

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
1/25 2/1

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
1/28 2/4

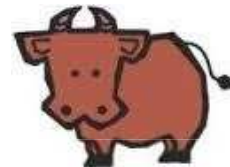
※ご注文の締切りは、★火曜コース⇒木曜日のAM10時まで ★金曜コース⇒月曜日のAM10時まで
※土曜日と日曜日は休業日となります。

牛肉の取扱いが始まります！（月1回の予定） 食と農を結ぶ「まあの」さんからアルプス牛をお届けします

長野県の美しい南アルプスの麓の大鹿村で2名の生産者が育てています。1頭1頭の牛を家族のようにかわいがり、日々様子を見守って愛情たっぷりに育てられています。父牛が黒毛和牛、母牛はホルスタインの交雑種です。仔牛導入後は、抗生物質やホルモン剤などは使わず、主なエサは遺伝組み換えをしていないトウモロコシに、フスマと大豆は国産です。サイレージ(牧草を発酵させた物)は自給、ワラは可能な限り地域自給をして与えています。



アルプス牛生産者
写真左 福沢さんご夫婦
写真右 青木さん一家
ゆとりある牛舎で小頭数を群れ飼っています。



アルプス牛は兵庫県の「まあの」さんから届きます

店頭に並ぶきれいにスライスされたお肉から生きている牛豚を想像するのが難しいように、牛豚を育てている生産者は、普段お肉を食べてくれる人の顔を見る事はありません。お肉の流通には野菜などと違って、屠場、カット工場、肉屋などのプロセスを経る必要があるからです。

このように食と農が大きく隔てられた肉流通の間に立つ肉屋として、まあのはお互いが手をつなげるような働きかけをしています。1993年開業以来、食べる人とつくる人の間に強い信頼関係を築いてきました。お互いの立場を思いやれる濃密な関係こそまあの財産だと思います。（まあの・小村）



アルプス牛は特別注文書(A4)でご注文ください(2/8.2/11配送)

牛肉スタートにあわせて「すきやき特集！」

牛肉がスタートしましたので、今週は「すきやき特集」を企画しました。きのご類にお豆腐、うどん、調味料類などを特価でお届けします。詳しくは裏表紙をご覧ください。



この機会に
沢山ご利用
ください





☺ 昨日は好天に恵まれて、区の恒例行事のドンドヤが行われました。コロナウィルスの第六波が心配される中ではありましたが、無病息災・豊作を願う住民の力で、無事終了する事ができました。

農家仲間の研修生として来日したフィリピンの若者も興味津々とカメラに納めていました。(もとろんカッポ酒も含めて)

その研修生は12月に来日したのだから、30℃を越す国からマイナス気温があたり前の阿蘇での生活に戸惑っているのもおもしろく、酒の肴にもされていたようです。

とにかく燃えさかる炎を見て、一年のスタートが切れる事に安堵しています。

..1/10 阿蘇市・島川和也..

☺ 畑にはまだ昨年からのものが残っており片付けから始めたいです。マルチや支柱など片づけたり、地味な作業になりますが冬は冬でやることはあります。地味な作業頑張っていきたいと思います。そして春を待つという心構えで行きたいと思います。野菜と同じように組合の運営や活動面もいろいろ萌芽、若芽が出てきているのでそちらは消費者、生産者、事務局とみんなで育てていきましょう。

..1/10 御船町・石脇祐介..

☺ 今年に入って朝は寒いので、よく外で焚き火をしながらのんびりした時間を過ごしています。去年から新しい事を勉強していたり、溜まった本の読書や周りの掃除等年末にできなかった事が山ほどあって、お正月気分を味わうことなく年明けした感じです。色々やる事が多く、忙しい日々ですが、しっかり冬の山や手仕事も楽しんでます。今年はいよいよ前に2回ほどクズの根を掘って葛粉を作ったのですが、久しぶりに今年を作ろうかな〜とか季節毎の楽しみを想像して過ごすだけで楽しいです。

..1/11 旭志町・新川幸宏..

生産者だより(1/7 ラインメッセージより)

明けましておめでとうございます。古庄農園便りです。今年も、よろしく願いいたします。

1月1日の空は、抜けるような青空で、太陽は、サンサンとふりそそぎ、布団まで干して、いい気分でした。

今日は、種蒔く前の準備で泥を、混ぜました。腐葉土、赤土、麦のぼさを腐らせた物、籾殻くん炭を、だいたい同じ位混ぜ、スコップで、切り替えした後で、目の小さなおろしておろして、でき上がりです。その泥を、苗箱に、8割程度詰め、種をまき、上から、泥をのせ、水をまいて、たねまき完了です。

昨年まいたのが、定植時期を迎えたものです。

種は、蒔く時期によつて、同じ種類でも、微妙に変えています。

今年も、皆様に、いい野菜が、届けられますように、頑張ります。よろしく願いいたします。



配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。

先週お話しした歯医者さんの事です、昨日も夕方行って来ました。長らく放置していた為かなり深い虫歯になっていて、神経を取るかどうか微妙なところでしたが、どうにか取らずに済み一安心です。しかし、人生初の銀歯となり、ちょっとショックですね。まあせつかなのでこの際しっかり悪い所を治してもらおうと思います。

..1/11 A3・阿蘇コース・立川星彦..

◇ みなさんこんにちは！

今日がA4コース走り初めとなります。今年もどうぞよろしくお願い致します！年末年始はいかがお過ごしだったでしょうか。

私はほとんど家でゆっくり過ごしましたが、元旦の朝は例年通り、荒尾の小岱山という、1時間程で登れる山に初日の出を拝みに行きました。今年も気温が低かったですが、風もなくとても穏やかな晴天に恵まれ、これまでで一番きれいに拝めました。朝日が出る瞬間はオレンジ色が山の端からこぼれ出すようでとても美しかったです。この一年もまた健やかに過ごせますように。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..1/11 A4・B2コース・福岡恵士..

七草配送(1/6 ラインメッセージより)

新年明けましておめでとうございます ☺☺ 本日は年初めの七草合同配送です ☺☺ 野菜ケースに七草セットが入りますよ ☺☺ 今日からは早朝の仕分け作業プラス、七草のパック詰め作業も行われています ☺☺

会のオリジナル七草セットは、各生産者が担当したものを持ち寄り、消費者の皆さんのご協力のもと、当日の朝にパック詰めされお手元に届きます ☺☺ 寒い中の作業ありがとうございます ☺☺ 七日、七草粥を食べて、1年間の無病息災を願いましょ ☺☺ 年始の合同配送も、前日に消費者の方が集まって作ってくださった豚汁が用意されています ☺☺ 美味しい豚汁をいただいて、今日も元気にお届けに伺います ☺☺



野菜・果物だより

「蒸し大根のステーキ」



大根を皮ごと蒸す

大根は皮ごと好みの厚さに切って塩をまぶして蒸すと、大根の旨味が全開！

- ① 皮ごと使うのが基本。料理に合わせて輪切りや斜め切り、一口大のサイコロステーキ風に切る。
- ② 重量の1%の塩をまぶす。
- ③ 強火で20分蒸す。切り方が違って一緒に蒸してOK。

「材料」(2人分)

蒸した大根(斜め切り2cm厚)・4枚 ごま油、醤油各適量
(ソース) きのこ・100g 油・小さじ2 醤油・大さじ1 水・3/4カップ
くず粉・大さじ1(同量の水でとく)

- ① 皮ごと蒸した大根の両面に醤油をつけ、フライパンに油を熱してこんがり焼く。
- ② ソースは、フライパンに油を熱してきのこを炒め、醤油と水を入れて、同量の水でといたくず粉でとろみをつけ①にかける。

「白菜とベーコンの蒸し煮」

「材料」 白菜 ベーコン 生シイタケ 塩 醤油 みりん ごま油

「夫谷ゆみこ著 野菜だけ？」より

- ① 白菜はざく切り、ベーコンは小口切り、生シイタケは細切りにする。
- ② 鍋に白菜、ベーコン、生シイタケの順に段に重ねて、最後に塩少々をふりかけて弱火で煮はじめる。
- ③ 水気が出てきたら中火にし、上まで全部火が通ったら、混ぜて醤油・みりんを味を調え、最後に風味付けにごま油を少々かける。
※白菜に甘みがあるときはみりんはいりません。 ※干しシイタケを戻して、戻し汁を加えて煮てもおいしい

第38期 第3回 米委員会だより

2021.12.8(水) 10:00～ 事務局

○米倉庫お披露目会の報告

米倉庫お披露目会、11月20日(土)に無事終わることが出来ました。わら縄カット・くす玉割り、餅投げは特に大盛り上がりで喜んでもらえました。梅井さんの手紙や高丸さん・真実委員長のお話で米倉庫がいかに念願であったか、そしてそれを持ち寄り資金と自己資金のみで実現できたことのすばらしさをお伝えすることが出来て良かったと思います。準備や当日参加等、関わってくださった方皆さんお疲れさまでした。

○その他、感想、意見等

- ・高丸・真実委員長のお話原稿があれば参加してない人にも読んでもらいたい
- ・米倉庫建設過程(写真)をパネル等にしてはどうか？40周年記念に何か発表できるように
- ・鉄工所(林さん)にも声を掛ければよかった。竹中さん(昔の組合員さん)にも。
- ・梅井さんからの御樽は考える会へ入れた。返礼は会から「いのちの雫」を2本

○稲作の状況

- ・田起こし2回終わったところ。藁全量漕ぎ込みしたのでその分解を促すためと除草のため。乾田化の意味もある。水を張ったときに栄養が染み出すそう。
- ・余談だが、八代の方で藁だけで不耕作栽培(水田)をやっている人がいたと思う
- ・今の時期からイノシシが田に入らないようにしておかないといけない。習慣化してしまうと大変。

○追加米販売について

現在1kgのみ販売しています。11月は1回の注文につき3kgまでに制限してましたが、12月からは2kgまでにしています。

○その他

- ・御船共栄さんに問い合わせたところ、1kg単位でお米売ってくれるそうです。
北海道をはじめいろんなところのお米があるそうです。高丸さんから試食をしてみたいと提案が出てますが、どうでしょうか？

意見等

- ・やりましょう。「くまさんのかがやき」「やまだわら」と御船共栄さんおすすめの米の3種次回の米委員会の時に一銘柄炊いて試食する。
福岡が御船共栄に買いに行きます。
- ・委員会の始めに米を仕込んでスイッチを入れる ← どなたかお願いします。
- ・テレビで視たいろんなものを入れた炊き込みご飯も作ってみたい
- ・炊飯時に入れる添加剤のことをもう少し知りたい

○コンテナ拭き掃除 みんなで雑巾で米コンテナをきれいに拭き上げましょう！

→ お疲れさまでした！おかげでコンテナがきれいになりました。時間も10分くらいで終わることが出来ました。

○精米機の使い方講習(使用後の清掃方法)

ゆうきスター米に限り、組合員さんに精米機を使ってもいいように変更していきたいと考えているのですが、その前に、米委員さんに精米機を使った後の清掃方法を習得していただきたいと思います。そんなに難しくはありません。やり方は以下の3点です

- ①機械室に入り、「石受け箱」と「異物受け箱」に残米がないことを確かめる
- ②表に戻って、コイン投入～精米～精米終了
- ③再度機械室に入り、「石受け箱」と「異物受け箱」にある残米(約300g)を残さず持ち帰る



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

すき焼き特集！

3190	エリンギ	100g	135円	→	5円引
3191	えのき	100g	113円	→	5円引
1414	ひのくに地豆腐木綿	140g×2	168円	→	5円引
1415	ひのくに地豆腐絹	140g×2	168円	→	5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→	5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→	5円引
1413	きぬ厚揚げ	220g	168円	→	5円引
3220	粗糖	1kg	449円	→	5円引
3235	丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1426円	→	15円引
3236	丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	887円	→	10円引
3260	味の母(大)	1.8ℓ	1868円	→	20円引
3261	味の母(小)	0.9ℓ	875円	→	10円引

3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1018円	→	10円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1018円	→	10円引
3127	有機生いも糸こんにゃく	250g	268円	→	5円引
3302	もち麩	25g	237円	→	5円引
3303	車麩	大6枚	298円	→	5円引
3391	★乾うどん	200g	259円	→	5円引
3393	★徳用乾うどん	200g×5	1269円	→	15円引

◆特注品 「ムソー冷凍」より

1761	冷凍 さめきうどん	200g×3	319円	→	5円引
------	-----------	--------	------	---	-----

今週の特注品

..2/8..11届け..

☆アルプス牛肉(長野県大鹿村) 月1回

アルプス牛は美しい南アルプスの麓の大鹿村で育ちました。主な餌のうちトウモロコシは遺伝子組み換えフリーのもの、フスマ、大豆は国産です。サイレージは自給、ワラは可能な限り地域自給しています。

☆第三世界ショップ・創健社「バレンタインセール」

日頃の感謝の気持ちをチョコレートで♡

※ラッピングなしでのお届けとなります。

☆本コミ「リプロネクスト・ハブラシ」

ホタテ由来アパタイト高配合のナチュラルホワイトニング歯磨き粉リプロネクスト。KENTハブラシ、六角形エコハブラシの紹介です。

☆本コミ「魚焼き倶楽部・iiwan」

魚焼き倶楽部は自然素材100%！遠赤&蓄熱効果で魚を美味しく焼き上げます。環境に優しいお箸KIVI八角箸と安全・安心な幼児向け食器シリーズiiwan。

☆ムソー「冷凍DEグルメ」 月1回

農薬や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられたオーガニックフルーツや無着色たらこ、ベビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。

☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 月1回

従来の干菜産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。塩麹、辣油、ハーブソルト、有機いりごまなどの新商品がありますので、是非お試しください。

☆太陽油脂「パックスカタログ商品」 月1回

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。

商品についてのお知らせ

◆「国内産吉野本葛」在庫なくなり次第量目変更

3310	よしの本葛	80g	→	55g
------	-------	-----	---	-----

今週のスポット品



バレンタインセール



◆特注品 「第三世界ショップ」より

5779	抹茶チョコ×カシュー	35g	421円	→	8円引
5878	アールグレイチョコ×くるみ	45g	421円	→	8円引
5744	レーズンチョコ	50g	378円	→	5円引
5778	塩チョコ×カシュー	35g	421円	→	7円引
5728	珈琲豆チョコ	50g	475円	→	5円引
5730	グランベリーチョコ	40g	378円	→	5円引
5967	ミルクチョコレート	100g	648円	→	10円引
5968	ビターチョコレート	100g	648円	→	10円引
5743	ヘーゼルナッツチョコレート	100g	756円	→	10円引
5971	ホワイトチョコレート	100g	756円	→	10円引
5969	エクストラチョコレート	100g	648円	→	10円引
5753	ミニチョコ/オレンジビター	50g	378円	→	5円引
5754	ミニチョコ/ジンジャーレモン	50g	378円	→	5円引
5761	ミニチョコ/カカオ80%	50g	378円	→	5円引

◆特注品 「創健社」より

5540	ビッグアーモンドチョコレート	400g	1577円	→	15円引
5541	ミルクチョコレート	70g	346円	→	5円引

税抜き金額より値引きします