

紀菜柑

農産物カレンダー

(4月上旬～6月下旬)

作物	4月			5月			6月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
不知火(しらぬひ)									
清見									
甘夏									
セミノール									
梅									
イチゴ									
タケノコ									
ワラビ									
春キャベツ									
ナス									
スイートコーン									
スターチス									
ユリ									
ガーベラ									

地産地消レシピ

【プルコギ飯】



【材料】(4人分)

- 温かいご飯……………800g
- 牛肩ロース(薄切り) ……350g
- モヤシ……………1袋(250g)
- ニンジン……………1/2本(100g)
- ニラ……………1束(100g)
- サラダ油……………大さじ1
- ニンニク……………1片
- すりごま(白) ……大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- ゴマ油……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ3
- コチュジャン……………大さじ1

【作り方】

- ①ニンニクはすりおろして、Aの材料を合わせる。
- ②肉は4～5cmに切る。Aをよくもみ込んで、10分くらい置く。
- ③モヤシはひげ根を取る。ニンジンは4～5cm長さの細切り、ニラも4～5cm長さに切る。
- ④大きめのフライパンにサラダ油を熱し、ニンジン、モヤシを軽くいためる。野菜を端に寄せ、中央に肉を入れ、ほぐしながら強火でいためる。ニラを加えたら全体を混ぜて、手早く炒める。
- ⑤温かいご飯に掛けて、混ぜていただく。

【春キャベツの香味和え】



【材料】(4人分)

- 春キャベツ……………400g
- 塩……………小さじ2
- ショウガ……………1かけ
- キクラゲ(乾燥) ……6g
- ハム……………100g
- 赤唐辛子……………1本
- ゴマ油……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 酢……………大さじ4

【作り方】

- ①春キャベツは3～4cm角に切って塩をふり、10分ほど置く。
- ②キクラゲはぬるま湯で5分ほどもどし、2～3片に切って熱湯で1～2分ゆでる。ショウガはみじん切り、ハムは4～5cm長さの細切りにする。
- ③①の水気を絞って②を加える。
- ④小鍋にゴマ油、種を取った赤唐辛子を入れて熱し、砂糖、酢を加える。アツアツを③に和えていただく。

EV自動車 急速充電器
24時間稼働
紀菜柑駐車場に設置

おかげさまで **8周年**
本日3/29 創業祭
クミカポイント3倍
AMうめ・みか登場
紀菜柑 0739-81-0831
田辺市秋津町 752-1
【営業時間：午前9時～午後6時】

みんなのよい食プロジェクト

お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい!
日本型食生活のすすめ

「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただくという運動です。

朝ごはんを食べるより、あと5分寝ていたい。そんな気持ちになってしまいませんか？
でも朝は、脳がエネルギー不足状態。ごはんをちゃんととらないと、集中力が高まらず、イライラしたりぼんやりしたりしがちです。
朝ごはんは脳のエネルギー源。ブドウ糖をしっかりと補給し、毎朝元気なスタートを切りたいですね。
何といってもおススメは、ご飯です。ご飯は粉でなく粒食なので、消化・吸収され、血糖値の上がり、長時間持続し、また、ご飯は脳にとっても非常に安定したエネルギー源です。
例えば、これらのおかずを、ひと皿に盛りつけてみては、いかがでしょうか。
残り物のご飯とお惣菜を、ワンプレートにまとめて、洗い物も減り一石二鳥です。
いつもの朝ごはんを、ちよっぴりおしゃやかなカフェ風にアレンジすることで、朝の気分も一新しますよ！

Q: 時間がなくて、ちゃんとした朝ごはんを準備できないのですが…
A: 気負わずに、手軽にできるワンプレート朝ごはんはいかが？

朝ごはんを食べるより、あと5分寝ていたい。そんな気持ちになってしまいませんか？
でも朝は、脳がエネルギー不足状態。ごはんをちゃんととらないと、集中力が高まらず、イライラしたりぼんやりしたりしがちです。
朝ごはんは脳のエネルギー源。ブドウ糖をしっかりと補給し、毎朝元気なスタートを切りたいですね。
何といってもおススメは、ご飯です。ご飯は粉でなく粒食なので、消化・吸収され、血糖値の上がり、長時間持続し、また、ご飯は脳にとっても非常に安定したエネルギー源です。
例えば、これらのおかずを、ひと皿に盛りつけてみては、いかがでしょうか。
残り物のご飯とお惣菜を、ワンプレートにまとめて、洗い物も減り一石二鳥です。
いつもの朝ごはんを、ちよっぴりおしゃやかなカフェ風にアレンジすることで、朝の気分も一新しますよ！

充実の保障と安心のサービスをあなたのクルマにも

家庭用自動車共済
クルマスター
5★

くらしの保障、相談するなら
JA共済

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス
<http://www.ja-kyosai.or.jp>

14481050141

ウエディング
Wedding
梅酒

列席の皆様から一粒ずつの祝福。三年後、十年後、結婚記念日には梅酒で乾杯!

記念日に
冷凍南高梅で
手作り梅酒や
梅ジュースを

JA紀南 〒646-0027 田辺市朝日ヶ丘24番17号
加工部 産直係 TEL:0739(25)4611

<http://www.ja-kinan.com/> JA紀南 冷凍南高梅 検索