

# 紀菜柑

## 農産物カレンダー (4~6月)

作物	4月			5月			6月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ウスイエンドウ									
ナス									
タマネギ									
ニンニク									
イチゴ									
不知火									
小梅									
古城梅									
パープルクィーン									
南高梅									
大石早生 (スモモ)									
タケノコ									
フキ									
ワラビ									
トルコギキョウ									
ガーベラ									

# 地産地消レシピ

## カレーピラフ



### 【材料】 (4人分)

- 米……米用カップ2カップ (360ml)
- タマネギ……………1/2個 (100g)
- グリーンピース (冷凍) ……50g
- レーズン……………40g
- 鶏ささ身……………3本 (150g)
- バター……………20g
- カレー粉……………大さじ1
- A (スープのもと……小さじ1)
- 塩……………小さじ1/2
- 湯……………300ml

### 【作り方】

- ①米は洗って、ざるに取り、水気を切る。
- ②タマネギはみじん切り、グリーンピースは湯に入れて、戻して水気を切る。レーズンはぬるま湯で戻して、水気を取る。
- ③ささ身は筋を取り、1cm角に切る。
- ④フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ささ身を炒める。①を加えバターが全体になじむまで炒めたら、カレー粉を入れて炒める。
- ⑤炊飯器に、④、グリーンピース、レーズン、Aを入れ、普通に炊く。
- ⑥全体を混ぜる。器に盛る。

## もう一品! キャベツのトマトスープ



### 【材料】 (4人分)

- キャベツ……………200g
- タマネギ……………1/2個 (100g)
- ニンジン……………50g
- トマト……………2個 (300g)
- ウイナーソーセージ…4本 (60g)
- ニンニク……………1片 (10g)
- バター……………20g
- A (水……………5カップ)
- スープのもと……小さじ2
- ローリエ……………1枚
- 塩・こしょう……各少々
- パセリのみじん切り…少々
- 粉チーズ……………少々

### 【作り方】

- ①キャベツは、2cm角に切る。タマネギは1cm角に切る。ニンジンは2~3mmの厚さのいちょう切りにする。トマトはひと口大に切る。
- ②ソーセージは1cmの輪切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋に弱火でバターを溶かし、ニンニクを炒める。香りが出たら、タマネギ、ニンジン、トマトを炒める。キャベツを加え、ひと混ぜする。
- ④A、ソーセージを加え、強火で煮立てる。アクを取り、弱火で3~4分煮る。塩、こしょうで味を調える。器に盛ってから、好みで、パセリとチーズを散らす。

## JA田辺支所からのお知らせ

田辺市中心市街地の各商店街が催す「Nanki 田辺100円商店街」に、JA田辺支所が東部朝市とともに出店します。新鮮な野菜をたくさん取り揃えていますので、ぜひお越しください。



【日時】 4月6日 (土) 10時~15時  
【場所】 JA田辺支所駐車場

\*お買い上げいただいたクミカ会員様には20ポイント進呈しますので、クミカカードを忘れずにお持ちください。

## 運動



## ～紀州わかやま～ 食事バランスガイド

- 1日分
- 5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度
- 5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理5皿程度
- 3-5 主菜 (肉、魚、卵) (野菜、きのこ、) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
- 2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度
- 2 果物 みかんだったら2個程度

「日本型食生活」とは、ごはんを主食にした伝統的な和食に、牛乳やチーズなどの乳製品や、肉、卵、果物などを組み合わせ、献立です。その特長は、栄養バランスが良く、炭水化物、たんぱく質、脂質などの必要な栄養をバランスよくとれる食事は、国際的にも「理想的な食事」と評価されています。しかし昭和50年代以降、日本人の食生活は急激に欧米化。お米を食べる量が減り、肉や油をとる量が増えるなど、栄養が偏ったことで、肥満や糖尿病、心筋梗塞などの生活習慣病にかかる人が増えています。最近では、それ

が子どもにまで広がるなど、大きな問題になっていいます。これらの「食生活の乱れ」への解決策として、最近改められて注目されているのが「日本型食生活」です。栄養バランスの優れた献立を、適切な量を食べることで、生活習慣病のリスクを減らせるのではないかと、期待されています。この機会に、ぜひ食生活を見直してみようか。



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カルチャー教室 生徒募集

他の教室も随時募集中です!

栄養士に学ぶ

4月8日から 受付スタート!

### 料理教室

日時: 第1・3木曜日

昼の部 午後1時30分~  
夜の部 午後7時~

場所: 中央購買センターコピー2階 調理室

受講料: 月額 2,000円

(JA口座による口座振替)

持ち物: エプロン・三角巾・家の光

※参考書として「家の光」が必要となります。未講読者の方は受講料とは別に、家の光購読料1,480円(2ヶ月払い)が必要となります。

お申し込み・お問い合わせ

JA紀南 ふれあい課

〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19

TEL: 0739-25-5806

感謝の気持ちを込めて...

# JA紀南 グラウンドゴルフ

## 4/25(木) 大会開催

雨天の場合は4/26(金)に変更となります。

JA紀南で年金を受給されている皆様へ

**場所** すさみ町総合運動公園 (イブ王国グラウンドゴルフ場) ※A・Bグループに分かれてのプレイとなります。西牟婁郡すさみ町周参見 4857-44 TEL 0739-55-3855

**参加費** ●JA紀南で年金を受給されている方 または、年金受給の予約をされている方 ……1,000円  
●上記以外の方 ……2,000円

**申込マ切** 4/22(日) 先着200名様  
定員になり次第、締め切らせていただきます

お申し込み・お問い合わせは、最寄りのJA窓口、または渉外担当者まで