

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
カラマンダリン									
パレンシアオレンジ									
ウメ									
スモモ									
ブルーベリー									
モモ									
イチジク									
ピーマン									
インゲン									
エダマメ									
スイートコーン									
ユリ									
ガーベラ									
トルコギキョウ									

地産地消レシピ

【牛ゴボウ丼】



【材料】(4人分)

- 温かいご飯……………800g(4杯分)
- 牛薄切り肉……………300g
- 新ゴボウ……………200g(1本)
- だし……………カップ1
- 紅しょうが……………少々
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ4

【作り方】

- ①牛薄切り肉は3～4cm幅に切る。
- ②新ゴボウはささがきにして水にさらし、水気を切る。
- ③Aを鍋に入れて煮立てて①を入れ、ほぐしながら強火で2～3分煮る。②も加えて混ぜながら少し煮る。だしを入れて、汁気がなくなるまで5～6分煮る。途中2～3回混ぜる。
- ④温かいご飯に③を載せ、紅しょうがを添える。

【新ジャガイモと豚肉の照り煮】



【材料】(4人分)

- 新ジャガイモ…約400g(小8個)
- 豚角切り肉……………150g
- ショウガ……………10g(1かけ)
- 小ネギ……………2～3本
- 油……………大さじ1
- だし……………カップ1と1/2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 醤油……………大さじ2
- 七味唐辛子……………少々

【作り方】

- ①新ジャガイモは皮ごと洗い、大きいものは半分に切る。
- ②豚角切り肉はひと口大に切り、ショウガは薄切りにする。
- ③小ネギは2～3cm長さに切る。
- ④鍋に油を熱し、①を強火で焦げめが付くまで炒める。②を加え、豚角切り肉の色が変わるまで炒める。だしとAを入れ、①が柔らかくなるまで煮る。最後に火を強め、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰める。七味唐辛子と③をふって盛る。

果汁が美しい
ピンク色に!

JA紀南が育てた地元生まれの小梅

パープルクイーン

5月下旬入荷(予定)



6月6日は
梅の日だよ

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。

塩分を減らすには、調味料を減らすだけでなく、食材の味を生かすことも大切です。例えば、みそ汁の分量を減らし、プレーンヨーグルトを加えることで、コクが出て美味しくなります。

健康的な食生活は、塩分の取りすぎを懸念する声もあふれています。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるなど、様々な問題が懸念されています。減塩を心がけることが効果的

です。また、なるべく塩味に頼らず素材の味を生かすことも大切です。例えば、みそ汁の分量を減らし、プレーンヨーグルトを加えることで、コクが出て美味しくなります。

減塩対策には、ナトリウムを排出する働きがあるカリウムを多く含む海藻や野菜を多くとることが効果的

です。また、なるべく塩味に頼らず素材の味を生かすことも大切です。例えば、みそ汁の分量を減らし、プレーンヨーグルトを加えることで、コクが出て美味しくなります。

健康的な食生活は、塩分の取りすぎを懸念する声もあふれています。塩分の過剰摂取は高血圧の原因になるなど、様々な問題が懸念されています。減塩を心がけることが効果的



Q. 夫の血圧が高めです。減塩対策を教えてください。

JAカルチャー教室 生徒募集

栄養士に学ぶ料理教室

- ◎日時：第1・3木曜日 19:00～
- ◎場所：JA紀南 中央購買センター コピー2階 レクチャー室 (田辺市秋津町752-1、JA直売所「紀菜柑」隣)
- ◎受講料：月額 2,000円 (JA口座による口座振替)
- ◎準備物：エプロン・三角巾・家の光
- ◎参考書：JAの月刊誌「家の光」を使用します。未購読の方は受講料とは別に「家の光」購読料1,523円(2カ月払い)が必要となります。

ヨーガ教室

- ◎日時：第2・4水曜日 19:15～21:00
- ◎場所：JA紀南ふれあいセンター (田辺市高雄三丁目22-19、高雄中学校近く)
- ◎受講料：月額1,000円(JA口座による口座振替)
- ◎準備物：バスタオルまたはヨーガマット

茶道教室

- ◎日時：第1・3水曜日 19:30～21:00
- ◎場所：JA紀南ふれあいセンター (田辺市高雄三丁目22-19、高雄中学校近く)
- ◎受講料：月額3,000円(JA口座による口座振替)
- ◎準備物：袱紗(ふくさ)

お申し込み・お問合わせ先

JA紀南 ふれあい課
〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19
☎0739-25-5806



キミの未来に、
もっと笑顔を。

JAのこども共済

くらしの保障、相談するなら



- 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>