

# 紀菜柑

# 農産物カレンダー

(1月下旬～4月中旬)

作物	1月		2月		3月		4月	
	下	上	中	下	上	中	下	上
ホウレンソウ								
キャベツ								
ダイコン								
ブロッコリー								
ニンジン								
ミニトマト								
ポンカン								
不知火								
八朔								
イチゴ								
トルコギキョウ								
スターチス								
カスミソウ								
ストック								

# 地産地消レシピ

## 【ホウレンソウの豚肉グラタン】



### 【材料】(4人分)

- ホウレンソウ……………2束
- 豚もも肉……………200g
- バター……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ4
- 牛乳……………大さじ2
- ピザ用チーズ……………50g
- 塩、コショウ……………各少々

### 【作り方】

- ①ホウレンソウはさつとゆで、水気を絞って4cm長さに切る。
- ②豚もも肉は1cm厚さに切り、塩、コショウを少々ふる。
- ③マヨネーズと牛乳を合わせる。
- ④フライパンにバターの半量を溶かし、②を焼いて取り出す。残りのバターを入れ、①をさつと炒めて、塩、コショウをふる。
- ⑤耐熱容器に④のホウレンソウを敷いて豚もも肉をのせ、③をかけてからピザ用チーズをのせる。200℃のオーブンかオーブントースターで5～6分焼く。

## もう一品! 【レンコンサラダ 梅ドレッシング(バルサミコ風)】



### 【材料】(4人分)

- レンコン……………160g  
(酢少々、塩少々)
- しめじ……………40g  
(酒大さじ1)
- 水菜……………20g
- 白干し梅……………2コ
- オリーブ油……………大さじ2
- バルサミコ酢……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 乾燥バジル……………少々

### 【作り方】

- ①レンコンは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらして水分を切ります。酢、塩を加えたお湯で2～3分茹でます。
- ②しめじはさつと洗い、鍋に酒を入れて蒸します。
- ③水菜は水洗いし、2～3cmぐらいに切ります。
- ④白干し梅は種を除きボールに入れ、フォークなどでよくつぶし、オリーブ油、バルサミコ酢、砂糖、バジルを入れて混ぜます。
- ⑤④の中にレンコン、しめじを加え混ぜます。器をもって水菜を散らします。

子育てママの応援サイト

## はじめてママのお金のこと

JA共済

子どもの夢を叶えたい! 先輩ママの声が聞きたい! 学資金について学びたい!

お子さまの夢を叶えるお金。今から準備しませんか?

はじめてママ 検索

<http://kodomo.ja-kyosai.or.jp>

高い給付率が魅力! JAの子ども共済「ステップ」。上記サイトで資料請求ができます。

## 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。

湿度が低下する時期、乾燥に負けない美肌づくりを、栄養面から考えてみましょう。一般的に美肌と、積極的に美肌と、コラーゲンやヒアルロン酸などをイメーシしがちですが、実は美肌に重要な栄養素は、肌の細胞を作るたんぱく質。それに脂質も重要。細胞間脂質は水分の蒸散やアミノ酸の流出を予防し、乾燥から肌を守ります。ビタミン類は言うまでもありませんね。実は、これらの栄養素をバランスよく含んでいるのがご飯です。茶碗一杯のご飯には、ミニトマト3個分のカルシウム、トウモロコシ3個分のビタミンB1、納豆や豆腐、みそなどは良質なたんぱく質、野菜にはイソフラボン、女性ホルモンに似た働きをし、美肌を生み出す手助けをしてくれます。乾燥からお肌を守ってくれる脂質は、魚が補ってくれます。

みんなのよい食プロジェクト

Q: 乾燥で肌荒れが、気になるのですが、対策はありますか?

A: 美肌の最強メニユー、日本型食生活で体の中心からキレイになりましょう。

湿度が低下する時期、乾燥に負けない美肌づくりを、栄養面から考えてみましょう。一般的に美肌と、積極的に美肌と、コラーゲンやヒアルロン酸などをイメーシしがちですが、実は美肌に重要な栄養素は、肌の細胞を作るたんぱく質。それに脂質も重要。細胞間脂質は水分の蒸散やアミノ酸の流出を予防し、乾燥から肌を守ります。ビタミン類は言うまでもありませんね。実は、これらの栄養素をバランスよく含んでいるのがご飯です。茶碗一杯のご飯には、ミニトマト3個分のカルシウム、トウモロコシ3個分のビタミンB1、納豆や豆腐、みそなどは良質なたんぱく質、野菜にはイソフラボン、女性ホルモンに似た働きをし、美肌を生み出す手助けをしてくれます。乾燥からお肌を守ってくれる脂質は、魚が補ってくれます。

3分の1本分の鉄、サヤエンドウ12枚分のビタミンB、そしてレタス1枚半にあたる食物繊維、さらには、マグネシウムや亜鉛といったミネラルも、それぞれグリンアスパラガス5本、ホウレンソウ2分の1束分含まれています。ご飯だけでなく、日本型食生活の定番食材は、美肌に必要な栄養素をバランスよくとれるんですよ。

## 御会葬用御礼品に

# JA紀南の 紀州小梅干しセット

**紀州小梅干しセットの内容**  
 商品：うす塩味(塩分10%)、はちみつ味(塩分4%)  
 内容量：70g入り×2個  
 商品特徴：「うす塩味」…紀州産小梅干しを使用しています。塩分は10%です。  
 「4%はちみつ味」…紀州産小梅干しを使用しています。塩分4%のうす塩味で、国産のはちみつと黒酢で味付けしています。



商品はJA紀南の「葬祭センターやすらぎ」のほかにも、お取扱いいただいている葬祭センターもございます。商品に関するお問い合わせはJA紀南加工部までお願いします。

お問い合わせ先 **JA紀南 加工部** 〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19  
 TEL: 0739-25-4611

# 介護職員募集

- ケアマネージャー 1名** (嘱託職員)  
資格：居宅介護支援専門員《運転免許必要》
- ホームヘルパー 若干名** (非常勤勤務)  
資格：2級課程以上修了者《運転免許必要》

詳細は面談のうえ、まずはお電話ください。

**JA紀南 居宅介護支援事業所 訪問介護事業所**  
 〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19  
 TEL: 0739-25-8349 携帯: 090-8750-8573