

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
パレンシアオレンジ									
青梅									
スモモ									
ブルーベリー									
モモ									
イチジク									
ナス									
ナンキン									
スイートコーン									
ピーマン									
エダマメ									
ユリ									
ガーベラ									
トルコギキョウ									

地産地消レシピ

【鶏手羽の炊き込みご飯】



【材料】(4人分)

- 米(米用カップ)……………2カップ
- 鶏手羽肉……………400g
- タマネギ……………1/2個(100g)
- ニンジン……………1/2本(100g)
- ミニトマト……………10個
- パセリ……………少々
- カレー粉……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………330ml
- A (コンソメスープのもと…小さじ1
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々)

【作り方】

- ①米は炊く30分前くらいに洗い、ザルにあげて、水気を切る。
- ②鶏肉に、塩・コショウ(材料外)少々を振る。タマネギは粗みじんに切り、ニンジンはすりおろす。ミニトマトはへたを取る。
- ③フライパンに油大さじ1/2を熱し、鶏肉の表面を焼いて取り出す(中は生でよい)。油大さじ1/2を足し、②のタマネギ、ニンジンをいため、①とカレー粉を入れる。油がなじむまでいためる。
- ④炊飯器の内釜に③とAを入れ混ぜる。肉とトマトを上に乗せ、普通に炊く。炊き上がったパセリをちぎって載せる。

【ナスの油焼きショウガ醤油】



【材料】(4人分)

- ナス……………8個
- ショウガ……………大1かけ
- オクラ……………5本
- ミョウガ……………2個
- 削りガツオ……………5g
- サラダ油……………適量
- 醤油……………少々

【作り方】

- ①ナスはへたを取り、縦半分にする。皮に格子の切り目を入れる。
- ②ショウガはすりおろす。
- ③オクラは熱湯でさっとゆで、小口切りにする。ミョウガは縦半分にして薄切りにする。
- ④フライパンに底一面に流れるくらいのサラダ油を入れて熱し、①を皮の方から焼く。裏も焼いて、しんなりしてきたら皿に取る。
- ⑤③のオクラとミョウガ、削りガツオを混ぜて添える。ショウガ醤油をつけていただく。

申年の梅を漬けよう。

梅の日
6/6

祝 10周年

はい おやさ
☎0739-81-0831
田辺市秋津町 752-1
●午前9時～午後6時



南高梅続々入荷中!

紀菜柑
きさいかん

痩せた!?
ダイエットで話題の梅干し

5月中旬、梅干しが話題になりまして、「梅干しを食べると痩せた」とテレビで紹介され、JA紀南にも全国の卸売業者や量販店から梅干しの注文が激増したのです。

休日返上の対応も5月下旬には落ち着きを取り戻しましたが、加工部の営業担当者は「購入者はダイエットに関心のある若い女性など新規のお客様が多いと聞いた。若年層へのアピールが得意、JAとして嬉しい限り。断然

日本の歴史には三大飢饉と言われる享保、天明、天保の大飢饉があり、その一つ、天保6年の申年に始まり、数十万人の死者を出した歴史上最大の飢饉と言われている。しかしその中で、唯一、紀州力によりほとんどの死者は出なかつたと言われています。今でも「梅健康食」と言われる方が多いのは、古来からのこういう物語があったからです。

今年の申年、皆さんも千年以上の昔から伝わる、縁起物の「申年の梅」を漬けてみませんか。

「体重4.7kg減」「ウエスト、マイナス11.2cm」といった驚きの結果。そのダイエット方法は、1日3個、レンジで1分間チンして食べるだけのもの。学者によると、梅の中のバニリンという成分に脂肪燃焼効果があるとのことでした。梅で元々言われる疲労回復、整腸作用、熱中症対策等々。加えてダイエット効果とならば、梅産地の私たちも試してみよう価値あり…。(編集部)



縁起良し
申年の梅

平安時代、村上天皇が流行っていた疫病にかかり、治療のため梅干しと昆布を入れたお茶で病を克服したという言い伝えが文献に残されています。その梅干しが申年に収穫された梅だったことから、申年の梅は「効果が高い」「難が申(去る)」「病が申(去る)」などと言われ、千年以上も前から重宝されてきたということです。

みどりの会 ボランティア会員募集!!

老後を楽しく、安心して暮らせる地域社会に貢献する活動をしています。

高齢者福祉に興味がある方、活動のお手伝いをしていただける方、男女は問いません!一緒にボランティア活動に参加しませんか?

主な活動内容

- お掃除ボランティア
- ミニデイサービス(11月)
- お誕生日カードの作成
- 介護施設への布類の寄贈取りまとめ

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

入院も、手術も、先進医療も。 たくさんの安心をひとつに。

JAの医療共済

JA共済
1648105017

くらしの保障、相談するなら

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ヤ (田辺市秋津町752-1)
◎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。未購読の方は購読料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)
◎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)
◎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)

ギター教室

◎日時: 毎週火曜日 19:00~
◎場所: JA紀南ふれあいセンター (田辺市高雄三丁目22-19)
◎受講料: 月額 3,000円 (JA口座による口座振替)
◎準備物: ギター(貸ギターもあります)

お申し込み・お問合わせ先
JA紀南 ふれあい課
☎0739-25-5806 〒646-0028 田辺市高雄三丁目22-19