

# ベベんころうく

ながさき西海農協 宇久支店 3月号 TEL 0959-57-3161

いつも宇久支店をご利用いただきましてありがとうございます。  
 3月に入りホカポカ過ごしやすい日もありますが、ときたま気温  
 が下がる日もありますので体調には十分気をつけて下さい。  
 以前よりお知らせしておりましたが、3月15日(月)の週予窓、口  
 (金融・共済)の営業日が月曜日、水曜日、金曜日の3日間となります。  
 組合員の皆様にはご不便をおかけいたしますが、どうぞよろしくお祈りします。



## 2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	728,539円	279kg	2,610	0.97	107.50%
去勢	881,206円	296kg	2,980	1.09	106.25%
計	812,549円	288kg	2,819	1.02	106.29%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	675,522円	265kg	2,541	0.92	909,700円
去勢	896,158円	293kg	3,044	1.06	1,337,600円
計	798,079円	281kg	2,820	1.00	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	736,884円	275kg	2,695	0.96	1,038,400円
去勢	868,550円	274kg	3,185	1.00	1,331,000円
計	807,534円	274kg	2,958	0.98	

記載している  
価格各は  
税込です

# 家の光

2011  
2021  
語り継ごう、  
これからも



東日本大震災から十年、連載企画「きずなの力」では、被災地へ前を向いて生きる人たちの声を伝えてきました。そして、そうした人たちの声を忘れないために「きずなの力」に登場いただいた方々を再訪しました。

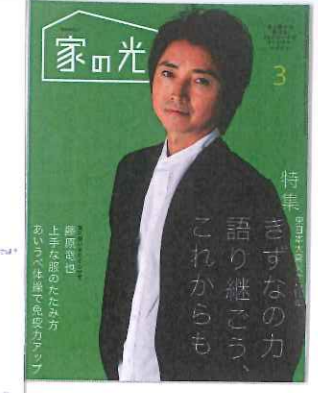


石けんに羊毛を巻つけたフェルトソープは、見た目にもかちかち触り心地のいい毎日の手洗いを楽しくさせる石けんです。羊毛に水などを含ませ繊維を絡ませ固める「フェルト化」という手法を用いて石けんをコーティングするので石けんを最後まで使いきることが出来ます。



新型コロナウイルス感染症が猛威をふるうなか自身の免疫力を高めることが求められています。そこで、毎日のちよとした時間に口と舌を重くし舌筋を鍛えることで、感染症のもととなる空気中のウイルスや細菌を防ぎやすく鼻呼吸を促す体操を紹介!!

春といえば山菜の季節、野山を歩いて自然とふれあひながらおいしい山菜採りに挑戦してみませんか? 定番の天ぷらや酢しょう油漬けなどさまざまな調理法で野菜とはまた違った風味を楽しめます。



衣替えの季節。ひざびざに出したシャツがしわだらけ。セーターやパーカーがうまくまとまらずがさばるなんてこともありますよね。ですが、いつものたたみ方を取り入れ、方法をちょっと工夫するだけで、簡単＆コンパクトに衣類がまとまります。

## こんやの一品にボリューム抜群キャベツの豚肉巻きレンジ蒸しはいかがですか?!



- ★材料★(2人前) - 香味ごまだれ -
- キャベツ → 250g
  - 豚バラ → 250g
  - 塩 → 小さじ1/4
  - コショウ → 小さじ1/4
  - 料理酒 → 大さじ2
  - 長ねぎ → 1/2本
  - シユウガ → 1個
  - 醤油 → 大さじ2
  - 酢 → 大さじ1
  - 砂糖 → 小さじ1
  - おろし生姜 → 小さじ1
  - おろしにんにく → 小さじ1
  - 白すりごま → 大さじ1/2

- ★作り方★
- ① キャベツは千切りにして水に3分ほどさらし水気を切ります。
  - ② 長ねぎはみじん切りにし、シユウガは薄い輪切りにし、水に5分さらし水気を切る。
  - ③ 豚バラ肉に塩、コショウをかけ、キャベツの千切りをのせて巻きます。
  - ④ 巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ、料理酒を回し入れます。はんわりラップをかけ豚バラ肉に火が通るまで500wの電子レンジで5~6分加熱します。
  - ⑤ ボウルに長ねぎ、シユウガ、香味ごまだれの材料を入れて混ぜ合わせます。
  - ⑥ お皿にキャベツの豚肉巻きを盛り付け、香味ごまだれをかけて完成です。

葉がぎっしりと詰まった重さのあるものがおいしいキャベツ。実は水分量が92%とほとんどが水分なんです。栄養が少ないと思われがちですがビタミンC、ビタミンKなど胃に優しい栄養がいっぱいなんです。

