JA Kinan Community Paper
PRISM
2022.6/19
vol.52

JA紀南
うめっぴ & みかっぴ
〒646-0027 和歌山県田辺市朝日ヶ丘24-17
TEL：0739-23-3450 FAX：0739-23-3451
URL：https://www.ja-kinan.or.jp
E-mail：info@ja-kinan.or.jp
インスタグラム UMEPPI_MIKAPPI

「大石早生」と「ソルダム」をかけ合わせて生まれた「いくみ」。ほどよい酸味と真っ赤な果肉が特徴です。

紀南風物

スモモ

産地ならでは「木熟」楽しんで

初夏の訪れとともに、スモモシーズンが到来！　管内では201戸の農家が約38ヘクタールでスモモを栽培しています。JA紀南のファーマーズマーケット「紀菜柑」では6月上旬から、「大石早生」や「ソルダム」、地元生まれの「シンジョウ」、夏の終わりに登場する「秋姫」など、10種類以上が代わるがわる登場します。

スモモの品種によっては、皮にうっすら白い粉をまとっているものがありますが、これは「果粉（ブルーム）」という天然物質の一種。農薬と誤解されてしまうこともありますが、実は新鮮さの証でもあります。追熟すると果粉が消えるので、表面がツルツルになり果肉がやわらかくなれば食べごろの合図ですよ。

「紀菜柑」に並ぶのは、木の上で甘みを蓄えたフレッシュな木熟スモモ。産地でしか味わえないおいしさを楽しんでくださいね！

ワンポイント　スモモシロップを作ろう！

暑い季節には、甘酸っぱいスモモジュースがオススメ！

ソルダムなど果肉が赤い品種を使えば、美しい深紅のシロップが完成します。

今年は「うめしごと」と一緒に「すももしごと」も、楽しんでみませんか？

材料
ビン（4ℓ）
スモモ（ソルダム）1kg
氷砂糖1kg

①スモモを水で一つずつ洗う。
②水気を拭き取り、竹串などでヘタをとる。
③冷凍庫で24時間冷凍する。
④スモモと氷砂糖を瓶に交互に入れていく。
⑤瓶に蓋をして直射日光の当たらない涼しいところで保存する。
⑥氷砂糖が全て溶けたら出来上がり！

飲む際には、水などで5倍程度に薄めてくださいね！

スモモ生産者

田中（たなか）　文夫（ふみお）さん（61）　田辺市新庄町

8種類のスモモを栽培

「大石早生」や「シンジョウ」、「いくみ」など8種類のスモモを作っています。今年産は着果数が多く、実が小さくならないよう摘果に力を入れました。出荷先は「紀菜柑」や、JAを通して関東などの消費地へ。一番おいしく美しい状態で食べてもらうため、品種それぞれの熟すスピードを見計らい収穫しています。

梅の繁忙期との兼ね合いで、スモモは少量多品種で栽培していますが、引き合いの強い「シンジョウ」を中心に面積を増やし、スモモをもっと盛り上げたいです。

熟度が進んだ梅で作ろう
アレンジレシピ編

紀州南高梅の用途別熟度の目安

南高梅には熟度があります。熟度に合わせて加工することで、よりおいしく出来上がります。

紀南の梅シーズンもいよいよ後半、より熟度が進んだ梅を使った「梅ジャム」と「梅みそ」の作り方を紹介します。

とっても簡単でオススメ！ＪＡ職員が実際に作った動画が、紀州田辺うめ振興協議会のＹｏｕｔｕｂｅで配信されていますので、ぜひご覧ください。

梅に含まれるクエン酸は疲労防止や疲労回復に効果があるといわれています。この夏は「梅」で元気に乗り越えましょう！

ＪＡ職員

01 梅ジャム

用意するもの

南高梅（黄色く熟したもの）	1 kg
砂糖	８００ｇ～１kg（お好みで調整）

①冷凍（解凍）した梅に包丁等で切れ目を入れ、梅１kgと砂糖の分量の半分程度を鍋に入れ、中火で水分が出るまで煮詰めます。

②果肉が溶け始めたらヘラ等で果肉をほぐし、さらに溶かします。

③果肉が溶けたら種を取り除き、残りの砂糖を入れ、弱火でアクを取り除きながら少しシャブシャブの状態になるまで煮詰め、そのままわずかにとろみが出るまで（15～20分程度）煮詰めます。

Check!!
コップに水を入れ、ジャムを一滴落としたときに、広がりながら下まで落ちる程度まで煮詰めると、ちょうど良い固さに仕上がります。煮詰めすぎると瓶詰め後に固くなります。

④果肉のかたまりがなくなったら火を止め、あら熱をとります。ジャムはサラッとした状態で大丈夫です。

⑤温かいまま煮沸消毒したビンに入れ、冷ましてから冷蔵庫で保存します。
冷蔵庫で１～２か月保存できます。

Point
01 梅の冷凍期間は匂い移りや乾燥を防ぐため、半年を目安に使ってください。
02 解凍の目安は、レンジ 600Wで２～３分程度。自然解凍でもＯＫです。

オススメ
01 鍋は酸に強いホーロー鍋か土鍋等がおすすめです。
02 冷凍した梅を使うことで、きめ細かいジャムができます。

02 梅みそ

用意するもの

黄色い南高梅（冷凍）	1 kg
砂糖	1 kg
味噌	1 kg

①～③まで、梅ジャムと作り方は同じです。

④果肉が溶けたら種を取り除き、残りの砂糖と味噌を入れ、弱火でひと煮立ち（５分程度）すれば完成です。

色んな味わい方で楽しめそう♪

Point
01 青い梅でも作れますが、黄色い梅で作るとコクが出てさらに美味しく出来上がります。
02 種は砂糖を入れて少し煮込めば外れやすくなります。

オススメ
01 ご飯にのせたり、おでんや野菜につけてなど、お好きな方法でお召し上がりください。

アレンジレシピ

Good!!

蒸し鶏の梅みそ和え

（紀州田辺うめ振興協議会＆栄養サポート紀南 提供）

用意するもの

鶏もも肉（皮なし）	１枚（２００ｇ）
酒	大さじ４
大豆もやし	８０ｇ
赤ピーマン	１/２コ
黄ピーマン	１/２コ
かぼちゃ	１００ｇ
梅みそ	大さじ４

①鶏肉は酒をふりかけ、蒸したあと斜めそぎ切りにします。

②もやしは茹でて、ざく切りにします。

③赤、黄ピーマンは焼いてから皮をむき、 千切りにします。

④かぼちゃは皮をむき、薄くスライスして硬めに茹でておきます。

⑤①～④に梅みそを加え、和えます。

紀菜柑 農産物カレンダー

（7月上旬～9月下旬 入荷予定）

作物	7月 上	7月 中	7月 下	8月 上	8月 中	8月 下	9月 上	9月 中	9月 下
ウメ	■								
スモモ	■	■	■	■	■	■	■	■	
バレンシアオレンジ	■	■	■	■	■				
ブルーベリー	■	■	■	■	■	■	■		
トマト	■	■	■	■					
ズッキーニ	■	■	■	■	■				
スイートコーン	■	■							
ナス	■	■	■	■	■	■	■	■	■
エダマメ	■	■	■	■	■	■	■	■	
ピーマン	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ニンニク	■	■	■	■	■	■	■	■	■
オクラ	■	■	■	■	■	■	■	■	■
南瓜	■	■	■	■	■	■	■	■	■
インゲン	■	■	■	■	■				
キュウリ	■	■	■	■	■	■	■	■	■
キャベツ	■	■	■						
ガーベラ	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ユリ	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ホオズキ					■	■			

紀菜柑とっておき旬情報！

pickup

スイートコーン

トウモロコシの一種であるスイートコーンは、名前の通りその甘さが特徴です。中でも「ゴールドラッシュ」はとても皮が柔らかく、甘みの強い人気品種。塩を振ってラップで包み、電子レンジで３～４分加熱するだけで、おいしく食べられます。今晩の１品にどうですか？

スイートコーンを選ぶときは、ひげが濃くてフサフサしたものを選びましょう。

地産地消レシピ

【ひじき入り梅シソチャーハン】

1人分約 398kcal 【材料】（２人分）

ご飯……2膳分（300g）
ひじき（乾燥）……8g
ちりめんじゃこ……10g
梅干し……大１個（20g）
シソの葉……10枚
サラダ油……大さじ２
塩……少々
こしょう……少々

【作り方】調理時間15分（ひじきの戻し時間は除く）

①ひじきはたっぷりの水に約20分漬けて、やわらかく戻し、水気を切ります。長い場合は食べやすく切ります。
②シソは軸を取って細切りにし、水にさらして水気を切ります。梅干しは種を取り、果肉を包丁で細かくたたきます。
③フライパンに油を強火で熱し、じゃこ、ひじきを炒めます。油が回ったら、ご飯を加えてさらに炒め、全体が混ざったら、梅干し、塩、こしょうを加えて調味します。
④盛り付けて、シソを載せます。

【豚ヒレ肉の梅肉蒸し】

1人分約 126kcal 【材料】（４人分）

豚ヒレ肉（ブロック）……400g
塩・こしょう……各少々
A
- 梅干し……2個
- シソの葉……5枚
- 酒……大さじ１
- しょうゆ……大さじ1/2
- ネギ……1本
- かい割れダイコン……1/2パック

【作り方】調理時間15分

①肉は５～6mm厚さに切り、塩、こしょうを振ります。
②梅干しは、果肉を包丁でたたき、シソの葉はみじん切りにします。Aの材料を混ぜます。
③ネギは、白い部分を5cm長さの千切りにし、水に放します。かい割れダイコンは、根元を落とし、半分に切ります。
④肉に②を塗りながら、皿に広げるように並べ、ラップをして電子レンジ（500W）で約５分加熱します。③を載せます。

友だち募集中

JAピックアップ

登録方法
（ＬＩＮＥをインストールしている方）

①上の二次元コードを読み取る
②ＬＩＮＥが起動するので、「友達追加」をタップするだけで完了。
③ＪＡから登録のお礼メッセージが届く。
④セールやイベント前にメッセージが自動で配信される。

ＪＡ紀南 LINE公式アカウント はじめました

Aコープや紀菜柑からお得な情報が届くよ！

ＪＡ紀南では、ＳＮＳアプリ「ＬＩＮＥ」の公式アカウントを開設しています。「友達追加」をしていただくと、お手持ちのスマートフォンにＡコープや紀菜柑から、特売セールやイベントなどお得な情報が届きます。

A-COOP　紀菜柑

コストコフェア　北海道フェア　クミカ10倍デー　創業祭開店祭　など

女性大学 きらっと 第11期生大募集

新しい“自分”“仲間”探しに挑戦

安心の託児つき☆

託児所「めぐみ」（田辺市下万呂630-2）
※助成金１人当たり１回500円

締切：7月6日(水)

※写真は全てイメージです。

カリキュラム

1回	8月3日(水)	【開校式】季節の花でブーケ作り	花屋さんからおそわる　長く楽しめるブーケ！ ブーケからスワッグに変身♪
2回	9月7日(水)	学ぼう防災 役立つ防災メニュー	知っておこう！もしもの備え 家具の固定と役立つサバイバルクッキング
3回	10月19日(水)	初めてのメディカルアロマ	メディカルアロマ講座　100％天然の精油 私だけの消臭スプレー＆症状別クリームを作ろう♪
4回	11月9日(水)	こんにゃく作り 旬のみかんランキング	忘れられないおいしさ♪　絶品！手作りこんにゃく どの品種が好みかな？　MYランキングを決めよう！
5回	12月7日(水)	クリスマスケーキ作り【閉校式】	世界に１つ！　MYクリスマスケーキを作ろう♡

対　象
ＪＡ紀南管内在住の概ね55歳までの女性

期　間
令和４年８月～12月（全５回）午前９時30分～11時30分

定　員
15人（応募多数の場合は抽選／最少催行10人）

会　場
ＪＡ紀南 中央営農経済センター２階（田辺市秋津町752-1）

受講料
３，５００円

※新型コロナウイルス感染症予防対策を徹底した上で開催します。
※新型コロナウイルス感染状況により日程・場所・内容が変更または中止となる場合があります。

詳しくはこちらまで　JA紀南 ふれあい課 ☎0739-25-5806

TOPICS

元阪神の濱中さんＪＡへ 和歌山ＦＢのＧＭ就任で

山本組合長と握手を交わす濱中さん

田辺市出身で、プロ野球阪神タイガースなどで活躍した濱中治さんが6月13日、関西独立リーグ和歌山ファイティングバーズ（ＦＢ）のゼネラルマネージャーに就任したことを機に、ＪＡ紀南にあいさつに訪れました。

ＪＡ紀南と和歌山ＦＢとのつながりは、平成30年から3年間、「紀菜柑」で選手が働いたのがきっかけ。この日は濱中さんと同球団の北岡大伸代表が訪れ、山本治夫組合長と対談しました。

「野球を通じて地域を元気にしたい」という濱中さん。田辺市の野球人口が年々減少していることに触れながら、山本組合長と活動の方針について意見を交換し、「和歌山ＦＢが地域に愛される球団になるように全力を尽くしたい」と意気込みを語りました。

ＪＡ職員紹介

fresh&smile フレッシュ&スマイル

内田（うちだ）　彰人（あきひと）(25)　朝来支所

コミュニケーションを第一に、明るく元気よく「親しみやすい職員像」を目指して頑張っています。4月から上富田町の朝来、生馬、岩崎地区担当のＬＡ（ライフアドバイザー）となりましたので、どうぞよろしくお願いします。話すことが好きなので、気軽に声をかけてもらえるとうれしいです。

今やりたいことは、コロナ禍で自粛中のフィットネスジム通いを再開して体づくりに励むことと、いつかゴルフとスノーボードに挑戦することです。

神島屋 × ＪＡ紀南　梅のPR作戦!
ウメェ梅弁当 コンテスト

募集期間：6月6日～7月6日

神島高校の商品開発チーム「神島屋」は、今年も「ウメェ梅弁当コンテスト」（JA紀南後援）を行います。SNSアプリ「インスタグラム」への投稿による写真コンテストで、昨年は114作品のご応募をいただきました。

下記の実施要領と応募方法を参考に、どしどしご応募ください。

［実施要領］

企 画 名：ウメェ梅弁当コンテスト2022
審 査 員：神島屋メンバー
募集作品：梅を使ったお弁当の写真
表　　彰：最優秀賞、優秀賞、優良賞、神島屋賞、JA紀南賞
賞　　品：梅干し製品、紀南の農産物詰め合わせセット等
期　　間：令和4年6月6日～7月6日
発　　表：JA紀南の広報誌、インスタグラム等で発表

［応募方法］

SNSアプリ「インスタグラム」への写真投稿で応募できます。期間中、梅を使ったお弁当の写真と梅の使用方法を、**「#ウメェ梅弁当2022」**とハッシュタグを付けて投稿してください。インスタグラムのアカウントを「非公開アカウント」に設定している場合は応募が無効になりますので、応募して頂く場合は、必ず「公開アカウント」に設定してください。

昨年の最優秀賞
梅干し入りタコ飯弁当

昨年の優秀賞
梅焼肉弁当

昨年の優良賞
ローストビーフ丼

読者プレゼント

クロスワードパズル

問題

Ｑ二重マスの文字をＡ～Ｄの順に並べてできる言葉は何でしょうか？

★ヨコのカギ
①でんでん虫のこと　唱歌の題名にもなっています
②雑巾がけした後に乾いた布で…
③かけ、もり、ざるなどがあります
④2月が29日まであります
⑥陽（よう）の反対語
⑧西部劇のこと　マカロニ――
⑩英語でいうとハンター
⑫まったく明かりがありません
⑭ミツバやパセリはこの仲間
⑯腰を掛ける家具

★タテのカギ
①花が咲くこと
③韓国の首都
⑤競い合う相手です
⑦いくつかの分数の分母をそろえること
⑨チョウがさなぎから――して成虫に
⑪――な争いはやめましょう
⑫賃貸物件の広告によく載っています
⑬クルミが似合う小動物
⑭食事で――したカロリーを計算する
⑮アフリカ、ユーラシアなどがあります
⑰服をしまう家具
⑱料理に使う豚の脂

正解者から抽選で
10名様に

JA紀南の商品券（1,000円分）をお贈りします。

＊Ａコープや紀菜柑、ＪＡのガソリンスタンド等でご利用できます。

ハガキに答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号と本紙の感想やＪＡへのご意見等を書いて、ＪＡ紀南広報係（〒646－0027田辺市朝日ヶ丘24－17）までお送りください。締切りは6月30日（木）（当日消印有効）。当選は発送をもって代えさせていただきます。応募で得た個人情報は抽選と商品発送のみに使用いたします。