

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/6		9/13

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/9		9/16

※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。

今週は「カレー特集」



まだまだ元気に夏野菜が実をつけてくれています。野菜ケースで届いた夏野菜をたっぷり使って美味しい夏カレーを作ってください。定例の創健社のカレーフレックや、月1回特注商品のカレー類、鶏肉などなどを特価でお届けします。

「神山鶏」遺伝子組換飼料・抗生物質不使用

「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。



1715 神山鶏 もも 270g 669円(税込)10円引
 1721 神山鶏 手羽元 300g 477円(税込)5円引

1722 神山鶏 手羽中 250g 515円(税込)5円引
 1723 神山鶏 ミンチ 200g 524円(税込)5円引



植物素材のカレーフレック(創健社)

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あります。保存に便利なチャック付パウチです。フレックタイプなので、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。

3243 甘口 植物素材のカレーフレック 135g 448円(税込)5円引
 3244 中辛 植物素材のカレーフレック 135g 448円(税込)5円引
 3245 辛口 植物素材のカレーフレック 135g 448円(税込)5円引
 3246 植物素材のデミグラスソース 135g 448円(税込)5円引

国産小麦使用のカレールウ(創健社) 9/20.23配送



29〜36種類のスパイス、圧搾しぼりのべに花油、直火焙煎した国産小麦の小麦粉、チキンブイオン等で仕上げた、香り高いカレールウです。辛さと香りをプラスする別添辛味袋付き。5皿分

特別注文書(A4)でご注文ください

5546 インドカレー・辛口 115g 368円(税込)5円引
 5534 グルメカレー・中辛 115g 368円(税込)5円引
 5571 マイルドカレー・甘口 115g 368円(税込)5円引

無農薬玄米粉を使ったカレールウ(オーサワジャパン) 9/20.23配送



小麦粉の代わりに無農薬玄米粉でつくった植物性カレールウ。本格スパイスが効いた中にもしっかりとコクがあります。フレックタイプ/1袋で5〜6皿分

特別注文書(A4)でご注文ください

5079 スパイス香るカール・甘口 120g 497円(税込)5円引
 5080 スパイス香るカール・中辛 120g 497円(税込)5円引

シャインマスカット予約



山都町・西山さんから、「シャインマスカット」の予約注文です。有機JAS規格です。収穫量が少ないので数量限定となります。また、予約注文という形で収穫にあわせてのお届けとなります。(配送日の指定はできません)

果粒を大きくし種なしにするジベレリン処理もしていませんので、一般的に流通されている物よりも小粒で「種」もあります。

特別注文書(A4)でご注文ください

9月中旬〜下旬頃配送
 959 シャインマスカット 100g 370円(税込)

おはぎを作ろう

小豆再開です



北海道産、化学合成農薬、化学肥料不使用の小豆です。数量限定となりますので、お早めに(ムソ)

3070 国内産特別栽培小豆 200g 756円(税込)10円引

3052 島川さんのもち米(白米) 1kg 792円(税込)10円引
 3053 島川さんのもち米(玄米) 1kg 720円(税込)10円引
 3220 粗糖 1kg 477円(税込)5円引
 3222 純黒糖粉 250g 517円(税込)5円引
 3045 地大豆きなこ 150g 346円(税込)5円引



☺ 来週れんこんをケースに入れようと思っておりますので、今週中には、ためし掘りをしておこうと思います。良いれんこんが入っているとよいですが・・・

・・8/23 網田町・本田泰晴・・

☺ 暑さも少しやわらいできました。そろそろ秋です。最近、ラジオでよく耳にする武田砂鉄さんの本を図書館で借りました。『偉い人ほどよく逃げる』です。真面目にバンバン批評するのが徹底すぎてそれがかえてユーモアに感じます。その主張には、ごまかしや攻撃にまどわされるな、そしてひるんでしまうと、とやらかした本人たちがもろ手を上げて喜ぶ状況を招いてしまうよ、という内容がたくさん含まれています。世界統一教会に関するいろんな政治家の対応を見ると、全くその通りだと思し、大事なものは「忘れないこと」なんだろうと思います。もう終わったことをあいまいにして次にいくことこそ彼らを喜ばせることになるのだらうと思います。

・・8/23 合志市・高山健也・・



生産者だより(8/19 ラインメッセージより)

御船町 石脇です

こ一週間程は雨模様であり野菜も人間も良かったです。

まだもう少し暑い日は続くようですが、朝夕と暗くなるのが早くなって来ていて秋の気配を感じます。四季があるのは素晴らしいなと、思ったりします。畑ではピーマン、なすなどピークをむかえておりますので飽きずにどうぞ沢山食べてあげてください。野菜も喜びます。

写真は6月に田植えしてもらった田んぼです。おかげ様ですこぶる順調に生育中です！

☺ コロナで1週間畑に行かなかったので、畑で草がすこい事に・・・。身体も全快にならず、体力が落ちていて、少しずつしかできませんでしたが、ようやく回復しまして、どんどん作業を進めています。農業は体が本当に大事だなと思いました～。そして、昨日の甲子園、ついに東北に優勝旗が！自分の出身地の仙台ということで、なんだか嬉しくなりました。この暑い中、そしてコロナの中で、感動を届けてくれてありがとうございます！

・・8/23 大津町・山本瑞樹・・

☺ この数日は少し雨が降ったり、曇ったりすることもあるけど、これから少し暑さが緩んできそうな気配がしますね。夜は鈴虫の優しい鳴き声が聞こえてきて、それだけで何となく涼しい気分になれます。畑の方はほとんど手つかずなので、さすがに草を刈らないとキケン？なレベルになっているので、伸ばし放題になっている草を少しずつ草刈りしていますが、もう8月も半ば。秋野菜の準備の事も考えないといけない時期なのに、考える事やる事が色々あって、秋野菜のイメージが全く沸かないのになぜか焦りもなく、こんな年もあるよねーとのんびりした気分で過ごしています。

・・8/19 旭志町・新川幸宏・・

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！暑い日が続いております。朝からすごくむし暑くて汗だくです。塩分補給せなすすね。先日、配送中にぬか漬けを出していただきました。推定うん十年のぬか床で漬けられたキュウリのぬか漬けは、酸味も塩味も少ないのに、中心までしっかり漬かっていて、ぼくの二ヶ月のぬか漬けとは比べようもないくらい(比べるのも失礼ですな(笑))複雑妙味にして品のある味わいでした。ごちそうさまでした。でもその日の晩ごはんで自分のぬか漬けを食べてみたら、これはこれでおいしいな、いとしいなと思いました。マイぬか床最高ですよ！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします。

・・8/23 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士・・

～行事予定～

・第38期通常総会：9月24日(土)13:00～ 益城町交流情報センター ミナテラス



今年の中秋の名月は9月10日(土)

身近な天体である月は、古くから人々に親しまれている身近な天体です。

とくに天保暦(旧暦)八月十五日の月は「中秋の名月」として有名で、お月見をする習慣があります。

2022年は9月10日が「中秋の名月」の日で、満月と同じ日付になります。

澄んだ夜空に浮かぶ真ん丸い名月を眺めてみましょう。



野菜・果物だより

猛暑の中、各生産者からピーマンがピークを迎えています。



手軽につくれる定番の味噌炒め

「ピーマンと玉ねぎの味噌炒め」

「材料」 玉ねぎ・150g ピーマン・100g 合わせ油(なたね油7:ごま油3)・大さじ2 水・大さじ1 味噌だれ(麦みそ30g、醤油小さじ2、水大さじ2)

- ① 玉ねぎは9mm厚の輪切りにする。ピーマンは縦半分になり、種を取って1cm幅の細切りにする。
- ② 味噌と醤油を混ぜ合わせ、水を少しずつ加えて溶き、味噌だれを作る。
- ③ フライパンに油を熱して、玉ねぎをさっと炒め、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ ③に水大さじ1を振り入れて、ふたをして中強火で約1分蒸し煮する。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、味噌だれをまわし入れ、炒めあわせる。

大谷ゆみこ著 続野菜だけ? より

「豚肉のたつた揚げ」

「材料」 豚モモ薄切り肉・350g 醤油・大さじ1.3/4 酒・大さじ1 米粉・大さじ4 ピーマン・4個 揚げ油・適量

- ① 豚肉は1枚ずつ広げて、醤油、酒をふってさらによくもみ込む。
- ② ピーマンは丸ごと手で握りつぶしておく。
- ③ 揚げ油を170℃に熱して、②を素揚げにし、①をカラリと揚げて盛り合わせる。

阿蘇市の生産者・島川さんからのレシピです

「モロヘイヤ丼」

「材料」 モロヘイヤ、 オクラ、 めんつゆ、 ご飯、 あったら(めかぶ、キムチ、塩昆布等)

- ① モロヘイヤは熱湯で茹でて、可能な限り細かくきざむ。
- ② 他の材料も細かくきざんで混ぜ合わせる。材料はお好みであるものだけでよい。
- ③ めんつゆで味をつける。
- ④ アツアツのご飯にかけて食べる。

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

食べもの通信 ● 2022.08

食べなければ もったいない野菜

「絶世の美女」と評判の高い古代エジプトの女王クレオパトラは、自分の美しさこそ敵将をとりこにして自国を守る最大の武器であることを、だれよりも知っていました。

そこで、彼女は美容のための食事を心がけ、さらに美しくなるうと努力しました。その美容食が、以前ご紹介したオクラ(2020年8月号)と今回のモロヘイヤです。

モロヘイヤはアラビア語の「ムルキヤ」を語源とする「王様の野菜」という意味だそうで、砂漠地帯でも元気に育つ強い生命力があります。エジプト

王様の野菜、モロヘイヤ

食文化史研究家・未来長寿食研究会会長 永山久夫

68



では歴代の王様が長寿食として、5000年も前から独自の栽培してきた野菜と伝えられています。

モロヘイヤのすごい点は、ビタミンや美容・不老に効果的な酸化成分がずば抜けて多いことです。クレオパトラではありませんが、「食べなければもったいない野菜」のトップクラスといつてよいでしょう。

暑さよけにぴったりの「ネバネバ卵」

「万病のもと」といわれる活性酸素から健康を守り、肌の老化を防いで美しさをガードし、病気に対する免疫力を強化するβ-カロテンの含有量が、野菜のなかではトップクラス。ニンジンよりも多く、ホウレンソウの2倍以上もあります。

同じくウイルス感染やがんなどを予防し、免疫力を高めるビタミンCも豊富。ビタミンCは顔のしわやくすみ、日焼けなどから肌を守る働きもあり、紫外線の多い地帯で暮らす人々には欠かせません。ビタミンEも多い。こちら効果でよく知られています。動脈硬化予防効果が期待される葉酸も、豊富に含まれています。骨を丈夫にするビタミンK、疲れを回復させるビタミンB₁もあり、まるで食べるサプリメント。そこでおすすめしたいのが「ネバネバ卵」。さつとゆでたモロヘイヤを、まな板の上で軽く叩いて粘りを出します。これにおろしヤマモ、卵黄を落とし、かつお節をふりかけ、しょうゆ味にしてご飯にたっぷりかけます。うまくてうまくて、暑さよけにぴったりです。

モロヘイヤの種は有害なので、食べないこと。



もち米・小豆セール!

栗ご飯、おはぎ、中華ちまき等々ご利用ください。

3052	★島川さんのもち米(白米)	1kg	792円	→ 10円引
3053	★島川さんのもち米(玄米)	1kg	720円	→ 10円引
3220	粗糖	1kg	477円	→ 5円引
3222	純黒糖粉	250g	517円	→ 5円引
3307	純白玉粉	150g	295円	→ 5円引
3045	★地大豆きなこ	150g	346円	→ 5円引
3550	五穀黒ぜんざい	180g	432円	→ 5円引
3270	国内産特別栽培・小豆	200g	756円	→ 10円引



NEW

北海道産の特別栽培小豆です。化学合成農薬、化学肥料不使用。、品種はトヨミ大納言です。小豆ごはんや小豆粥に。小豆かぼちゃに。おはぎ、ぜんざい、おしるこなど、家庭でのお菓子作りに。

■原材料：小豆(北海道産)

A3サイズの定例注文書でご注文ください

今週の特注品

..9/20..23届け..

☆西山さんの「シャインマスカット予約」

糖度が高く、果皮が薄くてやわらかく皮ごと食べられるのが特徴です。ジュシーで上品な甘味と高貴な香りが楽しめます。

☆山織「岡山デニムフリーパンツ・竹製品」

岡山デニムの魅力は、長い年月をかけて培われた職人が手間暇を惜しまず作り出す、インディゴ染料ならではの美しい青。世界でも高く評価されています。

☆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。

☆クックたかからの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利!



カレー・シチュー特集

1715	神山鶏 もも	270g	669円	→ 10円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	477円	→ 5円引
1722	神山鶏 手羽中	250g	515円	→ 5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	524円	→ 5円引
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 オーサワジャパンより

5001	オーサワの野菜ブイヨン8包	5g×8	389円	→ 5円引
5002	オーサワの野菜ブイヨン30包	5g×30	1338円	→ 15円引
5079	スパイス香るカレールウ(甘口)	120g	497円	→ 5円引
5080	スパイス香るカレールウ(中辛)	120g	497円	→ 5円引
5081	コクと旨みのデミグラスルウ	120g	508円	→ 5円引
5082	まろやかシチュールウ	120g	454円	→ 5円引

◆特注品 創健社より

5573	くせになるこだわりのオイル&コーンシチュー	110g	594円	→ 10円引
5557	ひよこ豆のカレールウ(中辛)	110g	449円	→ 5円引
5559	ひよこ豆のシチュールウ(中辛)	110g	470円	→ 5円引
5534	グルメカレー(中辛)	115g	368円	→ 5円引
5546	インドカレー(辛口)	115g	368円	→ 5円引
5571	マイルドカレー(甘口)	115g	368円	→ 5円引
5595	クイックSOY ミンチタイプ	100g	430円	→ 5円引
5596	クイックSOY パラ肉タイプ	100g	430円	→ 5円引
5597	クイックSOY フレークタイプ	100g	430円	→ 5円引

特注品・オーサワジャパンより新商品!

NEW

A4サイズの特別注文書
ご注文ください

trolox Sparkling (トロロックススパークリング) (炭酸水)



鹿児島県の桜島と高隅山の麓より湧き出る温泉水「Trolox (天然抗酸化水)」使用、すっきり爽やかな炭酸

- ・炭酸特有の苦みが少なく、飲みやすい
- ・天然の抗酸化物質・シリカ含有
- ・超軟水(硬度1mg/L)、弱酸性(pH5.1)
- ・低温長時間加熱殺菌でミネラル成分を損なわない
- ・水の細かさを示すクラスター値が小さく、柔らかい口当たり

5087 トロロックススパークリング 500ml 248円

オーサワの高菜漬(きざみ)



- 九州産・農薬不使用高菜使用
じっくりと乳酸発酵させ、味わい深く仕上げた
- ・油炒めやラーメン、チャーハンなどの具材にも
 - ・刻んであるので、そのまま使えて便利
 - ・砂糖・化学調味料・着色料・漂白剤不使用

5239 オーサワの高菜漬(きざみ) 130g 270円