正直野菜

週刊 いのちと土

2022 5月4週号 No21

おかげさまで37年！

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/17		5/24

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/20		5/27

※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。

新じゃがスタートに合わせて
今週はカレー特集

今月後半には組合員生産者の新じゃが芋の収穫も始まりますし、玉ねぎ、人参も地物がありますので、今週はカレー特集です。第3世界ショップのカレーの壺や、創健社のカレーフレーク、豚肉、鶏肉などなど特価でのお届けです。この機会にぜひご利用ください。

カレーの壺は便利なカレー調味料

スパイスの香りたつ本格スリランカカレーがあっという間に作れるペースト状調味料です。18種類以上のスパイス＆ハーブを配合し、うまみをギュッと閉じ込めました。カレー以外にも焼き物、炒め物などいろいろ使える万能調味料！

「カレーの壺スパイシー」特別セール　150円引き
※スパイシーはパンチの利いた辛口です

5707 カレー壺スパイシー
220g　626円(税込) 150円引き

カレーの壺は特別注文書(A4)でご注文ください

「植物素材のカレーフレーク」

動物性原料を使用せず、25種類以上のスパイスと植物性素材のみで作ってあります。保存に便利なチャック付パウチです。フレークタイプなので、ドライカレーや炒め物などにもご利用いただけます。1袋で約6皿分作れます。

「元気豚＆神山鶏」

1013　元気豚とんかつ
300g(3枚) 926円(税込) 10円引き

1014　元気豚ミンチ
200g　409円(税込) 5円引き

1015　元気豚ミンチセット
200g×2　799円(税込) 10円引き

1716　神山鶏モモ
300g　675円(税込) 10円引き

1723　神山鶏ミンチ
200g　488円(税込) 5円引き

「今週のオススメ」

「アルプス牛からのお願い」

肥育途中に足を痛めて立てなくなり緊急屠畜された牛が出てしまい、生産者応援のためにも取り扱っていただけないかと協力要請がありました。詳しくは特別注文書(A4)にて生産者からの説明がありますので読んでみてください。皆さんのご協力をお願いいたします。

「水の子会のい草製品」

水の子会ではい草製品ユーザーさまの健康と環境を考え、安心安全にこだわった国内産のい草を国内の職人さんの手で製品化したものを皆さまのお手元へ届けています。

■地域の6～7割減の農薬制限と、着色剤の使用禁止

「お詫びと訂正」

先週配布しましたNo20号注文書の表紙で、「1314元気豚ハンバーグ」の価格に誤りがありました。大変申し訳ありませんでした。

正
1314 ハンバーグ
120g×2　650円(税込)

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

♧ 5月のゴールデンウィークの始まりは農家にとってはハードウィークの始まりになります。我家でも自給程度ですが、玉ねぎの収穫、お茶つみ前の草取り、じゃが芋の管理等・・・　会の野菜生産者から見れば朝めし前と思われるかもしれませんが、私にとっては大変です。
豚の管理と共に、水田の方も作業が待っています。
今日（1日）は先日の大雨の水が残る水田で石灰を入れる作業をしました。今後はアゼ切り、最後の荒起こしが待っています。今のところ稲の苗が順調に育っているのが幸いです。

・・・5/1　阿蘇市・島川和也・・・

♧ 5月に入ると用水路に水が流れ、田植えの準備にはいります。私のところは4月16日に苗代を家族総出で行いました。
5月7日～8日で田植え予定です。田植えも家族総出で行います。苗も今のところ順調です。
オカラ堆肥を使うようになってから苗つくりは安定しています。まずは苗が順調に育ち無事田植えが終わるように管理をしっかりしたいと思います。

・・5/2　阿蘇市・下田房雄・・

♧ 今受講している野草の合宿に行く為に、日曜日に熊本を出て和歌山県に行き、一昨日帰ってきました。野草の合宿と言ってもメインは以前にも書いた水と音と光の関係性を調べて水を理解するアクアフォミクスと呼ばれる新しい科学分野の講演会で4時間にもわたる水の深いお話で、水には浄化の水、解毒の水、調和の水等、構造によって役割が違ったり、どんなに体に良いものを取り入れても水がよくなければ意味がない事など、とても書ききれないし、頭でも理解できる事を超えていることが最先端の科学で分かってきているようです。

・・4/29　旭志町・新川幸宏・・

♧ 先週に引き続き佐藤が配送です。
先週から野菜の苗が入ってますが、皆さん家庭で作られているんだなあと感心（？）します。
今後の世の中を考えると昔から思っていた事ですが、自分の食べる分は自分で作る、というのはいいなあと思っています。
私は農家なのでそれでは仕事として成立しませんが、全然それでいいと思っています。お金に縛られた生活をしているので、とても厳しいとは思いますが、そんな世の中になったらいいなあと思っています。

・・5/3　山都町・佐藤真実・・

♧ B3.4コースの皆様、お久しぶりです。初めての方もちらほら。今月は代走で山本が走ります。
急な雨に昨日は真夏の様な暑さ・・・。今年も異常気象ですかね・・・。
畑にトラクターが入れず、夏野菜の定植がなかなかできません。計画通りにはなかなかできない農業あるある(笑)。
今日からミニトマトの苗をお届けさせていただきますが、この1週間で急に上に伸びてしまいました。植える時に深めに植えてもらえるといいかなと思います。さ、雨ですが頑張って配送しようと思います。

・・4/29　大津町・山本瑞樹・・

生産者だより(5/6　ラインメッセージより)

5月は私の誕生日ですが、自分の誕生日辺りの季節って皆さんも好きじゃないですか？
私はこの季節が好きで、青い山々、清々しい風、新しい命の芽吹き。年をとって体がしんどくなってもそういうものを感じるとワクワク、キラキラしますね😆
4月24日に撒いた米の種が芽吹きました。画像ではまだ見にくいですがシートの下では一斉に芽をだしてます。田んぼの元肥で堆肥を撒いてますが合間に吹く風が体を癒やします。
今年は不足することなく皆さんに美味しいお米を届けたいです！

山都町生産者　佐藤真実

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」

予約開始

野菜・果物だより
「梅、らっきょう、新ニンニク」「畑応援！夏の協力野菜」

今年もまたこの季節がやってきました！20号(5/3・5/7)で注文書を配布しています。ご利用をよろしくお願いします。

春の豆類がピークを迎えようとしています

豆ご飯（色鮮やか編）

「材料」・グリーンピース　・米　・塩　・酒

① グリーンピースはサヤからだし、かために塩茹でする。
② 米は洗って酒少々を加えて水加減し、塩で味をつけて炊き始める。
③ 米が炊きあがる寸前に①の豆を入れ、炊き上げる。

豆ご飯（豆を楽しむ編）

「材料」・グリーンピース　・米　・塩　・酒

① 米を洗って水加減し30分間つけておく。
② サヤからだした生の豆を米の上にのせ、塩、酒を加えて一緒に炊く。豆の香りが移っておいしい。

京都使い捨て時代を考える会　安全農産供給センター「野菜は友だち」より

ワッハッハ談義 65
行事食・厄除け編 17

磯遊びで免疫力パワーアップ

食文化史研究家・未来長寿食研究会会長 永山久夫

海水でみそぎ 無病息災を祈る

山やまは若葉に覆われ、鳥たちも楽しげに鳴き競っています。昔は春らしい陽気になると、親は子どもを連れて海辺へ行き、みそぎをしました。素足になって、海水に足をちょっとつけるのです。海水にはものを洗い清める原始の力がこもっていると信じられ、親はそうして子どもたちの無病息災を祈りました。

昔は幼児死亡率が高く、10歳前の子どもは「神の子」といわれ、いつ神さまのもとに旅立ってしまうかもしれないと、大事にされたのです。これが古くからおこなわれてきた「磯遊び」という行事。海辺の清らかな空気をとり込み、海水に足をつけることで子どもの病気に対する免疫力をパワーアップしたのです。

ごちそうと日光浴に 秘められた深い知恵

子どもたちにとって、磯遊びの楽しみはほかにもありました。用意してきた重箱のお弁当を、そよ風のなかで家族と一緒に食べることです。重箱にはかんぴょうを芯にしたのり巻きや甘い卵焼き、ゴボウやサトイモ、ニンジン、凍り豆腐などの煮しめなどがぎっしり。

のりには子どもの成長に欠かせないカルシウムやたんぱく質、それに健康を守るカロテンやビタミンC、元気の出るビタミンB1、整腸効果を高める食物繊維などがたっぷり含まれているのです。

卵には子どもの学習能力を高めるうえで役に立つレシチンが含まれています。アミノ酸のバランスが良い卵のたんぱく質は、育ち盛りの子どもの成長を支えてくれます。

凍り豆腐も子どもの健康と成長にとって理想的な食材です。なにしろ約50％（乾燥時）がたんぱく質で、カルシウムも豊富なのです。

ごちそうを食べ終えたら海辺を走り回って、貝拾いなどをして楽しみます。冬の間遠ざかっていた日光浴で、最近では「万病を防ぐ」と世界的に注目されるビタミンDを、しっかり生成することができます。ビタミンDは体幹の骨（頭がい骨、脊柱、肋骨、胸骨）や筋肉を丈夫にするだけでなく、免疫細胞の働きを向上させることもわかってきました。

磯遊びには深い知恵が秘められていたのです。現代版磯遊びに、5月の陽気は最適ですよ。

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

カレーセール！！

♦定例注文書より

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
1013	★元気豚とんかつ用	300g	926円	➡	10円引
1716	神山鶏　もも	300g	675円	➡	10円引
1723	神山鶏　ミンチ	200g	488円	➡	5円引
3341	アショカのカレー粉	100g	535円	➡	5円引
3344	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引
3345	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引
3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引

♦特注品　第三世界ショップより

5701	ペッパー(黒ホール)	20g	389円	➡	8円引
5702	ペッパー(黒粗挽き)	20g	389円	➡	8円引
5703	ココナッツミルク	200ml	302円	➡	5円引
5708	チャツネ	260g	626円	➡	10円引
5704	スリカレー	34g	508円	➡	5円引
5705	カレーの壺マイルド	220g	626円	➡	10円引
5706	カレーの壺オリジナル	220g	626円	➡	10円引
5707	カレーの壺スパイシー	220g	626円	➡	150円引
5763	レトルト・チキンカレー辛口	180g	421円	➡	5円引
5995	レトルト・キーマカレー辛口	180g	421円	➡	5円引
5764	レトルト・ポークカレー　中辛	180g	421円	➡	5円引
5875	レトルト・ひよこ豆カレー	180g	421円	➡	8円引
5998	レトルト・ひよこ豆カレー5個	180g×5	2084円	➡	35円引

♥私のお気に入り商品

□実名　□イニシャル　☑台所ネーム　（　お石灰　）

先日、しんでお昼を食べるとき、今すぐカレー食べたいと、非常食用の第3世界ショップのレトルト チキンカレーいただきました。あっという間にカフェ気分。スパイス香るおいしいカレーでした。

今週のスポット品

♦特注品　オーサワ「冷蔵品カタログ」より

オーサワベジ冷し中華セール

5173	冷し中華　しょうゆだれ　生麺	302g	540円	➡	10円引
5174	冷し中華　ごまだれ　生麺	320g	615円	➡	10円引

植物性素材でつくったこだわりの冷し中華
小麦の風味際立つ滑らかな喉ごしの生麺
■北海道産小麦粉を使用したこだわり生麺
■中国内モンゴル自治区産かんすい使用
■砂糖・動物性原料不使用
■化学調味料不使用
■内容量のうち麺は110g×2

今週の特注品

・・5/31.・6/3届け・・

☆水の子会「い草製品」

八代より健康と環境を考え、安心・安全にこだわった国内産のい草を国内の職人さんの手で製品化したものを皆さまのお手元へ届けております。畳の良さを見直してみませんか？

☆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。主な餌のうちト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。今回特別企画がありますのでご利用ください。

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」　月に1回

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。カレーの壺シリーズセールです！

☆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。冷し中華セールでお届けします！

☆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ケ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し、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願いします。

レタスカレーチャーハン

材料（2人分）
ごはん 2膳分
レタス 2～4枚
豚こま肉 80g
卵 2個
カレーの壺ペースト 大さじ1.5
しょうゆ 適量
油 適量

作り方
①レタスは一口大に手でちぎる。卵は溶く。
②油を熱したフライパンに卵を入れ、大きくかき混ぜて半熟になったら取り出す。
③同じフライパンに豚こま肉を入れて炒め、色が変わったらカレーの壺ペースト を入れて香りが出るまで炒める。
④2、ごはんを加え、ごはんをほぐしながら炒め、しょうゆをまわし入れて味を 調える。
⑤レタスを加えてさっと混ぜる。
※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。