



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

お手軽! 簡単! おいしい! キタノカオリ 料理講習会



講師 原田裕治氏
(元 旬菜ダイニングGonjiシェフ)

「キタノカオリ」をご存じですか?

JAいわみざわ産の小麦「キタノカオリ」は、恵まれた自然環境で育まれ、豊かな風味とモチモチとした食感が特徴の小麦です。パンやラーメンに使うと、そのおいしさが一段と引き立つ一方、ほかの小麦に比べて病気に弱いため、栽培が非常に難しいことから「奇跡の小麦」とも称されています。

昨年好評だった料理講習会を今年も開催!

この「キタノカオリ」の魅力をもっと多くの方に知っていただくために、昨年8月・10月に料理講習会を開催し、大変好評だったため今年も開催が決定しました!

日時	8月28日(木) 9:30～(終了予定 11:30)
会場	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)
募集人数	24人程度 (※応募多数の場合は抽選となります)
内容	ピッツアマルゲリータ、カボチャスープ
参加費	JAいわみざわの組合員: 無料 員外: 500円



料理講習会のお申し込みについて

料理講習会はJAいわみざわ公式アプリからのお申し込みとなります。

・申込締切

7月24日(木)

・当選発表

7月29日(火) 10:00

にJAいわみざわ公式アプリで通知いたします。(応募者宛てに通知します)



JAいわみざわ公式アプリのインストールはこちらから!

※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。
※料理講習会のお問い合わせは総合企画室(☎0126-25-2201)まで



(1) JAいわみざわ公式アプリを開き、料理講習会の「ご応募はこちら」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!



**JAいわみざわ組合員 8月15日^金まで
加入キャンペーン実施中!**

期間中に新規加入していただいた方 **全員に**
いわみざわ産米割引券1,000円分
をプレゼント

※割引券はご加入手続き後、ご自宅に郵送いたします。 ※組合員加入キャンペーンについてのお問い合わせ・加入方法は総務部総務課(☎0126-25-2211)まで

割引対象商品

いわみざわ産ななつぼし(2kg・5kg・10kg)
いわみざわ産ゆめぴりか(2kg・5kg)
いわみざわ産おぼろづき(5kg)

※割引対象商品の価格は店頭表示価格となります。
※割引券の引換店舗はJAいわみざわAコープ店舗のみとなります。
※割引券の有効期限は令和7年8月31日(日)となります。

組合員特典

○Aコープでお買い物の際、100円(税別)で1ポイントがカードに加算されます。500ポイントで500円分の割引券がレジにて発行されます。
○出資金に対する配当金を受け取れます。(決算状況によるため、お約束するものではありません)
○葬祭会場「JAいわみざわセレモニーホール」を組合員価格でご利用できます。(会場使用料無料)



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

レタス

レタスのプロフィール

【分類】キク科

【原産地】地中海沿岸から西アジア

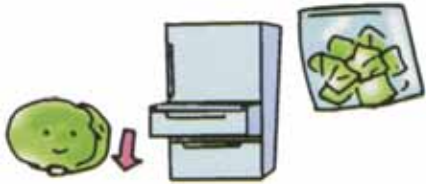
【おいしい時期(旬)】4～9月

【主な栄養成分】β-カロテン、ビタミンC・E・K、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維 など

解説
KAORU

保存方法

鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切る。一度に使い切れない場合は、外側から葉を剥がして使う



冷凍保存

洗って水気をよく切り、適当な大きさにちぎってポリ袋に入れる。炒め物やスープなどの加熱調理に使えて便利

芯だけ水分を補給できる状態にすると多少長持ちする

水気をよく切ってポリ袋に入れるかラップに包んで芯を下向きにして冷蔵庫の野菜室に



芯の部分をくり抜き、ぬらしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れても良い

レタスのチカラ

95%が水分

生食できるのでビタミンCなどの栄養分を摂取しやすいのが利点

催眠・鎮静作用があるといわれている



レタスの芯を切ると出てくる白い液体はラクチュコピクリンと呼ばれる苦味成分の1つ

β-カロテン

ビタミンC

ビタミンE

鉄

カリウム

カルシウム

食物繊維

僕の方が多く含むよ



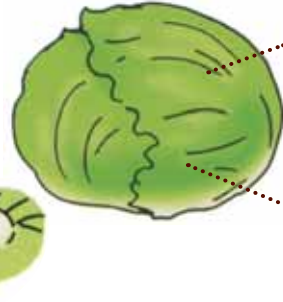
リーフレタスやサラダ菜

結球型(玉レタス)

見分け方

結球型(玉レタス)

芯の切り口が10円玉くらいの大きさで、白く、変色していない



葉が淡い緑色でみずみずしく、適度な弾力があり、ツヤと張りのあるものが新鮮

葉の巻きがふんわりしていて、緩やかに結球している

持ったときに見た目より軽いこと。重い場合は葉が詰まりすぎていて堅く、苦味があるかも…



不結球型(サニーレタス・リーフレタスなど)



葉先の色が鮮やかで美しく、爽やかな香りで、張りがありみずみずしい。葉がねじれずに真っすぐ重なっている

楽しみ方・食べ方のコツ

手でちぎるのがオススメ

ドレッシングが絡みやすいよ

葉の断面が塩や酢に触れると水分が出てしんなりしてしまう。水気をよく切ったレタスを少量の油であえてから塩や酢を入れるとシャキッとしたサラダに

葉は包丁で繊維を断ち切ると栄養が流失しやすくなるほか、包丁の鉄で酸化して変色したり、苦味が強くなるので注意

ドレッシングを掛けるのは食べる直前

大きくちぎってサッとバター焼きにしたり、中華スープやチャーハンの仕上げに加えるのもオススメ

油と一緒に食べてカロテンやビタミンEの吸収率アップ!

炒める場合はしんなりする程度で火を止めて色と食感を大切に

加熱するとかさが減って、たっぷり食べられるよ

レタスのいろいろ

玉レタス



丸く結球した一般的なレタス。水分が多くパリパリとした食感で、生のままサラダにするのが一般的な食べ方

サニーレタス



結球しないリーフレタスの一種で、葉が縮れていて葉先が濃い赤紫色をしているのが特徴。生のままサラダにしたり、洋風巻きずしやサンドイッチなどにも利用される

ひとくちメモコーナー



玉レタスは、ビタミンKやカリウムを豊富に含み、リーフレタスやサニーレタスは、カロテンやビタミンC・E・Kが豊富で緑黄色野菜に分類されます。いずれも、生のまま食べることが多く、調理によるビタミン類のロスが少ないのが特徴です。レタスの切り口から染み出る白い液体は「ラクチュコピクリン」というレタスが持つ苦味成分で、ポリフェノールの一種です。この成分は気持ちを穏やかにする鎮静効果や、眠りを促す睡眠促進効果があります。

栽培のポイント

- 比較的冷涼な気候を好み、生育適温は20℃前後で、球の肥大は夜温10～15℃前後です。30℃以上では生育が止まり、10℃以下で葉を分化しなくなります。
- 生育期間が短いので、追肥は原則不要です。かん水は定植後活着までは、しおれるようだと株元にかん水します。
- 収穫は結球始から2週間程度です。八分結球が苦味も少ないので適期を逃さず収穫します。適期は頭を軽く抑えて、しなやかな弾力を感じるときです。

家族で楽しむおいしい一皿

太陽をたっぷり浴びた
初夏の野菜を楽しむ



豚肉とトマトの しょうが焼き

トマトのうま味を加えた
定番メニュー

材料(2人分)

豚肉(しょうが焼き用など).....200g
タマネギ.....1/2個
トマト.....大1個
キャベツ.....適宜
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々
小麦粉.....適宜
油.....大さじ1
しょうゆ.....大さじ1
酒.....大さじ1
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
おろししょうが.....1片(15g)

ポイント

うま味・酸味・甘味を持つトマトは、ソースと具材の両方を担ってくれるため、いつもとひと味違うしょうが焼きに。トマトの栄養素・リコピンは加熱すると吸収力がアップするのも嬉しいですね。

作り方

- ①豚肉は大きければ半分にカットしておく。タマネギは薄切りに、トマトは8等分のくし切りにさらに横半分にカットする。キャベツは千切りにして水にさらし、水気を切っておく。タレの調味料を合わせておく。
- ②豚肉に塩、こしょうをして、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ③フライパンを熱し、油を入れて豚肉をこんがりと色づくまで焼き、いったん取り出す。そのままのフライパンで油(分量外)を足し、タマネギを炒める。しんなりしたら豚肉を戻し入れ、①のタレを入れて絡める。トマトを加えてタレとなじんだら、キャベツとともに盛り付け、できあがり。

どんな料理にも合う
万能野菜・ズッキーニを生食で

ズッキーニと ちくわのナムル



材料(2人分)

ズッキーニ.....1/2本(100g)
ちくわ.....2本(50g)
ごま油.....大さじ1/2
砂糖.....1つまみ
こしょう.....少々
ごま.....適宜

作り方

- ①ズッキーニは薄くスライスし、塩1つまみ(分量外)でもんで2、3分置いて水気を絞る。ちくわは薄切りにする。
- ②①をボウルに入れ、ごま油、砂糖、こしょう、ごまと一緒にあえてできあがり。

ポイント

新鮮なズッキーニは生食がオススメ!調理するときも火の通りを気にしなくても良いため扱いやすい野菜です。ちくわとの相性は抜群で、このコンビで炒め物、揚げ物、みそ汁を作るのもオススメです。

JAいわみざわのメンバーシップカードをお持ちのみなさん!

Aコープ店

ポイント還元率について

税抜き100円お買い上げごとに

1ポイント還元。
還元率は驚異の1%!

ポイント還元率キャンペーンも実施!

毎月第1・3金曜日

ポイント
5倍

毎週 月曜日

ポイント
3倍

月替わり

ボーナスポイント企画
対象商品にポイントを加算します

※メンバーシップカードの発行については、各Aコープ店のサービスカウンターまで

JA各インスタグラム フォローお待ちしております!

Please
follow me!

JAいわみざわ公式



JAIWAMIZAWA

地域の情報やJAいわみざわの魅力、農業に関することなどを発信しています!

Aコープ



ACOOP_IWAMIZAWA

オススメ商品やお買い得情報、Aコープであえる店内の様子などを発信しています!

ホクレンSS



JA.IWAMIZAWA_HOKUREN_SS

キャンペーン情報や特売のお知らせ、運営情報などを発信しています!

ご登録 方法

- 1 App store または Google play でインスタグラムをインストール
- 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 虫眼鏡マークから各アカウントを検索、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、いつでも情報を受け取ることができます!

SPOT LIGHT -スポットライト-



炭火焼き定食
MARUTOMO

まるとも定食
1,000円(税込)



金融共済部金融課: 石川編集担当

甘辛タレは少しピリッとしていてご飯が進みました!

アウトドアな雰囲気がたただよう店内では、オーナーのお母さんが手作りしたポーチや鍋つかみなどの手芸品も販売されています。肉から魚まで幅広いメニューが取り揃えられているので、ぜひランチに訪れてみてはいかがでしょうか?

JAいわみざわ公式アプリで
「炭火焼き定食 MARUTOMO」の定食メニュー100円引きクーポンを配布中!

※定食メニューを注文の方のみ100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。



営業時間 11:30~15:00
定休日 水曜日・木曜日
住所 岩見沢市南町8条3-20-4
電話 090-2017-7737
(テイクアウト可)
駐車場 有(10台)



使用期限:令和7年8月11日(月)まで

公式アプリの
インストールは
こちらから!

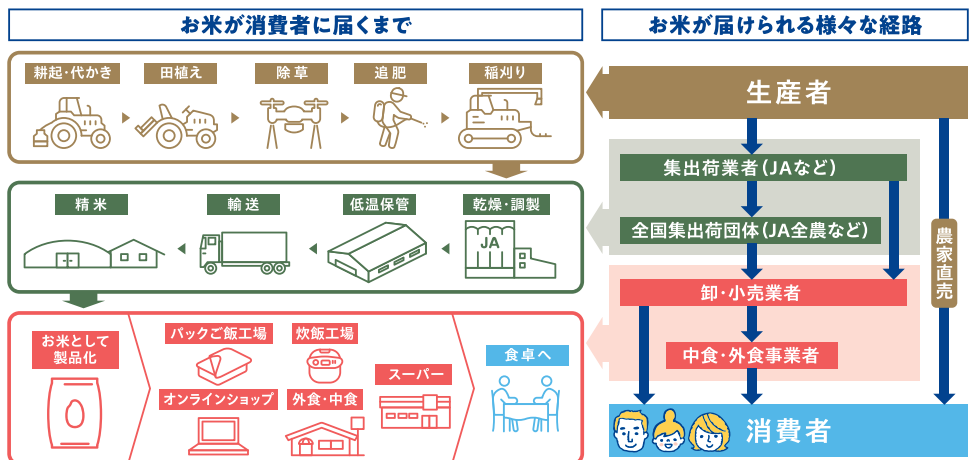


お米が急に値上がりした理由は？

お米が流通する様々な経路の中で、お米の取り合いが起きたから。

1年がかりで収穫されたお米は、乾燥・調製・低温保管・精米など、いくつかの工程を経て出荷されます。それらを一貫して行っているのがJAです。

さらに、流通や加工などいくつかの工程を経て、消費者の元へと届きます。また、お米の流通には集荷業者、米卸、商社、小売りなどさまざまな経路が存在します。



令和6年には、米不足の不安によって、業者の間でお米の取り合いが起きました。

猛暑による生育不良やインバウンドによる和食の需要増加、南海トラフ地震への不安が重なり、一時的に品薄になりました。そこで、消費者や多くの業者がいち早くお米を手に入れたいと動きました。その結果、通常の流通ルートではないところでもお米の取り合いが起き、お米の値段が上がったのです。



オイル交換キャンペーン

JAいわみざわ ホクレンSS
7月31日まで

交換工賃
無料

880円/L から

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

※フォレスト・ハイグレードDは
値引対象外となります

220円/L 値引いたします!!

※各キャンペーンについてのお問い合わせは各給油所まで

ホクレンSS

夏・冬タイヤキャンペーン

7月31日まで

ブリヂストン、ダンロップ、ヨコハマ

店頭通常価格から

最大25%OFF

組替・脱着
廃タイヤ処分料
無料!

ホイルバランス
調整 半額!

VIP会員の方
限定特典

店頭表示価格から
2円引き

ホイルバランス
調整 無料!

冬タイヤ 2025年9月より
値上がり予定です!

お買い求めは
お早めに!

? クロスワード ?

バーベキューセット (まるじんジンギスカン・もやし2袋・ビール2缶)

を10名様にプレゼント!

JAいわみざわ公式アプリから
応募いただくと当選確率UP!

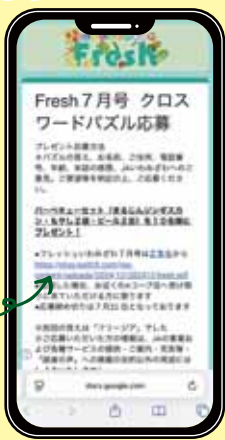
JAいわみざわ公式アプリから応募できます!

当選通知もアプリで受け取れます



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!



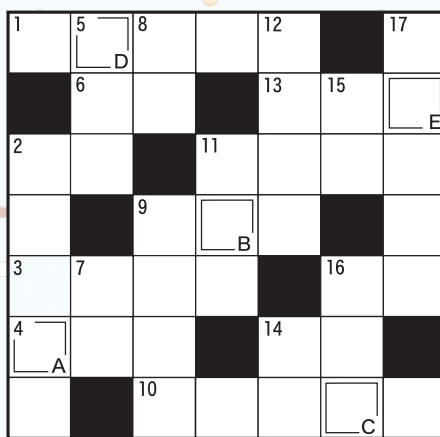
ヨコのカギ

- ①京都の五山送り火で、最もよく知られた形の送り火
- ②エビネもカトレアもこの花の仲間
- ③肥料の3要素の1つ。元素記号はK
- ④どのドレッシングで食べようかな
- ⑤骨切りをする細長い魚
- ⑥イタリアの現在の通貨単位
- ⑦山の頂上と麓の間
- ⑧一緒に暮らしています
- ⑨突破して決勝に進みます
- ⑩夕空に輝く____の明星
- ⑪歌謡曲で一番盛り上がる部分のこと

タテのカギ

- ①パラスチートともいいます
- ②法やルールなどに背くこと
- ③イタリアの1つ前の通貨単位
- ④「あかつき」や「白鳳」などの品種があります
- ⑤日暮れ頃にザーッと降ります
- ⑥読売ジャイアンツの本拠地は東京です
- ⑦植物に水をやるときに使う道具
- ⑧陰(いん)の反対語
- ⑨毎度バカバカしいお笑いを——
- ⑩紙幣や貨幣を入れます
- ⑪カレンダーに「FRI」と書かれていることも

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。

●アプリから応募いただき、当選された方には、7月25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)

●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22日(当日消印有効)

※前号の答えは「フリージア」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!



2025年7月12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://ja-iwamizawa.or.jp>
e-mail: info@ja-iwamizawa.or.jp