

# 紀菜柑 農産物カレンダー

(10月上旬～12月下旬)

作物	10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
極早生ミカン									
早生ミカン									
レモン									
富有柿									
オクラ									
ニンニク									
サヤインゲン									
ブロッコリー									
レタス									
サツマイモ									
ガーベラ									
トルコギキョウ									
スターチス									
カスミソウ									



JA紀南  
ミカン入荷中だよ! だよ!  
みかっぴも大好き

紀菜柑  
きさいかん

0739-81-0831

田辺市秋津町 752-1 【営業時間：午前9時～午後6時】

# 地産地消レシピ

## 【秋ザケの炊き込みご飯】



【材料】(4人分)

- 米(米用カップ)・・・3カップ(540ml)
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・540ml
- サケ(甘塩)・・・・・・・・3切れ(300g)
- ダイコン・・・・・・・・150g(4cm)
- ダイコンの葉・・・・・・・・少々
- シイタケ・・・・・・・・4枚
- ニンジン・・・・・・・・30g
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- A 酒・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ1と1/2

### 【作り方】

- ①米はといて、炊飯器に分量の水と共に入れ、30分以上漬けておく。
- ②サケは1切れを3～4切れに切り、グリルで焦がさないように焼く。ダイコンは5～6mm幅の短冊切りにする。葉はゆでて細かく刻む。シイタケは5～6mmの細切りにする。ニンジンはもみじ型などで抜き、さっとゆでておく。
- ③①に、Aの調味料とダイコン、シイタケを入れ、さっと混ぜる。サケを上に乗せ、普通に炊く。
- ④炊き上がったら器に盛り、ダイコンの葉を載せ、ニンジンを散らす。

## 【サトイモの豆板醤煮】



【材料】(4人分)

- サトイモ・・・・・・・・8個(600g)
- ニンジン・・・・・・・・1本
- 鶏もも肉・・・・・・・・1枚
- 油・・・・・・・・大さじ1
- 味噌・・・・・・・・大さじ2
- 酒・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・小さじ1
- スープの素・・・・・・・・小さじ2
- 豆板醤・・・・・・・・小さじ2
- 水・・・・・・・・カップ2

### 【作り方】

- ①サトイモは皮をむき、ひと口大に切る。ニンジンは皮をむき、5mmの厚さの半月切りにする。
- ②鶏もも肉はひと口大に切る。
- ③鍋に油を熱して①、②を炒め、全部の調味料と水を入れて、サトイモが柔らかくなるまで約10分煮る。仕上げは火を強め、調味液がなくなるまで、鍋を動かしながらかき混ぜる。



子どもも多数参加、田辺市商店街の「ヤーヤー祭」で開いた梅の種飛ばし大会(8月8日、JA紀南田辺支所)

## JA ビックアップ

### 梅の種飛ばし大会が28年目

レコードは道畑さんの16分30秒

JA紀南管内で「梅の種飛ばし大会」がイベントとして定着していきつつあります。梅干しをしっかりと味付けし、遠くまで飛ばそうと吹き出す表情は会場を和ませます。

JAの「梅の種飛ばし大会」は昭和63年、紀南農協が田辺市農林水産業まつりを始め、今年で28年目。2L程度のJAの味付け梅干しを手渡された参加者は、果肉が極力残らないよう、自身の出番までしゃぶり続けます。

そして、約1.8分幅のラインの仕切り線に立ち、体勢をくねらせて思い切り吹き出すのです。

その表情やアクションが観衆の視線を集めます。助走で勢いがつき過ぎたり、種が真下に落ちたり、大

飛行もレーンを外れてファウルになって地団駄を踏むなどの姿が、笑いを誘います。

大会のレコード保持者は、田辺市稲成町の道畑敏和さん(57)が平成16年の田辺農林水産業まつりで出した16分30秒。上位入賞者の常連で、毎年14～15分をばじき出します。

「家族で参加しているが、練習は必要」と道畑さん。「舌をとがらせ、曲がった舌の間で抱えるように種を含み、中低空のイメージで思い切り吹き出すこと。助走はまったく意味が無い」とコツを語ります。

JA紀南では、平成15年の合併以降、田辺以外の農業まつりや、管内の夏まつり、支所イベントに「種飛ばし」を取り入れられており、開催が地域に拡大中です。

## 売土地のご案内 (白浜町白浜台)

価格 / 3,814,200 円

所在地 / 白浜町瓜切2927番1390

交通 / JR白浜駅より約6km

地積 / 194㎡ (58.68坪) 坪単価 6.5万円

地目 / 山林(現況宅地)

建ぺい率 / 60% 容積率 / 200%

用途地域 / 都市計画区域内 第一種中高層住居専用地域

お問い合わせ先 JA紀南 総合企画部 ☎ 0739-23-3513

(売主) 紀南農業協同組合 和宅建会員・和歌山県知事(3)第3403号 本広告有効期限：平成28年10月31日

## JAグループの温泉利用型健康増進施設

### クアハウス白浜で健康づくり

専任のトレーナーが健康づくりのお手伝い!

プールでの水中運動は、腰痛・筋肉疲労・肩こり・間接の痛み・老化予防・肥満・ストレス解消・美容に効果的!

健康教室実施中!

温泉プールの周りには、サウナ、気泡浴、打たせ湯、寝湯などの様々な温泉浴槽があり、疲れた体を癒してくれます。

クア営業時間 AM10:00～PM10:00  
\*最終入館受付PM8:30 休館日・短縮営業日あり

お問い合わせ 癒しの宿 南紀白浜温泉 ☎ 649-2211 白浜町3102

クアハウス白浜 ☎ 0739-42-4175  
http://kurhouse-shirahama.or.jp