

JAわかやま紀南地域本部管内集荷場より
「紀州うすい」
 上品な甘みとホクホクとした食感
 JAわかやま紀南地域本部の
 春告げ野菜

JAわかやま紀南地域本部各直売所・直販所でも紀州うすいが出荷時期となりました。併せてご利用くださいませ。

後のせ!“紀州うすいご飯”の作り方

材料 (2~3人分)

- ◎米 2カップ
- ◎紀州うすい(うすいえんどう).... 250gくらい(むき実100g)
- ◎ヤマキ割烹だし..... 20ml
- ◎水..... カップ1と1/2(300ml)

①米は炊く30分前に洗い、炊飯器で炊く。むき豆は、水洗いし水気をきっておきます。
 ②鍋でAを沸騰させ、紀州うすいを5~6分煮る。
 ③鍋から紀州うすいを取り出し、炊き上がったご飯にやさしく混ぜ合わせる。お好みに合わせてAをご飯にかけてもOK!

材料 (6個分)

- 梅干し...2~3個
- 心いたけ...6個
- 豚バラ肉...6枚
- 青じそ...6枚
- 小麦粉...適量(A)
- 心よゆ...大さじ2
- 砂糖...大さじ1
- みりん...大さじ1
- 酒...大さじ1

作り方

- (A)を混ぜ合わせ、照り焼きだれを作っておく。
- 心いたけは石づきを取る。
- ②に種を取った梅干しをのせる。
- 豚バラ肉を広げ、青じそ、③をのせて巻く。
- ④に小麦粉を振りかけ、全体をまぶす。
- サラダ油(分量外)入れて熱したフライパンで、巻き終わりを下ににして⑤を焼く。
- 両面焼き色がついたら、余分な油を拭き取る。
- ①のタレを入れて、ツヤが出るまでよく絡めてできあがり。

JAわかやま紀南地域本部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。

照りうま! 肉巻き梅しいたけ

お待たせしました!
 今年も入荷!

ココカラ和歌山

- JOIN みかん (330ml×12本) 2,101円 (税込2,270円)
- JOIN 結潮 (330ml×12本) 2,287円 (税込2,470円)
- JOIN 熟選工房 (330ml×12本) 2,407円 (税込2,600円)
- JOIN 熟選工房 (900ml×6本) 3,333円 (税込3,600円)
- JOIN はっさく (330ml×12本) 2,092円 (税込2,260円)

GW準備特集

- 北海道産 レトルトコーン (1本) 398円 (税込430円)
- 和歌山県産 ミッドマト (1パック) 198円 (税込214円)
- 和歌山県産 ピーマン (1袋) 128円 (税込139円)
- 徳島県産 枝豆 (1パック) 298円 (税込322円)
- 和歌山県産 しいたけ (1パック) 198円 (税込214円)
- 熊本県産 スイカ (1/8・1カット) 498円 (税込538円)
- 和歌山県産 しょうゆ (1/2・1パック) 380円 (税込411円)

パーベキュー特集

- 日本ハム シャウエッセン 大袋 780円 (税込843円)
- 丸大食品 串つき フランク (1袋) 458円 (税込495円)
- 日本ハム シャウエッセン (1袋) 399円 (税込431円)
- 丸大食品 串つき フランク (1袋) 260円 (税込281円)
- 丸大食品 串つき フランク (1袋) 260円 (税込281円)

ステーキ・焼肉祭り
 4/26日・27日

- 国内産 ランブステーキ (100g当り) 398円 (税込430円)
- 国内産 牛焼肉セット (450g) 2,980円 (税込3,219円)
- 国内産 黒毛和牛 モモステーキ (100g当り) 680円 (税込735円)
- 国内産 牛希少部位入り 焼肉セット (500g) 3,980円 (税込4,299円)
- 国内産 国産牛モモ焼肉 (700g) 2,980円 (税込3,219円)
- 国内産 若鶏もも肉 (100g当り) 98円 (税込106円)

4/24 (木) 限り 切り落とし祭り
 冷しゃぶに!

- 国内産 黒毛和牛 モモ切り落とし (100g当り) 598円 (税込646円)
- 国内産 豚肉バラ切り落とし (メガ盛り) (100g当り) 198円 (税込214円)
- 国内産 豚肉ロース切り落とし (メガ盛り) (銘柄豚を除く) (100g当り) 178円 (税込193円)
- 国内産 豚肉細切れ (銘柄豚を除く) (100g当り) 98円 (税込106円)
- 和歌山県産地 キヤベツ (1玉) 198円 (税込214円)
- モロッコ産地 湯たごお刺身用 (100g当り) 358円 (税込387円)
- モロッコ産地 湯たごスライス (100g当り) 398円 (税込430円)
- メキシコ産地 アボカド (1玉) 158円 (税込171円)
- 国内産 カツオ生節 (100g当り) 158円 (税込171円)
- ロシア産地 塩紅鮭切身 (100g当り) 278円 (税込301円)

- カツ丼うどん セット (1パック) 480円 (税込519円)
- 銀ダラ 西京焼き弁当 (1パック) 580円 (税込627円)
- 本格中華 大粒焼売 (1パック) 298円 (税込322円)
- マルシンス マルシンスハンバーグ3個束 (75g×3) 258円 (税込279円)
- 石井 ミートボール3束 (120g×3) 318円 (税込344円)
- ヤマザキ 菓子パン (各1袋) 88円 (税込96円)
- 江崎グリコ プッチプリン (67g×3) 178円 (税込193円)

- お1人様 2袋限り 揖保乃糸 素麺 (300g) 298円 (税込322円)
- お1人様 合わせて2本限り ミツカン 追いがつおつゆ (ストレート・2倍) (各500ml) 178円 (税込193円)
- お1人様 合わせて2袋限り パーボー 酢豚の素 (90g) (各1箱) 98円 (税込106円)
- お1人様 合わせて2本限り エーコーブ 焼肉のたれ (甘口・中辛) (各350g) 138円 (税込150円)
- お1人様 合わせて2箱限り キリン 淡麗・淡麗グリーン アサヒ スタイルフリー (各350ml×24缶) 3,580円 (税込3,938円)



広告の売り出し期間
 4月 24日(木) ~ 4月 27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 9:00~18:00

デリシス いなり
 田辺市稲成町新江原3197 ☎0739(24)-9200
 営業時間 9:00~18:00

APIA
 上富田町朝来1375-1 ☎0739(47)-1070
 営業時間 9:00~18:00

あぜみち
 白浜町栄691 ☎0739(45)-2780
 営業時間 9:00~17:00

VASEO
 串本町串本1551-1 ☎0735(69)-2222
 営業時間 9:00~18:00

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
 2アプリを起動して、お店を検索
 これで完了! お店からお買い得な情報が届きます

A-COOPのおトクな情報配信中心!

国産

国産の食材は、
 できるだけその場で生産する