

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/21		2/28

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/24		3/3

※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。

## 「シチュー、グラタン特集」

まだまだ寒い日が続いていますね、今週は「シチュー、グラタン」特集を企画してみましたので、この機会にぜひご利用ください。詳しくは裏表紙に紹介しています。



### 「コーンシチューフ레이크」

国内産小麦粉に非遺伝組み換えコーン、有機ベニバナ油を使用しています。北海道産牛乳から作ったミルクパウダーをブレンドして仕上げたコクと甘味の優しい味わいです。

3347 コーンシチューフ레이크  
 180g 470円(税込) 5円引



### 新登場「ホワイトソース風ルウ」

植物性素材で作ったホワイトソース風ルウです(アレルギー)。国産大豆のきなこ、白たかきびの粉を使用。まるやかでくせのないアレンジしやすいアジに仕上げました。

3350 植物素材のホワイトソース風ルウ  
 110g 454円(税込) 5円引

### 遺伝子組換飼料・抗生物質不使用 「**神山鶏**」



「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。

1715 神山鶏 モモ 270g 669円(税込) 10円引  
 1716 神山鶏 ムネ 210g 391円(税込) 5円引  
 1723 神山鶏 ミンチ 200g 524円(税込) 5円引

### 鮮度抜群！「船凍天然えび」全品10円引き



パプアニューギニア海産(大阪府)の天然エビ。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた天然のエビを、漁獲してすぐに船の上で急速凍結をしていますので、鮮度抜群でとっても美味しいエビです。変色防止の為の薬品なども一切使用していません。

## 野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支援しよう！

### 目指せ300ケース(1週間)

2023.1月の野菜ケース利用状況/週平均

( )は昨年1月の数です  
 普通ケース 30ケース(35)  
 小ケース 104ケース(120)  
 ミニケース 103ケース(89)  
 合計 237ケース(244)



1月下旬にやってきた大寒波の影響で畑の野菜は大きなダメージを受けてしまいましたが、その後も生産者の努力のお陰で安定した野菜ケースのお届けができています。3月から4月にかけては冬野菜と春野菜の端境期に入りますので、今までと比べると少し品目が少ない野菜ケースになりそうです。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願います。

3月は新玉ねぎ、フロッキーなどが始まりま〜す！

今週は3月ミニケース予約注文書を配布しています、生産地とのお付き合い！ミニケースからはじめてみませんか？

### 畑応援！春の協力野菜



詳しくは特別注文書をご覧ください

### トウダチ前の野菜を救済！

これからの季節の野菜はトウダチ(子孫を残すために花を咲かせ種をつけようとする)が始まります。トウダチした野菜は食味が悪くなり出荷には向きませんので、トウダチした野菜は畑で廃棄となります。

春の協力野菜は「この野菜もうすぐトウダチしそう・・・」となった時に、トウダチ前に少しでも皆さんにお届けをさせていただくシステムです。皆さんのご協力をよろしくお願いいたします。



最近、米の生産者の方が配送に横乗りして(タスキもかけて)、会のお米のキャンペーンをやっています。昔に比べると消費が減ったと言われるお米ですが、暑い中、頑張っ育てたものでもあるし、なにより美味しい。米作りの背景を知り、生産者を知り、味を知り、事務所のいろんな工夫を知って、たくさん応援してほしいと思います。

..2/7 合志市・高山健也..

2月に入って厳しい寒さが続いていますね。自分にとっては寒さを避けるよりも味わおうと思っている方なので、冷たい水や風を感じるのもそれほど苦もなく楽しんでいます。最近枯れ草をお茶にしたり料理に使っています。枯れ草には枯草菌という細菌が多く存在して、特定の酵素を大量に生産するので、様々な分野で利用されているそうです。冬の時期にもあらゆる所で見えない所で繰り広げられている生命活動に思いを馳せると、自分の体の内側にも外側にも常に働いている生命活動に気付いて感動します。

..2/3 旭志・新川幸宏..

寒い日が過ぎ、少しずつ暖かくなってきました。とはいえまだまだ田畑の仕事は山都町では進まず、今は竹林の整備をしています。ここ数十年なかなか手入れができず、空が見えない程に竹が増えてしまい、タケノコも年々収量が少なくなっていました。竹はしなるのでチェーンソーで切る時は注意が必要で、思わず自分の方へハネてくる時があります。何事も失敗から学ぶものですが、ヘタするとしばらく仕事にならない事にならない様に注意して作業しています。

..2/7 山都町・佐藤真実..

## 生産者だより(2/4 ラインメッセージより)



①



②



③

①の写真は豚舎の防鳥ネット張りがようやく完了して、家畜保健所の検査も終了しました。

②の写真は阿蘇高菜の現状です。秋の好天で発芽を心配しましたが、順調に生育しています。

③の写真は高菜の植わっている畑の周りの電気牧柵の外の様子です。イノシシが暴れて荒らしています。

3月25日の高菜折りイベントまで畑に侵入しない事を祈っています!!

(阿蘇 島川さんより)

## 配送者だより



みなさんこんにちは！  
米委員会の福岡です。先週金曜日と本日は「提携米ゆきスターPRキャンペーン」と称して生産者の5名(佐藤真実さん、佐藤昭人さん、下田さん、島川さん、高丸さん)が配送車に横乗りして、ゆきスターをPRしますので、どうぞよろしくお願ひします！これまで2月の30kg玄米を米生産者が直接配送するというやり方をしましたが、もっとたくさんの消費者さんと会えるように、やり方を変更しました。この機会にゆきスターをもっと好きになってもらえると嬉しいです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..2/7 A3・A4・B2 福岡恵士..

こんにちは。配送担当の村上です。  
連日寒い日が続いておりましたが、いかがお過ごしでしょうか？今週は寒さもひと段落して少し暖かくなるようですが、そのかわりと言ってはなんですが、雨が続くようです。皆様も気を付けて過ごされて下さい。  
私も会に入りまして半年程となりました。だいぶ配送にも慣れてきましたが、もう少し早く正確にお届けできるように致します。今回のお届けは卵が充分確保できなかった為、10個ケースは7個になっております。ご了承ください。

..2/7 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 9:30~11:50
- ・春の阿蘇高菜織りまつり : 3月25日(土) 島川農園

年が明け、七草も過ぎ、春がひととき待ち遠しく感じられるこの頃。3月のイベントのお知らせです 🌸

📍 3月25日(土) 📍 「春の阿蘇たかな折り」 📍 阿蘇の生産者 📍 島川さんの畑にお邪魔して高菜を摘み、阿蘇高菜を作ります！

・持ってくるもの・・・☆お弁当、☆漬けた阿蘇高菜を持って帰る容器など

お一人でも、ご家族、お友達とご一緒でもご参加お待ちしております 🎵 新しい組合員さんも大歓迎です 😊

新鮮なオリジナル阿蘇高菜漬けを作って、たのしい1日を過ごしませんか？ 😊

(集合時間、参加費、持ち物など詳細は後日配布予定の申込用紙に記載致しますね)

担当: 運営委員会 つなぐチーム



# 野菜・果物だより

## 今年の生姜はまだまだ沢山あります！特注でも沢山ご利用ください

御領ブロックAさんに教えていただきました

### 「生姜粉末の作り方」

- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
  - ② カラカラになるまでざるに干す
  - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。  
一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。



180 ★ 生姜 181 ★ お徳用生姜  
150g 235円(込) 500g 761円(込)

### 「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g  
春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ①生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ②お米に春夏秋冬だしの素(大3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。



### 「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。  
※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。



### 「春の七草」の筆頭 大地のエネルギー満載

人間は、寒さ暑さの季節のめぐりのなかで生活している以上、それぞれの自然の変化にうまく適応できなければ、健康を保つことは難しいもの

です。昔の日本人は暮らす土地の季節感を身につけ、健康管理をしてきました。

春、夏、秋、冬の野山や畑が育てた食べものを食べることで四季の変化に体を慣らし、無病息災を保ってきたのです。

「初物を食べると、七十五日長生きできる」ということわざがあります。春先の初物は、雪が残る寒いときに成長するためのエネルギーを蓄えています。そのため、健康効果もとくに高いから長生きにも役に立つと、考えていたのです。

季節ごとに大地のエネルギーがこもった初物を食べることで、七十五日どころか、もっと長生きが可能になるのではないのでしょうか。

「春の七草」の筆頭がセリです。これは重要です。春を迎える前に、何をおいてもセリの力をちようだいしなさいという意味が込められているからです。

### 根もお浸しに 香りを楽しんで

古代人にとってセリは、重要な地物の「野菜」で、『万葉集』にもセリをよんだ作品が残されています。以下はその一つです。

「あなたは勇ましく強い男  
健男と思へるものを刀はきて  
かにわの田井に芹を摘みける

「あなたは勇ましく強い男と思っていましたのに、かにわの里の水田で、私のためにセリを摘んでくださるなんて、本当に優しいお方なのですね」という意味。

春、水ぬるむころ、昔の人はセリを摘んで、お浸しにして食べていました。とくに根っこの方の香りが強いので、よく土を流してさつとゆで、かつお節としょうゆをかけて味わってみてください。人生は楽しい、ワッハッハ！

セリと恋する男の優しさ

食文化史研究者・未来長寿食研究会会長 永山久夫

談義 73

今昔  
まね物語編



## あったか～シチュー・グラタンセール！

<b>3190</b> エリンギ 100g 135円 → <b>5円引</b>	<b>1468</b> プロボローネピッコロ 100g 583円 → <b>10円引</b>
<b>3191</b> えのき 100g 113円 → <b>5円引</b>	<b>2001</b> 北海道バター(加塩) 150g 380円 → <b>5円引</b>
<b>1715</b> 神山鶏 もも 270g 669円 → <b>10円引</b>	<b>2004</b> 北海道バター(無塩) 150g 410円 → <b>5円引</b>
<b>1716</b> 神山鶏 むね 210g 391円 → <b>5円引</b>	<b>2002</b> 紅花ハイプラスマーガリン 180g 346円 → <b>5円引</b>
<b>1723</b> 神山鶏 ミンチ 200g 524円 → <b>5円引</b>	<b>3333</b> よつ葉のスキムミルク 150g 271円 → <b>5円引</b>
<b>1451</b> パスチャライズ牛乳 1ℓ 402円 → <b>5円引</b>	<b>3347</b> コーンシチューフレーク 180g 470円 → <b>5円引</b>
<b>1452</b> ブラウンスイス牛乳 500ml 245円 → <b>5円引</b>	<b>3346</b> 植物素材のデミグラスソース 135g 448円 → <b>5円引</b>
<b>1467</b> プロボローネチーズ 380g 2052円 → <b>20円引</b>	<b>3367</b> ショートパスタ(マカロニ) 300g 416円 → <b>5円引</b>
	<b>NEW 3350</b> 植物素材のホワイトソース風ルウ 110g 454円 → <b>5円引</b>

※下記の通りコーンシチューフレーク・植物素材のデミグラスソースは 次週より値上げになります！

NEW

※新発売「植物素材のホワイトソース風ルウ」別チラシをご覧ください。



## ◆特注品「パプアニューギニア海産」 全商品 10円引き！

### 今週の特注品

..3/7..10届け..

#### ☆畑応援！「春の協力野菜」

生産地で無駄にになってしまう野菜がないよう協力購入していただくシステムです。皆様のご極力よろしくお願ひします。

#### ☆ライブコットン・快適天然素材2023年③

シルク&コットン商品、オーガニック無染色シリーズ、天然繊維100%インナー、天然繊維のおスヌメ寝具等のご紹介です。

#### ☆成清海苔店

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

#### ☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。10円引きセールでお届けします。

#### ☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熱製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わいを守る本格麺をお試しください。

#### ☆3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。

### 商品についてのお知らせ

#### ◆3月(次週・10号)より値上げ

<b>2101</b> 開きアジ 2枚 360円 → <b>450円</b>
<b>2102</b> 塩サバ 2～3枚 458円 → <b>540円</b>
<b>2103</b> 丸干し 350g前後 443円 → <b>499円</b>
<b>2105</b> ちりめんじゃこ 100g 556円 → <b>747円</b>
<b>2106</b> いらこ 150g 448円 → <b>540円</b>
<b>3362</b> くず切り 100g 378円 → <b>421円</b>
<b>3344</b> 中辛植物素材のカレーフレーク 135g 448円 → <b>486円</b>
<b>3345</b> 辛口植物素材のカレーフレーク 135g 448円 → <b>486円</b>
<b>3343</b> 甘口植物素材のカレーフレーク 135g 448円 → <b>486円</b>
<b>3347</b> コーンシチューフレーク 180g 470円 → <b>508円</b>
<b>3346</b> 植物素材のデミグラスソース 135g 448円 → <b>486円</b>
<b>3544</b> 黒こしょうおかき 70g 351円 → <b>400円</b>
<b>3732</b> 有機インスタントコーヒー(瓶) 100g 1340円 → <b>1474円</b>
<b>3733</b> 有機インスタントコーヒー(詰替) 80g 1084円 → <b>1230円</b>

※丸干しは箱入りから白トレーに変更になります。

## 本田さんの肥料についての説明

このボカシ肥料は中熟乳酸醗酵肥料で基肥としても追肥としても使用する事はできますが追肥の場合は鳥獣等のエサになってしまい畑を荒らされる危険がありますのでできるだけ土に混ぜてもらう事をおすすめします。使用量の目安は1㎡に500g～1.5キロ位で葉物、根物、実物の順に量を調整して使用して下さい。また開封後はそのままにしておくとう醗酵が進み状態が変化してしまいますので早めに使ってもらか残る場合は袋の空気を抜いてしっかり密封して直射日光のあたらない場所で保管して下さい。

<原料> 米糠 大豆の煮汁 米粉 醗酵魚粕 醗酵昆布 もみ殻くん炭 にがり 竹林土

**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

2023年 9-①

配送日

火コース 2/28

金コース 3/3

注文書回収

火コース 2/21  
金コース 2/24

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をお願いします

★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) 10kg 6016円	1431	ちくわ 50g×3 370円	1715	神山鶏 もも 270g669円 10円引	2001	北海道バター(加塩)150g 380円 5円引	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) 5kg 3065円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	1716	神山鶏 むね 210g391円 5円引	2004	北海道バター(無塩)150g 410円 5円引	3218	小さな海・天日塩 中粒240g508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) 1kg 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 5円引	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g508円	
25	★卵パック 10個 445円	95	★白米(2022年産) 10kg 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 5円引	3214	豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日塩	
27	★有精卵 6個 445円	96	★白米(2022年産) 5kg 3692円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	1719	神山鶏 砂肝 250g456円	海産品 冷凍		3215	豊穰塩5kg 1188円オーストラリア天日塩	
★特注野菜		97	★白米(2022年産) 1kg 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500g900円	
※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 限定	休	3212	はやさき天日塩 小粒250g850円
※▲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	
101	★大根 1本 171円	3168	★ゆうきスター米の米麹(冷凍)200g 325円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1723	神山鶏 ミンチ 200g524円 5円引	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
108	★紫じゃがいも 500g 264円	3165	★ゆうきスター米の米麹(冷凍)500g 740円	1420	板納豆 海想う 80g296円	1724	神山鶏からあげセット(もも、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	
114	★じゃがいも 1kg 430円	★ゆうきスターの米麹		1421	パック納豆 海想う40g×2 296円	1725	神山鶏 骨付きもも 2本(600g) 1234円	海産物		3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円	
117	★じゃがいも B品 2kg 430円	3397	★焙煎玄米麹(太麹)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	松合食品のしょうゆ 他		
127	玉ねぎ(北海道産)800g 319円	3396	★白米麹 100g 324円	お餅(冷凍) ※数量限定		組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン		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	
131	★人参 500g 203円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大)180g 775円	3151	★白もち(冷凍)700g 1389円 限定	1510	食パン 1斤 513円	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	
146	★里いも 1kg 511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 限定4 終	1511	ロールパン 6個 513円	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	
147	★里いもB品 2kg 511円	考える会オリジナル もち米、雑穀		3153	★玄米もち(冷凍)700g 1389円 限定6 終	1514	ミルクサンド 2個 298円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3259	たまごッコー 150ml 314円 松合	
151	★からいも 1kg 407円	3052	★もち米(白米)1kg792円	★高山さんのオリジナル加工品		1511	ロールパン 6個 513円	2021	天然野菜昆布 100g 418円 道産産 終了予定	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	
152	★からいもB品 2kg 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	1514	ミルクサンド 2個 298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	
156	★紫からいも 1kg 407円	3012	★押し麦 500g539円 福岡・久保さん	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1521	バジルパン 1個 298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	
163	★ごぼう 200g 171円 そろそろ終了	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	1528	ピール&レモン 2個 341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	
165	★レンコン 400g 341円 そろそろ終了	北村きのご園(鳥取)		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1534	フロマージュ 1個 586円	2025	かんてん雪糖(フレック7g)199円	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円	
179	★菊芋 500g 474円	3190	エリンギ 100g 135円 5円引	1418	木綿豆腐 400g 180円	1535	プチチーズ 3個 351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	
180	★生姜 150g 235円	NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚 冷凍		1419	絹豆腐 350g 180円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	お酢 他		
181	★お徳用生姜 500g 761円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円	1410	豆乳 500ml 335円	1451	パステライズ牛乳 1L 402円 5円引	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	
198	★エシャレット 100g 141円	1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1452	フランスイス牛乳 500ml 245円 5円引	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	
202	★青菜2束 283円	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1130円 限定	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1453	ミルクコーヒー 1L 315円	原料にこだわった 味噌		3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	
237	★深ネギ 200g 141円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168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	
250	★パセリ 30g 105円	1006	★元気豚モモしゃぶ用250g707円	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1455	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	3256	りんご酢 600ml 648円 日食	
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1007	★元気豚ミンチ 200g 435円	★元気豚の加工品 冷凍		1456	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	3258	ゆずボン酢 300ml 473円 丸島醤油	
268	★パクチー 50g 171円	1014	★元気豚ミンチセット200g×2 850円	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	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	
287	★ディル 30g 226円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850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	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	
305	★白菜 1玉 259円	1017	★元気豚モモブロック500g 1178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	鍋スープ(創健社) これからの季節はやっぱりこれ!		3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油	
612	★ネーブル 1kg 511円	1018	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	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 20円引	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円 限定	3242	なたねしらしめ油(大)1650g2052円	
614	★ネーブル B品 2kg 511円	1019	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1308	★ローズハムスライス100g527円	1468	プロボローネピッコロ100g583円 10円引	3601	みそちゃんこ鍋スープ600g324円 限定	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	
681	★八朔 2kg 518円	1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1309	★ローズハムスライスセット100g×2 1009円	1469	モツアレラチーズ100g518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	
683	★八朔B品 4kg 518円	1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 994円	1302	★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	3604	寄せ鍋スープ 600g 324円 限定	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油	
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g994円	1302	★バラベーコンスライス100g490円 限定	1474	牧場のカスタードプリン100ml×2 454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	
		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円 限定	1309	★バラベーコンブロック200g959円 限定	1474	ミルクのプリン 80g×2 271円	★本田さんの肥料		3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油	
竹嶋さん(青森)のりんご		1019	★骨付きバラ肉(カット)500g911円 おススメ!	1311	★元気豚しゅまい30g×6 691円 限定	那珂川キッチン 台湾カステラ 冷凍		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	
903	紅玉(小) 4玉 761円	1021	★元気豚小間切れ 200g442円 超希少	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 限定5個	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	
919	王林 3玉 794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							
924	サンふじ 3玉 859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							

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )

縦合計 ( )







# ♥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 seven 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（ ）



LOVE  
FOOD  
PEACE



おいしい時間があふれ出す。 創健社

## 植物素材のホワイトソース風ルウ

## 新発売

“Plant-Based・  
乳製品&動物性原料不使用”

グラタン、ドリア、リゾット、クリームコロッケなど幅広くご使用いただける植物素材のホワイトソース風ルウを新発売いたします。

### おすすめ① プラントベース(植物素材100%)

国産小麦の小麦粉と国産大豆から作った“きな粉”(焙煎が浅いきな粉)とホワイトソルガム(白たかきび粉)、馬鈴薯澱粉でとろみをつけ、国内産オニオンパウダーとホワイトペッパーで味にコクを加え、まろやかに仕上げました。

### おすすめ② 使いやすさ

水溶きし、加熱するだけでソースが簡単にでき、ダマになりにくいように仕上げているので、いろいろなお料理にご使用可能です。

### おすすめ③ その他のこだわり原料

べに花油は「有機栽培べに花一番」を、砂糖は「鹿児島県喜界島産さとうきび」から島内の製糖工場で作った「喜界島粗糖」を使用しています。素材の風味を大切に、化学調味料、着色料、香料は使用していません。

### 植物素材のホワイトソース風ルウ

商品コード:111148  
税込価格:454円(税抜価格420円)  
内容量:110g 入数:40(10×4)  
賞味期間:240日



4 901735 024520

【原材料】植物油脂[バーム油(マレーシア、インドネシア)、有機べに花油(アメリカ)、小麦粉(北海道)、きな粉(岡山)、ホワイトソルガム(アメリカ)、馬鈴薯澱粉(北海道)、砂糖(鹿児島)、オニオンパウダー(北海道)、食塩(メキシコ)、酵母エキス(ドイツ)、ホワイトペッパー(インドネシア他海外)]



※画像は開発中のものです。

※税込価格は、1円未満の端数は切り上げております。



社是有理創健

創健社ニュース(SOKENSHA NEWS)2022年4月1日発行 発行人:中村靖 編集人:飯田雅之  
発行所:〒221-8741 横浜市神奈川区片倉2-37-11 TEL.045(491)1441(代) <https://sokensha.co.jp>

JASDAQ  
証券コード:7413

# 植物素材のホワイトソース風ルウを使った料理

創健社HPより



## 植物素材のペンネグラタン

### 材料

植物素材のホワイトソース風ルウ 1袋(110g)  
玉ねぎ 1個  
しめじ 1房  
ほうれん草 1束  
ジロロモーニ デュラム小麦 有機ペンネ 250g  
水 300ml  
乾燥パン粉 適量  
植物油 適量



### 作り方(約5皿分)

1. 玉ねぎは薄切り、しめじは小さくほぐし、ほうれん草は茹でて長さ3~4cmに切る。
  2. フライパンに植物油をひき、1を炒める。
  3. ペンネは表示通りに茹でておく。
  4. 鍋にホワイトソース風ルウ1袋と水300mlを入れ、よくかき混ぜてから火をつけ、弱火で焦げないようにゆっくりかき混ぜる。(約3分)
  5. 4に2と3を入れ、混ぜ合わせる。
  6. グラタン皿に盛り、上から乾燥パン粉をふりかけ、オーブントースターで約7分加熱したら出来上がり。
- ※ルウを溶く際の水の量はお好みで調整してください。  
乾燥パン粉…あらかじめフライパンできつね色になるまで乾煎りしておく  
と、きれいな焦げ目がつきます。

## 植物素材のクリームリゾット

### 材料

植物素材のホワイトソース風ルウ 1/2袋(55g)  
玉ねぎ 1/4個  
しめじ 1/3房  
パプリカ(赤・黄) 各1/2個  
枝豆 適量  
ごはん 200g  
野菜ブイヨン 1/2袋  
塩・こしょう 適量  
水(ルウ用) 150ml  
水(リゾット用) 50ml

### 作り方(2人分)

1. 鍋にホワイトソース風ルウ1/2袋と水150mlを入れ、よくかき混ぜてから火をつけ、弱火で焦げない様にゆっくりかき混ぜる。(約3分)
  2. 玉ねぎは薄切りにし、しめじは小さくほぐし、パプリカは1cm角に切る。枝豆はさやから出しておく。
  3. フライパンに植物油をひき、玉ねぎ、しめじを炒める。火が通ったら、パプリカ、枝豆を加え、野菜ブイヨン1/2袋と塩・こしょうで味を調える。
  4. 3にごはんを加え軽く混ぜ、1のルウと水50mlを加えたらさらに炒め、出来上がり。
- ※水の分量はお好みで調整してください。





提出日 火コース 2/21  
金コース 2/24

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

# 畑応援！春の協力野菜



## (春の協力野菜って???)

これからの季節の野菜はトウダチ(子孫を残すために花を咲かせ種をつけようとする)が始まります。トウダチした野菜は食味が悪くなり出荷には向きませんので、トウダチした野菜は畑で廃棄となります。

春の協力野菜は「この野菜もうすぐトウダチしそう・・・」となった時に、トウダチ前に少しでも皆さんにお届けをさせていただくシステムです。

- 登録していただいた野菜がトウダチしそうな時に、自動的にお届けします。  
その週にお休みをされている時は基本的にお届けしませんが、頻繁にご注文のお休みをされる方は、登録はご遠慮ください。
- 収穫状況によっては登録したけど、まったく届かない場合もあります。
- 途中で登録を解除したい時や、来週だけ1回休みたい時などは、配送日の1週間前までにご連絡ください。



コード	作物名	量目	価格	登録数	収穫予定
201	青菜 (小松菜、ほうれん草、チンゲン菜 など、種類はおまかせです)	200 g	141 ほうれん草 は162		3月～5月
311	カリフラワー ミニカリフラワー(171円)をお届け する場合があります	1玉	259		3月～4月
316	ブロッコリー	1玉	259		3月～4月
319	スティックブロッコリー	150 g	259		3月～4月
272	菜花	100 g	120		3月～4月
192	大根	1本	171		3月～5月
175	かぶ	300 g	120		3月～4月
240	深ネギ	500 g	353		3月下旬～4月上旬頃
306	白菜	1玉	259		3月頃
354	生シイタケ	100 g	203		3月～4月

グループ名

組合員番号

組合員名

提出日

火コース 2/21

金コース 2/24

## 3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 (3月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (3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

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

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。

3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 ・チンゲン菜  
 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・ミニカリフラワー ・深ネギ など

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ひします。

### 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)



# No.9 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

火コース 3/7

金コース 3/10

提出日

火コース 2/21  
金コース 2/24

## パプアニューギニア海産(大阪府) 「船凍 天然エビ」

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた、たくましい天然えび。漁獲してすぐに船の上で急速凍結。だから食感や風味が別格です。えびは鮮度が悪くなると殻が黒くなります。そのため天然ですら黒変防止剤などの薬を使うようですが、PNGでは鮮度重視で作業を行い、殻が黒くなる前に急速凍結しますので薬品等は一切使用しません。



**1781 PNG天然えび(殻付)**  
200g 840円  
殻付きの天然エビが200g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。  
エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1782 PNG天然むきえび**  
120g 698円  
殻をむいた天然エビが120g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。  
エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1783 PNG天然えびあらずり**  
120g 654円  
天然エビ100%のあらめのすり身お鍋や海老かつがおおすすめ。エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1784 PNG天然えびフライ**  
120g(Lサイズ\*約6尾) 758円  
冷凍のまま加熱した油で揚げてください(原材料)・天然エビ・小麦粉(石川、岩手/金沢大地)・パン粉(岩手県産小麦/桜井食品)・水(徳島県)

**1786 PNG天然えびコロフライ**  
100g 785円  
3Lサイズ以上の大きなサイズをぶつ切りにして、パン粉をつけました。太い部分を贅沢に使ってあります。

	商 品 名	規格	注文数	価格(税込)
1781	PNG 天然えび(殻付き)	200g		840
1782	PNG 天然むきえび <b>一番人気!</b>	120g	<b>10円引き</b>	698
1783	PNG 天然えびあらずり	120g		654
1784	PNG 天然えびフライ(Lサイズ)	120g		758
1786	PNG 天然えびコロフライ	100g		785



**焼のり全型20枚**  
秋芽一番摘みの海苔の中でお徳用としての焼のりです。色、艶は他の製品に比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります



**皿垣漁協産焼のり全型10枚**  
格付等級検査に実際に食味をする「味検査」を導入した皿垣漁協産の「秋芽一番摘み」の海苔に限定。見た目より味を重視した生産を行う皿垣漁協の自信作!シャキシャキとしていて口に含むとやわらかい。味は漁協のお墨付き!



**おにぎり用焼のり2つ切り10枚×3袋**  
秋芽一番摘みの海苔を、用途に合わせて2つ切りにした焼のり。保存や持ち運びに便利なチャック付小袋。おにぎりをお召し上がり直前に巻いてお使いください。



**焼きざみ海苔20g**  
秋芽一番摘みの海苔をきざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特製の香りと口どけ、そして旨みが特徴です。



**味付おかず海苔8つ切り20枚×6袋**  
海苔の味を引き出す味付けを重視し、国産の原材料を元に素材の味を大事にしました。海苔はもちろん秋芽一番摘みです。



**カット焼海苔青のり混り8つ切り80枚**  
一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。

	商 品 名	規格	注文数	税込価格
5831	焼のり <b>一番人気!</b>	全型20枚		800
5832	皿垣漁協産焼のり <b>成清さん一押し!</b>	全型10枚	休止	753
5833	おにぎり用焼のり	2つ切り10枚×3袋		749
5834	焼きざみ海苔	20g入り		410
5835	味付おかず海苔	8つ切り20枚×6袋		752
5836	カット焼海苔青のり混り	8つ切り80枚	休止	725
5837	味のりふりかけ	50g		391
5838	梅かつおふりかけ	50g		465
5839	鮭ふりかけ	40g		615
5849	えびふりかけ	50g		391

※成清海苔店次回ご注文より値上げ予定となっておりますのでご購入をお勧めします。

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

配送日 火コース 3/7

金コース 3/10

提出日 火コース 2/21  
金コース 2/24

## かねこ製麺 生麺、餃子の皮他 (月1回)

もともとは明治10年から続く水車製粉の製粉所で、今は製粉から製麺まで一貫して製造されている神奈川県「かねこ製麺」。国産小麦粉を中心に一切の添加物を使用せず、穀物が持つ素材の味を引き出す製法により導きだされた風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺です。職人氣質から生まれるこだわりの製品を、是非ご賞味ください。

### スープ付き中華麺新登場！(国産小麦粉と蒙古王かんすいでコシとなめらかさを感じる中華麺)



2214 日本の中華麺 醤油  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
老舗の丸大豆醤油を使ったおいしいスープが麺にぴったり。

2215 日本の中華麺 味噌  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
豚肉と玉葱の旨みが凝縮されたごま味噌スープが旨さの決め手。

2216 日本の中華麺 しお  
麺120g×2・スープ47g×2  
437円  
沖縄の天然塩が、まろやかな味わいを引き出す。



2201 もちぷり餃子の皮  
10cm径20枚 240円  
国産強力粉で作った、もちもちぷりぷりの厚めの皮。破れにくく包みやすいので、お子様も楽しくお手伝いができます。水餃子や蒸し餃子も楽しめます。

2203 地粉餃子の皮  
10cm径20枚 218円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。食感よくおススメです。

2205 地粉春巻きの皮  
18cm角10枚 307円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。

2202 全粒粉餃子の皮  
10cm径20枚 251円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)まるごと挽いた全粒粉の皮。風味と食感が別格です。

2204地粉しゅうまいの皮  
6.5cm角30枚 177円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドして作ってあります。

2206 地粉ワンタンの皮  
8cm角20枚 218円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)に北海道産強力粉をブレンドし、天然かんすいを使用して作ってあります。もちもちの食感がとても羊味しいです。

2207 足柄古式生そば  
130g×2 333円  
北海道産契約栽培そば粉と国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)使用の昔ながらのコクのあるそば

2208 生うどん(太麺)  
130g×2 239円  
2209 生うどん(細麺)  
130g×2 239円  
国産小麦粉・農林61号(岐阜、三重他)使用の昔ながらのコクのあるうどん

2210モンゴルかんすいラーメン  
120g×2 239円  
国産小麦粉100%、天然モンゴルかんすい使用のラーメン。硬めに茹でて冷水にさらし焼きそば麺としても大変美味しいです。

2211せいろ麺(蒸し中華麺)  
150g×2 254円  
国産小麦粉と天然モンゴルかんすい使用。昔ながらのセイロで蒸す、コシのある無添加蒸し焼きそばです。



2212せいろ蒸し焼きそば(ソース付)  
150g×2 464円  
北海道産小麦粉を中心に、独自の製法で作った麺をせいろで蒸しあげること、小麦の風味を残したまま弾力あるもちり感を引き出しました。黒こしょうがきいたスパイシーな



2213 ちゃんぽん麺(スープ付)  
120g×2 464円  
国産小麦粉と天然モンゴルかんすいを使用した、豊かな風味と歯触りのよいコシ、なめらかな舌触りがうれしい中太丸麺です。豚肉と鶏肉のエキスをベースに、魚介の旨みを加えたクリーミーでコクのあるオリジナルの無添加スープ付

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
2201	もちぷり餃子の皮 <b>人気NO.1</b>		10cm径20枚	250
2202	全粒粉餃子の皮		10cm径20枚	267
2203	地粉餃子の皮		10cm径20枚	232
2204	地粉しゅうまいの皮		6.5cm角30枚	191
2205	地粉春巻きの皮		18cm角10枚	322
2206	地粉ワンタンの皮		8cm角20枚	232
2207	足柄古式生そば		130g×2	349
2208	生うどん(太麺)		130g×2	266
2209	生うどん(細麺)		130g×2	266
2210	モンゴルかんすいラーメン		120g×2	266
2211	せいろ麺(蒸し中華麺) <b>人気商品</b>		150g×2	277
2212	せいろ蒸し焼きそば(スープ付)		150g×2	486
2213	ちゃんぽん麺(スープ付)		120g×2	492
2214	日本の中華麺 醤油		120g×2	458
2215	日本の中華麺 味噌		120g×2	458
2216	日本の中華麺 しお		120g×2	458