

宇久支店だより

ながさき西海農協 宇久支店 R7.2月号 TEL: 0959-57-3161

こんにちは! 毎日、寒い日が続いていますが...

組合員の皆様いかがお過ごしでしょうか? 体調等

崩れていないでしょうか!? まだまだ「風邪」、「インフルエンザ」

など流行する時期ですので、「手洗い」、「うがい」はもちろんの

こと人の多い場所などでは「マスクの着用」をするなどして

体調管理には気をつけられて過ごして下さいね!



1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	456,352	279	1,636	0.98	852,500	99.15
去勢	604,294	298	2,027	1.09	972,400	98.80
計	537,985	290	1,858	1.04	972,400	98.34
宇久	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	472,296	278	1,702	0.95	643,500	98.62
去勢	609,010	296	2,057	1.06	878,900	92.04
計	547,977	288	1,904	1.01	878,900	91.34
小値賀	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D G	最高値	前回比
めす	448,663	273	1,645	0.96	589,600	105.83
去勢	580,250	295	1,964	1.06	795,300	98.12
計	511,596	284	1,804	1.01	795,300	99.89



100円ショップで手に入るラッピングペーパーや折り紙、おしよめなじみを使って、かわいいチャームバンドが作れます。持ち物や贈り物に付けるだけで気分が華やきます。



家の光



藍染めは草木染めの中でも、とくに歴史のある染色法。藍染めには生葉をもちた液で染める「生葉染め」やすくもを使った「建て染め」などがあります。建て染めは発酵作業が必要で手間と時間がかかります。生葉染めは、特別な道具や技術は必要ない。藍を育て、生葉染めをしてみませんか?



できていたことができなくなる、お金や時間がかかる家族に気がおする...介護はされる側、する側共にさまざまなストレスを抱えます。ストレスの少ない「幸せな介護」について考えてみませんか?



春といえば、セvensix甲子園。全国の高校野球部が熱闘を繰り広げます。ですが、そんな高校野球に負けないくらい食と農に打ち込む部活があります。今回は、一度きりしかない青春を食と農に捧げる高校生をご紹介します。

こんやの一品に...おつまみにもぴったり♪じゃがいもの塩だれナムルはいかがですか?!



じゃがいもにはカリウムが豊富に含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出する働きがあり、高血圧予防に役立ちます。また、筋肉の働きをサポートし、疲労回復にも効果が期待できます。

- 😊材料😊(2人前) 😊調味料😊
- じゃがいも → 1個(150g)
 - かいわれ大根 → 1/2パック
 - 白いりごま → 少々
 - 塩 → ひとつまみ
 - 鶏がらスープの素 → 1/2
 - 酢 → 大さじ1/2
 - ごま油 → 大さじ1/2
 - おろしにんにく → 大さじ1/3
 - 黒こしょう → 少々
- 😊作り方😊
- じゃがいもは千切りにして水に5分ほどさらして水気を切ります。かいわれ大根は根元を切り落とし、半分に切ります。
 - 鍋にお湯をわかし、じゃがいもを入れてじゃがいもの食感が残る程度まで2分ほどゆで、水気を切り、粗熱をとります。
 - ボウルに①の調味料を入れて混ぜ、じゃがいも、かいわれ大根を加えて混ぜ合わせます。
 - 器に盛りつけて、白いりごまを背散らして完成です。