正直野菜

週刊 いのちと土

2022 5月5週号 No22

おかげさまで37年！

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/24		5/31

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/27		6/3

※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。

暑くなってきました！今週は「冷たい麺特集！」

考える会オリジナル！とってもおいしい
「そうめん、うどん」
★これからの季節、常備しておくと便利ですね！

福岡県久保さんが栽培した農薬不使用の小麦でつくった、考える会オリジナルのそうめんとうどんです。風味、喉ごしがよくとっても美味しく仕上がっています。

3390　★そうめん
200g　291円(税込) 5円引

3392　★お徳用そうめん
200g×5　1426円(税込) 15円引

3391　★うどん
200g　291円(税込) 5円引

3393　★お徳用うどん
200g×5　1426円(税込) 15円引

「金子製麺の生麺」

かねこ製麺の生麺シリーズ。うどん、そば、中華麺があります。お好みでさまざまな麺料理をお楽しみください。

国産小麦粉100%、天然モンゴルかんすい使用のラーメン。硬めに茹でて冷水にさらし焼きそば麺としても大変美味しいです。

2210　モンゴルかんすいラーメン
120g×2　248円(税込) 5円引

国産小麦粉と天然モンゴルかんすい使用。昔ながらのセイロで蒸す、コシのある無添加蒸し焼きそばです。

2211　せいろ麺(蒸し中華麺)
150g×2　261円(税込) 5円引

北海道産契約栽培そば粉と国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他）使用の昔ながらのコクのあるそば

2207　足柄古式生そば
130g×2　341円(税込) 5円引

国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他）使用の昔ながらのコクのあるうどん

2208　生うどん(太麺)
130g×2　248円(税込) 5円引

2209　生うどん(細麺)
130g×2　248円(税込) 5円引

「一番摘みきざみ海苔」

秋芽一番摘みのきざみ海苔です。様々な麺料理にどうぞ。一番摘み特有の香りと口どけ、そして旨みが特徴です。

5834　焼ききざみ海苔
20g　410円(税込) 5円引き

リトルファーマーズから「そば」ができました！

3394　★乾そば
200g　463円(税込)

限定65袋

リトルファーマーズが、出会いふれあい畑で栽培した無農薬のそば粉でつくった「乾そば」ができました。製麺はいつもそうめんやうどんでお世話になっている益田製麺さん(天草市)。3割そばです。小麦粉は久保さんの無農薬小麦(ミナミノカオリ)、塩は豊穣塩を使っています。
限定65袋となっていますので、お早めにそうぞ！

下田さん（山都町）「新茶」

下田さん（山都町）から今年の新茶をお届けします。一番茶は秋から翌年の春までの長い期間をかけて養分をじっくりと蓄えながらゆっくりと生長しますので、摘み取りまでの期間が短い二番茶や三番茶に比べて、旨み成分が豊富なうえに、苦みや渋みの成分は少ないそうです。一番茶の新茶は今回だけの限定品となります。今年の新茶をお楽しみください。

3720　釜炒り茶(新茶)
90g　1080円(税込)

一年で今だけの限定品

生活協同組合　熊本いのちと土を考える会
〒861-2241　熊本県上益城郡益城町宮園401　電話096-286-0460　FAX 096-286-0464　096-286-3966
http：//www.syoujiki-yasai.com/kangaeru/　メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp

畑からのメッセージ

♧ このところ連日、田んぼの仕事をしています。10日ほど雨が降りませんので田んぼの土がカラカラで代かき作業で苦労しています。30aの水田に水を溜めるのに2日程必要です。それでも半分くらいの面積が終了です。あと2日程代かき作業をして、予定では12日～14日で田植えの予定です。

5/8　阿蘇市・島川和也

♧ 先日、和歌山県に野草の合宿に行った事を書きましたが、合宿の後滅多に来る事がないと思って、憧れの空海さんの聖地霊場高野山に行ってきました。山の中を鉄道が走り、ケーブルカーで登っていきます。山の中にある街という感じで高層ビルや店が少なく、独特の雰囲気のある町で、宿もホテルもなく宿坊やゲストハウス。雨降りで1泊しかできずに急ぎ足の高野山巡りでしたが、初めての世界遺産、感慨深い体験をさせてもらって幸せな瞬間でした。

・・5/10　旭志町・新川幸宏・・

♧ 皆さん、GW楽しんでいますか？自分はこの時期はいろいろ植付けが忙しくバタバタです。それでもようやく夏のピーマンやトマト、ナス等の定植が終わり一安心しております。次はからいもやオクラ、空芯菜等々、次々せなんことが・・・　ま、ぼちぼちやっていこうと思います。
5月は保育園も小学校も運動会がありますが、それはそれで楽しんでいこうと思います。援農をお願いしましょうかね。

・・5/7　大津町・山本瑞樹・・

♧ 苗は順調に育っています。
大型連休中もゆっくりできず、代かきの真っ最中です。
5日には終わる予定です。
4月末の雨で水も潤沢にあり、天候も良くて楽しく仕事をしています。前にも書きましたが、7日～8日が田植えなので少し気持ちにゆとりができました。でも田植えが終わるとカモ入れの準備になります。ハァ～・・・

5/2　阿蘇市・下田房雄

♧ G・Wはどのように過ごされましたか？
我家は植付けフィーバーでした。生姜の植付け、オクラの種まき、きゅうりの定植、ナス、ピーマン、トマト、インゲンの定植。やるべき事をやって、あとは果報を待つのみです。
一方、我が家の家族も満足させねばならず、最近はピザフィーバーです。ドラム缶でつくったピザ釜で5分もあれば1枚焼けます。金はありませんので知恵と工夫で楽しめたと思います。
あと、同じ理事をしている消費者の六嘉さんにいちごの株を沢山いただいて植えているのですが、いまフィーバー中です。よかったらいちご狩りしませんか？うまいですよ！

・・5/10　合志市・髙山健也・・

♧ ゴールデンウィーク、、皆さんいかがお過ごしですか？たぶん生産者はゴールデンウィークが一番忙しいです。定植、手入れ、出荷とあれもこれもでパニック状態になっております。
7月まではなかなか落ち着かないので、体調管理に気をつけておこうと思います。

5/7　網田町・本田泰晴

配送者だより

◇ 皆さん、おはようございます、こんにちは。
先日のことですが、事務所の席替えがありちょっと新鮮な気分なのですが、ふと周りを見渡すと、私以外の皆さんとても机の上がきれいで整頓されています。くらべて私の机の上には書類の山！！「これはやばい！！」「目立ってします」と感じて、慌てて大そうじをやりました(汗)。おかげで今は机の上も引き出しの中もとてもきれいになり、気持ちよく仕事ができています。やればできるのに追い込まれないとやらない自分にちょっと反省ですね！

・・5/10　A3・A4・立川星彦・・

連載⑭ おいしいヒント

管理栄養士 野口節子

ジャガイモは炭水化物の代替にビタミンCの補給源

●豊富なミネラル、ビタミン・ポリフェノールも

ジャガイモはお米などの穀類と同じように糖質が主成分ですが、ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミンのほか、カリウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。ビタミンCは老化防止に、カリウムは高血圧予防に効果があり、でんぷん質は食後の血糖値の上昇を緩やかにします。

ジャガイモに含まれるポリフェノール「クロロゲン酸」は、がん予防に効果があるとされています。

カロリーは同量のご飯の半分。ご飯やパンなどの炭水化物を控えたいときに最適です。

食物繊維も豊富で便秘の解消に役立ち、腸内環境を整える効果があります。食べ応えがあるので満腹感を感じやすく肥満予防にも効果的です。

●栄養を逃さない調理法でおいしく

ジャガイモのビタミン類はでんぷんに守られているため、ほかの野菜に比べて調理や加熱による損失が少ないのが特長です。

ミネラルは切り方によっては大きく減ってしまいます。薄切りや細かく切ってから調理すると、ミネラルは5割以上も流出するのです。煮物にするときはできるだけ大きめに切り、ゆでるときは皮付きのままがおすすめです。また、沸騰したら弱火でゆっくり煮ると、ジャガイモは甘く、ほっこり仕上がります。

揚げものにする場合、ミネラルの損失は少ないですが、焦げると有害物質が発生するので、注意しましょう。

芽や緑色の皮には有毒なソラニンが含まれているので、調理する前に必ず取り除いてください。

ズッキーニが始まりました

ズッキーニは南瓜の仲間ですが、かぼちゃのように寝かせて美味しくなるタイプの野菜ではなく、新鮮な物のほうが美味しいです。低温に弱い野菜ですので、冷蔵保存はあまりオススメしません、できるだけお早目に調理されてください。

■焼く・・薄くスライスしてさっと炒めてバターやオリーブオイルと絡めるだけで美味しいです。
　歯触りが残る程度に、焼き過ぎないことがポイントです。
■揚げる・油との相性がいいので、フライや天ぷらなど揚げものにも向いています。
■煮る・・洋風の煮物にも使えます。また、みそ汁の具にしても美味しい。

春キャベツ

暖かくなってくると虫たちも活発になります。今の時期はキャベツの中に虫が入り込んでいる事がありますので、調理前によくチェックされてください。

春キャベツの梅おかか和え

「材料」キャベツ　梅干し(梅酢)　花かつお
①　キャベツはバリバリと手でちぎって茹でる
②　①へ梅酢、または梅干しを入れて花かつおで和える。醤油を落としてもいい

スナップエンドウ

スナップエンドウのニンニク炒め

「材料」スナップエンドウ、オリーブオイル、にんにく、塩
①　スナップエンドウはすじをとる
②　オリーブオイルを引いたフライパンにみじん切りにしたニンニクを入れ、弱火で香りをつける
③　スナップエンドウを炒めて塩で味をつける

価格変更のお知らせ

原油価格、原材料、物流費などの高騰により、各メーカーさんから価格変更の申し出がありました。

6月7日配送分より下記商品は価格変更となります。

1715	神山鶏　もも	300g	675円	➡	270g　669円
1716	神山鶏　むね	240g	394円	➡	210g　391円
1717	神山鶏　ささみ	250g	504円	➡	550円
1718	神山鶏　平肝	250g	412円	➡	456円
1719	神山鶏　砂肝	250g	412円	➡	456円
1720	神山鶏　手羽先	250g	457円	➡	505円
1721	神山鶏　手羽元	300g	427円	➡	477円
1722	神山鶏　手羽中	250g	473円	➡	515円
1723	神山鶏　ミンチ	200g	488円	➡	524円
1724	神山鶏　からあげセット	300g	641円	➡	698円
1725	神山鶏　骨付きモモ　2本	600g	1134円	➡	1234円
1727	神山鶏　骨付きモモぶつ切り	300g	661円	➡	711円
1726	神山鶏　中抜きと体	1800g	2,757	➡	2999円

3220	粗糖	1kg	449円	➡	477円
3244	胡麻油(大)	1650g	3456円	➡	3996円
3245	胡麻油(中)	660g	1728円	➡	1944円
3246	胡麻油(小)	273g	864円	➡	972円
3311	国産小麦粉100%パン粉	150g	189円	➡	194円
3325	のり佃煮(瓶)	95g	350円	➡	383円
3326	ベニ花オイルのツナ缶	90g	432円	➡	464円
1510	食パン	1斤	470円	➡	513円
1511	ロールパン	6個	448円	➡	513円
1540	塩バターロール	3個	320円	➡	351円
1518	あんぱん	2個	400円	➡	448円

麦の穂　その他のパン20円～64円の値上げとなります

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

「冷し麺特集」

♦定例注文書より

3390	★そうめん	200g	291円	5円引
3392	★徳用そうめん	200g×5	1426円	10円引
3391	★うどん	200g	291円	5円引
3393	★徳用うどん	200g×5	1426円	10円引
3366	ロングパスタ	300g	416円	5円引
3264	くろつゆ濃縮だし	400ml	566円	10円引
3262	うすいろだしの素	1ℓ	1018円	10円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1018円	10円引
3287	生おろしわさびﾁｭｰﾌﾞ	40g	411円	5円引
1301	★ﾛｰｽﾊﾑｽﾗｲｽ	100g	510円	5円引
1308	★ﾛｰｽﾊﾑｽﾗｲｽｾｯﾄ	100g×2	976円	10円引

♦特注品「金子製麺」「成清海苔」

2207	足柄古式生そば	130g×2	341円	5円引
2208	生うどん(太麺)	130g×2	248円	5円引
2209	生うどん(細麺)	130g×2	248円	5円引
2210	ﾓﾝｺﾞﾙかんすいﾗｰﾒﾝ	130g×2	248円	5円引
2211	せいろ麺(蒸中華麺)	130g×2	261円	5円引
5834	焼ききざみ海苔	20g	410円	5円引

生うどん

せいろ麺

きざみ海苔

今週の特注品

6/7.6/10配送

☆下田さん（山都町）の新茶

釜炒り茶でお馴染みの下田茶園さんから、今年の新茶のご紹介です。一番茶の新茶は今回限りです。お見逃しなく。

☆ライブコットン生活雑貨2022年

これからの季節に必要な菊花せんこうシリーズや、天然素材の小物などオススメ商品を紹介してあります。

☆成清海苔店

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」

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」

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熱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。

☆6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ケ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。

☆夏の協力野菜　2回目

協力野菜は、夏野菜が沢山収穫できた時に協力購入をしていただくシステムです。まだ登録をされてない方は1品でかまいませんので、ぜひご登録をお願いいたします。

今週のスポット品

大麦って「腸活」に最高！？

食べ物通信5月号で大麦の特集がされていました。大麦は特に食物繊維を多く含んでいるので、その食物繊維が腸内環境を強力に改善してくれるとのこと。詳しくはコピーを配布していますので、ぜひご覧ください

3012　★押し麦　500g　539円　10円引

3067　久保さんのもち麦 300g　540円　10円引

リトルファーマーズから「そば」ができました

リトルファーマーズが、出会いふれあい畑で栽培した無農薬のそば粉でつくった「乾そば」ができました。製麺はいつもそうめんやうどんでお世話になっている益田製麺さん(天草市)。3割そばです。小麦粉は久保さんの無農薬小麦(ミナミノカオリ)、塩は豊穣塩を使っています。
限定65袋となっていますので、お早めにそうぞ！

3394　乾そば　200g　463円　65袋限定

「くろ」つゆ濃縮だし

原料の産地まで足をのばし、納得いくまで品質を吟味。熟成丸大豆醤油をベースに、長崎産焼あごなどの5種類の国産だしや熊本の伝統酒「赤酒」を加え、化学調味料を使わずに仕上げました。麺つゆはもちろん、煮物、丼物、肉じゃがなど、いろいろな料理にお使いいただけます。

3264　くろつゆ濃縮だし 400ml　540円　10円引