

宇久支店だより

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、すてきなクリスマスを過ごされたことと思います。気づけば、2024年も残りわずかになるうとしています。2024年は皆さんにとってどのような1年でしたでしょうか？今から寒さも厳しくなると思っていますので、「風邪など」ひかれませんよう(体調には気をつけられて、よいお年をお迎え下さい。



11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	460,147	284	1,622	0.99	814,000	122.59
去勢	610,199	304	2,007	1.11	947,100	113.98
計	543,751	295	1,843	1.05	947,100	116.82
宇久	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D/G	最高値	前回比
めす	479,673	294	1,631	1.02	622,600	135.92
去勢	629,661	300	2,097	1.08	887,700	117.51
計	555,897	297	1,870	1.05	887,700	122.95
小値賀	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D/G	最高値	前回比
めす	481,580	278	1,733	0.97	596,200	142.95
去勢	608,025	294	2,068	1.06	875,600	102.01
計	550,550	287	1,920	1.02	875,600	112.80

新しくなった2025年版「J-A女性手帳」の魅力を紹介します。丈夫な厚手布に接着剤を使い、針や糸を使わずに作れます。好みの色柄を選べば、毎日のスケジュール管理も楽しくなるかも！

もっと自分を好きになる。家光

餅の可能性

いま、またでは餅がブームになっています。正月に食べる餅だけでなく、餅スイーツやおかず餅など、さまざまな餅レシピがSNS上を駆けめぐり、餅の生産量は伸びています。そんな餅の新たな可能性を探るため、餅にいち早く目を向け、その魅力をさまざまな方たちで発信する人や地域を追い追いました。

農業や家庭菜園では、さまざまな道具や資材が必要になります。その片づけに苦勞している人も多いのでは。整理整頓アドバイザーが整理整頓の仕方をご紹介します。

体の動かし方

こんやの1品にアボカドとブロッコリーのゴロゴロたまごサラダはいかがですか!?

アボカドにはビタミンEが豊富に含まれており、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれているブロッコリーと一緒に食べると抗酸化作用を高めます。

◎材料◎(2人前)

- ゆで卵 → 3個
- ① マヨネーズ → 大さじ2
- ② おろしにんにく → 大さじ2
- アボカド → 1個
- ③ オリオリ → 大さじ1
- ④ 塩 → 少々
- ブロッコリー → 20g
- ⑤ レモン汁 → 少々
- ⑥ 黒こしょう → 少々

◎作り方◎

- ブロッコリーは茎を切り落とし、房に分けて耐熱容器に入れて濡らしたキッチンペーパーをのせラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱します。
- アボカドは半分に切り、種を取り除いて皮をむき2cm角に切ります。
- ゆで卵は半分に切ります。
- ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせ、ブロッコリー、アボカド、ゆで卵を加えて味がなじむように混ぜ合わせ器に盛り付けて完成です。

宇久地区女性部視察研修

11月30日(土) ☀️

島原雲仙で繁殖・肥育等を営まれている
平野幸一さんの牛舎を視察してきました。
視察するなかで、平野さんはじめ従業員の方へ
飼育管理方法などについてたくさん話を聞くこと
ができてとても有意義な視察研修を行えたと思います。

