

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/10		1/17

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/13		1/20

※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。

2022年もお世話になりました。

不穏な国際情勢の中、新型コロナウイルス感染症が8波を迎え、円安・物価高、輸入資材等の価格高騰、温暖化による異常気象など多難な1年があったという間に終わろうとしています。考える会においても、コロナ感染症対策、台風被害・獣害、生産物等の値上げや労働賃金の増加、事務所のメンバー交代や退会者増加に伴う出資金返済など、早急な対応を求められた1年でもありました。なんとか無事に過ごせましたのも、会員の皆様のご支援とご協力の賜物だと思います。改めて感謝申し上げます。

さて、皆さんは『正直野菜』のロゴを入れた2種類のステッカーをご覧になられたことはありますか。会員拡大を願って2005年度(第20期)に商標登録を行い、10年ごとに更新されています。『正直野菜』とはどんな野菜か? なぜ『有機野菜』としなかったのか? と気になり考えていたら夜も更けてしまいました。もし、これを読んだあなたがどうしても気になって寝つけなくなったら、先達に聞きましょう。そして仲間と語り合きましょう。するとそこに考える会の魅力と一歩踏み出したあなた自身を発見できるでしょう。

2023年が会員の皆様にとって健康で充実した1年になりますようお祈り申し上げます。

副理事長 六嘉 龍一

grow your own food
 http://www6.ocn.ne.jp/~kangaeru
 T. 096-286-0460

正直野菜
 こどもたちの未来のために
 http://www6.ocn.ne.jp/~kangaeru 生活協同組合いのちと土を考える会
 T. 096-286-0460



今週は「お鍋」特集

考える会自慢の元気豚

- 1001 元気豚ミックススライス
250g×2 1241円(税込) 15円引
- 1018 元気豚ミックススライス徳用
250g×4 2411円(税込) 25円引

- 3600 とり塩鍋スープ
600g 324円(税込) 5円引
- 3601 みそちゃんこ鍋スープ
600g 324円(税込) 5円引
- 3602 ごま豆乳鍋スープ
600g 324円(税込) 5円引

こだわり素材のストレート鍋スープ

- 3603 キムチ鍋スープ
600g 324円(税込) 5円引
- 3604 寄せ鍋スープ
600g 324円(税込) 5円引



「神山鶏」

・非遺伝子組換え ・抗生物質不使用



- 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
- 1727 神山鶏骨付きモモぶつ切り
300g 711円(税込) 10円引
- 1723 神山鶏 ミンチ
200g 524円(税込) 5円引

「北村きのご園」



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

「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



熊本県産大豆、天草海水にがりを使用(日持ちします)

- 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



☺ 今年は晴天が多いので、圃場の作業が順調に出来ています。
今は人参と玉ねぎの草を取っています。春の収穫が良い報告が
出来ますように。

..12/20 大津町・古庄廣美..

☺ 急に気温が下がりそれに適応できないのは人間ばかりではなく、
鶏、野菜も厳しいようです。
気候が穏やかに変化する事が生命にとって大事だと思います。

..12/20 御船町・高丸和彦..

☺ 12月にはめずらしく雪の舞う日が続いて、冬の季節を楽しんでいます。昨日は冬至でしたね。一年で最も夜が長い日です。
「今年の冬至は特別だから必ず朝日を浴びてね～」と知り合いから言われたので律義に夜明けを外で迎えました(笑)。
冬至の瞬間は地球の四季がスタートするスイッチのようなもので世界中の文明で祝われる日みたいですね。
冬至の水は腐らないという話は前から知ってはいましたが、天体と自然や人間との関りや関係性も神秘だらけで興味深いですね。

..12/23 旭志・新川幸宏..

生産者だより(12/18 ラインメッセージより)

今日は考える会公認サークルのリトルファーマーズ主催の餅つきイベントでした。

数年前までは高山農園メインでやってきていましたが、今回はサークルメンバー有志と一緒にチラシを作る事、事務所とのやりとり、メニューのアイデア出しなど、スケジュールを確認しながら、相談しながら準備を進めてきました。

負担が誰かに偏らないように餅米洗いやメニューの持ち寄りをメンバーにお願いしたり☺

いつも人で、大盛況のイベントで毎回楽しいのですが、今日はまた、生産者と消費者の垣根なくやり遂げられたような!?新たな風を感じた気がして、ウキウキしちゃいました☺

またリトルファーマーズでない組合員の方も未組合員の方も、積極的に豚汁づくりなど手伝っていただき、ただのお客さんでない参加のしかたが自然と仲間づくりにつながっているようで、大成功だったのではないかな?と思います♥
島川さんちの餅米の餅、会の生産者ちの野菜たっぷり豚汁、古庄さんちの藁と松、南天、菊、干柿のしめ縄!!で、サイコーでした☺



配送者だより



◇ みなさんこんにちは!

進路状況が心配されましたが、雪はほとんど降ってないようで気温もそんなに下がらなかったので凍結もなさそうでよかったです。

来週の年末合同配送は私はB1コースを走りますので、B2コースは今年最後の配送となります。今年もいろいろと間違い等もあり、ご迷惑をおかけしましたが、ご協力・ご理解いただき本当にありがとうございました。来年もひきつづきどうぞよろしくお願いいたします。

年始の七草合同配送もB1コースを走りますので、次にB2のみなさんにお会いできるのは、1月13日になります。

寒さ厳しく、コロナも心配ですが、よいお正月をお迎えください。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします。

..12/23 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

今週は一段と寒く、特に今日から週末にかけて今シーズン最大級の寒波だそうです。皆様体調もさることながら、交通あるいは家屋での凍結などにもお気をつけください。

先日は餅つきに参加させていただきました。今回考える会での催しに初めて参加させて頂き、ありがとうございました。個人的にはもっと積極的にコミュニケーションを取るべきだったと反省しております。是非次回の催しにも参加させて頂きたいです。

..12/23 A1・B1コース 村上 卓..

～行事予定～

・米作業 : 1月10日(火) 10:00～ 事務所米倉庫

・取扱検討委員会 : 1月11日(水) 10:00～ 事務所

・組合員のつどい : 2月25日(土) パレア会議室

・運営委員会 : 1月11日(水) 9:30～ 熊本市青年会館

・米委員会 : 1月11日(水) 10:00～ 事務所

野菜・果物だより

山本さん(大津町)から新じゃがをお届けします

「肉じゃが風」

「材料」じゃがいも 玉ねぎ 油アゲ こんにゃく
みりん 醤油 塩 砂糖 酒 油

- ①玉ねぎはくし形、じゃが芋は一口大に、油アゲは3cm角ぐらいに切る。
 - ②こんにゃくは細長く切り、塩茹でしておく。
 - ③玉ねぎを炒め、しなっとしたら油アゲ、じゃが芋、こんにゃくを加えさっと炒める。
 - ④ひたひたになるまで水を加え、砂糖、みりん、醤油、酒で甘辛く味をつけて煮る。
- ※夏場はトマトを入れて煮込んでも美味しい。



「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「材料」じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油 だし汁 砂糖 醤油

- ①じゃが芋は3cm角に切り、油アゲは1cmの短冊切りにし、芽ひじきは水洗いして水を切っておく。
- ②じゃが芋、油アゲ、芽ひじきを一緒に油で炒める。
- ③だし汁、砂糖、醤油を加え、汁気がほぼなくなるまで煮込む。

安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

「ネギのお焼き」

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり ・油 ・ソースかポン酢醤油



- ①ネギを5mmに切る。
 - ②小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
 - ③フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
 - ④かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

第39期 第3回 取扱商品検討委員会だより

2022年12月7日(水)12:40～

1 検討事項

(1)第39期のつどいについて(別紙資料)

2月25日(土)(パレア会議室1)9時(8時50分に受付可能)～12時(完全撤収)

・ミニ講演会(石脇さん20分、渡辺さん20分※12月中旬に確認。)

※託児依頼 一か月前に名簿の提出必要あり 託児は、有料とするか?300円?

1月11日印刷→案内配布～24日出欠確認・託児連絡 名簿提出1か月前 2月8日準備

(2)本田農園視察の感想と今後の取り組みについて

品種も豊富でよかった。西山コナツなど2、3年後に出荷。他の生産者をあたることも考えていたが、今後の出荷状況を見ながら。

フルーツボックス。箱入りで販売など検討。

(3)牛肉情報について

鳥根県 黒毛和牛(経産牛14、5歳)稲わらと飼料米を与えているが、種付けから出産の間(半年)、配合飼料。放牧牛ではあるが、牧草はどうか? 結論:取り扱わない。

2 報告事項

(1)生産地情報 省略(2)今週のケース野菜 充実している。ケースの注文が減っている。

3 その他

(1)カタログ改訂版について カラーコピーしたものをファイルに入れて対応。

(2)年末豚汁作り 12/28(水)13時～六嘉さん、甲元さん、平丸さん

年始豚汁作り、七草準備 1/5(木)13時～甲元さん

七草パック作業 1/6(金)7時～



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～ 鍋特集！

1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1241円 → 15円引	1727 神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 711円 → 10円引
1018 ★元気豚ミックススライス徳用 250g×4 2411円 → 25円引	3258 ゆずぼん酢 300ml 473円 → 5円引
3190 エリンギ 100g 135円 → 5円引	3272 胡麻ドレッシング 390ml 751円 → 10円引
3191 えのき 100g 113円 → 5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 ぐず切り 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

※国産はるさめは2月より、ぐず切りは3月より値上げ予定です。今回セールのため、ご購入をお勧めします！

♥私のお気に入り商品

☑台所ネーム (こんにゃく)

先日、ミセル石けんを注文して下さり、すぐ注文に使ってみました。

ホントに油汚れ落ちるし、スポンジでこすりつけただけで使うのも

簡単！泡立ちも良いです！良い洗剤探しだったので良かったです。

4029 ミセル固形石けん 5個 532円 → **5円引**



石油系原料不使用。食器洗い・シンク洗い、衣類の洗濯やお掃除に。泡立ちが良く油汚れもよく落ちます。敏感肌の方にも安心。

成分:脂肪酸系ナトリウム・純石けん分89%・珪酸塩・米ぬか

商品についてのお知らせ

◆「カンタン八芳酢」次週より値上げ

3297 カンタン八芳酢 350ml 454円 → **508円**

3298 お徳用カンタン八芳酢 900ml 907円 → **972円**

今週の特注品

..1/24・27届け..

☆山織「キャメル&オーガニックコットン」

キャメル&オーガニックコットンの肌掛け布団&布団カバー、キャメル混の雑貨、岡山デニム、ヤク毛布の紹介です。(靴の取り扱いはありません)

☆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。

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

☆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

♥私のお気に入り商品

☑台所ネーム (お石けん)

~~~~~ 私のオススメ商品 ~~~~~

**4020** デンシーハミガキ

ナスの黒焼きのノンフォームハミガキ。塩味。

夫は、ちんと歯が痛いときくらいはこれで治ると言ってます。笑

**4024** よもぎ石けん

きめ細かい泡がたち、泡もちもよい。肌がすべすべ

にならた感じがする(個人的感想です)パッケージが

紙箱。デザインが渋い。

**4020** デンシーハミガキ 80g 506円 → **5円引**

**4024** よもぎ石けん 100g×4 1047円 → **10円引**

#### デンシーハミガキ



☆なすび黒焼き(炭)配合のはみがきです。  
☆効能・効果・・・ムシ菌を防ぐ。口臭を防ぐ。  
歯のヤニをとる。歯石の沈着を防ぐ。歯垢を除去する。口中を浄化する。  
成分:水・炭・塩化Na・エタノール・セルロースガム・メントール

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)



今年のお届けも最後となりました。

今年一年無事に終える事に感謝いたします。

そして皆様の2023年が幸多い1年になります

ようお祈りいたします★

それではよいお年をお迎えください！！