正直野菜 週刊 **いのちと土**

2023 5月3週号 No20

おかげさまで38年！

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/9		5/16

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/12		5/19

※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。

予約注文　初夏の手仕事始めましょう

会の生産者が、農薬や化学肥料、除草剤などは一切使用せずに、愛情をたっぷりそそいで育てた「梅」「らっきょう」「にんにく」の予約注文です。年に1回だけの超季節限定！ご注文忘れのないようご注意くださいね

※にんにくは年1回だけではありません

お酢、醤油、塩、砂糖など、特価でのご案内です。全て考える会の材料で美味しく作ってください

※ご注文は特別注文書(A4)でお願いいたします。B5に注文用紙には記入されないでください

508　青 梅	232　赤じそ	171　にんにく	186　らっきょう
2kg　1065円(税込)	500g　681円(税込)	500g　828円(税込)	1kg　711円(税込)

今年のらっきょはとても少なくなる見込みです。お1人1袋位のお届けか、もしくはお届けできない事もあるかもしれません。

畑応援！夏の協力野菜

今年も「夏の協力野菜」の受け付けが始まります。協力野菜とは、夏野菜(主に胡瓜、ナス、ピーマンなどの果菜類）が沢山収穫できた時に、生産者からの出荷が過剰になり、野菜ケースに出荷できずに行き場のない野菜達がでてきてしまいます。そんな時に生産地で無駄になる野菜達がないように、協力購入をしていただくシステムです。
果菜類の収穫量はとても天候に左右されやすく、天気がよければどんどん実をつけますが、天気が悪いと収穫量もガクンと減ってしまいます。生産者は野菜ケースを安定してお届けする為に、あえて多めに作付をしてくれています。そうすると収穫量が増えた時は多すぎて皆さんにお届けできない野菜がでてきてしまうんですね。そんな時に協力購入をしていただくのが「夏の協力野菜」です。
皆さんのご協力をよろしくお願いします。詳しくは特別注文書をご覧ください。

※ご注文は特別注文書(A4)でお願いいたします。B5に注文用紙には記入されないでください

下田さん(山都町)「新茶」

下田さん（山都町）から今年の新茶をお届けします。一番茶は秋から翌年の春までの長い期間をかけて養分をじっくりと蓄えながらゆっくりと生長しますので、摘み取りまでの期間が短い二番茶や三番茶に比べて、旨み成分が豊富なうえに、苦みや渋みの成分は少ないそうです。一番茶の新茶は今回だけの限定品となります。

一年で今だけの超限定品

3720　釜炒り茶(新茶)
90g　1080円(税込)

「水の子会のい草製品」

水の子会ではい草製品ユーザーさまの健康と環境を考え、安心安全にこだわった国内産のい草を国内の職人さんの手で製品化したものを皆さまのお手元へ届けています。

①国産100%　②国内製造　③産地直送
④農薬制限　⑤自然加工
★無着色の低農薬い草製品です

特別注文書(A4)でご注文ください

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

畑からのメッセージ

♧ 山都町の佐藤昭人です。4月は米作りで大切な用水作業の時期です。この前集落の6人で取入口の砂利除去、イノシシが用水路のワキを荒らしている土砂などをユンボで除去したり、草を切りクワでさらえたりし、やっと水を流すことができましたので、苗代の準備が出来るようになりました。

‥4/25 山都町・佐藤昭人‥

♧ 春は出会いと別れの季節です。山都町に有機の学校という有機農業を学ぶ学校があり、そこで役員をしています。今年2年目ですが昨年の倍の新入生が入ってきました。ちょっと気合が入りました。

‥4/25 山都町・佐藤真実‥

♧ 先週はとても暖かい日が続いていましたが、昨日の雨は寒いくらいでした。今年は苗の成長が悪く、例年ではGWにはお届けしていた夏野菜の苗がまだできていません･･･。楽しみにしていた組合員の皆様もう少しお待ち下さいませ。
さて、先日は大津町で4年ぶりにつつじ祭りが開催されました。コロナになってからは、こうした大きなイベントは中止でしたが、ようやくこうしてできるようになり、賑やかなお祭りはいいものですね。今年は運動会も入場制限などないようなので家族で楽しめそうです。

‥4/25 大津町・山本瑞樹‥

生産者だより(4/21 ラインメッセージより)

15日に稲のた種蒔きをしました。
一家総出の作業です。
今年はハウスを、使用しないので、むかしの方法で積み重ねで行いました。
20日、新芽を確認して少し安心しています。
島川農園より

配送者だより

◇ みなさんこんにちは！
16日の日曜日に久しぶりにいなかもん倶楽部の活動ができました。
今回は年末に作るよもぎもちに使うよもぎ摘みです。
高丸さんを含めて7家族、大人9名、子ども5名で、よもぎのやわらかいところを選んで摘んで、洗って、茹でて、丸めて「よもぎだんご」を45玉作りました。これを1くぼに4玉入れておもちをつくと、緑の濃い、おいしいよもぎもちが出来上がるということになります。
また年末のおもちの予約注文よろしくお願いいたします！！
11月末によもぎもちつき・もち丸め作業もみんなでやりますので、参加お待ちしております～！
今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！！

‥4/25 A3・A4・B2 福岡恵士‥

◇ こんにちは。配送担当の村上です。
連日4月とは思えないほどの暑い日が続いておりますが、皆様体調は大丈夫でしょうか？幸いと思いってよいのか今週は少しだけ落ち着きました。雨が増えて、少し過ごしづらくもありますが、恵みの雨、ということで折り合っていきましょう。
今年は会の焼酎があがってきました。まずまずの数があるそうです。皆様ふるってご注文下さい。GWは5/6土曜日の配送となります。ご了承ください。

‥4/28 A1・B1コース 村上 卓‥

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会 理事選考委員会より

組合員の皆様へいつも、組合運営にご理解とご協力をありがとうございます。
先日、お送りさせていただいた理事・監事の推薦アンケートについて皆様のご回答をお待ちしております。
(金)4月28日 (火)5月2日迄になっていますので組合員の皆様に理事・監事にふさわしいと思われる方の推薦をお願い申し上げます
現理事 御領ブロックの帆足裕見子さんより理事になっての感想を頂戴しています

消費者理事 帆足裕見子です。入会して1年半頃にお声掛けいただき理事を引き受けました。
会の事を何も知らない 理解していない私が理事を引き受けて良いのだろうか？声をかけていただいた当初は大変悩みました。
でも誰かがしないと会が成り立たない！引き受ける方がいないならばと引き受け 1年目は理事会に出て少しずつ考える会の事を知りながら過ごしていました。すっかり 生産者の方々の思い 事務者で頑張ってらっしゃる社員さんパートさんの思い そして私も含めての消費者の思いも感じています。たまにウルウルする話しも聞けたりと。
2期目に入った今 考える会に携わっている方々とイベントも通じ楽しみながら より楽しさ倍増に感じ 生活の一部となったようにも思えます。
まだまだ会の経営に関する事はチンプンカンプンな所は多々ありますが、この2年間は自分にとっても頭脳を向上させる 良い機会だったようにも思えます。
是非、消費者の皆さん1人1人も体験してみるべきだと思います。！誰もが理事になれる権利があります。！
理事になり もっと詳しく会の事も 知り意見する事も出来ますよ。これからの熊本いのちと土を考える会をより良くする為に 良い知恵を与えてもらえたらと思います。そして同じ思いを持つ仲間と一緒に楽しみましょう。😊

野菜・果物だより

「じゃが芋と玉ねぎの親子丼風」

「材料」 じゃが芋・大2個　玉ねぎ・大2個　サヤエンドウ・適量　卵・3～4個　うす口しょうゆ　だし汁(カツオorいりこ)　ごま油

① じゃが芋は細い千切りにして油で炒め、玉ねぎと一緒にだし汁でやわらかくなるまで煮て、うす口しょうゆで味を整える。
② サヤエンドウをゆでて千切りにしたものを入れ、卵をといて親子丼のように流し入れて蓋をして火を止める。
③ 卵が固まったら、あたたかいご飯にかけていただく。
※鶏肉がなくても野菜の旨みだけで美味しい丼ぶりになります。

宇土の生産者本田さんより

「レタスのなます」

「材料」 ・レタス(またはリーフレタス)　・チリメンジャコ　・酢　・みりん　・醤油

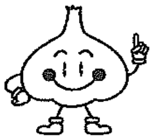
① 酢、みりん、醤油を合わせておく。
② チリメンジャコをフライパンで香ばしく炒って、①の中にジュッと入れる。
③ レタスは洗って、水をしぼるようにしながら手でちぎる。
④ ②の中に加え混ぜる。
※できるだけ食べる直前に混ぜる。

「スナックエンドウのサラダ」

「材料」 ・スナックエンドウ　・人参　・玉ねぎ　・卵

① スナックエンドウはスジをとり塩茹でする。
② 人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
③ 卵はゆで卵にし、荒みじん切りにする。
④ ①と②を混ぜ合わせて器にまり、お好みのドレッシングをかける。
※スナックエンドウは火が通りやすいので、刻んでチャーハンに入れたりしてもよい。茹でるときは固めに茹でた方がおいしい。

にんにく漬けレシピ



⑬ にんにくしょうゆ漬け　10日～食べ頃

炒め物、肉の煮物、たれなどの調味料の他、きざんでチャーハンなどに。

材料		
	にんにく	3こ
	しょうゆ	カップ1

・にんにくは1かけずつに分け、根の部分を包丁で薄くそぎ取り、外皮と薄皮をむく。
・保存容器ににんにくを入れ、醤油を注ぎ、10日間以上漬ける。

⑭ にんにくオリーブ油漬け　10日～食べ頃

炒め物やソテー、サラダのドレッシングなど洋風、中華風の油を使う料理に。

材料		
	にんにく	2こ
	オリーブ油	カップ1
	赤とうがらし	2～3本

・にんにくは1かけずつに分け、根の部分を包丁で薄くそぎ取り、外皮と薄皮をむき、粗みじん切りにする。
・保存容器ににんにくと赤とうがらしを入れ、オリーブ油を注ぎ、約10日間以上漬ける。

⑮ にんにくはちみつ漬け

材料

にんにく　1　対　はちみつ　2

・にんにくは1かけずつに分け、根の部分を包丁で薄くそぎ取り、外皮と薄皮をむく。保存容器ににんにくを入れ、はちみつを注いでにんにくがかぶるようにする。
・3ヶ月以上漬け込む。発酵しやすいので、夏の間は冷蔵庫におく。

らっきょうのしょうゆ漬け

1週間後～2ヶ月まで

材料	
	らっきょうの塩漬け
	しょうゆ

・塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
・保存ビンにらっきょうを入れ、しょうゆをひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

農業支援基金への協力御礼

令和5年3月に皆さんに呼びかけました支援基金は￥207,000　集まりました。

この度は例年と違う日程でのお願いでしたにもかかわらず、沢山のご支援をいただきまして有難うございました。

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

梅・らっきょう・にんにく漬け用「調味料」セール！！

今年はぜひ手作りに挑戦を！手間はかかりますが、1年間我が家の味が楽しめますよ！
品質にこだわってつくられた調味料とともに仕込むと味にも違いが！！

3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	1574円	➡ 15円引
3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2160円	➡ 20円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1296円	➡ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	756円	➡ 10円引
3256	りんご酢	600ml	648円	➡ 10円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	473円	➡ 5円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	508円	➡ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	972円	➡ 10円引
3213	はやさき水にがり	300cc	900円	➡ 10円引
3219	小さな海・釜炊き塩　小粒	240g	508円	➡ 5円引
3214	豊穣塩	500g	184円	➡ 5円引
3215	豊穣塩	5kg	1188円	➡ 15円引
3212	はやさき天日塩　小粒	250g	850円	➡ 10円引
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒	150g	486円	➡ 5円引
3222	純黒糖粉	250g	572円	➡ 5円引
3223	てんさい糖	650g	509円	➡ 5円引
3226	きび粗糖	500g	322円	➡ 5円引
3217	氷砂糖　NEW	1kg	650円	➡ 10円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	➡ 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	➡ 10円引
3237	九州丸大豆醤油(淡口)	0.9ℓ	1051円	➡ 10円引
3224	県産ハチミツ(大)	1kg	4372円	➡ 45円引
3225	県産ハチミツ(小)	600g	2957円	➡ 30円引

「梅・らっきょう・にんにく手作りレシピ」が
出ておりますので参考にされてください。

今週のスポット品

麦の穂「バターパフ」セール！

ロールパン生地に少し多めのバターと考える
会の卵をプラスし、トッピングは国産いよかん
ピールをアクセントにしたおいしいパンです。

3549	バターパフ	3個	416円	➡ 5円引

今週の特注品

・・5/23.・26届け・・

☆「梅・らっきょう・ニンニク予約注文」 ・・・5月中旬～6月下旬届け予定・・・

年に1回だけの季節限定注文です！
注文忘れのない様、お気をつけください。

☆「夏の協力野菜予約注文」

協力野菜とは、夏野菜が沢山収穫できた時に、生産者からの出荷が過剰になり、野菜ケースに出荷できずに行き場のない野菜達がでてきてしまいます。そんな時に、生産地で無駄にしてしまう野菜達がないように、協力購入をしていただくシステムです。

☆下田さん（山都町）の新茶

釜炒り茶でお馴染みの下田茶園さんから、今年の新茶のご紹介です。
一番茶の新茶は今回限りです。お見逃しなく。

☆水の子会「い草製品」 ・・5/30.・6/2届け・・

八代より健康と環境を考え、安心・安全にこだわった国内産のい草を国内の職人さんの手で製品化したものを皆さまのお手元へ届けております。
畳の良さを見直してみませんか？

☆オーサワジャパン 月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」 月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」
「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

☆クックたかくらの冷凍お惣菜 月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！

今週のスポット品

•藤田氷糖　氷砂糖　1kg

NEW

プロも愛用する上一等の氷砂糖です。
スーパーで見かける氷砂糖のほとんどは「クリスタル氷糖」といって回転式ドラムで大量に3～4日で作るもの。
藤田氷糖は「ロック氷糖」という昔ながらの製法により北海道産のてんさい糖液を1ヶ月かけ、じっくり自然結晶させています。この製法の氷砂糖は透明性が高いため舌ざわりがよく、溶けやすいので果実酒を作るのに最適です。

3217	氷砂糖	1kg	650円	➡ 10円引

今週のスポット品

バウムクーヘンさよならセール！

メーカー都合のため在庫なくなり次第販売中止となり、
小さいサイズでリニューアル予定です！

3505	バームクーヘン	1個	562円	➡ 10円引
3506	手土産バームクーヘン	2個入り	1123円	➡ 15円引

富士すし酢でらっきょう

材料　らっきょう　1kg
　　　富士すし酢　900ml

作り方

1）らっきょうをよく洗い、しっかり水切りし、水気をふき取る。
2）煮沸消毒した保存瓶に1)のらっきょうを入れ、富士すし酢を注ぎ、冷暗所で保存する。
3）浅漬けがお好みならば、1か月後から食べられる。飴色に馴染んだお酢のうま味も楽しむには、6か月後くらいからが食べ頃。

考える会 掲示板

☆組合員名（御領 青木とい子

御領ブロック会を開き、8名の参加がありました。ここ2・3年新しい運営委員及び委員を交替する時期に来ていましたので、前田さん（運営委員）平丸さん（検討委員）二人は気持ち良く引き受けてくれ、又、平丸さんは会計も引き受けて頂きました。私達、古い会員は「サポート」する側で見守りたいと思います。
早速、新役員が5月に料理会とブロック会を催すとの事ですので、宜しくお願いします。
御領ブロックのこれからは、若い会員さんが中心となり、頑張ってほしいと思います。
今までブロックで役員を引き受けて来られた方々、大変お疲れ様でした。45年も野菜を取り続けるとは、（この会は）不思議な会ですね。これからも週一回野菜が来るのを楽しみにしています。
健康と平和でありますように!!

☆組合員名（ 奥山菜保子

先日、いなかもんクラブで よもぎの葉をつみに初めて参加させていただきました。子どもたちは初対面でもすぐ仲良くなり、葉つみにあきたら、バッタをとっていました。葉つみが終わると高丸さんのお宅で、たっぷりの湯をわかし、よもぎをゆでました。ゆで汁もとっても良い香りでいやされました。子どもたちと白玉よもぎだんごを作ったり、高丸さんの山のたけのこに「にんにくの葉ペースト」やシカ肉ミンチをいためて和えて、ごうかなランチタイムとなりました。これで終了と思ったら、たけのこ掘りに皆でいき、とっても素晴しい1日でした。高丸さん、福岡さんありがとうございました♡ また11月のもちつきを楽しみにしています♡

ご家族やお友達をご紹介ください！

組合員拡大キャンペーン

2023年　期間：～6月10日

考える会に入会される方々で一番多いのは組合員さんからのご紹介なんですよ～。
いつもどこかで考える会の事を話題にしてもらえる事はとても幸せな事です。
※紹介していただいた後、お試し期間開始となります。 現在、金曜コースの合志、菊陽、大津、清水地区の配送車に若干の余裕ありです。よろしくお願いします！！

紹介方法

下記の「お知り合い紹介カード」にご記入の上、
事務局へ提出してください。お試し希望の確認をして開始の日取りを調整します。お試し期間は4週間（週1回配送×4）です。裏面の文書にあります通り、お試しスタッフとして説明をしても良いという方は下記の□に✔を入れてください。
是非よろしくお願いします。

キャンペーン特典

●お試しされる方へ
通常のお試しプレゼント
野菜ケース￥100引き＋卵5個＋米2合
➡　□卵10個に増量！

●紹介していただいた組合員さんへ下記の商品からおひとつプレゼントいたします。

きりとり

2023年　組合員拡大キャンペーン「**紹介カード**」　令和5年　月　日

ご紹介者のお名前：　　　コース　　　グループ　　　様

TEL

ご紹介プレゼント

希望の品に○をつけて下さい！

- 25　★卵パック
- 27　★有精卵
- 3062　★島川さんの黒米
- 3009　★小麦粉
- 2019　おだし用混合節粉末
- 3754　丹沢サイダー（3缶）
- 3535　ポテトチップス×2

□ お試しスタッフします

ご 紹 介 相 手様
フリガナ お名前：
住所：　〒
電話番号：
あなたとのご関係：

※この情報は、お試しケースのお届けやご利用をお薦めする際の情報としてのみ利用させていただきます。

「組合員拡大キャンペーン」について

新しい出会いが増えるこの時期、毎年「組合員拡大キャンペーン」を実施しています。この企画は、進学や引っ越し、仕事の移動などを通して出会った方々に、この組合を積極的に薦めていただこうというものです。私達の組合は、皆が経営者であり、営業マンでもあります。皆さんに積極的に関わって頂けるように、紹介いただいた方にはお礼として当組合の商品を差し上げておりますので、ご参加いただければと思います。

このキャンペーン、昨年から趣向を変えて実施しています。
通常の場合でも入会の際にはお試し期間が設けられており、
その初回日に、お試しスタッフが組合の仕組み、商品について、
注文方法などを説明しにお伺いしています。このお試しスタッフが不足しています。

キャンペーンでは申し込みされる方は、お知り合いやお友達がほとんどだと思いますので、紹介いただいた方への説明をも担って頂けないかお願いする次第です。資料等も準備しますし、アドバイスもいたします。お礼とは別に説明スタッフとして報酬もお支払いします。（一件￥1,000+交通費）

ぜひご自身の言葉で、この組合の魅力と利用にあたってのアドバイスを伝えていただけませんか？よろしくお願いします。

生活協同組合　熊本いのちと土を考える会

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）。荷造りは事務所で行い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

令和　　年　　月　　日　提出

♥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　（　　　　　　　　　　）

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）までに必ずご提出ください。代引き処理をし、翌週の明細書に記載させて頂きます。（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（　　　　）

2023年　20-①

配送日	火コース　5/16	金コース　5/19	注文書回収	火コース　5/9 金コース　5/12	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薬不使用野菜！
★農産物ケース
目指せ週間300ケース！

〇みんなで生産者の生産活動を支えよう！

11	農産物ケース　普通	
12	農産物ケース　小	

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	

★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あります

101	★大根　1本　171円	
118	じゃが芋　鹿児島県産　800ｇ　356円	
121	★玉ねぎ　1kg　264円	
130	★人参　400ｇ　203円	
151	★からいも　1kg　407円　▲	
152	★からいもB品　2kg　407円　▲	
180	★生姜　150ｇ　235円	
181	★お徳用生姜　500ｇ　761円	
202	★青菜2束　283円	
262	★ビワの生葉　10枚　207円	
268	★パクチー　50ｇ　171円	
301	★キャベツ　1玉　259円	
660	★甘夏　1kg　259円　▲	
667	★甘夏B品　2kg　259円　▲	
693	★河内晩柑　1kg　511円　▲	
695	★河内晩柑B品　2kg　511円　▲	

★本田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	★本田さんの発酵肥料10kg　1572円	
4108	★本田さんの発酵肥料5kg　944円	

北村きのこ園（鳥取）

3190	エリンギ　100ｇ　135円	
3191	えのき　100ｇ　113円	

縦合計（　　）

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　500ｇ162円	

★ゆうきスターの米麹（高丸さん・高山さん）

3168	★ゆうきスター米の米麹（冷凍）200ｇ　359円	
3165	★ゆうきスター米の米麹（冷凍）500ｇ　814円	

★ゆうきスターの米麺

3397	★焙煎玄米麺（太麺）100ｇ324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	

考える会オリジナル　もち米、雑穀

3052	★もち米（白米）1ｋｇ792円	
3053	★もち米（玄米）1ｋｇ720円	
3012	★押し麦　500ｇ539円　福岡・久保さん	
3062	★島川さんの黒米　150ｇ　339円	

NonGMO飼料を与えています
★島川さんの元気豚　冷凍

1001	★元気豚ミックススライス250ｇ×2　1241円	
1018	★元気豚ミックススライス徳用250ｇ×4　2411円	
1002	★元気豚バラスライス250ｇ×2　1131円　限定	
1005	★元気豚モモしゃぶ用250ｇ667円	
1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250ｇ707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	
1013	★元気豚とんかつ用300ｇ 3枚　994円	
1010	★元気豚ロース生姜焼き用300ｇ994円	
1012	★元気豚ヒレ　300ｇ　1266円	
1019	★骨付きバラ肉（カット）500ｇ911円　おススメ！	
1021	★元気豚小間切れ　200ｇ442円　**超希少**	
1011	★元気豚軟骨　300ｇ　355円　数量限定	
1017	★元気豚バラ焼き肉用　250ｇ　603円　数量限定	休
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	休

縦合計（　　）

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）140ｇ748円	

森ノリノ（菊池）の農園納豆

1420	板納豆　海想う　80ｇ301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	

冷凍もち　数量限定

3150	★西山さんのよもぎもち（冷凍）500ｇ1029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）

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	きぬ厚アゲ　220ｇ　168円	
1417	手にぎりがんも　1枚　148円	

★元気豚の加工品　冷凍

1305	★粗挽ウインナー110ｇ（5本）503円	
1304	★粗挽ウインナーセット　110ｇ×2　984円	
1306	★粗挽フランクフルト180ｇ（3本入）814円　限定	
1307	★ちっちゃなウインナー　200ｇ902円　限定	
1301	★ロースハムスライス100ｇ527円	
1308	★ロースハムスライスセット100ｇ×2　1009円	
1303	★ショルダーベーコンスライス100ｇ490円　限定	
1302	★バラベーコンスライス100ｇ490円　限定	休
1309	★バラベーコンブロック200ｇ959円　限定	休
1311	★元気豚しゅーまい30ｇ×6　691円	
1313	★元気豚肉まん　75ｇ×2　427円	
1314	★元気豚ハンバーグ120ｇ×2　718円	

縦合計（　　）

●神山鶏　冷凍

1715	神山鶏　もも　270ｇ669円	
1716	神山鶏　むね　210ｇ391円	
1717	神山鶏　ささみ　250ｇ550円	
1718	神山鶏　平肝（レバー）250ｇ456円	
1719	神山鶏　砂肝　250ｇ456円	
1720	神山鶏　手羽先　250ｇ505円	
1721	神山鶏　手羽元　300ｇ477円	
1722	神山鶏　手羽中　250ｇ515円	
1723	神山鶏　ミンチ　200ｇ524円	
1724	神山鶏からあげセット（モモ、ムネ）300ｇ698円	
1725	神山鶏　骨付きモモ　2本（600g）　1234円	
1727	神山鶏　骨付きももぶつ切り　300g　711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	
1549	おススメセール バターパフ　3個　416円　**5円引**	
1518	あんパン　2個　448円	
1526	シナモンチョコ　1個　278円	
1540	塩バターロール　3個　351円	
1530	コーンカレーパン　2個　320円	

NonGMO飼料を与えています
木次乳業（島根）の乳製品

1451	パスチャライズ牛乳　1L　402円	
1452	ブランスイス牛乳　500ml　245円	
1453	ミルクコーヒー　1L　315円	
1454	ミルクコーヒー　500ml　178円	
1455	プレーンヨーグルト400ml　332円	
1456	奥出雲ヨーグルト90ｇ×2　271円	
1459	美楽ヨーグルト　90ｇ　146円	
1465	赤玉チーズ　180ｇ　1091円	
1466	カマンベールチーズ120ｇ　1037円	
1467	プロボローネチーズ380ｇ　2052円	
1468	プロボローネピッコロ100ｇ583円	
1469	モッツァレラチーズ100ｇ518円	
1471	ナチュラルスナッカー70ｇ508円	
1476	牧場のカスタードプリン100ml×2　454円	
1474	ミルクのプリン　80ｇ×2　271円	
3195	ホエイあまざけ　230g　594円	

那珂川キッチン

1501	台湾カステラプレミアム（冷凍） 220ｇ926円	

縦合計（　　）

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180ｇ346円	
3333	よつ葉のスキムミルク150ｇ　311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	いりこ　150ｇ　540円　丸正水産	

海産物

2044	阿波屋だし　8ｇ×30　1944円　松合食品	
2018	おだし用かつお節粉末100ｇ532円	
2019	おだし用混合節粉末100ｇ488円	
2007	塩ワカメ500ｇ274円　冷蔵　天草本川海産	
2045	天然利尻こんぶ　40ｇ　605円	
2046	早煮こんぶ　27ｇ　302円	
2022	花かつお削り　100ｇ442円　山川産	
2023	かつおパック（3ｇ×4）×2　391円　枕崎産	
2024	とろろ昆布　40ｇ　278円　北海道産	
2025	かんてん雪椿（フレーク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	
2029	あおさ　25ｇ　462円　天草本川海産	
2031	天草芽ひじき27ｇ　238円　天草本川海産	
2047	乾燥わかめ　天然伊勢志摩産　8ｇ　410円	

原料にこだわった　味　噌

3205	無農薬麦みそ2ｋｇ　1581円	
3204	無農薬玄米合わせみそ750ｇ　1008円	
3201	麦みそ（久保さんの無農薬裸麦）750ｇ796円	
3203	ハト麦みそ　650ｇ930円　内田物産　九州	
3202	★米みそ（島川さんの無農薬米）750ｇ796円	休

マルシマ　野菜鍋の素

3610	旨辛　野菜鍋の素　40ｇ×2　248円	

お酢　他

3251	玄米酢（小）0.9L　1574円　松合食品　**15円引**	
3252	富士酢（大）1.8L　2160円　飯尾醸造　**20円引**	
3253	富士酢（小）0.9L　1296円　飯尾醸造　**15円引**	
3255	富士すし酢　360ml　756円　無農薬原料　**10円引**	
3256	りんご酢　600ml　648円　日食　**10円引**	
3258	ゆずポン酢　300ml　473円　丸島醤油　**5円引**	
3297	カンタン八芳酢　360ml　508円　**5円引**	
3298	お徳用カンタン八芳酢900ml　972円　**10円引**	

縦合計（　　）

塩・砂糖

3213	はやさき水にがり　300cc　900円　**10円引**	
3218	小さな海・天日塩　中粒240ｇ508円	
3219	小さな海・釜炊き塩　小粒240ｇ508円　**5円引**	
3214	豊穣塩500ｇ　184円　オーストラリア天日塩　**5円引**	
3215	豊穣塩5ｋｇ　1188円オーストラリア天日塩　**15円引**	
3210	はやさき天日塩　大粒500ｇ900円	
3212	はやさき天日塩　小粒250ｇ850円　**10円引**	
3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150ｇ486円　**5円引**	
3222	純黒糖粉（喜界島産）　250ｇ　572円　**5円引**	
3223	てんさい糖（北海道産）650ｇ509円　**5円引**	
3226	きび粗糖　500ｇ　322円　（種子島産）**5円引**	
3217	NEW　氷砂糖　1kg　650円　**10円引** （北海道産てんさい糖使用）	

黒こしょう　第三世界ショップ

3227	黒胡椒（粒）カレーの壺ペッパー20ｇ　389円	
3228	黒胡椒（粗挽き）カレーの壺ペッパー20ｇ　389円	

松合食品のしょうゆ　他

3235	九州丸大豆醤油（大）1.8L　1687円　松合　**20円引**	
3236	九州丸大豆醤油（小）0.9L　1051円　松合　**10円引**	
3237	九州丸大豆醤油・淡口（小）0.9L　1051円　**10円引**	
3259	たまコッコー　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　味の一醸造	
3261	味の母（小）720ml　918円　味の一醸造	
3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円	
3263	春夏秋冬だしの素　1L　1253円	

油（圧搾一番搾り）

3240	なたね油（大）1650ｇ2052円　坂本製油	
3241	なたね油（小）825ｇ1188円　坂本製油	
3242	なたねしらしめ油（大）1650ｇ2052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	

縦合計（　　）

2023年 20-②

記入は赤など目立つ色でお願いします

カレー、シチュー

3341	アショカのカレー粉 100ｇ 535円	
3344	中辛植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 486円	
3345	辛口植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 486円	
3343	甘口植物素材のｶﾚｰﾌﾚｰｸ135ｇ 486円	
3342	ハヤシルー115ｇ×2 509円 日食	
3347	コーンシチューフレーク180ｇ508円	
3346	植物素材のデミグラスソース135ｇ486円	
3350	植物素材のホワイトソース風ルゥ110ｇ 476円	

調味料（ソース、ドレッシング等）

3285	ゆずごしょう 40ｇ 309円	
3286	練りからしチューブ49ｇ 389円	
3287	生おろしわさびチューブ40ｇ443円	
3271	焼き肉のたれ 350ｇ 617円 ヒカリ	
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	
3280	オイスターソース 140ｇ 427円	
3266	トマトケチャップ(大)ﾁｭｰﾌﾞ500ｇ562円	
3267	トマトケチャップ(小)瓶400ｇ463円	
3269	トマトピューレ320ｇ 356円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300ｇ551円	
3272	胡麻ドレッシング390ml 932円	

・小麦粉・雑穀・豆

3047	★ゆうきスター米粉（白米） 300ｇ 416円	休
3048	★ゆうきスター米粉（玄米） 300ｇ 326円	
3009	★小麦粉500ｇ345円 福岡県・久保さん（無農薬）	
3011	★強力粉500ｇ345円 福岡県・久保さん（無農薬）	
3270	国内産特別栽培・小豆（北海道）200ｇ 756円	
3296	国産有機黒豆(北海道)200ｇ 675円	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150ｇ211円	
3307	純白玉粉 150ｇ 295円 秋田白玉	
3309	片栗粉 200ｇ 231円 桜井	
3310	よしの本葛 80ｇ 605円 富士食品	
3096	★地大豆きなこ（みさお大豆）100ｇ313円限定	
3314	有機いりごま・白80ｇ（エジプト産）248円	
3315	有機いりごま・黒80ｇ（ボリビア産）248円	

・宮崎県産 国産ごま（無農薬）

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

縦合計（ ）

梅肉エキス、ハチミツ、ジャム

3318	梅エキス・粒 90ｇ 2700円	
3317	梅肉エキス(小) 90ｇ4395円 梅丹本舗	
3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円 **45円引**	
3225	県産ハチミツ(小)600ｇ 2957円 **30円引**	
3320	マーマレード 200ｇ 454円	
3321	ピーナッツクリーム150ｇ 464円 創健社	
3279	メープルシロップ 250ｍｌ 1490円	

農産加工品

3117	★昭人さんの干し椎茸70ｇ 764円	
3118	★昭人さんの干し椎茸(ｽﾗｲｽ)70ｇ636円 限定	
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50ｇ497円限定	休
3124	胡参竹水煮たけのこ120ｇ 293円	
3193	(板)有機生いもこんにゃく250ｇ248円	
3127	有機生いも糸こんにゃく250ｇ268円	
3194	有機生芋しらたき200ｇ238円	
3134	きくらげ(熊本産) 20ｇ 500円	
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48ｇ 391円	
3302	もち麩 25ｇ 275円 田辺麩店	
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	

★考える会オリジナル乾麺

3391	★乾うどん200ｇ291円 久保さんの小麦粉	
3393	★徳用乾うどん200ｇ×5袋 1426円	
3390	★そうめん200ｇ291円 久保さんの小麦粉	
3392	★徳用乾そうめん200ｇ×5袋 1426円	

麺類

3362	くず切り 100ｇ 421円	
3365	国産はるさめ 100ｇ292円 金正食品	
3366	ロングパスタ(ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ)300ｇ 416円	
3367	ショートパスタ(ﾏｶﾛﾆ)300ｇ 416円	
3370	醤油らーめん3食 567円 創健社	
3371	塩らーめん3食 567円 創健社	
3372	味噌らーめん3食 567円 創健社	
3373	博多風らーめん3食 599円 創健社	
3374	新）四川風らーめん3食 648円 創健社	
3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	
3384	4食入さくらいの焼きそば114ｇ×4 734円	

縦合計（ ）

お茶、紅茶、コーヒーなど

3711	★久保さんの麦茶500ｇ551円	
3712	★昭人さんのごぼう茶50ｇ 662円	
3710	★古庄さんのハブ茶(生)500ｇ720円	
3715	ハト麦茶 400ｇ 550円 かねま	
3716	玄米物語(黒炒り玄米ｺｰﾋｰ)5ｇ×20 810円	終了
3721	下田さんの釜炒り茶90ｇ540円	
3728	下田さんの釜炒り茶ﾃｨｰﾊﾟｯｸ2ｇ×15 648円	
3722	下田さんの釜炒り粉末茶50ｇ540円	
3725	下田さんの冷茶 7ｇ×15 540円	
3701	紅茶(藤本製茶)3ｇ×10 540円	
3702	紅茶ｱｰﾙｸﾞﾚｲ(藤本製茶)3ｇ×10 702円	
3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200ｇ1080円	
3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300ｇ756円	
3737	しょうが湯 20ｇ×5 268円 マルシマ	
3738	花梨はちみつしょうが湯12ｇ×5 380円	
3739	たんぽぽコーヒー150ｇ1481円 杉食	
3730	ブレンドコーヒー200ｇ972円 第3世界	
3732	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(瓶入)100ｇ 1474円	
3733	有機ｲﾝｽﾀﾝﾄｺｰﾋｰ(詰替)80ｇ 1230円	
3735	こんぶ茶 80ｇ 697円 健康フーズ	

光食品のジュース類

3745	人参ジュース160ｇ×3缶514円 ひかり無農薬原料	
3746	1箱人参ジュース160ｇ×30缶4989円 無農薬原料	
3762	有機野菜飲むならこれ190ｇ×3缶528円	
3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	
3766	ｵｰｶﾞﾆｯｸｼﾞﾝｼﾞｬｰｴｰﾙ250ｇ×3缶 431円	
3767	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸｼﾞﾝｼﾞｬｰｴｰﾙ30缶 4180円	
3768	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー250ｇ×3缶 431円	
3769	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうサイダー 30缶 4180円	
3772	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160ｇ3缶 497円	
3773	ｵｰｶﾞﾆｯｸぶどうｼﾞｭｰｽ160ｇ30缶4838円	
3764	国産有機ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ(無塩)160ｇ3缶 497円	
3765	1箱国産有機ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ(無塩)160ｇ30缶4838円	
3780	ｵｰｶﾞﾆｯｸりんごｼﾞｭｰｽ190ｇ3缶 454円	
3781	1箱ｵｰｶﾞﾆｯｸりんごｼﾞｭｰｽ190ｇ30缶4439円	

ジュース、飲み物

3751	りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L 977円 (竹嶋りんご)	
3752	手土産りんごｼﾞｭｰｽ(瓶)1L×2本 1919円	
3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	
3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	
3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	

縦合計（ ）

会オリジナルお菓子（大人気！！）

3503	★高丸さんの玄米ぽんせんべい8枚342円	

お菓子

3541	きなこねじり菓子 8本（190ｇ）389円	
3544	黒こしょうおかき 70ｇ 400円	

サンコーのお菓子

3540	有機栽培コーヒーゼリー 110ｇ 292円	
3510	ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞｸﾗｯｶｰ ﾒｰﾌﾟﾙ風味 95ｇ 389円	
3546	小魚スナック 55ｇ 270円 メーカー欠品中	休止
3511	ひじきスティック 110ｇ 324円	
3542	野菜スティック 110ｇ 324円	
3548	ミレービスケット 165ｇ 346円	
3529	サンコーのど飴 14粒 151円	
3505	バームクーヘン 1個 562円 **10円引**	
3513	荒びきえびせん 50ｇ 259円メーカー欠品	休止
3506	手土産バームクーヘン2個入 1123円 **15円引**	
3520	小倉ようかん 58g 162円	
3552	アーモンドキャラメル 165ｇ 378円	
3535	ポテトチップス（しお味）58ｇ216円	
3557	ミルクスティック 100ｇ 324円	
3514	のりのり揚げ餅 40ｇ 238円	
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！	
3517	スイートポリコーン 85ｇ 216円	
3518	牛乳かりんとう 100ｇ 270円	

浅漬けの素 漬物

3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	
3281	ｱｲﾜ浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 419円	
3306	本干したくあん 200ｇ 583円 ムソー	
3288	補充用麹屋甚平熟成ぬか(乾燥)400ｇ291円	
3290	軸付タカノ爪 5ｇ 324円	
3291	粉からし 20ｇ 270円	

ふりかけ・缶詰

3325	のり佃煮(瓶)95ｇ 383円 創健社	
3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35ｇ371円	
3305	えびいりこふりかけ 40ｇ 421円	
3326	ベニ花オイルのツナ缶 90ｇ 464円	
3327	さば味付け缶 190ｇ 346円 創健社	
3328	いわし味付け缶 100ｇ 368円 創健社	
3348	ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ味噌汁5食661円	
3349	ﾌﾘｰｽﾞﾄﾞﾗｲ味噌汁(ほうれん草ｷｬﾍﾞﾂ)5食661円	

縦合計（ ）

洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤

4001	ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん800ml 1022円	
4002	詰替･ﾊｰﾌﾞの香り液体石けん2kg2043円	
4003	ﾊｰﾌﾞの香り粉石けん1.8ｋｇ1225円	
4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500ｇ 550円	
4007	アルカリウォッシュ500ｇ398円地の塩	
4013	アルカリウォッシュL(香料入)600ｇ583円	
4008	クエン酸 300ｇ 495円 地の塩	
4011	くまモンのお掃除重層 600ｇ 330円	
4010	ウォッシュ・ウォッシュ液体石けん（無香料）2L 1650円	
4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	
4004	クリーン粉石けん70% 2ｋｇ1040円 残7	
4039	自動製氷機用洗浄剤10ｇ×3袋 418円 限定	終了

手洗い、浴用、洗顔、シャンプー

4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	
4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	
4023	無添加石けん 135ｇ 316円 白井油脂	
4024	よもぎ石けん100ｇ×4 1047円 地の塩	
4025	フラワーガーデンC 85ｇ×3 660円 地の塩 新規格	
4026	炭石けん 100ｇ 823円 地の塩	
4030	ちのしおﾍﾞﾋﾞｰ泡の全身ｿｰﾌﾟ330ml 913円 限定	
4031	詰替・ちのしおﾍﾞﾋﾞｰ泡の全身ｿｰﾌﾟ280ml 495円	
4020	デンシーハミガキ 80ｇ 506円 ムソー	
4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	
4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	
4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	
4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	
4034	ﾅｯﾁｭﾗﾙ石けんはみがきｼﾞｪﾙ 80ｇ495円	

パックス（太陽油脂）商品

4041	パックス石けんハミガキ120ｇ 462円	
4042	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ ハンドｸﾘｰﾑ70ｇ 935円	
4043	ﾊﾟｯｸｽﾅﾁｭﾛﾝ リップｸﾘｰﾑ3.5ｇ 715円	
4044	UV(日焼止め)クリーム45ｇ 1430円	
4045	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤ボトル430ｇ 605円	
4046	ﾊﾟｯｸｽ酸素系漂白剤詰替用500ｇ 605円	

化粧品

4050	つばき油 92ｇ 1650円 坂本製油	
4051	ｽｷﾝｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞｵｲﾙ30ml 1225円	
4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーユ	
4053	★へちま水(原液)300ml 838円	

◇オーサワジャパン 1週間～2週間納品に時間を頂きます。

5098	CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円	

縦合計（ ）

日用雑貨

4059	ﾄｲﾚｯﾄﾍﾟｰﾊﾟｰ 太穴芯無6ロール 556円	
4061	無漂白ｺｰﾋｰﾌｨﾙﾀｰ2～4人用100枚 611円	
4073	ｵｷｼｼﾞｪﾝ ダストパック4枚 1210円	
4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円	
4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円	
4071	くすの木しょうのう10ｇ×8包 1727円 限定	休
4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円	
4062	ムッキーちゃん 1個 488円	
4057	ｵｰｶﾞﾆｯｸ化粧用ｺｯﾄﾝ8×10ｇ 48枚 493円	

酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています

料理酒

3810	特選・料理用自然酒1800ml 3005円	
3811	特選・料理用自然酒720ml 1460円	

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）

3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円	
3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円	
3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円	
3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円	

ワイン、自然酒、オーガニックビール

3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円	
3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円	
3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円	
3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円	
3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円	
3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円	
3831	12缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 3205円 なくなり次終了	終了
3832	24缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 6359円なくなり次終了	終了
3830	6缶ｻﾝｻﾝｵｰｶﾞﾆｯｸﾋﾞｰﾙ 1616円なくなり次終了	終了
9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円	
9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円	

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。

◇マル球産業株式会社

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	
4085	スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
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	

縦合計（ ）

No20

提出日

火コース	5/9
金コース	5/12

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数

予約1回目　畑応援！夏の協力野菜

(協力野菜って？？？）
協力野菜とは、夏野菜（主に胡瓜、ナス、ピーマンなどの果菜類）が沢山収穫できた時に、生産者からの出荷が過剰になり、野菜ケースに出荷できずに行き場のない野菜達がでてきてしまいます。そんな時に、生産地で無駄にしてしまう野菜達がないように、協力購入をしていただくシステムです。

●登録していただいた野菜が沢山収穫できた時に、自動的にお届けします。

その週にお休みをされている時は基本的にお届けしませんが、頻繁にご注文のお休みをされる方は、登録はご遠慮ください。

●収穫状況によっては登録したけど、まったく届かない場合もあります。
●夏野菜に関しては、基本的に毎週の特注野菜では取り扱いません。
●途中で登録を解除したい時や、来週だけ1回休みたい時などは、配送日の1週間前までにご連絡ください。

春の協力野菜ではたくさんの申し込みありがとうございました！また夏の協力野菜が始まります。生産者はこの協力野菜システムにはとっても助ってます！特に夏野菜は天気の影響を受けやすくこのシステムがあるからこそ取り組める作物ですのですので たくさんの方の申し込みをお願いします！生産者代表・本田泰晴

コード	作物名	量目	価格	登録数	収穫予定
404	きゅうり	3本	214円		5月下旬～9月下旬
412	ズッキーニ	1本	171円		5月中旬～6月下旬
433	ピーマン	200ｇ	120円		7月中旬～10月下旬
416	ナス	3本	269円		7月中旬～9月下旬
452	南瓜	1個	430円		6月下旬～8月下旬
443	スイートコーン	3本	512円		6月下旬～7月上旬
439	オクラ	100ｇ	141円		7月下旬～9月下旬
230	青じそ	10枚	105円		7月中旬～8月下旬
409	苦瓜	1本	105円		8月上旬～8月下旬
483	ししとう（甘とうがらし）	100ｇ	120円		7月中旬～9月下旬
422	トマト（中玉or大玉）	200～300ｇ	222円		7月中旬～8月下旬
427	ミニトマト	150ｇ	222円		7月中旬～8月下旬
462	インゲン豆	100ｇ	158円		6月上旬～7月中旬
493	空豆	300ｇ	259円		5月中旬～5月下旬
479	コリンキー	1個	158円		5月下旬～7月下旬

No.20　特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数

梅、らっきょう、にんにく　予約注文

配送日　**5月中旬～6月下旬**

提出日　火コース　5/9
金コース　5/12

「今年の作柄予想」
らっきょう・・とても少ないようです。お1人1袋かお届けできないかも？・・・
青梅・・・・・例年並みの予想です
にんにく・・・豊作の予想です。沢山ご注文ください

網田町・本田さん

西原村・田上さん

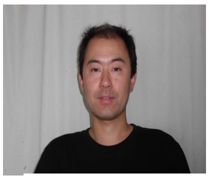
御船町・高丸さん

大津町・古庄さん

山都町・佐藤さん

合志市・高山さん

大津町・山本さん


御船町・石脇さん

コード	作物名	注文数	価格
508	青梅　2ｋｇ 生産量の関係で梅の大きさで区別はしません。梅の大きさはおまかせです。		1065
232	赤じそ　500ｇ		681
171	にんにく 500ｇ　※乾燥していないフレッシュなにんにくです		828
186	らっきょう 1ｋｇ ※とても少ない見込みです、お1人1袋位のお届けか、もしくはお届けできない可能性もあります		711

※配送日の指定はお受けできませんので、ご了承ください。

※収穫量が少ない時は、ご注文数通りにお届けできない場合もあります

梅・らっきょう・にんにく
手作りレシピ

梅・らっきょう・にんにく…初夏の風物詩です。
季節を感じながら伝統の保存食を手作りしましょう。

♥困った時は江津ブロックのベテラン
組合員・古荘洋子さんへお電話下さい。
TEL：096-378-2444

♥家庭の主婦は薬剤師である。匙加減１つで家族の健康を左右することを肝に命じて日々を送って欲しい。（竹永さんより）

梅の熟度と用途　（◎最適　○適している　×不適）

	青く硬い/青じく	中間/中梅・大梅	黄色く熟した
梅干し	×	○	◎
梅ぬた味噌	◎	◎	◎
梅酒	◎	◎	×
はちみつ漬け	◎	○	×
梅シロップ	◎	◎	×
梅と玄米酢のジュース	◎	○	×
梅ジャム	◎	◎	◎

梅の下処理ついて

・梅の熟度や用途に応じて梅を水につけて、あく抜きをします。
　○新鮮な硬く青い梅・・2～4時間水につけてあく抜きします。
　○すこし熟して黄味がかった梅・・あく抜きは必要ありません。
　○完全に熟した黄色の梅・・あく抜きは必要ありません。
・梅の水気をふきとる。
・必要に応じたあく抜きの後、梅を傷つけないよう串などでへたをとります。

梅仕事の道具

梅仕事には強い酸と塩に強いほうろうやガラス製、かめなどの陶器などがおすすめです。
漬ける容器、おもし、押しぶたは、かび防止のために、使う前に必ず消毒してください。

梅ぬた味噌
（野菜や魚貝類のぬたに）

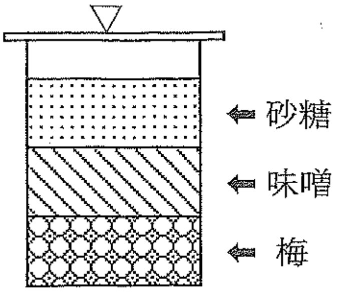
材　料（標準分量）

完熟梅（青梅でも可）	1kg
味　噌	1kg
砂　糖	1kg

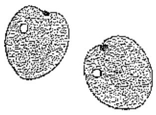
（砂糖は控えめにし甘みが
足りない時に加えてもよい。）

・・・作り方・・・

・保存容器に下処理をした梅・砂糖・味噌を右の図の通り順番に入れ漬け込む。
・約1ヶ月程で水分が上がるので、良く混ぜ合わせて使う。
・ぷくぷく発酵してくるので冷蔵庫で保存。
・梅にしわがより、味噌がとろっとしてきたら出来上がりで、梅を取り出す。
※ 梅の実もおいしいおかずになります。



青梅のはちみつ漬け



材料		
	青　梅	1kg
	はちみつ	2kg

・・・作り方・・・

・保存容器に下処理をした青梅・はちみつを入れ2～3週間漬け込む。
※ 梅は、そのまま食べておいしい。
液は4～5倍に薄めてお飲みください。

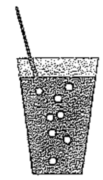
梅ジャム

材料		
	梅	1kg
	砂糖	800ｇ（梅の70～90％）

・・・作り方・・・

・下処理をした梅を鍋に入れてたっぷりの水を注ぎ、火にかける。
・沸騰したらゆでこぼし、水をかえてやわらかくなるまで煮る。
・ゆでた梅をザルにあげて水気を切り、種を除いてつぶす。（なめらかに仕上げたいなら裏ごしする）
・もう１度鍋にもどし分量の砂糖の1/3を加え弱火で煮る。浮いてくるあくを取り、味をみながら残りの砂糖を何回かに分けて加え、とろりとするまで煮つめ、あら熱をとって容器に入れる。

梅と玄米酢のジュース
（梅サワー）



材料		
	青梅	1kg
	玄米酢	900cc
	粗糖	1kg

・・・作り方・・・

・保存容器に下処理をした青梅・粗糖・酢を入れ漬け込み、2ヶ月位おく。途中2～3回瓶をゆすって全体を軽く混ぜ合わせる。
・梅の実は3ヶ月ほどたったら取り出して、そのまま食べてもおいしく、酢の物や和え物などの料理に利用できる。
※ 水や炭酸で割って氷を入れて、疲労回復に・子供さんの安心ジュースに！
塩を適当に加えて　三杯酢にもできます。

しそジュース

材料		
	しその葉のみ	300ｇ
	玄米酢	700ｇ（クエン酸なら25ｇ）
	粗　糖	1kg
	水	3000cc

・・・作り方・・・

・しそは枝から葉をとり良く洗う。
・水にしそを入れ沸騰したら5～10分煮出す。
・ふきんで汁をこし、葉も絞る。
・汁を火にかけ砂糖を入れ溶けたら、酢を入れ溶かし一煮立ちさせ自然に冷ます。
・冷めたらビンにとり冷蔵庫で保存。
※ 水や炭酸で薄めて飲んだり、
ゼリーを作ると色がきれいです。

らっきょうの赤梅酢漬け

1週間後～半年間まで

材料	
	らっきょうの塩漬け
	赤梅酢

・塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
・保存ビンにらっきょうを入れ、赤梅酢をひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

らっきょうのしょうゆ漬け

1週間後～2ヶ月まで

材料	
	らっきょうの塩漬け
	しょうゆ

・塩漬けしたものを薄い塩水で塩抜きし、水気をよく拭き取る。
・保存ビンにらっきょうを入れ、しょうゆをひたひたに浸るまでそそぎ、冷蔵庫で保存する。

梅じょうゆ

市販のしょうゆではもの足りない方、梅じょうゆを試してください。作りたて、半年後の熟成梅じょうゆなどいろいろな風味が楽しめます。

材料

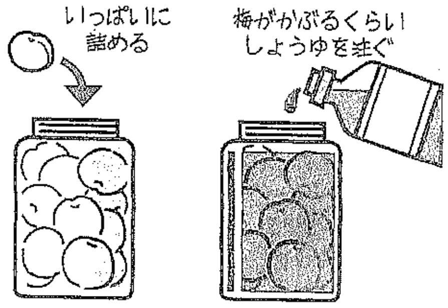
青梅	適宜
しょうゆ(好みで薄口しょうゆでもよい)	適宜

[作り方]

①大きめの空きびんをきれいに洗って乾かす。

②梅の実をよく洗い、ヘタをとって、1粒ずつ清潔なふきんで水気をふき、びんいっぱいに詰める。

③梅がかぶるまでしょうゆを注ぎ、ふたをして冷暗所におく。



＊梅の実の量に合わせて、びんを選んでください(大きめのびんでなくても良い)。

[保存]

冷蔵庫に保存すれば、2年はもつ。

◎1カ月くらいで味が出ておいしくなる。半年ぐらい経つとコクも出て、さらにおいしくなる。

◎びんのふたは、金属製だと錆びるので避け、プラスチックのものを使用する。

■梅じょうゆでかくし味

①お刺身や煮魚のかくし味に使うと、魚の生臭さが消える。

②冷奴や天つゆ、麺つゆのかくし味に使う。

③漬けた梅の実は、小さく切ってサラダなどに入れる。

(清水信子)

ラッキョウ漬け

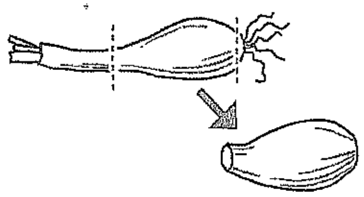
1年たってもカリカリとしまった歯触りを味わうことができる漬け方です。カレーに欠かせないラッキョウですが、タルタルソースに入れたり、チャーハンに入れたりして、一年中楽しめます。ラッキョウの酢は合わせ酢や南蛮漬けなどに広く使うことができます。

材料

泥付きラッキョウ	2kg
塩	66g
(皮をむいたラッキョウ1650gの4%)	
◎漬け汁	
未精製の砂糖(生砂糖(なまざとう))	400g
米酢	3カップ
湯ざまし	1カップ
赤トウガラシ	1～2本

[作り方]

①ラッキョウの頭と根を切り、汚れた皮や薄い皮をむく。



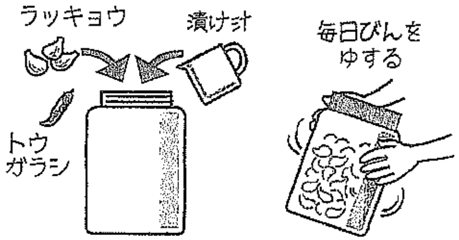
②①をボウルに入れて、塩をまぶし、約8時間おく。

③②を流水できれいに洗い、ざるにあげて乾かす。

④びんは熱湯消毒する。

⑤びんの中にラッキョウと漬け汁、赤トウガラシを入れる。

⑥砂糖が溶けるまで毎日びんをゆすって混ぜる。



[保存]

長期保存が可能。甘酢の味が浸み込むのに時間がかかるので、3カ月たったころから食べられるが、6カ月以上おいたほうが良い。

◎酢を煮立てると香りが飛ぶので、酢は加熱せずそのまま入れる。

(清水信子)

減塩　小梅のカリカリ漬け

塩分控えめのレシピです。にがりを入れ、パリっと、カリカリ、真っ赤に漬けた信州地方の梅漬けです。

材料

小梅	1kg	テンサイ糖	20g
自然塩	120g	赤ジソ	200g
にがり	20ml	もみ塩	60g
酢	150ml		

［作り方］

①梅は洗ってへたを除き、半日ほど水に浸し、あく抜きする。

②ざるにあげ、水気を切る。

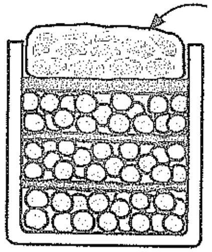
③②をボウルに移し、塩とにがりを入れて、梅の色が真っ青に変わるまで、ごしごしともむ。

④梅の２倍くらいの重しをして、一晩おく。

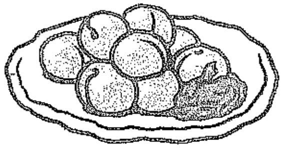
⑤翌日、酢とテンサイ糖をまぶして、中ぶたと重しをする。梅酢が出てくる。

⑥赤ジソはよく洗い、水気を切って60gの塩でよくもみ、赤黒い汁をしぼって捨てる。残りの塩でもう一度もんで、⑤の梅酢を加えて、さらにもむと赤い色になる。

⑦保存容器に梅と赤ジソを交互に入れる。上にはシソを多めにのせ、洗って消毒した石をふきんで包み、乗せる。



⑧冷暗所に保存する。食べごろは１カ月後から。



（寺島恵子）

中梅・大梅のカリカリ漬け

［作り方］

小梅のカリカリ漬け［作り方］①～④まで同じ。一晩おいた梅に包丁ですじを入れてから押しつぶし、２つ割にし、片側に核を残したまま漬け込む。

その後の作り方も小梅のカリカリ漬けと同じ。

［カリカリの梅を漬けるコツ］

①とれたての新鮮な梅がよい。直売所などで入手する。

②にがりを入れるか、にがり成分が多い自然塩（粗塩・天日塩）を使う。にがりがない場合、梅１kgに卵の殻２個分を入れる（よく洗って半日くらい天日干ししてガーゼに包む）。

③赤ジソを上に多めに入れる。

④漬け汁がいつも上がっていないと、カビが出やすい。小石をきれいに洗い、日光消毒してガーゼに包み、押しぶたと兼用の重しにするとよい。

（寺島恵子）

赤ジソのふりかけ　ゆかり

材料

梅干しで使った赤ジソ

［作り方］

①梅干しで使った赤ジソを広げ、日陰でカラカラになるまで干す。

②フードプロセッサーまたはすり鉢で粉状にする。

③ご飯にふりかけて、混ぜ込んでおにぎりに、サラダに、お弁当のふりかけに。

（栗原澄子）

6月　水無月（みなづき）

正統派　梅干し

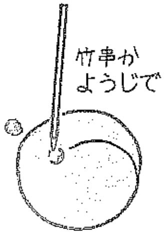
ほんのり黄色みおびてきた梅を使い、保存食の定番、正統派の梅干しを作ります。

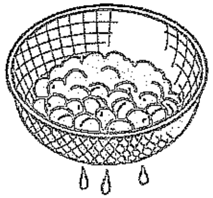
材料

梅	2kg	赤ジソ	2束
自然塩	400g（梅の20%）	塩	100g

[作り方]

⑪黄色みがかった、傷のない梅を選び、竹串か、ようじで梅のヘタを取り（梅の酸味が強いので、金属性の串は避ける）、水でよく洗い、ざるに上げて水気をよく切る。





②容器、中ぶた、重しを熱湯や消毒用アルコール、または焼酎（アルコール35度）でふいて、消毒しておく。

③梅に塩をからませるようにまぶし、容器に入れ、最後に塩を振りかけ、押しぶたをして、梅の２倍の重しをする。

④７月初めごろに出回る赤ジソを茎から取って葉を１枚ずつにし、水できれいに洗い、ざるに上げて水気を切る。

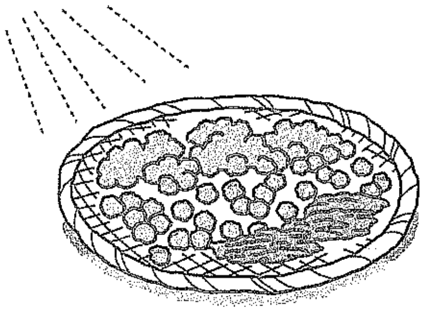
⑤赤ジソに塩100gのうちの2/3くらいを振ってよくもむ。アクが出たら固くしぼり、アクを捨て、残りの塩を振り、さらにもんでアクを出し、固くしぼる。

⑥③の梅をざるにあげ、汁と実に分ける。この汁が白梅酢。

⑦容器に白梅酢を入れ、アクを取った赤ジソを入れ、赤梅酢にする。

⑧ボウルの中に梅を入れ、赤ジソを上に広げ、赤梅酢を注ぐ。押しぶたをし、梅と同じ重しをする。

⑨７月下旬の晴天続きの日を選び、梅、赤ジソをざるの上で２、３日、天日で土用干しをする。途中、梅、赤ジソを１～２回裏返す。夜は、雨が心配なので家に入れる。



⑩干した梅をふた付きの容器に入れ、雑菌が入らないように、ふたのまわりにぴったりとラップをかけておく。

⑪すぐに食べられるが、２～３カ月たった方がおいしい。

◎塩分を減らすと、カビが出やすいので、とくに初めて作る場合は、20%の塩分が安全。

◎「梅は三毒（食物、血、水の毒）を断つ働きあり」「梅はその日の難のがれ」と言われる。

（栗原澄子）

梅甘酢

ぜひ、常備したい自家製甘酢です。塩を加えれば、すし酢や甘酢あえに、サラダにとても重宝。酢を入れるので、常温保存ができます。材料を合わせるだけなので、かんたんです。

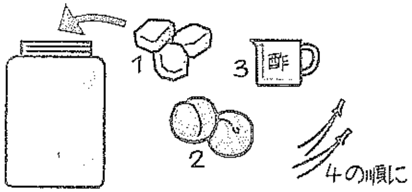
材料

青梅…………………………1kg
玄米酢(純米酢でも可)… 1.8ℓ
氷砂糖………………………1kg
松葉(香りづけ)…30本くらい
(なくてもよい)

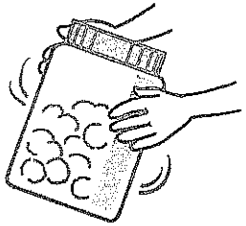
[作り方]

①梅を洗い、アクを抜くため2、3時間水に浸して、乾かす。

②広口びんに氷砂糖、梅、酢の順に入れて最後に松葉を入れる。



③氷砂糖が溶けるまで毎日、びんを揺するとよい。



◎3カ月過ぎたころから使える。
◎残った実は梅ジャムに。

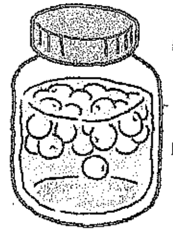
おすすめの一品

■梅甘酢で三杯酢
少量の塩を加えれば、三杯酢になります。
＊三杯酢の由来――酢、しょうゆ、みりんを1杯ずつ混ぜたもの。みりんの替わりに砂糖が使われたり、しょうゆ1、砂糖2の割合にアレンジされることも。

■炭酸梅ジュース
炭酸で割ると、口当たりがとてもさわやかなジュースになります。

(竹永シズコ)

梅酒



梅酒はだれでも手軽に作れます。
新鮮な青梅を使った香り豊かな梅酒をどうぞ。

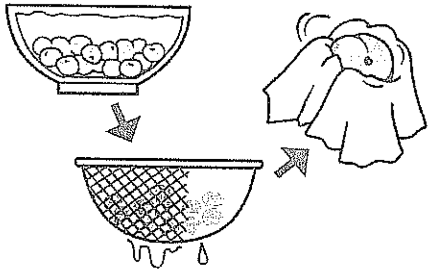
材料

青梅…………………………1kg
ホワイトリカー……… 1.8ℓ
氷砂糖………600～700g前後
＊びんは5ℓ用を用意。竹串1本。

[作り方]

①びんの中に、まず60度程度のお湯を入れて温めてから湯を捨て、さらに熱湯を回しかけて消毒する。逆さにして、乾かしておく。または、ホワイトリカーをスプレー容器に入れて、噴霧して消毒しておく。

②青梅は新鮮なうちに、きれいに洗い、1時間程度水に浸けて、アクを抜く。その後、ざるにあげて、清潔なふきん(ペーパータオルでもよい)で水分をよくふき取る。



③梅のヘタを竹串で取る。

④びんに梅と氷砂糖を交互に入れる。

⑤④にホワイトリカーを全部入れ、ふたをして、涼しくて温度変化のない場所におく。氷砂糖が溶けるまで、2、3日に1回びんを揺する。半年か1年経つと飲みごろになる。

[保存]
梅酒は10年以上保存できる。

◎梅は少し熟して黄味がかり、芳香がしてきた梅を使うと、香り高く、まろやかな梅酒ができる。硬い青梅は酸味が強い。
◎ホワイトリカーはアルコール度35度のものを使う。

(家庭栄養研究会)

カリカリ梅のシロップ漬け

シロップで甘く漬けた梅です。疲れたときにぴったりです。種をとった青梅を漬けます。

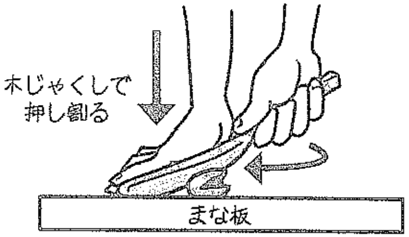
材料

大粒の青梅…………………… 2kg
砂糖……………………… 1.4kg

［作り方］

①青梅はヘタを竹串で取り、洗ってから水に2、3時間浸してアクを抜き、水気をふき取る。

②青梅をまな板の上にのせ、木じゃくしを当てて、体重をかけてねじるようにして半分に押し割る。種は取り除く。



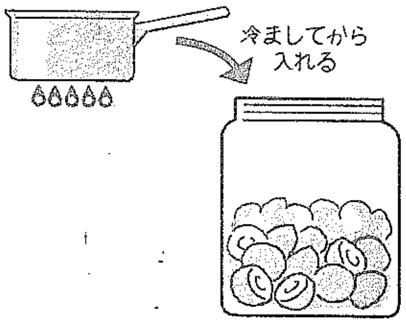
③ガラス容器かホウロウ容器に砂糖を入れ、割った梅を次つぎと埋め込み、砂糖をからめる。

④③の容器にラップをかけて一晩置き、梅から汁が出るのを待つ。

⑤梅を広口びんに移す。

⑥汁と残った砂糖を鍋に移し、アクをすくいながら砂糖を煮溶かす。

⑦⑥が冷めたら梅が入った広口びんに注ぎ、冷蔵庫で保存する。梅の色がくすんだら食べられる。



（竹永シズコ）

フレッシュ梅ジュース

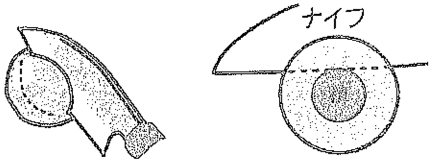
硬めの青梅を梅ジュースにします。加熱しないので、ジュースの中で酵素が生きています。

材料

青梅……………………………… 1kg
テンサイ糖または氷砂糖…… 800g

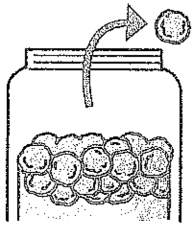
［作り方］

①青梅を水洗いし、水気を切り、ナイフで縦に4～5カ所、種にぶつかるくらい切り口を入れる。

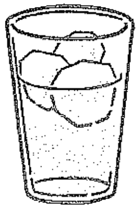


②消毒したガラスびんに、砂糖と梅を交互に入れ、最後に砂糖をかぶせ、ふたをする。

③1日1、2回びんをゆする。2～3週間たって、梅のエキスが出て、梅が浮いてきたら実を取り出す。



④ガラスびんのジュースを冷蔵庫で保存する。水で薄めて、お好みの味に。取り出した梅はそのまま食べたり、煮てジャムにする。

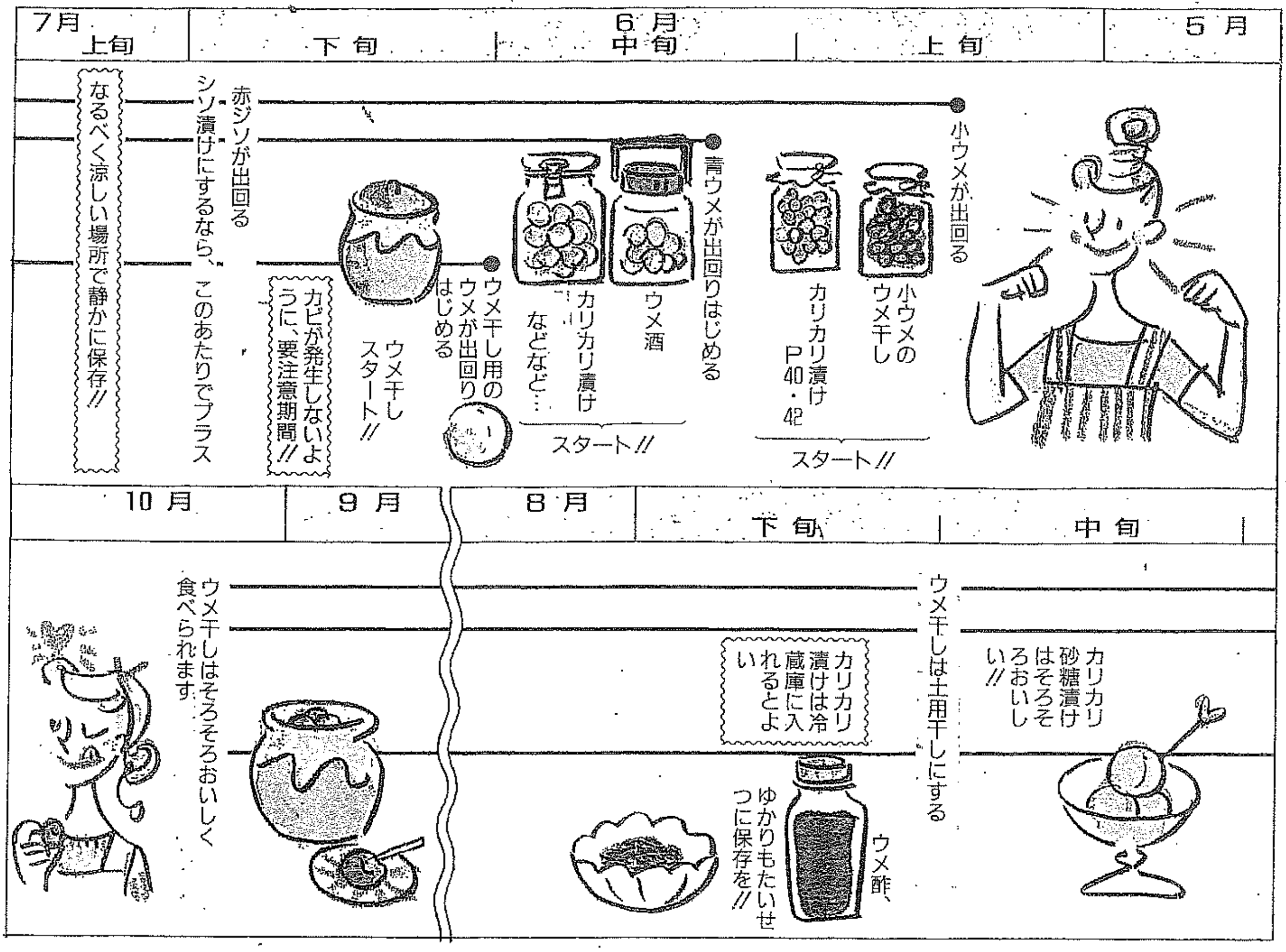


［保存］

冷蔵庫で1年間は保存可能。

（栗原澄子）

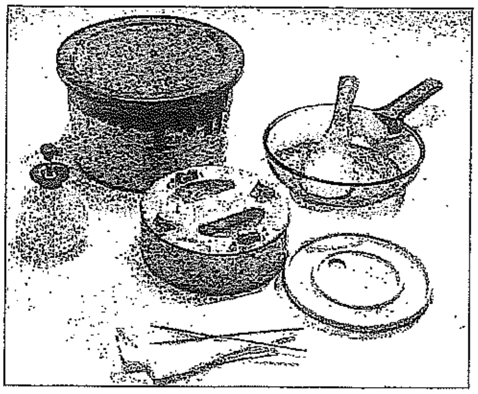
ウメ干しカレンダー



【梅仕事の道具】

梅仕事には、いろいろな道具を使います。その際気をつけたいのは金属製のもの。梅仕事には強い酸と塩分をともなうので、腐食をしやすい金属素材は避けます。漬け容器はプラスチックやほうろう、陶器などがおすすめです。

容器以外にも金属は使わないこと。出来上がった梅肉エキスや梅干しを入れておく容器も同様、ガラスの瓶でもふたがアルミ製のものは要注意です。



ウメ干しを成功させるために ぜったい守りたいこと

1不潔なものは使わないこと

容器、重石、落とし蓋などはすべてきれいに洗った清潔なものを用意します。とくに木製のものは十分に日光消毒をして乾燥させ、他の素材のものは煮沸消毒をし、よく水けを切り、できれば日光消毒をします。水けや汚れはカビの原因になりますのでとくに気を配りたいものです。

2重石は陶製や自然石のものを

手ごろだといって崩れやすい小石やれんがなどをビニール袋やアルミ箔で包んで使用しないこと。酸でビニールが溶けたり、アルミ箔が腐食します。容器その他の道具にも金属素材やビニールコーティングのものは使用しないようにします。

3風通しのよい涼しい場所に保管

とくにウメ酢が上がってくるまでの期間が要注意です。梅雨時で湿度も上がり、カビが発生しやすい条件がそろっています。ウメ酢が上がってくるまではとくにカビに注意したいもの。なるべく涼しい所に保存して2〜3日ごとに様子をみましょう。

またためんどうでも紙などで覆いをすることを忘れないように。完璧に密閉するよりは紙などの通気性のあるものがベストです。カビのもとになるごみやほこり、虫などの侵入を防ぎます。

4水けは厳禁

器具、素材とも水けには十分注意しましょう。余分な水けはカビのもとです。漬ける容器はもちろん、ウメの水けをふく、赤ジソの水けを切る、絞るなどは手を抜かずにきちんとしましょう。ウメ酢が上がってからのカビの原因の第一は水けです。赤ジソを加えるときも水けはぎゅっと絞ってから、ウメを取り出す箸も水けのない乾燥したものを。

家の光協会発行　「特選ウメ干し・ウメ料理223」「松本紘斉のよく効く梅百科」 より

No.20 特別注文書-B

グループ名	組合員番号	組合員名	注文数

新茶
下田さんの一番茶(釜炒り茶) 1年で今だけ

配送日

火コース　5/23	金コース　5/26

提出日
火コース　5/9
金コース　5/12

日頃から釜炒り茶や粉末茶などでお世話になっている、山都町（旧矢部町）の下田さんから一番茶(新茶）をお届けします。
一番茶は秋から翌年の春までの長い期間をかけて養分をじっくりと蓄えながらゆっくりと生長しますので、摘み取りまでの期間が短い二番茶や三番茶に比べて、旨み成分が豊富なうえに、苦みや渋みの成分は少ないそうです。
今だけの旬の新茶をお楽しみください。

■下田茶園
下田さんは茶葉の栽培から製茶まで一貫して製造されている生産者さんで、全ての工程をご自分でされているので、他の茶葉が混じったりするような心配も全くなく、安心して飲んでいただけます。

★今年も品質がとても良いお茶が出来上がっているそうです。

	商　品　名		価格（税込）
3720	**新茶**・下田さんの釜炒り茶　90ｇ		1,080

No.20　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　5/23　金コース　5/26　提出日 火コース 5/9　金コース 5/12

東京都・クックたかくら冷凍総菜（月1回）

創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸てきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かで何処よりも美味しい日本一のベジアリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組んでいます。

No.	商　品　名		注文数	規格	価格
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろっとした汁に美味しさが凝縮されています。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		230ｇ	574
1815	ジャージャー麺の素	麺と胡瓜を用意していただければ、簡単にジャージャー麺が作れます。自然解凍後、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		150ｇ	481
1813	ヘルシーナゲット	人参、玉ねぎをみじん切りにして加えてあります、お子様にも是非どうぞ！自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		150ｇ	513
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオーブンで軽く焼く焼いてお召し上がりください。		130ｇ	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		170ｇ	599
1837	ちっちゃな豆腐ハンバーグ			6個	521
1972	きつねご飯の素	具を酢飯にまぜるだけで簡単に混ぜご飯ができます。自然解凍し、2合分の酢飯と混ぜ合わせてください。		150ｇ	328
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでくるみました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	475
1898	体に優しい豚のメンチカツ　**人気商品**	豚肉のメンチカツです。キャベツが入りヘルシーに召し上がれます。自然解凍してフライパンで両面焼いてください。		150ｇ	448
1932	鶏肉の甘酢ごま煮　**人気商品**	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		150ｇ	445
1939	パクパク餃子	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちょっと多めの30個入り。自然解凍し、加熱調理。		30個	948
大好評！　植物蛋白を使ったお惣菜					
1952	車麸のフライ			5個	537
1953	グッドミーを使ったミートボール			10個	549
1954	グッドミーを使ったメンチカツ			4個	509
1955	グッドミーのベジタブルミートソース			140g	462
1956	有機豆乳使用のポテトグラタン			180g	468