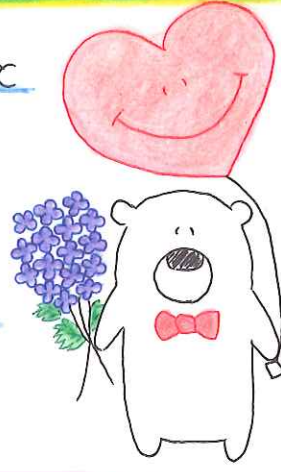


うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 6月号 TEL 0959-57-3161

こんにちは！例年より早く梅雨入りし晴れたり雨が降ったりと
 天気の移り変わりが多い時期になりました。

6月14日(月)よりATMが宇久支店内に新設されます。
 現在のATMコーナーは6月11日(金)午後5時までの営業となります。
 ご利用の皆様方には大変ご迷惑をおかけいたしますが、
 今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



5月 牛市結果



記載している
 価格は
 税込です

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	前回比
めす	682,724円	282kg	2,423	0.98	90.90%
去勢	810,962円	302kg	2,685	1.11	91.18%
計	756,546円	293kg	2,579	1.06	91.61%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	652,452円	277kg	2,358	0.96	833,800円
去勢	832,349円	302kg	2,751	1.10	1,100,000円
計	763,704円	292kg	2,601	1.05	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	632,913円	262kg	2,420	0.90	778,800円
去勢	811,466円	292kg	2,777	1.06	992,200円
計	753,163円	283kg	2,660	1.01	

家の光



大豆には栄養豊富だけど消化しにくい
 おいしいけどたくさんは食べられないという
 相反する特徴があります。
 だからこそ、加工がお役め!!
 大豆の風味を感じられる手作り
 寄せ豆腐に挑戦してみませんか!?
 豆腐の消化吸収率は90%以上
 一丁(約300g)に大豆約250粒が
 含まれます。基本の作り方などご紹介。

毎日の食卓に欠かせない漬け物!
 (作るのに午間がかかりますが)、
 漬け物はおいしいだけでなく、
 食品内環境を整え、免疫力を高める
 などとても優れています。
 しかも健康効果抜群という
 漬け物のレシピをご紹介!!

ドライフラワーフレームを
 作ってみませんか!?
 ドライフラワーは乾燥剤を
 使えば、手軽に作れます。
 制作時間の目安は40分。
 写真立ての代わりに
 空き箱を使っても
 おもしろいです!!



老いは足元からと言いますが
 運動不足による筋力低下や
 体重増加は足の爪や指に
 大きな負担をかけます。
 爪や指の変形や痛みになど
 思わぬトラブルに発展しない
 ようにセルフケア方法をご紹介

こんやの一品に『さっぱり美しい無限トマト』はいかがですか!?



- ☆材料☆ (2人前) 調味料
- トマト → 2個
 - 大葉 → 5枚
 - オリーブ油漬け → 70g (1缶)
 - しょうゆ → 大さじ1
 - 酢 → 大さじ1
 - みりん → 小さじ1
 - ごま油 → 小さじ1
 - すりおろしニンニク → 小さじ1
 - 塩こしょう → 少々

- 🌞下準備🌞
- オリーブ油漬けは油を切る!
 - トマトのヘタは取り除く!
 - 大葉は軸を切り落とす。
 - みりんは加熱し、アルコールを飛ばし米麹をこる。
- 🌞作り方🌞
- ① 大葉は千切りにします。
 - ② トマトは2cmの角切りにします。
 - ③ ボウルにトマトと大葉(半量) オリーブ油漬け、☆の調味料を入れ 全体に味がなじむように和えます。
 - ④ 器に盛り付け残り的大葉をのせて完成。

トマトは低カロリーで
 さまざまな栄養成分が
 豊富な健康野菜です。
 美肌効果や風邪予防に
 役立つビタミンC老化を
 抑制するビタミンEなど
 栄養たっぷりな野菜です。

