

# うくしてんだよい

ながさき西海農協 宇久支店 2月号 TEL: 0959-57-3161

こんにちは毎日、暖かかったり、寒かったりと、気温が不安定な日々が続いていますが、組合員の皆様いかがお過ごしでしょうか!? まだまだ新型コロナウイルス感染症におかれましては感染者が発生中です。また、インフルエンザにおきましても流行中ですので、「手洗い」、「うがい」、「マスクの着用」を心がけて体調管理には十分気をつけて下さい。



## 1月 牛市結果

記載の価格は税込です

平戸口市場	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	502,977円	274 kg	1,833	0.95	958,100	91.52
去勢	667,374円	295 kg	2,261	1.08	1,195,700	95.72
計	596,089円	286 kg	2,083	1.03	1,195,700	94.44
宇久	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	560,759円	284 kg	1,973	0.99	828,300	99.91
去勢	690,877円	300 kg	2,306	1.08	1,006,500	96.49
計	635,360円	293 kg	2,168	1.04	1,006,500	97.13
小値賀	価格(円)	体重	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	447,404円	253 kg	1,770	0.90	958,100	88.67
去勢	681,756円	294 kg	2,317	1.09	852,500	94.70
計	543,275円	270 kg	2,014	0.98	958,100	83.96

# 家の光

特集 60歳からの体づくり

石けん作り

手を洗ったり、食器を洗ったり、日々の生活で何度も使う石けん。基本の材料をそろえ、注意事項をしっかりと守れば自宅で手作りできますよ!

60歳からの体づくり

元気で長生きの分かれ道、あなたはどっちですか?

人生を終える日まで元気に生き生きて過ごすためのカギは60代の運動習慣にあることがわかってきました。60代から始める運動の達人より効果を上げる取り組み方やその保ち方をご紹介します。

3日間食べているお豆腐とは見た目も味もくと異なる全国の個性的な豆腐をたくさ集めました。思わず食べてみたくなるユニークな魅力、ご堪能下さい。

ふるさとダイアリー

とことん、豆腐

処世術

夫婦のイライラ

最近、夫婦仲はこうですか? 家の光、読者アンケートには、夫婦仲で悩むたくさんの方が届いています。夫婦関係をまーるくりぬめるヒントをお届けします。

こんやの一品に大根のはさみ焼きバターほんステーキはいかがですか!?

- ☺材料☺
- 大根(長さ8cm) → 400g
  - 片栗粉 → 大さじ1
  - 有塩バター → 20g
  - 小ねぎ(小口切り) → 適量
- \*肉だね\*
- 鶏ひき肉 → 200g
  - 長ねぎ → 1/3本
  - マヨネーズ → 大さじ1
  - 青のり → 小さじ2
  - 塩こしょう → 少々
- \*タレ\*
- ポテト酢 → 大さじ4
  - 有塩バター → 20g

大根には食物繊維が多く含まれており、腸内細菌の働きを助けおなかの調子を整えたり、高血圧、むくみ、生活習慣病等の予防に役立ちます。



- ☺作り方☺
- ①大根は皮をむき1cm幅の輪切りにしたら耐熱皿に入れて、ラップをし600wの電子レンジで半分加熱し、粗熱を取ります。
  - ②長ねぎをみじん切りにし、肉だねの材料とともにボウルに入れよく混ぜます。
  - ③加熱した大根の水気を拭き取り、片面に片栗粉をまぶし、肉だねを挟み封じます。
  - ④中火で熱したフライパンで有塩バターを溶かし、肉だねを挟んだ大根を入れ蓋をし、両面半分ずつ焼きます。
  - ⑤鶏ひき肉に火が通ったら、タレの材料を加え、中火で全体に絡めたら火を止めます。
  - ⑥器に盛り付け、タレと小ねぎをかけて完成です。