

紀菜柑

農産物カレンダー

(3月下旬～6月中旬)

| 作物 | 3月 | | 4月 | | 5月 | | 6月 | |
|-----------|----|---|----|---|----|---|----|---|
| | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 | 中 | 下 | 上 |
| 不知火(デコポン) | | | | | | | | |
| 清見 | | | | | | | | |
| セミノール | | | | | | | | |
| 青梅 | | | | | | | | |
| ビワ | | | | | | | | |
| ブルーベリー | | | | | | | | |
| タケノコ | | | | | | | | |
| コゴミ | | | | | | | | |
| ワラビ | | | | | | | | |
| ナス | | | | | | | | |
| スイートコーン | | | | | | | | |
| フリージア | | | | | | | | |
| カスミソウ | | | | | | | | |
| スターチス | | | | | | | | |

田辺市下万呂 513 ☎ 0739-81-1147 営業時間 AM9:00-PM8:00

地産地消レシピ

【菜の花のXO醤炒め】



【材料】(4人分)

- 菜の花……………300g
- ホタテ貝柱……………5個(150g)
- 赤ピーマン……………大1/2個
- ネギ……………10cm
- ショウガ……………1かけ
- サラダ油……………大さじ1と1/2
- XO醤ソース……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 醤油……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 片栗粉……………小さじ1
- 水……………小さじ2

【作り方】

- ①ホタテは半分の厚さに切る。
- ②菜の花は熱湯で色よくさっとゆで、4～5cm長さに切る。ピーマンは5mm幅に切る。
- ③ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱して③を炒め、香りが出たら①のホタテ、②のピーマン、菜の花の順に入れて炒める。XO醤ソース、酒、醤油を入れる。水とき片栗粉を混ぜ、ごま油をたらす。

【鯛めし】



【材料】(4人分)

- 米……………米用カップ2(300g)
- 水……………360cc
- 昆布……………5cm
- 酒……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 鯛の切り身(3枚におろしたもの)……………200g
- 木の芽……………少々
- A(塩……………少々
酒……………大さじ1)

【作り方】

- ①米は洗って水気を切り、分量の水と昆布を炊飯器に入れ、30分くらい置く。
- ②鯛は骨を抜き、一口大に切る。Aに漬けて10分くらい置く。グリルで両面を火が通るように焼く。
- ③①に酒、薄口しょうゆ、塩を加えて混ぜて普通に炊く。炊き上がったたら昆布を取り出し、②を入れて約10分蒸らす。
- ④③を器に盛り、木の芽を散らす。

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。

「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。

が主に挙げられますが、これらは、主副菜となる食材は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。

副菜は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。

副菜は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。

副菜は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。

副菜は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。

副菜は、野菜などを中心にきのこ類やいも類、海藻類などが主になります。



みんなのよい食プロジェクト
Q: 主菜はいつも作りませんが、副菜までなかなか手が回らなくて…必要なのかしら?
A: 副菜は、不足しがちな栄養分を補ってくれるだけでなく、食事を楽しくもしてくれますよ!
ごはんには主菜、副菜をバランスよく組み合わせた食事が、「日本型食生活」の基本です。食事のメインとなる肉や魚、卵、大豆製品などを使わず(主菜)は、主に良質なたんぱく質や脂質を供給してくれま



通常の店頭表示金利 プラス
500円分 クーポン券 **プレゼント!**
10万円ごとに進呈! ※新たにお預け入れいただくご貯金に限りです。有効期限：平成28年12月31日 ※お渡しできるクーポン券は5,000円が上限となります。

JAバンク 和歌山
平成28年 4月1日より 取扱開始

つまり お預け入れ金額10万円ごとに500円分の和歌山県内のJAの農産物直売所およびAコープで利用できるクーポン券をプレゼント!!

| | | | | | |
|------|-----------------|------|-------------------------|----|---|
| 取扱商品 | スーパー定期(総合口座型限定) | 預入期間 | 1年間 | 条件 | 新たにお預けいただくご貯金に限りです。既にお預けいただいている貯金からの貯蓄はできません。また、原則として中途解約はできません。やむを得ず中途解約される場合は、クーポン券またはクーポン券相当額についてご返却いたします。 |
| 契約金額 | 10万円以上 | 募集総額 | 200億円 (募集総額達成次第販売終了) | | |

詳しくは、JA紀南の支所、または渉外担当者までお問い合わせください