

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/22		11/29

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/25		12/2

※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。

## 重要

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1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1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待ちしております。



### 考える会生産者オリジナル「お餅」

会の生産者が育てた無農薬栽培のもち米で、各生産者が作ってくれます。白小もち、きびもち、よもぎもち、玄米もち、鏡もちと種類が豊富、お好みのお餅をどうぞ。

### 松下蒲鉾店さんの「練り製品」

天草市の松下蒲鉾店さんからお届けします。天草灘の新鮮な海の幸と厳選された調味料を用いて、こだわりの商品を作られています。添加物に頼らない本物の味をご賞味ください



### 年越しそばに！金子製麺「生そば」

北海道の有名ブランド幌加内そば粉と、自家製粉の国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)でつくった、昔ながらのコクのあるそばです。年越しそばにどうぞ！ うどんもありますよ。

12/29配送・お正月食材は特別注文書(A4)でご注文ください

### 那珂川キッチンのおせち



国産の有機野菜や、厳選された山の幸・海の幸を使い、調味料から全て無添加にこだわり、手づくりで仕上げています。詳しくはカラーチラシをご覧ください。

12/20, 23配送

### ムソーのおせち



毎年恒例のムソーのおせちシリーズ。セット物から単品まで豊富な種類を取りそろえてあります。素材をいかした美味しさを追求した商品たちです。

12/29合同配送

## 野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支えよう！

### 目指せ300ケース(1週間)

2022.10月の野菜ケース利用状況/週平均

( )は昨年10月の数です  
 普通ケース 40ケース(46)  
 小ケース 113ケース(117)  
 ミニケース 108ケース(93)  
 合計 260ケース(256)



考える会の提携の柱とも言える「野菜ケース」。若手からベテラン生産者まで、組合員生産者全員で力を合わせて一年中野菜が切れる事がないように、計画的な作付をしています。皆さんからの継続的な野菜ケースの利用がある事が、安定した作付生産に繋がり、生産者の生産への励みにもなります！皆さん、野菜ケースのご利用をよろしくお願い致します。

11月～12月は各生産地から出荷のピークを迎えます。  
 野菜ケースのご利用をよろしくお願いいたします。



♻️ このところ2週間以上雨が降っていないので、水田の土が乾いています。おかげでトラクターで土の移動ができました。春の代かき作業では均平にするのに苦労しますので、秋のうちに高いところから低いところに土をバケツで移動するのです。メモしていた紙を見ながらの作業です。おかげでスムーズに作業が出来ました。少し気がかりなのは阿蘇高菜の発芽が悪い事です。種まきしてから1回も雨が降っていないので、やはり発芽率が悪いようです。畑にとっては少し雨がほしいところです。

..11/8 阿蘇市・島川和也..

♻️ 山都町はもうずいぶん色づきまして、畑に来られた方は見られたと思うのですが、いつも集まる公民館のイチョウもきれいにライトアップまでしていますので…とはいえ遠いですよね。自家採種の人参ももうすぐ収穫を迎えますが発芽がそろわなかったり、台風で流れたり、決して出来は良くないですが、また今年も命をつないでいけたらなあと思います。

..11/8 清和・佐藤真実..

♻️ もう気付けば11月に入って今年もあと2ヶ月もないと思えない位に新しい出会いや学びが沢山で充実した日々を過ごしています。最近友人に紹介されて“ねるまえノート”という本を購入しました。直接本に記入していく形式の本で、毎日一つの課題、気づきや一日の振り返りを49日間続けるもので、始めてまだ1週間過ぎた位ですが、毎日続けるということがポイントで、さらに毎日自分の一日の行動を振り返るので、書く前の日々の過ごし方と明らかに意識が変わっていくのを感じています。一週間で変化する自分に少しビックリです。

..11/4 旭志・新川幸宏..



### 生産者だより(11/6 ラインメッセージより)

山都町の佐藤昭人です。皆さん霜月となり寒くなってきましたが元気ですか？清和では初霜もおりて朝晩寒くなり、コタツとストーブが無いと厳しくなりました。秋野菜の生長が悪かった様ですが、やっと大根、白菜など出荷できるようになりました。雨が欲しい時に降らないですね。私の僻み？私の未熟さ？仕方ないですよ。

この前米の検査があり、今年は1等米で昨年より品質も量も良くて安心です。ヒノヒカリと、くまさんの輝き、2種類を作りましたが、今年はいくまさんの輝きの方が断然良く出来ました。穂の数が多く稲穂の色が綺麗で台風の被害もなく、いもち病も少なく、私の田んぼでは久しぶりに良い稲を見ました。今後とも頑張ります。ぼちぼちと。



### 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。  
先日の事です、以前よりずっと購入を迷っていた電動ハブラシを購入しました。もちろん高い物ではなく、一番下のランクのものなのですが、実際使ってみると、とてもきれいに歯が磨け、かかる時間もいつもの1/3以下になりました。もちろん細かい所は別に歯間ブラシが必要ですが、これは普通のハブラシでも一緒なので当然ですね！こんな事なら、迷わずに早く購入しておけばよかったですなあと思いました。ただ一点、悪い所を上げるなら、振動が強いので、慣れるまでちょっと気持ち悪い事です！

..11/8 A3・A4コース 立川星彦..

◇ 今年も残り少なくなってまいりました。今年は私にとって熊本に引っ越してきて初の年越しとなります。そこまで遠方からではありませんので、大きく変わりまじないかもしれませんが、少しだけ楽しみにしております。皆様もお体を崩されませんよう残り2ヶ月お過ごしください。

..11/8 A1・B1コース 村上 卓..

### ～行事予定～

・予約米配送 : 5kg・10kg 11月11日(金)・15日(火) : 30kg 11月18日(金)・22日(火)

・おいも掘り会 : 11月13日(日) 10:00～ 高山農園

(雨天時は11/19(土)に延期)

・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

## 「青菜の炒め煮」

「材料」 青菜・2〜3株くらい(250g) 干しいたけ・2枚 高野豆腐・1枚 ごま油・大さじ 白ごま・大さじ1  
塩・小さじ1/4 酒・大さじ1 醤油・小さじ1 軸が太めの青菜なら何でもOK。干しいたけ、高野豆腐のどちらか3枚でもOK。

- ① 青菜は1cmのザク切りにする。
- ② 干しいたけと高野豆腐は戻して、約5mm角のサイの目切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱して白ごまを炒め、青菜の軸と干しいたけを加えて塩をふり、一混ぜして青菜の葉先を入れる。
- ④ しんなりしてきたら、酒と醤油を加えて野菜とよくからめる。
- ⑤ 高野豆腐を加えてざっとかき混ぜて出来上がり。 大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

## ワサビ菜の美味しい食べ方を教えていただきました

- ① オリーブオイルをひいたフライパンに、ちりめんじゃこ、ザクザク切ったワサビ菜を入れ、味をみて塩を入れる。
  - ② オリーブオイル、ニンニクスライス、ちりめんじゃこを炒め、ワサビ菜を入れて炒まったら、ゆでたスパゲティ麺を入れ、塩こしょうで味を整える。
- 緑がきれいで葉ざわりも良く家族に好評でした。 A2コース・Kさんより

## 「はやとうり」

大正の初期、鹿児島に導入され薩摩隼人にちなんでこの名前がついたそうです。  
サラダや和え物、炒め物、煮物などなど、いろいろと使えて保存がきく便利野菜です。

- ◆炒め物 生のまま薄切りや細切りにして炒め物に使います。炒めすぎると食感を損ねるので、短時間でざっと炒める様にしましょう。豚肉との相性もいいですよ。
- ◆スープに 細切りや小さめのダイス状にカットしたものをスープや味噌汁の実に使います。
- ◆いろんなお漬物に！

## 第3期 合同委員会だより

1 日時 2022年10月12日(水)9:50~12:00(受付9:30) 場所 ミナテラス益城 視聴覚室

2 (1)開会(司会:田代理事)

(2)高山理事長挨拶

- ・久々にたくさんのお組合員が集まることの喜び
- ・愛農高校の人気のわけ・・・自分たちで考え、運営するという教育方針について
- ・国の緑の食糧戦略について・・・有機農地を4分の1まで広げようとしている。考える会のように小さい組織が目ざされ必要となるのではないかと。有機農業の可能性を変える組織で活動していると思いながら、民主的に活動し、未来につなげてもらえたらと思う。(設立趣意書の紹介)
- ・委員会の役割等について理事長より紹介・・・内容については議論しながら今後整理していく。

(3)各委員会の委員等の紹介(木下理事)

配布資料をもとに、各委員はその場で起立してもらい紹介。

(4)第39期の活動方針について(高山理事長)要点を議案書第2号議案より説明

- ・供給活動について、学習交流活動について(読み上げ)
- ・出資金について・・・全員で共有していくことがよいと考えたので加えた。(読み上げ)
- ・事務所について・・・資材の高騰の中、価格変更への対応でスタッフも頑張っている。

(5)配送カレンダーについて(糸山実務理事)

- ・12/29(木)年末配送、1/6(金)七草配送、5/6(土)ゴールデンウィーク、11/26(土)収穫祭
- 確認事項・行事予定表について(六嘉副理事長)各委員会の役割分担、予算等について説明
- ・12月の委員会と理事会の日程確認

(6)第39期第1回各委員会

- ①自己紹介 ②委員長選出 ③委員長の司会で、委員会の実施方法等の確認
- ④役割分担(準備委員、会計、書記等) ⑤交通費等の確認 ⑥今後の方針・活動予定

(7)各委員会からの報告

- ・運営委員会:ブロック・エリアの構築と活性化、供給高アップにつながるイベントなど
- ・取扱商品検討委員会:野菜ケースの充実、豆腐加工品の選定、生産者(果樹)・業者訪問、カタログ作成、連絡網LINEの登録、
- ・米委員会:安定供給、備蓄米、予約250袋目標、米委員会だより、田植え等の訪問

(8)諸連絡

- ・農業支援基金について(江副運営委員長)・・・運用方法及び募集のお願い
- ・収穫祭について(高山実行委員長)・・・11/26(土)ふれあい畑(雨天の場合は事務所)

11/2(水)10時~12時 事務所 で打合せ

(9)閉会(司会:六嘉副理事長)





# お正月向け調味料

3213	はやさき水にがり	300cc	900円	→ 10円引
3218	小さな海・天日塩 中粒	240g	508円	→ 5円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	508円	→ 5円引
3214	豊穣塩	500g	184円	→ 5円引
3215	豊穣塩	5kg	1188円	→ 15円引
3210	はやさき天日塩 大粒	500g	900円	→ 10円引
3212	はやさき天日塩 小粒	250g	850円	→ 10円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	486円	→ 5円引
3220	粗糖	1kg	477円	→ 5円引
3223	てんさい糖	650g	509円	→ 5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

## ◆特注品「ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品」より

5615	かんぴょう	40g	594円	→ 10円引
5450	塩麴	170g	605円	→ 10円引
5451	辣油	45g	648円	→ 10円引
5452	白コショウ	20g	345円	→ 5円引
5453	有機ハーブソルト	55g	518円	→ 5円引
5454	詰替用・有機ハーブソルト	55g	346円	→ 5円引
5458	有機切干大根	50g	324円	→ 5円引
5459	有機大豆煮豆	145g	410円	→ 5円引
5460	有機金時煮豆	125g	410円	→ 5円引
5461	有機黒煮豆	125g	410円	→ 5円引
5463	山椒ちりめん	45g	508円	→ 5円引
5464	仙人梅	200g	842円	→ 10円引

### 5460 有機金時煮豆 125g 410円



富山県産有機金時豆をコクある程よい甘さに仕上げた有機認定商品の煮豆です。

原材料: 有機金時豆、有機砂糖、有機黒糖、有機みりん、麦芽水飴

### 5459 有機大豆煮豆 145g 410円



国内産有機大豆と有機こんにやくを昆布とかつおのこだわりだしで煮込んだ有機認定商品の煮豆です。

原材料: 有機大豆(国産)、有機こんにやく、有機砂糖、昆布、有機だし(有機醤油(小麦・大豆を含む)、かつおだし、さばだし、昆布だし、有機砂糖、みりん、食塩)、本みりん、有機醤油、食塩、昆布だし/水酸化Ca

### 5463 山椒ちりめん 45g 508円



瀬戸内海産の厳選したちりめんを原料に有機純正醤油、粗糖などでじっくり煮込み、山椒の香りで仕上げました。

原材料: ちりめん、有機醤油[大豆(遺伝子組換えでない)・小麦を含む]、粗糖、みりん、水飴、米発酵調味料、山椒

### 5461 有機黒煮豆 125g 410円



国内産有機黒大豆を、有機砂糖と有機黒糖を使用し、ほど良い甘さにしっとり仕上げました。重曹、酸化鉄不使用。

原材料: 有機黒大豆(国産)、有機砂糖、有機黒糖、本みりん、麦芽水飴、食塩、(一部に大豆を含む)

### 5464 仙人梅 200g 842円

化学合成農薬や化学肥料を使用しないで栽培した梅を、女松の新芽とともに漬け込みました。酢・保存料・調味料は使用していません。(塩分17%~18%)

原材料: 梅(紀州産)、しそ、漬け原材料(食塩)



## 今週の特注品

..12/6..9届け..

### ☆お正月食材

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が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。

### ☆ムソー「おせち料理」予約

予約品・12/29届け

ムソーが料理に込めた思いと伝統の味と素材にこだわった逸品をお届けします。①~⑤は直送となります。その他は29日の年末合同配達時にお届けします。

### ☆那珂川キッチン「おせち料理」予約

予約品・12/20・23届け

国産の有機野菜や厳選された山の幸・海の幸を使い、調味料から全て無添加にこだわり、手作りで手間暇かけて仕上げていきます。

### ☆山織「キャメルハイパイル敷毛布」

ハイパイル敷毛布はキャメル原毛のやわらかさ、そのまま敷毛布に。手放せなくなるサラふわ感のキャメル&オーガニックコットン肌掛布団。

### ☆ライブコットン生活雑貨・ねんど化粧品

2ヶ月に1回

### ☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品

年内最後

### ☆太陽油脂「パックスカタログ商品」

年内最後

### ☆成清海苔店

年内最後

### ☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

年内最後

### ☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

月1回

### ☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

隔週

### ☆12月ミニケース予約

月1回