

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/16		5/23

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	5/19		5/26

※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。

今週は揚げ物特集！



島川さんは阿蘇市で40年以上、有機農業に取り組まれています。

豚は生産者からの一頭買いをしています

一頭買いと言って、島川さんから豚を丸々一頭ずつ仕入れていきますので、一頭から沢山とれる部位(モモ、ウデなど)と、ちょっとしかとれない部位(肩ロースやヒレなど)があります。在庫が少なくなった部位だけを注文して仕入れるのとは違い、一頭買いは在庫調整が非常に難しい時があります。在庫が多い部位などはお知らせをしますので皆様のご協力をお願いいたします

現在、とんかつ用、生姜焼き用、ヒレの在庫が多くあります。その中でも特に在庫が多い豚ヒレは急ぐ必要がありますので「50円引き」でお届けです！一頭買いシステムへのご支援をよろしくお願ひします

1012 元気豚ヒレ
300g 1266円(税込) 50円引 **50円引き！**

1013 元気豚とんかつ用 300g(3枚) 994円(税込) 10円引
1010 元気豚生姜焼き用 300g 994円(税込) 10円引

遺伝子組換飼料・抗生物質不使用「**神山鶏**」

「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で純真無垢に育ちました



人気商品 1724 神山鶏からあげセット 300g(モモ、ムネ) 698円(税込) 10円引
 人気商品のからあげセットです。モモ肉、ムネ肉をからあげ用にカットしてあります。

1715 神山鶏 モモ 270g 669円(税込) 10円引
 1716 神山鶏 ムネ 210g 391円(税込) 5円引
 1717 神山鶏 ささみ 250g 550円(税込) 10円引
 1719 神山鶏 砂肝 250g 456円(税込) 5円引

創健社の国産野菜を使ったソース2種

：国産野菜と果実を使用した、よりフルーティな自然のうま味を引き出したソースです。
 ・トマトは国産と外国産を併用してあります。
 ・砂糖はコスタリカ産有機黒糖、喜界島の粗糖、食塩は旨みのある天日塩を使用。
 ・化学調味料、着色剤は使用してありません。

3275 中濃ソース 300ml 497円(税込) 5円引
 3276 濃厚ソース 300ml 497円(税込) 5円引

考える会でしか手に入らない？加工品2種が新登場！

合志市・高山さんから「Simple コチュジャン」



ゆうきスター米の米麴を使ってシンプルな味付けに仕上げてあります。お好みでニンニクや生姜を追加してアレンジできます。
 ・ピビンバ・肉に添えて・ご飯のお供・漬物などに！

「原材料」もち米(熊本県産)、米麴(ゆうきスター米)、唐辛子(韓国産)、天日塩

3172 simpleコチュジャン 限定40個
120g(冷蔵保存) 517円(税込)

阿蘇高菜漬けて作った「高菜ラー油」



島川さん(阿蘇市)の高菜漬けてを使って作りました。昨年の収穫祭でも販売しましたが大好評！かなり辛いのですがクセになる味です。そのままご飯にのせて、汁物やラーメンなどに入れても美味しい！

「原材料」阿蘇高菜、醤油、ごま油、しらしめ油、にんにく、砂糖、一味唐辛子、鷹の爪

3162 高菜ラー油 限定40個
130g(冷凍保存) 740円(税込)



☺ 先日、役員選考委員会さんから大事なお手紙が入りましたね。考える会は、2年ごとに組合員を代表する理事さんを選びなおします。考える会のような生協は、組合員全員が経営者となりますが、毎度毎度、時間をかけて話し合いは難しいので、代表を選ぶ必要があります、それが理事さんなのです。あの人なら自分たちの想いを大事にしてくれる、あの人なら会を盛り上げてくれるだろう、そんな人を推してください！もちろん、会の力になりたという方の自分推しも大歓迎です。あなたの推し組合員さん、だれですか？

・・5/2 合志市・高山健也・・



生産者だより(4/28 ラインメッセージより)

山都町佐藤昭人さんからのメッセージです♪

今年も米づくりが始まりました。この前の日曜日に子供や孫達の応援で苗代作業を無事終えました。畑も苗づくりで果菜の仮植をしました。ゴボウの種蒔の準備等々忙しくなりますがぼちぼち頑張ります。

・・4/28 旭志・新川幸宏・・

☺ GWという事ではありますが通常通り頑張っていきたいと思います。最近までは竹山にこもり筍ばかり掘っていましたが、主戦場を畑にかえて野菜の収穫を頑張りたい季節です。日々気温も高いのか野菜達もすくすく育っています。

・・5/2 御船町・石脇祐介・・

☺ 最近、少し朝晩は肌寒い日が続いていますが、草はどんどん成長して周りでは草刈りが始まっているのに、身の回りの草刈りすら間に合わずに毎月1週間位は大阪に行っているの、帰ってきたら景色が変わっています。この時期は例年なら山菜を探して食べるのも楽しみですが、先週やっと筍を食べた位です。今月は初めて一人で飛行機に乗って箱根まで行きましたが、まさか自分が新幹線や飛行機で往復する生活がくるとは思いもよらずに、日々不思議な感覚で自分で自分の変化を楽しんでいます。

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

家庭菜園を始めてから、毎年2~3個のカマキリの卵が見られるようになりました。ですが、今シーズンは、産み付け方がよくなかったらしく、オオカマキリの卵が2個も風雨で飛ばされてダメになったのでとても悲しかったのですが、先日、1cmくらいの幼体(おそらくオオカマキリ!)を発見しました！無事に大きくなって、お家の庭の食物連鎖の頂点に君臨して欲しいです(トカゲや鳥もいますが…)。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。

今週はゴールデンウィークということもあり、配送が土曜日となりました。今年のゴールデンウィークは前半は好天に恵まれて、絶好の行楽日和となりましたが、皆様はいかがでしょう。私も連休の間に、福岡を訪ねました。甥っ子たちの出し物がどんとくで披露されたので、行ってきたところ、やはりと言いますか多勢の祭り見物客を目にし、私もたじたとりました。祭り事態は規模も大きく楽しめましたので、皆様も来年以降、足を運んでみてはいかがでしょうか。

・・5/6 A1・B1コース 村上 卓・・



連載 26

おいしい



管理栄養士 野口節子

フキ 一度に下処理して保存 和風だけでなく洋風料理にも

フキで注目したいのは、香りや苦みの機能性成分であるポリフェノール類です。これらに共通する効果や効能は、抗酸化作用で、生活習慣病の予防や老化を防ぎます。

●フキの葉のお茶

フキの葉は天日干ししてカラカラに乾燥させます。

昔から気管支の炎症をしずめる効果も知られており、薬用としても利用されています。お茶にすると気軽に取り入れることができます。

●調理前に必ず下処理を

フキは、生では苦みが強くて食べられないため、アク抜きが必要です。

鍋の大きさに、フキの長さを合わせて切って、

まな板の上ののせます。フキ1束に対し大さじ山盛り1杯の塩を振り、両手でゴロゴロこすり合わせるようにして板ずりします。次に、塩が付いたまま、熱湯で3~5分程度ゆで、冷水に浸けます。冷めたら皮をむきます。葉の部分はアクが強いので、水にさらす時間を長めにします。

皮は手でむくか、包丁の刃を2~3mm位、引っかけて取ります。むき終えたら、保存容器に入りやすい長さに切り冷蔵保存。毎日水を取り替えると1週間ほど日持ちします。

●さまざまな料理に合います

下処理しておけば、お浸し、あえ物、サラダ、炒め煮、含め煮、天ぷら、みそ汁の具に。パスタやリゾットにも合います。

予約開始

野菜・果物だより

「梅、らっきょう、新ニンニク」

今年もまたこの季節がやってきました！20号(5/2・5/6)で注文書を配布しています。ご利用をよろしくお願いいたします。



※残念ながら今年のらっきょうはかなり少なそうです・・・

「畑応援！夏の協力野菜」

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、協力購入していただくシステムです。詳しくは「畑応援！夏の協力野菜」の注文書を配布しています。

「生産者より」

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ても助かっています！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、たくさんの方の申し込みをよろしくお願いいたします！

生産者代表・本田泰晴

第39期 第6回 運営委員会だより

2023・4・12(水)9:30~11:50 青年会館研修室

・ブロック会活動報告

健軍ブロック ・3/20逆援農を実施 7名参加 organic soil kitchenにて

花園ブロック ・3/31会員さん宅にて花見を実施

・役員選考委員会について

・ブロックからの反応は無し ➡ 次の対応へ(運営委員会メンバーで担う)

・7月中には決めないといけないので、次の委員会までにアンケートを進める必要あり

・選考委員会メンバー募集もアンケートと同時に行う

・18日(火) 可能なメンバーでアンケート印刷と封筒入れを行う

・21(金)・25日(火)で注文書に入れる

・同時にラインでお知らせを入れる

・回収時もラインで呼びかける

・今回は一般募集もやるが、基本はブロック単位での活動であることに留意

・規約に理事が3分の1入れるとあるが、

○理事がいると議論しにくい場面もあるのではないか

○実務理事といった特殊な立場の理事のことを選考委員は考慮しにくいので、

その点に対応するためにも入ったほうがよい

○理事の仕事内容の説明は当事者のほうが適切だと思うので、理事に交渉に

入ってもらうのはいいのではないかと

などの意見が出ました。他にも課題があれば、次回に議論したいと思います。



揚げ物特集！

1013 ★元気豚とんかつ用	300g	994円	→ 10円引	3265 ウスターソース	360ml	421円	→ 5円引
1010 ★元気豚ロース生姜焼き用	300g	994円	→ 10円引	3275 中濃ソース	300ml	497円	→ 5円引
1012 ★元気豚ヒレ	300g	1266円	→ 50円引	3276 濃口ソース	300ml	497円	→ 5円引
1715 神山鶏 もも	270g	669円	→ 10円引	3009 ★小麦粉	500g	345円	→ 5円引
1716 神山鶏 むね	210g	391円	→ 5円引	3311 パン粉	150g	211円	→ 5円引
1717 神山鶏 ささみ	250g	550円	→ 10円引	3309 片栗粉	200g	231円	→ 5円引
1719 神山鶏 砂肝	250g	456円	→ 5円引	3303 車麩	大6枚	298円	→ 5円引
1724 神山鶏 からあげセット	300g	698円	→ 10円引				



国内小麦の小麦粉を100%使用したドライパン粉。
パン酵母は世界自然遺産の白神山地から採取した野生酵母「白神こだま酵母」を100%使用し、自然の力で発酵させて焼き上げて作りました。
原材料(一括表示ラベル)
小麦粉(小麦(国産))、パン酵母、砂糖、食塩、果汁粉末



北海道で契約栽培された馬鈴薯を100%使用して作った馬鈴薯澱粉です。
中華料理のとろみ付け・から揚げ・あんかけ等にご利用頂けます。
原材料 馬鈴薯澱粉

神山鶏のこだわり飼料

神山鶏の飼料は、植物性たんぱく原料のみを使用しています。動物性たんぱく再生飼料を一切使用していません。
もちろん、魚粉は含まれていません。一般的なブロイラーの飼料と比べると、色も香りも違い、神山鶏の飼料からは香ばしい穀物の香りがします。ですから、神山鶏は、ブロイラー特有のにおいが少なく、コクと旨みを感じる美味しい鶏肉となっています。
トウモロコシは飼料メーカーが分別生産管理を保証する遺伝子組み換えなし(NON-GMO)、収穫後農薬なし(PHF)のものを、大豆かすは遺伝子組み換えなし(NON-GMO)のものを使用しています。

今週の特注品

..5/30..6/2届け..

☆「夏の協力野菜予約注文」2回目

協力野菜とは、出荷できずに行き場のない野菜達を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。

☆ライブコットン「快適天然素材2023年⑤」

天然繊維のアームカバー、初夏のお出かけにおすすめリネン商品、無蛍光綿肌着、麻のおススメ寝具とシルク雑貨等の紹介です。

☆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。

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」

2ヶ月に1回

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。

☆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。

♡私のお気に入り商品

..Nさんより..

先日、島川社の元気豚ヒレを注文し、ヒレカツにしました！お肉がとってもやわらかくて最高でした♡
2枚の息子もパクパク食べて「トカツ、おいしいねえ〜」と喜んでました。また注文します！

♡私のお気に入り商品

..Nさんより..

「車麩のフライ」がおいしかったです。
車麩を水で戻し、水気をしぼり、薄めた春夏秋冬だしの素に浸し、軽く絞って衣をつけて揚げました。
味もついているので、お弁当にもいいですよ！
※車麩は煮物やすき焼きに入れても味がしみておいしいです



車麩の原料は、小麦です。
小麦に含まれるたんぱく質のグルテンに、合わせ粉の強力粉と水を混ぜ合わせて生地を作ります。
膨張剤は使わず、グルテンの持つ膨張力を利用して焼き上げています。
原料原産地
強力小麦粉(国内製造)、小麦グルテン(国内製造)

♥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（ ）

提出日 火コース 5/16
金コース 5/19

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

予約2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できませんが、頻繁にご注文のお休みをされる方は、登録をご遠慮ください。

●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、たくさんの方の申し込みをよろしくお願いします！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.21

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

提出日	火コース 5/16 金コース 5/19
-----	---------------------

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)	6/6(火)		6/2(金)	
		6/13(火)		6/9(金)	
		6/20(火)		6/16(金)	
		6/27(火)		6/23(金)	
				6/30(金)	

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

No.21

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

卵6月予約注文書

提出日	火コース 5/16
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6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	
13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	
20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	
27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。

No.21

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

卵6月予約注文書

提出日	金コース 5/19
-----	-----------

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。

冷蔵品カタログ

海産物

そのまま食べるほか、酢の物や豆腐、麺類のトッピングなどに

国産いわし類使用
獲れたての稚魚をすぐに釜あげ
ふっくら柔らかな食感



7912

国産釜揚げしらす(木村海産)
40g(20g×2) ¥232円(税込) 入数:10

原:いわし類(国産)、食塩
賞:冷蔵で30日

低温加熱殺菌をすることで
鮮度を長く保っている

国産いわし
100%使用



売れてます!

7890

国産釜あげしらす(朝日共販)
50g(25g×2) ¥367円(税込) 入数:24

原:いわし稚魚(国産)、食塩
賞:冷蔵で30日

加工食品

リン酸塩・着色料・保存料不使用
北海道産スケトウダラ・国産魚肉の
すり身使用



7739 おさかなソーセージ

90g(45g×2本) ¥302円(税込) 入数:40

原:魚肉[タラ(北海道)、エンタイ・その他(国産)]、馬鈴薯でん粉、なたね油、てんさい糖、かつお節エキス、食塩、ごま油、こしょう
賞:冷蔵で3ヶ月

国産ごぼう使用
揚げごぼうの食感とまろやかな
甘酢がクセになる味わい



7774 揚げごぼうの甘酢漬

80g ¥475(税込) 入数:50

原:ごぼう(国産)、なたね油、粗糖、片栗粉、醤油、麦芽水飴、りんご酢、食塩(天塩)、寒天、かつおだし、香辛料(一味唐辛子)
賞:冷蔵で90日

国産大豆使用の豆腐でつくった油揚げ使用
だしをきかせて甘さ控えめに味付け



行楽やお弁当に
おすすすめ♪

売れてます!

7732 味付いなりあげ

6枚 ¥397円(税込) 入数:1

原:大豆(国産)、粗糖、なたね油、醤油、豚骨調味料、食塩(青い海)、かつお節(鹿児島県)、昆布(北海道)、さば節(静岡県)/凝固剤(阻害海水塩化マグネシウム(にがり))
賞:冷蔵で3ヶ月

国産有機もち米・
米・米こうじ使用

再販しました!



4月中旬～数量限定品



7854 有機みりん粕

200g ¥462(税込) 入数:12

原:有機もち米・有機米(国産)/有機米こうじ(国産)
賞:冷蔵で4ヶ月

国産天草100%

再販しました!



4月～3月限定品

7854 お好み角てん

360g ¥200(税込) 入数:1

原:天草(国産) ※温度変化で固みが生じることがありますが、ご了承ください。
賞:冷蔵で3ヶ月

プレーンとよもぎの
2種類入り



7734 京なま麩(プレーン・よもぎ)

100g(50g×2個) ¥561(税込) 入数:30

原:プレーン(グルテン(北海道)、もち粉(国産)/よもぎ(グルテン(北海道)、もち粉(国産)、よもぎ(宮城県))
賞:冷蔵で30日

新発売

オーサワの
ヴィーガンキムチ

植物性素材でつくったキムチ

오사와의
비건 김치

- 国産白菜100%使用
- 動物性原料不使用

動物性原料不使用のキムチが新発売!
甘味料には麦芽水飴とてんさい含蜜糖を使用しています。
そのまま食べるほか、キムチチャーハンや炒め物、
種類にもぜひお試しください!



OHSAWA

※乳酸発酵が進むと糖分を
乳酸菌がエサとして消化するため、
時間経過とともに甘みが減って酸味が出てきます。

7819 オーサワのヴィーガンキムチ

250g ¥496(税込) 入数:6

原:白菜(長野県・九州)、漬け原材料[麦芽水飴、てんさい含蜜糖、食塩(天日塩)、唐辛子(韓国)、おろしにんにく(にんにく(国産))、馬鈴薯でん粉、純米酢、パプリカ粉末(スペイン)、玉ねぎ(アメリカ)]
賞:冷蔵で30日

植物性乳酸菌を取り入れよう!

代替乳

砂糖・乳製品不使用 国産米使用
米を麹と植物性乳酸菌で発酵させた植物性飲料
ヨーグルト風味のすっきりとした
甘みと酸味

7791 売れてます!

ANP71・お米の発酵飲料

150g ¥324(税込) 入数:12

原:米・米麹(国産)
賞:冷蔵で1年

乳酸菌
1,500種類/本

お米でつくった
植物性乳酸菌ドリンク
すっきりとした酸味と
ほのかに甘み



砂糖不使用
甘酒を植物性乳酸菌で発酵させた植物性飲料
ヨーグルト風味のすっきりとした酸味と
ブルーベリーの風味

7796

ANP71・シナジー ブルーベリー

150g ¥216(税込) 入数:15

原:米・米麹(国産)、ブルーベリー果汁(カナダ・アメリカ)
賞:冷蔵で1年

乳酸菌1,000億個/本
アントシアニン
65mg/本

お米でつくった
植物性乳酸菌ドリンク
しょぼしょぼ、ぼやぼやが
気になる方に



種類

植物性素材でつくったオーサワのベジ生ラーメンとやきそば

北海道産小麦粉・天然かんすい使用
砂糖・動物性原料不使用



※調理例

本醸造醤油の香り引き立つ

OHSAWA 売れてます

7701 しょうゆ

284g(うち麺110g×2) ¥550(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[醤油,醸造調味料,香辛料(玉ねぎ,にんにく,ねぎ,こしょう),胡麻油,食塩(シマース),メープルシュガー,酵母エキス,馬鈴薯でん粉,昆布粉末]
賞:冷蔵で30日



天然醸造味噌の
深みのある味わい

OHSAWA 売れてます

7702 みそ

296g(うち麺110g×2) ¥561(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[味噌,醤油,醸造調味料,メープルシュガー,香辛料(にんにく,生姜,こしょう,唐辛子),胡麻油,食塩(シマース),酵母エキス,昆布粉末]
賞:冷蔵で30日



本醸造白たまりを使った
香り高く旨みのある塩味

OHSAWA 売れてます

7705 しお

284g(うち麺110g×2) ¥561(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[小麦醸造調味料(足助仕込三河しそたまり),醸造調味料,食塩(シマース),香辛料(玉ねぎ,にんにく,ねぎ(エキス),生姜,こしょう),胡麻油,メープルシュガー,酵母エキス,馬鈴薯でん粉]
賞:冷蔵で30日



ごまの旨みと深いコク、
マイルドな辛み

OHSAWA 売れてます

7706 担担麺

324g(うち麺110g×2) ¥696(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[胡麻油,食塩(天塩),本みりん,食用植物油(胡麻油,パプリカ),清酒,醤油,味噌,メープルシュガー,酵母エキス,香辛料(にんにく,生姜,唐辛子,こしょう),馬鈴薯でん粉]
賞:冷蔵で30日



天然醸造味噌と
ごまの風味とコクがたっぷり

OHSAWA 売れてます

7703 ごまみそ

298g(うち麺110g×2) ¥561(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[味噌(南米・アフリカ他),醤油,食塩(シマース),醸造調味料,胡麻油,香辛料(玉ねぎ,にんにく,ねぎ(エキス),酵母エキス,味噌,メープルシュガー,馬鈴薯でん粉,昆布粉末]
賞:冷蔵で30日



植物性素材でつくったオーサワのベジ冷し中華

ごまをふんだんに使った
風味豊かなたれ

4月~8月限定品

OHSAWA 売れてます

7704 ごまだれ 生麺

320g(うち麺110g×2) ¥626(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[醤油,胡麻油(徳り胡麻・すり胡麻),米酢,麦芽水飴,味噌,胡麻油,玉ねぎ(にんにく・生姜(国産)),香辛料,酵母エキス]
賞:冷蔵で30日



酸味まろやか、
上品な風味の醤油だれ

4月~8月限定品

OHSAWA 売れてます

7707 しょうゆだれ 生麺

302g(うち麺110g×2) ¥550(税込) 入数:10

原:めん[小麦粉(北海道)],焼酎,食塩(シマース),小麦グルテン(かんすい),スープ[醤油,麦芽水飴,メープルシュガー,米酢,食塩(シマース),胡麻油,昆布粉末,酵母エキス]
賞:冷蔵で30日



北海道産小麦粉使用の
こだわり蒸し麺

卵・着色料不使用



※調理例

無かんすい
もちもちとした食感

OHSAWA 売れてます

7700

オーサワのやきそば(蒸し麺)

100g ¥189(税込) 入数:20

原:小麦粉(北海道),小麦グルテン,醸造調味料,食塩(海はいのち),なたね油
賞:冷蔵で45日



加工食品

ひよこ豆をペースト状にしたディップ
ガーリックとクミンのスパイシーな香り
・動物性原料不使用 ・グルテンフリー
・レモン果汁の爽やかな酸味
・パンや野菜スティックにつけて

7940

ハムス KURAKON HUMMUS ORIGINAL

80g ¥321(税込) 入数:24

原:ひよこ豆(アメリカ),植物油(パニ花油),レモン果汁,ねり胡麻,たまり醤油,クミン粉末,醸造酢,黒砂糖,ローストガーリック粉末,黒こしょう粉末,食塩
賞:冷蔵で30日



北海道十勝平野に咲くエゾヤマザクラの
さくらんぼから生まれた酵母

イースト臭が少なく、
素材の風味が生かれます。

7945 とかち野酵母(冷蔵)

100g ¥885(税込) 入数:30

原:酵母(北海道)
賞:冷蔵で1年



調味料

国産有機大豆・米使用
西京系白味噌

塩分濃度が低く
自然な甘みと旨み

7715 有機白みそ

500g ¥718(税込) 入数:20

原:有機米(国産),有機大豆(島根・青森県他),食塩(天海の塩),こうじ菌(京都府)
賞:冷蔵で5ヶ月



佃煮

北海道産昆布、
山形産しその実使用
昆布の旨みと
爽やかなしその風味

おにぎり、
お茶漬けに

7771 しその実昆布・佃煮

100g ¥513(税込) 入数:80

原:醤油,昆布(北海道),麦芽水飴,粗糖,紫蘇の実(国産),醸造調味料,かつおだし
賞:冷蔵で3ヶ月



北海道産昆布、
国産ごま使用
昆布の旨みと
ごまの香ばしい風味

おにぎり、
お茶漬けに

7772 ごま昆布・佃煮

100g ¥486(税込) 入数:80

原:醤油,昆布(北海道),麦芽水飴,粗糖,胡麻(エジプト・エチオピア産),醸造調味料,かつおだし
賞:冷蔵で3ヶ月



海藻類

熊本県天草産天然わかめ
磯の香り豊か

7752

天草産湯通し塩蔵わかめ

200g ¥518(税込) 入数:10

原:わかめ(熊本県天草),食塩
賞:冷蔵で150日



鳴門産わかめ
歯ごたえよく、磯の香り豊か

7751

鳴門産生わかめ
(湯通し塩蔵わかめ)

250g ¥702(税込) 入数:50

原:わかめ(鳴門),食塩
賞:冷蔵で3ヶ月



国産ひじき使用
豊かな磯の風味と
柔らかな食感

煮物、サラダ
炒め物などに

7749 戻しひじき

100g ¥321(税込) 入数:40

原:ひじき(長崎・三重・愛媛県)
賞:冷蔵で2ヶ月



No.21 特別注文書-B

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

オーサワ 冷蔵品カタログ

提出日 火コース 5/16 金コース 5/19

配送日

火コース 5/30

金コース 6/2

季節商品のため、在庫終了の場合はお届けできないこともあります

商品No.		商 品 名	数	価格
★麺類				
5301	7701	オーサワのベジ生ラーメン(しょうゆ) 284 g		550
5302	7702	オーサワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		561
5303	7705	オーサワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		561
5184	7706	オーサワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		696
5304	7703	オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		561
5174	7704	オーサワのベジ冷し中華・ごまだれ 生麺 320 g	再開	626
5173	7707	オーサワのベジ冷し中華・醤油だれ 生麺 302 g	再開	550
5305	7700	オーサワのやきそば(蒸し麺) 150 g		189
★調味料 佃煮 海藻類 海産物 加工食品				
5306	7715	有機白みそ 500 g		718
5307	7771	しその実昆布・佃煮 100 g		513
5308	7772	ごま昆布・佃煮 100 g		486
5339	7752	天草産湯通し塩わかめ 200 g		518
5310	7751	鳴門産 生わかめ(湯通し塩蔵ワカメ) 250 g		702
5311	7749	戻しひじき 100 g		321
5312	7912	国産釜揚げしらす(木村海産) 40 g(20 g × 2)		232
5313	7890	国産釜あげしらす 50 g(25 g × 2)		367
5314	7739	おさかなソーセージ 90 g(45 g × 2本)		302
5315	7774	揚げごぼうの甘酢漬 80 g		475
5316	7732	味付いなりあげ 6枚		397
5338	7733	北海道産小麦使用 ちくわぶ	休止	237
5317	7734	京なま麩(プレーン・よもぎ) 100 g		561
5318	7730	とろゆば 180 g		702
5319	7849	本さしみゆば 180 g		766
	7856	国産有機なめらか絹豆腐 240 g	取り扱いませ	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いませ	372
5320	7857	有機酒粕 200 g	休止	712
5349	7854	有機みりん粕 200 g	再開(4月中旬～数量限定品)	462
5321	7864	お好み角てん 360 g	再開(4月～9月限定品)	200
5322	7791	ANP71・お米の発酵飲料 150 g		324
5323	7796	ANP71・シナジーブルーベリー 150 g		216
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とかち野酵母(冷蔵) 100 g		885
5348	7819	オーサワのヴィーガンキムチ 250g		496
★チョコレート				
5326	7896	エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ 80g		626
5327	7880	エキストラダークチョコレート 99% 80g		626
5328	7878	エキストラダークチョコレート 92% 80g		626
5329	7879	ダークチョコレート 75% 80g		626
5330	7901	グランベリーダークチョコレート 100g		626
5331	7898	オレンジダークチョコレート 100g		626
5332	7887	ダーデン有機チョコレートダーク 100% 70 g		864

No.21 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 **5/30** 金コース **6/2**

提出日 火コース **5/16**
金コース **5/19**



創健社のおすすめ麺 (2ヵ月1回)

創健社の麺類いろいろ、2ヵ月に1回の企画です。
お見逃しなく！

商品No.	商 品 名	注文数	価格
●有機JAS認定のノンフライ麺			
5575	有機ノンフライ即席ラーメン(スープなし) 75g×3		577
5576	有機ノンフライ醤油ラーメン 110g×3		891
5577	有機ノンフライ味噌ラーメン 121g×3		891
5578	有機ノンフライ塩ラーメン 110g×3		891
●お湯かけ麺			
5568	お湯かけ麺 鳥南ばん味そば 71g×3		632
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		632
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		632
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		632
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		648
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 ☆一番人気!	休止	648
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3	休止	648
●創健社の麺類いろいろ			
5592	国産小麦の讃岐うどん 240g		270
5593	厳選干しうどん伝統製法讃岐うどん 250g		270
5558	特撰そば 200g		443
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		567
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		599
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		697
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> すご〜しお買い得! </div>			
5560	らーめん5種15袋セット みそ3 塩3 四川3 博多風3 醤油3		2,860