

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
11/29 12/6

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
12/2 12/9

※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。



お正月準備セール! 「松合食品」

お正月準備企画としまして、先週から週替わりで調味料類など、いろいろな商品の特価でお届けしています。今週は大人気! 松合食品さんの、みそや醤油などを特価でお届けです。この機会にぜひご購入ください。特価商品の詳しくは裏表紙で紹介しています。

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。九州の契約農家が有機無農薬農法で栽培した、大豆、麦、米を使用して、製法にもこだわり無添加で、味噌、醤油、酢を作ってくれています。考える会とのお付き合いの長く、とても信頼のできる地元のメーカーさんです。応援してください。

松合食品さんの商品は定例注文書(A3)でご注文ください



3235 丸大豆醤油(大) 1.8ℓ 1687円(税込) 20円引

3236 丸大豆醤油(小) 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引

3237 丸大豆醤油(淡口) 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引

3264 「くろ」つゆ濃縮だし 400mℓ 619円(税込) 10円引



3205 麦みそ 2kg 1581円(税込) 15円引

3204 玄米合わせみそ 750g 1008円(税込) 10円引

「もち米」にご協力お願いします



昨年(令和3年産)のもち米の在庫が残り30kgほどあります。お正月のお餅には新米のもち米をお届けしたいので、昨年のもち米にご協力お願いします

3052 もち米(白米) 1kg 792円(税込) 10円引

3053 もち米(玄米) 1kg 720円(税込) 10円引

「みさを大豆のきな粉」ができました



みさを大豆は、阿蘇郡高森町で古くから守り作られてきた大豆で、小粒で扁平であることから選別がしづらいという理由で生産が減少し、今では幻の大豆とも言われているそうです。味が濃くて栄養価も他の大豆に比べ高いと言われているみさお大豆で今回きなこをつくりました。

3096 きなこ(みさを大豆) 100g 313円(税込)

12月29日(木)は火曜・金曜コース合同の「年末合同配送」です
お正月用品を中心に全コースに配送します



予約2回目 「お正月用食材」 12月29日配送

お正月用の「お餅、練り製品」などの予約注文2回目です。考える会生産者オリジナルのお餅や、原材料から製造方法にまでこだわった松下蒲鉾店さんの練り製品など、お正月は考える会の食材でお迎えください。

先週も同じ注文書を配布していますので重複注文にはご注意ください



☺ いい天気が続いてひと雨ほしいところです。玉ネギを植え付けるのに、水をまいて植え付けました。自家用ですが500本ほどです。初夏の収穫が楽しみです。阿蘇ではもう霜が降りています。野菜がおいしくなる時期です。たっぷり食べてコロナ、インフルエンザに負けないようにしたいですネ！

..11/15 阿蘇市・下田房雄..

☺ 久しぶりの配送です。フォローに入ることが多くてあまり回ってませんでしたが、このコース担当です。よろしくお願いします。さて、先週案内もありましたが、デンマークの教育についての講演会があり、参加してきました。子どもの発達や成長のスピードに配慮してあったり、大工仕事、自動車整備など生きていく上での技術をひとつおろし学ばせてたりと、日本では考えられない子どもへの豊かなまなざしを感じました。それもですが、そうした教育を支える多様性への配慮が徹底していました。国が原発推進派の情報と反対派の情報をどちらも責任もって発信して自ら選ぶ権利を保障したりとすごいです。他者(自分と異なる存在)にどれだけ寛容になれるか、自分の課題を改めてかみしめました。

..11/11 合志市・高山健也..

☺ 稲刈りもおわり 使ったコンバイン 乾燥機を掃除してかたづけしています。モミが機械に残るとネズミがそれを餌にして入り込み中に巣をつくってしまうこととなります。機械の中のベルトを食いちぎったり 電気配線を食いちぎったりして困ります。来年使うときには最悪つかえないということとなります。穀類のネズミ対策は大昔からいろいろと知恵が絞られてきました。この機械に対しては杉の葉が大変有効で機械の隙間や穴には杉の葉をとがった方を前にして突っ込んでおくと杉の葉のチカチカを嫌ってネズミが入りません。今時こんなことだと思うかもしれませんが これが最も有効のようです。

..11/15 御船町・高丸和彦..



☺ 恵みの雨がようやく降ってくれました～。

ちょうど玉ネギの定植の後だったので助かりましたね。

しかーし、猪が止まりません…。

ネットを突き破って侵入してきたり、ひも張っても関係なく入る猪…。しっかりと電柵をしなくてははいけないと焦っています。

畑はようやくレタスや葉物が大きくなり、出荷までいけました。

失敗をくり返ししながら、少しずつ成長していこうと思います。

..11/15 大津町・山本瑞樹..



生産者だより(11/11 ラインメッセージより)

御船町 石脇です

畑の人参が順調に育ってくれて出荷出来るくらい大きくなってくれました。この畑はこぶしの草が多く養生マルチをしてる時や発芽直後はどんどん生えてきましたが、何とかこぶしとの格闘に勝利しました。際どい勝負でした。しかし今後何か対策を考えたいものです。気分が乗らない時はすくすく成長する姿に元気をもらい、よく眺めています。近々お届けすると思いますので、どうぞよろしくお願いします！

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

この前の日曜日(11/6)は久しぶりのマルシェでした。

実に3年振りの出店でしたので、売れるかどうか、お客さんが来られるか、何を持って行ったらいいかなど、いろいろ不安でいっぱいでしたが、当日はお天気も晴れで気持ち良く、たくさんの方が来てくれてとても賑わいました。考える会のことを知ってもらおうと、参加した5名がそれぞれの言葉で熱く語る姿がとてもよかったです。(自画自賛ですみません)。今回は生産者と職員だけでしたが、次の機会には是非消費者の方もご一緒したいですね！みんなで「正直野菜」をもっともっと広めましょう！！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..11/15 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

先週末に久々の雨となりましたが、そこからだいぶ涼しくなったようです。一雨ごとに寒くなる時期ですので、急な温度の変化に戸惑わないよう頑張りましょう。

先日、私用で福岡に行きましたが、その際に道の駅のような施設でハヤトウリを始めてあちらで目にしました。

配送をするようになって初めて見たものが、福岡にもあったことを知り、少しだけ嬉しくなりました。

皆様もこれからますます寒くなりますが、お体を崩されませんように！！

..11/15 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
 ・運営委員会 : 12月14日(水) 9:30～ 熊本市青年会館
 ・年末合同配送 : 12月29日(木)

・取扱検討委員会 : 12月 7日(水) 本田農園視察
 ・米委員会 : 12月14日(水) 10:00～ 事務局
 ・七草合同配送 : 2023年 1月6日(金)

野菜・果物だより



大根の収穫が始まっています

大根は1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美味しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨粗鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおろすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

大根を皮ごと蒸す

大根は皮ごと好みの厚さに切って塩をまぶして蒸すと、大根の旨味が全開！

- ① 皮ごと使うのが基本。料理に合わせて輪切りや斜め切り、一口大のサイコロステーキ風に切る。
- ② 重量の1%の塩をまぶす。
- ③ 強火で20分蒸す。切り方が違ってても一緒に蒸してOK。

「蒸し大根のサイコロステーキ」

「材料」(3~4人分)

蒸した大根(一口大に切った物)・300g 茹でてきざんだ大根葉・1本分 ニンニク・1/2片 油・大さじ1と1/2 醤油・大さじ3

- ① ニンニクを繊維と直角にスライスし、フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけて熱する。
- ② ①からいい香りがしてきたら、強火で大根を炒める。焼き色がついてきたら大根葉も加えて炒め、醤油で味を調える。

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」より

~~~~~



~~~~~

千切り干し大根

~~~~~

大根は干すことによって、大根の甘さが凝縮され、味わい深い食材になります。千切り、イチヨウ切り、輪切りなど変化をつけることで、料理の変化も楽しめます。

### 【作り方】

- ①大根は3mmの輪切りにして、幅5mmの千切りにする。
- ②盆ざるに広げ、風通しの良い、日
- ③しんなりしてきたら両手で挟ん

でもみ、完全に乾くまで4~5日干す。

### 【保存】

干し大根は常温で半年程度もつ。(栗原澄子)

### ●アレンジ

## 切り干し大根の煮物

~~~~~

材料

切り干し大根…………… 20g
 油揚げ…………… 1/2枚
 削りかつお節… 3g(小1パック)
 切り干し大根の戻し汁 カップ1

しょうゆ…………… 大さじ1と1/2
 酒…………… 大さじ1/2
 みりん…………… 大さじ1/2

【作り方】

- ①切り干し大根はサッと洗って水で戻し、水気を切る。戻し汁はとっておく。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。

- ③鍋に戻し汁と切り干し大根を入れて3分ほど煮る。
- ④③に油揚げとしょうゆ、酒、みりんを入れ、中火で10分ほど煮る。
- ⑤削りかつお節をもみながら加え、さっと混ぜ合わせる。



今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

今週のスポット品



お正月向け調味料セール

- 3052 ★もち米(白米) 1kg 792円 → 10円引
- 3053 ★もち米(白米) 1kg 720円 → 10円引
- 3205 無農薬麦みそ 2kg 1581円 → 15円引
- 3204 無農薬玄米合わせみそ 750g 1008円 → 10円引
- 3201 麦みそ(久保さんの無農薬裸麦) 750g 796円 → 10円引
- 3203 ハト麦みそ 650g 930円 → 10円引
- 3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米) 750g 796円 → 10円引
- 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
- 3237 九州丸大豆醤油(淡口) 0.9ℓ 1051円 → 10円引
- 3259 たまココロ 150ml 314円 → 5円引
- 3264 「くろ」つゆ濃縮だし 150ml 619円 → 10円引
- 3289 まろやか旨酢タレ 400ml 589円 → 10円引

◆特注品「ムソー冷凍DEグルメ」よりクリスマスセール!

- 1763 ピザ・北海道マルゲリータ 約18cm 842円 → 10円引

年末大掃除セール!!

- 4001 ハーブの香り液体石けん 800ml 1022円 → 10円引
- 4002 詰替・ハーブの香り液体石けん 2kg 2043円 → 20円引
- 4003 ハーブの香り粉石けん 1.8kg 1225円 → 15円引
- 4006 クリーン 食器洗い乾燥機専用洗剤 500g 550円 → 10円引
- 4007 アルカリウォッシュ 500g 398円 → 5円引
- 4013 アルカリウォッシュL(香料入) 600g 583円 → 10円引
- 4008 クエン酸 300g 495円 → 5円引
- 4011 くまモンのお掃除重曹 600g 330円 → 5円引
- 4010 ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん 2ℓ 1650円 → 20円引
- 4029 ミセル固形石けん 5個 532円 → 5円引

♥私のお気に入り商品

実名 イニシャル 台所ネーム (T.K)

ミセル石けん

以前にも紹介しましたが、食器洗いに使っています。

ウツロオシカ印の石けんを使ってみました。→ スポンジに強くない



ほんと、油汚れの食器!!にこそ、驚く程に落ちる。臭いも残らず、食器をさらせること多く...。早く使えば良かった。しかも安い!

♥私のお気に入り商品

.. お石灰 さんより..

私のオススメは地の塩社の「**台所用液体石けんウォッシュ** ウォッシュ1.9ℓ」です。好みの容器に詰め替え表示通りに薄めて使っています。だいぶ持ちがいいし、イヤな香りもしません。油汚れ、ガス、レンジ周りには「**アルカリウォッシュ**」を薄めたスプレーが最強です。換気扇もバッチシ。洗濯にも汗汚れには、これだけで洗います。時々入浴剤がわりにお風呂にもパリと入れます。

<アルカリウォッシュ(セスキ炭酸ソーダ)の用途>

- 油汚れ、タンパク汚れ手垢や血液などがよく落ちます。レンジ周りのしつこい油汚れに、衣類のエリや袖の頑固な黄ばみ汚れもスッキリ。水に溶けやすいので、スプレーボトルに溶かして常備しておき、汚れにシュッシュとして使うと便利で経済的。
- 布ナプキンのつけ置き洗いにも最適です。



今週の特注品

..12/13..16届
け..

☆お正月食材2回目 予約品・12/29届け

生産者オリジナルの「お餅」をはじめ、松下かまぼこ店の練り製品等お正月食材の予約注文です。注文忘れのないようご注意ください。

☆ライブコットン「エコお掃除カタログ」

人の体にやさしく安心で、環境にも負担をかけずにECOお掃除。年末の大掃除用に買い置きをおすすめします!

☆ムソー「冷凍DEグルメ」 年内最後

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。

☆オーサワジャパン 年内最後

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」 年内最後

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。

☆「冬ギフト」「おせち予約」カタログ配布しております!

ご利用よろしくお願ひします。



商品についてのお知らせ

◆木次乳業今回より「パスチャライズ牛乳」に変更

45号にてお知らせを入れておりましたが、「ノンホモ牛乳」販売終了により今回ご注文より「パスチャライズ牛乳」に変更となります。

ポットの内側につく白く硬い汚れは、クエン酸!

- ①満水にしたポットに、小さじ1/2~1のクエン酸を入れてよく混ぜ、1時間ほど通電します。(容量2~3ℓの場合。ポットの容量や汚れ具合によって、量は加減)
 - ②湯を捨てて、残っている汚れをこすり取ってからよくすすぐ。
- ※浄水フィルターがついているポットは、フィルターをはずしてからクエン酸を入れましょう。