



JAいわみざわでは、JAブログを随時更新中!! ぜひ、ご覧ください!

# JAいわみざわの公式アプリが誕生しました!

12月10日にJAいわみざわの公式アプリが誕生します。Aコープのお得な特売情報や店舗の最新情報、ガソリンスタンドのお得な情報など、みなさんの暮らしに役立つ情報を配信いたします。そこで今月号の特集では、新たに誕生するJAいわみざわ公式アプリについて詳しくご紹介します!



## Aコープポイントカード

現在ご利用いただいているポイントカードが、スマートフォンで表示できるようになりました! Aコープポイントカードをタップするだけで簡単に表示できます!



## インターネットショップ

自宅にいながらスマホで簡単に普段の買い物を済ませることができる、とても便利なツールです!

## 本日のチラシ

本日のチラシをタップするとAコープの情報を確認することができます。新聞折り込みしているチラシが、お持ちのスマートフォンで手軽にチェックすることができます!



## JAスタンド

JAスタンドをタップすると、現在行っているキャンペーンを確認することができます!(ガソリン価格が変更になる前にお知らせいたします)



## JAバンク

JAバンクをタップすると現在行っている貯金・ローンのキャンペーンを確認することができます! 随時更新するのでお見逃しなく!



## JA共済

「ひと」「いえ」「くるま」の総合保障で、毎日の生活を大きくサポートする情報を掲載しています!



## JAいわみざわのHPはこちら

**期間限定!**

### ~初回登録者へお知らせ~

初回登録で組合員の方に100ポイント進呈しています。ぜひこの機会にご登録願います!

● **組合員加入受付中** ●  
組合員に加入するとお得な特典が付与されます。組合員に加入の詳細はJAのホームページをご覧ください。

ご利用いただける全ての機能をご紹介することはできませんでしたが、他にも数々の機能を搭載しています。みなさんもぜひJAいわみざわ公式アプリをインストールして、暮らしに役立ててください!

アプリのインストールは  
12月10日から



# ベジタブルライフ

今回のテーマは…

## シュンギク

### シュンギクのプロフィール

- 【分類】キク科
- 【原産地】地中海沿岸
- 【おいしい時期(旬)】冬(10月~3月ころ)
- 【主な栄養成分】β-カロテン、食物繊維、カリウム、葉酸 など

解説  
KAORU

### シュンギクのチカラ

#### β-カロテン

強い抗酸化作用があり、免疫力アップや風邪予防、がん予防にも効果的。体内でビタミンAに変換され、髪や肌の健康維持、視力維持に働く

#### 食物繊維

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

骨の強化と体の調整機能を維持!



カルシウムをはじめ、マグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富

#### 特有の香り

腸内環境を整えて、脂肪の吸収を抑制する作用が期待できる

#### ミネラル類

カリウムが豊富で、むくみの改善、高血圧に効果が期待できる。筋肉のけいれん予防にも効果的。

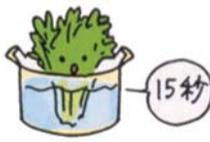
#### ビタミン類

貧血予防に効果的な葉酸、止血作用のあるビタミンKを含有

### 楽しみ方・食べ方のポイント

#### ゆで方

おひたしや和え物にする場合は、塩を加えて熱湯で下ゆで



堅い根元を先に入れ、15秒ほどしてから葉を入れる

葉はさっと湯に通し、すぐにあげて冷水に取り水気を切る

さっとゆでて簡単なゴマ和えはとっても人気!焼き上げにする天ぷらもオススメ



#### サラダに…

葉が柔らかく鮮度が良いものを選ぶ。茎から葉を摘み、葉の部分だけを使用。さっと熱湯を掛け、冷水にさらしてから使っても特有の香りが立って美味



サラダをはじめ、パスタやグラタンなど洋風料理にもピッタリ

あくが少ないので下ゆでせずにおひたしや鍋物にそのまま使える



### おいしいシュンギクの見分け方

葉や茎がピンと張っていて張りがある

葉が枯れて黄色味を帯びたものは避ける

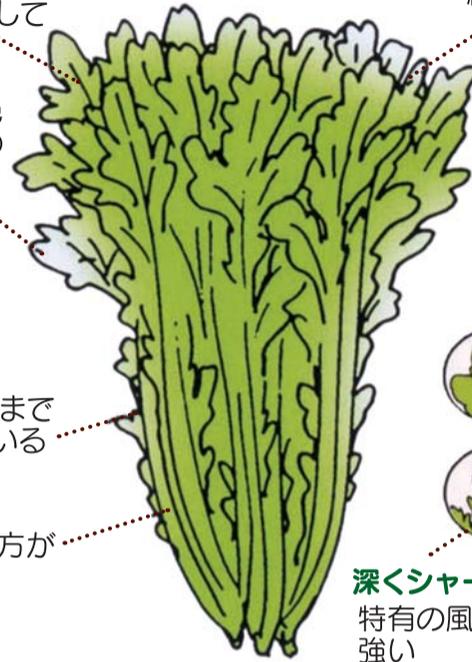
葉が茎の下の方までたくさん付いている

やや細く短めの方が柔らかい

緑色が濃く鮮やか

葉の切れ込み浅く幅が広い  
苦味や香りが穏やか

深くシャープ  
特有の風味が強い



### シュンギク品種のいろいろ

#### 中葉種

東日本で主流の一般的なもの。葉の切れ込みが深く多数あり、香りは強め。関東では茎の根元を切って収穫するが、関西では根付きで収穫することが多い



#### 小葉種

葉が細めで、切れ込みが深い。現在あまり栽培されていない



#### サラダ用品種

生食向き。茎が細くて柔らかい食感、香りも優しく食べやすい。サラダシュンギクなどとも呼ばれる

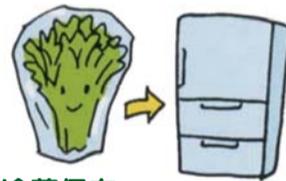
#### 大葉種

西日本で主流。葉の切れ込みが浅く、大きくてへらのように丸みがある。肉厚で柔らかい。香りはマイルドで癖のない味わい



スティックシュンギク

### 保存方法



#### 冷蔵保存

乾燥しないようぬれた新聞紙やペーパータオルで包み、保存袋に入れて冷蔵庫へ

風味が損なわれるため早めに使おう



#### 冷凍保存

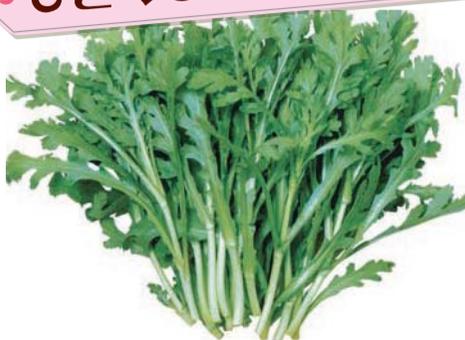
塩を入れた熱湯でさっと硬めに下ゆでし、すぐに冷水に落としてから水気をよく切る。小分けしてラップに包んで冷凍庫へ

#### 立てて保存

寝かせておくと茎が曲がりやすく傷みやすい

和え物やおひたしなどは自然解凍。みそ汁など汁物は凍ったまま調理OK

### ひとくちメモコーナー



シュンギクは緑黄色野菜のなかでもトップクラスに栄養成分が含まれています。抗酸化作用があり、体の中でビタミンAに変わるβ-カロテンや美肌・粘膜の健康を保つ効果があるビタミンCなどが豊富に含まれています。また、貧血予防に効果がある鉄分や妊娠初期の女性には特に大切な葉酸なども摂ることができます。

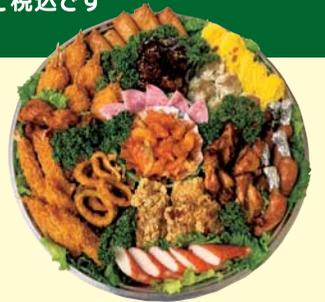
シュンギクの香りの成分はペリルアルデヒドといい、免疫力を高め、胃腸の調子を整える働きもあります。

### シュンギク栽培のポイント

- 冷涼な気候を好み、生育適温・発芽適温は15~20℃です。高温や長日では抽苔(花芽を付けて伸びだすこと)が発生しやすくなるので注意し、抽苔しにくい品種を選びましょう。
- 発芽しにくいので多めに種を蒔き、ある程度したら間引きする(覆土はできるだけ薄く)。間引いたものはサラダにするのもオススメです。
- 乾燥に弱いので、こまめに水やりをしましょう。
- 草丈が25cm程度になったら刈り取って収穫するか、摘み取り収穫をして脇芽を成長させることもできます。

**Aコープ各店では、クリスマス・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!**

※お問い合わせは、お近くのAコープ各店まで  
※価格は全て税込です



**クリスマス・年末用 生寿司ご予約承り中!**

特上生寿司 1人前(10貫)	1,069.20円
3人前(30貫)	3,207.60円
上生寿司 1人前(10貫)	853.20円
3人前(30貫)	2,559.60円

年末用生寿司ご予約のお客様には茶碗蒸しをプレゼント!!  
※クリスマス用は12月17日(金)申込締切  
年末用は12月24日(金)申込締切

**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(金)引渡しのみ) 5,400.00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)	21,800.88円
竹(三段重)	17,400.96円
梅(二段重)	12,499.92円

 ※おせち料理は12月19日(日)申込締切

**歳末お楽しみスクラッチくじ**



スクラッチを削って当たりが出たら、そのまますく券として使えます!!

1等 1,000円商品券	2等 500円商品券	3等 100円商品券
--------------	------------	------------

●配布方法 2,000円(税込)お買い上げごとに1枚発行  
●配布期間 ~12月31日(金)まで(くじがなくなり次第終了)  
●賞品 Aコープ商品券 1等 1,000円商品券  
2等 500円商品券  
3等 100円商品券

※当たった商品券はAコープ各店で令和4年1月19日(水)までご利用いただけます。

**Aコープほろむい店・栗沢店に  
100円ショップがオープンしました!**

**100YEN SHOP**

**JAいわみざわ女性部**

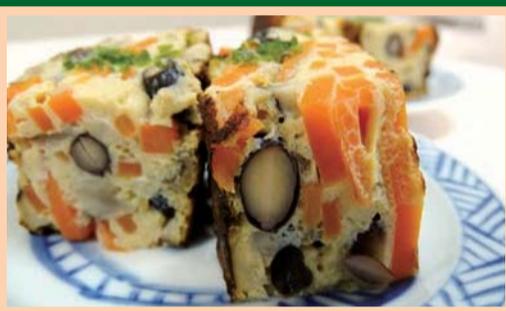
**農家の食卓**

**出品レシピ大公開!!**

**~ファーマーズキッチン~**

過去に紹介したレシピの中から受賞作品のレシピを厳選してご紹介します!

**大豆入りたまご焼き** 幌向支部 池田 美千子 さん



**材料**  
全量4人分 1人前372Kcal  
卵6個、ニンジン中1.5本、干しシイタケ4枚、煮大豆(黒豆)150g、三温糖25g、みりん大さじ2杯、サラダ油適量、顆粒だし小さじ1杯、しょう油適量、塩適量

**作り方**  
①ニンジンは長さ5cmくらいの細切り(茹でて崩れない程度)にし、茹でて冷ます。  
②溶き卵に、ニンジン、戻した干しシイタケ(干切り)、三温糖、みりん、顆粒だし、煮大豆、塩、しょう油を合わせ、サラダ油をひいたフライパンに入れ、強火でグルグル箸で混ぜながら、少し固まりかけてきたらフタをして焼く。裏返して裏面も焼いたら完成。

**ストライプペポの種のクッキー** 岩見沢支部 青山 佐和子 さん



**材料**  
全量30枚分 1枚49Kcal  
ストライプペポカボチャの種子70g、小麦粉40g、砂糖30g、バター30g、卵白1個分、バニラエッセンス少々

**作り方**  
①卵白をかたく泡立て、30gの砂糖から、スプーン1杯くらい入れコシをつける。  
②バターをクリーム状に練り、残りの砂糖とバニラエッセンスを入れ混ぜる。  
③ふるった小麦粉を②に加えてよく混ぜ、①も加えて混ぜる。あらかじめ乾煎りしておいたストライプペポカボチャの種子を入れさらに混ぜる。  
④フライパンで適当な大きさに薄くのばして、弱火で焼き色がつくまで焼き裏返して、フライ返しで押えながらもう片面も焼いたら完成。

**今月のオススメの逸品**

**天然菜の花蜂蜜**

「JAいわみざわ なたね研究会」の生産者が栽培している菜の花から採蜜しており、「菜の花蜂蜜」ならではのシャリシャリとした食感や風味、コクがありどこか懐かしく優しい味が楽しめます。  
地元の生産者とJAが協力して情熱を込めて作った「菜の花蜂蜜」をぜひ、ご賞味ください!



金融共済部金融課:佐藤編集担当  
トーストに塗って食べていますが、シャリシャリとした食感がとても高級感がありクセになります!

**1,296円(税込)**

**SPOT LIGHT -スポットライト-**

**haa-mo (はあーも)**

営業時間 10:00~17:00  
売切れ次第終了  
定休日 火曜日・水曜日  
住所 岩見沢市志文町本町2条6丁目1-2  
電話 0126-25-1622  
駐車場 有



志文駅から徒歩7分の場所にある、ひっそりとたたずむ洋菓子店「haa-mo」を紹介します。このお店のオススメは「アップルパイ」。地元産の甘酸っぱいリンゴをサクッとやわらかい食感のパイで包み、焼き上げた極上の逸品。使用するリンゴは時期によって品種を変えているため、さまざまな味のアップルパイを楽しむことができます。また、軽くてカラッとしたシュー生地の中に濃厚なカスタードをたっぷり詰め込んだ「シュークリーム」は、幅広いお客様に愛されています。



金融課:青木編集担当  
手ごろな値段で味わえるシュークリームはご自宅へのお土産としてもオススメです!

他にも、旬の果物を活かした期間限定のスイーツも販売しています。これから訪れるクリスマスのお供に美味しいスイーツはいかがでしょうか。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください!



**キッズのための食育講座**

**風邪を引いたときに食べる「おかゆ」の影響とは?**

みんな風邪を引いたときに、なぜ「おかゆ」を食べるか不思議に思ったことはあるかな? 実は風邪を引いたときにおかゆを食べるのは理由があるんだ!  
おかゆは、普通に炊いたごはんを食べるよりも消化が早いので、内臓に負担を掛けずに栄養を摂ることができるんだ! 体調が悪い時は、回復に応じてお米の硬さを調整できるから風邪を引いたときの食事に適しているといわれているよ! さらに、おかゆは体を温める効果もあり、風邪を治すためのサポートしてくれるんだ!  
みんなも体調を崩したときは、おかゆを食べて元気を取り戻そう!

# JAいわみざわ 年末年始の業務時間ご案内

部門・部署	年末	年始	備考
本所・営農販売本部 営農資材センター	30日(木) 17時15分まで	6日(木) 8時30分より	
金融・共済窓口	30日(木)16時まで	4日(火)9時より	
ATM	本所	31日(金)17時まで	
	岩見沢・幌向 三笠・栗沢	30日(木)18時まで	4日(火)9時より
	北村・美園	30日(木)17時まで	
Aコープ	であえーる店 鉄北店・ほろおい店 三笠店・栗沢店	31日(金)16時まで	5日(水)10時より
	鉄北・北村(フル)	31日(金)15時まで	4日(火)8時より
給油関係	美園・幌向(セルフ)	31日(金)16時まで	2日(日)より 2日(日)・3日(月) 8時~17時 4日(火)より 7時~21時
	石油配送センター	31日(金)12時まで	4日(火) 8時30分より 配送灯油の受付 28日(火)まで
北村整備工場	30日(木)17時まで	6日(木) 8時30分より	

## 冬の定期貯金 キャンペーン

キャンペーン期間

令和3年12月1日(水)~令和4年1月31日(月)

対象 10万円以上の新規のお客様

預入期間  
金利

0.02%

※新規預入限度と  
させていただきます。  
(書換え、上乗せは  
対象外となります)



預入方法:自動継続

※但し、満期以降の利率は満期日現在の店頭標準金利での書替えとなります。

対象商品:スーパー定期貯金 または、大口定期

当JAでは新型コロナウイルス感染防止に努めております。  
密を避けるため、午後からの時間帯が比較的に空いておりますので、ご協力をお願い致します。

※詳しいお問い合わせ、お申込みは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)  
または各支所・出張所まで

JAバンクへも、ATMへも行かずに

## いつでも簡単お取引!

それが、  
JAネットバンク。

1

いつでもどこでも、  
最大3ヶ月の入出金が  
確認可能!

2

通常振込に加え、  
家賃等の  
指定日振込も可能!

公共料金や税金等は  
ペイジーでラクラク  
お支払い!

5

マネーフォワードアプリの  
JA版が利用できる!

自動で家計の管理!  
簡単に使える通帳アプリ!

5つの

うれしいこと!

4

住宅ローンの残高、  
次回返済額を  
いつでも確認可能!

一部繰上返済  
シミュレーションにより  
そのまま返済予約!

3

定期貯金口座を  
その場で開設、  
預け入れも  
できる!

動画でまるわかり!

JAネットバンクの始め方と  
安心のセキュリティはこちら



もっと詳しく知りたい方へ!

※詳しいお問い合わせ、お申込みは金融共済部金融課(☎0126-25-2213)

または各支所・出張所まで

JAいわみざわ  
ホクレンSS  
灯油

## 2021年 12.31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

灯油定期配送価格により

5円/ℓ引き!

初回配送から3月末まで

Bコース

BOXティッシュ60箱+

3円/ℓ引き!

初回配送から3月末まで

Cコース

ホクレンSSポイント  
3,000pt+

3円/ℓ引き!

初回配送から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!

無料 灯油盗難補償制度

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。

定期配送契約のお客様には特典として

「灯油盗難補償」を無料付与いたします。

各種クレジットサインレス契約OK!

※詳しい内容のお問合わせ・お申込みは  
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

JAいわみざわ ホクレンSS 12月1日(水) ~ 12月30日(水)

### オイル交換 洗車プリカSALE!

キャンペーン

3,000円分	5,000円分	10,000円分
通常 ¥2,700	通常 ¥4,300	通常 ¥8,000
¥2,500	¥3,800	¥7,000

660円/ℓから

お求めは給油所各店まで

## ? クロスワード ?

バーカリーカンスケ

クリスマスケーキを

5名様にプレゼント!

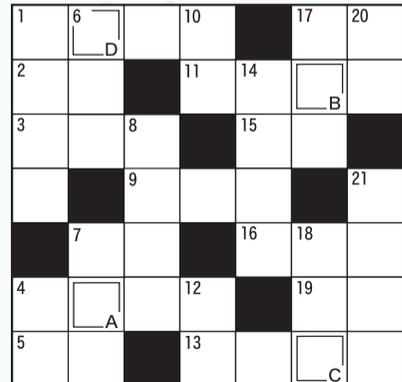


タテのカギ

- 1 羽根突きに使う道具
- 2 止まらずに進むこと
- 3 重さを知りたいときに使います
- 4 テレビやエアコンに向けてボタンを押します
- 5 ご飯のこと。焼き
- 6 いんちがい、いんにがに
- 7 付きのタイで成人を祝った車が動き出さないようにタイヤにかませます
- 8 凍った場合は氷瀑(ぼく)と呼ば
- 9 同種の事例は枚挙(はい)がない
- 10 1/100はセンチ、1/1000は
- 11 物事をするのちよūdと良い傾合い
- 12 おせち料理に入れる煮豆
- 13 鶴は千年、は万年
- 14 ご飯のこと。カレー
- 15 ぬいぐるみに詰めます
- 16 ピーヒョロロと鳴く大きな鳥

ヨコのカギ

- 1 富士ニタカナスビは、何に見ると縁起の良いもの?
- 2 キャンパスの大きさを表すときに使う言葉
- 3 港を表す地図記号はこの形
- 4 強烈な悪臭がする液をお尻から噴射して身を守る動物
- 5 1/100はセンチ、1/1000は
- 6 なぜか猫が入りたくなる物
- 7 大豆や緑豆の種子を暗いところで発芽させた物
- 8 物事をするのちよūdと良い傾合い
- 9 おせち料理に入れる煮豆
- 10 鶴は千年、は万年
- 11 ご飯のこと。カレー
- 12 ぬいぐるみに詰めます
- 13 ピーヒョロロと鳴く大きな鳥



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。  
〒068-0022 岩見沢市2条西1丁目1 JAいわみざわ「フレッシュユイズ」係  
Eメール: info@ja-iwamizawa.or.jp  
●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10日(当日消印有効)  
※前号の答えは「ヒメリンゴ」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。



2021年12月1日発行 〒068-0022 岩見沢市2条西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

発行は年5回(3月、5月、7月、9月、12月)発行月の1日予定です。