

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	8/30		9/6

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/2		9/9

※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。

## 今週はケチャップ、マヨネーズ、ソースがおすすめ

光食品が有機・無農薬原料にこだわりの製造しています



有機トマトが持つ自然の甘みを生かして甘口に仕上げたトマトケチャップ

真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用。

**3266 トマトケチャップ(大)チューブ**  
500g 562円(税込) 10円引

**3267 トマトケチャップ(小)瓶**  
400g 463円(税込) 5円引



有機トマトが持つ自然な甘みを生かし、トマト本来の味を楽しめる有機JAS認証のトマトピューレ

真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用。保存料、着色料、調味料(アミノ酸等)は使用していません。

**3269 トマトピューレ**  
320g 356円(税込) 5円引



国産有機野菜・果実が持つ本来の甘みを生かしたウスターソース

主原料の野菜・果実(たまねぎ、トマト、みかん、にんにく、にんじん)は100%国産有機です。保存料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酵母エキスは使用していません。

**3265 ウスターソース**  
360ml 421円(税込) 5円引



国産本醸造醤油に国産有機にんにく・生姜をたっぷりきかせた味わい深い焼肉のたれ

にんにく、生姜、玉ねぎ、人参は100%国産有機です。旧式天然醸造の三河みりん、国産の有機純米酢、压榨法でしぼった胡麻油を使用。保存料、着色料、調味料(アミノ酸等)は使用していません。

**3271 焼肉のたれ**  
350g 617円(税込) 10円引

## 創健社のオススメ



有精卵マヨネーズ

国内の豊かな環境で育てられたニワトリたちの大切な有精卵を使いました。油は压榨製法のなたね油とべに花油をブレンド。卵黄タイプで、あっさりまるやかな風味に仕上げました。

**3277 有精卵マヨネーズ**  
300g 497円(税込) 5円引



ソース(中濃、濃厚)

国内産野菜・果実(りんご・玉ねぎ・人参・にんにく)を使用した、よりフルーティーな自然のうま味を引き出したソースです。

**3276 濃厚ソース**  
300ml 443円(税込) 5円引

**3275 中濃ソース**  
300ml 443円(税込) 5円引

## 有機・無農薬原料にこだわったひかりのジュース!



国産有機生姜のジンジャーエール。爽やかな飲み心地に生姜の辛みを刺激的な味わい

**3766 オーガニックジンジャーエール**  
250g×3 431円(税込) 5円引

**3767 オーガニックジンジャーエール1箱**  
250g×30 4180円(税込) 45円引



海外産有機ぶどうを使用し、砂糖不使用で後味すっきりです

**3768 オーガニックぶどうサイダー**  
250g×3 431円(税込) 5円引

**3769 オーガニックぶどうサイダー1箱**  
250g×30 4180円(税込) 45円引



海外産有機りんご・レモンを使用し、砂糖不使用で後味がすっきり。

**3778 アップルサイダー+レモン**  
250g×3 431円(税込) 5円引

**3779 アップルサイダー+レモン1箱**  
250g×30 4180円(税込) 45円引

★今週はジュース全品、冷たいお茶など特価でのお届けです

## 井筒 生ワイン予約 (年1回企画)



通常ワインをびん詰めする際、ワインの中に残留している酵母菌をフィルターなどで濾過するかパスチャライズ(低温殺菌もしくは火入れ)をします。そのまま酵母菌と一緒に瓶詰めしておくとうるやな酵母菌が糖分を食べ尽くして、スパークリングワインになってしまうからです。ところが生のまま瓶詰めしたワインは、濁りや澱、微炭酸、そして体にやさしい酵素も含まれ、通常のワインとはまったく違ったフレッシュな味わい、フルーティーな香りを楽しむことができます。

**5852 井筒生ワイン 赤**  
720ml 1889円(税込)

**5854 井筒生ワイン 白**  
720ml 1889円(税込)

**12月上旬頃のお届け予定**  
特別注文書(A4)でご注文ください



☪ 雨もほとんど降らずに厳しい暑さが続いていますね。最近ではあまりの暑さに外に出る気にもなれずにもうろうとして日中は昼寝ばかりしています。先日も昼寝していたら、小動物が歩いているようなゴソゴソ音がするので、野良猫かなと思って気にもとめなかったのですが、あまりにうるさいので何だろうと起き上がって確認してみたら、ハクビシン？とアライグマ？らしき野生動物が時折かわいい顔を出しながら雑草をムシャムシャ食べていました。めずらしい～と思ってすかさずカメラで撮ろうとしても間に合うわけありませんね(笑)。それにしてもハクビシンかアライグマも雑草食べるんだ～と嬉しくなりました。

・・8/12 旭志町・新川幸宏・・

☪ A2コースの皆様、自分の家族がコロナに感染してしまいご迷惑をおかけしました。他にもたくさんの方々にご負担をおかけしてすみませんでした。子ども達と自分がまずコロナになり、次に奥さんも…。一番下の息子だけは元気でした(笑)。39度以上が続き、畑にも行けず一週間以上ぶりに畑に行くのが草が…。体がまだなまっているの、できる所からコツコツやるしかないですね。そろそろ種まきががんばらなんです。雨で今年も全国的に被害が出ています。どうなるのか…。

・・8/17 大津町・山本瑞樹・・

☪ 夏も終わりが見えてきました。5時になっても明るくなるのが遅くなってきました。そろそろ秋ですネ。お盆は帰省し、久々に兄弟で顔を合わせました。実は実家、米とたばこの専業農家なんですが、(ということは合志で就農している私は親不孝ということになります)たばこの買取制限(出荷調整)で親は米一本に。母親が趣味程度に野菜を育てていますが、このタイミングで地元にいる次男が(私は三男)、無農薬のブルーベリーを兼業で始めるようです。なにか思うところがあるのだと思いますが、なににせよ実家の農業が継続する可能性が出てホッとしています。罪悪感が少し減りました。

・・8/17 合志市・高山健也・・

## 生産者だより(8/12 ラインメッセージより)

### メッセージ

山都町の佐藤昭人です。毎日毎日暑い日が続きますね、温暖化の影響なのでしょう？考えさせられます。世界的に対策目標を立てて音頭を取られますが簡単に目標達成出来ないですね。私たちそれぞれもこれまでの生活を見直し不自由な生活へと変換する事はなかなか出来なんでしょう。温暖化を止める事は出来なくとも、少しでも先延ばしする事ぐらいですかね、私たち生産者は出来るだけ自然に近い生産に努力する事ぐらいです。頑張りましょう。

現在の畑の作業は牛蒡の草取り、人参の種まき等の秋野菜の植え付けに成ります。暑い中ぼちぼちやりたいと思います。



## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。皆さん昨日の甲子園はご覧になりましたか？九州学院ベスト8進出ですね。なんと12年ぶりだそうです。このまま勝ち進んで熊本に優勝旗を持ち帰って欲しいですね。どうぞ応援お願い致します！

話は変わりますが、先週休憩時間をつかってやっと梅干しを干せました。天気も良かったので、良い具合に干すことが出来ました。今年は5kg(小梅)と2kg(大梅)の2種類やってまして、今回干したのは5kgの小梅の方です。小梅は数が多いので、非常に干すのが大変で、来年は大梅だけにしようと思心決めました。来週はきっと天気もいいと思うので、残りの2kgも干そうと思います。

・・8/17 A3・A4コース 立川星彦・・

### ～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

組合員の馬原さんより「藤原ひろのぶお話し会」のチラシ配布依頼がありました。

『日本の今、子ども達の未来、海外で起きていること、全てつながっていて、大人が知ることで少しでもより良い未来が残せるようにしませんか？買い物は投票です。メディアでは流れないような知らないことが知れるセミナーです。ご参加お待ちしております。』

# 野菜・果物だより

今シーズンのじゃが芋、まだまだ沢山あります。ご利用よろしくお願ひします。

## 「じゃが芋の丸ごと味噌煮」

「材料」じゃが芋・1kg ごま油・大さじ2 味噌・大さじ5 水・1と1/2カップ 昆布・5cm 塩・小さじ1

- ① よく洗って芽をとったじゃが芋を皮ごとごま油で炒める。
- ② 水を加え、鍋底に昆布を入れて味噌を上のにのせて塩をふり、ふたをして火にかける。
- ③ 煮立ったら中弱火でコトコト煮る。汁が鍋底から1cmくらいになるまで煮たら全体に混ぜる。※途中でかき混ぜないのがコツ。  
(大谷ゆみこ著「野菜だけ?」より)

## 「肉じゃが風」

「材料」じゃがいも 玉ねぎ 油アゲ こんにやく  
みりん 醤油 塩 砂糖 酒 油



- ① 玉ねぎはくし形、じゃが芋は一口大に、油アゲは3cm角ぐらいに切る。
- ② こんにやくは細長く切り、塩茹でしておく。
- ③ 玉ねぎを炒め、しなっとしたら油アゲ、じゃが芋、こんにやくを加えさっと炒める。
- ④ ひたひたになるまで水を加え、砂糖、みりん、醤油、酒で甘辛く味をつけて煮る。  
※夏場はトマトを入れて煮込んでも美味しい。

## 「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「材料」じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油 だし汁  
砂糖 醤油

- ① じゃが芋は3cm角に切り、油アゲは1cmの短冊切りにし、芽ひじきは水洗いして水を切っておく。
- ② じゃが芋、油アゲ、芽ひじきを一緒に油で炒める。
- ③ だし汁、砂糖、醤油を加え、汁気がほぼなくなるまで煮込む。

じゃが芋は世界で一番多く栽培されている野菜。血圧予防に効くカリウムやビタミンCが豊富です。ビタミンCはでんぷん質に保護されているため加熱しても壊れにくく、煮ても揚げても栄養満点。春に出る新じゃがと冬ものがありますが、新じゃがはとくにビタミンCが豊富です。高紫外線にあたるとソラニンという有毒物質が出るので、日陰での保存が鉄則。  
(大谷ゆみこ著「野菜だけ?」より)

## line「考える会みんなの台所掲示板」より

### ●皆さんおすすめのピーマンとナスメニュー教えてください●

#### 【生産者Tさん】

- ・丸ごと蒸した茄子を半分に切り、断面に味噌を塗り、マヨネーズ、チーズをトッピングし、トースターで焼き目がつくまで焼くやつです。
- ・あと蒸した茄子で蒲焼きもお弁当によかったです。

#### 【大津ブロックMさん】

- ・ピーマンの塩昆布和え  
千切りにしたピーマンと(なかなか使いきれない)塩昆布を混ぜて、しばらく置いてなじませる。  
ピーマンは生でも、少しだけレンジでチンしたものでいいですよ🍴  
簡単すぎて恥ずかしいレシピだけど、知り合いのおばちゃんが作ったものを初めて食べた時は感動でした。

#### 【花園ブロック Nさん】

- ・ピーマンのグリル焼きはどうか? ・麻婆ナスは?
- ・ナス、ピーマンのドライカレー。 ・茹でたカボチャをピーマンに詰めてフライパンで焼く

#### 【御領ブロックHさん】

- ・薄切りにしたナスと、適当に切った焼肉バラ肉を炒め、焼肉のタレとニンニク醤油で味付け。  
ごはんの上ののつけて、キムチをのせました。茄子でかさましてできるし楽でウマウマでした。

#### 【杉並木ブロックTさん】

- ・昨年、Mさんから教えて頂いたナスのユッケがとても美味しかったことを思い出しました!  
ノートにのっていたので今夜作ります。
- ・ナスのユッケ BY御領ブロックMさん♡  
ナス(2個分)焼くか蒸すかレンジでも→裂く(焼肉のたれ大1・味噌小1・塩少々・ごま油小1・卵黄・ネギ・ラー油🍴)です🍴
- ・ピーマンのカボチャ詰め! 初めて聞きました! こちらもやってみたいです

#### 【マル球ブロックKさん】

- ・麻婆なすです^o^暑い夏を乗り越えてください。熱々でも、冷めてもおいしいですよー
- ・ピーマン丸ごと煮です♪ワタ、種出さずにピーマンを無水鍋に入れて材料を入れたらすぐできます〜  
鰹節一握り、酒、みりん、生姜、ごま油、砂糖各大さじ1ずつ、醤油大さじ3です。



【ナスのユッケ】



【麻婆なす】



【ピーマン丸ごと煮】

うなぎセール!

- 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



冷たい飲み物セール!

- 3711 ★久保さんの麦茶 500g 551円 → 10円引
- 3712 ★昭人さんのごぼう茶 50g 576円 → 10円引
- 3710 ★古庄さんのハブ茶 500g 720円 → 10円引
- 3715 ハト麦茶 400g 550円 → 10円引
- 3722 下田さんの釜炒り粉末茶 50g 540円 → 10円引
- 3725 下田さんの冷茶 7g×15 540円 → 10円引

◆定例「光食品のジュース」

3缶セットジュース 5円引き!

1箱30缶ジュース 45円引き!



◆特注「ムソー・桜井・光食品の商品」より

- 5473 有機の日本茶 20 292円 → 5円引
- 5474 オーガニックアイスティー 10 410円 → 5円引
- 5475 オガーニックアイスコーヒー無糖 10 508円 → 5円引
- 5476 オガーニックアイスコーヒー微糖 10 508円 → 5円引
- 5890 レモンサイダー 250ml×3 431円 → 5円引
- 5891 1箱レモンサイダー 250ml×30 4180円 → 45円引
- 5892 有機みかんサイダー+レモン 250ml×3 431円 → 5円引
- 5893 1箱有機みかんサイダー+レモン 250ml×30 4180円 → 45円引

調味料(ソース、ドレッシング等)セール!

- 3273 胡麻ドレ、ポン酢セット 1209円 → 15円引
- 3274 焼き肉のたれ、ポン酢セット 1069円 → 10円引
- 3285 ゆずごしょう 40g 309円 → 5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
- 3271 焼き肉のたれ 350g 617円 → 10円引
- 3265 ウスターソース 360ml 421円 → 5円引
- 3275 中濃ソース 300ml 443円 → 5円引
- 3276 濃口ソース 300ml 443円 → 5円引
- 3280 オイスターソース 140g 427円 → 5円引
- 3266 トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562円 → 10円引
- 3267 トマトケチャップ(小)瓶 400g 463円 → 5円引
- 3269 トマトピューレ 320g 356円 → 5円引
- 3277 有精卵マヨネーズ 300g 497円 → 5円引
- 3272 胡麻ドレッシング 390ml 751円 → 10円引

3710 ★古庄さんのハブ茶(生) 500g 720円 → 10円引

考える会の生産者古庄さんが無農薬で育てたハブ草(決明子)の種です。厚めの深鍋で中火で1~2分炒りパチパチ音がしたら弱火にし音がしなくなるまで炒る。炒ったハブ茶20gに水4カップを加え、半量ぐらいになるまで煎じて飲んでください。



□実名 □イニシャル □台所ネーム ( M.T )

今週の特注品

..9/13..16届け..

☆ライブコットン「快適天然素材2022⑦」

天然繊維ならではの気持ちよさ!シルクとリネン夏向けアイテム、天然素材で夏を乗り切るおすすめ小物を集めました。

☆井筒「生ワイン予約」 ..12月上旬届け予定..

生のまま瓶詰めしたワインは、濁りや澱、微炭酸、そして体にやさしい酵素も含まれ、フレッシュな味わい、フルーティーな香りが楽しめます。

☆ムソー「冷凍DEグルメ」 月1回

農薬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

従来の干葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。さしみこんにやく、オーガニックボールクッキー、オーガニックアイスコーヒー等、新商品がありますので、是非お試しください。

☆太陽油脂「パックスカタログ商品」 月1回

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。

猛暑の中での作業、毎日お疲れ大変だろうと思います。  
 どんな天候の時も美味しい野菜、食材をお届けしていただけて  
 ありがとうございます。  
 ★焼ナスに かつおぶし+お醤油 または かつおぶし+  
 わさび(考証会の「生おろしわさびチューブ」が美味しい!)で  
 食べてみてください! まるで料理店の味々 お家でしつこ  
 ぽぽプラスして。知人に教えてもらってかう やつきます。  
 ナスの甘みが引き立ちますよ!

商品についてのお知らせ

◆「インスタントコーヒー」次回より値上げ

- 3732 有機インスタントコーヒー(瓶) 100g 1185円 → 1340円
- 3733 有機インスタントコーヒー(袋) 80g 989円 → 1084円