

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

こんにちは、今年も例年にも増して早い梅雨となりました。また、7月5日には台風4号の接近!!!

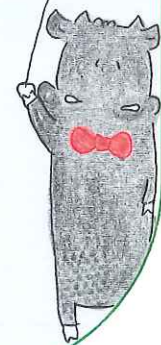
今からの季節は気温が上がり熱中症や日射病になりやすいので、水分補給や休憩をするなどして体調には気をつけて下さい。また、これからの時期は台風など自然災害も多くなりますので、被害などありましたら、宇久支店までご連絡下さい。



6月 牛市結果

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	574,511円	282 kg	2,039	0.99	1,096,700	102.74%
去勢	687,163円	299 kg	2,296	1.11	1,180,300	102.60%
計	639,561円	292 kg	2,191	1.06		102.38%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	594,536円	279 kg	2,125	0.97	886,600	
去勢	740,802円	304 kg	2,419	1.09	1,071,400	
計	673,692円	293 kg	2,284	1.03		
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	544,119円	278 kg	1,946	0.97	712,800	
去勢	662,146円	290 kg	2,266	1.07	1,058,200	
計	616,345円	285 kg	2,142	1.03		

記載している価格は税込です



家の光



1回10秒で不調をリセット!!
"ねこ背改善ストレッチ"
凝りや痛み、原因は、きつくない不調...それらはねこ背によって引き起こされている可能性が!!!
不調の悪循環を断つ、もっとも簡単なストレッチをご紹介します!!!

竹製品の需要低下などの影響で竹林が放置され問題となっています。一方、竹は丈夫なうえ、とてもしなやか。そんな竹を使って、灯笼や天幕の張り方など、実用的な倉庫、ハウスになるドームの作り方を紹介します。



新シガの季節がやってきました。みずみずしく、ほのかな甘みは、この時期ならでは。日本一のシガイモ生産量を誇る北海道で、さらにおいしく食べるコツを教えてくださいました!!

こんやの一品に鶏肉とズッキーニの甘酢炒めはいかがですか!?



- ☺材料☺ (2人前)
- 鶏もも肉 → 300g
 - ズッキーニ → 1本
 - ごま油 → 大さじ1
- ☺作り方☺
- ズッキーニはハタを切り落とし縞模様になるように、ピーラーで皮をむき1cm幅に切ります。
 - 鶏もも肉は1口大に切ります。
 - ボウルに甘酢の材料を入れて混ぜ合わせます。
 - フライパンを中火で熱しごま油をひき鶏もも肉を炒めます。
 - 鶏もも肉に火が通ったらズッキーニを入れ中火でしなりするまで炒めます。
 - 中火のまま甘酢の材料を加え混ぜ合わせ全体になじんだら完成です。

簡単なのでぜひ作ってみて下さい!!

