正直野菜

週刊 いのちと土

2023 1月5週号 No05

おかげさまで38年！

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/24		1/31

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/27		2/3

※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。

考える会自慢の豚肉！「島川さんの元気豚」

島川さんは阿蘇市で40年以上、
有機農業に取り組まれています。

「ミックススライス」と「ミンチ」の在庫が沢山ありますので、在庫調整の為のセール企画です。一頭買いシステムへの応援をよろしくお願いします

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**

1014　★元気豚ミンチ
200g　435円(税込) **5円引**

1015　★元気豚ミンチセット
200g×2　850円(税込) **10円引**

植物素材のカレーフレーク(創健社)　「元気豚でポークカレー」

動物性原料を使用せず25種類以上のスパイスと植物性素材のみで作ってあります。保存に便利なチャック付パウチです。フレークタイプなのでドライカレーや炒め物などにも◎。1袋で約6皿分作れます。

3243　甘口 植物素材のカレーフレーク
135g　448円(税込) **5円引**

3244　中辛 植物素材のカレーフレーク
135g　448円(税込) **5円引**

3245　辛口 植物素材のカレーフレーク
135g　448円(税込) **5円引**

野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支えよう！

目指せ300ケース(1週間)
2022.12月の野菜ケース利用状況/週平均
(　)は昨年12月の数です
普通ケース　31ケース(42)
小ケース　108ケース(130)
ミニケース　91ケース(90)
合計　226ケース(257)

11月から12月にかけて、気温が高く適度な雨もあったので、野菜が豊作でボリュームのある野菜ケースのお届けが続いた影響からか、12月は野菜ケースをお休みされる方が多かったようです。1月からは冬らしい寒さになってくれて野菜の生育も少し落ち着いてきたようです。皆さん、無理されない範囲で野菜ケースのご利用をよろしくお願いします。
今週は2月ミニケース予約注文書を配布しています

ゆずポン酢やしょうが湯などでお馴染み マルシマさんから、新商品が登場！

尾道らーめん・まぜ麺
からだにやさしい尾道ラーメンとまぜ麺。
●・牛・豚・鶏不使用
●有機醤油使用
●無かん水麺を使用

特別注文書(A4/ムソー、桜井、光食品のおすすめ商品)でご注文ください

バレンタイン企画

バレンタインデーにあわせて、チョコレートのご案内です。日頃の感謝の気持ちを伝えるのに本物のチョコレートを是非ご利用ください。詳しくはチラシをご覧ください。

第3世界ショップ チョコ製品 全品特価

特別注文書(A4)でご注文ください

創健社のチョコレート

生活協同組合　熊本いのちと土を考える会
〒861-2241　熊本県上益城郡益城町宮園401　電話096-286-0460　FAX 096-286-0464　096-286-3966
http：//www.syoujiki-yasai.com/kangaeru/　メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp

畑からのメッセージ

♧ 12月とは思えない寒波が来ています。
養豚場にとってはつらい日々が続きます。
水道が凍ったら2～3日水が出ない日がきます。
今年は早々とそういう低温にさらされています。
これから年末になりますが、体に気を付けてお過ごしください。

・・12/29　阿蘇市・島川和也・・

♧ あけましておめでとうございます！
最近は朝起きると部屋の中が寒すぎるので外で焚き火をすることが多いです。わりと大きな木を燃やすので、一日中いつでもお湯が沸かせて、調理も外でできるし、何より暖かいのでなかなか離れられない(笑)。冬の雰囲気を感じながらのんびり過ごして、火が暮れると赤焼けのきれいな夕日が見えて、夜は澄み切った空気と星空。
人間社会ではどんどん自動化が進み、便利になって毎日情報は更新されて、恐いくらいのスピードで変化していく中、季節や宇宙全体を感じながら、どんな世界観で生きるのか、特に最近大切だと感じています。

・・1/6　旭志・新川幸宏・・

♧ あけましておめでとうございます！
三が日もとてもいい天気で、一年が明るく良い年になりそうな気配がひしひしとしますね。
我家は妻と子ども5人の家族ですが、妻は看護師なので、毎年正月も関係なく仕事でいない日が多いので、あまり正月を楽しむ事がないのです。私も何かと出方や仕事があり、大掃除も子どもに頼んでます。学校が始まってからがやっとゆっくりできそうです。

・・1/6　山都町・佐藤真実・・

♧ あけましておめでとうございます！！
いよいよ今年も初配送の日がやってきましたね。新しい年を迎えたわけですから、ゆるみきった気持ちや食べ過ぎた体型をギュッと引き締めていきましょう！！本日は野菜ケースに七草も入ってますのでワシワシ食べてデトックス！！コロナやインフルに負けない体を作っていきましょう！！それでは今年もよろしくお願いします！！

・・1/6　網田町・本田泰晴・・

生産者だより(1/6　ラインメッセージより)

新年明けましておめでとうございます✨
今年も沢山の方に安心で安全な農作物をお届けできますように🍀
どうぞよろしくお願い致します🌿✨
本日は七草配送です🚚今日は野菜ケースのほかに生産者方のみなさんが持ち寄った七草で作る[七草パック]がはいります🍸
昨日は・今日のための朝ごはん作り、今日は早朝より・七草パック詰め
お手伝いくださる組合員さんが集まって行います🌿ありがとうございます😊
みんなで、いろんなことを協力し運営をしている私達の会では組合員どうしの交流もおおきな魅力のひとつです✨
今年も皆さまに、沢山お会いできますようにどうぞよろしくお願い致します🌿✨

配送者だより

◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。
年末の合同配送、年始の七草合同配送ではイレギュラーでいつもとは違う時間帯の配送となり、大変ご迷惑をおかけ致しました。
本日からは通常配送に戻りますのでよろしくお願いいたします。
さて、話は変わりますが、去年の年末に思いきって小型食洗機を購入しました。あったらいいなあ～とずっと思っていたのですが、なかなか手が出ずにいましたが、マイナポイントが入ったので購入しちゃいました。実際使ってみるととても楽で乾燥までしてくれるので、大変助かります。もちろん小型なので大きい物は入りませんが、こまめに洗う」ようになり、台所がスッキリしました。
私にとってはいい買い物でした。

・・1/10　A3・A4コース　立川星彦・・

◇ 皆様明けましておめでとうございます。配送担当の村上です。
去年は入ったばかりだったとはいえ、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。
今年は少しでも早く、皆様にご迷惑をおかけぜずにすむような配送を心がけます。よろしくお願い致します。
今回は正月恒例の七草合同配送です。
今日は普段とは違って2人での配送となりますので、少しでも先輩方の動き方を参考にできるようにしたいと思います。
では皆様今年も一年よろしくお願いします。

・・1/6　A1・B1コース　村上　卓・・

～行事予定～

・組合員のつどい　：　2月25日(土)　パレア9階会議室　9:00～12:00

野菜・果物だより

大根は1本丸ごと栄養の宝庫。葉の部分はほんのりとした苦みが美味しく、カルシウムや鉄分、カロチンが豊富で骨租鬆症や貧血に効果的な緑黄色野菜です。根は消化を助ける酵素が豊富ですが、熱に弱いので酵素の働きを期待したいときは、すりおろすなど生が一番。皮には中心部の2倍もビタミンCが含まれているので、皮はむかないのが基本です。

「ふろふき大根」

「材料」・大根　・昆布　・こんにゃく　・鶏ミンチ　・生姜　・みそ　・みりん　・塩　・油

① 大根は3cmの厚さに輪切りにし、こんにゃくは5cmの三角形に切る。
② 熱湯に塩ひとつまみを加え、こんにゃくを茹でアクをだしておく。
③ 大きめの鍋に昆布を敷いて大根、こんにゃくをおき、ひたひたの水を入れて大根がやわらかくなるまで煮る。
④ 鶏ミンチに生姜のしぼり汁を加えて炒め、みそを溶きのばして加え、みりんで甘味を調節する。
⑤ 大根に④をつけていただく。
※鶏ミンチを入れずにユズみそだけでも美味しい。

「さつまいも」 10月に収穫をしてから貯蔵庫で追熟し、しっかりと旨み甘みをのせてお届けしています。

「揚げさつまいもご飯」

「材料」・米　・さつま芋　・みりん　・醤油

①さつま芋を1～1.5cm角に切り、水にさらす。
②熱した油で約5分、周りがカラッときつね色になるまで揚げる。
③米に②を加え、みりん、醤油といっしょに炊く。

「さつまいものかき揚げ」

「材料」・さつま芋　・人参　・ブロッコリー　・ブロッコリーの茎
・小麦粉、塩、油

①さつま芋、人参、ブロッコリーの茎を粗い細切りにする。
②ボウルに①と小麦粉、塩、水を入れ、よく混ぜてから油で揚げる。

第39期　第3回　運営委員会だより

2022年12月14日(水)9:30～　青年会館

1. 各委員会の報告

◆理事会
・考える会の道路が高くなったため、水が入り込まないように排水路の整備が終わった。駐車場もアスファルト済。
・増資のお願い案内を配布した(増資理解のため)　寄付の申し出もあった。
・11/26(土)　収穫祭　120名参加
・豚のもも焼き　・米ぬかケーキ　・野菜スープ　・新米　・漬物(生産者)　エリアに分かれて交流会　ワークショップ(藁細工、竹細工)　フリーマーケット

◆取扱商品検討委員会
・豆腐作りの件、今回は断念
・12/7(水)本田農園訪問・・・本田一幸さんの果樹園・養鶏のための視察
・11月から値上げ(野菜等)
・組合員のつどい　2023年2月25日(土)パレア9階　9:00～12:00

◆米委員会
・今期は焼酎を仕込む、出来れば単年度で売りたい。
・今年は745袋の豊作だった。(いつもは、700袋弱)
・10/10　稲刈り体験、雨予想のため中止になりましたが、当日雨が降らなかったので、稲刈り、天日干しをした。(古庄・髙丸・髙山・福岡・石脇)
・石脇農園で今後も稲刈り体験をお願いするので、機械を購入した。(農業支援基金より補助)

◆生産者会
・出荷物代金より、生産者も農業支援基金へ入れる。　・12/17(土)　生産者会

2. 入退会者について
・11月　3名入会(30代2名、50代1名)　・ブロックが解らない所がある。配送・事務長・実務理事で話し合う。

3. ブロック会報告(開けた所)　交替制ブロックの紹介(自己紹介)
・健軍ブロック…5名参加、会の野菜を使ったレストランにて
・花園ブロック(永田)…ブロック会に参加している人の高齢化のため、2ヶ月交替で委員会出席している。
キャロットが多いのでブロック会のお知らせは、2ヶ月前に会から案内を配布してもらっている。

4. 組織図の検討
お試し説明パンフレット
・お試し依頼がきたら、お試し説明資料・注文書を事前に郵送し、お試し野菜を持って行った時に詳しく説明するようにしたい。
・お試し資料として持っていくカラーカタログの在庫がなくなる。カラー印刷します、閉じの手伝いをお願いします。
◎1月委員会で今のお試しの資料を検討する。

5. プレ40周年に向けて(しらせるチームより)　承認
・日時…　7月の土曜日　午後～　質問を入れて2時間くらい　・場所…　青年会館
会の歴史を伝える　生産者から　ベテラン2名　新人2名　消費者から　ベテラン2名　新人2名

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

2/14

バレンタインセール！

◆特注品「第三世界ショップ」より

5966	有機ソルト＆アーモンドチョコレート	100g	756円	➡	15円引
5970	有機プラリネチョコレート	100g	756円	➡	15円引
5754	有機ジンジャーレモンチョコレート	50g	400円	➡	6円引
5761	有機カカオ80%チョコレート	50g	400円	➡	6円引
5967	有機ミルクチョコレート	100g	670円	➡	10円引
5968	有機ビターチョコレート	100g	670円	➡	10円引
5743	有機ヘーゼルナッツチョコレート	100g	756円	➡	10円引
5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナッツ	40g	475円	➡	10円引
5794	グランベリーチョコ×パイン×ナッツ	40g	475円	➡	10円引
5710	アールグレイ紅茶	80g	756円	➡	15円引
5711	シンガンパティ紅茶	100g	540円	➡	10円引
5728	珈琲豆チョコ	50g	475円	➡	5円引
5878	アールグレイチョコ×くるみ	45g	475円	➡	5円引
5744	レーズンチョコ	50g	475円	➡	5円引
5778	塩チョコ×カシュー	35g	475円	➡	5円引
5779	抹茶チョコ×カシュー	35g	475円	➡	5円引
5730	グランベルーチョコ	40g	475円	➡	5円引

◆特注品「創健社」より

5540 ビッグアーモンドチョコレート 400g 1588円 ➡ 15円引

砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート。

原材料：結晶パラチノース（国内製造）、植物油脂、ココアバター、全粉乳、カカオマス、アーモンド、粉末還元麦芽糖水飴／植物レシチン（大豆由来）、香料

5541 ミルクチョコレート 70g 346円 ➡ 5円引

北海道産の牛乳から作ったミルクパウダーをたっぷり使用し、クリームパウダーを加えたまろやかで口どけのよいミルクチョコレート。砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。乳化剤不使用。

原材料：結晶パラチノース（国内製造）、ココアバター、植物油脂、全粉乳、カカオマス、粉末還元麦芽糖水飴、クリームパウダー／香料

商品についてのお知らせ

♦2月（次週・6号）より値上げ

3305	えびいりこふりかけ	30g	378円	➡	421円
3365	国産はるさめ	100g	254円	➡	292円
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	1908円	➡	2160円
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1166円	➡	1296円
3255	富士すし酢	360ml	636円	➡	756円
3257	富士ピクル酢	360ml	633円	➡	756円
3272	胡麻ドレッシング	390ml	751円	➡	932円

今週のスポット品

元気豚でカレー・麻婆・回鍋肉！

1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	➡	15円引
1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	➡	25円引
1014	★元気豚ミンチ	200g	435円	➡	5円引
1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	850円	➡	10円引
3341	アショカのカレー粉	100g	535円	➡	5円引
3344	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引
3345	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引
3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	448円	➡	5円引

◆特注品「ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品」

5903	有機麻婆の素	100g	270円	➡	5円引
5904	有機青椒肉絲の素	100g	270円	➡	5円引
5905	有機回鍋肉の素	100g	270円	➡	5円引

5903　有機麻婆の素　100g　270円

麻婆豆腐や麻婆茄子などに使える安心安全な総菜の素
原材料：醤油(国産有機)、米みそ(国産有機)、澱粉(国産有機)、有機米発酵調味料(国産)、砂糖(海外産有機)、有機純米酢(国産)、魚醤(国産)、オイスターエキス、塩(シママース)

5905　有機回鍋肉の素　100g　270円

肉と野菜を炒めてあわせるだけ。安心安全な総菜の素
原材料：米みそ(国産有機)、砂糖(海外産有機)、有機コーンスターチ、有機米発酵調味料(国産)、塩(シママース)、オイスターエキス、にんにく(国産有機)、ごま油、醤油(国産有機)

今週の特注品

・・2/7.・10届け・・

☆第三世界ショップ・創健社「バレンタイン企画」

日頃の感謝の気持ちをチョコレートで♡
※ラッピングなしでのお届けとなります。

☆ムソー「冷凍DEグルメ」 月1回

農薬や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられたオーガニックフルーツや無着色たらこ、ベビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。

☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 月1回

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。
塩麹、辣油、ハーブソルト等人気商品の取り扱いです。
新商品のお菓子・尾道ラーメンをセールでお届けします！

☆太陽油脂「パックスカタログ商品」 月1回

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。

☆2月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7～8品、価格1550円前後になっています。予約注文で1ケ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

考える会　掲示板

□実名 □イニシャル ☑台所ネーム （ お石灰 ）

コマツナのつけもの

材料

①	コマツナ	400g	3cmカット
	人参	100g	細切り
	糸こんぶ	10g	
A	しょうゆ	½c	
	さとう	40g	
	す	大4	

① Aをひと煮たちさせ冷ます。

② ボウルに①を入れ、①を回しかけ、押しぶたをし、1kgの重石（十分水があがったら）をし、1晩おく。冷暗所で2〜3ヶ月保存可

コマツナ苦手な子供が喜んで食べてくれました。太い茎はまるで野沢菜！
昆布は自分で細くカットしました。
重石は、ジップ付き保存袋に水を入れたやつで。

□実名 □イニシャル ☑台所ネーム （ ありんこママ ）

皆さん、新年明けましておめでとうございます。
生産者の皆さま、西に従業員の方々、スタッフの皆さま
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2022.12.28記入
令和4年も残りわずかとなりました。振り返ると私にとってこの1年は"食"に対する意識が大きく変わった年でした。無農薬、安心安全、環境にやさしいことはもちろん、"生産者を応援したい"という視点が新たに加わりました。野菜を手に取るたび、感謝の気持ちでいただきます。

2023年　5-①

配送日　火コース 1/31　金コース 2/3　注文書回収

火コース 1/24
金コース 1/27

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

考える会生産者の農薬不使用野菜！ ★農産物ケース

11	農産物ケース　普通	
12	農産物ケース　小	

NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵

25	★卵パック　10個　445円	
27	★有精卵　6個　445円	

★特注野菜

※B品が不足した時はA品をお届けします

※▲の野菜は欠品の可能性あります

101	★大根　1本　171円	
106	★ピーツ　300ｇ　171円	
114	★じゃがいも　1kg　430円	
117	★じゃがいも　B品　2kg　430円	
127	玉ねぎ（北海道産）800ｇ　319円	
131	★人参　500ｇ　203円	
141	★里いも　1kg　511円	
145	★里いもB品　2kg　511円	
151	★からいも　1kg　407円	
152	★からいもB品　2kg　407円	
156	★紫からいも　1kg　407円	
163	★ごぼう　200ｇ　171円	
165	★レンコン　400ｇ　341円	
180	★生姜　150ｇ　235円	
181	★お徳用生姜　500ｇ　761円	
198	★エシャロット　100ｇ　141円	
202	★青菜2束　283円	
237	★深ネギ　200ｇ　141円	
250	★パセリ　30ｇ　105円	
262	★ビワの生葉　10枚　207円	
268	★パクチー　50ｇ　171円	
287	★ディル　30ｇ　226円	
305	★白菜　1玉　259円	
670	★パール柑　1kg　430円	
703	★はれひめ　1ｋｇ　851円	
706	★はれひめB品　2ｋｇ　851円	

北村きのこ園（鳥取）

3190	エリンギ　100ｇ　135円	
3191	えのき　100ｇ　113円	

竹嶋さん（青森）のりんご

903	紅玉　3玉　761円	
919	王林　3玉　794円	
924	サンふじ　3玉　859円	

縦合計（　　）

(2022年産米) ★ゆうきスター米　数量限定

92	★玄米(2022年産)　10ｋｇ　6016円	
93	★玄米(2022年産)　5ｋｇ　3065円	
94	★玄米(2022年産)　1ｋｇ　629円	
95	★白米(2022年産)　10ｋｇ　6962円	
96	★白米(2022年産)　5ｋｇ　3692円	
97	★白米(2022年産)　1ｋｇ　755円	
3092	★ゆうきスターの米ぬか　500ｇ162円	

★ゆうきスターの米麹（高丸さん・高山さん）

3168	★ゆうきスター米の米麹（冷凍）200ｇ　325円	
3165	★ゆうきスター米の米麹（冷凍）500ｇ　740円	

★ゆうきスターの米麺

3397	★焙煎玄米麺(太麺)100ｇ324円	
3396	★白米麺　100ｇ　324円	

★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)

3166	★ニンニクの芽ペースト（大）180ｇ　775円	
3167	★ニンニクの芽ペースト（小）90ｇ　472円	

考える会オリジナル　もち米、雑穀

3052	★もち米(白米)1ｋｇ792円	
3053	★もち米(玄米)1ｋｇ720円	
3012	★押し麦　500ｇ539円　福岡・久保さん	
3062	★島川さんの黒米　150ｇ　339円	

★高山さんのオリジナル加工品

3090	★高山さんの炒りピーナッツ　75g　400円	

NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚　冷凍

1001	★元気豚ﾐｯｸｽｽﾗｲｽ250ｇ×2　1241円　**15円引**	
1018	★元気豚ﾐｯｸｽｽﾗｲｽ徳用250ｇ×4　2411円　**25円引**	
1002	★元気豚バラスライス250ｇ×2　1130円　限定	
1005	★元気豚モモしゃぶ用250ｇ667円	
1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250ｇ707円　限定	休
1014	★元気豚ミンチ　200ｇ　435円　**5円引**	
1015	★元気豚ミンチセット200ｇ×2　850円　**10円引**	
1007	★元気豚モモブロック500ｇ　1178円	
1008	★元気豚バラブロック500ｇ　1130円	
1009	★元気豚肩ロースブロック500ｇ　1350円限定	休
1013	★元気豚とんかつ用300g　3枚　994円	
1010	★元気豚ﾛｰｽ生姜焼き用300ｇ994円	
1012	★元気豚ヒレ　300ｇ　1266円	
1019	★骨付きバラ肉(ｶｯﾄ)500ｇ911円　おススメ！	休
1021	★元気豚小間切れ　200ｇ442円　**超希少**	休
1011	★元気豚軟骨　300ｇ　355円　数量限定	休
1017	★元気豚バラ焼き肉用　250ｇ　603円　数量限定	休

縦合計（　　）

松下かまぼこ（天草）の練り製品

1431	ちくわ　50ｇ×3　370円	
1432	ヤサイチギリ天　150ｇ　370円	
1433	地魚（ジャコ）丸天50ｇ×3 375円	
1434	ごぼう丸天　50ｇ×3　375円	
1435	野菜丸天　50ｇ×3　375円	
1436	イカ下足丸天　50ｇ×3　375円	
1437	たこ丸天　50ｇ×3　375円	
1430	地魚かまぼこ（天領）140ｇ748円	

森ノリノ（菊池）の農園納豆

1420	板納豆　海想う　80ｇ296円	
1421	パック納豆　海想う40ｇ×2　296円	
1422	中粒納豆　山笑う　40ｇ×2　314円	

お餅　（冷凍）　※数量限定

3151	★白もち（冷凍）700ｇ　1389円	
3154	★よもぎもち（冷凍）500ｇ　1029円	
3152	★きびもち（冷凍）500ｇ　1029円　**限定4**	
3153	★玄米もち（冷凍）700g 1389円　**限定6**	

豆腐・あげ類（内田安喜商店）

1414	ひのくに地豆腐　木綿140ｇ×2　168円	
1415	ひのくに地豆腐　絹　140ｇ×2　168円	
1418	木綿豆腐　400ｇ　180円	
1419	絹豆腐　350ｇ　180円	
1410	豆乳　500ｍｌ　335円	
1411	寿しアゲ　20ｇ×5枚　216円	
1412	生アゲ　50ｇ×1枚　118円	
1413	きぬ厚アゲ　220ｇ　168円	
1417	手にぎりがんも 1枚　148円	

★元気豚の加工品　冷凍

1305	★粗挽ウインナー110ｇ(5本)503円	
1304	★粗挽ウインナーセット　110ｇ×2　984円	
1306	★粗挽フランクフルト180ｇ(3本入)814円　限定	
1307	★ちっちゃなウインナー　200ｇ902円　限定	
1301	★ロースハムスライス100ｇ527円	
1308	★ロースハムスライスセット100ｇ×2　1009円	
1303	★ショルダーベーコンｽﾗｲｽ100ｇ490円　限定	
1302	★バラベーコンスライス100ｇ490円　限定	
1309	★バラベーコンブロック200ｇ959円　限定	休
1311	★元気豚しゅーまい30ｇ×6　691円　限定	
1313	★元気豚肉まん　75ｇ×2　427円　限定	
1314	★元気豚ハンバーグ120ｇ×2　718円　限定	
1315	★元気豚BS牛合挽ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ120ｇ×2　760円　限定	休

縦合計（　　）

●神山鶏　冷凍

1715	神山鶏　もも　270ｇ669円	
1716	神山鶏　むね　210ｇ391円	
1717	神山鶏　ささみ　250ｇ550円	
1718	神山鶏　平肝（レバー）250ｇ456円	
1719	神山鶏　砂肝　250ｇ456円	
1720	神山鶏　手羽先　250ｇ505円	
1721	神山鶏　手羽元　300ｇ477円	
1722	神山鶏　手羽中　250ｇ515円	
1723	神山鶏　ミンチ　200ｇ524円	
1724	神山鶏からあげｾｯﾄ(ﾓﾓ、ﾑﾈ)300ｇ698円	
1725	神山鶏　骨付きﾓﾓ　2本(600g)　1234円	
1727	神山鶏　骨付きももぶつ切り　300g　711円	

組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン

1510	食パン　1斤　513円	
1511	ロールパン　6個　513円	
1516	ピザパン　1個　586円（ゴーバル使用）	
1522	シナモンロール　2個　298円	
1531	レーズンパン　2個　298円	
1539	クルミレーズンパン　1個　586円	
1556	全粒粉パン　1個　405円	

NonGMO飼料を与えています 木次乳業（島根）の乳製品

1451	パスチャライズ牛乳 1L　402円	
1452	ブランスイス牛乳 500ml　245円	
1453	ミルクコーヒー　1L　315円	
1454	ミルクコーヒー　500ml　178円	
1455	プレーンヨーグルト400ml 332円	
1456	奥出雲ヨーグルト90ｇ×2 271円	
1459	美楽ヨーグルト　90ｇ　146円	
1465	赤玉チーズ　180ｇ　1091円	
1466	カマンベールチーズ120ｇ 1037円	
1467	プロボローネチーズ380ｇ 2052円	
1468	プロボローネピッコロ100ｇ583円	
1469	モッツァレラチーズ100ｇ518円	
1471	ナチュラルスナッカー70ｇ508円	
1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円	
1474	ミルクのプリン　80ｇ×2 271円	

那珂川キッチン　台湾カステラ　冷凍

1501	台湾カステラプレミアム(冷凍) 220ｇ926円　**限定5個**	

縦合計（　　）

バター、マーガリン

2001	北海道バター(加塩)150ｇ　380円	
2004	北海道バター(無塩)150ｇ　410円	
2002	紅花ハイプラスマーガリン180ｇ346円	
3333	よつ葉のスキムミルク150ｇ　271円	

海産品　冷凍

2101	開きアジ　2枚　360円　丸正水産	
2102	塩サバ　2～3枚　458円　丸正水産　**限定**	休
2103	丸干し　350ｇ前後　443円　丸正水産	
2105	ちりめんじゃこ100ｇ　556円　丸正水産	休
2106	いりこ　150ｇ　448円　丸正水産	

海産物

2044	阿波屋だし　8ｇ×30　1944円　松合食品	
2018	おだし用かつお節粉末100ｇ475円	
2019	おだし用混合節粉末100ｇ415円	
2007	塩ワカメ500ｇ274円　冷蔵　天草本川海産	
2045	天然利尻こんぶ　40ｇ　605円	
2021	天然野菜昆布　100ｇ　418円　道東産	休
2022	花かつお削り　100ｇ442円　山川産	
2023	かつおパック(3ｇ×4)×2　321円　枕崎産	
2024	とろろ昆布　40ｇ　278円　北海道産	
2025	かんてん雪椿(フレーク7g)　199円	
2027	干しサクラエビ　5ｇ　562円　創健社	
2028	乾燥めかぶ　110ｇ　453円　天草本川海産	
2029	あおさ　25ｇ　462円　天草本川海産	
2031	天草芽ひじき27ｇ　238円　天草本川海産	

原料にこだわった　味　噌

3205	無農薬麦みそ2ｋｇ　1581円	
3204	無農薬玄米合わせみそ750ｇ　1008円	
3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750ｇ796円	
3203	ハト麦みそ　650ｇ930円　内田物産　九州	
3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750ｇ796円	

鍋スープ（創健社）これからの季節はやっぱりこれ！

3600	とり塩鍋スープ　600ｇ　324円	
3601	みそちゃんこ鍋スープ600ｇ324円	
3603	キムチ鍋スープ　600ｇ　324円	
3604	寄せ鍋スープ　600ｇ　324円	
3602	ごま豆乳鍋スープ600ｇ324円	

★本田さんの肥料

4105	★本田さんの発酵肥料10kg　1185円	
4108	★本田さんの発酵肥料5kg　678円	

縦合計（　　）

塩・砂糖

3213	はやさき水にがり　300cc　900円	
3218	小さな海・天日塩　中粒240ｇ508円	
3219	小さな海・釜炊き塩　小粒240ｇ508円	
3214	豊穣塩500ｇ　184円　ｵｰｽﾄﾗﾘｱ天日塩	
3215	豊穣塩5ｋｇ　1188円ｵｰｽﾄﾗﾘｱ天日塩	
3210	はやさき天日塩　大粒500ｇ900円	
3212	はやさき天日塩　小粒250ｇ850円	
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150ｇ486円	
3220	粗糖（きびさとう）1kg　477円　白石糖粉	
3222	純黒糖粉(喜界島産)　250ｇ　572円	
3223	てんさい糖(北海道産)　650ｇ509円	

松合食品のしょうゆ　他

3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L　1687円　松合	
3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L　1051円　松合	
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L　1051円	
3259	たまコッコー　150ml　314円　松合	
3264	「くろ」つゆ　濃縮だし400ml　619円　松合	
3289	まろやか旨酢タレ400ml 589円	
3260	味の母(大)1.8L 1966円　味の一醸造	
3261	味の母(小)　720ml　918円　味の一醸造	
3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円	
3263	春夏秋冬だしの素　1L　1253円	

お酢　他

3251	玄米酢(小)0.9L 1574円　松合食品	
3252	富士酢(大)1.8L 1908円　飯尾醸造	
3253	富士酢(小)0.9L 1166円　飯尾醸造	
3255	富士すし酢　360ml　636円　無農薬原料	
3256	りんご酢　600ml　648円　日食	
3258	ゆずポン酢　300ml　473円　丸島醤油	
3297	カンタン八芳酢　360ml　454円	
3298	お徳用カンタン八芳酢900ml　907円	

油（圧搾一番搾り）

3240	なたね油(大)1650ｇ2052円　坂本製油	
3241	なたね油(小)825ｇ1188円　坂本製油	
3242	なたねしらしめ油(大)1650ｇ2052円	
3243	なたねしらしめ油(小)825ｇ　1188円	
3244	胡麻油(大)1650ｇ　3996円　坂本製油	
3245	胡麻油(中)660ｇ　1944円　坂本製油	
3246	胡麻油(小)273ｇ　972円　坂本製油	
3247	紅花油　660ｇ　1620円　坂本製油	
3249	山江村産えごま油　105ｇ　2376円　堀内製油	
3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml　1458円	

縦合計（

2023年 5-②

記入は赤など目立つ色でお願いします

カレー、シチュー

3341	アショカのカレー粉 100ｇ 535円	5円引
3344	中辛植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 448円	5円引
3345	辛口植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 448円	5円引
3343	甘口植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 448円	5円引
3342	ハヤシルー115ｇ×2 509円 日食	
3347	コーンシチューフレーク180ｇ470円	
3346	植物素材のデミグラスソース135ｇ448円	

調味料（ソース、ドレッシング等）

3273	胡麻ドレ、ポン酢セット1209円	
3274	焼肉のたれポン酢セット1069円	
3285	ゆずごしょう 40ｇ 309円	
3286	練りからしチューブ49ｇ 359円	
3287	生おろしわさびチューブ40ｇ411円	
3271	焼き肉のたれ 350ｇ 617円 ヒカリ	
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	
3275	中濃ソース 300ml 443円 創健社	
3276	濃口ソース 300ml 443円 創健社	
3280	オイスターソース 140ｇ 427円	
3266	トマトケチャップ(大)ﾁｭｰﾌﾞ500ｇ562円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400ｇ463円	
3269	トマトピューレ320ｇ 356円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300ｇ551円	
3272	胡麻ドレッシング390ml 751円	

・小麦粉・雑穀・豆

3047	★米粉(白米) 300ｇ 416円	
3048	★米粉(玄米) 300ｇ 326円	
3009	★小麦粉500ｇ345円 福岡県・久保さん	
3011	★強力粉500ｇ345円 福岡県・久保さん	
3270	国内産特別栽培・小豆（北海道）200ｇ 756円	
3295	国産有機小豆(北海道)200ｇ 670円 限定	休
3296	国産有機黒豆(北海道)200ｇ 675円	
3046	国産ひきわりハト麦 300ｇ 663円	休
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150ｇ211円	
3307	純白玉粉 150ｇ 295円 秋田白玉	
3309	片栗粉 200ｇ 231円 桜井	
3310	よしの本葛 80ｇ 605円 富士食品	
3096	★地大豆きなこ（みさお大豆） 100ｇ 313円	
3070	地だいず(みさを大豆) 小粒 500ｇ 661円	
3314	有機いりごま・白80ｇ（エジプト産）248円	
3315	有機いりごま・黒80ｇ（ボリビア産）248円	

縦合計（ ）

梅肉エキス、ハチミツ、ジャム

3318	梅エキス・粒 90ｇ 2700円	
3317	梅肉エキス(小) 90ｇ4395円 梅丹本舗	
3224	県産ハチミツ(大)1kg 3788円	
3225	県産ハチミツ(小)600ｇ 2528円	
3320	マーマレード 200ｇ 454円	
3321	ピーナッツクリーム150ｇ 464円 創健社	
3279	メープルシロップ 250mｌ 1490円	

農産加工品

3117	★昭人さんの干し椎茸70ｇ 764円	
3118	★昭人さんの干し椎茸(ｽﾗｲｽ)70ｇ636円	休
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50ｇ497円限定	
3124	胡参竹水煮たけのこ120ｇ 293円	
3192	小玉こんにゃく250ｇ216円 大分産	休
3193	(板)有機生いもこんにゃく250ｇ248円	
3127	有機生いも糸こんにゃく250ｇ268円	
3194	有機生芋しらたき200ｇ238円	
3134	きくらげ(熊本産) 20ｇ 500円	
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48ｇ 391円	
3302	もち麩 25ｇ 275円 田辺麩店	
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	

★考える会オリジナル乾麺

3391	★乾うどん200ｇ291円 久保さんの小麦粉	
3393	★徳用乾うどん200ｇ×5袋 1426円	
3390	★そうめん200ｇ291円 久保さんの小麦粉	
3392	★徳用乾そうめん200ｇ×5袋 1426円	

麺類

3362	くず切り 100ｇ 378円	
3365	国産はるさめ 100ｇ254円 金正食品	
3366	ロングパスタ(ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ)300ｇ 416円	
3367	ショートパスタ(ﾏｶﾛﾆ)300ｇ 416円	
3370	醤油らーめん3食 567円 創健社	
3371	塩らーめん3食 567円 創健社	
3372	味噌らーめん3食 567円 創健社	
3373	博多風らーめん3食 599円 創健社	
3374	新）四川風らーめん3食 648円 創健社	
3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	
3384	4食入さくらいの焼きそば114ｇ×4 734円	

縦合計（ ）

お茶、紅茶、コーヒーなど

3711	★久保さんの麦茶500ｇ551円	
3712	★昭人さんのごぼう茶50ｇ 662円	
3710	★古庄さんのハブ茶(生)500ｇ720円	
3715	ハト麦茶 400ｇ 550円 かぬま	
3716	玄米物語(黒炒り玄米ｺｰﾋｰ)5ｇ×20 810円	
3721	下田さんの釜炒り茶90ｇ540円	
3728	下田さんの釜炒り茶ﾃｨｰﾊﾟｯｸ2ｇ×15 648円	
3722	下田さんの釜炒り粉末茶50ｇ540円	
3725	下田さんの冷茶 7ｇ×15 540円	
3701	紅茶(藤本製茶)3ｇ×10 540円	
3702	紅茶ｱｰﾙｸﾞﾚｲ(藤本製茶)3ｇ×10 702円	
3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200ｇ1080円	
3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300ｇ756円	
3737	しょうが湯 20ｇ×5 268円 マルシマ	
3738	花梨はちみつしょうが湯12ｇ×5 380円	
3739	たんぽぽコーヒー150ｇ1481円 杉食	
3730	ブレンドコーヒー200ｇ972円 第3世界	
3732	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(瓶入)100ｇ 1340円	
3733	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(詰替)80ｇ 1084円	
3735	こんぶ茶 80ｇ 697円 健康フーズ	

光食品のジュース類

3745	人参ジュース160ｇ×3缶514円 ひかり無農薬原料	
3746	1箱人参ジュース160ｇ×30缶4989円 無農薬原料	
3762	有機野菜飲むならこれ190ｇ×3缶528円	
3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	
3766	ｵｰｶﾞﾆｯｸジンジャーエール250ｇ×3缶 431円	
3767	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸジンジャーエール30缶 4180円	
3768	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー250ｇ×3缶 431円	
3769	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー 30缶 4180円	
3772	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160ｇ3缶 497円	
3773	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160ｇ30缶4838円	
3764	国産有機ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ(無塩)160ｇ3缶 497円	
3765	1箱国産有機ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ(無塩)160ｇ30缶4838円	
3780	ｵｰｶﾞﾆｯｸりんごｼﾞｭｰｽ190ｇ3缶 454円	
3781	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸりんごｼﾞｭｰｽ190ｇ30缶4439円	
3778	ｵｰｶﾞﾆｯｸアップルサイダー+レモン250ml×3缶 431円	
3779	ｵｰｶﾞﾆｯｸアップルサイダー+レモン30缶4180円	

ジュース、飲み物

3751	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L 977円 (竹嶋りんご)	
3752	手土産りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L×2本 1919円	
3753	1箱りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L×6本 5684円	
3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	
3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	

縦合計（ ）

会オリジナルお菓子（大人気!!）

3503	★高丸さんの玄米ぽんせんべい8枚302円	

お菓子

3541	きなこねじり菓子 8本（190ｇ）389円	
3544	黒こしょうおかき 70ｇ 351円	

サンコーのお菓子

3540	有機栽培コーヒーゼリー 110ｇ 270円	
3510	ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞｸﾗｯｶｰ ﾒｰﾌﾟﾙ風味 95ｇ 389円	
3546	小魚スナック 55ｇ 270円	
3511	ひじきスティック 120ｇ 292円	
3542	野菜スティック 120ｇ 292円	
3548	ミレービスケット 165ｇ 346円	
3529	サンコーのど飴 14粒 151円	
3505	バームクーヘン 1個 562円	
3513	荒びきえびせん 50ｇ 259円	
3506	手土産バームクーヘン2個入 1123円	
3520	小倉ようかん 58g 162円	
3552	アーモンドキャラメル165ｇ324円	
3535	ポテトチップス(しお味) 58ｇ216円	
3554	大豆チップス のりしお味50ｇ292円	
3555	ひじきあられ 55ｇ 281円	
3556	とうもろこしあられ 30ｇ 270円	
3557	ミルクスティック 100ｇ 292円	

秋冬限定商品

3531	ミニどら焼き 6ケ 356円	
3519	黒棒 8本 335円	

浅漬けの素 漬物

3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	
3281	ｱｲﾜ浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	
3306	本干したくあん 200ｇ 583円 ムソー	
3288	補充用麹屋甚平熟成ぬか(乾燥)400ｇ291円	
3290	軸付タカノ爪 5ｇ 324円	
3291	粉からし 20ｇ 270円	

ふりかけ・缶詰

3325	のり佃煮(瓶)95ｇ 383円 創健社	
3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35ｇ371円	
3305	えびいりこふりかけ 40ｇ 378円	
3326	ベニ花オイルのツナ缶 90ｇ 464円	
3327	さば味付け缶 190ｇ 346円 創健社	
3328	いわし味付け缶 100ｇ 368円 創健社	
3348	ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ味噌汁5食661円	
3349	ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ味噌汁(ほうれん草ｷｬﾍﾞﾂ)5食661円	

縦合計（ ）

洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤

4001	ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん800ml 1022円	
4002	詰替･ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん2kg2043円	
4003	ﾊｰﾌﾞの香り粉石けん1.8ｋｇ1225円	
4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500ｇ 550円	
4007	アルカリウォッシュ500ｇ398円地の塩	
4013	アルカリウォッシュL(香料入)600ｇ583円	
4008	クエン酸 300ｇ 495円 地の塩	
4011	くまモンのお掃除重層 600ｇ 330円	
4010	ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん（無香料）2L 1650円	
4029	ミセル固形石けん5個 532円 白井油脂	
4004	クリーン粉石けん70% 2ｋｇ1040円 限定	
4039	自動製氷機用洗浄剤10ｇ×3袋 418円 限定	

手洗い、浴用、洗顔、シャンプー

4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	
4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	
4023	無添加石けん 135ｇ 260円 白井油脂	
4024	よもぎ石けん100ｇ×4 1047円 地の塩	
4025	フラワーガーデンC 85ｇ×3 660円 地の塩 新規格	
4026	炭石けん 100ｇ 823円 地の塩	
4030	ちのしおﾍﾞﾋﾞｰ泡の全身ｿｰﾌﾟ330ml 913円 限定	
4031	詰替･ちのしおﾍﾞﾋﾞｰ泡の全身ｿｰﾌﾟ280ml 495円	
4020	デンシーハミガキ 80ｇ 506円 ムソー	
4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	
4036	詰替･炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	
4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	
4038	詰替･炭リンス 350ml 572円 地の塩	
4034	ﾅｯﾁｭﾗﾙ石けんはみがきｼﾞｪﾙ80ｇ495円	

パックス（太陽油脂）商品

4041	パックスナチュロン ハンドｸﾘｰﾑ70ｇ 935円	
4042	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ リップｸﾘｰﾑ3.5ｇ 715円	
4043	UV(日焼止め)クリーム45ｇ 1430円	
4044	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤ボトル430ｇ 605円	
4045	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤詰替用500ｇ 605円	
4046		

化粧品

4050	つばき油 92ｇ 1650円 坂本製油	
4051	ｽｷﾝｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｵｲﾙ30ml 1225円	
4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーユ	
4053	★へちま水(原液)300ml 838円	

◇オーサワジャパン
1週間～2週間納品に時間を頂きます。

5098	CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円	

縦合計（ ）

日用雑貨

4059	ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟﾊﾟｰ 太穴芯無6ロール 556円	
4061	無漂白ｺｰﾋｰﾌｨﾙﾀｰ2～4人用100枚 611円	
4073	ｵｷｼｼﾞｪﾝ ダストパック4枚 1210円	
4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円	
4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円	
4071	くすの木しょうのう10ｇ×8包 1727円 限定	休
4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円	
4062	ムッキーちゃん 1個 488円	
4057	ｵｰｶﾞﾆｯｸ化粧用ｺｯﾄﾝ8×10ｇ 48枚 493円	

酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています

料理酒

3810	特選･料理用自然酒1800ml 2189円	
3811	特選･料理用自然酒720ml 996円	

オリジナル焼酎「いのちの雫」

3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2619円 限定	休止
3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本30591円	休止
3804	★いのちの雫 25度 720ml 1466円	休止
3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 17076円	休止

ワイン、自然酒、ｵｰｶﾞﾆｯｸビール

5854	数量限定 井筒ワイン **生白ワイン** 720ml（冷蔵）1889円	
3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円	
3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円	
3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円	
3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円	
3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円	
3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円	
3831	12缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 3205円	
3832	24缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 6359円	
3830	6缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 1616円	
9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円	
9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円	

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。

◇マル球産業株式会社

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**	
4085	スープの力DX 標準価格46200円 **期間限定価格 41800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**	

令和5年　1月17日　**生活協同組合　いのちと土を考える会**

自家製正直味噌！

「畑へおいでよ！」企画

我が家の味噌づくり

今年は大豆を煮るところから始めようと思います。焚き火楽しみましょ♪
今年も2回に分けて開催しようと思います。
どちらか都合の良い日もしくはどちらでもいいを選択してください。
雨天の場合は翌日に開催予定です。

■日時　**2月4日(土)** 10:00～15:00

2月11日(土) 10:00～15:00

■会場　高山農園　畑・作業場

熊本ガスさん（合志市須屋2696-65)の隣

■参加費(昼食代込み)別途保険代1人100円いただきます

大人 1000円

小学生 500円

幼児（3歳以上） 300円

■材料費(別途必要。何セット作られるか教えてください。)

熟成Aセット = 2000円(大豆1K=980円 & 麹1K=1360円相当)

冬に仕込み、夏を越してゆっくり熟成するので、発酵の変化、味の変化が楽しめる

甘めBセット = 3200円(大豆1K=980円 & 麹2.2K=3000円相当)

麹多めな九州的甘めの味噌。2か月で仕上がるためカビの心配が少ない

■持ち物

□好みの塩　熟成A:450g×セット数　甘めB:620g×セット数
□エプロン □タオル　□三角巾
□皿、おわん、はし、スプーン、コップなど
□味噌4～5kgを仕込む容器(カメ、タッパー等なんでもOK!)
□あれば、、、大きいボウル

「御御御付け」食べてますか？

「おみおつけ」は味噌汁の丁寧語です。何重もの丁寧語で書かれるほど、古来から大切なお料理として扱われてきたんですね。会のケース野菜を使いこなすにあたって、味噌汁づくりは欠かせませんよね？♪
みんなで仕込む味噌、簡単、おいしいと好評です。
免疫アップに味噌の菌と野菜たっぷりの汁、出汁のミネラルと最強味噌汁です！ぜひ手作りで自分に合った我が家の味噌を育てましょう♪

ーー日程ーー

１０時　集合
大豆を煮る、昼食づくり
１２時　昼食
(味噌と会の食材を使ったランチ)
13時
味噌づくり
１5時　解散

～～問い合わせ連絡先～～
090–5729–7328（高山）
大豆は煮る前日から浸水させ
準備が始まっています。
キャンセルは2日前までにお願いします。

仕込みに使う予定の材料

【量】約4~5キロの味噌を仕込みます。熟成期間：熟成Aセット=10ヶ月、甘めBセット=2か月～

【麹】会の生産者下田さんのつくった無農薬無化学肥料米(ゆうきスター)で仕込んだゆうきスター麹。

【大豆】会の生産者のつくった2022年度産　無農薬無化学肥料大豆。

締め切り　1月27日(金)

《切り取り線》

我が家の味噌づくり　申込書

＿＿＿＿＿コース　＿＿＿＿＿＿＿＿グループ

■いづれかに丸をつけてください

①どちらでも良い

②2月4日(土)

③2月11日(土)

土曜も日曜も雨で
中止の場合の確認手段
下のどちらかに〇をつけてください

・考える会の公式LINEで確認

・携帯にショートメッセージ

希望のセット数を記入してください

熟成A　2000円✖

＿＿＿＿＿**セット**

甘めB　3200円✖

＿＿＿＿＿**セット**

氏名	いずれかに〇を	備考（アレルギーの有無など）
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	

＊連絡に必要なため、代表者の連絡先を教えて下さい。（　　ー　　ー　　）

グループ名	組合員番号	組合員名

提出日 火コース1/24
金コース1/27

2月 野菜ミニケース予約注文書

すでにミニケースを登録されている方は、提出する必要はありません

No		注文数
13	野菜ミニケース （2月のみ予約）	

No		注文数
13	野菜ミニケース （2月以降も継続予約登録）	

月の途中で、野菜が足りないと思われた方は、小・普通ケースへの変更できます。
定例注文書で希望のケースを選び、”ミニケースより変更”と必ず明記してください。
その週のみの変更になります

継続予約登録は、配送停止の連絡がない限り、自動的に毎週ミニケースが配送されます。

2月のケースに入る野菜(予定)
・大根　・かぶ　・蓮根　・人参　・ごぼう　・里芋　・からいも
・生姜　・レタス類　・白菜　・キャベツ　・小松菜　・山東菜
・チンゲン菜　・ほうれん草　・ブロッコリー　・深ネギ　など

火曜配送日	金曜配送日
7日	3日
14日	10日
21日	17日
28日	24日
31日	

生産者の野菜が定期的により多く出荷でき消費者も小家族でも、毎週無理をせず新鮮な野菜を取ることが出来るようにと、できたミニケースです。
各家庭にあった、野菜ケースの継続的な利用をよろしくお願いします。

ミニケースの約束事（2019.4月より一部変更）

・一ヶ月単位の予約制で、毎週お届けとなります。

・原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません。

※もしキャンセルされる場合は200円のキャンセル料をいただきます。

※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。

・野菜メニューの中から約7～8種類、1350円前後をお届けする予定です。

・野菜の量目は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。

内容は葉物2～3束まで　根菜は同じものは1週おきが基本。

（2週続くこともあります）

生活協同組合　熊本いのちと土を考える会

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）。荷造りは事務所で行い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　　）

コース	グループ名	組合員番号	組合員名	注文数

商品コード	商品名	数	商品コード	商品名	数
11	農産物ケース　普通				
12	農産物ケース　小				
25	卵パック　10個・追加分				
27	有精卵パック6個・追加分				

●お届け先●

〒

◎住所

◎TEL

◎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ヶ口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	2860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

令和　　年　　月　　日 提出

♥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。

◎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。）

・受付日　　月　　日

・担当（　　）