

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/21		1/6(木)

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/24		1/6(木)

※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
 ※土曜日と日曜日は休業日となります。



「七草合同配送のお知らせ」

■1/6(木)七草合同配送(火・金コース合同)

1/6(木)は火曜コース、金曜コース合同の七草合同配送です。
 七草パック入りの野菜ケースを中心に、全コースへ配送いたします。

※注意その1 「No01注文書の回収について」

年末年始はメーカーさんの休業日などの関係で、注文書提出日がいつもと違います。日程をよくご確認いただいて必ず締切までにご提出をお願い致します。

※ご注文締切 火曜コース・12/21(火) 金曜コース・12/24(金)

※注意その2 「年末年始の配送時間について」

年末年始(12/29配送、1/6配送)は、火曜コース金曜コース合同配送となりますので、通常の配送時間にはお届けできない事があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

■年末年始の配送スケジュール



注文書No	●火曜コース	●金曜コース
No52	12/21(火) 通常配送	12/24(金) 通常配送
No53	12/29(水) 年末合同配送	12/29(水) 年末合同配送
No01	1/6(木) 七草合同配送	1/6(木) 七草合同配送

12/30~1/4まで、事務局はお休みをいただきます



この前まで少なかった野菜ケースの中身もだいぶ充実してきましたね。今年の秋の野菜作りはかなり苦戦したので影響は大きいですが、さて今週は蓮根が入る週です！最近蓮根をカットしていると中身に痛みがあるのを良くみかけます。カモのいたずらではなく水の中に育つ蓮根特有のものなのかと思います。問題があった場合は遠慮なくお伝え下さいね。蓮根の他にも今回ケースに今期初パセリが入っております。自分はお弁当の飾りとばかり思っておりましたが先日妻がパセリソースの pasta を作ってくれましてそれがとても美味しかったので皆さんにもぜひおすすめしたいです！作り方はパセリとかレモンの皮とかをぶいーんすれば良いそうです！おためしあれ(^-^)/

..12/6 網田町・本田泰晴..

こんにちは！今日は山都町の佐藤です。会には出荷していないのですが、私はメイン作物は人参なんです。毎年約12〜20t程の人参を作っています。父の頃から続けている自家採種で全ての作付けをしています。自家採種とは通常農家は種を種屋さんから買って野菜を作るのですが、それを種を育てて使います。詳しい話(考え方)などは話すとは長くなるのですが、意味のある事と考えて続けています。話を聞きたい方は気軽に声をかけてください。

..12/7 山都町・佐藤真実..

昨日は出荷の葉物を収穫しながら、お腹がすいてきたので収穫していた水菜の中にこぼれ種で落ちていたカブがあったので食べてみるととてもおいしかったです。とりたてのカブはおいしいものは甘さのない柿のような感じで感動しました。もう少し大きくなると出荷出来るよ〜と思います。

..12/7 御船町・石脇祐介..

今日は本田農園が当番とのことです。今年はレモンが豊作で、今後寒さが来ないことを願うばかりですが、レモン、ネーブル等一概には言えませんが横文字のみかんが寒に弱いようです。なぜ？なぜ？なぜ？が連続で来てやっと少しそのなぜが判りつつあります。そのヒントはレモンが実証してくれました。百姓の来年、いわゆる鬼が笑う農業ですが来年こそはと願いながら頑張っていきます。

..12/6 網田町・本田一幸..

12月になりましたね。大津でも霜が降りて、朝は真っ白になります。虫がいなくなるのは良いですが、成長がゆっくりになりますね。そろそろネギやジャガイモ、白菜等が出荷ができそうで嬉しいです！

明日はふれあい畑にて、ソバの収穫をやります。ソバは初めてのなのでどうなるか楽しみです。ソバうちまでして食べれるなんて幸せを感じます。みなさんもふれあい畑で色々してみませんか〜？

..12/3 大津町・山本瑞樹..

先日、我が家の犬二匹のうちの片方を去勢に連れて行きました。男の僕としては可哀想だし痛そうに思い、なんだか申し訳ない気持ちでしたが、発情期になっても繋がれたままな状況も結局不自然で可哀想なので、人間の都合ですが去勢となりました。飼い主の僕は子どもが五人もいるので、そのうち世の中が変わって僕みたいな人間が誰かに管理されるような世の中になったら、サッサと去勢されるんだろうとか想像してみますが、人口が増えすぎていく地球の状況を考えたら、人口の抑制も適度に必要なのかもしれませんね。とはいえ自然の中に生きて野菜を取り戻す瞬間は生き物にとっての本能として必要だと感じます。誰かによって生かされるのではなく、自分で生きているという気持ちもまた忘れてはならないかと。

..12/3 三角町・江口 健..

生産者だより(12/3 ラインメッセージより)

旭志の生産者、新川です。最近はずっかり寒くなってきて、周りの風景も枯草模様ですね。そんな中でも我が家の入り口に真っ赤な穂を垂れるアカザがいつも出迎えてくれます。雑草の癒しのパワーは半端じゃないです、疲れていても元気になります。最近、共同生活者になった猫のチュン丸はストーブを点けると独占しにきますが、そんな姿にも癒されています。話は変わりますが、今年は柿が豊作のようです。畑の二本の渋柿も鈴なりで有り難いのですが、忙しくて収穫する暇も気力もありません。笑 柿酢でも作ろうかとは思いますがそれでもそんなに使わないので、欲しい方がいらっしゃれば落ちる前に取りに来られませんか。



配送者だより



みなさんこんにちは！考える会にインターネットのホームページがあるのをご存知でしょうか？先月からホームページ更新担当になりました福岡です。よろしくお願ひします！毎週必ず更新しているのは「今週の野菜ケース」です。ケースに入る野菜とケース表の裏に印刷されている「お野菜ガイド」を紹介しています。その他にも「生産者メッセージ」各種イベントの告知、報告とできるだけひんぱんに更新しようと意気込んでますので、是非ご覧ください！（未整備のところはこれから少しずつ完成させていきますので、ご了承ください）

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..12/7 A4・B2コース・福岡恵士..

皆さん、おはようございます。こんにちは。今日は在庫管理担当として、人気商品をご案内します。ご案内するのは高山農園の「炒りピーナッツ」です。この商品は11月末から販売していますが、今メチャクチャ人気で、すごい勢いで売れてます。私も食べてみたのですが、薄皮をむいて、香りがかくと「アーモンドミルク」を思わせるような甘い香りがします。もうそれだけでおいしいですね！殻の見た目はちょっと悪いですが、味もしっかりして最高です。高山さんにお話を聞きましたら、選別するのが大変で、一度にたくさん作るのには難しいそうですが、頑張って作るそうです。有機の落花生自体貴重であり手に入らないので、まだお試しになってない方は、ぜひ一度お試しいだいな！

..12/7 A3・阿蘇コース・立川星彦..

野菜・果物だより



ヤーコンをお届けします

サクサクとした歯ごたえはレンコンのような食感で、動脈硬化や高血圧に効果があるといわれるポリフェノールや、整腸作用のあるフラクオリゴ糖などの有効成分をたっぷりと含んでおり、ヘルシーな食品として注目されています。

「ヤーコンと油アゲの炒め物」

「材料」(4人分)

- ヤーコン・200g
- 油アゲ・1枚
- ごま油・少量
- 砂糖・大さじ1
- 醤油・大さじ2
- 水・少量
- ごま・少々

- ① ヤーコンは皮をむき千切りにしてから、水にさらした後、水気をきる。
- ② 油アゲを油ぬきし、細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を少量入れて熱し、①②を炒め、砂糖、醤油、水を加えて炒め煮する。
- ④ ごまをふる。

◆会員さんから教えていただいた食べ方を紹介します

ヤーコンとちくわをサイの目に切って、油で炒め、春夏秋冬だしの素と塩を少々で味付けして出来上がり。シンプルな味付けで、ヤーコンのシャリシャリとちくわのムニムニの歯ごたえがマッチして美味しかったです。お試してください！

A2コース Nさん

「材料」 ヤーコン ・小麦粉 ・だんごの粉 ・塩
※量は適量、それぞれお好みでどうぞ

- ① ヤーコンは皮をむいてすりおろす。
- ② 粉に塩をひとつまみ入れて混ぜ合わせる。
- ③ ①と②を混ぜ、好みのかたさになるまで水を加える。
- ④ フライパンに油をひいて、③をスプーンですくい落とし両面を焼く。ほんのりヤーコンの甘味があるので、我が家では子供が初めてヤーコンを喜んで食べました。そのままでも充分食べられますが、お好みで薬味やたれをつけてもいいと思います。

B4コース Nさん

食べもの通信 ● 2021.12

体内清めて健康の厄除け 風邪の季節に人気

日本には小豆とかニンニク、炒り豆などの厄除け食がいろいろありますが、そのなかのひとつが「そば」。

そばの実には角があり、これを厄病神がおそれるからと伝えられています。そばを食べると、体の中が清められて病気を防ぐ力が強くなるといわれ、風邪などが流行する時には人気をよびました。

確かに昔は、そばは全粒粉でしたから食物繊維が多く、お通じをよくして内臓を清めるうえで役に立ったのは、間違いありません。

江戸時代の『本朝食鑑』という食物の効果などを記した書物の中に「(そばは)よく胃腸の残りかす、滞りを下す」とあり、平安時代

談義 60
行事食・厄除け編 12
そばはスーパーフード
食文化史研究者・未来長寿食研究会会長 永山久夫

の医術書として現代でも有名な『医心方』にも、「五臓の汚れをかすを清めて、洗い流す」とあります。

つまり、そばは腸の働きを向上させるのです。免疫細胞の70%は腸にあるといわれ、現代でも、そばはウイルスに負けない健康な体づくりに役立つ立ちそうです。

「そば好きは長生き」 薬味もそば湯もいただく

今年の新しいそばは香りも強く、のど越しも爽やか。割り箸をパチンと割って、新そばをたぐると、秋の深まり、やがて冬の訪れを感じます。

このようにして、毎年秋冬を迎え、90歳まで生きてきました。私は新そばの一口めをちようだいするとき、「そば好きは長生き」ということわざを必ず唱えます。

そばは不老長寿成分のてん



こ盛りだからです。まず、血管の老化を防ぐルチンが多く、一食ごとに、血管を若返らせてくれるような気がしてなりません。

ルチンには血液サラサラ作用に加えて、血圧の安定効果や記憶力のアップも期待できそうなのです。ルチンの働きは、ビタミンCと一緒にとると強くなりますから、薬味のネギや大根おろしは残さず食べましょう。

ところがルチンは水溶性のため、そばをゆでると湯のほうに溶け出てしまう。湯にはそばのビタミンB類も溶け出ていますから、そば湯もごちそうになりましょう。

今年にはコロナ禍で大変でした。この大厄を追い払い、新年には良いことがありますように、盛大に年越しそばを食べ、大笑いいたしましょう。ワッハッハ。

第38期 第2回 米委員会だより

2021.11.6(土) 12:30～ 場所: 益城事務所横米倉庫(米検査9:30～)

・2021年米の状況・感想(別紙生産者メッセージも参照のこと)および消費者の感想

- 島川 有機栽培には合鴨が欠かせない。種籾の品違いで、富山の奨励品種「てんこもり」(イモチに強い半面、紋枯病に弱い。良食)を作付。6.5俵/反獲れたが実り方が丈が低い分物足りなさを感じたので来年は「にこまる」に戻す。
- 下田 合鴨が来たので良かった。今年もコシヒカリを作付。幸い8月の長雨は収量に影響なく良かった。7.5俵/反獲れた。
- 高丸 イノシシは今年も出たが、電柵で防げた。昨年を思えばほんとにほっとしている。気候変動が激しいので、備蓄米を考えていきたい。安定供給の実現のために、いろんな品種を試食してみたい。
- 佐藤昭人 予想外に悪かった。実が詰まっておらず、籾摺りしてみたら少なかった。除草(タニシ)は早目にやることでうまくいった。イモチ病、山からの冷や水がどこからか入ってきているので塞がないといけない。「くまさんの輝き」
- 佐藤真実 昭人さんと同じ状況でした。分けつ・穂の数もよかったが、イモチ病にやられた。収量は4俵/反だった。選別米が収量と同じくらい出ってしまった。
- 古庄 前年の種籾が出芽しなかったので苗をやり直し、少し遅れてしまった。穂当たり80粒、通常より10～20粒少ないのでよくなかった。もち米は120粒/穂できる。

・外部米の仕入れについて 昨年同様、愛農流通センターに60袋お願いしていますが、まだ見つけられないそうです。他にも問い合わせたほうがいいのか思案中です。

※昭和50年くらいの玄米と、御船倉庫を使い出した頃からのサンプル玄米があるので、それら活用してお米のPRに役立てられないだろうか。

その他

- ・籾混入について 先日組合員さんから「7合に21粒籾があった」という指摘を受けました。→一会の玄米は、玄米食を前提としているので、限りなく0が望ましい。なので、籾が多いというクレームはその都度生産者に伝え、組合員さんへの説明対応と、籾摺り業者へゆっくり籾摺りしてもらうようお願いの対応をしてもらう。

今後の予定

- 11月9日(火) 11月予約米&米ぬか小袋詰作業(生産者:下田さん 米委員:秋津ブロック 坂口さん)
- 11月30日(火) 12月予約米&米ぬか小袋詰作業(生産者:島川さん 米委員:菊池ブロック 石田さん)
- 12月15日(水) 米予約分第2回 引落日 ○12月20日(月) 生産者80%支払い
- 12月27日(月) 米予約分第2回 再引落日 ○12月29日(水) 年末合同配送(前日の豚汁作りお手伝い募集中!)
- 1月6日(木) 七草(年始)合同配送(前日の豚汁作りお手伝い募集中!)

お詫びと訂正

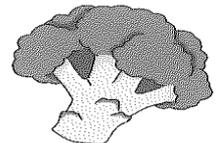
53号注文書の「サンふじ」の金額が間違っておりました。大変申し訳ございません。下記の通り訂正となります。

			【誤】	【正】
920	サンふじ	5kg	4511円	→ 4860円
924	サンふじ	3玉	791円	→ 859円

旬をいただく

ブロッコリー

「緑の抗がん野菜」と呼ばれるほど、高い栄養価を誇るアブラナ科の野菜。強い抗酸化力と、免疫力を高めるといわれ、生活習慣病の予防が期待できます。茎も栄養価が高いので、炒め煮、スープ、サラダで丸ごといただきます。



商品についてのお知らせ

◆サンコー「ひじきスティック」パッケージが変更になっております。

◆下飯漁協「飛び魚すり身」製造終了

すり身の入手が困難となり終了

年末年始のお届け

12/29(水) : 火・金コース年末合同配送

1/6(木) : 火・金コース七草合同配送

1/11(火)・14(金) : 通常配送開始

事務局休み: 12/30(木)～1/4(火)