

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/1		3/8

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/4		3/11

※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。

「創業祭開催中」

生産者と消費者が手を取り合って37年
 考える会は3月7日で37歳になります

今年の3月で熊本いのちと土を考える会は37歳になります。日頃の感謝の気持ちを込めて、創業祭セール開催中です。週替わりでいろんな商品をセール価格でお届けしますので、是非この機会にご利用ください。

食と農を結ぶ「まあの」さんから「アルプス牛肉」



アルプス牛肉は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。



アルプス牛の2軒の生産者



アルプス牛は特別注文書(A4)でご注文ください(3/15.3/18配送)

F1種 父牛(黒毛和牛)×母牛(ホルスタイン)
 純粋な黒毛和牛ほどの高価にはならず、黒毛和牛に近い肉質を持ち、黒毛和牛の美味しさをうけついで牛肉です。

これからしばらくの間は月1回の頻度で企画していく予定です。

新登場! 高山さん(合志市)の「農産加工品」

高山さん(合志市)の自前の加工所が昨年完成し、今回3つの商品のお届けが始まります。主原料となる野菜は高山さんの畑でとれた物で、調味料などは考える会の取扱い品を使っていますので安心安全で美味しいです。数に限りがありますのでお早めのご注文がおすすめです。また、注文量によっては欠品の可能性もあります。



高山さんの加工品は特別注文書(A4)でご注文ください(3/15.18配送)



ムソー 冷凍DEグルメ



ムソーさんのおすすめ冷凍商品シリーズです。一番人気は「やさしい日本のアジフライ」です。毎月沢山ご利用いただいています。お試しください

1767 日本のやさしいアジフライ
 50g×4 658円(税込) 10円引

特別注文書(A4)でご注文ください

ソース&ドレッシング

5~10円引き



定例注文書(A3表面)でご注文ください

内田安喜商店の「お豆腐」



お豆腐類
 全品5円引き

豆腐を作る為に必要な3つの素材に徹底的にこだわりました。雄大な阿蘇山で育まれた伏流水、厳選された契約栽培の国産大豆、天草のにがりを使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。



🍷 竹の伐採の仕事をたまにやるのですが、最初は枯竹が散乱して混み合って鬱蒼とした竹林も、伐って運んで捌いて燃やしてを手分けして進めていくと、そのうち日が差し込んで、笹をサラサラ鳴らして風が通り抜けて行くような驚くほど気持ちの良い空間になります。荒れて陰気だった場所に手を入れて、氣を巡らすことは、人間の出来る役割なんじゃなかろうかとたまに感じます。自然を喰い潰していくのか、手を入れて整えて次へ繋げていくのか。今ではSDGSを掲げて自然エネルギーが推進されていますが、本質を見極めて7代先を想う選択と行動が現代に生きる僕達の課題でしょう。

さて、うちの竹林も、タケノコやタラの芽を頂くためにも改めて竹林整を進めようと思います。

春はすぐそのあたりまで来ます。

..2/13 三角町・江口 健..



🍷 植木市に行ってきました！

妻が天然酵母のパンを作りたいらしくパンに合いそうな果実の木を探し求め美味しそうな実のなる木を何本か買ってきました。職人のようにあれはこれとは悩みながら選んではいましたが妻はまだ酵母もおこした事ありませんし天然酵母のパンも焼いた事ありません。ズッコ！物事は形から入るのが大切ですね(笑)

..2/13 網田町・本田泰晴..

🍷 まだまだ寒い日が続きますが、梅の花が咲いていたり、もうすぐ春だなと実感しています。2月は毎年の事ですが、確定申告の時期です。会社員の時は全くなりたくて良い事でしたが、農家は個人事業者になるので大変です。でも、もう10年目になるので、だいぶやり方もわかりスムーズになってきました。最初の方を見てみると、よくこの売上げで生活していたなと笑ってしまいました。農家として続けてこられたのは、家族と生産者、そしてこの会の支えがあったからだと思います。いつもありがとうございます。

..2/11 大津町・山本瑞樹..

🍷 2月に入っても冬とは思えない位にわりと暖かくて少し寂しい感じの日々です。今日から今受講しているグループでファスティング(断食)を行うという事になり、昨年に続き2回目の体験となります。ガン等の患者さんや体質改善の相談、指導もされている先生なので細かい所の質問や疑問に答えてもらえるので有り難いです。前回行ったファスティングでは3回目の水分のみ絶食期より回復食の3日間とそれから先も徐々に一週間位かけて戻していくのがわりと大変でした。出せる身体作り、体と心のデトックス、ただ食べないではなく、どんな前提で行うか、食べないを通して食べるとどう向き合うかで結果が変わる。新しい学びが始まります。

..2/15 旭志町・新川幸弘..

🍷 まだまだ寒い日が続きます。今年とはりわけ寒かったようで、大根などは大きなスが入ってしまいました。対策が足りなかったようです。3年に一度くらいこんな感じになります。残念ですが、畑にすぎこんで次作の肥となってもらおうと思います。春用のニンジン、ダイコンなどが順次芽を出してくれていますが、寒さがどう影響するのか、どきどきしながら見守ってます。これからキャベツやブロッコリー、レタスなどに続いて、トマトやナスやらの種を播いていこうと思います。昨年はふがいない畑にしてしまったので、今年は昨年よりがんばりたいと思います。

..2/15 合志市・高山健也..



生産者だより(2/11 ラインメッセージより)

こんにちは🍷本田です

先日よりオレンジ色をしたカリフラワーの収穫が始まり思わずコロとした可愛らしい姿に、にっこりしてしまいます🎵

また楽しみにしているLOVE♥なブロッコリーは、もう少して収穫が始まる予定です。

今年ブロッコリーもたくさん育てていますので🍷どうぞたくさん食べてくださいねー♥

畑では🍷野菜の専属カメラマンになった気分で「いいよー」「かわいいよー」「素敵だよー」なんて

冬と春の間のわくわくな雰囲気にも包まれています。

また今年のはじめての試みで、🍷ハーブの苗の予約注文をとらせていただき販売を予定しています。

ハーブにお花にまだまだ大好きな色々な種類をと気持ちは膨らんでしまっていますが、今回は育てやすく日常にも🍷🍷

使っていただきやすい種類にしました。どうぞお好きな方にお届けできますように♥

(ハーブや、お花が好きなお友達を絶賛募集中です🎵おしゃべりしたいなー♥連絡待ってまーす🍷)

今日から春夏野菜の種まきがスタートします🍷ぜひ畑にも、遊びに来てくださいねー♥

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

庭の芝はまだ冬枯れのままですが、所々緑の草が目につくようになってきてます。引き抜こうと思って、しゃがんでよく見ると、既に結構な数が生えているのに気付きます。

草も芝より早く成長して、少しでもいい条件を勝ち取ろうとしているんでしょうね。がんばってるなあと思いつつも、増えるので大変なので容赦なく抜いてしまいます(笑)。今年も早くも草との闘いの始まりです。少しずつ毎日目標に。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..2/15 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。

今日は最近の私のお気に入り食材のお話をしますね！

それは最近ケースによく入っている「菜花」です。

実は菜花は会に入って初めて食べた野菜の1つです。考える会には会ならではの野菜がたくさんありますから、勉強になります。さて、なぜ菜花がお気に入りかというと、栄養価がとても高いことと、さわやかな苦味が気に入っています。

本当は苦い物はあまり好きではないのですが、丁度良い苦味と、なんとなく春を感じる所があり、即売で見つけたらしれっと購入しています。なので、この時期はお弁当のレギュラーメンバーとなっています。ただ食べ方をマヨネーズや、ごま油なんかであえる位しか知りませんので、おいしい食べ方をご存知の方がいらっやいましたら、ぜひ教えて下さいね！

..2/15 A3・阿蘇コース・立川星彦..

野菜・果物だより

冬越ししたキャベツが甘味と旨みが凝縮されてとっても美味しいですね



「キャベツの簡単炒め」

「材料」 キャベツ 油あげ 生姜 醤油 油

- ① キャベツは太い千切り、油揚げは短冊切りする。
生姜はおろしておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、キャベツ、油揚げを入れてシャキッと炒める。
- ③ おろし生姜をふり入れ、醤油をまわしかけてすぐ止める。
※炒め過ぎないこと。

御領ブロックAさんに教えていただきました

「生姜粉末の作り方」

- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
 - ② カラカラになるまでざるに干す
 - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。
一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。
お試しください。

「親子キャベツ」

「材料」 キャベツ 鶏肉 卵 だし汁 みりん 醤油 塩

- ① キャベツをざく切りにし、鶏肉は削ぎ切りする。
- ② だし汁、みりん、醤油、塩で鶏肉を煮て、キャベツを加えて溶き卵を流し入れ、卵とじにする。

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

「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g
春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ① 生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ② お米に春夏秋冬だしの素(大3)+水を入れて、塩少々を 加え、生姜、人参を入れて炊く。



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。



パール柑ピールのレシピ

<作り方>

- ①パール柑を美味しく、楽しく食べる。
 - ②残った皮を細長くカットする。大体1センチ幅くらい。細長くカットする前に、内側の白い綿の部分をお好みで削ぐ。
全く削がなくてもよいが、少し削いだくらいが出来上がり状態が美しいです。
 - ③たっぷりの水から3回茹でこぼしザルにあげる。(②の状態で一晩水にさらすとよい。さらさない場合は好みによるが4回ほど茹でこぼす)
 - ④③を温かいうちに、なるだけ大きな鍋にいれ、皮の半量程の好みの砂糖を入れて弱火で水気が無くなる寸前まで煮たら火を止める。
★最初に砂糖が溶け水分が出てくるまでは蓋をしていたほうが良いです。
白いワタの部分が透き通りキラキラと輝きを増したら蓋をあけて水分を飛ばしてあげてください。
 - ⑤④をクッキングシートやバットに広げまる一日ほど乾かす。
- 以上で出来上がりです！とても簡単なのでぜひともお楽しみ下さい。



祝 創業37周年祭!

今週のスポット品



今年は創業37周年! 日頃の感謝を込めてセール開催!

安心・安全でよいものをつくり続けたいというメーカーを応援する気持ちでこだわりの商品をお試しください。

♪メーカー案内が別チラシででていますのでご覧ください。

★【内田安喜商店】【塩・砂糖】【調味料(ソース、ドレッシング)】

【特注・アルプス牛肉】

【特注・ムソー冷凍】

【内田安喜商店】

全品5円引き!

【調味料】

3273	胡麻ドレ、ポン酢セット	1209円	→ 15円引
3274	焼き肉のたれ、ポン酢セット	1069円	→ 10円引
3285	ゆずごしょう	40g 309円	→ 5円引
3286	練りからしチューブ	49g 359円	→ 5円引
3287	生おろしわさびチューブ	40g 411円	→ 5円引
3271	焼き肉のたれ	350g 617円	→ 10円引
3265	ウスターソース	360ml 324円	→ 5円引
3275	中濃ソース	300ml 443円	→ 5円引
3276	濃口ソース	300ml 443円	→ 5円引
3280	オイスターソース	140g 427円	→ 5円引
3266	トマトケチャップ(大)チューブ	500g 562円	→ 10円引
3267	トマトケチャップ(小)瓶	400g 463円	→ 5円引
3269	トマトピューレ	320g 360円	→ 5円引
3284	ワサビドレッシング	150ml 411円	→ 5円引
3277	有精卵マヨネーズ	300g 454円	→ 5円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml 751円	→ 10円引
3299	ハリッサ	70g 1439円	→ 15円引

【塩・砂糖】

全品5円引き!

(はやさき天日塩は除く)

【ムソーDE冷凍】

全品10円引き!

【特注・アルプス牛肉】

1232	ロースステーキ	250g 3034円	→ 30円引
1233	ロースサイコロステーキ	170g 2146円	→ 20円引
1234	ロースしゃぶしゃぶ	170g 1939円	→ 20円引
1235	ローススライス	170g 1776円	→ 20円引
1236	焼肉セット	170g 1835円	→ 20円引
1237	モモ赤身しゃぶしゃぶ	170g 1495円	→ 15円引
1238	スライスセット	210g 1510円	→ 15円引
1239	バラスライス	170g 1155円	→ 15円引
1240	牛角切り	170g 1066円	→ 10円引
1241	牛ミンチ	170g 1110円	→ 15円引

今週の特注品

..3/15..18届け..

☆生産者高山さんの加工品

合志市の高山さんの加工品の注文です。
トマトの水煮、生姜の佃煮、紫蘇の実の佃煮、数量限定です。

☆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。

☆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

従来の千葉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。

WASH WASH 液体せっけんリニューアル! NEW



合成界面活性剤、酸化防止剤、香料、着色料を使用していない無添加の「液体せっけん」です。食器や調理器具、お洗濯にも使えます。
成分: 純石けん分(30%、脂肪酸カリウム・脂肪酸ナトリウム)、湿潤剤

(旧) 4010 台所用液体せっけんウォッシュウォッシュ 1.9ℓ 1397円

(新) 4010 WASH WASH 液体せっけん 2ℓ 1650円

商品についてのお知らせ

◆ムソー・桜井・光食品のおすすめ今回より値上げ

5619 ホットケーキミックス・砂糖入り 400g 410円 → 421円

5620 ホットケーキミックス(無糖) 400g 410円 → 421円

次週のセール品予定

★【松合食品】【麦の穂】【森ノリノ】

【クックたかくら】【創健社お菓子】