

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/11		10/18

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/14		10/21

※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。



## 竹嶋さんの「紅玉(こうぎょく)」

今週から竹嶋さんの「紅玉」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。今年から9kg入りと4.5kg入りは、青森からの運賃を抑えてりんごの価格をできるだけ安くできるように翌々週(10/25.28)のお届けとなります。詳しくは特別注文書(A4)をご覧ください。

903 紅玉 3玉  
3玉 761円(税込)

901 紅玉 9kg  
9kg前後 9075円(税込)

902 紅玉 4.5kg  
4.5kg前後 4834円(税込)

9kgと4.5kgは10/25.28配送  
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されてください。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。



## 「新生姜」が始まります！

今年の生姜の収穫が始まります。梅酢につけて紅生姜や、甘酢漬け、味噌漬け、シロップなどなど、みずみずしい新生姜でいろんな加工品にチャレンジしてみてください。



181 お徳用生姜  
500g 660円(税込)

180 生姜  
150g 204円(税込)

新生姜スタートにあわせて、粗糖や玄米酢、富士酢など、今週は特価でのお届けとなります

## 創健社チョコレート

創健社のチョコレートが再開しました。初回はセール価格でのお届けです。この機会にお試しください。



5540 ビッグアーモンドチョコレート  
400g 1588円(税込) 15円引

アーモンドの存在感たっぷり！  
名前の通り大きな食べ応えのある  
チョコレート

10/25.28配送 特別注文書(A4)でご注文ください。



5541 ミルクチョコレート  
70g 346円(税込) 5円引

新鮮な北海道牛乳をたっぷり  
使用した、生チョコ感覚のグ  
ルメチョコレート。

## 創健社の新商品

植物素材の  
有機ハヤシライス



5666 有機ハヤシライス  
100g 497円(税込) 5円引

さば缶2種「カレー煮」「味噌煮」



5664 さば味噌煮  
190g 324円(税込) 5円引



5665 さばカレー煮  
190g 346円(税込) 5円引

新商品について、詳しくはチラシ  
を配布しています



☺ 先日の総会お疲れさまでした。人数的にはやや少ない集まりでしたが、コロナ禍の中での大事な催しが出来て良かったと思います。気持ちの上で一段落ついた後は、水田での収穫作業が待っています。もち米、黒米、うるち米の順番で収穫が始まるのですが、イノシシがうろついているので、いまだ防護ネットをはずしていません。急いでネットをはずし、9/26～10/15にかけて稲刈りを行います。

..9/26 阿蘇市・島川和也..

☺ 台風が過ぎて身寒がよくなりましたねー！！朝からズンとしますよ！なんてこと言ったら何語ですか？と妻にバカにされました。最近の熊本の人はなつとらんですね！！話は変わりますが、またしてもイノシシがナスびだけにとどまらず、次はエンサイ畑を荒らしに来ております！！自分は単純にこんちくしょうー！って感じですが妻はオーガニックのサラダバー状態だねと余裕な感じです…。やはり人生には余裕が大切だなと感じました。

..9/23 網田町・本田泰晴..

☺ 先日、年に1回の総会がありました。この会は協同組合なので社長がいません。なのでどうやって経営しているのかというと、組合員一人一人が話し合っ、皆で決めた理事が色々決定しています。なので、一人一人が声を上げて、より良い組合にみんなでやっていきましょう。

この総会はこの1年、会がどんな動きをしたかを知る良い場なので、ぜひ来年は来られてみて下さいね～。そして準備を沢山していただいた方々、お疲れ様でした～。

さ、今日は朝から大雨…。ゆっくり安全運転で配送します。

..9/27 大津町・山本瑞樹..

☺ この数日で朝晩の気温が急に下がってきました。

数日前から布団は毛布にして昼も気付けば扇風機は時々しか使っていない感じです。9月も終わりにさしかかって周りの風景もだいぶ変化してきました。草から穂や花が見え始めて、これから種へと実っていく姿は何とも言えないですね。

人間が酸素を吸って二酸化炭素を出して植物は二酸化炭素を吸って酸素を出す、目に見えないところでつながり、生命の循環が行われている。最近畑仕事よりも、ゆっくり考えたり、感じたりする時間を大切にしたいなと感じるこの頃です。

..9/23 旭志町・新川幸宏..

☺ 前回は歯痛の為、石脇さんに代わりに走ってもらいました。腫れあがってたのもようやく治まりました。

気温の高い日が続きますネ。秋野菜の調子がいまひとつ。10月いっぱいにはチャンスがあるのでがんばりたいと思います。

さて、今日はニューフェイスの村上さんと一緒に回ります。A1の担当になる予定です。

..9/27 合志市・高山健也..

## 生産者だより(9/23 ラインメッセージより)

こんにちは、高山農園です。

先週の金曜は、落花生ちぎりの援農に4名の方に来ていただき、遊びに来ていた愛農高校の卒業生と私たち夫婦と7名でおしゃべりしながら楽しく作業することができました。今年は草取りが遅れ、例年より収量が少なそうです。

来年こそは草取りががんばるぞ♥とやはり今年も出ました。決まり文句☺

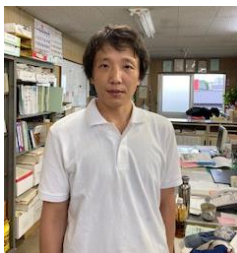


## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。今考える会の配送者に安全の為に、ドライブレコーダーとバックカメラを付けるように動いています。特にトラックは後ろが全く見えないので、あると無いとは大違いですね！実は今回のドライブレコーダー、バックカメラ工賃は全て考える会生産者さんが負担下さいました。考える会にとっては大きな負担だったので、本当にありがたいですね。この場をお借りしてお礼を言わせてもらいます。「生産者の皆さんありがとうございます！！」

..9/27 A3・A4コース 立川星彦..



## 新しく配送担当になりました村上さんです！

このたび、配送に加わることとなりました村上卓です。A1・B1コース担当予定です。

熊本に引っ越して間がない為、土地勘がありません。そのため前任者よりも時間がかかってしまうかと思いますが、なるべく早く道を覚えてお届けしたいと考えております。しばらくはご迷惑をおかけしますが、頑張りしますのでよろしく願いいたします。

..村上 卓..

## ～行事予定～

- ・10月合同委員会： 10月12日(水) 9:50～ 益城町交流センター(ミナテラス) ※益城体育館横
- ・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)

## 野菜・果物だより



### 「里芋」が始まりました！

里芋の美味しさと栄養のポイントは、ぬめり。このぬめり気はガラクトンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールや体内の毒素を取り除く効果があります。消化を助ける働きもあり、独特の旨みを逃さないためにも、ぬめりは取り過ぎないように注意。低カロリーで糖分を代謝するビタミン1や食物繊維も多い、健康野菜です。  
(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

掘りたてでお届けしますので、袋に入れたままだと蒸れてしまいます。すぐに調理されない場合は袋から出して保管されてください。低温に弱いので冷蔵庫保管は禁物です。

### 「里芋の味噌煮」

「材料」(2~3人分) 里芋・500g(皮をむいて) 油・大さじ1 水・1カップ 塩・小さじ1/2 昆布・5cm 味噌・大さじ2と1/2

- ① 里芋を一口大に切り、油で炒める。
- ② 水と塩、昆布を入れて味噌をのせ、強火にかける。
- ③ 煮立ったらふたをして、中弱火で12分煮る。水分がなくなって照りがでたら完成。 大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

### ミニ冬瓜をお届けします

網田町・本田泰晴さんから冬瓜をお届けします。

「冬の瓜」と書きますが夏が旬の野菜です。

皮が厚くて貯蔵性があることから、「冬まで食べることのできる瓜」という意味で冬瓜と呼ばれるようになったそうです。クセがなく淡白な味なので、煮込み料理などにするとよく味がしみこんでとても美味しいと思います。お試しください。

### 冬瓜のスープ



「材料」冬瓜 玉ねぎ ベーコン 塩 コショウ 油

- ① 冬瓜の皮をむいて種をとり、3cmくらいの大きさに切りひたひたの水を入れて煮る。
- ② 沸騰してから10分くらい煮て冷ます。熱がとれたらミキサーにかける。
- ③ 玉ねぎを薄く切り、ベーコンを細切りにして油で炒める。
- ④ ③に火が通ったら、ミキサーにかけた冬瓜を入れ少し煮る。
- ⑤ 塩、コショウで調える。

※冬瓜が苦手な方は少し濃いめの味付けに。薄味のほうが冬瓜の風味を楽しめる。

## 新生姜レシピ

### ●生姜の甘酢漬け● By 生産者Hさん (line「考える会みんなの台所掲示板」より)

毎年わが家はがり(甘酢漬け)を作るのが大好きなので楽しみにしています。簡単だけど美味しく作れるレシピです↓

[生姜の甘酢漬け] ・生姜 400g [A] ・酢1カップ ・砂糖大さじ3 ・塩小さじ1強

(わが家は毎年、酢はアップルビネガー、砂糖はオーガニックシュガーで作るのが好きです)

- ① 鍋にAを入れ煮溶かして冷ます
- ② 生姜をできるだけ薄く切り(スライサーが薄く切れます)
- ③ たっぷりの水に10分くらいさらす
- ④ 鍋に湯を沸かし、水気を切った③を入れて1分茹でる
- ⑤ ザルにあげて水気をしっかりきり、瓶に入れ、生姜が熱いうちに①を注ぎ入れてさっとかき混ぜ、完全に冷めたら冷蔵庫へ。(冷蔵庫で1年もちます) 写真は去年作ったときの写真です。

新生姜で作ると、もっときれいなほんのリピンクになります🌸

おうちで(sushi)なんちゃって🍣お寿司屋さんごっこなどしたり🎵

美味しいので、多く作ってもあつという間に食べてしまいます🌸



### ●しょうがのつくだ煮● By 生産者Tさん (line「考える会みんなの台所掲示板」より)

材料(240mlのびん1個分)

しょうが---3パック(300g) 砂糖---1/2カップ しょうゆ、みりん---各大さじ5弱 白いりごま---小さじ2

しょうがは皮をむいてせん切りにし、熱湯で2~3分ゆでる。湯をきってAと一緒に鍋に入れ、時々混ぜながら中火で10分煮、汁けがほとんどなくなったら白ごまを混ぜる。

冷めたら煮沸消毒したびんに入れ、日持ちは冷蔵庫で1か月、開栓後も同じ。

生姜の佃煮には鰹節や昆布を入れても美味しいです。

千切りでも薄切りスライスでも🍱新生姜の今の時期なら辛味も少なく柔らかくて子どもも食べれます。



今週のスポット品

税抜き金額より  
値引きします



新生姜を加工しよう！

3220	粗糖	1kg	477円	→ 5円引
3222	純黒糖粉	250g	517円	→ 5円引
3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	957円	→ 10円引
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	1908円	→ 20円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1166円	→ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	636円	→ 10円引
3256	りんご酢	600ml	648円	→ 10円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	454円	→ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	907円	→ 10円引

簡単！すし酢でがり(新生姜の甘酢漬け)

<材料> 新生姜(湯がいて水気を絞ったもの)300g  
富士すし酢(がり酢) 150cc

<作り方>

- 1) 新生姜を繊維にそって、包丁で2~3mm程度の薄切りにする。
- 2) たっぷりの熱湯で1分ほど湯がいて辛味を抜き、ザルにあげ水気を絞る。
- 3) ジッパー付保存袋に2)の生姜と新生姜の赤い部分を入れ、分量の富士すし酢(がり酢)を注ぐ。  
● 新生姜に赤い部分がないときは、茗荷と一緒に漬けると赤い色に染まります。
- 4) 冷蔵庫で保管し、3日後から召し上がれます。



今週のスポット品

税抜き金額より  
値引きします

特注品 創健社より 新商品セール

5666	有機ハヤシライス	100g	497円	→ 5円引
5664	さば味噌煮	190g	324円	→ 5円引
5665	さばカレー煮	190g	346円	→ 5円引

従来品もセールでお届けします！

5548	さば水煮缶	190g	313円	→ 5円引
3327	さば味付け缶 (さば味付け缶は定例商品です)	190g	318円	→ 5円引

再開セール

5540 ビッグアーモンドチョコレート 400g 1588円 → 15円引



砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート。

5541 ミルクチョコレート 70g 346円 → 5円引



北海道産の牛乳から作ったミルクパウダーをたっぷり使用し、クリームパウダーを加えたまろやかで口どけのよいミルクチョコレート。砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。乳化剤不使用。

さばカレー焼きそば

<材料>

さばカレー煮 1缶(190g)

焼きそば用麺 2食分

キャベツ、にんじん、ピーマン、もやしなどお好みの野菜

植物油 大さじ1

<作り方(2人分)>

- ① 野菜をお好みの大きさに切る。
- ② フライパンで焼きそば用の麺をほぐしながら焼き、別容器にとっておく。(この時少量の植物油を使用しても可)
- ③ フライパンに植物油を熱し、1を炒める。
- ④ ③にさば缶を汁ごと加え、身を軽くほぐしながら炒める。
- ⑤ ②の麺を4に加え、全体がよくなじむように混ぜながら炒めてできあがり。



紅玉始まります！

紅玉を使って簡単ケーキ

- ① 粉類は全部まとめてふるっておく。  
(小麦粉・2カップ 砂糖・1カップ(好みで)  
バーキングパウダー・小さじ1/2 塩・ひとつまみ)
- ② 別のボウルで卵2ヶを混ぜ、紅花油(又は、しらしめ油)1/2カップを加えさらに混ぜる。
- ③ ①の粉を加え、へらで混ぜ合わせる。  
※このとき、とけたキャラメルみたいですが大丈夫。
- ④ 荒く皮をむいた紅玉2ヶをイチヨウ切りにして混ぜ込む。  
(あればレーズンやくるみも)
- ⑤ オープンシートを敷いた天板に平らにのぼし、170度くらいで40分ほど焼く。厚みで時間は加減する事。

紅玉でりんごジャム

..0さんより..

私のお勧め。ジャムには紅玉！

<作り方>

- ① りんごの皮をむく。皮と芯はとっておく。
- ② 皮と芯はかぶるくらいの水を入れ煮る。  
すると、煮汁が真赤またはきれいなピンク色になる。
- ③ 身の方は好きな大きさにカットし②の煮汁とお好みの砂糖を加え煮詰める。以上でほのかな赤い綺麗なリンゴジャムのできあがり。簡単です。  
※ジャムとして使う。リンゴケーキに、アップルパイにどうぞ！

今週の特注品

..10/25・28届け..

☆ライブコットン「プリスティン」

プリスティンのブランドコンセプトは「気持ちのいい毎日」。毎日使うものだから、手をかけすぎない、でも手を抜かない、上質なオーガニックコットン製品を目指します。

☆オーサワジャパン

月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」

月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！