

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

■もみがら発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています

もみが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



厳選した国産大豆と長崎の海水にがりを使用

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℃30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ましたが、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。もうだいぶ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ぶ恨まれてるよな～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～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。昨年はうまくまわせたのですが、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



さつまいもとりんごの重ね煮

<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。

<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

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巾の短冊に切り。
- 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

「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。

「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)

- 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太さある箸で「野菜だけ？」



連載 ⑩

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

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す。

～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



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ゃく	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

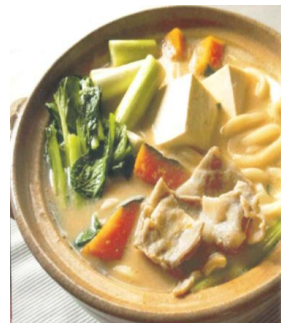
会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願いします。

☆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」「ゴーバル」「木次乳業」「創健社」4種類のカタログ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いします。

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。

2022年 47-①

配送日			火コース 11/22			金コース 11/25			注文書回収			火コース 11/15			金コース 11/18			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で、これを原料に作られたオリジナル商品です																						
考える会生産者の農薬不使用野菜！ ★農産物ケース						新米！！(2022年産米) ★ゆうきスター米 数量限定						松下かまぼこ(天草)の練り製品						●神山鶏 冷凍						バター、マーガリン						塩・砂糖													
11	農産物ケース	普通				92	★玄米(2022年産)	10k g	6016円			1431	ちくわ	50g×3	370円			1715	神山鶏	もも	270g	669円	10円引		2001	北海道バター(加塩)	150g	380円			3213	はやさき水にがり	300cc	900円									
12	農産物ケース	小				93	★玄米(2022年産)	5k g	3065円			1432	ヤサイチギリ天	150g	370円			1716	神山鶏	むね	210g	391円	5円引		2004	北海道バター(無塩)	150g	410円			3218	小さな海・天日塩	中粒240g	508円									
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵						94						★玄米(2022年産)	1k g	629円			1433	地魚(ジャコ)丸天	50g×3	375円			1717	神山鶏	ささみ	250g	550円			2002	紅花ハイプラスマーガリン	180g	346円			3219	小さな海・釜炊き塩	小粒240g	508円				
25	★卵パック	10個	445円			95	★白米(2022年産)	10k g	6962円			1434	ごぼう丸天	50g×3	375円			1718	神山鶏	平肝(レバー)	250g	456円			3333	よつ葉のスキムミルク	150g	271円			3214	豊穣塩	500g	184円	お・ス・リ・7天日塩								
27	★有精卵	6個	445円			96	★白米(2022年産)	5k g	3692円			1435	野菜丸天	50g×3	375円			1719	神山鶏	砂肝	250g	456円			海産品 冷凍						3215	豊穣塩	5k g	1188円	お・ス・リ・7天日塩								
★特注野菜						3092						★ゆうきスターの米ぬか	500g	162円			1436	イカ下足丸天	50g×3	375円			1720	神山鶏	手羽先	250g	505円			2101	開きアジ	2枚	360円	丸正水産			3210	はやさき天日塩	大粒500g	900円			
※B品が不足した時はA品をお届けします						★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)						森ノリノ(菊池)の農園納豆						1723						神山鶏	ミンチ	200g	524円	5円引		2105	ちりめんじゃこ	100g	556円	丸正水産			3220	粗糖(きびさとう)	1kg	477円	白石糖粉		
※▲の野菜は欠品の可能性があります						3168						★ゆうきスター米の米麴(冷凍)	200g	325円			1420	板納豆	海想う	80g	296円			1724	神山鶏	からあげセット(もも、ムネ)	300g	698円			2106	いりこ	150g	448円	丸正水産			3222	純黒糖粉(喜界島産)	250g	517円		休
101	★大根	1本	171円			3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍)	500g	740円			1421	パック納豆	海想う	40g×2	296円			1725	神山鶏	骨付きもも	2本(600g)	1234円			海産物						3223	てんさい糖(北海道産)	650g	509円								
116	じゃがいも(北海道)	800g	319円			★ゆうきスターの米麴						1422						中粒納豆	山笑う	40g×2	314円			1727	神山鶏	骨付きももぶつ切り	300g	711円	10円引		2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	松合食品			松合食品のしょうゆ 他					
127	玉ねぎ(北海道産)	800g	319円			3397	★焙煎玄米麴(太麴)	100g	324円	限定			1422	中粒納豆	山笑う	40g×2	314円			組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン								2018	おだし用かつお節粉末	100g	475円			3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8L	1687円	松合					
137	人参(北海道産)	400g	252円			3396	★白米麴	100g	324円	限定			★元気豚の加工品 冷凍								1510	食パン	1斤	513円			2019	おだし用混合節粉末	100g	415円			3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9L	1051円	松合						
141	★里いも	1kg	430円			★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)						1305						★粗挽ウインナー	110g(5本)	503円			1511	ロールパン	6個	513円			2007	塩ワカメ	500g	274円	冷蔵	天草本川海産			3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9L	1051円			
145	★里いもB品	2kg	430円			3166	★ニンニクの芽ペースト(大)	180g	775円			1306	★粗挽ウインナーセット	110g×2	984円			1512	シナモンロール	2個	298円			2045	天然利尻こんぶ	40g	605円			3259	たまごココロ	150ml	314円	松合									
151	★からいも	1kg	407円			3167	★ニンニクの芽ペースト(小)	90g</																																			

カレー、シチュー		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		お茶、紅茶、コーヒーなど		会オリジナルお菓子（大人気!!）		洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		日用雑貨				
3341	アショカのカレー粉 100g 535円		3318	梅エキス・粒 90g 2700円		3711	★久保さんの麦茶500g 551円		4001	ハーフの香り液体石けん800ml 1022円	4059	トイレトパ°ハ°ー 太穴芯無6ロール 556円		
3344	中辛植物素材のカレ-フレ-ク135g 448円		3317	梅肉エキス(小) 90g 4395円 梅丹本舗		3712	★昭人さんのごぼう茶50g 576円	休	4002	詰替・ハーフの香り液体石けん2kg2043円	4061	無漂白白コーヒ-フィルター2〜4人用100枚 611円		
3345	辛口植物素材のカレ-フレ-ク135g 448円		3224	県産ハチミツ(大)1kg 3788円		3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g 720円		4003	ハーフの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073	オキシ°ェン ダストパック4枚 1210円		
3343	甘口植物素材のカレ-フレ-ク135g 448円		3225	県産ハチミツ(小)600g 2528円		3715	ハト麦茶 400g 550円 かぬま		4004	クリーン粉石けん70% 2kg 1040円 限定	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円		
3342	ハヤシルー115g×2 509円 日食		3320	マーマレード 200g 454円		3716	玄米物語(黒炒り玄米コ-ヒ-)5g×20 810円		4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円		
3347	コーンシチューフレーク180g 470円		3321	ピーナツツクリーム150g 464円 創健社		3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円		4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	4071	くすの木しょうのう10g×8包 1727円 限定	休	
3346	植物素材のデミグラスソース135g 448円		3279	メーブルシロップ 250ml 1490円		3728	下田さんの釜炒り茶ティ°ハ° ック2g×15 648円		4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円		
調味料(ソース、ドレッシング等)		農産加工品			3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円	3510	クリームサント°クラッカー °ハ°ブル風味 95g 389円	4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	4062	ムツキーちゃん 1個 488円		
3273	胡麻ドレ、ポン酢セット1209円		3117	★昭人さんの干し椎茸70g 662円		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3546	小魚スナック 55g 270円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	4057	オーガ°ニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円	
3274	焼肉のたれポン酢セット1069円		3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g 593円 限定	休	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3511	ひじきスティック 120g 292円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円			
3285	ゆずごしょう 40g 309円 5円引 🍷鍋におでんに豚汁に！		3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 432円		3702	紅茶7-ル°レイ(藤本製茶)3g×10 702円	3542	野菜スティック 120g 292円	4039	自動製氷機用洗浄剤10g×3袋 418円 限定	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています		
			3124	胡参竹水煮たけのこ120g 293円		3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円	3548	ミレービスケット 165g 346円	4029	ミセル固形石けん5個 532円 白井油脂			
3286	練りからしチューブ49g 359円		3192	小玉こんにやく250g 216円 大分産		3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円	3529	サンコーのど飴 14粒 151円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		料理酒		
3287	生おろしわさびチューブ40g 411円		3193	(板)有機生いもこんにやく250g 248円		3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3505	バ-ムクーヘン 1個 562円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 2189円	
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ		3127	有機生いも糸こんにやく250g 268円 5円引		3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3513	荒びきえびせん 50g 259円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	3811	特選・料理用自然酒720ml 996円	
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ		3194	有機生芋しらたき200g 238円 5円引		3739	たんぼぼコーヒー150g 1481円 杉食	3506	手土産バ-ムクーヘン2個入 1123円	4023	無添加石けん 135g 260円 白井油脂	オリジナル焼酎「いのちの雫」		
3275	中濃ソース 300ml 443円 創健社		3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円		3730	ブレンドコーヒー200g 972円 第3世界	3520	小倉ようかん 58g 162円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩			
3276	濃口ソース 300ml 443円 創健社		3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円		3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1340円	3552	アーモンドキャラメル165g 324円	4025	フラワーガーデン 98g×3 393円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2619円 限定	休止
3280	オイスターソース 140g 427円		3302	もち麴 25g 275円 田辺麴店		3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1084円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本30591円	休止
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562円		3303	車麴 大6枚 298円 マルヨネ		3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3554	大豆チップス のりしお味50g 292円	4030	ちのしおペ°ビ°-泡の全身ソ°ブ 330ml 913円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1466円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円		★考える会オリジナル乾麺		光食品のジュース類		3555	ひじきあられ 55g 281円	4031	詰替・ちのしおペ°ビ°-泡の全身ソ°ブ 280ml 495円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 17076円		
3269	トマトピューレ320g 356円		3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉	休	3745	人参ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料	3556	とうもろこしあられ 30g 270円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	ワイン、自然酒、オーガニックビール		
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 551円		3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	休	3746	1箱人参ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料	3557	ミルクスティック 100g 292円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1423円	休止
3272	胡麻ドレッシング390ml 751円 10円引		3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉		3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円			4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1423円 15円引	
			3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円		3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	秋冬限定商品		4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1523円	休止
			麺類		3766	オーガ°ニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3531	ミニどら焼き 6ヶ 356円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1788円		
・小麦粉・雑穀・豆		3362	くず切り 100g 378円 5円引		3767	1箱オーガ°ニックジンジャーエール30缶 4180円	3519	黒棒 8本 335円	4034	ナチュラル石けんはみがきジ°イル° 80g 495円	3813	自然酒純米吟醸(小) 720ml 1806円		
3047	★米粉(白米) 300g 416円 限定	休	3365	国産はるさめ 100g 254円 金正食品 5円引		3768	オーガ°ニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	浅漬けの素 漬物		ボックス(太陽油脂) 商品		3814	自然酒純米原酒(大)1.8L 3174円	
3048	★米粉(玄米) 300g 326円 限定	休	3366	ロングパスタ(スパ°ゲ°ッティ)300g 416円		3769	1箱オーガ°ニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3257	富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3815	自然酒純米原酒(小) 720ml 1587円	
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円		3772	オーガ°ニックぶどうジュ°ース160g 3缶 497円	3281	7/17浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4042	ハ°ックスナチュロン ハンドクリーム70g 935円	3831	12缶サンサ°オーガ°ニックビ°-ル 3205円	
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん		3370	醤油らーめん3食 567円 創健社		3773	オーガ°ニックぶどうジュ°ース160g 30缶4838円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043	ハ°ックスナチュロン リップクリーム3.5g 715円	3832	24缶サンサ°オーガ°ニックビ°-ル 6359円	
3270	国内産特別栽培・小豆(北海道) 200g 756円		3371	塩らーめん3食 567円 創健社		3764	国産有機トマトジュ°ース(無塩)160g 3缶 497円	3288	補充用翅屋基平熟成ぬか(乾燥)400g 291円	4044	UV(日焼止め)クリーム45g 1430円	3830	6缶サンサ°オーガ°ニックビ°-ル 1616円	
3295	国産有機小豆(北海道) 200g 670円 限定	休	3372	味噌らーめん3食 567円 創健社		3765	1箱国産有機トマトジュ°ース(無塩)160g 30缶4838円	3290	軸付タカノ爪 5g 324円	4045	ハ°ックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円	
3296	国産有機黒豆(北海道) 200g 675円		3373	博多風らーめん3食 599円 創健社		3780	オーガ°ニックりんごジュ°ース190g 3缶 454円	3291	粉からし 20g 270円	4046	ハ°ックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円	
3046	国産ひきわりハト麦 300g 663円	休	四川風らーめん3食 599円 創健社 15円引 在庫一掃セール 在庫なくなり次第一時終了		3781	1箱オーガ°ニックりんごジュ°ース190g 30缶4439円	ふりかけ・缶詰		化粧品		注文随時受付中商品 1週間〜2週間納品に時間を頂きます。			
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円		3374			3778	オーガ°ニックアップルサイダー+レモン250ml×3缶 431円	3325	のり佃煮(瓶)95g 383円 創健社	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油			
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉					3779	オーガ°ニックアップルサイダー+レモン30缶4180円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円	4051	スキンコンデ°ィショング°オイル30ml 1225円	◇マル球産業株式会社		
3309	片栗粉 200g 231円 桜井		3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社		ジュース、飲み物		3305	えびいりこふりかけ 40g 378円	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバ°ユ	4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円	
3310	よしの本葛 80g 605円 富士食品		3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 734円		3751	りんごジュ°ース(瓶)1L 977円 (竹嶋りんご)	3326	ベニ花オイルのツナ缶 90g 464円	4053	★へちま水(原液)300ml 838円			
3045	★地大豆きなこ 150g 346円					3752	手土産りんごジュ°ース(瓶)1L×2本 1919円	3327	さば味付け缶 190g 346円 創健社			4085	スー°プの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
3070	地だいず(みさを大豆) 小粒 500g 661円					3753	1箱りんごジュ°ース(瓶)1L×6本 5684円	3328	いわし味付け缶 100g 368円 創健社	◇オーサワジャパン 1週間〜2週間納品に時間を頂きます。				
3314	有機いりごま・白80g (エジプト産) 248円					3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	フリーズドライ味噌汁5食661円					
3315	有機いりごま・黒80g (ボリビア産) 248円					3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草キャベ°ッ)5食661円	5098	CUCK00 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円	4096	スー°パーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900	
縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()		縦合計 ()				

食でつながるアジア特集

from ミャンマー

ほろ苦い独特の旨味と
癖が少ないこっくりした美味しさ



5867

スドン村の黒くるみ 55g

497円(税込)

原材料名：くるみ 原産国：ミャンマー



黒くるみが栽培されているミャンマーのスドン村。第3世界ショップから加工方法を、カンボジアのグループ団体からオープンの作り方を教わって、「スドン村の黒くるみ」として製品化しました。この黒くるみプロジェクトは、地域内で殻割までの一次加工を行う地域の仕事作りに繋がっています。



このくるみには農薬や化学肥料を一切使っていません。



クーデターが起きて以降、この地域でも教育システムが機能なくなっていますが、スドン村の黒くるみを加工している事務所では、フリースクールを開き、お菓子作りや販売を通じて、子供たちの学びの場をサポートしています。

嬉々!!
CREATIVE
×
第3世界
ショップ

ARTISAN SERIES SALE

紅茶ティーバッグ 3種各2包入り



アールグレイ
ティー



ダーズリン
ティー



ブラック
ティー



デザイン画
山本 頼子
Yuriko Yamamoto



デザイン画
水野 貴男
Takao Maeno



デザイン画
北野 里佳
Rika Kitano



SALE

5795

Artisan 紅茶アソート BOX

1.8g×6包

特別価格 680円(税込)

通常価格 756円(税込)

【アールグレイ】原材料名:紅茶(インド)ノベル
ガモット香料、【ダーズリン・ブラックティー】原
材料名:紅茶 原産国:インド
賞味期限 2023/1/5 以降のものをお届けします。



5857

Artisan ドリップコーヒー デカフェ 9g×12包

2,332円(税込)

原材料名:コーヒー豆 生豆生産国:グアテマラ

ドリップコーヒー 12包セット

二酸化炭素と水だけで、
カフェインを90%以上カットしました
コーヒーの美味しさを十分に
味わうことができます。



デザイン画
山本 頼子
Yuriko Yamamoto



ポップでキュートなパッケージは、様々な障がいを持つ人が、好きなこと・得意なことで活躍し、誰もが嬉々として創造的に暮らせる社会を目指し活動する平塚市の福祉施設/アトリエ「嬉々!! CREATIVE」のアーティストが手がけています。このコラボレーションにより、海外の生産者だけでなく、国内の様々な障がいを持った人たちの仕事づくりにつながっています。

カフェインレスコーヒー SALE

特別
価格



二酸化炭素と水だけで、
カフェインを90%以上カットしました
華やかなアロマとマイルドな味わい

5862

カフェインレスコーヒー粉 100g

特別価格 944円(税込)

通常価格 994円(税込)

原材料:コーヒー豆 生豆原産国:グアテマラ
賞味期限 2023/3/22 以降のものをお届けします。



133-0062
東京都目黒区三田 2-7-10-102
TEL:03-3791-2147 HP:https://www.p-alt.co.jp



始めました!

第3世界ショップ



野菜を鍋で

70th
marusan

大地のおいしさから、新しい幸せを。



このマークの商品は、
健康にこだわった素材を
39種してつくりました。

美味しくカントンに。



野菜をたっぷり食べるなら、「鍋」がおすすめ!

マルサンアイの
「LOVE健康鍋シリーズ」は、
ストレートタイプだから、
野菜を入れて煮込むだけ。
家族みんなで安心して楽しめます。
化学調味料不使用です。

こだわり
素材の
ストレート鍋スープ



・とり塩鍋・

- 国産の鶏がらスープ
- 沖縄海水塩「青い海」

とり塩鍋 スープの おいしい召し上がり方

●材料例(3~4人前)

- とり塩鍋スープ..... 1袋
- 白菜..... 1/4株
- 人参..... 1/4本
- ねぎ..... 1本
- 鶏だんご..... 150g
- 鶏もも肉..... 150g
- えのき茸..... 1束
- 豆腐..... 1/2丁
- 水菜..... 1/2株

1 材料は食べやすい大きさに切ります。本品1袋をよく振ってから鍋に入れ、煮立たせます。



2 鶏もも肉、鶏だんごを入れ、煮込みます。



3 豆腐、さのこ類、野菜等を加え、煮立てば出来上がりです。



●他にもしめじ、手羽元等お好みの具材を入れてもおいしく召し上がれます。
●最後に残ったスープには、焼きそばやご飯を入れてお楽しみください。



・ごま豆乳鍋・

- 有機大豆使用豆乳
- 有機すりごま使用



・みそちゃんこ鍋・

- 国産原料100%のみそ
- 3種のうまみ素材



・寄せ鍋・

- 小豆島産本醸造丸大豆醤油
- 国産の鶏がらスープ



・キムチ鍋・

- 豆板醤と味噌のうま味
- 玄米黒酢使用

健康で明るい生活へのお手伝い

大地のおいしさから、新しい幸せを。

marusan

〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1番地
TEL 0564-27-3747 FAX 0564-27-3716 URL <https://www.marusanai.co.jp/>



マルサンアイ

こだわり素材の ストレート鍋スープ

野菜がおいしい とり塩鍋

風味豊かな国産鶏がらスープをベースに沖縄海水塩「青い海」を加え、玄米黒酢を隠し味に仕上げたとり塩鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033733032

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	6kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0.2g
炭水化物	0.5g
食塩相当量	1.3g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。
※秋冬限定商品です。



コクとうま味の みそちゃんこ鍋

国産素材で作ったみそに、風味豊かな鰹、昆布、煮干のだしが効いた、コクとうま味のみそちゃんこ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331047

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.9g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	1.6g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。
※みその原料大豆は国産です。
※秋冬限定商品です。



香り高い ごま豆乳鍋

有機大豆を使用した豆乳、有機栽培のすりごまを使用した風味豊かな鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033733087

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	28kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.1g
炭水化物	2.7g
食塩相当量	1.6g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。
※秋冬限定商品です。



ピリ辛みそ味の キムチ鍋

豆板醤の辛みとみそのうま味を、ほどよい酸味の玄米黒酢で仕上げたキムチ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331320

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.8g
炭水化物	4.2g
食塩相当量	2.0g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。
※みその原料大豆は遺伝子組み換えのものとは分けて管理したものを使用しています。
※秋冬限定商品です。



あっさり醤油味の 寄せ鍋

小豆島産本醸造丸大豆醤油をベースに、昆布、かつおなどの風味豊かなだしで仕上げた寄せ鍋スープです。

- 小売参考価格/324円(税込)
- 荷姿/600g×6
- 賞味期間/540日
- 個包装サイズ/重量620g
W140mm×D70mm×H260mm
- ケースサイズ/重量4kg
W300mm×D145mm×H270mm
- JANコード/4901033331306

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	0g
炭水化物	0.3g
食塩相当量	1.8g

※本品のみの栄養成分値です。具材は含んでおりません。
※しょうゆの原料大豆は遺伝子組換えではありません。
※秋冬限定商品です。



※掲載商品の仕様・価格等は予告なく変更する場合や、取扱いを中止する場合もございますのでご了承ください。

大地のおいしさから、新しい幸せを。

marusan

〒444-2193 愛知県岡崎市仁木町字荒下1番地

TEL 0564-27-3747 FAX 0564-27-3716 URL <https://www.marusanai.co.jp/>

第3世界ショップの PAN WORK CHOCOLATE & CHOCOLATE MIX

パンワークチョコレート

チョコレートミックス

◎ フェアトレードのクーベルチュールチョコレートを使用

◎ 添加物不使用 ◎ 白砂糖不使用

NEW

相性の良いドライフルーツ×ナッツ×クランベリーチョコを
バランスよくミックスした新商品!

NEW

甘酸っぱいドライクランベリーが特徴

5793

クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ

475円(税込)

40g

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、塩、ひまわり油)、ローストピーカンナッツ、レーズン、くるみ

NEW

さわやかな酸味のドライパイナップルが特徴

5794

クランベリーチョコ×パイナップル×ナッツ

475円(税込)

40g

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

NEW/パッケージ/

5728

珈琲豆チョコ 50g

475円(税込)

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

NEW/パッケージ/

5744

レーズンチョコ 50g

475円(税込)

原材料:チョコレート(砂糖、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

NEW/パッケージ/

5730

クランベリーチョコ 40g

475円(税込)

原材料:チョコレート(砂糖、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、砂糖、ひまわり油)

NEW/パッケージ/

5778

塩チョコ×カシュー 35g

475円(税込)

原材料:チョコレート(砂糖、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、小豆粉、ピート糖(てん菜(遺伝子組換えでない))、コーンスターチ、塩

NEW/パッケージ/

5779

抹茶チョコ×カシュー 35g

475円(税込)

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

NEW/パッケージ/

5878

アールグレイチョコ×くるみ 45g

475円(税込)

原材料:ホワイトチョコレート(ココアバター、砂糖、全粉乳)(ドイツ製造)、アールグレイ紅茶パウダー(ベルギー産)

パンワーク チョコレート

PAN WORK CHOCOLATE

回転している釜の中で、ナッツやドライフルーツなどを芯として、チョコレートをコーティングしたお菓子を表します。第3世界ショップのチョコレート菓子は、日本の豆菓子職人さんが釜の中で少量ずつチョコレートを吹きかけながら、作り上げます。伝統と新しい素材を組み合わせ、時代を超えたお菓子を作り上げる技の価値を再認識し、パッケージデザインに表しました。

レーズン生産者



ニキータさん



コーヒー バロ・フランコ 生産者
イヴァンさんとファンさん



カシューナッツワーカー
マウティさん



クランベリー生産者
ロジャーさんとサラさん



パイナップル生産者
アレックスさんとアレハンドロさん



THE
THIRD
WORLD
SHOP



今年は新パッケージになって登場！

PAN WORK
CHOCOLATE SERIES

No.47 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 11/29 金コース 12/2

提出日

火コース 11/15
金コース 11/18

創健社のおすすめ麺 (2ヵ月1回)

創健社の麺類いろいろ、2ヵ月に1回の企画です。
お見逃しなく！

商品No.	商 品 名	注文数	価格
●有機JAS認定のノンフライ麺			
5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし) 75g×3 5円引		525
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン 110g×3		826
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン 121g×3		826
5578	有機ノンフライ塩ラーメン 110g×3		826
●お湯かけ麺			
5568	お湯かけ麺 鳥南ばん味そば 71g×3		632
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		632
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		632
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		632
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		648
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 ☆一番人気！		648
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3		648
●創健社の麺類いろいろ			
5592	本場讃岐うどん 250g 5円引		259
5593	厳選干しうどん伝統製法讃岐うどん 250g 5円引		270
5558	特撰そば 200g		443
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		567
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		599
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		697
さこ～しお買い得！			
5560	らーめん5種15袋セット みそ3 塩3 四川3 博多風3 醤油3		2,873

配送日 火コース 11/29

金コース 12/2

提出日 火コース 11/15 金コース 11/18

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。

No.	商 品 名		注文数	価格(税込)
2151	天日干しホッケ LLサイズ (300g~)	脂のりの良いホッケを天日干しにしました。オススメのホッケです。		929
2161	天日干し鰯ホッケLLサイズ 300g~ 10円引	脂のりの良いロシア産の鰯ホッケを天日干しにしました。		836
2165	天日干しコマイ 150g 人気商品			313
2163	天日干し鯖フィレ M2枚	丸々と太って脂ののった釧路産の真鯖を半身フィレにして塩水漬けにして天日干しにしました。		623
2152	天日干し開きサンマ2匹	脂ののった根室産サンマを使用。背開きにして自然塩でさっと調味したのち、天日干しにして仕上げました。天日干しにすることでリンマの旨みが強くなります。		831
2166	生サンマ M2匹	根室産の脂ののったサンマです		831
2167	サンマのぶつ切り 6切れ	根室産の脂ののったリンマを、頭、内臓を取り除き半分にカットしました。すぐに煮物や焼き物に使えます		997
2156	糠サンマ 2匹 10円引	米ぬか(農薬不使用)と黒糖焼酎を使って昔ながらの本漬けにしました。解凍後、表面と腹についた糠を洗い落して弱火で焼いてください		831
2155	ピリカラサンマ 2匹	脂ののったサンマをヘッドカットし、一味と有機醤油を使ってピリカラの醤油漬けにしました。焦げやすいので弱火で焼いてください。		831
2153	旬のカレイ切り身2~3切れ	旬のカレイをウロコを丁寧に取って切り身にしました。醤油との相性がいいので、醤油だれで焼いたり、塩焼き、煮付け、唐揚げなどでお召し上がり下さい。		645
2158	活イクラの醤油漬け 80g 限定商品	新鮮な秋鮭の卵だけを使い、丁寧に手でほぐして有機醤油のみで漬け込みました。セリ後2~3時間以内に造る究極の醤油漬けとなります。限定生産品です		1,747
2159	秋鮭山漬けほぐし 100g	秋鮭の山漬けを蒸して手でほぐし、有機醤油と純米酒を使って、山漬け鮭の風味を損ねない程度の味付けをしました。使いやすくて優しい味がクセになります。		894
2168	真イカ 煮物用 2ハイ	期間限定、数量限定となります。ツボ(内臓)抜き。		626
2169	真鱈鍋用 350g~ 限定商品	釧路産の真鱈を使用		623
2170	サクラマスのアラ 150g 白糠産	サクラマスフィレを作る製造過程で出るアラをパックにしました。出汁がでますので、鍋・山菜と煮物などにご利用ください。		271
2171	時鮭一塩切り身 160g 白糠産			894

「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。

オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日

火コース 11/15 金コース 11/18

配送日

火コース 11/29

金コース 12/2

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

商品版		商 品 名	数	価格
★麺類				
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
★調味料 佃煮				
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
★海藻類 海産物				
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
★加工食品				
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	取り扱いません	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いません	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	とかち野酵母(冷蔵) 100 g		885
5326	7896	エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ		626
5327	7880	エキストラダークチョコレート 99%		626
5328	7878	エキストラダークチョコレート 92%		626
5329	7879	ダークチョコレート 75%		626
5330	7897	クランベリーダークチョコレート		626
5331	7898	オレンジダークチョコレート		626
5332	7887	ダーデン有機 チョコレートダーク100%		864

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 11/29

金コース 12/2

提出日

火コース 11/15
金コース 11/18

	商品名	注文数	税込価格
	カレーの壺シリーズ		
5701	カレーの壺ベッパ (黒ホール) 20g		389
5702	カレーの壺ベッパ (黒粗挽き) 20g		389
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml		302
5708	カレーの壺チャツネ 260g		626
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		508
5705	カレーの壺マイルド 220g		626
5706	カレーの壺オリジナル 220g		626
5707	カレーの壺スパイシー 220g		626
5763	トト・カレーの壺 特カレー 辛口 180g		497
5995	トト・カレーの壺 キマカレー 辛口 180g		497
5764	トト・カレーの壺 マーカレー 中辛 180g		497
5875	トト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		497
	飲み物シリーズ		
5862	カフェインレスコーヒー粉 100g 46円引		994
5795	「Artisan」紅茶アソートBOX (1.8g×6包) 70円引		756
5857	「Artisan」ドリップコーヒーデカフェ9g×12包	2,333	
5863	ドリップコーヒーデカフェ 12包セット	2,333	
5864	コーヒーゼリー 12包セット	2,851	
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 200g		972
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 200g		972
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g		972
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g		972
5870	カフェ・エル・ドラド(粉) 150g		756
5714	簡単カフェパック 15g×6包		626
5711	シンガンパティ紅茶 100g		540
5710	アールグレイ紅茶 80g		756
5709	ダージリンティー 80g		994
5746	ティー・ツグ アールグレイ紅茶 1.8g×14包		518
5726	ティー・ツグ ダージリンティー 1.8g×10包	休止	518
5715	ココア 130g		648
5712	チャイパック 3g×12		475
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g (13g×5包)		648
5990	Stick 黒糖ココア 65g (13g×5包)		648
5993	ぼくらが作った煎茶 70g		918
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g		648
5767	林農園の烏龍茶 70g		950
5769	林農園の烏龍茶(ティー・ツグ) 11用(5g×12包)		691
5768	林農園の烏龍茶(ティー・ツグ) (1.5g×10包)		518
5877	ヒマラヤ山麓ハチミツ 300g		1,944
5868	リックさんのメープルシュガー 125g		961
5873	シンガラジャの天日塩 150g		410
5874	シンガラジャの天日塩 1kg		1,188
5772	オートミール 230g		410
5798	メープルグラノーラ(マコ・カシュー) 220g		1,058
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g		1,058

	商品名	注文数	税込価格
5720	ドライマンゴー 65g		562
5757	ドライパイナップル 60g		518
5876	ブルーベリー 120g		626
5724	ドライクランベリー 70g		497
5727	レーズン 165g		432
5725	干しいちじく 140g	休止	648
5742	ドライフルーツナッツミックス 90g		583
5739	ラム酒漬ドライフルーツナッツ 120g	休止	691
5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		626
5745	アーモンド 70g		615
5751	ピスタチオ 70g		626
5735	クルミ(生) 65g		626
5734	マカデミアナッツ 65g		626
5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g		648
5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g		626
5736	よくばりナッツ 80g		626
5887	徳用ミックスナッツ 200g		1,350
5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g		1,350
5889	徳用クルミ(生) 200g		1,188
5848	きなこクルミ 65g		486
5758	黒糖クルミ 65g		486
5723	メープルアーモンド 40g		475
5738	カシューナッツ カレー味 60g		594
5867	スドン村の黒くるみ 55g		497
	※チョコレート再開※		
5967	有機ミルクチョコレート 100g		670
5968	有機ビターチョコレート 100g		670
5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート 100g		756
5971	有機ホワイトチョコレート 100g		810
5972	有機ウィンターチョコレート 100g		810
5986	有機ソルト&アーモンドチョコレート 100g		756
5970	有機ブラリネチョコレート 100g		756
5969	有機エクストラチョコレート 100g		670
5753	有機オレンジビターチョコレート 50g		400
5754	有機ジンジャーレモンチョコレート 50g		400
5759	有機エスプレッソチョコレート 50g		400
5781	有機カカオ80%チョコレート 50g		400
5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g		475
5794	グランベリーチョコ×バイン×ナッツ 40g		475
5728	珈琲豆チョコ 50g		475
5744	レーズンチョコ 50g		475
5730	クランベリーチョコ 40g		475
5778	塩チョコ×カシュー 35g		475
5779	緑茶チョコ×カシュー 35g		475
5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g		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。

提出日	火コース 11/15	金コース 11/18
-----	------------	------------

オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。
産地はエクアドル産です。

仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。



エクアドル産 スイートバレー

程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)460円(込)	12/6(火)		12/2(金)	
		12/13(火)		12/9(金)	
		12/20(火)		12/16(金)	
		12/27(火)		12/23(金)	
				12/29(木)	

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

♥台所からのメッセージ♥



同じ仲間である組合員（生産者・消費者）へ
『私の声』届けてみましょう！！

イベントの感想や日頃の思いなど

☆組合員名（ ）

* 『いのちと土』への掲載時の紹介について、以下よりお選びください。

☐実名 ☐イニシャル ☐台所ネーム（ ）

オススメの商品や料理方法など

商品などについての疑問など



野菜が傷んで
いたなど

野菜の名前（ ） 配送日（ ）

傷みの状況（ ）

傷みの範囲（ ☐全部 ☐1/2 ☐1/3 ☐1/4 ☐その他 ）

◎野菜が傷んでいたらご連絡ください。

受付日 月 日

◎傷んでいた場合のメッセージは、次の配送日（一週間後）までに必ず
ご提出ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させて頂きま
す。（電話・FAXも一週間以内の連絡をお願いします。）

担当者（ ）

注文記入表・ハート送り便

◇この注文記入表は毎週の注文にお使いいただけます。

◇その他、この注文用紙を使って、家族・友人などへ会の商品を直接発送することもできます(ハート送り便)。荷造りは事務所でまいりますのでとても便利です！！

◇提出〆切 ☆火コースは木曜日のAM10時まで ☆金コースは月曜日のAM10時まで

TEL 096-286-0460 FAX 096-286-0464

月 日 配送分 (提出日)

[illegible]

●お届け先●

TABLE 1

◎住所

OTEL

◎名前

※送料は下記を参照ください。ただし、クール料金は別途料金がかかります。

※冷凍品の注文を頂いた場合、別箱になり、2ヶ日の取り扱いとなります。

※リサイクル箱で梱包します。新しい箱を希望される場合は別途100円必要です。

120サイズまでの送料(税込金額) ※140サイズは+220円(沖縄を除く)

九州(県内含む)	935円	北陸地方	1430円
四国地方	1210円	関東・信越地方	1540円
中国地方	1100円	東北地方	1760円
関西地方	1210円	北海道	2640円
中部地方	1430円	沖縄	2850円

クール料金(15kgまで)	
80サイズまで	+231円
100サイズまで	+341円
120サイズまで	+671円

No.47 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 11/15	金コース 11/18
-----	------------	------------	-----	------------	------------

「数の子(無漂白)」 「北海するめ」 予約注文



イメージ写真



イメージ写真

お正月用の数の子・するめの予約注文です。
 ご注文いただいた量を、考える会用に無漂白で確保していただきますので、締切を過ぎてのご注文には対応できない場合があります。ご注文忘れのないようご注意ください。

No.	商 品 名	注文数	価格(税込)
2040	数の子(無漂白) 500g (カナダ、アメリカ産)		4,896
2042	北海するめ 2枚入り (国産)		720

卵12月予約注文書

提出日

火コース 11/15

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6日	21	普通卵 5k g	3,247	
	22	普通卵 3k g	1,948	
	23	有精卵 3k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
13日	21	普通卵 5k g	3,247	
	22	普通卵 3k g	1,948	
	23	有精卵 3k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
20日	21	普通卵 5k g	3,247	
	22	普通卵 3k g	1,948	
	23	有精卵 3k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
27日	21	普通卵 5k g	3,247	
	22	普通卵 3k g	1,948	
	23	有精卵 3k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5k g	3,247	
	22	普通卵 3k g	1,948	
	23	有精卵 3k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3k g は数が足りないときは普通卵3k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。