

組合員各位

2023年8月31日

第39回通常総会の実施方法について

理事長 高山健也

時下、皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、当組合におきましては、この時期において、最も重要な行事である通常総会を開催しております。通常総会とは、前期の「方針」を受けた今期一年の活動を総括するとともに、新たな目標をどのように設定していくかを話し合う行事であり、組合員全員でこれに臨まねばなりません。とはいえ、全員の出席は難しいため、書面での表決も選択肢として用意しております。皆様におかれましては、出席という形であれ、書面表決という形であれ、総会への積極的な参加をよろしくお願い致します。詳細については以下の通りです。

まず、第39回通常総会は、9月30日(土)13時30分より、熊本県青年会館にて実施する予定です。今期の活動、および来期の活動への質問や意見がある方は是非ともご参加ください。

また、参加を見送られる方は、是非とも書面表決での総会への参加をお願いいたします。

つきましては、別紙「通常総会議案書」をご覧ください、本紙右側にある用紙に①総会への出欠についてご記入ください。

次に、欠席される方は、その下にある②「書面表決書」に署名および各議案への賛否を記入後、配送日である9月12日(火)か15日(金)までに提出くださいますようお願いいたします。

なお、定款第51条には、「総会は、組合員の半数が出席しなければ、議事を開き、議決をすることができない」とあります。書面での参加の方も提出をもって出席となりますので、皆様一人一人の提出がなければ成立しません。ご多用の中、恐縮ですが、是非ともご協力をお願いいたします。

議案の可決につきましては、総会での賛成数に提出いただいた「書面表決書」の賛成を合わせ、それが過半数を超えた場合に可決とさせていただきます。

最後に、通常総会は、皆様と未来について直接語り合う貴重な機会です。ですから、今期の活動についてのご意見、来期への要望なんでも構いません、色々な、そして、たくさんの想いを理事会へお寄せください。組合とは、皆で運営する社会組織であることを忘れずに大事にしていきたいと思います。

***本紙 右側**を切り取り、封筒に再度入れて、注文書回収時にご提出下さい。

締め切り 火曜日：9月12日(火) 金曜日：9月15日(金)

【出欠票】

氏名(自署名)： _____

私は、第39回通常総会へ 出席します

欠席します

*どちらかを○で囲ってください

欠席を選ばれた方は、以下をご記入ください。

【書面表決書】

私は、第39回通常総会における下記の議案について、次の通り表決します。

*各議案について「賛成」・「反対」いずれかの欄に○印でご記入ください。

*なお無記入の場合は無効票となりますのでご注意ください。

議案	賛成	反対
第1号議案 2023年度事業報告(総括)、財産目録、貸借対照表、損益計算書及び剰余金処分(案)の承認について		
第2号議案 2024年度活動方針(案)、活動計画(案)及び収支予算(案)について		
第3号議案 出資金運用について		
第4号議案 役員報酬限度額の決定について		
第5号議案 借入金最高限度額の決定について		
第6号議案 役員を選任について		
付帯決議案 事業計画等の修正について		

また、各議案について質問、意見、要望のある方は、以下に議案の番号とともにご記入ください(記入欄が足りない場合は、裏面も使用してください)。記入いただいた内容については、当日、可能な限り丁寧に答えさせていただきたいと思っています。また、後日、総会での審議結果と共に、質問・返答内容を報告させていただく予定です。もちろん、議案以外についてもどうぞ自由にご記入ください。たくさんのご意見をお待ちしております。

(例) 1号議案 経費内訳決算にある「包装費」には他にどのようなものがあるか など

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/12		9/19

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	9/15		9/22



いのちと土を考える会 LINE

※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。



今季初! 「竹嶋さんのりんご」

待ちに待ったりんごのシーズンがやってきました。今年も青森県の竹嶋有機農園さんのりんごが始まります。例年通りまずは「サンつがる」と「黄王」の2種類のりんごからスタートです。竹嶋さんは蜂を使った害虫防除や、最低限の有機JAS許容農薬を使用し、安全で美味しいりんごを栽培されています。しかも全品種が袋がけをせずに栽培されており、とっても貴重なりんごです。2品種とも今週から2~3週間の期間限定・数量限定となります。

有機認証で認められている有機農薬を使用されていますので、完全な無農薬栽培ではありません。ご承知の上ご注文ください

りんごは必ず冷蔵庫で保管してください。また、傷みなどのご連絡は配送後1週間までをお願いします。1週間を過ぎた後の返金等の対応はできませんので、1週間で消費できる量をご注文ください。

「サンつがる」 酸味が少なく甘口の食味とジューシーさが美味しい	937 サンつがる 10kg 10kg箱 8266円(税込)	936 サンつがる 5kg 5kg箱 4513円(税込)	935 サンつがる 3玉 3玉 810円(税込)
「黄王」 優しい歯触りと甘味酸味ともに穏やかでおいしい	948 黄王(青系) 10kg 10kg箱 8266円(税込)	950 黄王(青系) 5kg 5kg箱 4513円(税込)	951 黄王(青系) 3玉 3玉 810円(税込)

※10kg箱と5kg箱は翌々週配送(9/26. 29配送)です、特別注文書(A4)でご注文ください
 3玉入りは翌週配送(9/19. 22配送)です、定例注文書(A3)の特注野菜の下に注文欄があります。

今週も「カレー特集！」

まだまだ元気に夏野菜が実をつけてくれています。野菜ケースで届いた夏野菜をたっぷり使って美味しい夏カレーを作ってください。創健社のカレーフレークや、ブラウン牛肉、鶏肉などを特価でお届けします。

植物素材のカレーフレーク(創健社)

動物性原料を使用せず、25種類以上のスパイスと植物性素材のみで作ってあります。保存に便利なチャック付パウチです。フレークタイプなので、ドライカレーや炒め物などにもご利用いただけます。1袋で約6皿分作れます。

3343 甘口 植物素材のカレーフレーク 135g 486円(税込) 5円引	3344 中辛 植物素材のカレーフレーク 135g 486円(税込) 5円引
3345 辛口 植物素材のカレーフレーク 135g 486円(税込) 5円引	3346 植物素材のデミグラスソース 135g 486円(税込) 5円引

「島川さんの元気豚」



生後約60日からの飼料には非遺伝子組み換え作物などを自家配合して与えており、抗生物質や成長促進のホルモン剤などは与えていません。考える会自慢の豚肉です!

1001 元気豚ミックススライス 250g×2 1241円(税込) 15円引
1018 元気豚ミックススライス徳用 250g×4 2411円(税込) 25円引

「神山鶏」遺伝子組換飼料・抗生物質不使用

「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。



1715 神山鶏 もも 270g 701円(税込) 10円引	1721 神山鶏 手羽元 300g 511円(税込) 5円引
1722 神山鶏 手羽中 250g 552円(税込) 5円引	1723 神山鶏 ミンチ 200g 547円(税込) 5円引

「ブラウンスイス牛肉」



山地で放牧をし草を沢山食べて暮らしています。和牛とは違いサシは入っていませんが、乳牛独特の臭みが少なくとてもおいしい牛肉です。

1294 (BS)牛赤身スライス 200g 767円(税込) 10円引
--



☺ ここ数日、夕立が激しく降ってミニトマトがパカパカ割れてしまいました。モロヘイヤやエンサイ等は恵みの雨になってますね。もう少し夏野菜煮は頑張ってもらって秋冬に向けて作付していかなくてははいけませんね。暑さに気をつけながらポチポチと。

..8/29 大津町・山本瑞樹..

☺ こんにちは、今日はイレギュラーで佐藤です！

昼間は暑さはありますが、山都町では朝夕と秋の風が吹いています。今年の夏は雨が多く、いかにも夏といった様なジリジリとした暑さは少なかった様に思います。

WCバスケットは見られますか？やはり野球やサッカーに比べると盛り上がりもいま一つの気がします、自分は高校でバスケットをしていて、今は地元の小学校のクラブチームのコーチをしています。極地的に私の回りでは大盛り上がりです。

..8/29 山都町・佐藤真実..



☺ 久々のA1コースです。暑いですが、いや熱いです。

8月は畑も家のイベントももりだくさんで、ちとへばってます。さて、先日は久々の行事「ケース洗い」がありました。60名以上の組合員さんが集まって、みんなの財産である、コンテナやトラックをピカピカにしました。普通であれば会社の業務として、スタッフとなるのですが、ここは違います。みんなのもので。みんなが使うものですから。生産地と台所をつなぐ「提携」よく表す行事ですネ。

流しソーメン、かき氷、バーベキュー、全部楽しかったです。

..8/29 合志市・高山健也..

☺ 夏場ケースにシシトウを入れさせてもらうことがあります但し思いの外、辛くて申し訳ありません。辛い個体の割合が多いようです。頭がガタガタした形でなくつんと丸い物が辛い傾向があるようです。雨の量や暑すぎたりで辛み成分を出すようです。最近では減ってきたと思うのですが…。申し訳ありません。

..8/29 御船町・石脇祐介..

☺ 長女が小学生になり初めての夏休み、次女と三女が通う保育園の学童にお世話になることになり、7月後半から今日まで3人を連れて保育園に通いました。そして昨日から長女は学童のキャンプに参加し、楽しそうにキャンプに行くバスを見送り少しセンチメンタルに…。日々子ども達の成長を感じられる夏休みでした。ようやく朝と晩が暑さが和らぎ、秋・冬野菜の植付けの準備を行っています。稲に穂が付き始め里芋の収穫が始まりと季節が変わり始めているなあと思いながら作業しています。今日も元気に配送します。

..8/25 西原村・田上直樹..

☺ ケース洗いになんと大人50名、子ども30名くらい参加があり、びっくりしています！ちゃんと人員配置がうまくいくのか…。テンパる自分が想像できます。(笑)でもたくさん来てくれる事はとっても嬉しいですね！3年ぶりのケース洗いなので、みんなできれいにして美味しく楽しましよう！！

..8/25 網田町・本田泰晴..

生産者だよ(8/25 ラインメッセージよ)



こんにちは。高山農園、陽子です。

日中は暑いですが、朝晩は少し涼しく、明るくなるのも遅くなってきていて、季節の巡りを感じます。

さて、本日の農業テーマは旬についてです。私が消費者だった頃、夏野菜の旬は「夏中」と思っていたのですが、実は枝豆、とうもろこしの旬はずか2週間！きゅうりも案外早く終わります。6月末から採れ始めた我が家の夏野菜たちは終わりが近づいています。初々しかった茄子やピーマンが最近では、熟女のように厚みと旨味を増し、時に傷を受けたりしていることにお気づきでしょうか？しかし、ケースには、一方で、元気なキュウリやナスも入ってきたのではないのでしょうか？これは御船や山都町の生産者の野菜が採れ始めたからです。これぞ産地リレー！！です😊初物を食べると長生きすると言われますが、考える会の方たちは、初物をシーズン中、何度か食べていることもあるかもしれませんね！笑。生産者になって改めて気づいたびっくりをお届けしました。これからも野菜のちょっとした変化に思いを寄せてもらえると嬉しいです。

夏野菜最盛期の時には協力野菜の制度に助けられました。登録いただいた皆さまありがとうございました♪

配送者だよ



◇ みなさんこんにちは！

今週は野菜と加工品のコンテナにご注目ください！というもこの前の土曜日に、実に3年ぶりのケース洗いが行われたからです！

大人、子ども合わせて総勢80名余りで、ゴシゴシたわしでこすって、高圧洗浄で流してきれいにしました。

コロナ禍でケース洗いができなかったこの3年間の汚れがすっかりきれいになってとても気持ちがいいですね。組合員のみんなの共有財産であるコンテナ(全てがそうですが)、大事にしていきたいです。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..8/29 A3・A4・B2 福岡恵士..

～行事予定～

・合同委員会 : 9月13日(水) 9:30～青年会館研修室

・第39期通常総会 : 9月30日(土) 13:00～青年会館ホール



野菜・果物だより

「里芋」が始まりました！

里芋の美味しさと栄養のポイントは、ぬめり。このぬめり気はガラクトンという糖質とタンパク質が結合したもので、コレステロールや体内の毒素を取り除く効果があります。消化を助ける働きもあり、独特の旨みを逃さないためにも、ぬめりは取り過ぎないように注意。低カロリーで糖分を代謝するビタミン1や食物繊維も多い、健康野菜です。
(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

「里芋の味噌煮」

「材料」(2~3人分) 里芋・500g(皮をむいて) 油・大さじ1 水・1カップ 塩・小さじ1/2 昆布・5cm 味噌・大さじ2と1/2

- ① 里芋を一口大に切り、油で炒める。
- ② 水と塩、昆布を入れて味噌をのせ、強火にかける。
- ③ 煮立ったらふたをして、中弱火で12分煮る。水分がなくなって照りがでたら完成。
(大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より)

野菜をたくさん食べられる、男のいい加減な料理 「夏野菜のトマト」

- ① 玉ねぎ3個、ピーマン5個を小さく切る。(ピーマンでなくてもシシトウでもよい)なす、かぼちゃなども小さく切っておく、キャベツ(三分の一くらい)もあれば入れる。別にとくべつな決まりはなくうまければ何でも入れる。
- ② ひき肉(何でもよい)100グラムくらいを油(コナツツオイルだと独特な風味が出る)を引いたフライパンでひき肉をいためる。
- ③ 玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。玉ねぎが透明になったらほかの野菜を入れていためる。フライパンに入りきらなかったら2回に分ける。塩コショウで味を調べておく。
- ④ 野菜に火が通ったところでなべに移し水を加え、具の多い野菜スープ状にする。このときもう一度塩コショウなどで味を調べ、最後にブラックペッパーを加え香りを出す。
- ⑤ ご飯を茶碗3杯くらい入れて煮立てれば5人分くらいの雑炊ができる。夏の疲れた胃にはいいと思う。

御船町生産者・高丸さんからのレシピです

「ケース洗い」への参加ありがとうございました！

8月26日、土曜日は大人も子供も生産者も消費者も職員もと80名を超える皆さんが集まっていたいただき「ケース洗い」を無事に行うことができました。参加をされた皆さん 暑いなかおつかれさまでした。ありがとうございました。一生懸命ケースを洗ったあとの 素麺流しやBBQ、かき氷などお楽しみも盛りだくさんな1日でした！





今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

カレー・ハヤシ・シチューセール！！

3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引
1294	(BS)牛赤身スライス	200g	767円	→ 10円引
1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	→ 15円引
1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	→ 25円引
1715	神山鶏 もも	270g	701円	→ 10円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→ 5円引
1722	神山鶏 手羽中	250g	552円	→ 10円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→ 10円引

3341	アショカのカレー粉	100g	535円	→ 5円引
3344	中辛植物素材のカレーフレーク	135g	486円	→ 5円引
3345	辛口植物素材のカレーフレーク	135g	486円	→ 5円引
3343	甘口植物素材のカレーフレーク	135g	486円	→ 5円引
3342	ハヤシルー	115g×2	509円	→ 5円引
3347	コーンシチューフレーク	180g	508円	→ 5円引
3346	植物素材のデミグラスソース	135g	486円	→ 5円引
3350	植物素材のホワイトソース風ルー	110g	476円	→ 5円引

◆特注品「第三世界ショップ」カレーの壺シリーズセール！

5703	カレーの壺ココナッツミルク	200ml	302円	→ 5円引
5708	カレーの壺チャツネ	260g	626円	→ 119円引
5704	カレーの壺スリカレー	34g	508円	→ 5円引
5705	カレーの壺マイルド	220g	626円	→ 10円引
5706	カレーの壺オリジナル	220g	626円	→ 10円引
5707	カレーの壺スパイシー	220g	626円	→ 10円引

5763	レトルト・カレーの壺チキンカレー	180g	497円	→ 18円引
5999	5個レトルト・カレーの壺チキンカレー	180g×5	2,484円	→ 157円引
5995	レトルト・カレーの壺キーマカレー	180g	497円	→ 5円引
5764	レトルト・カレーの壺ポークカレー	180g	497円	→ 5円引
5875	レトルト・カレーの壺ひよこ豆カレー	180g	497円	→ 18円引
5998	5個レトルト・カレーの壺ひよこ豆カレー	180g×5	2484円	→ 157円引

「ひねくれきなこ」定例注文書で取り扱います！



カタチはひねくれています、素材も製法もまじめで素朴なおやつです。

北海道の大地で大切に育てられたオーガニック大豆を尾道のきな粉工房で皮ごとまるごと焙煎したきな粉と、北海道産のてんさい糖をたっぷり練りこみました。

原材料：有機きな粉(有機大豆(国産))、水飴、砂糖(てんさい)

3558 ひねくれきなこ 96g 313円

今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

在庫限りセール！！

3195 ホエイあまざけ 230g 594円 → 10円引

♥私のお気に入り商品 (お石灰)

先日、しごお屋を食べるとき、今すぐ
 カレー食べたいと非常食用の第三世界
 ショップのレトルトチキンカレーいただきました。
 あっという間にカフェ気分。スパイス香る
 おいしいカレーでした。

今週の特注品

..9/26..29届け..

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画 隔週

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

☆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。

☆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。カレーの壺シリーズセールです！

☆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。ベジ生ラーメンシリーズお試しください！

ピーマンとちくわのカレー炒め

<材料(2人分)>

- ピーマン 3個
- ちくわ 1本
- カレーの壺ペースト 小さじ1.5
- めんつゆ 少々 油 少々

<作り方>

ピーマン、ちくわは細切りにする。
 フライパンに油を熱し、ピーマンとちくわを入れて炒め、油がまわったらカレーの壺ペーストを加えて香りが出るまで炒める。
 めんつゆを入れてさっと混ぜる。
 ※カレーの壺ペーストは、オリジナル・マイルド・スパイシーからお好みでお使いください。



2023年 38-①

配送日

火コース 9/19

金コース 9/22

注文書回収

火コース 9/12
金コース 9/15

グループ名

組番号

組員名

注文数合計

記入は赤など目立つ色をお願いします

★印は考える会生産者の農産物や、それを原料に作られたオリジナル商品です

考える会生産者の農産物不使用野菜！ ★農産物ケース 目指せ週300ケース！		2022年産★ゆうきスター米		★ゆうきスターの米類		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖	
		91	★玄米(2022年産) 30kg 17112円	3397	★焙煎玄米類(太麺)100g324円 限定	1715	神山鶏 もも 270g701円 10円引	1431	ちくわ 50g×3 370円	3213	はやさき水にがり 300cc 900円
		92	★玄米(2022年産) 10kg 6016円	3396	★白米類 100g 324円 限定	1716	神山鶏 むね 210g415円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g508円
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！		93	★玄米(2022年産) 5kg 3065円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		1717	神山鶏 ささみ 578円	1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g508円
11	農産物ケース 普通	94	★玄米(2022年産) 1kg 629円	1420	板納豆 海想う 80g301円	1718	神山鶏 平肝(レバー)250g489円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	3214	豊稜塩500g 184円 オーストラリア天日塩
12	農産物ケース 小	95	★白米(2022年産) 10kg 6962円	1421	バック納豆 海想う40g×2 301円	1719	神山鶏 砂肝 250g489円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	3215	豊稜塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		96	★白米(2022年産) 5kg 3692円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	1720	神山鶏 手羽先 250g537円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	3210	はやさき天日塩 大粒500g900円
25	★卵パック 10個 445円	97	★白米(2022年産) 1kg 755円	豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1721	神山鶏 手羽元 300g511円 5円引	1437	たこ丸天 50g×3 375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g850円
27	★有精卵 6個 445円	3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g162円	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円	1722	神山鶏 手羽中 250g552円 10円引	バター、マーガリン		3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g586円
★特注野菜		★ゆうきスターの米類(高丸さん・高山さん)		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1723	神山鶏 ミンチ 200g547円 10円引	2001	北海道バター(加塩)150g 402円	3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円
※B品が不足した時はA品をお届けします		3168	★ゆうきスター米の米類(冷凍)200g 359円	1418	木綿豆腐 400g 180円	1724	神山鶏からあげセット(モモ、ムネ)300g731円	2004	北海道バター(無塩)150g 431円	3223	てんさい糖(北海道産) 650g509円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3165	★ゆうきスター米の米類(冷凍)500g 814円	1419	絹豆腐 350g 180円	1725	神山鶏 骨付きモモ 2本(600g) 1294円	2002	紅花ハイプラスマーガリン180g346円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
108	★紫じゃが芋 500g 264円	考える会オリジナル もち米、雑穀		1410	豆乳 500ml 335円	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 334円	3217	氷砂糖 1kg 650円
111	★じゃが芋 1kg 341円	3012	★押し麦 500g539円 福岡・久保さん	1408	大揚 1枚 158円	1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	海産品 冷凍		黒こしょう 第三世界ショップ	
113	★じゃが芋 B品 2kg 341円	3062	★島川さんの黒米 150g 339円	1409	きざみ揚げ 1袋 129円	組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン		2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産	3227	黒胡椒(粒)カレーの壺ペッパー-20g 389円
127	玉ねぎ(北海道)800g 351円	★高山さんのオリジナル加工品		1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1510	食パン 1斤 513円	2102	塩サバ 2~3枚 540円 丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き)カレーの壺ペッパー-20g 389円
137	人参(北海道)400g 252円	※濃厚になって再登場！ ★麴だけでつくった甘酒300g 592円 冷蔵 限定		1412	生アゲ 50g×1枚 118円	1511	ロールパン 6個 513円	2103	丸干し 350g前後 499円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他	
146	★里いも 1kg 511円	3174	★塩麴 230g 592円 冷蔵	1413	きぬ厚アゲ 220g 168円	1512	全粒いちじくパン 2個 448円	海産物		3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合
151	★からいも 1kg 407円	3175	★玉ねぎ塩麴 230g 621円 冷蔵	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1518	あんパン 2個 448円	2048	いわし煮干(かたくち) 国産 150g 572円	3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合
163	★ごぼう 200g 171円	3176	★ズッキーニチョコケーキ 200g740円 冷凍	北村きのご園(鳥取)		1515	オニオンマヨネーズ 2個 298円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円
165	★レンコン 400g 341円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	3190	エリンギ 100g 135円 5円引	1517	カスタードクリームパン 2個 405円	2018	おだし用かつお節粉末100g532円	3259	たまごココロ 150ml 314円 松合
170	★にんにく 100g 171円	3177	★島川さんの元気豚 冷凍	3191	えのき 100g 113円 5円引	1515	オニオンマヨネーズ 2個 298円	2019	おだし用混合節粉末100g488円	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合
251	★えごまの葉 10枚 105円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1540	塩バターロール 3個 351円	2007	塩ワカメ500g309円 冷蔵 天草本川海産	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円
262	★ピワの生葉 10枚 207円	3102	★鷹の爪(高山) 10g 311円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小)90g 517円	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味の醸造
496	★ハラペーニョ 200g 518円	★島川さんの元気豚 冷凍		3166	★ニンニクの芽ペースト(大)180g 842円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2046	早煮こんぶ 27g 319円	3261	味の母(小)720ml 999円 味の醸造
526	★栗 500g 430円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円 15円引	★下田さんのオリジナル加工品		1452	フランスイス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g442円 山川産	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円
★本田泰晴さんのオリジナル商品		1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円 25円引	3162	★高菜ラー油 130g 740円 冷凍	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2023	かつおパック(3g×4)×2 391円 枕崎産	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円
3115	★乾燥レンコン 25g 370円 限定40	1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円 限定	ブラウンスイス牛肉		1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	原料にこだわった 味噌	
3116	★乾燥ピーツ 25g 370円 限定15	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g667円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 10円引	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2025	かんてん雪椿(フレック7g) 199円	3205	無農薬みそ2kg 1581円
3177	★ハーブティー花茶 12g 1480円 限定	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g707円	1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円	1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円
3178	★エフィラワードライミックス 1g 740円 限定	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円	1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g796円
3180	★ファームデュカ 30g 740円 限定	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3203	ハト麦みそ 650g930円 内田物産 九州
3182	★ハラペーニョチリソルト 30g 813円	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g796円
3183	★花ソルト 24g 813円	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円	★元気豚の加工品 冷凍		1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円	油(圧搾一番搾り)	
3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円	1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1301	★ロースハムスライス100g527円 限定	1467	プロボローネチーズ380g 2052円			3240	なたね油(大)1650g2052円 坂本製油
3185	★一味とうがらし 紅 15g 740円	1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1302	★バラベーコンスライス100g490円 限定	1468	プロボローネピッコロ100g583円	お酢 他		3241	なたね油(小)825g1188円 坂本製油
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g910円	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	1469	モツアレラチーズ100g518円	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	3242	なたねしらしめ油(大)1650g2052円
		1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円	1471	ナチュラルスナッカー70g508円	3252	富士酢(大)1.8L 2160円 飯尾醸造	3243	なたねしらしめ油(小)825g 1188円
竹嶋さん(青森)のりんご 再開！！ 箱のご注文は別紙で受付中		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718円	1476	牧場のカスタードプリン100ml×2 475円	3253	富士酢(小)0.9L 1296円 飯尾醸造	3244	胡麻油(大)1650g 3996円 坂本製油
935	サンつがる 3玉 810円	1019	★骨付きバラ肉(カット)500g911円 おすすめ	那珂川キッチン		1474	ミルクのプリン 80g×2 281円	3255	富士すし酢 360ml 756円 無農薬原料	3245	胡麻油(中)660g 1944円 坂本製油
951	黄王(青系) 3玉 810円	1021	★元気豚小間切れ 200g442円 超希少	1501	台湾カステラプレミアム(冷凍)220g926円	3195	ホエイあまざけ 230g 594円 10円引在庫限り	3256	りんご酢 600ml 648円 日食	3246	胡麻油(小)273g 972円 坂本製油
		1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定	うなぎ(静岡県産)		とこうてん とうそう終了		3258	ゆずポン酢 300ml 473円 丸島醤油	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油
		1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 限定	2121	うなぎ蒲焼カット(静岡県)80g2549円	2033	お徳用とこうてん 500g 418円 限定	3297	カンタン八芳酢 360ml 508円	3249	山江村産えごま油 105g 2376円 堀内製油
		1025	★元気豚バラ切り落とし 200g 435円 限定	2120	うなぎ蒲焼長焼き(静岡県)110g2981円			3298	お徳用カンタン八芳酢900ml 972円	3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

縦合計 ()

記入は赤など目立つ色でお願いします

カレー、シチュー 5円引セール		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		お茶、紅茶、コーヒーなど お茶		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 2931円	3711	★久保さんの麦茶500g551円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚342円	4001	ハーブの香り液体石けん800ml 1022円	4059	トイレットペーパー 太穴芯無6ロール 556円		
3344	中辛植物素材のカレー粉135g 486円	3317	梅肉エキス(小) 90g4395円 梅丹本舗	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	創健社のお菓子		4002	詰替・ハーブの香り液体石けん2kg2043円	4061	無漂白コヒーフィルター2~4人用100枚 611円		
3345	辛口植物素材のカレー粉135g 486円	3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g720円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4003	ハーブの香り粉石けん1.8kg 1225円	4073	オキシジェン ダストパック4枚 1210円		
3343	甘口植物素材のカレー粉135g 486円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かぬま	マルシマのお菓子		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 497円	3721	下田さんの釜炒り茶90g540円	3558	ひねくれきなこ 96g 313円	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	ピーナッツクリーム150g 464円 創健社	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	サンコーのお菓子		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	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g540円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292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	農産加工品		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3510	クリームソフト クラッカー マーブル風味 95g 389円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	4062	ムッキーちゃん 1個 488円		
調味料(ソース、ドレッシング等)		3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3511	ひじきスティック 110g 324円	4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650円	4057	オガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円		
3285	ゆずごしょう 40g 309円	3118	★昭人さんの干し椎茸(スライス)70g636円 限定 休	3702	紅茶7-ルクレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3512	野菜スティック 110g 324円	4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています			
3286	練りからしチューブ49g 389円	3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g497円限定	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1080円	3542	野菜スティック 110g 324円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		料理酒			
3287	生おろしわさびチューブ40g443円	3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円	3704	岳間茶得用き茶(藤本製茶)300g756円	3548	ミレービスケット 165g 346円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	3810	特選・料理用自然酒1800ml 3005円		
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3193	(板)有機生いもこんにやく250g248円	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3529	サンコーのど飴 14粒 151円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664円	3811	特選・料理用自然酒720ml 1460円		
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	3127	有機生いも糸こんにやく250g268円	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3520	小倉ようかん 58g 173円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂	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)			
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	3194	有機生芋しらたき200g238円 休	3739	たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食	3552	アーモンドキャラメル 165g 378円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円		
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3729	パロ・ブランコーヒー粉 200g 972円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g216円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円		
3280	オイスターソース 140g 427円	3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円	3557	ミルクスティック 100g 324円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円		
3266	トマトケチャップ(大)チューブ500g562円	3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3514	のりのり揚げ餅 40g 238円	4030	ちのしおベビー泡の全身ソープ330ml 913円 限定	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円		
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g463円	3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	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!	4031	詰替・ちのしおベビー泡の全身ソープ280ml 495円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー		
3269	トマトピューレ320g 356円	協力生産者 西山さんの菊芋使用 食べ過ぎ注意		光食品のジュース類		3517	スイートポリコーン 85g 216円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	ワイン、自然酒			
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g616円	3101	焙煎 菊芋チップクラッシュ(西山さん) 80g 845円 限定	3745	人参ジュース160g×3缶514円 ひかり無農薬原料	3518	牛乳かりんとう 100g 270円	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	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円
3272	胡麻ドレッシング390ml 932円	★考える会オリジナル乾麺		3746	1箱人参ジュース160g×30缶4989円 無農薬原料	3525	小粒水ようかん 16g×12 300円 終了	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円		
小麦粉・雑穀・豆		3391	★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶528円	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g495円	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円		
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5141円	浅漬けの素 漬物		ボックス(太陽油脂)商品		3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円		
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	3390	★そうめん200g291円 久保さんの小麦粉	3766	オガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3257	富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円 今期終了 休		
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3767	1箱オガニックジンジャーエール30缶 4180円	3281	7ヶ月浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 935円	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円		
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3394	★乾そば 200g 540円 限定 リトルファーマーズ 休	3768	オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4043	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 715円	3835	有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092円		
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g799円	麺類		3769	1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3288	補充用麴屋基平熟成ぬか(乾燥)400g400円	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	3836	有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352円		
3294	国内産有機大豆 200g 454円 再開	3362	くず切り 100g 421円	3772	オガニックぶどうジュース160g3缶 497円	3290	軸付タカノ爪 5g 324円 限定 終了	4045	ボ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		
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3365	国産はるさめ 100g292円 金正食品	3773	オガニックぶどうジュース160g30缶4838円	3291	粉からし 20g 270円 製造終了 終了	4046	ボ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		
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3764	国産有機トマトジュース(無塩)160g3缶 497円 休	ふりかけ・缶詰		化粧品		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。			
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3765	1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶4838円 休	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	◇マル球産業株式会社			
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品	3370	醤油らーめん3食 599円 創健社	3780	オガニックりんごジュース190g3缶 454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	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	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
3096	★地大豆きなこ(みさお大豆)100g313円限定	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	ジュース、飲み物 セール		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	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。			
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)302円	3372	味噌らーめん3食 599円 創健社	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 486円	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	4085	スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円		
3315	有機いりごま・黒80g(ボリビア産)248円 終了予定 終了	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	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 454円 創健社	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円	4096	スーパーカッターカクン 標準価格36300円 期間限定価格31900円		
宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3374	新)四川風らーめん3食 713円 創健社	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	◇オーサワジャパン 1週間~2週間納品に時間を頂きます。					
3335	煎り黒ごま(宮崎)30g 459円	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	グリーンドライ味噌汁5食661円	5098	CUCKOO 玄米発芽炊飯器6合炊き 65780円				
3336	煎り金ごま(宮崎)30g 459円	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 799円	3755	1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349	グリーンドライ味噌汁(ほうれん草+パセリ)5食661円						
3337	すり黒ごま(宮崎)30g 467円												
3338	すり金ごま(宮崎)30g 467円												

総合計 ()

総合計 ()

総合計 ()

総合計 ()

総合計 ()

総合計 ()

No.38 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 9/26	金コース 9/29	提出日	火コース 9/12	金コース 9/15
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

竹嶋さんのりんご箱入り企画



イメージ写真

通常、りんごはご注文をいただいてから翌週にお届けをしていましたが、翌週お届けする為には佐川急便（青森から早く着く）で送ってもらう為に、送料が高かかってしまっていました。それを翌々週お届けにし、福山通運（送料が比較的安い）で送ってもらう事で、わずかではありますが価格を抑えてお届けする事ができます。

上記の理由から、10kg、5kgの箱入りは翌々週お届けのサイクルで注文を受け付けさせていただきます。（隔週での企画を予定しています）

コード	商品名	注文数	価格(税込)
936	サンつがる 5kg前後		4,513
937	サンつがる 10kg前後		8,266
950	黄王 5kg前後		4,513
948	黄王 10kg前後		8,266

なるほどなっとく！ 1日1個のりんごで 医者知らず

りんごポリフェノールは、皮に多い。

りんごポリフェノールには、体内で細胞を傷つけ老化を早める「活性酸素」の働きを抑える「抗酸化作用」があります。ポリフェノールはとくに果皮に多く含まれているので、皮ごと食べると効果的です。

ペクチンがおなかの調子を整える

りんごに含まれるペクチンには、腸内の善玉菌を増やし悪玉菌の活動を抑える働きがあります。腸内を健康に保つことで、便秘を解消し、大腸ガンの予防にもつながります。ビフィズス菌や乳酸菌が豊富なヨーグルトと一緒に食べると、ペクチンの働きはさらにパワーアップします。

生活習慣病を近づけない

りんごペクチンには悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす効果もあり、高脂血症など生活習慣病の予防も期待できます。ペクチンは切ったりすりおろしたりしても効果は変わらず、熱にも強いので、料理に使ってもジャムにしてもOK。

何とかしたいアレルギー

気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患の予防に、りんごペクチンが効果を発揮するという研究結果も発表されています。

血圧は正常ですか

りんごに含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出して、血圧を正常に保つのに役立ちます。

No.38 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 9/26	金コース 9/29	提出日	火コース 9/12
				金コース 9/15



創健社のおすすすめ麺 (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		664
5567	お湯かけ麺 わかめそば 72g×3		664
5564	お湯かけ麺 チキン醤油ラーメン 75g×3		664
5565	お湯かけ麺 シーフードしおラーメン 73g×3		697
5572	お湯かけ麺 コラーゲン味噌ラーメン 75g×3		680
5570	お湯かけ麺 わかめうどん 72g×3 ☆一番人気!		697
5569	お湯かけ麺 植物素材カレーうどん 81g×3		713
●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	休止	443
5561	ソース焼きそば 111.3g×3		599
5563	発芽玄米らーめん 103g×3		664
5547	ベジとんこつ風らーめん 100g×3		729
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> すこ〜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		3,110

おなかを整える朝ごはん

オートミールは、オーツ麦を脱穀してから蒸して潰したものです。とても栄養豊富で、精白米と比べると鉄分が2倍、植物性たんぱく質が2倍、食物繊維はなんと約20倍含まれています。調子を整えたい朝に、ポリッジ（お粥）やおにぎりどうぞ。



オートミール 450g

923円(税込)
通常価格950円(税込)

原材料名:オーツ麦
原産国:アメリカ

第3世界ショップのオートミールは、
プチッと食感が魅力のロールドオーツです。



スチールカット

しっかり食感
お米のように炊く

ロールド

プチッと食感
レンジOK

クイック

おかゆ食感
すぐ食べられる

オートミール・ポリッジ

材料 (1人分)

オートミール 30g

水 80ml

牛乳 100ml

好みのトッピング

1. 鍋にトッピング以外を入れて、中火にかける。

2. 沸騰させないように注意しながら3分煮る。

3. 器に盛り、ナッツやドライフルーツ、はちみつ、
メープルシロップなどをお好みでトッピングする。

電子レンジなら、水を50mlに。大き目の耐熱容器に
トッピング以外を入れ、ラップをかけずに600Wで2分半！



オートミールおにぎり

材料 (小さい1個分)

オートミール 30g 水 50ml

1. 深さのある耐熱皿にオートミールと水を入れる。

2. ラップをかけずに電子レンジ (600W) で
50秒加熱する。

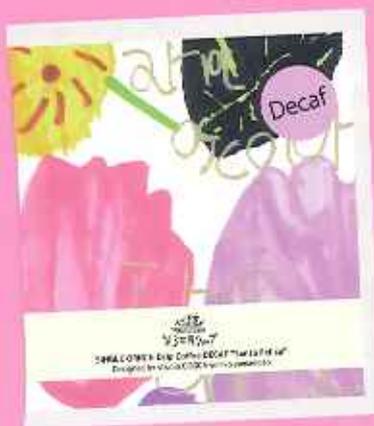
3. 取り出して全体をよく混ぜる。

具は混ぜ込むのが、オススメです！

嬉々!! CREATIVE × 第3世界ショップ アートパッケージ Artisan シリーズ

ポップでキュートなパッケージは、様々な障がいを持つ人が、好きなこと・得意なことで活躍し、誰もが嬉々として創造的に暮らせる社会を目指し活動する平塚市の福祉施設／アトリエ「嬉々!! CREATIVE」のアーティストが手がけています。このコラボレーションにより、海外の生産者だけでなく、国内の様々な障がいを持った人たちの仕事づくりにつながっています。

Designed by
山本 頼子



カフェインを90%以上カット!

ドリップコーヒー デカフェ

12包
セット **2,332円 (税込)**

内容量: 9g×12包 原材料名: コーヒー豆
生豆生産国: グアテマラ

水にコーヒーバッグを入れて一晩待つだけ。
簡単に水出しコーヒーが作れます。

水出しアイスコーヒー

6包
入り **669円 (税込)**

内容量: 15g×6包 原材料名: コーヒー豆
生豆生産国: グアテマラ

Designed by
箕 純爾



コーヒーとゼラチンを1包にいれました。
ドリップして冷やすだけで
本格コーヒーゼリーが作れます。

ドリップ コーヒーゼリー

12包
セット **2,759円 (税込)**
通常価格 2,851円 (税込)

内容量: 10.7g×12包 原材料名: コーヒー豆、
ゼラチン 生豆生産国: グアテマラ

特価



3 ステップで本格カレー カレの壺



カレーの壺ペーストは、スリランカ風のカレーが作れるスパイスペーストです。
 手順は簡単、**具材を炒める** **ペーストを絡める** **水分を加える** の3つだけ!!
 最短20分で本格的なスパイスカレーが完成します。



辛さレベル **///**
カレーの壺オリジナル
 220g(約22皿分)
626円(税込)

原材料名: トマトペースト、醸造酢、レモン Gras、食塩、たまねぎ、米、にんにく、しょうが、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、ガランガル、その他香料 原産国: スリランカ



辛さレベル **///**
カレーの壺マイルド
 220g(約22皿分)
626円(税込)

原材料名: 醸造酢、食塩、コリアンダー、砂糖、米、にんにく、ターメリック、クミン、たまねぎ、タマリンド、ココナッツオイル、乾燥ココナッツ、しょうが、その他香料 原産国: スリランカ



辛さレベル **///**
カレーの壺スパイシー
 220g(約22皿分)
626円(税込)

原材料名: 醸造酢、食塩、タマリンド、しょうが、たまねぎ、とうがらし、にんにく、米、コリアンダー、乾燥ココナッツ、ココナッツオイル、その他香料 原産国: スリランカ

チキントマトカレー (2人分)

カレーの壺ペースト 大さじ1 にんにく 1片
 トマト 2個 しょうが 1/2片
 鶏もも肉 200~250g 油 適量

1. 鶏肉を一口大、にんにくとしょうがはみじん切り、トマトはざく切りにする。
2. フライパンに油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
3. 鶏肉を炒め、カレーの壺ペーストを加えてスパイスの良い香りがしてくるまで炒める。
4. トマトを入れて形が崩れるまで炒め、鶏肉に火が通るまで煮る。

鶏肉の代わりに豚肉や牛肉、
 トマトの代わりに、牛乳、トマトジュース、**ココナッツミルク**
 などを使って様々なアレンジをお楽しみいただけます!



ココナッツミルク
 200ml
302円(税込)

原材料名: ココナッツ(安定剤(ゲアーガム)) 原産国: スリランカ

忙しい日の味方、レトルトカレー

たっぷりの有機ひよこ豆を使った、優しい味わいのカレー

ひよこ豆カレー 180g

辛さ控えめ

1個
477円(税込)
 通常価格496円(税込)

5個
2,314円(税込)
 通常価格2,484円(税込)

原材料名: ココナッツミルク、ひよこ豆、ココナッツオイル、たまねぎ、香料、トマトペースト、醸造酢、食塩、砂糖、米 原産国: スリランカ
 賞味期限 2024/2/28 以降

大特価

平飼い鶏に玉ねぎとココナッツミルクパンチの効いた辛さのカレー

チキンカレー 180g

辛口

1個
477円(税込)
 通常価格496円(税込)

5個
2,314円(税込)
 通常価格2,484円(税込)

原材料名: たまねぎ、鶏肉、ココナッツミルク、香料、ココナッツオイル、トマトペースト、食塩、醸造酢、米、乾燥ココナッツ 原産国: スリランカ
 賞味期限 2024/3/9 以降

大特価

青とうがらしのさわやかな辛さが後を引くカレー

キーマカレー 180g

辛口

1個
496円(税込)

原材料名: ココナッツミルク、鶏肉、香料、トマトペースト、ココナッツオイル、たまねぎ、米、砂糖、食塩 原産国: スリランカ

豚肉の旨味ととろとろのナスが入った、程良い辛さのカレー

ポークカレー 180g

中辛

1個
496円(税込)

原材料名: 野菜(なす、たまねぎ)、豚肉、ココナッツミルク、トマトペースト、ココナッツオイル、香料、乾燥ココナッツ、米、食塩、醸造酢 原産国: スリランカ



Q. チャツネってなに？



A. 第3世界ショップのチャツネは、マンゴー果肉をスパイスや お酢、砂糖と一緒に煮込んだ、甘辛の調味料です。

大
特
価



今がお得です

チャツネ

特別価格 **498円**(税込)
通常価格 626円(税込)

原材料名: 亜麻、マンゴー、にんにく、酢、砂糖、食塩、マスタード、しょうが、とうがらし/増粘剤(ペクチン: オレンジ由来) 原産国: スリランカ
賞味期限 2024/1/31 以降

Q. どうやって使うの？

A. みりんやケチャップ、ソースの代わりに
お使いください！

いつもの料理がアジア風になります。

迷ったら、まずはこのレシピ！



から揚げ × チャツネ

から揚げをチャツネで和えるだけ
いつものおかずを更においしく！

材料3つ！

鶏チャーシュー

鶏もも肉 1枚(250g)
チャツネ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1



1. すべての材料を耐熱袋に入れ、よく揉む。
2. 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かす。
3. 沸いたら火を止め、鶏肉を袋ごとに入れて蓋をする。
冷めるまで放置しておく。
4. 鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

ピザトースト × チャツネ

チャツネとケチャップを
混ぜて食パンに塗り、
好きな具を乗せて
トーストするだけ！



カレーが作れるスパイスセット



スリカレー 34g

507円(税込)

原材料名: コリアンダー、クミン、フェネグreek、シナモン、とうがらし、カレーリーフ、スクリュウ、パイン、レモングラス、ターメリック、クローズ、カルダモン 原産国: スリランカ

レシピ付き



ピリッと! 刺激的な辛みのコショウ



ペッパー

黒ホール・黒粗挽き

各20g

各**388円**(税込)

原材料名: こしょう
原産国: スリランカ



辛さ控えめ、香りはしっかり



カシューナッツ
カレー味 60g

594円(税込)

原材料名: カシューナッツ(スリランカ)、小麦粉(付着(物理))、ビート糖(てん菜(国産))、コーンスターチ、食塩、なたね油、ターメリックパウダー、カレー粉



153-0062

東京都目黒区三田 2-7-10-102

TEL: 03-3791-2147 HP: <https://www.p-alt.co.jp>

Instagram 始めました!

第3世界ショップ



ハッシュタグ #第3世界ショップを付けて投稿、あなたの撮った写真を投稿ください!

No.38 特別注文書-B

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

第三世界ショップ 調味料～飲み物・ナッツ他 (月1回)

配送日 火コース 9/26

金コース 9/29

提出日 火コース 9/12
金コース 9/15

商品名				注文数	税込価格	商品名				注文数	税込価格
カレーの壺シリーズ						5720	ドライマンゴー 65g				626
5701	カレーの壺ペッパー (黒ホール) 20g			定例注文	389	5757	ドライパイナップル 60g				561
5702	カレーの壺ペッパー (黒粗挽き) 20g			定例注文	389	5876	プルーン 120g				691
5703	カレーの壺ココナツミルク 200ml			5円引	302	5724	ドライ克蘭ベリー 70g				562
5708	カレーの壺チャツネ 260g			119円引	626	5727	レーズン 165g				497
5704	カレーの壺スリカレー 34g約8皿分			5円引	508	5742	ドライフルーツナツミックス 90g				626
5705	カレーの壺マイルド 220g			10円引	626	5844	ヨーグルトと食べるドライフルーツ 100g				691
5706	カレーの壺オリジナル 220g			10円引	626	5745	アーモンド 70g				691
5707	カレーの壺スパイシー 220g			10円引	626	5751	ピスタチオ 70g				691
5763	トルト・カレーの壺 特辛カレー 辛口 180g			18円引	497	5735	クルミ(生) 65g				691
5999	5個トルト・カレーの壺 特辛カレー 180g×5			157円引	2,484	5734	マカデミアナッツ 65g				691
5995	トルト・カレーの壺 キマカレー 辛口 180g			5円引	497	5737	カシューナッツ 食塩不使用 70g				691
5764	トルト・カレーの壺 ホッペカレー 中辛 180g			5円引	497	5872	ピーカンナッツ(ロースト) 65g				691
5875	トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g			18円引	497	5736	よくばりナッツ 80g				691
5998	5個トルト・カレーの壺 ひよこ豆カレー 180g×5			157円引	2,484	5887	徳用ミックスナッツ 200g				1,490
5862	カフェインレスコーヒー粉 100g				994	5888	徳用アーモンド(食塩不使用) 230g				1,598
5863	ドリップコーヒーデカフェ 12包セット				2,333	5889	徳用クルミ(生) 200g				1,490
5864	ドリップコーヒーゼリー 12包セット			85円引	2,851	5848	きなこクルミ 65g				497
5860	(豆)パロ・ブランココーヒー 200g				972	5758	黒糖クルミ 65g				497
5861	(粉)パロ・ブランココーヒー 200g			定例注文書へ移動	972	5723	メープルアーモンド 40g				497
5885	サンタフェリサ・コーヒー(豆) 200g				972	5738	カシューナッツ カレー味 60g				594
5886	サンタフェリサ・コーヒー(粉) 200g				972	5722	アーモンドミックスちりめんのり塩 30g				518
5881	水出しアイスコーヒー 15g×6包				670	5731	アーモンドミックス桜えびペペロンチーノ 30g				518
5711	シンガンパティ紅茶 100g				540	5732	グラノーラ克蘭チメープル 40g				518
5710	アールグレイ紅茶 80g				756	5867	スドン村の黒くるみ 55g				497
5709	ダーズリンティー 80g				1,296						
5746	ティーバック アールグレイ紅茶 1.8g×14包				518						
5715	ココア 110g				648						
5712	チャイパック 3g×12				475						
5991	Stick ほうじ茶ラテ 65g(13g×5包)				648						
5990	Stick 黒糖ココア 65g(13g×5包)				648						
5993	ぼくらが作った煎茶 70g				918						
5994	ぼくらが作った焙じ茶 100g				648						
5767	林農園の烏龍茶 70g				950						
5769	林農園の烏龍茶(ティーバック) 1L用(5g×12包)				691						
5768	林農園の烏龍茶(ティーバック) (1.5g×10包)				518						
5877	ヒマヤ山麓ハチミツ 300g				1,944						
5868	リックさんのメープルシュガー 125g				961						
5873	シンガラジャの天日塩 150g				410						
5874	シンガラジャの天日塩 1kg				1,188						
5772	オートミール 450g			25円引	950						
5869	メープルグラノーラ(オリジナル) 220g				1,166						
5867	スドン村の黒くるみ 55g				497						
3279	リックさんのメープルシロップ 定例注文書でご注文下さい				1,490						

※値引き額は全て税抜き価格よりの値引き額となります。

No.38 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 9/12 金コース 9/15

配送日

火コース **9/26**

金コース **9/29**

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		594
5302	7702	オーサワのベジ生ラーメン(みそ) 296 g		604
5303	7705	オーサワのベジ生ラーメン(しお) 284 g		583
5184	7706	オーサワのベジ生ラーメン(坦々麺) 324 g		777
5304	7703	オーサワのベジ生ラーメン(ごまみそ) 298 g		626
5174	7704	オーサワのベジ冷し中華・ごまだれ 生麺 320 g	休止	626
5173	7707	オーサワのベジ冷し中華・醤油だれ 生麺 302 g	休止	550
5305	7700	オーサワのやきそば(蒸し麺) 150 g		194
★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		386
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)	休止	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	取り扱いません	220
	7853	水切り押し豆腐 220 g	取り扱いません	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)	休止	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	7797	ANP71・お米の発行飲料ブルーベリー 150 g		345
5324	7940	KURAKON HUMMUS ORIGINAL 80 g		321
5325	7945	とかち野酵母(冷蔵) 100 g		928
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		680
5327	7880	エキストラダークチョコレート 99% 80g		680
5328	7878	エキストラダークチョコレート 92% 80g		680
5329	7879	ダークチョコレート 75% 80g		680
5330	7901	グランベリーダークチョコレート 100g		680
5331	7898	オレンジダークチョコレート 100g		680
5332	7887	ダーデン有機チョコレートダーク 100% 70 g	休止	864