

紀菜柑

農産物カレンダー

(10~12月)

作物	1月			2月			3月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
シイタケ(原木)									
フキ									
ハウレンソウ									
ネギ									
ミニトマト									
ジャガイモ									
キウイ									
せとか									
不知火									
清見									
カスミソウ									
スターチス									
トルコギキョウ									
ユリ									

*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。

JA直売所からのお知らせ



すさみ地区・ひまわり会 新年のぜんざいサービス

ひまわり会朝市は、新年1月7日(土)9時より開店します。
江住朝市は、1月14日(土)9時より開店。
両日とも、来場者にはぜんざいを振る舞います。
皆さんのお越しをお待ちしております。



紀菜柑

年末年始の営業日のお知らせ

12月31日午後~1月4日まで休業いたします。
初売りは、1月5日ですので、よろしくお願いいたします。

地産地消レシピ

椎茸の肉巻きフライ



【作り方】

- ①豚肉に軽くコショウを振る。
- ②しいたけの軸をはずし、手で4~5枚に裂く。かさは包丁で薄切りにする。
- ③椎茸をマヨネーズで和える。
- ④豚肉を広げて「③」のしいたけのをせ、きっちりと巻き込んで俵型にする。
- ⑤「④」に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油でカリッときつね色になるまで揚げる。
- ⑥レタスなどのつけ合わせ野菜と一緒に皿に盛り付け、ソースをかけていただく。レモンの絞り汁を掛けてもおいしい。

【材料】(4人分)

- 豚薄切り肉.....200g
- 生シイタケ.....12枚
- マヨネーズ.....適量
- 塩・コショウ.....適量
- ソースまたはしょう油.....適量
- 卵.....1個
- 薄力粉.....適量
- パン粉.....適量
- 揚げ油.....適量
- レタスなどのつけ合わせ野菜.....適量

クッキングフェスタ2011
なかへちブロック 栗栖川支部

もう一品! にんじんケーキ



【作り方】

- ①ニンジン皮をむいて、すりおろす。
- ②バターをボウルに入れて、やわらかく練り、砂糖、塩、卵を加え、その都度、混ぜ合わせる。さらに「①」のニンジンボウルへ加え、混ぜ合わせる。
(*ニンジンの水分が多いときは、軽く絞ってから加える)
- ③「②」へ、ホットケーキミックスとレモン汁を加えて、サックリ混ぜ、型に流し入れ表面を平にして、粗く刻んだくるみを散らすように混ぜる。
(*カップケーキにするときは、型に入れる前に生地にくるみを混ぜておく)
- ④180℃のオーブンで、15~20分焼く。

クッキングフェスタ2011
田辺ブロック 万呂支部

【材料】(直径18cmホール 1個分)

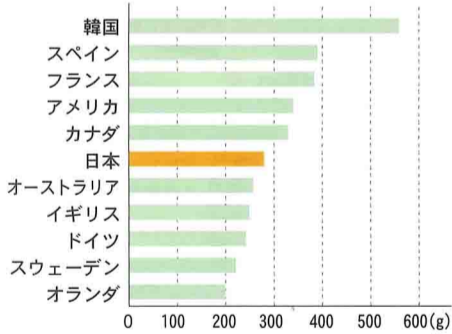
- ニンジン.....1本(約100g)
- 無塩バター.....80g
- 砂糖.....30g
- 塩.....少々
- 卵.....2個
- ホットケーキミックス.....1カップ
- レモンの絞り汁.....大さじ1
- くるみ.....20g

※下準備

- <1>オーブンを180度で予熱しておく。
- <2>バターを常温にもどしておく。

日本人は海外に比べて、意外に野菜不足

各国1日一人当たりの野菜消費量(供給量ベース)



●**ビタミン**
骨や皮膚をつくるコラーゲンの生成にも欠かせないビタミンCは、淡色野菜に多く含まれる。緑黄色野菜には、皮膚や粘膜を丈夫にするカロテンが多く含まれている。

●**ミネラル**
貧血を防ぐ鉄、骨や歯の生成に不可欠なカルシウム、その他カリウム、亜鉛、マグネシウムなど、体の機能維持に欠かせない物質。毎日多種の野菜を摂ることで補給できる。

●**ポリフェノール**
主に植物の皮の部分などに含まれている色や苦み成分。非常にたくさん種類があり、どれも抗酸化作用によってがんや生活習慣病、老化対策にも。



イメージキャラ
美味ちゃん
みんなの
よい食
プロジェクト

みんなのよい食プロジェクト
美容と健康に欠かせない野菜と果物

JA紀南のメンバーシップカード

クミカ
kumica 会員募集中

JA紀南の事業を利用するとポイントが貯まり、1000ポイントで1000円分の商品券と交換できるお得なカードです。

- 貯金 紀菜柑
- ローン Aコープ
- 共済 JA-SS

JA-SS、Aコープ 年末年始の営業時間

- 給油所(JA-SS)**
中央SS、オアシス福成SS
とんだSS、鮎川SS、日置SS
12/31(土)・・・平常どおり営業
1/1(日)・・・休業
1/2(月)・・・8:00~17:00
1/3(火)・・・8:00~19:00
- Aコープ**
DELISIS INARI
COOK GARDEN、あぜみち
12/31(土)・・・9:00~20:00
1/1(日)・・・休業
1/2(月)・・・10:00~19:00
1/3(火)・・・平常どおり営業
- APIA、熊野古道なかへちあゆかわ、VASEO**
12/31(土)・・・平常どおり営業
1/1(日)・・・休業
1/2(月)・・・10:00~19:00
1/3(火)・・・平常どおり営業

年末年始JAのATM稼働時間のお知らせ

ATMの設置場所	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
秋津川店、長野店、生馬支所、市ノ瀬支所、富里店、三川店、市鹿野店、佐本店、江住店、和深店、潮岬店、大島店、紀南病院	休業	休業	休業	休業
AコープAPIA、あぜみち、たなみ、VASEO	9:00~19:00	休業	10:00~19:00	休業
AコープDELISIS INARI	9:30~19:00	休業	10:00~19:00	休業
近野店	9:00~19:00	休業	9:00~19:00	休業
上記以外のATM	9:00~19:00	9:00~19:00	9:00~19:00	休業

※12月31日の県外JA・他金融機関のカード取引ご利用時間は17:00まで
※1月1日、2日は県内JAのカード・通帳のみ取扱い
※12月31日、1月1日、2日の定期受入は不可
※12月31日、1月1日、2日の振込は予約振込(振込日1月4日)

年始は1月4日より平常営業に戻ります。



JA紀南