

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/25		11/1

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/28		11/4

※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。

「今週はシチュー特集」

少しずつ気温も下がってきましたね。里芋やレンコンなどの秋の根菜類の収穫も始まりましたので、今週はシチュー特集を企画しました。この機会にぜひご利用ください。詳しくは裏表紙に紹介しています。



「コーンシチューフレーク」

国内産小麦粉に非遺伝組み換えコーン、有機ベニバナ油を使用しています。北海道産牛乳から作ったミルクパウダーをブレンドして仕上げたコクと甘味の優しい味わいです。

3347 コーンシチューフレーク
180g 470円(税込) 5円引



「デミグラス風ソース」

動物性原料を一切使用せず、植物性素材のみで仕上げました。シチュー、ハヤシライス、煮込みハンバーグなど幅広くお使いいただけます。

3346 デミグラス風ソース
180g 448円(税込) 5円引

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。

1715 神山鶏 モモ 270g 669円(税込) 10円引
 1716 神山鶏 ムネ 210g 391円(税込) 5円引
 1723 神山鶏 ミンチ 200g 524円(税込) 5円引



北村きのご園(鳥取)

培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおが屑と、ふすま、米糠だけを使用しています。農薬なども使用せず、とても希少価値のある方法で生産されています

野菜が少ないこの時期はきのこがおススメ

3190 エリンギ 100g 135円(税込) 5円引
 3191 えのき 100g 113円(税込) 5円引



「ジョナゴールド」スタート！！

今週から竹嶋さんの「ジョナゴールド」が始まります。最低限の有機JAS許容農薬を使用し、袋掛けをせずに太陽の光をいっぱいにあびて育った、安全でとっても美味しいりんごです。10kg入りと5kg入りは翌々週(11/8、11)のお届けとなります。特別注文書(A4)でご注文ください。

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。

3玉は定例注文書(A3)の特注野菜の下に、10kgと5kgは特別注文書(A4)でご注文ください。※配送が1週間遅れる事もあります

912 ジョナゴールド 10kg 8582円(税込)
 911 ジョナゴールド 5kg 4587円(税込)
 914 ジョナゴールド 3玉 794円(税込)

野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支えよう!

目指せ300ケース(1週間)

2022.9月の野菜ケース利用状況/週平均
 普通ケース 36ケース
 小ケース 114ケース
 ミニケース 102ケース 合計251ケース



考える会の提携の柱とも言える「野菜ケース」。若手からベテラン生産者まで、組合員生産者全員で力を合わせて一年中野菜が切れる事がないように、計画的な作付をしています。皆さんからの継続的な野菜ケースの利用がある事が、安定した作付生産に繋がり、生産者の生産への励みにもなります! 皆さん、野菜ケースのご利用をよろしくお願い致します。

まずはミニケースから初めてみませんか? 「ミニケース10月予約注文書」を配布しています



☘ 先日の苗市では遠いところたくさんの方に来ていただき本当にありがとうございました！そして協力していただいた方々にも感謝感謝でそして美味しく楽しく大満足の日でした！
気は早いですが次は春の苗市をやろうとわくわくしております！秋よりもさらにグレードを上げていこうかなと気合が入っています！今回来られなかった方も春にはぜひ参加してくださいーい！

・・10/11 網田町・本田泰晴・・

☘ まだ日中は暑い日もありますが、曇りの日だととても過ごしやすく気持ち良いですね。虫も過ごしやすいのか、蚊が大量に集まってきました(笑)。最近はオンラインで参加したり、主催したりすることが多くて、時々対面している関係性より身近に感じることはありません。初対面でも同じような価値観や方向性の人達が集まるので、共感が多いこともあるし、自ら発言したり、聞こうという姿勢に自然となるからかもしれません。オンラインの長所も短所もあるとは思いますが、今のデジタルならではの世界を楽しんでいます。

・・10/7 旭志町・新川幸宏・・

☘ 急に涼しくなってきましたね。家でホットカーペットを出しました。畑は夏野菜も終わり、葉物をまいてはいるのですが、みごとに虫の被害が……。コマツナやカブ等、レース状になり、失敗。やっぱり無農薬は難しいですね。次から次へと種まき、定植していこうかと思えます。今年は寒くなるのが早いのか、今野菜がガクッと少なくなっていますね。野菜ケースが少ししかなくて、寂しいですが、冬に向けて頑張っていこうと思えます！

・・10/11 大津町・山本瑞樹・・

10/9 ラインメッセージより

おはようございます。昨日までの予報では午前中の天気は大丈夫と思われておりましたが、予報が変わり、午前中には雨が降り始めるようなので、残念ながら今年の稲刈り体験は中止といたします。

すみません。雨降りませんでした☺

高丸さん、古庄さん、高山さん、石脇さん、福岡の5人で稲刈りと掛け干しを無事終わることができました。収穫の喜びを皆さんと分かち合うことができなくて今年は残念でしたが、来年もその次もずっとありますので、ぜひ次の機会にもご参加ください。



配送者だよ



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。

先日、YouTubeで料理の動画を見ていたのですが、そこで「たまごみそ」なる初めて聞いた名前の料理があり気になって見ていたら、どうやら青森の郷土料理のようで、たまご2個、みそ大さじ1、酒もしくはみりん大さじ1、砂糖小さじ2、を混ぜ合わせて、弱火で炒り卵を作る感じで炒めて固まったら出来上がり。コツは火を入れすぎない事だそうです。私も作ってみました、ご飯のお供としていい感じでした。味の調節は自由にいいみたいで、甘めが好きの方は砂糖を多く、濃い味が好きな方はみそを多くするといいみたいです。オススメです！

・・10/11 A3・A4コース 立川星彦・・

◇ こんにちは配送担当の村上です。朝夕はめっきり涼しくなって過ごしやすくなりました。日中はまだ暑さが残っておりますので、体調を崩されませんようお願い致します。

先日より、今年のお米の配送がスタートしました。

私は新人ということもあって、まだ口にする機会がありませんが、今年もよく出来ているとのことを耳にしております。楽しみにしててください。まだまだ配送に時間がかかりますが、なるべく早く慣れるようにしますので、ご了承ください。

・・10/7 A1・B1コース 村上 卓・・

～行事予定～

- ・米作業 : 11月 2日(水) 10:00～ 事務所米倉庫
- ・米検査会・米委員会: 11月 5日(土) 9:30～ 事務所
- ・運営委員会 : 11月 9日(水) 9:30～ 熊本市青年会館
- ・取扱検討委員会 : 11月 9日(水) 10:00～ 事務所
- ・収穫感謝祭 : 11月26日(土) 10:00～ であいふれあい畑
(雨天時:益城事務所)

きのこの切りあえ おすすめレシピ

山形米沢地方に古くから伝わる郷土料理「うごぎの切りあえ」の応用。さっとゆでた(蒸してもいい)きのこを、見た目で半分の量の好みの味噌と包丁で切りながら混ぜていきます。ごはんや豆腐のお供、調味料としても使えます。

野菜・果物だより

野菜がととも少なくなっています・・・

夏野菜と秋野菜の移行時期(端境期)と、台風14号の影響も重なってしまい、現在、お届けできる野菜がととも少なくなっています。淋しい野菜ケースのお届けになってしまい申し訳ありません。もうしばらくは今の状況が続いてしまいそうです。充実した野菜ケースのお届けまで今しばらくお待ちください。また、野菜が少ない間は、単品の特注野菜や、エノキやエリンギなどのキノコ類、こんにやくやタケノコ水煮などの農産加工品等をうまくご利用いただけたらと思います。

「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。

食べもの通信 ● 2022.09

その子孫で
ある現在の私
たちは、コンビ
ニヤスーパー
の棚からチヨ

現在食べても
おいしそう。縄
文人は、とって
も「手作りグル
メ」だったので
す。

縄文人はそば好きが多かつたようで、日本各地からそばの種子が出土しています。そばの実(種子)を、石皿を使ってゴリゴリと粉末にし、水で練ってから煮たり焼いたりして、食べていたようです。出土したのを見ると、肉やクルミなどを混ぜたものなどがあり、まるでハンバーグ。縄文人のそばハンバーグは、

縄文人の「そばハンバーグ」いま食べてもおいしそう

談義の
そばのおもしろいヒストリー
食文化史研究家・未来農食研究会会長 永山久夫

そばは種まきから収穫までの期間が75日といわれるほど

山岳行者も忍者も秀吉も携帯して食べていた

奈良時代の養老6(722)年の記録に、天候不順による米の不作に備え、救荒作物としてそばの植えつけを命じたとあり、これが日本で記述にあらわれた最初の「そば」になります。

イヌした、袋やカップ入りの即席食で済ましてしまう食事の何と多いことか。この先の日本人の健康が心配です。日本では、そばは稲作に先がけ、かなり早期から栽培されてきました。そばはタデ科に属する一年生草本で、原産地はシベリアからインド、中国周辺の地域とされています。古くは「ソバムギ」「クロムギ」「カラスムギ」などとよばれていました。



下取り食だったので。

山岳行者などもそば粉を持って、参して、水で練って食べて、飢えを防いでいたそうです。そば粉の携帯は戦国時代も同じで、とくに、忍者は忍者食として携帯していました。そば粉で作った「そばがき」を好んでいたのが豊臣秀吉。陣中では折にふれて食べて、戦意を高めていたと伝えられています。秀吉にとっては天

短く、天候不順などでの稲の凶作がわかってから種子をまいても間に合いました。幕末の『善庵随筆』という書物にも「土地のやせ地などでも、一候七五日にして実熟し、稲の凶作の備えには便利である」とあります。そばは生食もできるといわれ、山住みの天狗が元気なのは、そば粉を谷川の水で練ってそのまま食べているからという伝承があります。



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

シチュー・グラタン特集!

3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引
1305	★粗挽ウインナー	110g	503円	→ 5円引
1304	★粗挽ウインナーセット	110g×2	984円	→ 10円引
1301	★ロースハムスライス	110g	527円	→ 5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
1723	神山鶏 ミンチ	200g	524円	→ 5円引

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	425円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	245円	→ 5円引
2001	北海道バター(加塩)	150g	380円	→ 5円引
2004	北海道バター(無塩)	150g	410円	→ 5円引
2002	紅花ハイプラスマーガリン	180g	346円	→ 5円引
3333	よつ葉のスキムミルク	150g	271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
3367	ショートパスタ(マカロニ)	300g	416円	→ 5円引

◆特注品「パプアニューギニア海産」 全商品 10円引き!



今週のスポット品

◆特注品「かねこ製麺」 全商品 5円引き!

私たちが使用しているかんすいは、工業的なソルベ法で製造されたかんすいではなく、モンゴルの地下で天然に結晶化された炭酸ナトリウムを精製する技法のため、かんすい特有のアンモニア臭がありません。このかんすいは「蒙古王かんすい」と呼ばれ、国産の小麦と相性もよく、麺に豊かな風味、歯ざわりのよいコシ、なめらかな舌触りを与えます。また臭みがないので、スープにもえぐみを与えることがありません。濁りのない味を最後までお楽しみいただけます。

—金子製麺HPより—



焼きそば春巻き

粉もの同士の組み合わせ?と思われがちですが、中華麺の“もちもち”と皮の“パリパリ”感、想像以上に好相性なんです。中華麺はざっくりと切って豚肉や野菜とごま油で炒めて、オイスターソース、鶏がらスープで少し濃いめに味付け。春巻きの皮でくるんで、カリッと揚げれば出来上がり。

今週の特注品

..11/8..11月け..

☆ライブコットン・快適天然素材2022年①

軽くて温かい冬に人気のシリーズシルク&ウール二重織シリーズ、シルクの良さが実感できるスパンシルク中厚スパッツ&タイツ、シルク100%なのにお手頃価格のシルクノイル・アンダーウェア等の紹介です。

☆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。10円引きセールでお届けします。

☆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。5円引き

☆11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1550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。

豆腐のグラタン

<材料>

豆腐	1~2丁	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	1/4個	バター	大さじ1
なす	2本	油	大さじ1
人参	適宜	牛乳か溶かしたスキムミルク	2カップ
じゃがいも・かぼちゃ	適宜	酒	適宜
パン粉	チーズ 適宜	塩	適宜
胡椒	適宜		

<作り方>

- 豆腐は1cm角に切りさつとゆでる。なすは2cmの厚さに切りさつと水にさらす。玉ねぎは4つ割の小口切りにする。人参、じゃがいも、かぼちゃなどは1cm角に切り、さつとゆでる。
- 玉ねぎを油で炒め、その他の野菜、豆腐を加え炒める。
- 酒、塩、こしょうで調味し、グラタン皿に入れる。
- バターと油を半分ずつ使い、小麦粉を色づかないように炒め、牛乳か溶かしたスキムミルクでのばし、塩・こしょうで味を調えホワイトソースを作る。
- グラタン皿の上に④のホワイトソースをかけ、パン粉や チーズなどを振り、天火で焼く。蒸してもよい。

◆「★ニンニクの芽ペースト」好評発売中!

●いなかもん倶楽部のニンニクの芽ペースト●

Yさん♡(LINE考える会みんなの台所掲示板より)

今朝は先日届いたいなかもん倶楽部のニンニクの芽ペーストをトーストに、チーズと一緒にいただきました~♡♪
とってもおいしい👍昨日はタルタルソースに隠し味で少し入れてみましたよ♪

