

紀菜柑

農産物カレンダー

(6月上旬～8月下旬)

作物	6月			7月			8月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ナス									
キュウリ									
トマト									
エダマメ									
カボチャ									
タマネギ									
甘夏									
バレンシアオレンジ									
南高									
古城									
スモモ									
ブルーベリー									
コギク									
ケイトウ									

地産地消レシピ

【鶏肉とパイナップルの梅風味炒め】



【材料】(4人分)

- 鶏もも肉……………250g
- うす口しょうゆ……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- A (片栗粉……………大さじ1
- 玉ねぎ……………1/2コ
- ピーマン……………2コ
- 赤ピーマン……………1/2コ
- しょうが甘酢漬……………50g
- パイナップル(缶詰)……………4枚
- 炒め油……………大さじ1
- B (にんにく(みじん切り)……………小さじ1
- 赤とうがらし(小口切り)……………1本
- 酢……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- C (白干梅(果肉をきざむ)……………2コ

【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切ってAに漬けておきます。
- ②玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、パイナップルは一口大に切ります。しょうがはざく切りにします。
- ③フライパンでBを炒めて香りが出たら、鶏もも肉、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンを入れ、パイナップル、しょうがを加えてCで味を調えます。

【梅あん豆乳豆腐】



【材料】(4人分)

- 卵……………2コ
- 豆乳……………1/2カップ
- だし……………1カップ
- オクラ……………2本
- あん……………3/4カップ
- だし……………うす口しょうゆ……………大さじ1
- A (みりん……………小さじ2
- 酒……………大さじ1
- B (片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ3
- 白干梅……………1/2コ

【作り方】

- ①器に卵を割りほぐし、泡立てないように混ぜ、だし、豆乳を加え、切るように混ぜ合わせます。
- ②器に4等分にわけ、強火で3分、中火で約10分ほど蒸します。
- ③オクラは茹でて輪切りにします。
- ④梅あんをつくり、白干梅は一晚水につけ果肉をほぐし、ペースト状にします。だしを沸かし、Aの調味料、梅ペースト(10g)を加え、味を調べ、B(あらかじめ片栗粉を水で溶いておく)でとろみをつけます。
- ⑤②に④をかけ、③のオクラを散らします。

果汁が美しいピンク色に!

JA紀南が育成した地元生まれの小梅

パープルクイーン

6月上中旬入荷(予定)



梅シーズンの到来です!

梅酒・梅ジュース・梅干し
お好きな加工方法でどうぞ

6/6(金)は梅の日

だよ…うめっぴ&みかっぴ

紀菜柑 0739-81-0831
田辺市秋津町 752-1
【営業時間：午前9時～午後6時】

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。



加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

加や生活習慣病の増加や低年齢化が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。その結果、肥満や生活習慣病の増加が社会問題になっている。

みんなのよい食プロジェクト

Q. 家族の健康にいい食事をとるには、どんなことに気をつければいいの?

A. 昔に比べて、食生活が変化してきているので、「日本型食生活」を取り入れるといいです。

それいけ! アンパンマン

大きな夢をいっしょにえがこう!

JAのこども共済

くらしの保障、相談するなら JA共済

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。
■JA共済ホームページアドレス <http://www.ja-kyosai.or.jp>

14481050111

各支所で募集中!
平成27年3月31日まで

うめみか定期積金

うめっぴ定期積金 (生活応援型) 20万円以上の方に、たち吉福よせ小鉢どれか1プレゼント!

みかっぴ定期積金 (パースデー記念型) 誕生日月にご契約いただいた方に、もれなく! ことりおんぶフェイスタオルプレゼント!

注目 さらにうめっぴでもみかっぴでも最大0.2%の金利上乗せ特典

*お取扱いは個人の方のみ、定期積金の中途解約は対象にならないなど諸条件がございます。
くわしくはJA紀南の支所窓口、渉外担当者におたずねください。