



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

鉢や培養土袋で手軽に家庭菜園 ～自分だけの菜園計画! 野菜作りの魅力～



朝、カーテンを開けると晴れた空が見えて、花や野菜が元気に育っている、、、それはきっと素敵な1日の始まりです。野菜作りを始めるうえで大切なことは、最初に自分の理想を強くイメージすることです。食べたいものや見たい景色を想像し、計画を立てて家庭菜園に挑戦しましょう。

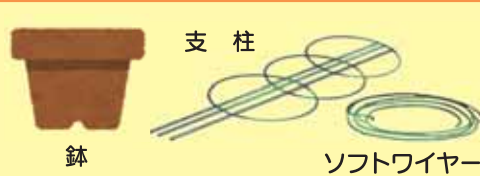
今月号では、鉢や培養土袋で育てられる3種類の野菜を紹介します。1株から100個以上収穫できるミニトマト、手間がかからない袋栽培のサツマイモ、植え付けから収穫までが早く、長期間収穫できるキュウリを育ててみましょう!



準備する物



土は元肥入りの野菜用培養土が便利。鉢底石で排水性をアップし、肥料で収穫量を増やしましょう。



深さ25cm以上の鉢。90cm程度のあんどん支柱。ワイヤーで茎を固定しましょう。

ミニトマトがオススメ

- ①深さ25cm以上ある鉢に苗を斜めに植え、日当たりの良い場所に置きます。茎が伸びてきたら支柱の外に出し、斜めに寝かせながら、らせん状に茎を誘引して、少しずつ上に伸ばしていきます。
- ②最初の花が咲いたら、その花のすぐ下の側枝だけを残します。そのほかの脇芽は全て元から摘み、最初の側枝と主枝の2本の茎だけを伸ばしていきます。最初の実が膨らんできたら、液肥を水やりと一緒に施し、2週間に1回追肥します。
- ③果実に色が付いたら収穫です。気温が30度以上になったら追肥を中止し、半日陰の場所に移して株を休ませます。



苗を安定させると根が早く付く



茎が伸びてきたら、らせん状に誘引する



葉の付け根から脇芽が出てくる



色付いた果実から次々収穫

上手に育てるコツ

メリハリのある水やりが重要です! 植え付け後はたっぷりと。その後は、水や酸素を求めて根が伸びるように乾燥気味にします。実が付き始めたら毎日水をやり、果実の肥大を促します。



お家でサツマイモづくり

- ①野菜用培養土袋の下から5cmと10cmの2段に10カ所、排水用に目打ちで穴を開けます。反対側も同じように開け、全体で20個の穴を開けます。袋を縦に自立するように置き、上部をハサミで切って、袋の口を土が入っている部分まで折り返します。
- ②植え付けは1袋に2本。苗の先端から4～5節(葉の付け根を数える)を土中に水平に植え、苗の先端部分は土の上に出します。2本の苗は10cmほど離して平行に植えます。
- ③植え付け直後はたっぷり水を与え、その後は葉がしおれたら水を与えます。葉が黄色く枯れてきたら袋を切って収穫しましょう。霜害を避けるために10月中旬頃までに収穫するのが理想です。



植え付けて2週間は葉がしおれても問題ない



袋を破って収穫



茎の節目から伸びた根が肥大したのがサツマイモ

上手に育てるコツ

野菜用培養土は元肥入りのため、水を与えすぎると養分が溶け出し、サツマイモができません。水やりを控えめにし、土中の空気を入れることで良いサツマイモが採れます。



採れたてがおいしいみずみずしいキュウリ

- ①口の広い鉢に鉢底石を入れてから土を入れます。苗を鉢の中央に植えて、支柱を設置し、親づるが支柱の周りを巻くように誘引します。
- ②5節目までに出る子づる(脇芽)は取り除き、6節目からは子づるに1個実が付いたら、葉を1枚残してつるを切ります。肥料は1ヵ月後から2週間に1回与えます。曲がりやすいので小まめに水を与えましょう。
- ③一度にたくさんの実を付けたままにすると株が疲れ、新しい花が咲きません。実の長さが20cm以内で収穫すると、みずみずしいおいしいキュウリを長期間収穫できます。



つる物ネットに誘引しても良い



支柱の上までつるが伸びたら、下葉を除いてつるを下から巻き直す



実がなったら毎日水を与える

上手に育てるコツ

キュウリの根は浅く広く張る性質があるため、地温が上がると根が傷んで、収量が落ちます。日光が直接土に当たらないように、通気性の良いヤシの繊維やわらなどで覆うと、地温の上昇を抑えられます。



今年は手軽にできる鉢栽培に挑戦して、自分だけのオリジナル野菜を栽培してみましょう!



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

フキ

フキのプロフィール

【分類】キク科フキ属

【原産地】日本

【おいしい時期(旬)】3～5月ころ(天然物)

【主な栄養成分】

カリウム、食物繊維、アルカロイド など

解説

KAORU

保存方法

時間がない場合は、葉の部分と柄を切り離し、どちらもラップで包み、冷蔵庫に入れて保存。2日以内に使用する

鮮度が命!



ゆでてあく抜きしたものは、水に浸して食品保存容器などに入れて冷蔵庫へ。水を時々交換すれば1週間ほど保存可能。冷凍保存もできる



見分け方

葉柄の部分が太すぎない方が、空洞がなく柔らかい

根元から上まで太さに極端な差がなく、ほぼ均一な太さが良い。山フキなどの場合は、ある程度太い物の方が柔らかい

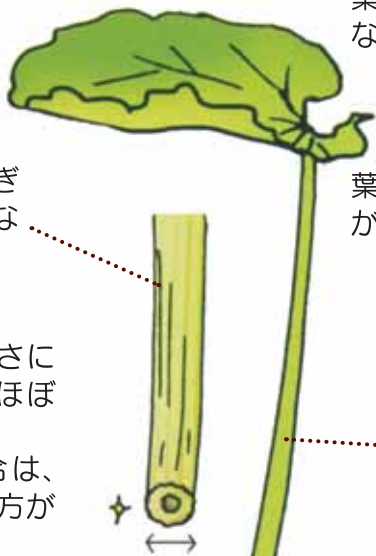
切り口がみずみずしく、乾燥していない

葉がみずみずしく鮮やかな緑色なら新鮮

葉が枯れて茶色い部分が多い場合は避ける

葉柄は美しい淡緑色で全体に張りつつやがある

細すぎるものは筋っぽくて堅いかも



楽しみ方・食べ方のコツ

下処理・調理のポイント

あくが強いいため、調理前にあく抜きする

鍋に入る長さにカットし、まな板に並べて塩を掛け、両手で前後に転がすように板ずりする



葉と葉柄(茎)を切り分ける

葉柄は根元と先端で太さが違うため、火入れ時間は太さによって様子を見る



塩が付いたまま5分程度ゆでる。ゆでた後は水にすぐ漬けると、さらにあくが抜け、変色も防止できる

葉の方があくが強いので水にさらす時間を長めにしよう



茎は刻んでつくた煮や甘辛煮、炒め物に

冷めたら皮をきれいにむく。包丁の刃を引っ掛けて引っ張るようにむくか、手でむく。まだあくが気になるようなら、さらに水に漬けておくと良い



下処理・調理のポイント

●煮物

フキのみのあっさり煮、油揚げや厚揚げとの炊き合わせ、魚介類との煮物など。フキを煮すぎずに、色良く仕上げる。一方きょうりょうきのようにしっかりと濃い味付けでつくた煮のように炊き上げておいしい



●あえ物・おひたし

下処理をしたフキは、そのままおひたしに。またドレッシングやゴマなどであえてもおいしい



●サラダ・マリネ

ゆで上げて水にさらし、よく水気を切ってから、斜めに細長くスライスしてサラダに。クリームチーズや生ハム、パプリカなどと組み合わせても良い



●炒め物

ほかの野菜、豚肉・牛肉など、さまざまな食材と合わせて炒め物に。油との相性が良いため、パスタの具や肉巻き、魚巻きにして焼いてもおいしい



●みそ汁、お吸い物

コンソメスープなどと合わせてもおいしい



フキのチカラ

食物繊維・ミネラル豊富

特に**カリウム**が多く、高血圧予防など生活習慣病の予防に効果的

特有のほろ苦さは「**アルカロイド**」によるもの。新陳代謝を促進する働きがあるとされている



中国や日本では、古くからたんを切り、せきを止める薬用とされている(民間療法)

ひとくちメモコーナー



フキは、人の体が正常に機能するうえで欠かせないミネラルの一種「カリウム」を豊富に含んでいます。カリウムは細胞の浸透圧をコントロールし、安定した状態を維持するほか、摂りすぎたナトリウム(塩分)を排出する作用を持っています。

また、フキ特有のほろ苦さは、アルカロイドという成分によるもので、腎臓やろ過機能の向上、老廃物を体外に排出する解毒作用、新陳代謝を促す働きなどがあり、体に良いとされています。

山菜採取にあたっての注意点

毎年、山菜取りのために入山し、道に迷ったり、沢に転落する事故が起きています。慣れた山でも、油断すると「危険な落とし穴」があることを忘れないようにしましょう。

○家族に行き先地と帰宅時間を知らせましょう。

○単独での入山を避け、2人以上で声をかけ合いましょう。

○服装は目立つ色にしましょう。(赤や黄色系が目立ち、ヘリコプターへの合図はタオルを振ります)

○携帯電話、非常食、水、熊鈴、笛を携帯しましょう。

○迷ったときは、落ち着いて行動しましょう。(体力の消耗を抑え、発見されやすい場所を探します)

安全に山菜採りを楽しみましょう!

ひじき煮でつくるちらし寿司

大富支部



材料 全量4人分 1人前402Kcal

ひじき煮[乾燥ひじき150g、干しシイタケ大1枚、油あげ1枚、ニンジン中1本、大豆水煮100g]、錦糸卵[卵2個、砂糖大さじ1杯、水溶き片栗粉大さじ2杯]、酢飯4人分、でんぶ適量、のり適量、調味料A[油大さじ1杯、干しシイタケの戻し汁200cc、だしの素小さじ1杯、砂糖大さじ2杯、みりん大さじ2杯、酒大さじ1杯、醤油大さじ2杯]

作り方

- ①鍋に戻したひじき、薄切りにしたシイタケ、拍子切りにしたニンジン、油抜きをして短冊切りにした油揚げ、大豆を入れて炒める。
- ②調味料Aを入れて鍋にフタをし、煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。
- ③卵、砂糖、水溶き片栗粉を混ぜ合わせ、お玉ですくってフライパンに入れ、薄く焼く。
- ④酢飯の上にひじき煮、錦糸卵、でんぶ、のりを色よく飾ったら完成。

カブの丸ごとダシ煮

三笠支部



材料 全量4人分 1人前45Kcal

カブ4玉、長ネギ2～3本、白だし適量、干しシイタケ適量

作り方

- ①カブはよく洗い、葉としっぽを切り落とし、長ネギは太めのなめ切りにする。
 - ②厚手の鍋に、カブ、長ネギ、干しシイタケを入れ、具材が浸かるくらいの水を加えて煮る。
 - ③火が通ったところに、白だしを入れてさらに煮てから火を止める。
 - ④一晩おいてから、翌日温め直して食べる方が、カブが柔らかくなり、味も染みている。
- ※白だしではなく、かつおだしや和風だしパックでもOK(和風だしパックの場合は③のタイミングで加える)

ヤーコンと梅肉の細巻き

栗沢支部



材料 全量3本分 1本130Kcal

ヤーコン50g、シソ3枚、梅干し10g、ボン酢少々、海苔1.5枚、寿司飯200g

作り方

- ①ヤーコンの皮をむき、千切りにしたら酢水につけてアク抜きをする。
- ②シソを千切りにする。
- ③梅干しの種を取り、叩いてペースト状にして梅肉を作る。
- ④ヤーコン、シソ、梅肉、ボン酢を混ぜ合わせる。
- ⑤海苔の上に寿司飯をひき、④の具をおいて巻いたら完成。

春の定期積金キャンペーン

2025年
4月30日まで

給付契約金 12万円以上ご契約で

金利 年 **0.3%** (税引き前)

さらに給付契約金総額に応じお店で焼き立てキタノカオリ食パン引換券をプレゼント♪



給付契約金 12万円以上 食パンキユーブ 各種

給付契約金 24万円以上 食パン300g

給付契約金 36万円以上 食パン2斤

(例)

5,000円×24回(2年)

10,000円×12回(1年)

※引換えはAコープであえる店のみとなります。

対象商品 スーパー定期積金

払込方法 口座振替または窓口入金

給付契約金 12万円以上

金利 年0.3%

契約期間 1年以上5年以内

※満期日前に中途解約された場合は、当JA所定の中途解約利率が適用されます。尚、元本割れは致しません。また特典相当の金額を返金していただく場合がございます。
※募集期間中に急激な金利の変動があった場合には募集の打ち切り・金利の見直しをする場合もございますのでご了承ください。

※お問い合わせは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)または各支所まで

SPOT LIGHT -スポットライト-

せりゅうはん てん
成龍飯店



麻婆と炒飯セット
930円(税込)

ザンギと麻婆セット
980円(税込)



回鍋肉セット
960円(税込)

総務部人事課: 森編集担当

ザンギはとても大きく、お腹がいっぱいになり大満足です!

生活部生活課: 中村編集担当

ランチのライスおかわりは無料なのでとてもお得です!

ランチは12種類の中から選ぶことができ、本格中華料理を楽しめます。また、ランチでは、ライスのおかわりが自由でスープ、ザーサイ、杏仁豆腐もついています。

店内は広く、小上がりもありますので、家族で本格的な中華料理を食べに出掛けてはみませんか。

以前、岩見沢市日の出北にあったお店が昨年10月にオーナーが変わり、新たに移転オープンした「成龍飯店」をご紹介します。

中国出身の店主は日本に住んで6年ですが、
流暢に日本語を話し、笑顔が素敵なおもてなしが女性です。

このお店の料理はなんといってもボリューム満点! 2～3人でシェアできるぐらいのボリュームです。



営業時間 11:00～15:00
17:00～22:00
定休日 月(祝日は翌日休み)
住所 岩見沢市9条東6丁目3番
電話 0126-32-5588
駐車場 有(20台)



緊急告知 2025年4月1日より
原材料価格高騰の為
タイヤ値上がりします。

タイヤ買うなら
値上がり前の
今が買い時!

夏**タイヤ**開催 当店通常価格から
最大25%OFF

ホウリンSSで 4本セット(1台分) ご購入の方	組換・脱着 廃タイヤ処分料 無料!!	ホイールバランス 調整料 半額!!
VIP会員の方 限定特典	店頭ガソリン・軽油 店頭表示価格から 2%引き ※月30L上限	ホイールバランス 調整料 無料!!

同時交換がオススメ
タイヤと一緒に
エアバルブ交換
タイヤ4本ご購入の方に限り、
1台分(4本) ¥1,100

キャンペーン期間 2025年3月30日まで

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

日頃ご利用いただいている地域のみなさまへ感謝の気持ちを込めて
フラワーバレンタイン
を行いました!

JAいわみざわでは2月14日、JA本所金融店舗窓口で来店者にお花を贈る「フラワーバレンタイン」を行いました。

JA職員が窓口を訪れた約300人のお客様に、JA産の「アルストロメリア」と「チョコレート」をセットにし、「幸福な日々」と花言葉が書かれたメッセージカードを添えて手渡ししました。



今後も地域のみなさまに寄り添い喜ばれる店舗を目指し、サービスの充実・楽しいイベントを実施する予定です!

オイル交換キャンペーン 4月1日(火)~4月30日(水)

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 値引きいたします!!
※フォレスト・ハイグレードDは値引対象外となります

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

教えて!JAのこと

- Q 農家がJAに農畜産物を出荷するメリットは?
- A 農家の販売や流通の負担を軽減し、消費者に高品質な商品(農畜産物)を届けることができます

JAが農家の代わりに販売や流通を行うことで、農家が農畜産物の生産に集中できる環境を整えています。JAは地域の農畜産物をまとめて市場に流通させるため、個々の農家が販売ルートを確認する手間を省けるほか、農家単独では難しい大規模な取引先との交渉もJAを通じて交渉が行われるため、安定した価格での取り引きが可能となります。

また、JAで集荷された農畜産物は徹底した品質管理により、品質を確保することで、消費者に安全・安心な農畜産物の提供ができます。



令和の米騒動が話題になっているけど、JAが集荷し、販売している米は、消費者に高品質な米を届けるために、保管温度や衛生面など徹底した品質管理がされた米なんだ!

地域の農業を支え、安全・安心な農畜産物を安定的に供給することがJAの使命であり、JAいわみざわはこれからも農家みなさんとともに全力で取り組み、みなさんの食卓を支えていきます!

JAいわみざわ公式アプリのインストールはこちらから!



? クロスワード ?

ななつぼし5kgを5名様にプレゼント!
JAいわみざわ公式アプリから
応募いただくと当選確率UP!

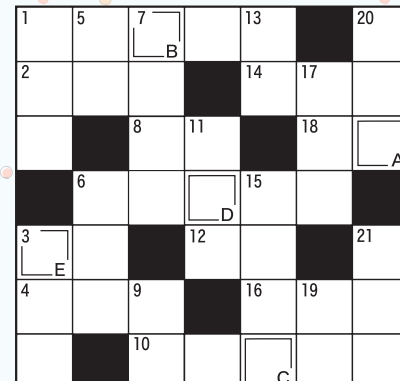
ヨコのカギ

- ① 冬がウインターなら春は
- ② 天ぷらやフライに付けられています
- ③ 煮物を作るときにすくうこともあります
- ④ 水中をふわふわと漂う生き物
- ⑤ 平面は2次元、立体は
- ⑥ 桃太郎がきびだんごを付けていた場所
- ⑦ 入学式で胸に付けるお母さんもいます
- ⑧ メジロやヒヨドリが吸うもの
- ⑨ 関東____、____裁判所
- ⑩ 漢字で書くと土筆。春の山菜です
- ⑪ オンの反対語

タテのカギ

- ① ゴルフプレーヤーがカー
- ② ドに記録します
- ③ 眠い時にします
- ④ アマではありません
- ⑤ お花見といえはこの花
- ⑥ テレビやエアコンの操作に使いま
- ⑦ テレ
- ⑧ お酒は飲めません
- ⑨ みそ汁の具にしてもおいしい二枚
- ⑩ ストレスが溜まるとこぼしたくな
- ⑪ ダブルプレーともいいます
- ⑫ 湯が冷めないうちに入
- ⑬ 山梨県の県庁所在地である市
- ⑭ 馬に乗る人のこと
- ⑮ 20
- ⑯ 19
- ⑰ 18
- ⑱ 17
- ⑲ 16
- ⑳ 15
- ㉑ 14
- ㉒ 13
- ㉓ 12
- ㉔ 11
- ㉕ 10
- ㉖ 9
- ㉗ 8
- ㉘ 7
- ㉙ 6
- ㉚ 5
- ㉛ 4
- ㉜ 3
- ㉝ 2
- ㉞ 1

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。
〒068-0058 岩見沢市桜木1条1丁目1番地
JAいわみざわ「フレッシュユース」係
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp
●アプリから応募いただき、当選された方には、3月21日午前10時に当選通知をいたします。(当選者のみ通知をいたします)その他の方は、ガキで当選通知をいたします。
●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、3月18日(当日消印有効)
※前号の答えは「マーガレット」でした。
※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。



2025年3月8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: https://www.ja-iwamizawa.or.jp
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp