

スプラ★ピパラ

2015年5月30日発行

おいしい春が
やってきました!!

アスパラガス【Asparagus】

分類 ----- ユリ科（キジカクシ科）

原産地 ----- 南ヨーロッパ

JAびばいのアスパラ

東方には夕張山系の山並みが続き、西方には石狩川が流れる美唄。

盆地特有の昼と夜の寒暖差から、とても甘いグリーンアスパラが育ちます。

有機質をふんだんに含んだふかふかの土と、栄養分たっぷりの雪解け水。

泥炭土壌で育ったアスパラは糖度が高く、ビタミンなどの養分もたっぷりです。



JAびばい
マスコットキャラクター
アスパラの妖精
ピパラ

知ってほしい!

どうやってできるの?

どんな食べ方がおいしい?

アスパラ のこと

キレイになれるって本当?

アスパラって?

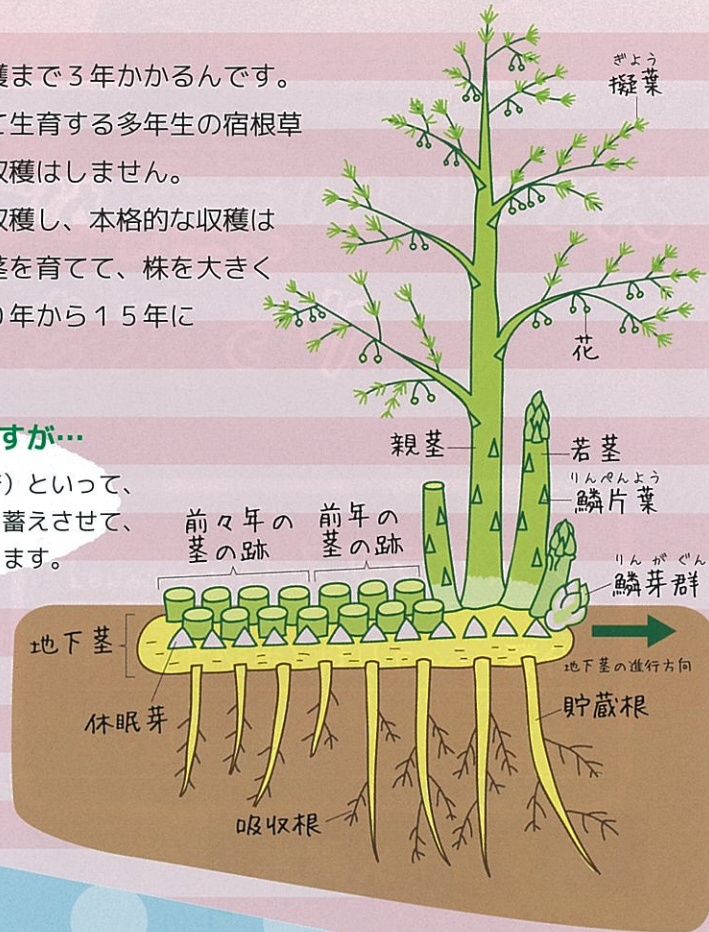
美唄の特産アスパラガス。実は種を植えてから収穫まで3年かかるんです。アスパラガスは野菜では珍しく、複数年にわたって生育する多年生の宿根草に属し、種を植えた最初の年は株を育てるために収穫はしません。2年目は株の管理として密集し過ぎた若茎だけを収穫し、本格的な収穫は3年目から。それ以降は次から次へと出てくる若茎を育てて、株を大きく生長させながら収穫するため、大切に育てると10年から15年にわたって収穫することも可能な野菜です。

アスパラガスは春野菜と思われがちですが…

美唄ではこもれび栽培（立茎（りっけい）栽培）といって、春にすべて収穫せず一部の茎を伸ばし、養分を蓄えさせて、新たに出た若茎を夏から秋にかけて収穫しています。



アスパラってこんなふうに住んでね！地面の下でしっかりと根を張って、栄養分を蓄えて、美唄の厳しい冬を乗り越えるんだよ！そして春にまた芽吹くんだ！



美成分たっぷり!

雪を活用した予冷庫で鮮度を保ち出荷している J Aびばいオリジナルブランド【雪蔵美人】この名前の通り、アスパラには美にうれしい栄養素がギュッと詰まっています!

アスパラギン酸で素肌美人

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸には有害物質を排泄し、たんぱく質の合成と新陳代謝を高める働き。肌細胞が活性化することで素肌からキレイに。

疲労回復成分で元気美人

アスパラギン酸とビタミンB1には疲労回復効果が期待されます。これらの相互作用がスムーズな糖質代謝を促し、体内に溜まった疲労物質を取り除きやすくします。また利尿作用も期待され、体内の不要なアンモニアを排泄します。体への負担が軽減し、イライラが減少するなど体の根幹からエネルギーに。

3つの成分で目元美人

貧血予防に効果的に働きかける葉酸と鉄分。さらに、鉄分の吸収をアップさせるビタミンCを併せ持つアスパラ。この3つの成分で、全身の鉄分バランスが整えられるほか、血行不良による目の下のクマや肌のくすみの緩和が期待でき、パッと明るい印象に。

血流促進効果であったか美人

アスパラの穂先に多く含まれるルチンは、毛細血管の強化や抗酸化作用が期待され、体内に血液を行き届かせるためにも大切な成分です。血流促進効果が期待されるビタミンEとの相互作用で、末端の冷え予防だけでなく、指先、足先の代謝アップで美しい手もと、足もとに。

アスパラに含まれる美にうれしい成分

アスパラにはさまざまな栄養成分がバランスよく含まれています。中でも【アスパラギン酸】【ビタミンB1】【ルチン】【葉酸】【鉄分】【ビタミンC】【β-カロテン】【ビタミンE】【ビタミンB2】は、女性にうれしい美の成分です。これらの相互作用で、成分の吸収率が高まり、美への相乗効果も期待出来ます!



かんたんレ・シ・ピ

アスパラのしょうが醤油漬け

- 材料**
 ★醤油 大さじ3 ★しょうが(すりおろし) 小さじ1
 ★はちみつ 小さじ1 ★アスパラ 3本

- 作り方**
 ①★の材料を混ぜ合わせる
 ②アスパラは歯ごたえが残る程度に茹で熱いうちに①に漬ける
 ③15分程度冷蔵庫に入れて完成

濃い味がお好きな方は、漬ける時間を長くするといいですよ！



みそマヨネーズ

- 材料** ★味噌 小さじ1 ★マヨネーズ 大さじ2

作り方 混ぜるだけ！

お好きな野菜でお楽しみください！

びばいのてしごと
 《しょうゆとみそ》を
 使った簡単なレシピを
 ご紹介します！



JAびばいオリジナルびばいのてしごと商品
 ちょっといいみそ ちょうどいいみそ
 おしょうゆぼとり びばいでにこり
 Aコープ本店・コア店でのみ販売しております。

うまい!びばい!

ピパの湯ゆ〜りん館 【レストラン カリヨン】

営業時間 朝食 7:00 ~ 9:30
 昼食 11:30 ~ 15:00 (14:30ｽﾀｰﾄﾞｰ)
 夕食 17:30 ~ 20:30 (20:00ｽﾀｰﾄﾞｰ)
住所 美唄市東明町3区
電話番号 0126-64-3800



大きなアスパラの天ぷらは絶品でした！
 企画相談課：佐々木

びばい御膳 1日10食限定
 びばい鶏せいろそば
 旬の地元野菜天ぷら
 びばい鶏飯
 小鉢三点盛り
 自家製ハスカップソースの杏仁豆腐
1,150円 (税込 1,242円)

ピパの湯ゆ〜りん館内にある
 【レストラン カリヨン】をご紹介します。

地元の食材を使用した料理に
 こだわっており、中でも《びばい御膳》には、鶏肉や野菜、ハスカップなど、美唄の食材が盛り
 だくさんです。また夏季限定の《美唄づくしの冷やし中華》も
 これから注目です。パークゴルフで汗を流して、温泉に浸かり、
 おいしい食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

おしょうゆぼとり びばいでにこり

《市民還元価格でのご提供となります！》

当店販売価格 500mL **298円 (税込)**
 1L **498円 (税込)**

プレゼントのお知らせ 新発売を記念して!

抽選で50名様にびばいのてしごと「しょうゆ」
 おしょうゆぼとり びばいでにこり 500ml をプレゼント!!

応募方法は裏面の応募用紙に氏名・住所・電話番号・組合員コードをご記入の上、
 JAびばいAコープ本店・コア店に設置した応募箱に投函して下さい。
 なお当選の発表は商品引換券の発送を持って代えさせていただきます。ご了承下さい。

使いやすい
 500mlに
 なりました!



こんな生活
しています!



フットサル同好会「アグリクトゥーラ」

私たちは2013年の冬にチームを結成し、今年で2年目になります。
週に1~2回、みんなの都合が合う日に
集まり練習を重ねています。
メンバーは11人で、チーム名の『アグ
リクトゥーラ』はポルトガル語で《農業
》を意味しています。
まだまだ出来て間もないチームですが、
みんなでケガをしないよう楽しく汗を流
しています!

試合相手募集中!

企画相談課(小山) TEL0126-63-2165 まで。
ご連絡お待ちしております!



信用フロアでは親しみのもてる店舗
づくりに力を入れています。



昨年譲り受けた専大農場に美唄特産
のハスカップを定植しました。

フォト だより



J Aびばいは地域に
根ざした活動を展開
していきます。



「美唄クリーン作戦」に参加して
街をキレイにしました。



J Aびばいでは毎年市内の新一年生
へバッグを寄贈しています。

これからも
J Aびばいを
宜しく
お願いします!

きりとり

びばいのてしごと「しょうゆ」500ml

プレゼント応募用紙

氏名 _____

住所 _____

電話番号 _____

組合員コード _____

※上記の事項を必ずご記入の上、J AびばいAコープ
本店・コア店に設置している応募箱に投函願います。
応募締切日：6月30日(火)

農作業パートさん募集!

J Aびばいでは農作業を補助して頂けるパート
さんを募集しています。ご希望の方は下記申込先にご連絡下さい。

- ◆勤務先 / 美唄市内のJ Aびばい管内農家
- ◆内 容 / 農作業全般
アスパラ・ハスカップの収穫作業
野菜・豆類・花卉などの管理収穫作業
その他
- ◆時 給 / 875円以上(作業内容により異なります)
- ◆時 間 / 午前8時~午後5時頃
(作業・天候により時間帯が変わります)
- ◆その他 / 農家宅まで自分で通勤願います。
※交通費支給(一律300円/日)

~詳しい内容は下記までお問い合わせ下さい~

お申込み・お問い合わせ先

J Aびばい農業振興部企画相談課(担当: 田村)まで
TEL: 0126-63-2165