月5日 日	1月6日 月		
本所 営農資材センター	休み	休み	休み	休み	休み	休み	通常営業		
金融・共済窓口	通常営業	9時～17時			9時～17時	9時～17時		9時～17時	
ATM	本所	9時～18時			9時～17時	休み		休み	休み
	幌向・栗沢 北村・三笠	9時～17時			休み				
Aコープ	であえーる・ほろむい 三笠・栗沢	9時～19時			9時～16時	通常営業		通常営業	10時～18時
給油所 関係	鉄北	通常営業			15時まで	通常営業		通常営業	8時～17時
	北村				16時まで			休み	通常営業
	美園・幌向	12時まで			休み	通常営業		通常営業	
	石油配送センター 北村整備工場	休み			休み	休み		休み	通常営業

※配送灯油の受付は、27日(金)まで

公式Instagramお友達募集中!

JAいわみざわ公式Instagramでは、**イベントのお知らせや農業に関する情報、JAいわみざわの魅力、通信員からの地域の情報**などを発信しています。お手持ちのスマートフォンにInstagramをインストールして、JAいわみざわからの情報を受け取ろう!

みなさまのご登録をお待ちしております!

閲覧方法

- Apple StoreまたはGoogle PlayでInstagramをインストール
- Instagramを開き、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
- 🔍、虫眼鏡マークから「@JAIWAMIZAWA」と検索、または右記QRコードを読み取る
- アカウントフォローで、いつでも情報を受け取れます!



? クロスワード ?

ヤマザキの
クリスマスケーキを
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

- 端午の節句に食べます
- 映画の撮影時にカチンと鳴らします
- 人事_____で所属部署が変わった
- 2つで1組のものを数えるときに使う言葉
- 初節句に_____飾りとこいのぼりを用意した
- 野球の走者のこと
- 家を留守にする際は忘れずに
- 袖振り合うも_____の縁
- チョウの仲間。カラス、アオスジといえ
- ば
- ボルトやナットを回す工具
- すし屋の符丁で茶のこと
- 布地を裁断した物

タテのカギ

- 井戸などでくみ上げて使います
- 土を高く盛り上げたもの
- 人がたくさん住んでいます
- 車に乗って出掛けます
- 孫悟空の乗り物です
- 中国の_____に由来することわざは多い
- まき割りや枝打ちに使う刃物
- 東南アジアの国。首都はクアラルンプール
- 人を怒らせることを「_____に触れる」ともいいます
- インドから伝わる心身調整法
- 太陽や星が良く見える天候
- 台所ですることの1つ

二重マスの文字をA～Fの順に並べてできる言葉は何でしょうか?

1	6	9	14	18	21
	A				
2			11	19	D
		10		15	
3	7			16	22
4	8		12	B	
5	E		13		20
			17		C

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。
〒068-0058 岩見沢市桜木1条1丁目1番地
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17日(当日消印有効)

※前号の答えは「トコロテン」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12月7日発行 〒068-0058 岩見沢市桜木1条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