

スプラ★ピパ

平成 26 年 12 月 1 日発行



特別インタビュー 第2回目は【コンサドーレ札幌】阿波加選手を特集しちゃいます(^^)/

聞かせて Life! vol.2

Consadole
SAPPORO

あわか しゅんた
阿波加 俊太 (19)
ポジション: GK
出身: 岩見沢市



2013 年 コンサドーレ札幌
ユースチームより昇格
2014 年 2 月 SC 相模原へ期限付き移籍
2014 年 5 月 コンサドーレ札幌へ復帰

美唄で知っていることありますか？

岩見沢で生まれ、岩見沢東小・東光中に通いました。美唄へは行ったことはありませんが、厚別の試合会場で販売している「びばい焼き鳥」は知っています。

「しまふく寮」で暮らす阿波加選手料理をすることはありますか？

最近はありませんが、J3の相模原にいたので、ごはんを炊き、おかず（中華が中心）を作って自炊していました。料理は嫌いではありません。

美唄・岩見沢は道内有数の「米どころ」です。お米は好きですか？

お米大好きです！パンよりお米派です。「しまふく寮」に住んでいるので、お米はゆめぴりかですが、おぼろづきも知っています。

スポーツ選手はもちろん
私たちも体が資本！
阿波加選手が食生活で心がけていることを教えて下さい。

寮生活なので安心して食事をしています。食事は野菜、肉、魚などバランスよく食べることを心がけています。そして残さずしっかり食べることです。

阿波加選手はどさんこ「リーガー」。
「農」についての思い出や「農」に対する思いを聞かせて下さい。

岩見沢に住んでいる時は、周りに水田や玉ねぎ畑などがあり、それが当たり前の風景でした。ですが選手になり、おいしいお米を食べて自分の体が出来ていることを認識して、我々のためにおいしい食べ物を作ってくれる農家の皆様に感謝しています。私もその思いを大切にたくさん食べて、日本代表を目指したいと思います。



こう そ げん まい 酵素玄米

体にいいとはわかっていながら、なかなか続けられない玄米。酵素のパワーを借りて注目してみました！

「酵素玄米」ってなに？

玄米を小豆と少量の塩で炊き、3日ほど保温しておいてから食べるのが「酵素玄米」。「寝かせ玄米」とも言われるそう。

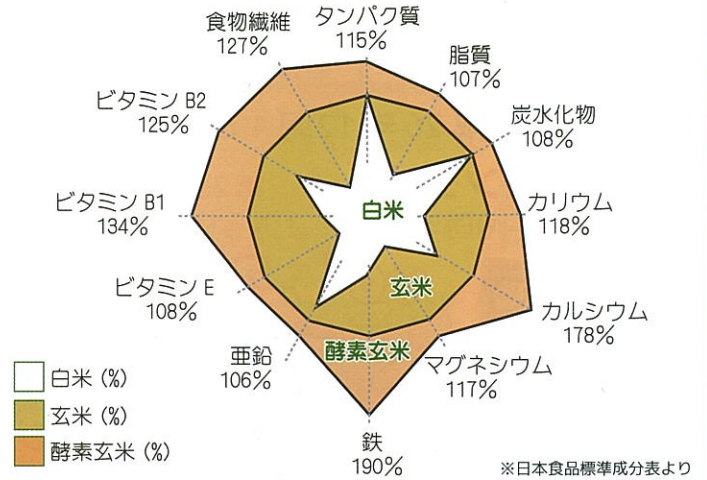
なぜ3日も置いておくの？

何日も置くことによって玄米から水分が抜けて均一になるため、もちもちの食感に！白米と比べると水が浸透しずらくパサつきやすいため苦手…。そんな人でも食べやすいのが「3日おいた酵素玄米」なのです。

年をとると酵素の生成量が減るんです

ストレス、睡眠不足、飲酒、喫煙といった生活習慣も、体内酵素を消耗させる大きな要因です。年齢が上がるにつれ、「食物から酵素を補う」ことが大事になっていくんですね。

栄養成分比較 ～玄米100gの栄養素を100%としたとき～



酵素玄米の効果

- ・メタボ予防
- ・便秘解消
- ・免疫力アップ
- ・血圧の上昇を抑える効果
- ・肌の調子が良くなる

消化吸収がよいので、胃が悪い方や年配の方にもオススメ！



スプラの會おすすめ玄米【推し米】

プレミアムおぼろづき販売！

美唄生まれ、美唄育ちの北海道米「おぼろづき」。自慢のお米を《玄米》で皆さんにお届けします。

精米したてのおいしさを味わうもよし
そのまま玄米として味わうもよし
お好みの食べ方で楽しんでください。

美唄の生産者が丹精込めて作ったおいしいお米を是非、堪能してください！



～おぼろづきの特徴～

- ・粒形がやや細長い
- ・ほのかな甘みと独特の風味。
- ・冷めてもご飯が硬くなりにくい
- ・お弁当、おにぎりにおすすめ

スプラの會とは…
近年採用された若手男性職員を中心に、平成25年6月に設立
現在は11名でJA事業活性の為に活動している。



もっちり！食感 酵素玄米の炊き方

Let's Cooking!



【材料】

玄米……………4合
小豆……………50g
天日塩…………3g

「これが玄米?!」
と思うほどに

もっちり
しっとり

3日目

炊きたて

【作り方】

- 1 玄米と小豆を軽く洗って3時間～半日水につけておきます。
- 2 ボールに玄米と水600cc、天日塩、小豆を加えて均一になるまで混ぜ合わせます。
- 3 2を炊飯器に移し水位を調節して「玄米コース」で炊きます。
- 4 炊き上がったら40分～50分ほど蒸らし、上下を返すようにして混ぜます。
- 5 炊飯器を保温にしたまま1日1回かき混ぜ、3日目から食べ始めます。

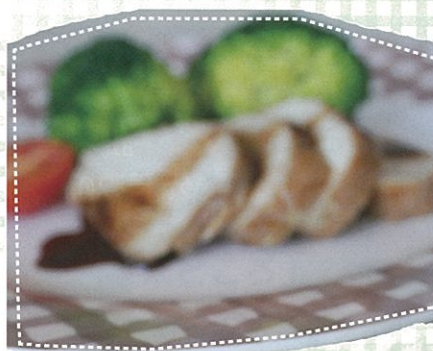
カンタン！レシピ

【材料】

麴……………200g
みりん…………100cc
醤油…………250cc

【作り方】

調味料を混ぜるだけ。



しょうゆこうじ
醤油麴



野菜を漬け込んだり、焼いたお肉に絡めたり、
野菜炒めの調味料にしたり…いろいろ使えます。

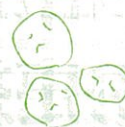
じゃがいもの
味噌グラタン

【材料】

冷凍フライドポテト…300g
生クリーム……………1パック
味噌……………大さじ2
砂糖……………大さじ2

【作り方】

- 1 生クリーム、味噌、砂糖をよく混ぜる。
- 2 耐熱容器にフライドポテトを入れ1をかける。
250度に熱したオーブンで15分程度、焦げ目がつくまで焼く。



レシピで使用した
「醤油」と「味噌」

これだよ！



【びばいのてしごと】

～おしょうゆぽとり

当店販売価格 1L 498円(税込)
1.8L 798円(税込)

びばいでにこり～

～ちょっといいみそ

当店販売価格 750g 598円(税込)

ちょっといいみそ～

598円(税込)

「醤油」と「味噌」は
Aコープびばい
本店・コヤ店のみの
取扱商品です。

ＪＡびばい女性部より

収穫祭「おぼろづき 2014」

開催のお知らせ

とき：平成26年12月9日（火） 午前10時から

ところ：コアビバイ内ふれあいサロン

ＪＡびばい女性部が、美唄産農産物の消費拡大と今年の出来秋を祝して、毎年恒例【収穫祭】を行います。みなさん、ぜひご参加下さい。

＊ 展示即売コーナー 午前10時～ ＊

女性部が手作りした「しめ飾り」や「生花」などを揃えています。

＊ 出来秋を食する 午後12時～ ＊

- ・ 美唄産「おぼろづき」のおにぎり
- ・ 加工部会の「とん汁」
- ・ 部員が絶賛！自慢のお漬け物

試食
先着 200 名様



皆さんのお越しを
お待ちしております

お問い合わせはコチラ

ＪＡびばい 企画相談課（担当：藤田）
TEL 0126-63-2165

ＪＡのキャンペーンご案内

ＪＡ教育ローン 融資課窓口へ

変動金利 基準金利 2.7%



最軽減金利 1.7%

固定金利 基準金利 3.2%



最軽減金利 2.2%

【最軽減金利適用条件】

- ①当ＪＡにて給与振込をご利用中またはご利用予定の方
- ②各種公共料金3件以上自動引落されている方
- ③当ＪＡ長期共済ご契約のある方、またはご契約予定の方

※ローン商品の詳しい内容については、店頭窓口へ

冬の定期貯金 貯金課窓口へ

キャンペーン期間：平成26年12月30日（火）まで
募集商品／定期貯金（10万円以上新規ご契約 自動継続式）

新規ご契約
1年→+0.1%
3年→+0.2%
5年→+0.3%

さらに！

店頭金利に
上乘せ！



50万円ごとに500円分のAコープ商品券を進呈
10万円以上の方にアニマルランチバッグをプレゼント

※キャンペーンの詳しい内容については、店頭窓口へ

ＪＡ自動車共済 共済推進課窓口へ

お車の事故によるご自身とご家族のケガや賠償・修理に備える
自賠責セット割引などＪＡ共済ならではのお得な制度
も提供しております。

一度、お見積もりしてみませんか？現在のご契約と比較しましょう！！

※詳しい内容については、店頭窓口へ

ＪＡびばい 年末年始 営業のお知らせ

		事務所・ ステーション	信用部	ＡＴＭ	Ａコープ	スタンド
平成26年	30日(火)	○	○	○	○	○
	31日(水)	×	×	×	○	○
平成27年	1日(木)	×	×	×	×	×
	2日(金)	×	×	×	○	○
	3日(土)	×	×	×	○	○
	4日(日)	×	×	×	○	○
	5日(月)	○	○	○	○	○
	6日(火)	○	○	○	○	○