

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/12		4/19

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/15		4/22

※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。

「新学期、春のお弁当セール」

新学期が始まりますね、春のお弁当セールを企画しました。この機会に沢山ご利用くだ



考える会自慢の豚肉! 「島川さんの元気豚」

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 ★元気豚コース生姜焼き用
300g 926円(税込) 10円引

1013 ★元気豚とんかつ
300g(3枚) 926円(税込) 10円引

定例注文書(A3表面)
でご注文ください



1301 ロースハムスライス
100g 499円(税込) 5円引

1304 ウィンナーセット
110g×2 929円(税込) 10円引

1305 ウィンナー
110g 475円(税込) 5円引



人気の神山鶏から、モモ、
ミンチ、からあげセットを
特価でお届け



松下かまぼこ店の
練り製品
全品5円引きです!

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)

神山鶏、練り製品は定例注文書(A3表面)でご注文ください

無リンのすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、小さいながらも日本の一の品質を目指し、心を込めて手作りの練り製品を作っています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用し、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

加温もせずちょっとの雨よけだけで栽培した環境にもやさしいいちごです



「古庄さんのいちご」

今年も古庄さん(大津町)がいちごの栽培に挑戦してくださっています。今のところ順調に生育していて、このまま順調にいけば、4月の中下旬頃より収穫ができそうなので、予約注文を受け付けます(作柄によっては注文数通りにお届けできないこともあります) 収穫量や収穫時期が不安定のため、予約注文という形で前もって注文をとっておいて、いちごの収穫状況に応じて、自動的にお届けします。(配送日の指定はお受けできません)

523 古庄さんのいちご
250g 550円(税込)

特別注文書(A4)でご注文ください

(栽培について)

農薬、化学肥料、除草剤などは一切使用していません。雨に弱いので雨よけのハウス、トンネルを使用しています(無加温)



🍷 豚舎改造も大工仕事はほぼ終了しました。後は水道工事、エサ箱設置、ドアの取り付けのみになりました。ドアは自分で作る予定ですので、もう少し時間が必要です。
阿蘇ではタカナ折しもほぼ終わり、コブシの開花と共に稲作のシーズンを迎えます。種モミを温湯消毒し、10日間ほど川に浸けますので4月9日が種まきの予定です。再び家族を呼び寄せて共同作業の予定です。

..3/28 阿蘇市・島川和也..

🍷 きょうから春休みです。

きょうから春休みだからおてつだいにきました。
ひさしぶりにきたので、やりかたをわすれてないかなーと思ったけど、やっていたらなれてきて早くできるようになりました。
いつもおやさいを食べてくれてありがとうございます。

..3/25 大津町・山本かえで..

🍷 もうすっかり周りは春の風景ですね。朝は6時頃にはすっかり明けて外に出ると気持ち良さそうな鳥の鳴き声と、少し肌寒さが残る位の気温を感じながら、「今年もまた春を味わえる」という喜びを体全体で感じています。季節と感情ってつながっていることがつくづく分かります。これってスゴイ事ではないでしょうか。自然と人間がつながっているというより自分そのものが季節でもあるという不思議。こういう事を考えると人間社会とは関係なく自然は何て平和なんだろうーと満たされた気分になります。

..3/29 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)

旭志の生産者、新川です。

一気に春の陽気が進んで車の運転中にキョロキョロしてしまいます。何だか春の芽吹きこの時期は何をしても見ても楽しめますね。

先月、たまたま行った保育園の遊具を見て、ピーンと来てこれ作って瞑想小屋にしようと思い立ち外側はほぼ完成しました。

先日、来客があつて「あれ何ですか?」と聞かれたので「瞑想小屋作っています」と言ったらその中の二人が毎朝オンラインで瞑想やってるんですと言ってひとしきり瞑想談義。

この小屋からは天気良ければ鞍岳とこれから桃の花が咲いて天国のような景色が眺められるのを想像するだけでウキウキします。一緒に花見しませんかー笑



..3/29 合志市・高山健也..

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

今週から正式に阿蘇コース配送担当になりました福岡です。どうぞよろしくお願ひします！

前回は緊急だったため、スマホの地図アプリを頼りに走りました。何とか辿り着くことができましたが、通常とまわり方が逆だったり、職場ではなくご自宅に届けてしまったりと、ご迷惑をお掛けしてすみませんでした。今日は大丈夫だと思います。天気こそいまひとつですが、春の阿蘇を感じながら、気持ちよく走りたいと思います！

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。

今回はお知らせです。今回よりA3・A4コースは職員の福岡さんと私立川が交互に配送する事になりました。

先週はその研修の為、2人で配送致しましたので、かなり早くなっていたと思います。またA4コースの皆さんは私が配送する時は福岡さんと少し違う所があるかと思いますが、その時は気軽に話して下さい。出来るだけ合わせたいと思っていますので、よろしくお願ひ致します。

..3/29 A3・阿蘇コース・立川星彦..

野菜・果物だより



古庄さん(大津町)から、春の新大根が始まりました。

大根葉1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美味しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおろすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

「ふろふき大根」

「材料」・大根 ・昆布 ・こんにゃく ・鶏ミンチ ・生姜 ・みそ ・みりん ・塩 ・油

- ① 大根は3cmの厚さに輪切りにし、こんにゃくは5cmの三角形に切る。
- ② 熱湯に塩ひとつまみを加え、こんにゃくを茹でてアクをだしておく。
- ③ 大きめの鍋に昆布を敷いて大根、こんにゃくをおき、ひたひたの水を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 鶏ミンチに生姜のしぼり汁を加えて炒め、みそを溶きのばして加え、みりんで甘味を調節する。
- ⑤ 大根に④をつけていただく。

※鶏ミンチを入れずにユズみそだけでも美味しい。

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。

食べもの通信 ● 2022.04

行事食・厄除け編 16
 談義 64
 春野でヨメナの若菜摘み
 食文化史研究家・未来食育研究会会長 永山久夫

春の精気をとりに込み 恋愛の手ほどき受けて

古くは四季折々の味を1年の食のカレンダーに組み込み、自然の恵みを大切に楽しんできました。

春は摘み草、夏は川魚や海辺での貝採取、秋はきのこと狩り、そして冬は保存食です。これらは季節ごとの健康管理にも欠かせませんでした。こうした習慣は、縄文時代から受け継がれてきた日本人の知恵。奈良時代の『万葉集』には、次の作品があります。

春日野に煙立つ見ゆおとめらし
 春野のうはぎ摘みて煮らしも
 (巻一〇一八七九)

「春日野に、あんなに煙が立ちのぼるのが見える。娘たちが、春野で摘んだばかりのうはぎ(ヨメナ)野菊の一種」

を煮て味わっているらしいわ

い」という意味で、『万葉集』の中の「春の雑歌」にあります。

娘が一人前のおとなの女性になるための春の行事が「若菜摘み」で、春の精気をとりに込むと同時に、摘み草の見わけ方などを学ぶ学習の場でもありました。このとき、先輩から恋愛の手ほどきを受けるのは言うまでもありません。

ヨメナご飯はちよつと苦味のある「春ご飯」

「若菜」というのは、春に芽吹く若々しい野草や野菜のこと。凍土を割って萌え出す芽には、大地の守護神である産土神のパワーがこもっており、それを食べることで人間も若芽のように若返ることができる、昔の人たちは考えていました。

ヨメナの栄養成分は豊富で、カロテンもビタミンCも



野菜に負けないほどたっぷり。そのうえ、老化防止のビタミンE、骨を丈夫にするビタミンK、頭の回転をよくする葉酸、そして腸の活性に欠かせない食物繊維も多い。

ヨメナの若菜はご飯に混ぜたり、おひたしやゴマあえ、汁ものの青みにしたりして味わいます。ヨメナご飯はヨメナをさつとゆがき、固くしぼって刻み、炊き上がったご飯にさっくりと混ぜて塩少々を加え、蒸らしてからいただきます。ちよつと苦味のある「春ご飯」です。

摘み草にはヨメナのほかにノビルやセリ、ヨモギ、ワラビ、ゼンマイ、フキ、ウド、タラの芽などがあって、どれも強い生命力を持つものばかり。疫病などに対して、免疫力を強くする働きも期待できます。



新学期お弁当セール

1013	★元気豚とんかつ用	300g	926円	→ 10円引
1010	★元気豚コース生姜焼き用	300g	926円	→ 10円引
1305	★粗挽ウインナー	110g	475円	→ 5円引
1304	★粗挽ウインナーセット	110g×2	929円	→ 10円引
1301	★コースハムスライス	100g	499円	→ 5円引
1715	神山鶏 もも	300g	675円	→ 10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
1431	ちくわ	50g×3	370円	→ 5円引
1432	ヤサイチギリ天	160g	370円	→ 5円引
1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	346円	→ 5円引
1434	ごぼう丸天	50g×3	346円	→ 5円引

1435	野菜丸天	50g×3	346円	→ 5円引
1436	イカ下足丸天	50g×3	346円	→ 5円引
1437	たこ丸天	50g×3	346円	→ 5円引
1430	地魚かまぼこ	140g	748円	→ 10円引
2102	塩サバ	2~3枚	458円	→ 5円引
3262	春夏秋冬うすいろだしの素	10	1018円	→ 10円引
3263	春夏秋冬だしの素	10	1018円	→ 10円引
3304	しそワカメふりかけ	35g	371円	→ 5円引
3305	えびいりこふりかけ	40g	378円	→ 5円引
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

今週の特注品

..4/26..29届け..

☆古庄さん(大津町)の「いちごの予約」 4月下旬~
 農薬、化学肥料、除草剤など一切使用していません。
 雨に弱いので雨よけのハウストネルを使用しています(無加温)。

☆西山さんの「よもぎもち・祝いもち」
 山都町の西山さんが自家製無農薬もち米、ヨモギ、無農薬人参を使って手作りしました。冷凍でお届けします。

☆ライブコットン「快適天然素材2022年④」
 天然繊維のアームカバー、リネンを活かした爽やかなウオーマー、シルクノイル・アンダーウェア。天然繊維のおススメ寝具、おすすめ小物の紹介です！

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」
 考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシが入っております。 月に1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」 月に1回
 オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。冷蔵でお届けします。

☆山三商店(北海道)の海の幸 月に1回
 北海道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。

☆バナナ予約
 有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

☆たまご予約
 会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしく願います。

2102 塩サバ 2~3枚 458円 → 5円引

九州近海の真サバを内臓処理後、還元水で洗い、塩をし冷凍。身がふっくらとしておいしい。
 賞味期限:3ヶ月 冷凍
 原材料:真サバ(長崎)・鳴門うず塩(徳島)
 (株)丸正水産



♥私のお気に入り商品

□台所ネーム (1号んぼりん)

第三世界ショップのカレーの壺、初めて買ってました！

最初の料理は、F-スカレーにしてみました、とても簡単

にできて、そして美味しかったです😊野菜は細かくきめば

何でも合うので、会の野菜もたっぷり使えました！

「マイルド」も見購入したので、2才半の息子もちょっと辛いかなー

と言いつつもパクパク食べ、おかわりしてましたよ

line「考える会みんなの台所掲示板」より

●春夏秋冬だしの素とうすいろだしの素の使用例&レシピ●

一生産者・Tさんー

うすいろー塩気が強い。色が薄い。ので、すまし汁。おで、もう少し塩気が欲しいときに使ってます。

多分色を気にする方は煮物とかにも使うんじゃないかなーだしの素ー甘め。色が濃い。卵焼きや、麺つゆ、ナムルやお浸しなどに使ってます。



一生産者・Hさんー♥

大きな違いは、ベースになる醤油の違いです😊

(↑Tさんのおっしゃったように、うすいろの方が若干塩味が強いです。)

[だしの素]

本醸造の醤油ベースに、かおぶし、椎茸、昆布が加わり、なんにでも合いますよ♡塩分1L/16g

[うすいろだしの素]

本醸造のうすくち醤油をベースに、みりん、かつお、煮干し、昆布が加わり、素材の色をいかしたいときにはオススメです♡塩分1L/16.7g
我が家は[うすいろ]がすき♡でよく使います♪よくつくるのは[味玉] 7分ゆがいた♡ゆでたまごに、春夏秋冬と水を1:1(配分はお好みでね)で、1晩つけて。あとは♡パクッと食べる♪美味しい♪パクパクパク♡