



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

今年の汚れは今年のうちに!

今こそ知りたいお掃除術

今年も残すところわずかとなりました。年末に向けて大掃除を始めたいところですが、「忙しさに追われてなかなか手が回らない」という方も多いのではないのでしょうか。

今月号では、そんな忙しいあなたをサポートする「手軽で効果的な掃除術&便利グッズ」を紹介します。汚れのタイプに合わせた洗剤選びと対策を知ること、効率よくキレイを手に入れましょう!

キッチン周り

コンロ・換気扇などの油污れには…「**アルカリ性洗剤**」

- ①アルカリ性洗剤をスプレーして数分置く
- ②ぬるま湯で拭き取るとピカピカに!

Point! 換気扇のパーツは重曹を溶かしたぬるま湯に1時間つけると油污れが落ちやすくなります!



シンクや蛇口の水あか・白いウロコには…「**酸性洗剤**」

- ①水200mlに対してクエン酸小さじ1/2 (濃度1%) の割合でクエン酸水を作る
- ②クエン酸水をスプレーして10分置いてからこすると水あかや白いウロコが落ちやすくなる

Point! 落ちにくい場合はキッチンペーパーを水あかの上にパックのように貼り付けると◎



生ごみのニオイ・排水口のぬめりには…「**クエン酸+重曹**」

- ①重曹を排水溝の周り・中にかける
- ②クエン酸をかける
- ③ぬるま湯を少量ずつかける
- ④全て泡になったら1時間程度待つ
- ⑤最後に45℃～50℃のお湯で流す
⇒ぬめりとニオイの両方を撃退! 触らずにお掃除が可能!



Point! 丸めたアルミホイルをゴミ受け皿に入れておくことでぬめりの原因となる雑菌の繁殖を防いでくれます!

電子レンジの汚れには…「**重曹**」

- ①マグカップに水200mlと重曹大さじ1を入れる
- ②電子レンジに入れて5分ほど温める
- ③そのまま10分放置し、汚れが浮き上がったら拭き取る

リビング・寝室など

テレビ・棚などのホコリ・静電気には…「**中性洗剤**」

- ①気になる箇所を中性洗剤を薄めた布で拭く
- ②仕上げに乾いた布で乾拭きしてツヤ出し



布製ソファ・カーペットのニオイには…「**重曹**」

- ①気になる箇所に重曹をまき、ゴム手袋等をつけて馴染ませる
- ②数時間後に掃除機で吸う⇒湿気や皮脂臭を吸着してスッカリ!

トイレのアンモニア臭には…「**酸性洗剤**」

- ①水200mlに対してクエン酸小さじ1/2 (濃度1%) の割合でクエン酸水を作る
- ②クエン酸水を匂いが気になる箇所にスプレーしてふき取る

Point! トイレの尿石などの頑固な汚れには重曹と併用して泡になってからこすり洗いしても◎

靴のニオイには…「**重曹**」

- ①重曹を通気性のある袋 (使い古した靴下などでもOK) に入れる
- ②靴の中に重曹の袋を入れて一晩放置 → 翌日には消臭!

Point! 2～3カ月の間、繰り返し使えるので便利!

玄関・窓の掃除には…「**水にぬらした新聞紙**」

- ①新聞紙を水にぬらす
- ②窓を磨く⇒窓がピカピカに!
玄関を拭き取る⇒砂汚れをしっかりと吸着!



ワンポイントアドバイス

- 塩素系と酸性系は混ぜると有毒ガスが発生するため、混ぜないように気を付けましょう。
- 掃除は「上から下へ」「乾いた汚れから湿った汚れへ」が基本!
- 家具や家電などはお気に入りの香りの柔軟剤を薄めて仕上げ拭きすると、いい香りが続きます。また、掃除機に粒状柔軟剤をあらかじめ吸わせると、排気臭がよい香りになります。

汚れの種類別! お掃除洗剤早見表

汚れのタイプ	オススメ洗剤	特徴
頑固な油污れ	アルカリ性洗剤	酸性汚れに強い
水あか・尿石	酸性洗剤	アルカリ汚れに強い
カビ	塩素系漂白剤	殺菌・漂白力が高い
軽い汚れ・皮脂	中性洗剤	素材に優しい
ニオイ・黄ばみ	重曹・酸素系漂白剤	消臭・除菌に◎

Aコープで買える! 便利なお掃除グッズ

油污れにはこれ!

マジックリンハンディスプレー本体

400ml **382円** (税込)

水あか・尿石などにはこれ!

除菌もできるクエン酸

300g **470円** (税込)

軽い汚れ・皮脂などにはこれ!

ウタマロクリーナー

400ml **492円** (税込)



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

ハクサイ

ハクサイのプロフィール

【分類】アブラナ科アブラナ属

【原産地】中国北部

【おいしい時期(旬)】 9～10月ころ(北海道)
10～2月ころ(本州)

【主な栄養成分】

ビタミンC・K、カリウム、カルシウム、グルコシノレート など

解説
KAORU

保存方法



丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷暗所で保存



ハクサイは縦に置くと日持ちする

呼吸量が減るんだ

使うときは外側の葉から1枚ずつ剥がしていきと傷みにくいよ



ハクサイは買った後も成長する!?

軸の切り口にナイフで繊維を沿うように切り込みを入れると成長を抑えられる



ハクサイのチカラ

ビタミンK

骨を丈夫にする
血液の凝固作用

ハクサイは水分が多く、低カロリーな野菜!

グルコシノレート

がん予防



ビタミンC

風邪の予防

カリウム

生活習慣病
予防

ハクサイのいろいろ

円筒型



2～4kgほどの一般的な大型のハクサイ。葉が結球した円筒型(包被型)で、外葉が緑色、中は黄緑～黄色みを帯びている

オレンジ白菜



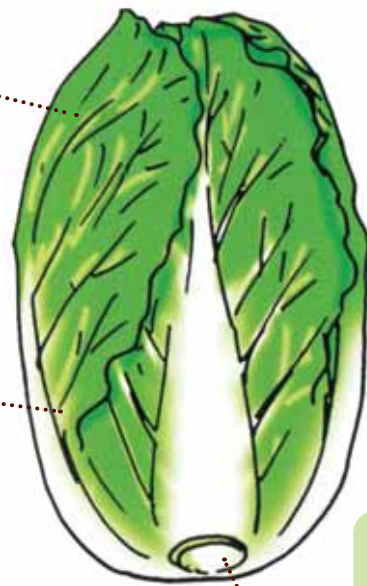
外葉は緑色で中の葉がオレンジ色をしているのが特徴。「オレンジクイン(オレンジクイーン)」はハクサイと欧州産のカブを交配した品種で甘味が強い

見分け方

巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがある



外側の葉が美しく濃い緑色で、葉先まで生き生きとしている
カットされている場合は葉が詰まっている



切り口が変色していない

カットされた断面がみずみずしく、盛り上がっていないものの方が新鮮



注意

芯の高さが全体の1/3以上の場合には育ち過ぎていて味が落ちる傾向がある



POINT

ゴマ症とは

ハクサイの白い部分に現れる黒い斑点の正体。窒素肥料の過多や土壌成分の状態などが要因で見た目は気になるが、食べても問題ない

楽しみ方・食べ方のコツ

切り方・調理法

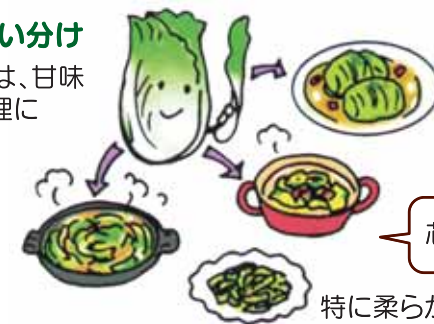
部位により葉の厚さが違うため火の通り方も変わる



厚い葉の部分をそぎ切りにしたり、切り込みを入れれば、火の通りが良くなるよ

部位による使い分け

柔らかい内葉は、甘味を生かし鍋料理に



少し堅めの外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロールハクサイなどに使うのがオススメ

芯は鍋料理やスープ向き

特に柔らかい部分はサラダにも!

効率的な栄養摂取方法

ビタミンやミネラルがバランス良く含まれている!



加熱によりかさが減るため、たくさん食べられるのも利点!

ハクサイのビタミンの多くは水溶性。ゆでたり煮込んだりすると栄養が溶け出しやすいため、鍋料理やスープなどで煮汁ごと取るのがオススメ



ひとくちメモコーナー



ハクサイは水分が多く、栄養価が低めの野菜だと思われがちですが、カリウムやカルシウム、ビタミンCなど、体に必要な栄養素をバランス良く含んでいます。

特に、ハクサイや大根などのアブラナ科の野菜に含まれる辛み成分の一種「グルコシノレート」には、肝臓の解毒作用を活性化し、発がん性物質の毒性を抑える働きがあるため、がん予防への効果が期待されています。

グルコシノレートを効率よく摂取するには、ハクサイを生で食べるのがオススメです。

栽培のポイント

- 冷涼な気候を好み、生育適温は20℃前後です。23℃以上の高温では生育不良や病害が発生しやすくなります。結球適温は15℃程度で、5℃以下では結球は停止します。
- 定植後は、葉の生育を確保すると、20～30日で結球が始まります。外葉が十分生育しているとスムーズに結球が進むので、葉数増加期の管理にも十分気を付けましょう。
- 栽培時期や品種の早晚により異なりますが、概ね結球始から20日位で収穫となります。適期は、八～九分結球期で手で球を上から押した時、球の充実感はあるが、上部に空隙を感じる時です。

家族で楽しむおいしい一皿

冬に食べたい根菜料理
特別な日のおもてなしにも



サトイモと鶏肉の みそグラタン

サトイモのところが重くなく
さらっと食べられます

作り方

- 鶏肉を一口大に切り、塩・こしょう、小麦粉をもみ込んでおく。タマネギは5mmの薄切り、サトイモは皮をむいて1cmの厚さに切っておく。
- 鍋にバターを入れ、鶏肉とタマネギ、サトイモを入れて炒める。鶏肉の色が変わったら水を加えてひたひたにし、ふたをして中火で10分蒸し煮にする。サトイモに箸が通らなければさらに数分加熱する。
- 牛乳とみそを加えて、軽くサトイモをつぶすようにしてさらに5分煮る。好みのとろみになるまで火を入れたらグラタン皿に移し、チーズをかけて200度のオーブンで10分焼く。焦げ目が付いたらできあがり。

ポイント

サトイモはとろみが強く焦げ付きやすいです。作り方②の途中で一度混ぜると焦げ付きにくくなります。

アレンジ

- ご飯の上にのせてドリアに
- 牛乳を豆乳に変えてより軽い味に

材料(2人分)

サトイモ……………4個
鶏もも肉……………1枚
タマネギ……………1/2個
バター……………15g
牛乳……………150ml
水……………250ml
小麦粉……………大さじ2
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
みそ……………大さじ1
とろけるチーズ……………70g



サツマイモと レンコンのピクルス

皮に栄養が多い根菜を
そのまま保存食に

材料(4人分)

サツマイモ……………1本
レンコン……………1本
(野菜は合計250gくらい)
酢……………100ml
水……………200ml
砂糖……………50g
ローリエ……………1枚
黒こしょう(粒)……………5粒
唐辛子……………1/4本

ピクルス液

作り方

- ピクルス液の材料を鍋に入れて火にかけ砂糖を溶かし、粗熱を取っておく。
- サツマイモは皮ごと5mm幅の輪切りに(太ければいちょう切り)、レンコンは皮をむいて5mmのいちょう切りにして軽く水にさらして水を切っておく。別の小鍋に水600ml(分量外)と塩大さじ1(材料外)を入れて沸かし、レンコンとサツマイモと一緒に入れて2分、すっと箸が通るまでゆで、水にあげる。
- ②の水分をよく切って清潔な保存瓶に入れ、ピクルス液を注ぎしっかりと液に漬かるように保存する。30分すれば浅漬けになり食べられる。2週間ほどで食べ切る。

アレンジ

- レンコンをニンジン・ダイコン・カブなどに替える(いずれも生のまま漬ける)
- ミョウガやシナモンなどを入れる

ポイント

野菜が多くピクルス液に漬からないときは、ラップをかけて落としふたのようにしてください。

生寿司ご予約承り中!

●特上生寿司

3人前 4,622円
5人前 7,538円

●上生寿司

3人前 3,434円
5人前 5,378円

※生寿司は12月23日(火)申込締切

※価格はすべて税込



JAいわみざわ特製オードブル

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 全店で限定150個!

7,000円

12月31日(水)
引き渡しのみ

※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) 25,000円
竹(三段重) 21,000円
梅(二段重) 15,500円

※おせち料理は12月23日(火)申込締切

※価格はすべて税込

お申し込み方法

お申し込みはAコープ各店舗サービスカウンターにて承ります

●であえーる店●

(☎0126-25-2217)

●ほろむい店●

(☎0126-26-2114)

●三笠店●

(☎01267-2-2925)

●栗沢店●

(☎0126-45-4044)

JAいわみざわ公式アプリでの予約方法



①「ご予約はこちらから」をタップ!

②画面に表示される受付フォームを入力して予約完了!



アプリのインストールは
こちらから!

SPOT LIGHT スポットライト

Little Gonji リトルゴンジ



△ランチセット 1,800円(税込)

◀マルゲリータ 1,300円(税込)



総務部 総務課: 古川編集担当

パンやピザ生地は甘くもちもちしていて絶品でした! ボリュームもたっぷりで大満足のランチです。

このお店はスペースをシェアする形で営業しており、昼は「Little Gonji」として、夜は居酒屋「Shichi」として営業しています。営業日などの詳しい情報は公式LINEからご確認ください。

公式LINEからはご予約も可能ですので、ぜひゆっくりとランチを楽しんでみてはいかがでしょうか?

JAいわみざわ公式アプリで

「Little Gonji」のデザート1品無料クーポンを配布中!

【使用期限: 令和7年12月13日(土)まで】

※食事メニューを注文の方のみ無料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。
※ご利用はお1人様1回のみ。

公式アプリの
インストールは
こちらから!



営業時間 11:30~14:30(L.O.13:30)
定休日 木曜日(その他不定休)
住所 岩見沢市2条西5丁目14-2
電話 090-9603-4497
駐車場 無
詳しくは
公式LINEから⇒



JAいわみざわ 年末年始業務時間のご案内

	12月29日 月	12月30日 火	12月31日 水	1月1日 木	2日 金・3日 土	1月4日 月	1月5日 火
本所 営農資材センター	休 み	休 み	休 み			休 み	
金融・共済窓口			9時～17時			9時～17時	通常営業
ATM 本所 幌向・栗沢 北村・三笠			休 み		休 み	休 み	
Aコープ であえーる・ほろむい 三笠・栗沢	通常営業	通常営業	10時～16時	休 み			10時～18時
給油所 関係 鉄北 北村 美園・幌向 石油配送センター 北村整備工場		8時30分～12時	8時～15時 7時～16時 休 み		8時～17時 休 み	通常営業 休 み 通常営業 休 み	8時～17時 通常営業

※配送灯油の受付は、12月26日(金)まで

Aコープであえーる店 リニューアル1周年企画 (Aコープ全店で実施)

3,000円(税込)以上 お買い上げの方に抽選で
Aコープ商品券 をプレゼント!

第1弾 12月15日(月)まで ※応募締め切りは12月16日(火)まで

特等 4名様	Aコープ商品券 30,000円	1等 10名様	Aコープ商品券 10,000円
2等 50名様	Aコープ商品券 3,000円	3等 100名様	Aコープ商品券 1,000円

第2弾 12月22日(月)～12月31日(水)まで
※応募締め切りは1月5日(月)まで

JAいわみざわ限定「お米券」2,000円分
抽選で150名様にプレゼント!

応募方法

お買い上げ金額3,000円(税込) ごとに応募券を1枚配布します。
必要事項を記入のうえ、店内の応募箱に投函してください。
※当選者には第1弾は12月中旬、第2弾は1月中旬に郵送にて通知いたします。

「お家も家計もあったかキャンペーン」実施中!

お申込期間: 令和7年12月31日まで

灯油定期配送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 灯油定期配送価格より 10円/ℓ引き! 初回配送から4月末まで	Bコース BOXティッシュ90箱 +灯油定期配送価格より 5円/ℓ引き! 初回配送から4月末まで	Cコース 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! 初回配送から4月末まで
---	--	--

すでにご利用(令和7年7月31日までにご契約)のお客様

通常灯油定期配送価格より
3円/ℓ引き! 令和8年4月30日まで

ホクレン灯油定期配送は
灯油盗難補償付!
盗難1件につき5万円を上限として盗難被害相当を補償します!

※お問い合わせは石油配送センター(☎0126-20-2208)または各給油所まで

? クロスワード ?

ハーゲンダッツアソートボックス
(6個入り)を
20名様にプレゼント!

ヨコのカギ

- 宝船の絵を枕の下に入れておくとよいものが見られるとか
- 窓を開けて取り込みます
- カード式のホテルもあります
- 中東の国のひとつ。首都はテヘラン
- きねと臼でつくもの
- 「本の虫」と呼ばれることも
- 七草を入れて炊くことも
- 初詣で1年の_____を祈った
- 「見通しがきく」ことを願っておせち料理に入れます
- マスカラを付けるところ
- 脊椎動物にはあります
- 「Rがつかない月には食べるな」と言われる貝
- 耳が冷えないようにイヤ_____を付けた

タテのカギ

- 年賀状をコレからSNSなどに切り替える人も増えまして
- サトイモの親芋のまわりにてきます
- コートなどに用いる毛織物
- ここで話し合いをしよう
- しんしんと降り積もるもの
- 箱根駅伝は10_____計217.1kmで競
- さんすう、うかんわりなど
- ほうきに乗って飛ぶとか
- 縁を3回かけ合わせる
- おせち料理に入れる紅白の食材といえ
- は
- チャールズ・チャップリンは_____の王様です
- 可燃ではありません

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	7	10		17	20
2				15	
3			13		
4		8	11		18
5	9			16	
6				14	

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
- アプリから応募いただき、当選された方には、12月19日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)
- ハガキまたはEメール等で応募いただき、当選された方にはハガキで当選通知いたします。
- 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く方に限ります。
- 応募締め切りは、12月16日(当日消印有効)
- ※前号の答えは「スポーツの日」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。

冬の選べる 定期貯金キャンペーン

期 間
令和8年1月30日金まで

※左記期間中に
募集総額(10億
円)に達した場合、
その時点で
販売終了となり
ます。

募集総額
10億円

▼下記よりいずれかのコースをお選びください。

金利アップコース

預入金額	店頭金利	預入期間	1年・3年・5年
10万円以上 (上限なし)	(1年 0.275% 3年 0.350% 5年 0.400%)		1年 0.475%(税引前) 3年 0.550%(税引前) 5年 0.600%(税引前)

+0.20%
(表示金利は令和7年12月1日現在のものです)

実りギフトコース

預入金額	店頭金利	預入期間	1年
100万円以上1,000万円まで	JAいわみざわ限定「お米券」2,000円分 (100万円ごとに1枚進呈)	引換期限 令和8年2月28日	

(例1) 200万円預入の場合は2枚となります。(例2) 150万円預入の場合は1枚となります。

さらに! くじを引いて当たりが出たらバックご飯をプレゼント!
※数に限りがあります

※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

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12月6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