

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/1		11/8

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/4		11/11

※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「おでん」特集

いよいよ大根の収穫が始まりました。大根といったら「おでん」！今週は「おでん特集」を企画しました。松下さんの練り製品、内田安喜さんのアゲとがんと、元気豚ウインナー、こんにやくや昆布類まで特価でのお届けです。今週はおでんで決まりですね！



### 秋野菜の代表格「大根」

雨が少なく生育が遅れ気味で心配しましたが、ようやく収穫が始まりました。葉付きで届いた大根は、葉に水分が取られるので、葉はすぐに切り落としてください。

**101 ★ 大根**  
1本 171円(税込)



### お待たせしました！元気豚のウインナーが再開します！

**1305 ★粗挽ウインナー**  
200g 503円(税込) 5円引

**1304 ★粗挽ウインナーセット**  
200g×2 984円(税込) 10円引



### 松下かまぼこ店の「練り製品」

おでんにはかかせない練り製品。松下かまぼこ店では、無リン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。

**1431 ちくわ**  
60g×3 370円(税込) 5円引

**1432 野菜ちぎり天**  
150g 370円(税込) 5円引

**1433 地魚丸天**  
50g×3 375円(税込) 5円引

**1434 ごぼう丸天**  
50g×3 375円(税込) 5円引

**1435 野菜丸天**  
50g×3 375円(税込) 5円引

**1436 イカ丸天**  
50g×3 375円(税込) 5円引

**1437 たこ丸天**  
50g×3 375円(税込) 5円引

**1430 地魚かまぼこ(天領)**  
140g 748円(税込) 10円引

## 冬ギフトお試しセール 第一弾！！

一年経つのも早い物で、今年ももうすぐお歳暮の季節！みなさん贈り物お決まりですが？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？(次週は第二弾あります)



**3277 有精卵マヨネーズ**  
300g 551円(税込) 10円引

**3258 ゆずポン酢**  
300ml 473円(税込) 5円引

**3272 胡麻ドレッシング**  
390ml 751円(税込) 10円引

**3271 焼肉のたれ**  
350g 617円(税込) 10円引

**3235 九州丸大豆醤油(大)**  
1.8ℓ 1687円(税込) 20円引

**3236 九州丸大豆醤油(小)**  
900ml 1051円(税込) 10円引

**3260 味の母(大)**  
1.8ℓ 1966円(税込) 20円引

**3261 味の母(小)**  
720ml 918円(税込) 10円引

**3263 春夏秋冬だしの素**  
1ℓ 1253円(税込) 15円引  
※うすいりだしの素もセール



☼ 日が暮れるのが早くなりましたね。朝晩もすっかり涼しくなり、秋も終わりに近づいているのかなと思いますね。

さて、畑では定植、種蒔きをしています、成長がゆっくりなので焦らずです。

先日、リトルファーマーズの畑にて、ピザパーティーをやりました。みんなでワイワイ楽しく過ごせました。会の食材を沢山使ったピザは最高においしかったですよ〜♪

リトルファーマーズは会の畑で色々活動しているグループで、興味のある方はぜひ一緒にやってみませんか〜？

..10/18 大津町・山本瑞樹..

☼ 数日前は急に温度が下がって夜は吐く息も白い位だったのが、また戻ったりして季節の変わり目とはいえ変化が極端になっていますね。周りでは稲刈りが始まって、気分はもうすっかり秋のイメージです。今年はやる事が多くて畑はほとんど手付かずでしたが、先週少し種を播いて芽が出始めた所です。芽吹きの場合に立ち会うと理屈ではなく何とも言えない感覚になります。デジタル社会に進む中、何ごとにも便利で早く効率的なことがいいという流れが加速していますが、こんな時に自分の感覚に正直に従って判断して日々を過ごしたいと思うこの頃です。

..10/14 旭志町・新川幸宏..

## 生産者だより(10/16 ラインメッセージより)



今回の台風による納屋、野菜苗用ビニールハウスの被害に大変心配していただき申し訳なく思っています。ここ数年特別な強風がありませんでしたので対応が不十分でした。反省しています。

パイプは一部は補充し、曲がりは高丸氏で作ってくれた工具で修正し、備蓄していた瓦やビニールで、妻が手伝ってくれたので元通りに復元できました。冬用のレタス、キャベツ、白菜の苗が育っています。

大津・古庄

## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！今週の水曜日には合同委員会がありました。9月のまとめの合同委員会がコロナのせいでできなかったのが、10月の始まりの会が開催できてほんとによかったです。ここ2~3年、新しく委員会活動に関わってくれる組合員さんが増える傾向にあります。今年の米委員会には三隅さんと池田さん、お二人が新たに入ってくださいました。私もそうでしたが、新加入時は分らない事ばかりでドキドキすると思いますが、受け入れる側になってみると、新しい方が参加するだけで、気持ちが高まり活気が満ちてきます。また新たな気持ちで一年間委員活動ができる予感をもたらしてくれてほんとうにありがたいです。頑張っていきましょう！！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..

◇ こんにちは配送担当の村上です。日に日に寒くなっておりますが、皆様体調など崩されてはおりませんか？私も朝夕の肌寒さに少し気が滅入っております。先日より一人で配送しておりますが、まだまだ慣れないことが多く、遅れや間違い等もしてしまっており、皆様にご迷惑をおかけしております。申し訳ありません。一日も早く充分な仕事ができるようになりますので、何卒よろしくお願い致します。今日は野菜の量も少し増えています。これから少しずつ戻ると思いますので、楽しみにお待ち下さい。

..10/18 A1・B1コース 村上 卓..

## ～行事予定～

・収穫祭実行委員会 : 11月2日(水) 10:00~ 事務所  
 ・米検査会・米委員会: 11月5日(土) 9:30~ 事務所  
 ・取扱検討委員会 : 11月9日(水) 10:00~ 事務所

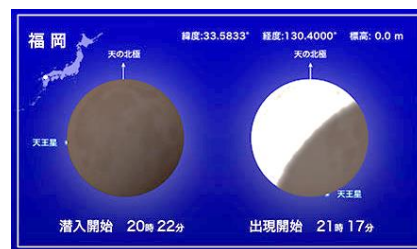
・米作業 : 11月2日(水) 10:00~ 事務所米倉庫  
 ・運営委員会 : 11月9日(水) 9:30~ 熊本市青年会館  
 ・収穫感謝祭 : 11月26日(土) 10:00~ であいふれあい畑

(雨天時: 益城事務所)

## 皆既月食・天王星食(2022年11月8日)

11月8日の夜、皆既月食が起こります。この月食は、日本全国で観察することができます。南西諸島では部分食の始まり時点での月の高度がまだ低ですが、多くの地域で月の高度がある程度高くなる時間帯に皆既食となり、観察しやすいでしょう。月は、18時9分から欠け始め、19時16分に皆既食となります。皆既となった月は、「赤銅色(しゃくどういろ)」と呼ばれる、赤黒い色に見えます。皆既食は86分間続いて20時42分に終わり、その後は徐々に月は地球の影から抜けて、21時49分に部分食が終わります。この進行は、どこで見ても同じです。

一国立天文台HPより



# 野菜・果物だより

ごぼうといえば、食物繊維。イヌリン、セルロースなど、食物繊維は消化吸収されずにお腹を通過して胃腸をきれいに掃除し、腸内に悪玉菌が繁殖するのを防ぎます。皮の近くには香りと旨みが集中しているので、皮はむかず、泥を落とすだけで調理。アクも旨みの一部なので、油で炒める、揚げるなど、アクごと調理してアクを旨みに変えましょう。 大谷ゆみこ著「野菜だけ?」より

## 「柳川風ごぼうとし丼」

「材料」 ごぼう・さがき(細切りでも良い)150g ネギ・小口切り少々 牛肉(バラ肉)・200g 卵・3個  
A だし汁・1カップ 醤油・大さじ3 酒・大さじ2 みりん・大さじ2 砂糖・大さじ1



- ① ネギは小口切り、牛肉は小間切りにする。
  - ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒め肉の色が変わったら、よく水をきったごぼうを加え炒める。
  - ③ ごぼうに火が通ったらAを加え20分程煮る。
  - ④ ③の味がしみたなら溶き卵を加える。半熟状になったら火を止め、ネギを入れ蓋をして少し蒸らす。
- ※ 材料、調味料は好みにより加減してください。 清和の生産者 佐藤昭人さんからのレシピです

## 「ごぼうのニンニクみそ炒め」

「材料」 ごぼう・1本 ごま油・大さじ1 ニンニク(みじん切り)・1かけ分  
水・少々 味噌・大さじ1 ハチミツ・大さじ1

- ① フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、いい香りがしてきたら、ななめ薄切りにしたごぼうを炒める。
  - ② 水を入れてふたをし、好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。
  - ③ みそとハチミツをからめて出来上がり。
- 合志市の生産者・高山さんからのレシピです

## 考える会 掲示板

□実名 イニシャル □台所ネーム ( m. n )

高山農園さんの里いも 格別においしかったです。  
 です。おみそ汁 煮物 もろこしゆで 塩漬け  
 どれも絶品、素材が良いとそれだけで、ごちそう  
 になりますね。プレーンヨーグルト (おみそめ)と  
 書いてあるので注文して食べてみました。プレーン  
 なのに、もろこしの甘さ! こく! 濃!! とにかくおいしかったです。  
 です。木欠の商品他にも買ってみました。  
 ☆ぬか活用法について 情報を詳しく教えていただきありがとうございます。感謝です。

Tさんより

朝晩冷えてきましたねえ～先週は以前教えてもらった蓮根のスープにしましたよ! 残念(残念)写真が行方不明に…  
 骨つきバラ肉なくて、手羽元にしましたが、やはり、島川さんの骨つきバラ肉🐷🐷の方がパンチがあって美味しかった。黒胡椒を  
 かけ、柑橘を搾ると、またとても美味しいです♥手順はシンプルなので、会の骨つきバラ肉と蓮根でぜひ作ってみてください🐷

### ●骨つきバラ肉とれんこんのスープ●材料(3~4人分が目安です)

A骨つきバラ肉500g Aナンプラー大さじ1/2 Aにんにく(すりおろしたもの)2片分  
 れんこん 200g 万能ねぎ 2~3本 塩・こしょう 各適宜 水6~7カップ

- ① 豚肉は骨つきのまま、ぷつ切りにして、Aと混ぜて下味をつけておく。
- ② れんこんは厚めの編切り、ねぎは5cmの長さに切る。
- ③ 鍋にAの豚肉を入れ、約3カップの水を加えて火にかけ、強火で煮ながらアクを取る。
- ④ 残りの水を3の鍋に加え、れんこんを加え中火で煮込む。
- ⑤ 塩、こしょうで調味して、万能ねぎを加え、火を止める。

※1019骨つきバラ肉カットのことです。



### 今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

## あったか～ おでん特集！

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
1411	寿シアゲ	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
1721	神山鶏 手羽元	300g	477円	→ 5円引
1431	ちくわ	50g×3	370円	→ 5円引
1432	ヤサイチギリ天	150g	370円	→ 5円引
1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	375円	→ 5円引
1434	ごぼう天	50g×3	375円	→ 5円引
1435	野菜丸天	50g×3	375円	→ 5円引
1436	イカ下足丸天	50g×3	375円	→ 5円引

1437	たこ丸天	50g×3	375円	→ 5円引
1430	地魚かまぼこ(天領)	140g	748円	→ 10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
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2021	天然野菜昆布	100g	418円	→ 5円引
3286	練りからしチューブ	49g	359円	→ 5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	200g	238円	→ 5円引

税抜き金額より  
値引きします

### 今週のスポット品



## 冬ギフトお試しセール 第一弾！！

11月に冬ギフトカタログお  
届けします。

考える会のギフト品をセールにしましたのでお試しいただき、  
大切な方に安心安全な考える会ギフトを贈りましょう。

3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	→ 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051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
3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
3258	ゆずポン酢	300ml	473円	→ 5円引
3271	焼肉のたれ	350g	617円	→ 10円引
3277	有精卵マヨネーズ	300g	551円	→ 10円引
3272	胡麻ドレッシング	390ml	751円	→ 10円引

### ◆ジュース飲み物 5～45円引き！

1箱りんごジュースビン	106本	<b>45円引き！</b>
1箱30缶ジュース類		
手土産りんごジュースビン	102本	<b>15円引き！</b>
りんごジュースビン	10	<b>5円引き！</b>
3缶セット ジュース類		

## 九州丸大豆醤油



栽培期間中に農薬と化学肥料を使わずに栽培された九州産丸大豆と九州産小麦、ミネラル豊富な天日塩を使用しております。

添加物、遺伝子組換え大豆を一切使用していない九州産にこだわった濃口丸大豆しょうゆです。

原材料名

大豆(九州産)(遺伝子組換えでない)、小麦、食塩

### 今週の特注品

..11/15..18届け..

#### ☆ゼンケン「暖房機総合カタログ」

やさしく包み込むように、身体の芯から暖まる遠赤外線暖房機アーバンホット、電磁波を99%以上カットするワンランク上の暖房機電気ホットカーペット、低電磁波シリーズの暖房機等でこの冬の寒さ対策を！

#### ☆山織「キャメル100%毛布」

キャメルはムレにくく、保湿性が高いのが特長。復元力も高いので、固くならぬくもりのキャメル&オーガニックコットンの肌着・パンツ等の紹介。

#### ☆ムソー「冷凍DEグルメ」

月1回

農薬や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられたオーガニックフルーツや無着色たらこ、ベビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。

#### ☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品

月1回

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。塩麴、辣油、ハーブソルト等人気商品の取り扱いです。ぜひお試しください。

#### ☆太陽油脂「パックスカタログ商品」

月1回

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。