

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/22		3/29

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/25		4/1

※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。

「創業祭最終週」

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「手作り餃子！」

今週は金子製麺さんの餃子の皮の企画がありますし、元気豚ミンチも沢山あるので手作り餃子の企画をやります。企画と言ってもミンチを少し特価でお届けするだけなのですが、この機会にご家庭で美味しい手作り餃子をお楽しみください。



1014 元気豚ミンチ
 200g 409円(税込) 5円引

1015 元気豚ミンチセット
 200g×2 799円(税込) 10円引

赤身と脂身のバランス
 がよく美味しいミンチ



国産強力粉で作った、もちもちぷりぷりの厚めの皮。破れにくく包みやすいので、お子様にも楽しくお手伝いができます

2201 もちぶり餃子の皮
 10cm径20枚 243円(税込)

特別注文書(A4)でご注文ください
 この商品は特価ではありません

坂本製油 圧搾一番搾りの油

非遺伝子組換え原料だけを使用し、薬剤などは一切使用せずに圧搾一番搾りのみの無添加無着色の美味しい油を製造されています。少人数での昔ながらのやり方だからこそできる本物の油です。



10~35円引き

定例注文書(A3表面)でご注文ください

徳島県・イシイフーズ「神山鶏」

非遺伝子組み換えPHFトウモロコシと、非遺伝子組み換えの大豆かすを中心とした、植物性飼料のみを使用しています。解放型鶏舎のなかでできる限りストレスがかからないようにゆったりと飼育しています。抗生物質、抗菌剤は使用していません。飼育日数(約60日)



全品5円引き

定例注文書(A3表面)でご注文ください

丸正水産(宮崎)の「海産品」



毎週取り扱っている「開きアジ」「塩サバ」「丸干し」などは、宮崎県の丸正水産から届きます。丸正さんは新鮮な原料を使って美味しい海産品を届けてくださいます。

定例注文書(A3表面)でご注文ください

北村きのご園(鳥取)



農薬などは一切使用せず、培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおがくずと、ふすま、米ぬかだけを使用しており、遺伝子組換えの心配もありません。これは安心安全はもちろん、とても希少価値のある栽培方法なんです。

定例注文書(A3表面)でご注文ください

人気No1 2105 ちりめんじゃこ
 100g 504円(税込) 5円引

新鮮なまま釜茹でし1~2日天日干し乾燥。甘塩仕上げでとってもおいしい

人気No2 2101 開きアジ
 3~4枚 360円(税込) 5円引

九州産の新鮮なアジを使用しています。生臭さがなくやわらかな身がおいしい。

3190 エリンギ
 100g 135円(税込) 5円引

3191 えのき
 100g 113円(税込) 5円引



春の農作業を前に養豚場の改造工事を行っています。同級生の大工と二人で作業を行っているので大変です。ブロックの解体、ブロック積み等、お互いに70を過ぎた熟年コンビなので疲れも多いです。「あんたは元気いいね」「なんのあんたこそ馬力があるばい」など、お互いに気の知れた友人なので楽しく作業しています。

3月中には完成したいので、あとしばらくは忙しそうです。

..2/28 阿蘇市・島川和也..

カリフラワーが終わりを迎えました！さみしくなりますねえ。続きましては皆さんお待ちかねブロッコリーですよ！！3月に入り温かくなったからでしょうか、ついこの前まで赤ちゃんのこぶしくらいだったのにもうすでに大人のこぶしを越えてきています！皆さんブロッコリーの成長に追いつくようにできるだけ早食い、大食いをお願いします！！それでは配送頑張ります！！

..3/4 網田町・本田泰晴..

時々、電話で最近どんな本を読んだとか、その時に感じていることをシェアする友人がいるのですが、「あなたの細胞の神秘的な力」という本を紹介されて、早速取り寄せて読んでいます。20年以上前の本でまだ全部読んではいませんが、細胞や植物が感情を持っていることを、人間の言葉や行動に反応する実験によって紹介されています。生命の世界においては、全てつながっていて意志の疎通が可能なのは良く考えてみれば当たり前のような気がします。特に最近は植物と話す人と2人出会っているので、そういう世界にワクワクしています。

..3/8 旭志町・新川幸弘..

先週松はじゃがいもを播種しました。昨春はよくできましたが、今年はどうでしょうか？今年もたくさんとれるといいなと思います。今後、土寄せなど頑張りたいです。3月に入ってもまだ寒い今朝も朝出てくる時はとても冷えまして。そろそろ暖かくなってほしいですね。

..3/8 御船町・石脇祐介..

3月に入り、日中は上着を脱ぐほど暖かい日で気持ちが良いですね。先日の恵みの雨で、野菜達がぐっと成長してくれるといいのですが。今年はレタスやキャベツが全然大きくならず、ほとんど出荷できずにいるので、少しでも成長して出荷までできることを祈っています。成長といえば、最近一番下の息子が本当に成長しています。今まで一人でできなかった事をどんどんやるようになり、口ぐせは「だってキリンさんになるんだもん」(キリンは保育園で年中さんの事)少しずつ少しずつ大きくなっていて感激しています。

..3/4 大津町・山本瑞樹..



生産者だより(3/4 ラインメッセージより)

古庄農園便りです。

今年は、雨が少ないとニュースで、いつてました。しかし、28日、久しぶりにまずまずの雨ふりで、これからのらいも床をしたり、里芋、ジャガイモうえ、レタスの苗など植えたり忙しくなります。

最近の天気は、本当におかしいと思います。この冬は、ラニーニャ現象とかで、平均気温は、低いですが、極端に低い日が、なかったのか、春菊が、年明けてから、伸びてました。これは、はじめてです。地球温暖化、実感です。毎日の小さなことから、省エネを、心がけたいものです。

また、コロナウイルスのこのさなかに、ロシアの暴挙に、胸が、痛みます。

事態が、少しでも早く好転するように、神に祈ります。

野菜・果物だより

「レタスのなます」

「材料」 ・レタス(またはリーフレタス) ・チリメンジャコ
・酢 ・みりん ・醤油

- ① 酢、みりん、醤油を合わせておく。
 - ② チリメンジャコをフライパンで香ばしく炒って、①の中にジュッと入れる。
 - ③ レタスは洗って、水をしぼるようにながら手でちぎる。
 - ④ ②の中に加え混ぜる。
- ※できるだけ食べる直前に混ぜる。

「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。



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」

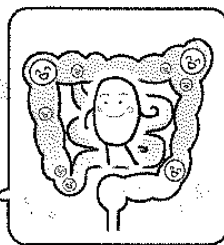
- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
 - ② カラカラになるまでざるに干す
 - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。

「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。

腸まで届く強いパワー 植物性乳酸菌を見直そう！



家庭栄養研究会編集委員会

腸内環境をよくするためにヨーグルトを欠かさない人もいますが、腸まで届いて整腸作用や免疫力アップに効果を発揮するのは、植物性の乳酸菌。私たちは昔から漬物やみそなどから乳酸菌を取り入れて健康を保ってきました。日本人に適した植物性乳酸菌を見直しませんか。

どう違う？ 植物性と動物性の乳酸菌

植物性乳酸菌



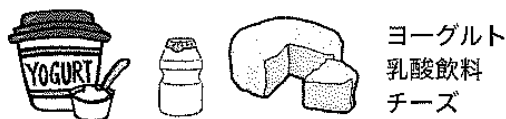
ぬか漬け
キムチなどの漬物
みそ

強靱な
生命力



高濃度の塩分、強い酸性、栄養が少ない過酷な環境でも増殖生きて腸まで到達

動物性乳酸菌



ヨーグルト
乳酸飲料
チーズ

逆境に弱い



塩分がなく栄養豊富な環境で増殖酸に弱く、胃酸で多くは死滅

わかってきた 植物性乳酸菌の 機能



整腸作用・
抗酸化作用

生菌
ならではの働き

免疫力アップ

- ・アレルギー低減
- ・花粉症緩和
- ・感染症予防

ピロリ菌抑制

- ・胃がんリスクを減らす

がん化抑制

- ・発がん物質の除去

血圧降下作用

植物性乳酸菌たっぷりレシピはコレ！

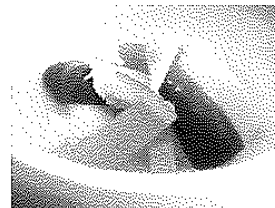
水キムチ

辛味がなく
子どもにもおすすめ

乳酸菌の量は
キムチの2倍、
ぬか漬けの約18倍！

材料

①(水400ml 塩小さじ2 上新粉または米粉小さじ1) ②(リンゴイチウ切り1/2個分 ショウガ薄切り5枚 ニンニク薄切り2枚 酢大さじ3) 生で食べられる野菜数種400g



作り方

- ①を混ぜて沸騰させ、常温まで冷まして清潔な容器に移し、②を混ぜる。
- ②野菜は一口大に切って塩小さじ2(分量外)で軽くもむ。水気が出たらさっと洗って水気を拭き、①に漬けてふたをし、常温で1日置き、汁ごと食べる。冷蔵保存で約1週間もつ。

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。

★【元気豚ミンチ】 【神山鶏】 【坂本製油】
【北村きのご園】 【冷凍海産物】

【神山鶏】
全品5円引き！
(骨付きモモは15円引き)

【北村きのご園】
全品5円引き！

【冷凍海産物】

2101	開きアジ	2枚	360円	→ 5円引
2102	塩サバ	2～3枚	458円	→ 5円引
2103	丸干し	350g前後	443円	→ 5円引
2105	ちりめんじゃこ	100g	556円	→ 10円引
2106	いりこ	150g	448円	→ 5円引

【元気豚ミンチ】

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

【坂本製油】

3240	なたね油(大)	1650g	1836円	→ 20円引
3241	なたね油(小)	825g	1080円	→ 15円引
3242	なたねしらしめ油(大)	1650g	1836円	→ 20円引
3243	なたねしらしめ油(小)	825g	1080円	→ 15円引
3244	胡麻油(大)	1650g	3456円	→ 35円引
3245	胡麻油(中)	660g	1728円	→ 20円引
3246	胡麻油(小)	273g	864円	→ 10円引
3247	紅花油	660g	1620円	→ 20円引
4050	つばき油	92g	1650円	→ 20円引

エリンギの料理方

- ・エリンギのバター醤油焼き まるでホタテのような食感
- ・ナポリタンの具材として
- ・豚肉とエリンギ炒め 焼肉のタレで食欲そそる一品
- ・野菜炒め お肉を入れず野菜だけでも十分満足する一品に
- ・エノキ茸は梅と醤油麴で煮込み、ご飯のお供にぴったりななめ茸に
- ・ハンバーグにエリンギ入ると食感が楽しい etc

北村きのご園



自然に近い環境で栽培した「安心・安全」なきのこです。
北村きのご園のきのこは、農薬や化学肥料を一切使用していません。栽培培地は約2年堆積し、不純物を取り除いた国産杉のおがクズのみを使用し、栄養剤にはふすま(小麦のかす)と、米ぬかだけを用いて栽培しています。もう一つ重要なポイントは、栽培室の温度を低くし、ゆっくり成長させること。通常の「適温」とされる温度より1～2度低く設定し、収穫前にはさらに低くする。植菌から収穫までに一般的なエリンギ栽培の1.5倍の時間がかかり、当然、栽培効率が悪くなるが、ゆっくり生長するきのこは、うま味を生む菌糸量が増加。これは、誠にシンプルな栽培方法ですが、業界でも“できそうでできない”希少価値のある、しかも安全な栽培方法です。さらに、工場は自然豊かな場所にあり、山間の新鮮な空気とその山でつくられる伏流水を利用して栽培しています。

今週の特注品

..4/5..4/8届け..

☆山織「千亀利織毛布」

特許取得の千亀利織りという新しい技術によって生み出されたふわっとあたたかな空気に包まれる、そんな夢のような瞬間を味わえる毛布です。

☆ライブコットン「生活雑貨・ねんど化粧品」

2ヶ月に1回

快適天然素材の洗顔・スキンケアグッズやおススメ小物の生活雑貨。

2ヶ月に1度なので、注文忘れにご注意ください。

☆成清海苔店

月に1回

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

月に1回

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。

漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

月に1回

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熟製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺をお試しください。

☆4月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7～8品、価格1350円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

坂本製油



一搾りのみを使用した無添加無着色の油は、高いというイメージが当たり前になっている現在、“安いから良いのではなく、良いものを安く”“子育て世代の方々や食にこだわる方に継続的に利用していただきたい”という先代の信念と製法を引き継いでいます。

小人数で昔ながらのやり方をすべて手作業で行うので、大量生産は出来ません。遺伝子組み換えのおそれがない原料を仕入れて、材料の炒りから圧搾、湯洗い、沈澱、火入れ、ろ過、瓶詰めといった作業に一昼夜かけます。酸化防止剤(防腐剤)や消泡剤等の薬剤は一切使わず、安心・安全で味が違います。

※一般的に大量生産される安価な油の製造は、効率よく生産するためノルマルヘキ酸などの薬剤を使って油を抽出し、高温で精製される為に油本来の成分が壊されるだけでなく、トランス脂肪酸など様々な点が問題視されています。