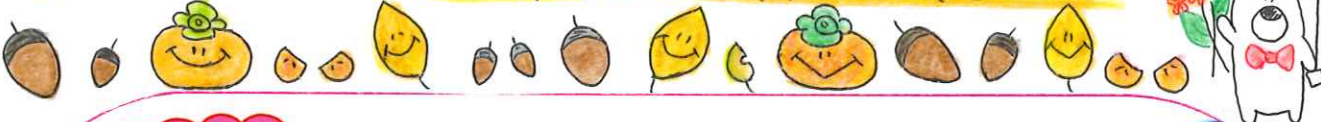


# うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 10月号 TEL 0959-57-3161

組合員の皆さんこんにちは。いかがお過ごしですか？季節はすっかり秋になろうとしています。朝・晩は肌寒くなりましたが日中はまだまだ暑い日が続いています。昼夜の気温差で体調を崩されませんよう気をつけて下さい。

給油所よりお知らせですが!! 10/1 ~ 10/9までタイヤキャンペーンを実施いたします。詳細につきましては給油所までお問い合わせ下さい。



## 9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	594,881円	275 kg	2,163	0.98	89.15%
去勢	738,753円	295 kg	2,501	1.10	95.95%
計	675,216円	286 kg	2,358	1.05	92.73%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	620,159円	277 kg	2,231	0.99	1,327,700円
去勢	750,151円	301 kg	2,488	1.09	999,900円
計	696,129円	291 kg	2,381	1.05	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	533,176円	261 kg	2,029	0.91	700,700円
去勢	731,651円	288 kg	2,530	1.05	977,900円
計	658,302円	277 kg	2,344	1.00	

記載して  
いる各は  
税込です

## 家の光



もしも熊に遭遇したら、あなたは  
どう対処しますか？もし大雨で近くの川が  
氾濫しそうになったら、身近に起りうる  
危険はじつにさまざま。火災や自然災害も  
あれば野生動物との遭遇、車の事故な  
どもあります。危険な状況に遭遇した  
ときパニックに陥ってしまわないよう、この  
判断と行動を問うクイズで「危険回避術」を  
身につけませんか？



使わなくなった傘の布地を再利用して作た  
帽です。ヒマワリのような形をした大きな  
帽は傘の布が日よけになり、両手が自由  
になるので農作業がしやすく、とても便利。  
手芸初心者の方でも作りやすいように  
アレンジした作り方を紹介します。

あの人の名前、なんだっけ...  
そんなとき、脳が運動不足になっている  
証拠かも？5種類の難問  
パズルに挑戦して、脳が  
本来の力を出せるよう活性化  
させませんか？



「栄養豊富でおいしいニンジン」を  
もっと食べてもらえるよう、ニンジンが  
主役の料理を考案してほしいと  
いう生産者の原意を受けて  
完成させた6品のレシピを紹介  
します。どれも絶品の味わい  
なので、是非作ってみて下さい。

## こんやの一品にレンコンとこんにゃくのそぼろ火少めはいかがですか!?



- ☺材料☺ (4人前)
- ・レンコン → 200g
  - ・こんにゃく → 200g
  - ・鶏むね肉 → 200g
  - ・小ねぎ → 適量
- ☺調味料☺
- ・めんつゆ(濃縮タイプ) → 大さじ5
  - ・みりん → 大さじ1
  - ・すりおろしんにく → 1はじ1
  - ・たかのし輪切り → 少々
  - ・ごま油 → 大さじ1

れんこんの主な主成分はデンプンで  
ビタミンCや食物繊維も豊富!!  
カリウム・カルシウムも含まれています。  
また、抗酸化作用に優れた  
ポリフェノールの一種タンニンに役立つ  
成分が豊富な野菜です。  
風邪の予防に始めに効果的な野菜!!

- 準備: レンコンは皮をむいておく。こんにゃくはアクを抜きしておく。
- ① レンコンは縦に4等分し、1cm幅に切ります。
  - ② コンニャくはスプーンなどで一口大にちぎります。
  - ③ 中火で熱したフライパンにごま油を入れ鶏むね肉を火少めます。
  - ④ 鶏むね肉に火が通り、そぼろ状になったら、レンコンとこんにゃくを入れ火少めます。
  - ⑤ レンコンに火が通ってきたら、調味料を入れ味が馴染んだら火を止める。
  - ⑥ お皿に盛り付け、小ねぎを散らしたら完成です。

