

うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 11月号 TEL 0959-57-3161

11月になり紅葉がきれいな季節になりました!!
 組合員の皆さんいかがお過ごしでしょうか!?
 10月26日(火)に行われた販売会ではたくさんのご来場いただきまして誠にありがとうございました。
 今からの季節はだんだんと冬へと近付き、風邪などが流行リだしますので体調管理には十分気をつけて下さいね!!



家の光



キノコは食物繊維が豊富で代謝機能を高め皮膚の健康を守るビタミンB群や骨を丈夫にして免疫機能を整えるビタミンDが含まれています。しかも低カロリー!! 秋の食卓を彩ってくれるキノコ、尽くしのレシピをご紹介します。

シリコン型とオーブンを使って手軽に作れる焼きドーナツのレシピ集です。食物繊維がたっぷりのさつまいもドーナツ、ワレの食感が楽しいコンジニドーナツ、皮ごといただくかぼちゃドーナツ、豆腐と白玉粉でもちもちドーナツ、小腹がすいたときのひと口ドーナツなどに!!



さわやかな香りと酸味、金鑑賞性の高さを振舞う人気の誇るレモン。金本植え栽培だと移動がしやすいので雨や寒さから守れるというメリットがあります。金本植え栽培のコツを押さえて、レモンを育ててみませんか?

10月

牛市結果

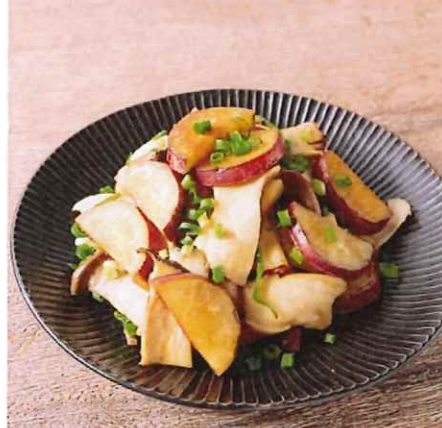


平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	前回比
めす	628,745円	275kg	2,284	0.98	105.69%
去勢	786,066円	294kg	2,671	1.08	106.40%
計	714,148円	286kg	2,501	1.04	105.77%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	607,895円	272kg	2,223	0.96	1,020,800円
去勢	844,384円	299kg	2,829	1.09	1,102,200円
計	724,562円	285kg	2,522	1.02	
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値
めす	640,580円	272kg	2,344	0.98	926,200円
去勢	763,400円	283kg	2,688	1.05	952,600円
計	698,231円	277kg	2,505	1.01	

記載する価格は税込です



こんやの一品にさつまいもとエリンギの甘酢炒めはいかがですか!?



- 材料
- さつまいも → 200g
- エリンギ → 2本
- サラダ油 → 大さじ1
- 小ねぎ → 適量 (小口切り)
- 調味料
- 酢 → 大さじ1
- しょうゆ → 大さじ1
- 砂糖 → 小さじ2
- 料理酒 → 小さじ1.5

- 作り方
- ① さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水に10分程度さらす。
- ② エリンギは横半分に切り、さらに縦に5mm幅に切ります。
- ③ 中火に熱したフライパンに油をひき、さつまいもを炒め、火が通ったらエリンギを加えて炒めます。
- ④ 1分程度炒めたら、調味料を加えて中火で炒めます。
- ⑤ 全体に味が馴染んだら、火から下し、器に盛り、小ねぎをのせて完成です。

さつまいもには風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCを含むとともに食物繊維やカリウム、ビタミンEなど栄養が豊富に含まれています。