

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/28		3/7

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/3		3/10

※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。

生産者と消費者が手を取り合って38年！ 考える会は3月7日で38歳になります

「創業祭」スタートします

今年の3月で熊本いのちと土を考える会は38歳になります。生産者と消費者が手を取り合って始めた提携活動をここまですべて続けてこられたのも、皆さんの支えがあってからこそだと感謝しております。日頃の感謝の気持ちを込めて、今週から4週間「創業祭セール」を始めます。週替わりでいろんな商品をセール価格でお届けします。この機会にいつも買っている商品はもちろん、今まで利用したことのない商品や、気になっていた商品などなど、是非ご利用いただけたら嬉しいです。ご利用よろしくお願いたします。



安心・安全・美味しさを追求「松合食品」



松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもっています。九州の契約農家が有機無農薬農法で栽培した、大豆、麦、米を使用して、製法にもこだわり無添加で、味噌、醤油、酢を作ってくれています。考える会ともお付き合いの長く、とても信頼のできる地元のメーカーさんです。応援してください。

発酵食品の健康パワー！ 毎日の食卓にお味噌汁を！

3205 麦みそ 2kg 1581円(税込) 15円引	3204 玄米合わせみそ 750g 1008円(税込) 10円引	3235 丸大豆醤油(大) 1.8ℓ 1687円(税込) 20円引	3236 丸大豆醤油(小) 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引
3237 丸大豆醤油(淡口) 0.9ℓ 1051円(税込) 10円引	3251 玄米酢 0.9ℓ 1574円(税込) 15円引	たまココロ等、松合食品さん全商品がセール価格です。松合食品さんの商品は定例注文書(A3)でご注文ください	

「内田安喜の豆腐」



豆腐を作る為に必要な3つの素材に徹底的にこだわりました。阿蘇山で育まれた伏流水、九州産大豆、天草ののりがり、を使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

お豆腐類 5円引き！

「海産品」



定例商品のかつおパックや塩わかめ、だし昆布、あおさなどの海産品をセール価格でお届け。

無添加で美味しいだしがとれます(松合食品さん)

2044 阿波屋だし
80g×30 1944円(税込) 20円引

5~20円引き！

「北村きのご園」



農薬などは一切使用せず、培地には国産杉のおがくずと、ふすま、米ぬかだけを使用しており、コーンコブ(トウモロコシの芯を粉砕した物)などは使用していませんので、遺伝子組換えの心配もありません。また、温度を1~2度下げることによりゆっくりと生長させて、うま味が多くて密の細かい食感の良いきのこができます。

5円引き

大人気シリーズ「ムソー冷DEグルメ」

毎月1回企画している大人気企画「ムソー冷凍DEグルメ」創業祭に合わせて全品10円引きでお届け！



鮮度のよいアジを一尾一尾丁寧にパン粉をつけてパック詰めしてあります。サクサクふわふわで美味しいアジフライです。

人気No1
1767 日本のやさしいアジフライ
50g×4 780円(税込) 10円引

特別注文書(A4)でご注文ください

マルシマ「尾道らーめん、ませ麺」

先月から始まったマルシマさんの「尾道らーめん、ませ麺」好評につき再登場です。今回は特別価格でのお届けです



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)でご注文ください



- 立春を過ぎて気温が少し高くなったような気がします。まだまだ寒い日が来るとは思います、少し嬉しくなります。本日(7日)は配送の横乗りをかねてお米の紹介に回っています。生産者が作った愛情あふれるお米をぜひ食べてください。3月に阿蘇たかな折り、6月にアイガモ放鳥を予定しています。
..2/14 阿蘇市・島川和也..

- 先日、大津でとても強い風が吹き荒れました。この時期の畑ではトンネルをかけて栽培しているのですが、すべてビニールがとんでました…。しっかりととめていたのですが、やはり自然の力はすごいですね。大津にハウスが少ない理由がわかりますね。一つ一つ丁寧に作業していこうと思います。
..2/14 大津町・山本瑞樹..

- 先日、植木市に行ってきました！たくさんの苗木が並んでいて、あれもこれも良いなーと思いましたが、しぼりにしぼってブドウやザボン、ライムなどなど楽しい買い物になりました！次の日はさっそく植え込み作業です。去年の夏にセール買い込んでいた苗木も含め12本を植えて支柱もして堆肥もたっぷりやり終えてホッとしていた頃、妻が天草にてお買い得な苗木を16本も買ってきてくれましたので、午後からも気合いをいれて植えました、体が追いつかずに後日持ち越しとなりました。疲れましたが楽しい作業です。またがんばりたいと思います！
..2/10 網田町・本田泰晴..

生産者だより(2/11 ラインメッセージより)

佐藤昭人さんのメッセージです。

俺の散歩道で集落内の河川の脇だったり山道などを時間のあるときにゆっくり散歩しています。



配送者だより



- みなさんこんにちは！先週は提携米・ゆうきスターのPRキャンペーンにおつきあいいただき、大変お世話になりました！タスキをつけて、テンション高めで、ノリノリでやれて、生産者、米委員会一同大変自己満足しております。来年はテーマ曲も出来るかもしれないという話も出ておりますので、また来年もよろしくお祈りします！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！
..2/14 A3・A4・B2 福岡恵士..

- こんにちは。配送担当の村上です。先週は米の生産者によるPRということで、一緒に回らせて頂きました。幸いなことに、皆様にもご好評だったようで、中には追加の注文もあったようです。少なくとも私が同行した方々は、次回を前向きにとらえられていたようで、今後定着していくこともあるかもしれません。まだまだ寒い日も続くようですので、皆様も油断されず、暖かくして過ごされてください。
..2/14 A1・B1コース 村上 卓..

作り方

- 大根は皮をむき、厚さ1cm・幅3～4cmのイチョウ切りにする。鶏もも肉と生シイタケも大根の大きさに合わせて切る。
- フライパンにゴマ油を入れて熱し、鶏もも肉の表面を焼く。色が変わったら取り出し、大根を入れて焼く。軽く焦げ目がついたら酒を回しかけてふたをし、弱火にして5分ほど蒸し焼きにする。
- 鶏もも肉を戻し入れ、生シイタケ、テンサイ糖、水を入れてふたをし、弱火で10分煮る。
- ①を入れて、火をやや強めの中火にし、煮汁が半分くらいになるまで煮絡める。

材料(2人分)

大根……200g
鶏もも肉……150g
生シイタケ……3枚
酒……大さじ3
テンサイ糖……大さじ1.5
水……150ml

しょうゆ……大さじ1
A オイスターソース……小さじ2
八角……1個

ゴマ油……大さじ1



大根と鶏肉の八角煮
スパイスや香辛料などは体を温める作用が強いので、寒い時期にはお勧めです。八角は冷えて関節などがギシギシするようになるときや、おなかが冷えるときに使われる食材です。

麻木久仁子著「からだ整う温活薬膳ごはん」より
※次週この本の注文をとります！

野菜・果物だより

「里芋ごはん」



「材料」 米・2カップ 里芋・3~4個
チリメンジャコ・1/4カップ 塩、酒・少々

- ① 里芋は皮をむき、小さく切る。
- ② といだ米に塩と酒少々を入れ、水加減をし里芋とチリメンジャコを入れて炊く。

「ザクザク汁」

「材料」 里芋・5~6個 人参・1本 ごぼう・半本 こんにゃく・1枚 焼豆腐・1丁 だし汁(削り節)・適量 しょうゆ・適量

- ① 里芋は小さくさいの目切り、人参、ごぼうはうすく細かく切り、ごぼうは水にさらす。
- ② こんにゃくと焼豆腐は小さくさいの目切りにする。
- ③ だし汁で里芋、人参、ごぼうをやわらかくなるまで煮た後に、しょうゆで調味し、こんにゃくと焼豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。
境野米子著「米子の土を食べる」より

さっぱりしていて冷めても美味しい ジャーマンレンコンお酢入り

「材料」 蓮根、 じゃが芋、 玉ねぎ、 ベーコン、 塩、 コショウ、 酢



- ① 蓮根、じゃが芋は5mmくらいの薄切り、ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、じゃが芋と蓮根を茹でる。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、火が通ったら玉ねぎを入れしっかり炒める。
- ④ 茹であがった蓮根とじゃが芋の湯を切り、③のフライパンに入れ、塩、コショウをして炒める。
- ⑤ 仕上げに酢をまわしかける(酢の量はお好みで。沢山入れた方がおいしい)

情報カフェ
47

基本調味料の選び方①

塩・しょうゆ・みそを見分けるポイント

家庭栄養研究会編集委員会



お料理のおいしさの決め手となる調味料。良質で安心して使えるものを選びたいですね。添加物不使用であること、伝統的な工程で作られていることを、表示を見て確認することがポイントです。

マークの見方：◎おすすめ ○ややおすすめ △あまりすすめない ×避けたい

塩

イオン交換膜塩は避ける

◎自然の塩、海水蒸発濃縮法の塩

ミネラルが多く塩味がまるやか。やや割高だが、味付けに最適。



- ◎◎近海海水
- ◎◎天日、平釜

○輸入天日塩を日本の海水で溶かし濃縮した塩

自然の塩よりミネラルは少ないが手頃価格で普段使いに。

- ◎◎天日塩
- ◎◎溶解・立釜、平釜



×イオン交換膜塩

海水を陽イオン交換膜に通して塩分を濃縮、煮詰める。ミネラルはほぼゼロだが安価。

- ◎◎海水
- ◎◎イオン交換膜、平釜、立釜



しょうゆ

丸大豆使用の天然醸造を

◎天然醸造しょうゆ

本醸造の中でも、添加物を使わず樽の中で1年くらい発酵させて搾った天然醸造を。丸大豆は国産が安心。

◎◎大豆、小麦、食塩



×脱脂加工大豆・添加物使用のしょうゆ
脱脂大豆は溶剤の残留が心配。うま味や香りを補うため食品添加物使用。1ℓ100円台～。

◎◎脱脂加工大豆(遺伝子組換えでない)、小麦、食塩、ぶどう糖果糖液糖、大豆(遺伝子組換えでない) / アルコール、調味料(アミノ酸等)

みそ

天然醸造、生みそを

◎天然醸造みそ

1年くらい熟成させて作る。発酵によって濃厚なうま味と風味を醸し出す。食品添加物不使用。

◎◎大豆、麴(米または麦、玄米)、食塩



○生みそ

加熱殺菌やアルコール添加をしていないため、麹菌が生きている。

◎◎大豆、麴(米または麦、玄米)、食塩

△速醸のみそ(安価のみそ)

乳酸菌や酵母や発酵菌などを加え、加温して発酵させ、3~5カ月で作る。天然醸造以外ほとんどこの方法。出荷時に加熱殺菌し、アルコール添加。

×だし入りみそ

たんぱく加水分解物やアミノ酸(化学調味料)などが使用されているものが多い。

◎◎大豆(アメリカ)、米、食塩、かつおエキス、かつお節粉末、昆布エキス / 調味料(アミノ酸等)、酒精

祝 創業38周年祭！！

今週のスポット品



今年は創業38周年！日頃の感謝を込めてセール開催！

安心・安全でよいものをつくり続けたいというメーカーを応援する気持ちでこだわりの商品をお試しください。

♪メーカー案内が別チラシでですのでご覧ください。

★【松合食品】 【内田安喜商店】 【北村きのご園】 【海産物】 【特注・ムソー冷凍】

【内田安喜商店】

全品5円引き！

【北村きのご園】

全品5円引き！

【ムソーDE冷凍】

全品10円引き！

【松合食品】

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
3205	無農薬麦みそ	2kg	1581円	→ 15円引
3204	玄米合わせみそ	750g	1008円	→ 10円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	→ 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
3237	九州丸大豆醤油(淡口)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
3259	たまココロ	150ml	314円	→ 5円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	150ml	619円	→ 10円引
3289	まるやか旨酢タレ	400ml	589円	→ 10円引
3251	玄米酢(小)	900ml	1574円	→ 15円引
3348	フリーズドライ味噌汁	5食	661円	→ 10円引
3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ)	5食	661円	→ 10円引

【海産物】

2018	おだし用かつお節粉末	100g	475円	→ 5円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	415円	→ 5円引
2007	塩ワカメ	500g	274円	→ 5円引
2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
2022	花かつお削り	100g	442円	→ 5円引
2023	かつおパック	(3g×4)×2	321円	→ 5円引
2024	とろろ昆布	40g	278円	→ 5円引
2025	かんてん雪椿(フレーク)	7g	199円	→ 5円引
2027	干しサクラエビ	5g	562円	→ 10円引
2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→ 5円引
2029	あおさ	25g	462円	→ 5円引
2031	天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引

今週の特注品

..3/14..17届け..

☆山織「使うほどに柔らかくなるリネン・木の雑貨」

表側はリネン100%のガーゼ生地、裏側はオーガニックコットン100%のガーゼ生地を使用したさわやかな「亜麻&鈴蘭のびのびガーゼケット」。人気の「曲げわっぱ」や「経木ラップ」等木の雑貨もご覧ください。

☆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。全品10円引きでお届けします！

☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 月1回

従来の千葉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。お気に入り商品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。

☆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。

◆「天然野菜昆布」終了の為、「早煮こんぶ」新発売！

2046 早煮こんぶ 27g 302円 → 5円引

北海道東産の良質な天然昆布を使用しております。短時間でやわらかく煮えます。昆布巻・おでん・野菜との炊き合わせ等でお召し上がりください。



NEW

♥私のお気に入り商品 尾道所ネーム (尾道まぜ麺)

尾道まぜ麺のとりあかりとてもうれいなんです!!ピリッとからくて美味しいです。オススメは、麺をゆがくときに青菜(小松菜、ちんぎん菜など何でもOK)と一緒にゆがいて、ソースからめて食べます。山椒まぜ麺の方は食べたいので注文しています。

5492	尾道いりこラーメン	115g(麺90g)	2個セット	475円	→ 5円引
5493	尾道ラーメン	115g(麺90g)	2個セット	428円	→ 5円引
5494	尾道まぜ麺	130g(麺90g)	2個セット	475円	→ 5円引
5495	尾道山椒まぜ麺	130g(麺90g)	2個セット	508円	→ 5円引

※A4サイズ 特注品「ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品」でご注文ください。

2023年 10-①

配送日

火コース 3/7

金コース 3/10

注文書回収

火コース 2/28
金コース 3/3

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	
11	農産物ケース 普通
12	農産物ケース 小

2022年産★ゆうきスター米 数量限定	
92	★玄米(2022年産) 10kg 6016円
93	★玄米(2022年産) 5kg 3065円
94	★玄米(2022年産) 1kg 629円
95	★白米(2022年産) 10kg 6962円
96	★白米(2022年産) 5kg 3692円
97	★白米(2022年産) 1kg 755円
3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円

松下かまぼこ(天草)の練り製品	
1431	ちくわ 50g×3 370円
1432	ヤサイチギリ天 150g 370円
1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円
1434	ごぼう丸天 50g×3 375円
1435	野菜丸天 50g×3 375円
1436	イカ下足丸天 50g×3 375円
1437	たこ丸天 50g×3 375円
1430	地魚かまぼこ(天領)140g 748円

●神山鶏 冷凍	
1715	神山鶏 もも 270g 669円
1716	神山鶏 むね 210g 391円
1717	神山鶏 ささみ 250g 550円
1718	神山鶏 平肝(レバー)250g 456円
1719	神山鶏 砂肝 250g 456円
1720	神山鶏 手羽先 250g 505円
1721	神山鶏 手羽元 300g 477円
1722	神山鶏 手羽中 250g 515円
1723	神山鶏 ミンチ 200g 524円
1724	神山鶏からあげセット(モ、ム)300g 698円
1725	神山鶏 骨付きモ 2本(600g) 1234円
1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 711円

バター、マーガリン	
2001	北海道バター(加塩)150g 380円
2004	北海道バター(無塩)150g 410円
2002	紅花ハイプラスマーガリン180g 346円
3333	よつ葉のスキムミルク150g 271円

塩・砂糖	
3213	はやさき水にがり 300cc 900円
3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
3214	豊穡塩500g 184円 オーストラリア天日塩
3215	豊穡塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 486円
3220	粗糖(きびさとう) 1kg 477円 白石糖粉
3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円

NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵	
25	★卵パック 10個 445円
27	★有精卵 6個 445円

★ゆうきスターの米麴(高丸さん・高山さん)	
3168	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 200g 325円
3165	★ゆうきスター米の米麴(冷凍) 500g 740円

森ノリノ(菊池)の農園納豆	
1420	板納豆 海想う 80g 296円
1421	パック納豆 海想う40g×2 296円
1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 314円

組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン	
1510	食パン 1斤 513円
1511	ロールパン 6個 513円
1522	シナモンロール 2個 298円
1527	人参パンズ 5個 532円
1530	コーンカレーパン 2個 320円
1531	レーズンパン 2個 298円
1539	クルミレーズンパン 1個 586円

海産品 冷凍	
2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産
2102	塩サバ 2~3枚 540円 丸正水産
2103	丸干し 350g前後 499円 丸正水産
2105	ちりめんじゃこ100g 747円 丸正水産
2106	いりこ 150g 540円 丸正水産

海産物	
2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引
2018	おだし用かつお粉末100g 475円 5円引
2019	おだし用混合節粉末100g 415円 5円引
2007	塩ワカメ500g 274円 冷蔵 天草本川海産 5円引
2045	天然利尻こんぶ 40g 605円 10円引
2046	早煮こんぶ 27g 302円 5円引
2022	花かつお削り 100g 442円 山川産 5円引
2023	かつおパック(3g×4)×2 321円 枕崎産 5円引
2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産 5円引
2025	かんてん雪糖(フレック7g) 199円 5円引
2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社 10円引
2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産 5円引
2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産 5円引
2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産 5円引

★特注野菜	
※B品が不足した時はA品をお届けします	
※▲の野菜は欠品の可能性があります	

★ゆうきスターの米麴	
3397	★焙煎玄米麴(太麴)100g 324円
3396	★白米麴 100g 324円

お餅(冷凍) ※数量限定	
3151	★白もち(冷凍) 700g 1389円 限定 終
3154	★よもぎもち(冷凍) 500g 1029円 限定 終
3152	★さきもち(冷凍)500g 1029円 限定4 終
3153	★玄米もち(冷凍) 700g 1389円 限定6 終

組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン	
1510	食パン 1斤 513円
1511	ロールパン 6個 513円
1522	シナモンロール 2個 298円
1527	人参パンズ 5個 532円
1530	コーンカレーパン 2個 320円
1531	レーズンパン 2個 298円
1539	クルミレーズンパン 1個 586円

海産物	
2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引
2018	おだし用かつお粉末100g 475円 5円引
2019	おだし用混合節粉末100g 415円 5円引
2007	塩ワカメ500g 274円 冷蔵 天草本川海産 5円引
2045	天然利尻こんぶ 40g 605円 10円引
2046	早煮こんぶ 27g 302円 5円引
2022	花かつお削り 100g 442円 山川産 5円引
2023	かつおパック(3g×4)×2 321円 枕崎産 5円引
2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産 5円引
2025	かんてん雪糖(フレック7g) 199円 5円引
2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社 10円引
2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産 5円引
2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産 5円引
2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産 5円引

松合食品のしょうゆ 他	
3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合 10円引
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 10円引
3259	たまごツッコー 150ml 314円 松合 5円引
3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合 5円引
3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円 5円引
3260	味の母(大)1.8L 1966円 味のー醸造
3261	味の母(小)720ml 918円 味のー醸造
3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円

101	★大根 1本 171円
108	★紫じゃがいも 500g 264円
116	じゃがい芋 北海道産 800g 319円
119	★新玉ねぎ 1kg 303円
131	★人参 500g 203円
146	★里いも 1kg 511円
147	★里いもB品 2kg 511円
151	★からいも 1kg 407円
152	★からいもB品 2kg 407円
156	★紫からいも 1kg 407円
163	★ごぼう 200g 171円 そろそろ終了
165	★レンコン 400g 341円 そろそろ終了
179	★菊芋 500g 474円
180	★生姜 150g 235円
181	★お徳用生姜 500g 761円
202	★青菜2束 283円
237	★深ネギ 200g 141円
250	★パセリ 30g 105円
262	★ピワの生葉 10枚 207円
268	★パクチー 50g 171円
287	★ディル 30g 226円
305	★白菜 1玉 259円 ▲
612	★ネーブル 1kg 511円
614	★ネーブル B品 2kg 511円
681	★八朔 2kg 518円
683	★八朔B品 4kg 518円
701	★清見オレンジ 1kg 430円 (限定)

★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)	
3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 775円
3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 472円

★高山さんのオリジナル加工品	
3090	★高山さんの炒りピーナッツ 75g 400円

豆腐・あげ類(内田安喜商店)	
1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円
1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円
1418	木綿豆腐 400g 180円
1419	絹豆腐 350g 180円
1410	豆乳 500ml 335円
1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円
1412	生アゲ 50g×1枚 118円
1413	きぬ厚アゲ 220g 168円
1417	手にぎりがんも 1枚 148円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品	
1451	バスチャライズ牛乳 1L 402円
1452	フランスイス牛乳 500ml 245円
1453	ミルクコーヒー 1L 315円
1454	ミルクコーヒー 500ml 178円
1455	プレーンヨーグルト400ml 332円
1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 271円
1459	美楽ヨーグルト 90g 146円
1465	赤玉チーズ 180g 1091円
1466	カマンベールチーズ120g 1037円
1467	プロボローネチーズ380g 2052円
1468	プロボローネピッコロ100g 583円
1469	モツアレラチーズ100g 518円
1471	ナチュラルスナッカー70g 508円
1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円
1474	ミルクのプリン 80g×2 271円

お酢 他	
3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品 15円引
3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造
3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造
3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料
3256	りんご酢 600ml 648円 日食
3258	ゆずボン酢 300ml 473円 丸島醤油
3297	カンタン八芳酢 360ml 508円
3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円

★ゆうきスターの米麴	
3052	★もち米(白米)1kg 792円
3053	★もち米(玄米)1kg 720円
3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん
3062	★島川さんの黒米 150g 339円

★ゆうきスターの米麴	
3052	★もち米(白米)1kg 792円
3053	★もち米(玄米)1kg 720円
3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん
3062	★島川さんの黒米 150g 339円

★高山さんのオリジナル加工品	
3090	★高山さんの炒りピーナッツ 75g 400円

お豆腐類全品5円引き	
1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円
1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円
1418	木綿豆腐 400g 180円
1419	絹豆腐 350g 180円
1410	豆乳 500ml 335円
1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円
1412	生アゲ 50g×1枚 118円
1413	きぬ厚アゲ 220g 168円
1417	手にぎりがんも 1枚 148円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品	
1451	バスチャライズ牛乳 1L 402円
1452	フランスイス牛乳 500ml 245円
1453	ミルクコーヒー 1L 315円
1454	ミルクコーヒー 500ml 178円
1455	プレーンヨーグルト400ml 332円
1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 271円
1459	美楽ヨーグルト 90g 146円
1465	赤玉チーズ 180g 1091円
1466	カマンベールチーズ120g 1037円
1467	プロボローネチーズ380g 2052円
1468	プロボローネピッコロ100g 583円
1469	モツアレラチーズ100g 518円
1471	ナチュラルスナッカー70g 508円
1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円
1474	ミルクのプリン 80g×2 271円

原料にこだわった味噌	
3205	無農薬麦みそ2kg 1581円 15円引
3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円 10円引
3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円
3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州
3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円

北村きのご園(鳥取)	
3190	エリンギ 100g 135円 5円引
3191	えのき 100g 113円 5円引

NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚 冷凍	
1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円
1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円
1002	★元気豚バラスライス250g×2 1130円 限定
1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円
1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円
1014	★元気豚ミンチ 200g 435円
1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円
1007	★元気豚モモブロック500g 1178円
1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定 休
1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定 休
1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 994円
1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 994円
1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円 限定
1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おススメ!!
1021	★元気豚小間切れ 200g 442円 超希少 休
1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定
1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 数量限定 休

★元気豚の加工品 冷凍	
1305	★粗挽ウインナー110g(5本)503円
1304	★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円
1306	★粗挽フランクフルト180g(3本入)814円 限定
1307	★ちっちゃなウインナー 200g 902円 限定
1301	★ロースハムスライス100g 527円
1308	★ロースハムスライスセット100g×2 1009円
1303	★ショルダーベーコンスライス100g 490円 限定
1302	★バラベーコンスライス100g 490円 限定
1309	★バラベーコンブロック200g 959円 限定 休
1311	★元気豚しゅまい30g×6 691円
1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円
1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円 限定
1315	★元気豚BS牛合挽ハンバーグ 120g×2 760円 限定 休

那珂川キッチン 台湾カステラ 冷凍	
1501	台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定20個

鍋スープ(創健社) これからの季節はやっぱりこれ!	
3600	とり塩鍋スープ 600g 324円 限定
3601	みそちゃんこ鍋スープ600g 324円 限定
3603	キムチ鍋スープ 600g 324円 限定
3604	寄せ鍋スープ 600g 324円 限定
3602	ごま豆乳鍋スープ600g 324円 限定

油(圧搾一番搾り)	
3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油
3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円
3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油
3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油
3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油
3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円

竹嶋さん(青森)のりんご ※箱は別紙注文	
903	紅玉(小) 4玉 761円
919	王林 3玉 794円
924	サンふじ 3玉 859円

★元気豚の加工品 冷凍	
1305	★粗挽ウインナー110g(5本)503円
1304	★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円

2023年 10-②

※創業祭セール中 松合食品・内田安喜（豆腐）・北村きのこ園・海産物

記入は赤など目立つ色でお願いします

カレー、シチュー	梅肉エキス、ハチミツ、ジャム	お茶、紅茶、コーヒーなど	会オリジナルお菓子（大人気!!）	洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤	日用雑貨
3341 アシヨカのカレー粉 100g 535円	3318 梅エキス・粒 90g 2700円	3711 ★久保さんの麦茶500g551円	3503 ★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚302円	4001 ハーブの香り液体石けん800ml 1022円	4059 トレットパ 太穴芯無6ロール 556円
3344 中辛植物素材のカレー粉135g 486円	3317 梅肉エキス(小) 90g 4395円 梅丹本舗	3712 ★昭人さんのごぼう茶50g 662円	お菓子	4002 詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2043円	4061 無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円
3345 辛口植物素材のカレー粉135g 486円	3224 県産ハチミツ(大)1kg 3788円	3710 ★古庄さんのハブ茶(生)500g720円	3541 きなこねじり菓子 8本 (190g)389円	4003 ハーブの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073 特選エンダストパック4枚 1210円
3343 甘口植物素材のカレー粉135g 486円	3225 県産ハチミツ(小)600g 2528円	3715 ハト麦茶 400g 550円 かぬま	3544 黒こしょうおかき 70g 400円	4006 クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4069 天然蚊取り線香「mone」10巻 462円
3342 ハヤシルー115g×2 509円 日食	3320 マーマレード 200g 454円	3716 玄米物語(黒炒り玄米コヒ)5g×20 810円 終了予定		4007 アルカリウオッシュ500g398円地の塩	4070 菊花せんこう(6時間用)30巻1137円
3347 コーンシチューフレーク180g508円	3321 ピーナッツクリーム150g 464円 創健社	3721 下田さんの釜炒り茶90g540円	サンコーのお菓子	4013 アルカリウオッシュL(香料入)600g583円	4071 くすの木しょうのう10g×8包 1727円 限定 休
3346 植物素材のデミグラスソース135g486円	3279 メープルシロップ 250ml 1490円	3728 下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3540 有機栽培コーヒーゼリー 110g 270円	4008 クエン酸 300g 495円 地の塩	4072 くすの木せんこう14cm×230前後1034円
3350 植物素材のホワイトソース風ルー110g 454円	農産加工品	3722 下田さんの釜炒り粉末茶50g540円	3510 クリームサンドクッキー マーブル風味 95g 389円	4011 くまモンのお掃除重層 600g 330円	4062 ムッキーちゃん 1個 488円
調味料(ソース、ドレッシング等)	3117 ★昭人さんの干し椎茸70g 764円 限定	3725 下田さんの冷茶 7g×15 540円	3546 小魚スナック 55g 270円	4010 ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057 オガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3273 胡麻ドレ、ポン酢セット1390円	3118 ★昭人さんの干し椎茸(大)70g636円 限定	3701 紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3511 ひじきスティック 110g 292円	4029 ミセル固形石けん5個 532円 白井油脂	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています
3274 焼肉のたれポン酢セット1069円	3119 ★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g497円限定	3702 紅茶7-ルブレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3542 野菜スティック 110g 292円	4004 クリーン粉石けん70% 2kg1040円 限定	
3285 ゆずごしょう 40g 309円	3124 胡参竹水煮たけのこ120g 293円	3703 岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1080円	3548 ミレービスケット 165g 346円	4039 自動製氷機用洗浄剤10g×3袋 418円 限定	
3286 練りからしチューブ49g 359円	3192 小玉こんにやく250g216円 大分産	3704 岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g756円	3529 サンコーのど飴 14粒 151円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー	3810 特選・料理用自然酒1800ml 2189円
3287 生おろしわさびチューブ40g411円	3193 (板)有機生いもこんにやく250g248円	3737 しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3505 バームクーヘン 1個 562円	4021 泡ハンドソープ 300ml 1022円	3811 特選・料理用自然酒720ml 996円
3271 焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3127 有機生いも糸こんにやく250g268円	3738 花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3513 荒びきえびせん 50g 259円	4022 詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	オリジナル焼酎「いのちの雫」
3265 ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3194 有機生芋しらたき200g238円	3739 たんぽぽコーヒー150g1481円 杉食	3506 手土産バームクーヘン2個入 1123円	4023 無添加石けん 135g 260円 白井油脂	3803 ★いのちの雫 原酒43度720ml 2619円 限定 休止
3275 中濃ソース 300ml 443円 創健社	3134 きくらげ(熊本産) 20g 500円	3730 ブレンドコーヒー200g972円 第3世界	3520 小倉ようかん 58g 162円	4024 よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	3805 ★1箱いのちの雫 原酒43度×12本30591円 休止
3276 濃口ソース 300ml 443円 創健社	3301 にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3732 有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円	3552 アーモンドキャラメル165g324円	4025 フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3804 ★いのちの雫 25度 720ml 1466円 休止
3280 オイスターソース 140g 427円	3302 もち麩 25g 275円 田辺麩店	3733 有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3535 ポテトチップス(しお味) 58g216円	4026 炭石けん 100g 823円 地の塩	3806 ★1箱いのちの雫 25度×12本 17076円 休止
3266 トマトケチャップ(大)チューブ 500g562円	3303 車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3735 こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3554 大豆チップス のりしお味50g292円	4030 ちのしおべびー泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	ワイン、自然酒、オーガニックビール
3267 トマトケチャップ(小)瓶400g463円	★考える会オリジナル乾麺	光食品のジュース類	3555 ひじきあられ 55g 281円	4031 詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ 280ml 495円	
3269 トマトピューレ320g 356円	3391 ★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉	3745 人參ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料	3556 どうもろこしあられ 30g 270円 なくなり次第終了 終了	4020 デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	
3277 有精卵マヨネーズ/チューブ300g551円	3393 ★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3746 1箱人參ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料	3557 ミルクスティック 100g 292円	4035 炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3823 井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円
3272 胡麻ドレッシング390ml 932円	3390 ★そうめん200g291円 久保さんの小麦粉	3762 有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円		4036 詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3824 井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
	3392 ★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3763 1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	秋冬限定商品	4037 炭リンス 390ml 935円 地の塩	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
	麺類	3766 オガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3531 ミニどら焼き 6ヶ 356円	4038 詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
・小麦粉・雑穀・豆	3362 くず切り 100g 421円	3767 1箱オガニックジンジャーエール30缶 4180円	3519 黒棒 8本 335円	4034 ナチュラル石けんはみがきジェル 80g495円	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円
3047 ★米粉(白米) 300g 416円 限定	3365 国産はるさめ 100g254円 金正食品	3768 オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	浅漬けの素 漬物	3525 バックス(太陽油脂)商品	3815 自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3048 ★米粉(玄米) 300g 326円	3366 ロングパスタ(スパゲティ)300g 416円	3769 1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3257 富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4041 バックス石けんハミガキ120g 462円	3831 12缶サンサオガニックビール 3205円
3009 ★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん	3367 ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3772 オガニックぶどうジュース160g3缶 497円	3281 7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4042 バックスシャンプー ハンドクリーム70g 935円	3832 24缶サンサオガニックビール 6359円
3011 ★強力粉500g345円 福岡県・久保さん	3370 醤油らーめん3食 567円 創健社	3773 オガニックぶどうジュース160g30缶4838円	3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043 バックスシャンプー リップクリーム3.5g 715円	3830 6缶サンサオガニックビール 1616円
3270 国内産特別栽培・小豆(北海道) 200g 756円	3371 塩らーめん3食 567円 創健社	3764 国産有機トマトジュース(無塩)160g3缶 497円	3288 補充用麴屋基平熟成ぬか(乾燥)400g291円	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3295 国産有機小豆(北海道)200g 670円 限定 休	3372 味噌らーめん3食 567円 創健社	3765 1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶4838円	3290 軸付タカノ爪 5g 324円	4045 バックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	9973 手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3296 国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3373 博多風らーめん3食 599円 創健社	3780 オガニックりんごジュース190g3缶 454円	3291 粉からし 20g 270円	4046 バックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	
3311 パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3374 新) 四川風らーめん3食 648円 創健社	3781 1箱オガニックりんごジュース190g30缶4439円	ふりかけ・缶詰	化粧品	注文随時受付中商品 1週間～2週間納品に時間を頂きます。
3307 純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3368 長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3778 オガニックアップルサイダー+レモン250ml×3缶 431円	3325 のり佃煮(瓶)95g 383円 創健社	4050 つばき油 92g 1650円 坂本製油	◇マル球産業株式会社
3309 片栗粉 200g 231円 桜井	3384 4食入さくらの焼きそば114g×4 734円	3779 オガニックアップルサイダー+レモン30缶4180円	3304 しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4051 スキンコンディショニングオイル30ml 1225円	
3310 よしの本葛 80g 605円 富士食品		ジュース、飲み物	3305 えびいりこふりかけ 40g 421円	4064 馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	
3096 ★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g 313円		3751 りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	3326 ベニ花オイルのツナ缶 90g 464円	4053 ★へちま水(原液)300ml 838円	
3070 地だいず(みさを大豆) 小粒 500g 661円		3752 手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円	3327 さば味付け缶 190g 346円 創健社		
3314 有機いりごま・白80g(エジプト産) 248円		3753 1箱りんごジュース(瓶)1L×6本 5684円	3328 いわし味付け缶 100g 368円 創健社	4085 スープのカDX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
3315 有機いりごま・黒80g(ポリビア産) 248円		3754 丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348 フリーストライ味噌汁5食661円 10円引	4096 スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900	
		3755 1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349 フリーストライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円	5098 CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円	

縦合計 ()

令和5年2月21日

組合員各位

卵不足時の対応についてのお知らせ

いつも当組合をご愛顧頂きまして誠にありがとうございます。

現在卵の不足が度々発生し、皆様には大変ご迷惑をおかけしております。

気温の低い時期や野生動物の影響が出た場合、どうしても卵の不足が発生してしまう事がございます。今までは不足の頻度が少なかった為、その時々で対応を変えておりましたが、今後は対応を統一させて頂く事になりました。

対応と致しましては、予約でのご注文を優先し、不足の場合は、追加でのご注文を欠品対応とさせて頂く事となります。理由と致しましては、考える会は消費者と生産者の提携関係を大切にしており、予約でのご注文は生産活動安定させるという意味で、提携活動の一環となっております。その為、予約でのご注文を優先させて頂きたいと思っております。

※予約注文

月毎にまとめて予約注文を頂ける様に、黄色いA4用紙で月に一回注文を受付しております。

対象商品番号

- 21 普通卵 5kg
- 22 普通卵 3kg
- 23 有精卵 3kg
- 24 卵パック 10個
- 26 有精卵パック 6個

※追加注文

毎週提出の注文書・電話・メール・WEB注文が対象となります。

対象商品番号

- 25 卵パック 10個
- 27 有精卵パック 6個

もし、予約でのご注文をされた事のない方がいらっしゃいましたら、是非この機会に卵の予約注文にご協力頂けると、生産者の生産活動の支えとなりますので、どうぞよろしくお願い致します。

急な変更で組合員の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご協力の程宜しくお願い致します。

生活協同組合
熊本いのちと土を考える会
〒861-2241
熊本県上益城郡益城町宮園401
TEL096-286-0460
職員 立川 星彦

考える会 掲示板

☆組合員名 (倉田和子)

生産者自ら、お米のキャンペーンをしているとのメッセージ読みました。
都会では、ごはんやさんの開店に行き並びにニュースにのりくりが
お米古いの会員は年長いて米の消費は減る一方です。
若い世代の方々に是非、食の原点、米食のすすめを
PRにはどうでしょう。お米のこと、効能や料理方法等々
沢山あると思います。おはきり屋さんの専門店もあるからね。
併せて、季節の野菜料理や季節に合うみそ汁はおすすめ
です。考える会には魚肉、卵、調味料等々、こだわりの食材たくさん
ありますので、利用にはいかがでしょう。

実名 イニシャル 台所ネーム (m. n)

会9 柿を使った、干し柿作り

昨年2回目でした。気温が高かったせいもあって

が発生、1kgの強い切はしおしおも分れました。

残りは早のこに家の中に入れ様子をおよから冷凍保存

しました。今回も本当に甘くて美味しい高級干し柿

と実感！ たったコバエのついた様子を見ているので外側

は念のため勇気がなく中身の汁(お)いたたきました。

そして外側は庭の木の枝に干してしおし鳥の糞子に

たたくもらいました。おたにやらせて良かったです。(笑)

実名 イニシャル 台所ネーム (村上)

配達の人と「私がお米を作っています」という

クスクスをかけた生産者さんが配達におくれました。(高丸さん?)

いつも美味しい貴重な無農薬の玄米をいただけることに

感謝しています。きれいな文字の村上さんとも直接

お会いできて「同じ村上ですね」とお話でき嬉しか

たです。家庭菜園についてもアドバイスをいただきました。

ありがとうございます。火曜日だけだったお手入れがラッキーでした

また生産者さんとの交流にも出かけていきたいと思っています。

実名 イニシャル 台所ネーム (きょん)

掲示板への情報、報告をありがとうございます。

安心、安全な品をお届けすることに心より感謝し

改めて丁寧な暮らしを心がけていこうと思います。

実名 イニシャル 台所ネーム (お石灰)

年末に注文があっただけ、初めて注文

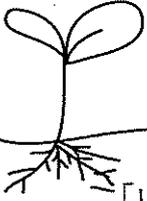
しました。ストフがあぶって、マヨとセ味と、この5

零(3度)のお湯割りと一緒に。何コレ!?

×4。うまです!! 今年の年末が待ち遠しいです。

いぶんの

畑 はじめませんか？



「いのちと土を考える会」には「であいふれあい畑」という畑があります。
ここは、生産者と消費者が“生産”と“暮らし”のリアルをお互いに知り、
理解を深めようとして設けられた畑です。これまで、収穫祭や小さなイベントを積み重ね、
たくさんの組合員さんとのであいの場となってきました。
この畑を組合員のみなさんも自分の畑として借りる事ができます♪
10年近く農薬・化学肥料・除草剤、を使っていない元気いっぱいの畑です。
安心安全なお野菜を育てるだけでなく、子どもたちも安心してあそぶことができます。
ぜひぜひ畑でお野菜づくりはじめてみませんか？

1区画	4m × 8m
借地料	年間 2,400円 (月割 200円)
集金	年1回 1月
	※借地料は、畑周りの草刈りなどの管理のために使用します。
場所	ふれあい畑の場所はウラをご覧ください → → →

畑をしている方のお声♪

芽が出たら、かわいい♡
自分で育てた野菜はなんだか特別美味しい♪
子どもたちと一緒に野菜を育てて、色々感じてくれたら嬉しいな〜とやっています。
野菜より土遊び、虫とりに夢中な子ですが！笑
畑仲間が増えたら嬉しいです♪

E.Hさん

超初心者ですが、畑でお会いする先輩方にいろいろ教えて頂きながら子どもと一緒に畑仕事を楽しませてもらっています♪
畑で心身ともにリフレッシュ♪おすすめですよ。
たまに子どもたちと火遊びも★
最近のブームは子ども達と一緒にみんなの畑の麦踏み〜

H.Uさん

入会して間もない頃 援農にて野菜作りの楽しさを知り近所にファミリー農園を借りようと探してた矢先に会でふれあい畑の農地貸出しのチラシが入りました。

何て偶然♡

早速会に電話をしたのを今は懐かしく思います。好きな野菜を植え収穫する時の楽しさは倍増です。

1年後には もう一区画お借りしました。 Y.Hさん

そして 今 生産者の大津の古庄さん、山本さん、合志の高山さんを中心に隣の広い畑で野菜作りをしているリトルファーマーズにも参加させていただいています。

季節の野菜を植え収穫、アドバイスもいただきながらふれあい農園で共に借りている組合員さん達とのおしゃべりも ストレス解消となり 楽しく過ごせますよ。

是非 組合員の皆様 一緒に野菜や花を植えながら 生活の一部としませんか？

畑でお会い出来るのを楽しみにお待ちしております。

▽ ▽ ▽ ▽ 今月だけでなく、随時募集しているので、いつでも声かけてくださいね！ ▽ ▽ ▽ ▽
代表の山本までお電話くださ〜い

連絡先

リトルファーマーズ代表 山本 瑞樹

070-9053-7463

であいふれあい畑は現在、考える会の中の畑サークル、「リトルファーマーズ」で管理をしています。
リトルファーマーズでは、みんなで作物を育てて、料理や加工品と作っておいしく食べよう！のテーマのもと、活動しています。
畑を借りる方もぜひ、参加してくださいね。リトルファーマーズの詳しい事については、別紙のチラシをご覧ください♪



商品を生みだしてくれるメーカーを知ろう

— 創立38年によせて —

第1弾



松合食品(株)

熊本県宇城市不知火町 1827年創業(文政10年)

「世界一安全な原料で、世界一の味噌・醤油をつくろう 日本の農業を守ろう」

私どもはこの思いを実現するために、できるだけ地元産の原料にこだわり、添加物をなるべく排した伝統の天然醸造に取り組んでおります。丸大豆は阿蘇市波野村、麦は菊池市の各有機生産者グループと契約し有機無農薬農法で栽培したものを使用しています。

※考える会の醤油と一般商品の生産工程の大きな違い

- ① 原料の大豆は契約農家の無農薬栽培です。無農薬無化学肥料の国産の丸大豆で作られる製品は一般では少なく、安価な醤油は脱脂大豆を原料にしているものもあります。
- ② 熟成に1年～1.5年かけます。この期間をかけて作られる醤油を本醸造といいます。一般商品の多くは1ヶ月位で出荷する為、塩酸を入れ加水分解してアミノ酸を出し、熟成させます。
- ③ 一般商品は殺菌の段階で色々な薬品を入れます。着色料で色を濃くし、甘味料・化学調味料で甘味と旨味を加え、防腐剤も入っています。

※味噌も一般商品には着色料や甘味料・化学調味料・防腐剤などが使われています。考える会の前身である「いのちと食べものを考える会」が、有機無農薬の材料で調味料の基本である、醤油・味噌を作ってもらえないかと依頼したとき、引き受けていただいたのが先代の社長で、それ以来のおつき合いです。



(株)内田安喜商店

住所: 熊本県上益城郡益城町小池 創業: 1965年

本物の「おいしい」を届けたい

使う素材は、「純国産の大豆」「阿蘇山の伏流水」「天然の海水にがり」のみ。毎日食べても飽きない、一丁まるっと食べられる豆腐。いつもより贅沢したい時や手土産に喜ばれる、こだわり豆腐。どちらも昔ながらの製法で作るやすきの豆腐は、ほんのり芳ばしい香りと、大豆の甘み・旨み・コクが調和した味わいを大事にしています。

創業当時から守り続けている「自然食」の在り方について、豆腐造りを通じてお伝えしていきます。

こだわりを追求した3つの素材

01.水 - 阿蘇山の伏流水 -

やすきの豆腐は、古くは白水村と呼ばれていた名水の里・南阿蘇村から湧き出る日本名水百選に選出された阿蘇山の伏流水を使用しています。やわらかい口当たりが特徴の軟水であることに加え、体にやさしく吸収されるpH約7.2という値は、健康な人の体液とほぼ同じ弱アルカリ性。大豆を水に漬けた時の浸透率が高く、ふっくら膨らませるために欠かせません。

02.大豆 - 100%国産の大豆 -

豆腐の味を左右する大豆は、創業以来ずっと使用している九州産のフクユタカと、季節に合わせて選び抜かれた国産大豆を絶妙な配合で掛け合わせます。遺伝子組み換えなどは一切なし。たんぱく質の含有量が高く、豆腐との加工適正に優れているのはもちろん、1粒が大きくてパワーのある大豆を厳選して採用しています。

03.にがり - 天然の海水にがり -

やすきのにがりは天然の塩を製造するときに副産物として出る海からの贈り物。やすきの豆腐が使用するにがりは、国内でも最高品質を誇る天然の海水にがりの内の3種。長崎県産(海はいのち)、熊本県天草大江産、高知県室戸産を豆腐の種類によって使い分けます。豆腐の風味を自然に引き立てる時はミネラルが控えめなものを、豆腐の個性を最大限に活かす場合はミネラルが豊富なものを。大豆との相性を見極めながら使用します。



(有)北村きのこ園

鳥取県八頭郡八頭町 1965年創業

美しい水と緑に囲まれた環境で安心・安全なきのこを栽培しています。

北村きのこ園では農業や化学肥料を一切使用しない、きのこ栽培をしています。国産杉のおがくずを約2年間堆積して不純物を取り除いたものに、栄養剤として、ふすま・米ぬかを混ぜたものを培地として用いる、とても安全な方法での栽培。とてもシンプルな栽培方法だと思いませんか？でもこれは、業界でも“出来そうで出来ない”希少価値のある栽培方法なんです。そして、自然豊かな場所にある工場で、山間の新鮮な空気と、その山でつくられる伏流水を利用して、きのこを育てています。



(株)千葉産直サービス

千葉県千葉市 1976年創業

《会社の目指す姿》

「質」を求める会社

海や大地が育みだす『旬の素材』や『産地の作り手の思い』に感謝し、素材の持つ本来の美味しさを大切にすれば、添加物など余分なモノは必要ない、と当社では考えております。

私たちは、「旬」や「産地」が見える信頼できる本物の素材で、何よりも「美味しい」を創造することに情熱を傾け、納得のいく商品の開発に取り組んでいきます。そして『健康は食から』の思いを大切に、生産者と消費者と、共に発展しながら、持続可能な社会の実現に貢献し、食卓に感動を提供する会社を目指します。

さば味噌のネギマヨオープン焼き

材料(2~3人分)

とろさば みそ煮 1缶

長ねぎ 1/3本

マヨネーズ 適量

パン粉 適量

ごま油 少量

※お好みで出来上がりに唐辛子
やコチュジャンを加えても。



作り方

- ①とろさばみそ煮を耐熱皿に煮汁ごと入れる。
- ②みじん切りしたネギを①に載せ、パン粉を散らしてマヨネーズをお好みの量かける。
- ③ごま油を少量たらしてオーブントースターで表面がこんがり焼き色がつくまで焼く。



太陽油脂(株)

横浜市神奈川区 1919年東京搾油株式会社として発足 1947年3月太陽油脂(株)創立

「心豊かで健康的な暮らしと社会・自然の持続可能な発展に貢献する」ことを使命として掲げている太陽油脂は、1919年の創業以来、環境と向き合うことを常に意識してきました。河川が家庭用洗剤の白い泡で汚染された1960年代には、自然由来成分にこだわった固形・液体石けんの製造を強化し、水質浄化の一助となるべく事業活動を推進しました。1990年代には世界の食用油糧原料に占めるパーム油の割合が急増したことで、産地のマレーシアやインドネシアでさまざまな環境問題が発生しました。そこで2011年にRSPO(持続可能なパーム油のための円卓会議)に加盟し、現在はJaSPON(持続可能なパーム油ネットワーク)の理事企業としても、産業界やNPO・NGO、関係省庁と協働して国内の持続可能なパーム油の普及促進へ尽力しています。

近年、社会を取り巻く状況は大きく変化し、2015年に国連で「持続可能な開発目標(SDGs)」が採択され、2020年にはパリ協定が実施段階となり、企業の社会的責任がより求められる時代になりました。

私たちはサステナビリティに対する取り組みをさらに加速するため、2019年に全社の取り組みをSDGsのゴール・ターゲットと照らし合わせ、活動内容の評価と課題の抽出を行いました。そして、紙・パーム油・プラスチック・再生可能エネルギーに対する取り組みを、特に注力する課題としてピックアップし、全社一丸となり解決に取り組んでいきます。

私たちを取り巻くすべての課題に対して、ステークホルダーの皆さまとコミュニケーションを取りながら、CSR活動やSDGsへの取り組みを通して持続可能な未来の実現を目指していきます。

No.10 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 3/14	金コース 3/17	提出日	火コース 2/28
				金コース 3/3

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。

ムソー冷凍DEグルメ

配送日 火・3/14 金・3/17

回収日 火・2/28
金・3/3



一番人気!



1767 日本のやさしいアジフライ
(50g×4) **780円**
お刺身級の鮮度のよいアジを使用したアジフライ。国産小麦のパン粉を使用、食品添加物は一切不使用です。

1760 開きホッケー夜干し
(1枚)北海道産 **779円**
稚内前浜産の新鮮なホッケを、塩のみで天日乾燥した無添加の干し物です。

1765 まぐろつみれ
(200g・10個) **501円**
刺身用(台湾)のメバチマグロに山芋を加えた、ヘルシーで柔らかいつみれです。お鍋やスープなどに良く合います。

1766 まぐろ肉団子黒酢あん
(160g・団子6個) **421円**
まぐろを使った団子に、まろやかな酸味が特徴の黒酢ソースを絡めました。野菜を追加するだけでボリュームのある中華の一品となります。



1751 OGミックスベリー
(200g入) **658円**
原産地・トルコ、カナダ、セルビア色鮮やかで風味豊かな3種類のベリー(ストロベリー、ブルーベリー、ラズベリー)をミックスしました。

1754 OGブルーベリー
(150g入)カナダ産 **550円**
カナダの大自然の中で有機栽培された、甘酸っぱく、甘みが凝縮された小粒タイプのブルーベリーです

1755 無着色たらこ
(70g)北海道近海産 **780円**
新鮮なスケソウダラの卵を生のまま平釜造りのシママースのみで漬け込みました。焼きタラコや、ほぐしてパスタに。

1756 ベビーほたて
(200g)北海道噴火湾産 **852円**
小ぶりサイズの帆立をポイルして加熱用に処理しました。酸化防止剤不使用。製造過程で次亜塩素酸Na(漂白、殺菌)は使用していません。



1757 シーフードミックス4種
(200g)北海道近海 **1308円**
4種の魚介類(甘エビ、スルメイカ、水タコ、帆立)は全て北海道産です。4種・各50gをミックスしています。様々なお料理にご使用ください。

1761 冷凍さぬきうどん
(200g×3)香川県産小麦 **396円**
うどん向けに開発された小麦(無農薬ではない)を使用して、つるりとした喉ごし、もちもちとした歯ごたえと強いコシが特徴です。

1763 ピザ・北海道マルゲリータ
(約18cm) **1011円**
北海道産小麦粉のピザ生地、チーズ、トマトを利用した素材の旨みを生かしたクリスピータイプのマルゲリータです

★創業祭セール 全品10円引き!★

コード	商品名	規格	注文数	価格(税込)
1767	日本のやさしいアジフライ	50g×4		780
1760	開きホッケー夜干し	1枚		779
1765	まぐろつみれ	200g(10個)		501
1766	まぐろ肉団子黒酢あん	160g(6個)		421
1751	オーガニックミックスベリー	200g	休止	658
1754	オーガニックブルーベリー	150g	休止	550
1755	無着色たらこ	70g		780
1756	ベビーほたて	200g		852
1757	シーフードミックス4種	200g		1308
1761	冷凍さぬきうどん	200g×3		396
1763	ピザ・北海道マルゲリータ	約18cm		1011

※値引きにつきましては税抜き価格より引かせていただきます

No.10 特別注文書-B

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

太陽油脂（パックス）カタログ商品

配送

火コース 3/14

金コース 3/17

提出日

火コース 2/28 金コース 3/3

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組合員価格
スキンケア	パックスナチュロン	6001	40221	クリームソープ（無香料）		100 g	198
	パックス	6004	40112	化粧石けんE		95 g × 3	462
フェイスフォーム	パックスオリー	6005	70025	フェイスフォーム		150ml	968
		6006	70027	フェイスフォーム 詰替用		140ml	726
ハンドソープ	パックスナチュロン	6008	30863	ハンドソープ 泡ボトル		260ml	572
		6009	30865	ハンドソープ 詰替用		450ml	748
ヘアケア	パックスオリー	6010	30869	ヘアソープ(シャンプー) ボトル		450ml	1,815
		6011	30870	ヘアソープ 詰替用		400ml	1,376
		6012	30871	ヘアコンディショナー ボトル		550ml	1,815
		6013	30872	ヘアコンディショナー 詰替用		500ml	1,376
	パックスナチュロン	6015	30851	シャンプー 泡ボトル		500ml	1,320
		6016	30852	シャンプー 詰替用		500ml	858
		6018	30856	リンス ポンプ式ボトル		500ml	1,320
		6019	30857	リンス 詰替用		500ml	858
	パックスナチュロン	6024	70307	トリートメント		180 g	1,430
		6025	30220	オイル		60ml	1,210
ボディソープ	パックスオリー	6026	30867	ボディーソープ ボトル		550ml	1,430
		6027	30868	ボディーソープ 詰替用		500ml	990
	パックスナチュロン	6029	30859	ボディーソープ 泡ボトル		500ml	1,320
		6030	30861	ボディーソープ 詰替用		500ml	858
デンタルケア	パックス	6031	20155	ソルティースけんはみがき		120 g	506
		6032	20156	緑茶石けんはみがき		120 g	946
	パックス	6033	20157	ジェルはみがき		90 g	704
		6034	20136	こどもジェルはみがき		50 g	374
	パックスナチュロン	6035	20124	お口すっきりハーブ		50ml	1,078
スキンケア	パックスナチュロン	6036	70001	フェイスクリアソープ		95 g	1,100
		6037	70002	フェイシャルローション ボトル		100ml	1,760
		6038	70070	フェイシャルローション 詰替		100ml	1,375
		6039	70003	エモリエントクリーム		35 g	1,760
	パックスオリー	6040	70005	ボディクリーム		110 g	1,518

No.10 特別注文書-B

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

太陽油脂（パックス）のお商品

配送

火コース 3/14

金コース 3/17

提出日

火コース 2/28 金コース 3/3

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組合員価格
ベビーシリーズ	パックスベビー	6041	30800	全身シャンプー		300ml	1,100
		6042	30801	全身シャンプー 詰替用		300ml	748
		6043	30802	ハンドソープ		80ml	605
		6044	30803	ハンドソープ 詰替用		300ml	605
		6045	40240	ベビーソープ（枠練り）		100 g	748
		6046	70337	うるおいUVクリーム		40 g	935
		6047	70100	ボディークリーム		50 g	726
		6048	70102	オイル		40ml	1,650
ランドリー用	パックスナチュロン	6053	30938	洗濯用石けん ソフト		1200ml	1,210
		6054	30940	洗濯用石けん ソフト大容量		4000ml	3,245
		6055	30939	洗濯用石けんソフト 詰替用		1000ml	825
		6056	30941	洗濯用石けんWパワー		1200ml	1,210
		6057	30942	洗濯用石けんWパワー詰替用		1000ml	825
		6058	30943	洗濯用石けんドラム		1200ml	1,210
		6059	30944	洗濯用石けんドラム詰替用		1000ml	825
		衣類の リンス	パックスナチュロン	6060	30946	衣類のリンス	
6061	30947			衣類のリンス 詰替用		550ml	550
ハウス スキー ピング	パックスナチュロン	6062	30290	お風呂洗いせっけん ボトル		500ml	748
		6063	30291	お風呂洗いせっけん 詰替用		450ml	495
		6064	30350	トイレ洗い石けん ボトル		400ml	638
		6065	30351	トイレ洗い石けん 詰替用		350ml	385
		6066	50150	洗濯槽&排水パイプクリーナー		300 g × 3	1,100
キッチン 用品	パックスナチュロン	6068	30107	400番 ボトル		500ml	550
		6069	30110	400番 詰替用		900ml	858
	パックス	6070	30101	200番 ボトル		800ml	550
	パックスナチュロン	6073	50203	キッチンスポンジ		1個	220

♥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（ ）

