

うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 9月号 TEL 0959-57-3161

夏も終わり、虫の鳴き声も虫単から金鈴虫やコオロギなどの鳴き声へと変わり季節はすっかり秋になろうとしています。8月は大雨や台風などの影響もあり、稲刈りがスムーズに行えなかった所もあるのではないのでしょうか!? また、新型コロナウイルス感染症が長崎県内でも増加傾向ですので、体調には十分気をつけて下さい。



家の光



おやつ
の時間



家にある新聞を再利用し、野菜や果物などを1枚の紙で包むことができる「エコバツ」! 買い物にも保存にも使えて、収穫物をおすすめ分けするさいにも便利。制作時間40分程度なので是非作ってみて下さい。

コロナ禍で自由に旅行をしたり、帰省したりできない日が続いています。足を運ばない代わりに、せめて舌の上で日本各地の和みのおやつを眺めて、ほっと一息つきませんか。おいしいもの好きの料理研究家やシェフが選んだあの味、この味を思い出話とともに紹介。



2020年に世界食糧計画が世界に支援した食料は約420万トン。2018年度の日本の食品ロス量はその1.4倍の600万トン。コロナ禍で食料支援の需要が急増している今、あらためて食品ロスを減らすためのワザ、無駄なく生かすヒントをご紹介します。



夏野菜の栽培も終わり、次は何を作ろうかと思いをめぐらす楽しい時期になりました。でも、文待て! 多くの肥料を施した畑には成分が残り、養分のバランスの崩れた土壌には病害虫が集まっています。病害虫の抑制に効果がある緑肥作物を栽培し、畑をリフレッシュしませんか?!

8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	667,275円	272kg	2,457	0.97	107.46%
去勢	769,961円	296kg	2,605	1.10	97.22%
計	728,148円	286kg	2,548	1.05	102.27%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	654,796円	263kg	2,488	0.93	803,000円
去勢	797,814円	298kg	2,661	1.10	1,115,400円
計	736,855円	283kg	2,588	1.03	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	600,050円	259kg	2,306	0.90	737,000円
去勢	754,068円	290kg	2,598	1.05	941,600円
計	691,204円	277kg	2,478	0.99	

記載している価格は税込です

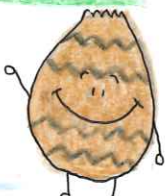
こんにゃくの1品にねっとり里芋の揚げ出しはいかがですか!?



- ☺材料☺ (4人前)
- 里芋(小さめ) → 10個
 - 大根おろし → 大さじ2
 - 青ネギ → 3本
 - 片栗粉 → 適量
 - 七味唐辛子 → 適量
- 〈つけ汁〉
- だし汁 → 1/2カップ
 - 醤油 → 大さじ2
 - みりん → 大さじ2
 - 砂糖 → 大さじ1/2

★作り方★

- ① 青ネギを小口切りにする。つけ汁の材料を金盥に入れて温めます。
- ② 里芋は皮のついたまま茹でるがレンジで蒸して串がスッと入るくらい柔らかくし粗熱を取ったら皮をおき一口大にする。
- ③ 片栗粉をまんべんなくまぶし、高温の油でカラリと揚げる。油をきって器に盛り付けつけ汁を回しかけ青ネギをふりかける。大根おろしと七味唐辛子を添えたら完成。



ポイント

- 里芋を茹でる場合は水から茹でる場合15分レンジで蒸す場合は耐熱皿に並べてラップをし3分、裏返して2分が目安です。大きさにより様子を見て加熱して下さい。
- 片栗粉はまぶしたら手で軽く握り全体につくようにする。