

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日  
10/18 10/25

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日  
10/21 10/28

※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。

## 今年もやってきました! 20年以上愛される美味しさ! 顔の見える第3世界ショップのチョコレート



第3世界ショップ(地球食)のフェアトレードチョコレートが今年も始まります。乳化剤や人工香料などの添加物は一切使用せず、原料ひとつひとつにこだわりがある、とてもシンプルなチョコレートです。詳しくはチラシを配布していますので、ご覧になられてください。

第3世界ショップのチョコレートに使用される原材料は、厳選されたこだわりの材料。豊かな自然の中で育てられた原材料は海外の有機認証を取得しています。誰がどこで、どのように作ったかわかる「顔の見える原材料」です。

特別注文書(A4)でご注文ください。



### 昨シーズン 人気No1 ビターチョコレート

芳香なカカオの香りを楽しめるビターチョコ

5968 有機ビターチョコ  
100g 670円(税込)



### 昨シーズン 人気No2 ミルクチョコレート

ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだミルクチョコ

5967 有機ミルクチョコ  
100g 670円(税込)



### 昨シーズン 人気No3 エクストラチョコ

カカオ本来の豊かな味わいが広がるハイカカオチョコ

5969 有機エクストラチョコ  
100g 670円(税込)



### ミニチョコシリーズ No1 ジンジャーレモン

ジンジャーの辛味とレモン香るビターチョコ

5968 ジンジャーレモンチョコ  
50g 400円(税込)

## 「松合食品」「木次乳業」値上げ前セール

### 松合食品全品、5~20円引き



松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもっています。有機生産者グループと契約し、有機無農薬農法で栽培したものを原料に使用しています

### 木次乳業全品、5~20円引き



島根県にある木次乳業は、木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取り組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。

※11月1日(火)、4日(金)配送分より価格変更となります

## 有機バナナ11月予約



特別注文書(A4)でご注文ください

有機バナナ(エクアドル産)は、仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文となっています。今週は11月分の予約注文書を配布していますので、お忘れのないようにご注文ください。もしご注文を忘れた方は、月の途中から(配送は2週間後)でもご注文できますので、ご連絡ください

976 有機バナナ  
500g 460円(税込)

エクアドル産「スイートバレー」程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

果物の中で日本人が一番多く食べているバナナ。安全性の高いバナナを選びましょう



☺ 野菜が少なくなっております。

今のうちに体調を整えてこれからの冬野菜をたくさんたべられる体づくりをお願いします。

..10/4 網田町・本田泰晴..

☺ 先日(24日)は皆さん総会お疲れ様でした！

毎年の事ではありますが、1年の節目であり、総会独特の雰囲気の中、緊張感があり、気が引き締まります。

この調子で体型もしまってもらえればと思います。そんな話はどうでも良いのですが、総会で話があったように今、会は出資金の事や、組織の世代交代など問題がたくさんあります。しかしながら何も問題が無いより何か解決しなければならぬ課題があった方が皆で協力しあえたり、その中でできる信頼関係こそが人において大きな財産になると思います。自分も1組員として微力いやマイクロ力ですが、何かできる事を考えてがんばりたいと思います！！たまにはまじめです(笑)

..9/30 網田町・本田泰晴..

☺ 山都町の佐藤です。朝夕とずいぶん涼しくなりましたが、ここ2、3日また暑いですね。

我家も来週には稲刈りになりそうですが、いもち病も少々出ていて、また台風によりずいぶん倒れたので収量がどうなるか心配です。いもち病というのはカビ菌がおこす病気でもともと田んぼの中には常にいる菌ですが、田んぼの菌のバランスが崩れて増える事があります。有機農業は菌との付き合いが大切です。菌と友達になりたいです。

..10/4 山都町・佐藤真実..

☺ 何となく穏やかな雰囲気の季節になってきましたね。周りでは栗が落ちていたり、柿が色づき始めて、夜空もクッキリと星が見える秋空で・・・と風景の中にも沢山の豊かさがある事に気付くと満たされた気分になります。最近に関西に行っていた友人が熊本に戻ってきて、自分の空いている畑で何か楽しいことをさせてほしいということで、野草の話をしたり、一緒に摘んだり色々やり取りしていると、自分の今いる状況や環境の豊かさや恵みに溢れている事が再確認できて感謝です。

..9/30 旭志町・新川幸宏..

## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！先週はゆうきスター予約米の追加注文ありがとうございました。注文書にあったように11月いっぱい受け付けますので、まだまだ大丈夫ですのでよろしくをお願いします！現時点(10/1)での実績をご報告します。注文書数 174人(前年比17人増)・予約量(30kg)473袋(前年比26袋増)です。ご協力ありがとうございます！ですが、目標人数は250名ですので、まだまだです。5kgを1袋のご予約からでも大丈夫ですので、提携米ゆうきスターをよろしくをお願いします！！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..10/4 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士..

## ～行事予定～

・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)



連載 ⑬

おいしい



管理栄養士 野口節子

## カボチャ 皮も種も丸ごと食べて

収穫したてのカボチャは追熟(収穫後、寝かせる)が必要です。カットせずそのまま直射日光が当たらない、風通しのいい場所に置きます。

3カ月の追熟で、皮膚や粘膜を健康に保つβ-カロテンは約3.5倍、目を守るルテインは4倍に。でんぷんが糖に変わるため、甘みも増します。

ヘタにひびが入り、皮がオレンジ色になってきたら完熟です。やわらかくなったりカビが出ると食べられないので、気をつけましょう。スーパーなどで売られているものは追熟済みです。

### ●皮や種にも栄養がいっぱい

カボチャの皮にはβ-カロテンが、実の2倍以上も含まれています。種には抗酸化成分のリグナン、肌のバリア機能を保つ不飽和脂肪酸も含ま

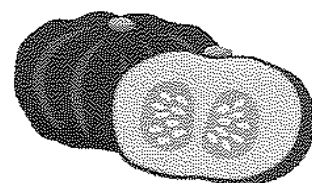
れ、女性ホルモンのバランスを整えます。また、排尿のトラブルにも効果が期待されています。

### ●調理のポイント

カボチャのビタミンCはデンプンに守られ、加熱に強いのが特長。でも、ゆで調理ではビタミンCは2割、β-カロテンは5割も減少するため、低温でゆっくりとゆでて、汁ごと食べる料理にしましょう。蒸し調理なら、どちらも1割程度の減少で済みます。

### ●冷凍保存で栄養成分をキープ

使いやすい大きさに切って、ラップで包んで冷凍庫に。ビタミンB類、ビタミンCの量は変わりませんが、β-カロテンはわずかに増加します。煮物や、スープなどの汁ものにする場合は、冷凍のまま調理を。



# 野菜・果物だより

「さつまいも」しばらくは1週おきにケースに入る予定です(普通、小ケース)



## 「揚げさつまいもご飯」

## 「さつまいものかき揚げ」

「材料」 ・米 ・さつまいも ・みりん ・醤油

「材料」 ・さつまいも ・人参 ・ブロッコリーの茎 ・小麦粉、塩、油

- ① さつまいもを1~1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② 熱した油で約5分、周りがカラッときつね色になるまで揚げる。
- ③ 米に②を加え、みりん、塩といっしょに炊く。

- ① さつまいも、人参、ブロッコリーの茎を粗い細切りにする。
- ② ボウルに①と小麦粉、塩、水を入れよく混ぜてから油で揚げる。

## 「かぼちゃと玉ねぎの炒め煮」



## 「かぼちゃのサラダ」

「材料」 ・かぼちゃ ・玉ねぎ ・油 ・塩

「材料」 ・かぼちゃ ・キュウリ ・マヨネーズ

- 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。

- 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 野菜はともだち」より

## 11月より値上げのお知らせ(次号より)

### ◆松合食品

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→	値上げなし
3205	無農薬麦みそ	2kg	1327円	→	1581円
3204	玄米合わせみそ	750g	864円	→	1008円
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1426円	→	1687円
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	887円	→	1051円
3237	九州丸大豆醤油(淡口)	0.9ℓ	887円	→	1051円
3259	たまごココロ	150ml	278円	→	314円
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	150ml	566円	→	619円
3289	まるやか旨酢タレ	400ml	540円	→	589円
3251	玄米酢(小)	900ml	957円	→	1574円
3348	フリーズドライ味噌汁	5食	597円	→	661円
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	→	661円

### ◆松下かまぼこ店

1432 ヤサイチギリ天 160g → 150gに変更  
各種丸天 50g×3 346円 → 375円

### ◆内田物産

3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)	750g	570円	→	796円
3202	米みそ(島川さんの無農薬米)	750g	570円	→	796円
3203	ハト麦みそ	750g		→	650gに変更

### ◆木次乳業

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	400円	→	425円
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	227円	→	245円
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	292円	→	315円
1454	ミルクコーヒー	500ml	167円	→	178円
1455	プレーンヨーグルト	400ml	318円	→	332円
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	259円	→	271円
1459	美楽ヨーグルト	90g	140円	→	146円
1465	赤玉チーズ	180g	1058円	→	1091円
1466	カマンベールチーズ	120g	1004円	→	1037円
1467	プロボローネチーズ	380g	1998円	→	2052円
1468	プロボローネピッコロ	100g	572円	→	583円
1469	モッツアレラチーズ	100g	508円	→	518円
1471	ナチュラルスナッカー	70g	497円	→	508円
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	442円	→	454円
1474	ミルクのプリン	80g×2	259円	→	271円

### ◆創健社

3327	有精卵マヨネーズ	300g	497円	→	551円
3311	パン粉	150g	194円	→	211円
3327	さば味付け缶	190g	318円	→	346円
3328	いわし味付け缶	100g	345円	→	368円
3754	丹沢サイダー	250ml×3	356円	→	389円
3755	1箱丹沢サイダー	250ml×30	3448円	→	3780円

※野菜と卵につきましては別紙をご覧ください。

# 値上げ前セール

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

買っておいてください！次回ご注文より値上げとなります。  
値上げのお知らせにつきましては裏面をご覧ください。

## ◆松合食品

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
3205	無農薬麦みそ	2kg	1327円	→ 15円引
3204	玄米合わせみそ	750g	864円	→ 10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)	0.9ℓ	887円	→ 10円引
3259	たまごココロ	150ml	278円	→ 5円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	150ml	566円	→ 10円引
3289	まるやか旨酢タレ	400ml	540円	→ 10円引
3251	玄米酢(小)	900ml	957円	→ 10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

## ◆木次乳業

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	400円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	227円	→ 5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	292円	→ 5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	167円	→ 5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	318円	→ 5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	259円	→ 5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	140円	→ 5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1058円	→ 10円引
1466	カマンベールチーズ	120g	1004円	→ 10円引
1467	プロポローネチーズ	380g	1998円	→ 20円引
1468	プロポローネピッコロ	100g	572円	→ 10円引
1469	モッツアレラチーズ	100g	508円	→ 5円引
1471	ナチュラルスナッカー	70g	497円	→ 5円引
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	442円	→ 5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	259円	→ 5円引

□実名 イニシャル □台所ネーム ( C.K )

＜考える会グッズのドレスアップ＞  
 橙などが手に入りなくなりましたが、  
 玄米酢・まるやか旨酢タレ・味の田、  
 春夏秋冬・丸大豆醤油(醤油)  
 この5点セットのみを、おいしい/オイルドレッシング  
 できました。割合は、お好みです。

## 照りが魅力★里芋の煮っころがし

照りが美味しそうなる里芋の煮っころがしは、照りを出すのが得意なまるやか旨酢タレにお任せ！一口大に切った里芋を旨酢タレと水で煮るだけです！

＜材料＞

里芋 300g程度  
 旨酢タレ 大さじ3杯程度  
 水 50ml程度  
 ごま油 大さじ1～2



＜作り方＞

- ①里芋を一口大に切ります。(冷凍里芋でもOK)
  - ②蓋ができる鍋に、ごま油を敷いて熱し、里芋を入れて表面を軽く焼きます。
  - ③鍋に旨酢タレと水を入れて蓋をし、20分程度煮ます。
  - ④鍋の水分がなくなってきたら、箸などで芋をコロコロ転がし、表面に煮詰まってきたタレを絡めていきます。
- (火を止める前に、里芋が簡単に串が通るくらいに柔らかくなっているのを確認してください。なつてなければ水を足して煮てください)

## フルーツジュースと玄米酢オレ♪



毎日大さじ1杯の酢は、血糖値や血圧の上昇を緩やかにし、食事からの脂肪吸収を抑える効果があると言われています。さらに牛乳と一緒に飲むと、カルシウムの吸収を高める効果も！胃腸が弱い方にもピッタリの飲み方です。お好きな100%フルーツジュースと組み合わせると、ヨーグルトのようになり、飲みやすくなります。

＜材料＞

玄米酢大さじ1 100%フルーツジュース80ml程度 牛乳80ml程度

＜作り方＞

- ①グラスに玄米酢を入れます。
- ②お好みのフルーツジュースをグラスに半分程度注ぎます。
- ③牛乳をゆっくり注いでグラスを満たすと、分離しやすく、オシャレなドリンクに。飲む際はかき混ぜてお召し上がりください。

## 今週の特注品

..11/1.4届け..

### ☆本コミ「2022年カレンダー」

行事・旬の食材や草花などを紹介する「歳時記カレンダー」、夜空を見上げたくなる「ルナ～月ごよみ～」等お好きなカレンダーで新年を迎えましょう

### ☆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。チョコレート始まります！

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

### ☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

### ☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。