紀菜柑 農産物カレンダー（10～12月）

作　物	10月 上	10月 中	10月 下	11月 上	11月 中	11月 下	12月 上	12月 中	12月 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	■	■	■	■	■	■	■	■	■
温州みかん(極早生)	■	■	■	■					
温州みかん(早生)			■	■	■	■	■	■	■
レモン	■	■	■	■	■	■	■	■	■
柿(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		■	■	■	■	■	■	■	■

ＪＡ田辺支所からのお知らせ

11月10日、田辺市市街地の各商店街が主催する「Ｎａｎｋｉたなべ１００円商店街」にＪＡ田辺支所も出店し、旬の野菜などを販売いたします。

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

と　き：11月10日（土）
　　10：00～15：00
ところ：ＪＡ紀南田辺支所駐車場

地産地消レシピ

「梅ヘルシーレシピ」より
（紀南栄養士研究グループ）

万能調味料！ 梅びしお

【材料】（４人分）
白干梅……12粒
黒砂糖……25ｇ

【作り方】
①白干梅は一晩、水に漬けて塩抜きをする。
②「①」の種を取り除き、細かくつぶす。
③鍋に「②」と黒砂糖を入れ、混ぜながら10分ほど煮る。
※酸が強いのでアルミ、銅鍋などの酸に弱い鍋は避けてください。

ふろしきカツ　梅びしおを使って！

【材料】（４人分）
豚もも肉うす切り……８枚
青じそ……８枚
梅びしお……40ｇ
小麦粉……大さじ２
卵……１/２コ
パン粉……３/４カップ
揚げ油……適量

【作り方】
①豚もも肉うす切り２枚を広げ、青じそ２枚を並べる。その上に梅びしおをのせ、ふろしきのように包む。（４つ作る）
②小麦粉、とき卵、パン粉の順につけて油で揚げる。
③食べやすい大きさに切る。

もう一品！　梅マヨポテト　梅びしおを使って！

【材料】（４人分）
ジャガイモ……大１個
ニンジン……１/３本
キュウリ……２/３本
ハム……４枚
梅サワー（または食酢）…小さじ１
A（梅びしお……大さじ１／マヨネーズ……大さじ１）

【作り方】
①ジャガイモは茹でて梅サワーを加えてつぶす。ニンジンはいちょう切りにして茹でる。キュウリは小口切りにする。ハムは切ってほぐす。
②「①」を混ぜ合わせ「A」であえる。

みんなのよい食プロジェクト

日本人の主食、お米の基礎知識

新米の美味しい季節。この時期、炊きたてのご飯はなによりのごちそうですね。お米には、エネルギー源となるでんぷんと、その代謝を促進するビタミンＢ群やタンパク質が含まれています。その効果はわたしたちの健康を支えており、あらゆる形で体に現れます。そんなお米が体に与えるパワーをご紹介しましょう。

①エネルギー補給
人間の体は、眠っている間もエネルギーを消費しています。そのため、目覚めたときは体温が一日の中で最も低く、頭がボーっとしている状態。つまりエネルギー不足です。そこでエネルギー補給の役割を果たすのが「朝ごはん」。炭水化物であるお米は、速やかにエネルギーを補給、体温を上げ、体を目覚めさせます。また、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖に分解されるので、頭がシャキッと活性化。朝ごはんを食べて、体と脳をしっかり起こしましょう。

②美肌キープ
お米には、きめ細かくしっとりとした肌を保つ栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンＢ群、Ｃ、亜鉛、鉄分といった栄養素が、皮フを再生し、新陳代謝を上げ、お肌をつやつやに。また、食物繊維が豊富なので、肌あれの原因となる便秘の解消も期待できます。１日３食お米を食べて、美肌を保ちましょう。

③健康増進
日本は長寿の国と言われています。お米を主食とし、魚介や大豆製品、野菜などを中心とした食生活が影響しているのだとか。和食はエネルギー量が適正で、動物性脂肪が控えめ。しかも食物繊維をしっかり摂ることができます。そのため、生活習慣病の予防や改善に役立っているのです。
また、粒食であるお米、根菜類や小魚などをつかった和食は、自然とよく噛んで食べます。しっかりそしゃくすると、消化吸収が促され、新陳代謝が活発になります。また、脳も活性化すると言われています。食べ物を噛んだり飲み込んだり、消化する機能を衰えさせない点でも、お米食は長寿の秘訣だと言えるでしょう。

SHARP LEDシーリングライトに
「省エネ新照明」大作戦
実施中！
取換えキャンペーン
ご使用の照明器具の下取りセール実施中！
キャンペーン期間
11月30日（金）まで
お問い合わせ
JA紀南 各支所 購買まで

Aコープ、ＪＡ利用でお得なクミカカード！

ＡコープやＪＡ紀南の各事業（貯金や共済等）を利用する際にとってもお得なカードです。
お申し込み・お問い合わせ
ＪＡ紀南の各支所、
またはＡコープまで

各地区で農業まつり

11月中、ＪＡや行政などが主催する農業まつりが各地で開かれます。ご家族揃って会場まで足をお運びください。

地区	まつり名（場所）	開催日
田辺	第25回農林水産業まつり（扇ケ浜・カッパーク）	11月11日（日）
白浜	ＪＡふれあいまつり（ＪＡとんだ支所）	11月8日（木）～11日（日）
上富田	第35回農業祭（上富田町役場周辺）	11月4日（日）
なかへち	第24回ふるさと農林業まつり（大塔水辺の楽校）	11月11日（日）
日置	日置川農林業まつり（日置中グラウンド・体育館）	11月25日（日）
すさみ	第９回農林水産まつり（ＪＡすさみ支所）	11月25日（日）
串本	第９回農林水産まつり（Ａコープ ＶＡＳＥＯ）	11月11日（日）

詳しいお問い合わせはＪＡ各地区センターへ

NTTタウンページ協賛
ゆるキャラグランプリ2012

うめっぴ＆みかっぴ

梅、ミカンを全国にＰＲ！
毎日１票！
携帯、スマホ、パソコンで投票できます。
●パソコンから
「ゆるキャラグランプリ2012」で検索し、手順に沿って投票してください。（Ｅメールアドレスが必要です）
●携帯、スマホから
右のバーコードリーダーからサイトにアクセスし、投票してください。
＊ご利用の際にはパケット通信料がかかります。