

宇久支店だより

ながさき西海農協 宇久支店 R7.12月号 TEL:0959-57-3161

島のあちこちがクリスマスのイルミネーションで色どられており、ご家族とともに楽しいクリスマスを過ごされたことと思います。気づけば、今年も残りわずかになるうとしています。皆様にとって2025年はどのような1年だったでしょうか？1年の瀬が近まリ付くされていることと思います。島内ではインフルエンザが流行リはじめておりますので体調には十分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	650,052	279	2,327	0.98	1,268,300	111.85
去勢	800,191	302	2,650	1.11	1,023,000	117.19
計	732,214	292	2,510	1.05	1,268,300	114.82
宇久	価格(円)	体重(kg)	Kg単価	D.G	最高値	前回比
めす	637,500	272	2,341	0.93	735,900	115.48
去勢	799,386	303	2,638	1.09	1,023,000	122.17
計	728,156	290	2,515	1.02	1,023,000	119.36
小値賀	価格(円)	体重(kg)	Kg単価	D.G	最高値	前回比
めす	635,105	269	2,362	0.94	751,300	111.87
去勢	796,290	296	2,689	1.07	894,300	116.49
計	717,764	283	2,538	1.01	894,300	116.12

家の光



「笑う門には福来る」というように、心と体にプラスに働き、幸せまで運んでくる「笑い」。実際に、体によいという研究結果もあり、「笑い」はおトク健康法とも言えます。おもしろく話したり、笑顔を作って気分を上げたり、笑顔を書いて見せたり...。うま〜く笑って1年を元気に駆け抜けましょう。



気がつけば、季節や場所を問わず、手軽に買える存在になっている「火焼きいも」と「干し芋」。素朴なおやつというイメージから今ではスイーツの一つとして選ばれる存在に。現在、火焼きいもは第4次ブームと言われているが、すでにブームでは終わらないほど定着したと言えるでしょう。サツマイモを愛する人々や地域の思いに取り組みで、こんなにも愛される存在になっています。

気温が下がる冬は血行が悪くなったり、風邪をひいたりして体調を崩しやすい時期。そんなときは「百邪」を遠ざけるといわれるショウガが活躍します。ショウガの交力用と毎日の食事に無理なく取り入れるレシピをご紹介します。

こんやの1品にとろとろじゅわ〜!! 肉巻き大根の照り煮はいかがですか？



大根は消化促進、免疫向上、美肌、むくみ解消、生活習慣病予防など様々な効果、交力能を持ち、たんぱく分解酵素、ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富で特に胃もたれ、風邪予防、高血圧予防に役立ちます。

- ①材料①(2人前) ②調味料②
- ・大根 → 1/4本
 - ・薄力粉 → 適量
 - ・醤油 → 大さじ2
 - ・豚バラ肉 → 150g
 - ・塩こしょう → 少々
 - ・みそ → 大さじ2
 - ・豆苗 → 適量
 - ・酒 → 大さじ2
- ③作り方③
- ①大根は皮をむき、5cm幅の半月切りにします。
 - ②耐熱皿に大根を乗せ、ラップをかけた560Wの電子レンジで加熱します。
 - ③柔らかくなった大根を豚肉に乗せ、塩こしょうをしたら巻いていきます。
 - ④全体に薄力粉をまぶし、フライパンで中火で焼きます。
 - ⑤④の調味料を加え煮からめ、お皿に盛りつけて豆苗を飾って完成。

