

うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 7月号 TEL 0959-57-3161

組合員の皆様こんにちは。毎日、すっきりしない

天気が続いていますが、いかがお過ごしですか？

梅雨で雨の多い日が続いています。

雨天時など路面が滑りやすいので運転時は気をつけて下さい。

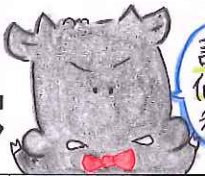
また、梅雨時期は食べ物も傷みやすく、食中毒を起こしやすいと共に

熱中症にもなりやすい時期でもあるので本調には十分気をつけて下さい。

太陽耕種さんの
早期注文受け承ります。
7月1日～9月24日まで
「農機担当まで」

6月

牛市結果



記載の
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	653,417円	277 kg	2,358	0.98	95.71%
去勢	760,175円	300 kg	2,535	1.10	93.74%
計	711,857円	290 kg	2,458	1.05	94.09%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	639,176円	277 kg	2,310	0.96	762,300円
去勢	797,953円	301 kg	2,650	1.10	1,027,400円
計	724,865円	290 kg	2,493	1.03	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	678,300円	266 kg	2,554	0.93	1,456,400円
去勢	755,192円	291 kg	2,599	1.06	1,040,600円
計	719,950円	280 kg	2,579	1.00	

家の光



魔法の冷凍 & 解凍術

4つのポイント

1. 冷凍する食材は、水分を減らす。
2. 冷凍する容器は、密閉できる。
3. 冷凍する温度は、-18℃以下。
4. 解凍する時は、自然解凍がおすすめ。

上手に冷凍すれば食材の栄養価を損なうことなく長期保存でき調理時間も短くなる。上手に解凍すれば風味や栄養を逃さず、おいしく食べられる...と書くとそれだけでなにやらハードルが高く、難しい知識やテクニックが必要な気になりますが、この記事はよく!! 手軽にできる冷凍&解凍術をご紹介します。

香り立つ緑と甘さをまとったほろ苦さが魅惑の抹茶スイーツ。家庭で作るにはハードルが高いと思われがちですが、思いのほか簡単です。抹茶のシロップ、抹茶チョコレート、抹茶ワラビ飴など、やさしい風味から濃厚な味わいまで涼を誘う抹茶スイーツレシピをご紹介します。



農作業中の熱中症により多くの方が亡くなっています。そのうち70代以上が86%。高年齢になるほど熱中症リスクは高くなります。熱中症予防についてご紹介

色彩豊かな石少「ガラスサンド」空き瓶に重ねて入れると部屋を飾るインテリアになります。本誌では3種類別の石少を重ねて使い、様々な模様を紹介しているので作り方の参考に!!

こんやの一品にニラだれで食べるレンジでキャブツの肉巻きはいかがですか？



- 😊材料😊 (2人前) ☆たれ☆
- キャブツ → 300g
 - ニラ → 30g
 - 料理酒 → 大さじ1
 - 塩 → 小さじ1 (塩揉み用)
 - ごま油 → 大さじ1
 - 鶏がらスープ → 大さじ1/2
 - 豚ロース → 200g
 - しょうゆ → 大さじ1
 - 白ごま → 適量
 - 片栗粉 → 大さじ1

- 😊作り方😊
- ① ニラはみじん切りにします。
 - ② キャブツは細切りにし、ボウルに入れて塩を加え、よく混ぜ合わせます。5分程置いたら水気を絞ります。
 - ③ 別のボウルにニラを入れ、残りのたれの材料を入れ混ぜ合わせます。
 - ④ ラップを敷き、豚ロースを少しづつ重なるように並び、片栗粉をふりかけてキャブツの細切りをのせて巻き、さらにラップを巻いて二重にします。
 - ⑤ 耐熱容器にのせ、(湯枝で数ヶ所穴をあけ、600Wの電子レンジで豚ロースに火が通るまで7分か熱します。
 - ⑥ お好みの大きさに切り、器に盛りたれと白ごまを散らして完成。

ニラに多く含まれるβカロテンは、それ自体で抗酸化作用が強い栄養素です。体内が必要に応じて徐々に変換されると鼻などの粘膜を丈夫にし風邪予防に効果があります。その他、高血圧の予防やむくみ改善にも効果があります。