

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/8		11/15

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/11		11/18

※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。

## 冬ギフトお試しセール 第二弾！！

次週冬ギフトカタログを配布します。前回に引き続き考える会では人気の商品をギフトとしてご利用頂けるように、ご準備しております。この機会に是非ご自身でお試し頂いて、お気に入りの商品をお世話になっているあの方に送られて見てはいかがでしょうか？



ミニゴダチーズ。やさしい味わいで食べあきしません

## 木次乳業の乳製品

木次乳業からはいろんな乳製品のギフトがあります。ヨーグルト、チーズ類、プリンを特価でお届けします。



1465 赤玉チーズ  
180g 1091円(税込) 10円引

## 山のハム工房グローバル

山のハム工房グローバルは、標高600mの静かな山の上にあります。1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。グローバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

グローバル全品10円引き！

前回人気のロングサラミ

1385 ロングソフトサラミ  
100g前後 691円(税込) 10円引



特別注文書(A4サイズ)でご注文ください

グローバルとジロロモーニでおいしいパスタを作りましょ！

## ジロロモーニシリーズ セール！

イタリアで「有機農業の父」とも呼ばれている、ジーノ・ジロロモーニさんが設立した有機農業専門の農業協同組合の有機栽培作物のみを使用し、専門のパスタ工場生産されたパスタ類です。その他のオーガニック食品も有機認定された生産者により作られています。この機会にぜひご利用ください

特別注文書(A4サイズ)でご注文ください



# 畑からのメッセージ



- ❖ 気がつくとすでに10月も終わりますね～。残り今年も2ヶ月となりました。  
 ケースの野菜が増えてきて、嬉しくなりますが、自分の畑には里芋しかできていなく…。なかなか上手にできませんね。  
 先日、ピーマンやシシトウなどの夏野菜を片付けて、夏の終わりを感じます。ただ今、レタスやキャベツをたくさん定植したので、しっかり管理して出荷までいけるようにしたいと思います。日中、気持ちの良い日が続くので、作業がしやすいですね。

・・10/25 大津町・山本瑞樹・・

## 生産者だより(10/28 ラインメッセージより)

基盤整備がしてない水田が4枚で39aあります。  
 高低差が80cm位ありましたが約10日程かけて1枚の水田に整備しました。  
 心配していた石や排水不良の場所もありましたが苦勞の末1枚の大きな水田になりました。3枚は作業中の写真です。

阿蘇市・島川農園



## 配送者だより



- ◇ みなさんこんにちは！ 昼間は暑く感じることも多いですが、朝は随分寒くなりました。今朝も10℃を下回りました。  
 それもそのはず、10月も終わろうとしています。今年も残り2ヶ月となった訳ですね。なんか焦りますね(笑)。でも11月は自分の誕生日なので楽しみでもあります。また一つしを取りますが、今一番気にしているのは、体重計の身体年齢です。はたして誕生日を境にしてひとつ増えるのか、現状のままいけるのか。体重計との勝負を楽しみながら誕生日を迎えたいと思います。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

・・10/25 A3・A4・B2・阿蘇コース 福岡恵士・・

- ◇ こんにちは。配送担当の村上です。  
 今週はだいぶお野菜のお届けが戻ってきています。  
 今後もこのようにお届けできると良いのですが、こればかりは何とも言えないようです。  
 前回のお届けは多少早くなりました。今回はもう少し早くできるようにしますので、もう少しだけご了承ください。  
 だんだんと冬の寒さに近づきつつあります。皆様暖かく過ごされ、風邪など召されませぬよう、ご自愛下さいませ。

・・10/21 A1・B1コース 村上 卓・・

## ～行事予定～

・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

・おいも掘り会 : 11月13日(日) 10:00～ 高山農園

・収穫感謝祭 : 11月26日(土) 10:00～ であいふれあい畑

(雨天時は11/9(土)に延期)

(雨天時:益城事務所)

## 野菜・果物だより

### 大津町・古庄さんから「新生姜」が始まりました



今年も生姜の出荷が始まりました。まずは大津町・古庄さんからお届けします。

一般的に生姜は農薬使用が多い作物で知られていますが、熊本県の「特別栽培農産物に係わる表示ガイドライン」における慣行レベルという、慣行栽培の基準みたいなものがあって、その中で生姜の農薬使用回数(成分数)は、なんと「32回」となっています。一般的にはそんなに農薬を必要とする？生姜なんですが、そこを古庄さんはもちろん「0回」で栽培しています。

また、ショウガは秋から収穫が始まりますが、寒さに弱いので11月中には、サツマイモの貯蔵庫に貯蔵して、3～4月頃までお届けします。この貯蔵する為の作業も神経を使う作業で、油断すると貯蔵中に腐敗が一気にでしてしまうそうです。

生姜というと、わき役というイメージが強いのですが、食卓に上がるまでには、古庄さんのさまざまな気持ちが込められています。

### 「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g 春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ① 生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ② お米に春夏秋冬だしの素(大さじ3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。

# 第39期 第1回 運営委員会だより

合同委員会 2022年10月12日9:50~12:00 ミナテラス視聴覚室にて

## ①自己紹介

## ②委員長選出 江副壽子(杉並木)

## ③委員会の実施方法の確認

「つなぐ」「まなぶ」「しらせる」の3グループに分かれて、前期やっていたやり方で話し合い、報告するやり方で今期も続けていく。  
新しく運営委員になった方を振り分ける。

## ④役割分担

- ・準備委員
- ・会計
- ・書紀

## ⑥今期の目標、活動予定

- ・供給高をあげられるようなイベントのアイデアを考える。(出資金の返金が高額になっている為)
- ・組合員の拡大
- ・若い組合員・ベテランの方との世代を超えての交流会
- ・ブロック・エリアの活性化(各ブロックで勉強会、料理会等)
- ・社会に向けた活動のための学習会・勉強会(ビデオ)



新連載

## コップひとつから始める「自給自足」教室 ①

簡単に  
楽しめる

# ネギの室内水耕栽培



園芸研究家 はた あきひろ  
(文・イラスト)

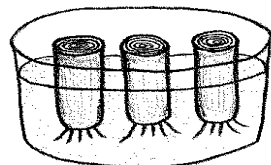
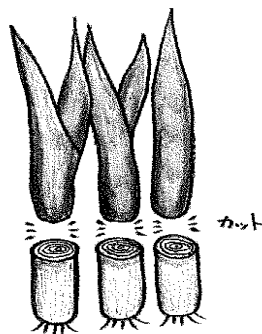
まずは、マンションやオフィスなどの室内でもできる超カンタンなネギの水耕栽培です。水耕栽培なので、プランターや土を購入する必要もありません。ぜひチャレンジしてみてください。実は私も20年前の自給自足のスタートは、ネギのプランター栽培でした。

### 準備するもの

- 1 市販のネギ(細ネギ、万能ネギなど)
- 2 小さめのガラスコップ
- 3 液体肥料

### 栽培の手順

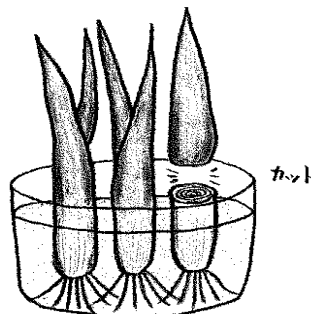
- ① ネギの根っこから7~8cmのところを切る。



- ② コップに水道水を深さ5cmまで入れ、①のネギ3~4本をコップの中に入れる。

- ③ キッチンカウンターやオフィスのデスクの上に置く。

- ④ 可能であれば、時どき窓辺の日に当てる。
- ⑤ 水道水は毎日入れ替える。
- ⑥ ある程度生長したら、キッチンバサミなどで切り戻して、収穫する。



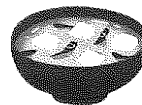
- ⑦ これを繰り返す。
  - ⑧ 生長が悪くなったら、液肥を1週間に1回1滴、コップの中に入れる。
- 注意** 液肥を多めに与えると、病害虫が発生したり枯れたりするので、適量は守ってくださいね。

### 観察のポイント

- 1 ネギは栽培を始めた翌日から生長が始まっています! 切り口をふさごうとする自然治癒力に注目。
- 2 ネギは日光や照明の方向に向かおうとします。光を感じていることを観察してください。

### 収穫後の楽しみ

みそ汁や納豆、即席めんなどにマイネギを加えるだけで、心身共に健やかになるような気がしますよ。





## 冬ギフトお試しセール 第二弾！！

先週に引き続きギフトお試し第二弾！大切な方に安心安全な考える会ギフトを贈りましょう。

### ◆木次乳業

1451	ノンホモ牛乳	1ℓ	425円	→	5円引	1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	→	10円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	245円	→	5円引	1467	プロボローネチーズ	380g	2052円	→	20円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	315円	→	5円引	1468	プロボローネピッコロ	100g	583円	→	10円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	178円	→	5円引	1469	モッツアレラチーズ	100g	518円	→	5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	332円	→	5円引	1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	→	5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	271円	→	5円引	1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	454円	→	5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	146円	→	5円引	1474	ミルクのプリン	80g×2	271円	→	5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1091円	→	10円引						

### ◆特注品 山のハム工房「ゴーバル」 全商品 10円引き！

#### カントリーチョップでクロスティーニ



【材料】 カントリーチョップ(No.1376) フランスパン

【作り方】

- 1.フランスパンは2cm位にスライスします。バターナイフで解凍されたカントリーチョップをフランスパンの上に厚さ4mm程度ぬります。(一袋でフランスパン約1本分)
- 2.予熱したオーブントースターで9分程度(1000Wの場合)焼きます。カントリーチョップの生地が少し焼き縮んで、全体に焼き色がついたら完成です。熱々をお召し上がりください。



### 今週のスポット品

税抜き金額より  
値引きします

ゴーバル商品とジロロモーニでパスタやスープに！

### ◆特注品 創健社「ジロロモーニ」 全商品 5円引き！

白ワインもセールでお届けします！

3824 井筒ワイン 白辛口 720ml 1423円 → 15円引



### 今週の特注品

..11/22..25届け..

#### ☆山のハム工房「ゴーバル」

ゴーバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。

10円引きセールでお届けします！

#### ☆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！

#### ☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

紅玉、ジョナゴールドの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。

### 商品についてのお知らせ

#### ◆創健社「四川風らーめん」在庫なくなり次第リニューアル



#### 「四川風拉麺」

110g×3食入り 648円

麺は国産小麦の小麦粉を使用したコシのあるフライ麺。味噌と胡麻の香りと豆板醤の辛味がきいた素材の風味を活かした本格四川風スープ。揚げ油は植物油使用。

原材料(一括表示ラベル)

油揚げ麺(小麦粉(小麦(国産))、植物油脂(パーム油)、澱粉、植物性たん白、食塩)、粉末スープ(粉末味噌、酵母エキス、食塩、デキストリン、炒りごま、粉末醤油、香辛料、にんにく粉末、唐辛子粉末、椎茸エキス粉末、豆板醤粉末、昆布粉末、カツオエキス粉末、乾燥ねぎ)、液体スープ(ごま油、味噌、豆板醤、酵母エキス、食塩、香辛料)／酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・大豆・ごまを含む)

#### ◆地の塩社「フラワーガーデン」

在庫なくなり次第リニューアル

#### 『フラワーガーデン石けんC』

85g×3個入り 660円

よりシンプルに、よりナチュラルに。豊潤で濃密な泡立ちに、つるりとなめらかな洗い上がり。

ほんのりカモミールの芳香。

商品特長(成分)

石けん素地(洗浄成分)、カミツレ[カモミール](保湿成分)、スクワラン(保湿成分)

