

ベベんこうく

ながさき西海農協 宇久支店 8月号 TEL 0959-57-3161

毎日、暑い日が続いていますが、組合員の皆様、体調などは崩されていないですか？

そろそろ、早い所では稲刈りも始まりだそうですね。暑い中での作業となりますので、水分補給をしっかりとることも、休憩をとるなどして、「熱中症」にならないように気をつけて下さいね。



家の光



いつの季節も突然食べたくなる「巻ずし」ですが、作るのはいかに難しいですよ！今回はおいしい酢飯の作り方やきれいな巻き方とともに、全国の巻ずしレシピをご紹介します。



そのまま切って楽しめるすてきな切り絵図案が6種類!! 脳トレにもピッタリです!!



17色のビーズプレスレット



新型コロナウイルス感染症の拡大で改めて「免疫力」を意識された方も多いのではないのでしょうか？今回は、入浴やウォーキングなどの免疫力アップ術をご紹介します。油断できない状態が続きますが、免疫力を高めて乗り越えよう！



炭作り一度はチャレンジしてみたいですね！今回は成長も早く代採しても十分に困る「竹」を用いた竹炭づくりにチャレンジします。竹炭に使用する窯はなんとドラム缶!! ドラム缶で炭焼き窯を自作する方法や竹炭の作成過程にてれる竹酢液の活用方法についてもご紹介します。

17色...なんのカラーかわかりますか？そうSDGs(持続可能な開発目標)に定められたテーマカラー。そんな17色を用いてマグネット式のプレスレットをご紹介します。

8月 年金感謝デー

JAで年金をお受取りの方で年金振込日に窓口へご来店していただいた方へお菓子をプレゼントお受取りの際は年金が入金されている通帳をご提示下さい。

火焼き塩を配合した甘すぎない塩あめです。



購買店舗で色々販売中!!
大袋で!! 食べ比べ体験
若い方から年配の方まで
すごく人気です!!
次ページにほめられ酢を使ったレシピのせてあるのでぜひ、作ってみて下さい。



こんやの一品に マスタードチキンステーキはいかがですか？!



- ☺材料☺ (2人分) ☆マスタードソース☆
- 鶏もも肉: 300g
 - 塩・こしょう: 少々
 - ミニトマト: 3個
 - 油: 少々
 - フリルレタス: 2枚
 - E-コープほめられ酢: 大さじ3
 - しょうゆ: 大さじ1/2
 - 粒マスタード: 大さじ1

- ☺作り方☺
- 鶏もも肉: 厚みを均等にし、塩・こしょうで下味をつけます。フライパンに油を入れて熱し、皮目を下にして、中火でこんがりと焼き目をつけます。裏返して弱火で中まで火を通したら、食べやすい大きさに切ります。
ミニトマト: ハタを取り、半分に切っておきます。
フリルレタス: よく洗い、食べやすい大きさにちぎっておきます。
 - フライパンにほめられ酢・しょうゆ・粒マスタードを合わせて火にかけて、沸いたら火を止めます。
 - 器に鶏もも肉・ミニトマト・フリルレタスを盛りつけて、鶏もも肉の上にマスタードソースをかけて完成です。