紀菜柑 農産物カレンダー（1～3月）

作　物	1月 上	1月 中	1月 下	2月 上	2月 中	2月 下	3月 上	3月 中	3月 下
シイタケ(原木)									
フキ									
ハクサイ									
ミニトマト									
ジャガイモ									
ウスイエンドウ									
キウイ									
せとか									
不知火									
八朔									
カスミソウ									
トルコギキョウ									
デルフィニウム									
スターチス									

紀菜柑からのお知らせ

ミニクッキングフェスタ開催！

と　き：1月20日（日）
午前9：00～
ところ：紀菜柑回廊など

ＪＡ女性会田辺ブロックによる、おにぎり、焼きそばの試食会です。なくなり次第終了となりますので、お早めにお越しください！

石焼き芋の店頭販売（1月の土日）

1月中の土曜日、日曜日の午前中は、店頭で焼き芋を販売します。寒い冬は焼き芋であったまりましょう！

地産地消レシピ

クッキングフェスタ2011
女性会串本ブロック考案

さつまいもの焼き餅

【材料】（12個分）

サツマイモ……小１本（200ｇ）
上新粉……50ｇ
こしあん……50ｇ
塩、サラダ油……適宜

【作り方】

①サツマイモは皮をむき、水に15分ほどさらし、すりおろす。塩ひとつまみを加え、軽くもむ。
②「①」に上新粉を加え、耳たぶくらいのかたさになるまでよくこねる。
③「②」とこしあんをそれぞれ12等分にして丸める。生地を平らにして真ん中にあんを入れて包み、丸く整えて平たくつぶす。
④フライパンにサラダ油少々を熱し「③」の餅を両面こんがりとなるまで弱火で焼く。

もう一品！

さつまいもの豚汁

【材料】（４人分）

サツマイモ……１本（250ｇ）
豚薄切り肉……100ｇ
玉ねぎ……1/2個
しらたき……１袋
サラダ油……小さじ２
だし……５カップ
みそ……約大さじ３
細ネギ……適量
塩水……適宜

【作り方】

①サツマイモは皮ごと1.5cm厚さの半月切りにする。切ったそばから塩水につける。
②玉ねぎは薄切り、豚肉は２cm幅に切る。しらたきは洗ってよく水気をきり、食べやすい長さに切る。
③鍋にサラダ油を熱し、豚肉、玉ねぎを強火で炒める。肉に火が通ったら、しらたきを加えてアツアツになるまで炒め、だしを加える。
④ふつふつ煮立ってきたらサツマイモを加えてフタをし、火を弱めて７～８分煮る。サツマイモに火が通ったら味噌を溶かし入れ、器に盛ってネギを散らす。

みんなのよい食プロジェクト

「風邪によい食」情報

（料理研究家　今泉久美）

風邪を引いたときは、しっかり栄養を摂ることが大切です。症状ごとによい栄養素と食材をご紹介します。

①発熱・寒気に有効な栄養素と食材

発熱時は普段よりもエネルギーの消費量が多くなるので、ごはんや麺類などで、エネルギー源をしっかり摂りましょう。食欲がないときは、あたたかい飲み物がおすすめです。また、体温を下げるためにたくさん汗をかくので、水分とミネラルを十分に補給してください。脱水症状を避けるためには、水やお茶よりもスポーツ飲料の方がおすすめです。

②熱によい食べ物

ネギの白い部分には、発汗促進、解熱、鎮痛などの効果があると言われます。シソの香り成分「ペリルアルデヒド」には殺菌や防腐作用があり、発熱や下痢に効果的と言われます。刻んだシソをお湯で割って飲むと、代謝を促進し、老廃物を汗と一緒に体外へ排出する働きがあります。

③鼻水・鼻づまりに有効な栄養素と食材

鼻水・鼻づまりは風邪の初期に現れることが多い症状です。早めの対策で、症状の悪化を防ぎましょう。

鼻の粘膜が弱っているときには、ビタミンＡを含む緑黄色野菜を食べるのがおすすめです。また、ウイルスへの抵抗力を高めてくれるビタミンＣも、積極的に摂りたい栄養素です。

⑤鼻水・鼻づまりに有効な栄養素と食材

鼻水・鼻づまりは風邪の初期に現れることが多い症状です。早めの対策で、症状の悪化を防ぎましょう。

鼻の粘膜が弱っているときには、ビタミンＡを含む緑黄色野菜を食べるのがおすすめです。また、ウイルスへの抵抗力を高めてくれるビタミンＣも、積極的に摂りたい栄養素です。

⑥のどの痛みによい食べ物

番茶には殺菌力のあるカテキンと炎症を鎮める茶タンニンが豊富に含まれています。のどの痛みや咳が気になるときは、お茶でうがいをしてみましょう。また、大根おろしと生姜をお湯でといて飲むと、のどの痛みに効くとされています。

聞こえにお悩みの方　最新デジタル補聴器
聞こえの相談会実施中
チェックしてみてください
こんなお悩みは、ありませんか？
□ テレビの音量が大きいと言われる。
□ 玄関のチャイムの音が聞こえづらい。
□ 電話に出ても聞きづらい。
□ 呼びかけられてもよくわからない。
□ 会議・集会で声が聞き取りづらい。
使用中の補聴器でお悩みの方
・雑音がうるさい　・取扱いが難しい　・ピーピーうるさい
・耳にぴったりはまらない　・言葉がはっきり聞こえない
ひとつでも心あたりのある方はぜひご相談ください。
デジタル補聴器があなたのお悩みにお答えします!!
専門スタッフがご自宅で聴力測定!! 今お使いの補聴器も点検・修理承ります。
お問い合わせは、お近くのＪＡ紀南各支所購買まで。

参加無料
あなたのご意志をうまく伝えるために…
相続・遺言セミナー
相続・遺言の手続きはご存知ですか？

争い事の起きない
相続とは？
遺言書とは？
遺産分割協議書とは？
相続人にうまく意志を伝えられる！
専門家がわかりやすくアドバイスします。
松田繁樹司法書士事務所（司法書士）
松田　繁樹氏
開催日：1月18日（金）
午後1:30～
場　所：JA紀南 本所別館2階会議室
お問い合わせ・お申し込みは、お近くのJA紀南各支所へ