

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、在庫調整のためのセール企画です。一頭買いシステムへの応援をよろしくお祈いします

- | | | | |
|---|---|--|--|
| 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祈いします。

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・ませ麺

からだにやさしい尾道ラーメンとませ麺。

- ・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世界ショッフ
チョコ製品
全品特価

特別注文書(A4)で
 ご注文ください





- ❁ 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！
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なつくりできそうです。

..1/6 山都町・佐藤真実..

- ❁ あけましておめでとうございます！

最近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！！

いよいよ今年も初配達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願いま
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して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 ❄

本日は七草配達です 🍵 今日に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]がはあります 🍵

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。
今年も少しでも早く、皆様にご迷惑をおかけせずにすむような
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致します。

..1/6 A1・B1コース 村上 卓..

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粗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 ・さつまいも ・みりん ・醤油

- ① さつまいもを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」 ・さつまいも ・人参 ・ブロッコリー ・ブロッコリーの茎 ・小麦粉、塩、油

- ① さつまいも、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ため、稲刈り、天日干しをした。(古庄・高丸・高山・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

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×パイナップル×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	グランベレーチョコ	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

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

農業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

従来の干菜産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。

塩麴、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ヶ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。