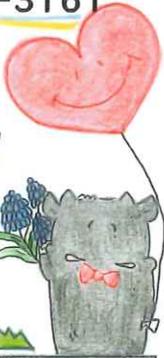


宇久支店だより

ながさき西海農協 宇久支店 R8. 3月号 TEL:0959-57-3161

いつも宇久支店をご利用いただきまして誠にありがとうございます。気づけば、3月も残りわずかとなりました。季節の変わり目で日中は暖かく過ごしやすい日もあれば、時折風が冷たく肌寒いと感じる日もあり(本週を前しやすい時期でもありますので、体調管理には十分気をつけて下さい。また、4月1日より宇久給油所の定休日が、土曜日、日曜日、祝日へと変更になります。組合員・利用者の皆様には大変ご不便をおかけいたしますが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。



2月。牛市結果



平戸市場	価格(円)	本重(kg)	kg単価	DG	最高値	前回比
めす	753,012	281	2,684	0.99	1,468,500	107.72
去勢	873,841	301	2,906	1.11	1,133,000	107.86
計	820,753	392	2,812	1.06	1,468,500	108.04
宇久	価格(円)	本重(kg)	kg単価	DG	最高値	前回比
めす	713,696	277	2,579	0.99	913,000	103.22
去勢	889,871	314	2,833	1.13	1,019,700	110.42
計	816,691	299	2,735	1.07	1,019,700	108.71
小値質	価格(円)	本重(kg)	kg単価	DG	最高値	前回比
めす	692,588	261	2,649	0.90	829,400	99.52
去勢	840,684	285	2,646	1.05	1,133,000	102.60
計	790,268	277	2,851	1.00	1,133,000	102.34

家の光

魔法のスタイルアップ術
アイテムひとつで

いじ弾む春。いつもの服やヘアメイクにしてエタカエしてスタイルアップに挑戦してみませんか？全身を大きく変えなくても、アイテムをひとつ取り入れるだけで印象は大きく変わります。いまでも新しい自分との出会いを楽しんでみませんか？



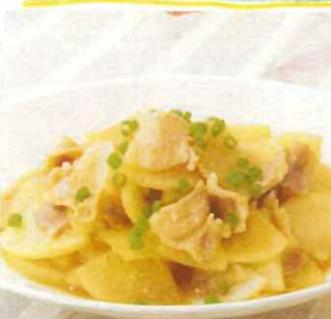
天然素材のリネコード(麻ローリ)を型糸にこまめに通すだけでできあがります。食卓になじぶつュラルな風合いが魅力で鍋敷やフラワーベースマットにも重宝します。



学校給食で使う安全安心な農産物の安定供給のために力を尽くし、実績を上げるJAやJA女性組織があります。農業協同組合として地域に果たす役割をいま一度考えてみませんか？



こんやの一品に大根と豚バラのみそ炒めはいかがですか？



- ☺材料☺ (2人前) ☺調味料☺
- ・大根 → 400g
 - ・豚バラ肉 → 150g (薄切り)
 - ・ごま油 → 小さじ1
 - ・こねぎ → 適量
 - ① ② ③ ④
 - ① ② ③ ④

大根(100gあたり約15kcalと低カロリーです。消化酵素のジアスターゼが胃腸の働きを助けることでビタミンC → 免疫向上、カルシウム → おみ解消など栄養豊富な食材です♪

- ☺作り方☺ **ごはんとお相性バツリ!! 美味しいですよ!**
- ① ② ③ ④の調味料を混ぜ合わせておきます。
 - ② 大根は皮をおき、5mm幅のいちょう切りにします。
 - ③ 豚バラ肉は4cm幅の長さで切ります。
 - ④ フライパンにごま油を入れて中火に熱し、豚バラ肉を入れて炒め、火が通ったら、大根を入れ全体が少し透き通るまで炒めます。
 - ⑤ ④の調味料を入れ、弱火にしてさらに炒め、水分がなくなってきたら、火を止めます。お皿に盛りつけ、小ねぎを音知して完成です。

