



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

JAいわみざわ産の奇跡の小麦

「キタノカオリ」を味わおう



キタノカオリとは?

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ち、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など、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。

JAいわみざわAコープ店で買える!キタノカオリパン



JAいわみざわAコープ各店では、キタノカオリを使用したパンを販売しています!手軽に食べられるキューブ型のパンから、チョコレートを練り込んだパンまで、さまざまな味をお楽しみいただけます。ぜひご賞味ください!

キタノカオリパン 販売日

●であえーる店:全日 ●ほろむい店:毎週火曜日
●三笠店:隔週木曜日 ●栗沢店:毎週金曜日

キタノカオリを味わってみよう!

JAいわみざわ産の小麦「キタノカオリ」をご利用いただいている岩見沢市内の飲食店は複数ありますが、今回はその中から、まだみなさんにFreshではご紹介したことのない2店舗を厳選してお届けします!キタノカオリを「まだ食べたことがない」という方も、この機会にぜひそのおいしさを知っていただければ幸いです。



～ お店からの一言 ～

オススメはキタノカオリならではの風味をしっかりと味わえる「キタノカオリのクロワッサン」です。店内には50種類以上のパンが並んでおり、そのほとんどにJAいわみざわ産のキタノカオリを使用しています。より多くの方に、キタノカオリの魅力を知っていただきたいです。

営業時間: 10:00～18:00(平日)
10:00～17:00(土日祝)
※パンが売り切れ次第営業終了
定休日: 月・火・その他不定休
住所: 岩見沢市4条西4丁目7
電話: 0126-51-6167
(8:30～16:30/閉店時・定休日は応答不可)



～ お店からの一言 ～

主にトーストやホットドッグ、スコーンにJAいわみざわ産のキタノカオリを使用しています。オススメはキタノカオリ食パンを使ったピザトーストで、厚切りパンならではの食感を存分に楽しめます。市内や近隣市町村から仕入れたスイーツや豆腐も販売していますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。

営業時間: 9:30～17:30
定休日: 日・年末年始
住所: 岩見沢市4条西3丁目1
「であえーる岩見沢」1階
電話: 0126-35-6006



そんなキタノカオリを使用した料理講習会を開催します!

キタノカオリの魅力をより多くの方に知っていただくため、昨年8月に開催し、大変好評だった料理講習会を今年も開催することが決定いたしました!楽しく料理に挑戦しながら、キタノカオリのおいしさを存分に味わってみませんか?

日時 8月28日(金) 10:00～(終了予定13:00)

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(※応募多数の場合は抽選となります)

内容 キタノカオリを使った
卵のリゾット、ボンバーサラダ

参加費 JAいわみざわの組合員:無料 員外:500円

申込締切 7月21日(火)



※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。

抽選発表

7月28日(火)10:00ごろにJAいわみざわ公式アプリにて応募者宛てに通知いたします。

※料理講習会のお問い合わせは総合企画室(☎0126-25-2201)まで



講師 原田裕治氏
(Little Gofjiオーナーシェフ)

ご応募は
JAいわみざわ公式アプリから!



ベジタブルライフ

今回のテーマは…

スイカ

スイカのプロフィール

【分類】ウリ科スイカ属

【原産地】アフリカ地方

【おいしい時期(旬)】5～8月頃(夏)

【主な栄養成分】

シトルリン、カリウム、β-カロテン、リコピン、リノール酸 など

解説

KAORU

保存方法

冷蔵保存

丸ごと保存

風通しの良い冷暗所か
冷蔵庫の野菜室へ

1時間前から冷蔵庫へ
食べる直前に
冷やすとおいしい!

要注意!

冷やし過ぎると甘味半減…

冷凍保存

皮を切り落とし
一口大に切って
種を取り除く

保存袋に入れて
冷凍しておく
と使いやすい!

スイカのいろいろ

大玉スイカ



特有のシャリ感と歯触りの良さが特徴。
果汁は甘くてたっぷり。「縞王」「富士光」「早生日章」「甘泉」「祭ばやし」など

黄色スイカ



別名・クリームスイカ。果皮が緑色、果肉が黄色

小玉スイカ



冷蔵庫に入れやすいサイズが人気。しっかりとした甘さと食べやすさが魅力。「紅こだま」「ひとりじめ」「姫甘泉」など

黒皮スイカ(でんすけすいか)



深緑色一色の珍しい見た目。高級スイカとして贈答品によく利用される

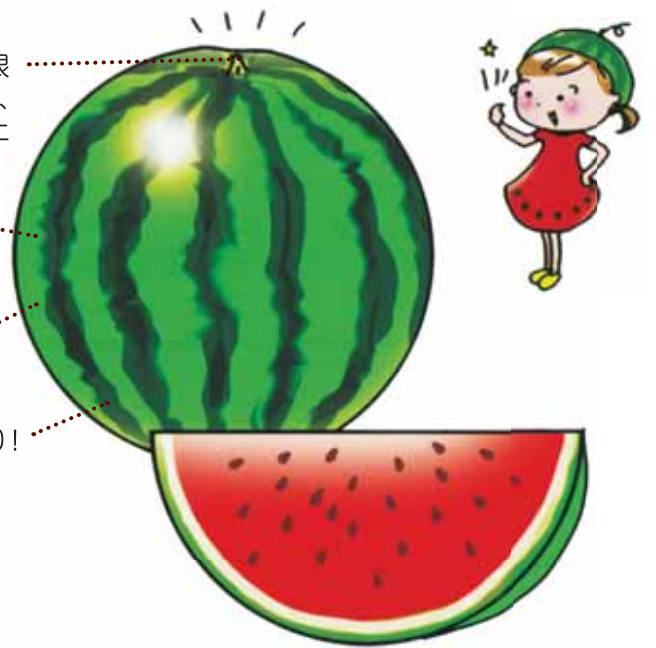
選び方

つるが緑色で付け根の部分が少しくぼみ、その周りが盛り上がっている

ずっしりと重い

皮に艶がある

しま模様がはっきり!



スイカのチカラ

夏バテ予防や
夏の美肌ケア



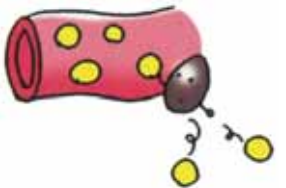
シトルリン

むくみ解消や高血圧
予防、夏バテ予防に

90%以上が水分。
体を冷やす働きがあり、真夏の
水分補給に最適!

リノール酸

種に多い。血中コレステ
ロール値や中性脂肪値
を下げる効果も



カリウム

むくみ解消、
高血圧予防に



β-カロテン

免疫力向上、
老化予防に



楽しみ方・食べ方のコツ

おいしい切り方



中心部から
放射状にカット
均等に甘さが
行き渡る

皮の白い部分

漬物、煮物、炒め物
など
ウリやトウガンの
ような味・食感

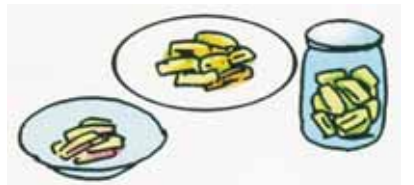


種



おつまみに

フライパンでいっ
てから皮をむき、
塩味を付ける



ひとくちメモコーナー



スイカは大部分が水分で構成されていますが、実は体に必要なビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

抗酸化作用を持つリコピンはトマトの約1.5倍含まれており、血中の善玉コレステロールを増やす働きが期待され、生活習慣病の予防効果にも注目されています。

また、スイカには体を冷やす作用があるとされ、夏にぴったりの食べ物です。ただし、食べすぎると体調不良を引き起こすこともあるため、体調や体質に合わせて適量を心がけましょう。

栽培のポイント

- 発芽適温は25～30℃で、15℃以下と40℃以上では発芽不良となります。生育適温は昼間25～28℃、夜間は18～23℃で、13℃以下では生育が抑制されます。
- 定植は、地温が15℃以上になってから定植します。定植は晴天・無風の日を選び、午前中に行います。
- 天候にもよりますが、受粉後、大玉品種で45～50日、小玉品種で35～40日で収穫適期となります。

家族で楽しむおいしい一皿

旬のトウモロコシを意外な食材との組み合わせで楽しもう



サケのグリル

トウモロコシサルサソース

材料(2人分)

サケのグリル
サケ…2切れ(1切れ80g)
塩……………少々
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
オリーブ油……………大さじ1
トウモロコシ……………1本分(可食部約150g)
紫タマネギ……………1/8個(25g)
トマト……………1個(200g)
パクチー……………2、3本
オリーブ油……………大さじ2
レモン汁……………大さじ1(1/2個分)
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
チリパウダー……………適宜
ライム、レモン……………適宜

作り方

- ①トウモロコシは薄皮を1、2枚残して外側の皮をむく。ひたひたの水(材料外)が入った深めの鍋に入れて火にかけ、沸騰したら中火で5分ほどゆでる。ざるにあげて冷ましたら皮をむき半分に切ってまな板に立て、粒を削ぐようにして外す。
- ②サルサソースを作る。紫タマネギはみじん切りにして5分ほど水にさらし、水気をしっかりと絞る。トマトは1cmの角切りにする。パクチーはみじん切りにする。その他のサルサソースの材料全てをボウルに入れ、トウモロコシの粒と紫タマネギ、トマト、パクチーを加えて混ぜ合わせる。
- ③サケのグリルを作る。サケに塩とこしょうを振って小麦粉を薄くはたく。フライパンにオリーブ油を熱し、サケをこんがり焼き色が付くまで焼く。
- ④皿に③をのせて、②のソースをかけてできあがり。ライムやレモンをお好みで搾ったり添えても良い。

ポイント

トウモロコシは全体に満遍なく火が通るように、箸で転がしながらゆでましょう。黄色い粒が鮮やかになるくらいがさるにあげる目安です。

アレンジ

- サルサソースをそうめんに絡める
- サルサソースにタバスコなどを加えて大人向けに

トウモロコシと

エダマメのかき揚げ

材料(2人分)

トウモロコシ……………1本分(可食部約150g)
エダマメ……………70g(さやなし)
薄力粉……………大さじ1+大さじ2
片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1
塩……………大さじ1+2つまみ
揚げ油……………適量

作り方

- ①トウモロコシは粒を外してボウルに入れる。エダマメは鍋に水1ℓ(材料外)と塩(大さじ1)を入れて沸かしたものに投入して5分ゆで、さやから出して同じボウルに入れる。
- ②①に薄力粉(大さじ1)をまぶしてから、薄力粉(大さじ2)と片栗粉、塩(2つまみ)と水を入れて混ぜる。
- ③揚げ油(180度)に②をテールスプーンなどでひとつひとつ入れ、固まってきたらひっくり返す。両面がカリッとして泡が少なくなってきたら揚げ上がり。

ポイント

- トウモロコシは粒を外す前、表面全体に縦に包丁で切り込みを入れると、油で揚げたときの破裂防止になります。
- バラバラになりやすい具材なので、かき揚げは油に入れたらしばらく触らないようにしましょう。小さめに作るとばらけづらくなります。



巧妙な詐欺の見分け方

巧妙な詐欺から身を守るために

1. JAバンクを装う不審なメール

JAバンクをかたり「お客さま情報の確認」や「利用停止」などを理由に、偽サイトへ誘導しID・パスワードを盗む手口が増えています。**JAがメールやSMSでパスワードなどの入力を求めることはありません。**リンク先には不用意にアクセスしないでください。

2. 警察や行政職員を語る電話

「あなたの口座が犯罪に利用されている」と不安をあおり、お金やキャッシュカードをだまし取る手口です。心当たりがないのに電話でお金を要求されたら、すぐに電話を切り、最寄りの警察へ相談してください。

3. SNSでの投資話

SNSで知り合った相手からの「絶対にもうかる」「将来のために投資を」といった勧誘は詐欺の可能性がります。「必ずもうかる」という言葉は疑ってください。

大切な資産を守るために

電話やメール、SNSでの怪しい勧誘には十分に注意し、少しでも「おかしい」と感じたら、1人で判断せず、家族や警察、またはJAへご相談ください。JAバンクは警察と連携し、金融犯罪の撲滅に取り組んでいます。



組合員加入キャンペーン

期間中に新規加入していただいた方の中から
抽選で2名様に

1等

農産物 詰め合わせセット
(4,000円相当)

2等

給油所で使える利用券

(3,000円分)
をプレゼント!

キャンペーン期間

令和8年7月31日(金)まで

※農産物の詰め合わせセット・給油所利用券はご自宅に郵送させていただきます。

※給油所利用券の対象店舗はJAいわみざわの給油所のみとなります。(有効期限は令和8年9月30日(水))

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※お問い合わせは総務部総務課(☎0126-25-2211)まで

SPOT LIGHT スポットライト

ビー ドーナツ
Be Donut



▲ドーナツ各種

▲左:ミルクシュガードーナツ 200円(税込)
右:ミルクツイストシュガー 190円(税込)



北村支所 金融課: 中田編集担当

ほかではなかなか味わえないモチモチ食感に感動しました!種類が豊富で、どれを選んでも飽きずに楽しめるのも嬉しかったです!

ふんわり軽い食感のドーナツが楽しめる「Be Donut(ビー ドーナツ)」をご紹介します。

こちらのお店では、シンプルなドーナツから個性的なフレーバーまで幅広いメニューを取り揃えています。店頭には常時約20種類のドーナツが並び、定番メニューが12種類、さらに季節に合わせた日替わりメニューが6~10種類ほど登場するため、訪れるたびに新しい味に出会えるのが魅力です。なかでもオススメは、ミルク生地と砂糖をまぶした「ミルクシュガードーナツ」。特製生地のおいしさをシンプルに味わえる人気の一品です。

食材は北海道産にこだわっており、「黒みつきなこドーナツ」に使用しているきな粉はJAいわみざわ産大豆のもの。なかでも1番のこだわりは特製の生地で、JAいわみざわ産の「キタノカオリ」をはじめとした小麦粉を独自にブレンドし、モチモチとした食感と軽い口当たりを実現しています。

店内は山小屋風の可愛い雰囲気、写真映えも抜群。岩見沢駅から徒歩3分とアクセスも良く、価格帯は190~360円と手取りやすいのも嬉しいポイントです。

軽食やおやつにぴったりのドーナツを味わいに、足を運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

「Be Donut」で1000円以上ご購入で使える100円引きクーポンを配布中!

- ※ドーナツ購入時のみ割引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。

使用期限: 令和8年7月31日(金)まで

営業時間 11:00~18:00
(売り切れ次第営業終了)

定休日 水・その他不定休

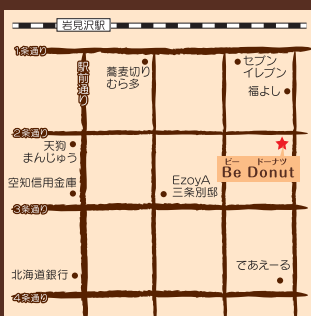
住所 岩見沢市2条西3丁目3-3

棟SP土地建物1F

電話 0126-35-5605

駐車場 無

営業予定などの詳細は
公式Instagramから⇒



公式アプリの
インストールは
こちらから!



夏の定期貯金 キャンペーン

期 間
令和8年
8月31日(月)まで
募集総額
10億円

※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。

1年 年0.60% (税引前)
3年 年0.80% (税引前)
5年 年0.90% (税引前)

期間中新たに年金受給口座の指定替え・予約で さらに、+0.05%!!
「年金予約」または「年金受給口座指定替え」とは、年金の振込先として当JA口座を
ご指定いただくことです。
なお、すでに年金予約いただいている方も、金利上乘せの対象となります。

対象の定期貯金をご契約いただいた方に、
先着でよりぞうランドリーネットプレゼント!

※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

4年ぶりに発行/ 2026 岩見沢プレミアム商品券

JAいわみざわの

Aコープ各店舗(三笠店を除く)・営農資材センター
各給油所・自動車整備工場

で 全部券・地元券 とともに使用できます!

使用期間 令和8年7月20日(月)から
令和9年1月19日(火)まで

ATMなどのサービスを 一時休止させていただきます。

いつもJAバンクをご利用いただきありがとうございます。
このたびJAバンクはお客様へのサービスや利便性の向上を目的としたシステム更改に伴い、
誠に勝手ながらATM・JAネットバンクなどのサービスを一時休止させていただきます。

休止日/時間				休止するサービス			
2026年	土	日	月	JAバンクのATM 道内	道外	他金融機関・ コンビニなど 提携ATM	JAバンク アプリプラス・ JAネットバンク (法人含む)
7.19日 20月曜		17:30	12:00	利用可*	×	×	利用可*
8.15日 16日	21:00	8:00		×	×	×	×

※振込については翌営業日扱いとなります。
※ペイジーの取引(公共料金などの収納サービス)についてはご利用いただけません。

※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

? クロスワード ?

大玉スイカ(1玉)を 10名様にプレゼント!

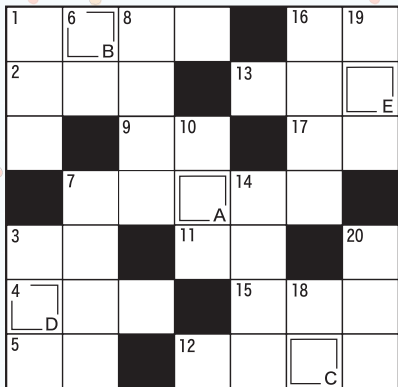
ヨコのカギ

- 7月7日の行事といえば
- 花火や縁日が楽しめることも
- 土用の____の日にウナギを食べると夏バテし
ないといわれます
- 盛んに噴煙を上げるものもあります
- 契約書に押すもの
- 和室の床は板張りや____です
- これを踏むと、キュッと鳴く海岸もあります
- 消防____、少年探偵____
- ____不足、レム____、____学習
- 「虎魚」とも書く、背びれに毒トゲのある魚
- 鶏の首周りの肉
- 旧国名のひとつ。現在の熊本県
- あとは____を天に任せて待つよ

タテのカギ

- 目玉焼きにもオムレツにも使
います
- 鳥を使う伝統漁法
- 梅雨が明けると____本番
- フランスの記号を使う計算
- コーヒールを入れるプロです
- タマネギを切ることも
- 島倉千代子のヒット曲「____いっしょ」
- 青空を横切る____雲
- ヒグラシ、ツクツクボウシといえは
- 正午までの12時間
- 首がながーい動物

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」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。
●アプリから応募いただき、当選された方には、7月24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をいたします。
●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21日(当日消印有効)
※前号の答えは「バザクラ」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バンクご利用で ドドーンと プレゼント!

第1期 2026 4/1水 9/30水 23:59締切
第2期 2026 10/1木 3/31水 23:59締切
応募対象/JAの利用者さま

・応募条件・

期間中に下記いずれかの新規取引をいただいた方

定期貯金
定期積金

JAバンク
ローン

※金額・契約期間は条件あり



下記のいずれかのご利用またはご契約・お申し込み

JAネットバンク
JAバンクアプリ プラス

JAカード

JAバンク
ローン

給与振込

年金
受取・予約

年金振替
(農業年金・iDeCoなど)

JAバンクを
ご利用いただく

抽選で合計2,000名さまに、
全道JAの特産品がドドーンと当たる!

応募方法

本キャンペーンへの応募は、
下記WEBサイト内の応募フォーム
またはJA窓口で応募用紙に
必要事項をご記入のうえ
お申込みいただく必要があります。

特産品、Wチャンス(観戦ペアチケット)ともに、
必要事項を入力のうえお申込みください。
なお、Wチャンス(観戦ペアチケット)は
WEBサイト内の応募フォームのみ応募可能です。



特賞

合計10名さま 選べる特産品20,000円相当
プレミアムコース(5,000円)×4点

A賞

合計20名さま 選べる特産品10,000円相当
プレミアムコース(5,000円)×2点

B賞

合計370名さま 特産品5,000円相当 選択不可
プレミアムコース(5,000円)×1点

C賞

合計1,600名さま 特産品3,500円相当 選択不可
スタンダードコース(3,500円)×1点



北海道日本ハムファイターズ 観戦チケット
エスコフィールド北海道
合計94組188名さま
※6～9月開催47試合
※抽選は9月10日(金)に行われます。

※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バンク・JA共済をご利用のお客さまへ

金融・共済窓口の営業時間に変更となっております。

令和8年5月1日(金)より

窓口営業時間 9:00～15:00

※ATMの営業時間については、今まで通り変更はございません。

※三笠支所については、11:30～12:30まで昼休みとなっております。

※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!



2026年7月11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