

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/27		1/10

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/29		1/13

※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「おでん」特集

本格的に寒くなってきましたね!今週は「おでん特集」を企画しました。松下さんの練り製品、内田安喜さんのアゲとがんも、元気豚ウインナー、こんにやくや昆布類まで特価でのお届けです。今週はおでんで決まりですね!



冬野菜の代表格「大根」

冬野菜の代表格でもある大根。この時期の大根はとっても美味しいですね!葉付きで届いた大根は、葉に水分が取られるので、葉はすぐに切り落としてください。

101 ★大根 里芋も忘れずに!
1本 171円(税込)



島川さんの元気豚100%使用 無添加ウインナー!

1305 ★粗挽ウインナー
200g 503円(税込)5円引

1304 ★粗挽ウインナーセット
200g×2 984円(税込)10円引



松下かまぼこ店の「練り製品」

おでんにはかかせない練り製品。松下かまぼこ店では、無リンすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作ってくれています。すり身だけでなく、坂本製油のしらしめ油、味の母、小さな海(塩)など、こだわりの原料を使用して、無添加の練り製品を考える会に毎週届けてくださっています。皆さん応援してくださいね。

1431 ちくわ
60g×3 370円(税込)5円引

1432 野菜ちぎり天
150g 370円(税込)5円引

1433 地魚丸天
50g×3 375円(税込)5円引

1434 ごぼう丸天
50g×3 375円(税込)5円引

1435 野菜丸天
50g×3 375円(税込)5円引

1436 イカ丸天
50g×3 375円(税込)5円引

1437 たこ丸天
50g×3 375円(税込)5円引

1430 地魚かまぼこ(天領)
140g 748円(税込)10円引

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



一枚一枚丁寧に手揚げしています。いなり寿司やいろんなお料理に。

1411 素しあげ
20g×5 216円(税込)5円引



お味噌汁やカットして煮物などのお料理に最適です!

1412 生あげ
50g×1枚 118円(税込)5円引



なめらかな食感が特徴のきぬ厚あげ

1413 きぬ厚あげ
220g 168円(税込)5円引



1つずつ手づくりです。煮物などに

1417 手にぎりがんも
1枚 148円(税込)5円引

創健社の有機生芋こんにやくシリーズ

群馬県産有機栽培蒟蒻芋を使用



3193 (板)有機生芋こんにやく
250g 248円(税込)5円引



3127 有機生芋系こんにやく
250g 268円(税込)5円引



3194 有機生芋系しらたき
200g 238円(税込)5円引



国産からしを使用した無着色の練りからしです。有機ペニ花油と、非遺伝子組み換え大豆由来の食物繊維を使用しています。

3286 練りからし
49g 359円(税込)5円引



☞ 12月に入り、一気に寒くなりました。秋を感じる事が難しくなりましたネ。

さて、気になるニュースといえば、社会学者の宮台真司氏が何者かに刺されました。宮台氏はとっても口が悪いですが、全く意見や思想が違って「対話する」ことから決して逃げない今どきめずらしい人です。同じ意見、同じ思想の人が同じコミュニケーションでなくさめ合う。そんな人が多い今日、貴重な存在です。宮台氏には決して暴力に屈してほしくないです。

..12/13 合志市・高山健也..

☞ イブリガッコを作ってみました。ヌカ漬ダイコンを桜の木で燻しましたが、本物は燻したダイコンをヌカ漬けするそうです。でも燻しの香りが良くておいしかったです。どぶろくも出来上がりおいしくいただいています。食品加工はおもしろいですね。

..12/13 阿蘇市・下田房雄..

☞ ここに来て、またコロナが流行しています…。保育園も発表会が延期になってしまいました。もう3年もたつのにどうしたものか。いいかげん落ち着いた生活に戻りたいですね。そんな中、先日リトル畑にてソバを刈り取りました。メンバーであつという間に刈り、脱穀してとうみにかけて。今年も20kg以上のソバを収穫できました。他にもアマランサスやゴマ、ハブの脱穀も皆でやって、雑穀を楽しみながら作業しました。そして、今週はもちつきやりますよ～。かなり寒い予報ですが、楽しみです！



..12/13 大津町・山本瑞樹..

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

急に寒くなりました。先週は合志でもしっかりと霜が降り、庭のたまり水にはうっすら氷ができていました。11月中はけっこう暑い日が多かったのも、ようやく冬が来てくれてほっとひと安心ですね。寒くなると我が家ではほうじ茶を好んで飲むようになります。会ではあまり取り扱いがないので困ってたのですが、今回思いきって茶葉を焙じる「焙焙(ほうろく)」を購入してみました。

古い緑茶の葉を入れてゆすりながら5分ほど火にかけると、とってもおいしいほうじ茶が出来上がりました。

冬の楽しみができてよかったです。焙焙おすすめです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします。

..11/29 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ 皆様こんにちは。配送担当の村上です。

朝晩の寒さも日に日に強まっており、冬の訪れをひしひしと感じております。

もっと夏に比べると雑草ののびが遅くなり、自宅周りの草刈の頻度が下がるのは助かっています。

最近ではコロナが再び流行を広げており、皆様も大変な状況だと思われまます。加えて今年はインフルエンザの流行も重なる可能性が指摘されております。皆様もお体に気をつけられて下さい。あと2週間なにごともなく新年を迎えられますようお祈りいたします。

..12/6 A1・B1コース 村上 卓..

野菜・果物だより



冬の葉野菜の収穫がピークを迎えており、ケースに入る種類も豊富になってきました

野菜いっぱいお好み焼き

「材料」・葉物 (南瓜、じゃが芋、からいも等) ・チリメンジャコ ・桜えび ・かつお削り ・卵 ・だし汁
・小麦粉 ・油 ・雑穀(あわ、きび等)

- ① 卵、小麦粉、かつお削り、だし汁、雑穀などでお好み焼きのタネを作る。
- ② ①の中に、適当な大きさに切った葉物やチリメンジャコ、桜えびを入れて混ぜる。
- ③ 厚手のフライパンに油をひき、7mmに切った南瓜、じゃが芋、からいも等を敷き詰める。
- ④ 片面が焼けたらひっくり返し、上から②を流す。
- ⑤ 再びひっくり返して両面とも焼く。
- ⑥ ソースや醤油などお好み焼きの味で食べる。

※雑穀を入れたときはカリカリに焼くと香ばしい。 ※南瓜やイモ類を小さく切って、はじめからタネに入れてもおいしい。

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

かぶは春の七草のひとつ(スズナ)で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。根の部分だけでなく葉も栄養豊富でとても美味しく食べられます。葉付きで届いたかぶはお早めに調理されてください。

カブのたいたん

「材料」・かぶ ・油揚げ ・だし汁 ・醤油 ・塩 ・みりん ・油

- ① カブは四つ割りにする。大きい物はさらに横に切る。葉も5cm巾のざく切りにする。
- ② 油揚げは1cmの薄切りにする。
- ③ 醤油、塩、みりん、濃いめのすまし汁くらいの味をつけ、カブがやわらかくなるまで煮る。



収穫祭の感想をいただきました！



実名 イニシャル 台所ネーム (ほんぽこりん)

実名 イニシャル 台所ネーム 奥山 菜保子)

家族で収穫祭に参加しました(๑)お天気もよく、美味しいものを食べ、会のおしゃべりとおしゃべりして、1日とても満ちた楽しい時間でした。実行委員の皆様、本当にありがとうございました。テーマが「ゼロ・ウェイスト」ということで、今回のようにカトラリーを持ち歩くことが習慣に当たり前になるといいと検校がしゃべっていたのが本当にそうだなあと感じます。汁の出ないマリネ、気持ちよくあった♡ブロッコリーに交流する時間があったので、各家庭でゼロ・ウェイストのために工夫していることなどをテーマに共有するのをおもしろいと思いました！
 昨年来年の収穫祭楽しそうですね！
マリネで買入けた。たかなー油がとば美味しくて追加購入したいです!! できまか?

先日は、素晴らしい収穫祭をありがとうございました。
 若年会は8年ぶりですが、2度目の参加。
 以前よりパワーアップしていて、とてもおもしろい楽しかったです。子どもたちは、ホウキを作ったこと、ごはんを食べたこと、じゃがいもほりをしたこと、かびに負けたこと、牛は、腕すもろで高山山に勝ったことか、とても楽しかったです。楽しい一日をありがとうございました。

実名 イニシャル 台所ネーム (もなかひ chika)

先日の収穫祭に親子で参加させていただきました。
 夕方に考える会の代りに参加して、生産者の方や消費者の方ともスプーンにお会いして嬉しかったです。考える会の野菜いぼいのスープ豚の丸焼きや炊きたてのふくらごはん、身に染みることそうばかりで心も身体もとても喜びました。じゃがいも掘り体験して、土がふわふわして気持ちよくて、考える会の野菜はエからちがうということも身をもって体験できました。いろんなマリネもあってお祭りみたいで子どももとても楽しんでました。やはり顔が見えるつながり、大事にならんと実感しました。実行委員の方々色々企画準備ありがとうございました。

実名 イニシャル 台所ネーム (吉見 さつき)

先日の収穫祭、参加させていただきました。晴天にめぐまれ、考える会のおいしい食材、多様な才能と活気にあふれ、これほど積み上げてきた考える会の歴史のもとに成り立っていたおほらしい収穫祭だったと思います。自然の恵みと、あなたにかいお心遣いで、お腹をいっぱい満たしていただきました。生産者の方々、実行委員、お料理の方々、出店者の方々、準備が大変だったことと思います。本当にありがとうございました。あらためて、自然に感謝し、敬い、未来の子供達のために暮らしを見直しゆずりかけよう、と決意を新たにしました！

先日の収穫祭の参加及びマルシェ出店の際は大変大変お世話様になりました。除菌水！こんな素晴らしいものを皆さんに知って頂きたいの一心で、出店の承認をお願いしました。

畑に到着。あつという間に収穫祭の会場に変身する皆さんのチームワークの素晴らしさに感嘆しました。

出店もさることながら、何よりも参加されてる皆さんとの触れ合いが、プログラムに添った流れの中、本当にとっても楽しい時間になりました。

たくさんエネルギーありがとうございました。

振り返ります事二十数年前、父のお墓参りの帰りに寄った竹熊先生のアトリエの庭で、数人乗られたトラックの中から声を掛けられて入会のご縁を頂きました。

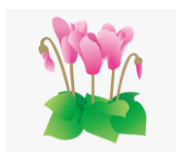
仕事、親の介護など諸々、不器用で初めて会う方が苦手だった私は、総会に二度程出ただけの熱心な皆様とは程遠い存在です。

今、歳を重ねてきたこと、爽やかな方々の配送で打ち解け顔なじみになり、変わったとは思いますが。

生産者の方々の並々ならぬお力、愛情を込めて育てられた野菜、米、をはじめ命を育む沢山の食べ物を頂き、お陰様で大病、風邪をひくこともない家族。80才になる夫が、時々体に悪いものを食べたいな(笑)と冗談を言います。

これからの数年で、会の存在が重要度を増す時代になってくるでしょう。ご縁を頂いている事に深く感謝申し上げます。今後共どうぞ宜しくお願い致します。

菊池ブロック 上村幸子





今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

あったか～ おでん特集！



1305 ★粗挽ウインナー 110g 503円 → 5円引	1436 イカ下足丸天 50g×3 375円 → 5円引
1304 ★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円 → 10円引	1437 たこ丸天 50g×3 375円 → 5円引
1411 寿シアゲ 20g×5 216円 → 5円引	1430 地魚かまぼこ(天領) 140g 748円 → 10円引
1412 生アゲ 50g×1 118円 → 5円引	2044 阿波屋だし 8g×30 1944円 → 20円引
1413 きぬ厚アゲ 220g 168円 → 5円引	2018 おだし用かつお節粉末 100g 475円 → 5円引
1417 手にぎりがんも 1枚 148円 → 5円引	2019 おだし用混合節粉末 100g 415円 → 5円引
1721 神山鶏 手羽元 300g 477円 → 5円引	2045 天然利尻こんぶ 40g 605円 → 10円引
1431 ちくわ 50g×3 370円 → 5円引	3286 練りからしチューブ 49g 359円 → 5円引
1432 ヤサイチギリ天 150g 370円 → 5円引	3193 (板)有機生いもこんにやく 250g 248円 → 5円引
1433 地魚(ジャコ)丸天 50g×3 375円 → 5円引	3127 有機生いも糸こんにやく 250g 268円 → 5円引
1434 ごぼう天 50g×3 375円 → 5円引	3194 有機生芋しらたき 200g 238円 → 5円引
1435 野菜丸天 50g×3 375円 → 5円引	

今週のスポット品

元気豚加工品セール！



1311 ★元気豚しゅーまい 30g×6 691円 → 10円引
1313 ★元気豚肉まん 75g×2 427円 → 5円引
1314 ★元気豚ハンバーグ 120g×2 718円 → 10円引

オーサワの つぶしあん・こしあん

NEW

北海道産小豆100%使用 砂糖不使用
上品でやさしい甘さ

- 甘みには麦芽水あめとアガベシロップを使用
- そのままあんとして使うほか、お菓子やパンづくりにも
- おはぎ、ぜんざい、おしるこなどに

【原材料】小豆(北海道)、麦芽水飴、有機アガベシロップ、食塩(天日塩)
※A4サイズのオーサワジャパン特別注文書でご注文ください。

5088 つぶあん 350g 486円	5089 こしあん 350g 486円
----------------------------	----------------------------

今週の特注品

..1/17..20届け..

☆オーサワジャパン

月1回

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」

月1回

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。

☆山三商店(北海道)の海の幸

月1回

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。

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

隔週

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

♡私のお気に入り商品

実名 イニシャル 台所ネーム (シルクティー)

きほのおススメは「きなこねじり」です。きなこねじりのいいところは、①きなこが落ちない、②おさんぽ中にたべやすい、③おいしい、というところが好きです。お肉もおいしいです。これからかんだら、④(き)おいしいねじりを作るの、(き)ねじり。

3541 きなこねじり菓子 8本 389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 (お石灰)

— 夫のおススメ商品 —
[2007] 塩ワカメ
とてもお求めやすい価格で、毎日のお味噌汁に惜しみなく使えて、欠かすことはできません。以前は、ボウルに浸けてましたが友人に聞き、さっと塩を洗い流したら、すぐカットし、料理に使えます。

2007 塩ワカメ 500g 274円 → 5円引

年末年始のお届け

12/29(木) : 火・金コース年末合同配送

1/6(金) : 火・金コース七草合同配送

1/10(火)・13(金) : 通常配送開始

事務局休み: 12/30(金) ~ 1/4(水)