

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/26		5/3

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/29		5/7(土)

※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!

「重要!」金曜コースは土曜日が配送日となります



5月7日(土) 配送

徳島県・イシイフーズ「神山鶏」全品特価!

「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。



飼料には非遺伝子組み換え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。飼料用米を20%配合。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)

定例注文書(A3表面)でご注文ください

「木次乳業の乳製品」全品特価!

島根県にある木次乳業は、木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取り組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。



一番人気! 1455 プレーンヨーグルト 400ml 318円(税込) 5円引

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。

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

内田安喜商店の「お豆腐」



豆腐を作る為に必要な3つの素材に徹底的にこだわりました。雄大な阿蘇山で生まれた伏流水、厳選された契約栽培の国産大豆、天草のがりを使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

お豆腐類 全品5円引き

森ノりの「無農薬納豆」

自家農園と契約農家の畑で、農薬などを使用せずに栽培した大豆を原料に、標高600mの菊池溪谷の自然が育んだ湧水をたっぷり含ませて納豆を作っています。



一番人気! 1421 パック納豆 海想う 50g×2 296円(税込) 5円引
 納豆3種 全品5円引き



☺ 先日いなかもんクラブでチキンソーセージ作り前編が行われました。我が家のニワトリ5羽もまぜて全部で45羽のニワトリをさばきました！去年はトサツ、脱毛までしか覚えなかったのですが今年は腹出し、骨抜きまである程度覚える事ができ大満足の日でした！社会情勢が不安定になる中ももっともって生活技術力を高めたいと思う方は是非いなかもんクラブへ (^-^)_~

..4/11 網田町・本田泰晴..



きょうわききがするので、よろしくおねがいます♡

...やまもととき...



☺ 来週の月曜日に入学期があります。早いもので、下の子も小学生に。皆さんにやさしくして頂けるので感謝です。こうして一緒に連れて行けるのも、会だからかと思えます。ありがとうございます。さ、日中は夏の様に暑くなってきましたね。ハウスの開閉や水やりが大事になってきますが、定植まで頑張っていこうと思います。

..4/8 大津町・山本瑞樹..

☺ 早朝は心地良い肌寒さと鳥の声で目が覚めて、夜が明けるのもすっかり早くなって、気持ち良いですが、日中はかなり温度が上がって暑いくらいですね。桜の花は散って、新緑の鮮やかな緑が一面に広がって、ひと雨降る度に草もどンドン茂って、いつの間にか、もう自分の背丈を追い越しそうに成長していると生命の力強いエネルギーを感じます。気付けばタラの芽も大きいmのは葉が広がっていて、フキ、セリ、イタドリ、ワラビ、筍、これから少しの間、山菜三昧楽しみです。

..4/11 御船町・高丸和彦..

..4/12 旭志町・新川幸宏..

生産者だより(4/8 ラインメッセージより)



こんにちは🐾ほんだです。

わが家は、この時期うれしいのしい大忙しの日々を送っています。

苗管理や畑の片付け、次の作の準備や、先日は胡瓜、ズッキーニ、コリンキー、南瓜、インゲン豆、とうもろこしなどの苗を定植しました。これから蓮根の植え付けの準備、蓮根の植え付けをし、トマト、ナス、ピーマンなどの夏野菜を順次植え付けと、手入れをしていきます。

1日、1日と大きくなり、変化していくのを観察するのが、とっても楽しみで

♡大好きな時間です♡みなさんに、お届け予定の🌱苗も、いまこれくらい大きくなりましたよー♡

あともう少し、楽しみにお待ちくださいね😊

また今の時期の😊おたのしみのスナップえんどうの収穫も始まりました♡

(他にも、まだまだ🌱畑のお楽しみの野菜やハーブ、お花のことなど書ききれないこといっぱい

です)お時間があるときは、ぜひぜひ畑に遊びに来てくださいねー😊🐾



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

二週間は経ってしまうと以外と早い感じがします。

まだまだスマホのマップアプリに頼りっぱなしの福岡です。

今日もよろしくお願いします！

昨日の雨で待望の菊芋が芽を出しました(家庭菜園ですよ)。

2月のはじめに少し早いけど、1個だけ植えたのが、もうダメなんだろうなと思っていたら、上を押し上げ芽が少しだけ顔を出しました。菊芋が特に好きな訳ではないのですが、育つと丈が3~4Mにもなると聞いて是非見てみたいと思って植えてみました。楽しみです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..4/12 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。

先日の日曜日(4/10)にプロ野球千葉ロッテマリーンズの佐々木朗希投手が史上16人目の完全試合を達成しましたね！

私はユーチューブで後から見たのですが、内容がすごすぎでしたね！投球数105球、奪三振19(内13連続)。

私も投手経験者なのですが、中学時代に後一人で完全試合というところでヒットを打たれ、達成出来なかった事があったので、プロの世界で、とんでもない緊張感の中で完全試合達成というのは本当にすごい事だと感じました。今後の佐々木投手の活躍が本当に楽しみです！

..4/12 A3・阿蘇コース・立川星彦..

農業支援基金への協力御礼

令和4年2月に皆さんに呼びかけました支援基金は¥228,500 集まりました。ご協力いただき有難うございました。

野菜・果物だより

春の新玉ねぎが始まっています



「じゃが芋と玉ねぎの親子丼風」

「材料」 じゃが芋・大2個 玉ねぎ・大2個 サヤエンドウ・適量 卵・3~4個 うす口しょうゆ だし汁(カツオorいりこ) ごま油

- ① じゃが芋は細い千切りにして油で炒め、玉ねぎと一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮て、うす口しょうゆで味を整える。
 - ② サヤエンドウをゆでて千切りにしたものを入れ、卵をといて親子丼のように流し入れて蓋をして火を止める。
 - ③ 卵が固まったら、あたたかいご飯にかけていただく。
- ※鶏肉がなくても野菜の旨みだけで美味しい丼ぶりになります。 宇土の生産者本田さんより

「野菜たっぷり八宝菜」

「材料」 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 タケノコ 椎茸 ネギ 生姜 油 醤油 塩 コショウ 片栗粉

- ① 豚肉は一口大に切って、塩、コショウする。野菜も一口大に切る。
 - ② 生姜、ネギはみじん切りにする。
 - ③ 鍋を熱して油を入れ、②を炒めて香りがでたら豚肉を加えてさらに炒め、火が通ったらとりだしておく。
 - ④ 鍋に新しく油を入れ、野菜を火の通りにくいものから順に炒める。
 - ⑤ ④に豚肉を戻して塩、醤油少々で味を調え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜はともだち」よ

line「考える会みんなの台所掲示板」より

一生産者 Hさんー ●韓国味玉

やみつきのうまさの「韓国 味玉」を作りたいと思っています ♪(誰か作ったことあるかな?)

<材料(作りやすい分量)>

卵5~6個 酢大さじ1~2 長ネギ1/3本 玉ねぎ1/2個

A.しょう油100ml A.水100ml A.砂糖大さじ1.5 A.みりん大さじ1

A.にんにく小さじ1(チューブ(すりおろし))

A.いりごま大さじ1 A.ごま油大さじ1弱 A.赤唐辛子大さじ1/2(種を取り輪切り)

<作り方>

下準備 卵は常温に20分程度置いておく。

- 1.お鍋にたっぷりお湯を沸かし酢を入れ、お玉などを使いそっと卵を入れて6分半茹でる。
- 2.長ネギ、玉ねぎはそれぞれみじん切りにしA.しょう油 100ml、水 100ml、砂糖 大さじ1.5、みりん 大さじ1、にんにく 小さじ1、いりごま 大さじ1、ごま油 大さじ1弱、赤唐辛子 大さじ1/2の調味料を全て加えて混ぜダレを作る。
- 3.茹でた卵は冷水(氷水)に一気につけて冷まして殻を剥き漬けダレに漬ける。
- 4.蓋をして冷蔵庫に入れ一晩から1日程度置いたら出来上がり。

追記 コチジャンもプラス。甘めのレシピだったので、砂糖は減らしました。(なくてもいいかもです)



一生産者 Hさんー ●マヨネーズ(全卵レシピ)

時間があるときは、自家製マヨネーズを作るのが好きです。ニンニク、ハーブやパセリ、レモンの皮などアレンジしても◎

(卵黄のみで作るレシピもありますが全卵で作るレシピで作っています)♀ポイントは・卵は常温のもの・油は少しずつ

わたしは ・油…なたねしらしめ(クセのないもの) ・酢…りんご酢(フルーティー) でつくっています。

参考にしてるレシピを張り付けますね ♪簡単に、あっという間にブイーンと作れちゃうのでぜひ♡

<材料> ・卵(新鮮なもの)1コ ・酢 大さじ1~1+1/2 ・塩 小さじ2/3 ・こしょう 少々 ・油 カップ2/3~1

<つくり方>

- 1.ミキサーに卵を割り入れ、酢、塩、こしょうを入れて、2~3秒間かくはんする。
- 2.かくはんしながら油を細くたらしながら加える。ミキサーでかくはんしても、マヨネーズが動かなくなったらスイッチを止め、スプーンなどでかき混ぜる。再度スイッチを入れてかくはんしながら油を加える。マヨネーズが動かなくなったらでき上がり。

!ポイント

油は多いほど、堅めに仕上がる。ふたをして作動させるタイプのミキサーの場合は、油を少量ずつ加えてかくはんしていくとよい。ミキサーがない場合は、ボウルに卵、酢、塩、こしょうを入れて油を少しずつ加えながら泡立て器やハンドミキサーなど、手持ちの道具でかくはんしてつくとよい。

冷蔵庫で約10日間保存できる。





ゴールデンウィーク 日配品セール

◆ 森ノノ(納豆)

5円引き!

◆ 北村きのこ園

5円引き!

◆ 内田安喜商店

5円引き!

◆ 木次乳業

◆ 神山鶏(冷凍)

1715	神山鶏 もも	300g	675円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	240g	394円	→ 5円引
1717	神山鶏 ささみ	250g	504円	→ 5円引
1718	神山鶏 平肝	250g	412円	→ 5円引
1719	神山鶏 砂肝	250g	412円	→ 5円引
1720	神山鶏 手羽先	250g	457円	→ 5円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	427円	→ 5円引
1722	神山鶏 手羽中	250g	473円	→ 5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	488円	→ 5円引
1724	神山鶏 からあげセット	300g	641円	→ 10円引
1725	神山鶏 骨付きモモ 2本	600g	1134円	→ 15円引
1727	神山鶏 骨付きモモぶつ切り	300g	661円	→ 10円引

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	400円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	221円	→ 5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	281円	→ 5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	162円	→ 5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	318円	→ 5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	259円	→ 5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	140円	→ 5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1026円	→ 10円引
1466	カマンベールチーズ	120g	972円	→ 10円引
1467	プロボローネチーズ	380g	1944円	→ 20円引
1468	プロボローネピッコロ	100g	562円	→ 10円引
1469	モッツアレラチーズ	100g	497円	→ 5円引
1471	ナチュラルスナッカー	70g	486円	→ 5円引
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	432円	→ 5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	259円	→ 5円引

豆腐のタケノコはさみ揚げ

【材料2~3人分】

- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・ゆでタケノコ 中1本
- ・米粉 1カップ
- ・A・しょうゆ 大さじ1/2
- ・鶏ひき肉 100g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・油 適量
- ・塩 少々



- ①豆腐はしっかりと水切りをして滑らかになるまでつぶし、片栗粉、鶏ひき肉、Aとよく混ぜ合わせる。
 - ②タケノコは、太い部分は8mm幅の輪切り、穂先の部分は縦に8mm幅に切る。
 - ③タケノコ2枚を1組にして、間に①をはさむ。
 - ④米粉に水を加えて濃いめの衣を作り、③にからめて、中温の油で揚げて中まで火を通す。塩を振っていただく。
- ※揚げ衣に米粉を使うと、小麦粉のように粘りが出たりダマになったりせず、香ばしくからっと揚がって風味もよい。

食べもの通信社「豆腐が主役になる56のレシピ」より
※この本を次回特注で注文をとります!

ひらひらじゃがいものチーズ焼き

【材料2人分】

- ・じゃがいも 4個
- ・にんにく 1かけ
- ・A・牛乳 250~270ml
- ・たまねぎ 1/2個(100g)
- ・バター 大さじ1・1/2
- ・塩 小さじ1/2弱
- ・こしょう 少々
- ・チーズ 大さじ2
- ・ローズマリー(お好みで)



- ①じゃがいも、たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンを中火にかけ、バターを溶かす。
にんにくを2~3分炒め、たまねぎ、じゃがいもを加えてさらに2~3分炒める。
- ③とところどころに焼き色がついたら水50ml(分量外)をまわし入れ、ふたをして弱めの中火で、ときどき混ぜながら4~5分煮る。
- ④じゃがいもにほほ火が通ったらAを加え、そっと混ぜながら2~3分煮る。
- ⑤耐熱容器に移し、チーズをかけてオーブントースター(または220度に熱したオーブン)で6~7分、ほどよい焼き色がつくまで焼く。お好みでローズマリーを添える。

木次乳業カレンダー「ミルクレシピ」より

商品についてのお知らせ

- ◆ つえエーピー「わさびドレッシング」 終売の為、在庫限りで終了
- ◆ 2102「塩サバ」不漁の為、しばらく休止