

紀菜柑

農産物カレンダー

(10~12月)

作物	10月			11月			12月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
レタス									
ニンジン									
カボチャ									
サツマイモ									
ダイコン									
ホウレンソウ									
極早生ミカン									
早生ミカン									
ユズ									
富有柿									
スターチス									
トルコギキョウ									
デルフィニウム									
カスミソウ									

*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。



レタス



ホウレンソウ



サツマイモ



ユズ



スターチス



カスミソウ

地産地消レシピ

鶏肉ときのこの落とし焼き



【材料】

- 鶏ひき肉.....200g
- A 清酒.....大さじ1
- 醤油.....大さじ1
- しょうが汁.....少々
- サラダ油.....適量
- カイワレ菜.....1把
- サラダ水菜.....適量
- 生シタケ.....4枚
- エノキ茸.....1袋
- エリンギ.....2本
- B 清酒.....大さじ2
- 米粉.....大さじ2
- ポン酢醤油.....適量
- ミカン.....小2個

【作り方】

- ①ボールに鶏ひき肉を入れて練り混ぜ、「A」を加えて混ぜます。
- ②キノコは細切りにして「B」を混ぜ、「①」と合わせます。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、「②」をスプーンで入れて、両面を焼きます。
- ④ミカン1個分はジュースに、もう1個分は小袋にして半分に切り、「③」を加えて煮立てます。
- ⑤器にざく切りしたカイワレ菜、水菜を敷き、落とし焼きを盛り、ミカン汁とポン酢醤油をかけます。

もう一品! みかんのゼリープリン



【材料】

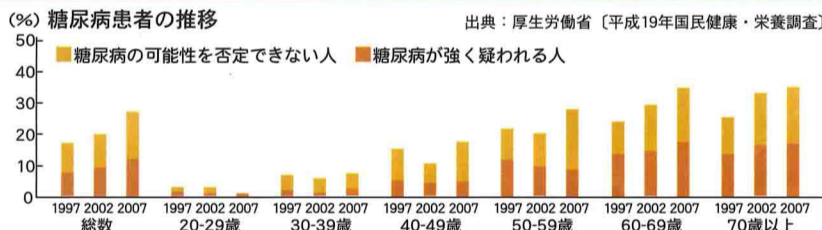
- ミカン (酸味のあるもの)4個
- 水.....200ml
- 粉ゼラチン.....8g
- 牛乳.....150ml
- 卵黄.....1個分
- 砂糖.....50g
- 生クリーム.....60ml
- ソース
- (ミカン (酸味のあるもの) ...3個
- 砂糖.....15g

【作り方】

- ①ミカン4個は2つに切って絞ってジュースにします。
- ②鍋に水を入れて粉ゼラチンを加えて混ぜて5分以上おきます。
- ③ボールに卵黄と砂糖を入れて、泡立て器でよくすり混ぜます。
- ④「②」を火にかけ、沸騰させないようにゼラチンを溶かして、牛乳を加えて少し温める程度で「③」と合わせて混ぜます。
- ⑤「④」と「①」のミカンジュースを合わせて氷水にあてて冷やします。
- ⑥生クリームを六分立てにホイップして「⑤」と混ぜて、カップに流して冷し固めます。
- ⑦ミカン3個は袋からミカンを取り出して、ボールに入れて砂糖をからめて20分以上冷し、「⑥」にソースとしてかけます。



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



「よい食」がめざす健康で豊かな食生活
大人も子どもも「健康に危険信号」を知る
糖尿病や高血圧、肥満については、テレビ、新聞、雑誌などで特集が組まれ、警告が寄せられていきます。ところが左のグラフでもわかるように、糖尿病患者とその予備軍を含めた患者数は、各世代で増加傾向にあります。また、高血圧症はその予備軍を含めると、さらに心配な影響が懸念されます。は、子どもたちの間ですでに生活習慣病が広がっているという深刻な事態は深刻です。

食生活の現実を把握する
飽食の時代といわれていますが、日本人の野菜の摂取量は欧米に比べて不足し、摂取エネルギーも1975年からピークに減り続けています。それなのに、肥満が増え、糖尿病や高血圧など生活習慣病が増加しているのは、食生活の内容や食べ方に問題があると考えられます。

糖尿病も高血圧も、またそれらの原因といわれる肥満も、赤信号が点灯してからあわてず、なかなか改善できません。今「よい食」プロジェクトから始めます。

「よい食」がめざす健康で豊かな食生活
大人も子どもも「健康に危険信号」を知る
糖尿病や高血圧、肥満については、テレビ、新聞、雑誌などで特集が組まれ、警告が寄せられていきます。ところが左のグラフでもわかるように、糖尿病患者とその予備軍を含めた患者数は、各世代で増加傾向にあります。また、高血圧症はその予備軍を含めると、さらに心配な影響が懸念されます。は、子どもたちの間ですでに生活習慣病が広がっているという深刻な事態は深刻です。

みんなのよい食プロジェクト

予告版 JA紀南で年金をお受取りの皆様へステキなご案内!!

JA紀南 和

旅行のご案内

気合ったお仲間やご夫婦で、和気あいあいのひとときを!

①なんば グランド花月

旅行概算料金 **12,000円**

申込切日 **10月31日**

今年最後の笑い納め! お笑い間違いなしのヒットパレードで明るく楽しい年末に!!

②新歌舞座「松平健 特別公演」

旅行概算料金 **20,000円**

申込切日 **10月31日**

舞台までの距離が近く、臨場感あふれる大阪新歌舞伎座で、間近でマツケンのショーをご覧いただけます!

※JA紀南で年金をお受取りまたは年金予約をしていた方に限らせていただきます。
※4月15日時点で当JAに年金をお振込されている方と年金予約している方を対象に発送させていただきます。
※当旅行の情報は「予告版」です。申込書をご提出いただきました方には改めて正式な「案内」を送付させていただきます。

お問い合わせ・お申し込みは、JA紀南各支所窓口まで

【旅行企画・実施】 株式会社 農協観光 田辺営業支店 TEL 0739(24)7582
観光庁長官登録旅行業第939号 総合旅行業務取扱管理者 河原崎 淳

太陽光 de 創エネ 省エネ キャンペーン

対象期間 2011年11月末まで

キャンペーン対象期間中 太陽光発電システムご成約の方に

もれなく 省エネ商品をプレゼント!

◎キャンペーン対象物件
※全ての項目を満たすことが必須となります
一般住宅(店舗等との兼用住宅を含みます。)
①に太陽光発電システムを設置する方(借家に設置する場合は、所有者の承諾を受けている方)

② JAより供給を受けたシャープ製太陽光発電システムを設置する方

③ 電力会社と電灯契約をする方

④ 太陽光発電システムの最大出力の合計値が3kW以上10kW未満であること

10年 補償

10年保障 & 動産総合補償が付いています。
停電時には非常電源としてお使いいただくことができます。

下記3点より、いずれかをお選びいただけます。

- ① LEDシーリングライト
- ② あんみつエコガラス
- ③ 家庭用蓄電池 給電くん

ご相談はJA各支所窓口まで。