

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/31		2/7

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/3		2/10

※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。

ご家庭で味噌作り「手作りみそ企画」



イメージ写真

味噌作りの季節になりました。手前味噌で美味しい味噌造りに挑戦してみませんか？山鹿市にある内田物産（卑弥呼みそ）の麦麴、麦米合わせ麴のご案内です（詳しくは特別注文書を配布しております）

卑弥呼の麴は、昔ながらの室蓋1枚、1枚に真白くねかせた手づくりの麴です。糖化力に優れ、おみその出来上がりの味が違います！

特別注文書(A4)でご注文ください(2/14、2/17配送)

「ゆうきスター米の米麴」



イメージ写真

考える会の無農薬米でつくった米麴です。みそや甘酒、塩こうじ等々使い方はいろいろ。他ではなかなか手に入らない、無農薬米の麴です！冬季限定品です。

3165 ★ゆうきスター米の米麴
500g(冷凍) 740円(税込) 10円引

「みさを大豆」阿蘇郡高森町産



イメージ写真

みさを大豆は小粒の為に選別がしづらいという理由で生産が減少し、今では幻の大豆とも言われているそうです。味が濃くて栄養価も他の大豆に比べ高いそうです。

3168 地大豆(みさを大豆/小粒)
500g 661円(税込)

2~3ヶ月に一度？のお楽しみ「山のハム工房ゴーバル」



新メニュー「焼き豚」が登場！

炭火で焼きこんがりとした色と風味に仕上げられています。肉のうまみがそっくり残っていますから、これをもう一度とろとろに煮込んで、おいしく利用することができます。

1387 焼き豚
280g前後 1750円(税込)

山のハム工房ゴーバルは、標高600mの静かな山の上にあります。1980年から無添加でのハム作りを続けてきています。化学調味料や発色剤は一切使用せず時間をかけて熟成させて、自然の旨みを引き出します。ゴーバルをいつも支えて下さる1人1人の思いが全部美味しさにつながっている商品たちです。

特別注文書(A4)でご注文ください(2/14、2/17配送)

いなかもん倶楽部の「よもぎもち」まだ沢山ありま〜す！



お正月用のお餅を注文量よりも多めに作ってもらって年末から冷凍保存しておきました。まだ沢山ありますので、今週はセール価格でお届けです。きなこと一緒のどうぞ！

冷凍もちは定例注文書(A3表面)でご注文ください

4月に本田農園で摘んだよもぎを使用して、よもぎの風味が美味しく仕上がっています。人気のよもぎもちです

3154 よもぎもち(冷凍) 500g 1029円(税込) 10円引
3096 きなこ(みさを大豆使用) 100g 313円(税込) 5円引

「島川さんの元気豚」在庫調整セール

「ヒレ」「とんかつ」「生姜焼き」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願ひします



特に在庫が多い豚ヒレ 1012 元気豚ヒレ 300g 1266円(税込) 50円引
1013 元気豚とんかつ用 300g(3枚) 994円(税込) 10円引
1010 元気豚生姜焼き用 300g 994円(税込) 10円引



☺ 新年明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。暮れは雪が降り大変寒く久しぶりの積雪でした。その後、年末年始は一変、天気も良くて春の様な日々ですね。これからまた寒波が来るだろうと思います。まだ大寒前で少し気候の変化に注意しましょう。コロナの感染もまだまだ心配されます。これまで同様感染対策をとりながら生活していきましょう。我家では人参とごぼうの出荷が続きます。他に畑の片付、土作り、栗の剪定、椎茸原木の玉切り等々、冬の仕事をしていきます。

..1/17 山都町・佐藤昭人..

☺ 新年あけましておめでとうございます！今年も一年よろしくお願ひ致します。新年明けて、早くも半月が(笑)気が付くとあつという間に月日は流れていくので、しっかりと計画を立てて今年一年もがんばっていこうと思います。毎年1月の始めには1年の作付けを奥さんと2人で考えるのですが、その通りにはなかなか…。少しでも失敗がないようにしていこうと思います。これから強烈な寒波が来そうで、心配ですが、穏やかに季節が移り変わっていくように願ひます。

..1/17 大津町・山本瑞樹..

☺ 先日は生産者と職員と一緒に排水溝、つまりU字溝の設置をしました。というのも、3年前に購入した土地に米倉庫を建てていますが、残りの土地はむきだしとなっており、現在アスファルトを舗装する工事を行っています。その工事の前に、米倉庫の雨水を処理するための排水溝をあらかじめこちらで設置する必要があり、時間もなかったもので、自前ですること。溝を作って、砂をしき、転在して、U字溝を並べて、すき間をモルタルで埋めて、という感じですが、Uの字の左右は水平にしつつ、全体としては傾斜をかけねばならず、難しい作業でした。が、ベテランの生産者の臨機応変さに助けられながらなんと半日で終えることができました。すごいです。

..1/17 合志市・高山健也..

配送者だよ



◇ みなさんこんにちは！今年最初のA3・4コース配送になります！本年もどうぞよろしくお願いします。4週ぶりに走るの、ちょっと緊張しますが、組合員さんと楽しいおしゃべりをすれば、すぐに調子もどって来るとおもいます(笑)。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか？我が家は久しぶりに家族そろって初日の出を拝むことができました。ここ数年は私ひとりだったので、とても嬉しかったです。付き合ってくれた娘と息子に感謝です。きっと良い一年になるとおもいます。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..1/17 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。年明けから暖かい日が続き、過ごしやすくなっておりましたが、今週からついに寒波がやってきました。本来の気温に戻ったと言えばそれまでですが、やはりつらいものはつらいです。皆様も暖かくしてお過ごし下さい。私事ですが、今年は昨年よりもおとなしい一年になる予定です。昨年は引越しをはじめとして、自分の周りが大きく動いた一年でした。幸いよい方々に支えられて、大きな節目の年のわりに、平穩に過ごせました。今年も平穩に過ごせるようにしたいです。皆様もよい一年を過ごせるように頑張りましょう。

..1/17 A1・B1コース 村上 卓..

～行事予定～

- ・我が家の味噌づくり：2月4日(土)10:00～15:00 ・ 2月11(土)10:00～15:00 高山農園
- ・組合員のつどい：2月25日(土) パレア9階会議室 9:30～11:50
- ・春の阿蘇高菜織りまつり：3月25日(土) 島川農園

考える会のホームページで、注文書のすべての内容が、毎週見れるようになりました！

これまでの「週刊いのちと土」に加え、定例や特注の注文用紙、その他のチラシもカラー版で見ることができます。

☺ ホームページ担当職員の福岡さんより ☺

配送よりひと足早く見られるように毎週月曜日に必ず更新するように頑張ります！なのでみなさんも月曜日にチェックしてカラーの注文書をじっくりご覧くださいね☺ ✨ お家での注文時に ✨ 出先で出し忘れに気づいた時も、ホームページで注文書がチェックできるので、ネットからの注文もできますよ(ネット注文は当日の16時まで)☺

公式ラインから見に行けます☺ 画像参照☺ 是非是非ご活用くださいね☺

考える会
「公式ホームページ」



いのちと土を考える会 注文書

考える会
「公式LINE」



いのちと土を考える会 LINE

考える会
「ネット注文」



いのちと土を考える会 net注文



野菜・果物だより

今年のごぼうは豊作です。沢山ご利用ください

ごぼうといえば、食物繊維。イヌリン、セルロースなど、食物繊維は消化吸収されずにお腹を通過して胃腸をきれいに掃除し、腸内に悪玉菌が繁殖するのを防ぎます。皮の近くには香りと旨みが集中しているので、皮はむかず、泥を落とすだけで調理。アクも旨みの一部なので、油で炒める、揚げるなど、アクごと調理してアクを旨みに変えましょう。 大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

柳川風ごぼうとじ丼

「材料」 ごぼう・ささがき(細切りでも良い)150g ネギ・小口切り少々 牛肉(バラ肉)・200g 卵・3個
A だし汁・1カップ 醤油・大さじ3 酒・大さじ2 みりん・大さじ2 砂糖・大さじ1



- ① ネギは小口切り、牛肉は小間切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒め肉の色が変わったら、よく水をきったごぼうを加え炒める。
 - ③ ごぼうに火が通ったらAを加え20分程煮る。
 - ④ ③の味がしみたら溶き卵を加える。半熟状になったら火を止め、ネギを入れ蓋をして少し蒸らす。
- ※ 材料、調味料は好みにより加減してください。 清和の生産者 佐藤昭人さんからのレシピです

ごぼうの炒め物

「材料」 ・ごぼう ・大アゲ ・こんにゃく ・鶏肉

ごぼうのささがき、アゲ、こんにゃく、鶏肉を底の厚い鍋に入れ油をひいて炒め、味の母(適量)を入れふたをして煮る。ごぼうが歯ごたえがある程度に煮えたら、しょう油、ラー油を入れて味を整える。
※ごぼう以外でも、冬瓜は四角の薄切り、ハヤトウリ、ヤーコン、大根などは千切りにして同じように調理すると美味しいです。
大津町の生産者・古庄淑子さんのレシピです

第39期 第4回 米委員会だより

2023年1月11日(水)10:00～ 益城事務所2階

1.稲作の状況

- 高丸 特になし
下田 苗床の床土づくりの準備中。例年おからを使っていたが、脱脂大豆に変更しようと思う。おからに比べたんぱく量が多いので酸が出にくいから。しかし値段は高い。肥料等に関して遺伝子組み換え作物の混入は仕方ない。
- 佐藤真実 特になし
島川 田んぼへ堆肥散布と荒おこし。
佐藤昭人 特になし。来年から田んぼが1枚(20a)増えるが2年は転換米です。

2.米委員会だより(新聞)について 藤吉さんより

4コマ漫画のネタは、米委員会に限定せず、会全体のことを取り上げます。なのでいろんなネタ情報をお寄せください。

3.提携米(ゆうきスター)PR週間

- 目的 ①お米生産者と消費者のふれあい・交流を増やすために
②提携米への理解を深める機会とし、年間予約の拡大をはかるために
- 実施日 2月3日(金) 7日(火) 小袋配送日
準備物 ・予約米および追加米注文実績一覧表(コース別) ・タスキ3本製作 金額は3本で3～4000円

4.各イベントの係決め (イベント自体をやるかやらないかも含めて)

2023年米委員会イベントの担当

- 6月 田植え(福岡、池田、永井) 6月 アイガモ放鳥(福岡、池田、永井)
7～8月 水田視察(福岡、坂口) 10月 稲刈り(福岡、石田奈緒、三隅)
田植と稲刈りは、雨天中止の場合、可能な限り「援農」にて作業を終えるようにする。また、石脇さんへの苗の提供等
いろんなサポートを生産者で行う。

5.今後の予定

- 1月31日(火) 2月の米小袋作業 (生産者:島川さん、帯山ブロック:姫路さん)9:00～
○2月3日(金)・7日(火) 提携米(ゆうきスター)PR週間(生産者が配送車に横乗り)
○2月25日(土) 組合員のつどい(9:00～パレア) 取り急ぎの議題もないので、2月の委員会は「つどい」に代えさせていただきます

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

今週のスポット品



とんかつ・しょうが焼きセール!

1013	★元気豚とんかつ用	300g	994円	→ 10円引
1010	★元気豚ロース生姜焼き用	300g	994円	→ 10円引
1012	★元気豚ヒレ	300g	1266円	→ 50円引
3289	まろやか旨酢タレ	400ml	589円	→ 10円引
3286	練りからしチューブ	49g	359円	→ 5円引
3265	ウスターソース	360ml	421円	→ 5円引
3275	中農ソース	300ml	443円	→ 5円引
3276	濃口ソース	300ml	443円	→ 5円引
3009	★小麦粉	500g	345円	→ 5円引
3311	パン粉	150g	211円	→ 5円引

手作り味噌を造ろう!

3165	★ゆきスター米の米麹	500g	740円	→ 10円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	508円	→ 5円引
3214	豊穰塩	500g	184円	→ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1188円	→ 15円引
3210	はやさき天日塩 大粒	500g	900円	→ 10円引
3212	はやさき天日塩 小粒	250g	850円	→ 10円引

今週のスポット品

よもぎもちセール!



長年、高丸さんが作ってこられたよもぎ餅。今年は高丸さんに教えてもらいながら、いなかもん倶楽部で作る事になりました。4月に倶楽部のみんなで摘んだよもぎを使用しており、噛むとほんのり春の香りがします。冷凍で新鮮なままお届けします。ぜひご賞味ください!
(売り上げはいなかもん倶楽部の活動資金とさせていただきます)

3154	よもぎもち(冷凍)	500g	1029円	→ 10円引
3096	★地大豆きなこ	100g	313円	→ 5円引

♥私のお気に入り商品 ..Nさんより..

先日、島川社の元気豚ヒレを注文し、ヒレカツにしました! お肉がとってもやわらかくて最高でした!!
2才の息子もパクパク食べて「トカツ、おいしいねえ～」と言っていました。また注文します!

♥私のお気に入り商品 ..Hさんより..

「中濃ソース」
私が愛用しているものの1つです。
ケチャップに中濃ソース・黒砂糖を
入れ、とんかつソース等を作る時にも
利用しています。もちろん
生野菜にマヨネーズと一緒にかけると
おいしいですよ!

♥私のお気に入り商品 ..Nさんより..

「旨酢タレ」重宝しています!
レンコン、ゴボウ、ニンジン等の根菜類を素揚げして、松合さんの旨酢タレに漬けるだけ。
作り置やお弁当におススメです♡

今週の特注品

..2/14..17届け..

☆山織「千亀利織毛布・日本の陶器」

特許取得の千亀利織りという新しい技術によって生み出されたふわっとあたたかな空気に包まれる、やわらかな肌触りの毛布です。
日本の陶器(常滑焼、美濃焼、万古焼)

☆山のハム工房「グローバル」

グローバルの製品は化学調味料、保存料、発色剤などは一切使用せず、時間をかけてじっくり熟成させて自然の旨みを引き出します。
新商品「焼き豚」お試しください。

☆内田物産「卑弥呼醬院麹」

卑弥呼味噌の味の特徴は、なんといっても、麴の奥深さにあります。
江戸時代後期、酒造所時代からひたすら繰り返されてきた「麴づくり」。たっぶりの時間をかけて、肌で、体で育てる伝統的な製法は、今でも受け継がれています。

☆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。

グローバルの「料理用ベーコン」でポトフ

【材料】

- ・ 料理用ベーコン
- ・ じゃがいも
- ・ 玉ねぎ
- ・ 人参
- ・ ハーブソルト
- ・ 洋風だし
- ・ ローリエ



【作り方】

1. 野菜は少し大きめにカットします。じゃがいもは半分~1/4カット、玉ねぎは4つ割り、人参は半分の長さに切ってから縦に切ります。
2. 鍋を加熱して料理用ベーコンをソテーし、ベーコンの脂がでてきたら、玉ねぎと人参、ローリエを入れひたひたに水を注ぎます。洋風だしも入れて中火で加熱し、沸騰したら火を弱めて煮込みましょう。5分ほどしたらじゃがいもを加えて火が通るまで煮込み、ハーブソルトで味を調べて出来上がりです。バジルソーセージを加える場合は最後に入れて余熱で温める程度でOK。マスタードを添えてお召し上がりください。

考える会 掲示板

速報：予定イベント

「春の阿蘇高菜折りまつり」

3月25日(土)

阿蘇市島川さんの畑で、阿蘇たかなの収穫 & 漬物体験を
開催。

お一人、ご家族、お友達、新しい組合員さん、みんなと一緒に
楽しく過ごしませんか？

お申込など詳細は、後日お知らせします。

(運営委員会つなぐチム)

実名 イニシャル 台所ネーム (りんぽこりん)

カタログに載っていた高山理事長の文章読みました。

世の中が議論もほいまま不安な方向にどんどん進んでいる中、
議論できる場や人々のいる考える会の一員でいられていること、
そういう大人の姿を子どもに見せられることは大切だなと
感じます。今年も楽しみながら、会の活動に参加したいです。

よろしくお願ひします 😊”

考える会 掲示板

□実名 □イニシャル □台所ネーム (ボムドテール)

久しぶりのメッセージ。今年もこの掲示板でたくさんの方とつながりたいです♡

少し前ですが、会での取扱いで知った大好きな海苔屋さん。

柳川の「成清海苔」さんへ伺ってきました。店主さんと少しお話し

させていた時にこのことが、酸処理していない海苔は本当に少ない

んですね。海苔の酸処理とは、品質の低下や病害の原因になる

雑菌類などを駆除するため、養殖網ごと有機酸溶液に浸し

た後に戻すための消毒の工程のことです。これとすると病気が防げる

だけでなく黒々としたツヤが増すともあり、ほとんどの海苔が酸処理

されているそうです。海苔の等級が色、ツヤも基準にされていること

が大きな理由です。(お米の等級と似ていますね)また、この酸処理剤

は魚介類にとっては環境の負荷になるそうです。お米に海の農薬ですね。

会の無農薬野菜を選ぶように無酸処理の海苔を選んだらいいし、

海のことともっと知らなければと思いました。そうすると、

海とつながる山のことも知りたいなあ。とまあ、子どもたちも

私も海苔が大好きです。この海の宝がずっと守られ続けたい。



安心安全な農畜産物を 県外で求めている方へ グリーンファームを紹介してください！

有限会社グリーンファーム熊本では、現在も

- 県外在住の、安心安全な農畜産物を求めている方
- 県内外の保育園や幼稚園、学校給食などの事業所
- 安心安全な農畜産物を扱いたい、八百屋さんや飲食店
などへ品物をお届けしています。

今後はもっとたくさんのお客さまにお届けしたいと思っています。

持続可能な社会につながるオーガニックの輪を拡げるためにも
組合員のみなさまよりご紹介いただけると嬉しいです。



グリーンファーム熊本

〒861-2241
熊本県上益城郡益城町宮園 401
TEL/FAX 096-286-3966
Mail info@syoujiki-yasai.com

グリーンファーム熊本とは

生活協同組合「熊本いのちと土を考える会」が設立された1985年の7年後、
1992年に考える会とは別組織として設立された、有限会社です。

設立の理由は生活協同組合である考える会では、生協法の決まりで販売する事が
出来ない県外の個人の方や学校給食、飲食店など、生協の範囲を超えて会の農畜
産物を流通させる事を目的に設立されました。

それぞれの組織で
できること

	有限会社 グリーンファーム熊本	生活協同組合 熊本いのちと土を考える会
県内の個人の方	×	○
県外の個人の方	○	×
学校給食・保育園など	○	×
飲食店・法人など	○	×

ご連絡ください↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓

096-286-3966

有限会社グリーンファーム熊本
代表 山本 瑞樹

白菜キムチづくり

考える会の元気なお野菜と、韓国産とうがらしをつかって、白菜のキムチを作ります。

この日は、キムチのもとのヤンニョムづくりと、白菜の塩漬けをして、お家で混ぜたらできあがり！なプランです。

基本を覚えたら、「我が家のキムチ」への変身もばっちり！みんなでワイワイ楽しくつくりましょう♪

ビビンパランチつき♪



できあがり約2キロ分のキムチをお持ち帰りできます♪

2月15日(水)

時間 10:00-14:00
参加費 3,000円 (別途保険代)
場所 高山農園加工場
住所: 合志市須屋 2696-65
(熊本エコア熊本ガス営業所隣)
定員 10名
(応募多数の場合は抽選)

持ちもの

- ▷ エプロン
- ▷ 三角巾
- ▷ 包丁
- ▷ まな板
- ▷ ボウル (大きめ)
- ▷ ざる (大きめ)
- ▷ バット (大きめ)
- ▷ ビニール手袋
- ▷ 白菜、ヤンニョム持ち帰り用の容器やジップロック
- ▷ ゴムベラ
- ▷ お皿とおわん (ランチ用)
- ▷ お箸やスプーン

問合せ先 山本友希 070-9040-4685

キリトリ

白菜キムチづくり 申込み書

締切り 2/3(金)

ブロック名

コース

グループ

名前(フルネーム)	電話番号	備考

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)。荷造りは事務所でいたし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
關西地方	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

♥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（ ）

No.6 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 **2/14**

金コース **2/17**

提出日 火コース 1/31
金コース 2/3

山のハム工房グローバル

グローバルのこと `Living is sharing` ゴーバルが始まったのは1980年。アジアの草の根の人々と共に学び集う場所を作りたいと、石原と榎本と仲間数人で岐阜の山間に入り「アジア生活農場グローバル」という名前でスタートしました。”Living is sharing”(生きることは分かち合うこと)という理念のもと、牛や羊を飼ひ毛刈り体験をしたり、子ども達を集めて林間学校をしたりしていました。そんな中、生活の柱となるようにと食肉加工をはじめ、少しずつ形をかえながら「山のハム工房グローバル」という従業員30人ほどのハム工房へと変化して来ました。形は変わっても、創業当時の”Living is sharing”という理念はそのままに、田舎に暮らしながらハム作りを通して「分かち合い、共に生きるためのもの作り」を模索し続けています。

1387 焼き豚 280g前後 1750円

(表示金額は280gの価格です。手作りのため一つ一つの重量が違い、お手元に届く商品の価格は多少前後します。)

醤油、みりん、生姜、ねぎのシンプルな液に漬け込んだ後、炭火で焼きます。家庭的な手作りならではの製品です。

原材料: 豚肉(国産)・醤油(大豆・小麦を含む)・みりん・ネギ・生姜



冷蔵・冷凍			
No.	商品名	注文数	価格(税込)
1387	焼き豚 280g前後 NEW		1,750
1386	チーズウィンナー(冬季限定) 85g		540
1385	ロングソフトサラミ 100g前後		670
1376	カントリーチョップ(冷凍) 200g		691
1377	味噌漬豚ロース肉(冷凍) 120g		486
1378	プルコギ(冷凍) 220g		691
1379	豚生姜焼き用味付肉(冷凍) 200g		778
1380	ポークハンバーグ 115g		367
1375	布巻きロースハム 280g前後		2,009
1364	ロースハムスライス 78g		626
1368	ボンレスハムスライス 80g		626
1369	あっさり料理用ベーコン 230g		1,134
1370	骨付きハム 1本		1,512
1371	ヒレスモーク 190g		1,490
1362	ウィンナーソーセージ 110g		583
1372	バジルソーセージ 182g		810
1373	アップルマスタード(ビン入り) 100g		514
1374	アップルマスタード(袋入り) 100g		324

No.6 特別注文書-B

グループ名	組員番号	組員名	注文数
-------	------	-----	-----

手作り味噌材料

配送日	火コース 2/14	金コース 2/17	提出日	火コース 1/31 金コース 2/3
-----	-----------	-----------	-----	-----------------------

手作り味噌用「麦麴、麦米合わせ麴」

No.	商品名	注文数	税込価格
5801	もろぶた麦麴(麦麴「熊本県産」4.5k g+塩600g入り) (大豆1.5k g・塩300g)を足して、10k gの味噌が出来ます		2,804
5802	もろぶた麦麴(麦麴「熊本県産」2.25k g+塩300g入り) (大豆750g・塩150g)を足して、5k gの味噌が出来ます		1,566
5803	もろぶた麦米合わせ麴(麦米合わせ麴「熊本県産」4.5k g+塩600g入り) (大豆1.5k g・塩300g)を足して、10k gの味噌が出来ます		3,403
5804	もろぶた麦米合わせ麴(麦米合わせ麴「熊本県産」2.25k g+塩300g入り) (大豆750g・塩150g)を足して、5k gの味噌が出来ます		1,891



まだまだ人気の塩麴！地元熊本の上質なお米で、職人さんが丹念に作りあげた本格手作り麴を使用しております。

麴（ご家庭で手作り）

5811	しょうゆのみ麴 500g	500
5812	金山寺麴 500g	500
5813	甘酒麴 500g	630
5818	塩麴(手作りセット) 200g (麴200g 塩65g)	400
5820	塩こうじ(完成品)130g 瓶入り 熊本県産無農薬米を使用	380
5821	イタリアン塩こうじ(完成品)130g 瓶入り 熊本県産無農薬米を使用	480

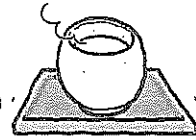


塩こうじ(完成品)130g
室蓋(モロブタ)造りの手づくり米麴を使用し内モンゴルの塩で仕込み、素材に馴染むようにミキサーで軽く粒をなくしております
鶏肉や豚肉、魚などにつけて塩焼などに、焦げやすいので火力の調整をお願い致します。
ハンバーグなどにもお肉の約10~20分の1の量入れますとおしく頂けます



イタリアン塩こうじ 130g ビン入り
厳選スパイス・ハーブの香り高い塩麴室蓋(モロブタ)造りの手づくり米麴を使用し内モンゴルの塩で仕込み厳選スパイスと香り高いハーブを独自の配合で完成。
鶏肉や豚肉、魚などにつけてイタリアン塩焼などに焦げやすいので火力の調整をお願い致します。
オリーブ油・サラダ油などとも相性◎ですトマト料理にも！その他サラダや隠し味何にでもハーブ塩の代わりにお使い頂けます

1月 | 睦月



もち米と米麴で作る甘酒

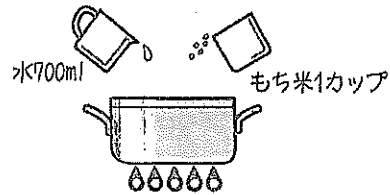
米と麴を発酵させて作る甘酒は、ビタミンや酵素が豊富です。砂糖の代わりに甘味料として、お菓子や漬物にも使えます。炊飯器や保温鍋で手軽に作れます。

材料

米麴(乾燥麴)..... 400g 水..... 1100ml
もち米..... 1カップ (5.5カップ)

【作り方】

① 1カップのもち米を700mlの水で炊いて、おかゆにする。



② 残りの400mlの水を入れ、60度まで冷まし、ほぐした米麴を混ぜる。

③ 炊飯器や保温鍋などの容器に入れ、60度に保って7時間ほど発酵させる。中身がトロトロになる。



④ 鍋に入れて70度まで温めて発酵を止める。煮沸消毒したびんなどに入れて、冷蔵庫で保存する。

【保存】

- びんに小分けして冷蔵庫で保存する。
- 冷蔵庫で、2週間は保存できる。

【飲み方】

水で少し薄め、温めて飲む。ショウガのしぼり汁やごく少量の塩を入れてもよい。ショウガを入れると体が温まる。砂糖の代わりに甘味料としても使える。

●発酵中は、温度計で温度を管理するとよい。発酵しすぎると酸味が出てくるので注意。発酵を止め

るときは70度以上にする。

- もち米で作ると甘さが増す。
- 米麴：水分を30%含有。そのまま使うことができる。保存期間は冷蔵庫で1～2週間。
- 乾燥麴：生の米麴を乾燥させ、日もちを良くしたもので、常温で長期保存可能。

■甘酒は奈良時代から飲まれ、江戸時代には冷やして飲む、夏の栄養ドリンクとして庶民に親しまれた。ビタミンB群や酵素を豊富に含む、滋養たっぷりの自然の甘味料。

●アレンジ

甘酒で作るべったら漬け

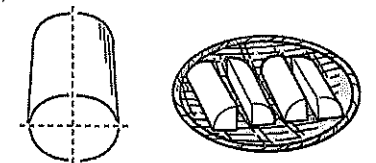
大根の表面に甘酒がたっぷり付いた東京を代表する漬物です。

材料

大根..... 1/2本(約1kg) 塩(大根の重さの5%)..... 50g
甘酒..... 200g

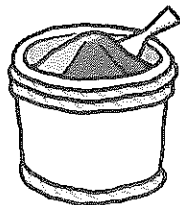
【作り方】

- ① 大根の皮をむき、縦に4つ割りにして、2、3時間戸外で干す。
- ② 干した大根に塩を振って1kgほどの重しをして、2時間ほど下漬けをする。



2月 | きさらぎ 如月

寒仕込み 自家製みそ



寒の時期(2月)に、1年分のみそを仕込みます。丸1日(24時間)、水に浸した大豆を軟らかくなるまで煮たものがみその原料で、これに麴を加え発酵させます。代表的な麴に米麴と麦麴があり、出来上がるみその風味が違ってきます。

材料 (みそ出来上がり約7.5~8kg)

■米麴みそ

大豆	2.5kg
米麴	2.5kg
自然塩	1kg
分量外のあら塩	200g
焼酎(30度くらいのもの)	適宜

■麦麴みそ

大豆	2kg
麦麴	2kg
自然塩	900g
分量外のあら塩	200g
焼酎(30度くらいのもの)	適宜

- 米麴みそは3年以上になると味が落ちる。
- 麦麴みそはやさしい甘味があるが、色が黒くなりやすい。麦麴みそは1年たつてからのほうがおいしい。
- 1杯のみそ汁には15~20gのみそが必要。これを目安にして、年間どのくらいみそが必要かを計算して仕込むとよい。

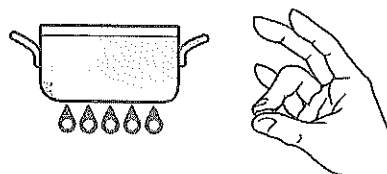
[材料の選び方]

- ①米麴みそも麦麴みそも、国産大豆を使用する。
- ②麴を手作りすると手間がかかるので、麴屋さんから購入する。
- ③塩は天然のミネラルを豊富に含

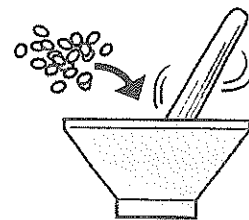
む自然塩を使う。

[作り方]

- ①仕込み容器(木樽、かめ、密封容器など)は熱湯消毒した後、焼酎を含ませたふきんでアルコール消毒しておく。
- ②大豆はよく洗い、豆の3~4倍の水に10~12時間浸しておく(大豆は3倍ほどにふやける)。
- ③鍋に大豆を入れ、ひたひたの水を加えて、親指と薬指でつまんでつぶれるくらいになるまで軟らかく煮る。



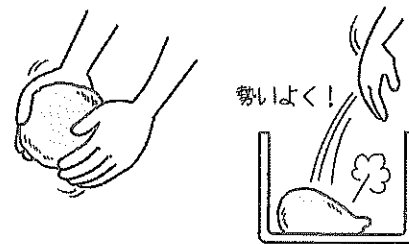
- ④煮た大豆をすり鉢、もちつき機などでつぶす。



- ⑤麴と塩は固まりがないように混ぜ合わせておく。
- ⑥つぶした大豆と⑤の麴と塩を均一に混ぜ合わせ、水を加えながら、耳たぶくらいの軟らかさにする。
- ⑦⑥をソフトボール大に丸め、み

そ玉をたくさん作る。容器の底の部分に、分量外の塩100gを振る。

- ⑧みそ玉の空気を抜くような気持ちで、仕込む容器に力を入れて投げ込む。



- ⑨手で表面を平らにして、分量外の塩100gを平均に振る。空気が入らないように、ハトロン紙かラップで表面を覆う。
- ⑩容器を大きな紙で覆い、しっかりとひもでくくり、雑菌が入らないようにし、風通しのよい冷暗所におく。
- ⑪夏(8月ごろ)になったら上下を混ぜ合わせる(天地返し)。ひと夏越して、11月上旬には食べられる。

[保存]

容器にカビが生えてきたら、きれいなふきんに焼酎を含ませてふく(アルコール消毒)。

●寒の時期に真水を使うことがみそ作りの秘訣。4月に入ってからのみそ作りは"シニミソ"と言われ禁忌。

(上野恵子)

No.6 特別注文書-B

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

配送日

火コース 2/14

金コース 2/17

提出日

火コース 1/31
金コース 2/3

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、送料が高かか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、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルで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

※ 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。

りんごのフレンチトースト



●主材料(2人分)

りんご…1個
フランスパン(2cm厚さ)…4切れ
卵…2個
牛乳…½カップ

●作り方

- 1 りんごは2cm厚さの輪切りにし、好みの型で芯を抜く。
- 2 バットに卵と牛乳をよく混ぜ合わせ、フランスパンを浸す。
- 3 フライパンにバター10gを溶かして①と②を入れ、両面をこんがり焼く。
- 4 ③を器に盛って粉砂糖適宜をふりかけ、あればミントの葉を飾る。