

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
2/1 2/8

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
2/4 2/11

※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。

ご家庭で味噌作り「手作りみそ企画」



イメージ写真

味噌作りの季節になりました。手前味噌で美味しい味噌造りに挑戦してみませんか？山鹿市にある内田物産（卑弥呼みそ）の麦麴、麦米合わせ麴のご案内です。

詳しくは特別注文書を配布しております。

卑弥呼の麴は、昔ながらの室蓋1枚、1枚に真白くねかせた手づくりの麴ですので、糖化力に優れ、おみその出来上がりの味が違います！

特別注文書(A4)でご注文ください(2/15. 2/18配送)

考える会生産者オリジナル「ゆうきスター米の米麴」

会の生産者、高丸さん(御船町)と高山さん(合志市)が、考える会の無農薬米でつくった米麴です。みそや甘酒、塩こうじ等々使い方はいろいろ。他ではなかなか手に入らない、無農薬米の麴です！冬季限定品です。

3168 ★ゆうきスター米の米麴
200g(冷凍) 325円(税込) 5円引

3165 ★ゆうきスター米の米麴
500g(冷凍) 740円(税込) 10円引

定例注文書(A3表面)でご注文ください



イメージ写真

「みさを大豆」阿蘇郡高森町産/農薬化学肥料不使用



イメージ写真

みさを大豆は、阿蘇郡高森町で古くから守り作られてきた大豆で、小粒で扁平である事から選別がしづらいという理由で生産が減少し、今では幻の大豆とも言われているそうです。味が濃くて栄養価も他の大豆に比べ高いそうです、ぜひお試しください。

3168 地大豆(みさを大豆/小粒)
500g 661円(税込)

阿蘇郡高森町の西島さんが農薬、化学肥料などは使用せずに栽培されています。手選別のため大豆に葉などが少し混じっている場合がありますので、取り除いてご利用ください。

定例注文書(A3裏面)でご注文ください

2～3ヶ月に一度？のお楽しみ「山のハム工房ゴーバル」



山のハム工房ゴーバルは、標高600mの静かな山の上にあります。1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。ゴーバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

特別注文書(A4)でご注文ください(2/15. 2/18配送)



✧ 新型コロナウィルスの感染が止まりません。

残念ですが取扱商品検討委員会の主要行事の1つでもある「組合員のつどい」が昨年に続いて中止になりました。

早く普通の生活に戻る事を願っております。

私の地元阿蘇でもコロナウィルスの影響がただよう中に、16日に区の通常総会が行われました。予想通り委任状多数の成立でしたが、私も無事に役目を終えられて一安心しています。今後しばらくは寒い日が続きそうですが体に気を付けてお過ごしください。

・・1/17 阿蘇市・島川和也・・

✧ 最近「心を操る寄生生物」という本を読んでいます。

寄生生物が宿主である動物や昆虫の考え、行動を変えて、自分が宿主を変えたり繁殖するために本来天敵であるものにわざと食べられるような行動をとらせたりしているなどの研究や実験、事例が書いてあります。うちの窓にも夏になると明りに寄って来る蛾を狙ってヤモリがいますが、どうもヤモリに食べられようとしているように見える蛾がいますが、ま、それは違うとしても、また違う視点で人間も含め動植物をみれる面白い本です。

・・1/17 御船町・石脇祐介・・

✧ 最近はずっと、竹林整備のお手伝いに行っています。

寒い朝からでも竹を切り倒す方向を考えながら、切り倒して段々竹林が整っていくのを見ていると面白いです。あつという間に大木の高さになる竹の真っすぐに伸びていく生命力も美しいですが、最近枯れ葉や枯れ草の姿にも生命力を感じとれるようになって生活に取り入れていると何だか穏やかで豊かな気になります。

・・1/18 旭志町・新川幸弘・・

✧ 早いものでもう1月中旬。コロナくんがまた暴れてますが、おとなしくしてくれて年末年始はゆっくり、なかなか会えない人とも会えたりして過ごすことができました。

さて、先日は「食べ物をももる人々」の映画を改めて見る事ができ、またいろいろ考えさせられました。発ガン性の高い小麦グリサポート入りのパンなど、知らず知らずのうちに、私たちの食生活は脅かされているし、これからもっとひどくなるでしょう。しかし、私たちは被害者でありながら、加害者であることを忘れないようにしなければなりません。

以前読んだ本では、日本人は世界の富裕層上位10%に入るとか。つまり日本人はそれ以外の人々の生活に影響を与えながら生きているんです。その点を忘れないようにしたいですネ。

・・1/18 合志市・高山健也・・

✧ 明けましておめでとうございます！先週は年始の合同配送で回る予定でしたが、朝の仕分け作業中に妻から電話がかかってきて、今10ヶ月程になる下の赤ん坊が階段から落ちてしまって意識が朦朧としているけれどどうしようかと相談され、とりあえず救急車を呼ぶように話して、その後地域医療センターへ運ばれました。僕も配送を本田君に代わってもらって病院へ向かいましたが、診察の結果、脳震盪らしく、精密検査もとりあえず必要ないであろうとのことで、すぐに病院を出て車で連れて帰りました。心配したし、心配かけましたが、良かったですがトラウマがまだあるようで、自分で動きたがらずにくっつき虫状態で母親が大変そうです。子どもそれぞれ色々ありますね。

・・1/14 三角町・江口健・・

✧ やっぱ冬、寒くなってきましたね～。

大津でも昨日みぞれが降りました。

この時期の野菜はトンネルをかけてあげて寒さ対策をしています。こんなに寒くても、少しずつ大きくなっていく野菜達をみると、元気をもらえます。

さて、またまたコロナが拡大してきていますが、今年は娘の保育園最後の発表会や卒園式があるので、何とかならんかなと思います。とりあえず、野菜をいっぱい食べていつも通り生活していれば大丈夫かなと思っています！

・・1/14 大津町・山本瑞樹・・



生産者だより(1/14 ラインメッセージより)

御船町 石脇です

昨日最近行ってなかった竹林に行ってみると久々のわりに思った程荒れておらず、よかったなと思いました。今からこの寒い冬の間に倒れた竹や古竹を切ったり片付けたりします。今年はずうの地域はウラ年になり出だすのもそんなに早くなさそうですがそれでも4月くらいになれば沢山でてるのでこれから竹林をきれいにして、春をまち、筍をたくさんお届け出来るといいなと思います。

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

今朝は冷え込みが強かったですね。合志市で5:20現在でマイナス4℃のところがあったので、日の出までにマイナス5℃までいったかもしれませんね。それでも朝から野菜の仕分けをし始めるとすぐに体はポカポカになりました。やっぱり体を動かすのが大事ですね。日中はお天気良さそうなので、今日の配送は気持ちよく走れそうです。

今日は阿蘇の生産者の下田さんと一緒にまわりますのでよろしくお願ひします！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

・・1/14 A4・B2コース・福岡恵士・・

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ト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



連載 10

おいしい



管理栄養士 野口節子



緑黄色野菜の王様 ホウレンソウ 栄養も甘みも増す冬が旬

栄養豊富なホウレンソウは冬が旬。夏に比べてビタミンCはなんと3倍、甘みは9倍もアップします。ここで注目したいのは根元の赤い部分です。根を切り落としていませんか？

○甘くておいしい根元にはミネラルが豊富

根元の赤い色は、マンガンというミネラルで、血や骨をつくり、貧血予防に効果的成分。そのうえ糖度が高くて、甘くおいしいのです。

また、赤い色は視力回復や抗酸化作用、肝機能改善などに効果的なポリフェノール。根元が赤いほど高栄養です。

しっかり汚れを洗い落して、おいしくいただきます。

○ビタミンCの損失を防ぐ

ホウレンソウのビタミンCは減少しやすく1日常温(20度程度)に置くと30~50%も減少します。グラグラグゆでると一気に70%も減ってしまい、軟らかくなり過ぎます。シャキッと仕上げるには、塩を入れた沸騰前(90度程度)のたっぷりの湯に茎から先に30秒入れ、その後葉も2分程度ゆでます(必ず弱火で)。

一度にゆでて、冷凍保存しておくことがおすすめです。

○アクを抜きましょう

ホウレンソウのアクはシュウ酸。えぐみだけでなく尿路結石の原因にもなります。お湯で塩ゆでしたあと、水にさらしてアクを抜きましょう。

赤茎ホウレンソウやサラダホウレンソウは、アクが少なく、生食できます。

イベント中止のお知らせ

2/2(水)に予定しておりました「白菜キムチ&キンパ教室」はコロナウィルス感染拡大の為に中止になりました。



手作り味噌作をろう！

※ゆうきスター米の米麴は今回より冷凍でお届けします

3168	★ゆうきスター米の米麴	200g	325円	→ 5円引
3165	★ゆうきスター米の米麴	500g	740円	→ 10円引
3218	小さな海・天日塩 中粒	240g	508円	→ 5円引
3219	小さな海・天日塩 小粒	240g	508円	→ 5円引
3214	豊穡塩	500g	173円	→ 5円引
3215	豊穡塩	5kg	1134円	→ 15円引

カントリーチョップのミートローフ

【材料】

- ・カントリーチョップ 2袋
- ・玉ねぎ 1個
- ・パン粉 1カップ
- ・牛乳 (パン粉がしめる程度の量)
- ・卵 1個
- ・ゆで卵
- ・好みの野菜(加熱して適当な大きさに切ります)

【作り方】

- 1.玉ねぎは、みじん切りにし、キツネ色になるまで炒めておきます。
パン粉は、牛乳にひたしておいて下さい。
 - 1.カントリーチョップに、炒めた玉ねぎと、パン粉、卵を加えて混ぜます。
 - 2.オーブンの天板に、クッキングペーパーをひき、肉の半量を楕円型に広げます。そこにゆで卵や好みの野菜をのせ、さらに残りのお肉をのせて具を包むように形を整えます。230℃のオーブンで30分前後焼いて、出来上がりです。
- ※ミートローフは、パン粉や玉ねぎの量を多めにし、やわらかく仕上げています。ハンバーグなど、フライパンで焼く場合は、パン粉と玉ねぎの量を少し減らして作ると、調理しやすくなります。



グローバル人気商品セール！

1位	1362	ウイナーソーセージ	110g	540円	→ 10円引
2位	1372	バジルソーセージ	182g	756円	→ 10円引
3位	1369	あっさり料理用ベーコン	230g	1080円	→ 15円引
4位	1376	カントリーチョップ(冷凍)	200g	648円	→ 10円引

今週のスポット品

麦の穂「全粒粉パン」新登場！

1556	全粒粉パン	1ケ	384円	→ 5円引
※「ピザパン」にはグローバル製品が使用してあります！				
1516	ピザパン	1ケ	533円	→ 5円引

今週の特注品

..2/15..18届け..

☆エコワン「ホットプレート・高機能マスク」

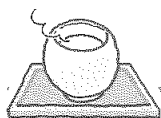
「セラQueen」セラミックコーティングした遠赤外線効果と蓄熱性の高いプレートで、表面はカリッと、中はジューシーに焼き上げます。煙が出にくく、油がはねにくいのもうれしいポイントです。

☆山のハム工房「グローバル」

グローバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。今回人気商品をセールでお届けします。

☆内田物産「卑弥呼醬院麴」

卑弥呼味噌の味の特徴は、なんといっても、麴の奥深さにあります。江戸時代後期、酒造所時代からひたすら繰り返されてきた「麴づくり」。たっぷりの時間をかけて、肌で、体で育てる伝統的な製法は、今でも受け継がれています。



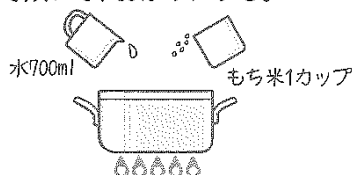
もち米と米麴で作る甘酒

材料

米麴(乾燥麴).....	400g	水.....	1100ml
もち米.....	1カップ		(5.5カップ)

【作り方】

- ① 1カップのもち米を700mlの水で炊いて、おかゆにする。



- ② 残りの400mlの水を入れ、60度まで冷まし、ほぐした米麴を混ぜる。

- ③ 炊飯器や保温鍋などの容器に入れ、60度に保って7時間ほど発酵させる。中身がトロトロになる。



- ④ 鍋に入れて70度まで温めて発酵を止める。煮沸消毒したびんなどに入れて、冷蔵庫で保存する。

【保存】

- びんに小分けして冷蔵庫で保存する。
- 冷蔵庫で、2週間は保存できる。

【飲み方】

水で少し薄め、温めて飲む。ショウガのしぼり汁やごく少量の塩を入れてもよい。ショウガを入れると体が温まる。砂糖の代わりに甘味料としても使える。

- 発酵中は、温度計で温度を管理するとよい。発酵しすぎると酸味が出てくるので注意。発酵を止め

※味噌の作り方は別紙で出してしておりますので、参考にご覧ください。

るときは70度以上にする。

- もち米で作ると甘さが増す。
- 米麴：水分を30%含有。そのまま使うことができる。保存期間は冷蔵庫で1～2週間。
- 乾燥麴：生の米麴を乾燥させ、日もちを良くしたもので、常温で長期保存可能。

■甘酒は奈良時代から飲まれ、江戸時代には冷やして飲む、夏の栄養ドリンクとして庶民に親しまれた。ビタミンB群や酵素を豊富に含む、滋養たっぷりの自然の甘味料。