

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/14		2/21

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/17		2/24

※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。



## 第3世界ショップの特別セール！！

第3世界ショップ（地球食）のフェアトレード商品の特別セールです。板チョコ全品、チョコ菓子、ブラックペッパーなどなど、沢山の商品が特別価格となっています。新商品の企画もありますので、この機会にぜひお試しください。

特別注文書(A4)でご注文ください。



### 板チョコ全商品が特別価格

板チョコの他にも沢山の商品が特別価格となっております。詳しくはカラーチラシをご覧ください



## 考える会自慢の豚肉！「島川さんの元気豚」



島川さんは阿蘇市で40年以上、有機農業に取り組まれています。

「ミックススライス」の在庫が沢山ありますので、在庫調整の為のセール企画です。一頭買いシステムへの応援をよろしくをお願いします

1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1241円(税込) 15円引  
 1018 ★元気豚ミックススライス徳用 250g×4 2411円(税込) 25円引

### 「今週のおすすめ」

#### あたたか飲み物セール



定例で毎週取り扱っている「お茶、紅茶、コーヒーなど」のセール企画です。この機会にぜひご利用ください。

3702 紅茶アールグレイ 3g×10 702円(税込) 10円引

有機インスタントコーヒー(オーサワ)は3月から値上げとなります。

#### 有機バナナ3月予約



有機バナナ(エクアドル産)は、仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文となっています。今週は3月分の予約注文書を配布していますので、お忘れのないようにご注文ください。

976 有機バナナ 500g 474円(税込)

エクアドル産「スイートバレイ」程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

#### 山三商店(北海道)



主に北海道で獲れた魚介類を、添加物などは使用せずに加工しています。

1月の一番人気 2169 真鱈鍋用 300g 623円(税込)



- ❖ ここ数日の冷え込みも1回落ちつき、今日は雨という事もあり、朝の冷え込みはましでした。  
家の方は準備のつめが甘く、少し水道管が破損した所がありました、あまり被害がなさそうで一安心しているところです。

..1/27 御船町・石脇祐介..

- ❖ 先日の寒波で家の中のペットボトルの水も外に溜めている雨水も凍って1日、2日位ではほとんど溶けそうにありません。雨水頼みの生活ではこういう時は不便ではありますが、人間にとっては不都合なことであっても厳しい側面も豊かな側面も自然界ではバランスが取れていて最善な営みが行われている事を感じます。まあ不便なことなければ日々の利便性や豊かさ気づけないことはよくありますね。最近はどうな状況でも何が起ころうとも自分事としてとらえていくのが課題なので、状況の変化を色々楽しんでいきます。

..1/27 旭志・新川幸宏..

- ❖ 大寒波の峠も超えて日中少しは暖かくなりましたね。しかし、野菜へのダメージはけっこうあって、葉物はしなっとなり、大根等は凍りつき、ブロッコリー等は痛んでしまいました〜…。回復するものもありますが、ダメなものも。

ま、水道管が破裂しなかっただけでもよしとしないといけませんね。今週は種まきががんばろうと思います。

1月もあつという間に終わり、もう2月。毎日が慌ただしく過ぎていきますね(笑)。

..1/31 大津町・山本瑞樹..

## 生産者だより(1/27 ラインメッセージより)

こんにちは。山都町の佐藤真実です ☺

昨年夏に人参の自家採種のお話をする機会を頂き、沢山の方に来て頂きましたが、その人参も今季分は終了しました。

ひたすら人参を抜く作業の毎日でしたが、この季節は野山も枯れて色味が寂しいのですが、黒い土の中から鮮やかな色が目に飛び込んでくると冬の厳しさ、物悲しさに反して命の強さを感じて勇気づけられます。

まだまだ寒い日が続きますが皆さんお体に気をつけられ、冬を楽しみ、春を待ちわびましょう！

## 配送者だより



- ◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。  
年明けに年末にあまった数の子を購入して松前漬を作ったのですが、数の子が500gと、とても多く、一人では到底食べきれない量ではなく、事務所の皆さんに食べるのを手伝ってもらいました。味は美味しいのですが、これだけ数の子を食べると、しばらくは数の子はご遠慮したい気分です。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」とはまさしくこの事です！

..1/31 A3・A4コース 立川星彦..

- ◇ こんにちは。配送担当の村上です。朝晩の冷え込みがきつい日々が続いていますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。先日私も人生で初めて水道管の凍結を経験しました。今までは話だけで、実際に目のあたりにしたことがなかったので、かなり慌ててしまい、改めて熊本の内陸側の冷え込みを痛感しました。幸い破裂まではせずにすんだので、今は元に戻っているので、今後は対策をしようと思います。皆様もくれぐれもお気をつけてお過ごしください。

..1/31 A1・B1コース 村上 卓..

## 大根を皮ごと蒸す

大根は皮ごと好みの厚さに切って塩をまぶして蒸すと、大根の旨味が全開！

- ① 皮ごと使うのが基本。料理に合わせて輪切りや斜め切り、一口大のサイコロステーキ風に切る。
- ② 重量の1%の塩をまぶす。
- ③ 強火で20分蒸す。切り方が違って一緒に蒸してOK。



## 「蒸し大根のサイコロステーキ」

「材料」(3~4人分) 蒸した大根(一口大に切った物)・300g 茹でてきざんだ根葉・1本分 ニンニク・1/2片 油・大さじ1と1/2 醤油・大さじ3

- ① ニンニクを繊維と直角にスライスし、フライパンに油とニンニクを入れ、弱火にかけて熱する。
- ② ①からいい香りがしてきたら、強火で大根を炒める。焼き色がついてきたら大根葉も加えて炒め、醤油で味を調える。

「大谷ゆみこ著 野菜だけ？」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)

# 第39期 第4回 運営委員会だより

2023年1月11日(水)9:30～

青年会館研修室

## 1. 各委員会の報告

### ◆理事会

- ・出資金増資の案内を配布後、増資のお願いに応じて下さる方が増えた。
- ・土地購入後、米倉庫を建て、アスファルト工事が2月上旬に終わり、持ち寄り資金で行った工事が終了する。
- ・36協定を結んでいるので、職員の残業を減らしたい。
- ・精肉に人手が足りないため、生産者の高山健也さんが補助に入っている状況です。(立川さんのサポートに1～2名) 組合員で週2日間、(火水金)程度 9:00～15:00 で求人募集中です。
- ・グリーンファーム有限会社  
考える会は生協法により、県内の個人にしか販売出来ないで、グリーンファームで県外と業者への販売が出来る。  
考える会の「正直野菜」のロゴがある事によって、グリーンファームで有機野菜として扱える。  
有機JASの規格より、厳しい条件で生産している事を知っていてほしい。組合員向けに「グリーンファーム」のPRチラシを入れる。

## 2. 入退会について

12月 5名入会(30～60代)

## 3. ブロック会報告(開けた所)

- ・ツナグテ…12月忘年会で1年の活動を振り返った。
- ・1/15 SANKAKUさん 江津湖周辺で野草採取後、七草粥作り。

## 4. お試し予告編

- ・お試しに入る前に、考える会がどういう所か理解をしてもらい、お試し→入会に繋げたい。  
一度、サンプルの注文書と資料を郵送して、ゆっくり考えてもらう。
- ・理事会(山本、西川、石脇、田代、帆足)で「考える会とは」の資料作りをする。
- ・今ある資料(カタログ)に現在取扱ってない商品が載っている。カタログのデータがないので、新しく作り直した方が良い。  
資料は理事チームで話し合い、運営委員に協力を求める。一般募集も考える。作成にあたり、パソコン作業担当には手当をつけたほうが良い。

## 5. プレ40周年について

しらせるチームがメインでプレ40周年座談会を進めて行く。

## 6. 現在の畑について(生産者より)

- 本田…春出荷のスナップエンドウの草取りをしている。2月いっぱい出荷する蓮根がカモに食べられていて、カモ対策に頭が痛い。
- 高山…最近では10時ころまで土が凍っているの、午前中は収穫出来ない日がある。アスパラ菜がおいしい。
- 山本…白菜が今年2年目でとても良く出来て半分にカットして出している。葉物が全然ダメでスランプ中。今、植えているレタス、キャベツ、スティックブロッコリーがうまく行くといいと思っている。

## 7. 各チームに分かれて → 報告

### ◇しらせる

プレ40周年座談会 ～次の10年を考える～座談会のテーマ…畑と台所は繋がっている  
生産者から ベテラン1名、新人1名(生産者会です決めてもらう) 消費者から ベテラン1名、新人1名～2名 メンバー未定

### ◇まなぶ

- ・佐藤昭人さん 3月下旬に椎茸のこま打ちを予定。
- ・料理会予定 こうじを使った料理

### ◇つなげる

春 余る卵を使った料理会 夏 紫蘇ジュース作り 梅干し作りレシピつなげていきたい。  
秋 新米を使った料理会 冬 おせちの料理会で新歓さんを繋げて行く。  
生産会の野菜を使った少人数の食事会。協力して下さるお店を募る。  
生産者と繋ぐ、新歓と繋ぐ、ベテランと繋ぐ  
3月に高菜折りと漬物予定

## ～行事予定～

- ・我が家の味噌づくり : 2月11日(土)10:00～15:00 ・ 2月19日(日)10:00～15:00 高山農園
- ・白菜キムチづくり : 2月15日(水)10:00～14:00 高山農園加工場
- ・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



# あったか～飲み物セール！

- 3711 ★久保さんの麦茶 500g 551円 → 10円引
- 3712 ★昭人さんのごぼう茶 50g 662円 → 10円引
- 3715 ハト麦茶 400g 550円 → 10円引
- 3721 下田さんの釜炒り茶 90g 540円 → 10円引
- 3728 下田さんの釜炒り茶ティーバック 2g×15 648円 → 10円引
- 3722 下田さんの釜炒り粉末茶 50g 540円 → 10円引
- 3725 下田さんの冷茶 7g×15 540円 → 10円引
- 3701 紅茶(藤本製茶) 3g×10 540円 → 10円引
- 3702 紅茶アールグレイ(藤本製茶) 3g×10 702円 → 10円引
- 3703 岳間茶蒸し茶(藤本製茶) 200g 1080円 → 15円引
- 3704 岳間茶得用き茶(藤本製茶) 300g 756円 → 10円引
- 3737 しょうが湯 20g×5 268円 → 5円引
- 3738 花梨はちみつしょうが湯 12g×5 380円 → 5円引
- 3739 たんぽぽコーヒー 150g 1481円 → 15円引
- 3730 ブレンドコーヒー 200g 972円 → 19円引
- 3732 有機インスタントコーヒー(瓶) 100g 1340円 → 15円引
- 3733 有機インスタントコーヒー(詰替) 80g 1084円 → 15円引
- 3735 こんぶ茶 80g 697円 → 10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

※有機インスタントコーヒー3月から値上げ予定です！

# 元気豚ミックススライスセール！

- 1001 ★元気豚ミックススライス 250g×2 1241円 → 15円引
- 1018 ★元気豚ミックススライス徳用 250g×4 2411円 → 25円引

♡私のお気に入り商品 ..Hさんより..

『島りさんの元気豚』 オススメ  
豚バラスライスも ミックススライスも 炒めて、ニンニクと塩  
だけで とっても おいしい!!  
野菜と炒めると、野菜も ウマウマ♪  
会のお肉は高りからばあ...と思ってたけど、食べてみたら 他々とこのより  
おいしくてハマってしまいました！ 島りさんの 豚肉 は、わりと 買ってます。  
島りさん、豚さん、おいしいお肉をありがとうございます

☑台所ネーム ( S. K. )

## 昭人さんのごぼう茶

本来の目的である お茶としていただくのは  
1回限り。ごぼうの香りが良く、そのままお茶として  
いただくつもりでしたが、何と主人は「ふりかけ」  
として、サラダや汁物、炒め物 等々、毎日せせせ  
ふりかけています。余程、気に入ったようです。  
お試しあれ!!

## 今週の特注品

..2/28..3/3届け..

### ☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシをご覧ください。

月1回

### ☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。

月1回

### ☆山三商店(北海道)の海の幸

北海道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。

月1回

### ☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

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。

隔週

### ☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

### ☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。

## 商品についてのお知らせ

◆「玄米物語(黒炒り玄米コーヒー)」在庫限りで終了

## 3737 直火釜炊きしょうが湯



南国の太陽をいっぱい浴びて育った高知県産生姜を『一物全体食』の考えから丸ごとすりおろしてたっぷりを使用し、節蓮根粉末も加えました。甘味に精製度の低い粗糖や黒糖を使用し、昔ながらの「直火釜」でコトコト時間をかけて炊いていますのでコクがあります。

■原材料:粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、三温糖、生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、黒糖、節蓮根粉末

## 3738 かりんはちみつしょうが湯

南国の太陽をいっぱい浴びて育った高知県産生姜を『一物全体食』の考えから丸ごとすりおろし、たっぷりを使用し、奈良県産花梨粉末や花房養蜂園の広島県産はちみつ、節蓮根粉末も加えました。

■原材料:粗糖(さとうきび(鹿児島県産))、有機生姜、馬鈴薯澱粉、本葛粉、花梨粉末、はちみつ、節蓮根粉末



## 3739 たんぽぽコーヒー

たんぽぽの根のエキスと野草エキスを配合したカフェインレスのインスタントコーヒーです。

【原材料】乳糖、たんぽぽ根、黒豆、小豆、サンダシ、クチナシ、カフェインレスコーヒー、麦芽エキス、香料

令和5年2月2日

組合員各位

MUSO2023 ひな祭りチラシ 中止のお知らせ

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。

「いのちと土No.7」で企画しておりました「MUSO2023 ひな祭り」のチラシですが、メーカーとの行き違いがあり、注文締め切りが間に合わなくなってしまった為、取扱いを中止させて頂きます。

大変ご迷惑をお掛け致して申し訳ございませんが、ご理解の程よろ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  
職員 立川 星彦

2023年 8-①

配送日

火コース 2/21

金コース 2/24

注文書回収

火コース 2/14  
金コース 2/17

グループ名 組員番号 組員名 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) 10kg 6016円	1431	ちくわ 50g×3 370円	1715	神山鶏 もも 270g 669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) 5kg 3065円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	1716	神山鶏 むね 210g 391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) 1kg 629円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	1717	神山鶏 ささみ 250g 550円	2002	紅花ハイプラスマーガリン180g 346円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508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)250g 456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	
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 250g 456円	海産品 冷凍		3215	豊稜塩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 250g 505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 500g 162円	1437	たこ丸天 50g×3 375円	1721	神山鶏 手羽元 300g 477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250g 850円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		1430	★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん)	1438	地魚かまぼこ(天領)140g 748円	1722	神山鶏 手羽中 250g 515円	2103	丸干し 350g前後 443円 丸正水産	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 486円	
101	★大根 1本 171円	3168	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 200g 325円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1723	神山鶏 ミンチ 200g 524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
108	★紫じゃがいも 500g 264円	3165	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 500g 740円	1420	板納豆 海想う 80g 296円	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g 698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	★ゆうきスターの米麺		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	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	★焙煎玄米麺(太麺)100g 324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	★白米麺 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100g 475円	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合	
131	★人参 500g 203円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		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100g 415円	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合	
146	★里いも 1kg 511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	1511	ロールパン 6個 513円	2007	塩ワカメ500g 274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	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	1512	食パン 1斤 513円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3259	たまこココア 150ml 314円 松合	
151	★からいも 1kg 407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	1511	ロールパン 6個 513円	2021	天然野菜昆布 100g 418円 道東産 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	3052	★もち米(白米)1kg 792円	★高山さんのオリジナル加工品		1514	ミルクサンド 2個 298円	2022	花かつお削り 100g 442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	3053	★もち米(玄米)1kg 720円	3090	★高山さんの炒りピーナッツ 75g 400円	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	3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		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	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	1534	フロマージュ 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1L 1253円	
179	★菊芋 500g 474円	北村きのご園(鳥取)		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168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	3190	エリンギ 100g 135円	1418	木綿豆腐 400g 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	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	
198	★エシャロット 100g 141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	
202	★青菜2束 283円	1001	★元気豚ミックスライス250g×2 1241円 15円引	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216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	1018	★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円 25円引	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	3256	りんご酢 600ml 648円 日食	
250	★バセリ 30g 105円	1002	★元気豚バラライス250g×2 1130円 限定 休	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	3258	ゆずポン酢 300ml 473円 丸島醤油	
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667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)750g 796円	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	
268	★パクチー 50g 171円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707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 650g 930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)750g 796円	油(圧搾一番搾り)		
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	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	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1307	★ちっちゃなウインナー 200g 902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	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円	
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 休	1301	★ロースハムスライス100g 527円	1468	プロボローネピッコロ100g 583円	3601	みそちゃんこ鍋スープ600g 324円 限定	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	
		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円 限定 休	1308	★ロースハムスライスセット100g×2 1009円	1469	モツァレラチーズ100g 518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	
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 994円	1303	★ショルダーベーコンスライス100g 490円 限定	1471	ナチュラルスナッカー70g 508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300g 994円	1302	★バラベーコンスライス100g 490円 限定	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円	3602	ごま豆乳鍋スープ600g 324円 限定	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油	
		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1309	★バラベーコンブロック200g 959円 限定 休	1474	ミルクのプリン 80g×2 271円	★那珂川キッチン 台湾カステラ 冷凍		3247	紅花油 660g 1620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)500g 911円 おススメ!! 休	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円 限定 休	★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 200g 442円 超希少	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 限定 休	1501	台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926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 休	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 休	1315	★元気豚BS牛合挽ハンバーグ 120g×2 760円 限定 休							

縦合計 ( )



## 卵3月予約注文書

提出日

火コース 2/14

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
7日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
14日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
21日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
28日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。

## 卵3月予約注文書

提出日	金コース 2/17
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
3日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
10日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
17日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
24日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
31日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。

No.8

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

提出日	火コース 2/14	金コース 2/17
-----	-----------	-----------

# オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。  
産地はエクアドル産です。  
仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。



### エクアドル産 スイートバレー

程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。  
バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)474円(込)	3/7(火)		3/3(金)	
		3/14(火)		3/10(金)	
		3/21(火)		3/17(金)	
		3/28(火)		3/24(金)	
					3/31(金)

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。  
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

# ♥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（ ）

# 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！！

◇提出厳切 ☆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

## No.8 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 2/28	金コース 3/3	提出日	火コース 2/14
				金コース 2/17

# 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。

# No.8 特別注文書-B

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

## オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日

火コース 2/14 金コース 2/17

配送日

火コース 2/28

金コース 3/3

季節商品のため、在庫終了の場合は  
お届けできないこともあります

商品No.		商 品 名	数	価格
<b>★麺類</b>				
5301	7701	オ-サワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		550
5184	7706	オ-サワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		696
5302	7702	オ-サワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		561
5303	7705	オ-サワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		561
5304	7703	オ-サワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		561
5305	7700	オ-サワのやきそば(蒸し麺) 150 g		189
<b>★調味料 佃煮</b>				
5306	7715	有機白みそ 500 g		718
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
<b>★海藻類 海産物</b>				
5339	7752	天草産湯通し塩わかめ 200 g		518
5310	7751	鳴門産 生わかめ(湯通し塩蔵ワカメ) 250 g		702
5311	7749	戻しひじき 100 g		321
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産) 40 g(20 g × 2)		232
5313	7890	国産釜あげしらす 50 g(25 g × 2)		367
<b>★加工食品</b>				
5314	7739	おさかなソーセージ 90 g(45 g × 2本)		302
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬 80 g		475
5316	7732	味付いなりあげ 6枚		397
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ 再開		237
5317	7734	京なま麩(プレーン・よもぎ) 100 g		561
5318	7730	とろゆば 180 g		648
5319	7849	本さしみゆば 180 g		702
	7856	国産有機なめらか絹豆腐 240 g	取り扱いません	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いません	372
5320	7857	有機酒粕 200 g 再開		712
5321	7864	お好み角てん 360 g	休止	170
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7796	ANP71・シナジーブルーベリー 150 g		216
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とがち野酵母(冷蔵) 100 g		885

## No.8 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 **2/28**

金コース **3/3**

提出日 火コース 2/14 金コース 2/17

# 山三商店（北海道）の海の幸（冷凍）（月1回）



ピリカラサンマ

山三商店では、主に道東で獲れた旬の魚介類を一切の合成保存料、着色料、漂白剤、殺菌剤などを使わずに加工しています。干し魚については天日干しが基本。その他加工する場合も厳選された調味料のみを使い加工されています。

No.	商品名		注文数	価格(税込)
2151	天日干しホッケ LLサイズ (300g~)	脂のりの良いホッケを天日干しにしました。オススメのホッケです。		929
2154	ミズダコ(煮ダコ) 160g	ミズダコを柔めにポイルしてありますので、刺身、しゃぶしゃぶでどうぞ。半解凍の状態で切ると薄く切れます		831
2161	天日干し縞ホッケLサイズ 300g~	脂のりの良いロシア産の縞ホッケを天日干しにしました。		935
2165	天日干しコマイ 150g <b>人気商品</b>			313
2163	天日干し鯖フィレ M2枚	丸々と太って脂ののった釧路産の真鯖を半身フィレにして塩水漬けにして天日干しにしました。		623
2152	天日干し開きサンマ2匹	脂ののった根室産サンマを使用。背開きにして自然塩でさっと調味したのち、天日干しにして仕上げました。天日干しにすることでサンマの旨みが強くなります		831
2166	生サンマ M2匹	根室産の脂ののったサンマです		831
2167	サンマのぶつ切り 6切れ	根室産の脂ののったサンマを、頭、内臓を取り除き半分にカットしました。すぐに煮物や焼き物に使えます		997
2156	糠サンマ 2匹	米ぬか(農薬不使用)と黒糖焼酎を使って昔ながらの本漬けにしました。解凍後、表面と腹についた糠を洗い落して弱火で焼いてください		831
2155	ピリカラサンマ 2匹	脂ののったサンマをヘッドカットし、一味と有機醤油を使ってピリカラの醤油漬けにしました。焦げやすいので弱火で焼いてください。		831
2153	旬のカレイ切り身2~3切れ	旬のカレイをウロコを丁寧にとって切り身にしました。醤油との相性がいいので、醤油だれで焼いたり、塩焼き、煮付け、唐揚げなどでお召し上がり下さい。		645
2159	秋鮭山漬けほぐし 100g	秋鮭の山漬けを蒸して手でほぐし、有機醤油と純米酒を使って、山漬け鮭の風味を損ねない程度の味付けをしました。使いやすく優しい味がクセになります。		894
2169	真鱈鍋用 300g	釧路産の真鱈を使用		623
2171	時鮭一塩切り身 160g 白糠産			894
2172	ホタテ貝柱 140g 白糠産			1,080
2173	秋鮭・ステーキ用 250g 白糠産			789

### 「鮭の山漬け」

魚を山のように積み上げ、数日かけて塩漬けにする北海道の伝統的な製法。水分が抜けて熟成されるので、鮭の脂の旨みを引き出し美味しさが増します。

# No.8 特別注文書-B

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

## 第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 **火コース 2/28** **金コース 3/3**

提出日 **火コース 2/14**  
**金コース 2/17**

	商品名	注文数	税込価格		商品名	注文数	税込価格
	<b>カレーの壺シリーズ</b>						
5701	カレーの壺ペッパー (黒ホール)20g <b>18円引</b>		389	5720	ドライマンゴー 65g		562
5702	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き)20g <b>18円引</b>		389	5757	ドライパイナップル 60g		518
5703	カレーの壺ココナツミルク200ml		302	5876	ブルーベリー 120g		626
5708	カレーの壺チャツネ 260g <b>40円引</b>		626	5724	ドライクランベリー 70g		497
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分		508	5727	レーズン 165g		432
5705	カレーの壺マイルド220g		626	5742	ドライフルーツナツツミックス90g		583
5706	カレーの壺オリジナル220g		626	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g		626
5707	カレーの壺スパイシー220g		626	5745	アーモンド 70g		615
5763	トルト・カレーの壺 特選カレー 辛口 180g <b>10円引</b>		497	5751	ピスタチオ 70g		626
5995	トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口180g <b>10円引</b>		497	5735	クルミ(生) 65g		626
5996	5個トルト・カレーの壺 キマカレー 180g×5 <b>55円引</b>		2,457	5734	マカデミアナツツ 65g		626
5764	トルト・カレーの壺 ホールカレー 中辛 180g		497	5737	カシューナツツ 食塩不使用 70g		648
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g		497	5872	ピーカンナツツ(ロースト) 65g		626
5862	カフェインレスコーヒー粉 100g		994	5736	よくばりナツツ 80g		626
5863	ドリップコーヒーデカフェ 12包セット		2,333	5887	徳用ミックスナツツ 200g		1,350
5864	コーヒーゼリー 12包セット		2,851	5888	徳用アーモンド(食塩不使用)230g		1,350
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 200g		972	5889	徳用クルミ(生) 200g		1,188
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 200g		972	5848	きなこクルミ 65g		486
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g <b>19円引</b>		972	5758	黒糖クルミ 65g		486
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g <b>19円引</b>		972	5723	メープルアーモンド 40g		475
5870	カフェ・エル・ドラド(粉)150g		756	5738	カシューナツツ カレー味 60g <b>12円引</b>		594
5714	簡単カフェパック 15g×6包		626	5967	有機ミルクチョコレート 100g <b>19円引</b>		670
5711	シンガンパティ紅茶 100g		540	5968	有機ビターチョコレート 100g <b>19円引</b>		670
5710	アールグレイ紅茶 80g		756	5969	有機エクストラチョコレート 100g		670
5709	ダーズリンティー 80g		994	5971	有機ホワイトチョコレート 100g		810
5746	ティ・ハック アールグレイ紅茶1.8g×14包		518	5966	有機ソルト&アーモンドチョコレート100g <b>21円引</b>		756
5726	ティ・ハック ダーズリンティー1.8g×10包	休止	518	5743	有機ヘーゼルナツツチョコレート 100g <b>21円引</b>		756
5715	ココア 130g		648	5970	有機ブラリネチョコレート 100g <b>21円引</b>		756
5712	チャイバック 3g×12 <b>9円引</b>		475	5972	有機ウィンターチョコレート 100g		810
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g(13g×5包)		648	5753	有機オレンジビターチョコレート 50g <b>12円引</b>		400
5990	Stick 黒糖ココア 65g(13g×5包)		648	5754	有機ジンジャーレモンチョコレート 50g <b>12円引</b>		400
5993	ぼくらが作った煎茶 70g		918	5759	有機エスプレッソチョコレート 50g		400
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g		648	5761	有機カカオ80%チョコレート 50g		400
5767	林農園の烏龍茶 70g		950	5744	レーズンチョコ 50g <b>13円引</b>		475
5769	林農園の烏龍茶(ティ・ハック)1L用(5g×12包)		691	5730	クランベリーチョコ 40g		475
5768	林農園の烏龍茶(ティ・ハック)(1.5g×10包)		518	5778	塩チョコ×カシュー 35g		475
5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g		1,944	5728	珈琲豆チョコ 50g		475
5868	リックさんのメープルシュガー 125g		961	5779	抹茶チョコ×カシュー 35g <b>13円引</b>		475
5873	シンガラジャの天日塩 150g		410	5878	アールグレイチョコ×くるみ 45g <b>13円引</b>		475
5874	シンガラジャの天日塩 1kg		1,188	5793	グランベリーチョコ×ベリー×ナツツ40g <b>21円引</b>		475
5772	オートミール 230g		410	5794	グランベリーチョコ×パイン×ナツツ40g <b>21円引</b>		475
5798	メープルグラノーラ(マコト・カシュー) 220g		1,058	5796	2個グランベリーチョコ×パイン×ナツツ 40g×2 <b>61円引</b>		950
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g		1,058		<b>NEW</b>		
5867	スドン村の黒くるみ 55g		497	5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g <b>5円引</b>		518
				5731	アーモンドミックス桜えびペロンチーノ 30g <b>5円引</b>		518
				5732	グラノーラクランチメープル 40g <b>5円引</b>		518

# 第3世界ショップの PAN WORK CHOCOLATE

**sale!**



## おすすめ

ドライパイナップルの甘さ×酸味が  
ひきたてるミックスならではのおいしさ!

味のポイントは、メキシコの太陽をいっぱい  
浴びた完熟のパイナップルを、カットして乾燥  
させた「ドライパイナップル」。

噛むたびに楽しめるソフトな食感と果  
実感、生では味わえないドライプ  
ルーツならではの特徴です。

爽やかなドライパイナップルが、  
ナッツの香ばしさやまるやかさ、  
チョコレートのコクと合わせるこ  
とで、他にはない組み合わせの味わ  
いを楽しめます。

この機会にぜひ、お試しください!



パイナップルの  
爽やかな酸味が特徴!

クランベリーチョコ×パイン×ナッツ

特別価格 **453円(税込)**

40g

通常価格 475円(税込)

※賞味期限 2023年5月2日以降のものをお届けします。

2個でさらにお得!



クランベリーチョコ×パイン×ナッツ  
2個セット

40g×2個

特別価格 **885円(税込)**

通常価格 950円(税込)

※賞味期限 2023年5月2日以降のものをお届けします。

原材料名:クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライパイナップル、ローストピーカンナッツ、レーズン、ローストカシューナッツ

クランベリーの  
甘酸っぱい味わいが特徴!

**sale!**



クランベリーチョコ×ベリー×ナッツ 40g

特別価格 **453円(税込)**

通常価格 475円(税込)

原材料名:クランベリーチョコレート(チョコレート(乳成分を含む)、ドライクランベリー)(国内製造)、ドライクランベリー(クランベリー、粗糖、ひまわり油)、ローストピーカンナッツ、レーズン、くるみ

※賞味期限 2023年5月7日以降のものをお届けします。



**sale!**



抹茶チョコ×カシュー 35g

特別価格 **461円(税込)**

通常価格 475円(税込)

原材料名:ホワイトチョコレート(ココアバター、砂糖、全乳粉)(ドイツ製造)、カシューナッツ、小麦粉、ピーナツ(マリン系(遺伝子組換えでない)、コーンスターチ、抹茶

※賞味期限 2023年6月2日以降のものをお届けします。

**sale!**



アールグレイチョコ×くるみ 45g

特別価格 **461円(税込)**

通常価格 475円(税込)

原材料名:ホワイトチョコレート(ココアバター、砂糖、全乳粉)(ドイツ製造)、くるみ、アールグレイ紅茶パウダー、ヘルガモット香料

※賞味期限 2023年5月20日以降のものをお届けします。

**sale!**



レーズンチョコ 50g

特別価格 **461円(税込)**

通常価格 475円(税込)

原材料名:チョコレート(粗糖、カカオマス、ココアバター、全乳粉)(ドイツ製造)、レーズン、なたね油

※賞味期限 2023年5月7日以降のものをお届けします。

## カレーの壺シリーズもセール中!

**sale!**



チャツネ 260g

特別価格 **583円(税込)**

通常価格 626円(税込)

原材料名:砂糖、マンゴー、にんにく、醸造酢、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし、増粘剤(ベタチン:オレンジ由来)  
原産国:スリランカ

※賞味期限 2024年1月31日以降のものをお届けします。

**sale!**



ペッパー 黒ホール 20g

特別価格 **369円(税込)**

通常価格 388円(税込)

原材料名:こしょう 賞味期限:2年 原産国:スリランカ

**sale!**



ペッパー 粗挽き 20g

特別価格 **369円(税込)**

通常価格 388円(税込)

原材料名:こしょう 賞味期限:2年 原産国:スリランカ



153-0062

東京都目黒区三田 2-7-10-102

TEL:03-3791-2147 HP:https://www.p-all.co.jp



Instagram 始めました!

第3世界ショップ



パシフィック・第3世界ショップは、あなたの様々な疑問や不安を解決します!

# 号 外 第3世界ショップの大セール!

チラシ掲載の  
全商品が特別価格

おすすめ



カカオ分  
55%

**Sale!**

有機ソルト&アーモンドチョコレート /100g

特別価格 733円(税込)

通常価格 756円(税込)

ごろっと丸ごと入ったスペイン産マルコナアーモンドの香ばしさと、ビターチョコに練りこまれた塩のアクセントが絶妙!

## 板チョコレート

**Sale!**



カカオ分  
38%

有機ミルク  
チョコレート/100g

特別価格 649円(税込)

通常価格 669円(税込)

ヘーゼルナッツパウダーを練り込んだミルクチョコ

**Sale!**



カカオ分  
55%

有機ビター  
チョコレート/100g

特別価格 649円(税込)

通常価格 669円(税込)

芳醇なカカオの香りを楽しむビターチョコ

**Sale!**



カカオ分  
38%

有機ヘーゼルナッツ  
チョコレート/100g

特別価格 733円(税込)

通常価格 756円(税込)

ヘーゼルナッツがゴロゴロ入ったミルクチョコ

**Sale!**



カカオ分  
35%

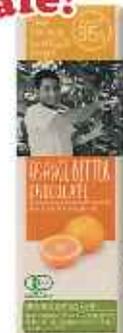
有機プラリネ  
チョコレート/100g

特別価格 733円(税込)

通常価格 756円(税込)

ヘーゼルナッツプラリネ入りのミルクチョコ

**Sale!**



カカオ分  
65%

有機オレンジビター  
チョコレート/50g

特別価格 387円(税込)

通常価格 399円(税込)

オレンジの風味が引き立てるビターチョコ

**Sale!**



カカオ分  
55%

有機ジンジャーレモン  
チョコレート/50g

特別価格 387円(税込)

通常価格 399円(税込)

ジンジャーの辛味とレモン香るビターチョコ

### ドミニカ共和国から届く高品質のカカオ

2022年11月、私はカカオ農家の方々に会うためドミニカ共和国へ行ってきました。

農園に入って驚いたのはふかふかの地面!農家が頻繁に枝を剪定するため、落ち葉が重なって土が見えないほどです。

農家のファンさんいわく「木に苔が生えていて湿度が高そうだったから、周りを剪定している」とのこと。沢山カカオの木があるのに1本ずつ様子を見て世話しているとは!

カカオへの愛情の深さに感動した出張でした。



### パラグアイから届く粗糖

パラグアイには土地をもたない農民が多くいます。元々土地を持っていても、高く売れる引き合いがあるとすぐに売ってしまい、数年は何もしなくても暮らせますが、収入源がないためお金が底をついてしまいます。農家が土地を売らずにさとうきびを栽培して収入を得ることができれば、安定した生活を得ることができます。そこで、スイスのチョコレート生産者は、彼らから粗糖を買い取り、設備投資・技術やノウハウの提供を行いました。農家は高品質な粗糖製造に集中できるようになり、生産者とのあいだで長期にわたる関係性が築き上げられています。



### 大事に育てた牛からとれるミルク

有機粉乳の原料となる牛乳を生産する酪農家の1つ、クリストフさんの農場では、牛一頭一頭に名前をつけて愛情たっぷり大切に世話をしています。夏は自然に生えている草を、冬は夏の間作ったヘイと呼ばれる干し草を与えます。他の農場では、牛用のトウモロコシや大豆を与えるのが主流のようですが、クリストフさんは、「何より大事なのは、自然な方法で育てること。たとえ生産量が少し少なくてもね。」と話します。



【商品別原材料一覧】◆有機ミルクチョコレート:有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機カカオマス、有機黒糖、有機ヘーゼルナッツ粉、有機バニラ ◆有機ビターチョコレート:有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ、(一部に乳成分を含む) ◆有機ヘーゼルナッツチョコレート:有機ヘーゼルナッツ、有機全粉乳、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ ◆有機ソルト&アーモンドチョコレート:有機カカオマス、有機粗糖、有機アーモンド、有機ココアバター、有機黒糖、食塩、(一部に乳成分を含む) ◆有機プラリネチョコレート:有機粗糖、有機ココアバター、有機ヘーゼルナッツ粉、有機全粉乳、有機カカオマス、有機黒糖、有機バニラ ◆有機オレンジビターチョコレート:有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機黒糖、有機バニラ/オレンジ香料、(一部に乳成分を含む) ◆有機ジンジャーレモンチョコレート:有機カカオマス、有機粗糖、有機ココアバター、有機キャンデー(有機しょうが、有機粗糖)、有機黒糖、有機しょうが、有機バニラ/レモン香料、(一部に乳成分を含む)【原産国:スイス】

# スリランカ食品特集

**辛口**

**キーマカレー** 180g

5995 1個  
486円(税込)  
通常価格497円(税込)

5996 5個セット  
2,398円(税込)  
通常価格2,457円(税込)

原材料名: ココナッツミルク、鶏肉、香辛料、トマトペースト、ココナッツオイル、たまねぎ、米、椎茸、食塩 原産国: スリランカ

鶏ひき肉のうまみと  
高辛辛口のさわやかな辛み!

SALE



マンゴーやスパイスなどを煮込んだ**甘辛調味料**。  
福神漬け代わりにカレーに添えて、混ぜながら食べると、  
さらにカレーを楽しめます!

**甘辛スパイシー**

5708

**チャツネ** 260g  
605円(税込)  
通常価格626円(税込)

原材料名: 鶏肉、マンゴー、にんにく、醤油、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし、塩麹(バクナン)、オレンジ由来 原産国: スリランカ

SALE



**辛口**

5764

**ポークカレー** 180g  
497円(税込)

原材料名: 野菜(なす、たまねぎ)、豚肉、ココナッツミルク、トマトペースト、ココナッツオイル、香辛料、乾燥ココナッツ、米、食塩、醤油 原産国: スリランカ



SALE

**辛口**

5763

**チキンカレー** 180g  
486円(税込)  
通常価格497円(税込)

原材料名: たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香辛料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醤油、米、乾燥ココナッツ 原産国: スリランカ



**辛口控えめ**

5875

**ひよこ豆カレー** 180g  
497円(税込)

原材料名: ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香辛料、トマトペースト、醤油、食塩、椎茸、米 原産国: スリランカ



SALE

**辛口**

5738

**カシューナッツ カレー味** 50g  
581円(税込)  
通常価格594円(税込)

原材料名: カシューナッツ(スリランカ)、小麦粉(小麦(国産))、ピート造(てん菜(国産))、コーンスターチ(遺伝子組換えでない)、食塩、なたね油(遺伝子組換えでない)、ターメリックパウダー、カレー粉 アレルゲン:小麦

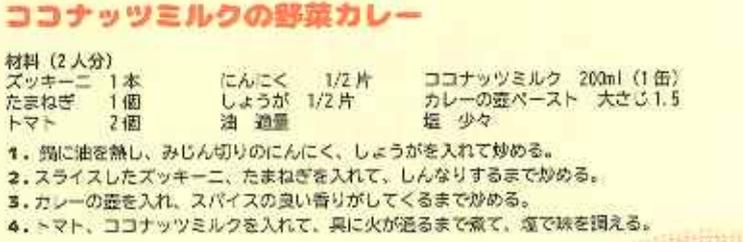
カシューナッツにカレー調味料の衣をつけましたノンフライなのに軽い食感、辛さは控えめです



**ココナッツミルクの野菜カレー**

材料(2人分)  
ズッキーニ 1本      にんにく 1/2片      ココナッツミルク 200ml(1缶)  
たまねぎ 1個      しょうが 1/2片      カレーの壺ペースト 大さじ1.5  
トマト 2個      油 適量      塩 少々

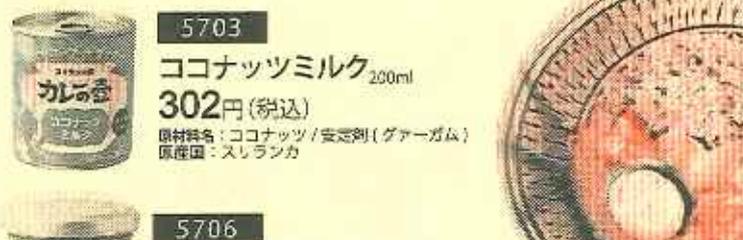
- 鍋に油を熱し、みじん切りのにんにく、しょうがを入れて炒める。
- スライスしたズッキーニ、たまねぎを入れて、しんなりするまで炒める。
- カレーの壺を入れ、スパイスの良い香りがしてくるまで炒める。
- トマト、ココナッツミルクを入れて、具に火が通るまで煮て、塩で味を調える。



5703

**ココナッツミルク** 200ml  
302円(税込)

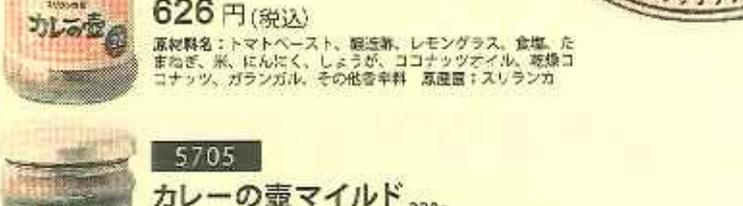
原材料名: ココナッツ/安定剤(グアーガム) 原産国: スリランカ



5706

**カレーの壺オリジナル** 220g  
626円(税込)

原材料名: トマトペースト、醤油、レモンガラス、食塩、たまねぎ、米、にんにく、しょうが、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、ガラシ、その他香辛料 原産国: スリランカ



5705

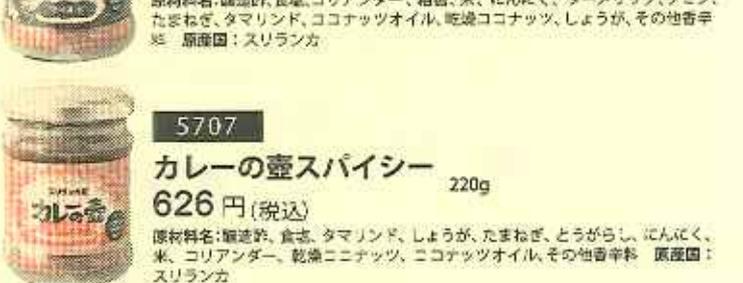
**カレーの壺マイルド** 220g  
626円(税込)

原材料名: 醤油、食塩、コリアンダー、粗糖、米、にんにく、ターメリック、クミン、たまねぎ、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、しょうが、その他香辛料 原産国: スリランカ

5707

**カレーの壺スパイシー** 220g  
626円(税込)

原材料名: 醤油、食塩、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、にんにく、米、コリアンダー、乾燥ココナッツ、ココナッツオイル、その他香辛料 原産国: スリランカ



# インドの紅茶 × スリランカのスパイス&ハーブ

1人分の紅茶とスパイスを1包に詰めました。レンジや鍋で、簡単にチャイをつくれます。

SALE



5712  
チャイパック

36g (3g×12包)

465円(税込)

通常税込475円(税込)

原材料：紅茶(インド)、香辛料(しょうが、シナモン、ナツメグ、レモングラス、クローブ、カルダモン)(スリランカ製造)



ジンジャー  
ピリッとスパイシー

シナモン  
マイルドな芳香

クローブ  
奥深い香味



ナツメグ  
ミルクと相性抜群

カルダモン  
気品ある清涼感

レモングラス  
爽やかな香り

紅茶を生産している  
2つの農園は、どちらも  
有機栽培・バイオダイナミック  
農法を実践しています。



## スリランカから届く スパイスの王様

第3世界ショップと30年ほどお付き合いのあるスリランカのスパイス生産者のマリオさん。そのマリオさんが2000年に立ち上げたスパイス農家の自立支援プロジェクトに参加する農家とともに徹底した栽培管理・選別された黒こしょうです。農薬や化学肥料は使用していません。

ピリッと鼻に抜ける  
野生的な辛みがクセになる

SALE



ペッパー 各20g

黒ホール 5701

黒粗挽き 5702

380円(税込)

通常税込389円(税込)

原材料名：こしょう 原産国：スリランカ



## インドネシアの伝統製法

まるやかなうま味が特徴です。  
料理や調理法を選ばずに素材の味を引き立てます。

このシンガラジャの天日塩が作られ始めたのは、バリ島のアグン山で大噴火があった1965年からと言われています。3月の終わりから11月くらいまでの猛暑で乾季の間、照り付ける太陽と塩田を吹き抜ける潮風によって結晶化した、ミネラルと旨味を豊富に含む塩です。



シンガラジャの  
天日塩

150g 5873

410円(税込)

1kg 5874

1,188円(税込)

原材料：海水 原産国：インドネシア



株式会社 プレス・オルターナティブ  
第3世界ショップ

東京都目黒区三田 2-7-10-102  
TEL:03-3791-2147 FAX:03-3711-8550  
E-mail: info@p-alt.co.jp  
URL:https://www.p-alt.co.jp

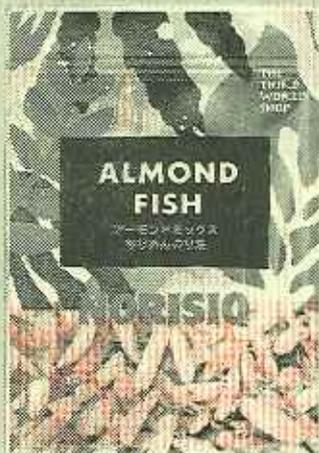
# Snack Nuts SERIES

見て楽しい、食べておいしい、春の新作ナッツ。



おつまみに  
ピッタリ!!

あおさのりの風味  
アーモンドとちりめんのカリッ!と食感



5722

アーモンドミックス  
ちりめんのり塩

お試し価格 513円(税込)

通常価格518円(税込)

内容量：30g  
原材料：アーモンド(アメリカ)  
ちりめん(しらす(静岡県産)、食塩)  
なたね油、食塩、あおさのり

アーモンド  
×  
ちりめん



おつまみに  
ピッタリ!!

ガーリックの風味  
桜えびのサクッ!と食感



5731

アーモンドミックス  
桜えびペペロンチーノ

お試し価格 513円(税込)

通常価格518円(税込)

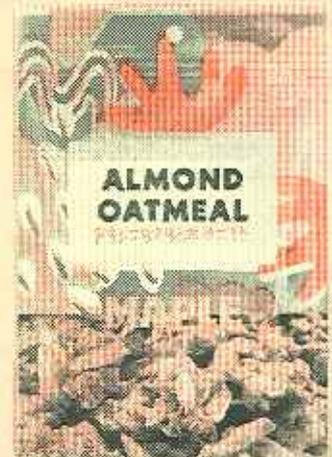
内容量：30g  
原材料：アーモンド(アメリカ)  
菓子しさくらえび(さくらえび(静岡県産))、なたね油、  
食塩、ガーリックパウダー、とうがらし

アーモンド  
×  
桜えび



おやつに  
ピッタリ!!

メイプルシロップの甘味  
オートミールのザクッ!と食感



5732

グラノーラクランチ  
メイプル

お試し価格 513円(税込)

通常価格518円(税込)

内容量：40g  
原材料：オートミール(アメリカ製造)  
小麦粉(国内製造)、メイプルシロップ(カナダ製造)  
アーモンド、ごめ油、レーズンペースト、食塩

アーモンド  
×  
オートミール

誰が、どこで、  
どのように作っているのかわかる  
顔の見えるコーヒー



**パロ・ブランココーヒー**

豆 5860

粉 5861

各 972 円(税込)

内容量:200g 原材料名:コーヒー豆 原料原産国:グアテマラ

グアテマラ・ウエウエテナンゴ地域の、パロ・ブランコ農園指定豆のみを使用しています。農園は山の傾斜地にあり、標高1700mほど。低地から吹く乾燥した暖かい風のおかげで、素晴らしいコーヒーを生産できます。農園主のイヴァンさんは2011年に大規模なさび病に襲われてから、農園全体を健全にしてやり直したいと考え、そこから有機栽培に切り替えました。

酸味・苦み・コクのバランスがよく、すっきりとした飲み口とまろやかな甘みが特徴です。

**サンタ・フェリサコーヒー**

豆 5885

粉 5886

特別価格各 951 円(税込)

通常価格各 972 円(税込)

内容量:200g 原材料名:コーヒー豆 原料原産国:グアテマラ

1904年創業、グアテマラのサンタ・フェリサ農園指定豆。現在4代目のアントニオさん、アナベラさん兄妹が緑あふれる美しい農園を継承し、運営しています。

農園内でワーカーと共に生活をする妹のアナベラさんは、認定コーヒー鑑定士。農園内に研究室を設け、収穫するコーヒーの高度な品質管理にも取り組んでいます。

焙煎度合いは深煎りです。香り高く後味にキレのあるコーヒーに仕上げています。

**ブレンドコーヒー**

粉 3730

特別価格 951 円(税込)

通常価格 972 円(税込)

内容量:200g 原材料名:コーヒー豆 原料原産国:グアテマラ、ブラジル

グアテマラのサンタ・フェリサ農園、ブルボン農園、ブラジルのパウリーニョ農園の生豆を使っています。いずれも自然の森を残し、コーヒーチェリーがゆっくり熟すように適度なシェードツリーを茂らせた農園です。完熟した実だけを指摘みし、天日乾燥させています。効率の良い農業ではありませんが、自然の力に逆らわずコーヒーの木の持つ力を尊重し育てています。

豊かなコクと、すっきりとした後味、バランスの良い中深煎りコーヒーです。

**カフェインレスも！**

手軽に飲めるドリップタイプ、ギフトにもどうぞ



5857

**ドリップコーヒー デカフェ  
12包セット**

Artisan Drip Coffee DECAF  
サンタ・フェリサ a lot of colors

2,333 円(税込)

内容量:9g×12包 原材料:コーヒー豆 生豆原産国:グアテマラ



# お茶たより

強い寒波で12月に2度目の雪が降り10cm以上積もり朝方マフス<sup>3</sup>と冷え込み凍結してこの一週間引きこもり状態です。



2022年も残りわずか、2月に勃発したロシアとウクライナ戦争、今も続いて、コロナとこの戦争で色々世界中に影響が出て来ています。

食や農業に対して特に出ています。肥料、飼料、燃料が高騰し1月〜11月まで農業がつぶれた件数過去最高になったようです。7月に天皇杯受賞で皇居に呼ばれた。その日、安倍元総理射殺事件があり天皇陛下に会えなかったこと印象的で日本での事件かと疑う事件でした。

自然が壊れていくのと平行して人間もおかしくなってるようです。

化学肥料は、100パーセント輸入で、全く入って来なくなると食料危機は、免れないと専門家の人達は、言っています。グローバル化で色々な部品が入って来なくて車や農機具も注文して1年〜2年待ち状態.....。

もっと、ゆっくり地球に負担かけないように生きてかまいと天からのメッセージかもしれません。

この寒いのに土の中の人参や大根やカブは甘くて、元気です。チンゲン菜、小松菜も大きくなり過ぎています。生ゴミと枯草に米糠に発酵液(EM菌とか)をして土を混ぜるヶ月すると、とても良い肥料になります。(ホカシ肥)自然は、凄いです。土は、とてもホクホクあたたかです。自然に感謝しながら毎日手を合せています。

## 農家の帳日記 NO.40

先月の暖かい気候とはうてかわって、マイク気温の寒い日が続く12月の山都町です。雪があまり降らない地域出身のため雪にはテンションが上がります。今年には1月に娘が誕生し、初めての育児に戸惑いながらも家族の協力のおかげで無事に1歳を迎えられそうです。家族が交代し子守りをしながら娘の成長を近くで見守られることのできる環境に感謝です。

## 村の鎮守の神様の～♪

毎年12月15日私の住む集落ではお宮の大祭というお祭りがあります。お宮に神官さんが来て神事を行い、1年間無事に過ごせたことに感謝した、来る年を迎える準備をする大切な伝統行事です。

当日は朝から宮掃除をし、しめ縄を作りお宮に飾ります。高齢化で年々しめ縄を作る人も限られてきたので今年には若手の夫が作り方を教わったそうです。

昔は農業機械も発達しておらず朝から目まで農作業に追われる日々だったので、9月と3月のお彼岸と12月の大祭は身体をイネめる意味もあり皆でお宮に寄り花札をしたり、お酒を飲んだりして1日ゆっくり過ごしたそうです。現在は神司が終わると公民館でお弁当を食へお酒を飲んだりして楽しめますが、そのときに村の音話を聞くのが私の密かに楽しめでもあります。

農村の日常、伝統文化を大切に楽しみながら引き継いでいきたいです。(小百合)

年末は、毎年恒例のもちつきと門松作りを行ないます。雪が落けてくれないと山に竹や松、梅の枝を取りに行けません。昨日より息子は、窓拭き、風呂掃除始めました。心新たに新年を迎えるためにも掃除大切ですね。2022年お世話になりました。来る年が佳い年になりますように祈ります。ありがとうございました。

