

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/21		3/28

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/24		3/31

※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

「創業祭セ〜ル」最終週です！

製粉から製麺まで一貫製法「金子製麺」

金子製麺では国産小麦を自社で製粉した小麦粉を商品に応じてブレンドを行い、長年培ってきた技術により、50種類以上の麺や皮を製造されています。今週は金子製麺さんの全商品の特価でお届けします。この機会にぜひご購入ください。

金子製麺の商品は特別注文書(A4)でご注文ください



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。冷凍して保存も可能です。

皮製品の一番人気！ **2201 もちぷり餃子の皮**
 10cm20枚 250円(税込)5円引



ていねいにせいろ蒸しすることで風味そのままにもっちり食感に。国産小麦粉と天然モンゴルかんすい使用し、コシのある無添加蒸し焼きそばです。あんかけ焼きそばにも最適。

麺製品の一番人気！ **2211 せいろ麺(蒸し中華麺)**
 150g×2 277円(税込)5円引

●手づくり餃子を作ろう！

金子製麺の皮と島川さんの豚ミンチは相性バッチリ！
 週末はご家庭で手作り餃子で決まりですね！

ミンチもうまい！島川さんの元気豚！

1014 ★元気豚ミンチ 1015 ★元気豚ミンチセット
 200g 435円(税込)5円引 200g×2 850円(税込)10円引

今週はケチャップ、マヨネーズ、ソースがおすすめ

光食品が有機・無農薬原料にこだわって製造しています

創健社の有精卵マヨネーズ



有機トマトが持つ自然の甘みを生かして甘口に仕上げたトマケチャップ

真っ赤に完熟した海外産有機トマトと国産有機トマトを使用。

3266 トマケチャップ(大)チューブ
 500g 562円(税込)10円引

3267 トマケチャップ(小)瓶
 400g 463円(税込)5円引



国産有機野菜・果実が持つ本来の甘みを生かしたウスターソース

主原料の野菜・果実(たまねぎ、トマト、みかん、にんにく、にんじん)は100%国産有機です。保存料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酵母エキスは使用していません。

3265 ウスターソース
 360ml 421円(税込)5円引



人気商品！

国内の豊かな環境で育てられたニワトリたちの大切な有精卵を使用しました。油は圧搾製法のなたね油とべに花油をブレンド。卵黄タイプで、あっさりまろやかな風味に仕上げました。

3277 有精卵マヨネーズ
 300g 551円(税込)10円引

野菜ケースを購入して生産者の生産活動を支えよう！

目指せ300ケース(1週間)

2023.2月の野菜ケース利用状況/週平均

()は昨年2月の数です
 普通ケース 31ケース(38)
 小ケース 106ケース(111)
 ミニケース 105ケース(95)
 合計 242ケース(244)



ミニケースについてお知らせ

ミニケースは1ヶ月単位で毎週ご購入いただく事となっていますが、例外として「70歳以上又は1人所帯の方」は毎週でなくても、月1回や2週に1回などのお好きなタイミングで御利用いただけます。

ご無理のない程度で利用されてみてはいかがでしょうか？特注野菜にはない野菜もケースには入りますよ！

今週は4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？

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 電話096-286-0460 FAX 096-286-0464 096-286-3966

http://www.syoujiki-yasai.com/kangaeru/ メールアドレス kangaeru@crest.ocn.ne.jp



- ☞ 三寒四温の日々です。我家の野菜たちもトウダチしています。やがて花が咲き世代交代します。菜花が美味しいですね。エネルギーが凝縮されていて元気がでてきます。

..3/7 阿蘇市・下田房雄..

- ☞ 日中はだいぶ暖かくなってきましたね。今年は新しい挑戦が次々に出てきて、そこにエネルギーを注いでいるので、相変わらず畑にほとんど出れない状態です。パソコンで資料を作ったり、人と打ち合わせしたり慣れないことばかりでいつもなら後回しにしがちな事も周りの人のサポートのお陰でどんどん進んで有難いな~と思いながらも屋内作業ばかりで外に出て焚き火にあたりたり、草刈りしたいと思いつつも、何か新しい事を始めると何かを減らすことになり、自分にとって何が必要で何を選択するか、問われている日々です。

..3/3 旭志町・新川幸宏..

配送者だより



- ◇ みなさんこんにちは！

3月になって、確実に暖かい日が増えてきたように感じますね！

菜園では4年目になるアスパラガスがここの週間で少しずつ新芽を出し始め、昨日現在13本が確認できてます！今年も毎日アスパラガスが食べられそうでうれしいです。アスパラ、自宅用で食べるくらいなら簡単でオススメです。うまいけば10年くらい長生きするそうなので、一番大事にしています。種からも時々芽が出るので、もしかして一生食べ続けられるんじゃないかと、あまい期待を抱きながら育てています。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..3/7 A3・A4・B2 福岡恵士..

- ◇ こんにちは。配送担当の村上です。

全国的にも卵が不足しています。今のところ考える会の生産者の方々に鳥インフルエンザが出たとの話はないのですが、需要が高まったせいか、生産がおいついていないのが現状です。皆様にはご不便をおかけしておりますが、ご了承下さい。春ももうそこまできています。皆様も健やかにすごされますようお祈り致します。

..3/7 A1・B1コース 村上 卓..

野菜・果物だより

青菜が増えてきました

小松菜やチンゲン菜、水菜などの冬の青菜はクセのない物が多く、おひたしやサラダにも合うさっぱり感。アシタバやモロヘイヤなどの夏の青菜はアクやぬめりが強いのが特徴で油とよく調和するので、炒めたり、ナムルやマリネに合います。青菜は全体的にビタミンやカルシウム、鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防など、健康に欠かせない野菜です。



「菜っばと油揚げの炒め煮」

「材料」 菜っば 油揚げ 塩 醤油 酒

- ① 菜っばは洗って5cmくらいのざく切りに、油揚げは1cm巾の短冊切り。
- ② 鍋に油揚げを入れ、上に菜っばをのせて火にかけて全体がしなっとするまで炒める。
- ③ 塩、醤油、酒で味をつける。

「菜っばの中華炒め」

「材料」 ・葉物 ・生シイタケ ・豆腐 ・人参 ・油 ・塩
・胡椒 ・みりん ・醤油 ・酒 ・ごま油 ・片栗粉

- ① 葉物を3cmくらいに切り、生シイタケは細くきざむ。豆腐は水切りし、人参は千切りにする。
- ② 豆腐以外の材料を油で炒め、塩胡椒する。
- ③ 豆腐を粗くつぶして入れ、みりん、醤油、酒少々で味をつける。
- ④ 水溶き片栗粉を入れ、最後にごま油少々加え味を整える。

意外と合う新鮮サラダコンビネーション

「青菜と生野菜のサラダ」

「材料」 青菜、人参、大根、レタス、各適量
梅酢ドレッシング(梅酢1:ごま油2)

- ① 青菜をゆでて2.5cmの長さに切る。
- ② 人参を扇切りに、大根を半分の薄いイチヨウ切りにし、レタスは手でちぎる。
- ③ ①と②の野菜をすべて混ぜて、梅酢ドレッシングの材料を順に混ぜたものであえる。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」

キャベツの巣ごもり

作り方

- ① キャベツは太めのせん切りにする。
- ② フライパンにしらしめ油をひき、キャベツをしき、真ん中をくぼませて目玉焼きのように卵を割り入れる。
- ③ 水、大1を加えてふたをし、中火で5分ほど蒸す。
- ④ 白身が固まってキャベツがしんなりしてきたら、塩・こしょうをふり、お皿に盛りつける。好みでキャベツはシャキシャキ感を残してもよい。

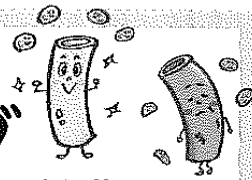
材 料

キャベツ 3枚位 塩、こしょう 少々
卵 1個 なたねしらしめ油 少々

突然死を防ぐために

始めよう 血管強化トレーニング

家庭栄養研究会編集委員会



30代から始まる血管の老化。放置すると心筋梗塞や脳梗塞などを起こして突然死につながることも。血管をしなやかに若返らせるには、血管トレーニングが効果的です。思い立ったらいま、始めませんか。

血管を硬く
する原因

活性酸素 AGES*
炎症 ストレス } 血管を
傷つける

弾力性を失い
硬くなる

*過剰な糖と体内のたんぱく質が結びついてできる

血管がもろくなって
詰まりやすくなる

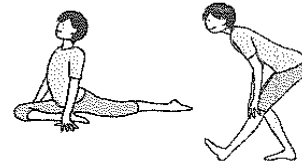
血管を強くするトレーニング

有酸素運動

ウォーキング1回30分くらい。30分が無理なら10分でも効果あり。週3、4回

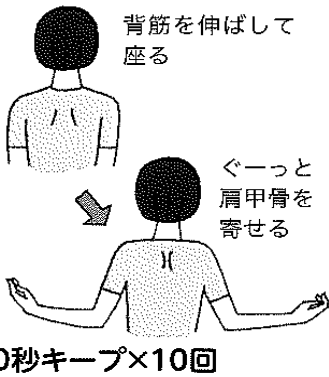
ストレッチ

気持ちよく全身を伸ばそう。血管も柔らかくなる。筋トレとセットでおこなうと効果的



筋肉トレーニング 筋肉を柔らかくし、血流アップ、血管強化に 毎日やろう

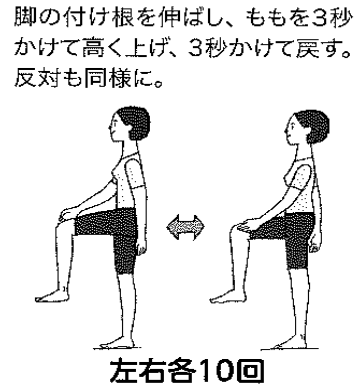
①肩甲骨トレーニング



②ふくらはぎトレーニング



③スローもも上げ運動



他にもある

血管を
強くする習慣

●栄養補給

- ・たんぱく質
 - ・ビタミン、ミネラル
 - ・ファイトケミカル
- ※糖質、リノール酸は控えめに

●血管デトックス

- ・適度な水分
 - ・十分な野菜(食物繊維)
 - ・入浴や運動で汗をかく
- ※食品添加物、農薬を避ける

●ストレス対策

- ・眠りの質を高める
- ・深呼吸

参考：本誌2017年2月号特集「血管を丈夫にして突然死を防ぐ」
林原知識ライブラリー 杉岡充爾先生インタビュー「血管強化の話」
<https://www.food.hayashibara.co.jp/library/6/>

～行事予定～

- ・春の阿蘇高菜織りまつり : 3月25日(土) 島川農園
- ・しいたけ ししなべ やまあるき～の1日 : 3月26日(日) 佐藤昭人農園
- ・米作業 : 4月5日(水) 10:00～事務所米倉庫
- ・委員会 : 4月12日(水)

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。

【森ノリノ】

全品5円引き！

【お菓子】

全品 5円引き！

【井筒ワイン】

全品 15円引き！

【特注 かねこ製麺】

全品 5円き！

【島川さんの元気豚より】

1014 ★元気豚ミンチ 200g 435円 → 5円引

1015 ★元気豚ミンチセット 200g×2 850円 → 10円引

1010 ★元気豚ロース生姜焼き用 300g 994円 → 10円引

【いなかもん倶楽部ニンニクの芽ペースト】

3167 ★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 472円 → 5円引

【ジュース】

1箱りんごジュースビン 106本 **45円引き！**

1箱30缶ジュース類

手土産りんごジュースビン 102本 **15円引き！**

りんごジュースビン 10 **5円引き！**

3缶セット ジュース類



【調味料(ソース、ドレッシング等)】

3262 春夏秋冬うすいろだしの素 1ℓ 1253円 → 15円引

3263 春夏秋冬だしの素 1ℓ 1253円 → 15円引

3273 胡麻ドレ、ポン酢セット 1390円 → 15円引

3274 焼き肉のたれ、ポン酢セット 1069円 → 10円引

3285 ゆずごしょう 40g 309円 → 5円引

3286 練りからしチューブ 49g 359円 → 5円引

3287 生おろしわさびチューブ 40g 411円 → 5円引

3271 焼き肉のたれ 350g 617円 → 10円引

3265 ウスターソース 360ml 421円 → 5円引

3275 中濃ソース 300ml 443円 → 5円引

3276 濃口ソース 300ml 443円 → 5円引

3280 オイスターソース 140g 427円 → 5円引

3266 トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562円 → 10円引

3267 トマトケチャップ(小)瓶 400g 463円 → 5円引

3269 トマトピューレ 320g 356円 → 5円引

3277 有精卵マヨネーズ 300g 551円 → 10円引

3272 胡麻ドレッシング 390ml 932円 → 10円引

今週の特注品

..4/4..7届け..

☆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。

☆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熟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。セールでお届けします！

☆4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。

井筒ワイン

信州のほぼ中央、北アルプスの北アルプスを望む松本平の一角、標高700メートルの桔梗ヶ原に井筒ワイナリーがあります。農業をほとんど散布してない良質のぶどう使用。自然条件に恵まれた中で「できるだけ自然に、できるだけいいに」という思いをこめてワイン作りをしています。



商品についてのお知らせ

◆4月(次週・14号)より値上げ

1420 板納豆・海想う 80g 296円 → 301円

1421 パック納豆 海想う 40g×2 296円 → 301円

1422 中粒納豆 山笑う 40g×2 314円 → 320円

2001 よつ葉バター 150g 380円 → 402円

2004 よつ葉バター(無塩) 150g 410円 → 431円

3333 よつ葉のスキムミルク 150g 271円 → 311円

3350 植物素材のホワイトソース風ルウ 110g 454円 → 476円

3275 中濃ソース 300ml 443円 → 497円

3276 濃口ソース 300ml 443円 → 497円

3224 県産ハチミツ(大) 1kg 3788円 → 4372円

3225 県産ハチミツ(小) 600g 2528円 → 2957円

3810 特選・料理用自然酒 1800ml 2189円 → 3005円

3811 特選・料理用自然酒 720ml 996円 → 1460円

サンコーのお菓子セール!

お菓子は心の栄養素。

私たちの今の体は昨日までに食べたもので作られています。その食べたものの中には目に見えない合成保存料、化学調味料などが含まれているものがあります。今日、あなたや大切な人が食べるおやつを「ちょっとだけ」気にかけてみませんか？

健康とは、その「ちょっとだけ」の積み重ねではないでしょうか。おいしく楽しい食生活は、心を満たし、栄養になります。安心のお菓子で心にも栄養を与えてみませんか。その心の栄養を私たちサンコーは作っています。

クリームサンドクラッカー メープル風味



鉄分・カルシウムたっぷり！
小麦全粒粉入りの歯ごたえのよいクラッカーで、ほんのりとした甘さのメープル風味クリームをサンドしました。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、ショートニング、乳糖、砂糖(てん菜(国産))、植物油(パーム油)、小麦全粒粉、メープルシュガー、麦芽エキス(小麦を含む)、食塩/貝殻未焼成カルシウム、膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)、クエン酸第一鉄ナトリウム、乳化剤

ひじきスティック



国産小麦由来の小麦粉が主原料の生地にひじきを練り込み、スティックタイプのビスケットに仕上げました。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(三温糖)、植物油(パーム油)、ショートニング、加糖脱脂れん乳、昆布パウダー、食塩、ひじき、全粉乳/膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

野菜スティック



国産小麦由来の小麦粉が主原料の生地に、7種類の野菜を加えたスティックタイプのビスケットです。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、植物油(パーム油)、ショートニング、砂糖(てん菜(国産))、乾燥野菜(玉ネギ、ネギ、赤ピーマン、ホウレンソウ、ニンジン、キャベツ)、トマト粉末、食塩、麦芽エキス(小麦を含む)、イースト/膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

ミルクスティック



国産小麦由来の小麦粉が主原料の生地を水を使わず牛乳だけで練り上げたまろやかな甘さのスティックタイプのビスケットです。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(三温糖)、牛乳(生乳(国産))、植物油(パーム油)、ショートニング、バター(生乳(国産))、加糖脱脂れん乳、小麦胚芽、全粉乳(乳成分を含む)、食塩/膨張剤(重炭酸アンモニウム、重曹)

ミレービスケット ノンフライ



国産小麦由来の小麦粉が主原料の生地を焼き上げた、ほんのり甘いビスケットです。ノンフライタイプのミレービスケット。
原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(三温糖)、ショートニング、ぶどう糖、食塩/膨張剤(重曹、重炭酸アンモニウム)

バウムクーヘン



甘さ控えめにしっとりふっくらと焼き上げました。厚さ5cmにカットしたホームサイズでご家族のお茶のひとときにぴったり。
原材料:鶏卵(国産)、砂糖(三温糖)、小麦粉(小麦(国産))、マーガリン(乳成分を含む)、植物油、コーンスターチ、蜂蜜、加糖れん乳、水飴、食塩/乳化剤、膨張剤

荒挽きえびせん



国産馬鈴薯由来のでん粉を主原料とした生地に、荒挽きえび30%(生換算)を練り込んでフライし、さっぱりと塩で味付けしました。えびの旨みがお口の中に広がります。

原材料:馬鈴薯でん粉(馬鈴薯(国産))、植物油(米油)、乾燥えび、えび、砂糖(粗糖)、食塩、白すりごま/ベニコウジ色素、パプリカ色素

小倉ようかん



北海道産の小豆とてん菜糖を使用した羊羹です。食べやすい小さめの袋に入れたタイプです。
原材料:砂糖(てん菜(国産))、生餡、小豆、水飴、寒天

アーモンドキャラメル



ミルク風味のキャラメル生地にアーモンド(粒・粉末)を加え、ひとくちサイズのキャラメルに仕上げました。香ばしいアーモンドの風味をお楽しみください。

原材料:水飴(国内製造)、加糖れん乳、砂糖(三温糖)、ショートニング、アーモンド、アーモンド粉末、食塩

ポテトチップス しお味



厳選した国産のじゃがいものおいしさを引き立たせるため、あっさり塩味で仕上げました。化学調味料を使わず、そのままの美味しさをお届けします。

原材料:じゃがいも(国産、遺伝子組換えでない)、植物油(米油、パーム油)、食塩

大豆チップス のりしお味



素材に留まらないこだわり。軽くなった食感と食べやすいサイズ、深みが増した味わいを是非ご賞味ください。

原材料:大豆(国産)、植物油(米糠(国産))、昆布エキス粉末(国内製造)、ごぼうパウダー(ごぼう(国産))、食塩(海水(国産))、アオサ(国産)、砂糖(てん菜(国産))

2023年 13-①

配送日

火コース 3/28

金コース 3/31

注文書回収

火コース 3/21
金コース 3/24

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不使用野菜！ ★農産物ケース		2022年産★ゆうきスター米		松下かまぼこ(天草)の練り製品		●神山鶏 冷凍		バター、マーガリン		塩・砂糖		
11	農産物ケース 普通	92	★玄米(2022年産) 10k g 6016円	1431	ちくわ 50g×3 370円	1715	神山鶏 もも 270g669円	2001	北海道バター(加塩)150g 380円	3213	はやさき水にがり 300cc 900円	
12	農産物ケース 小	93	★玄米(2022年産) 5k g 3065円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	1716	神山鶏 むね 210g391円	2004	北海道バター(無塩)150g 410円	3218	小さな海・天日塩 中粒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) 1k g 629円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	1717	神山鶏 ささみ 250g550円	2002	紅花ハイプラスマーガリン180g346円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g508円	
25	★卵パック 10個 445円	95	★白米(2022年産) 10k g 6962円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	1718	神山鶏 平肝(レバー)250g456円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 271円	3214	豊稜塩500g 184円 オーストラリア天日塩	
27	★有精卵 6個 445円	96	★白米(2022年産) 5k g 3692円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	1719	神山鶏 砂肝 250g456円	海産品 冷凍		3215	豊稜塩5k g 1188円オーストラリア天日塩	
★特注野菜		97	★白米(2022年産) 1k g 755円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	1720	神山鶏 手羽先 250g505円	2101	開きアジ 2枚 450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 540円 丸正水産	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		3168	★ゆうきスターの米麹(冷凍)200g 325円	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 499円 丸正水産	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g486円	
101	★大根 1本 171円	3165	★ゆうきスターの米麹(冷凍)500g 740円	森ノリノ(菊池)の農園納豆 全品 5円引		1723	神山鶏 ミンチ 200g524円	2105	ちりめんじゃこ100g 747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	★ゆうきスターの米麹		1420	板納豆 海想う 80g296円	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g698円	2106	いりこ 150g 540円 丸正水産	3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円	
116	じゃが芋 北海道産他 800g 319円	3397	★焙煎玄米麹(太麺)100g324円	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) 650g509円	
119	★新玉ねぎ 1kg 303円	3396	★白米麹 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		
131	★人参 500g 203円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		冷凍もち		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	
146	★里いも 1kg 511円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大)180g 775円 休	3150	★西山さんのよもぎもち(冷凍)500g1029円	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	
147	★里いもB品 2kg 511円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小)90g 472円5円引	考える会オリジナル もち米、雑穀		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	
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		1517	カスタードクリームパン 2個 405円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3259	たまこココー 150ml 314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	1518	あんパン 2個 448円	2046	早煮こんぶ 27g 302円	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	
179	★菊芋 500g 474円	3012	★押し麦 500g539円 福岡・久保さん 休	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1522	シナモンロール 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	
180	★生姜 150g 235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	1529	和風ピザ 1個 267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	
181	★お徳用生姜 500g 761円	NonGMO飼料を与えています ★島川さんの元気豚 冷凍		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1549	バターパフ 3個 416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	
202	★青菜2束 283円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241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		2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3262	春夏秋冬うすしろだしの素1L1253円 15円引	
237	★深ネギ 200g 141円 最終▲	1002	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円	1419	絹豆腐 350g 180円	1451	パスチャライズ牛乳 1L 402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 15円引	
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元気豚ミックススライス250g×2 1131円 限定	1410	豆乳 500ml 1 335円	1452	フランスイスイ牛乳 500ml 245円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	お酢 他		
268	★バクチャー 50g 171円	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円 限定	1411	寿しアゲ 20g×5枚 216円	1453	ミルクコーヒー 1L 315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	
644	★レモン 300g 287円(限定)	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1454	ミルクコーヒー 500ml 178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	
681	★八朔 2kg 518円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g707円	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円 休止	1455	プレーンヨーグルト400ml 332円	3253		3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	
683	★八朔B品 4kg 518円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円 5円引	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 271円	原料にこだわった 味噌		3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	
		1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円 10円引	★元気豚の加工品 冷凍		1459	美楽ヨーグルト 90g 146円	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円	3256	りんご酢 600ml 648円 日食	
		1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1305	★粗挽ウインナー110g(5本)503円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円	3258	ゆずボン酢 300ml 473円 丸島醤油	
		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1304	★粗挽ウインナーセット 110g×2 984円	1466	カマンベールチーズ120g 1037円	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g796円	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	
		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1306	★粗挽フランクフルト180g(3本入)814円 限定 休	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	3203	ハト麦みそ 650g930円 内田物産 九州	3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 994円	1307	★ちっちゃなウインナー 200g902円 限定	1468	プロボローネピッコロ100g583円	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g796円			
北村きのご園(鳥取)		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g994円 10円引	1301	★ロースハムスライス100g527円	1469	モツアレラチーズ100g518円	油(庄津一香搾り)		3240	なたね油(大)1650g2052円 坂本製油	
3190	エリンギ 100g 135円	1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1308	★ロースハムスライスセット100g×2 1009円	1471	ナチュラルスナッカー70g508円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円	3241	なたね油(小)825g1188円 坂本製油	
3191	えのき 100g 113円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g911円 おススメ!!	1303	★シヨルダーベーコンスライス100g490円 限定	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 454円	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g796円	3242	なたねしらしめ油(大)1650g2052円	
		1021	★元気豚小間切れ 200g442円 超希少 休	1302	★バラベーコンスライス100g490円 限定	1474	ミルクのプリン 80g×2 271円	3203	ハト麦みそ 650g930円 内田物産 九州	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円	
		1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	1309	★バラベーコンブロック200g959円 限定 休	3195	ホエイあまざけ 230g 594円	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g796円	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油	
竹嶋さん(青森)のりんご		1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 数量限定 休	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	那珂川キッチン				3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油	
919	王林 3玉 794円			1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円	1501	台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円 限定20個	★本田さんの肥料		3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油	
924	サンふじ 3玉 859円	1025	★元気豚バラ切り落とし 200g 435円 サイズ・厚さ不揃いの切り落としです 限定20個	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円			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	
								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	

縦合計 ()

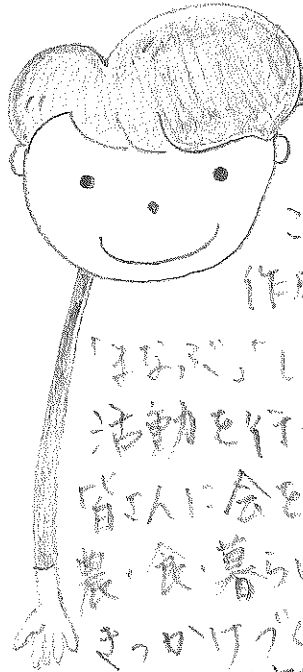
縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()



よろしくおねがいします

はじめまして『一日一学』です。
この紙面は運営委員会のまなぶチームにおいて
作成されています。現在、運営委員会では、
「まなぶ」しらせる、「つなげる」という2つのチームで様々な
活動を行っています。私たちがまなぶチームは、組合員の
皆さんに会をお深く理解してもらうため、あるいは、現代の
農・食・暮らしを取り組む問題を知ってもらうための
きっかけづくりを行っていたいと活動しています。この
紙面も不定期ですが、発行していきます。お楽しみに。

一日一学

No.1

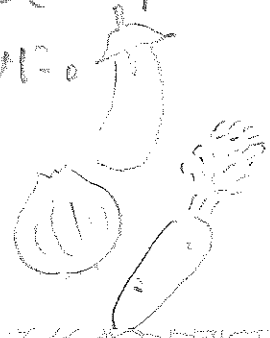
運営委員会
まなぶチーム
発行
不定期マガジン

Cafe Pony

カフェ ポニー

言わずと知れた組合員さんのお店
です。会のお野菜や県産の無農薬・
無化学肥料の野菜と安全安心の
調味料でお料理されています。
長岡式酵素玄米のランチプレートは
とってもおすすめです。店主のお人柄
にもいやしません。ぜひご予約を
南巨十禅寺 2-13-6 096 352 8523

おすすめの店



おすすめレシピ

今日は何のくう?

豚肉の中華風おえもの

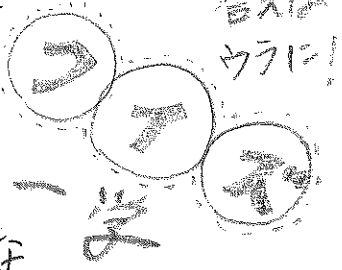
豚 ロース 豚はモモ レンジ

- | | | | |
|---|--------|---|-----|
| ① | コチュジャン | ② | アヲ |
| | 豆板じょん | | 水菜 |
| | ごま油 | | おろし |
| | しょうゆ | | |

- ① 熱湯の中に肉を入れ、かたくならない程度に火を通す
- ② 水分をとる。
(キッチンペーパーの上にてとり出して)
- ③ 調味料をあえる。
+ ①
- ④ アヲ 水菜をおせよ
+ ② (春野菜)

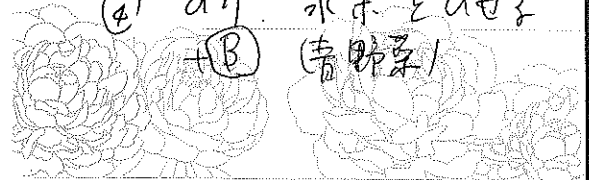
今回はプラスチックに関する問題です。

解けるかな



Q オーストラリアの市場に出回る平均的な大きさのイワシを食べるとマイクロプラスチックほどのくらい摂取したことになるでしょうか?

A 塩粒1つ B米粒1つ C小豆1粒



一日一学クイズの答え

答え B. 米粒1つ (30 mg・米粒1つに相当)

海産物から微小プラ 豪市場 イワシ・カニ・カキなど

イワシ、カニ、カキなどオーストラリアの市場に出回る5種類の海産物のすべてから、大きさが5mm以下のマイクロプラスチックを検出したと、英エクセター大学が発表した。最も多く検出されたのはイワシで、平均的な大きさのものを食べると30mg(米粒一つに相当)のマイクロプラスチックを摂取することになるとしている。

検出されたプラスチックはポリスチレン、ポリエチレン、ポリ塩化ビフェニール、ポリプロピレン、ポリメチルメタクリレートの5種類。最も重量が重かったのはポリエチレンだった。

●しんぶん赤旗 8月16日

食べもの通信 ● 2020.10 ぷり

私たちが人間が一週間に食べているプラスチックの量は、クレジットカード1枚分とも言われています。約5gです。1ヶ月でレゴブロック1個分(約21g)1年でハルメット1個分(約248g)にもなるのです。これは主に「海洋マイクロプラスチックによる生物濃縮」が原因で起こっています。これはポイ捨てなどにポリプラスチック製品が劣化して細かくなったものだけではなくありません。現在販売されている柔軟剤や液体合成洗剤にはPM2.5サイズほどのマイクロカプセルが配合されており、これがプラスチックです。つまり大気中にプラスチックをまいているわけではなく知らず知らずのうちにプラスチックを体内に取り込んでいます。

毎回みなさんのゲームのおすすめ本を紹介しています。

おすすめ本『種まきびとのものづくり』早川ユミ 紹介者 たやえみ

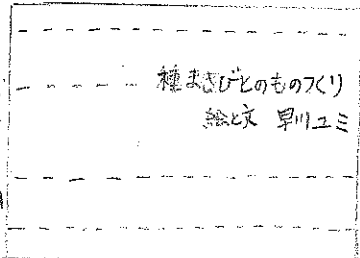
大好きな早川ユミさん、たくさん本を出されていますが、その中でも折にふれて「種まき」をめぐってこの本を紹介させて下さい。衣食住にまつわるユミさんが実践するものづくりは、もんぺをちくちく草木で染める(和茶作り)にはちみつき採り、わたしの木を植えて木靴作り、他にもからだのお守り法や子育て(フワフワなど)採りは最近ユミさんのもんぺ作りにはハマっている。多作作家もんぺを毎日の暮らし

に活かしています。自分のクエスチョン(作りよせ)をものにまとうことの充実感、ほなんとも言えないものがあります。ユミさんが「100円の経済」をつくるのが大切とおっしゃっている。かきこらぬものが利益を生んでお金のバリエーションになって困る時代、今の時代は自分らで経済を創る。今の時代を生きるために、つまった、ユミさんの愛がこめられた1冊です。

早川ユミ (もんぺ作りは土着種まきびとのちくちく(はと)にちくちく(はと)という話)

1957年生まれ、布作家。アジアを旅し、山岳少数民族の布や手織り布、草木染めの布で衣服をつくり、全国各地で展示会を開く。高知の棚田に10年ほど畑をつくりながら暮らす。

<http://www.une-une.com/>



種まきびとのものづくり
絵文 早川ユミ

2010年 下ノマ、スタジオ
#2090



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4弾



森ノリノ

住所: 熊本県菊池市 1990年創業

カントリーママ は4月1日より「森ノリノ」という名前に変わりました。リノとはハワイの言葉で「光」の意味という意味。次の私たちのテーマは、いのちの光。納豆菌のような小さないのちの光や私たちのいのちの光を商品に表現したいと思い、森ノリノとしました。

わたくしたちは安心して安全なものづくりを目指し、命を大切に暮らしてまいります。

納豆へのこだわり

感動する食べ物を作りたい熊本の人たちは、納豆が大好き。

少し前までは、暮れになると、その年にできた藁を編み大豆をコトコト炊いて、藁と納豆を作っていました。

そして餅つき、つきたての餅に納豆をたっぷり包んで食べる…。熊本ならではの納豆の楽しみ方です。

この藁と納豆こそ義母がいつも年末になると作ってくれたお袋の味。忘れられない食べ物のひとつです。

今では、藁と納豆は珍しいものですが時間をかけ、手間暇かけた食べ物には感動があります。

私たちが毎年、梅雨明けを待って大豆の種を蒔き夏には除草を兼ねて2回の土かけ秋にようやく収穫、選別をして

選りすぐりの大豆を納豆にしていきます。大豆を浸けるのはこの土地に湧く冷たく透明な水。

選別した大豆をさらに手選別して品質を高めていきます。大豆を蒸すこと、発酵させること…。

ひとつひとつ丁寧にゆっくりと。そしてもうひとつ大切なことは、納豆菌の声を聞くこと。

春、夏、秋、冬その季節それぞれに納豆菌の声を聞かなければ美味しい納豆は作れません。

大豆や育て方にこだわり製造にこだわって作ったカントリーママの納豆。

感動を与えられる日を夢見て日々努力してまいります。



(有)かねこ製麺

神奈川県足柄上郡 明治10年創業

神奈川県中井町は、古くから清らかな湧き水が出る美しい田園の郷です。

一面黄金色の畑から収穫された小麦を製粉する製粉所として、明治10年に創業したのが金子製麺でございます。

以来、製粉から製麺へと百数十年の歴史の中で、それぞれの当代が独特の製法を生み出し、それをまた次の時代へ確実に継承しております。

その頑なな職人氣質から生まれる製品は、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熟成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』を守る本格麺でございます。

極めれば人の手の加減がその品質を大きく左右するのです。その年の収穫、季候、職人の手(技術)の三つの環境が醸し出す豊かな味わいと香りを、是非ご賞味くださいませ。

成清海苔店

福岡県柳川市 1967年創業

数ある有明海産の海苔の中から「秋芽一番摘み」の海苔にこだわっており、酸処理していません。

お茶で言えば新茶のようなもので、シャキッとした歯切れで口の中でとろけて甘みが広がり、アミノ酸をはじめミネラルから葉酸などの多種多様な栄養素まで、ふんだんに含まれています。

創業当時より 無添加・無着色・化学調味料不使用にこだわっています。味付海苔に使用する調味原料はすべて国産。またそれぞれの原料、副原料に至るまで産地のわかるものだけを使用しています。

素材の持つ素晴らしい味、香りを損なうことのないように、シンプルな調味にこだわっています。

創業以来の「国産」「無添加」「手作り」へのこだわりを全うし、豊饒の海、有明海の恵みをいつまでも皆様にお届けできるよう、直面する様々な環境問題に積極的に関わり続け、日本の一次産業を応援します！
とその山でつくられる伏流水を利用して栽培しています。



(株)パプアニューギニア海産

大阪府茨木市宮島 平成3年5月操業

天然エビであれば何でも美味しいわけではありません。産地、種類で好みはあると思いますが、美味しさをもっとも左右するのは冷凍方法、薬品の有無、作業スピードなどによる鮮度の差です。

同じ産地の天然エビでさえ作業工程によって味・香り・食感が全く違うものになってしまいます。

パプアニューギニア海産のエビがなぜ美味しいのか。その理由を端的に説明します。

[漁獲から冷凍までのスピード]

まずパプアニューギニア産の天然エビは船の上で急速凍結する「船凍品」です。漁獲してすぐに頭を取りながら選別し、水を入れて急速凍結します。それに対して「陸冷品」は船で漁獲したエビを陸に戻ってから冷凍します。凍らせるまでの時間差が大きいため鮮度に影響します。

[薬品に頼らない]

エビは鮮度が悪くなると、殻が酸化して頭や足の方から黒くなります。そこで一般的には黒変防止剤などの薬品を使います。(これには養殖も天然も関係ありません)

薬品の体に対する影響も心配ですが、私達はもっとシンプルに「鮮度悪化が見えない(殻が黒くならない)」

ことによる作業スピードの低下を懸念します。作業スピードが落ちれば、おのずと味も落ちます。

しかしパプアニューギニアは漁獲量が多くないこともあり、これまで薬品を使用していないのです。

早く作業しなければ殻が黒くなり、同じエビでも価格が落ちてしまいます。だから早く作業しようと頑張ります。

その結果、鮮度のよい、味、食感、香りが最高級の商品となるのです。

天然で、船凍で、無薬品という三拍子が揃っていることが最高級のエビであることの大前提です。

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！！

◇提出〆切 ☆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
関西地方	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

♥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（ ）

グループ名

組合員番号

組合員名

提出日

火コース 3/28

金コース 3/31

4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 (4月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (4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
4日	7日
11日	14日
18日	21日
25日	28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。

4月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・玉ねぎ ・人参 ・からいも ・生姜 ・竹の子
 ・じゃが芋(北海道他) ・レタス類 ・キャベツ ・小松菜
 ・チンゲン菜 ・ほうれん草 ・ブロッコリー ・ひともじ
 ・スナップエンドウ 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)

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

配送日 火コース 4/4

金コース 4/7

提出日 火コース 3/21
金コース 3/24

かねこ製麺 生麺、餃子の皮他 (月1回)

ももとは明治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、



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実現。



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います。もちもちの食感がとても美味しいです。

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で、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 人気NO.1	全商品 5円引き	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) 人気商品		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	

かねこ製麺 5円引きセール!



2201 もちぶり餃子の皮
10cm径20枚 250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
しくお手伝いできます。水餃
子や蒸し餃子も楽しめます。



2202 全粒粉餃子の皮
10cm径20枚 267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。



2203 地粉餃子の皮
10cm径20枚 232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
メです。



2204 地粉しゅうまいの皮
6.5cm角30枚 191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。



2205 地粉春巻きの皮
18cm角10枚 322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 地粉ワントンの皮
8cm角20枚 232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
食感がとても美味しいです。



2207 足柄古式生そば
130g×2 349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×2 266円
2209 生うどん(細麺)
130g×2 266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×2 266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×2 277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×2 486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
イシーな無添加ソース付きです。



2213 ちゃんぽん麺
(スープ付)120g×2 492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
添加スープ付きです

国産小麦粉とモンゴルかん水を使ったラーメン スープ付



2214 日本の中華麺 醤油
麺120g×2・スープ47g×2 458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×2 458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×2 458円
沖縄の天然塩が、まろやかな
味わいを引き出す。

No.13 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 4/4

金コース 4/7

提出日

火コース 3/21
金コース 3/24

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 一番人気!	120g		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! ジャキジ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 一番人気!	全型20枚		895
5832	皿垣漁協産焼のり 成清さん一押し!	全型10枚		926
5833	おにぎり用焼のり	2つ切り10枚×3袋		879
5834	焼きざみ海苔	20g入り		447
5835	味付おかず海苔	8ツ切り20枚×6袋		910
5836	カット焼海苔青のり混り	8ツ切り80枚	休止	756
5837	味のりふりかけ	50g		401
5838	梅かつおふりかけ	50g		478
5839	鮭ふりかけ	40g		633
5849	えびふりかけ	50g		432