

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。きなこと一緒にどうぞ！

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祈いします

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しています。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きます(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思います。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

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」。たっぷりの時間をかけて、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。

♥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♡

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。