

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/15		2/22

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/18		2/25

※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。

## 考える会自慢の豚肉！「島川さんの元気豚セール」



島川さん(阿蘇市)ご夫婦

島川さんは阿蘇市で40年以上、有機農業に取り組まれています。考える会には豚肉、お米、もち米、黒米を出荷していただいておりますが、どの生産物も島川さんのお人柄がよくでていて、品質もよく美味しい物ばかりです。

「元気豚」ぜひ食べてみてください！！

1005 ★元気豚モモしゃぶ用  
250g 627円(税込) 10円引

1010 ★元気豚ロース生姜焼き用  
300g 926円(税込) 10円引

1013 ★元気豚とんかつ  
300g(3枚) 926円(税込) 10円引

### (元気豚はこんな豚)

#### ■もみがら発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています

もみがらを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。

#### ■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に

生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

#### ■脂肪もうまい

生後200日前後の長期飼育をし、出荷前の仕上げの飼料に大麦の割合を多くする事で、良質な脂肪になります。元気豚の美味しさの秘密のひとつこれですね。

## 「今週のおすすめ」

### 創健社ラーメン



ラーメンの原料や包装資材などの価格高騰による影響で、創健社のラーメン類が次回より値上げになります。今までは値上げ前の価格でのお届けとなりますので、ぜひ今週ご利用ください

定例商品は定例注文書(A3)で  
特別企画は特別注文書(A4)でご注文ください。

まだまだ寒い日が続きます。  
値上げ前にぜひご購入ください

### 有機バナナ3月予約



イメージ写真

有機バナナ(エクアドル産)は、仕入発注の関係で1ヶ月単位の予約注文となっています。今週は3月分の予約注文書を配布していますので、お忘れのないようにご注文ください。

976 有機バナナ  
500g 430円(税込)

エクアドル産「スイートバレー」  
程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

### 「はれひめB品」



イメージ写真

本田君(網田町)のはれひめのB品(規格外品)です。小玉や病害で外皮が荒れている物などで選別からはじいたものが100kgほどありますので、皆様のご協力をおねがいたします。

706 はれひめB品  
2kg 367円(税込)

「はれひめみかん」  
みかんとオレンジ系の交配から生まれた品種です。



- 🍀 今年はいつよりも寒いのでしょうか？去年はもう出荷していたブロッコリーやカリフラワーが中々顔を出してきません。れんこんももうすぐ終わりますし出荷が少ないと寂しいものです。そんな忙しくない出荷日におすすめののがベーコンの燻製です。いなかもんクラブで高丸部長に教わったレシピであらかじめスパイスと塩漬けしておいた元気豚を家の前でモクモクやっちやいます！ブロッコリーができあがったら一緒に炒めて食べる予定です！楽しみだな(^-^)/^^
- ..1/31 網田町・本田泰晴..
- 🍀 2月です。そろそろ夏野菜を播いていかねばなりません。一つ課題が。これまで育てていたミニトマトと中玉トマトをやめようと思います。いろいろ試して自分に合うと思っていたのですが。というのもその会社がゲノム編集のトマト生産に手を出したからなんです。誤解がないように断っておきますが、私が育てていたのは違います。違いますが、やはりその会社とつながることは、その姿勢を支持することになるので、振り出しに戻りますが、やめたいと思います。新しく自分が育てたいトマトを探しているところですが、どうなることやら。また報告させていただきます。
- ..2/1 合志市・高山健也..
- 🍀 先日とある先輩と電話で話すことがあり、お互いのタイミングが合わずで電話を始めたのが夜12時くらいになったのですが、久しぶりに話をすることも、農産物のことから家庭の話、昨今の社会の話を交えながら、その先輩の仕事でもある音楽の話を軸に様々な話題を深く話し続け、気付いたら4時間弱の長電話になっていました。その先輩は僕が福岡にいる時に知り合った、約15歳上のプロデューサーの方で、当時からキューバや南米、アメリカへ行っては現地のミュージシャンとレコーディングをして作品に残すというのを続けている人で、まあ知る人ぞ知る方なのですが、「音楽」という目に見えないけど確かに存在する物を介して繋がる仲間として、それだけの時間を割いて向き合ってくれるその純粋な姿勢に感じるものが大きくありました。僕もそのあり方を見習いたいと思います。
- ..1/28 大津町・山本瑞樹..
- 🍀 コロナコロナで世の中大混乱してますね。子ども達の保育園でも休園のクラスが出て、我が家も子ども達はお休みです。うちは畑に連れて行ったりしてなんとかなっていますが、共働きの家庭では本当にどうしようもないと思います…。クスリやワクチンではなく、やはり食を見直して、身体作りをしっかりとして、免疫力を上げる努力をした方が良いかなーと思っています。ま、農家としては、それでも種を播き、いつも通り畑に汗を流しています。
- ..1/28 三角町・江口 健..



## 生産者だより(1/30 ラインメッセージより)

旭志の生産者、新川です。

最近冬と思えないほどに暖かく感じて、心地良く穏やかな気分で毎日過ごしています。畑での作業は、剪定か草刈りをぼちぼちやっている位で、今年は自分のやりたい事や楽しい時間を優先して楽しんでいます。今日は朝から畑の草刈りした後、目をつけていた山の斜面に生えている太い葛の根を掘ってみました。粘土質の土なので掘り進むのに時間がかかります、二時間位かけても先が見えそうで見えない。おそらく六、七メートルは掘れましたが最後まで掘れたら十メートル近くになるかもしれません。とりあえず、腰が痛くなったので後日また掘ることにしてその場を離れました。こういったことをやっている夢中無心になれて気持ちいいんですね。気づいたら鳥の囀りがふと聞こえてきたり、泥だらけの自分が何やっているんだか妙に可笑しかったり、何とも言えず満たされていく感じ。幸せて些細なことで感動出来ることだと思います。今日も最高に楽しい一日でした。やりたい事がたくさんありすぎて時間がいくらあっても足りないな。



## 配送者だより



- ◇ みなさんこんにちは！ここ1週間ほど寒さが戻ってきてすごく寒く感じます。水曜の朝は自宅から会の事務所まで、ずーっと霜で真っ白でした。やっぱり2月は寒いですね。でも、一年で一番寒いのは1月なんですよ。平均も最低もどちらもです。私はなぜか2月が一番寒いと思い込んで生きてきたのですが、昨年インターネットで調べてみたら1月の方が気温低かったです。そして今年2月を迎えた訳ですが、やっぱり今年も2月は寒い、と感じる今日この頃です。そういえば火曜の配送(2/1)では梅の花を見ました。春近いです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！
- ..2/4 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。先週の土曜日なのですが、さつまいも(紅はるか)が余っていたので、干し芋を作ってみました。作り方としては、炊飯器で1時間ほど火を通して、その後オープンで1時間ほど低温でたまに上下を返しながら、ゆっくりと焼き上げました。出来上がった芋は、深いオレンジ色になり、水分が抜けて、半分くらいの大きさになりました。味は濃縮された為か甘味が強く、とても美味しく出来上がりました。本来であれば天日干ししたいのですが、日当たりのよくない家ですので、オープンで代用でした。時間はかかりますが、作り方としては簡単でしたので、皆さんもぜひ試してみてください。
- ..2/1 A3・阿蘇コース・立川星彦..

## 野菜・果物だより

2月になりましたが、冬野菜たちが元気にたくさん収穫できています。

### 野菜いっぱいお好み焼き

「材料」・葉物 (南瓜、じゃが芋、からいも等) ・チリメンジャコ ・桜えび ・かつお削り ・卵 ・だし汁  
・小麦粉 ・油 ・雑穀(あわ、きび等)

- ① 卵、小麦粉、かつお削り、だし汁、雑穀などでお好み焼きのタネを作る。
  - ② ①の中に、適当な大きさに切った葉物やチリメンジャコ、桜えびを入れて混ぜる。
  - ③ 厚手のフライパンに油をひき、7mmに切った南瓜、じゃが芋、からいも等を敷き詰める。
  - ④ 片面が焼けたらひっくり返し、上から②を流す。
  - ⑤ 再びひっくり返して両面とも焼く。
  - ⑥ ソースや醤油などお好み焼きの味で食べる。
- ※雑穀を入れたときはカリカリに焼くと香ばしい。  
※南瓜やイモ類を小さく切って、はじめからタネに入れてもおいしい。



京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター  
「新版 野菜はともだち」より

生野菜を醤油漬けにして常備菜にします。美味しさのポイントは天然醸造の醤油を使う事。



### 「生野菜の醤油漬け」

「材料」 生野菜(人参、ピーマン、ズッキーニ、かぶなど) 醤油

- ① 野菜を5mm角に切って、ビンなどの保存容器に入れて醤油を加える。
  - ② 漬けてすぐに食べられ、冷蔵庫で保存が可能。
- お茶漬けに・・・ご飯に生野菜の醤油漬けを好みの量のお湯を注ぐ。
  - サラダに・・・好みのサラダ野菜を食べやすい大きさに切り、生野菜の醤油漬けをドレッシング代わりにかける。  
お好みでなたね油を加えても美味。

## いなかもん倶楽部だより

こんにちは🐾いなかもん倶楽部です。

わくわくな🎁2022年 年間スケジュールが決まりました。

1月いなかもん新聞vol.3発行

2月ソーセージ・ベーコン作り

3月

4月ピザ会

山菜摘み・よもぎ摘み

5月

6月にんにくの芽ペースト作り

7月いなかもんクッキング

8月レモングラスプロジェクト

9月

10月収穫祭

11月よもぎ餅作り

12月反省会&次年度計画

猪はもちろん、スッポンや蛙が出てきた時には“集合ー🎵”のお声かけなんかも！

一つ、田舎の生活技術を知り、学ぶべし

一つ、いつでも美味しく、楽しむべし

一つ、何事も皆で力を合わせて行うべし

を合言葉に今年も楽しんでクラブ活動をおこなっていきます🌸

また先日は大根を収穫し切り干し大根作りも行いましたよ🍷

👤💡👤💡👤💡👤💡👤💡

ぜひ🌸楽しみがいっぱいの季節ごとの生活技術を楽しみながらクラブ活動を行っていきましょう！

入部希望の方は【いなかもん倶楽部事務局 福岡 📞電話09049992170 まで】

ご連絡をお待ちしております😊💕



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

今週のスポット品



モモしゃぶ・とんかつ・  
生姜焼きセール

1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	627円	→ 10円引
1013	★元気豚とんかつ用	300g	926円	→ 10円引
1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	926円	→ 10円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2021	天然野菜昆布	100g	418円	→ 5円引
3258	ゆずぼん酢	300ml	473円	→ 5円引
3266	練りからしチューブ	49g	359円	→ 5円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml	751円	→ 10円引
3311	パン粉	150g	189円	→ 5円引

冬野菜漬物セール

3257	富士ピクル酢	360ml	633円	→ 10円引
3281	アイワ浅漬けの素	500ml	419円	→ 5円引
3334	国産有機はりはり漬け	90g	562円	→ 10円引
3306	本干したくあん	200g	542円	→ 10円引
3288	補充用麴屋甚平熟成ぬか	400g	291円	→ 5円引
3290	軸付タカノ爪	5g	324円	→ 5円引
3291	粉からし	20g	270円	→ 5円引

今週の特注品

..3/1..4届け..

☆山織「千亀利織毛布・日本の陶器」

特許取得の千亀利織毛布はニットみたいに伸び縮み。ふわっとやさしく体を包みます。人気の日本の陶器でより美味しく。

☆麴屋甚平「熟成ぬか床」

発酵学の専門家、今井博士がつくった熟成ぬか床です。独自の方法により発行熟成させたぬか床なので、どなたでもおいしいぬか漬を作ることができます。

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシが入っております。

月に1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。通常取り扱いのない商品を冷蔵でお届けします。

月に1回

☆山三商店(北海道)の海の幸

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。

月に1回

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。非常時の備蓄に！

2ヶ月に1回

☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。

商品についてのお知らせ

次回より値上げです。今回買っておいってください。

◆定例注文書次号(9号)より値上げ

3344	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	424円	→ 448円
3345	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	424円	→ 448円
3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	424円	→ 448円
3347	コーンシチューフレーク	180g	445円	→ 470円
3346	植物素材のデミグラスソース	135g	424円	→ 448円
3366	ロングパスタ	300g	390円	→ 416円
3367	ショートパスタ	300g	390円	→ 416円
3370	醤油らーめん	3食	502円	→ 518円
3371	塩らーめん	3食	502円	→ 518円
3372	味噌らーめん	3食	502円	→ 518円
3373	博多風らーめん	3食	535円	→ 551円
3374	四川風らーめん	3食	535円	→ 551円
3384	さくらのソース焼きそば	4食	648円	→ 670円

◆創健社特注らーめん次回(3月)より値上げ

5575	有機ノンフライ即席ラーメン	75g×3	463円	→ 480円
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン	110g×3	761円	→ 778円
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン	121g×3	761円	→ 778円
5578	有機ノンフライ塩ラーメン	110g×3	761円	→ 778円
5561	ソース焼きそば	111.3g×3	502円	→ 518円
5563	発芽玄米らーめん	110g×3	535円	→ 551円
5547	ベジとんこつ風らーめん	110g×3	632円	→ 648円

line「考える会みんなの台所掲示板」より

一生産者 Hさんー ●簡単たくあんレシピ

・大根 1kg      ・砂糖(粗糖) 200g      ・塩(天日塩) 40g      ・酢(りんご酢) 40cc

- ①大根は皮はむかずに半割、もしくは縦1/4に包丁で切る
- ②ジップロックなどの袋に大根と調味料を入れて空気を抜き封をしめる。
- ③5日くらいから食べれます。(お好みで調整してくださいね)

