

火曜コース	提出日	⇒	発送日
	8/23		8/30

金曜コース	提出日	⇒	発送日
	8/26		9/2

※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。

## 9月1日は防災の日 「防災特集」 災害が発生する前に食糧備蓄をしましょう



### エコワン(創健社) 安全で美味しい防災食セット

災害が発生する前に「食料備蓄」をしましょう！  
 「備蓄用の非常食が欲しいけど、添加物が心配・・・」 そんな声にお答えして作ったのが、「エコワン防災食セット」。保存料や着色料、うま味調味料を使わずに作っているので、非常時でも美味しいものを安心して食べたいという方におススメです。

詳しくはカラーチラシを配布しています

特別注文書(A4)でご注文ください

### 創健社の缶詰 3種 化学調味料不使用

- 3327 さば味付け缶 190g 318円(税込)5円引
- 3328 いわし味付け缶 100g 345円(税込)5円引
- 3326 ペニ花オイルのツナ缶 90g 464円(税込)5円引

### フリーズドライみそ汁2種

- 5食入 お湯を注ぐだけで具材たっぷりの本格みそ汁
- 3348 フリーズドライみそ汁 5食 597円(税込)10円引
- 3349 ほうれん真とキャベツ フリーズドライみそ汁 5食 597円(税込)10円引

国産小麦粉100%使用の無かん水麺

### 創健社のらーめん5種

スープは化学調味料不使用

- 3370 醤油らーめん 3食 518円(税込)5円引
- 3371 塩らーめん 3食 518円(税込)5円引
- 3372 味噌らーめん 3食 518円(税込)5円引
- 3373 博多風らーめん 3食 551円(税込)10円引
- 3374 四川風らーめん 3食 551円(税込)10円引

## 週末は手巻きで！ 「手巻き寿司特集」

成清さんの海苔



有明海産、秋芽一番摘みの海苔のみを使用。すべて無酸処理で無添加、無着色で一枚一枚丁寧に製造された貴重な海苔です。ぜひ食べてみてください。



- 5831 焼のり 全型20枚 800円(税込)10円引
- 5832 血垣漁協産焼のり 全型10枚 753円(税込)10円引
- 5833 おにぎり用焼のり 2つ切10枚×3 749円(税込)10円引

船凍天然エビ

全品 10円引

パプアニューギニアの大海原で生き抜いた天然のエビを、漁獲してすぐに船の上で急速凍結をしていますので、鮮度抜群でとっても美味しいエビです。変色防止の為の薬品なども一切使用していません。



- 1781 PNG天然えび(殻付) 200g 840円(税込)10円引
- 1782 PNG天然むきえび 120g 698円(税込)10円引
- 1783 PNG天然えびあらずり 120g 654円(税込)10円引

(有)グリーンファーム熊本

〒861-2241 熊本県上益城郡益城町宮園401 電話&FAX 096-286-3966  
 メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp



あいかかわらず、外では何もしたくないような猛暑日が続いていますね。畑とは関係ありませんが、3ヶ月間の短いようで長かったセラピーの講座が先月で終わりました。最近によく講座を受けるので自ずと生徒の立場、学びの姿勢になるので、新鮮な気分です。講座では自分よりも年配の人も多くて色々な職業の人の話が聞けて世界が広がって楽しいです。何より年齢に関係なく皆学ぼう、変わろうという姿勢、ひたむきさがあって、これは結構自分にとってはいいものです。いつでも学び、成長できる喜び有難いです。

・・8/5 旭志町・新川幸宏・・

なかなか雨が降らないですが、そろそろ人参の種を播きたいと思っています。しかし養生マルチをした方がいいですが、コブシが養生マルチをつき抜けてモリモリ生えてきており、これはマルチをしている意味があるのかと思いつつコブシを抜いていましたがマルチをはぐのが少しこわいです。

・・8/9 御船町・石脇祐介・・

## 生産者だより(8/5 ラインメッセージより)

『阿蘇 島川さんより』

もち(あゆみもち)の出穂です(①の写真)

黒米(さよむらさき)

白い葉(にこまる)

(②の写真)※こんなに葉の色が違います。

アイガモもこんなに大きくなりましたが、もう暫く活躍して貰います。(3の写真)



①



②



③

## 配送者だより



みなさんこんにちは！今日が終われば、土日月と3日間のお盆休みですので、がんばらなんです！今日は少し雨も降るみたいで、暑さもいく分やわらいでくれるといいですね。今年とはとにかく暑いです。体の疲れが残ります。寒い時期のように筋肉痛が数日続きます。汗をかき過ぎるせいかなと思うのですが、どうでしょうか？年のせいかもしれません(笑)。とにかく今日は明日からの三日間のお休みのことを考えながら、楽しく配達したいと思います。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・812 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士・・

### ～行事予定～

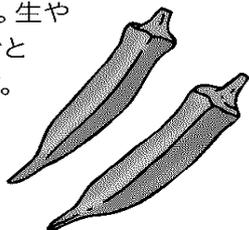
・「ケース洗い」は中止となりました！

・第38期通常総会：9月24日(土) 益城町 ミナテラス予定

## 旬をいただく

おくら

アフリカ大陸原産で、独特の粘りが特徴。このネバネバ成分は水溶性食物繊維のペクチンと複合タンパク質のムチン。疲労回復や生活習慣病予防に有効と考えられ、近年、健康野菜として人気が上がっています。生や煮込みなら丸ごと栄養がとれます。ゆでるときは短時間に。



ようじょう  
食養生

## 夏バテ

予防には日ごろからよく汗をかいて、梅干や梅酢などで体にうれしい塩分をとります。夏野菜は、ほどよく塩分を補って、冷えすぎないようにします。そして冷房や冷蔵庫に頼りすぎない暮らしにしましょう。夏バテを感じたら、温かい食べものや飲みもので少食にして、胃腸を休めましょう。



# 野菜・果物だより



## この夏の南瓜、豊作です！

### かぼちゃと玉ねぎの炒め煮

「材料」 ・かぼちゃ ・玉ねぎ ・油 ・塩

- ① かぼちゃは5mmくらいに薄切り、玉ねぎも薄切り。
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、かぼちゃを炒める。  
途中で塩を加え味をつける。  
かぼちゃに火が通ったらできあがり。

### かぼちゃのサラダ

「材料」 ・かぼちゃ ・キュウリ ・マヨネーズ

- ① かぼちゃとキュウリは同じ大きさのサイコロ状に切る。
- ② かぼちゃを茹でてさます。
- ③ マヨネーズでかぼちゃとキュウリを和え、冷蔵庫で冷やしておく。  
※スライスした玉ねぎを加えても美味しい。

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター「新版 野菜はとむだち」より

## ピーマンがピークを迎えています！ ピーマンのおすすめレシピ

A3コースKさんから  
教えていただきました



- ① ピーマンは丸ごとそのままヘタを取り、種を取り出す。
  - ② ①のピーマンにバターをサイの目(1センチ角位)入れる。
  - ③ ②にけずり節を口元近くまで詰める。(加減は詰め過ぎず、ゆるすぎず)
  - ④ 口元は味噌小さじ1位でフタをするように入れる。
  - ⑤ オーブンやフライパンで全体に軽く焼き目をつける。
- ★好みに中にチーズを入れても良い。ピーマンが沢山届いた時に是非お試しを

## 9月より値上げのお知らせ(次号より)

1001	豚ミックススライス徳用	250g×2	1166円	→	1241円	1305	粗挽きウィンナー	110g	487円	→	503円
1018	豚ミックススライス徳用	250g×4	2267円	→	2411円	1304	粗挽きウィンナーセット	110g×2	953円	→	984円
1002	豚バラスライス	250g×2	1063円	→	1130円	1306	粗挽きフランクフルト	180g	787円	→	814円
1005	豚モモしゃぶしゃぶ用	250g	627円	→	667円	1307	ちっちゃなウィンナー	200g	873円	→	902円
1006	豚ロースしゃぶしゃぶ用	250g	665円	→	707円	1301	ロースハムスライス	100g	510円	→	527円
1014	豚ミンチ	200g	409円	→	435円	1308	ロースハムスライスセット	100g×2	976円	→	1009円
1015	豚ミンチセット	200g×2	799円	→	850円	1303	シヨルダベーコン	100g	474円	→	490円
1007	豚モモブロック	500g	1108円	→	1178円	1302	バラベーコンスライス	100g	474円	→	490円
1008	豚バラブロック	500g	1063円	→	1130円	1309	バラベーコンブロック	200g	928円	→	959円
1009	豚ロースブロック	500g	1269円	→	1350円	1311	元気豚しゅーまい	30g×6	630円	→	691円
1013	豚トンカツ用	300g	926円	→	994円	1313	元気豚肉まん	75g×2	390円	→	427円
1010	豚ロースしょうが焼き用	300g	926円	→	994円	1314	元気豚ハンバーグ	120g×2	650円	→	718円
1012	豚ヒレ	300g	1220円	→	1266円	1315	元気豚BS牛のハンバーグ	120g×2	704円	→	760円
1019	豚骨付きバラ肉	500g	810円	→	911円						
1021	豚小間切れ	200g	416円	→	442円						
1011	豚軟骨	300g	304円	→	355円						
1017	豚バラ焼き肉用	250g	567円	→	603円						

※豚肉の値上げにつきましては、取扱検討委員会より  
別紙文章が入っておりますので、ご覧ください。

3262	春夏秋冬うすいろだしの素	10	1018円	→	1253円	3374	四川風らーめん	3食	551円	→	599円
3263	春夏秋冬だしの素	10	1018円	→	1253円	3278	有機EX-Vオリーブオイル	250ml	1272円	→	1458円
3265	ウスターソース	360ml	324円	→	421円	3279	メープルシロップゴールデン	330g	1350円	→	1490円
3384	4食さくらの焼きそば	114g×4	670円	→	734円	3751	りんごジュース(瓶)	10	886円	→	977円
3370	醤油らーめん	3食	518円	→	567円	3752	手土産りんごジュース(瓶)	10×2本	1741円	→	1919円
3371	塩らーめん	3食	518円	→	567円	3753	1箱りんごジュース(瓶)	10×6本	5156円	→	5684円
3372	味噌らーめん	3食	518円	→	567円	4061	無漂白コーヒーフィルター	100枚	488円	→	611円
3373	博多風らーめん	3食	551円	→	599円						

## 巻き寿司・手巻き寿司を作ろう！

1420	板納豆 海想う	100g	296円	→ 5円引
1421	パック納豆 海想う	50g×2	296円	→ 5円引
1422	中粒納豆 山笑う	50g×2	314円	→ 5円引
3255	富士すし酢	360ml	636円	→ 10円引
3287	生おろしわさびチューブ	40g	411円	→ 5円引



## ◆特注品 「成清海苔店」より

5831	焼きのり	全型20枚	800円	→ 10円引
5832	皿垣漁協産焼きのり	全型10枚	753円	→ 10円引
5833	おにぎり用焼きのり 2つ切り10枚×3袋		749円	→ 10円引

## ◆特注品 「パプアニューギニア海産」

全商品 10円引き！

## えび青じそ餃子

&lt;材料&gt;

20個分 (1個あたり37kcal)

餃子の皮…20枚

えび(殻つき)…20尾

青じそ…20枚



&lt;作り方&gt;

1. えびの尾を残して殻をむき、背に沿うように切れ目を入れて背わたをとる。腹側に切り目を斜めに2ヶ所入れ、まっすぐに伸ばす。青じそは軸を切る。
2. えびに青じそを巻いてから、尾が出るように餃子の皮にのせ、皮の縁にぐるりと水をつけ、二つ折にしてとめる。
3. 「フライパン」を火にかけ充分熱したところで大さじ一杯のサラダ油を入れ、餃子を入れる。蓋をして中火にかけ狐色になったころ餃子の高さ1/3位浸る位湯をさして、蓋をして湯の無くなるまで蒸し煮の状態にする。水分が無くなってきたら裏返しにする。
4. あとは美味しく召し上がるのみです。

『金子製麺HPより』

9月1日は「防災の日」、もしものときの備えは充分ですか？「災害は忘れたころにやって来る」とことわざにある通り、大災害は人々が忘れかけたころになって突然おそってきます。いざという時に備えて、避難場所の確認や「非常持ち出し袋」を用意しておきましょう。袋の中にはひとりですばやく持ち出せる最低限のものを入れておき、1年に1度、必ず点検しましょう。

## 防災備蓄品セール



※定例注文の「らーめん」は次週より値上げとなります。買っておいってください！(裏面に値上げのお知らせ)

3391	★乾うどん	200g	291円	→ 5円引
3393	★徳用乾うどん	200g×5	1426円	→ 15円引
3390	★そうめん	200g	291円	→ 5円引
3392	★徳用そうめん	200g×5	1426円	→ 15円引
3370	醤油らーめん	3食	518円	→ 5円引
3371	塩らーめん	3食	518円	→ 5円引
3372	味噌らーめん	3食	518円	→ 5円引
3373	博多風らーめん	3食	551円	→ 10円引
3374	四川風らーめん	3食	551円	→ 10円引
3325	のり佃煮	95g	383円	→ 5円引
3304	しそワカメふりかけ	35g	371円	→ 5円引
3305	えびいりこふりかけ	40g	378円	→ 5円引
3326	ペニ花オイルのツナ缶	90g	464円	→ 5円引
3327	さば味付け缶	190g	318円	→ 5円引
3328	いわし味付け缶	100g	345円	→ 5円引
3348	フリーズドライ味噌汁	5食	597円	→ 10円引
3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ)	5食	597円	→ 10円引

## ◆かねこ製麺「麺」5円引き！

※かねこ製麺は次回注文(10月)より値上げ予定です。今回買っておいってください！

..9/6..9届け..

## 今週の特注品

## ☆エコワン「防災特集」

熊本地震から6年。「もしもの時」食料は入手困難になります！備えて安心、非常時でも安全な食事ができる防災食ローリングストックセット。

## ☆ヘルスコガ「硝酸態窒素ゼロの天然水」

悠久の時をかけて磨かれた、自然の力が漲る活きた天然ミネラル水「リセットタイム」と赤ちゃんから妊婦さん、そしてペット、家族みんなにやさしい天然水「かぞく想いの天然水」。1箱単位の注文となります。

☆成清海苔店 月1回

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」 月1回

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」 月1回

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熟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。

☆9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。