

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/27		10/4

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/30		10/7

※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。

## 野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支えよう!

まずはミニケースから初めてみませんか?

### 「野菜ミニケース 10月予約」

ミニケースは毎週無理をせず、新鮮な野菜を食べることが出来るようにできた、少人数家族向けの野菜ケースです。1ヶ月単位の注文となり毎週必ず購入していただくということになりますが、単品の特注野菜では購入できない旬の無農薬野菜がバランスよく届きますので、ぜひ一度試されてみませんか?



#### ミニケースの約束事 (2019.4月より一部変更)

- ・一ヶ月単位で毎週お届けとなります(原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません)
- ※もしキャンセルされる場合は1回につき200円のキャンセル料をいただきます。
- ※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。
- ・野菜メニューの中から約7~8種類、1350円前後をお届けする予定です。
- ・野菜の量は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。
- 内容は薬物2~3束まで 根菜は同じものは1週おきが基本。(2週続くこともあります)

#### 9/16(金) 配送分のミニケースはこんな内容でした

- |           |             |
|-----------|-------------|
| ①じゃが芋400g | ②蓮根400g     |
| ③牛蒡200g   | ④ピーマン200g   |
| ⑤オクラ100g  | ⑥モロヘイヤ100g  |
| ⑦水前寺菜150g | ⑧落花生100g    |
| ⑨ナス2本     | 合計1414円(税込) |

### 目指せ300ケース(1週間)

#### 2022.8月の野菜ケース利用状況(週平均)

普通ケース 33ケース  
 小ケース 114ケース  
 ミニケース 103ケース 合計249ケース

僕(職員/永田)が会に入った約20年前、当時はミニケースはまだなくて普通ケースと小ケースで300ケース(1週間)ほどありました。さらにもっと昔は500ケース(1週間)を目指していた時期もあったとか?・・・  
 稼働組合員数が約420名なので、500ケースは現実的ではありませんが、300ケースは手の届く目標でもあり、これから組合員生産者の生産活動を支えていく最低ラインだと考えています。皆さん一緒に300ケースを目指しましょう!!!

野菜ケースが利用できなくても、考える会にはお米、卵、柑橘、豚肉といろんな生産者がいますので、野菜ケース以外でもお米や卵などを購入することが生産者を支えていく事に繋がります。組合員生産者のいろんな生産物のご利用をよろしくお祈いします。

### 考える会自慢の豚肉!

#### 「島川さんの元気豚」



(元気豚はこんな豚)

■豚舎でのびのび元気に走り回っています  
 もみがらを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。

■自家配合飼料を食べて健康に  
 生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

■脂肪もうまい

生後200日前後の長期飼育をし、出荷前の仕上げの飼料に大麦の割合を多くすることで、良質な脂肪になります。元気豚の美味しさの秘密のひとつですね。

1013 元気豚とんかつ用  
 300g(3枚) 994円(税込) 10円引

1010 元気豚生姜焼き用  
 300g 994円(税込) 10円引

### 今週は揚げ物特集!



### 遺伝子組換飼料・抗生物質不使用

#### 「神山鶏」

「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。

人気商品 1724 神山鶏からあげセット 300g(モモ、ムネ) 698円(税込) 10円引  
 モモ肉、ムネ肉をからあげ用にカットしてあります。

#### 新登場



#### 「有機小麦粉使用のからあげ粉」

☆有機小麦粉と国内産片栗粉、食塩を主原料に、香料をほど良くブレンドしたからあげ粉です。  
 ☆お好みの肉、魚、野菜などにまぶして揚げるだけで、カラッと美味しい唐揚げができあがります。

5485 からあげ粉 120g 302円(税込) 5円引

特別注文書(A4/ムソー他)で  
 ご注文ください

# 畑からのメッセージ



❖ 先日の台風11号は被害もなく良かったのですが、台風12号が発生していますね。大陸の方にむかいそうですが、11号のように進路を変える事もあるので油断はできません。  
今水田では黒米のヌキ穂作業を行っています。黒米の中に違う色の米粒が混ざっているのを取り除く作業です。  
おそらく遺伝的に発生しているの(交配による)やっかいです。白い穂を見つけてはひたすらヌキ取るのみです。

..9/12 阿蘇市・島川和也..

❖ お久しぶりです。山都町の佐藤です。  
コロナやらコロナで...2ヶ月程配送をお休みさせていただきました。まったく困ったものです。  
山都町はずいぶん朝夕と涼しくなり、朝起きがきつくなってきました。田んぼも穂に実が入っている最中ですが、ここに来てイモチ病がちらほらと...。昨年ほどではないにせよ、これから増えないかが心配ですが、今年は天候もすこぶる良いのでお米はおいしいと思います。

..9/13 山都町・佐藤真実..

❖ だいぶ秋らしくなってきましたね。畑ではいよいよ種まきがスタートしました。種まき担当の妻が集中して播いております。  
私はポットに土を入れる担当でして、妻の種まきのペースの速さに追われております(汗)。こうして春と秋の種まきをもう何回やってみてはいかがでしょうか？毎回の事ですが、うまくいくか芽が出てみないとわからないので緊張しております！！  
今年は我が家の「畑へおいでよ」で苗市を計画しておりますので順調に育ってもらう事を願うばかりです。

..9/9 網田町・本田泰晴..

❖ 先週の台風は雨や風の影響はほとんどなくホッとしましたが、皆様のところはどうだったでしょうか？最近はやっと少しずつ気温が下がってくるのを感じています。先日は暗くなるまで電話しながら、スズムシの声を聞いて月を眺めて「そろそろ秋だな～」と思いながら外の雰囲気を楽しみました。季節の変わり目は何かしら自分の心にも変化が現れてきますね。これから自然界は秋に向けて実を結んでいく、自分は何を实らせるのか、自然と同じように自分も変化していくことを意識すると心が豊かになります。

..9/9 旭志町・新川幸宏..

❖ 昨夜は時おり目が覚めると強風が吹き荒れており、またちょっと前にピーマン、ナスなどの支柱が倒れているのを直しましたが、また今日帰って見に行きたいです。昨日の様子だとまた倒れているかもしれません。仕方ないですね...

..9/13 御船町・石脇祐介..

## 生産者だより(9/9 ラインメッセージより)



こんにちは🌸 KIKI MARKET GARDEN山本です🐛🐛

風が秋ですね～気持ちいい🌸 暑い季節が終わって、畑では秋冬に向けて根菜や葉物の種まき、苗づくりがどどーっとはじまりました🐛  
1枚目はたまねぎの芽、2枚目にはにんじんの芽、ハウスでは白菜、スティックセニョール、レタス、キャベツの芽が出るのを待っています🐛  
ズッキーニは土に根を下ろすのを待つばかり。今年は秋のインゲン豆にも挑戦です。

畑ではニラが花を咲かせています。3枚目🐛。菜の花のようなどともいい香りがするんですね。虫たちもたくさん寄ってきています🐛

4枚目のところは何が育っているでしょう？笑 草に埋もれてしまった落花生です🐛 実がついているかなあ🐛🐛

その奥はじゃがいもを植えたので芽出しを待っています🐛 トロロのメイちゃんみたいに、芽が出るのが待ち遠しい夏の終わりです🐛

明日は中秋の名月ですね🐛🐛 お天気もよさそうです、夜空の月明かり美しいでしょうね🐛

## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。先日、掃除機がなくて布団圧縮袋が使えなかったとお話したのですが、先週の金曜日に注文書で読んで頂いた組合員さんがお忙しい中、わざわざ事務所にお電話いただき、掃除機がなくても布団圧縮袋が使える事を教えて下さいました。正直人にあげるか、捨てるしかないと思っていたので、大変助かりました。今回の事はなんか考える会らしくて、ちょっとほっこりしていいなあ～と感じました。

..9/13 A3・A4コース 立川星彦..

～行事予定～

・畑へおいでよ！本田さんの畑で秋の苗市：10月8日(土)10:00～ 網田町 本田さんの畑

## 野菜・果物だより

### 佐藤昭人さん(山都町)より「栗」が始まりました

山都町・佐藤昭人さんから「栗」の収穫が始まりました。  
早生種から始まり晩生種まで、約一ヵ月間の季節限定です。  
栗はイノシシ被害が発生しやすく、これからどうなるか気になる  
ところですが、匂の味をお楽しみください。



栗には「クリシゴゾウムシ」という虫の卵が産みつけられていることがあり、そのままだと栗の中で卵が孵化し幼虫が栗を食べあさることになりますので、一般的には栗を収穫してから、薬剤を含んだ蒸気を浸透させ栗の中にいる虫や卵を殺してしまう薫蒸処理をされる所もあるそうです。

考える会の栗には、収穫前の農薬散布はもちろん、収穫後の薫蒸処理も行っておりません。お手元に届いた栗は冷蔵庫で保管して、なるべくお早めにお召し上がりください。

### 栗の保存方法

- ①栗は洗いボールに塩と水を入れて7~8時間つける。
  - ②ザルにあげて濡れているものは拭き、表面が乾いたらビニール袋に入れて冷蔵庫で保存。
- ※水に長くつけすぎないように注意してください。1か月くらいは保存できると思います。栗の中の虫が死んで、すぐに調理するより甘くて美味しい。ゆでる時に塩はいりません。

さっぱりしていて冷めても美味しい

### ジャーマンレンコンお酢入り

「材料」 蓮根、 じゃが芋、 玉ねぎ、 ベーコン、 塩、 コショウ、 酢



- ① 蓮根、じゃが芋は5mmくらいの薄切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋と蓮根を茹でる。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れしっかり炒める。
- ④ 茹であがった蓮根とじゃが芋の湯を切り、③のフライパンに入れ、塩、コショウをして炒める。
- ⑤ 仕上げに酢をまわしかける(酢の量は好みで。沢山入れた方がおいしい)

## お米だより(9/7 ラインメッセージより)



阿蘇の下田さんからおたよりです。  
こんにちは🍁  
秋の気配がすぐそこのようですね。  
お米だよりが届きました🍁🍁  
台風もたいしたこともなく、稲刈りを待つばかりです。  
畦畔の草刈りをしました。  
急だし高さのある斜面、いつまでできるのか不安です。  
ふと見上げたら虹が目に入りました。  
足元には彼岸花が真っ赤に咲いていました。  
不安をひととき忘れる事ができます。  
無事に稲刈りが迎えられますよう🍁🍁

みなさんこんにちは！今週も米委員会の福岡です。

昨日待望の2022年産米、新米が米倉庫に搬入されました！第一弾は阿蘇の下田さんのコシヒカリです。今年の作柄は上々とのことで、収量も多かったそうです。早速、明日米検査を受けて、10月の予約米から出荷できるように準備していきますので、楽しみにお待ちください。今後約1ヶ月のあいだに阿蘇の島川さん、御船の高丸さん、清和の昭人さん、真実さんと順次稲刈りされていきます。

すべて良い作柄でありますように！！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします。

・9/13配送者だよりより A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士・

## 花園ブロック フロック会報告

2022年(令和4年)9月7日(水)11:00~

熊本市西区島崎の島崎美術館喫茶、木のけむりにて

参加者 7名

- ・初参加の方へ各自自己紹介(入会した年等)して、LINEのプロフィールと本人の確認をしていただく。
- ・第38期通常総会に出来るだけ参加して下さいと声かけし、出席が出来ない方は必ず委任状を提出して頂くよう伝えました。
- ・次回のブロック会を委員会後の11月2日(水)11:00~木のけむりにて開催することに決定し、キャロットの皆さんにも参加を呼びかけるためのチラシを配布する事にし、事務局へ連絡する。



## 揚げ物特集!

1013	★元気豚とんかつ用	300g	994円	→ 10円引
1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	994円	→ 10円引
1715	神山鶏 もも	270g	669円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	391円	→ 5円引
1717	神山鶏 ささみ	250g	550円	→ 10円引
1719	神山鶏 砂肝	250g	456円	→ 5円引
1724	神山鶏 からあげセット	300g	698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
3009	★小麦粉	500g	345円	→ 5円引
3311	パン粉	150g	194円	→ 5円引
3309	片栗粉	200g	231円	→ 5円引

### ◆ムソー冷凍DEグルメより

1767 日本のやさしいアジフライ 50g×4 711円 → 10円引

### ◆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品より

5918 オーガニックレモン果汁 180ml 518円 → 5円引

5485 からあげ粉 NEW 120g 302円 → 5円引



材料にまぶして揚げるだけで美味しい唐揚げが出来上がります。有機小麦粉・国産片栗粉に香辛料を程よくブレンドしました。

内容量: 120g

原材料: 有機小麦粉(国内製造)、卵白粉(卵を含む)、でんぷん、食塩、オニオンパウダー(大豆を含む)、ガーリックパウダー、ブラックペッパー、ガラムマサラ、ナツメグ

5918 オーガニックレモン果汁 180ml 518円 → 5円引



☆有機JAS認定商品です。  
 ☆有機栽培のレモン果汁を100%使用しています。  
 ☆イタリア産レモン果汁100%で濃縮還元ではありません。  
**食べ方・使用方法**  
 ☆ドレッシングの材料に。  
 ☆お刺身などにかけて…生のレモンと同じようにお使いください。  
 ☆はちみつレモンやレモネードに…

### 今週の特注品

..10/11..14届け..

#### ☆山織「千亀利織毛布・KUSULしょうのう」

特許取得の千亀利織りという新しい技術によって生み出されたふわっとあたたかな空気に包まれる毛布の他、KUSULしょうのう、KUSU香、日本の陶器シリーズの紹介です。

#### ☆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

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。今回有機小麦粉使用の「からあげ粉」を新商品で取り扱いたしますのでぜひお試しください。

#### ☆太陽油脂「ボ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。

#### ☆10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。

### ♥私のお気に入り商品

..取扱品検討委員より (2011年) ..

島川さんの元気豚

ブタは とても 病気に になり やすく  
 市販のブタ肉は 多量の 抗生 物質 と  
 早く 大きくなる ための 成長ホルモンを  
 投与 され ながら 育て る そうです。  
 間接的に ても 知ら ない うちに  
 口 に入れて たら 恐く ない ですか?  
 島川さんの 豚肉は 臭み も なく もろろん 安全!

### ♥私のお気に入り商品

..取扱品検討委員より (2015年) ..

「中濃ソース」  
 私が 愛用 している もの の ついで ず。  
 ケチャップに 中濃ソース・黒砂糖 を  
 入れ とんかつ リース 等 を 作る 時 にも  
 利用 しています。 もろろん  
 生野菜に マヨネーズ と 一緒 にか けて  
 も おい しい ですよ!