

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
12/29 1/11

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
12/29 1/14

※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。



年末年始は、注文書の配布と回収のタイミングがいつもと違います。よくご確認をよろしくお願いいたします。

今週配布している注文書は、
1/11(火) 1/14(金) 配送分の注文書です
注文書の回収は**12/29(水)**となります。ご注意ください



今週は「おでん」特集

大根の収穫がピークを迎えています。今年の大根は大豊作でたくさんありますので、ご利用をよろしくお願いいたします。大根といったら「おでん」!今週は「おでん特集」を企画しました。松下さんの練り製品、内田安喜さんのアゲとがんも、元気豚ウインナー、こんにやくや昆布類まで特価でのお届けです。今週はおでんで決まりですね!



大根が豊作です

この冬の大根は大豊作です。畑にはたくさんの大根が待機中ですので、たくさん食べてください。

101 ★ 大根
1本 147円(税込)



お待たせしました! 元気豚のウインナーが再開します!

1305 ★粗挽ウインナー
200g 475円(税込) 5円引

1304 ★粗挽ウインナーセット
200g×2 929円(税込) 10円引



松下かまぼこ店の「練り製品」

おでんにはかかせない練り製品。松下かまぼこ店では、無リンすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作ってくれています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

1431 ちくわ
60g×3 370円(税込) 5円引

1432 野菜ちぎり天
200g 370円(税込) 5円引

1433 地魚丸天
50g×3 346円(税込) 5円引

1434 ごぼう丸天
50g×3 346円(税込) 5円引

1435 野菜丸天
50g×3 346円(税込) 5円引

1436 イカ丸天
50g×3 346円(税込) 5円引

1437 たこ丸天
50g×3 346円(税込) 5円引

1430 地魚かまぼこ(天領)
140g 748円(税込) 10円引

考える会の商品は、一般的な商品とは別に無添加専用ラインで特別に作ってくださっています。安定した注文ができないと継続が難しくなりますので、皆様のご利用をよろしくお願いいたします。



❖ 白菜が入ります！今年の白菜はかなり苦戦しましたので貴重です。うちの白菜はオレンジ白菜と言って空気に触れるとどんどんオレンジ色になり鍋やお漬物にしてもとても綺麗です！つけて古く傷んでいる訳ではないので安心して下さい！話はかわりますがオレンジといえばハレヒメ(ミカン)をまだ収穫できてません。遅ればせながらのタマネギを今だ定植しております。再来週には収穫予定です！（特注はあります。）急ぎまーす！

..12/13 網田町・本田泰晴..

❖ 今年は少しではありますが、早生みかんから普通温州みかんをお届けできそうです。昨年はみかんを収穫に行ったら、一果も残さずカラスにやられていました。下枝は猪に食われ、上枝はカラス、なかなかお届けするのが難しくなっています。しかし、やっとみかんの気持ちをつかむ事が出来、来年は早くから遅くまで、みかんをお届けできると思います。一步ずつです、青島温州は今から収穫です。

..12/13 網田町・本田一幸..

❖ 12月も半ばになりましたが、そこまで寒くもなく今年も終わりに近づいている実感があまり沸きません。最近は大麻草(ヘンプ)に惹かれて衣類等に取り入れています。麻はリネン、ラミー、ジュート麻、マニラ麻がよく知られている他に50~60種類あるそうですが、ヘンプは縄文時代より日本人の生活と共生してきた植物で、神道の神事でも使われてきた歴史があるのですが、ヘンプに限らず、植物は人間が必要な酸素を作り出し、大地からミネラルを人間の吸収しやすい形にしてその身に蓄えて衣食住、様々な場面で植物のない生活は存在しないですね。改めて植物の偉大さに感動しています。

..12/14 旭志町・新川幸宏..

❖ いよいよ年末に向けて、慌ただしくなってきましたね。今年はいくつか失敗続きで野菜が少ないので、大掃除ができるかなと思いきや、なかなか忙しい。なんでかな？まきそびれていたモチ麦や小麦もようやく芽を出しホツとしています。と別に、合志市に依頼されて、新しくオーツ麦を播いて芽が出ました。栄養価も高く、グラノーラとかにするのだとか。成功させねばというプレッシャーもありますが、自分ではなかなか気づきのないことを教えてもらえるので楽しいです。思えば縁に頼ってばかりで生きてますが、そのおかげで広く世界を見せてもらったり、おもしろい技術を得させてもらってます。

..12/14 合志市・高山健也..

生産者だより(12/10 ラインメッセージより)

こんにちは！KIKI MARKET GARDEN山本です👋

今日は会で借りている畑「ふれあい畑」のことを書きます📖

今まで高山さんを中心に管理してきた畑を秋頃から、組合員さんも含めグループを作ってみんなで管理していこう！ということとなり、現在のメンバー数約30名で活動していますよ👋👋

グループ名は「リトルファーマーズ」です🌱

11月には葉物や大根の種まき、白菜やキャベツ、レタスやスティックセニョールの植え付けをしました！畝もまあいい形にしてみたり、可愛い畑になっています👩🏻

先週の土曜日には、生産者の古庄さんがまいりてくださったそばの実を収穫しました🌾

手で刈り、足踏み脱穀機や昔ながらの道具「ぶりこ」を使って脱穀し、とうみという実とガラを選別する道具で選別して、30キロほどのそばの実がとれました😊これから粉にして、そば粉のガレットや麺にして食べたりと、美味しい計画を進めたいと思っています😊

今後は、菜種を育てて油を作ってみたり、小麦を育ててパンやピザ、お菓子も😊大麦も育てていきます👩🏻リトルのメンバーで、「種を蒔き、草取りや野菜のお世話をし、食べる！」までを楽しみながらやっていく予定です😊🌱参加したい方はいつでもメンバーになれますので、声かけてくださいね😊👋

山本友希 080-5252-9125

もしくは、inochi.to.tsuchi@gmail.comまでご連絡ください👋👋



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

今朝の合志市は、昨日の予報では-1℃だったので、今シーズン初の氷点下か！とかなり身構えておりましたが、幸いそこまで下がりはませんでした。こういう予報のはずれはいいですね。できれば冬の間はちょっとだけ気温低めに言ってもらって「なんだ大したことないな」と毎日寒さをやり過ごせたらと思います。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..12/14 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。

久しぶりにプランターで育てている野菜の話ですが、今秋に植えたじゃがいも「インカのめざめ」ですが、昨日一株試しに掘ってみました。最初はなかなか大きくなりず、心配していましたが、意外と大きくなっていて、約450g(小さいものも含む)程収穫できました。途中で日当たりの良い所に移動したのが良かったのかもですね！あと4株あるので、2kgくらいは収穫が出来そうです。今から何を作ろうか楽しみです。

..12/14 A3・阿蘇コース・立川星彦..

野菜・果物だより



今年の里芋は豊作です！たくさん食べてください！

里芋の美味しさと栄養のポイントは、ぬめり。このぬめり気はガラクトンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールや体内の毒素を取り除く効果があります。消化を助ける働きもあり、独特の旨みを逃さないためにも、ぬめりは取り過ぎないように注意。低カロリーで糖分を代謝するビタミン1や食物繊維も多い、健康野菜です(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

「薄切り里芋のソテー」

「材料」 里芋・150g位 油・小さじ2 塩・小さじ1/3 水・1/3～1/2カップ カレー粉・小さじ1/3(又はコショウ少々やバジルペースト・小さじ1)

- ① 里芋は洗い2～3mmの厚さに切る。ザルに広げ表面を少し乾かすと炒めてもくっつきにくい。
- ② フライパンに油を熱し、強火で里芋をさっと炒めて塩をふる。
- ③ 水を加えてふたをして蒸し煮にし、水分がなくなって里芋に火が通り透明になったら、カレー粉などを加えて仕上げる。

「青菜の炒め煮」

「材料」 青菜・2～3株くらい(250g) 干しいたけ・2枚 高野豆腐・1枚 ごま油・大さじ 白ごま・大さじ1
塩・小さじ1/4 酒・大さじ1 醤油・小さじ1 軸が太めの青菜なら何でもOK。干しいたけ、高野豆腐のどちらか3枚でもOK。

- ① 青菜は1cmのザク切りにする。
- ② 干しいたけと高野豆腐は戻して、約5mm角のサイの目切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して白ごまを炒め、青菜の軸と干しいたけを加えて塩をふり、一混ぜして青菜の葉先を入れる。
- ④ しんなりしてきたら、酒と醤油を加えて野菜とよくからめる。
- ⑤ 高野豆腐を加えてざっとかき混ぜて出来上がり。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

第38期 第3回 取扱商品検討委員会だより

2021.12.1 10:00～12:30 事務所2F 進行 島川 書記 江口 10名出席

1 検討事項

(1) 商品について

- ① 豆腐について・・会の大豆が不作のため、波野の農家から、みさを大豆を300kg仕入れる方向で進める。
今後、値段及び豆腐にした場合の味などを検討する。
- ② 牛肉の仕入れについて・・大鹿村のアルプス牛肉の仕入れを検討。部位ごとに注文可能。消費者ニーズもあるので、理事会の承認を経て取扱いを始める方向。
- ③ アリサンの商品について・・需要のある品目をリストアップして検討。継続審議。
- ④ 高山さんの加工場の視察(委員会後)

(2) 消費者アンケートの返しについて

集約したものをつどい場で発表する。

(3) 第38期の組合員のつどいについて

日時: 令和4年2月19日(土)(9:30受付、9:50開会、12:30閉会、片付け)

場所: 熊本市青年会館ホール(つどい用)、半分和室(育児用)を予約済み。

案内を1月18日と21日に配布予定で進める。2月1日と4日に回収。1月12日の委員会の後に準備委員でプリント作りをする。発表者への依頼をする。

(4) オリジナル商品の製作について

取扱検討委員会で製作するかどうかは継続審議。会の予算としての企画開発費を十万円に増額して進めていく予定があるとのことだが、今後の計画しだい。

2 報告事項

(1) 高山さんの加工場の視察について

会議終了後、11:30～12:30に取扱検討委員会9名で高山さんの加工場を視察した。ご家族と生産者のご協力で作られた加工場は、床、天井、壁がすべて木でできた頑丈なもので、住宅に囲まれた高山農園の一角にあった。調理室には衛生責任者の札と営業許可書があった。様々な調理機械が入っており、菓子づくり、果物、野菜等の加工が可能であり、組合員にも利用してもらいたいとのこと。加工品は当面は組合員へ販売したいとのこと。加工したピーナッツとショウガ糖を頂きましたが絶品でした。現地解散。



あったか！～おでん特集～

| | |
|--|--|
| 1305 ★粗挽きウィンナー 110g 475円 → 5円引 | 1436 イカ下足丸天 50g×3 346円 → 5円引 |
| 1304 ★粗挽きウィンナーセット 110g×2 929円 → 10円引 | 1437 たこ丸天 50g×3 346円 → 5円引 |
| 1411 寿しアゲ 20g×5 216円 → 5円引 | 1430 地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 → 10円引 |
| 1412 生アゲ 50g 118円 → 5円引 | 2044 阿波屋だし 8g×30 1944円 → 20円引 |
| 1413 きぬ厚アゲ 220g 168円 → 5円引 | 2018 おだし用かつお節粉末 100g 475円 → 5円引 |
| 1417 手にぎりがんも 1枚 148円 → 5円引 | 2019 おだし用混合節粉末 100g 415円 → 5円引 |
| 1721 神山鶏 手羽元 300g 427円 → 5円引 | 2036 天然だし昆布 100g 832円 → 10円引 |
| 1431 ちくわ 50g×3 370円 → 5円引 | 2021 天然野菜昆布 100g 418円 → 5円引 |
| 1432 ヤサイチギリ天 160g 370円 → 5円引 | 3286 練りからしチューブ 49g 359円 → 5円引 |
| 1433 地魚(ジャコ)丸天 50g×3 346円 → 5円引 | 3192 小玉こんにやく 250g 216円 → 5円引 |
| 1434 ごぼう丸天 50g×3 346円 → 5円引 | 3193 (板)有機生いもこんにやく 250g 248円 → 5円引 |
| 1435 野菜丸天 50g×3 346円 → 5円引 | 3127 有機生いも糸こんにやく 250g 268円 → 5円引 |

♥私のお気に入り商品

… Kさんより…

丸天をメインで、
 松下かまぼこ丸天は、他社一般の練物に比べてうま味
 です。なので、細かりにして、野菜物と一緒にすると、味が
 引き立ちます。また、おでんには、おでん用の丸天は、
 中にはササゲを混ぜ、ピーマン丸天も、肉厚の丸天も、
 あります。味は、おでん用丸天、満足感十分。何れも調味料を
 使わず、そのまゝの丸天、おすすです。

松合食品「阿波屋だし(8g×30袋)



■ 阿波屋だし3つの特長 ■

- 特長1 厳選した原料素材を配合しました。
- ・焼きあご(長崎県産)
…臭みがなく、上品な旨みがあります。
 - ・かつお節(鹿児島県産)
…豊かな香りを持ち、味の中心となるものです。
 - ・いわし煮干し(九州産)
…ほのかな甘みとすっきりとした旨みがあります。
 - ・昆布(北海道産)
…濃厚なうまみとコクを生み出します。
- ★小魚の骨まで、まるごと使用しています。
- 特長2 自社醸造のしょうゆ諸味と熊本の伝統酒「赤酒」を使用し、コクと旨みをより一層引き立てました。
- 特長3 食品添加物は一切使用しておりません。

今週の特注品

…1/18・21届け…

☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆創健社「お菓子・黒にんにく」

月1回

創健社の企業理念「地球環境を大切に、食生活の提案を通じて人々の健康的な生活向上に貢献する」

☆創健社「ジロロモーニ」

月1回

イタリアで環境に配慮した新しいライフスタイルについて情熱的に提する有機農業の先駆者「ジーノ・ジロロモーニ」のパスタやトマトソースのオーガニック食品。

☆山三商店(北海道)の海の幸

月に1回

北海道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。

おでんの具おすすめ野菜

- ・トロトロの食感が美味しい「丸ごと玉ねぎ」
- ・ほくほく食感の「れんこん」
- ・旨みをしっかり吸い込む「キャベツ」
- ・「じゃがいも」はおでんとも相性が高い食材
- ・寒い時期には「里芋」もおすすめ
- ・彩り華やか「にんじん」
- ・おでんと「トマト」は最高の組み合わせ
- ・歯触りの良い「たけのこ」もおすすめ

お詫びと訂正

53号注文書12/29配送分の「レモン」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) | 641 | レモン | 500g | 262円 |
| (正) | 644 | レモン | 300g | 249円 |