紀菜柑 農産物カレンダー（4～6月）

作　物	4月 上	4月 中	4月 下	5月 上	5月 中	5月 下	6月 上	6月 中	6月 下
ウスイエンドウ	■	■	■	■	■	■	■	■	
キュウリ			■	■	■	■	■	■	■
ナス			■	■	■	■	■	■	■
イチゴ	■	■	■	■	■				
インゲン					■	■	■	■	■
トウモロコシ							■	■	■
ホウレンソウ	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ミニトマト	■	■	■	■	■	■	■	■	■
不知火	■	■	■	■	■				
バレンシア							■	■	■
小梅（梅）					■	■	■		
古城（梅）						■	■	■	
南高（梅）							■	■	■
大石早生（スモモ）							■	■	■
ブルーベリー							■	■	■
タケノコ	■	■	■	■	■	■	■		
フキ	■	■	■	■	■	■	■	■	
ワラビ	■	■	■	■	■				

＊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。

紀菜柑 4月のイベント

1日（日）……春キャベツの試食会
8日（日）……イチゴまつり
15日（日）……生搾りジュースの試飲
22日（日）……豆まつり

＊イベント内容は変更する場合があります。

（募集）フラワーアレンジメントレッスン

日　時：4月15日（日）
時　間：午後1時30分～
場　所：紀菜柑
受講料：1,500円（容器代含む）
材料費：実費（花代）
申込み：紀菜柑（電話：0739-81-0831）

地産地消レシピ

クッキングフェスタ2011
白浜・上富田ブロック

ホウレン草たっぷりのメンチかつ

【材料】（4人分）
合びき肉……350ｇ
ホウレン草……2/3把
玉ネギ……1/2個
卵……1個
A
　パン粉……大さじ3
　牛乳……大さじ2
　塩、コショウ……各少々
　醤油……小さじ1
小麦粉、溶き卵、パン粉……適量

【作り方】
①ホウレン草は塩ゆでし、粗みじんに切って絞る。玉ネギはみじん切りにする。
②フライパンにサラダ油を熱して玉ネギをいため、しんなりしたらホウレン草を加えて水気をふき取るようにいため、塩、コショウをして冷ます。
③ひき肉に「A」、卵を加えて練り混ぜ、「②」を加えて練り、12等分して丸める。
④「③」に小麦粉、溶き卵、パン粉で衣をつけ、じっくりと揚げる。
⑤好みでからし醤油、とんかつソースをつける。

もう一品！

クッキングフェスタ2011
なかへちブロック・近野支部

人参とみかんのゼリープリン

【材料】（4人分）
ニンジン……小1本（100ｇ）
みかんの果汁……1/2カップ
粉ゼラチン……大さじ1/2（5ｇ）
レモン汁……小さじ2
砂糖……30ｇ

【作り方】
①ゼラチンは、水大さじ2にふり入れてふやかしておく。
②ニンジンは薄い輪切りにして小鍋に入れ、砂糖30ｇと水1カップを加え蓋をして火にかける。煮立ったら弱火で10分ほど煮て、「①」のゼラチンを入れ、煮溶かす。
③「②」にみかんの果汁を加え、ミキサーにかけてなめらかにし、レモン果汁を加えて混ぜる。
④器に入れ、1～2時間冷やし固める。

みんなのよい食プロジェクト

「よい食」の最終ゴール、なぜ国産か？

おいしくて安心
鮮度と栄養濃度は時間とともに低下します。国産なら、朝とった野菜が昼には店頭に並び、夕食のメニューになることも。新鮮で栄養価も高く、環境への負担も軽減されるメリットがあります。
一方、輸入品の冷凍野菜などは、どうしても栄養価が低くなりがちですし、生鮮食品でも、輸入品は過剰な薬剤への懸念があります。

環境にやさしい
田や畑は農作物を生産する場としての役割だけでなく、地域の環境保全に欠かせない大事なエコロジー機能をもっています。
たとえば、田んぼは水をためて洪水を防ぐダムの機能、水をろ過してきれいにする機能、土を固めた畦は土砂崩れを防ぐ機能、生物を守り、空気をきれいにする機能、田んぼに張った水の蒸発により、気温の上昇を防ぐ機能があります。

究極のエコを実現
地域の食に対する積極的な姿勢によって、食べ方、買い物の仕方も変わってきます。食べ残しなどの「食品ロス」をなくしたり、エコバッグを持参して資源の節約に努めたり。おいしくて安全な「よい食」＝国産農畜産物は、健康生活だけでなく、エコライフの実現にもひと役買っているのです。

地域社会を支えて
農業が果たす役割は、食料生産だけではありません。雇用の創出や地域活性化への貢献、環境保全など多岐にわたります。
都市部の農業・農地が果たしている役割について、8割以上の人が「生活環境の保全に役立っている」「うるおい・いやし・ゆとりの場を提供している」などと答えている他、子どもたちの教育の場としても期待されています。

国産農産物の特長

●新鮮なまま食べられる
洗ってちぎって皿に盛るだけで食べられるサラダも、新鮮野菜があればこそ。「おいしく安心」な旬の野菜は栄養満点、値段も手ごろです。

●栄養の損失が少ない
国産の野菜は味が濃く、作物の自然な甘みを感じます。また、ビタミンやミネラルの損失が少ないので、少量でも満足感が得られます。

●ポストハーベストの心配がない
収穫から家庭に届くまで時間のかかる輸入果物は、鮮度を保つための薬剤散布が必要。皮ごとガブリと食べられる幸せは国産ならでは。

JAカルチャー教室　生徒募集中！

（どなたでもご参加できます）

ヨーガ教室
◎日　時　第2・4水曜日　午後7時15分～9時
◎受講料　6カ月（4～9月）6,000円
◎準備物　バスタオルまたはヨーガマット、動きやすい服装

料理教室（夜の部）
◎日　時　第1・3木曜日　午後7時～9時
◎受講料　6カ月（4～9月）6,000円
◎準備物　エプロン、三角巾、筆記用具

茶道教室
◎日　時　第1・3水曜日　午後7時30分～9時
◎受講料　1カ月3,000円
◎準備物　袱紗（ふくさ）

ギター教室
◎日　時　毎週火曜日　午後7時～8時30分
◎受講料　1カ月3,000円
◎準備物　ギター（貸ギターもあります）

■受講場所
ＪＡ紀南ふれあいセンター
〒646-0028　田辺市高雄3丁目22-19

■お申し込み・お問い合わせ
ＪＡ紀南ふれあい課
☎０７３９-２５-５８０６

特典がいっぱい！
ＪＡ紀南の組合員メンバーズカード「クミカ」

新規組合員募集中

kumica

ＪＡ紀南の各種事業を利用するとポイントが貯まっていくカードです。

貯　金　ローン
ＪＡ-ＳＳ　Ａコープ
ＪＡ共済　紀菜柑
他…

一定ポイントで商品券などに交換できます。

※申し込みの際には出資金（1口＝1,000円～）が必要です。

＊詳しくは、お近くのＪＡ紀南各支所またはＡコープ紀南各店まで。