

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/2		8/9

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/5		8/12

※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。

## 夏野菜をたっぷり使って夏カレー



ケースや協力野菜でお届けさせていただいております夏野菜を使い、特価でお届けする創健社のカレーフレーク、豚肉、鶏肉などで栄養満点なスタミナカレーで夏を乗り切りましょう。

### 「元気豚&神山鶏」

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>1007 元気豚モモブロック</b><br>500g 1108円(税込) 15円引き  | <b>1013 元気豚とんかつ</b><br>300g(3枚) 926円(税込) 10円引き | <b>1014 元気豚ミンチ</b><br>200g 409円(税込) 5円引き |
| <b>1015 元気豚ミンチセット</b><br>200g×2 799円(税込) 10円引き | <b>1715 神山鶏モモ</b><br>270g 669円(税込) 10円引き       | <b>1716 神山鶏ムネ</b><br>210g 391円(税込) 5円引き  |

### 「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おります。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。



- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>3344 中辛植物素材のカレーフレーク</b><br>135g 448円(税込) 5円引き | <b>3345 辛口植物素材のカレーフレーク</b><br>135g 448円(税込) 5円引き | <b>3343 甘口植物素材のカレーフレーク</b><br>135g 448円(税込) 5円引き |
|--|--|--|

## 夏のスタミナ うなぎセール



静岡県の温暖な気候と南アルプスの良質で豊富な地下水に恵まれた環境で育てられた日本鰻(アンギラジャポニカ種)を、オリジナルのタレでふっくらとやわらかく丁寧に焼き上げました。(タレ付焼き前に、軽い蒸し工程を行っています)程よく脂がのった鰻の風味を存分にお楽しみいただけます。

添付のタレは化学調味料、着色料を使用せずにしたこだわりの逸品です。国内産の山椒(小袋)が付いておりますので、お好みに合わせてご使用ください。

- |   |  |
|---|--|
| <b>2120 国産うなぎ蒲焼・長焼き</b><br>110g 2462円(税込) 25円引き | <b>2121 国産うなぎ蒲焼・カット</b><br>80g 2138円(税込) 20円引き |
|---|--|



⊕ 戻り梅雨模様で雨も多いし、用事も多かったので田んぼの草取りが進んでいません。おまけに申し込んでいた自動車学校の入校が急に決まり、約1週間程通わなければなりません。律の改正により大型特種免許を取得しなければならないからです。それだけでなく高齢者講習を受けなければ免許更新が出来ない年齢に達しており、その申し込みもしていたので少しプレッシャーを感じています。開き直って取り組みます。

..7/19 阿蘇市・島川和也..



⊕ 8月出荷予定のスイカがすでに早く出来上がってしまいました。暑いからかな？お先して美味しくいただいておりますが、出荷のタイミングが合わせられなかったのが反省です。がしかしそこはスイカ好きの皆さん安心して下さい！今年は時期をずらして栽培しておりますので8月、もしくは9月くらいまであるかと思えます！今年は本田オリジナル夏色自根スイカで暑い夏をのりきりましょう！レッツシャリシャリ♪

..7/15 網田町・本田泰晴..

⊕ 相変わらず蒸し暑い日々が続きますね。

例年なら少々暑くても草刈りや畑の草取りに追われている所ですが、今年はほとんどできていません(笑)。今は学びの年のようで、次々に新しい人との出会いや学びたいことがどんどん現れて、世界が広がっているの、どんな所に行けるのかワクワクしています。出会いや学びはいくつになっても大事な一と実感しています。自分が全く知らないこと、考えもしなかったことが世界には溢れている、当たり前ですね(笑)。いかに自分が小さな世界で生きていたか実感しながらも自分の枠が広がっていくのは快感です。

..7/15 旭志町・新川幸宏..

## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。

今日は大雨の予報でちょっと心配なレベルですね。なんか先々週も私の配送の時は大雨だったような記憶がありますが、私は雨男なんでしょうか？まあ夏の配送は晴れより雨の方が体力的には楽なんです、ちょっと降りすぎですね！！

話はガラッと変わりますが、「高山さんの炒りピーナッツ」大変人気でしたが在庫終了です。すみません。で・す・が！新しく固定種の「こつぶ炒り落花生」を出されるそうです。こちらも自信作だそうですので、ぜひお試し下さいね！

..7/19 A3・A4コース 立川星彦..

### ～行事予定～

・畑へいこうよ！「種取物語」種をあやす  
： 8月3日(水) 10:30～清和文学館駐車場集合

### ～委員会・ブロック会予定～

・米小袋作業 : 8月3日(水)～事務所  
・運営委員会 : 8月10日(水) 9:30～国際交流会館  
・取扱検討委員会 : 8月10日(水)10:00～事務所  
・米委員会 : 8月10日(水) 10:00～事務所

## 新聞紙回収のご協力ありがとうございました。

仕分作業で使用する新聞紙の回収をお願いしておりましたが、皆様のご協力により溜まってまいりましたので、新聞紙の回収を一旦ストップさせていただきます。皆様のご協力ありがとうございました。

## 食の豆知識

### 炊飯の水は15℃

炊飯には水の温度も大切なポイント。それが15℃です。夏場は氷を使って水温調節すれば、簡単においしいごはんが炊けます。



## おすすめ手当て食

### 醤油番茶

醤油大さじ1ほどに熱い三年番茶を注ぐだけですが、血液浄化などに優れた効果をもつ飲みものです。疲労効果や胃腸強化だけでなく、風邪、下痢、貧血にも◎。

# 野菜・果物だより

## いろんなトマトの収穫が始まっています

トマトは無農薬栽培では難しい野菜の1つですが、5名の生産者が手分けをして、ミニトマト、中玉トマト、大玉トマト等、いろんなトマトの作付をしてくれています。今年も天候にも恵まれて全体的によくできているようです。旬の短い無農薬トマトですが、様々なトマトをお楽しみください。



## 旬の生産者レシピ！

### 夏野菜のまぜませ

「材料」 きゅうり トマト オクラ(ゆでても生のままでも) ナス  
モロヘイヤ しそ、などお好みの夏野菜 醤油 酢 胡麻油 胡麻

- ① ナスは焼きナス、オクラ、モロヘイヤはゆでておく(オクラは生でもよい)
- ② 野菜をそれぞれ1cm角に切ってボウルに入れる。
- ③ 胡麻油を入れまぜ合わせ、醤油と酢、胡麻を加えまぜたら出来上がり。ご飯にかけて食べると、夏の暑い日でもご飯がすすみます。

大津町の生産者・山本さんからのレシピです

### ナスの蒲焼き丼

「材料」 ナス 醤油 砂糖 みりん 油

- ① ナスは縦に1cm厚さに切り、しみやすいように切れ目をいれる。
- ② 油でナスを両面焼きながら、調味料でお好みで味付けをする。

山都町の生産者・佐藤昭人さんからのレシピです

### ナスとししとうの炒め煮

「材料」 ナス ししとう 油アゲ 濃縮だし

- ① ナスは縦半分に切って、包丁で切れ目を入れ、さらに3つくらいに切る。
- ② ししとうは大きければ2つに切る。油アゲは野菜にあう大きさに切る。
- ③ 熱した鍋に油を少々入れ、ナス、ししとう、油アゲを入れて炒め、濃縮だしを加えてふたをして煮る。

安全農産センター「野菜はともだち」より

## 第38期 第8回 運営委員会だより

令和4年7月13日 青年会館 研修室

### 1.入退会者について

お試し中 8名

紹介者からの説明が今の流れになっていて、100%の入会に繋がっている。

組合員を委員会にしっかりと繋げて行くチャンスを逃さない工夫をして行かないといけない。

会のインスタ、ホームページを見て入会に繋がるケースもある。

入会の際、野菜ケースを取ってもらう事をしっかりと伝える事が必要。

### 2.つながるチーム

7/2 新歓パーティ&糠床作りの報告 64名の参加がありました。

若いご家族、ご夫婦での参加があり、今回、会の活動(各委員会)等の説明が出来て良かった。

今日の運営委員会に新歓に参加された3名が参加されました。

### 3.理事会より提案及び相談

組合員さんへの配送については、冷蔵車での配送努力もありクレームも減った。

暑いこの時期は、日影が無いお宅もあり置き場に困っているのが現実。

冷凍品にはドライアイス利用の意見もあったが、二酸化炭素を使っているのと会として使うのは違うと思う。

個人でクーラーBOXと保冷剤を用意してもらうか、会が用意するクーラーBOXを購入してもらい配送に協力をお願いする。

出資金について、70～80代の組合員さんに支えてもらっている。

出資金の額も多いので、退会される時の返金金額が大きい。

年間で50万円程度しか用意出来ていないし、回せる資金も少ないので、入会する時に出資金の意味合い、生協の仕組みを理解してもらって、若い方にも増資の協力をお願いしたい。

出資金運用のお手紙は入会の際に渡しているが、車の維持費、保冷剤、コンテナ等に使っている事を増資呼びかけの時に再度お手紙を入れるのはどうか。

### 4.収穫祭実行委員選出・・・4名受けて下さいました。

### 5.各チーム報告

・まなぶ 新聞発行予定 米委員会の新聞を参考に内容縮小して、次の委員会までに決めて行きたい。

「畑へ行こうよ」・・・ 8/3 佐藤真実農園にて、にんじん種取り

・しらせる 新聞発行・・・ 7/19(火)・7/22(金)に配布

40周年イベント企画・・・1/21頃 公開座談会+同時配信予定、その後、新聞でしらせる。

・つなげる 新歓の糠床作りが好評だったので、ケース野菜を使った料理教室を青年会館で予定。

## 夏のスタミナ補給セール

1007	★元気豚モモブロック	500g	1108円	→ 15円引
1013	★元気豚とんかつ用	300g	926円	→ 10円引
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
1314	★元気豚ハンバーグ	120g×2	650円	→ 10円引
1715	神山鶏 もも	270g	669円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	391円	→ 5円引
1724	神山鶏 からあげセット	300g	698円	→ 10円引
2120	国産うなぎ蒲焼・長焼き	110g	2462円	→ 25円引
2121	国産うなぎ蒲焼・カット	80g	2138円	→ 20円引



## うなぎセール!



静岡県の温暖な気候と南アルプスの良質で豊富な地下水に恵まれた環境で育てられた日本鰻をオリジナルのたれでふっくらとやわらかく丁寧に焼き上げました。

## 夏野菜カレーセール



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
3342	ハヤシルー	115g×2	509円	→ 5円引
3347	コーンシチューフレーク	180g	470円	→ 5円引
3346	植物素材のデミグラスソース	135g	448円	→ 5円引

## ◆特注品 創健社より 下記商品 5円引き!

5573	くせになるこだわりのオイル&コーンシチュー	110g	594円
5557	ひよこ豆のカレールー(中辛)	110g	449円
5559	ひよこ豆のシチュールー(中辛)	110g	470円
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)	170g	421円
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)	170g	530円
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)	150g	530円
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)	210g	319円
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)	210g	319円
5550	植物素材のポロネーゼ風パスタソース(レトルト)	140g	421円
5574	植物素材のチリコンカン風パスタソース(レトルト)	150g	530円
5534	グルメカレー(中辛)	115g	368円
5546	インドカレー(辛口)	115g	368円
5571	マイルドカレー(甘口)	115g	368円

## 創健社 ベジタブルカレー (レトルト) 210g

国内産野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)、国内産小麦粉、一番しぼりのべに花油等の植物素材のみを使用したベジタブルカレー。

原材料(一括表示ラベル)

野菜(玉ねぎ、人参、じゃがいも、しょうが、にんにく)(国産)、べに花油、小麦粉、トマトケチャップ、カレー粉、砂糖、醤油(大豆を含む)、野菜エキス、マンガーチアツネ、酵母エキス、食塩



## 今週の特注品

..8/17..19届け..

### ☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

### ☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」

月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。今回ジロロモーニ商品セールでお届けします!

## お盆休みのお知らせ

・33号(8/16・19配送)…麦の穂・松下かまぼこ店 休み  
 ・火曜コースの配送日が8/17(水)になりますので、お間違えないよう宜しくお願いします。  
 8/15(月)は事務局お休みさせていただきます。

## カレーフレークで作るドライカレー

<材料(4人分)>

植物素材の本格カレー辛口(フレーク)

大きじ4~5

玉ねぎ 大1個

挽肉 300g (大豆ミートでも可)

人参 1本

有機ダイストマト缶 1缶

油 大きじ1

ご飯 適量



<作り方>

- ①玉ねぎ、人参は皮をむいてみじん切りにする。
- ②フライパンにべに花油を入れ、玉ねぎ、人参を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
- ③2.にひき肉を入れ、ほぐしながら炒め、肉の色が変わるまで炒める。
- ④植物素材の本格カレー辛口(フレーク)と有機ダイストマト缶を加え、焦げないように混ぜ合わせながら弱火で煮込む。
- ⑤器にご飯を盛り付け、4.をかけ、出来上がり。