

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/5		4/12

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/8		4/15

※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。

おいしいパスタを作っちゃいましょう!

ジロロモーニシリーズ 全品特価!



イタリアで「有機農業の父」とも呼ばれている、ジーノ・ジロロモーニさんが設立した有機農業専門の農業協同組合の有機栽培作物のみを使用し、専門のパスタ工場生産されたパスタ類です。その他のオーガニック食品も有機認定された生産者により作られています。この機会にぜひご利用ください

詳しくはカラーチラシを配布しています
 特別注文書(A4サイズ)でご注文ください



ご家庭で「手作りミートソース!」

「高山さんのトマトの水煮」



真っ赤に完熟した無農薬トマトを水煮にしました。水煮といっても水は加えておらずトマトの水分のみで煮つめています。パスタやトマトソース、カレー、ハヤシ、シチューなどにご利用ください。

3171 トマトの水煮
 900ml 1500円(税込) 15円引

定例注文書(A3表面)でご注文ください

トマトの水煮

「島川さんの元気豚ミンチ」

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。生後約60日からの飼料には非遺伝子組み換え作物などを自家配合して与えており、抗生物質や成長促進のホルモン剤などは与えていません。

1014 元気豚ミンチ 1015 元気豚ミンチセット 赤身と脂身のバランス
 200g 409円(税込) 5円引 200g×2 799円(税込) 10円引 がよく美味しいミンチ



「今週のおすすめ」

クックたかくら冷凍惣菜(月1回)



創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。

たかくらさんの商品は原材料にかなりこだわっていますので、価格は高めですが、とっても美味しくご利用量が増えてきています。

オーサワジャパン(月1回)



1945年の創業以来、マクロビオティックに地道に取り組んできました。先人の方々が築いてきたマクロビオティックの伝統や価値をベースに、地震を持って選り抜いた高い品質の商品をお届けしています。

クックたかくら、オーサワジャパンの商品は特別注文書(A4)でご注文ください



☺ 養豚場改装工事の続きです。先日のコンクリート作業のあとは、屋根の張り替えです。70歳コンビの作業ですので落下事故に気を付けながら、3日間程度で終了しました。木材の腐れもなく、今後数十年は楽に使えそうです。ただ土台・柱は豚にかじられているので補修が必要です。少しずつ完成の形が見えてきました。20日は水田の用水路の清掃作業が行われました。この作業で米作りのスイッチオンです。

..3/21 阿蘇市・島川和也..

☺ 雨、多いですね。まだじゃがいもを植え付けられず困ってます。先々週とても暖かい日に反応したのでしょうか、トウダチが早いのです。カブなどは全く出荷できない畝のものもあり、今出荷しているものも花芽がつきはじめて1回2回出荷すればもうダメになると思います。ネギ、春菊、チンゲン菜、小松菜などなど、1日1日状態が変わります。いわゆる専作農家は適期にいつべんに出荷しますが、私たちのように週に2回長く長くそして少しずつ出荷する農家は、毎週用意するために何度も何度も種をまき、それでも出荷できないものも出てきます。そういった事情をご理解いただけたら嬉しいです。

..3/22 合志市・高山健也..



☺ 先日、娘の卒園式がありました。このコロナの中でどうなる事かと思いましたが、大津町のホールを借りて発表会でやるはずだった遊戯もやっていただき、保育園に感謝です。来月からは小学生。これからの成長も楽しみです。さて、ここ数日は夏のような暑さで、野菜が一気にトウダチを始めました…。カブや水菜等は1回も出す事なく…。しか～し、あきらめていたキャベツやレタスがグッと大きくなり、出荷できる様に。多品目でやっているとおもしろいですね。

..3/18 大津町・山本瑞樹..

☺ 先日13日の雨上がり、住宅に隣接している山林内にあるシイタケ原木を見に行きましたら、サルが全部食べ荒らしていました。からいも等の芋類は猪、大豆や小豆等の豆類はウサギや鹿、スイートコーンやきび等実類はタヌキやカラスやすずめと、横には電柵を数段張ったり、上には糸やアミで予防はしていますが、栽培が大変になっています。自給と皆さんの食卓を思いつくりたいのですが、野生の鳥や獣に悩まされています。気付かない所で助けられている部分があると思いますので、共存できるように研究したいものです。皆さん、応援お願いします。

..3/21 大津町・古庄廣美..



☺ 急に暖かくなってほとんどストーブに火が灯らなくなりました。一気に草たちが顔を出して、もう少し冬の感覚や雰囲気を感じたいなと思いつつも、春の日差しと雨風、新緑の雑草と野の花、桜も咲いているのを見かけたし、アーモンドの花も一輪咲き、やっぱり春は活動的なエネルギーに溢れていて何だかウキウキしますね。ヨモギ、セイタカアワダチソウ、ノカンゾウ、ハコベ、ミツバ、フキ、ヤエムグラ。こうなると雑草摘みが楽しくてしょうがない。身近に雑草に囲まれている今の環境にいるということだけで幸せな気分になります。

..3/22 旭志町・新川幸宏..

☺ 皆さん夏がやってきましたよ！！いやいやまだ3月なのにどういう事でしょうか？こうなると野菜はいっきにトウダチしてしまい畑はいっきにお花畑状態！！花見の場所を探す必要はなさそうですね！なんて冗談をいってる場合ではありません！ブロッコリーがまだ収穫をしていないものまでふわっと花を咲かせようとしていて多分かなり出荷できずに終わってしまう事でしょう。今年は協力野菜もなくこんな事になるなんて…ショボボンです。春からの協力野菜の復活を熱望します！！

..3/18 網田町・本田泰晴..

配送者だよ



◇ みなさんこんにちは！最近雨が多いですね。先週の金曜は本当に一日中降り続いて参りました。今日も朝は雨ですが、日中は天気になるようなのでよかったです。雨と共に家庭菜園のイチゴとスナップエンドウとアスパラが絶好調です。どれもまだ食べられるようになってませんが、花と新芽がたくさん出て、実がなるのがとても楽しみです。冬は難しいので何もやっていませんでしたが、これから暖かくなるので、いろいろ育ててみたいです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..3/22 A4・B2コース・福岡恵士..

簡単ザワークラウト



材料

キャベツ	200g	富士すし酢	40cc
黒こしょう	少々	ローリエ	1枚
バジルみじん切り(好みで)		少々	

作り方

- ① キャベツはせん切りにし、水気をきっておく。
- ② すし酢にキャベツを入れ、よく混ぜて黒こしょう、ローリエ、好みでバジルのみじん切りを入れて一晩ねかせる。

野菜・果物だより

「リーフレタスの肉みそ包み」

「材料」 レタス(サニーやリーフでも可)
鶏ミンチ みそ みりん 豆板醤



- ① 熱した鍋にごま油を入れて鶏ミンチを炒め、みそ、みりん、豆板醤で味付けする。
- ② 洗って水けを切ったレタスで、①の肉みそを包んで食べる。
※肉みそを入れた炒飯を作って、レタスで包んで食べるのもよい。

「リーフレタスのカレー炒め」

「材料」 リーフレタス 油 カレー粉 塩

- ① リーフレタスをざく切にする。
- ② フライパンに油をひいて、強火で①を炒め、カレー粉を入れ塩で味を整える。
※レタスは火を通して使うと量が減ってたくさん食べられる。炒める時は強火でさっと炒めるのがコツ。

「レタスの外葉と花かつおの炒めもの」

「材料」 レタスの外葉 花かつお 油 醤油

- ① レタスの外葉をよく洗い、適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンを熱して油を入れ、①を入れて強火で炒め、火が通ったら花かつおを入れて炒める。
- ③ 最後に醤油をサッと入れる。

「青菜と生野菜のサラダ」意外と合う 新鮮サラダコンビネーション

「材料」 青菜、人参、大根、レタス、・各適量
梅酢ドレッシング(梅酢1:ごま油2)

- ① 青菜をゆでて2.5cmの長さに切る。
- ② 人参を扇切りに、大根を半分の薄いイチヨウ切りにし、レタスは手でちぎる。
- ③ ①と②の野菜をすべて混ぜて、梅酢ドレッシングの材料を順に混ぜたものであえる。

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター 「新野菜はともだち」より

line「考える会みんなの台所掲示板」より

—大津ブロック Tさん— ●メープルシナモンバナナのパウンドケーキ (バターマーガリン砂糖不使用)

<材料>

小麦粉150グラム ベーキングパウダー 小さじ1
メープルシロップ50グラム しらしめ油50グラム 米油でも可能です。
卵1個 バナナ 会のやつは大きいので一本で良い 小さめなら2本

<作り方>

- ・バナナはホークでベチャベチャにつぶします。そこにメープル、油、卵を混ぜ混ぜして下さい。
- ・別のボールに小麦粉とベーキングパウダーをあわせておきます。小麦粉は振った方が良いです。
- ・さいごに混ぜ合わせさっくり混ぜ合わせて型にいれて、その上にお好みでバナナを置いたり、シナモンをかけます。焼く前に私はメイプルを少し上からかけてやきます。170度のオーブンで40分やきます。
- ・粗熱がとれてから切った方がいいます。一日冷蔵庫に冷やしたら、生地がしっとりずっしりした感じになりそれも美味しいです。



●ブロッコリーの美味しい食べ方

—生産者宇土 Hさん—
天ぷら 塩で頂きます♡

—御領ブロック Hさん—
マヨネーズとオスとカレー粉を混ぜたものをかける

—花園ブロック Nさん—
薄切り豚肉でぐるぐる巻きして天ぷら

—杉並木ブロック Tさん—
茹でたブロッコリーと水に戻した切り干し大根に胡麻油、塩、醤油を少し



—御領ブロック Kさん—
ちりめんじやことオリーブオイルで大きめにスライスしたものを炒めて丸ごと一本3人で食べちゃいました。
なんでも青っぽい野菜はこの食べ方が大好きです。

—大津ブロック Mさん—
私はブロッコリーのグラタンが好きです。子供もよく食べてました。ホワイトソースで和えてパン粉とチーズをかけて焼きます。
ベーコンやツナ、薄く切って炒めたじゃがいも等を加えても美味しいです。

◆特注品 ジロロモーニセール！

10円引き！

- 5508 有機パスタソース トマト&バジル 300g
- 5509 有機パスタソース アラビアータ 300g
- 5512 有機パスタソース トマト&ナス 300g
- 5513 有機パスタソース トマト&ズッキーニ 300g



15円引き！

- 5511 有機バルサミコ酢 250ml
- 3278 エクストラヴァージンオリーブオイル 250ml

25円引き！

- 5510 (徳用)エクストラヴァージンオリーブオイル 500ml

100円引き！

- 5539 業務用エクストラヴァージンオリーブオイル 3ℓ

上記以外のジロロモーニ商品は5円引き！

◆特注品 オーサワジャパンより

ジロロモーニセールに伴い「オーサワの野菜ブイヨン」もセールにしました！スープやパスタにご利用ください。

- 5001 オーサワの野菜ブイヨン8包 5g×8 389円 → 5円引
- 5002 オーサワの野菜ブイヨン30包 5g×30 1338円 → 15円引

◆定例注文書より

- 1014 ★元気豚ミンチ 200g 409円 → 5円引
- 1015 ★元気豚ミンチセット 200g×2 799円 → 10円引
- 3171 ★高山さんのトマトの水煮 900ml 1500円 → 15円引
- 3334 国産有機はりはり漬け 90g 562円 → 10円引

今週の特注品

..4/19..22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・ジロロモーニ」

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」

ジロロモーニセールでお届けします。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！

♡私のお気に入り商品

◎台所ネーム (rice & peas)

特注品：ジロロモーニ有機トマトケチャップ
 長年、私の朝食の定番「物ベスト10」に入っていた
 ケチャップ…。ハチハチとあま〜いのが…
 キライというよりコワイ。が、しかし…ふと
 日にして、このケチャップ！別物です。
 おそろべし ジロロモーニ♡うまい！



商品についてのお知らせ

◆木次乳業よりお知らせ

先週木次乳業さんからののお知らせを配布しました。生乳生産者さんの廃業により、下記の通り変更となります。

- 1451 ノンホモ牛乳 1000ml 近いうちに取扱い終了
- ※ノンホモ牛乳終了後は「パスチャライズ牛乳」に変更予定
- 1460 カフェオレ1000ml 1461カフェオレ500ml
- ※4/15配送で一時休止

◆オーサワジャパン今回より値上げ

- 5018 車麩 12枚 432円 → 518円
- 5024 アルチェネロ 有機全粒粉スパゲッティ 500g 428円 → 467円
- 5042 有機豆乳 無調整 200ml 97円 → 102円
- 5043 有機豆乳 無調整 1ℓ 335円 → 354円

◆創健社特注「ポテトチップス」欠品

国内産じゃがいも不足により、新物の収穫ができるまで欠品

簡単！ トマト缶ピラフ



- 材料(2人分)
- お米 2合
 - 有機ダイストマト缶 1缶
 - 有機トマトケチャップ 大さじ2
 - 玉ねぎ 80g
 - パプリカ 1/2個
 - にんにく 1片
 - 野菜ブイヨン 2本(10g)
 - 有機プレミアムソース 大さじ1
 - 粉チーズ 適量 塩・胡椒 少々

作り方

- 玉ねぎは薄切り、パプリカはタネをとって5mm幅に切っておく。にんにくはみじん切りにする。米を研いで水を切っておく。
- 炊飯器に米を入れ、トマト缶をトマトを崩しながら入れる。トマトケチャップ、野菜ブイヨン、玉ねぎ、パプリカ、にんにく、ソースを入れる。炊飯器の2合のメモリより下の場合は水分を加え、炊飯する。
- 塩・こしょうで味を調べ、器に盛り付け粉チーズをかけ出来上がり。