

# 紀菜柑

## 農産物カレンダー (7~9月)

作物	7月			8月			9月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
キュウリ									
ナス									
ピーマン									
トマト									
シシトウ									
エダマメ									
カボチャ									
バレンシア									
マンゴー									
スモモ									
ブルーベリー									
小菊									
ケイトウ									
花木類									

# 地産地消レシピ

## 蒸し梅彩鶏

【材料】 (4人分)

- 鶏もも肉……………1枚
- 長いも……………長さ20cm位
- アスパラ……………2本
- ちくわ……………2本
- ニンジン……………小1/4本
- タマネギ……………小1玉
- 塩・こしょう……………少々
- 梅びしお……………適量
- パプリカ・カイワレ……………適量
- ミニトマト・レタス……………適量



- A
- JA梅シラップ……………180cc
  - 酢……………180cc
  - しょうゆ……………小さじ1
  - サラダ油……………大さじ2
  - 砂糖……………少々

- 梅びしお……………大さじ7
- みりん……………大さじ2
- スープのもと……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 湯……………300ml

【作り方】

- 鶏もも肉に火の通りをよくするため、フォークで穴をあけ、塩・こしょうをしてしばらくおき、観音開きにします。
- ニンジンを三角の棒状に切って、サッと茹でます。アスパラは、かまを取ります。長いもは皮を剥き、三角の棒状に切ります。
- ちくわに切れ目を入れ、梅びしおと長いもをはさみます。
- 巻きすの上にラップを敷き、もも肉を広げます。その上に、芯となるニンジン、アスパラを交互に並べ、その中心にちくわを置き、しっかり巻いてラップの両端をねじって閉じます。
- ④を、蒸し器で25~30分(中火)蒸し、食べやすい大きさに切り、皿に盛ります。
- ⑤を、タマネギをスライスし水にさらしておきます。Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、タマネギを適量合わせます。

## 梅びしおの作り方 (今回の2品のレシピで使います)

【材料】

- 白梅干……………12粒
- 黒砂糖……………白梅干の種を除いた重さの3割~4割

【作り方】

- 白干梅は一晚、水に漬けて塩抜きします。
- 梅干しの種を取り除き、細かくつぶします。
- 鍋に②と黒砂糖を入れ、混ぜながら10分ほど煮ます。※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。



## もう一品!



## 湯豆腐の梅びしお添え

【材料】 (4人分)

- 木綿豆腐……………1丁
- こんぶ……………10角1枚
- 梅びしお……………大さじ2
- 青じそ……………4枚

【作り方】

- 豆腐を4つに切ります。
- 鍋にこんぶを敷き、豆腐を入れて、全体がつかう程度の水を加えて弱火にかけます。
- 器に青じそを敷き、湯豆腐を入れ、梅びしおをのせます。 ※茹であがった豆腐はお好みの大きさに切っても結構です。

## お母さんにも、子どもにもいいこといっぱい!! 日本型食生活のすすめ



「みんなのよい食プロジェクト」は、体と心を支える食のたいせつさ、国産・地元産農畜産物の豊かさ、それを生み出す農業の価値をお伝えし、国産・地元産農畜産物と日本の農業のファンになっていただくという運動です。

昭和50年代の食生活モデルに子どもたちの好みにも対応しつつ、栄養バランスを考慮した理想的な食スタイルを追求することができず。

ながらの和食をこ

「日本型食生活」というと、昔ながらの伝統的な和食、というイメージをもつ人もいるかもしれませんが、必ずしもこの両者は、イコールではありません。たとえばハンバーグやカレーライス、スパゲティなどが大好きな子どもに、いきなり「昔ながらの和食をこ

「日本型食生活」というと、昔ながらの伝統的な和食、というイメージをもつ人もいるかもしれませんが、必ずしもこの両者は、イコールではありません。たとえばハンバーグやカレーライス、スパゲティなどが大好きな子どもに、いきなり「昔ながらの和食をこ

Q. 日本型食生活って、昔ながらの和食のこと?



©よい食P  
イメージキャラクター  
えみ 笑味ちゃん

みんなのよい食プロジェクト

# 2013 大感謝祭

## JAの総合展示会



農機具や生活用品が2日間だけの特別価格! お子様も楽しめる催しもご用意しています。

7月20日(土) 午前10時~午後8時

7月21日(日) 午前10時~午後6時

場所: JA紀南総合選果場

(田辺市下三栖字岩屋谷1475-11)

クミカ会員の皆様には来場サービスとして

**100** ポイント進呈します。

クミカカードは忘れずにお持ちください。

# JAの初盆用品

初盆用品、お供え提灯等、受付中



お棚おさやセット



精霊船



お供え提灯

お求め・お問い合わせは、JA紀南中央購買センターコピー、各支所購買窓口まで