

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日  
3/15 3/22

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日  
3/18 3/25

※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。

## 「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。

## 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

豚肉は生産者からの一頭買いのため、一頭から多くとれる部位や少ない部位があり、皆さんからの注文量との在庫調整がとても難しい現状があります。現在、ローズの「生姜焼き用」と「トンカツ用」の在庫が沢山あり困っています、どうぞご協力をよろしくお願いいたします。

「元気豚」ぜひ食べてみてください！！！！

1010 ★元気豚ローズ生姜焼き用  
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

## 天草市 「松下かまぼこ店の練り製品」



無リンのすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、小さいながらも日本の一の品質を目指し、心を込めて手作りの練り製品を作っています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用し、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

松下さんの練り製品は定例注文書(A3表面)でご注文ください

「練り製品」全品5円引きです！

## 有機バナナ4月予約



イメージ写真

976 有機バナナ  
500g 430円(税込)

有機バナナ(エクアドル産)は、仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文となっています。今週は4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ね。

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。

特別注文書(A4)でご注文ください

## 「冷凍もち」買って下さい



お正月用のお餅を注文量よりも多めに作ってもらって絶対に欠品がないようにしていただいています。その時に余ったお餅を年末から冷凍保存してあります。数量限定となりますがご協力をお願いいたします。

冷凍もちは定例注文書(A3表面)でご注文ください



☺ 昨日(27日)、恒例行事の野焼きが行われました。いつも雨にたたられ延期になる事が多いのですが、今年は一発で予定通り行う事が出来ました。ただ乾燥注意報が出る位空気が乾いていましたので、飛び火をさせてしまいました。おまけに3ヶ所飛び火が発生する等大変な一日でした。気を付けて作業を行っていても、風向きの変化等、対応しきれない事もあるので、改めて大変な作業である事を認識しました。

明日から3月ですがいよいよ農作業も忙しくなります。オミクロン株も減りません。気を引きしめて頑張ります。

・・2/28 阿蘇市・島川和也・・

☺ 今朝早く目覚めて、SNSで見つけた家族で山林を購入して伐採した木を使って6年ががかりで家を建て、電気はソーラーパネルを使用し、製材機も自作しているという家族の動画を少し見ました。生活全般の道具を自作して工夫する姿は楽しそうでした。羨ましかったですし、良いイメージをもらいました。しかし、こういう暮らしは前提として、定住と安定した暮らしが必要で、平和な世の中でないとこのような夢も持てません。土地を持ち大事に暮らすことが出来るような世の中が続くことを祈ります。

・・2/25 三角町・江口 健・・

☺ 久しぶりに(1年以上)このコースを配らせてもらいます山都町の佐藤です。遅くなる(ほぼ確実に)のですみません…。少しずつ春の気配がしてきました。仕事の段取りなどでソワソワしてきました。あれこれと頭の中にある物をいざノートに書き出して、できるかできないかを考えていたら、半分程は無理だという結論になりました。農家の仕事はある意味無限大で毎年その中でやりたい事とやれる事、そしてやらなきゃいけない事を選びながらの1年1年を過ごしてます。

・・3/1 山都町・佐藤真実・・

☺ 露地栽培の農業をしていますと、気候を身近に感じます。私の所で今年は1月以後まで春菊が食べられました。いつもは寒さで痛んでしまいます。逆に3月節句を迎えるころには桃の花が咲くのになまだつぼみのままです。特に寒い日はなかったのですが、低い気温が続いているようです。

・・3/3 大津町・古庄廣美・・

☺ 今週水曜日は祝日だったので、子ども達と動物園に行きました。奥さんは祝日ですが、理事会の為いませんでしたが…。ニュースでナマケモノが新しく入るとこのを見たので楽しみにしていたら、3月半ばからしか見れず…。

でも、子ども達3人も、とても楽しそうに見学していたので、よかったです。

祝日なのに理事の皆様お疲れ様です。

こうやって目に見えないところでがんばってくれている人たちがいるので、会がスムーズに運営されていると思います。

一人一人が少しずつ協力していけるようにしましょう。

・・2/25 大津町・山本瑞樹・・



☺ いつの間にか葉野菜たちが次々と立ち始めて、花が咲いている株も見かけます。

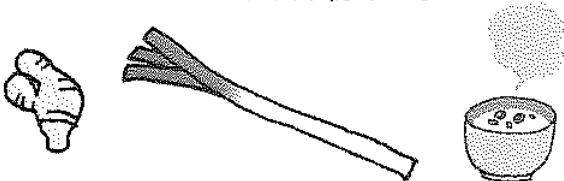
朝は明けるのが30分位は早くなって夕方目に見えて暗くなるのが遅くなってきて、急に周りが活発に動き出そうとしている気配を感じます。そろそろじゃがいもを植えたり、葉野菜の種を播いたり、苗作りの事…。色々考えないといけないなーと思いつつながら、冬のピーンと張りつめて清々しい朝の空気感やシーンとして物音ひとつしない夜の山の神聖な雰囲気、外で洗いのをする時の寒さ、冷たくてゆったりとした時間の流れ…。季節を味わえるのは本当に幸せな事だと実感しています。

・・3/1 旭志町・新川幸弘・・

## 花粉症に負けない体づくり

### 🌸 体を温める食材をなど取る

ショウガ、ニンニク、ネギ、ゴボウ、レンコン、みそ、おかゆ、汁物など。



### 🌸 効果があるお茶を飲む

☆ <sup>てんじや</sup>甜茶 炎症を起こすヒスタミンを抑える作用、鼻づまりを抑制する作用。

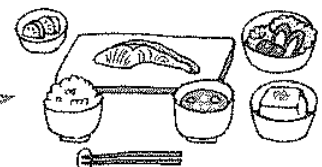
☆ べにふうき(緑茶) メチル化カテキンにヒスタミン抑制作用。

### 🌸 腸内環境を整える

☆ 発酵食品をとる 発酵食品は、腸内環境を改善。乳製品のヨーグルトより、みそ、納豆、ぬか漬、こうじ、漬物、黒酢など植物性の発酵食品で、乳酸菌をとる。

☆ 食物繊維をとる 腸内環境の改善に、食物繊維が不可欠。未精白の穀類、芋類、豆類、海藻、きのこ、野菜、果物などを。

花粉症を予防する食事の基本は、和食です



# 野菜・果物だより

## トウダチが始まる季節です・・・



春はトウダチといって、野菜が花芽をだし花を咲かせて種を作り、子孫を残そうと頑張り始めます。一般的には収穫時期がきたら畑全部を収穫して市場などにまとめて出荷をされますが、考える会の場合は毎週お届けする野菜ケースに少しずつ収穫・出荷をしていきますので、今週はよくても次の週にはトウダチしてしまい、出荷ができなくなるような事も頻繁にあります。春のトウダチの時期は生産者にとってはとてもリスクが高い時期なんですね、それでも生産者はケース野菜を切らさないようにと何度も種を播いて安定供給に向け努力してくれています。一言にトウダチといっても程度差や個体差があり、また出荷可能かどうかの判断もなかなか難しいのが現状です。届いた野菜で「食味が良くない」「硬くなって食べられない」などありましたら、申し訳ありませんが、事務局までご連絡ください。値引きで対応させていただきます。

### 「ネギのお焼き」

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり  
・油 ・ソースかポン酢醤油

- ①ネギを5mmに切る。
  - ②小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
  - ③フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
  - ④かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

### 「ふろふき大根」

「材料」・大根 ・昆布 ・こんにゃく ・鶏ミンチ  
・生姜 ・みそ ・みりん ・塩 ・油

- ① 大根は3cmの厚さに輪切りにし、こんにゃくは5cmの三角形に切る。
  - ② 熱湯に塩ひとつまみを加え、こんにゃくを茹でアクをだしておく。
  - ③ 大きめの鍋に昆布を敷いて大根、こんにゃくをおき、ひたひたの水を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。
  - ④ 鶏ミンチに生姜のしぼり汁を加えて炒め、みそを溶きのばして加え、みりんで甘味を調節する。
  - ⑤ 大根に④をつけていただく。
- ※鶏ミンチを入れずにユズみそだけでも美味しい。

食べもの通信2022.3月号

「ぼた餅がどうして極楽なのか」とたずねると、「お彼岸にぼた餅を食べると、あの世に行けたときにすーっと極楽に行けるのよ」と言っていて、「地獄には行きたくないもの」と、また大笑い。

三途さんずの川を渡るとあの世に鬼がいて、鉄の棒を振り上げ、地獄のほうに追い立てるのだそう。ところが、お彼岸にぼた餅を食べる習慣のある人は、鬼も恐れ近寄りません。丸くて赤い色の「弾丸」に、恐怖を感じているのです。だから花咲く道を通って、極楽に行けるのだと教えてくれました。

ぼた餅のルーツは、鎌倉時代に武士の間で人気のあった「かもち」。普通の餅が硬いのに対して、ぼた餅は軟らかいとところから「かもち」（語源は粥餅とも）とよばれるようになったもの。粥のように軟らかいと、オーバーに表現しています。現在のように甘いものではなく塩味で、酒の肴にもしていました。先の戦争中も砂糖不足で塩味でしたが、それなりにおいしかった記憶があります。

民俗学的にはアズキの赤色には厄払いや鬼をこらしめる力があり、しかも抗酸化成分なので老化防止に役立つ。食物繊維は腸活に効果があり、免疫力強化作用もあります。ぼた餅を食べたら、あとは「ワッハッハ」です。

食文化史研究者・未来長寿食研究会会長 永山久夫

ぼた餅

談義 63

行事食・厄除け編 15

ぼた餅食べて極楽へ



現在のよりに甘くなく塩味で酒の肴にも

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すのでご覧ください。

★【松下かまぼこ店】 【飲み物類】 【お菓子】 【特注・山三商店(北海道)の海の幸】

【島川さんの元気豚】

- 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

【お茶・紅茶・コーヒーなど】

全品10円引き！

【松下かまぼこ店】

全品5円引き！

【お菓子】

全品5円引き！

【ジュース・飲み物】

- 1箱りんごジュースビン 106本 45円引き！
- 1箱30缶ジュース類

- 手土産りんごジュースビン 102本 15円引き！

- りんごジュースビン 10 5円引き！
- 3缶セット ジュース類

【特注・山三商店】

全品10円引き！



冷凍もちあります！（数量限定）

- 3151 ★白小餅 700g 1389円
- 3153 ★玄米もち 700g 1389円
- 3154 ★よもぎもち 500g 1029円

♥私のお気に入り商品

・・・C・Kさんより・・・

\* 天日仕上げ～初めて味、食感でした。  
 やみつきになりそうです。中骨粉、完食できました！

※セールになっておりますのでお試しください

今週の特注品

..3/29..4/1届け..

☆家庭菜園用「肥料」

本田さんのオリジナルの「発酵肥料(ポカシ)」と「油かす」の注文です。芽吹きの季節です！家庭菜園をお楽しみください。

☆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」

月に1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。冷蔵でお届けします。

☆山三商店(北海道)の海の幸

月に1回

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。

☆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。

藤本製茶

100年の時を超えた、山鹿の復刻紅茶の生みの親。明治時代に山鹿にあった日本初の紅茶伝習所へ想いを馳せ、5年の歳月をかけて幻の山鹿紅茶を復刻。茶葉や発酵に関するデータを徹底的に調べ、農薬を使わない紅茶を開発。希少な天然のベルガモットを使用した「やまが復刻紅茶アールグレイ」は、爽やかな香りで味わい深い一杯です。会では他に岳間茶/蒸し茶・岳間茶得用くき茶も取り扱っています。



有機インスタントコーヒー



- 有機コーヒー豆使用
- 芳醇な香りと程よい酸味でマイルド
- アラビカ種
- 冷水にも溶けやすいので、アイスコーヒーでも
- 100g 1185円(税込み)