

ベベんころうく

ながさき西海農協 宇久支店 11月号 TEL 0959-57-3161

紅葉がきれいな季節を迎えましたが、組合員のみなさんいかがお過ごしでしょうか!? 体調など崩してませんか!?
 今からの季節はだんだんと冬へと近づく風邪が流行りだす時期でもありますので体調管理には十分、気を付けて下さいね!!♡



10月 牛市結果

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	前回比
めす	606,648円	279kg	2,178	0.98	105.20%
去勢	772,628円	298kg	2,591	1.10	111.19%
計	694,265円	289kg	2,403	1.05	108.14%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	600,389円	269kg	2,019	0.95	1,062,000円
去勢	756,541円	298kg	2,424	1.09	1,108,000円
計	689,341円	282kg	2,203	1.02	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	582,076円	264kg	1,996	0.93	775,500円
去勢	699,458円	284kg	2,226	1.04	1,003,200円
計	647,055円	275kg	2,123	0.99	

記載した価格は税込です

家の光

家計簿が
付録で
ついています!!
この家計簿
人気ですよ

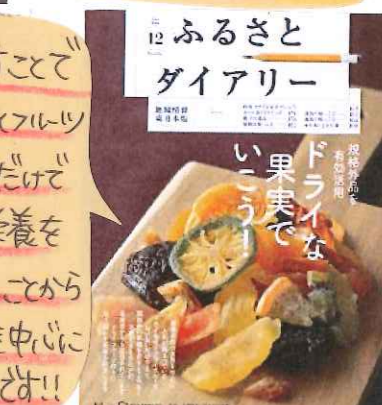
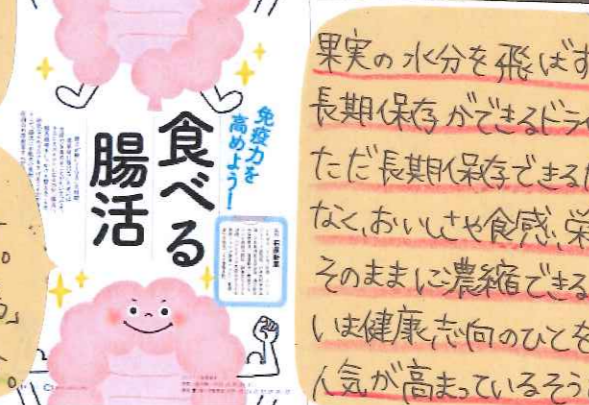


ヒノメリは北欧フィンランドでその年の幸福や豊作の願いを込めて作られてきたモバイル。シンプルな直線が織りなすその美しい姿はインテリアにもピッタリ!!
 今回は、ペーパー・ストローで作るヒノメリをご紹介します。

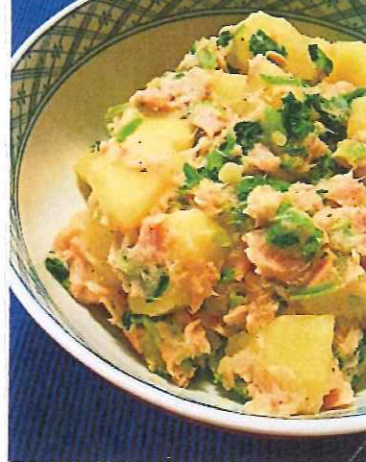


新しい年のはじまりに一年の幸せを願いながら食べられるおせち料理!! けど毎年同じじゃあつまらない。今年、美容健康を意識して、定番おせちにひと工夫加えて作ってみませんか?!

新型コロナウイルス感染症が拡大する中であらためて「免疫力」というものに注目が集まっています。そして、その免疫力を高めるために重要なのが「腸」。腸内環境を整える食生活の知識をご紹介します。



こんやの一品に大根の葉のじゃがシーチキンはいかがですか?!



- ★材料★ (4~5人分)
- 大根の葉 → 適量
 - じゃがいも → 中くらい4個
 - シーチキン → 1缶
 - 塩コショウ → 適量
 - ブラックペッパー → 適量

大根の葉にはビタミン・カルシウム・カリウム・ミネラルなどが豊富に含まれており、胃腸の働きを整えたり、冷えや美肌にも効果があるそうです!

★作り方★

- 大根の葉は茹でて水分を切り、約1cm幅に切っておきます。(シャキシャキ感を残したければ、茹でなくてもOK)
- じゃがいもはかちをむいて10程度の大きさに切り、フライパンで茹でます。
- じゃがいもに火が通ったら水気を切ります。
- 水気を切ったら、フライパンに軽く油を切ったシーチキンと大根の葉、塩コショウ、ブラックペッパーを入れ、軽く炊めたら完成です。

😊おいくなるポイント😊
 シーチキンの油分には魚のうまみが多く含まれているので、油分を切りすぎないほうがよりおいくなるポイントです!!♡