

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
4/19 4/26

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
4/22 4/29

※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。

春の組合員拡大キャンペーン開催中!

期間:4月1日~4月29日



考える会の仲間を増やしましょう!
組合員1人1人が会の営業マン!
ご近所、お友達、ご紹介ください!

キャンペーン中に
ご紹介いただくと
会のオリジナル商
品のプレゼントが
あります!

※詳しくは先週配布したチラシをご覧ください

子どもの日「端午の節句」 ジュース類特価です!



竹嶋有機農園のりんごジュース

りんごでお馴染みの青森県竹嶋農園のりんごをそのまま絞っただけの甘くて美味しいりんごジュースです。竹嶋さんは昔ながらの農法でりんごを大切に育てていらっしゃいます。

3751 りんごジュース(瓶) 3752 手土産りんごジュース 3753 1箱りんごジュース
1ℓ 886円(税込)10円引 1ℓ×2本 1741円(税込)15円引 1ℓ×6本 5156円(税込)45円引

大人気! 光食品のこだわりジュース

ひかり食品からは、有機無農薬原料にこだわった沢山のジュースが届きます。一番人気は20種類の野菜350gを濃縮して使用した「有機野菜飲むならこれ!」お試しください。そのほかにもサイダー類、ぶどうジュース等々、いろんな種類があります。



エコワン(創健社)

安全で美味しい防災食セット+おすすめ雑貨



災害が発生する前に「食料備蓄」をしましょう!

「備蓄用の非常食が欲しいけど、添加物が心配・・・」 そんな声にお答えして作ったのが、「エコワン防災食セット」。保存料や着色料、うま味調味料を使わずに作っているので、非常時でも美味しいものを安心して食べたいという方におすすめです。

詳しくはカラーチラシを配布しています

特別注文書(A4)でご注文ください



缶詰類も特価でのお届けとなっています



今年春は寒暖差が激しい気がします。早めに植え付けたいんげん豆が枯れたりしてショックをうけています。そんな中ただいま出荷中のリーキ(西洋ネギ)ですが見た目もシャキッとしていてトウダチがしにくいのでこの時期にありがたいネギです！しかも食べたらずしニンニクを感じるような味でバツグンです！妻は牛タンやベーコンが合うそうですがこの二つはだいたい何にでも合う気がします(笑)

..4/5 網田町・本田泰晴..

周りはピンク、白、黄色の花や、鮮やかな新緑。大地は一気に雑草達が芽吹きエネルギーを喜び全開で表現しているのを見るとやはり元気になります。タンポポの黄色い花、ハコベの白い花、ヒメオドリコソウの紫色の花、スギナやヤマムグラの独特な姿にヨモギの香り...この時期は特に雑草摘みしたくてウズウズしてしまいます。確実に見えない形で植物と交流しているを実感します。今年は整体を習ったこともあり、一つのテーマとして目に見えない事を意識するようにしています。酵素を作り出す植物、体を生かしてくれている臓器や微生物、細胞の働き、全ての生命からのサポートがあつての今の自分、有難いです。

..4/5 旭志町・新川幸宏..

はいそうして思ったことは、おかしをくれることです。ぼくがはいそうのおてつだいにいくとだいたいの人がおかしやのみものとかをくれるからうれしいです。いつもおやさいをたべてくれてありがとうございます。

..4/1 大津町・山本かえで..



生産者だより(4/1 ラインメッセージより)

こんにちは☺ KIKI MARKET GARDEN山本です🐼🐼

春休みになったので、小3になる長男と一緒に配送に回らせてもらっています♪

朝がとて強い彼は5時頃起きてお父さんと一緒に出掛けて行きました。

毎回組合員さんからの愛の差し入れをいただいて、息子もとても喜んで張り切っています☺

息子が書いた配送のメッセージ、ふふふと笑ってしまいました☺笑

配送の日のお心遣い、いつもありがとうございます🐼♀

畑では、菜花が花盛り🌸毎日お花見気分です🌸菜花は、小松菜、白菜、カブのをお届けしています。冬の間うまく育たなかったレタスも雨と暖かさで膨らんできました。

野草もすくすくと育っているの、埋もれてしまわないよう草取りしています。

ハウスでは、夏野菜やからいもの苗作りが始まり、芽が出てきました🐼🌸

元気な夏野菜をお届けできるようお世話していきますね☺

写真の菜の花はスティックセニョールです🌸

うすいレモン色が他の菜花とは違ってとても好きです🍷



久しぶりにメッセージを書きます。

今年は全くといっていい程、タケノコが生えず、村の人もこんなことは初めてだと言っています。最近、竹を使って煮炊きする事が多く、竹を利用したストーブとか作れないかと考えています。昨年、山形の友人から送ってもらった山菜のコシアブラが芽を出し、早く大きくなれないかなと思っているところです。

..4/4 御船町・高丸和彦..

今日は4月1日、様々な場面で新しいスタートの区切りとされる日かと思えます。僕と妻も今日が結婚記念日で、12年目に入りますが、その節目の日に妻が自分の店をオープンさせます。家で採れた果物や卵をメインに使ったマフィンとハンドメイドドリンクのお店です。場所は三角駅から海のピラミッドの方を向いて左前にある黄色い壁が目印のお店です。今日は一応プレオープンで、来週8日がグランドオープンで、その後は木・金・土曜がオープン日になります。店の裏にはサンサンうきっ子の直売所、魚屋さんがあり、広い公園もすぐそばですので、ドライブの休憩にも良いですよ。良かったら寄って下さい。沢山の仲間に協力してもらって良い場所が出来てありがたいことだと感じています。色々な想いがありますが、目の前の世界を造るしかないと思い動き続けて行こうと思います。

..4/1 三角町・江口 健..

昨今の頃はタケノコをもうたくさん出して、頑張って掘っていましたが、今年はウラ年であり、ようやくポツポツ出だしたくらいであります。今後どれくらい出るのでしょうか？来週あたりは出ると思っていますので、頑張って掘りたいです。

..4/5 御船町・石脇祐介..

配送者だより



みなさんこんにちは！

今日の午前中は米委員会の米の小袋詰作業でした。

紙の米袋に入った30kgのゆきスター米を玄米の10kg・5kgと白米の10kg・5kgの4種類、ビニール袋に小分けします。

今月は全部で56袋(30kg)を小分けしました。

これは新米の出る10月に次ぐ第2位の量です。

ちなみに少ないのは1・3・5・9・11の奇数月です。7月は夏休みがるからか、けっこう多いです。今年の予約米のご注文の際はぜひ奇数月をよろしく願います。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..3/29 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。

先日ちょっとショックな出来事があったのでご報告です。

私は自慢ではないのですが、車の運転を始めて、一度も事故を起こしたことがなく、免許ももちろんゴールドです。しかし先日、仕事の帰りにお店に寄った時、ちょっと疲れていたのか、普段は必ず駐車はバックをするのですが、その時は頭から駐車しました。そしたら「ガリッ！！」と嫌な音がしたので、車を降りるとどうやらバンパー部分を車止めめに当ててしまったようです。まあ運よくバンパーのクッション部分に当たっただけで、キズもなく一安心でしたが、ちょっと気の緩みがあるのかなと思ひ反省したところです。なので、今日は気を引き締めて配送です

..3/29 A3・阿蘇コース・立川星彦..

野菜・果物だより

「ひともし」

熊本県の伝統野菜にも選定されている「ひともし」です。さわやかな香りと軟らかさが人気で、熊本を代表する旬の味！定番の「ひともしのぐるぐる」や薬味用として、お味噌汁に入れても美味しいです。今回はご存知の方が多いと思いますが、「ひともしのぐるぐる」のレシピを紹介したいと思います。

「ひともしのぐるぐる」

「材料」 ・ひともし ・酢味噌



- ① ひともしは芯が少し残るくらいにゆでた後、冷水に通し、よくしぼっておきます。
- ② 白い部分から2~3センチのところを二つに折り、そこを芯にして青い葉をぐるぐる巻きつけていきます。巻き終わりはつまみ切るようにすると、葉の中から粘りが出て張り付きます。
- ③ ②を皿に盛り、酢味噌を添えていただきます。
(ポイント)茹ですぎると色が悪くなり、甘味も消えるので注意してください。

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。返金で対応させていただきます。



連載 13

おいしい



ヒント



食べもの通信 ● 2022.04

管理栄養士 野口節子



タマネギは細かく刻み 皮も捨てずにスープに

●タマネギの辛み

タマネギを切ってから、水にさらして辛みを抜いていませんか。

タマネギの辛み成分「硫化アリル」は、空気にふれると血液をサラサラにする「アリシン」に変化するため、タマネギを細かく刻めば刻むほど効果的です。

みじん切りやすりおろしにして10分ほどおくと活性化します。アリシンは水に溶け出しやすいので、水にさらすのは1~2分ほどにして流れ出るのを防ぎましょう。

スープや煮物にする場合も、いきなりゆですず、油で軽く1分程度炒めることで、アリシンの流出を防ぐことができます。

●タマネギの外皮に有効成分

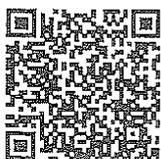
皮は実以上の健康パワーがあるので、お茶やスープにおすすめです。

ほとんどの人が捨てている茶色の皮にあるケルセチンという成分は、活性酸素を取り除く強い抗酸化作用があり、動脈硬化をはじめ、高血圧や糖尿病をも改善します。

皮のケルセチンの含有量は、可食部の5倍以上です。うま味成分であるグルタミン酸も含まれているので、煮出すことで皮を食べなくてもおいしく有効成分が取れます。

皮を洗い、煮出した汁はスープやみそ汁、煮物の出し汁に活用。汁そのものをお茶として飲むのもよいでしょう。

考える会
「公式LINE」



考える会
「ネット注文」



lineグループ
「台所掲示板」





今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

今週のスポット品

子どもの日セール

かねこ製麺の餃子の皮で餃子パーティーはいかがでしょう？

- | | | | | | |
|------|------------|--------|------|---|------|
| 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 |
| 1021 | ★元気豚小間切れ | 200g | 416円 | → | 5円引 |

◆お菓子 5円引き！



◆ジュース



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

3752 手土産りんごジュースビン 102本 **15円引き！**

3751 りんごジュースビン 101本 **10円引き！**

3缶セット ジュース類 **5円引き！**

防災備蓄品セール

防災備蓄の準備は大丈夫ですか？

- | | | | | | |
|------|--------------------|------|------|---|------|
| 3348 | フリーズドライ味噌汁 | 5食 | 597円 | → | 10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 |
| 3326 | ベニ花オイルのツナ缶 | 90g | 432円 | → | 5円引 |
| 3327 | さば味付け缶 | 190g | 318円 | → | 5円引 |
| 3328 | いわし味付け缶 | 100g | 345円 | → | 5円引 |
| 3520 | 小倉ようかん | 58g | 138円 | → | 5円引 |

◆ムソー・桜井・光食品より
千葉産直サービス「とろ青魚缶」5円引き！

商品についてのお知らせ

次回より値上げです。今回買っておいってください！

◆定例注文書次号(18号)より値上げ

- | | | | | | |
|------|--------------|--------|-------|---|-------|
| 3012 | ★押し麦 | 500g | 470円 | → | 539円 |
| 3009 | ★小麦粉 | 500g | 293円 | → | 345円 |
| 3011 | ★強力粉 | 500g | 318円 | → | 345円 |
| 3391 | ★乾うどん | 200g | 259円 | → | 291円 |
| 3393 | ★徳用乾うどん | 200g×5 | 1269円 | → | 1426円 |
| 3390 | ★そうめん | 200g | 259円 | → | 291円 |
| 3392 | ★徳用そうめん | 200g×5 | 1269円 | → | 1426円 |
| 3277 | 有精卵マヨネーズ | 300g | 454円 | → | 497円 |
| 3510 | クリームサンドクラッカー | 95g | 360円 | → | 389円 |
| 3546 | 小魚スナック | 55g | 254円 | → | 270円 |
| 3547 | ごぼうスナック | 55g | 254円 | → | 270円 |
| 3548 | ミレービスケット | 165g | 313円 | → | 346円 |
| 3513 | 粗挽きえびせん | 50g | 227円 | → | 259円 |
| 3535 | ポテトチップス(しお味) | 58g | 194円 | → | 216円 |
| 3555 | ひじきあられ | 55g | 248円 | → | 281円 |
| 3520 | 小倉ようかん | 58g | 138円 | → | 162円 |
| 3306 | 本干したくあん | 200g | 542円 | → | 583円 |

今週の特注品

..5/3..7届け..

☆野菜の苗(生産者 大津の山本さん)

大津町の山本さんが無農薬無化学肥料で大事に育てた夏野菜の苗です。5月上旬頃のお届け予定です。家庭菜園をお楽しみください。

☆エコワン「防災特集」

熊本地震から6年。「もしもの時」食料は入手困難になります！備えて安心、非常時でも安全な食事ができる防災食ローリングストックセット。

☆ヘルスコガ「硝酸態窒素ゼロの天然水」

悠久の時をかけて磨かれた、自然の力が漲る活きた天然ミネラル水「リセットタイム」と赤ちゃんから妊婦さん、そしてペット、家族みんなにやさしい天然水「かぞく想いの天然水」。1箱単位の注文となります。

☆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。

☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 月に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、是非お試しください。

☆5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。

ゴールデンウィーク中の配送

金曜コースの配送日が 5/7(土)になりますので、お間違えのないよう宜しくお願いします。

火曜コースは5/3(火曜日)です。

5/4(水)・5(木)は事務局お休みさせていただきます。