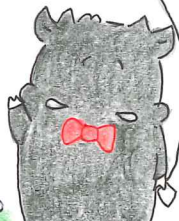


# 宇久支店だより

ながさき西海農協 宇久支店 1月号 TEL: 0959-57-3161

組合員並びに島内の皆様方におかれましては、ご家族と健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

旧年中はJA宇久支店の運営及び事業活動に対し深いご理解とご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。本年も職員一丸となり組合員、地域(主民とのつながりを大切にし、事業利用者の満足度向上へ取り組んでまいりますので、変わらぬご愛顧、よろしくお願い致します。



# 家の光



農家レストランの進化がとまりません。近年では、イベント性を高めたり、名店で修業した子弟が厨房に立ちたりと従来の田舎料理を古民家で提供する、新しいタイプのお店をご紹介します!!



下腹が出た「ほっこりおなか」に悩む読者の声が編集部にたびたび寄せられます。日常生活の延長線上で「ほっこりおなか」を、すっきりできるなら試さない手はありませんよね。はじめませんか?

「野菜の種プレゼント」  
育てやすい果菜類10種、暑さに強い野菜10種、3品でご応募してみませんか?



# 12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	460,263	282	1,632	0.98	1,152,800	100.03
去勢	611,606	305	2,007	1.11	961,400	100.23
計	547,084	295	1,854	1.06	1,152,800	100.61
宇久	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	478,881	279	1,718	0.98	614,900	99.83
去勢	661,661	309	2,143	1.10	961,400	105.08
計	599,943	299	2,009	1.06	961,400	107.92
小値賀	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	423,948	263	1,614	0.91	646,800	88.03
去勢	591,353	293	2,021	1.08	762,300	97.26
計	512,143	279	1,837	1.00	762,300	93.02

こんやの一品にホクホク美味しい無限じゃがいもはいかがですか?!



じゃがいもには、ビタミンが豊富で免疫機能をサポートして健康を促進。また、食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え、便通を改善して消化器官の健康を保つなど栄養豊富な食材です。

- ☺材料☺ (2人前)      ☺調味料☺
- じゃがいも → 3個(計400gくらい)
  - 有塩バター → 20g
  - ツナ油漬け → 70g
  - 小ねぎ(小10切り) → 適量
  - のり(刻み) → 適量
- ☺作り方☺
- じゃがいもは、皮をむき芽を取り除き、ツナ油漬は油を切っておきます。
  - じゃがいもは、一口大に切ります。耐熱ボウルに入れふんわりとラップをかけ、やわらかくなるまで600wの電子レンジで加熱します。
  - じゃがいもがやわらかくなったら熱いうちに有塩バターを入れて溶けるまで和えます。
  - ツナ油漬と④の調味料を加えて味がなじむまで和えます。
  - お皿に盛り付け、小ねぎとのりを散らしたら、完成です。
- お酒のおつまみにもぴったり!!