正直野菜

週刊 いのちと土

2022 12月2週号 No50

おかげさまで38年！

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/6		12/13

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/9		12/16

※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「クリスマス特集」

山のハム工房ゴーバル　全品10円引

山のハム工房ゴーバルは、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。ゴ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。そんなゴーバルさんの商品を今週はクリスマスにあわせて企画しました。この機会にぜひご利用ください。

鶏肉の骨付きムネ肉をヨーグルトやレモンで漬け込みスパイシーに焼き上げます。本場インドの味がお楽しみいただけます。

1361　若鶏のタンドリチキン
250g前後　1210円(税込)10円引

鶏肉の骨付きモモをスモークした製品です。クリスマスにはうってつけ。お料理の引き立て役としても最適です。

1365　モモチキン(鶏の燻製)
200g前後　1032円(税込)10円引き

1366　イタリアンローストチキン
75g～110g前後 380円(税込)10円引

親鶏肉をワインで漬け込みローズマリーをまぶし炭火でこんがり焼きます。イタリアの家庭料理の代表的な素朴な香りの製品です。

ゴーバルの商品は特別注文書(A4)でご注文ください

冬季限定！

3種のチーズがたっぷり入った贅沢なソーセージ！とろける熱々をどうぞ！
冬季限定の人気商品です。

1386　チーズウインナー
85g前後　540円(税込)10円引

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です。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。さらに今週からはチョコレート菓子も始まります。詳しくはチラシを配布していますのでご覧ください。

第3世界ショップの商品は特別注文書(A4)でご注文ください

冬ギフトのご注文はお済ですか？　「締切り12/6.9」

冬ギフトのご注文締切が、12/6(火)、12/9(金)までとなっております。まだご注文がお済みでない方はお急ぎください。
ちなみに現在(11月25日)の人気No1はゴーバルさんのギフトシリーズです。
他にも元気豚ギフト、竹嶋さんのりんごも人気です！

生活協同組合　熊本いのちと土を考える会
〒861-2241　熊本県上益城郡益城町宮園401　電話096-286-0460　FAX 096-286-0464　096-286-3966
http：//www.syoujiki-yasai.com/kangaeru/　メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp

畑からのメッセージ

♧ここ数週間、老朽化した鶏舎の壁を破り、猪が侵入、平飼いで犠牲がでましたが、ようやくブロックに成功、次はイタチかテンかネコか、ここ1週間問題なしでしたが、本日(11/14)一ヶ所ロック不十分で2.3羽犠牲に。油断大敵。

・・11/22　清和・吉田康成・・

♧まだ今の所、霜は降りていませんが、朝晩の気温がだいぶ下がってきましたね。先月から受けている講座の課題で断捨離をしてミニマリスト(必要最低限で生活するライフスタイル)を目指すというものがあって、以前に断捨離をした時は必然性もないので、捨てたつもりがまた増えていたという思い出がありますが、グループでシェアして進めていくと、それぞれ何をどの位断捨離した等、話し合うと楽しくできて良い感じです。最近はオンラインで繋がれることもあって全国に友達ができて楽しいのと同時に色々学び合えることが喜びになっています。

・・11/18　旭志・新川幸宏・・

♧この秋の野菜の収穫がいろりろはじまり、出荷させてもらっています。野菜の葉の色、生育具合を見ていると畑の土も肥えてきているのかと思い収穫していました。
11.12月と収穫メインとなりますが、頑張ってたくさん出荷していきたいと思います。

・・11/22　御船町・石脇祐介・・

♧11月ももうすぐ終わりなのに、まだ日中は半袖でも大丈夫なくらい暑いですね～。おかげでどんどん野菜が大きくなり、ケースに入りきれない野菜も出るほど。
沢山おいしい野菜食べて下さいね～。
さて、先日はリトルファーマーズの畑で種蒔きをやりました。去年はうまくいかず、小麦粉にするまでできなかったので、今年こそリベンジ。
そんなリトルファーマーズの畑にて今週は収穫祭がありますよ！
豚の丸焼きやおいしい新米、色々なお店も。ぜひぜひ足をお運びくださいませ。

・・11/15　大津町・山本瑞樹・・

生産者だより(11/19　ラインメッセージより)

高山農園です。
雨の降る中にもかかわらず、急な援農に来ていただきありがたかったです❣
雨足が強くなったため、11時ごろには撤収いたしましたが、200キロほどの芋を掘り上げることができました紅はるかはとれたても美味しいと言われる品種ですが、1. 2月まで寝かせると、また更にねっとり甘いお芋になります。
なぜか週末に限って雨が降った今年の秋を思い出しながらサツマイモをお楽しみください～
いよいよ、来週は収穫祭お天気よくなりますように

配送者だより

◇みなさんこんにちは！
2022年度のゆうきスターは豊作でしたので、今年は久しぶりに、会のオリジナル焼酎「いのちの雫」を造ります！！
11/10(木)に精米したゆうきスター300kgを球磨の那須酒造場さんに納品してきました。杜氏の那須雄介さんが蔵の設備や作業の様子などをていねいに説明してくださいました。焼酎造りに対する並々ならぬ思いも伝わってきて、私はあまりお酒がいける方ではないのですが、これはおいしい焼酎ができるだろうなと期待がふくらみました。
出来上がりは来年の3月下旬頃の予定ですので、みなさんも期待してお待ちください。近々予約注文をとりますので、たくさんのご注文をよろしくお願いいたします！ちなみに現在43度は売り切れ、25度は80本程となっております。

・・11/22　A3・A4・B2　福岡恵士・・

◇皆様こんにちは。配送担当の村上です。
11月も下旬となり、寒さもいよいよ本格的になりそうです。
今年もあと1ケ月少々。私も今年は生活環境が大きく変わる一年となりました。
皆様はいかがお過ごしでしたでしょうか？
今週末は収穫祭となっております。様々な出店があるそうですので、皆様ふるってご参加ください。
私個人は参加できませんが、楽しいものになるとのことです。

・・11/22　A1・B1コース　村上　卓・・

～行事予定～

・米作業	：12月　7日(水)　10:00～　事務所米倉庫	・取扱検討委員会	：12月　7日(水)　本田農園視察
・運営委員会	：12月14日(水)　9:30～　熊本市青年会館	・米委員会	：12月14日(水)　10:00～　事務局
・年末合同配送	：12月29日(木)	・七草合同配送	：2023年　1月6日(金)

野菜・果物だより

今年の白菜は豊作です

鍋物や漬物の定番の白菜ですが、意外に歴史の新しい野菜です。煮ると体内にこもった熱を冷ます作用があり、やわらかく消化もいいため、風邪の時などに効果的。またビタミンCやミネラルが多く、とくに芯の部分にカリウムが豊富で、利尿作用があり、高血圧予防や二日酔いにも効くそうです。

大谷ゆみこ著 「野菜だけ？」より

「野菜たっぷり八宝菜」

「材料」 豚肉　白菜　玉ねぎ　人参　タケノコ　椎茸　ネギ　生姜　油　醤油　塩　コショウ　片栗粉

① 豚肉は一口大に切って、塩、コショウする。野菜も一口大に切る。
② 生姜、ネギはみじん切りにする。
③ 鍋を熱して油を入れ、②を炒めて香りがでたら豚肉を加えてさらに炒め、火が通ったらとりだしておく。
④ 鍋に新しく油を入れ、野菜を火の通りにくいものから順に炒める。
⑤ ④に豚肉をもどして塩、醤油少々で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

京都使い捨て時代を考える会　安全農産供給センター「野菜はともだち」より

「白菜とベーコンの蒸し煮」

「材料」 白菜　ベーコン　生シイタケ　塩　醤油　みりん　ごま油

① 白菜はざく切り、ベーコンは小口切り、生シイタケは細切りにする。
② 鍋に白菜、ベーコン、生シイタケの順に段に重ねて、最後に塩少々をふりかけて弱火で煮はじめる。
③ 水気が出てきたら中火にし、上まで全部火が通ったら、混ぜて醤油・みりんで味を調え、最後に風味付けにごま油をかける。

※白菜に甘みがあるときはみりんはいりません。
※干しシイタケを戻して、戻し汁を加えて煮てもおいしい。

クッキッパ談義 71

納豆ネバネバで今日も元気

食文化史研究家・未来長寿食研究会会長 永山久夫

私はスーパーフード・納豆作りの達人

一年中安価で、いつ食べてもネバネバとおいしい。古くから日本人のご飯の友で、毎日のように愛されてきた納豆。大粒、中粒、小粒、ひき割り納豆と、じつに奥深い。日本のスーパーフードとよんでもいいでしょう。

手作りも簡単。私も子どものころにわら苞(つと)*で納豆を作って、食べていました。1本のわらには納豆菌が大量に付着していて、大豆煮豆を熱々のうちにこのわら苞に詰めて縛ります。冷めないうちに3本ぐらいを風呂敷に包み、こたつのすみのほうに入れておくと、発酵して丸1日でネバネバと糸を引き、納豆になったのを覚えています。

5人兄弟のうちで、私が一番納豆作りがうまかったものですから、冬になると家族のみんなから、しょっちゅう「作れ、作れ」と言われたものです。

私は現在90歳ですが、テレビやラジオ、講演など多くの仕事をおもしろがりながら続けていられるのも、納豆が大好きで、体を内側からネバネバと鍛えてきたからだと、最近つくづく思います。今日もこれから台所に行って、納豆ご飯を食べるところです。

若い女性の間で人気 ふわふわ泡の酢納豆

納豆というと、何といっても血液サラサラ効果でしょう。大豆が発酵する過程で作られる酵素のナットウキナーゼは、血管にできる血栓(血のかたまり)を溶かす働きがあります。

女性ホルモンに似た作用をもつイソフラボンも豊富で、若さを保つ貴重な働きをします。骨を丈夫にするカルシウムやビタミンKも含まれています。腸を整えるうえで欠かせない、食物繊維も豊富です。

最近、注目されているのが、納豆に含まれるポリアミンという成分。細胞の成長や若返りに不可欠といわれ、細胞を活性化することで老化を防ぎ、長寿の実現に役立つそうです。

日本人が世界でもトップクラスの長寿なのは、納豆やみそのような大豆発酵食品を食べているから、という説もあります。

おすすめは酢納豆。若い女性の間で人気だそうです。タレの代りに酢を加えて、かき混ぜます。泡が山のように出て、ふわふわに。私も酢をたらしてよくかき混ぜて、食べてみたらうまいのなんの。ワッハッハーッ。

＊ わらで編む、束ねるなどして、中に物を入れるようにしたもの

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

お正月向け調味料セール（海産物・油）

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
2007	塩ワカメ	500g	274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
2022	花かつお削り	100g	442円	➡	5円引
2023	かつおパック	(3g×4)×2	321円	➡	5円引
2024	とろろ昆布	40g	278円	➡	5円引
2025	かんてん雪椿	7g	199円	➡	5円引
2027	干しサクラエビ	5g	562円	➡	10円引
2028	乾燥めかぶ	110g	453円	➡	5円引
2029	あおさ	25g	462円	➡	5円引
2031	天草芽ひじき	27g	238円	➡	5円引
3240	なたね油(大)	1650g	2052円	➡	20円引
3241	なたね油(小)	825g	1188円	➡	15円引
3242	なたねしらしめ油(大)	1650g	2052円	➡	20円引
3243	なたねしらしめ油(小)	825g	1188円	➡	15円引
3244	胡麻油(大)	1650g	3996円	➡	40円引
3245	胡麻油(中)	660g	1944円	➡	20円引
3246	胡麻油(小)	273g	972円	➡	10円引
3247	紅花油	660g	1620円	➡	20円引
3249	山江村産えごま油	105g	2376円	➡	25円引
3278	有機EX-Vオリーブオイル	250ml	1458円	➡	15円引

今週のスポット品

クリスマスセール

◆特注品　山のハム工房「ゴーバル」

全商品　10円引き！

◆特注品　「第三世界ショップ」より

チョコレートセール！（チラシをご覧ください）

モモチキンとカブのオーブン焼き

【材料】
- ・モモチキン
- ・カブ
- ・オリーブオイル
- ・ハーブソルト
- ・パセリ

【作り方】

1・オーブンを200度に予熱しておきます。カブは一口大に切ります。

2・耐熱皿にオリーブオイルをぬって、モモチキンとカブを並べます。上からハーブソルトとオリーブオイルを全体にまわしかけて、オーブンで加熱しましょう。カブに火が通り、モモチキンが美味しそうに焼けたら完成です。火が通りにくい野菜をオーブンで加熱する場合は、野菜がある程度焼けてからモモチキンをのせて出来上がりのタイミングを合わせましょう。

オートミールチョコクランチ

材料（2人分）
オートミール 30g
ビターチョコレート 50g
無塩バター 25g
スライスアーモンド 30g
ドライクランベリー 30g

作り方

1.スライスアーモンドはオーブントースターで香ばしく焼く（焦げやすいので注意）。

2.ビターチョコレートは細かく刻み、耐熱容器に無塩バターと一緒に入れ、電子レンジ600Wで1分～1分30秒ほど加熱する。

3.2をゴムベラでよく混ぜ、なめらかになったら、オートミール、スライスアーモンド、ドライクランベリーを加えて混ぜる。

4.オーブンシートを敷いた平らな器の上に厚さ1cm程度に広げ、冷蔵庫で30分以上冷やし固め、食べやすい大きさに割る。

今週の特注品

・・12/20.・23届け・・

年内最後

☆山のハム工房「ゴーバルクリスマス企画」

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。

☆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。セールチラシをご覧ください！

☆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。

☆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。

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

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熱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。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜

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、ふじ、王林の箱入り企画です。