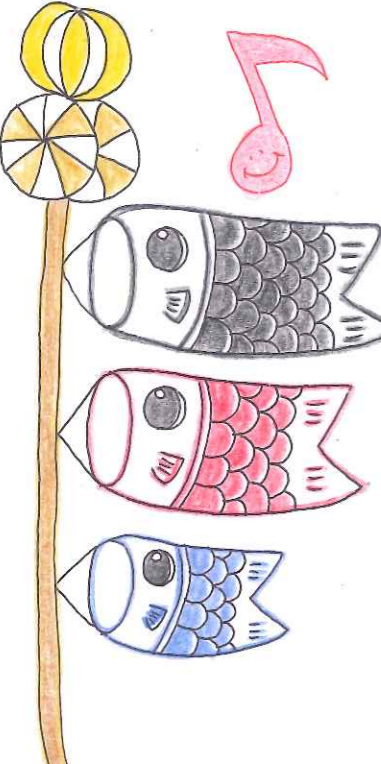


ベベんこらく

ながさき西海農協 宇久支店 5月号 TEL 0959-57-3161

組合員のみなさんこんにちは
 いっも宇久支店をご利用いただきまして
 誠にありがとうございます。
 新年度がスタートして早くも1ヵ月が経ちました。
 毎日天気もよく時折汗ばむくらいの日が
 続いていますがいかがお過ごしでしょうか!?
 5月末まで新型コロナウイルス感染症による
 「緊急事態宣言」が延長されていますので
 「手洗い」「うがい」「検温」「マスクの着用」をする
 などして体調には十分気をつけて下さいね!



リンアイジュース

これからだんだんと暑くなる時期の農作業の
 お供にリンアイジュースはいかがですか!?
 季節商品やお買得価格の商品もありますよ!

新商品の
 ストロで飲む
 ゆずジュレ!!
 新食感で
 あっさりしていて
 ゆずの風味がいい!!

8	紙パック 210g	新商品	ストロで飲む ゆずジュレ	210g×18個	¥1,620
7	季節商品	ストロもも	200ml×18個	¥2,160	
5	季節商品	ながさき玉緑茶	1,000ml×6個	¥920	
3	季節商品	フルーツ&キャロット	1,000ml×6個	お買得な新価格/ ¥1,680	
19		びわの葉茶	190g×30缶	お買得な新価格/ ¥2,400	
22	ペットボトル 500ml	ジュースや焼酎、アイス等のソーダ割りやお料理にも	炭酸水	500ml×24本	お買得な新価格/ ¥1,980

家の光

みそ

百花 雑穀 全米

各地の
 みそを
 並べて
 みました

毎日の食卓に欠かせない「みそ」
 毎日食べるからこそ分からない
 ことがあります。それはほかの
 地域ではどんなみそがあるのか?
 今回はいつものみそから各地のみに
 目を向け、地図やイラストでおおきく
 紹介、さらにみそ蔵や麹作りの現場を
 探訪しています。

徹底検証! 極旨枝豆

食中毒などが気になる
 この季節、清潔そのま
 キッチンもじくは雑菌や
 カビだらけ!?
 スポンジ、台布や中皿は
 冷蔵庫に繁殖する
 雑菌やカビを測定
 すると衝撃の結果が!!
 この季節のキッチンを
 除菌するときのホワイ
 場所ごとの除菌法を
 詳しくご紹介。
 家族の健康と清潔な
 キッチンを守るためのチェック!!

キッチン 除菌大作戦

Q この中で
 トイレよりも
 雑菌やカビが
 多く存在するのは
 どこでしょう?



こんやの一品に

ふわ〜とチーズが香ってとても美味しいです!!
 粉チーズで♪ 豚バラのアスパラロールカツはいかがですか?!

☆材料☆ (2人前)

- アスパラガス(細いもの) → 6本
- 豚バラスライス → 6枚
- 粉チーズ → 大さじ2
- 塩コショウ → 少々

😊ソースの材料😊

- ケチャップ → 大さじ2
- ウイスターソース → 大さじ2
- 水 → 大さじ1
- ☆たまご → 1こ
- ☆パン粉 → 適量
- ☆小麦粉 → 適量
- ☆揚げ油 → 適量

♪作り方♪

- ①アスパラガスは下の部分を切り落とし、3等分の長さに切ります。
- ②豚バラ肉は軽く塩コショウ・粉チーズ小さじ1をふり、おき
- ③トンカツの要領で小麦粉・たまご・パン粉をまぶしておき
- ④カツを揚げている間にソースの材料をよく混ぜ合わせておき、カツにつけてお召し上がり下さい。

アスパラガスには、疲労回復やスタミナ強化に効果のあるアスパラギン酸のほか、
 血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防効果のあるルチンが穂先に含まれているという、栄養豊富な野菜です。

コツ、ポイント
 アスパラガスが太い場合は
 下1/3位皮をむくと食感がよくなり対