

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	6/28		7/5

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	7/1		7/8

※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。

## 今年も始まります! 「決算セ〜ル」 7/5~7/29配送まで

7月は考える会の決算月です。毎年恒例の「決算セール」が今週から始まります。考える会のこだわり商品たちを、週替わりでセール価格で紹介していきます。日頃買った事がない商品の購入や、いつも買っている商品のまとめ買いをするチャンスです。また、決算月ですので会の安定経営の為にも、いつもより一品多くの協力購入へ皆様のご協力をよろしくお願い致します。

### 長野県大鹿村「アルプス牛」全品15円引き



長野県の美しい南アルプスの麓の大鹿村で、愛情たっぷりに育てられています。仔牛導入後は、抗生物質やホルモン剤などは使わず、主なエサは非遺伝子組み換えトウモロコシに、フスマと大豆は国産です。サイレージ(牧草を発酵させた物)は自給、ワラは可能な限り地域自給をしています。

アルプス牛は父牛が黒毛和牛、母牛はホルスタインの交雑種です

**1番人気**  
**1239 牛バラスライス**  
 170g 1155円(税込) **15円引**

**オススメ**  
**1236 牛焼肉セット**  
 210g 1835円(税込) **15円引**

特別注文書(A4)でご注文ください

牛肉生産者の福沢さん

まあのの小村さん

### 大人気シリーズ 「ムソー冷凍DEグルメ」



鮮度のよいアジを一尾一尾丁寧にパン粉をつけてパック詰めしてあります。サクサクふわふわで美味しいアジフライです。

**人気No1**  
**1767 日本のやさしいアジフライ**  
 50g×4 658円(税込) **10円引**

### 毎月1回企画している大人気企画「ムソー冷凍DEグルメ」 決算セールに合わせて全品10円引きでお届け!



老舗の鮪屋さんが鮪を使った団子にまろやかな酸味のある黒酢ソースを絡めて作ったお惣菜です。旬の野菜を合わせると、ボリュームも美味しさもUP

**人気No2**  
**1766 まぐろ肉団子黒酢あん**  
 160g(団子6個) 377円(税込) **10円引**

### 「内田安喜の豆腐」



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。阿蘇山で育まれた伏流水、九州産大豆、天草ののりがり、を使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

**お豆腐製品 全品5円引き!**

### 「海産品」



定例商品のかつおパックや塩わかめ、だし昆布、ひじきなどの海産品をセール価格でお届け。

無添加で美味しいだしがとれます(松合食品さん)

**2044 阿波屋だし**  
 80g×30 1944円(税込) **20円引**

**5~20円引き!**

### 「ムソー夏季商品」



夏季のオススメ商品(月1回)をセール価格でお届けします。お見逃しなく!



**5~40円引き!**



☺ 田植えも終わり梅雨に入りましたね。これから一カ月位雨の多い日が続きますが、憂鬱でうとうとしくなりますね。しかし、梅雨も無いと困るし必要です。昔は梅雨を待って水が出来る事でやっと田んぼに水を張り代掻きをしていたと思います。今は用水路も整備され水が少ない時には下の川から揚水機で水を簡単に確保する事が出来ます。便利です。これから農道の草刈、用水路の草刈、畔草刈、畑の草取りと草に負けない様にしなければいけないですね。皆頑張るバイ。  
..6/13 山都町・佐藤昭人..

☺ 今週あたりから雨が多く、梅雨に入ってきたのでしょうか。昨日は畑で仕事をしていて、途中で雨がけっこう降ってきて、わりと冷たい雨でした。昨夜うちの周りでは風がけっこう強く、定植したピーマンなどが心配なまま配送にきました。早く支柱を立てたいと思います。  
..6/14 御船町・石脇祐介..

☺ 清和の佐藤真実です。先週の月、火とようやく田植えが終わりました。苗半作といい、だいたい田植えまで終わろうと作柄の半分が終わったという意味ですが、近年ウンカの害などで作の終わりあたりでの事で不作が続いています。野菜にしてもここまでやったからもうほぼ大丈夫！今年は良い出来だ！というのがなかなか難しくなってきた様に思います。  
..6/14 山都町・佐藤真実..

☺ 毎回配送者だよりを書くとき長くなってしまって時間が足りなくなるので、今回は割とテキトーというかライトな内容でお送りします。数年前のことですが、家族で組合に納品に向かっていた時のことですが、益城の川沿いの見通しの良いストレートの道で後ろを走っていたバイクが約150km/hのスピードで追い抜いて行ったのですが、その背中にはおさるのジョージのバックパックが背負われていて、子どもが「ジョージだー」と大喜びしたのですが、猛スピードで消えて行きました。そして納品して家族でラーメンを食べた後に車へ向かっていると、前の方からおさるのジョージのバイクが現れ、その横には仲間のバイクも増えていて、また家族で盛り上がりました。ああ結局長文になってしまった！！

..6/10 三角町・江口 健..

☺ 梅雨入り間近、蒸し暑くなってきましたね。先日、自分の畑にて、ジャガイモ掘りイベントがありました。あいにくの雨でしたが、来てくれた人達はカッパを着て、掘って楽しんでくれました。そのあと公民館でカレーを作って楽しい時間を過ごしました。外は嵐で、会の旗を立てていたのが折れたりして...。帰るころには穏やかになりましたが、本当に思い出に残るイベントとなりました。もっとゆっくり畑も見てもよかったのですが、次の機会です。秋にからいも掘りを計画しようかなと思っています。

..6/10 大津町・山本瑞樹..

## 生産者だより(6/10 ラインメッセージより)



旭志の生産者、新川です。毎年この時期は草の勢いが凄いの草刈りが中々追いついていません。今年は新しいことを色々やり始めてそちらの方にばかり気がいってしまってもう6月。自家用に植えている野菜でさえも草に埋もれていくのを見てものんびり構えています。やる気が出ないものはしょうがないよねーと自分を甘やかしています笑 それにしても今年も数年前に植えたイタドリがまた立派に育って良い感じだなーとか朝はなるべく朝日が昇るのを眺めたりと周りにある自然を味わっていると時間の感覚がなくなってもう今日も一日終わってしまったなということがよくあります。それでも気持ち的にも追われることなく、一人で色々考えたり感じたりする時間と場所があることは幸せだなーとつくづくおもいます。やっぱりゆとりは大切ですよね！



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！  
考える会ホームページ担当の福岡です。今日はホームページの更新スケジュールのお知らせです！（あくまで予定ですが）  
⑧今週の行事等・今週の注文書(週刊「いのちと土」) ⑨今週の野菜ケース、 ⑩今月の生産者メッセージ  
この他に、イベントの案内と実施後の報告・感想の記事をあげています。是非ご覧ください。「いのちと土」のカラー版が見れますよ！  
今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..6/14 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

### ～行事予定～

・運営委員会企画「新入会員さん大歓迎パーティー  
& マイ糠床を作ろう！」：7月2日(土) 10:00～きやま座

### ～委員会・ブロック会予定～

・米小袋作業 : 7月6日(水)～事務所  
・運営委員会 : 7月13日(水) 9:30～熊本市青年会館  
・取扱検討委員会 : 7月13日(水)10:00～事務所  
・米委員会 : 7月20日(水) 9:00～阿蘇水田視察



# 野菜・果物だより

## スイートコーンがお届けできました

スイートコーンは無農薬栽培ではとても難しい作物の1つです。栽培する上で一番やっかいなのが虫害です。アワノメイガという蛾がコーンの先に卵を産みつけ、その幼虫が中に入り込んで悪さをします。その防除の為に一般的には農薬をかけて防除するのですが、もちろん考える会の生産者は農薬は一切使用していませんので、コーンの中に虫がいる事があります。コーンの中に蛾の幼虫がいると確かに気持ちがいい物ではありませんが、冷静に考えると、一般で売られているキレイなスイートコーンには、目には見えない虫よりもっと恐ろしい物がかけられていると思った方がいいかもしれませんね！収穫適期がとても短いスイートコーンは、今週も含めて1~2回のお届けになるかもしれませんが、旬の味をお楽しみください。



## ニンニクをお届けします

みじん切りのニンニクを油と一緒にじっくり熱し、軽くなって浮いてきたらすくってカリカリのニンニクフレークをつくりまします。瓶等に入れて保存しておけば、サラダや料理のトッピングに大活躍。今回はネギなど好みの薬味を合わせて、なんでもごちそうに変身させるドレッシングを紹介します。

### カリカリドレッシング (液体じゃないピリ辛ドレッシング)

「材料」 ニンニク40g 赤トウガラシ(みじん切り)小さじ1/4~1/2 長ネギ30g 塩小さじ1 油1/2カップ

- ① にんにくをみじん切りにし、赤トウガラシも種を取ってみじん切り、長ネギは3mm位のみじん切りする。
- ② 油とニンニクみじん切りをフライパンに入れてから5分くらい中火にかける。150℃くらいの低温でゆっくり揚げる。
- ③ ニンニクが白くふわっと上がってきて、その後さっと色がついたら引き上げて油を切る。
- ④ ③と赤トウガラシ、長ネギ、塩を混ぜ合わせる。

※ ニンニクを揚げた油は瓶に移し、ニンニクオイルとして炒め物などに活用しましょう。

「大谷ゆみこ 野菜だけ？」より

食べもの通信 ● 2022.06

うま味のもとにはイノシン酸を主とする30種類ものアミノ酸などで、欧米諸国の油脂系のこってり濃厚な味に対して、さっぱりして奥行きのある天然発酵の味です。この味がカレーにもラーメン、

かつお節は世界一かたい食べ物といわれていますが、味は極めて良い。外国の方に削って食べてもらうと、「まるでビーフジャーキーの味だ」と言って目を丸くします。

シウムも含まれています。注目したいのは、必須アミノ酸のトリプトファンを豊富に含んでいること。幸せホルモンとよばれるセロトニンの原料で、イライラを防ぎ精神安定作用で注目されています。なにしろ続くコロナ感染のリバウンド、ロシアのウクライナ侵攻、地震、異常気象、物価急騰など「地球大乱」が次つぎと起こり、気が滅入ったりイライラすることばかり。

かつお節は生のカツオの身を煮て、いぶして、カビ付け、日干ししたりして水分を徹底的に抜くため、まるで木のようにかたくなります。このため、うま味が濃縮されて、芳醇な味わいになるのです。

かつお節の約77%はたんぱく質ですが、カビ付けという発酵作用によってアミノ酸化されていて吸収がよい。イノシン酸やグルタミン酸、タウリンなどのアミノ酸は、記憶力や独創力など頭脳の向上に役立つ成分でもあります。

こんなときこそ、かつお節です。お茶碗に盛ったご飯に、かつお節をたっぷりかけ、しょうゆを少々、それにワサビをのせ、湯をかけてかっこみ食い。「あー、おいしかった。ワッハッハ」。時代に負けることなく免疫力を高めるためにも、「セロトニン茶漬け」で「自分力」を強化しましょう。かつお節は古くから日本人の頼りになる味方なのです。

## 「和の味」として人気

うどん、おでんにも使われ、「和の味」として人気をよんでいます。

「和の味」として人気をよんでいます。

食文化史研究家・未来長寿食研究会会長 永山久夫

談義 66 巨除け編 18

行事食・行方



# 決算セール



皆様の協力購入よろしくお願ひ致します！

◆内田安喜商店 全商品 5円引き！

◆海産物 右記の通り 5～20円引き！

◆特注品「ムソーDE冷凍グルメ」  
全商品 10円引き！

◆特注品「アルプス牛肉」  
全商品 15円引き！

◆特注品「ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品」  
(新商品欄(アイスコーヒーは除く)は 5円引き！  
新商品の1箱ジュースは 40円引き！)

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
2018	おだし用かつお節粉末	100g	475円	→ 5円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	415円	→ 5円引
2007	塩ワカメ	500g	240円	→ 5円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2021	天然野菜昆布	100g	418円	→ 5円引
2022	花かつお削り	100g	422円	→ 5円引
2023	かつおパック	(3g×4)×2	321円	→ 5円引
2024	とろろ昆布	40g	278円	→ 5円引
2025	かんてん雪椿(フレーク)	7g	199円	→ 5円引
2027	干しサクラエビ	5g	562円	→ 10円引
2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→ 5円引
2029	あおさ	25g	462円	→ 5円引
2031	天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引
2033	お徳用ところてん	500g	418円	→ 5円引
2034	ところてん	150g	224円	→ 5円引

## 内田安喜商店 HPより抜粋

### 本物の「おいしい」を届けたい

使う素材は、「純国産の大豆」「阿蘇山の伏流水」「天然の海水にがり」のみ。

毎日食べても飽きない、一丁まるっと食べられる豆腐。

いつもより贅沢したい時や手土産に喜ばれる、こだわり豆腐。どちらも昔ながらの製法で作るやすきの豆腐は、ほんのり芳ばしい香りと、大豆の甘み・旨み・コクが調和した味わいを大事にしています。

## ♥私のお気に入り商品

..Nさんより..

ムソーDE冷凍グルメの「まぐろ肉団子黒酢あん」お弁当に重宝しています。人参、玉ねぎ、ピーマン等を炒めてからめてかさましてます。(笑)

## 今週の特注品

..7/12..15届け..

### ☆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。

### ☆ムソー「冷凍DEグルメ」 月1回

農薬や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられたオーガニックフルーツや無着色たらこ、ベビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。

### ☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 月1回

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。さしみこんにやく、オーガニックボールクッキー、オーガニックアイスコーヒー等、新商品がありますので、是非お試しください。

### ☆太陽油脂「パックスカタログ商品」 月1回

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。

## 紫じゃがいも シャドークイーン

こんにちは本田です。

わが家の自家用に楽しみで育てている紫のじゃがいもです。

もしかしたら、お好きな方がいらっしゃるかなと思い今回、数量限定で特注の注文を取らせていただきたいと思います。お好きな方へお届けできますように。どうぞ宜しくお願いします。

食べ方

きれいな紫色をいかして、ポタージュやフライドポテト、チップス、マッシュポテト、ニョッキにすると、とってもきれいです。

108 ★紫じゃがいも(シャドークイーン)500g 226円

## 商品についてのお知らせ

### ◆「オーガニックバナナ」7月1日配送分より値上げ

976 オーガニックバナナ 500g 430円 → 460円

予約注文書には430円で表示しておりましたが、値上げのお知らせが入ってきましたので、大変申し訳ありませんが変更となります。