

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、こんにゃ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 素しアゲ  
 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 生アゲ  
 50g×1枚 118円(税込) 5円引



なめらかな食感が特徴のきぬ厚アゲ

1413 きぬ厚アゲ  
 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ゃくシリーズ

群馬県産有機栽培蒟蒻芋を使用



3193 (板)有機生芋こんにゃく  
 250g 248円(税込) 5円引



3127 有機生芋糸こんにゃく  
 250g 268円(税込) 5円引



3194 有機生芋糸しらたき  
 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。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れます。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、みりんで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。お天気もよく、美味しいものを食べ、会のお楽しみとおしゃべりして、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。テラスが「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査がておっしゃっていたのが本当にそうだなあと感があります。汁の出ないスリジ、気持ちよくあった♡フロアジグ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ラスに共有するのをおもしろいと思いました！  
来年度の収穫祭楽しんでますよ！  
スリジで買入けた。たかなうー油かとは美味しくて追加購入したいです!! できるとか?

先日は、素晴らしい収穫祭をありがとうございました。  
おねる会は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、とてもおもしろく楽しかったです。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、牛は腕すもろい高山牛に勝ったこと、が嬉しかったので、楽しい1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、炊きたてのふくらごぼん、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、考える会の野菜はこれからちがうということも身をもって体験できました。いろんなスリジ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。やっぱり顔が見えるつながり、大事にならんと実感しました。心、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、おねる会の方々、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。あっ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！



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

### 今週のスポット品

## 元気豚加工品セール！



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

## 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。

<b>5088</b> つぶあん 350g 486円	<b>5089</b> 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、④というところが好きです。あとお肉もおいしいです。これからかんだら、⑤(き)おいしいねじりを作るの、(き)ねじり。

<b>3541</b> きなこねじり菓子 8本 389円 → <b>5円引</b>
---

### ♡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。

<b>2007</b> 塩ワカメ 500g 274円 → <b>5円引</b>
---

### 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)

2023年 2-①

配送日

火コース 1/10

火コース 1/13

注文書回収

火コース 12/27  
金コース 12/29

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色をお願いします

★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

<b>考える会生産者の農業不使用野菜！ ★農産物ケース</b>		<b>新米！！(2022年産米) ★ゆうきスター米 数量限定</b>		<b>松下かまぼこ(天草)の練り製品</b>		<b>●神山鶏 冷凍</b>		<b>バター、マーガリン</b>		<b>塩・砂糖</b>		
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	練り製品5円引き	1715 神山鶏 もも 270g669円		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 210g391円		2004 北海道バター(無塩)150g 410円		3218 小さな海・天日塩 中粒240g508円		
<b>NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵</b>		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 250g550円		2002 紅花ハイプラスマーガリン180g346円		3219 小さな海・釜炊き塩 小粒240g508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)250g456円		3333 よつ葉のスキムミルク150g 271円		3214 豊穡塩500g 184円 オーストラリア天日塩		
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 250g456円		<b>海産品 冷凍</b>		3215 豊穡塩5kg 1188円オーストラリア天日塩		
<b>★特注野菜</b>		97 ★白米(2022年産) 1k g 755円		1436 イカ下足丸天 50g×3 375円		1720 神山鶏 手羽先 250g505円		2101 開きアジ 2枚 360円 丸正水産		3210 はやさき天日塩 大粒500g900円		
<b>※B品が不足した時はA品をお届けします</b>		3092 ★ゆうきスターの米ぬか 500g162円		1437 たこ丸天 50g×3 375円		1721 神山鶏 手羽元 300g477円 5円引		2102 塩サバ 2~3枚 458円 丸正水産 限定	休	3212 はやさき天日塩 小粒250g850円		
<b>※▲の野菜は欠品の可能性があります</b>		<b>★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん)</b>		<b>森ノリノ(菊池)の農園納豆</b>		1722 神山鶏 手羽中 250g515円		2103 丸干し 350g前後 443円 丸正水産		3216 詰替用・粗挽き塩胡椒150g486円		
101 ★大根 1本 171円		3168 ★ゆうきスター米の米麺(冷凍)200g 325円		1420 板納豆 海想う 80g296円		1723 神山鶏 ミンチ 200g524円		2105 ちりめんじゃこ100g 556円 丸正水産	休	3220 粗糖(きびさとう)1kg 477円 白石糖粉		
114 じゃがいも 1kg 430円		3165 ★ゆうきスター米の米麺(冷凍)500g 740円		1421 パック納豆 海想う40g×2 296円		1724 神山鶏からあげセット(モ、ム)300g698円		2106 いらいこ 150g 448円 丸正水産		3222 純黒糖粉(喜界島産) 250g 517円		
127 玉ねぎ(北海道産)800g 319円		<b>★ゆうきスターの米麺</b>		1422 中粒納豆 山笑う 40g×2 314円	1725 神山鶏 骨付きモ 2本(600g) 1234円		<b>海産物</b>		3223 てんさい糖(北海道産) 650g509円			
131 ★人参 500g 203円		3397 ★焙煎玄米麺(太麺)100g324円		<b>北村きのご園(鳥取)</b>		1727 神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 711円		2044 阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引		<b>松合食品のしょうゆ 他</b>		
141 ★里いも 1kg 430円		3396 ★白米麺 100g 324円		3190 エリンギ 100g 135円	<b>組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン</b>		2018 おだし用かつお節粉末100g475円 5円引		3236 九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合			
145 ★里いもB品 2kg 430円		<b>★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)</b>		3191 えのき 100g 113円	<b>★高山さんのオリジナル加工品 とっても希少な有機 ピーナッツ再開！！</b>		2019 おだし用混合節粉末100g415円 5円引		3237 九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円			
151 ★からいも 1kg 407円		3166 ★ニンニクの芽ペースト(大)180g 775円		<b>★高山さんのオリジナル加工品 とっても希少な有機 ピーナッツ再開！！</b>		1510 食パン 1斤 513円		2021 天然野菜昆布 100g 418円 道東産	休	3259 たまこッコー 150ml 314円 松合		
152 ★からいもB品 2kg 407円		3167 ★ニンニクの芽ペースト(小)90g 472円		3090 ★高山さんの炒りピーナッツ 75g 400円	1511 ロールパン 6個 513円	1517 カスタードクリームパン 2個 405円		2022 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3264 「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合		
156 ★紫からいも 1kg 407円		<b>考える会オリジナル もち米、雑穀</b>		3052 ★もち米(白米)1kg792円	<b>豆腐・あげ類(内田安喜商店)</b>		1517 カスタードクリームパン 2個 405円		2022 天然野菜昆布 100g 418円 道東産	3289 まるやか旨酢タレ400ml 589円		
163 ★ごぼう 200g 171円		3053 ★もち米(玄米)1kg720円		1414 ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	1518 あんパン 2個 448円	1518 あんパン 2個 448円		2023 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3260 味の母(大)1.8L 1966円 味の醸造		
165 ★レンコン 400g 341円		3012 ★押し麦 500g539円 福岡・久保さん		1415 ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1523 くるみパン 1個 586円	1523 くるみパン 1個 586円		2024 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3261 味の母(小)720ml 918円 味の醸造		
180 ★生姜 150g 235円		3062 ★島川さんの黒米 150g 339円		1418 木綿豆腐 400g 180円	1530 コーンカレーパン 2個 320円	1530 コーンカレーパン 2個 320円		2025 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3262 春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円		
181 ★お徳用生姜 500g 761円		<b>NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚 冷凍</b>		1419 絹豆腐 350g 180円	<b>NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品</b>		1544 クレシロール(くるみ・レーズン・シナモン)2個416円		2027 天然野菜昆布 100g 418円 道東産	3263 春夏秋冬だしの素 1L 1253円		
202 ★青菜2束 283円		1001 ★元気豚ミックススライス250g×2 1241円		1410 豆乳 500ml 335円	1451 バスチャライズ牛乳 1L 402円	1451 バスチャライズ牛乳 1L 402円		2028 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		<b>お酢 他</b>		
237 ★深ネギ 200g 141円		1018 ★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円		1411 寿シアゲ 20g×5枚 216円 5円引	1452 プランスイス牛乳 500ml 245円	1452 プランスイス牛乳 500ml 245円		2029 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3251 玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品		
262 ★ピワの生葉 10枚 207円		1002 ★元気豚バラスライス250g×2 1130円 限定	休	1412 生アゲ 50g×1枚 118円 5円引	1453 ミルクコーヒー 1L 315円	1453 ミルクコーヒー 1L 315円		2031 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3252 富士酢(大)1.8L 1908円 飯尾醸造		
268 ★パクチー 50g 171円		1005 ★元気豚モモしゃぶ用250g667円		1413 きぬ厚アゲ 220g 168円 5円引	1454 ミルクコーヒー 500ml 178円	1454 ミルクコーヒー 500ml 178円		2032 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3253 富士酢(小)0.9L 1166円 飯尾醸造		
287 ★ディル 30g 259円		1006 ★元気豚肩ロースしゃぶ用250g707円 限定	休	1417 手にぎりがんも 1枚 148円 5円引	1455 プレーンヨーグルト400ml 332円	1455 プレーンヨーグルト400ml 332円		2033 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		<b>原料にこだわった 味噌</b>		
301 ★キャベツ 1玉 259円		1014 ★元気豚ミンチ 200g 435円		<b>★元気豚の加工品 冷凍</b>		1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円		2034 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3205 無農薬麦みそ2kg 1581円		
305 ★白菜 1玉 259円		1015 ★元気豚ミンチセット200g×2 850円		1305 ★粗挽ウインナー110g(5本)503円 5円引	1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円	1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円		2035 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3204 無農薬玄米合わせみそ750g 1008円		
644 ★レモン 300g 287円 ▲		1017 ★元気豚モモブロック500g 1178円		1304 ★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円 10円引	1465 美楽ヨーグルト 90g 146円	1465 美楽ヨーグルト 90g 146円		2036 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3201 麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g796円		
630 ★スイーツプリング 1kg 430円		1008 ★元気豚バラブロック500g 1130円	休	1306 ★粗挽フランクフルト180g(3本入)814円 限定	1466 カマンベールチーズ120g 1037円	1466 カマンベールチーズ120g 1037円		2037 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米)750g796円		
703 ★はれひめ 1kg 851円		1009 ★元気豚バラブロック500g 1350円限定	休	1307 ★ちっちゃなウインナー 200g902円 限定	1467 プロポローネチーズ380g 2052円	1467 プロポローネチーズ380g 2052円		2038 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		<b>油(圧搾一番搾り)</b>		
706 ★はれひめB品 2kg 851円		1010 ★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	休	1308 ★ローズハムスライス100g527円	1468 プロポローネピッコロ100g583円	1468 プロポローネピッコロ100g583円		2039 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3240 なたね油(大)1650g2052円 坂本製油		
		1013 ★元気豚とんかつ用300g3枚 994円		1309 ★バラベーコンブロック200g959円 限定	1469 モツアレラチーズ100g518円	1469 モツアレラチーズ100g518円		2040 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3241 なたね油(小)825g1188円 坂本製油		
		1010 ★元気豚ロース生姜焼き用300g994円		1301 ★ローズハムスライス100g527円	1471 ナチュラルスナッカー70g508円	1471 ナチュラルスナッカー70g508円		2041 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3242 なたねしらしめ油(大)1650g2052円		
		1012 ★元気豚ヒレ 300g 1266円		1308 ★ローズハムスライスセット100g×2 1009円	1472 牧場のカスタードプリン100ml×2 454円	1472 牧場のカスタードプリン100ml×2 454円		2042 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3243 なたねしらしめ油(小)825g1188円		
		1019 ★骨付きバラ肉(カット)500g911円 オススメ!!		1303 ★ショルダーベーコンスライス100g490円 限定	1474 ミルクのプリン 80g×2 271円	1474 ミルクのプリン 80g×2 271円		2043 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3244 胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油		
		1021 ★元気豚小間切れ 200g442円 超希少	休	1302 ★バラベーコンスライス100g490円 限定	1477 台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 限定5個	1477 台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 限定5個		2044 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3245 胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油		
		1011 ★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	休	1309 ★バラベーコンブロック200g959円 限定	<b>那珂川キッチン 台湾カステラ 冷凍</b>			2045 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3246 胡麻油(小)273g 972円 坂本製油		
		1017 ★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 数量限定	休	1311 ★元気豚しゅまい30g×6 691円 10円引	1501 台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 限定5個	1501 台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 限定5個		2046 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3247 紅花油 660g 1620円 坂本製油		
				1314 ★元気豚ハンバーグ120g×2 718円 10円引				2047 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3249 山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油		
				1315 ★元気豚BS牛合挽ハンバーグ120g×2 760円 限定				2048 天然野菜昆布 100g 418円 道東産		3278 有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円		
								2049 天然野菜昆布 100g 418円 道東産				

縦合計 ( )

記入は赤など目立つ色でお願いします

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	3503 ★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚302円	4001 ハーブの香り液体石けん800ml 1022円	4059 トレットパ 太穴芯無6ロール 556円
3344 中辛植物素材のカレー粉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	<b>お菓子</b>	4002 詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2043円	4061 無漂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ー粉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	3541 きなこねじり菓子 8本 (190g)389円	4003 ハーブの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073 ホジエン ダストパック4枚 1210円
3343 甘口植物素材のカレー粉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	3544 黒こしょうおかき 70g 351円	4006 クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	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		4007 アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	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 ピーナッツクリーム150g 464円 創健社	3721 下田さんの釜炒り茶90g 540円	<b>サンコーのお菓子</b>	4013 アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	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 メープルシロップ 250ml 1490円	3728 下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3540 有機栽培コーヒーゼリー 110g 270円	4008 クエン酸 300g 495円 地の塩	4072 くすの木せんこう14cm×230前後1034円
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>	<b>農産加工品</b>	3722 下田さんの釜炒り粉末茶50g 540円	3510 クリームソフト グラッパ マール風味 95g 389円	4011 くまモンのお掃除重層 600g 330円	4062 ムッキーちゃん 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	4010 ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057 オ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	3701 紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3511 ひじきスティック 120g 292円	4029 ミセル固形石けん5個 532円 白井油脂	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>
3285 ゆずごしょう 40g 309円	3119 ★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g 432円 休	3702 紅茶7-ルグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3542 野菜スティック 120g 292円	4004 クリーン粉石けん70% 2kg 1040円 限定	
3286 練りからしチューブ49g 359円 <b>5円引</b>	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	4039 自動製氷機用洗浄剤10g×3袋 418円 限定	<b>料理酒</b>
3287 生おろしわさびチューブ40g 411円	3192 小玉こんにやく250g 216円 大分産 休	3704 岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g 756円	3529 サンコーのど飴 14粒 151円	<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>	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	3193 (板)有機生いもこんにやく250g 248円 <b>5円引</b>	3737 しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3505 バームクーヘン 1個 562円	4021 泡ハンドソープ 300ml 1022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	3127 有機生いも糸こんにやく250g 268円 <b>5円引</b>	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	<b>オリジナル焼酎「いのちの雫」</b>
3275 中濃ソース 300ml 443円 創健社	3194 有機生芋しらたき200g 238円 <b>5円引</b>	3739 たんぼぼコーヒー150g 1481円 杉食	3506 手土産バームクーヘン2個入 1123円	4023 無添加石けん 135g 260円 白井油脂	
3276 濃口ソース 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	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	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C 85g×3 660円 地の塩 新規格	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	3302 もち麩 25g 275円 田辺麩店	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	3804 ★いのちの雫 25度 720ml 1466円 休止
3267 トマトケチャップ(小)瓶400g 463円	3303 車麩 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 ちのしおペーパー泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3806 ★1箱いのちの雫 25度×12本 17076円 休止
3269 トマトピューレ320g 356円	<b>★考える会オリジナル乾麺</b>	<b>光食品のジュース類</b>	3555 ひじきあられ 55g 281円	4031 詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ 280ml 495円	<b>ワイン、自然酒、オーガニックビール</b>
3277 有精卵マヨネーズ/チューブ300g 551円	3391 ★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉	3745 人參ジュース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	
3272 胡麻ドレッシング390ml 751円	3393 ★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3746 1箱人參ジュース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 1539円
	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 1539円
	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	<b>秋冬限定商品</b>	4037 炭リンス 390ml 935円 地の塩	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
	<b>麺類</b>	3766 オ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 1939円
<b>・小麦粉・雑穀・豆</b>	3362 くず切り 100g 378円	3767 1箱オ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ェル 80g 495円	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円
3047 ★米粉(白米) 300g 416円	3365 国産はるさめ 100g 254円 金正食品	3768 オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	<b>浅漬けの素 漬物</b>	<b>バックス(太陽油脂)商品</b>	3815 自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3048 ★米粉(玄米) 300g 326円	3366 ロングパスタ(スパゲティ)300g 416円	3769 1箱オ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 バックス石けんハミガキ120g 462円	3831 12缶サンオガニックビール 3205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 オガニックぶどうジュース160g 3缶 497円	3281 7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4042 バックスチューロン ハンドクリーム70g 935円	3832 24缶サンオガニックビール 6359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 バックスチューロン リップクリーム3.5g 715円	3830 6缶サンオガニックビール 1616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 補充用麴屋基平熟成ぬか(乾燥)400g 291円	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84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 バックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	9973 手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157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 バックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	
3046 国産ひきわりハト麦 300g 663円 休	3374 新) 四川風らーめん3食 648円 創健社	3781 1箱オガニックりんごジュース190g 30缶4439円	<b>ふりかけ・缶詰</b>	<b>化粧品</b>	<b>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。</b>
3311 パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	3368 長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3778 オ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	3384 4食入さくらの焼きそば114g×4 734円	3779 オ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ニングオイル30ml 1225円	<b>◇マル球産業株式会社</b>
3309 片栗粉 200g 231円 桜井		<b>ジュース、飲み物</b>	3305 えびいりこふりかけ 40g 378円	4064 馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	
3310 よしの本葛 80g 605円 富士食品		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	4086 お茶のカ(ティーポットセット) 通常価格25300円 <b>特別価格19800円</b>
3096 ★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g 313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 スープのカDX 標準価格46200円 <b>期間限定価格 41800円</b>
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	<b>◇オーサワジャパン 1週間～2週間納品に時間を頂きます。</b>	4096 スーパーカッター力くん 標準価格36300円 <b>期間限定価格31900</b>
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 グリースドライ味噌汁5食661円	5098 CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780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 グリースドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円		

縦合計 ( )

## オリジナル焼酎「いのちの雫」予約注文



配送

火コース・金コース 4月中旬～下旬頃

提出日

火コース 1/10  
金コース 1/13

毎回ご好評いただいております考える会オリジナル焼酎「いのちの雫」  
2022年産ゆうきスターにて現在仕込み中です！  
たくさんの予約注文のご利用をお願いいたします

## おかげさまで今回で11回目の仕込みとなる「いのちの雫」です！

- ・原料は、考える会のお米「ゆうきスター」 無農薬・無化学肥料・無除草剤  
今回は清和の佐藤真実さんの「ヒノヒカリ」(有機JAS認証米)で造りました
- ・人吉球磨の多良木町で古くから焼酎造りを営んでこられた那須酒造場さんが  
昔ながらの全面手造りで なおかつ創業以来の伝統製法「甕壺(かめつぼ)仕込み」で  
心を込めて ゆっくりと製造していただきます
- ・今回の予約分はもちろん“新酒” しかも通常より110円引きでお届けします
- ・贈り物としてぜひご利用ください(手土産用紙袋 1本用:No9972 2本用:No9973)
- ・一本用の箱(無料)もありますので必要な方は箱の数をご記入ください

○配送は4月中旬～下旬頃になる予定ですが、お支払いは3月で請求させていただきます。

## 今回の予約分に限り通常価格より「110円引き」です

	商 品 名	予約特別価格(税込)	注文数
3801	いのちの雫 原酒43度 720ml 通常価格2750円(税込)→	2640円	本
3802	いのちの雫 25度 720ml 通常価格1558円(税込)→	1448円	本

※予約注文ご利用のお願い

「いのちの雫」は来年4月に、43度約200本、25度約400本入荷しますが、これらはだいたい2年ないし3年分の本数となります。仕入れ代金は4月に全部支払わないといけませんのでやりくりが少し大変です。つきましては、できるだけ多くの予約注文をご利用いただきますようご協力をお願いいたします。

## No.2 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 1/17

金コース 1/20

提出日 火コース 12/27 金コース 12/29

# 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	天日干し縞ホッケLサイズ 300g~	脂のりの良いロシア産の縞ホッケを天日干しにしました。		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	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サ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サンマを、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	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
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。使いやすく優しい味がクセになります。		894
2169	真鱈鍋用 300g <b>10円引</b>	釧路産の真鱈を使用		623
2171	時鮭一塩切り身 160g 白糠産			894
2172	ホタテ貝柱 140g 白糠産			1,080
2173	秋鮭・ステーキ用 250g 白糠産			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.2 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 1/17

金コース 1/20

提出日 火コース 12/27  
金コース 12/29

## 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
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。

# No.2 特別注文書-B

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

## オーサワジャパン

配送日	火コース 1/17	金コース 1/20	提出日	火コース 12/27	金コース 12/29
-----	-----------	-----------	-----	------------	------------

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オ-サワの野菜パイオン8包 5g×8		389
5002	2354 オ-サワの野菜パイオン30包5g×30		1,338
5003	3379 オ-サワの中華だし 5g×8		409
5004	6920 有機白こしょうパウダー 25g	休止	378
5005	2507 海の精ペッパーソルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g		346
5007	0905 オ-サワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オ-ガニック粒マスタード(ナイフ-ス) 90g		540
5083	9475 オ-ガニック粒マスタード 200g		864
5011	0631 オ-サワの玄米水飴 250g		907
5012	6167 オ-サワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,334
5014	9316 オ-サワ鉄火みそ 70g		864
5015	0911 生おろし生姜 40g		356
5016	1997 オ-サワのりつく 100g		497
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,188
5020	0687 オ-サワうめしょう 250g		1,404
5021	0658 セイタン 180g		442
5024	0394 アルチエネ有機全粒粉スパゲッティ 500g		467
5025	4161 オ-サワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オ-サワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g		378
5079	9465 オ-サワ スパイス香るカレールウ(甘口)120g		534
5080	2491 オ-サワ スパイス香るカレールウ(中辛)120g		534
5081	2468 オ-サワ コクと旨みのデミグラスルウ120g		540
5082	2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g		486
<b>●レトルトカレー・スープ</b>			
5026	2338 オ-サワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オ-サワのわかめスープ 6.5g×7包		670
5027	2349 オ-サワのベジミートソース 140g		313
5029	3666 オ-サワのベジカレー・レトル(甘口) 210g		356
5030	3667 オ-サワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		356
5032	3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g		356
5031	3677 レトル・ベジきのこカレー 210g		367
5028	3650 オ-サワのひよこ豆カレー 210g		367
5140	6175 オ-サワのベジキーマカレー 150g		356
5033	3681 こどものベジカレー 100g×2		474
5034	3684 こどものコンクリームシチュー 100g×2		474
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		402

商品No.	商品名	数	価格
<b>●飲み物</b>			
5038	6370 オ-サワの有機玄米甘酒 200g		378
5068	3113 オ-サワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オ-サワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オ-サワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		102
5043	6190 有機豆乳 無調整 1l		354
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		248
<b>●ご飯の素シリーズ</b>			
5340	9469 オ-サワのたけのこごはんの素 150g 再開		475
5333	6130 オ-サワのベジ釜飯の素 170g		421
5334	6112 オ-サワのベジ五目ごはんの素 150g		399
5335	6105 オ-サワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		410
5336	6111 オ-サワのきのこごはん飯の素 140g	休止	399
5337	3833 オ-サワの具だくさんちらし寿司素 150g		463
5075	9376 有機白ごまペースト 250g		1,242
5076	9377 有機黒ごまペースト 250g		1,242
5077	555 徳用出し昆布(利尻) 120g		1,890
5078	6694 日高産カット出し昆布 80g		702
5239	4202 オ-サワの高菜漬(きざみ) 130g		297
<b>●お菓子</b>			
5074	2985 ベーキングパウダー 10g×4		496
5044	3333 オ-サワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g		288
5053	9665 ナチュラルクッキー・アルグレイ 80g		432
5054	4134 芋せん(千本) 78g		442
5055	3327 オ-サワの玄米かりんとう(塩味) 70g		378
5072	1950 オ-サワのデーツ 120g		583
5088	6178 つぶしあん 350g <b>NEW</b>		486
5089	4186 こしあん 350g <b>NEW</b>		486
<b>●チョコレート(冬季限定)</b>			
5326	7896 エキストラダークチョコレート 100%+カカオブ		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	0892 ダーデン有機 チョコレートダーク100%		864

# No.2 特別注文書-B

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

## 創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配送日

火コース 1/17 金コース 1/20

提出日

火コース 12/27 金コース 12/29

### お菓子 カレー シチュー他

商品No.	商品名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g		1,588
5541	ミルクチョコレート 70g		346
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		972
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		972
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		972
5524	手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5525	手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5526	五穀せんべい しお味 90g		314
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		314
5528	玄米このは うす塩味 80g		302
5530	大粒 柿の種 120g		543
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		200
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		200
5537	ポテトチップス うす塩味60g		200
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g		616
<b>ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ</b>			
5583	新・春夏秋冬だしの素		1,253
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		422
5556	有機プレミアムソース 200ml		583
5573	くせになるこだわりのオイル&コンチー110g		594
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		449
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ(中辛)110g		470
5534	グルメカレー(中辛)115g		368
5546	インドカレー(辛口)115g		368
5571	マイルドカレー(甘口)115g		368
5666	有機ハヤシライス 100g		497
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g		421
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g		530
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g		530
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		319
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		319
5550	植物素材のホーンセ風パスタソース(レトルト)140g		421
5574	植物素材のフコク風パスタソース(レトルト)150g		530

### ジロロモーニ

商品No.	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラバージンオリーブオイル 3L		13,500
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5516	デュラム小麦有機スパゲッティーニ500g		518
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ 500g		518
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g		518
5514	デュラム小麦有機スパゲットーニ 500g		518
5519	古代小麦有機スパゲッティセミンテグラーレ 300g		518
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		373
5515	デュラム小麦 有機ファルファッレ 250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
3278	エキストラバージンオリーブオイル250ml定例注文書でご注文ください		1,458
5510	(徳用)有機エキストラバージンオリーブオイル500ml		2,646
5511	有機バルサミコ酢 250ml		1,836
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g		702
5509	有機パスタソース アラビアータ300g		702
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g		702
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g		702
5518	有機トマトケチャップ 300g		410
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り 350g		497
5590	有機ダイストマト缶 400g		195
5591	有機ホールトマト缶 400g		195
5581	地中海の天日塩 700g		345
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		302
5544	熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		313
5664	さば味噌煮缶 190g		324
5665	さばカレー煮缶 190g		346
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g		430
5596	クイックSOY バラ肉タイプ 100g		430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g		430

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



しっかりとした  
小豆の味わい

口当たり滑らか

6178 つぶしあん

350g ¥486 (税込)

- 原材料：小豆(北海道産)、麦芽水飴、有機アガベシロップ、食塩(天日塩)
- 開封前賞味期間：常温で6ヶ月

4186 こしあん

350g ¥486 (税込)

- 原材料：生あん[小豆(北海道産)]、麦芽水飴、有機アガベシロップ、食塩(天日塩)
- 開封前賞味期間：常温で6ヶ月

溶いたり塗ったり



商品の価格・内容量・包装・仕様等は2022年11月現在のものです。

オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL:03-6701-5900 FAX:03-6701-5911  
ohsawa-japan.co.jp

22110J-8643



そのまま「あん」として  
パンやお餅につけたり、  
お湯や水に溶いて  
おしるこやぜんざいなどに。

オーサワの  
あん  
こしあん  
つぶしあん

上品で  
やさしい  
甘さ

OHSAWA  
JAPAN  
Macrobiotic Foods



かんたんレシピ!

あずきアイスバー

材料 (100mlのアイス型4個分)

- |             |      |           |        |
|-------------|------|-----------|--------|
| ・オーサワのつぶしあん | 300g | ・水        | 300ml  |
| ・本葛粉(微粉末)   | 20g  | ・玄米水飴     | 大さじ2   |
|             |      | ・メープルシロップ | 大さじ1.5 |

作り方

- 1 鍋に葛粉、水、玄米水飴、メープルシロップを入れて均一に混ぜ合わせる。
- 2 1を中弱火にかけ、全体が透明になるまで常にへらで混ぜる。
- 3 全体に透明感が出て、滑らかになったら、つぶしあんを加えて混ぜ、全体になじませる。
- 4 火からおろし、粗熱が取れたら、お好みのアイスバー型に入れて、冷凍庫で冷やし固める。

memo

葛が入っているので、溶けにくいアイスです。火にかけている間は絶えず混ぜてくださいね。

◎レシピ：鎌田 悠実(クッキングスクール リマ 認定インストラクター)



かんたんレシピ!

よもぎのあんこ入り蒸しパン

材料 (直径5cmのカップ6~7個分)

- |           |       |                         |          |
|-----------|-------|-------------------------|----------|
| 薄力粉       | 200g  | 無調整豆乳                   | 200ml    |
| よもぎ粉末     | 大さじ1  | メープルシュガー                | 大さじ2     |
| ベーキングパウダー | 小さじ2  | なたねサラダ油                 | 大さじ2     |
| 塩         | ひとつまみ | オーサワのあん                 | 100~120g |
|           |       | 桜の塩漬け                   | 適量       |
|           |       | (水で洗い、キッチンペーパーなどで水気を取る) |          |

作り方

- 1 Aの材料を合わせてふるいにかけて、ボウルに入れる。
- 2 Bの材料を別のボウルに入れて、泡だて器で乳化するまでよく混ぜる。
- 3 1に2を加えてゴムベラなどでさっくりと混ぜ、カップの半分まで入れ、あんを中央に適量落とし入れる。その上から残りの生地を入れてととのえ、桜の塩漬けを飾る。
- 4 すぐに蒸気のしっかりと上がった蒸し器で13~15分ほど(最初の7~8分くらいは蓋を絶対に開けず強めの火で蒸す。竹串で中央の生地を刺してチェックして生の生地がついてこなければ蒸しあがり(生地がついているようだったらもう少し蒸す)。取り出して冷ます。

HPでアレンジレシピを  
たくさん紹介しています!



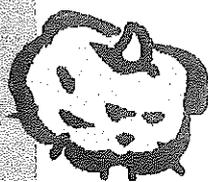
◎レシピ：櫻井 裕子(クッキングスクール リマ 専任講師)



# しらたき

# 生芋 糸こんにゃく

# 生芋 こんにゃく



## 有機生芋こんにゃく・有機生芋糸こんにゃく・有機しらたき

群馬県の有機栽培蒟蒻芋を使用し、有機認証の製造工場で製造した有機生芋こんにゃく・有機生芋糸こんにゃく・有機しらたきです。有機JAS認証品です。また、あくぬき済みですので手軽にご利用いただけます。仕込み水は赤城山系の水を使用しています。水酸化カルシウム（こんにゃくの凝固剤）は帆立貝の貝殻を使用しています。

## 日本の伝統食品「こんにゃく」

日本の食生活に欠かすことのできない伝統食品「こんにゃく」が、日本に渡来したのは、縄文時代ともいわれ、昔から広く親しまれてきました。近年では、海外でグルテンフリーやヘルシーさから「しらたき」が「パスタ」の代替品として注目されています。

こんにゃくの原料である、こんにゃく芋は、サトイモ科コンニャク属の多年生植物で、東南アジア原産といわれています。デリケートな作物で、強風や直射日光の当たらない、水はけのよい山の斜面などで栽培する必要があります。

全国の90%以上が群馬県で栽培されており、日照時間が長く、水はけの良い土壌、恵まれた気候がこんにゃく芋生産「全国No.1」の地位を確立しています。



群馬県赤城高原の有機栽培蒟蒻芋を使用し、有機認証の製造工場  
で製造した有機生芋こんにゃくシリーズ。あくぬき済み。有機JAS認証品



3194 有機生芋しらたき  
200g 238円(税込)5円引



3193 (板)有機生芋こんにゃく  
250g 248円(税込)5円引



3127 (有機生芋糸こんにゃく)  
250g 268円(税込)5円引

有機生芋コンニャクシリーズは、定例注文書(A3裏面/農産加工品)に注文欄があります。



# ♥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（ ）

Large rounded rectangular area with a dotted border containing several horizontal lines for writing.

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。

◎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  
ご連絡ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させていただきます。  
（電話・FAXも一週間以内の連絡をお願いします。）

受付日 月 日

担当（ ）