

宇久支店だより

ながさき西海農協 宇久支店 R7.11月号 TEL: 0959-57-3161

組合員の皆さん こんにちは！いかがお過ごしでしょうか？
11月に入り急な気温の変化とともに日中も風が冷たく感じられ
季節は冬になろうとしています。みなさん風邪などひかれていま
せんか？体調を崩しやすい時期とともにインフルエンザなどが流行し
始める時期でもありますので、体調管理には十分気をつけて暖かくして過ごして下さい。

家の光



みずみずしい紅葉がねな
花や実など、さまざまな表情が
見られる秋の、本で存在感が
あり、手紙が来る、長もする
のもうれしいところです。来客
の多い年末年始に向けて
アレンジメント作ってみませんか？



食、が持つ多様な役割を
それを支える本根である「農」を
体験し学ぶ「食農教育」
その対象の（主として）子どもに
されてきたが、近年では
大人を対象とした「大人の食農
教育」が注目を集めています。



地震、津波、豪雨、洪水、火山噴火...
自然災害はいつ、どこで起こるか分かり
ません。直接的な被害への恐怖だけで
なく、予測不可能なことへの不安を少
でも小さくするためにできること。
「もしも」に備えて特別な準備をするの
ではなく、「いつも」の暮らしをひと工夫して
「もしも」のときに役立てる。安全を確保
できる場所、温かい食事、トイレなど。
今日からできる防災術で不安を安心へ。

丈夫で多目的に使える「アウトドア」で作る
「防災ポットホルダー」。特集のP24で紹介する
「マイ防災ポットホルダー」に取組むことで防災力がぐ
にアップします。万一のときはほめて
応急手当てや荷物の固定などに。留め具は
ホイスルになっているので、緊急時に助けを
呼ぶこともできるポットホルダー作ってみませんか？



10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	581,159	283	2,050	1.00	733,700	96.44
去勢	682,832	301	2,267	1.11	973,500	94.40
計	637,729	293	2,174	1.06	973,500	94.91
宇久	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D.G	最高値	前回比
めす	552,048	282	1,960	1.00	688,600	89.05
去勢	654,326	296	2,212	1.08	817,300	89.92
計	610,057	290	2,106	1.04	817,300	88.71
小値賀	価格(円)	体重(kg)	kg単価	D.G	最高値	前回比
めす	567,727	275	2,066	0.97	715,000	96.99
去勢	683,595	291	2,350	1.07	973,500	94.61
計	618,104	282	2,193	1.01	973,500	94.32

こんやの1品に、こってりおいしい里ももと豚肉の照り焼きはいかがですか？



- ① 作り方 (2人前) ② 調味料
- ・里もも → 5~6個
 - ・片栗粉 → 適量
 - ・豚バラ肉 → 200g (薄切り)
 - ・塩こしょう → 少々
 - ・長ねぎ → 20cm
 - ・小ねぎ → 2本 (小口切り)
 - ② 調味料
 - ① しょうゆ → 大さじ2
 - ② 酒 → 大さじ2
 - ③ みそ → 大さじ2
 - ④ 砂糖 → 大さじ1.5
 - ⑤ 油 → 大さじ2
- ③ 作り方
- ① 豚バラ肉は5cm幅に切り、塩こしょうを入れて混ぜ、片栗粉をまぶします。
 - ② フライパンに油を入れ、里ももを炒めます。
 - ③ 油が足らないようなら少量足して、里ももを並べて、肉を炒めます。
 - ④ 肉に火が通ったら、小口切りにした長ねぎを入れて炒め、②の調味料を混ぜ合わせたのちに入れて煮絡めます。
 - ⑤ 仕上げに小口切りにした小ねぎを散らして完成です。

里芋は、糖質を含みつつも血糖値の急激な上昇を抑える効果が生活習慣病予防への期待が高い食材です。さらにビタミンB1やカリウム、食物繊維などの栄養素も豊富に含まれており、血圧の安定やエネルギー代謝をサポート効果大です。



