

J A直売所 農産物カレンダー (7~9月)

作物	取扱い直売所	7月			8月			9月		
		上	中	下	上	中	下	上	中	下
ナス	紀あひこ にふ									
キュウリ	紀あひこ にふ									
ピーマン	紀あひこ にふ									
トマト	紀あひこ にふ									
シシトウ	紀あひこ にふ									
カボチャ	紀あひこ にふ									
枝豆	紀あひこ にふ									
マンゴー	紀な									
ブルーベリー	紀こにふ									
バレンシア	紀にふ									
スモモ	紀にふ									
小菊	紀あひこ にふ									
ケイトウ	紀あなに									
花木	紀ひに									

\*天候等により、品目が揃わないことや出荷時期がずれる場合があります。  
\*一覧は主要なものです。これ以外にもたくさんの品目はございます。

<p><b>紀 紀菜柑</b> 田辺市秋津町752-1 【営業時間】9:00~18:00 年中無休(年末年始除く)</p>	<p><b>ふれあい市</b> 上富田町朝来1375-1 (AコープA P I A内) 【営業時間】9:00~20:00 年中無休(年始除く)</p>	<p><b>あ 直販所あぜみち</b> 白浜町栄691 【営業時間】9:00~19:00 年中無休(年始除く)</p>
---------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

<p><b>こ ことういち</b> ◎Aコープ熊野古道なかへち内 田辺市中辺路町栗栖川358-2 【営業時間】9:30~19:00 年中無休(年始除く) ◎Aコープ熊野古道ちかつゆ内 田辺市中辺路町近露1794-1 【営業時間】8:30~18:00 年中無休(年始除く)</p>	<p><b>に にこにこ市</b> 白浜町日置2039 【営業時間】 ○平日・土曜日 8:30~13:00 ○日曜・祝日 8:30~15:00 定休日=毎週火曜日</p>	<p><b>ひ 直販所ひまわり会</b> すさみ町周参見3938 (J A紀南すさみ支所敷地内) 【営業時間】9:00~12:00 月・水・土曜日開市</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

**な なんたん市**  
串本町串本1551-1  
(AコープVASEO内)  
【営業時間】9:00~20:00  
年中無休(年始除く)



みずみずしい  
地場産ナス



熱帯果物の  
マンゴー



料理に大活躍の  
シシトウ



夏のかんきつ  
バレンシア



鶏のトサカのような  
赤い花、ケイトウ

地産地消レシピ

梅だんご甘酢あんかけ



**【材料】**  
梅干し(大粒).....6個  
鶏ひき肉.....100g  
干しえび.....10g  
卵白.....1/2個分  
酒.....大さじ1  
塩.....少々  
片栗粉.....適量  
青じそ.....適量  
◎甘酢あん  
酢.....大さじ3  
砂糖.....大さじ3  
トマトケチャップ.....大さじ1  
醤油.....小さじ1  
水.....1/2カップ  
水溶き片栗粉.....適量

**【作り方】**

- ①梅干しは、薄い塩水に、1~2時間つける。形をくずさないよう皮に包丁目を入れ、種と梅肉を取る。
- ②干しえびは、ぬるま湯に5分程度つけもどして、みじん切りする。
- ③ボールに鶏ひき肉、干しえび、卵白、酒、塩を加えてよく混ぜる。
- ④「①」の梅干しの中に「③」を詰め、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤ボールに甘酢あん材料を合わせて混ぜておき、鍋に油大さじ1を熱し、甘酢あんを入れトロリとしてきたら「④」をかからめる。
- ⑥器に青じそを敷き「⑤」を盛り、上から甘酢あんをかける。

夏はこ対策に!



もう一品!

梅じゃこご飯

**【材料】**  
米.....3合  
梅干し(白干).....6~7個(2L)  
ちりめんじゃこ(固め).....50g  
白ゴマ.....大さじ3  
青じそ.....適量  
(お好みでミョウガ 適量)

**【作り方】**

- ①ちぎった梅干しと、ちりめんじゃこを入れ、お米と一緒に炊く。(梅干しの種は入れないこと)
- ②白ゴマをフライパンで炒る。炒った白ゴマの3分の2をすり鉢でする。
- ③青じそを千切りにし、「②」のすりゴマと一緒に「①」のご飯に混ぜる。(お好みで、ミョウガを千切りし水にさらしたものと一緒に混ぜる)
- ④残り(3分の1)の白ゴマを、ご飯の上のせる。



イメージキャラ  
笑味ちゃん  
みんなの  
よい食  
プロジェクト

あなたに  
当てはまることは?

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| 1 朝食を抜くことが多い            | <input type="checkbox"/> |
| 2 昼食はラーメン等で簡単に済ませることが多い | <input type="checkbox"/> |
| 3 夕食が夜9時以降になることがよくある    | <input type="checkbox"/> |
| 4 食べるのが早く、15分以内には食べ終わる  | <input type="checkbox"/> |
| 5 つい、満腹になるまで食べる         | <input type="checkbox"/> |
| 6 毎日、間食は欠かせない           | <input type="checkbox"/> |
| 7 野菜嫌い、普段からあまり食べない      | <input type="checkbox"/> |
| 8 あっさりより、こってり料理が好き      | <input type="checkbox"/> |
| 9 海草、キノコなどをあまり食べない      | <input type="checkbox"/> |
| 10 焼酎、ビールなどのアルコールを毎日飲む  | <input type="checkbox"/> |

「みんなのよい食プロジェクト」とは?  
飽食の時代といわれる今日、多種多様な食べ物があふれてきます。3食をコンビニで済ませたり、外食や調理済みの中食で栄養などを考えずに食べたり、「食生活」という行為が、軽視されていく傾向です。一方で、食の安全や健康への不安から、よりよい食生活への関心が高まっています。生産者、JAグループ、消費者(生活者)が一緒になって、日本人にとって本当に「よい食」とは何かを考え、行動していく「よい食プロジェクト」です。

健康リスク軽減へ  
食生活をチェック  
左の表は健康リスクを招きやすい食生活習慣を並べています。当てはまる項目はいくつありますか?  
朝食や夜遅い食事でも、食習慣が続きば、健康リスクは高まります。

**J Aのおやこで あぐりすくーる**  
参加者大募集  
~親子でプチ農業たいけん教室~  
J A紀南では、「いのち」「食べ物」「農業」の大切さを、地域の親子の皆さんに、体験を通して伝えたいという思いから、「J Aのおやこで あぐりすくーる」を開校します。

**開講日**  
8月6日(土)~1月14日(土)  
全6回講座(毎月1回:土曜日あさ9時~12時)

■対象: J A紀南管内にお住まいの小学校1~3年生の親子  
■募集定員: 親子20組(定員になり次第 受付終了)\*最少催行10組  
■申込受付: 6月20日(月)受付開始  
(J A紀南ふれあい課またはお近くの各支所へ)  
■集合・解散: J A紀南 営農生活本部 ふれあいセンター  
〒646-0028 田辺市高雄3-22-19(高雄中学校近く)

8/6 夏やさい大収穫!  
(プチトマト、キュウリ、ナス等)  
11/26 ダイコン・サツマイモ収穫  
12/10 みかん狩り

お問い合わせ  
J A紀南ふれあい課  
☎0739-25-5806  
〒646-0028 田辺市高雄3-22-19

J Aバンク  
気持ちいい~夏 キャンペーン  
募集期間  
平成23年6月1日~8月12日

J A紀南  
マイセレクト定期貯金

期間中、新規定期貯金を10万円以上(期間1年・3年(複利型)/自動継続)お預け入れた方に、特別金利でお預かりいたします。

組合員の方は  
期間1年・3年(複利型)  
店頭表示金利 + 年0.2% (税引後年0.16%アップ)

組合員以外の方は  
期間1年・3年(複利型)  
店頭表示金利 + 年0.1% (税引後年0.08%アップ)

詳しくは、J A紀南各支所窓口、または渉外担当者にお問い合わせください。