

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/9		8/17 (水)

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/12		8/19

※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。



**「重要！」火曜コースは配送日が変更となります**  
**8月17日(水)が配送日です**

## 発酵食品の健康パワー 「味噌汁特集」 毎日の食卓にお味噌汁を!



皆さん、毎日お味噌汁を食べていますか? 最近は朝食にパン派の人も多いと思いますが、お味噌汁を作る回数も昔に比べると少なくなっているんじゃないでしょうか? 日本人の昔ながらの朝食にはお味噌汁がつきものです。室町時代から庶民の食卓に登場したと言われていたほど、お味噌汁は日本人には欠かせないものです。発酵食品である味噌は体にもとてもいいですし、お味噌汁にはいろんな野菜、豆腐、わかめ、様々な具材と一緒に摂れるという大きな利点もあります。皆さん、美味しい味噌汁を作ってください。

### 松合食品

松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもっています。有機生産者グループと契約し、有機無農薬農法で栽培したものを原料に使用しています



3205 無農薬麦みそ 2kg 1327円(税込) 15円引

3204 無農薬玄米合せみそ 750g 864円(税込) 10円引



### 内田物産

「室ブタ」を「石室」に一枚一枚ていねいに重ねて、自然の発酵をおこさせて雪のような麴を作り上げます。職人の手で丹念に手作りで仕上げることで、すばらしい自然のおいしさを生み出してくれます

「島川さんの米でつくった米みそ」  
 「久保さんの糠麦でつくった麦みそ」おすすめ

3202 島川さんの米みそ 750g 570円(税込) 10円引

3201 久保さんの麦みそ 750g 570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。

お豆腐類 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、あおさ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!

### 「北村きのご園」



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碎した物)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良いきのこができます。

5円引き

## 元気豚ミンチにご協力お願いします

生産者からの一頭買いをしています

一頭買いと言って、島川さんから豚を丸々一頭ずつ仕入れていきますので、一頭から沢山とれる部位(モモ、ウデなど)とちょっとしかとれない部位(肩ロースやヒレなど)があります。在庫が少なくなった部位だけを注文して仕入れるのとは違い、一頭買いは在庫調整が非常に難しい時があります。在庫が多い部位などはお知らせをしますので皆さんのご協力をお願いいたします

現在、豚ミンチの在庫が沢山あります。一頭買いシステムへの応援をよろしく願います

1014 元気豚ミンチ 200g 409円(税込) 5円引

1015 元気豚ミンチセット 200g×2 799円(税込) 10円引





☼ コロナウイルスの終息が見えません。  
むしろ拡大の様相で今後は心配されます。  
この1週間は私にとってさらに忙しい日々が続く、どこで感染するか不安をかかえながら行動しています。結婚式、御願立てまつり(農産物に害虫がつかないようにお祓いをする行事)、住民健診、自動車学校等、ほぼ毎日、多人数の方と接する機械がありました。田んぼでアイガモと共に作業するのが一番安全ですね。コロナが落ち着くまで、もう少しの忍耐と体力が必要そうです。  
..7/25 阿蘇市・島川和也..

☼ 雨が多いですネ。秋にむけ大豆やインゲン豆などを播きたいし、ニンジンやゴボウを播く準備もしたいのですが、なかなか思うようにいきません。  
さて、世間では「民主主義」ということばをめぐって議論が盛り上がっていますが、私自身も「民主主義」とは何か、もっと単純に言えば(つきつめていけば)話し合いとは何かということをよく考えます。伝えること、理解すること、納得してもらうこと、了承すること、本当に難しいです。しかしながら、考える会のような小さな組織だけでも、皆が幸せを感じることでできる議論を守り育てていけたらと思います。  
..7/22 合志市・高山健也..

☼ 気がつけば7月もう終わりですね～。  
それにしても草の勢いはとてすごいです…。とつてもとつても生えてきます。野菜もすくすく育ててほしいものですが(笑)。  
畑ではそろそろ秋冬の野菜に向けて動き出しています。  
ネギに人参、白菜、キャベツ、レタスの苗作り等、これからまた忙しくなってきます。  
暑い中ですが、ポチポチやっていこうと思います。  
子ども達が夏休みなので、毎日家にいますが、海にでも連れていこうかなと思ったりします。  
..7/26 大津町・山本瑞樹..

☼ 雨の日が多くてスッキリしない日々が続きますね。目の前に建設中の砂防ダムではちょっとした川のように流れていて、工事現場の人が休みの時に、こっそり眺めに行っては水の流れる音や清涼感に癒されています。溜まっているものが流されていくようで気持ち良いのですが、この流れも梅雨が明けてしばらくすると枯れてしまいます。この時期限定の自分だけの独占できる川(笑)。誰もいない時に行水し放題だな～と思心の中で少しにんまりしながら、もう少し雨が降ってほしいと密かに期待しています。  
..7/22 旭志町・新川幸宏..

## 生産者だより(7/22 ラインメッセージより)

☼ こんにちは。  
山都町の佐藤真実です。梅雨も開けたかどうかかわからないような天気です。  
8月3日に種採りのイベントで久々にうちの圃場に組合員さんが来ます。  
私は考える会2世で親の代からの生産者で、私がまだ小学生ぐらいの頃は頻りに援農やらただ遊びにきたやらで学校から帰ると消費者の方がいらっしやいました。  
その時に食べるお土産や手作りのお菓子などが食べたくて走って帰っていたのを思い出します。  
私にとっては幼い頃から生産者と消費者が繋がっているのは当たり前前の事だったように思います。  
イベントではこれを見せたい、聞いてもらいたい！というのは特に考えてません。  
私達の日常をそれぞれの視点で楽しんでもらえたらと思います☺



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！今日も暑いですね！無事に最後たどり着けるか、ちょっと不安がありますね(笑)  
夏野菜の絶好調が続いてますが、みなさんはどんな食べ方をされていますか？我が家は先日の「マイ糠床作り」でつくった糠床が大活躍しています。まだ一ヶ月も経ってないので、いい味はでていないと思うのですが、かわいいマイ糠床なので、おいしさ200%増くらいで、とってもおいしいです。かつおぶし、いりこ、こんぶ、大豆、とうがらし、おいしくなりそうなものは何でも入れています。  
大事に大事に育てていきたいです！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！  
..7/15 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

### ～行事予定～

・畑へおいでよ！「しそジュース&ピザづくり」  
： 8月6日(土) 10:00～高山農園圃場  
・「ケース洗い」： 8月20日(土) 9:30～益城事務所

### ～委員会・ブロック会予定～

・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

# 野菜・果物だより



旬の生産者レシピ！ 野菜をたくさん食べられる、男のいい加減な料理

## 夏野菜の雑炊(リムットともいう)

- ①玉ねぎ3個、ピーマン5個を小さく切る。(ピーマンでなくてもシシトウでもよい)なす、かぼちゃなども小さく切っておく、キャベツ(三分の一くらい)もあれば入れる。別にとくべつな決まりはなくうまくいけば何でも入れる。
- ②ひき肉(何でもよい)100グラムくらいを油(コナツツオイルだと独特な風味が出る)を引いたフライパンでひき肉をいためる。
- ③玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。玉ねぎが透明になったらほかの野菜を入れていためる。フライパンに入りきらなかったら2回に分ける。塩コショウで味を調べておく。
- ④野菜に火が通ったところでなべに移し水を加え、具の多い野菜スープ状にする。このときもう一度塩コショウなどで味を調べ、最後にブラックペッパーを加え香りを出す。
- ⑤ご飯を茶碗3杯くらい入れて煮立てれば5人分くらいの雑炊ができる。夏の疲れた胃にはいいと思う。

御船町生産者・高丸さんからのレシピです



## 「ごぼうのニンニクみそ炒め」

「材料」 ごぼう・1本 ごま油・大さじ1 ニンニク(みじん切り)・1かけ分 水・少々 味噌・大さじ1 ハチミツ・大さじ1

- ① フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、いい香りがしてきたら、ななめ薄切りにしたごぼうを炒める。
- ② 水を入れてふたをし、好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。
- ③ みそとハチミツをからめて出来上がり。

合志市の生産者・高山さんからのレシピです

## 第38期 7月 米委員会だより

令和4年7月20日 場所: 会事務所～阿蘇～会事務所

### 本日のスケジュール

- 9:00～事務所出発組(ハイエース)  
10:00～島川さん水田視察 ※虫見板(むしみばん)  
11:30～下田さん水田視察 ※虫見板(むしみばん)  
12:30～昼食(下田さんちの納屋にて)  
13:00～食べながら米委員会(販売状況、予約状況 他)  
14:00～現地解散 15:00～事務所着、解散

### 水田視察の感想などなど

- ・ヒエを取り除くことの大切さとその大変さがよく分かりました。我々は稲とヒエの見分けもつきません。
- ・欠株のところヒエが大きく育っていることもあるが、その時は抜くのが大変。
- ・もしヒエ取りをしないと次の年はヒエだらけになってしまう。
- ・雨が降り出したときに下田さんの田んぼにだけ燕が飛び回っていたのが印象的でした。
- ・現代農業に食酢2.5%液が除草に使えるとあったので試してみたい。
- ・大きくなったアイガモもかわいかったです。
- ・イモチ病を具体的に教えてもらえました。ウンカも背白ウンカはまだよくて、鶯色ウンカは夏秋で世代交代をするので被害が大きい。

### 稲作の状況

- 下田 稲穂が出てきたのでアイガモをもうすぐ上げる。今のところ順調に育っている。稲刈は例年通り、9月初旬だろう。
- 島川 ヒエ取りを頑張ったのもあって良く育っている。稲刈は10月下旬になると思う。新しい水田は一年目の今回は20袋分くらいになりそう。

### 2022年産米の予約注文の受注状況について (7月19日現在)

- 予約米受注状況は大変好調です！ 予約米注文者数250人を目指して行きます！  
「250」は毎週出てる野菜ケースの数です。お米の提携にも野菜と同じくらいの参加があって欲しいです。  
年間予約は1袋からでも大丈夫というPRをしていきたい。

### その他

- ・石脇さんのお米 架け干し米をやろうかという話になってます。
- ・生産者による30kg玄米配送(2月)を、以前提案があったように、横乗りで配送者と一緒にお米PRをやる方法に変えたらどうだろうか？ ←近いうちにもう一度提案したいと思います(福岡)

### 今後の予定

- 8月1日(月) 予約米代金引落し(ゆうちょ) ※再引落日は10日(水)  
○8月1日(月) 予約米代金現金支払い受付開始  
○8月2日(火) 5日(金) 予約米代金振り込み用紙配布  
○8月3日(水) 米&米ぬか小袋作業(生産者:佐藤真実、消費者:杉並木ブロック 中島)  
○8月10日(水) 米委員会(事務所2階)



## 味噌汁特集！！

<b>3190</b> エリンギ 100g 135円 → <b>5円引</b>	<b>2021</b> 天然野菜昆布 100g 418円 → <b>5円引</b>
<b>3191</b> えのき 100g 113円 → <b>5円引</b>	<b>2022</b> 花かつお削り 100g 442円 → <b>5円引</b>
<b>1414</b> ひのくに地豆腐 木綿 140g×2 168円 → <b>5円引</b>	<b>2023</b> かつおパック (3g×4)×2 321円 → <b>5円引</b>
<b>1415</b> ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円 → <b>5円引</b>	<b>2028</b> 乾燥めかぶ 110g 453円 → <b>5円引</b>
<b>1418</b> 木綿豆腐 400g 180円 → <b>5円引</b>	<b>2029</b> あおさ 25g 462円 → <b>5円引</b>
<b>1419</b> 絹豆腐 350g 180円 → <b>5円引</b>	<b>3205</b> 無農薬麦みそ 2kg 1327円 → <b>15円引</b>
<b>1410</b> 豆乳 500ml 335円 → <b>5円引</b>	<b>3204</b> 無農薬玄米合わせみそ 750g 864円 → <b>10円引</b>
<b>1411</b> 寿シアゲ 20g×5 216円 → <b>5円引</b>	<b>3201</b> 久保さんの麦みそ 750g 570円 → <b>10円引</b>
<b>2106</b> いりこ 150g 448円 → <b>5円引</b>	<b>3203</b> ハト麦みそ 750g 930円 → <b>10円引</b>
<b>2044</b> 阿波屋だし 8g×30 1944円 → <b>20円引</b>	<b>3202</b> 島川さんの米みそ 750g 570円 → <b>10円引</b>
<b>2018</b> おだし用かつお節粉末 100g 475円 → <b>5円引</b>	<b>3285</b> ゆずごしょう 40g 309円 → <b>5円引</b>
<b>2019</b> おだし用混合節粉末 100g 415円 → <b>5円引</b>	<b>3348</b> フリーズドライ味噌汁 5食 597円 → <b>10円引</b>
<b>2007</b> 塩ワカメ 500g 274円 → <b>5円引</b>	<b>3349</b> フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ) 5食 597円 → <b>10円引</b>
<b>2045</b> 天然利尻こんぶ 40g 605円 → <b>10円引</b>	

## 豚ミンチセール！

- 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**

## トマト入り麻婆豆腐

おなじみの麻婆豆腐にトマトを加えると、さっぱりして食べやすくなり、栄養価もアップします。



<材料(2人分)>

木綿豆腐・・・1丁 豚ひき肉・・・100g トマト・・・大1個

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネギ(みじん切り)・・・1/2本分</li> <li>ニンニク(みじん切り)・・・1かけ分</li> <li>ショウガ(みじん切り)・・・1/2かけ分</li> <li>豆板醤・・・小さじ1</li> <li>植物油・・・大さじ1</li> </ul> | <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水・・・1/3カップ</li> <li>鶏ガラスープの素・・・少々</li> <li>しょうゆ、赤みそ・・・各大さじ1/2</li> <li>砂糖・・・少々</li> <li>片栗粉・・・大さじ1/2</li> <li>万能ネギ(小口切り)・・・1本分</li> </ul> |
|---|--|

<作り方>

- 豆腐は10分ほどに重石をのせ、水切りをする。厚みを半分に切り、2cm角に食べやすく切る。
- トマトは湯むきをし、2cm角に切る。
- フライパンに油を熱し、Aを入れて炒める。香りが出てきたら豚ひき肉を加えて、さらに炒める。
- よく混ぜ合わせたBを入れ、煮立ったら①と②を加えて煮る。豆腐に火が通り、トマトが少し崩れかけてきたら火を止める。
- 器に盛りつけ、万能ネギを散らす。

食べもの通信社『豆腐が主役になる56のレシピ』より

具だくさんの  
みそ汁は  
健康の守り本尊

食文化研究家 永山久夫

みそ汁は脳も血管も、骨も筋肉も丈夫になるアミノ酸やビタミン類、抗酸化成分がたっぷりの「命の汁」なのであり、「野菜スープ」でもありません。お椀に盛ったときに、盛り上がるほど実をたくさん使用しているのが伝統的なみそ汁。昔から、「実の3種は身の薬」といわれてきました。

## 飲む点滴！甘酒を作ろう

- 3165** ★ゆうきスター米の米麴 500g 740円 → **10円引**

<材料>

米麴・500g お米・1合 温度計(60度以上測れるもの)  
ぬるま湯・500cc

- お米の量を減らすと甘さが強くなります
- 玄米で作ると香ばしい味になります

<作り方>

- お米1合でおかゆ(全かゆ)を作ります。炊き上がったら全体におかまごと取り出して温度を下げます。
- 米麴を開封せず、袋の上から揉むようにして粒を一つ一つ離します。
- ①にお湯を加えて60度ぐらいになるように調整します。低くなりすぎないように注意です。
- ②の米麴を加えてよくかき混ぜ炊飯器にセットして保温します。温度が下がらないように布巾やタオルをかけます。
- 時々、温度を測ります。温度が60度以上にならないように注意、温度が高いと酸っぱくなります。
- 目安は6時間。もう少し甘さが欲しい時は7時間。ここから先は酸っぱさが出ます。フリーザーパックで冷凍保存可能！
- 粒つぶが苦手な方はミキサーなどでクリーミーにしてくださいね。調味料として使えるので便利です。
- お米の量を半分にすると甘さが強くなります。