

# うくしてんだよい

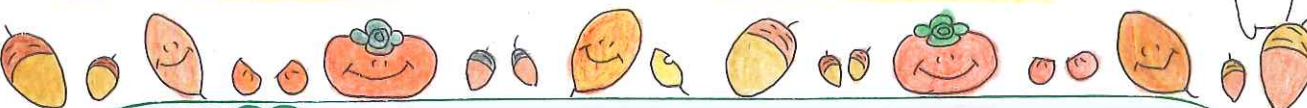
ながさき西海農協 宇久支店 10月号 TEL: 0959-57-3161

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、日中との気温差があり体調を崩しやすいです。ので

体調管理には十分気をつけられて、お過ごしください！



# 家の光

家の光 10月号

ヒ暮豊頼お特  
ンらから金集  
トすにずに

実りの秋を迎え、忙しいときでも、心休まるお茶の時間はないでしょうか。たいせつにしたいものです。たねなるお茶の引き立て役にとどまらない、日本各地の多彩なお茶づけをご紹介します。

ふるさとダイアリー

お茶づけの季節

発酵あんこのおやつ

ココがおいしい

石少米糖を使わずに小豆と米麹を発酵させて作る「発酵あんこ」。甘さ控えめで食べ飽きないおいしさが魅力です。毎日のおせちに取り入れてみませんか！

最近ないなと心と体の調子が悪い... それを、呼吸器を浅くして回数が多い呼吸のせいかもしれない。正しい呼吸を身に付けられる簡単な呼吸エクササイズをご紹介します。

焼き芋が恋しい季節。手作り焼き芋を子供や地域の仲間と一緒に楽しむのも楽しい!! 身近な道具を使ってお店のような味に仕上げよう。焼き芋の作り方を紹介します。



細長くカットしたフェルトをくるくると巻いて作るブドウのアクセサリーです!! 今からの季節にとても、ぴったり!!是非!作ってみてね!!

呼吸エクササイズ

心と体がスッキリする

ブドウのアクセサリー

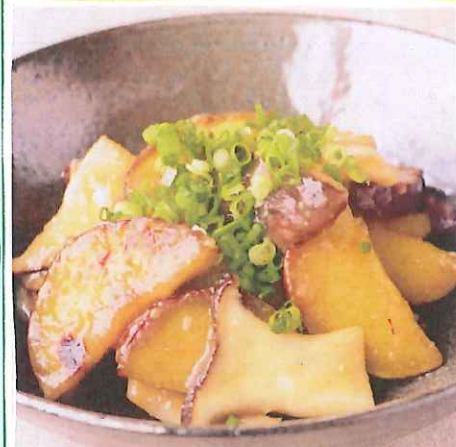
## 9月 牛市結果

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	524,872円	276kg	1,904	0.98	918,500	95.14%
去勢	621,093円	300kg	2,072	1.11	1,061,500	97.38%
計	582,118円	290kg	2,007	1.06		96.81%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	501,866円	271kg	1,829	0.97	757,900	
去勢	634,247円	297kg	2,123	1.10	1,026,300	
計	573,310円	285kg	1,988	1.04		
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	553,713円	275kg	1,994	0.99	918,500	
去勢	656,658円	315kg	2,083	1.10	942,700	
計	617,440円	299kg	2,049	1.05		

記載している価格は税込です。



こんやの一品にさつまいもとエリンギの味噌バター炒めはいかがですか!?



- ◎材料◎ (2人前)
- ☆さつまいも → 150g
  - ☆エリンギ → 100g
  - ☆小ねぎ(小口切り) → 適量
- ☆調味料☆
- Ⓐ 水 → 大さじ3
  - Ⓑ 石少米糖 → 大さじ2
  - Ⓒ 味噌 → 大さじ1
  - ☆有塩バター → 20g

- ◎作り方◎
- ① さつまいもを皮つきのまま縦半分に切り、1cm幅の半目切りにします。
  - ② エリンギは半分の長さになり、5mm幅に切ります。
  - ③ ボウルにⒶの調味料を入れて混ぜ合わせます。
  - ④ フライパンに有塩バターを入れて、中火で熱し、さつまいもを入れて炒め起す。
  - ⑤ さつまいもに火が通ったら、エリンギを入れ、中火で炒め起す。
  - ⑥ エリンギに火が通ったら、混ぜ合わせておいたⒶの調味料を入れ、中火で炒め合わせます。全体に味がなじみ、とろみがついたら、火から下ろします。
  - ⑦ 器に盛り付け、小ねぎを散らして完成です。

さつまいもに含まれるビタミンCは肌のシミ対策や炎症に効果的と言われる栄養素です。さつまいもに含まれるビタミンCはリンゴの約5倍含まれており、ビタミンEと摂取すると美肌効果あり!!