

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/25		5/2

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/28		5/6(土)

※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。



**「重要！」金曜コースは土曜日が配送日となります  
 5月6日(土)が配送日です**

## 会オリジナルの麺類 今週は「麺」特集!



★地粉を使っているので見た目はちょっと黒いけど、美味しい!と人気のうどんとそうめんです。

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 3390 ★そうめん<br>200g 291円(税込) 5円引        | 3391 ★うどん<br>200g 291円(税込) 5円引        |
| 3392 ★お徳用そうめん<br>200g×5 1426円(税込) 15円引 | 3393 ★お徳用うどん<br>200g×5 1426円(税込) 15円引 |

### ゆうきスターの「米麺」

- |                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 3396 ★白米麺<br>100g 324円(税込) 5円引 | 3397 ★焙煎玄米麺(太麺)<br>100g 324円(税込) 5円引 |
|--------------------------------|--------------------------------------|

## 創健社らーめん と 皿うどん



- |                                  |                                  |                                 |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| 3370 醤油らーめん<br>3食 567円(税込) 10円引  | 3371 塩らーめん<br>3食 567円(税込) 10円引   | 3372 味噌らーめん<br>3食 567円(税込) 10円引 |
| 3373 博多風らーめん<br>3食 599円(税込) 10円引 | 3374 四川風らーめん<br>3食 648円(税込) 10円引 | 3368 長崎皿うどん<br>2食 356円(税込) 5円引  |

## オリジナル焼酎 「いのちの雫」



昨年の秋に仕込んだ考える会オリジナル焼酎「いのちの雫」ができあがりました。予約注文分は4月21日、25日でのお届けとなりますが、通常の注文でもご利用いただけますので、ぜひ今年の新作の焼酎をお試しください。

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 3803 いのちの雫 原酒43度<br>720ml 2750円(税込) | 3804 いのちの雫 25度<br>720ml 1558円(税込) |
|-------------------------------------|-----------------------------------|

定例注文書(A3裏面)でご注文ください。  
 1箱(12本入り)はちよつとお得ですよ!

## 元気豚加工品セール 5円引き



島川さん(阿蘇)の元気豚で作った、考える会オリジナルの冷凍加工品。以前に比べて種類は少なくなりましたが、沢山の方にご利用いただいている人気商品たちです。今週は「肉まん」と「しゅうまい」が特価でのお届けです、この機会にたくさんご利用ください。

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1311 しゅうまい<br>30g×6 691円(税込) 5円引 | 1313 肉まん<br>30g×6 427円(税込) 5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)

2023.3月の野菜ケース利用状況/週平均

- ( )は昨年3月の数です
- |       |             |
|-------|-------------|
| 普通ケース | 31ケース(35)   |
| 小ケース  | 104ケース(112) |
| ミニケース | 102ケース(97)  |
| 合計    | 237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おりますが、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5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?



♫ さあ今年も始まってまいりました！蓮根の作付けの準備中です！  
まずは早々と草刈り！水路の掃除！を終えまして肥料を運搬し、まきまきしてからの～トラクターで耕運です！今年のテーマは「昨年より美味しい蓮根を目指して」という事でポカシを200袋！約3トンまきました！計画では4トンまく予定なのであと1トンは蓮根を植えてからになります！泣

一般的な栽培の化成肥料ならパラパラとまくだけで楽チンなので昔はみんな有機農業だったのに労働生産性からしても衰退するのは解る気がします。でも絶対有機栽培の方が美味しくなる気がしますので私本田は昔農業を頑張りたいと思います！

..4/11 網田町・本田泰晴..

♫ 春休みも終わり、新学期で子ども達は元気に学校へ行きました。春休み中は畑をお手伝いしてくれて、本当に助かりました。里芋の定植では教えていないのに、3人で芋をもつ人、穴をあける人、土をかぶせる人と役割割りを考えて動いてくれて、びっくりしました。種まきも1人前に動いて、成長しているなど。父ちゃんも負けじと頑張っていこうと思いました。まだまだ朝晩が寒くて、思うように夏野菜が動いてくれませんが、ようやく芽が出て一安心です。

..4/11 大津町・山本瑞樹..

## 配送者だよ！



◇ みなさんこんにちは！

菜の花もようやく終わろうとしています。去年はウクライナの国旗が黄色と青のデザイン(注)であることを知ってから菜の花の時期を迎えたので、青空とそれに映える菜の花を見るだけでウクライナへの連帯を感じたものですが、一年と少しが経った現在、青空と菜の花を見る思いは少し混乱しています。それでも戦争は絶対にはいけないという思いだけは強く持ちたいですね。

(注)小麦と青空を表しているそうです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

..4/11 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

新年度も始まり気分も新しく過ごさせて頂いております。

家の庭先の家庭菜園でも今年は何を植えようかと考えているところです。

春は山菜や筍といった、他の季節ではなかなか手に取ることも少なくなるようなものが並び嬉しくなります。特に自分のところでの栽培も難しいので、なおさら楽しみです。

みなさまも春の旬を感じられることを楽しんで下さい。

..4/11 A1・B1コース 村上 卓..

## 野菜・果物だよ！

### 夏場は生姜がなくなりますので、今からうまく保存される事をオススメします

御領ブロックAさんに教えていただきました

#### 「生姜粉末の作り方」

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



#### 「生姜ご飯」

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

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

#### 「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。

※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらいなどによい。

### 深ネギのシーズンももうすぐ終了です

#### 「ネギのお焼き」

「材料」 ・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり  
・油 ・ソースかポン酢醤油

- ①ネギを5mmに切る。
  - ②小麦粉を天ぷらの衣くらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
  - ③フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
  - ④かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※青菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

# line「考える会みんなの台所掲示板」より

## ●玉ねぎとラディッシュのピクルス●

[材料] 玉ねぎ 2玉(中玉くらい) ラディッシュ 10こくらい

[A] アップルビネガー、水 各1カップ 砂糖 大さじ2(お好みで減らしてもいいとおもいます)  
塩 小さじ2 お好みでスパイス、にんにくなどを  
今回はいれませんでした

[作り方]・野菜を食べやすい大きさに切り瓶につめる

- ・[A]を鍋に入れて1~2分弱火で煮立てる
- ・熱いうちに瓶にいれる
- ・翌日から美味しく食べれます



## ●玉ねぎ麴●

・麴 100g ・玉ねぎ 300g ・塩 35g

:玉ねぎはフードプロセッサーでおろすもしくはすりおろし器です

:麴、塩、玉ねぎすりおろしをまぜて清潔な瓶にいれる

:毎日々かきまぜて一週間くらいで完成

麴は注文書で高丸さん/高山さんの麴が注文できます☺春は発酵にいい季節ぜひ作ってみてね♡

わが家は他にも にんにく麴、生姜麴、醤油麴 etc 楽しくて謎の瓶が増えていきますw

## ●新玉ねぎレシピ特集●

玉ねぎ麴にしたら、普通の玉ねぎ麴より甘く仕上がりました～

家族に好評だったのは玉葱麴唐揚げ下味を玉葱麴のみ、米粉で揚げ焼きしました(love)やわらか～いチヂミに入れたら甘くて美味しかった♡

去年、新玉だけのシューマイ作ったら美味しかったのを思い出したので、明日つくる予定です



## ●海老と温野菜のオーロラソース●

じゃが芋、スナップエンドウを塩ゆでして取り出し、

火を消し、そのお湯の余熱でむきエビに熱を通し、

じゃが芋、エンドウと一緒に少しピリ辛のオーロラソースで頂くというもの。

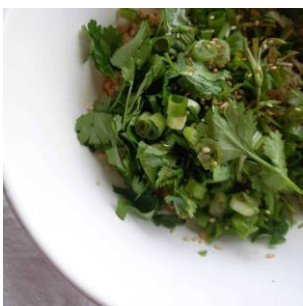
シンプルなので、季節により青みを変えて食卓に上ります。



## ●納豆パクチー●BY

納豆、パクチーに、ひともじ、ゴマ、胡麻油を加えました👏👏👏

やみつきです♡



## ●塩こうじで作るべったら漬け●

下漬けは塩を振り、保存袋に入れて揉み、15~30分おきます。

袋から出したらしっかり水気を切り、塩麴、砂糖、昆布(細切り)、好みで鷹の爪輪切りを少し。酢を入れると又ひと味違います。

1時間以上漬ければ出来上がり👏下漬けの後の水切りをしっかりしないと、漬け液の味がぼやけてしまいます。

沢山作りたい時は大根を縦半分に、又は4等分し、下漬けと漬け時間を長くし、その後には切ると良いですね。

## ●塩麴を使った西京焼き風さばのみそ焼き●

西京焼きは白身の魚で作るのが一般的ですが、冷凍室にほぼ常備している塩サバを、水で半日ほど塩抜きして使いました。

島川さんの米みそ(白みそ)に塩麴、砂糖を入れて混ぜ、塩抜きしたサバを一晩漬け、焼きました。

サバのみそ煮とは又ひと味違うのでお試しを！

今週のスポット品

ゴールデンウィークセール

3397	★焙煎玄米麺(太麺)	100g	324円	→	5円引
3396	★白米麺	100g	324円	→	5円引
1311	★元気豚しゆーまい	30g×6	691円	→	5円引
1313	★元気豚肉まん	75g×2	427円	→	5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	315円	→	5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	178円	→	5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	332円	→	5円引
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	454円	→	5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	271円	→	5円引
3195	ホエイあまざけ	230g	594円	→	10円引
1501	台湾カステラプレミアム	220g	926円	→	10円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	400ml	619円	→	10円引
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
3258	ゆずポン酢	300ml	473円	→	5円引

3391	★乾うどん	200g	291円	→	5円引
3393	★徳用乾うどん	200g×5	1426円	→	15円引
3390	★そうめん	200g	291円	→	5円引
3392	★徳用そうめん	200g×5	1426円	→	15円引
3362	くず切り	100g	421円	→	5円引
3365	国産はるさめ	100g	292円	→	5円引
3366	ロングパスタ(スパゲッティ)	300g	416円	→	5円引
3367	ショートパスタ(マカロニ)	300g	416円	→	5円引
3370	醤油らーめん	3食	567円	→	10円引
3371	塩らーめん	3食	567円	→	10円引
3372	味噌らーめん	3食	567円	→	10円引
3373	博多風らーめん	3食	599円	→	10円引
3374	四川風らーめん	3食	648円	→	10円引
3368	長崎皿うどん	2食入り	356円	→	5円引
3384	さくらの焼きそば	4食	734円	→	10円引

【ジュース】

3缶セット ジュース類 **5円引き!**

1箱30缶ジュース類 **45円引き!**

りんごジュースビン 1ℓ **10円引き!**

手土産りんごジュースビン 102本 **15円引き!**

1箱りんごジュースビン 106本 **55円引き!**



LINE「考える会みんなの台所掲示板」より

一生産者 Tさんー ●パリパリ焼きそば

具はザ! あるもので。元気豚バラ肉、松下のちくわ、ニンニク、玉ねぎ、ズッキーニ、いんげんで緑めの仕上がりがです☺

どんな具の組み合わせでも、添付のスープがうまいことまとめてくれます。Tさんが休みの日のお昼はこれ! って勧められて買うようになりましたが、本当に美味しいです👍

1455 プレーンヨーグルト



- ・本場ヨーロッパの味をそのままの正統派ヨーグルトです。
- ・乳酸菌によるさわやかな酸味とヨーグルトの乳成分が絶妙なハーモニーを奏でます。
- ・ヨーグルトは乳酸菌の働きで乳糖が分解されますので、牛乳を飲むとおなかのがはったりゴロゴロする人も安心して食べることができます。

1476 牧場のカスタードプリン



- ・自然の中で育った鶏の平地飼育精卵を使用しています。
- ・地元でとれる新鮮な牛乳をたっぷりを使用しています。
- ・砂糖は、国産ビートグラニュー糖を使用しています。
- ・カラメルソースを添付していますので、お好みでかけてお召し上がり下さい。
- ・香料を使用しておりませんので、卵や牛乳の香りがおいっぱいに広がります。

☆5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。

ゴールデンウィーク中の配送

金曜コースの配送日が 5/6(土)になりますので、お間違えないよう宜しくお願いします。火曜コースは5/2(火曜日)です。

5/3(水)・4(木)は事務局お休みさせていただきます。

次週19号の火曜コース「松下かまぼこ店」はお休みになります。

今週のスポット品

新商品お試しセール!

NEW

2047	乾燥わかめ	8g	410円	→	5円引
3514	のりのり揚げ餅	40g	238円	→	5円引
3515	みたらし餅	8個	346円	→	5円引
3517	スイートポリコーン	85g	216円	→	5円引
3518	牛乳かりんとう	100g	270円	→	5円引

※定例注文書でご注文ください。詳しくはチラシをご覧ください。

# 考える会 掲示板

☆組合員名 ( 芝田 良子 )

組合員のついで、報告を讀んで 芝田良子 70才  
長時間にわたり、皆様お疲れ様でした。報告を讀んで  
生産者の様子を少し知ることができました。消費者として、"4-2の  
野菜を愛する"が今年の目標です。冬はやはり、野菜スーフが  
朝食の中心でした。春は青菜が夏の火田と違って、青菜さんまいでした。  
青菜は1人1日60gを目安に考えるのが、少し足りないのでは。菜の花の  
畑も考えられ、野菜をいただくことに感謝の思いがわきます。冷蔵庫の  
野菜室がカラコンになると、これぞ"バリバリス"です。この楽しさを  
友へも。

実名 イニシャル 台所ネーム ( ぽんぽんりん )

ついでに何打アンケートの結果報告、ありがとうございます。  
仕事や子どものことがおせしくたると、つい外食に頼ってしまう...というのは  
我が家でもよくあることです。そんな時のお助けメニュー!!  
野菜たっぷりインスタントラーメン(笑) 注文書にある創健社のラーメン  
を使います。この前は冷蔵庫にあった野菜(キャベツ、人参、小松菜、  
もやし、ネギ)をモリモリ入れて麺が見えないほどに(笑)  
3才の子どもも喜んで完食でした。みなさんのお助けメニューも  
ぜひ教えてください(笑)

# 和・こんな風に食べました!

先日のフビイでできた野菜の消費について。わが家の例を上げました。他のおうちの一回メニューも知りたかった。

202年 3月 7日

ポイント

	種類	ミニ	生産者
1	大根 700g~	1 171	山本 古庄 高山
2	キャベツ 700g~		古庄
3	人参 500g		古庄 高山
4	牛蒡 200g		佐藤
5	かぶ 300g	1 120	古庄
6	さつまいも 500g		古庄
7	ブロッコリー 200g	1 259	本田
8	カリフラワー		本田
9	リーフレタス 200g	1 171	山本
10	小松菜 200g	1 141	山本 古庄 高山
11	京菜 or 雪菜	1 141	高丸 高山
12	深ネギ 200g	1 141	山本 古庄 本田 高山
13	ひともじ 100g	1 141	山本 高山
14	ほうれん草 200g	1 162	山本 高丸 高山 古庄
15	ちぢみ菜 150g		高丸
16	ビタミン菜 150g		高丸
17	スティックブロッコリー 150g		山本 古庄
18			
19			
20			
21			
		1447	

④ 鯛あら汁  
ゆでブロッコリー・マヨネーズ  
ごはん  
納豆(板納豆大粒で可)

③ 常夜鍋 (ほめれん草 2束)  
のび入り納豆  
ごはん  
大根ピーラーで

④ 冷凍ギョウザ  
ひともじと人参のケケミ  
ごはん  
お味噌汁 (大根) のほろ  
塩わめ

⑤ 人参と人参のグラタン 行前と  
青菜オイル煮 (神山鶏 からの旨)  
この時期薬物は  
オイル煮ばかりで可。

⑥ 元気豚カレー (人参・ネギ  
ゆでたまご  
星芋ロースト  
先週のは (トースターで浸け付けたまま  
浸かるといい) かつ

⑦ カオレガイ風鶏胸肉ごはん  
リーフレタスオイル煮 ↑  
(土鍋に鶏肉2枚  
お米と一緒に炊き可)  
ゆでたまごの時期で苦平お

⑧ 八宝菜 (お取り野菜いろいろ)  
ごはん  
元気豚  
竹熊先生の奥様のことは ところかた

① 鍋にピラーで削  
お味噌汁  
→ 半分残  
来週

② グラタン  
火道端の  
のびる子どもが可。春へ

③ ゆで

④ オイル煮 最終まで  
残りがち...

⑤ オイル煮

⑥ 白ヒレカレー  
緑のヒレ冷凍

⑦ ケケミ

⑧ 鍋

オイル煮は  
厚手の鍋に  
洗った水気のついた  
たまごの青菜、つぶした  
ニンニク、お塩を  
ぱくぱくとして  
フリーアオイルとたっぷりめ  
にかき混ぜるまで可  
ふたをひたひた

先週の残り 人参 → グラタン、お味噌汁、ポタージュ (朝ごはん)  
星芋 → ロースト  
ほうれん草 → 鍋

パンモ天婦子  
ヤゲン恋しい...  
パンケーキや米糰子の蒸しパン+ポタージュ  
野菜をかき混ぜる料理はクリエイティブ!!  
レピエ見て作るのではなくて

朝ごはんは、夜の残りの汁物とおにぎり。か  
目玉焼きなどです。グラタンやカレーも玉ねぎ、じゃがいもがなければなしで作り可。この  
時期は玉ねぎのかわりにネギの旨とこを使ってます。お昼はカレーハンカ麺系です。あるもんで!

ス  
ク  
の  
カ  
!!



# ♥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（ ）





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 アショカのカレー粉 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342円	4001 ハーブの香り液体石けん800ml 1022円	4059 トレットペーパー 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	<b>お菓子</b>	4002 詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2043円	4061 無漂白コーヒフィルター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 4372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 オキシジェン ダストバック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 2957円	3715 ハト麦茶 400g 550円 かめま	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(黒炒り玄米コト)5g×20 810円 終了予定		4007 アルカリウォッシュ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레이크180g508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	<b>サンコーのお菓子</b>	4013 アルカリウォッシュ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 476円	<b>農産加工品</b>	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
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>	3117 ★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3725 下田さんの冷茶 7g×15 540円	3546 小魚スナック 55g 270円 メーカー欠品中 休止	4010 ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん(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(スライス)70g636円 限定 休	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 537円 白井油脂	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>
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 休	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 残7	
3285 ゆずこしょう 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 自動製氷機用洗剤10g×3袋 418円 限定 終了	<b>料理酒</b>
3286 練りからしチューブ49g 359円	3193 (板)有機生いもこんにやく250g248円	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	<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>	3810 特選・料理用自然酒1800ml 3005円
3287 生おろしわさびチューブ40g411円	3127 有機生いも糸こんにやく250g268円	3737 しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3505 パームクーヘン 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 1460円
3271 焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3194 有機生芋しらたき200g238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円メーカー欠品 休止	4022 詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	<b>新酒登場!! オリジナル焼酎「いのちの雫」 ゆうきスター米使用(佐藤真実さん)</b>
3265 ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3134 きくらげ(熊本産) 20g 500円	3739 たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食	3506 手土産パームクーヘン2個入 1123円	4023 無添加石けん 135g 316円 白井油脂	
3275 中濃ソース 300ml 497円 創健社	3301 にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391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	3803 ★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3276 濃口ソース 300ml 497円 創健社	3302 もち麩 25g 275円 田辺麩店	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	3805 ★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3280 オイスターソース 140g 427円	3303 車麩 大6枚 298円 マルヨネ	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	3804 ★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3266 トマトケチャップ(大)チューブ500g562円		3735 こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3557 ミルクスティック 100g 292円	4030 ちのしおペーパー泡の全身ソープ330ml 913円 限定	3806 ★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3267 トマトケチャップ(小)瓶400g463円	<b>★考える会オリジナル乾麺</b>	<b>光食品のジュース類 セール</b>	<b>サンコーのお菓子 新商品お試しセール 5円引き</b>	4031 詰替・ちのしおペーパー泡の全身ソープ280ml 495円	<b>ワイン、自然酒、オーガニックビール</b>
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 <b>5円引</b>	3745 人參ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料	3514 のりのり揚げ餅 40g 238円	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 <b>15円引</b>	3746 1箱人參ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料	3515 みたらし餅 たれ付き 餅8個 たれ20g 346円 ※お餅は温めるのがポイントです!	4036 詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1806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 <b>5円引</b>	3762 有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円	3517 スイートポリコーン 85g 216円	4037 炭リンス 390ml 935円 地の塩	3815 自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
<b>・小麦粉・雑穀・豆</b>	3392 ★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円 <b>15円引</b>	3763 1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	3518 牛乳かりんとう 100g 270円	4038 詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3823 井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円
3047 ★ゆうきスター米粉(白米) 300g 416円	<b>種類</b>	3764 オガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	<b>浅漬けの素 漬物</b>	4034 ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3824 井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
3048 ★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 326円		3767 1箱オガニックジンジャーエール30缶 4180円	3257 富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	<b>ボックス(太陽油脂)商品</b>	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3009 ★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん	3362 くず切り 100g 421円 <b>5円引</b>	3768 オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3281 7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4041 ボックス石けんハミガキ120g 462円	3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
3011 ★強力粉500g345円 福岡県・久保さん	3365 国産はるさめ 100g292円 金正食品 <b>5円引</b>	3769 1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー	4042 ハックスチロン ハンドクリーナー70g 935円	3831 12缶サンオガニックビール 3205円 なくなり次終了 終了
3270 国内産特別栽培・小豆(北海道) 200g 756円	3366 ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円 <b>5円引</b>	3772 オガニックぶどうジュース160g3缶 497円	3288 補充用麴屋基平熟成ぬか(乾燥)400g291円	4043 ハックスチロン リップクリーナー3.5g 715円	3832 24缶サンオガニックビール 6359円なくなり次終了 終了
3296 国産有機黒豆(北海道) 200g 675円	3367 ショートパスタ(マカニ)300g 416円 <b>5円引</b>	3773 オガニックぶどうジュース160g30缶4838円	3290 軸付タカノ爪 5g 324円	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	3830 6缶サンオガニックビール 1616円なくなり次終了 終了
3311 パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3370 醤油らーめん3食 567円 創健社 <b>10円引</b>	3764 国産有機トマトジュース(無塩)160g3缶 497円	3291 粉からし 20g 270円	4045 ハックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3307 純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3371 塩らーめん3食 567円 創健社 <b>10円引</b>	3765 1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶4838円	<b>ふりかけ・缶詰</b>	4046 ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	9973 手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3309 片栗粉 200g 231円 桜井	3372 味噌らーめん3食 567円 創健社 <b>10円引</b>	3780 オガニックりんごジュース190g3缶 454円	3325 のり佃煮(瓶)95g 383円 創健社	<b>化粧品</b>	<b>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。</b>
3310 よしの本葛 80g 605円 富士食品	3374 新)四川風らーめん3食 648円 創健社 <b>10円引</b>	3781 1箱オガニックりんごジュース190g30缶4439円	3304 しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4050 つばき油 92g 1650円 坂本製油	<b>◇マル球産業株式会社</b>
3096 ★地大豆きなこ(みさお大豆) 100g313円限定	3368 長崎皿うどん 2食入り 356円創健社 <b>5円引</b>		3305 えびいりこふりかけ 40g 421円	4051 スキンケア イソニンゲオイル30ml 1225円	
3314 有機いりごま・白80g(エジプト産) 248円	3384 4食入さくらの焼きそば114g×4 734円 <b>10円引</b>	<b>ジュース、飲み物 セール</b>	3326 ベニ花オイルのツナ缶 90g 464円	4064 馬油(液状)55ml 1906円 ソンバユ	4086 お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円
3315 有機いりごま・黒80g(ボリビア産) 248円		3751 りんごジュース(瓶)1L 977円(竹鶴りんご) <b>10円引</b>	3327 さば味付け缶 190g 346円 創健社	4053 ★へちま水(原液)300ml 838円	4085 スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円
<b>・宮崎県産 国産ごま(新商品)</b>		3752 手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円 <b>15円引</b>	3328 いわし味付け缶 100g 368円 創健社	<b>◇オーサワジャパン 1週間〜2週間納品に時間を頂きます。</b>	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
3335 煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円		3753 箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円 <b>55円引</b>	3348 グラストライ味噌汁5食661円	5098 CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円	
3336 煎り金ごま(宮崎) 30g 459円		3754 丹沢サイダー250ml×3缶 389円 <b>5円引</b>	3349 グラストライ味噌汁(ほうれん草キハッ)5食661円		
3337 すり黒ごま(宮崎) 30g 467円		3755 1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円 <b>45円引</b>			
3338 すり金ごま(宮崎) 30g 467円					

グループ名

組員番号

組員名

提出日

火コース 4/25

金コース 4/28

## 5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 (5月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (5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

2日

6日(土)

9日

12日

16日

19日

23日

27日

30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。

5月のケースに入る野菜(予定)

・大根 ・玉ねぎ ・人参 ・じゃが芋(鹿児島他) ・からいも  
 ・生姜 ・かぶ ・レタス類 ・キャベツ ・小松菜 ・チンゲン菜  
 ・スティックブロッコリー ・スナップエンドウ ・グリーンピース  
 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、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いします。

### 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)



ムソーより  
2047 宝海草 天然伊勢志摩・乾燥わかめ 8g 410円

☆サラダ・酢の物は水でもどし、よく水切りしてご使用ください。

☆みそ汁・スープ等でお使いの場合は直接入れてください。

原材料:湯通し塩蔵わかめ(伊勢志摩産)

サンコーのお菓子

3514 のりのり揚げ餅 40g 238円

新潟県産もち米を使用。餅にする直前に搗き(※)、できた餅生地をサクッと揚げてあまから味を付けました。彩りに掛けたアオサと青のりの風味が美味しい、サクサクな食感の揚げおかきです。

(※:杵等で穀物を強く打ち、殻を取り除いたりすること)

原材料:もち米(新潟県産)、植物油(パーム油)、醤油(小麦を含む)、佐藤(てん菜(国産))、水飴、アオサ、青のり



3515 みたらし餅 たれ付き 餅8個 たれ20g 346円

食感もっちりもちで柔らかく、米粉と砂糖を練った一口サイズの食べやすい和菓子です。そのままはもちろん。温めても、焼いても、美味しくお召し上がりいただけます。

原材料:【餅】米粉(うるち米(国産))、砂糖(てん菜(国産))、食塩、小麦粉(小麦(国産))【タレ】砂糖、醤油(小麦を含む)、みりん、澱粉、醸造酢



3517 スイートポリコーン 85g 216円

遺伝子組換えでないとうもろこしをポップさせ、北海道産原料由来のてん菜糖で味付けした素朴なお菓子です。

原材料:とうもろこし(アメリカ産、遺伝子組換えでない)、砂糖(てん菜(国産))、植物油(パーム油)、食塩/膨張剤(重曹)



3518 牛乳かりんとう 100g 270円

国産小麦由来の小麦粉を主原料に信州の牛乳だけで練り上げた、まろやかな風味のかりんとうです。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てん菜(国産))、牛乳(生乳(長野県産))、植物油(米油)、加糖れん乳、水飴、イースト、食塩





究極にこだわった

# 台湾カステラプレミアム



Now on sale

## Taiwan Castella Premium

### 那珂川キッチン 台湾カステラプレミアム

厳選された良質な卵をふんだんに使用しています、卵香をマイルドにするため有機ココナッツと有機シナモンを加えています。

通常のバターではなく有機ビーガン油脂を使用、現在日本でほとんど口にする事のない北海道産グラスフェッドの低脂肪牛乳を使う事で出来る限り動物性脂肪を減らし、深い味わいに仕上げています。卵以外は全て有機使用、素材に原材料にこだわり抜いた自慢の商品に仕上げておりますので、是非ご賞味下さい。

内容量：220g / 賞味期限：180日 / アレルゲン：小麦・卵・乳成分・アーモンド

原材料：卵・有機キビ砂糖・有機小麦粉・低脂肪牛乳（グラスフェッド牛）・有機ファットスプレッド  
有機ハチミツ・有機ココナッツパウダー・有機シナモンパウダー



監修 中野 秀明

21歳からイタリアンレストランにて修行。  
31歳で東京目黒にイタリアンパースナリティを創業。  
2014年より、ミシュランガイドブックビブグルマン6年連続掲載。



**N** 那珂川キッチン  
akagawa  
Kitchen

お問合せ先 〒811-1246

福岡県那珂川市西畑553-12

電話：092-951-7470 FAX：092-951-7471