

うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 8月号 TEL 0959-57-3161

毎日、暑い日が続いていますが、組合員の皆様
 体調などは崩されていないですか？そろそろ、早い所では
 稲刈りも始まりだしそうですね。暑い中での作業となつます
 ので水分補給をしっかりとするとともに休憩をとるなどして
 「熱中症」には気をつけて下さい。また、新型コロナウイルス感染症も
 まだ、終息していませんので体調管理には十分気をつけて下さい。



7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	620,926円	275 kg	2,255	0.98	94.95%
去勢	791,952円	297 kg	2,670	1.12	104.18%
計	712,007円	287 kg	2,483	1.05	100.00%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最 高 値
めす	634,150円	276 kg	2,292	0.96	930,600円
去勢	836,565円	304 kg	2,755	1.11	1,185,800円
計	721,614円	287 kg	2,492	1.02	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最 高 値
めす	641,400円	269 kg	2,355	0.97	1,100,000円
去勢	774,356円	294 kg	2,625	1.07	971,300円
計	712,121円	283 kg	2,499	1.03	

記載する価格は税込です。

家の光



切った紙や布を小物に見る「デコパージュ」の手法を使って、牛乳パックを便利な小物入れに仕立て直しませんか？本誌ではストレップ、チェック柄のシャツ、デニム仕様のパンツを用意し、チョキチョキと裁断。牛乳パックに切り込みや折り目をつけて本体を組み立て、カットした古着を貼ると、写真のような仕上がりです！！

夏の農作業のときに困るのが蚊やアブなどの「血を吸う飛ぶ虫」による被害。虫に効果的な予防法などをクイズにしていますので、是非やってみて下さい！！

調理や片づけを簡単に済ませたい。なるべく火を使いたくない。暑い季節には、だれもが思うことですね。フライパンで作るミールキット、バットで作るオーブン料理、レンジ加熱1回で作るレンジ料理など、こはんが道お満足おがぞご紹介。

呼吸筋ストレッチ



肩甲骨には伸び縮みする機能はなく、私達は周囲の筋肉を動かして呼吸しています。この呼吸に必要な筋肉である「呼吸筋」が衰えると、息苦しさや重たさなどの症状のほかにも精神面の不調が多くなります。呼吸筋を刺激して呼吸を楽にするストレッチ法をご紹介します。

こんやの一品にお箸が止まらないおいしさ無限ナスはいかがですか！？



◎材料◎(2人前)

- ・ナス → 2本
- ・ツナ油漬け → 50g
- ・かつお節 → 適量
- ・白いりごま → 適量

◎調味料◎

- ☆ ごま油 → 小さじ1
- ☆ 鶏がらスープ → 小さじ1
- ☆ ポン酢 → 小さじ1
- ☆ 砂糖 → ひとつまみ
- ☆ 塩 → ひとつまみ

☆作り方☆

- ①ナスはヘタを切り落とし、斜めに切ります。
- ②耐熱ボウルに斜めに切ったナスとツナ油漬け、調味料を入れて混ぜ合わせます。
- ③ラップをかけ、600wの電子レンジで4分30秒加熱し、混ぜ合わせます。
- ④お皿に盛り付け、かつお節と白ごまをふって完成です。

実は90%以上が水分である「茄子」皮に含まれるナスニンは、がんや動脈硬化、高血圧などの生活習慣病を予防します。また、茄子には体を冷やす作用があるそうですよ！！

