

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!?

今からの季節はだんだんと冬へと近づき、風邪などが流行りますので、体調管理には十分気をつけて下さい。

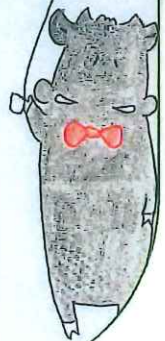
また、11月14日(月)~15日、1月31日まで冬の定期貯金キャンペーンを実施いたします。詳細につきましては、折り込みチラシをご覧下さい。



10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	502,197円	278 kg	1,810	0.98	829,400	95.68%
去勢	621,792円	299 kg	2,079	1.10	1,102,200	100.11%
計	568,180円	289 kg	1,963	1.05		97.61%
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	489,903円	272 kg	1,785	0.98	716,100	
去勢	585,343円	300 kg	1,925	1.09	962,500	
計	547,669円	289 kg	1,870	1.04		
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	
めす	480,356円	268 kg	1,777	0.96	683,100	
去勢	604,603円	301 kg	1,988	1.10	904,200	
計	566,373円	290 kg	1,923	1.06		

記載している価格は税込です。



家の光



コートなたい火焼き柄が目を引く鍋つがみです。柄は刺しゅう糸で刺すこともできるので、刺しゅう初心者でも気軽に挑戦できますよ。



今のわたしを受け入れる、好きになる

年を重ねるごとに、衰えを自覚しながら、それを素直に受け入れ、軽やかに生きていく人たちがいます。ちょっと考え方を換えるだけで、気分が楽になるかもです。

水から入れて弱火で30~40分煮るだけで絶品の煮豚とゆで豚が完成します。ごちそう風に盛りつければ、年末年始のおもてなしにもぴったりです。

家まわりの雑草対策



これからの時期にちよこ作業をすれば、春からの雑草を減らすことができるのです。家のまわりのスペース別にその方法をご紹介します。



音読はいいことずい!! ちよこ難しい文章を声に出して読むだけで、脳の働きが活発になりやすいよ。

音読レッスン



こんやの一品に手羽先と白菜のスープはいかがですか!?



- ◎材料◎ (2人前)
 - 鶏手羽先 → 4本
 - 白菜 → 150g
 - お湯 → 400ml
 - ニンニク → 1片
- ◎調味料◎
 - 料理酒 → 50ml
 - ◎塩 → 小さじ1/4
 - ◎黒こしょう → ふたつまみ
- ◎作り方◎
 - ①白菜は3cm幅のざく切りにし、茎と葉におけ、ニンニクは潰します。
 - ②鍋にお湯を入れ強火で熱し、沸煮したら、料理酒、ニンニク、手羽先を入れ、蓋をして5分程煮ます。
 - ③白菜の茎の部分を入れ、中火にして5分程蓋をして煮ます。
 - ④白菜の葉と◎を入れ、中火のまま3分程煮ます。
 - ⑤白菜の葉がしんなりしたら火を止め、器に盛り完成です。



塩加減はお好みで調整してください!! 鶏手羽先がない場合は、鶏手羽元や鶏手羽中でも代用できます。