

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/18		4/25

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	4/21		4/28

※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。

## こだわりと愛情を注いだ安心安全な胡麻をお届けします

### 宮崎産！無農薬栽培の「黒胡麻」と「金胡麻」



しも農園代表の下石さん

これまで国産で無農薬栽培のごまを探していましたが、なかなか見つける事ができずに、ムソーさんから海外産有機栽培の胡麻を仕入れていました、ですが、やっと国産（しかもお隣の宮崎県）の無農薬栽培の胡麻と出会う事ができました！宮崎県の「しも農園」さんです。

しも農園では宮崎県北諸郡三股町で平成20年から無農薬農法で胡麻の生産をされていて、子供たちにも安心して食べさせる事ができるようにと、農薬、化学肥料、除草剤などは一切使用せずに安心安全な胡麻の生産に取り組まれています。白、黒、金の3種類の胡麻を生産されていますが、在庫量の関係でしばらくは黒胡麻と金胡麻の2種類の取扱いをスタートします。



日本で流通されている胡麻の**99.9%が外国産**。  
 0.1%以下の国産胡麻の中で無農薬の胡麻と考えると?? ?  
 とってもとっても貴重なしも農園さんの胡麻ですね！

3335 煎り黒ごま	3337 すり黒ごま
30g 459円(税込) 5円引	30g 467円(税込) 5円引
3336 煎り金ごま	3338 すり金ごま
30g 459円(税込) 5円引	30g 467円(税込) 5円引

定例注文書(A3裏面)で  
 ご注文ください

## 毎日の食卓にお味噌汁を！

### 「味噌汁特集」



皆さん、毎日お味噌汁を食べていますか？日本人の昔ながらの朝食にはお味噌汁がつきものです。室町時代から庶民の食卓に登場したと言われていたほど、お味噌汁は日本人には欠かせないものです。発酵食品である味噌は体にもとてもいいですし、お味噌汁にはいろんな野菜、豆腐、わかめ、様々な具材と一緒に摂れるという大きな利点もあります。皆さん、美味しい味噌汁を作ってください。

お味噌の他にも、お味噌汁にはかかせない出汁（いりこやかつお削り等）、具材（お豆腐、わかめ等）いろんな商品の特価でお届けします

3205 無農薬麦みそ	3204 無農薬玄米合せみそ
2kg 1581円(税込) 15円引	750g 1008円(税込) 10円引
3202 島川さんの米みそ	3201 久保さんの麦みそ
750g 796円(税込) 10円引	750g 796円(税込) 10円引

## 春になり産卵量が増えてきました

### 「卵」にご協力お願いします



一般的には鶏インフルエンザ等の影響で深刻な卵不足になっているようですが、現在、考える会では産卵量がとっても増えていて、行き場のない卵が発生して困っています。そこで考える会の卵をご家族やご友人にプレゼントされてみてはどうでしょうか？プレゼント用に卵生産者が専用箱（30個入り、50個入り）もご用意くださっています。もちろんいつもの卵パックや5kg箱での発送もできますので、この機会にぜひご利用ください。

詳しくは特別注文書(A4)をご覧ください



☺ 世間はWBCの話で盛り上がっているようですが自分はまったく話についていけておりません。ちょっと前まで卵が高くて家計へのダメージが心配という話ばかりだったので話題が野球に落ちていて良かったなと思います。

食べ物が値上がりする事で家計の心配する気持ちはわかりますが今までの安い食べ物が大量生産でなりたっている事、そしてその大量生産が農薬や除草剤、抗生剤などの使用を増やしている事は事実なのにほとんどの消費者はその実態を知らないという状況を感じます。いったい誰が求めてこのような食料事情になってしまったのでしょうか？工業製品なら生産性を求めるのはわかりますが食べ物に関してはほどほどでも良いのではないのかなと自分は思います。久しぶりに真面目だと長くなっちゃいましたね

..3/30 網田町・本田泰晴..

☺ 4月になりました～。桜がきれいですね。どんどん暖かくなってきて、草がどんどん伸びてきています(笑)

..4/4 大津町・山本瑞樹..

☺ お久しぶりに清和の佐藤です！2ヶ月に1回の配送なんで前は寒い中の配送でしたが、今日はいい気分で配れそうです。年度末から年度始めへ・・・忙しいですねえ。私事ですが前年度は様々な地域の役が回ってきて大忙しでした。区長、消防団長、小中学校の役員…。中でも消防の分団長は長年勤めた消防の最後で本当にほっとしています。

市内ではなかなかないと思いますが、田舎では若者(少ない)の活動の中心にあります。ぶっちゃけ早いとこ辞めたかったのが本音ですが…。

..4/4 山都町・佐藤真実..

☺ 半年間の大阪でのセラピスト講座が今月終わって、つい昨日5泊6日の大阪での勉強を終えて熊本に帰ってきました。

1週間家を空けることはほとんどないので、何となく夢のような6ヶ月の生活でした。

ただ来週には箱根に5月には東京に行くので目まぐるしい日々で毎日が考える暇もない位に過ぎて充実した日々を送っています。

昨日は夕方帰って来て、家の野良猫がずっと留守番してくれていたようで、久しぶりにのんびりした雰囲気でも過ごせました。

..3/31 旭志・新川幸宏..

## 生産者だより(3/31 ラインメッセージより)

こんにちは！高山農園です。桜の季節ですね。そして新緑も目にまぶしい。畑ではもう草がボーボー伸びて、夫は「ぼーっとなる…」と茫然自失 ☹ 写真は昨日の収穫時のものですが、何の収穫中かわかりますか？今日は、夫がハンマーモアと言う機械でバンバン草刈りする予定です。ご心配なく ☺ さて、こうならないために欠かせないのは、早めの草取りですね。黙々と草取りをする時間はじっくりとラジオを聴ける時間でもあります。今はスマホのおかげでインターネットでいろんなラジオ番組が聴けるのです ☺ 最近ハマっているのは古典ラジオと言う番組です。歴史をいろんな角度から面白エピソードを織り交ぜ、紹介してくれる番組です。歴史を暗記で詰め込んだ私には、子どもの頃にあればもっと世界が面白く見えただろうと歯がゆく思います ☺ 番組メンバーの深井竜之介さんは『歴史思考』と言う本も書いているのですが、(読みやすく面白い本です。ぜひ)その本の中には、歴史に名を残さない人でも、ある人物に影響を与えるきっかけになっている。人々の存在の連鎖で歴史は成り立っていることが書かれていたと思います。



考える会の歴史も、やがて40年。どれだけの人たちが影響を与えあい、物事が進んでいったのでしょうか？では、今は未来にどうつながるでしょうか？社会に考える会の存在は、どんな影響を与えるのでしょうか？と考えちゃいます。今は、今聴いてる高杉晋作編に出てきた松陰先生のように、皆さんと一緒にたくさん勉強したい♥と言う気持ちでいっぱいです。

## 配送者だより



◇ 皆さんおはようございます。こんにちは。

最近、精肉業務を生産者の高山さんにお手伝いいただいているのですが、その時にお菓子の「グミ」の作り方を教えてもらったので、土日で作ってみました。作り方は簡単で、鍋にジュース、砂糖、水飴、レモン汁を入れて沸騰直前まで温めて、そこにゼラチンを入れ、型に流して冷蔵庫で冷やすだけです。ジュースを変えれば色々な味に出来るのがおもしろいですね！小さいお子さんはきっと喜んでくれると思いますよ。一度お試しあれ。

..4/4 A3・A4コース 立川星彦..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

今日で年度が終了するという事で皆様忙しいかと思えます。私も去年まではゆっくりしていたのですが、新年度からは、それなりに予定がたちそうです。今から少し楽しみにしております。皆様も新生活を迎える方々、頑張ってください。毎日、季節を先取りするような暑さが続いておりますが、体調は大丈夫でしょうか？まだまだこれから暑さが増していきますので皆様お気をつけて過ごされてください。

..3/31 A1・B1コース 村上 卓..

◇ みなさんこんにちは！桜も満開を迎え、今が春真っ盛りという感じですね！家の庭では三年目のさんしょの木に若芽がびっしり芽吹いています。塩もみして一週間くらい置くと香りがよくてご飯がどんどんすすんじゃう漬物ができるので、今年はたくさん収穫しています。

昨年は枯れないようにおそろおそろ採っていたのがうそのようです。よく見ると花芽も出ていて、これがもし雌株だったら実も採れるので、とても楽しみです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..3/31 A3・A4・B2 福岡恵士..

## ～行事予定～

・運営委員会 : 4月 12日(水) 9:30～ 熊本市青年会館

・取扱検討委員会 : 4月12日(水) 10:00～ 事務所

・米委員会 : 4月 12日(水) 10:00～事務所

## 野菜・果物だより

### 「リーフレタスの肉みそ包み」

「材料」 レタス(サニーやリーフでも可)  
鶏ミンチ みそ みりん 豆板醤



- ① 熱した鍋にごま油を入れて鶏ミンチを炒め、みそ、みりん、豆板醤で味付けする。
- ② 洗って水けを切ったレタスで、①の肉みそを包んで食べる。  
※肉みそを入れた炒飯を作って、レタスで包んで食べるのもよい。

### 「リーフレタスのカレー炒め」

「材料」 リーフレタス 油 カレー粉 塩

- ① リーフレタスをざく切にする。
- ② フライパンに油をひいて、強火で①を炒め、カレー粉を入れ塩で味を整える。  
※レタスは火を通して使うと量が減ってたくさん食べられる。  
炒める時は強火でさっと炒めるのがコツ。

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター  
「新野菜はともだち」より

### 「レタスの外葉と花かつおの炒めもの」

「材料」 レタスの外葉 花かつお 油 醤油

- ① レタスの外葉をよく洗い、適当な大きさにちぎる。
- ② フライパンを熱して油を入れ、①を入れて強火で炒め、火が通ったら花かつおを入れて炒める。
- ③ 最後に醤油をサッと入れる。

### 「青菜と生野菜のサラダ」意外と合う 新鮮サラダコンビネーション

「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る。

大谷ゆみこ著「新野菜だけ?」より

## 第39期 第6回 取扱商品検討委員会だより

2023年3月8日(水)10:00~12:00 益城町事務所

出席者数7名 進行:島川 書記:六嘉

### 1 検討事項

(1) 組合員のつどいの感想と反省 出席者:44名(生産者10名 消費者34名)

・活発な意見交換ができ、ミニ講演会の内容も素晴らしく、充実した2時間であった。

今後、若い組合員さんも含め多くの参加を期待している。

・実施日時・2月の理事会前につどいを行って欲しい。2月中旬がベスト。

・場所……パレアは交通の便が良く、施設も充実しており託児室もあるので使いやすかった。

以上のことから、次回は会場を確保するためには半年前(9月)には予約が必要。

・柑橘はるひめの価格変更について本田さんに確認し、後日、組合員に知らせる。

・アンケートは約90名の方から回答があり、大変貴重なご意見や励ましの言葉を頂き感謝している。取扱商品検討委員会で3月中に意見を取りまとめ、組合員へ報告予定である。さらに、野菜ケースの取扱いについて今後の具体的な対応策を示していけたらと思っている。

(今回の委員会では、各ケースを注文している方に1週間の野菜の使い方について調べてもらい、PRを兼ねて報告することになっている。)

(2) 商品検討

・宮崎県三股町産の胡麻…30g約450円(無農薬栽培)。試食して取りかきを承認した。

・島川さんの高菜古漬け(ラー油入り)を試食した。…下田さん製造

・アリサン(オーガニック食品の取扱)の商品については種類数が多いため、種類を限定し再検討することにした。

・桜島大根について永田さんから紹介があった。

(3) 業者訪問 共同ミート(菊池市)訪問について

島川さんの豚を加工してもらっているの、その様子を見学する予定。5月17日(水)訪問予定とし先方に打診することとした。

10名前後の人数可。

(4) 田上さん(新規生産者)の現地見学を生産者会を中心に、2月25日実施した。西原村に1.8ヘクタールの田畑を持たれており、有機農業、慣行農業など様々取組まれている。1年間はお試し期間として会に関わられる。

### 2 報告事項

・山本…野菜がとう立ちを始めた。協力野菜購入に感謝。春ジャガイモを植付けた。

・古庄…根物出荷中(人参等保管)。夏野菜種まき開始。

・島川…田んぼを耕す。高菜のとう立ち心配。

・永田…今週のケース野菜は、上限いっぱいの野菜が出てきている。

今週のスポット品



味噌汁特集！日配品セール

2106	いりこ	150g	540円	→	5円引
2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→	20円引
2018	おだし用かつお節粉末	100g	532円	→	5円引
2019	おだし用混合節粉末	100g	488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
2046	早煮こんぶ	27g	302円	→	5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	391円	→	5円引
2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→	5円引
2029	あおさ	25g	462円	→	5円引

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	久保さんの麦みそ	750g	796円	→	10円引
3203	ハト麦みそ	650g	930円	→	10円引
3202	島川さんの米みそ	750g	796円	→	10円引
3285	ゆずごしょう	40g	309円	→	5円引
3302	もち麩	25g	275円	→	5円引
3303	車麩	大6枚	298円	→	5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

◆ 北村きのご園 5円引き！

◆ 森ノリノ(納豆) 5円引き！

◆ 内田安喜商店 5円引き！

◆ 木次乳業 5円～20円引き！

今週の特注品

..5/2..6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。

月1回

☆オーサワジャパン「冷蔵品カタログ」

月1回

オーサワジャパンが厳選したおすすめ冷蔵品特集です。大好評「ヴィーガンキムチ」お試しください！

☆山三商店(北海道)の海の幸

月1回

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。

☆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。

☆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。卵不足の場合は予約優先となります。

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、お間違えの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18号「麦の穂」「松下かまぼこ店」はお休みになります。

(「松下かまぼこ店」は19号火曜コースまでお休みです。)

今週のスポット品

NEW

煎りごま・すりごま お試しセール！

農業生産法人(株)しも農園

安心安全なごまをお届けするために、農薬を使用せず、化学肥料さえ使用しないで栽培しています。収穫や選別なども、多くを手作業中心に行っており、大変手間がかかりますが、お客様の顔を創造しながら一粒ずつ丁寧に作業しております。



3335	煎り黒ごま	30g	459円	→	5円引
3336	煎り金ごま	30g	459円	→	5円引
3337	すり黒ごま	30g	467円	→	5円引
3338	すり金ごま	30g	467円	→	5円引

※定例注文書でご注文ください

商品についてのお知らせ

◆5月より(次週・18号)値上げ

3286	練りからし	40g	359円	→	389円
3287	国産生おろしわさび	40g	411円	→	443円
3511	ひじきスティック	110g	292円	→	324円
3542	野菜スティック	110g	292円	→	324円
3557	ミルクスティック	100g	292円	→	324円
3552	アーモンドキャラメル	165g	324円	→	378円

配送日 火コース 4/25 金コース 4/28 注文書回収

火コース 4/18 金コース 4/21

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不使用野菜！ ★農産物ケース 目指せ週間300ケース！ ○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！

2022年産★ゆうきスター米 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 402円 2004 北海道バター(無塩)150g 431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 311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 豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日塩 3215 豊穰塩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 業者廃業 終了 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 3224 きび粗糖 500g 322円(種子島産)

NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵 ※ご協力お願い致します 25 ★卵パック 10個 445円 27 ★有精卵 6個 445円

★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん) 3168 ★ゆうきスター米の米麺(冷凍)200g 359円 3165 ★ゆうきスター米の米麺(冷凍)500g 814円

森ノノ(菊池)の農園納豆 セール 5円引 1420 板納豆 海想う 80g 301円 1421 パック納豆 海想う40g×2 301円 1422 中粒納豆 山笑う 40g×2 320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 1556 全粒粉パン 1個 405円 1518 あんパン 2個 448円 1526 シナモンチョコ 1個 278円 1516 ピザパン 1個 586円(グローバル使用) 1540 塩バターロール 3個 351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 休 2106 いらいこ 150g 540円 丸正水産 5円引 2044 阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引 2018 おだし用かつお節粉末100g 532円 5円引 2019 おだし用混合節粉末100g 488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)×2 391円 枕崎産 5円引 2024 とろろ昆布 40g 278円 北海道産 2025 かんてん雪糖(フレック7g) 199円 2027 干しサクラエビ 5g 562円 創健社 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

3225 九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合 3236 九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合 3237 九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 3259 たまこココー 150ml 314円 松合 3264 「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合 3289 まろやか旨酢タレ400ml 589円 3260 味の母(大)1.8L 1966円 味の醸造 3261 味の母(小)720ml 918円 味の醸造 3262 春夏秋冬すいろだしの素1L 1253円 3263 春夏秋冬だしの素 1L 1253円

★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

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

★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 休 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 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

海産物 2044 阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引 2018 おだし用かつお節粉末100g 532円 5円引 2019 おだし用混合節粉末100g 488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)×2 391円 枕崎産 5円引 2024 とろろ昆布 40g 278円 北海道産 2025 かんてん雪糖(フレック7g) 199円 2027 干しサクラエビ 5g 562円 創健社 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

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 3236 九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合 3237 九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円 3259 たまこココー 150ml 314円 松合 3264 「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合 3289 まろやか旨酢タレ400ml 589円 3260 味の母(大)1.8L 1966円 味の醸造 3261 味の母(小)720ml 918円 味の醸造 3262 春夏秋冬すいろだしの素1L 1253円 3263 春夏秋冬だしの素 1L 1253円

★大根 1本 171円 116 じゃが芋 北海道産他 800g 319円 119 ★新玉ねぎ 1kg 303円 130 ★人参 400g 203円

★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 休 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 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

豆腐・あげ類(内田安喜商店) セール 5円引 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 寿しアゲ 20g×5枚 216円 1412 生アゲ 50g×1枚 118円 1413 きめ厚アゲ 220g 168円 1417 手にぎりがんも 1枚 148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 1556 全粒粉パン 1個 405円 1518 あんパン 2個 448円 1526 シナモンチョコ 1個 278円 1516 ピザパン 1個 586円(グローバル使用) 1540 塩バターロール 3個 351円

お酢 他 3251 玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品 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 ゆずポン酢 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

★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 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 262 ★ピワの生葉 10枚 207円 301 ★キャベツ 1玉 259円 ▲ 660 ★甘夏 1kg 259円 量目変更 667 ★甘夏B品 2kg 259円 量目変更

★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 休 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 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

豆腐・あげ類(内田安喜商店) セール 5円引 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 寿しアゲ 20g×5枚 216円 1412 生アゲ 50g×1枚 118円 1413 きめ厚アゲ 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(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508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 ホエイあまぎけ 230g 594円 10円引 1501 台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定15個

油(压榨一番搾り) 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

★大根 1本 171円 116 じゃが芋 北海道産他 800g 319円 119 ★新玉ねぎ 1kg 303円 130 ★人参 400g 203円

★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 休 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 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

豆腐・あげ類(内田安喜商店) セール 5円引 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 寿しアゲ 20g×5枚 216円 1412 生アゲ 50g×1枚 118円 1413 きめ厚アゲ 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(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508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 ホエイあまぎけ 230g 594円 10円引 1501 台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定15個

お酢 他 3251 玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品 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 ゆずポン酢 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

★からいもB品 2kg 407円 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 262 ★ピワの生葉 10枚 207円 301 ★キャベツ 1玉 259円 ▲ 660 ★甘夏 1kg 259円 量目変更 667 ★甘夏B品 2kg 259円 量目変更

★島川さんの元気豚 冷凍 1001 ★元気豚ミックスライス250g×2 1241円 1018 ★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円 1002 ★元気豚バラライス250g×2 1131円 限定 休 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 1009 ★元気豚肩ロースブロック500g 1350円 限定

★島川さんのオリジナル加工品 3090 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508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 ホエイあまぎけ 230g 594円 10円引 1501 台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定15個

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 10円引 3203 ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州 10円引 3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円 10円引

油(压榨一番搾り) 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

★本島泰晴さんのオリジナル商品 3180 ★ファームデュカ 30g 740円 3181 ★ネーブルソルト 30g 740円 4105 ★本島さんの発酵肥料10kg 1572円 4108 ★本島さんの発酵肥料5kg 944円

★島川さんの元気豚 冷凍 1001 ★元気豚ミックスライス250g×2 1241円 1018 ★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円 1002 ★元気豚バラライス250g×2 1131円 限定 休 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 1009 ★元気豚肩ロースブロック500g 1350円 限定

★島川さんのオリジナル加工品 3090 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508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 ホエイあまぎけ 230g 594円 10円引 1501 台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定15個

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 10円引 3203 ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州 10円引 3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円 10円引

油(压榨一番搾り) 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

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

★島川さんの元気豚 冷凍 1001 ★元気豚ミックスライス250g×2 1241円 1018 ★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円 1002 ★元気豚バラライス250g×2 1131円 限定 休 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 1009 ★元気豚肩ロースブロック500g 1350円 限定

★島川さんのオリジナル加工品 3090 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508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 ホエイあまぎけ 230g 594円 10円引 1501 台湾カステラプレミアム(冷凍) 220g 926円 限定15個

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 10円引 3203 ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州 10円引 3202 ★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円 10円引

油(压榨一番搾り) 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 最終 919 王林 3玉 794円 最終 924 サンふじ 3玉 859円 最終

★島川さんの元気豚 冷凍 1001 ★元気豚ミックスライス250g×2 1241円 1018 ★元気豚ミックスライス徳用250g×4 2411円 1002 ★元気豚バラライス250g×2 1131円 限定 休 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 1009 ★元気豚肩ロースブロック500g 1350円 限定

★島川さんのオリジナル加工品 3090 ★高山さんの煎り落花生 75g 400円

NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品(セール) 1451 パスチャライズ牛乳 1L 402円 5円引 1452 ブランスイス牛乳 500ml 245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 1456 奥出雲ヨーグルト90g×2 271円 5円引 1459 美楽ヨーグルト 90g 146円 5円引 1465 赤玉チーズ 180g 1091円 15円引 1466 カマンベールチーズ120g 1037円 10円引 1467 プロボローネチーズ380g 2052円 20円引 1468 プロボローネピッコロ100g 583円 10円引 1469 モッツアレラチーズ100g 518円 5円引 1471 ナチュラルスナッカー70g 508円 5円引 1476 牧場のカスタードプリン100ml×2 4

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	ハブの香り液体石けん800ml 1022円	4059	トレットハブ 太穴芯無6ロール 556円
3344	中辛植物素材のカレフレーク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フレーク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	ハブの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073	ホジエン ダストパック4枚 1210円
3343	甘口植物素材のカレフレーク135g 486円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957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	ビーナッツクリーム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ウ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 マープル風味 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	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3273	胡麻ドレ、ボン酢セット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	焼肉のたれボン酢セット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	<b>料理酒</b>	
3285	ゆずごしょう 40g 309円 <b>5円引</b>	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 終了	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3005円
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>		3811	特選・料理用自然酒720ml 1460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	バームクーヘン 1個 562円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	<b>新酒登場!! オリジナル焼酎「いのちの雫」 ゆうぎスター米使用(佐藤真実さん)</b>	
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		
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	手土産バームクーヘン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		
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	3302	もち麩 25g 275円 田辺麩店 <b>5円引</b>	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		
3280	オイスターソース 140g 427円	3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ <b>5円引</b>	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	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750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	3554	大豆チップス のりしお味50g292円終了予定 終了	4030	ちのしおベビ-泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558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</b>		3555	ひじきあられ 55g 281円 なくなり次第終了 終了	4031	詰替・ちのしおベビ-泡の全身ソープ 280ml 495円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130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			3557	ミルクスティック 100g 292円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	<b>ワイン、自然酒、オーガニックビール</b>	
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			3745	人参ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料			4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩
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	3746	1箱人参ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料			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
<b>・小麦粉・雑穀・豆</b>		3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円			4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3047	★ゆうぎスター米粉(白米) 300g 416円	<b>雑穀類</b>		3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141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
3048	★ゆうぎスター米粉(玄米) 300g 326円	3362	くず切り 100g 421円	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円			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
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん	3365	国産はるさめ 100g292円 金正食品	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円	<b>浅漬けの素 漬物</b>		<b>バックス(太陽油脂)商品</b>		3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん	3366	ロングパスタ(スパゲティ)300g 416円	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431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	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
3270	国内産特別栽培・小豆(北海道) 200g 756円	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3281	7日浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	4042	バックス抗菌ハンドクリーム70g 935円	3831	12缶サンソ-オーガニックビール 3205円 なくなり次第終了 終了
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3370	醤油らーめん3食 567円 創健社	3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 497円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043	バックス抗菌リップクリーム3.5g 715円	3832	24缶サンソ-オーガニックビール 6359円なくなり次第終了 終了
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3371	塩らーめん3食 567円 創健社	3773	オーガニックぶどうジュース160g30缶4838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	3830	6缶サンソ-オーガニックビール 1616円なくなり次第終了 終了
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3372	味噌らーめん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	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	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3373	博多風らーめん3食 599円 創健社	3765	1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶4838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	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
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	3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 454円	<b>ふりかけ・缶詰</b>		<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>	
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	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g30缶4439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	<b>◇マル球産業株式会社</b>	
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			3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4051	スキンケアイソニックオイル30ml 1225円		
3315	有機いりごま・黒80g(ボリビア産) 248円			<b>ジュース、飲み物</b>		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	4086	お茶のカ(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円
<b>・宮崎県産 国産ごま(新商品)</b>				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	4085	スープのカDX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円
3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円 <b>5円引</b>			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	<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
3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 459円 <b>5円引</b>			3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	3328	いわし味付け缶 100g 368円 創健社				
3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 467円 <b>5円引</b>			3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	フルーツドライ味噌汁5食661円 <b>10円引き</b>				
3338	すり金ごま(宮崎) 30g 467円 <b>5円引</b>			3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349	フルーツドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円	5098	CUCK00 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円		

総合計 ( )

No.17

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

## 卵5月予約注文書

提出日

火コース 4/18

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
2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	
9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	
16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	
23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	
30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。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

## 卵5月予約注文書

提出日	金コース 4/21
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6日 (土)	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	
12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	
19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	
26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。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

# No17 緊急特別企画

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

## 離れたご家族・ご友人に卵を送ってみませんか？

現在、一般の市場では、飼料の高騰に加え、鳥インフルエンザの影響で深刻な卵不足が発生し、卵の限定販売や欠品が問題となっております。

ですが考える会では、卵の生産ピークを迎え、供給過剰となっており、行き場のない卵が多数発生し、生産者を悩まさせています。

そこで、考える会の余剰卵をご家族やご友人にお届けする事で、卵不足でお悩みの方のお力になれるだけでなく、生産者の生産活動を支える事にもなると考え、今回の企画となりました。

卵の生産者も、専用箱をご自身で準備しご協力下さいます。

是非、この機会をご利用いただければ幸いです。

30個入り



50個入り



商品No	商品名	注文数	価格(税込)
9528	卵 30個入り <b>送料別</b>		1,335
9529	卵 50個入り <b>送料別</b>		2,225

下記に○を付けて下さい。

①	<b>グループ届</b> or <b>送り</b>
	送りを選ばれた方は②もご記入下さい。
②	<b>冷蔵</b> or <b>常温</b>

### 発送希望日

※火曜日コースの方は火曜日 金曜日コースの方は金曜日

<b>月</b>	<b>日</b>	<b>曜日</b>
----------	----------	-----------

### ◆送りをご希望の方は、下記へ住所、氏名のご記入をお願いします

(お届け先住所)	
〒 _____	
(ご氏名)	(電話) _____

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

※この他にもハート送り便で、パック・3kg・5kgでの対応も出来ます。

## 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)	5/2(火)		5/6(土)	
		5/9(火)		5/12(金)	
		5/16(火)		5/19(金)	
		5/23(火)		5/26(金)	
		5/30(火)			

※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（ ）



# 春のレシピ



## 筍といんげんと 人参のきんぴら

材 料			
筍	20g	醤油	少々
いんげん	30g	みりん	少々
人参	30g		
生椎茸	2枚		
こんぶ	30cm	なたねしらしめ油	少々



### 作り方

- ① 1時間くらい水につけておいたこんぶと、筍・人参・しいたけは細切り、いんげんは ななめに細く切っておく。
- ② 煮えにくいものから炒め、調味料を加え、好みで味をととのえる。

## しいたけの肉詰め揚げ

材 料			
鶏ひき肉	150g	衣	
玉ねぎ	70g	}	薄力粉 適量
生椎茸	6枚		パン粉 適量
卵	1/2個		水 適量
牛乳	大さじ1		卵 1/2個
塩・胡椒	小さじ1	揚げ油	適量
薄力粉・パン粉	各		大さじ1



### 作り方

- ① しいたけは、かさといしづきに切り分け、いしづきと玉ねぎはみじん切りにする。しいたけのかさには薄力粉をまぶしておく。
- ② ボウルに鶏ひき肉、いしづき、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ ②をしいたけにのせ、しっかりつけたら、薄力粉、卵、水を溶いたもの(天ぷらの衣より少し硬めに)をつけ、パン粉をつけて160℃くらいでゆっくりきつね色に揚げる。

## 筍とグリーンピースと 干しさくらえびのあんかけ風

材 料			
ゆで筍	200g		
干しさくらえび	大さじ1		
グリーンピース	100g		
みりん	大さじ1	片栗粉	小さじ1
淡口醤油	大さじ1		

### 作り方

- ① グリーンピースは中身を茹でておく。
- ② ゆで筍、干しさくらえび、グリーンピースをひたひたの水に入れ、ひと煮立ちしたら、調味料で味をととのえ、再び煮立ったら、最後に水溶き片栗粉を入れ、さつと混ぜる。

## わかめのごま和え

材 料			
塩わかめ	100g	醤油	大さじ1
人参	50g	塩	少々
糸こんにゃく	70g		
だし(かつお・昆布)	大さじ2		
なたねしらしめ油	大さじ1		

### 作り方

- ① 塩わかめは水をはったボールに入れ、何度か水をかえながら塩抜きをし、3cmくらいに切る。生わかめの場合はそのまま。
- ② 人参も3cm長さの細切りにし、油で炒め、少量の塩で味をつけておく。
- ③ 糸こんにゃくは茹でて3cm長さに切り、から炒りして少し醤油味をつける。
- ④ ごまは炒ってよくすり、だしと醤油を加え、わかめ、人参、糸こんにゃくを入れて和える。

## 青菜のナムル

材 料			
季節の青菜	茹でたもの100gくらい		
ごま油	大さじ1	塩	小さじ1/2



### 作り方

- 茹でた青菜を、ごま油と塩で和える。  
2, 3日置いても青菜の色が保て、日持ちが良い。  
オリーブオイルで和えても美味しい。

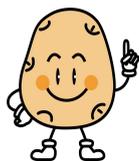
## じゃがいもと彩野菜の カレー炒め

### 材 料

じゃがいも	2個	塩	少々
人参	1/2本	醤油	少々
玉ねぎ	1/2個	カレー粉	少々
ピーマン	2個		
豚肉	100g	なたねしらしめ油	大1

### 作り方

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、豚肉 はせん切りにし、豚肉は醤油少々で下味をつけておく。
- ② 豚肉を炒め、水気を切った野菜を炒め、塩、醤油で味をととのえ、カレー粉を加える。



## 新じゃがのみそ炒め

### 材 料

小さめのじゃがいも	300g		
みそ	大さじ1	みりん	大さじ1
なたねしらしめ油	大さじ1		

### 作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、くしが通るまで皮ごと茹でる。
- ② フライパンに油を熱しじゃがいもを入れ、中火で皮に焼き色がつくまで転がしながらしっかり炒める。
- ③ 弱火にし、混ぜておいたみそとみりんを絡めながら、じゃがいもに照り、みそに粘りがでてくるまで炒める。

## 肉じゃが

### 材 料

じゃがいも	3個	醤油	大さじ4
牛肉	100g	みりん	大さじ2
人参	1/2本	粗糖	大さじ1
玉ねぎ	1個	水	2カップ
さやえんどう	あれば3枚		
なたねしらしめ油	大さじ1		

### 作り方

- ① 深鍋にしらしめ油をひき、牛肉を炒める。
- ② 一口大に切って水にさらしておいたじゃがいも、くし形切りにした玉ねぎ、一口大の人参を深鍋に入れ炒める。油がまわったら、ひたひたの水を加え、ふたをして中火にかけ、煮立ってきたら弱火にしてあくを取りながら2～3分煮る。
- ③ きび砂糖、みりん、醤油を入れ、ふたをしてさらに2～3分煮る。
- ④ 味を調べ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮て、汁気が残っていたら中火で水分を飛ばして仕上げる。あれば、塩茹でて斜めに細切りにしたさやえんどうを飾る。



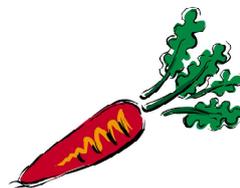
## じゃがいも・人参・いんげんの 豚肉巻

### 材 料

じゃがいも	1/2個	醤油	大さじ2
人参	1/2個	みりん	大さじ2
いんげん	3本		
豚スライス	200g	なたねしらしめ油	少々

### 作り方

- ① じゃがいも、人参は太めの千切り、いんげんはそのまま、塩を入れた熱湯でさっとゆでる。いんげんはゆでた後、斜めのせん切りにする。
- ② ひろげた豚肉に、冷ましたじゃがいも、人参、いんげんを置き、きつめに巻く。
- ③ 野菜を巻いた豚肉に小麦粉を少々まぶし、油をひいたフライパンで両面をしっかりと焼く。
- ④ 中火にして、醤油・みりんを加え、味をととのえながら調味料をからめる。



## シンプル ポテトサラダ

### 材 料

じゃがいも	大4.5個	ドレッシング	
玉ねぎ	1個	塩 小さじ2/3 こしょう 少々 酢 大さじ2	
マヨネーズ	大さじ4		
塩	少々		
(玉ねぎ用と調味用)		なたねしらしめ油	大さじ3

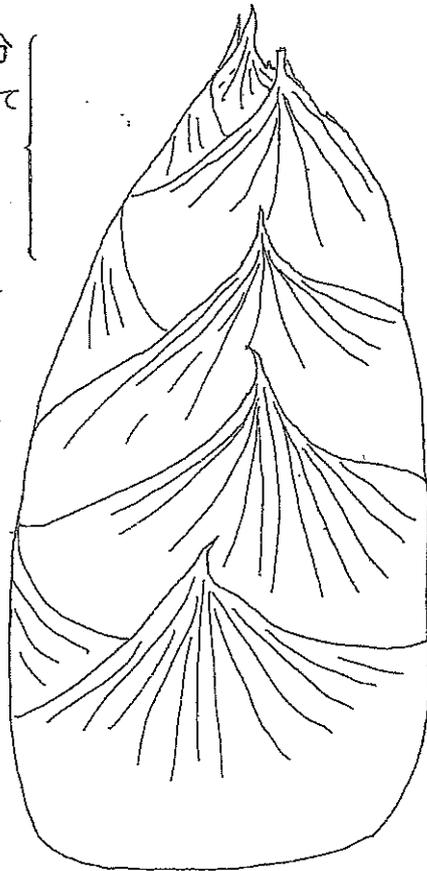
※好みでマヨネーズに溶きからし少々加える。

### 作り方

- ① じゃがいもは、皮付きのまま丸ごと、くしが通る程度に茹で、玉ねぎは薄切りにし塩をふり15分ほどおく。
- ③ ドレッシングは、塩・こしょうをボウルに入れ、しらしめ油を加えて混ぜ、酢を少しずつ加えながら白っぽくなるまで混ぜ合わせておく。
- ④ 熱いうちに皮をむいて半月切りにしたじゃがいもは、水気を絞った玉ねぎと混ぜ、ドレッシングで下味をつけ、冷めたらマヨネーズで和え、味を調える。

# 竹の子

- 先端部分 {
  - 薄切りにして
  - サラダ
  - あえもの
  - 汁の具
- 中央部 {
  - 乱切りで
  - 煮もの
- 少し固い部分 {
  - せん切りにし
  - いためもの
- 固い部分 {
  - すりおろし
  - だんごを
  - 作る



## 〔煮る〕

- 竹の子とわかめの炊き合わせ  
(味つけだし汁でわかめと煮る)
- 竹の子の土佐煮  
(味つけだし汁で煮、煮上がりに削り節をたっぷり入れて混ぜる。)
- 竹の子とふきの炊き合わせ

## 〔いためる〕

- 竹の子とバラ肉の炒め煮

## アク抜き

皮を取り、少しの皮はつけたまま縦に切りこみを入れ、たっぷりの水に米ぬかをひとつかみ入れ(又は米のとぎ汁)串がすっと通るまでゆでる。そのまま冷ます。

## 保存

手に入ったら、なるべく早くアク抜きをし、水を張った容器に入れ冷蔵庫へ。時々水を変える。あるいは薄切りにして、小分けし冷凍する。

## 〔あえる・かける〕

- ひめ皮の梅あえ  
(ゆでたひめ皮をせん切りにし梅であえる(参B))
- ひめ皮の酢みそあえ  
(ゆでたひめ皮をせん切りにし酢みそであえる(参C))
- 竹の子の木の芽あえ
- 竹の子のおろしあえ  
(薄切り竹の子を味つけだし汁で煮、大根おろしに少量の塩と酢を加えたものであえる。)
- ホワイトソースあえ  
(薄切り竹の子をホワイトソース(参D)で煮こみ、ワインとレモン汁をふりかける。)

## 〔揚げる〕

- 竹の子だんご

## 〔ごはん〕

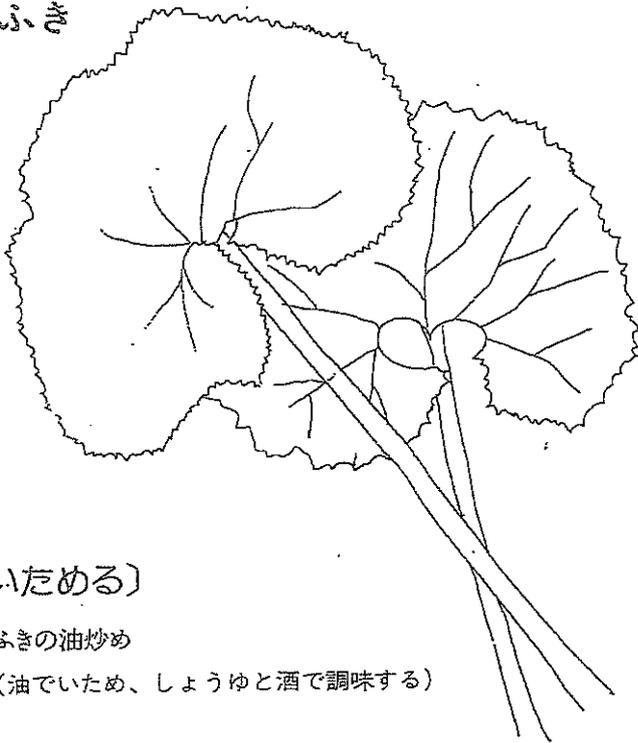
- 竹の子ごはん  
(ゆで竹の子をせん切りにし、味つけだし汁で煮、しょうゆ・酒・塩と一緒にごはんをたく。)
- 竹の子チャーハン  
(ごはんをバターでいため塩・こしょうをし、1センチ角に切った竹の子を入れ混ぜ、しょうゆをふり入れる。)

## 〔汁もの〕

- 吸いもの  
(やわらかい部分やひめ皮を浮かせる)
- スープ  
(薄切り竹の子を他の野菜と一緒に)

# ふき

ふき



## 〔いためる〕

- ふきの油炒め  
(油でいため、しょうゆと酒で調味する)

## アク抜き

塩少々をふり板ずりし、煮立った湯の中に入れてゆでる。水の中にとり、皮をむく。あまりやわらかくゆでないようにする。

## 〔煮る〕

- つくだ煮  
(しょうゆとみりんで煮る)
- ふきの柳川風煮
- ふきと厚揚げのみそ煮
- 竹の子とふきの炊きあわせ

## 〔あえる〕

- ふきとにんじんの白あえ

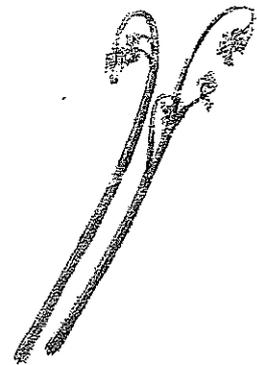
## 〔漬ける〕

- ふきの酢漬

# わらび

- ① 土がついていたら洗い落とす。
- ② たっぷりの水を沸騰させて重曹を入れ(水2ℓに対して重曹小さじ1)、直後にわらびを入れてすぐに火を止める。
- ③ そのまま一晩置く。その後、たっぷりの新たな水に替える。この作業を1~2時間おきに2度ほど繰り返す。
- ④ わらびをかじってみて、苦味が無ければあく抜き完了。まだ苦味が残っていれば、何度か水替えを繰り返す。料理に使うまで水に浸しておくか、袋に入れて冷蔵庫で保存する。

◎ 味噌汁の具や、煮びたしなどにどうぞ。



※ たけのこ・ふきについては、境野米子著「米子の畑を食べる」より

# No.17 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 5/2

金コース 5/6

提出日

火コース 4/18  
金コース 4/21

## 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 <b>一番人気!</b>	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! シャキシャキとしていて口に含むとやわらかい。味は漁協のお墨付き!



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



**焼きざみ海苔20g**  
秋芽一番摘みの海苔をきざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特優の香りと口どけ、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 <b>一番人気!</b>	全型20枚		895
5832	皿垣漁協産焼のり <b>成清さん一押し!</b>	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

# No.17 特別注文書-B

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

配送日 火コース **5/2**

金コース **5/6**

提出日 火コース 4/18 金コース 4/21

## 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
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
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。醤油との相性があるので、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 <b>限定販売</b>	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。