紀菜柑（きさいかん） 農産物カレンダー

（10月下旬～1月中旬）

作物	10月 下	11月 上	11月 中	11月 下	12月 上	12月 中	12月 下	1月 上	1月 中
極早生ミカン									
早生ミカン									
レモン									
ユズ									
富有柿									
キウイフルーツ									
カボチャ									
レタス									
ニンジン									
サツマイモ									
サトイモ									
ホウレンソウ									
ブロッコリー									
ダイコン									

地産地消レシピ

【キノコのクリームソース丼】

【材料】（４人分）

- 豚薄切り肉……300g
- タマネギ……1個（200g）
- シメジ……1パック
- エリンギ……1パック
- シイタケ……4枚
- インゲン……50g
- 油……大さじ2
- 生クリーム……1パック
- 塩、コショウ……各少々
- 温かいご飯……800g
- A（辛口カレールー（市販）…4かけ（100g）／水……3カップ）

【作り方】

①豚肉に塩、コショウを少々振る。タマネギは薄切り、シメジは小房に分ける。エリンギは半分に切り短冊切りにする。シイタケは１cm幅に切る。
②インゲンは、熱湯で色よくゆでる。二つに切る。
③鍋に油を熱し豚肉をいためる。肉の色が変わったら①のタマネギを合わせていため、キノコを加える。Aを入れて7～8分煮る。
④生クリーム、②のインゲンを入れ、塩、コショウで味を調える。
⑤ご飯を器に盛り、④を掛ける。

【和風ハンバーグ】

【材料】（４人分）

- ツナ……ツナ缶小１
- 木綿豆腐……１／３丁
- A（卵……１／４コ／しょうが汁……小さじ１／生しいたけ……１枚／塩……小さじ１／２／酒……小さじ１／２）
- B（梅びしお…大さじ1と1／３／しょうゆ……小さじ２／だし汁……大さじ２）
- サラダ油……小さじ１

【作り方】

①ツナは汁を切ります。豆腐は水切りします。
②ツナ、豆腐、Ａの材料をボールに入れて、よく混ぜ合わせます。
③Ｂを合わせてあんを作ります。
④②を８等分にし、丸く形を整え、平らにします。
⑤フライパンで油を熱し④を入れて、両面を焼きあげます。
⑥皿に⑤を盛り、③の梅あんをかけます。
添え物　赤・黄ピーマン、もやし、ライム

プールと温泉で健康づくりを！

●入館料　大人・高校生　１，５００円
小・中学生　８００円
幼児（３才以上）　５００円
＊クアハウスは水着着用の入浴となります。
大浴場・露天風呂もご利用できます。

●営業時間　ＡＭ10:00～ＰＭ10:00
＊最終入館時間ＰＭ８:30
休館日・営業時間短縮日あり

ごゆっくりとご宿泊もＯＫ

癒しの宿　南紀白浜温泉
クアハウス白浜
〒649-2211 白浜町3102
☎0739-42-4175
http://kurhouse-shirahama.or.jp

みんなのよい食プロジェクト

Q. ダイエットで食事制限をしているのに、痩せないのはなぜ？

A. 食べないから太るのかも。おいしく食べてきれいに痩せる、健康ダイエットに切り替えましょう。

極端な食事制限は、むしろ太りやすい体質になってしまう恐れがあります。食べないことで基礎代謝が低下したり、脂肪を燃焼させるエネルギーが不足したりするからです。

脳が飢餓を感じて必要以上の栄養を摂取しようとするため、要注意。きちんと食べ適度な運動をすれば、基礎代謝が上がり消費カロリーもアップしますよ。

そこでおすすめしたいのが、ご飯を中心とした日本型食生活です。

例えば、カロリーを消費するうえで欠かせない筋肉を作る栄養素は、たんぱく質です。日本型食生活の調味料や食材として活躍するみそ、しょうゆ、豆腐、納豆などは、大豆からできています。

「畑のお肉」と呼ばれる大豆が、良質なたんぱく質源であることは、ご存知ですよね。

日本型食生活には、発酵食品が多く含まれるのも特徴です。

発酵食品には、脂肪の合成を抑え、脂肪細胞に脂肪をたまりにくくさせる必須アミノ酸、エネルギー代謝に不可欠なビタミンB群なども多く含まれます。

極端な食事制限ではなく、おいしく食べて健康的に痩せる食生活を心がけましょう！

お母さんにも、子どもにもいいことといっぱい！

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こうという運動です。

一生涯にわたって介護の不安にしっかり備える

JAの介護共済

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

売土地のご案内（白浜町白浜台）

価　　格／3,814,200円
所 在 地／白浜町瓜切2927番1390
交　　通／JR白浜駅より約6km
地　　積／194㎡（58.68坪）　坪単価 6.5万円
地　　目／山林（現況宅地）
建ぺい率／60%　容積率／200%
用途地域／都市計画区域内
第一種中高層住居専用地域

お問い合わせ先　JA紀南 総合企画部　☎0739-23-3513
（売主）紀南農業協同組合　和宅建会員・和歌山県知事(3)第3403号　本広告有効期限：平成26年11月30日