

紀菜柑

農産物カレンダー

(6~8月)

作物	6月			7月			8月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
キュウリ									
ナス									
ピーマン									
トマト									
シシトウ									
枝豆									
トウモロコシ									
パレンシア									
マンゴー									
梅(南高)									
スモモ									
ブルーベリー									
イチジク									
ブドウ									
ヒマワリ									
小菊									
ケイトウ									
ビシャコ									

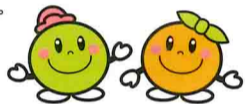
*天候等により、品目が揃わないことや出荷時期がずれる場合があります。
*一覧は主要なものです。これ以外にもたくさんの品目はございます。

紀菜柑 6月のイベント

- 3日(日)……梅ジュース作り体験
 - 6日(水)……梅ジュース試飲
 - 10日(日)……トウモロコシ試食
 - 17日(日)……スモモ試食
 - 24日(日)……コケ玉教室(飛び入りOK)
- *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: 6月17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

「梅ヘルシーレシピ」より
(紀南栄養士研究グループ)

梅花コロッケ



【材料】(4人分)

- ジャガイモ……………220g
- 合挽ミンチ肉……………40g
- タマネギ……………60g
- 白梅干し……………4個(約32g)
- パセリ……………10g
- コショウ……………少々
- サラダ油……………大さじ1.5
- A (小麦粉……………大さじ1
パン粉……………大さじ3
溶き卵……………20g)

【作り方】

- ①ジャガイモはゆでて熱いうちにすりつぶします。パセリはみじん切りにします。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、合挽ミンチを炒め、色が変わったらみじん切りにしたタマネギを加え、炒めます。
- ③「①」「②」にこしょうを加え、混ぜ合わせたあと冷まします。
- ④白梅干しは2晩ほど水につけて塩抜きをし、種を取っておきます。
- ⑤「③」に「④」が中心になるように入れ、形を整えます。「A」で作った衣をつけ、色よく揚げます。

もう一品! 梅かりんとう



【材料】

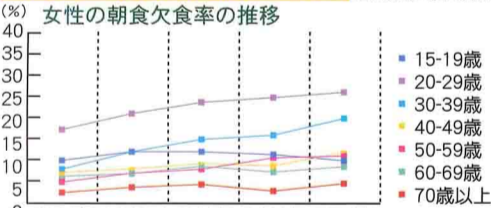
- 小麦粉……………350g
- 牛乳……………150g
- 砂糖……………130g
- ベーキングパウダー……………大さじ1
- 卵……………1個
- 梅干し赤……………6~8個
- 揚げ油……………適量
- 水……………適量

【作り方】

- ①小麦粉にベーキングパウダーを合わせてふるっておきます。
- ②梅干しは種を取り除き、細かく刻みます。
- ③卵を割りほぐし、「②」に砂糖10gと混ぜ、さらに牛乳と振るっておいた小麦粉を加え、サックリ混ぜ、5mmくらいの厚さに伸ばします。
- ④伸ばした生地を5cm×2cm幅に切り、揚げ油を中火にして揚げます。
- ⑤残りの砂糖に大さじ3の水を入れて煮溶かし、「④」で揚げたものを入れて、鍋を前後にしながら軽く混ぜます。(カラメルを絡ませます)

子育て世代の欠食率が増加中

出典:平成20年 国民健康・栄養調査



「よい食」は朝食を欠かさないこと、朝食の質を高めること、朝食の時間を確保すること、朝食の場所を確保すること、朝食の準備を家族で分担すること、朝食の楽しみを共有すること、朝食の習慣を身につけること、朝食の健康意識を高めること、朝食の文化を知る努力が必要とされています。

「よい食」は朝食を欠かさないこと、朝食の質を高めること、朝食の時間を確保すること、朝食の場所を確保すること、朝食の準備を家族で分担すること、朝食の楽しみを共有すること、朝食の習慣を身につけること、朝食の健康意識を高めること、朝食の文化を知る努力が必要とされています。

「よい食」は朝食を欠かさないこと、朝食の質を高めること、朝食の時間を確保すること、朝食の場所を確保すること、朝食の準備を家族で分担すること、朝食の楽しみを共有すること、朝食の習慣を身につけること、朝食の健康意識を高めること、朝食の文化を知る努力が必要とされています。



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

JAスーパー定期(期間1年/自動継続) 2012

30万円以上新規お預け入れの方に
ちょきんぎょスポーツタオル プレゼント!

募集期間/平成24年6月1日(金)~7月31日(火)

くわしくはJA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。

JA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/自動継続)お預け入れたいた方に、特別金利でお預かりいたします。

組合員、または新たに出席していただける方。

組合員の方は 期間1年

店頭表示金利 **年0.15%**

(税引後 年0.12%アップ)

組合員以外の方は 期間1年

店頭表示金利 **年0.10%**

(税引後 年0.08%アップ)

◎新規組合員加入資格はJA紀南管内にお住まい、もしくは勤務先がある方で、JA紀南の事業を継続してご利用いただける方。

※お取扱いは個人の方のみとさせていただきます。
※期間中、定期貯金を新たにお預け入れいただいた方に限りです。
※この貯金は中途解約できません。万一中途解約される場合、当JA所定の中途解約利率を適用いたします。
※ATMでのお取扱い、および他の上乗せ金利商品との併用は対象外とさせていただきます。

募集総額 30億円

JAのリフォームが変わる!!

JAの信頼をそのままに 施行体制を一新!

お悩み解消隊の無料見積!!

- 耐震の悩み
- バリアフリーの悩み
- 防犯の悩み
- 玄関・リビングなどの悩み

変わりにくいサービスを、より安心・充実のサービスへ!

お近くのJA購買窓口にご相談ください。

JAリフォーム 指定工事店
ミライトグループ 株式会社 コミュニチュア

南紀白浜 川添茶

水出しがおいしい 新茶(50g, 100g) 入荷しました!

新茶 川添茶 50g

1,050円

新茶 川添茶 100g

2,100円

Aコープ各店、紀菜柑で販売中!