

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」 山のハム工房グローバル 全品10円引



山のハム工房グローバルは、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。グロ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。そんなグロ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



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。

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



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

グローバルの商品は特別注文書(A4)でご注文ください

## 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はグロ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!



🍁 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、次はイタチかテナカネコか、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..

🍁 この秋の野菜の収穫がいろいろはじまり、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、頑張ってたっさん出荷していきたいと思います。

..11/22 御船町・石脇祐介..

🍁 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る、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。最近はお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..

🍁 11月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しました。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すが、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(11/19 ラインメッセージよ)



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とうございました！

雨足が強くなったため、11時ごろには撤収いたしました。200キロほどの芋を掘り上げることができました。紅はるかとは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



◇ 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、私はあまりお酒がイケ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。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ヶ月少々。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

・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

## 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、やわらかく消化もよいので、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。

京都市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・みりんなどで味を調え、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。

食べもの通信 ● 2022.11

私が一番納豆作りが、5人兄弟のうちで、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ます。

納豆という、何と云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、

手作りも簡単。私も子どもころにわら菰\*で納豆を作った、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、大豆煮豆を熱々のうちにこのわら菰に詰めて縛ります。冷めないうちに3本

若い女性の間で人気 ふわふわ泡の酢納豆

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。

私も子どもころにわら菰\*で納豆を作った、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、大豆煮豆を熱々のうちにこのわら菰に詰めて縛ります。冷めないうちに3本

うまかったものだから、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。

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。

### 私はスーパーフード・納豆作りの達人

食文化史研究者・未来長寿食研究会会長 永山久夫



\* 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)

<b>2044</b> 阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引	<b>2029</b> あおさ	25g	462円	→ 5円引
<b>2018</b> おだし用かつお節粉末	100g	475円	→ 5円引	<b>2031</b> 天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引
<b>2019</b> おだし用混合節粉末	100g	415円	→ 5円引	<b>3240</b> なたね油(大)	1650g	2052円	→ 20円引
<b>2007</b> 塩ワカメ	500g	274円	→ 5円引	<b>3241</b> なたね油(小)	825g	1188円	→ 15円引
<b>2045</b> 天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引	<b>3242</b> なたねしらしめ油(大)	1650g	2052円	→ 20円引
<b>2021</b> 天然野菜昆布	100g	418円	→ 5円引	<b>3243</b> なたねしらしめ油(小)	825g	1188円	→ 15円引
<b>2022</b> 花かつお削り	100g	442円	→ 5円引	<b>3244</b> 胡麻油(大)	1650g	3996円	→ 40円引
<b>2023</b> かつおパック	(3g×4)×2	321円	→ 5円引	<b>3245</b> 胡麻油(中)	660g	1944円	→ 20円引
<b>2024</b> とろろ昆布	40g	278円	→ 5円引	<b>3246</b> 胡麻油(小)	273g	972円	→ 10円引
<b>2025</b> かんてん雪椿	7g	199円	→ 5円引	<b>3247</b> 紅花油	660g	1620円	→ 20円引
<b>2027</b> 干しサクラエビ	5g	562円	→ 10円引	<b>3249</b> 山江村産えごま油	105g	2376円	→ 25円引
<b>2028</b> 乾燥めかぶ	110g	453円	→ 5円引	<b>3278</b> 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「グローバル」  
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. オープンを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く焼けたら完成です。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. オープ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。

..12/20..23届け..

## 今週の特注品

年内最後

### ☆山のハム工房「グローバルクリスマス企画」

グロ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熟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。

～お正月の準備をしよう～

# 餅つき&しめ縄づくり

熊本いのちと土を考える会

2022年11月29日

リトルファーマーズ

考える会で今年とれたもち米をつかって、もちつきをしましょう！つきたてのお餅は格別です！しめ縄づくりもありますよ～！お待ちしております！



**日時** 12月18日（日）10時～14時

**場所** 考える会益城事務所

益城町宮園401 096-286-0460

**参加費** 大人1000円 小学生500円 幼児（3歳以上）300円

※参加費には昼食代含みます。別途保険代100円が、全参加者かかります。

## 持ってくるもの

マイ食器（皿、おわん、箸）、飲み物、エプロン、三角巾、しめ縄を持ち帰るための袋、防寒具、あればハサミ、しめ縄用のつきたい飾りなど

組合員外の参加もオッケーです！

当日連絡先070-9053-7463（山本）

参加申し込み

（ ）ブロック（ ）グループ 代表者連絡先（ ）

名前	子ども年齢

申込締め切り  
12/9（金）

配達日 火コース 12/13 金コース 12/16 注文書回収

火コース 12/6 金コース 12/9 ゴルーノ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

Main table with multiple columns containing product names, prices, and quantities. Includes sections for '考える会生産者の農産物', '新米', '松下かまぼこ', '神山鶏', 'バター', and '油'. Each row lists a product ID, name, and price.

総合計 ( ) 総合計 ( ) 総合計 ( ) 総合計 ( )

カテゴリー	梅田エクス・ハチマツシヨウ	お出し類	会オリーブ油菓子(大人気!)	洗濯・台所用・食器洗い・掃除用洗剤	日用品
3341 アシヨカのカレー粉 100g 636円	3318 梅エクス・粒 90g 2700円	3711 ★久保さんの麦茶500g500円	3503 ★高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4001 ルーの香り液体石けん800ml 1022円	4059 4リットルパック 大穴洗剤500ml 550円
3344 中辛植物素材のカレールー715g 448円	3317 梅肉エクス(小) 90g 4305円 梅田本舗	3712 ★肥人さんのほう茶50g 570円	3504 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4002 清純ハブの香り液体石けん700ml 948円	4061 無漂白コラーゲン2-4人用100枚 911円
3346 辛口植物素材のカレールー715g 448円	3224 兵庫ハブミツ(大)1kg 3780円	3710 ★古川さんのハブ茶(小)500g720円	3541 きなこねじり菓子 100g(190円)380円	4003 ハブの香り液体石けん1kg 1276円	4073 3リットルパック ダストバック4枚 1200円
3343 甘口植物素材のカレールー715g 448円	3225 兵庫ハブミツ(小)600g 2526円	3715 ハト麦茶 400g 550円 かもめ	3544 黒こしょうおかし 70g 351円	4006 クリーン食器洗い乾燥機専用洗剤600g 550円	4069 天然炭取り線香「moon」10巻 462円
3342 ハヤシル 115g×2 509円 13食	3320 マーメイド 200g 454円	3716 玄米物語(黒炒り玄米1kg×15g×20 310円)		4007 アルカリウォッシュ600g 398円1kgの倍	4070 菊花せんこう(長時間)30巻1187円
3347 コーンシチュー・ブレイク100g470円	3321 ビーナッツクリーム150g 404円 創健社	3721 下田さんの釜炒り茶300g400円	3545 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4013 アルカリウォッシュ(高濃縮)600g 500円	4071 くすの木しょうのうす1kg×8巻 1kg/円 限定 休
3348 植物素材のデミグラスソース135g448円	3328 メ プルシロップ 250ml 1490円	3720 下田さんの釜炒り茶70g×15 649円	3546 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4014 クレジットカード専用洗剤600g 550円	4072 くすの木せんこう14cm×23cm6巻1034円
<b>お出し類</b>					
3273 胡麻ドレ、ポン酢セット1209円	3117 ★昭人さんの干し椎茸(小) 100g 402円	3722 下田さんの釜炒り茶50g540円	3547 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4015 クレジットカード専用洗剤600g 550円	4057 オートクワ化洗剤1kg×10g 69枚 4031円
3274 焼肉のたれポン酢セット1099円	3118 ★昭人さんの干し椎茸(大)70g599円 限定 休	3701 紅茶(徳本製茶)5g×10 640円	3548 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4016 クレジットカード専用洗剤600g 550円	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています
3285 ゆずごしょう 40g 309円	3119 ★昭人さんの干し椎茸(小)50g432円	3702 紅茶7-10(徳本製茶)3g×10 732円	3549 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4017 クレジットカード専用洗剤600g 550円	
3286 練りからしチューブ49g 359円	3124 胡参水素たけのこ120g 293円	3703 煎茶(徳本製茶)200g1080円	3550 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4018 クレジットカード専用洗剤600g 550円	
3287 牛おろしわさびチューブ40g411円	3197 小豆こんにやく230g216円 大分産 休	3704 煎茶(徳本製茶)200g756円	3551 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4019 クレジットカード専用洗剤600g 550円	
3275 焼き肉のたれ 250g 817円 ヒカリ	3193 (板)有機生いもこんにやく250g248円	3737 しょうが湯 20g×5 288円 マルシマ	3552 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4020 クレジットカード専用洗剤600g 550円	
3265 ウスターソース300ml 421円ヒカリ	3127 有機生いもこんにやく250g239円	3738 花梨いちみつしょうが湯12g×5 300円	3553 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4021 クレジットカード専用洗剤600g 550円	
3276 中濃ソース 300ml 443円 創健社	3194 有機生いもこんにやく250g239円	3739 たんぽぽコーヒー150g146円 妙食	3554 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4022 泡ハンドソープ 200ml 694円	
3276 濃口ソース 300ml 443円 創健社	3134 きくらげ(徳本産) 20g 502円	3730 ブレンドコーヒー200g572円 第3煎茶	3555 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4023 無添加石けん 150g 262円 白井産	
3280 オイスターソース 140g 477円	3305 にかり煮み豆腐(徳本産)1kg498円 361円	3732 有機小麦(小) (瓶入)100g 1200円	3556 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4024 よもぎ石けん100g×4 397円 徳の塩	3803 ★いのちのちのち 原酒43度700ml 769円 限定 休止
3266 トマトケチャップ(大)300g582円	3302 もち餅 25g 275円 田島製菓	3733 有機小麦(小) (詰替)50g 1080円	3557 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4025 フラワーガーデンC 80g×3 669円 徳の塩 500g	3805 ★1箱いのちのちのち 原酒43度×12本20591円 休止
3267 トマトケチャップ(小)200g463円	3303 串餅 大6枚 290円 マルシマ	3735 こんぶ茶 80g 697円 徳本フーズ	3558 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4026 炭石けん 100g 828円 徳の塩	3804 ★いのちのちのち 25度 720ml 1466円
3268 トマトピュレ200g 356円	<b>お出し類</b>		3559 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4027 泡ハンドソープ 200ml 694円	3806 ★1箱いのちのちのち 25度×12本 7776円
3277 有機黒豆マヨネーズ/チューブ300g651円	3391 ★乾うどん200g299円 久保さんの小麦粉	3745 人参ジュース180g×3箱514円 ひかり健康食品	3560 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4028 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>ワイン・自然酒・カクテル</b>
3272 胡麻ドレッシング300ml 761円	3398 ★徳用乾うどん200g×5巻 1426円	3746 1箱人参ジュース180g×3箱498円 自然食品	3561 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4029 泡ハンドソープ 200ml 694円	3823 井筒ワイン 赤H:1.20l 1423円 休止
	3399 ★そうめん200g201円 久保さんの小麦粉	3762 有機野菜軟心ならこれ190g×3巻576円	3562 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4030 泡ハンドソープ 200ml 694円	3824 井筒ワイン 白H:1.20l 1423円 15円引 在庫無くなり次第一時欠品
	3397 ★徳用乾そうめん200g×5巻 1426円	3763 1箱有機野菜軟心ならこれ 99円 6191円	3563 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4031 泡ハンドソープ 200ml 694円	3825 井筒ワイン 白H:720ml 1623円 休止
	<b>お出し類</b>	3766 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3564 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4032 泡ハンドソープ 200ml 694円	3826 井筒ワイン メルロ 720ml 1799円
	3362 くず切り 100g 376円	3767 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3565 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4033 泡ハンドソープ 200ml 694円	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1999円
3047 ★米粉(白米) 300g 416円 再開	3365 国産はるさめ 100g254円 金正食品	3768 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3566 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4034 泡ハンドソープ 200ml 694円	3814 自然酒純米原酒(大)1.8l 3141円
3048 ★米粉(玄米) 300g 326円 再開	3366 ロングパスタ(大)300g 416円	3769 1箱オリーブオイル(徳本産) 300g 431円	3567 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4035 泡ハンドソープ 200ml 694円	3815 自然酒純米原酒(小)720ml 1637円
3009 ★小麦粉(00)300g 416円 福岡県・久保さん	3367 ショートパスタ(7分)300g 416円	3772 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3568 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4036 泡ハンドソープ 200ml 694円	3831 12缶オリーブオイル(小) 6 3205円
3011 ★強力粉500g345円 福岡県・久保さん	3370 醤油らーめん3食 567円 創健社	3773 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3569 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4037 泡ハンドソープ 200ml 694円	3832 24缶オリーブオイル(小) 6 6359円
3270 国産全粒粉(小) (北海道) 200g 756円	3371 醤油らーめん3食 567円 創健社	3784 国産有機トウモロコシ(徳本産)160g3巻 497円	3570 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4038 泡ハンドソープ 200ml 694円	3833 6缶オリーブオイル(小) 6 1510円
3295 国産有機小豆(北海道)200g 679円 限定 休	3372 味噌らーめん3食 567円 創健社	3705 1箱国産有機トウモロコシ(徳本産)160g3巻 497円	3571 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4039 泡ハンドソープ 200ml 694円	9972 土産ワイン用紙袋 1木用 84円
3296 国産有機黒豆(北海道)200g 679円	3373 味噌らーめん3食 567円 創健社	3780 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3572 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4040 泡ハンドソープ 200ml 694円	8873 手土産ワイン用紙袋 2木用 157円
3040 国産ひきわりハト麦 300g 659円	3374 四川風らーめん3食 599円 創健社	3781 1箱オリーブオイル(徳本産) 300g 431円	3573 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4041 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3311 パン粉 (徳本小麦100%産) 100g211円	3386 長崎うどん 2食入り 350円創健社	3778 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3574 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4042 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3307 純白玉粉 150g 295円 秋田県上	3384 4食入りさくらの湯をば14g×4 784円	3779 オリーブオイル(徳本産) 1L 2540円 3巻 431円	3575 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4043 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3309 片栗粉 200g 231円 創健		<b>お出し類</b>	3576 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4044 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3310 よしの木湯 80g 605円 夏十食品		3751 リンゴジュース(徳本産) 1L 377円 (4箱入り)	3577 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4045 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3096 ★赤大豆(みきお大豆) 100g 313円		3752 手土産りんごジュース(徳本産)×2本 1610円	3578 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4046 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3070 均たい(みきお大豆) 小粒 500g 661円		3753 1箱りんごジュース(徳本産)1L×6本 599円	3579 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4047 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3314 有機いりこ(白)90g (エシプロ産) 218円		3784 丹沢サイダ 250ml×3巻 355円	3580 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4048 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>
3315 有機いりこ(黒)80g (ホリダ産) 218円		3795 1箱丹沢サイダ 250ml×3巻 355円	3581 高丸さんの玄米ほんせんべい1kg300円	4049 泡ハンドソープ 200ml 694円	<b>注文専用商品</b>

総合計 ( )

# No.50 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

配送日	火コース 12/20	金コース 12/23	提出日	火コース 12/6 金コース 12/9
-----	------------	------------	-----	---------------------

## 山三商店 (北海道) の海の幸 (冷凍) (月1回)



ピリカラサンマ

山三商店では、主に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。干し魚については天日干しが基本。その他加工する場合も厳選された調味料のみを使い加工されています。

**年内最後**

No.	商品名	注文数	価格(税込)
2151	天日干しホッケ LLサイズ (300g~)		929
2161	天日干し縞ホッケLサイズ 300g~ <b>10円引</b>		836
2165	天日干しコマイ 150g <b>人気商品</b>		313
2163	天日干し鯖フィレ M2枚		623
2152	天日干し開きサンマ2匹		831
2166	生サンマ M2匹		831
2167	サンマのぶつ切り 6切れ		997
2156	糠サンマ 2匹 <b>10円引</b>		831
2155	ピリカラサンマ 2匹		831
2153	旬のカレイ切り身2~3切れ		645
2159	秋鮭山漬けほぐし 100g		894
2171	時鮭一塩切り身 160g 白糠産		894
2172	<b>新商品</b> ホタテ貝柱 140g 白糠産 <b>10円引</b>		1,080
2173	<b>新商品</b> 秋鮭・ステーキ用 250g 白糠産 <b>10円引</b>		789

### 「鮭の山漬け」

魚を山のように積み上げ、数日かけて塩漬けにする北海道の伝統的な製法。水分が抜けて熟成されるので、鮭の脂の旨みを引き出し美味しさが増します。

# No.50 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

## オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日

火コース 12/6	金コース 12/9
-----------	-----------

配送日

火コース 12/20	金コース 12/23
------------	------------

季節商品のため、在庫終了の場合はお届けできないこともあります

商品No.		商 品 名	数	価格
<b>★麺類</b>				
5301	7701	オ-サワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		550
5184	7706	オ-サワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		696
5302	7702	オ-サワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		561
5303	7705	オ-サワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		561
5304	7703	オ-サワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		561
5305	7700	オ-サワのやきそば(蒸し麺) 150 g		189
<b>★調味料 佃煮</b>				
5306	7715	有機白みそ 500 g		718
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
<b>★海藻類 海産物</b>				
5339	7752	天草産湯通し塩わかめ 200 g		518
5310	7751	鳴門産 生わかめ(湯通し塩蔵ワカメ) 250 g		702
5311	7749	戻しひじき 100 g		321
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産) 40 g(20 g × 2)		232
5313	7890	国産釜あげしらす 50 g(25 g × 2)		367
<b>★加工食品</b>				
5314	7739	おさかなソーセージ 90 g(45 g × 2本)		302
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬 80 g		475
5316	7732	味付いなりあげ 6枚		397
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ	休止	237
5317	7734	京なま麩(プレーン・よもぎ) 100 g		561
5318	7730	とろゆば 180 g		648
5319	7849	本さしみゆば 180 g		702
	7856	国産有機なめらか絹豆腐 240 g	取り扱いませ	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いませ	372
5322	7854	有機みりん粕 200 g	休止	462
5321	7864	お好み角てん 360 g	休止	170
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7796	ANP71・シナジーブルーベリー 150 g		216
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とがち野酵母(冷蔵) 100 g		885

# No.50 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日	火コース 12/20	金コース 12/23	提出日	火コース 12/6	金コース 12/9
-----	------------	------------	-----	-----------	-----------

## 東京都・クックたかから冷凍総菜（月1回）



創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かでも何処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組んでいます。

No.	商品名		注文数	規格	価格
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろっとした汁に美味しさが凝縮されています。		230 g	574
1805	れんこんバーグ	レンコンをたっぷり使った鶏肉入りのハンバーグ。とってもヘルシーです。		40 g × 4個	614
1976	小松菜のごま和え	30 g ずつの小分けにしてありますので、お弁当のおかずなどにも最適。		120 g	441
1813	ヘルシーナゲット	人参、玉ねぎをみじん切りにして加えてあります、お子様にも是非どうぞ！		150 g	513
1816	からあげ	自然解凍して温めるだけで、サクッと美味しいからあげが楽しめます。		130 g	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。		170 g	599
1837	ちっちゃな豆腐ハンバーグ			6個	521
1843	ちらし寿司の素	酢、ご飯そしてちらし寿司の素を混ぜ込むだけで簡単に美味しいちらし寿司ができます。		150 g	686
1981	大豆入りひじき煮	昔ながらの純和風の優しい美味しさをお楽しみください		80 g	432
1898	体に優しい豚のメンチカツ <b>人気商品</b>	豚肉のメンチカツです。キャベツが入りヘルシーに召し上がれます。		150 g	448
1899	すきやき風コロッケ	牛挽肉をじっくり煮込んでじゃが芋に練り込んであります。1ランク上の味		150g	457
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 <b>人気商品</b>	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました		150 g	445
1939	パクパク餃子	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちょっと多めの30個入り。		30個	948
1945	鶏肉のカレー風味焼き	カレーの風味はあまり強くしていないので、さっぱりとお召し上がりいただけます		150 g	507
<b>大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜</b>					
1952	車麩のフライ		5個	537	476
1953	グッドミーを使ったミートボール		10個	549	502
1954	グッドミーを使ったメンチカツ		4個	509	568
1955	グッドミーのベジタブルミートソース		140g	462	541
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン		180g	468	484

SALE

HAPPY HOLIDAYS!!

# 第3世界ショップのチョコレート

私たちのチョコレートに使うカカオの主要産地は、カリブ海に浮かぶ小さな島国、ドミニカ共和国です。スイスのチョコレート生産者はカカオを今までより高く買い取ったり、定期的買い取る仕組みや有機栽培に移行する仕組みを整えたり、様々な共同プロジェクトを経て、農家の収入安定と高品質カカオの確保を実現しました。そんな生産者たちの顔が見えるチョコレート、ぜひご賞味ください。

100g



5967

有機ミルクチョコレート

659円(税込) 通常価格670円(税込)

ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだミルクチョコ

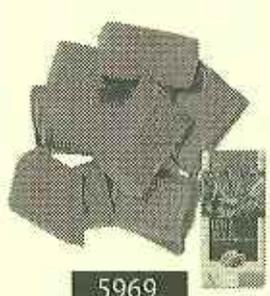


5968

有機ビターチョコレート

656円(税込) 通常価格670円(税込)

芳醇なカカオの香りをしっかり楽しめるビターチョコ



5969

有機エクストラチョコレート

659円(税込) 通常価格670円(税込)

カカオ本来の豊かな味わいが広がるハイカカオチョコ



5971

有機ホワイトチョコレート

800円(税込) 通常価格810円(税込)

ミルク&バニラビーンズの濃厚な甘さと口どけ



5966

有機ソルト&アーモンドチョコレート

745円(税込) 通常価格756円(税込)

ごろっと丸ごと入ったスペイン産マルコナ種アーモンド



5743

有機ヘーゼルナッツチョコレート

740円(税込) 通常価格756円(税込)

ヘーゼルナッツがたっぷり入ったミルクチョコ



5970

有機ブラリネチョコレート

745円(税込) 通常価格756円(税込)

ヘーゼルナッツブラリネ入りのミルクチョコ



5972

有機ウインターチョコレート

800円(税込) 通常価格810円(税込)

シナモン・コリアンダー入りのアロマティックチョコ

50g



5753

有機オレンジビターチョコレート

394円(税込) 通常価格400円(税込)

オレンジの風味が引き立つビターチョコ



5754

有機ジンジャーレモンチョコレート

394円(税込) 通常価格400円(税込)

ジンジャーの辛味とレモンが香るビターチョコ



5759

有機エスプレッソチョコレート

394円(税込) 通常価格400円(税込)

ほろ苦いコーヒー粉入りのビターチョコ



5761

有機カカオ80%チョコレート

394円(税込) 通常価格400円(税込)

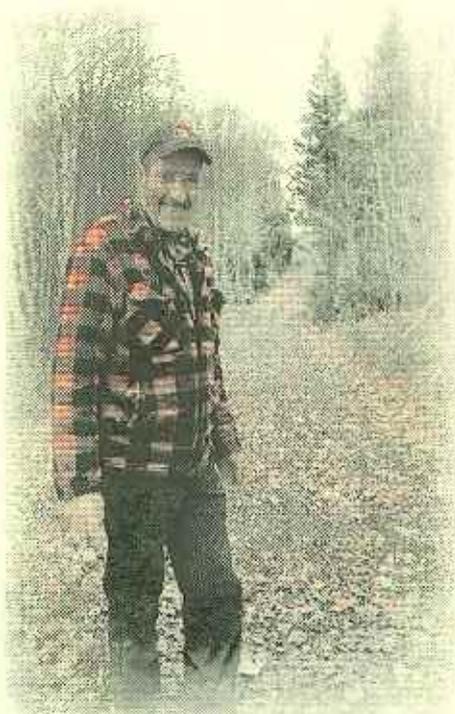
カカオ80%の贅沢なハイカカオチョコ

【商品別原材料一覧】◆有機ミルクチョコレート：有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ ◆有機ビターチョコレート・エクストラチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) ◆有機ヘーゼルナッツチョコレート：有機ヘーゼルナッツ、有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機バニラ ◆有機ソルト&アーモンドチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機アーモンド、有機ココアバター、有機黒糖、食塩、(一部に乳成分を含む) ◆有機ウインターチョコレート：有機粗糖、有機ココアバター、有機ヘーゼルナッツ粉、有機全粉乳、有機カカオマス、有機黒糖、有機シナモン、有機コリアンダー、有機バニラ ◆有機ホワイトチョコレート：有機粗糖、有機ココアバター、有機全粉乳、有機黒糖、有機バニラ ◆有機ブラリネチョコレート：有機粗糖、有機ココアバター、有機ヘーゼルナッツ粉、有機全粉乳、有機カカオマス、有機黒糖、有機バニラ ◆有機オレンジビターチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ/オレンジ香料、(一部に乳成分を含む) ◆有機ジンジャーレモンチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機キャンデー(有機しょうが、有機粗糖)、有機黒糖、有機こしょう、有機バニラ/レモン香料、(一部に乳成分を含む) ◆有機エスプレッソチョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機コーヒー粉、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) ◆有機カカオ80%チョコレート：有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) 【アレルギー：乳、原産国：スイス】



# Rück's Maple Series

リックさんのメープルシリーズ



メープルシロップが生産されるのは、サトウカエデの原生林が広がるカナダ南東部など一部の地域。夏はある程度暑く、冬はマイナス30℃にもなる厳しい気候条件が、サトウカエデの樹液採取を可能にします。冬の終わりから春のはじめにかけてが収穫時期です。

リックさんは自然に触れるのが大好きで、サトウカエデの林を心から愛しています。林の中を歌いながら歩く様子は、まるで木々と会話をしているようです。一日一回は林に入り、木が元気であるか確認し、朽ちている木があれば整備するなど、いつも林のことを気にかけています。林の中にいると元気をもらえるそうです。

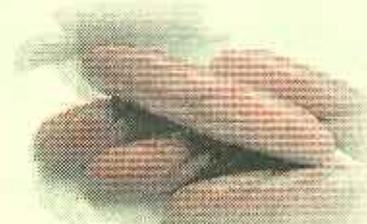
## メープルシロップの4等級



【出典：クベック・メープル製品生産者協会】

メープルシロップには4段階の等級があり、「リックさんのメープルシロップ」はゴールデン（デリケートテイスト）等級です。もっとも早い時期に収穫されたサトウカエデの樹液からつくられ、名前の通り美しい黄金色をしています。非常に繊細な味わいと上品な甘さが特徴です。

丁寧に作られた「リックさんのメープルシロップ」は、素材の旨みを引き立てるのが得意。パンやヨーグルトにそのままかけても、料理のソースに使っても魅力が引き立ちます。肉類との相性も良く、ソーセージや豚肉のソテーもおすすです。



【メープルシュガーとは】  
メープルシロップをさらに煮詰めて、水分を飛ばしたものです。サラサラとした細かいパウダータイプで、砂糖の代わりとして様々な料理に使うことができます。天然のやさしい甘さをぜひご活用ください。

砂糖の代わりにどうぞ

5868

リックさんの  
メープルシュガー  
/125g

941円(税込)

通常価格961円(税込)

原材料：メープルシロップ  
原産国：カナダ



定番・安心のおいしさ

3279

リックさんの  
メープルシロップ  
ゴールデン  
(デリケートテイスト)  
/330g

1,490円(税込)

原材料：メープルシロップ  
原産国：カナダ



153-0062  
東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 HP:https://www.n-alt.co.jp

Instagram 始めました!

第3世界ショップ

ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて是非、あなたの偉い写真を投稿ください!



No.50 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 火コース 12/20

金コース 12/23

提出日 火コース 12/6  
金コース 12/9

商品名	注文数	税込価格	商品名	注文数	税込価格
<b>カレーの壺シリーズ</b>					
5701 カレーの壺ペッパー (黒ホール) 20g		389	5720 ドライマンゴー 65g		562
5702 カレーの壺ペッパー (黒粗挽き) 20g		389	5757 ドライパイナップル 60g		518
5703 カレーの壺ココナツミルク 200ml		302	5876 ブルーン 120g		626
5708 カレーの壺チャツネ 260g		626	5724 ドライ克蘭ベリー 70g		497
5704 カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		508	5727 レーズン 165g		432
5705 カレーの壺マイルド 220g		626	5725 干しいちじく 140g	休止	648
5706 カレーの壺オリジナル 220g		626	5742 ドライフルーツナッツミックス 90g		583
5707 カレーの壺スパイシー 220g		626	5739 ラム酒漬ドライフルーツナッツ 120g	休止	691
5763 1L缶・カレーの壺 豚カレー 辛口 180g		497	5844 ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		626
5995 1L缶・カレーの壺 キーマカレー 辛口 180g		497	5745 アーモンド 70g		615
5764 1L缶・カレーの壺 ホーホカレー 中辛 180g		497	5751 ピスタチオ 70g		626
5875 1L缶・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		497	5735 クルミ(生) 65g		626
<b>飲み物シリーズ</b>					
5862 カフェインレスコーヒー粉 100g		994	5734 マカデミアナッツ 65g		626
5795 「Artisan」紅茶アソートBOX (1.8g×6包)		756	5737 カシューナッツ 食塩不使用 70g		648
5857 「Artisan」ドリップコーヒーデカフェ9g×12包	2,333		5872 ピーカンナッツ(ロースト) 65g		626
5863 ドリップコーヒーデカフェ 12包セット	2,333		5736 よくばりナッツ 80g		626
5864 コーヒーゼリー 12包セット	2,851		5887 徳用ミックスナッツ 200g		1,350
5860 (豆)パロ・ブランコーヒー 200g	972		5888 徳用アーモンド(食塩不使用) 230g		1,350
5861 (粉)パロ・ブランコーヒー 200g	972		5889 徳用クルミ(生) 200g		1,188
5885 サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g	972		5848 きなこクルミ 65g		486
5886 サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g	972		5758 黒糖クルミ 65g		486
5870 カフェ・エル・ドラド(粉) 150g	756		5723 メープルアーモンド 40g		475
5714 簡単カフェパック 15g×6包	626		5738 カシューナッツ カレー味 60g		594
5711 シンガンパティ紅茶 100g	540		5867 スドン村の黒くるみ 55g		497
5710 アールグレイ紅茶 80g	756		<b>※チョコレートセール(5円～15円)※</b>		
5709 ダージリンティー 80g	994		5967 有機ミルクチョコレート 100g <b>10円引</b>		670
5746 ティーバッグ アールグレイ紅茶 1.8g×14包	518		5968 有機ビターチョコレート 100g <b>13円引</b>		670
5726 ティーバッグ ダージリンティー 1.8g×10包	休止	518	5969 有機エクストラチョコレート 100g <b>10円引</b>		670
5715 ココア 130g <b>10円引</b>		648	5971 有機ホワイトチョコレート 100g <b>10円引</b>		810
5712 チャイパック 3g×12 <b>10円引</b>		475	5966 有機ソルト&アーモンドチョコレート 100g <b>10円引</b>		756
5991 Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)		648	5743 有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g <b>15円引</b>		756
5990 Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)		648	5970 有機ブラリネチョコレート 100g <b>10円引</b>		756
5993 ぼくらが作った煎茶 70g		918	5972 有機ウィンターチョコレート 100g <b>10円引</b>		810
5994 ぼくらが作った焙じ茶 100g		648	5753 有機オレンジビターチョコレート 50g	5円引き	400
5767 林農園の烏龍茶 70g		950	5754 有機ジンジャーレモンチョコレート 50g		400
5769 林農園の烏龍茶(ティーバッグ) 1L用 (5g×12包)		691	5759 有機エスプレッソチョコレート 50g		400
5768 林農園の烏龍茶(ティーバッグ) (1.5g×10包)		518	5761 有機カカオ80%チョコレート 50g		400
5877 ヒマヤ山麓ハチミツ 300g	1,944		5744 レーズンチョコ 50g		475
5868 リックさんのメープルシュガー 125g	961		5730 クランベリーチョコ 40g <b>10円引</b>		475
5873 シンガラジャの天日塩 150g	410		5778 塩チョコ×カシュー 35g <b>5円引</b>		475
5874 シンガラジャの天日塩 1kg	1,188		5728 珈琲豆チョコ 50g <b>5円引</b>		475
5772 オートミール 230g	410		5779 緑茶チョコ×カシュー 35g <b>10円引</b>		475
5798 メープルグラノーラ(マスコカシュー) 220g	1,058		5878 アールグレイチョコ×くるみ 45g <b>5円引</b>		475
5869 メープルグラノーラ(オリジナル) 220g	1,058		5793 グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g <b>5円引</b>		475
			5794 グランベリーチョコ×パイン×ナッツ 40g <b>5円引</b>		475

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。

# ★ PANWORK CHOCOLATE ★

ビターなチョコレートと  
甘いレーズンが絶妙



5744

レーズンチョコ 50g

470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：チョコレート(粗糖、カカオマス、ココアバター、全粉乳)(ドイツ製造)、レーズン、なたね油の乳。



クランベリーの酸味と  
甘いチョコレートが絶妙!!



5730

クランベリーチョコ 40g

465円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：チョコレート(粗糖、ココアバター、カカオマス、全粉乳)(ドイツ製造)、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)の乳。

あまじょっぱさが絶妙  
であとひくおいしさ



5778

塩チョコ×カシュー 35g

470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：チョコレート(粗糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ビート糖(てん菜(遺伝子組換えでない)、コーンスターチ、食塩)の小麦・乳。



煎ったコーヒー豆を  
チョコでコーティング。



5728

珈琲豆チョコ 50g

470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：チョコレート(粗糖、ココアバター、全粉乳、カカオマス)(ドイツ製造)、コーヒー豆の乳。

ほのかな渋みが  
上品でやみつきに!



5779

抹茶チョコ×カシュー 35g

465円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：ホワイトチョコレート(ココアバター、粗糖、全粉乳)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ビート糖(てん菜(遺伝子組換えでない)、コーンスターチ、抹茶)の小麦・乳。



ミルクティのような香りと  
まるやかさ



5878

アールグレイチョコ×くるみ 45g

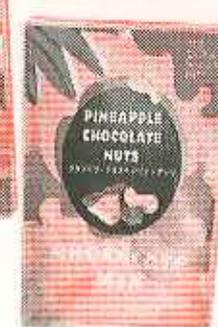
470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：ホワイトチョコレート(ココアバター、粗糖、全粉乳)(ドイツ製造)、くるみ、アールグレイ紅茶パウダー/ベルガモット香料の乳。

5793  
クランベリーチョコ×  
ベリー×ナッツ 40g

470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)、ローストピーカンナッツ、レーズン、くるみ の乳。



5794

クランベリーチョコ×  
パイナップル×ナッツ 40g

470円(税込) 通常価格475円(税込)

原材料：クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライパイナップル、ローストピーカンナッツ、レーズン、ローストカシューナッツの乳。



# COCOA & CHAI

“ほっと一息”の時間を演出する飲料たち



## Cocoa

ココア本来の豊かなコクと香り

砂糖と粉乳は使用せずに作った100%ココアパウダーです。脂肪分を抑えています。



カカオ農家 フェデリコさん

### ドミニカ共和国の生産者

かつて、この地域の農家はカカオを世話せずに栽培し、仲買人のトラックが通ったときにカカオを売って現金を得ていました。しかし、これではカカオの品質も向上せず、生活も安定しません。そこでスイスのココア・チョコレート生産者団体が1999年からカカオ農家との協同プロジェクトを開始しました。2002年にはカカオ農家自らの力で約500の小規模農家を組織し、ドミニカ共和国有機生産者協会を立ち上げました。パッケージの写真の男性はカカオ農家のフェデリコさんで、協同プロジェクトの代表を務めています。



5715

ココア  
130g

637円(税込)

通常価格 648円(税込)

原材料名: ココアパウダー  
(ココアパウダー 10-12%  
含有) 原産国: オランダ

## Chai Tea

手軽に飲める本格チャイ

こだわりの紅茶とスパイスとハーブがほどよくブレンドされた便利なティーバッグ。1袋で1杯分のチャイが作れるので、飲みたい時にいつでも簡単に本格チャイが楽しめます。

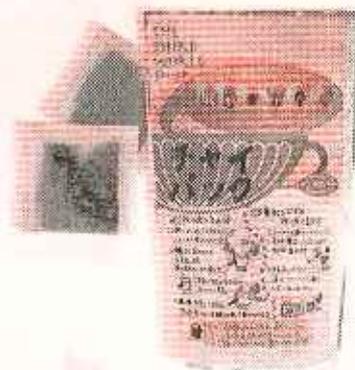
電子レンジで簡単レシピ | 5分で完成!

材料(2人分):

チャイパック 2包  
水 80ml  
牛乳 80ml

作り方:

1. カップに水とチャイパックを入れ、電子レンジ(500W)で90秒温める。  
2. 牛乳を加えてさらに90秒温め、チャイパックを軽くしぼって取り出す。



5712

チャイパック  
/3g×12包

465円(税込)

通常価格 475円(税込)

原材料名: 紅茶(インド)、  
香辛料(しょうが、シナモン、  
ナツメグ) レモンゲ  
ラスクロブ、カルダモン



153-0062  
東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 HP:https://www.p-alt.co.jp

Instagram 始めました!

第3世界ショップ



Instagram 第3世界ショップをフォローして、最新の情報が届きます。

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数
-------	-------	------	-----

配送日 火コース **12/20**

金コース **12/23**

提出日 火コース 12/6  
金コース 12/9

# 年内最後 **かねこ製麺 生麺、餃子の皮他** (月1回)

もともとは明治10年から続く水車製粉の製粉所で、今は製粉から製麺まで一貫して製造されている神奈川県「かねこ製麺」。国産小麦粉を中心に一切の添加物を使用せず、穀物が持つ素材の味を引き出す製法により導きだされた風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺です。職人氣質から生まれるこだわりの製品を、是非ご賞味ください。

## スープ付き中華麺新登場！(国産小麦粉と蒙古王かんすいでコシとなめらかなさを感じる中華麺)



**2214 日本の中華麺 醤油**  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
老舗の丸大豆醤油を使ったおいしいスープが麺にぴったり。

**2215 日本の中華麺 味噌**  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
豚肉と玉葱の旨みが凝縮されたごま味噌スープが旨さの決め手。

**2216 日本の中華麺 しお**  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
沖縄の天然塩が、まろやかな味わいを引き出す。



**2201 もちぷり餃子の皮**  
10cm径20枚 240円  
国産強力粉で作った、もちもちぷりぷりの厚めの皮。破れにくく包みやすいので、お子様も楽しくお手伝いができます。水餃子や蒸し餃子も楽しめます。

**2203 地粉餃子の皮**  
10cm径20枚 218円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。食感よくおススメです。

**2205 地粉春巻きの皮**  
18cm角10枚 307円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。

**2202 全粒粉餃子の皮**  
10cm径20枚 251円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)まるごと挽いた全粒粉の皮。風味と食感が別格です。

**2204地粉しゅうまいの皮**  
6.5cm角30枚 177円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。

**2206 地粉ワンタンの皮**  
8cm角20枚 218円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドし、天然かんすいを使用して作ってあります。もちもちの食感がとても美味しいです。

**2207 足柄古式生そば**  
130g×2 333円  
北海道産契約栽培そば粉と国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)使用の昔ながらのコクのあるそば

**2208 生うどん(太麺)**  
130g×2 239円  
**2209 生うどん(細麺)**  
130g×2 239円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)使用の昔ながらのコクのあるうどん

**2210モンゴルかんすいラーメン**  
120g×2 239円  
国産小麦粉100%、天然モンゴルかんすい使用のラーメン。硬めに茹でて冷水にさらし焼きそば麺としても大変美味しいです。

**2211せいろ麺(蒸し中華麺)**  
150g×2 254円  
国産小麦粉と天然モンゴルかんすい使用。昔ながらのセイロで蒸す、コシのある無添加蒸し焼きそばです。



**2212せいろ蒸し焼きそば(ソース付)**  
150g×2 464円  
北海道産小麦粉を中心に、独自の製法で作った麺をせいろで蒸しあげること、小麦の風味を残したまま弾力あるもちもち感を引き出しました。黒こしょうがきいたスパイシーな無添加ソース付きです。



**2213 ちゃんぽん麺(スープ付)**  
120g×2 464円  
国産小麦粉と天然モンゴルかんすいを使用した、豊かな風味と歯触りのよいコシ、なめらかな舌触りがうれしい中太丸麺です。豚肉と鶏肉のエキスをベースに、魚介の旨みを加えたクリーミーでコクのあるオリジナルの無添加スープ付

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
2201	もちぷり餃子の皮 <b>人気NO.1</b>		10cm径20枚	250
2202	全粒粉餃子の皮		10cm径20枚	267
2203	地粉餃子の皮		10cm径20枚	232
2204	地粉しゅうまいの皮		6.5cm角30枚	191
2205	地粉春巻きの皮		18cm角10枚	322
2206	地粉ワンタンの皮		8cm角20枚	232
2207	足柄古式生そば		130g×2	349
2208	生うどん(太麺)		130g×2	266
2209	生うどん(細麺)		130g×2	266
2210	モンゴルかんすいラーメン		120g×2	266
2211	せいろ麺(蒸し中華麺) <b>人気商品</b>		150g×2	277
2212	せいろ蒸し焼きそば(スープ付)		150g×2	486
2213	ちゃんぽん麺(スープ付)		120g×2	492
2214	日本の中華麺 醤油		120g×2	458
2215	日本の中華麺 味噌		120g×2	458
2216	日本の中華麺 しお		120g×2	458

# No.50 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

配送	火コース 12/20	金コース 12/23	提出日	火コース 12/6
				金コース 12/9

## 山のハム工房「ゴーバル」のクリスマスメニュー



### 1361 若鶏タンドリチキン 260g前後 1210円

鶏肉の骨付き胸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。インド本場の味がお楽しみいただけます。

原材料：鶏腕肉（国産）・ヨーグルト（乳を含む）・トマト・天日塩・菜種油・レモン果汁・しょうが・ニンニク・黒砂糖・香辛料

### 1365 モモチキン(鶏の燻製) 200g前後 1032円

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。

原材料：鶏もも肉（国産）・天日塩・岩塩・黒砂糖・香辛料



### 1366 イタリアンローストチキン 75g~110g前後 380円

このローストチキンをジャガイモやいろいろな野菜と一緒に圧力鍋とか無水鍋、もしくはアルミホイルに包んでオーブンで蒸し焼きにします。

原材料：親鶏肉（国産）・ワイン・天日塩・黒こしょう・ローズマリー

**ゴーバルの商品は手作りのため、一つ一つの重さが違いますので、お届けする商品の重さによって、価格が多少前後する事があります。**

冷蔵	※全商品10円引きセール（税抜き価格より値引き）		
No.	商 品 名	注文数	価格(税込)
1361	若鶏タンドリチキン 260g前後 Xmasメニュー		1,210
1365	モモチキン(鶏の燻製) 200g前後 Xmasメニュー		1,032
1366	イタリアンローストチキン 75g~110g前 Xmasメニュー		380
1386	チーズウィンナー 85g前後 冬季限定		540
1385	ロングソフトサラミ 130g前後		907
1380	ポークハンバーグ 115g		367
1375	布巻きロースハム 300g前後		2,191
1364	ロースハムスライス 78g		626
1368	ボンレスハムスライス 80g		626
1369	あっさり料理用ベーコン 230g		1,134
1370	骨付きハム 1本		1,512
1371	ヒレスモーク 190g		1,490
1362	ウィンナーソーセージ 110g		583
1372	バジルソーセージ 182g		810
1373	アップルマスタード(ビン入り) 100g		514
1374	アップルマスタード(袋入り) 100g		324

# No.50 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

配送日

火コース 12/20

火コース 12/23

提出日

火コース 12/6  
金コース 12/9

## 竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

通常、りんごはご注文をいただいてから翌週にお届けをしていましたが、翌週お届けする為には佐川急便（青森から早く着く）で送ってもらう為に、送料が高くなってしまっていました。それを翌々週お届けにする事で、福山通運（送料が比較的安い）で送ってもらう事で、わずかではありますが価格を抑えてお届けする事ができます。

上記の理由から、今月からは、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルに変更させて注文を受け付けさせていただきます。（隔週での企画を予定しています）

コード	商 品 名	注文数	価格（税込）
916	王林 5kg前後		4,587
917	王林 10kg前後		8,582
920	サンふじ 5kg前後		4,860
921	サンふじ 10kg前後		9,162
901	紅玉 9kg前後		9,075
902	紅玉 4.5kg前後		4,834
909	紅玉B 9kg前後		7,694
906	紅玉B 4.5kg前後		4,143
912	ジョナゴールド 10kg前後		8,582
911	ジョナゴールド 5kg前後		4,587

※ 王林・・・黄緑色の肌に斑点。果肉はきめ細かく、果汁が多くて甘みが強い。

※ サンふじ・・・「ふじ」を袋かけしないで育てたもの。果汁が多く甘みが強い。

※ 紅玉・・・果肉がち密で酸味が強く、料理用に最適。

※ ジョナゴールド・・・甘酸っぱくて香りがよく、果肉はかため。