

kumicaはJA紀南の組合員カードです。

組合員の皆様へ

**Kinan Premium**

JA紀南集出荷場より

この時期の大根は、繊維が柔らかいため味が染み込みやすいだけでなく煮崩れもしづらくおでんや煮込み料理向きなのが特徴です。

しっかりと甘みと水分！実も引き締まっています！

# 大根

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。

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

Aコープ紀南APIA Aコープ紀南あぜみち 熊野古道なかへち Aコープ紀南VASEO

\*出品については各直売所・直販所の利用規約に賛同頂ける方に限ります。あらかじめご確認ください。

## 具たくさん!豚汁

材料(4人分)  
豚バラ薄切り肉...80g  
じゃがいも...大...1個(200g)  
大根...5cm(150g)  
にんじん...1/2本(80g)  
ごぼう...1/3本(60g)  
糸こんにゃく...1/3袋(70g)  
A 水...3カップ  
「ほんだし」...小さじ2/3  
みそ...大さじ1/2  
「AJINOMOTO サラダ油」...大さじ1/2  
小ねぎの小口切りまたはあざつぎの小口切り...適量

作り方  
①豚肉は3cm幅に切る。じゃがいもは5~6mm幅のいちょう切りにし、大根、にんじんは3~4mm幅のいちょう切りにする。ごぼうはささがしにし、5分ほど水にさらして水気をきる。糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。  
②鍋に油を中火で熱し、①の豚肉を炒め、①の野菜を加え、さらに炒める。全体に油がまわったら、①の糸こんにゃくを加えてサッと炒め合わせる。  
③Aを加え、煮立ったらアクを取り、フタをして10分煮る。玉じゃくしにみそを入れ、煮汁で溶かして加える。  
④椀に盛り、小ねぎを散らす。

出典:味の森PARK レシピ集より

## 梅バタートースト

材料(1人分)  
・梅干し...1個  
・バター...20gくらい  
・食パン...1枚

作り方  
1 梅干しは種を取って細かく刻む。  
2 30分ほど常温で置いて柔らかくしたバターに①を入れる。  
3 パスタと梅干しがしっかりと混ぜるようによく和える。  
4 トーストした食パンに塗ってできあがり

JA紀南はちみつ梅を使った簡単に出来る魔法のレシピ!!

梅を使った「かんたん、おいしい」レシピを紹介しています!ぜひ、ご登録ください。

UMENOMAHO\_JAKINAN

国内産牛肉・豚肉・鶏肉が

# お買い得! SUPER肉の日!

2月9日(日)開催

国内産 黒毛和牛モモ各種

## 3割引

税抜価格よりレジにて全品

国内産 黒毛和牛希少部位焼肉  
国内産 黒毛和牛希少部位ステーキ

国内産 豚ローストンテキ  
豚ロース切り落とし 168円(税抜) (各100g当り) (税込182円)

## ぶり祭り

2月6日(木)▶7日(金)

香川県産 ぶりお造り(養殖)1パック 598円(税込646円)

香川県産 ぶりたっぶり握り寿司(養殖)10貫 1,180円(税込1,275円)

香川県産 ぶり切身(養殖)100g当り 498円(税込538円)

香川県産 ぶりたっぶり巻きずし(養殖)1パック 498円(税込538円)

香川県産 ぶりしゃぶしゃぶ用切身(養殖)100g当り 598円(税込646円)

## 鯛祭り

2月8日(土)▶9日(日)

和歌山県産他 真鯛お造り(養殖)1パック 598円(税込646円)

和歌山県産他 真鯛お刺身用短冊(養殖)100g当り 598円(税込646円)

和歌山県産他 タイたっぶり握り寿司(養殖)10貫 1,180円(税込1,275円)

和歌山県産他 タイたっぶり巻きずし(養殖)1パック 498円(税込538円)

和歌山県産他 真鯛しゃぶしゃぶ用切身(養殖)100g当り 598円(税込646円)

2/6(木) 限り

国内産 豚肩ローストンテキ(銘柄豚を除く)100g当り 198円(税込214円)

国内産 若鶏ささみ(銘柄鶏を除く)100g当り 98円(税込106円)

国内産 黒毛和牛バラ焼肉用100g当り 680円(税込735円)

徳島県産他 れんこん100g当り 98円(税込106円)

北海道産 玉ねぎ1ネット 128円(税込139円)

アルゼンチン産 赤エビ(解冻・生食用)8尾・1パック 598円(税込646円)

ノルウェー産 塩サバ切身(4切・1パック) 358円(税込387円)

エコーポ海苔弁(Aコロッケ・からあげ)各1パック 398円(税込430円)

肉厚さんチカツ(2個入・1パック) 250円(税込270円)

天ぷら盛り合わせ(1パック) 380円(税込411円)

白身天ぷら和風あんかけ(1パック) 278円(税込301円)

明治おいしい牛乳(900ml) 258円(税込279円)

カネテツデリカフーズ しなやかスティック 238円(税込258円) 4本入(4本)

肉いおでん(320g) 278円(税込301円)

カルビー ポテトチップス(うすしお味・コンソメバチ・関西だししゅうゆ)各1袋 98円(税込106円)

お1人様 2組限り ナビネピティッシュ(SP) 278円(税込306円)

濃ロしょうゆ限定 ヒガシマル 198円(税込214円) (各1,000ml)

日清 あっさりおいしい(カップヌードル・スープ・カレー) 98円(税込106円) (各1個)

オイス 菓子パン 98円(税込106円) (各1袋)

キリン 淡麗・淡麗グリーン アサヒスタイルフリー 3,280円(税込3,608円) (各350ml×24缶)

A-COOP 食鮮録 GOOD TASTE 新鮮な食材と豊かな味わい

広告の売り出し期間  
2月 6日(木)▶9日(日)

店舗の営業時間のご案内

COOK GARDEN  
田辺市下方呂573  
☎0739(81)-1147  
営業時間 9時00分▶8時00分

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

APIA  
上富田町朝来1375-1  
☎0739(47)-1070  
営業時間 9時00分▶8時00分

あぜみち  
白浜町栄691  
☎0739(45)-2780  
営業時間 9時00分▶7時00分

VASEO  
串本町串本1551-1  
☎0735(69)-2222  
営業時間 9時00分▶8時00分

1分でわかる! 今日のお買い得

トクバイ

左の二次元コードからトクバイアプリをダウンロード  
アプリを起動して、お店を探索  
これで完了! お店からお買い得な情報が届きます

Aコープのおトクな情報配信!

国産 国産

国産が必須!と消費する食料は、できるだけその国で生産する

●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、万一品切れの節はご容赦ください。