

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	6/14		6/21

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	6/17		6/24

※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。

## [2022年度産米 年間予約注文]



お米の収穫は年1回。秋に収穫されたお米を保存し1年間かけて食べます。考える会では、毎年お米については1年分の予約注文を募り、計画的な流通に協力していただいています。秋に収穫したお米を生産者から一括で買い取り、12月に生産者へお米代金を支払いますが、会には全額をお支払いする体力がありませんので、皆さんからいただく予約注文分の代金で、生産者へお支払いするシステムを取っています。お米は毎週の定例注文でもご利用いただけますが、年間予約注文へのご協力をお願いいたします。

**お米の予約注文について、詳しくは年間予約注文書をご覧ください。**



**精米機のある毎日で、いつもの白米や玄米が大変身!**

- ポイント1 玄米から白米5合を2分30秒で精米!  
毎日、精米したての新鮮でおいしいご飯が頂けます
- ポイント2 15段階の精米+無洗米・フレッシュ機能  
白米・分づき米(3.5.7分づき)・胚芽米など、いろんなコースが選べます

4080 精米機 匠味米 レッド  
5合精米 23980円(税込)

4081 精米機 匠味米 ホワイト  
5合精米 23980円(税込)

特別注文書(A4)でご注文ください

## 「お酢」

考える会で取り扱っている「お酢」原料から製造方法までこだわった商品たちばかりです。これからの季節にはなにかと重宝しますね。今週はそんな「お酢」を特価でお届けします。



**「松合食品・玄米酢」**  
 自社農場産無農薬玄米を100%使用、じっくりと醗酵、熟成させた無添加純米酢

**「飯尾醸造・富士酢」**  
 地元・京都の山里で農薬不使用で育てられたお米を原料に、長期熟成させた純米酢。

3251 玄米酢(小) 0.9ℓ 957円(税込) 10円引  
 3252 富士酢(大) 1.8ℓ 1908円(税込) 20円引  
 3253 富士酢(小) 0.9ℓ 1166円(税込) 15円引

## オーサワジャパン

## 「夏のオススメ」

オーサワジャパンから「夏にオススメ商品」の企画です。普段は取扱いのない商品も沢山ありますので、お見逃しなく。



**オーサワ冷し中華(乾麺、生麺) セールです**



♣ 6月4日に水田にアイガモを放鳥します。今年は天気もよさそうですので、予定通り出来そうです。考える会の皆さまにも呼び掛けしていますので、足を運んでください。

それに向けてという事ではないですが、連日、電気牧柵、AMI張りを行っています。年々、体力が落ちてきてイボ付を水田に押し込むのに苦労します。アイガモと共に水田の雑草も大きくなってきてますので、放鳥のタイミングを計っています。

..5/30 阿蘇市・島川和也..

♣ 今の時期は自分も周りも野菜。

植え付けや田植えの準備など、観な磯がしようになってます。自分も今週ハウスの中の苗をいろいろ畑に植え付けていきたいです。人間で言うと学校や義務教育が終わり、畑という社会に飛び出すわけです。畑という社会の中でたくましく育てほしいです。

..5/31 御船町・石脇祐介..

♣ 先日畑で草取りして上がってきたら、家につながる道を九電かNTTの工事車両が3台上がってきて、こんな道から上がって来たのか？とおどろいたのですが、先頭車両を見ると、梅の実が落果したり葉が乗っていて、道にかぶった梅の枝におかまいなしに登って来たのだと気付いて、久しぶりに他人に怒りました。一度元受けの業者のような方が下見に来ていたし、別の道から周って来れば道も問題ないのに、作物に配慮ない態度は雑の一言ですね。総勢十人程度で作業して一時間少して帰って行ったのですが、それでいくらお給料をもらうのですかね。収穫を翌週に控えていた僕はその作物を人に届けて生活をするわけですが...。世の中には様々な生活がありますが、思いやりを持って尊重していくべきだと思います。

..5/27 三角町・江口 健..

♣ お久しぶりです。私の場合今の時期、植付けや種まきで一番忙しく楽しい時期です。果菜のナス、ピーマン、トマト、スイートコーン、かぼちゃなど、あと葉菜のキャベツ、小松菜、チンゲン、白ネギ、レタスなど植え付けました。ごぼうがやっと養生マルチが終わり播種できました。これから田んぼの田植えの準備で忙しくなります。畔草刈り、代かきなど今年は豊作になるように作業をしていきたいと思えます。

..5/30 山都町・佐藤昭人..

♣ 今、ズッキーニが沢山できていて、ケースにも毎回2本づつ入れさせてもらい、とても助かります。この会のケースのシステムは本当生産者にとって、安して作れるなど実感しています。ありがとうございます。ケースにキュウリが入りだし、そろそろナスやピーマン等夏野菜になってきますね。

畑の草の勢いがすごくて、おいつきませんが、ポチポチ草取り、草刈りをやっていこうと思います。

来週はジャガイモ掘りのイベントをやると思っています。ぜひ遊びに来て下さいね。雨が降らないように...

..5/27 大津町・山本瑞樹..

♣ そろそろ梅雨入りしそうな雰囲気ですね。雨が降ると湿気が多くなって夜眠る時に蚊の羽音が聞こえてきます。今受けている野草講座の流れで今月から心理学(セラピスト)講座を受講しているのですが、自分の奥にある無意識の感情、前提等、自分が日頃思っていないことが、掘り起こされる恐怖(笑)を味わっています。人間って面白いものですね。見る人から見れば、自分の言動、立ち振る舞いから心理的なものを読み取られてしまう。自分でもこの年齢になって新しい自分と出会えることは幸せだなと感じています。

..5/31 旭志町・新川幸宏..



## 生産者だより(5/27 ラインメッセージより)

御船町 石脇です。今週はケースにじゃがいもを入れさせてもらっています。

ですので芋掘りウィークです。

山の中の畑で少し手前に車を止めて、そこまで坂道を芋の入ったコンテナを運ぶのが疲れますが、芋掘りは良く出来ているとなかなか楽しい作業です。

シカも葉を食べたりウロチョロしてるので少し早目に掘ってます。どうぞよろしく願います！

## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！今週末は、土曜日に「あいがも放鳥体験」、日曜日には「じゃがいも掘り体験」と、イベントが続きます！いまのところ天気も良いようでよかったです。私はどちらとも初めて参加するので、とても楽しみにしています。みなさんご都合が合えばぜひご参加下さい。家庭菜園でじゃがいもを育てているので、掘る前のドキドキワクワク感は知っています。それを一度に何回も感じられるなんてスゴイです！あいがものヒナもきつとかわいいいでしょうね～！今日も元気に正直野菜をお持ちします！

..5/31 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

## 即売野菜のお知らせ

一時期に出来すぎた野菜や少量しか栽培してなくて、ケースに入れられない等の野菜を即売野菜としてご利用してもらいたいという事でお知らせします。

必ずしもあるわけではありませんが、野菜の他に白米(白米、玄米1キロ)、卵やバナナ等があります。

何がどれ位あるかはその日でないといけないので注文はできませんが、在宅の方は即売が見たいと伝えてもらって、ご不在の方は書き置きした物があれば、お届けしますのでよろしくおねがいします。

現金での取引ではなく月末にまとめて請求する形になりますのでお気軽にご利用下さい。

熊本のちと土を考える会 配送委員長 新川 幸宏





# 野菜・果物だより

## 天気にも恵まれてズッキーニがとっても良くできています。

### 「ズッキーニの和風マリネ」

「材料」ズッキーニ、塩、だし汁、醤油、みりん、酢、オリーブオイルかごま油、辛みとしてタバスコ、唐辛子、豆板醤

- ① ズッキーニは7～8ミリにスライスして、魚焼きグリルで軽く焦げめがつくまで焼く。
  - ② 保存できる容器に塩、だし汁、醤油、みりんを適量に入れ、めんつゆぐらいの味にし、好みで酢を加える。
  - ③ 焼き上がったズッキーニを、②の容器にどんどん入れていく。つゆは全体としてズッキーニのかさの半分くらいで充分。
  - ④ 冷ましながら1～2回混ぜ合わせ、仕上げにタバスコか唐辛子、豆板醤を入れ、オリーブオイルかごま油をたらす。
- ★冷ましたほうが美味しいので、昼につけて夕食にどうぞ

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

### 「ニンニク風味 ズッキーニオムレツ」

「材料」卵・2個 ズッキーニ・1/2本 ニンニク・1片 ◆塩、こしょう・適量 ◆オリーブオイル・大さじ1 バター・適量

- ① ズッキーニは2～3ミリの厚さの輪切りにし、ニンニクは薄切りにする。
- ② フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて弱火にかけ、ニンニクをきつね色に炒めて取り出す。そこにズッキーニを加えてじっくり炒めて取り出す。
- ③ フライパンにバターを加え、溶きほぐして塩、コショウした卵を流し入れ、大きくかき混ぜて円形に形を整えます。
- ④ 固まってきた卵の上にズッキーニを広げ、ニンニクを散らして焼き上げて出来上がりです。

## 第38期 第6回 運営委員会だより

2022年5月11日(水)9:30～

場所:国際交流会館 4階 第二会議室

1、入退会者について 入会… 3月 5名 4月 2名 退会… 1名

・拡大キャンペーンで組合員さんからの紹介により4人のお試しがあった。紹介者からの説明をしてもらっているが問題なく出来ている。

2、交替制ブロックの申し送りについて

・委員会出席が交替制のブロックは、コロナ禍のためブロック会が開けていないので大変だと思いますが、申し送りをお願いします。  
5月から、議事録を委員会案内と一緒に出すように工夫した。

3、運営委員会予算について

・ブロックから複数人出ているブロックは、活動費を折半している。ブロックの代表として参加してもらい、各ブロック会で組合員に広めて行く役割として支払われているので、1人に対して500円を委員手当として出すように4/13運営委員会で承認しましたが、今期の残りの3ヶ月を教育文化費からではなく、運営委員会活動費から出すように今回承認し直しました。

次年度からは、初めから運営委員会に参加している委員の委員手当は、教育文化費から支払うように、予算請求をする。

(お誘いして参加された組合員さんには交通費のみ支給。)

・運営委員会に会計がないので準備委員の中から会計を作ってはどうか。

講演会、料理会は教育文化費から出ている。料理会の会費の余剰金はどうなっているのか…現在、余剰分は教育文化費にいれている。

今後、会計をつけて余剰金が出た時は、教育文化費に入れるのではなく、少しずつ貯めて行く事を考えてはどうか。

4、各チームの報告

○知らせる 今後の紙面の内容を決め取材して伝えて行く。「いのちと土」と違った楽しい内容にしていく。

新川さんの「草男さんの畑へ行こう」、事務所、配送者への取材を計画中

○つなげる 課題の組合員の世代交代をコンセプトに「マイぬか床を作ろう」の交流会を木山座で計画

イベントに新しく入会した組合員さんに電話して参加してもらう

○まなぶ 取り組んでいる紙面作り 内容は、新川さんの季節の雑草、レシピ、うんちく等 気になるお店

石脇さんのホットひといき 5/15日、新川さんの雑草料理会の参加者…大人20名、小人10人 田植えイベントは未定

5、生産者より

・畑からのメッセージ、配送便りのほとんどを生産者が書くので、組合員さんからのメッセージを載せられるようになったら生産者の負担も減るので消費者参加型で考えて欲しい。配送便り、生産者便りの負担があるので、お題があると書き易くなるのでは。消費者からの返事、コメントは嬉しいので、消費者からもどんどん書いて欲しい。配送していない生産者をお願いしたら負担が減るのでは。

配送便り、生産者便りはとても楽しみにされてる消費者が多いので続けて欲しい。次回の運営委員会でもう一度話し合いをする。

6、その他 生産者山本さんから 今月末か来月頭に畑へ行こうよ、じゃがいも掘りを計画中。日程は未定です

※次回 6月の運営委員会は青年会館 2階 研修室

～行事予定～

・畑へおいでよ！「石脇農園で田植え体験」

: 6月18日(土) 10:30～ 石脇さんの田んぼ

◆特注品 オーサワ「冷蔵品・夏のおすすめ」より

オーサワ冷し中華セール

- 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
- 5106 オーサワのベジ冷し中華(醤油だれ) 121g 226円 → 5円引
- 5107 オーサワのベジ冷し中華(ごまだれ) 130g 270円 → 5円引

♥私のお気に入り商品 ..Nさんより..

オーサワの冷蔵品「ハムス」  
 エスニックな味でおいしかった。  
 パンにつけて食べました。

5324 KURAKON HUMMUS ORIGINAL 321円 → 5円引

ハムスはトルコやギリシャなど中東の地域でよく食べられている伝統料理で、地域によってはフムスと呼ばれることもあります。ひよこ豆をペーストにし、ごまペースト、レモン果汁、にんにく、香辛料などで味付けして作られるものが、家で手軽に味わえます。野菜やパン、クラッカーにディップして食べたり、サンドイッチの具材などでお楽しみください。



今週の特注品

..6/28..7/1届け..

☆2022年度米 年間予約注文

健全な水田で生まれ収穫された農薬、除草剤不使用のおいしいお米です！年間予約注文をお願いします。

☆精米器「匠味米」

ハイスピード精米(玄米から白米5合を2分30秒で精米)。  
 白米・分づき米(3・5・7分づき)・胚芽米5つのコース！  
 めかとお米を分離しお手入れ簡単。

☆オーサワ「夏季のおすすめ商品」

通常の企画にはないオーサワジャパンの「夏季におすすめ商品」を厳選しました。暑い夏を健やかに、快適にお過ごしください！

☆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。セールチラシをご覧ください。

☆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。予約注文よろしくお祈りします。

お酢類セール！！

- 3251 玄米酢(小) 0.9ℓ 957円 → 10円引
- 3252 富士酢(大) 1.8ℓ 1908円 → 20円引
- 3253 富士酢(小) 0.9ℓ 1166円 → 15円引
- 3255 富士すし酢 360ml 636円 → 10円引
- 3256 りんご酢 600ml 648円 → 10円引
- 3258 ゆずポン酢 300ml 473円 → 5円引
- 3297 カンタン八芳酢 360ml 454円 → 5円引
- 3298 お徳用カンタン八芳酢 900ml 907円 → 10円引
- 3289 まろやか旨酢タレ 400ml 540円 → 10円引
- 3257 富士ピクル酢 360ml 633円 → 10円引

暮らしの知恵(酢の豆知識)

お酢の出番は、お料理の時だけではありません。お酢1本でできる暮らしの知恵、是非お試しください。

ビタミンCの破壊を防ぐ

大根おろし、ジュースなどに適量の酢を加えます。

ご飯を日持ちさせる

米2合に大さじ1/2杯の米酢を入れてご飯を炊くと、夏場でも傷みにくく長持ちし、お弁当にも重宝します。ご飯に酢の味は全くせず、ふっくら炊き上がります

手についたゴボウ、ズイキのアクをとる

強いアクは石けんでもなかなか落ちにくいものですが、酢で洗うと落としやすいです

コンブをやわらかくする

酢を少量入れて煮ると、やわらかくなります

そうめん、ラーメンをさっぱり食べる

そうめんのつけ汁やラーメンのスープに酢を入れると、さっぱり美味しく食べられます

川魚の泥を吐かせる

酢を入れた水で泳がせると、泥臭みが抜けます

サバ、イワシなどの臭いを消す

煮付けの仕上げに酢を少々入れると、生臭みが消えます

煮干しのカビ臭をとる

煮干しにカビができたとき、酢を噴霧して陰干しにすると、カビ臭がとれます

ゆで卵の白身の流れ止めに

ゆで卵を作るときに酢を少量加えると、卵が破れても白身が流れ出にくく、殻がむきやすくなります

野菜を白くする、アクをとる

れんこん、うど、ごぼう、山芋は、水カップ1に酢小さじ1の酢水にさらします。

浸す時間は、香りや栄養分がぬけないように“切るはしから切り終わるまで”の短時間にします

野菜のぬめりをとる

里芋、山芋のぬめりをとるには、水に少量の酢を加えて下茹でします

ガラス食器の汚れをとる

曇った汚れには、粗塩大さじ2に酢大さじ1/2を混ぜたもので磨くと、驚くほど汚れが落ちぴかぴかに光ります。洗いに酢を入れて洗うだけでもツヤが出て美しく光ります