

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
3/8 3/15

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
3/11 3/18

※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。

島川さんの元気豚でつくった「ウイナーとロースハム」



島川さんの元気豚100%使用、無駄な添加物は一切使わずに、塩や香辛料だけのシンプルな味付けでつくっています。原料の元気豚の質の良さが引き出されてると思います



1305 ウイナー
110g 475円(税込) 5円引

1304 ウイナーセット
110g×2 929円(税込) 10円引

1301 ロースハムスライス
100g 499円(税込) 5円引

元気豚ウイナー、ロースハムは定例注文書(A3)でご注文ください



安心・安全・美味しさを追求「松合食品」

松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもっています。九州の契約農家が有機無農薬農法で栽培した、大豆、麦、米を使用して、製法にもこだわり無添加で、味噌、醤油、酢を作ってくれています。考える会ともお付き合いの長く、とても信頼のできる地元のメーカーさんです。応援してください。

3235 丸大豆醤油(大)
1.8ℓ 1426円(税込) 15円引

3236 丸大豆醤油(小)
0.9ℓ 887円(税込) 10円引

3237 丸大豆醤油(淡口)
0.9ℓ 887円(税込) 10円引

3251 玄米酢
0.9ℓ 957円(税込) 10円引

3205 麦みそ
2kg 1327円(税込) 15円引

3204 玄米合わせみそ
750g 864円(税込) 10円引

たまココロー等、松合食品さん全商品がセール価格です。
松合食品さんの商品は定例注文書(A3)でご注文ください

ゆうきスター米でつくった「米麺」

会の生産者が栽培した無農薬米(ゆうきスター)でつくった米麺です。「焙煎玄米麺(太麺)」と「白米麺」の2種類があります。

半生タイプですので、ゆで時間が約2分ほどです。うどん、パスタ、和え麺など、様々な麺料理にお使いください。



3397 焙煎玄米麺(太麺)
100g 324円(税込) 5円引

3396 白米麺
100g 324円(税込) 5円引

定例注文書(A3表面)でご注文ください



🍀 れんこんが終わりました！今年は豊作でしたが異常気象で他の野菜が少なく秋にたくさん出荷したせいか少し早めの終了になります。皆さん！たくさん食べていただきありがとうございます(^-^)v！

これから水田の水をきって乾かして肥料をやったり耕したりとまたれんこんの準備になります！早め早めのとりかかりが豊作への近道なので頑張りませす！

..2/21 網田町・本田泰晴..



🍀 急に冬らしい寒さになってきて、外に出れば溜まり水はぶ厚く凍って、指先が痛い位ですが、その感覚もあと数ヶ月もすれば春の日差し、フキノウも顔を出しています。

先週から始めたファスティングは3日間の絶食を経て3日間の回復食(お粥、味噌汁、蒸し野菜)を経て、これから約1~2週間、アルコール、揚げ物はNGで魚鶏豚卵牛の順で徐々に体の声を聞きながら戻していくプログラムです。食べない期間より食べれるようになってから、食べないを選択するのはわりと苦行です。それでも食べない事を目的とするのではなく、出す身体作り、体の声を聞くことを意識することで、結果が変わるという先生の指導のもと、貴重な体験をさせてもらって感謝です。

..2/22 旭志町・新川幸弘..

🍀 先週はポカポカで、春みたいな気候でしたが一転、ここ数日は寒さが戻り、大津でも雪が降りました。畑の野菜達も凍っていました。日中、日が当たると元気になっていく野菜達をみると、元気をもらえますね。畑からだんだん野菜がなくなってきた、出荷が少なくなって焦ってききましたが、今は春、夏の準備をしっかりと、土作りしていこうと思います。そろそろ夏野菜の種播きしなくては！

..2/18 大津町・山本瑞樹..

🍀 寒さが長引きなかなか暖かくなりませんね。でも予報によると今週末あたりから、気温も上がってくるようです。トラクターに乗っている時などに寒く、夕方寒くなるので、明るさは出てきましたが、早く暖かくなってきてほしいですね。先日播いた大根の種が不織布の中をのぞくと芽が出てきています。芽が出てくると嬉しいですね。

..2/22 御船町・石脇祐介..



ビフォー アフター



もみ殻
分厚かった所

生産者だより(2/18 ラインメッセージより)

こんにちは。高山農園です。

ここ数日寒いですが、昨日は背中をポカポカお日さまに温めてもらいながら、ニンニク、らっきょうの周りの草取りをしました。植え付けは去年の10月です。今回はビニールマルチの代わりに、籾殻を撒いてみました。

ビニールマルチは便利ですが、マルチを貼るのも、マルチを片付けるのも、手間がかかり、しかもマルチと言えど、万能ではなく、畝間やマルチの穴の隙間から生えてきた草は、抜かなくてはなりません。ゴミに捨てる時にはお金もかかります。気持ちいいものではありませんので、なるべくプラ資材を使わずにかつ、草取りの手間を減らす方法を模索しています。

うまくいけば、いい感じにこなれた籾殻を次作のためにすき込んで一石二鳥では!?という甘い考えも☺

結果は、分厚く撒いた所は成功したようですが、他のところは、まあまあの草生えてますね☹

せっかくのもみ殻お布団をあまり動かさないよう、ハサミで根元をカットします。するとぺらりとぺらりと、草に隠れてた地面が見えてくるので、案外サクサクと綺麗になって、達成感！爽快感！

まだまだせにゃんで、リフレッシュしたい方、お待ちしております☺



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

ゴダイゴに「ビューティフルネーム」という歌があるのですが、ぼくはこの歌が大好きで、聴くと毎回ウルツとしてしまいます。昨日2月24日、ウクライナでも戦火の下、多くの子どもが誕生したはず。大人たちはどんな願いをその子の名前に込めたでしょうか。そしてその名前はこれからどんな響きをもって呼ばれるのでしょうか。すべての子どもたちが平和のうちに生まれる社会に少しずつでも進んで行きたいです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..2/25 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。

今週配布する「週刊いのちと土No.10」ですが、ちょっと注目していただきたい商品があります。それは高山農園さんより新しく販売されるオリジナル加工品です。高山さんは、ご自身で加工場建てられ(私もほんの少しお手伝いしました)、色々な加工品製造に挑戦されています。最近出荷された物では、米麴、炒りピーナッツがとても人気ですね！そんな高山さんが、数量限定ではありますが、「しょうがの佃煮」「紫蘇の実の佃煮」「トマトの水煮」を販売されますので、ぜひ一度お試しください。※「トマトの水煮」の瓶は回収しますのでよろしくお願ひします。

..2/22 A3・阿蘇コース・立川星彦..

今週配布しております「“地球温暖化CO2説“は本当か？」のチラシは、B3コースキャロット・むらたさんより依頼がありました。

野菜・果物だより

わさび菜

わさび菜は、カラシ菜の仲間です。葉はやわらかく生のままサラダなどで美味しく食べられます。寒さや病虫害に比較的強いので、考える会のような無農薬、露地栽培向きの野菜の一つでもあります。

・生のままサラダ ・さっと茹でておひたしや和え物に ・炒め物も〇 ・浅漬けにも



ワサビ菜の美味しい食べ方を教えていただきました

- ① オリーブオイルをひいたフライパンに、ちりめんじゃこ、ザクザク切ったワサビ菜を入れ、味をみて塩を入れる。
- ② オリーブオイル、ニンニクスライス、ちりめんじゃこを炒め、ワサビ菜を入れて炒めたら、ゆでたスパゲティ麺を入れ、塩こしょうで味を整える。

●緑がきれいで葉ざわりも良く家族に好評でした。

A2コース・Kさんより

農産物情報

「根菜類」

この冬のごぼう、レンコン、北海道玉ねぎ、秋じゃがいもは終了となりました。里芋は種用を保存してありますので、3月の植え付け時に少しだけケースに入るかもしれません。玉ねぎは新玉ねぎが3月より少しずつ始まってくる予定です。じゃが芋は北海道産を扱います。

「葉茎菜類」

白菜がもうすぐトウダチが始まりそうですのでそろそろ終了です。キャベツやレタス類は少しずつお届けできそうです。小松菜やホウレン草などの葉物はトウダチと競争しながら今後もお届けできそうです。

生育が遅れていた「ブロッコリー」が少しずつ始まりました。これから気温が上がってくると花がついてしまいますので出荷を急ぐ必要があります。特注でも注文をだしていますので、ご利用よろしくお願いたします。

line「考える会みんなの台所掲示板」より

一生産者 Tさんー ●ナムルのタレ

多めにつくってビンに詰めました。ちょこちょこ使うのに便利です。

ナムルの素 ・塩麴大さじ1 ・ごま油小さじ2 ・ニンニクのすりおろし2分の1片

ゆがく手間を省くために炒めナムル？もけっこうします☺

小松菜をざく切りにしてウォーターソテーしたのに、ナムルの素で和えてゴマふったやつ、美味しかったです👍

一生産者 Tさんー ●ゆで卵と醤油ラーメン

今日のお昼は創健社の醤油ラーメンでした。野菜はネギ、ちぢみ、わさび、1.5把ずつくらい入れたら、麺の入る余地がなくなって、鍋を変えました☺

今日は現時点での私のお気に入りゆで卵レシピ

2週間ほど卵を寝かせて準備。尖ってない方を机に叩きちょっとヒビを入れる。

常温の卵をちょっと塩を入れた水からゆで、沸騰したら弱火にして6分。

茹で上がったら水に浸けて冷やす。

水から茹でたほうが白身も柔らかな私好みの美味しーゆで卵になりました👍

卵の美味しさがわかるのはゆで卵らしいですね？ぜひ一度、会の卵で☺ゆで卵作ってみてください～☺



一マル球ブロック Kさんー ●玄米餅麦を使った簡単お粥

スープの力食べるモードで作りました

・玄米餅麦 大さじ4 ・もち麦 大さじ4 ・梅干種無しで 1コ

水ここまでの線で、洗ってすぐスイッチ入れて大丈夫です。余熱そのままにしておいてください

一生産者 Tさんー ●カリフラワー

・マヨネーズに ・アンチョビ ・にんにくすりおろし ・パセリのみじん切り

・👍レモンの皮のすりおろしを、混ぜたのをつけて食べるのが大好きです☺

(👍ブロッコリーや👍ゆで卵にも☆おグー👍)



一マル球ブロック Kさんー ●カリフラワー

カリフラワーを生花みたいにお米の中に差し込んで炊きあがったあとに混ぜるとホクホクします!!

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きますのでご覧ください。

★【ウィナー】 【松合食品】 【麦の穂】 【森ノリノ】 【海産物】 【特注・創健社お菓子】

【麦の穂】
全品5円引き！

【森ノリノ】
全品5円引き！

【創健社お菓子】
全品5～15円引き！

【ゆうきスターの米麺】
全品5円引き！

【ウィナー】

1305	★粗挽ウイナー	110g	475円	→ 5円引
1304	★粗挽ウイナーセット	110g×2	929円	→ 10円引
1301	★ローズハムスライス	100g	499円	→ 5円引

【松合食品】

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
3205	麦みそ	2kg	1327円	→ 15円引
3204	玄米合わせみそ	750g	864円	→ 10円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1426円	→ 15円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	887円	→ 10円引
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9ℓ	887円	→ 10円引
3259	たまココロ	150ml	278円	→ 5円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	400ml	566円	→ 10円引
3289	まるやか旨酢タレ	400ml	540円	→ 10円引
3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	957円	→ 10円引

【海産物】

2018	おだし用かつお節粉末	100g	475円	→ 10円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	415円	→ 10円引
2007	塩ワカメ	500g	240円	→ 5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
2022	花かつお削り	100g	442円	→ 5円引
2023	かつおパック	(3g×4)×2	321円	→ 5円引
2024	とろろ昆布	40g	278円	→ 5円引
2025	かんてん雪椿(フレーク)	7g	199円	→ 5円引
2027	干しサクラエビ	5g	562円	→ 10円引
2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→ 5円引
2029	あおさ	25g	462円	→ 5円引
2031	天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引

今週の特注品

..3/22..25届け..

☆山織「ワッフルケット・竹製品」
肌に優しいキャメル&オーガニックコットンワッフルケット、水分を素早く拭き取る三河木綿の6重ガーゼふきんとフェイスタオル、竹製品等。

☆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」
創健社のお菓子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

.. ポムドテールさんより ..

最近のお気に入り。
天草本川海産 塩ワカメ
最初に注文したときは、正直乾燥ワカメと間違えて注文してしまったのですが、食べてみて、乾燥ワカメとは全然違うおいしさとビックリしました。香りと食感の差がわかるんです。お味噌汁もろくにんじょうで、まわりと一緒にササゲや合えもの、味噌汁の味もおいしかったです。

商品についてのお知らせ

◆「ちりめんじゃこ」今回より値上げ

2105 ちりめんじゃこ 100g 504円 → 556円