

kumicaはJA紀南の組合員カードです。

組合員の皆様へ



JA紀南集荷場より 菜花

春の訪れを知らせてくれる菜花は、やわらかい蕾(つぼみ)と、茎、葉を食べる花野菜の横綱です。蕾には、花を咲かせるための養分がギュッと詰まっています。

ほろ苦い大人の味が魅力の菜花！天ぷらや焼き、旬の春キャベツと一緒にパスタ料理もいかがですか！

生産者：石田辰夫(いしだたつお)様にご協力頂きました。JA紀南各直売所・直販所でも菜花が出荷時期となりました。併せてご利用くださいませ。

JA紀南各店直売所・直販所では農産物、加工品を出品して頂ける生産者を募集しています。詳しくは下記店舗(担当・店長)まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

ふれあい市 上富田町朝来1375-1 お問合せ:47-1070	あぜみち 白浜町栄691 お問合せ:45-2780	こどういち 中辺路町栗栖川358-2 お問合せ:64-1369	なんたん市 串本町串本1551-1 お問合せ:0735-69-2222
--	--	--	--

菜の花とキャベツのパスタ

材料(1人分)
菜の花...1/4束(50g)
キャベツ...1枚(60g)
にんにく...1/2かけ
赤唐がらし...1本
スパゲッティ...80g
「ピュアセレクト サラリア」...大さじ1
ツナ缶(小)汁気をきき...1/8缶(10g)
「瀬戸のほんじお」...少々
こしょう...少々



作り方
①菜の花は根元のかたい部分を切り落とし、半分長さまで切る。キャベツはザク切り、にんにくは薄切りにし、赤唐がらしは種を取る。
②スパゲッティを表示通りにゆで、ゆで上がり1分前になったら①の菜の花・キャベツを加えてゆでる。ザルにとって水気をきる。
③フライパンに「サラリア」を入れて火にかけ、①のにんにく・赤唐がらしを炒め、②のスパゲッティ・菜の花・キャベツ、ツナを加えて炒め合わせる。
④塩・こしょうで味を調える。

出典：味の素PARK レシピ集より

まかる

今年の恵方は**南南東**だよ！
立春の前日、節分は春からの幸福を願う日。豆まきをし、恵方巻きをかぶり、イワシを飾り、節分そばを食べ、厄を祓い、大福を祈願します。

2月2日(木)・3日(金)
2日間限り

恵方巻

特製 鱈きゅう
太巻き(1本)
税抜1,280円
(税込1,383円)

お魚屋さんの海鮮巻き(1本) 税抜1,280円 (税込1,383円)
ねぎトロ巻き(1本) 税抜3,998円 (税込4,300円)
国産うなぎきゅう巻き(1本) 税抜5,998円 (税込6,466円)
サーモン巻き(1本) 税抜4,338円 (税込4,744円)
鉄火巻き(1本) 税抜4,998円 (税込5,300円)
イカきゅう巻き(1本) 税抜3,998円 (税込4,300円)

お魚屋さんの末広がりセット(1パック) 税抜1,380円 (税込1,491円)
具たつぷり太巻き寿司(中とろ)三種盛り(1パック) 税抜1,580円 (税込1,707円)

●牛カルビ巻 ●ツナサラダ巻 ●ヒレカツ巻
若し男性におすすめ！
がっつり 恵方巻きセット 1パック 880円 (税込951円)
男性や子供が好きな肉系寿司と、サラダ巻を組み合わせ!

●マグロネギトロ巻 ●並巻 ●エビサラダ巻
シニアにおすすめ！
柔らか 恵方巻きセット 1パック 880円 (税込951円)
シニアに嬉しい食感が柔らかい、定番アイテムをバランスよく使用!

●炙りサーモン巻 ●サーモンサラダ巻 ●サーモンたっぷり海鮮巻
女性におすすめ！
サマーディン 恵方巻きセット 1パック 1,480円 (税込1,599円)
女性に人気のサーモンをふんだんに使用!

Aコープの上巻 1パック 850円 (税込918円)
国産牛ギョウザ巻 1パック 798円 (税込862円)
海老天大葉巻 1パック 498円 (税込538円)
スタミナ3種巻(上巻・国産牛ギョウザ巻・うなぎ玉巻) 1パック 1,280円 (税込1,383円)
中巻4色(胡瓜・しんこうなご玉子・エビマヨ巻) 1パック 780円 (税込843円)

恵方巻と一緒に
棒ヒレカツ 1本 280円 (税込303円) 2本で 500円 (税込540円)
かき揚げ 1個 128円 (税込139円)
小イワシフライ 1パック 298円 (税込322円)
ジャンボ海老天 1本 198円 (税込214円) 3本で 580円 (税込627円)
特選唐揚げ 100g当り 158円 (税込171円)

ノンアルコールなので、お子様も安心! 日くておいしい!
いちごミルク甘酒
yummy!
Recipe (1人分)
甘酒1本、いちご2個、牛乳50ml、はちみつ少々をミキサーで混ぜて、できあがり! こちらで作りました!→
エーコープ 米こうじの甘酒
国産米 100% アルコール分 0%
125mL



広告の売り出し期間
2月2日(木) - 2月5日(日)

店舗の営業時間のご案内

COOK GARDEN
田辺市下万呂573
☎0739(81)-1147
営業 9:00分 ~ 8:00分

デリシス いなり
田辺市稲成町新江原3197
☎0739(24)-9200
営業 9:00分 ~ 8:00分

APIA
上富田町朝来1375-1
☎0739(47)-1070
営業 9:00分 ~ 8:00分

あぜみち
白浜町栄691
☎0739(45)-2780
営業 9:00分 ~ 7:00分

VASEO
串本町串本1551-1
☎0735(69)-2222
営業 9:00分 ~ 8:00分

1分でわかる! 今日のお買い得
No.1 トクバイ
国産 国産
国産米 100%

●魚介類・青果物は悪天候等の理由により、入荷できない場合がございます。ご了承ください。●掲載の写真はすべてイメージです。実際の商品とは異なる場合がございますのでご了承ください。●一部取り扱いの無い店舗もございます。●広告の品は十分ご用意してございますが、万一品切れの際はご容赦ください。