

紀菜柑

農産物カレンダー

(9月中旬～12月上旬)

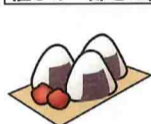
作物	9月		10月		11月		12月
	中	下	上	中	下	上	上
極早生温州ミカン							
早生温州ミカン							
富有柿							
オクラ							
ナス							
原木生シイタケ							
サトイモ							
サツマイモ							
レタス							
ダイコン							
ブロッコリー							
スターチス							
ガーベラ							
カスミンソウ							

第1回 JA女性会わいわいフェスタ

料理コンテストや体験コーナーなど、イベント盛りだくさん!



催しの一部をご紹介します



こめ・米グランプリ
ごはんを使ったアイデア料理を試食していただき、お好みのものに投票!

入場無料!

ちょっと見てよ、私らのサークル活動!

JA女性会の仲間たちによる様々なサークル活動の発表会♪ 活動の発表会♪ ぜひご覧ください!



開催日:平成27年10月24日(土)
時間:10:30～14:00
場所:中央購買センターコピア

お問い合わせ

JA紀南 ふれあい課 ☎0739-25-5806
田辺市高雄 3-22-19

地産地消レシピ

【サンマのかば焼き丼】



【材料】(4人分)

- 温かいご飯……………800g(4杯分)
- サンマ……………2尾
- かたくり粉……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ2
- 薬味(小ネギ、ミョウガ、カイワレ、シヨウガ、青ジソなど)……………各適量
- 粉サンショウ……………少々
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1

【作り方】

- ①サンマは3枚におろし、片身を半分に切る。
- ②①にかたくり粉をまぶし、余分な粉をはたき落とす。
- ③フライパンに油を熱し、②の両面をこんがり焼いて取り出す。
- ④フライパンをきれいにふいて、Aを少し煮詰め、③を戻し入れてAを絡める。
- ⑤薬味は細かく刻み、カイワレは二つに切る。
- ⑥温かいご飯に⑤、④の順に載せる。好みで粉サンショウを振る。

【サトイモと枝豆の炒め】



【材料】(4人分)

- サトイモ……………8個(約600g)
- 枝豆(冷凍など)……………150g
- ネギ……………1本
- シイタケ……………5個
- ベーコン……………2枚
- ゴマ油……………大さじ2

〈合わせ調味料〉

- 酒……………大さじ2
- 醤油……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- 塩……………少々

【作り方】

- ①サトイモはよく洗い、皮つきのままラップで包み、電子レンジで6～7分加熱する(途中で上下を返す)。皮をむき、ひと口大に切る。
- ②枝豆は柔らかくゆで、さやから出す。
- ③ネギは5mmの斜め切り、シイタケも5mm幅に、ベーコンは1cm幅に切る。合わせ調味料を合わせる。
- ④フライパンにゴマ油を熱して①と③のベーコンを入れ、焼き色が付くまで炒める。③のネギ、シイタケと②を加えて1～2分炒め、合わせ調味料で調味する。

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。

●国産・地元産農畜産物の活用
●食生活の改善
●健康寿命の延伸
●食文化の継承

「日本型食生活」が注目されています。その理由として、食生活の欧米化に伴って、脂質の摂取が増加。その結果、生活習慣病の増加が社会問題になっています。また、海外でも注目を集める「日本型食生活」は、皆さんの家庭でも取り入れたいですね。

Q: 「日本型食生活」がいいから言うけど、外国の人から見ると、どうなの? A: 欧米諸国では、脂質の過剰摂取が問題になっていて、その解決策の一つとして、「日本型食生活」が注目されています。



みんなのよい食プロジェクト



火災や台風はもちろん地震にも備えられる家の保障



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>

15481050172

建物保障点検キャンペーン実施中! 平成27年9月30日まで

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

【案内図】



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27年10月15日