

うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 6月号 TEL: 0959-57-3161

こんにちは! 例年であれば梅雨入りする時期ではありますが、今年はやめの梅雨入りになりそうです。

毎日暑い日が続いておりますので、熱中症に気をつけるとともに、未だに長崎県内におかれましても、新型コロナウイルス感染症が日々発生している状況ですので、体調管理には十分気をつけて過ごして下さい。



家の光



多くの家庭に1台はあるホットプレート。でも、作るのはいも同じ料理ばかりになりがちではありませんか?! 今回はホットプレートの達人たちに簡単に作る絶品レシピやホットプレートの活用アイデアを教えてくださいました!

「家の光」が届いたら、まず一番にこのページを開くという人も多く、大気の記事が20周年を迎えました。世間の数だけそれぞれの人生があります。二十一世紀の始まりとともに歩んできた連載を振り返り、これまで掲載した中で反響が大きかったものをお届けします。



美輪明宏の人生相談

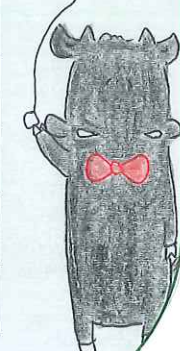
近年、アライグマやハクビシンなど中型哺乳類による被害が増えています。イノシシやシカとは異なり、姿を見ることはまれ。被害の現場を目撃することもまずありません。しかし、じわじわと私達の生活圏に入り込んでいく。



5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 | 559,209円 | 278 kg | 2,013 | 0.99 | 996,600 | 84.32% |
| 去勢 | 669,774円 | 301 kg | 2,225 | 1.11 | 1,087,900 | 86.76% |
| 計 | 624,700円 | 292 kg | 2,143 | 1.06 | | 85.19% |
| 宇久 | 価格(円) | 体重 | kg単価 | D G | 最高値 | |
| めす | 565,359円 | 276 kg | 2,030 | 0.97 | 914,100 | |
| 去勢 | 684,031円 | 307 kg | 2,217 | 1.09 | 1,081,300 | |
| 計 | 635,483円 | 294 kg | 2,141 | 1.04 | | |
| 小値賀 | 価格(円) | 体重 | kg単価 | D G | 最高値 | |
| めす | 533,720円 | 264 kg | 2,021 | 0.92 | 729,300 | |
| 去勢 | 671,352円 | 295 kg | 2,275 | 1.08 | 858,000 | |
| 計 | 619,740円 | 283 kg | 2,180 | 1.02 | | |

記載している価格は税込です。



こんやの1品に鶏もも肉のおさびマヨ醤油和えはいかがですか!?



- 🍷 材料 🍷 (2人前) - 調味料 -
- 鶏もも肉 → 200g
 - 新玉ねぎ → 1個
 - 刻みねぎ → 少々
 - 🍷 調味料 🍷
 - ① 酒 → 大さじ1
 - ② 塩こしょう → 少々
 - ③ すりおろしおさび → 小さじ1
 - ④ しょうゆ → 小さじ1
 - ⑤ マヨネーズ → 大さじ1
 - ⑥ ごま油 → 大さじ1
- 🍷 作り方 🍷

- ① 新玉ねぎを薄切りにし、鶏肉は一口サイズに切ります。
- ② 耐熱皿に鶏肉と①の調味料を入れてラップをし、600wの電子レンジで6分加熱します。
- ③ ②の余分な油を捨て、⑥の調味料と新玉ねぎを入れてよく混ぜ、皿に盛ります。刻みねぎをかけて完成!!

新玉ねぎに含まれる「硫化アリル」には血液の凝固を抑制して血液をサラサラにする。血栓や動脈硬化を予防する。慢性疲労、肉体疲労を回復させるといった効果があります。