

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

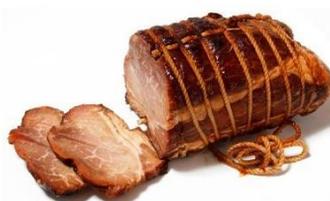


イメージ写真

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) 3096 きなこ(みさを大豆使用)  
500g 1029円(税込) 10円引 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 1013 元気豚とんかつ用 1010 元気豚生姜焼き用  
は50円引きです！ 300g 1266円(税込) 50円引 300g(3枚) 994円(税込) 10円引 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	★ゆうきスター米の米麴	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。  
4℃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  
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  
てもおいしいですよ!

♥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「卑弥呼醫院麴」

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。

2023年 6-①

配送日

火コース 2/7

金コース 2/10

注文書回収

火コース 1/31  
金コース 2/3

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産物不使用野菜！ ★農産物ケース		2022年産★ゆうきスター米 数量限定		松下かまぼこ(天草)の練り製品		●神山鶏 冷凍		バター、マーガリン		塩・砂糖		
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	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240g 508円	
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		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240g 508円 <b>5円引</b>	
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	豊稜塩500g 184円 オーストラリア天日塩 <b>5円引</b>	
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	豊稜塩5k g 1188円オーストラリア天日塩 <b>15円引</b>	
★特注野菜		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500g 900円 <b>10円引</b>	
※B品が不足した時はA品をお届けします		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	2102	塩サバ 2~3枚 458円 丸正水産 <b>限定</b>	休	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円 <b>10円引</b>
※▲の野菜は欠品の可能性があります		1430	★ゆうきスターの米麹(高丸さん・高山さん)	1430	地魚かまぼこ(天領)140g748円	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	
★B品が不足した時はA品をお届けします		3168	★ゆうきスターの米麹(冷凍)200g 325円	<b>森ノリノ(菊池)の農園納豆</b>		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
★B品が不足した時はA品をお届けします		3165	★ゆうきスターの米麹(冷凍)500g 740円 <b>10円引</b>	1420	板納豆 海想う 80g296円	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g698円	2106	いりこ 150g 448円 丸正水産	3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円	
101	★大根 1本 171円	<b>★ゆうきスターの米麹</b>		1421	パック納豆 海想う40g×2 296円	1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1234円	<b>海産物</b>		3223	てんさい糖(北海道産) 650g509円	
106	★ピーツ 300g 444円	3397	★焙煎玄米麹(太麺)100g324円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 314円	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	<b>松合食品のしょうゆ 他</b>		
114	★じゃがいも 1kg 430円	3396	★白米麹 100g 324円	<b>お餅(冷凍) ※数量限定</b>		組合員さんが国産小麦で作ってます <b>麦の穂のパン</b>		2018	おだし用かつお節粉末100g475円	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合	
117	★じゃがいも 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>		3151	★白もち(冷凍)700g 1389円	組合員さんが国産小麦で作ってます <b>麦の穂のパン</b>		2019	おだし用混合節粉末100g415円	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合	
127	玉ねぎ(北海道産)800g 319円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大)180g 775円	3154	★よもぎもち(冷凍)500g 1029円 <b>10円引</b>	組合員さんが国産小麦で作ってます <b>麦の穂のパン</b>		2007	塩ワカメ500g274円 冷蔵 天草本川海産	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円	
131	★人参 500g 203円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小)90g 472円	3152	★きびもち(冷凍)500g 1029円 <b>限定4</b>	終	1510	食パン 1斤 513円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3259	たまこッコー 150ml 314円 松合
146	★里いも 1kg 511円	<b>考える会オリジナル もち米、雑穀</b>		3153	★玄米もち(冷凍)700g 1389円 <b>限定6</b>	終	1511	ロールパン 6個 513円	2021	天然野菜昆布 100g 418円 道東産 限定	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
147	★里いもB品 2kg 511円	3052	★もち米(白米)1kg792円	<b>★高山さんのオリジナル加工品</b>		1518	あんパン 2個 448円	2022	花かつお削り 100g442円 山川産	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円 <b>10円引</b>	
151	★からいも 1kg 407円	3053	★もち米(玄米)1kg720円	3090	★高山さんの炒りピーナッツ 75g 400円	1519	りんごジャムパン 2個 448円	2023	かつおパック(3g×4)×2 321円 枕崎産	3260	味の母(大)1.8L 1966円 味のー醸造	
152	★からいもB品 2kg 407円	3012	★押し麦 500g539円 福岡・久保さん	<b>豆腐・あげ類(内田安喜商店)</b>		1520	コーンパンズ 2ヶ 320円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3261	味の母(小)720ml 918円 味のー醸造	
156	★紫からいも 1kg 407円	3062	★島川さんの黒米 150g 339円	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	1523	くるみパン 1個 586円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円	
163	★ごぼう 200g 171円	<b>北村きのご園(鳥取)</b>		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1529	和風ピザ 1個 267円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円	
165	★レンコン 400g 341円	3190	エリンギ 100g 135円	1418	木綿豆腐 400g 180円	<b>NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品</b>		2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	<b>お酢 他</b>		
180	★生姜 150g 235円	3191	えのき 100g 113円	1419	絹豆腐 350g 180円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 402円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	
181	★お徳用生姜 500g 761円	NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚 冷凍		1410	豆乳 500ml 335円	1452	フランスイス牛乳 500ml 245円	2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造	
198	★エシャロット 100g 141円	1001	★元気豚ミックスライス250g×2 1241円	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1453	ミルクコーヒー 1L 315円	<b>原料にこだわった 味噌</b>		3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	
202	★青菜2束 283円	1018	★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1454	ミルクコーヒー 500ml 178円	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	
237	★深ネギ 200g 141円	1002	★元気豚バラライス250g×2 1130円 限定 休	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	1455	プレーンヨーグルト400ml 332円	3206	無農薬麦みそ2kg 1581円	3256	りんご酢 600ml 648円 日食	
250	★パセリ 30g 105円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1456	プレーンヨーグルト400ml 332円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円	3258	ゆずポン酢 300ml 473円 丸島醤油	
262	★ビワの生葉 10枚 207円	1006	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	<b>★元気豚の加工品 冷凍</b>		1457	奥出雲ヨーグルト90g×2 271円	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g796円	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	
268	★バクチャー 50g 171円	1007	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g707円 限定	1305	★粗挽ウインナー110g(5本)503円	1459	美楽ヨーグルト 90g 146円	3203	ハト麦みそ 650g930円 内田物産 九州	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	
287	★ディル 30g 226円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円	1304	★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g796円	<b>油(圧搾一番搾り)</b>		
305	★白菜 1玉 259円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円	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	<b>鍋スープ(創健社) これからの季節はやっぱりこれ!</b>		3240	なたね油(大)1650g2052円 坂本製油	
611	★ネーブル 1kg 511円	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1307	★ちっちゃなウインナー 200g902円 限定	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円 限定	3241	なたね油(小)825g1188円 坂本製油	
614	★ネーブル B品 2kg 511円	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1301	★ロースハムライス100g527円	1468	プロボローネピッコロ100g583円	3601	みそちゃんこ鍋スープ600g324円	3242	なたねしらしめ油(大)1650g2052円	
670	★パール柑 1kg 430円	1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1308	★ロースハムスライスセット100g×2 1009円	1469	モツアレラチーズ100g518円	3602	ごま豆乳鍋スープ600g324円 限定	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	
674	★パール柑 B品 2kg 430円	1013	★元気豚とんかつ用300g3枚 994円 <b>10円引</b>	1303	★ショルダーベーコンスライス100g490円 限定	1471	ナチュラルスナッカー70g508円	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円 限定	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油	
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g994円 <b>10円引</b>	1302	★バラベーコンスライス100g490円 限定	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円	3604	寄せ鍋スープ 600g 324円	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油	
		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円 <b>50円引</b>	1309	★バラベーコンブロック200g959円 限定 休	1474	ミルクのプリン 80g×2 271円	3602	ごま豆乳鍋スープ600g324円 限定	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油	
竹嶋さん(青森)のりんご ※箱は別紙注文		1019	★骨付きバラ肉(カット)500g911円 おススメ!! 休	1311	★元気豚しゃぶまい30g×6 691円 限定	<b>那珂川キッチン 台湾カステラ 冷凍</b>		<b>★本田さんの肥料</b>		3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油	
919	王林 3玉 794円	1021	★元気豚小間切れ 200g442円 <b>超希少</b> 休	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 限定	1501	台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 <b>限定5個</b>	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1185円	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油	
924	サンふじ 3玉 859円	1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円 限定			4108	★本田さんの発酵肥料5kg 678円	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円	
		1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 数量限定	1315	★元気豚BS牛合挽ハンバーグ120g×2 760円 限定 休							

縦合計 ( )



# 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なこと  
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」を本当に少ない

んだよね。海苔の酸処理とは、品質の低下や病害の原因になる

雑藻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

が大変理由です。(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ようね。



# 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くと嬉しいです。



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

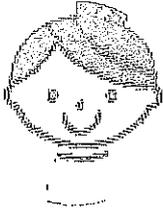
コース

グループ

名前(フルネーム)	電話番号	備考



# ♥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、牛や羊を飼い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 <b>NEW</b>		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

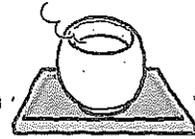


塩こうじ(完成品)130g  
室蓋(モロブタ)造りの手づくり米麴を使用し内モンゴルの塩で仕込み、素材に馴染むようにミキサーで軽く粒をなくしております  
鶏肉や豚肉、魚などにつけて塩焼などに、焦げやすいので火力の調整をお願い致します。  
ハンバーグなどにもお肉の約10~20分の1の量入れますとおしく頂けます



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

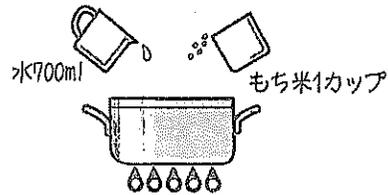
米と麴を発酵させて作る甘酒は、ビタミンや酵素が豊富です。砂糖の代わりに甘味料として、お菓子や漬物にも使えます。炊飯器や保温鍋で手軽に作れます。

### 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

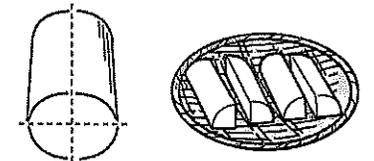
大根の表面に甘酒がたっぷり付いた東京を代表する漬物です。

### 材料

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

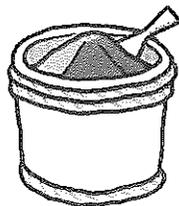
### 【作り方】

- 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57.5~8kg)

### ■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、年間でのくらいみそが必要かを計算して仕込むとよい。

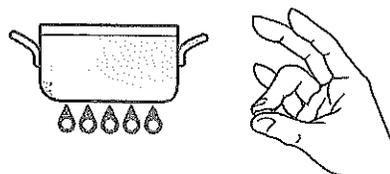
### [材料の選び方]

- 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

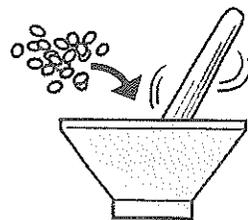
む自然塩を使う。

### [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。



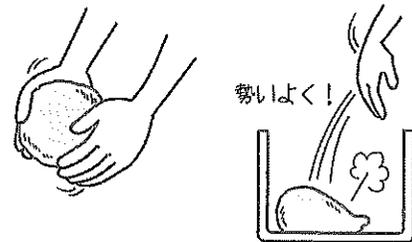
- ④煮た大豆をすり鉢、もちつき機などでつぶす。



- 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、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。