

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/10		10/17

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	10/13		10/20

※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。



いのちと土を考える会 LINE

## 今週はパスタ特集!

### ジロロモーニシリーズ 全品特価でお届けします!



今週はパスタ特集です。ジロロモーニのパスタシリーズを中心に、木次の乳製品や、いなかもん倶楽部のニンニクの芽ペースト、高山さんのトマト水煮などなど、特価でのお届けです。

#### イタリア有機農法の先駆者 ジーノ・ジロロモーニ

イタリアで「有機農業の父」とも呼ばれている、ジーノ・ジロロモーニさんが設立した有機農業専門の農業協同組合の有機栽培作物のみを使用し、専門のパスタ工場で生産されたパスタ類です。その他のオーガニック食品も有機認定された生産者により作られています。この機会にぜひご利用ください

特別注文書(A4)でご注文ください

商品について詳しくはカラーチラシをご覧ください

人気 **5501 有機パケッティ デュラム小麦**  
 No1 500g 518円(税込) 5円引

有機栽培デュラム小麦をセモリナ挽き(粗挽き)し、風味を壊さないようじっくり時間をかけて乾燥して仕上げました。スタンダードな1.7mm

#### 「木次乳業の乳製品」



島根県にある木次乳業は、木次町一帯が「有機農業の郷」と言われており、有機農業を中心に地域をあげて食の自給に取り組む、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。



1467 **プロボローネチーズ** 1468 **プロボローネピッコロ**  
 380g 2052円(税込) 20円引 100g 583円(税込) 10円引

#### 高山さんの「トマトの水煮」



高山さん(合志市)の自家栽培無農薬トマト100%で作ったトマト水煮です。材料はトマトと塩だけ。パスタにはもちろん様々なお料理にご使用ください。

容器のピンはリユースしますので、会へご返却ください

3171 **トマトの水煮**  
 900ml 1480円(税込) 15円引

#### いなかもん倶楽部のにんにくの芽ペースト



材料は高丸さんのにんにくの芽に、オーガニックのエキストラバージンオリーブオイルと豊穡塩のみ。ピザやパスタはもちろん、炒め物や、はんに乗せたり、パンに塗ったりと万能です! ドレッシングに混ぜてもよしです!

3166 **★にんにくの芽ペースト 大** 3167 **★にんにくの芽ペースト 小**  
 180g 842円(税込) 10円引 90g 517円(税込) 5円引

#### 創健社の「缶詰め」

そのままおかずやおつまみはもちろん、お料理にも美味しくご利用できます。



3326 **ハニ花オイルのツナ缶** 3327 **さば味付け缶** 3328 **いわし味付け缶**  
 90g 486円(税込) 5円引 190g 454円(税込) 5円引 100g 368円(税込) 5円引



☺ 夏が再びやってきたように毎日暑いですね。  
 予定では20日か22日に稲刈りをする計画です。  
 大規模農家に作業を頼んでいるので天気がよければ行きます。  
 大型コンバインで1日で終わります。今年の作柄は平年並みの  
 ようですが、私の田んぼはどうでしょうか？

..9/19 阿蘇市・島川和也..

☺ 雨がまったく降らないので(網田町)れんこん畑に水が足りないので困っております。毎日ポンプで水を入れておりますが、ガソリン代が高くて頭が痛いです。  
 みなさん、網田町れんこんのために雨ごい太鼓を各自お願いします！！

..9/22 網田町・本田泰晴..

☺ 秋の播種など今週していきたいと思います。暑さも少し落ち着き、夕方など過ごしやすくなりました。  
 短かいですが、秋を満喫したいですネ！！

..9/26 御船町・石脇祐介..



## 生産者だより(9/23 ラインメッセージより)



山都町の佐藤昭人です  
 現在の米の生育状況です。  
 我が家では豊作の出来だと思えます。  
 これから、猪🐷や鹿が入らない事を願います。  
 それから秋野菜の状況です！  
 これからゴボウの出荷が始まると思えます。  
 ニワトリ小屋を作っています。  
 あと10日くらいで完成予定です。？出来るかな？

## 配送者だより



◇ こんにちは。配送担当の村上です。まだまだ残暑厳しい状況が続いております。  
 朝夕こそ涼しさが前面に出てきましたが、日中はまだ30℃を越えており、9月も終わろうとしているとは思えないような状況です。  
 皆様も注意してお過ごし下さい。来週には10月に入り、いよいよ秋も深まってまいりました。  
 今回のお届けにも、秋の野菜が増え、これから本格的に変わってゆくかと思えます。楽しみにお待ちしております。

9/26 A1コース 村上 卓..

## ～行事予定～

・石脇農園稲刈り : 10月 7日(土) 10:00～石脇さんの田んぼ

・合同委員会 : 10月 11日(水) 9:30～受付:場所 ミナテラス

## 2023収穫祭実行委員よりお知らせです😊

今年も収穫祭の開催が決定をしました【11月25日土曜日】

今年例年よりさらにいろんな世代の皆さんが楽しんでいただけるなどの想いで総勢17名のメンバーで

😊食事チーム😊マルシェチーム😊ステージチームと各チームにわかれワクワクと企画を進めています

そこで組合員の皆さんへ

マルシェ出店やステージでなにかを披露して一緒に今年の収穫祭を盛り上げていただける方を大募集します 📺 📷 📱 📺 📷 📱

マルシェ出店やステージでの披露また収穫祭当日のご参加などで一緒に今年の収穫祭を盛り上げていただけたら嬉しいです

(同時に「こんなことやったら楽しいな」や「こんなことやって欲しい」などのご意見も大募集しています)

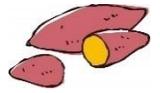
たくさんの皆さんのご応募やご参加などお待ちしております💎どうぞよろしくお願い致します😊😊😊😊😊😊

お申し込みの詳細は先週お届けの📄チラシをご覧くださいね

今年も楽しい収穫祭にしましょう！皆さんご協力をよろしくお願いします🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏



# 野菜・果物だより



## 「さつまい」が始まりました

今年もさつまいもの出荷が始まりました。まずは大津町の古庄さんからお届けします。品種は「紅はるか」です。5月に苗を植えてから、梅雨時期、真夏を乗り越え、何度も草取りをし、無事に収穫ができ皆さんにお届けする事ができました。さつまいもは2週に1回か3週に2回のペースで野菜ケースに入る予定です。

### 「揚げさつまいもご飯」

「材料」 ・米 ・さつまいも ・みりん ・醤油

- ① さつまいもを1～1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② 熱した油で約5分、周りがカラッときつね色になるまで揚げる。
- ③ 米に②を加え、みりん、塩といっしょに炊く。

### 「さつまいものかき揚げ」

「材料」 ・さつまいも ・人参 ・ブロッコリーの茎 ・小麦粉、塩、油

- ① さつまいも、人参、ブロッコリーの茎を粗い細切りにする。
- ② ボウルに①と小麦粉、塩、水を入れよく混ぜてから油で揚げる。

### 「かぼちゃと玉ねぎの炒め煮」

「材料」 ・かぼちゃ ・玉ねぎ ・油 ・塩



- ① かぼちゃは5mmくらいに薄切り、玉ねぎも薄切り
- ② フライパンに油をひき、玉ねぎ、かぼちゃを炒める。途中で塩を加え味をつける。かぼちゃに火が通ったらできあがり。

### 「かぼちゃのサラダ」

「材料」 ・かぼちゃ ・キュウリ ・マヨネーズ

- ① かぼちゃとキュウリは同じ大きさのサイコロ状に切る。
- ② かぼちゃを茹でてさます。
- ③ マヨネーズでかぼちゃとキュウリを和え、冷蔵庫で冷やしておく。  
※スライスした玉ねぎを加えても美味しい。

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

じを良くするために、たびた

ゴボウは、平安時代の貴族た

物として日常的に食用にする

のほ日本人だけで、外国人には

「木の根」にしか見えないそう

です。

このゴボウをふだんの副食

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

臭くて、くせの強いゴボウが、

日本人は大好物なのです。野菜

のなかでは古顔で、ゴボウの種

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

その良い例がゴボウ。あの土

臭くて、くせの強いゴボウが、

日本人は大好物なのです。野菜

のなかでは古顔で、ゴボウの種

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

臭くて、くせの強いゴボウが、

日本人は大好物なのです。野菜

のなかでは古顔で、ゴボウの種

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

臭くて、くせの強いゴボウが、

日本人は大好物なのです。野菜

のなかでは古顔で、ゴボウの種

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

## 外国では「木の根」でも 日本人には貴重な食

国際的に見て、日本人がコロンビアに比較的に強かったのは、和食文化のおかげ、という説があります。

ゴボウや納豆、海藻など、確

かに日本には、外国の食文化に

は無いユニークなものが少な

くありません。

その良い例がゴボウ。あの土

臭くて、くせの強いゴボウが、

日本人は大好物なのです。野菜

のなかでは古顔で、ゴボウの種

子には縄文時代の遺跡から出土

しています。

このゴボウをふだんの副食

物として日常的に食用にする

のほ日本人だけで、外国人には

「木の根」にしか見えないそう

です。

ゴボウは、平安時代の貴族た

ちにも好まれた野菜で、お通

び食べられていました。

「ひしお」というみそに似

発酵調味料を用いて、みそ煮

のようにして食していました。

当時の貴族たちは、男も女も

座ってばかりのライフスタイ

ルで、お通じが滞り、便秘に苦

しんでいたのです。

## 猛だけしさを表す 古名・キタキス

ゴボウには別の用途もあり

ました。

平安時代の辞典である『和名

類聚抄』は「牛蒡」の文字にゴボ

ウの音を当て、これを「キタキ

ス」とよんでいます。その由来

は「勢猛」、つまり「勢いが猛だ

けしい」、「勢いが付く」などか

ら来ています。

当時から、ゴボウを食べると

精力がつく、スタミナ強化に役

に立つと信じられていたので

す。さらに、疲労回復などにも

用いられていました。

談義 82  
今昔  
まね物語編 10  
平安貴族の味方ゴボウ・パワー  
食文化史研究家・未来長寿食研究会会長 永山久夫



## グローバル・ジロロモーニで パスタ特集！



◆特注品「創健社 ジロロモーニ」 5円～135引きセール！

3171	★高山さんのトマト水煮	900ml	1480円	→ 15円引	1467	プロポローネチーズ	380g	2052円	→ 20円引
3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引	1468	プロポローネピッコロ	100g	583円	→ 10円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引	1469	モツツアレラチーズ	100g	518円	→ 5円引
3167	★ニンニクの芽ペースト(小)	90g	517円	→ 5円引	1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	→ 5円引
3166	★ニンニクの芽ペースト(大)	180g	842円	→ 10円引	3278	有機EX-Vオリーブオイル	250ml	1458円	→ 15円引
1451	パスチャライズ牛乳	1ℓ	459円	→ 5円引	3326	ベニ花オイルのツナ缶	90g	486円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	254円	→ 5円引	3327	さば味付け缶	190g	454円	→ 5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1091円	→ 15円引	3328	いわし味付け缶	100g	368円	→ 5円引
1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	→ 10円引					(いわし味付け缶 11月値上げ予定)

### 今週のスポット品

#### 再開セール

5540 ビッグアーモンドチョコレート 400g 1642円 → 20円引



砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。香ばしいアーモンドを粒のまま入れたビッグサイズのチョコレート。

5541 ミルクチョコレート 70g 368円 → 5円引



北海道産の牛乳から作ったミルクパウダーをたっぷり使用し、クリームパウダーを加えたまろやかで口どけのよいミルクチョコレート。砂糖の代わりにパラチノース・還元麦芽糖水飴を使用。乳化剤不使用。

※A4サイズの特別注文書「創健社お菓子」でご注文ください

### いわし味付と長ねぎの全粒粉スパゲッティ

＜材料＞

全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ 160g  
 いわし味付 1缶  
 長ねぎ(みじん切り) 1/2本  
 水 1600ml パスタ茹で用  
 塩 16g パスタ茹で用



＜作り方 2人分＞

- 鍋に茹で用の水を入れ、沸騰したら塩を加え全粒粉スパゲッティを7分茹でる。
- フライパンにいわし味付けを汁ごと入れてほぐし、長ねぎは仕上げ用に少量残し、残りを加えて軽く炒める。
- ①のスパゲッティが茹で上がった②に加え、加熱しながら全体をよく混ぜる。
- 器に盛り付け、残しておいた長ねぎを上へのせ、お好みでオリーブオイル(分量外)を少量かけて、出来上がり。

### 今週の特注品

..10/24..27届け..

☆井筒「生ワイン予約」 ..12月上旬届け予定..

生のまま瓶詰めしたワインは、濁りや澱、微炭酸、そして体にやさしい酵素も含まれ、フレッシュな味わい、フルーティーな香りが楽しめます。

☆ライブコットン「People Tree」

肌にやさしいオーガニックコットン秋冬コレクションです。かわいいムーミンプリントジュートミニパック。

☆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！

### 木次乳業HPより

Q. 1 一般の牛乳とパスチャライズ牛乳はどちらがうの？

一般の牛乳の多くは、超高温殺菌(120℃～130℃2秒間殺菌)です。一方パスチャライズ牛乳は天然(生乳)の性質を残しつつ、有害な菌を死滅させることのできる65℃30分間の低温殺菌または72℃15秒間で殺菌します。そのため、パスチャライズ牛乳中のタンパク質は、ほとんど熱変性しないため、カルシウムと共に体内でゆっくり消化吸収されるのです。「パスチャライズ」の語源は、この殺菌方法を考えたフランスのパスツール博士の名前からきてます。

Q. 1 ナチュラルチーズってなに？

生乳に乳酸菌や凝乳酵素(レンネットなど)を加え、水分(乳清、ホエイなど)を除いて作ります。そして熟成方法・期間の違いによって個性が生まれます。塩水やワインなどで洗いながら熟成させたり、安全が確認されているカビや酵母を与えて繁殖させ熟成するものもあり、その種類は世界で1000種類以上あるそうです。生きた乳酸菌などによって、熟成とともに風味が変化しますので、お好みの食べ頃でお召し上がりいただけます。

### いなかもん倶楽部「ニンニクの芽ペースト」

いなかもん倶楽部の活動の中から生まれた「にんにくの芽ペースト」。ごはんに乗せてお手軽ガーリックライスにしたり、パンに塗ればガーリックトースト、ドレッシングに混ぜてもよし、カルパッチョやかつおのたたきなどにも！

