

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	7/19		7/26

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	7/22		7/29

※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。

決算セ〜ル 最終週 7/5~7/29配送まで



久保さん(福岡)の農薬不使用の小麦粉でつくった



「そうめん、うどん」

福岡県久保さんが栽培した農薬不使用の小麦粉でつくった、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。

★これからの季節、常備しておくとお便利ですね!

★地粉を使っているのを見た目はちょっと黒いけど、美味しいと人気です!

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
--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------------

ゆうきスター米でつくった「米麺」 今回は下田さんのコシヒカリでつくりました



会の生産者が栽培した無農薬米(ゆうきスター)でつくった米麺です。玄米でつくった「焙煎玄米麺(太麺)」と、白米でつくった「白米麺」の2種類があります。数量限定となっております。

半生タイプですのでゆで時間が約2分ほどです。うどん、パスタ、和え麺など、様々な麺料理にお使いください。

3397 ★焙煎玄米麺(太麺) 100g 324円(税込)5円引	3396 ★白米麺 100g 324円(税込)5円引	数量限定
-------------------------------------	-------------------------------	-------------

【今週のオススメ】

北村きのこ園



農薬などは一切使用せず、培地には国産杉のおがくずと、ふすま、米ぬかだけを使用しており、コーンコブ(トウモロコシの芯を粉砕した物)などは使用していませんので、遺伝子組換えの心配もありません。また、温度を1~2度下げることによりゆっくりと生長させて、うま味が多くて密の細かい食感のよいきのこができます。

松下かまぼこ店



松下かまぼこ店では、無リンのすり身と天草の新鮮な魚、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て、無添加の練り製品を届けていただいています。
 考える会へは一般的な製造ラインとは別で無添加ラインで特別に製造してもらっていますので、ある程度の注文量が必要になります、皆様のご利用をよろしく願います。

小玉スイカ予約



一週限定

宇土市・本田さんの小玉スイカ(外皮は黄色のスイカ)です。予約注文という形でご注文を受け付けておいて、スイカの収穫時期がきたら自動的にお届けします。7月下旬~8月上旬頃のお届けを予定しています。

522 小玉スイカ
1個 1200円(税込)



☪ 6月中に梅雨が明けて、連日猛暑日が続いております。
雨らしい雨も降らずに終わった梅雨なので、今後、農業用水の不足も心配されます。
田んぼではアイガモが頑張って仕事をしてくれているので、少しずつですが雑草が減っています。アイガモと共に私もヒエを取り除く作業を連日行っています。田んぼの水も温泉水くらい熱くなっているので、水分補給をしながらの作業です。今後しばらくはヒエ取りと畔草切りが私の作業の中心となります。

..7/5 阿蘇市・島川和也..

☪ A2コースの皆様、今月から配送担当が代わりまして、山本が走ります。初めましての方もちらほらいますが、今年1年よろしくお願ひします。自分は大津で畑をしている生産者です。
独立して9年目になり、まだまだ未熟者ですが、ここ数年は少しずつ野菜が出来てきたかなと思っています。
この異常気象の中、なかなか野菜作りが難しい世の中ですが、皆さんにお届けできるように頑張っていきますよ~！

..7/5 大津町・山本瑞樹..



☪ 本田のジャガイモはいろいろな種類が入ってます！
アンデス赤、男爵、メークイン、はるか、違いをお楽しみください。
大雨で野菜が濡れているので、傷まないように早目に冷蔵庫へ入れてください。

..7/7 網田町・本田泰晴..



☪ 今日からだいたい2週間に1回のペースで配送に回る江口です。久しぶりのA1コースで、前に回った時より件数が増えてなかなか大変なコースになり、不安もありますが、久しぶりに会える方がいるので楽しみです。配送を回っていると、今はこのあたりに新しい住居が増えているのかとか、あの場所が今はこうなっているのか、というような感じで町の移り変わりを感じますね。
各家庭へ食べ物というエネルギーを届ける配送の役割はまるで血液のようだと思います。健康の役に立つ養分を今日も各細胞へ届けたいと思います。よろしくどうぞ！

..7/5 三角町・江口 健..

☪ 今年のなすびに肥料が多かったせいか、テントウムシもどきが大量に発生しています！誘引等の手入れもそつちのけでムシ退治です！面白いのがムシも学習能力があるのか、やっつけようとするとき自ら脱力した感じでポロッと落ちて見失ってしまいます。ムシからすると自分は追撃の巨人みたいに見えるのか必死で逃げています。が、しかし自分もなすびをとるために必死です！お互いひけませんです！！

..7/1 網田町・本田泰晴..

生産者だより(7/1 ラインメッセージより)

☪ こんにちは。高山農園です。梅雨明けしちやいましたね。暑いです☀
今日のごぼうの話題です。数年前から、チャレンジしてきたものの、なかなかものにならず、今年初めて出荷しています。ごぼうの収穫、やってみるときついのなんの、夫が簡単そうに抜くので、私もやってみましたが、びくともせず。これは、何かスポーツジムのメニューにあるやつか?!あまり力任せにすると折れそうで、一つも掘れず、スコップ役に回りましたが、それも顔が真っ赤になりばたので、結局茎を切り揃える役しかできませんでした。ごぼう掘るのってこんなに大変だったとは！
でわ、あんなに長い牛蒡出してる、昭人さんや、古庄さんってば!!と、今まで会のごぼうは美味しいな~と呑気に購入していた私は、思わず清和と大津へ手を合わせた次第です☺
聞いただけじゃわからんものだなあと、じゃあ、大変だと噂に聞く本田くんのレンコン掘りもきつと私の想像を超えるきつさだろうと考えました。

聞いただけより、見るだけより、やってみる。大事ですね。会のイベント、委員会、ブロック会活動はさまざまな体験のチャンスがいっぱいですよ~☺



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

この前の土曜日は「新入会員さん大歓迎パーティー&マイ糠床を作ろう！」に夫婦で参加しました。糠床づくりにひかれての参加でしたが、組合の組織の説明(理事会、各委員会、事務所の役割等)、提携とは、生産者の紹介などなど、新人さんではなくても、会のことを理解するのにとてもいい内容でした。これから毎年開催されますので、ベテランさんも中堅さんも是非参加されてください。
ベテランさんが中心になって作られたお料理も、どれもとってもおいしかったです！今日も元気に「正直野菜」をお届けします！

..7/5 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。
今日は台風4号の影響が心配されますね。
風は18m/sという事で台風にははたいしたことはないですが、大雨の予報が出ていますので、雨での被害が出なければいいのですが...。
そんなわけで、今日は普段より慎重に配送するつもりですので、遅くなるかと思いますがよろしくお願い致します。

..7/5 A3・A4コース 立川星彦..

野菜・果物だより

にんにく

「にんにく油味噌」

炒めて混ぜる万能調味料。そのままご飯のおかずとして食べても美味しいし、調味料として炒め物の味付けやみそ汁の風味づけなどにも使えます。まとめて作って冷蔵庫で保存すると日持ちします。



「にんにく練り味噌」

にんにく油味噌とは一味違う、おろして混ぜるだけの万能調味料

「材料」 にんにく・20g 味噌・50g

「材料」(一単位分) にんにく・100g 油・大さじ1 味噌・100g

- ① にんにくは繊維に垂直に薄切りにし、フライパンに油を入れ中火にかける。
- ② ニンニクがしんなりしてきたら味噌を加えて炒め合わせる。よく混ぜていい香りがしてきたら火を止める。

- ① にんにくをすりおろし、味噌と混ぜ合わせる。
- ★ おにぎりや生野菜にピッタリ!

今週はコリンキーがケースに入りました

コリンキーはサラダ南瓜とも呼ばれていて生食ができるかぼちゃの仲間です。かぼちゃのように完熟させずに、若取りすることでクセが少なくて生食ができるのかぼちゃとなります。皮もやわらかく南瓜と比べると簡単に切る事ができます。サラダの他にも浅漬けなどの漬物や、炒め物、スープなどにも利用できる野菜です。お試しください。

(生産者おすすめレシピ・コリンキーラペ)

細切りしたコリンキーに、オイル、酢、塩、砂糖で味をつけて、お好みでペッパー、マスタード、クミンなどをプラス。

食べもの通信 ● 2022.07

先祖代々のぬか床は大切な嫁入り道具

昭和30年代(1955-64)

まで、日本の大概の家庭には台所にぬか漬けのかめが置いてあり、お母さんが朝夕に手入れをしていたものです。話題となった映画『三丁目の夕日』の時代です。土地によっては漆塗りのぬか漬け用の樽が、大切な嫁入り道具になりました。

その樽の中には先祖代々用いていた「ぬか床」が詰められていて、すぐにも嫁ぎ先の野菜を漬けられるようになっただけでなく、このようにして同じ味の漬けものを食すことにより、結婚相手と

ぬか漬けは健康の守り神

談義 67

行事食・厄除け編 19

永山久夫

その家族と早くなじみ合うことができたのです。

同時に、毎日食べるぬか漬けは、漬け床の栄養成分によって義父母や夫、生まれてくる子どもたちの健康をガードする「守り神」のような、重要な位置を占めていきました。

ありがとうぬか漬けさん 今日ポリポリ

漬け床の原料となる米ぬかは、玄米を白米にするときに出る胚芽や種皮(ぬか)のこと

で、ビタミンB1やビタミンB2、ナイアシン、葉酸、ビタミンEなどに加えて、亜鉛、カリウム、マグネシウムといったミネラルや食物繊維も豊富に含まれています。ぬか床は「米ぬかで作ったヨーグルト」ともよばれるほど乳酸菌が豊富。キュウリやナスなどを漬けると、それらの野菜の細胞から成分がしみ

出てきて、乳酸菌の栄養となり、猛烈に繁殖を開始します。

ぬか床の栄養成分は、ナスやキュウリなどの材料に浸み込みます。ですから、ぬか漬けを食べるということは米ぬかのビタミン類に加え、消化を良くしてくれる乳酸菌などの生菌を回収し、野菜の食物繊維類とともに腸まで送り込むことを意味します。そして腸内で悪玉菌を抑えて善玉菌を増やし、免疫力を高めるなど大活躍してくれるのです。

ぬか漬け特有の風味は、その米ぬかの香りや酵母、乳酸菌、酵素などの働きによって生まれるもの。ぬか漬けは浅漬けなら塩分の心配もそれほどないので、この点でも優れています。

ありがとう、ぬか漬けさん。今日もポリポリと食欲がすすみます!



決算セール

第四弾



皆様の協力購入よろしくお願い致します！

◆北村きのご園 全商品 5円引き！

◆松下かまぼこ店 全商品 5円引き！

◆海産品冷凍 全商品 5円引き！

◆味の母・春夏秋冬だしの素

3260	味の母(大)	1.8ℓ	1966円	→ 20円引
3261	味の母(小)	720ml	918円	→ 10円引
3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1018円	→ 10円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1018円	→ 10円引

◆調味料(ソース、ドレッシング等) 5円引き！

- (3273 胡麻ドレ、ポン酢セット 15円引き
3274 焼肉のたれ、ポン酢セット 10円引き)

◆考える会オリジナル乾麺より

3397	★焙煎玄米麺(太麺)	100g	324円	→ 5円引
3396	★白米麺	100g	324円	→ 5円引
3391	★乾うどん	200g	291円	→ 5円引
3393	★徳用乾うどん	200g×5	1426円	→ 15円引
3390	★乾そうめん	200g	291円	→ 5円引
3392	★徳用乾そうめん	200g×5	1426円	→ 15円引

◆菊花せんこう

4069	天然蚊取り線香「mone」	10巻	462円	→ 5円引
4070	菊花せんこう(6時間用)	30巻	1137円	→ 15円引



「天然蚊取り線香mone」は医薬部外品の蚊取り線香。合成ピレスロイド系殺虫剤を使用せず、天然原料のみで作りました。蚊成虫の駆除に最適です。10巻き袋入り。袋入りなので割安です。

「菊花せんこう」は、天然成分を使用した体にやさしい防虫線香です。合成ピレスロイド系殺虫剤をはじめ、化学成分を使用していません。着色剤を使わない自然な色です。燃焼時間は約6時間です。



今週の特注品

..8/2..5届け..

☆本田さん(宇土)の「小玉スイカ」予約注文

スイカの収穫時期がきたら自動的にお届けします。お楽しみに！

☆山織「オーガニックコットン茶綿ふわふわケット」

ケットを体にフィットさせる、という新発想。寝返りしてもケットがついてくるのでずれることなく、空気をたっぷり含む3層構造で朝まで快い使用感が続きます。

☆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。セールチラシをご覧ください。

月に1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

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。

月に1回

☆山三商店(北海道)の海の幸

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願ひします。

□実名 イニシャル □台所ネーム (M, N)

ヒカリのワスレソースの720mlにしました。1つも
気がついたら半分弱になっていました。今更にワスレソース
にも早くお返ししてあげられませんでした。
国産の有機野菜や果物の甘みやうまみが凝縮
されています。とてもおいしいです。大満足!!

商品についてのお知らせ

◆定例注文書 次号(31号)より値上げ

3302	もち麩	25g	237円	→ 275円
4041	ボックス石けんハミガキ	120g	418円	→ 462円
4042	ボックスハンドクリーム	70g	880円	→ 935円
4043	ボックスリップクリーム	3.5g	660円	→ 715円
4044	ボックスUVクリーム	45g	1320円	→ 1430円
4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル	430g	473円	→ 605円
4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用	500g	473円	→ 605円