

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/15		11/22

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/18		11/25

※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」受付スタート！

冬のギフトカタログ「2022大地から冬のおくりもの」を配布しております。今年も厳選した商品をご用意しました。考える会オリジナルの他では手に入らない農畜産物ギフトを中心に、いろんなメーカーさんからのギフト商品をご紹介します。この冬のギフトはぜひ考える会をご利用ください。

今週は「お鍋」特集

考える会自慢の豚肉！「元気豚モモしゃぶ用」



1005 元気豚モモしゃぶ用
250g 667円(税込)10円引

■もみから発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています
 もみからを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。
 ■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に
 生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

自然と寄り添う、やすきのお豆腐 ●国産大豆100% ●消泡剤不使用 ●海水にがり使用



1418 木綿豆腐
400g 180円(税込)5円引



1419 絹豆腐
350g 180円(税込)5円引



包装後ボイル(75°C30分)で保存性(賞味期限/製造日より7日)を高めました
 1414 ひのくに地豆腐 木綿 140g×2 168円(税込)5円引
 1415 ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円(税込)5円引

「神山鶏」 ・非遺伝子組換え ・抗生物質不使用



1727 神山鶏骨付きモモぶつ切り
300g 711円(税込)10円引

1715 神山鶏 モモ
270g 669円(税込)10円引

1716 神山鶏 ムネ
210g 391円(税込)5円引

1723 神山鶏 ミンチ
200g 524円(税込)5円引

「北村きのこ園」



培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおが屑と、ふすま、米糠だけを使用しています。農薬なども使用せず、とても希少価値のある方法で生産されています

3190 エリンギ
100g 135円(税込)5円引

3191 エノキ
100g 113円(税込)5円引



☼ 好天が続きます。例年10月の後半は晴れの天気が多いのですが、今年もその傾向がさらに強いみたいです。田んぼがカラカラに乾いているので、田の土を移動(高い所から低い所へ)したり、堆肥散布には持ってこいの条件なのですが、養豚場の防鳥ネット張りが完成しておらず、県の最終確認に向けて最後のスパートにかかっています。すべて私一人でコツコツと作業を行っている為あはどりません。後数日集中します。

..11/1 阿蘇市・島川和也..

☼ 夏にアルバイトに行ってしまったせいで畑の片付けが遅れてしまい、苗の定植も遅れていて、苗ハウスの中で虫に食べられております。手で毎日はいっていますが、どこからわいてくるのかなかなか被害がおさまりません。天気も良すぎてなかなか雨も降らないし、思うようにならずに焦っております。こういう時はなるようになるという思いきりが大切です。

..11/1 網田町・本田泰晴..



☼ 雨や降ってほしいですね～。定植したキャベツや白菜に雨を下さ～い！畑はイノシシの住居になってしまい、なんとジャガイモまで荒らす状態に…。急いでネットを張ったりしてみました、どうなることやら…。失敗ばかりしていますが、めげずに頑張ろうと思います！

..11/1 大津町・山本瑞樹..



☼ 朝晩の気温が下がって温かい飲み物、食べ物が恋しくなってきました。周りではほとんど稲刈りも終わって、セイタカアワダチソウの鮮やかな黄色い花やススキの穂が風景を彩って良い感じです。もうだいふ月が暮れるのも早くなりましたが、時折暗くなった山の中で少し肌寒い中、小さい灯りで物思いに耽ったり、雰囲気を感じるのは気持ちのいい季節です。

..10/28 旭志・新川幸宏..

☼ 先日民家に出没したイノシシを駆除しました。それから畑で仕事をしていると、近所の方から「この前はイノシシお世話になりました！！」と声をかけられ、猟師の免許をとって初めて人のためになった感を感じることができました。今まではイノシシを殺してお金をもらって自分は残酷な人間でだいふ恨まれてるよなーとかイノシシに対してもお互い生きるのに精一杯だけなのにすまんーとけって良い気分ではなかったのですが少し気持ちが晴れた気がしました。

..10/28 網田町・本田泰晴..

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！11月の予約米は下記の通り、一週間先になってしまい申し訳ありません。昨年ほうまくませたのですが、今年はみなさん、昨年より多くのお米がとれて、745袋の新米が米倉に入りましたので、いっぱいになって動かずに一苦労する状況となってしまいました。まさに“うれしい悲鳴”ですが、消費者のみなさんには、お米の予定を狂わさせてしまい、どうもすみません。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..11/1 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。少しづつ配送にも慣れて、皆様をお待たせする時間も短くなってきました。慣れると運転にゆるみが出るようになりかねないので、気を抜かず、事故等がないようにします。今回も少しづつ野菜が戻ってきております。皆様もお届けできるのを楽しみにされていると思います。

..10/28 A1・B1コース 村上 卓..

大学いも



<材料> さつまいも 500g 黒ごま 1g
粗糖 1カップ 醤油 小さじ1/2
水 大さじ1~1.5 揚げ油 適宜

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗って皮をむき、大きめの乱切りにし、水に軽くさらす。さらすと表面が固くなく、さくとした感じにあがる。
- ② 水気をふいて、中火で揚げる。(火が強いと外だけこげる)
- ③ 粗糖・水・醤油を鍋に入れ中火で煮る。(強火にしないこと)。ぴちぴちとはねるような音がするようになったら、(底をしゃもじでなでる時、字が書ける程度)芋を入れてからめ、黒ごまをちらす。

さつまいもとりんごの重ね煮

<材料> さつまいも 100g 粗糖 適宜
りんご 50g バター 適宜
干ぶどう 10g 水 1カップ
レモン汁 少々 (シナモン 適宜)

<作り方>

- ① さつまいもは3mm位の輪切りにし、りんごは4つ割か6つ割りにして芯を取り、3mm位に切る。
 - ② 鍋にさつまいも、りんご、芋、りんごと重ね、水で洗った干ぶどうを入れ、バターをちらし、水と粗糖を加え、こげないように汁がなくなるまで煮て、最後にレモン汁を入れる。
- ※ 好みでシナモンを振るのもよい

野菜・果物だより

青菜が増えてきました

小松菜やチンゲン菜、水菜などの冬の青菜はクセのない物が多く、おひたしやサラダにも合うさっぱり感。アシタバやモロヘイヤなどの夏の青菜はアクやぬめりが強いのが特徴で油とよく調和するので、炒めたり、ナムルやマリネに合います。青菜は全体的にビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防など、健康に欠かせない野菜です。



「菜っばと油揚げの炒め煮」

「材料」 菜っば 油揚げ 塩 醤油 酒

- ① 菜っばは洗って5cmくらいのざく切りに、油揚げは1cm巾の短冊切り。
- ② 鍋に油揚げを入れ、上に菜っばをのせて火にかけ全体がしなっとするまで炒める。
- ③ 塩、醤油、酒で味をつける。

意外と合う新鮮サラダコンビネーション

「青菜と生野菜のサラダ」

「材料」 青菜、人参、大根、レタス、各適量
梅酢ドレッシング(梅酢1:ごま油2)

「菜っばの中華炒め」

「材料」 ・葉物 ・生シイタケ ・豆腐 ・人参 ・油 ・塩
・胡椒 ・みりん ・醤油 ・酒 ・ごま油 ・片栗粉

- ① 葉物を3cmくらいに切り、生シイタケは細くきざむ。豆腐は水切りし、人参は千切りにする。
- ② 豆腐以外の材料を油で炒め、塩胡椒する。
- ③ 豆腐を粗くつぶして入れ、みりん、醤油、酒少々で味をつける。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、最後にごま油少々加え味を整える。

- ① 青菜をゆでて2.5cmの長さに切る。
- ② 人参を扇切りに、大根を半分の薄いイチョウ切りにし、レタスは手でちぎる。
- ③ ①と②の野菜をすべて混ぜて、梅酢ドレッシングの材料を順に混ぜたもの~~を~~に合わせる。着「野菜だけ？」



連載 19

おいしい



管理栄養士 野口節子

きのこは栄養が豊富 血圧の低下作用にも期待が

きのこは古くより森の恵み、秋の味覚として親しまれてきましたが、栽培技術の進展にともない、いまでは年間を通して店頭に並ぶようになりました。

低カロリーで食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養が豊富です。また、β-グルカンの免疫力を高める作用、シイタケの機能性成分であるエリタデニンによる血中コレステロール値や血圧の低下作用など、健康に寄与する効果が期待されています。

●下ごしらえ、調理のコツ

- ・水で洗わず、汚れはキッチンペーパーや硬くしぼった布巾でふきとる程度に。
- ・加熱しすぎると香りが飛び、食感も損なわれます。低温でゆっくりと加熱すると、うま味が引き出さ

れます。

- ・少なめの油で炒めるか、蒸し焼きがおすすめ。
- ・アルミ製のフライパンや鍋の使用は、酸化して黒く変色するので避けましょう。
- ・きのこ類は水分が多く、日持ちしません。常温保存はパックのまま涼しい場所で、2~3日が目安。
- 栄養もおいしさもアップ
- ・半日ほど日にさらすと、栄養もおいしさもアップします。
- 冷凍でもうま味アップ
- ・冷凍するとうま味成分のグアニル酸がアップし、おいしさが増します。
- ・新鮮なきのこを小分けにして、冷凍用パックに入れて冷凍保存。2~3週間を目安に使い切りましょう。
- ・解凍するとうま味や水溶性ビタミンが流出するので、調理するときは必ず凍ったままで。

～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)



あったか～ お鍋 特集！

3190	エリンギ	100g	135円	→	5円引	3285	ゆずごしょう	40g	309円	→	5円引
3191	えのき	100g	113円	→	5円引	3272	胡麻ドレッシング	390ml	751円	→	10円引
1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	667円	→	10円引	3127	有機生いも糸こんにやく	250g	268円	→	5円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→	5円引	3194	有機生芋しらたき	200g	238円	→	5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→	5円引	3362	くず切り	100g	378円	→	5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→	5円引	3365	国産はるさめ	100g	254円	→	5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→	5円引	3600	とり塩鍋スープ	600g	324円	→	5円引
1410	豆乳	500ml	335円	→	5円引	3601	みそちゃんこ鍋スープ	600g	324円	→	5円引
1715	神山鶏 もも	270g	669円	→	10円引	3603	キムチ鍋スープ	600g	324円	→	5円引
1716	神山鶏 むね	210g	391円	→	5円引	3604	寄せ鍋スープ	600g	324円	→	5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	524円	→	5円引	3602	ごま豆乳鍋スープ	600g	324円	→	5円引
1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	711円	→	10円引	3824	井筒ワイン 白辛口	720ml	1423円	→	15円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	473円	→	5円引						

◆特注品「創健社おすすめ麺」

5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし)	75g×3	525円	→	5円引
5592	本場讃岐うどん	250g	259円	→	5円引
5593	厳選干しうどん伝統製法	250g	270円	→	5円引



本場讃岐うどん 250g

北海道産小麦「きたほなみ」の小麦粉と、塩は瀬戸内の海水を使用した「赤穂の塩」を用い、素材の風味を生かし、コシが強くなめらかな食感に仕上げた「讃岐うどん」の逸品です。
原材料:小麦粉(小麦(北海道))、食塩



厳選 干しうどん伝統製法 讃岐うどん 250g

さぬきの地粉100%。挽きたてと小麦の酵素を生かす讃岐で唯一の製法で作った讃岐干しうどん。製粉から製麺まで小規模な一貫工場だから出来る丁寧な伝統製法。太口麺。
原材料:小麦粉(小麦(香川県産))、塩(香川県製造)

今週の特注品

..11/29..12/2届け..

☆「数の子・北海するめ」予約 ..12月届け
大好評！お正月に欠かせない数の子。追加注文はできませんのでご注意ください。カナダ・アメリカ産数の子を熊本丸海さんで予約分を無漂白で確保していただきます。

☆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。粒チョコ再開です！

月に1回

☆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。

月に1回

☆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。

月に1回

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。

2ヶ月に1回

☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

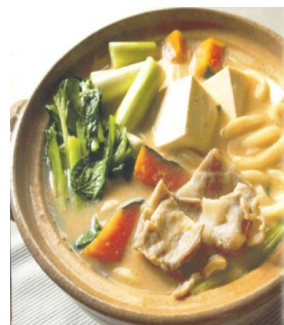
☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。

☆冬ギフトカタログお届けします！

今年も大切な方に贈るギフトは安心安全なものを送りたいですね。「考える会」「グローバル」「木次乳業」「創健社」4種類のカatalogをセットにしてお届けしておりますので、ご利用よろしくお願ひします。

豆腐とうどんの豆乳鍋



<材料(4人分)>

- 木綿豆腐・・・1丁
- 豚薄切り肉・・・200g
- カボチャ・・・200g
- コマツナ・・・1束
- 長ネギ・・・1本
- だし汁(コンブやかつお節)・・・3カップ
- 豆乳・・・2カップ
- みそ・・・大さじ2と1/2
- しょうゆ・・・大さじ2と1/2
- ゆでうどん・・・2玉

<作り方>

- ① 木綿豆腐は8等分に切る。
- ② 豚薄切り肉は食べやすく切る。
- ③ カボチャは種を除き、2cm幅の食べやすい大きさに切る。コマツナ、長ネギはそれぞれ4cm長さに切る。
- ④ 土鍋にだし汁を入れて沸騰させ、豚肉、カボチャを入れて煮る。
- ⑤ みそを豆乳で溶いて鍋に入れ、しょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ うどん、コマツナ、豆腐、長ネギを入れて煮る。