

ベベんころうく

ながさき西海農協 宇久支店 10月号 TEL 0959-57-3161

組合員の皆さんこんにちは!! いかがお過ごしでしょうか!?

季節は、すっかり秋になりましたね!心

10月に入り、日中は過ごしやすくなった反面...

朝晩は肌寒くなりましたが、風邪などひかれていませんか!?

昼夜との気温差もある季節でもありますので

健康面には十分に気をつけて過ごして下さいね♡



9月

牛市結果

平戸平均は
2月分の系平均!!
記載する価格は
税抜です

平戸市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	前 回 比
めす	524,624円	280kg	1,866	0.98	92.37%
去勢	631,707円	298kg	2,115	1.10	92.03%
計	583,470円	290kg	2,003	1.05	91.24%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	584,172円	277kg	2,103	0.98	1,101,000円
去勢	656,377円	294kg	2,218	1.09	907,000円
計	630,841円	288kg	2,177	1.05	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	535,391円	262kg	2,040	0.90	830,000円
去勢	598,400円	280kg	2,149	1.01	877,000円
計	564,698円	270kg	2,091	0.95	

家の光



生米パンは、生米を、材料と一緒にミキサーにかけて焼いただけでパンになる!!
しかも古米のほうがおいしい!!
かんたんでおいしく、古米の消費にも役立つそんな新しいお米の食べ方をご紹介します!!

「1日1個のリンゴは医者を選ばせる」
これは、ウェールズ(現在のイギリス南西部)に古くから伝わることわざです。
リンゴには、ビタミンやミネラルが多く含まれており、1日1個食べると健康でいられるとされてきたのです。そんなリンゴをふんだんに使ったスイーツレシピをご紹介します!!



いま人気の「アロマキャンドル」はご存知ですか?
ミツロウとアロマキャンドルをドライフラワーで彩り固めたサシェです。香りもよく、見た目にもよい。日常のバスやさいな所に飾ってみれば、気分も爽やか!アロマキャンドルサシェづくりをご紹介します!!



一口にトウガラシといっても実は...
日本全国津々浦々、甘いものから香りが強いものまで、形も個性もさまざま!!
そんなご当地トウガラシを大特集!!



こんやの一品にすりおろし連根ときのこのスープはいかがですか?!



- ☺材料☺ (2人前)
- ごま油 - 大1/2
 - 熱湯 - 500cc
 - れんこん - 120g
 - しいたけ - 4~5枚
 - 鶏がらスープの素 - 小2cc
 - 醤油 - 小1/2
 - 豚(猪肉) - 2枚
 - 白ねぎ - 1/2本
 - 西作 - 小1/2
 - しょうが - ひとかけ
 - 塩コショウ - 少々

昔から咳や喉の痛みに良いと言われている「連根」。連根に含まれる「タンニン」が、喉の炎症を改善し、炎症を起こした血管を縮める作用をしてくれるからなんです。ビタミンも豊富なため風邪の引き始めに効果的だよ!

- ①作り方
- ① れんこんは皮を剥き、縦4つに切り、その内の1/4は薄切り、残りはすりおろします。
 - ② しいたけは軸を取って薄切り、豚肉は細く切ります。
 - ③ 白ねぎは小口切り、しょうがはすりおろします。
 - ④ 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら、しいたけ、薄切りのれんこんを加えて炒めます。
 - ⑤ 熱湯、鶏がらスープの素、醤油を加え、アクを取りながら少し煮ます。
 - ⑥ すりおろしれんこん、しょうが、白ねぎを加えて煮込み、西作を加え、塩コショウで味をここのえたら完成!

