

# 紀菜柑

## 農産物カレンダー

(2月上旬～4月下旬)

作物	2月			3月			4月		
	上	中	下	上	中	下	上	中	下
ポンカン									
はるみ									
清見									
ネーブル									
伊予柑									
イチゴ									
ハクサイ									
ジャガイモ									
タマネギ									
ワケギ									
キュウリ									
ストック									
デルフィニウム									
トルコギキョウ									

# 地産地消レシピ

## 【とろとろオムライス】



- 【材料】(4人分)**
- ご飯……………800g
  - 鶏もも肉……………300g
  - タマネギ……………1/2個
  - ニンニク……………1片
  - グリーンピース(冷凍)……………大さじ3
  - バター……………大さじ2
  - トマトケチャップ……………大さじ6
  - 顆粒(かりゆ)スープのもと……………小さじ1/2
  - 塩……………小さじ1/2
  - コショウ……………少々
  - オムレツ(材料1人分)※1人分ずつ4回作る
  - 卵……………2個
  - 生クリーム……………大さじ2
  - 塩、コショウ……………各少々
  - バター、サラダ油……………各大さじ1/2

### 【作り方】

- 鶏肉は1.5cm角に切り、タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにバターを溶かし、①のタマネギ、ニンニクをいためる。透き通ってきたら①の鶏肉をいため、さらにAを加えていためる。ご飯とグリーンピースを加えて、全体が混ざったら、火を止める。
- オムレツは1人分ずつ作る。卵を割りほぐし、生クリームと塩、コショウを混ぜる。
- フライパンにバター、サラダ油を溶かし、③を入れ、半熟のオムレツを作る。すでに作っておいたチキンライスに載せ、熱いうちに中心に切れ目を入れる。もう3人分を同様に作る。

## 【コマツナとマグロのナムル】



- 【材料】(4人分)**
- 小松菜……………300g
  - マグロ(さしみ用)……………200g
  - 酒、醤油……………各小さじ2
  - ネギ(みじん切り)……………大さじ2
  - ショウガ(みじん切り)……………小さじ2
  - 赤唐辛子……………小1本
  - A…白ゴマ(粗すり)大さじ3、ゴマ油、醤油各大さじ1、みりん小さじ1

### 【作り方】

- 小松菜は熱湯でさっとゆで、水に取ってから水気を絞り、3cmの長さに切る。
- マグロは縦半分に切ってさらに1cm幅に切る。分量の酒と醤油をからめておく。
- 赤唐辛子は小さく切る。
- ③と分量のネギ、ショウガをボウルに入れ、Aを合わせる。ここへ①と②を入れて和える。

## 紀州石神田辺梅林 フォトコンテスト作品募集

紀州田辺観梅協会主催 JA紀南などの協力

- テーマ 梅の郷石神(紀州石神田辺梅林で撮影)
- 募集期間 平成28年2月6日(土)～3月14日(月)必着  
(開園期間は2月6日～3月6日予定)
- 表彰 市長賞・JA紀南代表理事賞など5作品
- 応募方法 カラープリントに応募票を貼付して郵送またはEメールで送付。詳細はお問い合わせを。
- 事務局 紀州田辺観梅協会事務局 電話0739-26-9929  
(田辺市観光振興課内、田辺市新屋敷町1番地)

## 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。

朝食は、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。

**Q: 最近、子どもの集中力や気が低下している気がするのですが……**

**A: まずは朝ごはんをしっかり食べてみましょう!**

朝ごはんをしっかりと食べている子どもは、ほとんどの場合、成績の差が2割近くも開いた。そんな結果が、文部科学省の全国学力・学習状況調査で出ています。朝ごはんには、具体的にどんな効果があるのでしょうか? まずは集中力や学習意欲の向上が挙げられます。朝食は、消化されるとブドウ糖に変わり、脳のエネルギー源となるからです。朝から何も食べていない状態では、頭も体もガス欠で機能しません。朝食は、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。

**【子どもの学力と朝食の関係】**

朝食を毎日食べているか	算数A	算数B
食べている	80.0	63.2
どちらかといえば、食べている	56.3	38.7
あまり食べていない		
まったく食べていない		

質問: 朝食を毎日食べていますか  
 ■ 食べている  
 ■ どちらかといえば、食べている  
 ■ あまり食べていない  
 ■ まったく食べていない

JAグループの温泉利用型健康増進施設

## クアハウス白浜で健康づくり

専任のトレーナーが健康づくりのお手伝い!!

プールでの水中運動は、腰痛・筋肉疲労・肩こり・間接の痛み・老化予防・肥満・ストレス解消・美容に効果的!

健康教室実施中!

温泉プールの周りには、サウナ、気泡浴、打たせ湯、寝湯などの様々な温泉浴槽があり、疲れた体を癒してくれます。

営業時間 AM 10:00～PM 10:00  
\*最終入館受付PM 8:30 休館日・短縮営業日あり

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

JA紀南 女性会ついで

## 家の光大会

一般見学者募集!

平成28年  
2月5日(金)  
9:20～14:50

会場: 紀南文化会館・大ホール2階席  
受付: 午前9時～  
対象: JA紀南管内にお住まいの方  
会費: 500円  
定員: 先着200名様

「魔女の宅急便」黒猫のジジや「ムーミン」ミイの声優、佐久間レイ氏による講演や女性会員による体験発表、アトラクションなど、内容盛りだくさん!

※一般見学者には事前申し込みが必要です。なお、定員になり次第、締め切りとさせていただきます。  
※一般見学者の方は昼食の準備がありませんので、あらかじめご了承ください。

お申込み お問い合わせ JA紀南 ふれあい課 ☎ 0739-25-5806  
〒646-0028 田辺市高雄 3-22-19