

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	7/26		8/2

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	7/29		8/5

※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。

夏野菜がピークを迎えます！夏野菜漬物特集



**切って漬けるだけ！
美味しいピクルス出来上がり**

お好みの生野菜を切ってジッパー付き保存袋に入れ、その1/3量の「富士ピクル酢」に漬けてください。冷蔵庫に保存し丸1日経てば食べごろです。生で食べられる野菜なら何でもどうぞ。塩もみや下茹では不要です

3257 富士ピクル酢
360ml 633円(税込) 10円引



**ぬかみそ風味の浅漬けが
簡単・スピーディーに！！**

①小口切りにした野菜をビニール袋に入れ、ひたるくらいに本品を入れる
 ②空気を抜いて封をして軽くもむ。
 冷蔵庫に入れて漬け込む
 ③軽くしばって出来上がり。
 ※器で漬けても美味しく漬かります。

3281 アイワ浅漬けの素
500ml 419円(税込) 5円引



これ1本でいろんなお酢料理が作れます

「夏野菜のピクルス」
 野菜が漬かる程度にカンタン八方酢を入れて冷蔵庫で1時間～1晩ほど漬けるだけ。漬けた後の汁には野菜のエキスが出ているので、ドレッシングや、お肉をつけたり、いろいろな使い方があります。

3297 カンタン八方酢 360ml 454円(税込) 5円引
3298 お徳用カンタン八方酢 900ml 907円(税込) 10円引

オススメ！「胡瓜のからし漬け」

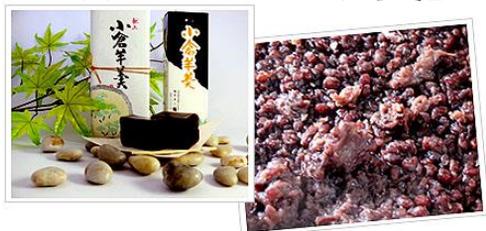


「材料」 胡瓜1kg 砂糖140g
 塩30g 粉からし40g
 砂糖、塩、粉からしを混ぜた中に、胡瓜を切らずに皮ごと漬けて冷蔵庫へ。小さいものは3日目くらいから美味しいです。

食べだしたら止まらない・・・

帰省の手土産にどうぞ

錦屋さんの「羊羹」



5840 小倉ようかん(小) 小豆は北海道産小豆を使用し、寒天は長野県産を使用。添加物は一切不使用です
 270g 831円(税込) 10円引
5841 小倉ようかん(大)
 420g 1200円(税込) 15円引

「お酒」



「いのちの雫」「井筒ワイン」
 「オーガニックビール」「自然酒」
 特価でお届けします。

光食品と竹嶋有機農園の「こだわりジュース」



子供から大人まで、幅広い世代に喜ばれるジュースですね。

畑からのメッセージ



☘ 連日、猛暑が続きます。暑いですが田んぼの作業が続きます。養豚場の方は子供にまかせて、ひたすら田んぼに精を出しています。ヒエの集団を見つけるとヒエだけにヒエ〜と叫びたくありません。

今入っている水田は60aの大きな面積で、雑草も一番多いのでアイガモも多く入れているのですが、もう少し時間がかかりそうです。アイガモの習性で水の多い所に集まりますので、雑草の多い所にエサをまいて「ここに集合」をかけています。

..7/12 阿蘇市・島川和也..

☘ 夏本番！！とまではまだですが、いやー暑いですね。もう清和の方も変わらんよね。と思い下ってくると、やっぱり市内の方はまた暑さが違いますよね。すいません…。ウチは今からキュウリが始まり毎日が忙しくなりそうです。日中は仕事にならないので、これからは苦手な早起きが仕事の一つになります。

..7/12 山都町・佐藤真実..



☘ つい最近まで朝晩涼しくて、今年は過ごしやすいな〜と思っていたら、気温がぐんぐん上昇して熱帯夜の日々です。部屋の中はサウナみたいで風がある時は外の方が涼しい位でクーラーのない生活はそろそろ厳しいかな〜と思っています。最近には特に自分の感情や感覚を日常のあらゆる場面で正直に感じることを課題として与えられているので、やりたくないことはやりたくない、嫌な事は嫌、一見わがままのようですが、自分の感覚が分からなければ、自分を大事にはできませんね。自分が楽しくて生き生きしている時は寒いとか暑いとかきついとかはどうでもよくなりますよね。

..7/8 旭志町・新川幸宏..



☘ 何年ぶりでしょうか、久びさのB2コースです。このコースにも含まれますが、合志市で農業やっています。今年も(かな?)、雨もふるし、暑いしで草の勢いがすごいです。見せられるような畑になっていませんが、機会があれば遊びにきて下さい。

さてさて、今週は選挙です。いろんな政党がありますが、子ども達や私たちの未来を誰に託すかしっかり吟味して投票したいですネ。「世論が反映されている」とちゃんといえるように、せめて投票率だけは70%~80%はほしいと思っています。選挙へ行こー！！

..7/8 合志市・高山健也..

☘ お疲れ様です。暑い夏がやってきました。

昔から夏は好きで暑い程テンションが上がります。たぶん部活の夏合宿とかのイメージが抜けないのでしょう…。しかし、ここ数年がそうもいってられないくらい熱く、身体がついていけなくなりました。田んぼは今とても美しい緑が広がっています。田畑の景色は四季を通してすばらしい色を見せてくれます。時折ふく風の中、日々の景色を感じる時間が与えられているのはとても幸せだと思います。

..7/13 山都町・佐藤真実..

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！「たまごパック担当」の福岡です！

先日配布した「卵パック」のシール図柄を大募集したところ、現在までに9名の方が楽しい絵をお寄せくださいました。さっそく印刷して、ランダムに卵パックに貼ってお出していますので、そのうちみなさんのお手許にも届きますので楽しみにお待ちください。募集はこの先もずっと続けますので、どんどんお寄せください。(大きさはシールに合うように縮小しますので、大きくても構いませんよ)よろしくお願ひします！今日も元気に「正直野菜」をお届けします！

..7/15 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

～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

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」



野菜・果物だより

南瓜はカロチンをはじめ、ビタミン類、食物繊維、ミネラルなどをバランスよく豊富に含む緑黄色野菜です。旬は夏ですが保存がきくので、昔から秋～冬の大切なビタミン源として食べられてきたようです。



かぼちゃを千切りにする

- ① 最初にたわしで丸洗い。切ってからは洗わない。
- ② 半分に切ってから、1/4に切る。
- ③ ヘタをとって、表面のかたいデコボコを取る。種も取る。
- ④ さらに半分に切って、放射状にうすく切る。
- ⑤ うす切りをずらして重ね、2mm幅の千切りにする。

かぼちゃの炒め物

「材料」 南瓜の千切り・75g ピーマン・80g 玉ねぎ・50g
ごま油・大さじ1 塩・小さじ1/2強 醤油・小さじ1(お好みで)

- ① ピーマンを千切りにする。玉ねぎは薄いまわし切りにする。
- ② 油を熱して玉ねぎ、南瓜を炒め、玉ねぎが半透明になったらピーマンを加えて炒め、塩をふり火を止める。お好みで醤油を入れる。

「エンサイ(空芯菜)」



別名「空芯菜」とも言います。暑さに強い野菜で、夏場の貴重な葉野菜の1つです。ビタミンCやミネラルに富み、鉄分はほうれん草の2倍、繊維は3倍、カロチンも多いそうです。

炒め物、おひたし、スープなどにどうぞ！

エンサイと豚肉の炒め物

「材料」 エンサイ、豚バラ肉、ニンニク、鷹の爪、醤油、塩、油

- ① エンサイの茎と葉を分け、太い茎は斜めに食べやすく切る。
 - ② 熱して油を引いたフライパンでエンサイを炒め、軽く火を通しとりだす。
 - ③ フライパンに油を足し、ニンニク、鷹の爪を入れ豚肉を炒める。
 - ④ エンサイをフライパンに戻し、さっと炒めて塩と醤油で味をつける。
- ※ コツは豚肉より先にエンサイを炒めることと、味付けを控えること。
京都使い捨て時代を考える会安全農産供給センター「野菜はともだち」より



きゅうり漬け

「きゅうり」はみずみずしくて美味しい野菜ですがそれだけではありません。身体にとってとても良い効果があります。ダイエット、むくみ、膀胱炎に悩んだ時はきゅうりは良き相棒になってくれます！
デトックス効果も高いので積極的に取り入れましょう。肌にも身体の中から保湿ができます。

〈キュウリのビール漬け〉

キュウリ	1kg(約10本)	粗糖	80g
ビール	80cc	塩	30g

- ① キュウリはヘタを切り、2～3等分する。
- ② ビニール袋にキュウリと調味料を入れ、よくもむ。
- ③ 冷蔵庫で半日～1日で完成。

♪ 冷蔵庫で保存してください。

♪ ポムドテールさんより教えていただいた 〈きゅうりのきゅうちゃん漬け〉

材 料 (きゅうり約5本分)

・ふり塩	3つまみ	・しょうゆ	1/2カップ
・味の母	1/4カップ	・酢	大さじ2
・好みの甘味(メープシロップ、ハチミツ、砂糖など)	大さじ1		
・生姜のせん切り	2片分	・タカノツメ	1/2

- ① きゅうりを厚め(5mm)にスライスし、ふり塩をして15分～30分おく。
 - ② きゅうりがしんなりしたら、しっかりと水気を絞る。
 - ③ 小鍋に生姜、調味料をすべて入れて沸騰させる。
 - ④ 火を止め、②のきゅうりを入れてふたをして完全に冷めるまでおく。
- ♪ ぱりぱり食べれるきゅうちゃん漬けです。陰性の強いきゅうりを体を温める陽性で食べれる調理法とのこと。生で食べ飽きたらぜひ！

♪ 事務所で人気のからし漬け！

〈キュウリのからし漬け〉

材 料	砂糖、塩、粉からしを混ぜた中に、きゅうりを切らずに皮ごと漬けて冷蔵庫へ！
キュウリ	1Kg
砂糖	200g
塩	30g
粉からし	40g

小さいのは3日目くらいからOKです。1週間くらい漬けるだけ。

♪ わさび漬けもおいしいよ！

〈キュウリのわさび漬け〉

材 料	きゅうりをお好みの大きさに切って、砂糖、塩、わさびを混ぜた中に入れて冷蔵庫へ！
キュウリ	1Kg
砂糖	250g
塩	50g
わさび	50g
(フーブ1本)	

夜作って朝には食べられます。



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

夏野菜漬物セール



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
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
3286	練りからしチューブ	49g	359円	→ 5円引
3287	生おろしわさびチューブ	40g	411円	→ 5円引
3257	富士ピクル酢	360ml	633円	→ 10円引
3281	アイワ浅漬けの素	500ml	419円	→ 5円引
3306	本干したくあん	200g	583円	→ 10円引
3288	補充用麴屋甚平熟成ぬか	400g	291円	→ 5円引
3290	軸付タカノ爪	5g	324円	→ 5円引
3291	粉からし	20g	270円	→ 5円引

今週のスポット品

お盆手土産セール

◆ジュース飲み物

1箱りんごジュースビン 106本
1箱30缶ジュース類 **45円引き!**

手土産りんごジュースビン 102本 **20円引き!**



りんごジュースビン

無袋の香り高いりんごの自然な甘みがさわやかでおいしいジュースです。
りんご100%使用で添加物不使用。天敵を利用した防虫の自然農法で栽培。

丹沢サイダー 1箱

丹沢山系の作り出したおいしい水を使ったサイダー。甘さ控えめの懐かしくさわやかな味。



お盆のお墓参りに!

4072 くすの木せんこう14cm×230前後 1034円 → 10円引

くすの木せんこうは、着色剤、染料、防腐剤、香料、燃焼剤など市販のお線香に使用されているすべての添加物を一切使わず製造しました。クスノキから抽出した芳香作用のある白精油の成分が、刺激の少ない優しい香りを醸し出します。原材料:天然クスノキ白精油・蜂蜜



◆特注品 錦屋「ようかん」

5840 小倉ようかん(小) 270g 831円 → 10円引

5841 小倉ようかん(大) 420g 1200円 → 15円引

今週の特注品

..8/9..12届け..

☆錦屋「ようかん」

二百産十余年の伝統と技術に裏打ちされた逸品をつくりのひとときに、ご来客のおもてなしに。添加剤等は創業以来一切使用しておりませんので、安心してお召し上がりください。

☆成清海苔店

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熱製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わいを守る本格麺をお試しください。

☆ムソー「冷凍DEグルメ」

月1回

農業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。今回新しく夏季限定商品、サンコーのドリンクとかき氷シロップが入っております。お試しください。

☆太陽油脂「パックスカタログ商品」

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。

☆8月ミニケース予約

月1回

ミニケースは少人数家族向けで、品数7~8品、価格1350円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

商品についてのお知らせ

◆特注品「太陽油脂パックス商品」今回より値上げ

主原料であるひまわり油・パーム油・ヤシ油などの植物油脂や個箱・ボトルなどの包材費の高騰、エネルギー価格の高騰の影響によりやむなく値上げとなりました。今回の注文書より値上げとなっております。

お盆休みのお知らせ

- ・32号(8/9・12配送)・・・麦の穂・北村きのご園(金コース) 休み
- ・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。