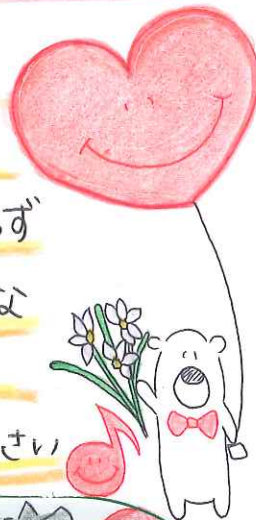


# うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 12月号 TEL: 0959-57-3161

島のあちこちでクリスマスのイルミネーションが見られ、より一層冬らしい季節になりましたね♪組合員の皆さんいかがお過ごしでしょうか!? 気づけば「2022年も残りわずか」になるうとしています。2022年は皆さんにとってどんな1年でしたか!? 年末にかけてなにかと忙しくなるとともに寒さも厳しくなりますので、体調管理には十分気をつけて下さい



## 11月 牛市結果

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回は
めす	535,943円	277kg	1,936	0.97	759,000	106.72
去勢	669,051円	297kg	2,254	1.09	1,158,300	107.60
計	612,323円	288kg	2,124	1.03	1,158,300	107.77
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回は
めす	559,737円	282kg	1,985	1.00	727,100	114.25
去勢	650,568円	294kg	2,215	1.07	972,400	111.14
計	617,427円	289kg	2,133	1.05	972,400	112.74
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回は
めす	564,824円	279kg	1,978	0.98	759,000	117.58
去勢	690,624円	299kg	2,502	1.08	918,500	114.23
計	633,193円	290kg	2,259	1.03	918,500	111.80

記載の価格は税込です

# 家の光

2023年は卯年!!  
12月の置き物として手のひらサイズのウサギをフェルトで作ってみませんか!?  
華やかな色を組み合わせれば、正月の玄関飾りにもぴったりです。

特集 あなたのスッキリ解決!  
お悩み

ウサギの正月飾り



大原千鶴さんのおせち



旬のユズを味わおう

爽やかな酸味と豊かな香りを兼ね備えたユズは、料理や湯などに古くから活用されてきました。食卓や暮らしのなかで楽しむアイデアから、樹木の手入れのポイントまでをたっぷり紹介します。

料理研究家、大原千鶴さんのおせちは計画的に準備をしておけば、半日ほどで完成。甘さが控えめで、どの世代でも食べやすいえ、美しく仕上げるコツが盛り込まれているので、自信を持っておもてなして頂けます。

人に「お悩み」はつきものですがこれといった解決方法が見つからずにモヤモヤしていることはありませんか? 読者から寄せられたお悩みに専門家が答えます。

あなたの悩みは?

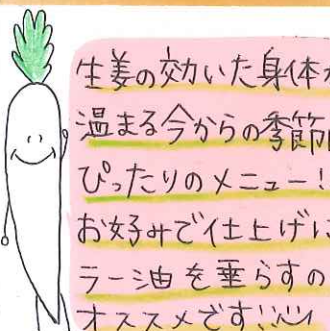
スッキリ解決!

あなたのお悩み

こんやの一品に旨みたっぷり!!! 鶏ひき肉と大根のどろみスープはいかがですか?!



- ◎材料◎ (2人前)
- 鶏ひき肉 → 100g
  - 大根 → 200g
  - おろししょうが → 小せじ1/2
  - 片栗粉 → 大せじ1
  - ごま油 → 大せじ1/2
  - 細ねぎ → 適量
  - 白いつごま → 少々
  - 水 → 大せじ1
- ◎調味料◎
- 酒 → 大せじ2
  - 塩 → 小せじ1/3
  - しょうゆ → 小せじ1
  - 鶏がらスープ → 小せじ1/2
  - 水 → 400cc



- ◎作り方◎
- 大根は1cm角に切ります。
  - 鍋にごま油を入れて熱し、鶏ひき肉、おろししょうがを入れて中火で火が通るまで炒め、肉の色が変わったら、大根を加えてさっと炒めめます。
  - 調味料を加えて煮立ったら、ふたをして弱火で8分煮ます。
  - 水溶性片栗粉を加えて、混ぜながらどろみをつける。
  - 器に盛り、刻みねぎ、白いつごまをちらしたら完成です。
- 生姜の効いた身体が温まる今からの季節にぴったりのメニュー!! お好みで仕上げにラー油を垂らすのもオススメです!!