

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/3		5/10

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/7(土)		5/13

※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。



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!

今週は「焼肉・バーベキュー特集」



「島川さんの元気豚いろいろ!」

広いスペースの豚舎でのびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。生後約60日からの飼料には非遺伝子組み換え作物などを自家配合して与えており、抗生物質や成長促進のホルモン剤などは与えていません。

1010 ★ロース生姜焼き用  
300g 926円(税込) 10円引

1017 ★骨付きバラ肉  
500g 810円(税込) 10円引

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

1305 ★粗挽ウインナー  
110g 487円(税込) 5円引

1304 ★粗挽ウインナーセット  
110g×2 953円(税込) 10円引

超限 1317 ★元気豚バラ焼肉用  
定品 250g 567円(税込)

「アルプス牛・焼肉セット・ステーキ」



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。

1236 焼肉セット  
170g 1835円(税込) 20円引

1232 ロースステーキ  
250g 3034円(税込) 30円引

1233 ロースサイコロステーキ  
170g 2146円(税込) 20円引

アルプス牛は父牛が黒毛和牛、母牛はホルスタインの交雑種です

特別注文書(A4)でご注文ください

2~3ヶ月に一度?のお楽しみ「山のハム工房ゴーバル」



特別注文書(A4)でご注文ください

山のハム工房ゴーバルは、標高600mの静かな山の上にあります。1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。ゴーバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

1380 ポークハンバーグ  
115g(2枚) 343円(税込) 5円引

見た目はあまりハンバーグらしい形をしていませんが、味は間違いなくハンバーグ。炭火で焼いてあります



🍀 山菜の季節の真っ盛りです。このころになるとそわそわした気持ちになってくる。大矢の原という草原が御船町と山都町にわたってある。そこは自衛隊の演習場で、日曜祭日には解放されている。北海道と思えるほど広い草原でわらびとゼンマイがびっしりと生えている。こんな所で山菜取りをし、弁当を食べたいと思っている今日この頃です。

..4/21 御船町・高丸和彦..

🍀 春休み、3週続けて子ども達と配送をしました。沢山お菓子やジュース等頂いて、本当にありがとうございました。今週から下の子も入学式があり、無事学校へ。これから色々学んで楽しんでほしいですね。畑の方は夏野菜にむけての準備をしています。草の勢いがとても早くなり、これからが大変になっていきますね。気が付くと熊本地震から6年。あっという間ですね。事務所の周りもどんどんきれいになっていき、少しずつ復興していったるなと思います。

..4/15 大津町・山本瑞樹..

🍀 野菜ケースもあまり端境期を感じさせず、いろいろ種類もあります。本日はフキも入れさせて頂いています。香りが春を感じるというか、旬のものなのでいいですね。来週あたりから大根や葉物を出荷していきたいと思います。

..4/19 御船町・石脇祐介..

🍀 昨日、自家用位の量ですが、里芋を植え付けしました。基本的に獣害(特に猪)があるので、芋類などはすぐに狙われてしまいますが、収穫できてもできなくても、どちらでもいいかな位の軽い感覚でないと猪のことで煩わされたり、振り回されたりしてはいけません。ただ年々どんな野菜でも食べてなくても踏み荒らされたり、支柱を倒されたりが当たり前になってきました。こうやって年数を重ねる度にこだわりやこうしなければいけないという所から少しづつ解放されていって、これはなかなかいい感じです。

..4/19 旭志町・新川幸宏..

🍀 今日(4月15日)です。6年前の今日は夜中に地震が発生して、配送がどうなるのか分からないまま組合へ自宅から向かいました。嘉島の辺りから通れない道が増えてきて、一度健軍方面へ回り道してから益城方面へ向かったのですが、組合が近づくにつれて被害がどんどんひどくなり、自宅の前に家族で毛布にくるまっている姿も目に留まりました。「被災地」という言葉が頭に浮かんできて、気持ちが曇リドキドキしたのを覚えています。組合に着くと生産者が集まり、冷蔵庫や冷凍庫の機能を保とうと試行錯誤していたと思います。本震がこの2日後に起こり、組合ではその後炊き出しがあったり、個人的にボランティア活動を行い、様々な状況を目の当たりにして、とても考えることができました。忘れないで備え続けたいですね。

..4/15 三角町・江口 健..

## 生産者だより(4/15 ラインメッセージより)



こんにちは！高山農園です☺

今日から3日間は援農をお願いして、人参の草取りを🍂しています。

作物よりも草が大きいと育ちが悪いので人参の赤ちゃんを救い出す感じです☺

1枚目の写真、どれが人参かわかりますか？

今日は一名来ていただき、1畝終わることができました。いつも言ってますが、いろんなお話をしながらの草取り作業は楽しいです🍀ありがとうございます♡さて、今日は草を抜いて捨ててしまいましたが、来月5月15日はとった草は捨てずにありがたくお腹に入れちゃいますよ！

今週水曜日に運営委員会が行われたのですが、新川さんの畑で雑草料理教室を企画することになりました。草団子つくる？よもぎオイルいいらしいよ？と短い時間で相談して、やりたいこと詰め込んで☺新川さんお願いします🍀と。草の魅力をたっぷり伝えてもらえると思います。楽しみです！

6月には米委員会が田植えイベントを企画していると小耳に挟みました🍀組合員の皆様ぜひ機会を見つけて生産者の畑へ出向きましょう。ほんっと楽しい気持ちいいですよ～目指せ生産者の畑14ヶ所制覇🍀



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

9日と16日の2週にわたって、ソーセージ作りをやりました。

いなかもん倶楽部活動です。今回で3回目となるソーセージ作り、1回目は島川さんの豚で、2回目と今回は高丸さんの鶏でやっています。豚肉の方がおいしいですが、鶏は屠殺から全工程を自分たちでやれるので、大変ですが満足感もひとしおです。

今回の活動は初めて参加する方が多かったのも嬉しかったのですが、10才未満から10・20・30・40・50・60・70代と巾広い異年齢の集まりとなり、世代を超えた交流ができて本当に嬉しかったです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..4/19 A3・A4・B2・阿蘇コース・福岡恵士..

# 野菜・果物だより



## 嬉しい春の豆類が始まっています！

今年もサヤエンドウ、スナックエンドウ、グリーンピースと、うれしい春の豆類の出荷が始まりました。豆類は1つ1つが小さく、収穫、選別、計量までにとっても時間がかかってしまいますので、1人でたくさん量を栽培することができません。毎年、数人で分担して、サヤエンドウ、スナックエンドウ、グリーンピース、空豆、インゲン豆などを作付けしています。どの種類も生産量が少ないので、コースによって野菜ケースに入ったり入らなかったり、またどの種類が届くかも週によって変わってきますが、できるだけバランス良く皆さんにお届けできるようにがんばります！旬の味をお楽しみください。

### スナックエンドウのサラダ



「材料」・スナックエンドウ ・人参 ・玉ねぎ ・卵

- ①スナックエンドウはスジをとり塩茹でする。
  - ②人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
  - ③卵はゆで卵にし、荒みじん切りにする。
  - ④①と②を混ぜ合わせて器にまり、お好みのドレッシングをかける。
- ※スナックエンドウは火が通りやすいので、刻んでチャーハンに入れたりしてもよい。茹でるときは固めに茹でた方がおいしい。

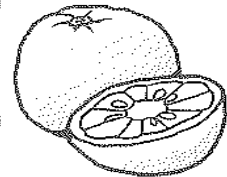
### 樹成り甘夏みかん

甘夏みかんのシーズンが始まっています。一般的に甘夏みかんは1月～2月頃に収穫をし貯蔵して追熟をさせてから3月頃から流通をされているようですが、考える会の甘夏みかんは、お届けする直前まで樹上で完熟させてから収穫をする「樹成り甘夏みかん」です。今年は豊作なので沢山ありそうです。特注でも注文をとっていますので、ご利用をお願いします。



甘夏はそのまま食べるだけでなく、ほぐしてサラダやヨーグルトに入れると美味しいです。また、外皮と薄皮をむいてからラップなどにつつんで冷凍保存もできます。

## 甘夏のマーマレード



甘夏の厚い皮を利用した香りのよい甘夏マーマレードです。甘夏は冬の間、木成りで自然熟成させ、順次収穫します。新鮮なものをおすすめします。無農薬の甘夏を使ってください。

#### 材料

甘夏……………	1 kg(中3個位)	黄ザラメ……………	100g
白砂糖……………	400g	水あめ……………	150g

#### 【作り方】

- ①甘夏の皮と実を分ける。わたの白い部分をつけた皮を8等分し、できるだけ薄く切る。
- ②袋から実を出しておく。
- ③切った皮をボウルに入れ、途中で水を替えながら、30分ほど水にさらす。白いわたの部分が、透き通った感じになったら、ざるに上げて水気を切る。
- ④鍋に皮と実、砂糖(半量)を入れ、ヒタヒタ弱の水を入れ、強火で

煮る。

- ⑤皮がしっとりとした感じに煮えたら、残りの砂糖、水あめを入れ、焦げ付かないように、静かにかき混ぜながら弱火で煮つめる。
- ⑥ヘラの先からポトリポトリと落ちるくらいのねっとり具合がよい。

●無農薬の甘夏は、有機栽培農家・青木みかん園(Tel.0543-66-2805)でも入手できる。

(青木綾子)



## 焼き肉・バーベキュー特集

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
1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	926円	→ 10円引
1019	★骨付きバラ肉(カット)	500g	810円	→ 10円引
1305	★粗挽ウインナー	110g	487円	→ 5円引
1304	★粗挽ウインナーセット	110g×2	953円	→ 10円引
3258	ゆずぼん酢	300ml	473円	→ 5円引
3271	焼き肉のたれ	350ml	617円	→ 10円引

### ◆ 特注品 アルプス牛肉より

1232	アルプス牛ロースステーキ	250g	3034円	→ 30円引
1233	アルプス牛ロースサイコロステーキ	170g	2146円	→ 20円引
1236	アルプス牛焼肉セット	170g	1835円	→ 20円引

### ◆ 特注品 ゴーバルより

1380	ポークハンバーグ	115g	343円	→ 5円引
------	----------	------	------	-------

3804	★いのちの雫 25度	720ml	1466円	→ 15円引
3806	★1箱いのちの雫 25度	720ml×12	17076円	→ 68円引
3823	井筒ワイン 赤甘口	720ml	1423円	→ 15円引
3824	井筒ワイン 白辛口	720ml	1423円	→ 15円引
3825	井筒ワイン ロゼ	720ml	1523円	→ 15円引
3826	井筒ワイン メルロー	720ml	1788円	→ 20円引
3813	自然酒純米吟醸(小)	720ml	1806円	→ 20円引
3814	自然酒純米原酒(大)	1.8ℓ	3174円	→ 30円引
3815	自然酒純米原酒(小)	720ml	1587円	→ 15円引
3831	12缶サンサンオーガニックビール	350ml×12	3205円	→ 30円引
3832	24缶サンサンオーガニックビール	350ml×24	6359円	→ 60円引
3830	6缶サンサンオーガニックビール	350ml×6	1616円	→ 15円引

### ◆ 特注品 ムソー冷凍DEグルメより

1760	開きホッケー夜干し	1枚	647円	→ 10円引
------	-----------	----	------	--------

## 今週の特注品

..5/17..20届け..

### ☆食べもの通信社「書籍・バックナンバー」

・「無農薬でつくりたい！はじめてのプランター菜園」・「豆腐が主役になる56のレシピ」・「食べものが劣化する日本」・「乳がんには負けない！あなたの命を守る食事」・食べもの通信バックナンバー。

### ☆山のハム工房「ゴーバル」

ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。

### ☆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

農業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。

## ゆずぼん酢



純正醤油に、国産柑橘果汁とみりん、かつおだしなどを美味しくブレンドしたもので、風味良くお料理を引き立てます。鍋物、湯豆腐、天ぷら、サラダ、焼肉、酢の物等、幅広くご利用ください。また、紅葉おろし、さらしねぎ等を添えて頂きますと、いっそう風味が広がります。ノンオイルドレッシングとしてもお使いいただけます。

※保存料、着色料は使用していません。

■原材料:しょうゆ(大豆・小麦を含む)、醸造酢、橙果汁、粗糖、みりん、ゆず果汁、酵母エキス、かつおだし。

## 焼肉のたれ



国産丸大豆・小麦より醸造した本醸造醤油に国産有機にんにく・しょうがをたっぷりさせた味わい深い焼肉のたれです。

●にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじんは100%国産有機です。

- 醤油は国産丸大豆・小麦より醸造し、1年以上熟成させた本醸造醤油を使用しています。
- 砂糖は国産粗糖を使用しています。
- みりんは国産もち米・米麹と本格米製焼酎で作った旧式天然醸造の三河みりんを使用しています。
- 醸造酢はアルコール不使用で静置醗酵した、国産有機米100%の有機純米酢を使用しています。
- 米味噌は国産丸大豆・米より醸造した純正味噌を使用しています。
- 胡麻油は厳選した良質の胡麻を強く煎ってから圧搾法でしぼり、胡麻特有の香りを強く引き出した胡麻油です。
- 保存料、着色料、化学調味料は使用していません。