

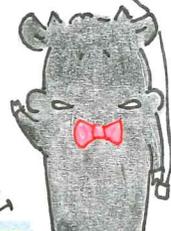
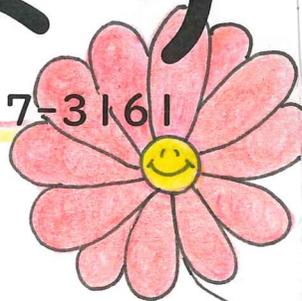
宇久支店だより 家の光

ながさき西海農協 宇久支店 8月号 TEL: 0959-57-3161

毎日、暑い日が続いています。組合員、地域の皆様におかれましては、体調など崩されていないですか!?

稲刈りが島内のあちこちで始まっているみたいですね。

暑い中での作業となりますので、「水分補給」、「休憩」をとるなどして「熱中症」、「日射病」に気をつけて下さい。また島内にて「新型コロナウイルス感染症」も流行しておりますので、感染対策をして気をつけて下さい。



2014年12月号で大好評だった米袋バック。今回は30kgと10kgの米袋を使って、お気に入りの布と組み合わせるファッションブルなバックを紹介します。針や糸を使わないので準備も簡単、木工用接着剤と両面テープがあれば完成するエコなバックです。



日本人には欠かせない和の調味料のみそ。発酵による腸活効果も期待でき、いまや世界に誇る栄養豊富なスーパーフードです。ダイズ、ゴウジ、塩とその材料はシンプルながら地域ごとに色、風味、味わい、食べ方が異なるところも奥深く、知れば矢張りほど楽しい世界が広がります。各地のみそ作りの活動を通して中間の輪が広がっています。

7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	406.035	279	1.457	0.98	784.300	102.80
去勢	561.870	300	1.872	1.10	863.500	99.33
計	491.257	290	1.692	1.05	863.500	101.56
宇久	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D/G	最高値	前回比
めす	383.429	278	1.380	0.99	594.000	97.06
去勢	621.500	302	2.061	1.08	763.400	107.18
計	498.056	289	1.722	1.03	763.400	99.30
小値賀	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D/G	最高値	前回比
めす	394.609	267	1.476	0.97	565.400	98.31
去勢	608.667	299	2.038	1.10	765.600	112.33
計	489.356	281	1.740	1.03	765.600	107.96

こんやの1品に余ったそうめんと残り野菜でもちもち手毬はいかがですか!?



材料 (2人前)

- そうめん(ゆでたもの) → 100g
- こんにゃく → 1/4本
- 玉ねぎ → 1/4個
- 青ねぎ → 3本
- 卵 → 1個
- ごま油 → 大さじ2
- 水 → 大さじ2
- 薄力粉 → 大さじ3
- 片栗粉 → 大さじ1/2
- 鶏ガラスープの素 → 大さじ1/2
- 醤油 → 小さじ1
- 酢 → 大さじ1
- いり白ごま → 適量

ついついゆですぎてしまいうめんを手毬にアレンジ☆火焼くときはタメのごま油で表面をカリッと香ばしく焼き上げましょう。野菜は家にあるものでいろいろアレンジをしてみてください。

- ### 作り方
- 人参と玉ねぎは細切りに、青ねぎは小口切りにする。
 - ボウルに卵を割りほぐし、Aの調味料等を加えてダマがなくなるまで混ぜます。
 - ②のボウルにそうめんと①の野菜を加えてよく混ぜ合わせます。
 - フライパンにごま油大さじ1を入れて中火で熱し、③を入れて薄く広げます。
 - こんがり焼き色がついたら裏返し、残りのごま油を鍋肌から回し入れる。へらなどで押さえながら焼き付ける。
 - 両面カリッと焼けたら取り出し、食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。
 - Bを混ぜ合わせたたれを添える。