

WITH YOU



地域みなさんとともに歩むJA広報誌「ウイズ・ユー」2016 NOVEMBER



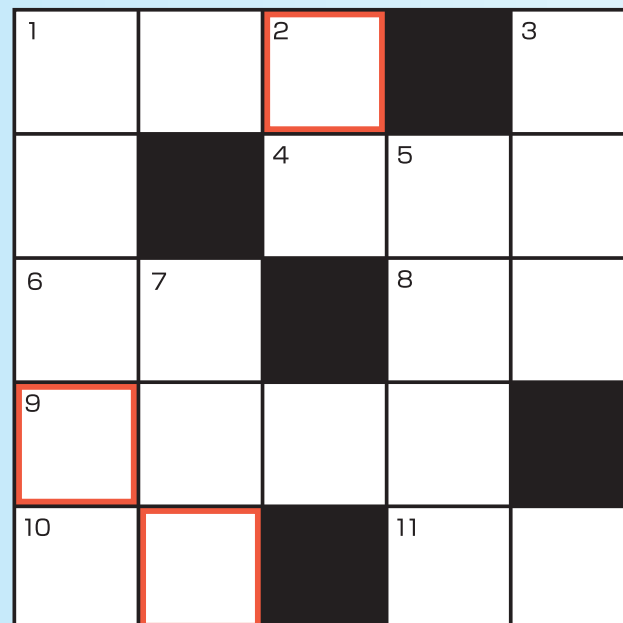
JA広報
ウイズ・ユー2016 VOL.53

●編集／美瑛町農業協同組合 総務部
●発行／2016 11(年2回発行)

クロスワードパズル

〈日本語能力試験2級レベル〉

次のクロスワードパズルを解きましょう(すべてのマス埋めること)。また、赤枠の文字を組み合わせてできる単語で例文を作ってみましょう。



タテのカギ

- ことばの意味を判断して理解すること。
- 父○。母○。
- 頭にかぶるもの。
- 数学の○○○○。
- 『くだもの』は漢語で?

ヨコのカギ

- これからチョコレートを作る。
- バス。○○○列車。
- 角のある動物。
- ミルクを出す動物。
-
- 足にはくもの。
- 『寄付』は何と読む?

太枠の文字を組み合わせてできる単語

〈ヒント〉今日の○○○はケーキです。

32円 数字で知る食 世界と日本の食

ごはん茶碗1杯の値段

日本人の主食であるごはんは茶碗1杯分でどのくらいの値段になるのでしょうか。小売価格5キロで約2,430円(※)のお米を買ったとし、炊く前の精米を茶碗1杯65グラムで計算すると、32円ほどです。

ほかの食べ物と比べて経済的で栄養価が高いのが、お米の特徴です。お米はエネルギーのもとになる炭水化物、私たちの体をつくるたんぱく質、そして脂肪、体の調子を整える無機質やビタミンを含んでいます。

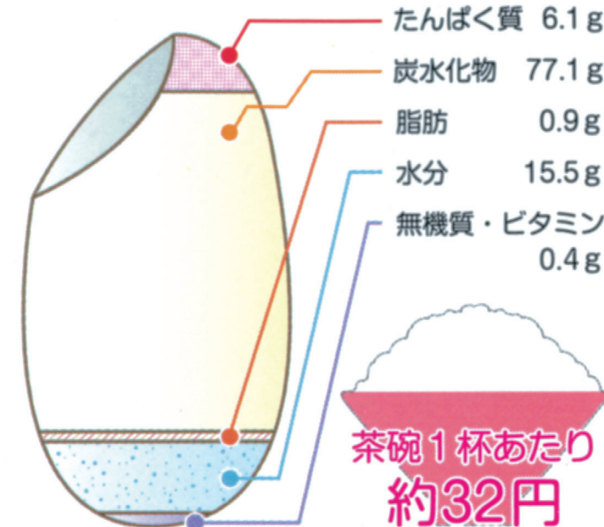
人間が生きるために必要な必須アミノ酸は、そのほとんどを含んでいます。唯一少ないのがリジンですが、歴史的に振り返ってみると日本人は大豆を食べることでリジンを補ってきました。これがわが国の食文化の栄養学的な背景だとも言われています。

※東京都内で販売されているコシヒカリの平均価格(平成26年平均)を基にしています。

(監修=東京大学大学院農学生命科学研究科教授・中嶋康博)

精白米 100g 当たりの栄養成分

日本食品標準成分表2010



資料:米穀機構「米ネット」 <http://www.komenet.jp/>

ごはんほど経済的で健康によい食べ物はないんだね



みなさんと親しいおつきあいを心から……

JAびえい
Information

〒071-0298 北海道 上川郡 美瑛町 中町2丁目6-32
TEL 0166-92-2111(代表)・FAX 0166-92-2977
URL <http://www.ja-biei.or.jp>

編集後記 ▶2016年の気象推移は異常づくめで美瑛町を始め記録的な観測値が各地で発表されました。古くから本町に居を構える皆さんから「経験したことのない」との言葉を耳にします。さらに10月後半からの寒さは、秋の風情を感じさせず、いきなりの冬景色となりました。最後の追込みとなる収穫作業も、この悪天候が農業者に一層の負担をかけています。このような状況ではありますが、本誌「WITH YOU」は「地域の皆さんとJAと一緒に歩ませてもらいたい」との思いから生まれた、地域コミュニティ誌です。情報化時代にあってもアナログ的ですが、どうか一読を頂ければ幸いです。

Food education 食育

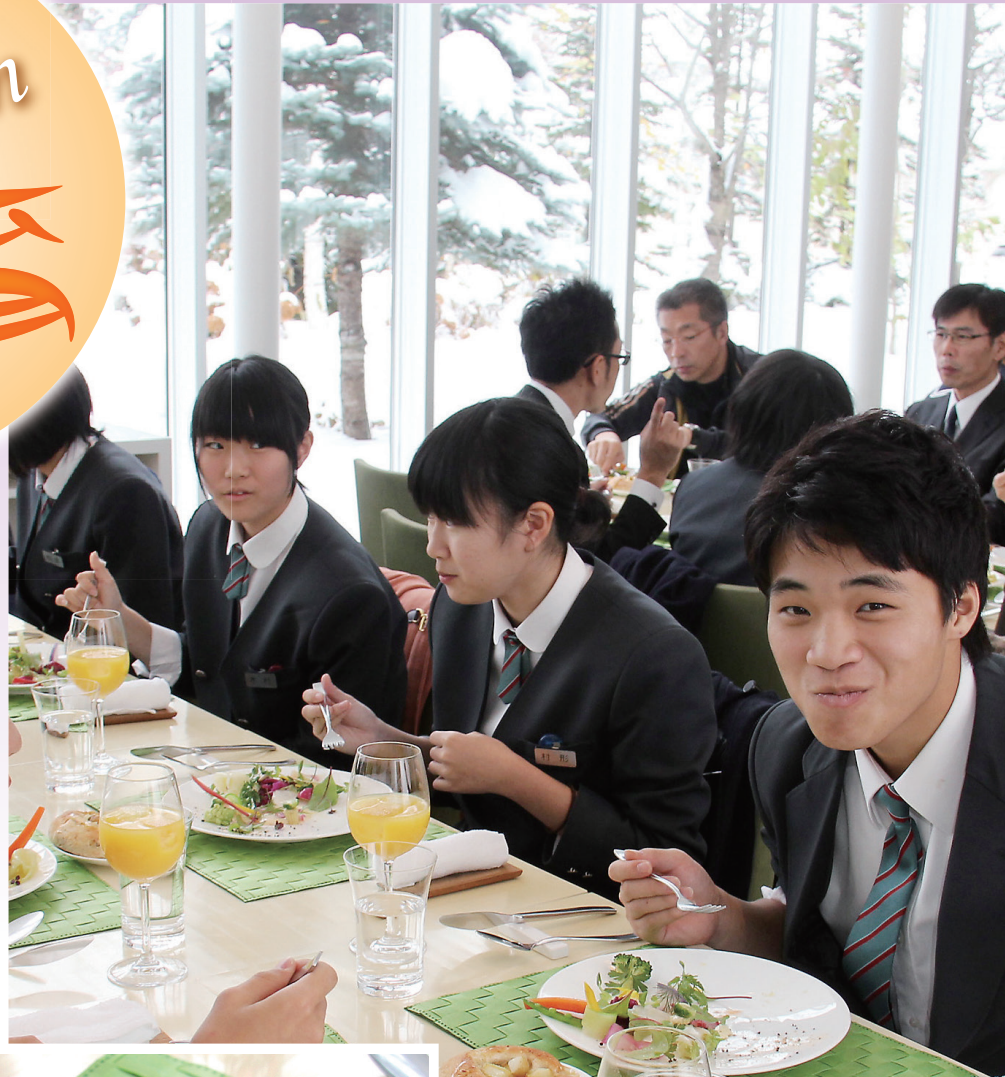
信頼と安全・安心

最近あちこちで「食育」という言葉を耳にします。

「食育」は私たち一人ひとりが生涯を通じて健全な食生活を実現することや、かけがえのない食文化を継承すること、さらには健康の確保が図られるように、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身に付けるための学習や取り組みを総称した言葉です。

また、単なる料理教育ではなく食に対する心構えや栄養学、伝統的な食文化、食ができるまでの生産も含めた総合的な教育とされています。

健全な食生活から健全な「人間」の成長に色々な思いが託されています。



美瑛の食育

美瑛町の未来を担う学生の皆さんに「農と食」について大いに学んで頂きたいとの思いから、今年も町内の全中学校3校の3年生を対象に「食体験、丘の恵みを楽しく食べよう」と題したテーブルマナー教室が11月10日、11日の2日間で行われました。

この催しは町教育委員会とJAの共催によるものです。地元中学生の皆さんに美瑛産の農畜産物を主役とした本格的な「フランス料理」を味わう中で、食の大切さと農業の果たす役割を学んでもらおうと、美瑛選果のレストラン「アスペルジュ」を舞台に開催されました。

学生たちは、美瑛産の野菜や豚肉、ジャガイモなどがおしゃに飾り付けられた料理を前に、少し緊張した面持ちながらも、食を主役に会話の花を咲かせていました。

美瑛の景勝 青い池 ライトアップ



Contents

■美瑛の食材が主役／食育	3
■2016年豆の豆知識	4
■年末清掃整理術	6
■ベジタブルライフ	8
■ウィズ・ユープラザ	10

表紙の写真

橋本 周くん (6才)



今回の表紙は橋本 周くん(6才)。美瑛町の川向日の出で畑作、野菜を栽培する橋本大輔・奈歩さんのお子さんです。周くんはお姉さんと少しケンカをするときもあるものの、姉弟仲はとても良いそう。外遊びが大好きな周くんは、保育所でもとても元気で、「踊り」も大好きです。寒さに負けず、すくすく育ってね！

豆のマメ知識



古くから世界の多くの人たちの重要な食べ物である豆。おいしい上に栄養価が高く、人々の健康や生活にも大いに恩恵をもたらしています。国連食糧農業機関(FAO)は今年を「国際マメ年」と定めています。豆にまつわるマメ知識を集めてみました。

国連食糧農業機関(FAO) <http://www.fao.org/japan/portal-sites/pulses-2016/en/>
公益財団法人 日本豆類協会 <http://www.mame.or.jp/>

豆とは？

マメ科の一年生植物で、一つのさやに粒や種が入っている植物。「国際マメ年」でいうところの豆類は、乾燥させて収穫される作物に限られていて、エダマメやサヤインゲンといった野菜に分類されるものや、油の抽出や各種目的に使われるマメ科の作物は除外されています(国連食糧農業機関の「マメと派生産物」の定義による)。



豆の利用 その1

【栄養】

特徴を知って上手に利用

豆は植物性タンパク質の他、ビタミンB1、B2、B6などのビタミン類、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などのミネラルをバランス良く含み、食物繊維やイソフラボンなど、話題の機能性成分も豊富です。

豆類は、含まれている栄養成分の構成割合により、2グループに分けることができます。

●炭水化物主体のグループ

乾燥豆の重量の50%以上が炭水化物の豆類です。これらの豆は、タンパク質も約20%と豊富に含む一方、脂質は約2%とくわすか。このため健康維持やダイエットに最適ともいえるでしょう。小豆、ササゲ、インゲンマメ、ハナマメ、エンドウマメ、ソラマメ、ヒヨコマメ、レンズマメなど。

●脂質主体のグループ

大豆は、乾燥豆重量の約20%が脂質で、搾油原料として世界中で利用されています。また、タンパク質も30%以上と多く「畑の肉」とも呼ばれています。一方、炭水化物の含有率は約30%で、炭水化物主体グループの半分程度。

ラッカセイは、脂質の含有率が約50%と極めて高く、タンパク質も豊富で大豆と似た栄養成分構成です。

豆の栄養成分表

『日本食品標準成分表2015年版』から作成

種類	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンB6(mg)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)
小豆	339	20.3	2.2	0.45	0.16	0.39	1500	75	120	5.4	2.3
ササゲ	336	23.9	2.0	0.50	0.10	0.24	1400	75	170	5.6	4.9
インゲンマメ	333	19.9	2.2	0.50	0.20	0.36	1500	130	150	6.0	2.5
ハナマメ	332	17.2	1.7	0.67	0.15	0.51	1700	78	190	5.4	3.4
エンドウマメ	352	21.7	2.3	0.72	0.15	0.64	870	65	120	5.0	4.1
ヒヨコマメ	374	20.0	5.2	0.37	0.15	0.29	1200	100	140	2.6	3.2
大豆	422	33.8	19.7	0.71	0.26	0.51	1900	180	220	6.8	3.1
ラッカセイ	562	25.4	47.5	0.85	0.10	0.46	740	50	170	1.6	2.3

(注) 可食部100g当たりの含有量。豆はいずれも乾燥豆の値で、ラッカセイのみいった豆の栄養成分を表示。

豆の利用 その2

【クッキング】

豆が健康に良いことは誰もがよく知っているでしょう。しかし乾燥豆の場合、「調理に手間がかかって面倒」という思い込みから、調理を敬遠する人も少なくありません。しかし、心配ご無用。ちょっとしたコツをつかめば思ったより簡単に調理できます。

下ごしらえ

乾燥豆を料理に使う際の基本的手順は、「戻す(水に浸す)」→「ゆでる」の二つ。これをマスターすれば、いろいろな豆料理が手軽に楽しめます。ゆでた豆は、さらに味付けする方法と、そのまま他の食材と共に料理に使う方法があります。

乾燥豆を戻す

乾燥豆を水で洗った後、水に漬けます。豆粒が水分を吸収して十分に膨らむまでそのままにしておけばOKです。

【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4倍を目安に。
- (2) 浸水時間は、小豆、ササゲは必要なし。それ以外は6時間程度。

乾燥豆を手軽に調理する

ゆでる

戻した豆(直接ゆでる場合は洗った豆)と水を鍋に入れ、ふたをしないうで中火から強火にかけます。

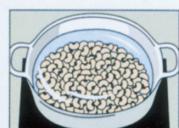
【ポイント】

- (1) 水の量は豆の4〜6倍程度を目安に。沸騰し始めたらし水をし、再び煮立ったら、泡状に浮いてくるアクをすくい取ります。

アドバンス

沸騰後、煮汁をいったん捨てて新しい水に入れ替える「ゆでこぼし」によりアクを減らす方法もあります。その後、弱火にして落とし、豆が湯からはみ出さないよう差し水をしながら、指で押してつぶれる程度に軟らかくなるまでゆでます。

- (2) ゆで時間は45〜70分程度が目安。



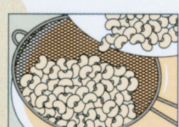
ゆで始め



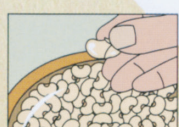
差し水



泡状のアク



ゆでこぼし



ゆで上がり

味付け

煮豆などのように豆を甘く味付けする場合、必ずゆで時に豆が少し割れるくらいまで十分軟らかくゆでてから、甘味を付けていきます。

基本的には、軟らかくゆでた豆を弱火にかけながらレシピの分量の砂糖を2〜3回に分けて加えます。少しずつ煮汁の濃度を上げていきます。

アドバンス

仕上げに塩を少量(砂糖の重さの0.3%程度)加えると甘さが引き立ちます。

保存する

数日以内に使う予定であれば、プラスチック製密封容器やふた付きガラス瓶などに入れて冷蔵します。保存期間は、夏は2〜3日以内、冬は5〜6日以内が良いでしょう。

長期にわたって利用したい場合は、1回の調理に使う分量に小分けして密封できる袋などに入れて冷凍します。保存期間は1カ月程度。

豆の利用 その3

【知識】

利用に関するQ&A

Q

豆を生で食べても大丈夫？

豆は十分に加熱して食べましょう。豆は種子なので、外敵から身を守る手段として有害物質を含んでいることが多いとされています。有害物質は加熱により変性・不活化されるため、しっかり加工処理や調理を行いましょう。

Q

乾燥豆の保存はどうしたら良い？

密封包装された製品は、日が当たらない風通しの良い場所に保存しましょう。常温でも保存できますが、冷蔵庫の野菜室などを利用するのも良いでしょう。量り売りなど密封されていない場合は、缶など密閉できる容器で保存し、早めに使い切った方が良いでしょう。また、すぐ使わない分は小分けして冷凍保存をお勧めします。

Q

豆の素材製品(水煮やドライパックなど)を利用する場合、おいしく食べるコツは？

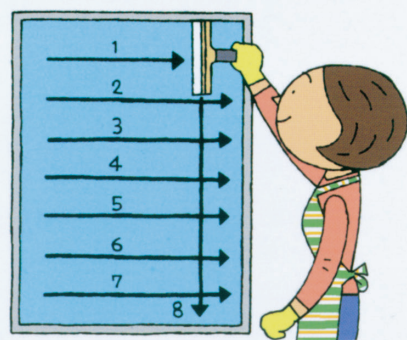
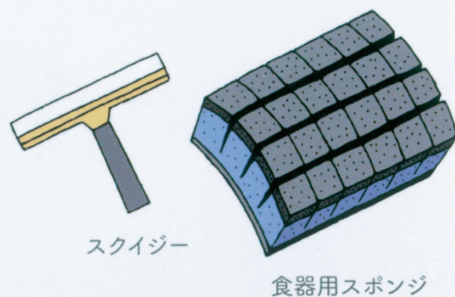
素材製品は、下煮の手間が省けて便利な反面、硬さや食感がいまひとつということがあります。水煮は豆の栄養やうま味が溶け込んでいるため、煮汁ごとスープやシチュー、カレーに使い、ドライパックは軽くゆでてから使うのも手です。香辛料で味にメリハリをつけたり、酸味を加えて味を引き締めるのもお勧め。一工夫を加えておいしさをアップさせましょう。

窓周りの清掃は何かと面倒ですが、この二つがあると簡単にできます。

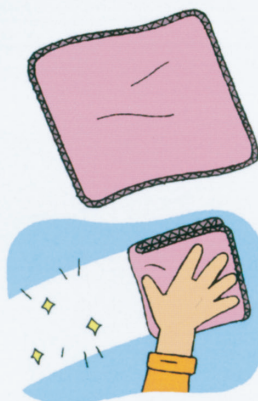
まずは網戸。一般的なタイプの食器用スポンジで軽くなでつけるだけで、かなりきれいになります。汚れがひどい部分はセスキ炭酸ソーダ溶液を吹き付けてから、なでつけるとよいでしょう。

サッシの溝は、最初にブラシや掃除機で砂・ほこりを取り除きます。次に、半分の深さまで基盤の目に切り込みを入れた食器用スポンジ（イラスト参照）を用意します。そのスポンジに水を含ませ、溝に押し付けるようにして磨けばすっきりします。

最後に窓ガラスですが、まず水またはぬるま湯をガラスに吹き付け、その後スクイジーを左から右へと水平にかけ、最後に一番右端の部分を垂直にかければ終了です（イラスト参照）。作業自体はとても簡単なのですが、このスクイジー、うまく使うには少しコツが必要です。ガラスに対してゴムの刃の当たる面積を小さくすること。1列かけるごとに刃を拭いて水気を取ること。そして、できるだけ一気に素早く済ませること。これで窓の清掃は完璧です。

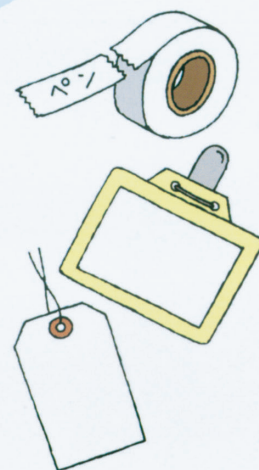


食器用スポンジとスクイジー



マイクロファイバークロスは、極細の化繊を熱で圧着した繊維です。吸水性が高く、軽く拭くだけで小さなちりやほこりをかき取ることができます。洗濯が楽で乾くのも速いため、1枚あると重宝します。

マイクロファイバークロス



マスキングテープ 荷札 ネームホルダー

収納場所を清掃するときは、中の物を全て取り出すと思います。このときせっかくですから整理も同時に行い、不用品を処分してしまいましょう。

必要な物を戻す際、どこに何を収めるか収納する場所を明確に決め、そこへラベルを貼っておくと、それ以降の片付けがとて楽になります。ラベルは、後で剥がしやすく、名称の長短にも臨機応変に対応できるマスキングテープがお薦めです。

籠や布製の箱など、マスキングテープを貼りにくい容器には、針金やひもが付いた荷札、安全ピンの付いたネームホルダーが便利です。

まずは、重曹とセスキ炭酸ソーダです。どちらも弱アルカリ性で、酸性の油污れ落としに適しています。重曹は研磨効果が高く、クレンザーとしてシンクの油污れや鍋の焦げ付きを落とすのに使えます。

セスキ炭酸ソーダは水に溶けやすく、水500mlに対して小さじ1の割合で混ぜ合わせ、スプレーボトルに入れておくとさまざまな場所で使えて便利です。

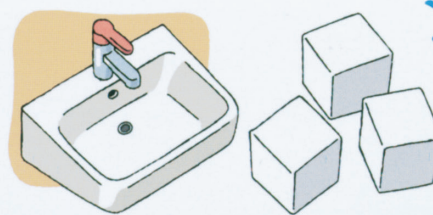
どちらもアルカリ性なので、アルミ製品に使用すると黒く変色させてしまいますからご注意ください。



重曹とセスキ炭酸ソーダ

少しの力で汚れを落としてくれる「メラミンスポンジ」。使い方は簡単です。水を含ませ、しっかり絞った状態で汚れをこするだけ。水栓や洗面ボウルなどは、これだけでピカピカになります。

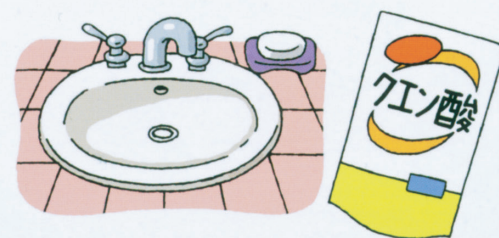
ただし、洗剤と違って研磨作用で汚れを落としていますので、表面がワックスコーティングされたフローリングや、フィルムが貼られている強化ガラスなどは傷つきやすいため注意が必要です。



メラミンスポンジ

クエン酸は酸性で、アルカリ性の汚れ（水道水のカルキ、せっけんかす）に適しています。水200mlに対して小さじ1を混ぜ、汚れに吹き掛けて使用します。汚れが頑固な場合は、吹きかけた後にラップで覆い、しばらくたってから磨くと落ちやすくなります。

塩素系洗剤とは絶対に一緒に使わないでください。有毒ガスが発生して危険です。また、大理石やタイル目地は酸性に弱いので、やはり注意してください。



クエン酸

100円ショップを活用

年末清掃 整理術

今年も残りわずか。1年の棚卸しを兼ねて、家中の清掃と整理に取り組んでみましょう。家をスッキリさせるには、特別な道具も高価なグッズも必要ありません。100円ショップを活用すれば大丈夫。手軽でお財布にも優しい方法を紹介します。



ホーム・オーガナイザー、2級建築士
吉島智美（よしじま とみみ）さん

住み手に合った「片付け」ノウハウを提案することで「物」「思考」「感情」の整理をサポートしている。これまでに有償での片付け実績は5000時間を超え、セミナー、講演、雑誌、著書にて片付け方法を紹介。

ホームページ yoshijimatomomi.com/
ブログ blog.livedoor.jp/ys_organizer/

新鮮食材で 楽しく クッキング

料理研究家 ● 波多野充子



1食当たり
約360kcal

トマトとモzzarellaのサラダ

point

フレッシュなモzzarellaチーズは軟らかくてモチリとした食感が魅力。そこに完熟トマトとバジルを重ねるだけで、おいしいイタリア料理の定番前菜が出来上がります。新鮮なモzzarellaチーズが手に入ったらぜひどうぞ。

材料 (2人分)

トマト(中).....1~2個 塩.....適量
フレッシュモzzarellaチーズ.....125g EVオリーブ油.....大さじ2
バジル.....2本 こしょう.....適量

作り方

- (1) モzzarellaチーズは5mmくらいの厚さに切る。
- (2) トマトはチーズと同じくらいの大きさに切る。
- (3) トマトの上に塩・こしょうをしてからモzzarellaチーズをのせ、また塩・こしょうをしてから手でちぎったバジルの葉をのせ、EVオリーブ油を全体にたっぷりかける。
- (4) トマト・チーズ・バジルを1セットにし、一度に口に入れて味わう。

サンマとキノコの スパゲティ

1食当たり
約580kcal

材料 (3人分)

スパゲティ.....240g 赤唐辛子.....1本
サンマ.....2尾 ディル.....3本
シイタケ.....4個 スダチ.....適量
マイタケ.....100g EVオリーブ油.....大さじ2
ブラウンマッシュルーム.....3個 塩.....適量
エノキタケ.....150g こしょう.....適量
アンチョビ.....1片 小麦粉.....適量
ニンニク.....1片

point

秋の味覚を最高に楽しめる絶品パスタです。海の幸は旬のサンマ、山の幸は香りと食感を楽しめるきのこ類とスダチ。サンマは塩焼きだけではなく、イタリアンでも大活躍。スパゲティはゆで過ぎないようにしましょう。

作り方

- (1) シイタケは石突きを取り、軸は手で割く。シイタケ・マイタケ・ブラウンマッシュルーム・エノキタケは食べやすい大きさに切る。
- (2) ニンニクは芽を取りざく切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、ディルは1cmほどに切る。
- (3) サンマは3枚におろし、3等分に切る。塩・こしょう少々を振り、小麦粉を薄く付ける。温めたフライパンに少量のオリーブ油を敷き、サンマを皮目から両面をこんがりと焼き、取り出す。
- (4) たっぷりのお湯に1%の塩(材料外)を加えてスパゲティをゆでる。
- (5) (3)のフライパンの油を拭き取り、オリーブ油とニンニクを入れ、弱火でニンニクの香りが出てきたら、赤唐辛子とアンチョビを加えてアンチョビをほぐす。
- (6) キノコ類を加えて炒め、油が絡んだら(4)のゆで汁を大さじ4~5杯程度入れかき混ぜる。
- (7) 硬めにゆで上げたスパゲティとディルを(6)に入れて混ぜ、味を調える。
- (8) 器に(7)を盛り付け、上にサンマをのせスダチを搾る。



小松菜のプロフィール
【分類】アブラナ科
【原産地】中国
【和名】冬菜、雪菜、驚菜
【おいしい時期(旬)】11~2月
【主な栄養成分】カルシウム、鉄、
ビタミンC・K、カロテン、葉酸、
食物繊維など



保存方法

湿らせた新聞紙に包みポリ袋に入れて
冷蔵庫の野菜室へ

硬くゆでて
冷凍保存しても◎



立てて保存が
理想的♪



楽しみ方・食べ方のコツ

骨粗しょう症予防にも効果的



タンパク質と
合わせると
カルシウムの吸
収を助けるよ

大豆

卵

乳製品

肉

厚揚げの煮びたし

肉巻き

栄養価の高い緑黄色野菜の中でも優秀選手。カルシウムや鉄はほうレンソウ以上の含有量!

さつとゆでて食感を楽しむ



炒めるときもゆでるときも
繊維のかたい茎、葉の順に
火を入れよう!

オリーブ油やバターと合わせて イタリアンやフレンチに



油やバターとの
相性も良く
カロテンの
吸収率もアップ



パスタやスープ
に肉や魚料理の
ソースとしても♪

小松菜

食べやすさと栄養価の高さが魅力の江戸っ子野菜

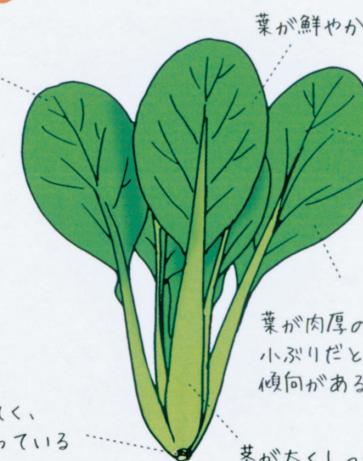
見分け方

茎から葉先まで
張りがあり、
ピンとしていて
鮮度が良い

ピン!



切り口がれく、
根元が張っている



葉が鮮やかな緑色で肉厚

葉脈の間隔が
均等でくっきり

葉が肉厚のものは味が濃く、
小ぶりだと柔らかい
傾向がある

茎が太くしっかりとしている

小松菜のいろいろ



「小松菜」

葉先がれく、茎が細長い一般的なものの
主に関東で栽培されている。アツくせがなく、
しゃきっとした食感が魅力のおひたし、あえ物、
炒め物などに幅広く利用されている。

「つまみ菜」

「小松菜」を若芽のうちに摘み取ったものの
間引き菜と呼ばれる。柔らかく、えぐ味が
ないので、生でサラダにすると美味。
あえ物やスープにも。



「ちびみ小松菜」

冬の寒さにさらし寒締め栽培したものの
葉に細かいシワが入って縮れたような
見た目が特徴。うま味や甘味が濃い。

「レッド小松菜」

アントシアニン系の色素が入った赤みを帯びた品種。
抗酸化作用が期待でき、料理の彩りとしても人気。



小松菜の歴史

東京は下町生まれ

漬け菜の一種で、実は江戸在来の野菜。
江戸の小松川(現在の東京都江戸川区)
の特産であったことから徳川細吉が
「小松菜」と命名したといわれている。
現在でも東京周辺での生産量が多い。



小松菜と
命名する

徳川細吉

正月菜



東京のお雑煮には欠かせない

地方独特の食文化が色濃く残る雑煮。東京
の雑煮を鮮やかに彩る「正月菜」と呼ばれ
ること。寒い時期に旬を迎え、おいしさも
栄養価も高まる小松菜はハレの日もケの日も
江戸の生活には欠かせない食材だった。

平成28年冬「JAバンク」

ゆめゆめ定期 キャンペーン

期間／平成28年11月1日(火)～12月30日(金)

正組合員・准組合員の方 新規組合員加入の方

1年・3年
定期貯金

10万円以上の新規預入
または増額

店頭金利 + **0.10%**

組合員以外の方

1年・3年
定期貯金

10万円以上の
新規預入
または増額

店頭金利 + **0.05%**

さらに3年定期で100万円以上の新規預入の場合は!

組合員以外
の方も対象

金利 **0.05%** の
更なる上乗せ

または

新米ゆめぴりか5kg
(100万円毎に)を
プレゼント!

●店頭でのお引き渡しとなります。



対象商品「スーパー定期貯金及び大口定期貯金」

●預入期間は1年・3年とさせていただきます。●ご契約いただいた定期貯金は「自動継続扱い」とさせていただきます。満期日以降は上乗せ金利が適用されませんのでご注意ください。●期日前に中途解約されまると、お預入日から中途解約日まで所定の中途解約利率が適用となりますのでご注意ください。●お利息に20.315% (国税15.315%、地方税5%)の分離課税となります。●個人の方に限らせていただきます。●本定期貯金は貯金保険制度の対象となり、同制度の範囲内で保護されます。●商品の説明書は、店頭にお申し出下さい。

全道合計
5,000名
にプレゼント!

みんながおいしい北海道
冬の
キャンペーン
11/1(火)～12/30(金)

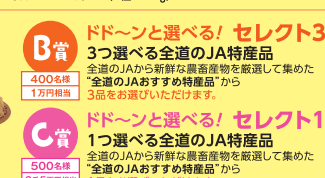
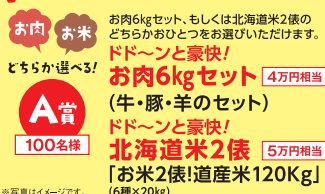
平成28年の台風により
被害にあわれた皆さまに對しまして、
心からお見舞い申し上げます。

期間中、定期貯金・定期預金を一定条件で
お預入のお客様に抽選でおいしい北海道を



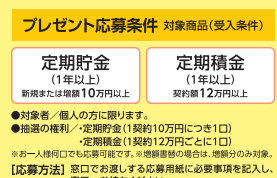
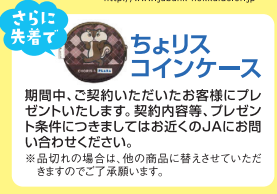
4,000名様に
各賞にはずれてもチャンス!

ドド〜ンとプレゼント!!
お肉・お米
どちらか選べ!



4,000名様に
各賞にはずれてもチャンス!

JAバンク北海道
http://www.jabank-hokkaido.or.jp



4,000名様に
各賞にはずれてもチャンス!

窓口 貯金課 金融店舗…… ☎92-4325

あなたのまちのJAです…。

ウィズユープラザ

美瑛選果 冬季営業のお知らせ

美瑛選果は、12月1日～3月31日までの期間、冬季営業とさせていただきます。
年末年始の休業は、12月30日～1月6日です。
詳しくは、窓口までお問い合わせください。

選果市場

<冬季営業期間>

●営業日／毎日営業 (年末年始は除く) ●営業時間／10:00～17:00
※選果市場の売り場にて、パン・ラスクを販売します。パンの販売開始時間は10:00頃です。

美瑛小麦工房

冬季営業期間の店頭販売は休業とさせていただきますが、パン・ラスクは隣接の選果市場にて販売いたします。

選果工房

冬季営業期間は、
休業とさせていただきます。

レストランアスペルジュ

▶11月4日～11月30日◀ ▶12月1日～3月31日◀
営業日／土・日・祝 休業とさせていただきます。
ランチ／11:30～14:30 (L.O.)
ディナー／17:00～19:00 (L.O.)

窓 口……美瑛選果 TEL.0120-109-347

暮らしに役立つ情報満載! 今月の新刊図書～家の光～

お申込みはJAびえい 営農部まで!
TEL.0166-68-7014

はじめてのエアプランツ 育て方・飾り方

土いらずで育てられる手軽さと丈夫さ、個性的な形状で人気が高まっているエアプランツ。品種ごとの育て方のポイントや管理のコツ、おしゃれなスタイリングを多数紹介。エアプランツの魅力が詰まった一冊。



鹿島善晴 著
松田行弘 スタイリング監修
定価1,620円

まとめて作って温めるだけ つくりおきスープ

「スープの素」や「スープストック」を作っておけば、調味料や好みの具材をアレンジするだけであっという間においしいスープが出来あがる。体調に合わせて選ぶ野菜たっぷりの「体を」とのえるスープも。



市瀬悦子 著
定価1,404円

パウンド型で焼ける おいしい食パン

こねる時間はたったの3分! 小さく作れておいしく食べきる画期的な食パンレシピ。パウンド型だから、家庭用オーブンでもちゃんと焼ける。少ないイーストでじっくり発酵させるので、翌日までふかふかの食感。



幸栄 著
定価1,404円