

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/29		4/5

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/1		4/8

※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。



「ハート送り便」知っていますか？



**考える会の商品を事務所で梱包して直接発送します！
 一年中いつでも受け付けています！**

考える会では、毎週の配送日(火曜、金曜)にあわせて、組合員さんからご依頼をいただいた商品を県外へ発送しています。一人暮らしを始めるお子さんや、ご実家のご両親、県外のお友達などへ、会のこだわりの商品を丁寧に梱包してお届けします。考える会から荷物を送ると、一般的な送料よりもお安く発送ができます。毎週配布している提出用注文書(白・A4)に、注文内容、送り先除法を記入してご提出ください。ご利用をよろしくお願い致します。

**梱包代・箱代は別途いただきません！
 (リサイクル箱を使用します)**

宅急便料金が一般料金よりも安い！



創健社ラーメンやドレッシング、マヨネーズなどなど、26商品の特価でのお届けです

「今週のおすすめ」

大好評！ライブコットンより
ECOお掃除カタログ



食と農を結ぶ「まあの」さんから
「アルプス牛肉」



人気企画の「ecoお掃除カタログ」。人と環境にやさしい商品が取り揃えてあります。カラーチラシを配布してありますので、この機会にぜひご注文ください。次回は未定です、お見逃しなく！

特別注文書(A4)でご注文ください



まあのの小村さん



牛肉生産者の福沢さん

長野県の美しい南アルプスの麓の大鹿村で、愛情たっぷりに育てられています。仔牛導入後は、抗生物質やホルモン剤などは使わず、主なエサは非遺伝子組み換えトウモロコシに、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います。

特別注文書(A4)でご注文ください



🍀 12日ようやく(養豚場)の土間のコンクリート作業を行う事ができました。心配していた天気も良く、土曜日なので左官職人の方も4名来てもらう事が出来ました。家族でも総出で8名一輪車押しに汗を流しました。左官職人が見事な技術で仕上げているのは見ていて嬉しいものです。今後は屋根工事に移りますので、あとしばらく忙しいです。

..3/15 阿蘇市・島川和也..

🍀 暖かくなり一気に畑の様子が変わりはじめました。さて、先週面白い体験をたくさんしました。一つは40年もの梅の木を義父の実家から義父の家へ植え替えようと、植木屋さんと一緒に作業をしたのですが、木はでかいのに通路は狭く、人力でかかえるしかありませんでした。枝を切ったり、まわしたりなどなど。とにかく大変でしたが、70前後のおじさんたちが若者顔負けのパワーと知恵で明るく乗り切る姿に感銘を受けました。もう一つはソーセージを作ろうとしたのですが、ミンチまではうまくいき、ケーシングにつめようとしたら、サイズを間違えたようで、道具(機械)が使えず。結局しぼりきで10kg分手作業で詰めました。1時間の作業が3~4時間かかり大変でしたが、やはり楽しかったです。なにか乗り越える体験いいですね。

..3/15 合志市・高山健也..

🍀 今週はトマトやナス、ピーマン、シシトウ、南瓜の種まきと、じゃが芋、里芋の植付け準備を行いたいと予定しています。晴天が続いていますので、この天候を利用して完了できるように願っています。近くの畑ではアスパラの新芽やイチゴの花が見え始めました。暖かくなると楽しみも増します。

..3/15 大津町・古庄廣美..

🍀 3.11ですね。もう11年目。東北大震災からあつという間です。自分は宮城県産まれで、親族も沢山東北にいたので、当時、連絡がなかなかとれずに心配したのを思い出します。幸い自分の親族は誰も亡くならずにすみました。今だに亡くなる方が見つかりますね。原発の事もですが、しっかりと復興してほしいものです。さ、春になってポカポカになるとやってくるのが花粉症…。今年もやってきて大変です。つねに鼻水がたれて、目も痛く…。なにか良い方法はないものですかね～？

..3/11 大津町・山本瑞樹..

🍀 ここ2~3日春の陽気ですね。日中だけでなく、朝晩も暖房もせず快適に過ごしています。昨日は日射しが強く暑い位で扇風機がいるような体感でした。辺りでは最近霜がおりてないせいもあってか一気に草が芽吹き出して、あちこちでホトケノザの小さい紫の花が絨毯のように群生していたり、ふきのとうも花が咲き出して、あと一ヶ月もすれば一面の新緑になるかと思うと、それだけでワクワクして満たされた気になります。最近はずっと自然を味わいたくて、小さな一人瞑想小屋を建てて遊んでいます。

..3/15 旭志町・新川幸宏..



生産者だより(3/11 ラインメッセージより)

御船町 石脇です

本日は気温もぐっと上がりようやく春めいて参りました。

2月上旬に蒔いた大根もかぶせ物の中を見ってみると芽が出て成長してきています。

昨年は畑が石がたくさんあったりの畑でちゃんとした形の大根が出来ず、この時期の大根は失敗してしまいましたが狙いはいいと思うので同じやり方で畑をかえて再チャレンジです。芽が出てくると癒されますね。立派に成長してもらい今年こそ5月くらいにお届け出来るよう管理して、あとは見守りたいと思います。



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

一気に暖かくなりましたね！例年春先はももひきをいつやめるか問題に頭を悩ませますが、今年は迷いなくやめられてよかったです(笑)。

今度は暑い暑いと言いたくなるでしょうね。

生産者さんにとっては「とう立ち」が一気に来てしまい頭が痛いそうです。大根が全部とう立ちして出せないなど、とても深刻なことを朝から普通に話されているので驚かされますが、自然と向き合うというのはそういうことなのかなと思いました。ぼくはどうしても予定調和を前提としてしまいます。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..3/15 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。ここ数日で一気に気温が上がりましたね！！もう日中は暑い位ですね！

実はこの暖かさで思い出したことが1点。

それは春植の野菜の準備をすっかり忘れていた事です。

今年は春じゃがをやるつもりだったのですが、土の準備が全く出来ていませんし、種じゃがも買ってません(汗)。今から準備して間に合うか、かなり心配です。無理せず違うのを育てるかも含めて考えたいと思います。

..3/15 A3・阿蘇コース・立川星彦..



野菜・果物だより

「キャベツの簡単炒め」

「材料」 ・キャベツ ・油あげ ・生姜 ・醤油 ・油

冬越ししたキャベツは寒さに何度もあたって甘味が増してきます。
生食はもちろん、様々な料理でお楽しみください。

- ① キャベツは太い千切り、油揚げは短冊切りにする。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、醤油をまわしがけてすぐ火を止める。
- ※炒め過ぎないこと。

キャベツには、春と冬に出まわる2種類があります。春キャベツは、緑が濃く葉がやわらかいものが良質で、冬ものは重くしっかりしたものがベスト。特有の成分にキャベジン(別名にもつビタミンU)があり、胃壁の粘膜を丈夫にし、炎症や潰瘍を予防してくれます。ビタミンCも豊富で、とくに芯の周辺に多いので、さまざまに工夫して、なるべく芯まで丸ごと食べましょう。

「大谷ゆみこ著 野菜だけ?」より

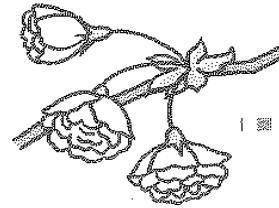
トウダチがどんどん始まっています

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はじめます。

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、今週はよくて来週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。

「四季の保存食と作りおきレシピ100」より



桜の花の塩漬け

八重桜のまだ開ききらない7分か8分の花を摘んでできます。塩漬けにすると、いつまでも美しいままの花の姿をとどめ、桜もち、おこわなどに使えます。八重桜は色が濃いほうが美しく仕上がります。

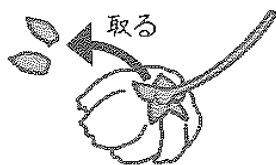
材料

八重桜の花…………… 100g
塩… 25g~30g(花の25~30%)

白梅酢…………… 1/3カップ
塩…………… 適量(作り方⑦参照)

【作り方】

- ① 桜の花は軸ごと摘みとり、軸の元についているつめ状のものを取り除く。



- ② 大きめのボウルに花を入れ、水を静かに注いで、花びらを落とさないようにやさしく洗う。ざるにあげ、水気を切る。

- ③ ガラスかホウロウのボウルに入れて、塩をまぶし、桜の重さの2倍程度の重しをする。
- ④ 2~3日で水が上がってきたら重しを取り、両手で軽くしぼって水気を切る。漬け汁は捨てる。
- ⑤ ④に白梅酢を入れ、浮かない程度の重しをする。
- ⑥ 1週間ほど漬けたら、水気をしぼり、ざるに広げ、半日くらい陰干しする。

「新生活応援セール」

今春新しい旅立ちをされる方に、考える会の調味料で料理して、元気な毎日を・・・という願いを込めて！
送られる方はA4サイズの「注文記入表・ハート送り便」をご利用下さい。



3220 粗糖 1kg 449円 → 5円引	3373 博多風らーめん 3食 551円 → 10円引
3236 丸大豆醤油(小) 0.9ℓ 887円 → 10円引	3374 四川風らーめん 3食 551円 → 10円引
3259 たまコッコー 150ml 278円 → 5円引	3368 長崎皿うどん 2食入り 356円 → 5円引
3265 ウスターソース 300g 324円 → 5円引	3384 さくらの焼きそば 4食 670円 → 10円引
3266 トマトケチャップ 500g 562円 → 10円引	3325 のり佃煮(瓶) 95g 350円 → 5円引
3277 有精卵マヨネーズ 300g 454円 → 5円引	3304 しそワカメふりかけ 35g 371円 → 5円引
3391 ★乾うどん 200g 259円 → 5円引	3305 えびいりこふりかけ 40g 378円 → 5円引
3390 ★そうめん 200g 259円 → 5円引	3348 フリーズドライ味噌汁 5食 597円 → 10円引
3366 ロングパスタ 300g 416円 → 5円引	3349 フリーズドライ(ほうれん草キャベツ) 5食 597円 → 10円引
3367 ショートパスタ 300g 416円 → 5円引	3326 ベニ花オイルのツナ缶 90g 432円 → 5円引
3370 醤油らーめん 3食 518円 → 5円引	3327 さば味付け缶 190g 318円 → 5円引
3371 塩らーめん 3食 518円 → 5円引	3328 いわし味付け缶 100g 345円 → 5円引
3372 味噌らーめん 3食 518円 → 5円引	3725 下田さんの冷茶 7g×15 540円 → 10円引

今週の特注品

..4/12..15届け..

☆ライブコットン「エコお掃除カタログ」

人の体にやさしく安心で、環境にも負担をかけずにECOお掃除。
お子さまやペットのいるご家庭には特におすすめです。

☆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。

商品についてのお知らせ (税込金額)

◆元気豚加工品 次回注文より値上げ

1301 ★ロースハム 100g 499円 → 510円
1302 ★バラベーコンスライス 100g 463円 → 474円
1303 ★ショルダーベーコンスライス 100g 463円 → 474円
1304 ★粗挽ウインナーセット 110g×2 929円 → 953円
1305 ★粗挽ウインナー 110g 475円 → 487円
1306 ★粗挽フランクフルト 180g 769円 → 787円
1307 ★ちっちゃなウインナー 200g 852円 → 873円
1309 ★バラベーコンブロック 200g 907円 → 928円

◆地の塩社 次回注文より値上げ

4004 クリーン粉石けん 70% 2kg 686円 → 1040円
4006 クリーン食器洗乾燥機専用洗剤 500g 528円 → 550円
4008 クエン酸 300g 398円 → 495円
4011 くまもんのお掃除重曹 600g 257円 → 330円

たまコッコー(卵かけご飯用醤油)

本醸造丸大豆醤油使用・化学調味料不使用のこだわりの味。お子様がいらっしゃるご家庭で安心してお使いいただけます。

遺伝子組み換えなし丸大豆、自然な甘みの粗製糖、国産の一本釣りがつお節、伝統 熊本の赤酒を使ったまろやかでおいしい醤油です。卵かけご飯はもちろん、たまご焼き・焼きなす・冷奴など色々なお料理にお使ください。



フリーズドライみそ汁 大地の贈り物

お湯を注ぐだけで具材たっぷりの本格みそ汁
阿蘇産大豆・九州産米・九州産大麦でつくった
無添加あわせ味噌を使用。
国産具材をたっぷり入れたみそ汁をフリーズ
ドライ製法で便利な即席食品にしました。

お湯を注ぐだけで、いつでもどこでも本格的なみそ汁をお楽しみいただけます。あわせ味噌の香りが食欲をそそり、プリプリのしめじやシャキシャキの玉ねぎは、まるで作り立てを味わっているかのような食感です。

