

宇久支店だより

★ながさき西海農協 宇久支店 6月号 TEL: 0959-57-3161

組合員の皆様こんにちは。日頃より宇久支店をご利用いただきましてありがとうございます。また、6月8・9(土日)に開催されました夏季大展示会には、足元が悪いながたきさんのご来場を賜り、誠にありがとうございました。2日間ともに天気には恵まれませんでした。楽しい時間を過ごしていただくことができましたかなと思います。毎日、暑い日が続いておりますので、体調には気をつけて過ごして下さいね。



5月。牛市結果

| 平戸市場 | 価格(円) | 体重(kg) | kg単価 | D/G | 最高値 | 前回比 |
|------|---------|--------|-------|------|---------|--------|
| めす | 484,130 | 287 | 1,689 | 1.00 | 897,600 | 108.78 |
| 去勢 | 631,523 | 305 | 2,068 | 1.18 | 946,000 | 96.20 |
| 計 | 570,023 | 298 | 1,916 | 1.07 | 946,000 | 101.30 |
| 宇久 | 価格(円) | 体重(kg) | kg単価 | D/G | 最高値 | 前回比 |
| めす | 494,831 | 288 | 1,719 | 1.00 | 759,000 | 115.12 |
| 去勢 | 631,373 | 305 | 2,069 | 1.10 | 946,000 | 90.69 |
| 計 | 578,387 | 298 | 1,938 | 1.06 | 946,000 | 99.38 |
| 小値賀 | 価格(円) | 体重(kg) | kg単価 | D/G | 最高値 | 前回比 |
| めす | 486,420 | 279 | 1,746 | 0.98 | 575,300 | 125.45 |
| 去勢 | 643,042 | 293 | 2,195 | 1.08 | 759,000 | 97.85 |
| 計 | 582,803 | 287 | 2,028 | 1.04 | 759,000 | 104.65 |

牛乳パックで作る ケース

牛乳パックの角型を生かして、ペンゼ消しゴムなどの文具が、しっかり入る収納力抜群のペンケースです。

家の命はわたしを守る

トウモロコシ

炒めサラダ

大災害時代、わたしの命はわたしが守る

その瞬間、人はなにもできない。

大災害時代、わたしの命はわたしが守る

地震・津波・豪雨・洪水... 毎年、幾多の自然災害が発生し、多くの命が失われています。自然災害は、わたしたちにとっていつ、どこで遭遇してもおかしくない日常の出来事です。命を守るためにできることを、いっしょに考えましょう。

暑い夏は台所に立つ時間をなるべく短くしたいものです。そんな時は「炒めサラダ」簡単レシピをご紹介します。

こんやの一品にツナとみょうがが止まらない無限オクラはいかがですか?!

😊 材料 (2人前) 😊

- オクラ → 6本
- 塩 → 小さじ1/2 (板ずり用)
- みょうが → 21個
- ツナ油漬け → 50g
- かつお節 → 適量

😊 調味料 😊

- Ⓐ めんつゆ → 大さじ1 (2倍濃縮)
- Ⓐ すりおろし生姜 → 小さじ1
- Ⓐ すりおろしニンニク → 小さじ1
- Ⓐ ごま油 → 小さじ1
- Ⓐ 白いりごま → 小さじ1

😊 作り方 😊

- ① みょうがは根元を切り落とし、千切りにします。
- ② オクラはヘタを切り落とし、ガクを剥き、塩をふりかけ板ずりをします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、オクラを入れて1分ほどゆでたら、流水にさらして、水気を切り1cm幅の斜め切りにします。
- ④ ボウルに、みょうがとオクラ、ツナ油漬け、Ⓐの調味料を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 全体に味がなじんだら、器に盛り付け、かつお節をのせてできあがり。

オクラには、食物繊維やビタミン、ミネラルなど、さまざまな栄養が豊富に含まれています。食物繊維に含まれるペクチンには胃壁を保護し、たんぱく質の吸収を助けてスタミナを強化する効果もあります。

夏季大展示会



お楽しみ抽選会

〇〇地区の
〇〇〇〇さん
いらっしやいませんか!?
あたりましたよー!!!

パパと
たのしいなあッ

ひとりだと
おずおしいから
ママとしようね

もういっぞ
ビンゴだったのにー!!!

よーし!!
きんぎょ
たくさんとろぞー!!!

かき氷、たこ焼き
回転焼、やきとりどれも大人気

ガンバーJ-1V

かき氷〜!
おいしいなあ〜!
(はやくはやくにも
あたらないかな!!)

これは
よかもんだ
もろたし!!

(等)
おめでとう
おめでとう

ありがとう
ございます

ビンゴ
おめでとう!

J-プロカット

きれいな
「らん」が
あたったよ

かわいい花がたくさん
どれも、ほしくなるな〜!!

なかなか
ソートに
たらないなー!!

ビンゴゲーム

ビンゴで
このおおきな
ものもらったよ

ビンゴあたった
これなんだろー

開店前の精肉コーナー
たくさんの方が並ぶぞー!!!