

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/13		9/20

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/16		9/23

※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。

秋の根菜類が出始めました 美味しい煮物をつくろう



秋の根菜類が少しずつ始まりましたね。先週は本田さんから蓮根がケースに入りました。もうすぐ人参や里芋、からいも等も始まる予定です。ケースの内容も少しずつ秋らしくなっていくのに合わせて、今週は煮物特集です。天然素材の調味料や、こんにゃく、アゲ、などなど特価でお届けします。

「野菜ケース」利用されていますか？

考える会の柱とも言える「野菜ケース」、皆さん利用されていますか？
 野菜ケースには、組合員生産者が農薬等は一切使用せずに、露地栽培した旬の野菜たちが入っています。組合員の皆さんからの安定した野菜ケースの利用があることで、生産者が安心して野菜の生産ができることに繋がります。皆さん、無理のない範囲で野菜ケースのご利用をよろしく願います。



昭人さんの干し椎茸

山都町の大自然の中で、原木・露地栽培の無農薬椎茸を乾燥してあります。たっぷりあります。

原木 露地 無農薬

3117 昭人さんの干し椎茸
70g 662円(税込) 10円引



松合さんの「天然醸造丸大豆醤油」

- 九州産無農薬栽培の丸大豆、小麦を使用
- 熟成に1~1.5年かけた本醸造醤油
- 添加物などは使っていません

3235 丸大豆醤油 3236 丸大豆醤油
1.8ℓ 1426円(税込) 15円引 0.9ℓ 887円(税込) 10円引

「みさを大豆」阿蘇郡高森町産



みさを大豆は阿蘇郡高森町で古くから守り作られてきた大豆で、今では幻の大豆とも言われているそうです。味が濃くて栄養価も他の大豆に比べ高いそうです。(小粒です)

3070 地だいず(みさを大豆)
500g 661円(税込) 10円引

「松下かまぼこ店の練り製品」



無リンのすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作っています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

松下さんの練り製品全品5円引き



今季初！「竹嶋さんのりんご」

待ちに待ったりんごのシーズンがやってきました。今年も青森県の竹嶋有機農園さんのりんごが始まります。例年通りまずは「サンつがる」と「黄王」の2種類のりんごからスタートです。

竹嶋さんは蜂を使った害虫防除や、最低限の有機JAS許容農薬を使用し、安全で美味しいりんごを栽培されています。しかも全品種が袋がけをせずに栽培されており、とっても貴重なりんごです。

2品種とも今週から2~3週間の期間限定・数量限定となります。

有機認証で認められている有機農薬を使用されていますので、完全な無農薬栽培ではありません。ご承知の上ご注文ください

りんごは必ず冷蔵庫で保管してください。また、傷みなどのご連絡は配送後1週間までをお願いします。1週間を過ぎた後の返金等の対応はできませんので、1週間で消費できる量をご注文ください。

「サンつがる」酸味が少なく甘口の食味とジューシーさが美味しい

936 サンつがる 5kg 4513円(税込)
935 サンつがる 3玉 794円(税込)

「黄王」優しい歯触りと甘味酸味ともに穏やかでさっぱりしたりんご

950 黄王(青系) 5kg 4513円(税込)
951 黄王(青系) 3玉 794円(税込)

定例注文書 (A3) の特注野菜の下に注文欄があります。※配送が1週間遅れる事もあります



🍀 れんこんが入りました。
定植が遅くなりましたので心配しておりましたが、
思ったより良くできております。
掘りはじめの若くシャキシャキ感をお楽しみください。
..8/30 網田町・本田泰晴..

🍀 まだまだ暑い日が続いていますが、徐々に秋の気配が感じられる瞬間が時折あって夏もそろそろ終わりかなと思うこの頃ですが、最近よく部屋の中にスズメバチが入ってきて、蛍光灯の周りを飛んでいるので、近くに巣があるのではと気を配っていたのですが、窓からすぐ目につく軒下に直径50cm位はある巨大なスズメバチの巣ができていのに最近気づきました。木と同じ様な色の為か、軒先にも関わらず大きくなるまで気づかないものですね。色々調べてみましたが、素人では手を出さない方が無難のようです。
..8/26 旭志町・新川幸宏..

🍀 長かった夏休みも終わり、子ども達は元気に学校へ行きました。自分もコロナ明け全快になり、ようやく畑が落ち着いてきました。秋冬に向けて、どんどん畑の準備をしています。今日は息子の誕生日で9才になりました。この長男が産まれた時に、今の畑をやり始めたので、畑も9年目になりました。息子の成長と共に、畑の方も成長しているかなと思います。今日もまだまだ暑いですが、頑張るぞー！
..8/30 大津町・山本瑞樹..



生産者だより(8/26 ラインメッセージより)

御船の高丸です。朝の気温が随分と下がってきました。あの暑さの中でどんどんと収量が上がっていたオクラも少し落ちてきました。コリンキーはまだ着果していきそう毎日収穫しています。コリンキーが市民権を得られないかと近くで食堂をしている家内の友人にいろいろ試してくれとコリンキーを10個ほど渡しました。できた料理がこの写真です。彼女いわく火を通して色が変わらないのが良く、料理の彩に大変良いとのことでした。ちなみに私は歯触りが好きで千切りにした後ツナとドレッシングで和えたサラダが毎日でもいいかなと食べています。どれを食べても超美味しかったです！生ハムとのマキマキは、やや酸味を効かせたソースでした。今日のコリンキーですピクルス、煮物を作ってみました。コメントはFacebookを見て下さい。煮物は最高です！出汁の美味しさを引き立てます♪ピクルスにはスパイスを効かせてバジルも入れ、チョットだけスパイス液に漬け込みました。コリンキーの食感が増して爽やかです！ピクルスの残り液は捨てずに、タマネギとオリーブ油を入れてドレッシングを作りサラダにかけたり刺身にかけたりして(カルパッチョ)食べれます。

配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。今日は先日やってしまったちょっとした失敗をお話しますね。私は1Kのちょっと小さめのアパートに住んでいるので、物が多くなるとスペースがなくなり、ちょっと大変です。最近とても邪魔だなと感じているのが冬用の掛布団で、クローゼットを占領しています。何か手はないものかと百均に行ったところ、布団圧縮袋を見つけ、これだ！！と意気揚々買って帰ったのですが、帰って気付いたのですが、なんと家にはロボット掃除機はいるのですが、掃除機がなく全く圧縮出来ず使い物になりませんでした(泣)。ちゃんと説明読まないためですね！！
..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
※今年は合同委員会は行いません！

理事会よりお知らせ(8/31 ラインメッセージより)

こんにちは☺明日から9月ですね☺まだまだ暑いものの、秋を感じる瞬間もあって、移りゆく季節を感じます。さて今日は「総会」に向けての「書面表決書提出」のお願いです！考える会は7月が決算月で8月から新しい期が始まります。第39期のはじまりです🎉創立40年を目前としていますよ🎉
期の変わり目には「総会」が開かれて、前期の総括と次期のことについて話し合う場があります。(毎年9月に行われています)その総会資料と委員会の活動報告書を理事会にて作成しました🎉
今日はその資料の折り込み作業で、理事さんたち9名が集まって各450部ずつ手作業にて冊子にしましたよ！もうすぐみなさんのお手元に届きます🎉
みんなでがんばって作ったので、しっかり目を通していただいて、封筒に入っている「書面表決書」にて、ご提出をお忘れなく🎉お忘れなく!!(2回言っちゃう！)お願いしますね☺🎉
みんなで運営していく考える会です！
これからも会を盛り上げていくためにも、みなさんのご意見どうぞお待ちしております☺🎉
🎉総会開催日は9月24日(土)です🎉



野菜・果物だより

今年も本田さんからレンコンが始まりました！



今年も本田さん(宇土)からレンコンの収穫が始まりました。初物は嬉しいですね！新蓮根はシャキシャキとした食感が特徴で、ビタミンCもたっぷり、食物繊維もたっぷりの栄養満点な蓮根をいっぱい食べてくださいねー！(本田やすはる、きえ)

カレー粉の香りで食欲がアップします。きんぴらのシャキツと感とじゃが芋のホクツと感が合わさり、おかわり必至のメニューです

「じゃが芋のカレーきんぴら」

「材料」じゃが芋・100g 塩・少々 カレー粉・ごく少々 油・適量

- ① じゃが芋の皮をむき、太めの千切りにした後、2cmほどの長さに切り水にさらす。
- ② 水を切った①を油で炒め、途中軽くかき混ぜ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ③ 塩とカレー粉を加え、軽く炒める。

※炒めるとき、あまりかき混ぜすぎると折れてしまう。また火を通しすぎるとシャキツと感がなくなってしまうため注意を。

食べもの通信9月号より



コロナ禍でさらに進む スマホ老眼と子どもの視力低下



家庭栄養研究会編集委員会

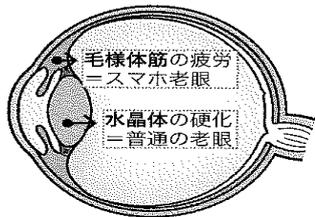
リモート授業や在宅勤務が増え、小さい画面を見て過ごす時間が長くなっています。視力の低下、スマホ老眼、急性内斜視などが増加傾向にあります。

スマホの長時間使用で起こる目のトラブル

年齢を問わず増えている スマホ老眼

スマホなどの光る画面を至近距離で長時間見続けることにより、毛様体筋が疲労し、ピント調節がスムーズにできず、手元が見づらくなる。

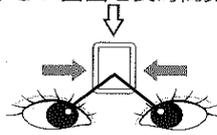
※普通の老眼は、加齢によって水晶体が硬くなり、近くにピントが合わなくなった状態



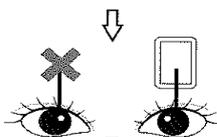
目の疲れは早めにリセット

- ・ぬらしたタオルを温めて目にあてる
- ・ギュッとまばたきをする
- ・30cm先と3m先にあるものを5秒ずつ交互に見つめ、それを1分間繰り返す

子どもに増える両眼視機能の低下 小さい画面を長時間見続けると



両目で見ようと目を寄せるものがダブって見える(目が内側にずれやすい)



目が疲れるので、画面を片目で見えるようになる(目が外側にずれやすい)

- 放置すると
- 両眼視機能の障害
 - 立体視ができない

両眼視機能が完成する6歳ころまでは注意して

- 視線が合わない
 - 片目をつむって見る
 - ものが二重に見える
- と訴える

こんなときは
かかりつけの
小児科または眼科へ

目への負担を減らす

3つのポイント

1 長時間使わない

子どもは1回30分以内



1日の合計使用時間は
最長1時間以内に

おとなは1時間使ったら5分休む



休憩時は窓の外など
遠くを見る

2 画面と目を30cm以上離す



3 なるべく大きい画面で見る





秋の根菜が始まります 煮物を作ろう！

1411	寿しアゲ	20g×5	216円	→ 5円引
1412	生アゲ	50g×1	118円	→ 5円引
1413	きぬ厚アゲ	220g	168円	→ 5円引
1417	手にぎりがんも	1枚	148円	→ 5円引
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
2106	いりこ	150g	448円	→ 5円引
2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
2018	おだし用かつお節粉末	100g	475円	→ 5円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	415円	→ 5円引
2007	塩ワカメ	500g	274円	→ 5円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2021	天然野菜昆布	100g	418円	→ 10円引
2031	天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引

3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1426円	→ 15円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	887円	→ 10円引
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9ℓ	887円	→ 10円引
3260	味の母(大)	1.8ℓ	1966円	→ 20円引
3261	味の母(小)	720ml	918円	→ 10円引
3070	地だいず(みさを大豆)	500g	661円	→ 10円引
3117	★昭人さんの干し椎茸	70g	662円	→ 10円引
3124	胡参竹水煮たけのこ	120g	293円	→ 5円引
3192	小玉こんにゃく	250g	216円	→ 5円引
3193	(板)有機生いもこんにゃく	250g	248円	→ 5円引
3127	有機生いも糸こんにゃく	250g	268円	→ 5円引
3194	有機生芋しらたき NEW	200g	238円	→ 5円引
3301	にがり凍み豆腐	48g	391円	→ 5円引
3810	特選・料理酒自然酒	1800ml	2189円	→ 20円引
3811	特選・料理酒自然酒	720ml	996円	→ 10円引

◆松下かまぼこ店 全商品 5円引き！

◆山三商店(北海道)の海の幸より

2167	サンマのぶつ切り	6切れ	997円	→ 10円引
2168	真イカ 煮物用	2ハイ	595円	→ 10円引
2170	サクラマスのアラ	150g	271円	→ 5円引

□美名 □イニシャル □台所ネーム (T Y 子)

先日、11月にフェーマーズのイベントでタイカレーも
つくりました。そのとき、3124 胡参竹水煮たけのこ
も入れたら、とてもおいしくできました。
いわゆる、タケノコの水煮、ですね。これぞ
タケノコごはんもつくれるらしいですよ。
一度お試しください。

3124 胡参竹水煮たけのこ 120g 293円 → 5円引

栄養価も高く、体に必要な繊維質、蛋白質、ビタ
ン、ミネラル等を豊富に含んでいます。
みそ汁、炒め物、鍋物、煮物などに！
原材料：胡参竹たけのこ(鹿児島県)
●北薩農産加工(有)



ひじきと野菜の炒め煮

材 料 4人分			
干ひじき	15g	チリメンジャコ	20g
ごぼう	70g	ごま油	大さじ2
レンコン	70g	水	大さじ3
人参	70g	酒	大さじ2
油あげ	1枚	醤油	大さじ2
コンニャク	1/2枚	酢かカボス	適宜

- 作り方
- ① ひじきはよく洗ってザルに上げておく。(水に浸さない) しっとりしたら3cm位に切る。
 - ② 野菜は千切り、油あげは湯通ししてせん切り、コンニャクは塩でもみ、ゆでて細切りする。
 - ③ 鍋にごま油大さじ2を熱し、ごぼうを気長に炒め、次にレンコン、人参、ひじきを入れて、弱火でゆっくり炒める。そして油あげ、コンニャク、チリメンジャコを入れて、ひと混ぜしてから酒大さじ2をふりかけ、水大さじ3を入れて、しばらく蒸し煮する。ピチピチと音がしてきたら、ふたをとって、醤油大さじ2をふりかけてよく炒り煮し、火を止める。
 - ④ 器に盛り、好みで酢またはカボスをかけていただく。

今週の特注品

..9/27..30届け..

☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシをご覧ください。

月に1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。冷蔵でお届けします。

月に1回

☆山三商店(北海道)の海の幸

北海道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。

月に1回