

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/7		11/14

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/10		11/17

※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。



考える会公式LINE

緊急！元気豚生産者応援セール！

考える会自慢の豚肉「島川さんの元気豚」ご協力お願いいたします。



阿蘇市・島川さんご夫婦

注文書No. 45～No48にかけて、生産者応援セールを実施しています。現在豚肉の在庫が豊富にあり、生産者島川さんの出荷に影響が出ております。そこで、考える会自慢の「元気豚」をたくさん食べて、生産者を応援する企画を行う事となりました。皆様のご協力をお願い致します。

詳しくは特別注文書(A4)をご覧ください
 定例注文書(A3)でもご注文いただけます

※一頭買いシステムについて

一頭買いシステムとは、豚肉を部位毎に購入するのではなく、豚一頭を部位関係無く全て買い取るシステムです。一頭買いを行う理由として、生産者の負担を軽減し継続的に安定した生産の補助が出来る為、考える会では生産者を支えると言う意味で、一頭買いシステムを導入しております。その為、部位毎に需要の差が出ると、どうしても多い・少ないと言った問題が発生してしまいます。



モミガラを敷き詰めた発酵豚舎。広いスペースで元気に走り回り、健康で大きく成長していきます。

「今週はシチュー特集」

少しずつ気温も下がってきましたね。里芋やレンコンなどの秋の根菜類の収穫も始まりましたので、今週はシチュー特集を企画しました。この機会にぜひご利用ください。詳しくは裏表紙に紹介しています。



「コーンシチューフ레이크」

国内産小麦粉に非遺伝組み換えコーン、有機ベニバナ油を使用しています。北海道産牛乳から作ったミルクパウダーをブレンドして仕上げたコクと甘味の優しい味わいです。

3347 コーンシチューフ레이크
 180g 508円(税込) 5円引



「デミグラス風ソース」

動物性原料を一切使用せず、植物性素材のみで仕上げました。シチュー、ハヤシライス、煮込みハンバーグなど幅広くお使いいただけます。

3346 デミグラス風ソース
 180g 486円(税込) 5円引

遺伝子組換え飼料・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。

1715 神山鶏 モモ 270g 701円(税込) 10円引
 1716 神山鶏 ムネ 210g 415円(税込) 5円引
 1723 神山鶏 ミンチ 200g 547円(税込) 5円引



北村きのご園(鳥取)

培地には約2年堆積し不純物を取り除いた国産杉のおが屑と、ふすま、米糠だけを使用しています。農薬なども使用せず、とても希少価値のある方法で生産されています

3190 エリンギ 100g 135円(税込) 5円引
 3191 えのき 100g 113円(税込) 5円引



☺ 日中は暖かいのですが、朝晩は寒いくらいです。若いころは寒さに強かったのですが、近年は逆に弱くなりました。早々とズボン下、電気毛布と冬本番のようです。例年、秋には地区の共同作業が多いので、日中は薄着、夜は着ダルマになり、家内から笑われます。インフルエンザの季節になりましたので、皆さんも体に気をつけてください。

..10/24 阿蘇市・島川和也..

☺ イノシシが畑に入り、キレイに整形した畝をほじくり返すので、電柵で畑全部を囲む事にしました。夕方まだ電機はきてないかな？と電柵をちょんちょんと触ってみたら何も感じなかったので、大丈夫かなと思いつかり触ってみるとビクビク！！4000Vの電流はかなりききました！イノシシもビクビクする事でしょう！しかしながら畑を守るのは大変だなーと思う今日この頃です。

..10/20 網田町・本田泰晴..

☺ 雨が降らずに困ってます。光合成の大事な要素なので、光ばかりがあってもしょうがないです。水がないと金も動かないので、畑の片付けも進みません。本当に困ったものです。

天候の不順にも悩まされますが、資材や種の依存度の高い日本では作物を育てるコストが高くなり、採算が合わず、やめる人が増えるかもしれません。

食糧危機、いよいよ現実的になってきました。私たちもやり方をかえていかないとと思いますが、消費者もこのままではすまないことをふまえて準備した方がいいかもしれません。

..10/24 合志市・高山健也..

☺ 気が付けば10月も半ばで、今年もあと2ヶ月ちょっと。早すぎます(笑)。どんどん種まきや定植して、夏野菜を片付けしたいなと思っています。

さて、自分の畑は大津町にあるのですが、この大津町にTSMCの影響か、今まで農地だった所が整備され、何か住宅とかが建つのかなと…。近くの酪農家の知り合いは、牧草を作っていた畑を返してほしいと言われたらしく…。自分も全部の畑を借りているので、返してくれと言われたらどうすればいいのかと心配になります。経済優先の世の中ですが、今一度考えてほしいものですね。

..10/20 大津町・山本瑞樹..



生産者だより(10/20 ラインメッセージより)

西原村の田上です。

もち米の収穫を行いました！収穫祭には白餅と餡餅にして持ってきます！是非皆さんお越し下さい。

もう少しすればサツマイモの収穫も始まります！

今年は初めて保育園の収穫体験の依頼が2つの園から来ていて収穫も盛り上がりそうです。

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

昨日、佐藤真実さんの新米152袋が無事搬入され、今年の新米、総計760袋が米倉庫に納められました！積み上げられた米が圧巻の眺めを呈しております。この数は直近5年では一番多い収穫量となります。米生産者のみなさんおつかれさまでした。そしてたくさん食べましょう！まだまだ予約米の受付継続中ですので、ご検討中の方々はぜひご予約お願いします！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..10/24 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

朝晩の冷え込みはだいぶ進んできました。

日中の気温は、過ごしやすい程ですが、徐々に冬の天気が近づいているようです。雨も少なく本格的な冬には水が不足するかもしれないと聞き、少し心配です。

最近豚肉の発注が抑えられているようで、少し在庫に余裕があるようです。みなさまもご協力よろしく申し上げます。

10/24 A1コース 村上 卓..

～行事予定～

・収穫感謝祭

: 11月25日(土) 熊本のちと土を考える会事務所

高山農園より レッド辛味ソース(No.3179)

商品名	レッド辛味ソース 80g
原材料名	ハラペーニョ(自家農園産) ★玄米酢 玉ねぎ(自家農園産) はちみつ にんにく(自家農園産) ★しらしめ油 ★天日塩 ★ =考える会より購入
商品特徴	赤く熟したハラペーニョと玉ねぎとにんにくの半量はオーブンでじっくりと焼き、半量は炒めてじっくり煮込んで、二つを合わせてペースト状にしました。調理の最中は、目と鼻と喉が刺激で大変な事になります。来年もつくるかは人気次第です！
召し上がり方・利用方法	フライのソースに、お刺身や餃子に、マヨネーズと混ぜピンクソースにして、サンドイッチやバーガーに挟むと良いアクセントになって美味しい。何にでも、ちょっと辛味が欲しい時に使ってみてください。

野菜・果物だより

佐藤昭人さんからごぼうが始まりました！

ごぼうといえば、食物繊維。イヌリン、セルロースなど、食物繊維は消化吸収されずにお腹を通過して胃腸をきれいに掃除し、腸内に悪玉菌が繁殖するのを防ぎます。皮の近くには香りと旨みが集中しているので、皮はむかず、泥を落とすだけで調理。アクも旨みの一部なので、油で炒める、揚げるなど、アクごと調理してアクを旨みに変えましょう。 大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より

「柳川風ごぼうとし丼」

「材料」 ごぼう・さがき(細切りでも良い)150g ネギ・小口切り少々 牛肉(バラ肉)・200g 卵・3個
A だし汁・1カップ 醤油・大さじ3 酒・大さじ2 みりん・大さじ2 砂糖・大さじ1



- ① ネギは小口切り、牛肉は小間切りにする。
 - ② 鍋に油を熱し、牛肉を炒め肉の色が変わったら、よく水をきったごぼうを加え炒める。
 - ③ ごぼうに火が通ったらAを加え20分程煮る。
 - ④ ③の味がしみたら溶き卵を加える。半熟状になったら火を止め、ネギを入れ蓋をして少し蒸らす。
- ※ 材料、調味料は好みにより加減してください。 清和の生産者 佐藤昭人さんからのレシピです

御領ブロックAさんに
教えていただきました

「生姜粉末の作り方」



- ① 土をきれいに落とす(皮はそのまま)生姜を繊維に沿って薄くスライスする。
 - ② カラカラになるまでざるに干す
 - ③ すり鉢で粉末にする。
- ※ 今の時期の生姜が一番キメ細かな粉になるそうです。
一年間保存して夏場などの生姜の無い時期に使うそうです。お試しください。

「生姜ご飯」

「材料」 お米・3合 生姜・50gくらい 人参・30g
春夏秋冬だしの素・大さじ3 塩・少々

- ①生姜は千切り、人参はみじん切りにする。
- ②お米に春夏秋冬だしの素(大3)+水を入れて、塩少々を加え、生姜、人参を入れて炊く。

「辛煮生姜」

「材料」 生姜・50g 醤油・大さじ2と1/2 酒・大さじ2と1/2

生姜はきたないところだけ皮をむき、マッチの軸より細い程度の千切りにする。それを鍋に入れ、醤油、酒を入れて弱火にかけ、時々混ぜながら煮汁がすっかりなくなるまで煮つめて皿にとりさます。

※酒の肴、お茶漬け、お弁当のおかず、焼き魚のあしらい などによい。

第40期 第1回 運営委員会だより

2023・10・11(水)9:30~11:50 ミナテラス

① 今期の活動について

●ブロックの活性化

- ・料理会とブロック会を組み合わせる
- ・御船ブロックなど委員の担い手がいない状況 新しい人を探す機会に
- ・チラシだけでは迷う 声かけは大事
- ・キャロットにブロック会の連絡が必要
- ・各ブロックの担当へ組合員の入退会を連絡
- ・個人情報承諾を早くとってもらう
- ・組合員情報を知りたい=事務所から運営委員会に一人は来て欲しい
- ・生産者担当制を復活させる=逆援農などで協力できる
- ・宇土ブロックを作りたい 田崎や川尻ブロックとの関係どうする？

●運営員の役割(委員会報告と意見の集約など)

- ・あまり厳密に決めると負担感が増し、参加者がいなくなるのでは
- ・負担感がなく、また、疎外感がないということに気をつけたい

●進行について

- ・テーマは「ブロックの活性化」
- ・昨年同様「しらせる・まなぶ・つなげる」の3グループに分かれる？
- ・効果はあった 意見は言いやすい
- ・全員で同じ議題を話し合うのも良い
- ・昨年とメンバーは変えたほうが良いのでは
- ・①共通の議題をみんなで話し合う ②分かれる でいいのでは？
- ・具体的には決めずに、とりあえず三つに分け、仕事を分担しては？
- ・それぞれブロック活動を別に担ったり、一緒に担ったりと

② その他

- ・広報委員会を立ち上げる(本田き・山本ゆ・前田ゆ)
- ・マルシェもやっていきたい(たかみやさん)



シチュー・グラタン特集!

3190	エリンギ	100g	135円	→	5円引
3191	えのき	100g	113円	→	5円引
1715	神山鶏 もも	270g	701円	→	10円引
1716	神山鶏 むね	210g	415円	→	5円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→	5円引
1451	パスタライズ牛乳	1ℓ	459円	→	5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	254円	→	5円引
1465	赤玉チーズ	180g	1091円	→	15円引
1466	カマンベールチーズ	120g	1037円	→	10円引
1467	プロボローネチーズ	380g	2052円	→	20円引
1468	プロボローネピッコロ	100g	583円	→	10円引

1469	モッツアレラチーズ	100g	518円	→	5円引
1471	ナチュラルスナッカー	70g	508円	→	5円引
2001	北海道バター(加塩)	150g	402円	→	5円引
2004	北海道バター(無塩)	150g	431円	→	5円引
2002	紅花ハイプラスマーガリン	180g	346円	→	5円引
3333	よつ葉のスキムミルク	150g	360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
3367	ショートパスタ(マカロニ)	300g	416円	→	5円引
3009	★小麦粉	500g	345円	→	5円引

◆特注品 オーサワジャパンより

5081	オーサワコクと旨みのデミグラスルウ	120g	572円	→	10円引
5082	オーサワ まろやかシチュールウ	120g	518円	→	5円引

オーサワ コクと旨みのデミグラスルウ



小麦粉の代わりに玄米粉でつくった植物性デミグラスルウ。深いコクで、素材の旨みを引き立てる
 ■ハヤシライス、シチュー、ハンバーグソースなどに
 ■フレークタイプ ■1袋で5~6皿分
 原材料:有機パーム油(コロンビア)、玄米粉[米(山形・宮城・秋田県)]、粉末野菜[トマト(イタリヤ他)、玉ねぎ(アメリカ)、にんにく・生姜(中国)、セロリ(インド)]、メープルシュガー、酵母エキス、食塩(天日塩)、馬鈴薯でん粉[じゃがいも(北海道)]、濃縮りんご果汁、有機立科豆みそ、赤ワイン、麦芽エキス(大麦由来)、有機ココア、有機こしょう

よつ葉バター 加塩



十勝の大自然が育んだミルクの味わいと、コクが活きた贅沢な風味です。
 内容量 150g
 原材料名 生乳(北海道十勝産)、食塩

◆特注品 創健社より

5573	くせになるこだわりのオイル&コーンシチュー	110g	638円	→	10円引
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ	110g	486円	→	5円引

創健社 くせになるこだわりの オイル&コーンシチュー 110g



ラードや牛脂、乳製品など動物性原料を使用せず、植物素材100%で仕上げたフレークタイプのシチュールウ。カメリナオイル使用。友利新さん代表のメディスキンと創健社のコラボ商品。5皿分。
 原材料:米粉(米(新潟県))、植物油脂(有機パーム油、カメリナ油、有機オリーブ油)、粉末野菜(とうもろこし粉末、玉ねぎ粉末、にんじん粉末)、食塩、大豆粉末、砂糖、酵母エキス、白ワイン、昆布粉末、香辛料

よつ葉バター 無塩



十勝の大自然が育んだミルクの味わいとコクが活きた贅沢な風味。パンやお菓子作りにもどうぞ。
 内容量 150g
 原材料名 生乳(北海道十勝産)

今週の特注品

..11/21..24届け..

☆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。

☆クックたかからの冷凍お惣菜

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!

◆特注品 オーサワジャパンより新商品



詳しくはチラシをご覧ください。

5090	オーサワの玄米粉パンケーキミックス	200g	313円	→	5円引
5091	砂糖不使用パンケーキミックス	200g	324円	→	5円引

商品についてのお知らせ

◆「天草産芽ひじき」在庫なくなり次第量目変更

2031 天草産芽ひじき 27g → 20g

記入は赤など目立つ色でお願いします

カレー、シチュー		梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		お茶、紅茶、コーヒーなど 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 限定 休	創健社のお菓子		4002	詰替ハ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 5円引	3321	ビーナッツクリーム150g 464円 創健社	3728	下田さんの釜炒り茶ティーマック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 5円引	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 休	農産加工品		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	3510	クリームサンドクラッカー マーブ風味 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	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3542	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	3548	ミレービスケット 165g 346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	3529	サンコーのど飴 14粒 151円 在庫限り	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	3520	小倉ようかん 58g 173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	3552	アーモンドキャラメル 165g 378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	3134	きくらげ(熊本産) 20g 500円	3739	たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食	3535	ポテトチップス(しお味) 58g216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	3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3729	パロ・ブランコーヒー粉 200g 972円	3557	ミルクスティック 100g 324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 471円	3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円	3514	のりり揚げ餅 40g 238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	3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円	3517	スイートポリコーン 85g 216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	★考える会オリジナル乾麺		3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4031	詰替・ちのしおベビー泡の全身ソープ280ml 495円	3808 ★いのちの雫 25度 720ml 1558円	
3269	トマトピューレ320g 356円	3391	★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉	協力生産者 西山さんの菊芋使用 食べ過ぎ注意		3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3806 ★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円	
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g616円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3101	焙煎 菊芋チップクラッシュ(西山さん) 80g 845円 限定	3531	ミニどら焼き 6個 410円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	ワイン、自然酒	
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3390	★そうめん200g291円 久保さんの小麦粉	光食品のジュース類		3519	黒棒 8本 335円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	3813 自然酒純米吟醸(小)720ml 1806円	
小麦粉・雑穀・豆		3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	限定!! 内野家uchipac 日本のお惣菜		4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3815 自然酒純米原酒(小)720ml 1587円	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円	3394	★乾そば 200g 540円限定	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3401	国産竹の子と昆布の炊き合わせ 120g 432円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3823 井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円	
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	麺類		3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3402	国産ひじきと大豆の炊き合わせ 135g 432円	ボックス(太陽油脂)商品		3824 井筒ワイン 白辛口720ml 1539円	
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬) 5円引	3362	くず切り 100g 464円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円	3403	国産さばの煮つけ 1切れ 486円	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	
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3365	国産はるさめ 100g292円 金正食品	3766	オガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	3404	国産ぶりの塩焼き 1切れ 486円	4042	ハックスチロン 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	
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g799円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3767	1箱オガニックジンジャーエール30缶 4180円	3405	国産千切り大根の含め煮 120g 432円	4043	ハックスチロン リップクリーム3.5g 715円	3835 有機栽培フレアムール(瓶) 330ml×12本 4092円	
3294	国内産有機大豆 200g 454円 再開	3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円 5円引	3768	オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	浅漬の素 漬物		4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	3836 有機栽培フレアムール(瓶) 1本 352円	
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3370	醤油らーめん3食 599円 創健社	3769	1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3257	富士ビクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4045	ハ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	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	3772	オガニックぶどうジュース160g3缶 551円	3281	7日浅漬の素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4046	ハ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	
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	3773	オガニックぶどうジュース160g30缶5343円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	化粧品		注文随時受付中商品 1週間~2週間補品に時間を頂きます。	
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品	3374	新) 四川風らーめん3食 713円 創健社	3764	国産有機トマトジュース(無塩)160g3缶 551円 休	3288	補充用麴屋甚平熟成ぬか(乾燥)400g400円	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	◇マル球産業株式会社	
3096	★地大豆きなこ(みさお大豆)100g313円限定 休	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3765	1箱国産有機トマトジュース(無塩)160g30缶5343円 休	ふりかけ・缶詰		4051	スキンケアイソニックオイル30ml 1225円	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	
3292	国内産有機きな粉 120g 346円	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 799円	3780	オガニックりんごジュース190g3缶 518円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	4064	馬油(液状)55ml 1906円 ソンバーク	4085 スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)302円	鍋スープ 創健社 鍋シーズン到来!		3781	1箱オガニックりんごジュース190g30缶5028円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4053	★へちま水(原液)300ml 838円	4096 スーパーカッターカくん 標準価格36300円 期間限定価格31900円	
3315	有機いりごま・黒80g(ボリビア産)248円 終了予定	鍋スープ 創健社 鍋シーズン到来!		ジュース、飲み物 セール		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	本田さんの肥料			
宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3600	とり塩鍋スープ 600g 324円	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		
3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円	3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円	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		
3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 459円	3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 324円	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 400円 創健社				
3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 467円	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円	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				
3338	すり金ごま(宮崎) 30g 467円	3604	寄せ鍋スープ 600g 324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(ほうれん草キハッ)5食661円				

緊急！元気豚生産者応援セール！

注文書No.45～No48にかけて、生産者応援セールを実施致します。現在豚肉の在庫が豊富にあり、生産者島川さんの出荷に影響が出ております。そこで、考える会自慢の「元気豚」をたくさん食べて、生産者を応援する企画を行う事となりました。皆様のご協力をお願い致します。

考える会自慢の豚肉「島川さんの元気豚」ご協力お願いいたします。



■もみがら発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています

もみがらを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。

■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に

生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

■脂肪もうまい

生後200日前後の長期飼育をし、出荷前の仕上げの飼料に大麦の割合を多くする事で、良質な脂肪になります。元気豚の美味しさの秘密のひとつですね。

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

たくさん食べてね♪



配送日

火コース 11/14

金コース 11/17

提出日

火コース 11/7

金コース 11/10

セール対象商品

商品番号	商品名	注文数
1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円 30円引	
1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円 50円引	
1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円 15円引	
1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円 20円引	
1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 20円引	
1014	★元気豚ミンチ 200g 435円 10円引	
1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円 20円引	
1007	★元気豚モモブロック500g 1178円 30円引	
1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 15円引	
1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円 20円引	
1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円 20円引	
1026	★元気豚ローススライス 250g 748円 20円引	
1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円 30円引	

No.46 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 11/21	金コース 11/24	提出日	火コース 11/7	金コース 11/10
-----	------------	------------	-----	-----------	------------

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してきました、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も何処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組

No.	商品名		注文数	規格	価格
1980	チキンカツ	シンプルなササミのフライです。カロリー控えめでさっぱりと召し上がれます。袋から出して自然解凍しフライパンやオーブンで温めてください。		2枚入り	442
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みました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	475
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。		150 g	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。		130 g	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。		170 g	599
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。袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		230 g	574
1899	すきやき風コロッケ	牛挽肉をじっくり煮込んでじゃが芋に練り込んであります。1ランク上の美味しさです。自然解凍し、フライパンやオーブンで焼いて温めてください。		150g	457
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。		150 g	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。		150 g	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
1850	中華おこわ	豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った、油で炒めたおこわです。自然解凍して蒸し釜などで温めてお召し上がりください。		200 g	446
1805	れんこんバーグ	レンコンをたっぷり使った鶏肉入りのハンバーグ。とってもヘルシーです。自然解凍して、フライパンで温めてお召し上がりください。		40 g × 4個	614
1843	ちらし寿司の素	酢、ご飯そしてちらし寿司の素を混ぜ込むだけで簡単に美味しいちらし寿司ができます。		150 g	686
大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜					
1952	車麩のフライ			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
1985	グッドミーそばろみそ風	一口食べたら病み付きになります。ベジに関わらずどんな料理にも合います。便利さもさることながら美味しい、嘘か、誠かは自分の舌でお試し下さい。		80 g	476
1986	グッドミーパクパク餃子	餃子嫌いの方は聞いたことがありません、売れすぎて一時中止した商品のリメイク版、新工場稼働に伴い製造開始、改めてよろしくお願致します。		12個	414

No.46 特別注文書-B

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

オーサワジャパン

配送日	火コース 11/21	金コース 11/24	提出日	火コース 11/7 金コース 11/10
-----	-------------------	-------------------	-----	----------------------

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オ-サワの野菜ブイヨン8包 5g×8		464
5002	2354 オ-サワの野菜ブイヨン30包 5g×30		1,458
5003	3379 オ-サワの中華だし 5g×8		518
5005	2507 海の精ペッパーソルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g		346
5007	0905 オ-サワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オ-ガニック粒マスタード(ナイキフズ) 90g		594
5011	0631 オ-サワの玄米水飴 250g		961
5012	6167 オ-サワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,366
5014	9316 オ-サワ鉄火みそ 70g		885
5015	0911 生おろし生姜(チューブ) 40g		421
5016	1997 オ-サワのりつく 100g		529
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,274
5020	0687 オ-サワうめしょう 250g		1,404
5021	0658 セイタン 180g		518
5024	0394 アルチネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g		467
5025	4161 オ-サワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オ-サワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g		453
5079	9465 オ-サワスパイス香るカレーウ(甘口)120g		572
5080	2491 オ-サワスパイス香るカレーウ(中辛)120g		572
5081	2468 オ-サワコクと旨みのデミグラスウ120g 10円引		572
5082	2469 オ-サワ まろやかシチュールウ120g 5円引		518
5075	9376 有機白ごまペースト 250g		1,242
5076	9377 有機黒ごまペースト 250g		1,242
5077	555 徳用出し昆布(利尻) 120g		1,890
5078	6694 日高産カット出し昆布 80g		734
5239	4202 オ-サワの高菜漬(きざみ) 130g		297
5252	9248 北海道米油 600g		1,037
●お菓子他 NEW			
5090	9584 オ-サワの玄米粉パンケーキミックス 200g 5円引		313
5091	9822 砂糖不使用パンケーキミックス 200g 5円引		324
5074	2985 ベーキングパウダー 10g×4		529
5044	3333 オ-サワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g		288
5053	9665 ナチュラルクッキー・アルグレイ 80g		432
5054	4134 芋せん(千本) 78g		475
5072	1950 オ-サワのデーツ 120g		648
5088	6178 つぶしあん 350g		486
5089	4186 こしあん 350g		486
5253	9418 オ-サワの十五穀シリアル 150g		594

商品No.	商品名	数	価格
●飲み物			
5038	6370 オ-サワの有機玄米甘酒 200g		378
5068	3113 オ-サワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オ-サワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オ-サワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		113
5043	6190 有機豆乳 無調整 1ℓ		386
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		248
●ご飯の素シリーズ			
5342	4193 オ-サワの山菜ごはんの素 170g	休止	496
5340	9469 オ-サワのたけのこごはんの素 150g		475
5333	6130 オ-サワのベジ釜飯の素 170g		432
5334	6112 オ-サワのベジ五目ごはんの素 150g		432
5335	6105 オ-サワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		432
5336	6111 オ-サワのきのこごはん飯の素 140g		432
5337	3833 オ-サワの具だくさんちらし寿司素 150g		496
●レトルトカレー・スープ			
5026	2338 オ-サワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オ-サワのわかめスープ 6.5g×7包		831
5027	2349 オ-サワのベジミートソース 140g		324
5029	3666 オ-サワのベジカレー・レトル(甘口) 210g		410
5030	3667 オ-サワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		410
5032	3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g		399
5031	3677 レトル・ベジきのこカレー 210g		432
5028	9291 オ-サワのひよこ豆カレー 210g		399
5140	6175 オ-サワのベジキーマカレー 150g		399
5033	3681 こどものベジカレー 100g×2		529
5034	3684 こどものコンクリムシチュウ 100g×2		529
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		442
●オ-サワの玄米ラーメンシリーズ			
5343	6569 ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g)		314
5344	6685 ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g)		237
5345	6686 ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g)		248
5346	6687 ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g)		243
5347	6688 ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g)		275
●チョコレート(冬季限定)			
5326	7896 エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ		680
5327	7880 エキストラダークチョコレート 99%		680
5328	7878 エキストラダークチョコレート 92%		680
5329	7879 ダークチョコレート 75%		680
5330	7897 クランベリーダークチョコレート		680
5331	7898 オレンジダークチョコレート		680
5332	0892 ダーデン有機 チョコレートダーク100%	休止	864

No.46 特別注文書-B

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

創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配達日

火コース 11/21	金コース 11/24
------------	------------

提出日

火コース 11/7	金コース 11/10
-----------	------------

お菓子 カレー シチュー他

商品No.	商品名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g		1,642
5541	ミルクチョコレート 70g		368
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		1,026
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		1,080
5524	手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5525	手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5526	五穀せんべい しお味 90g		314
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		314
5528	玄米このは うす塩味 80g		324
5530	大粒 柿の種 120g		612
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60g		221
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g		616
ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ			
5583	新・春夏秋冬だしの素		1,253
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		454
5556	有機プレミアムソース 200ml		648
5573	くせになるこだわりのオイル&コンシチュー110g 10円引		638
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		465
5559	ひよこ豆粉のシチューールウ(中辛)110g 5円引		486
5534	グルメカレー(中辛)115g		400
5546	インドカレー(辛口)115g		400
5571	マイルドカレー(甘口)115g		400
5666	有機ハヤシライス 100g		497
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g		454
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g		551
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		357
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		357
5550	植物素材のホーロー風パスタソース(レトルト)140g		465
5574	植物素材のチリコン風パスタソース(レトルト)150g		562

ジロロモーニ

商品No.	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラヴァージンオリーブオイル 3ℓ		13,500
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5516	デュラム小麦有機スパゲッティーニ500g		518
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g		518
5514	デュラム小麦有機スパゲットーニ500g		518
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		373
5515	デュラム小麦 有機ファルファツレ250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g		373
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミンテグラーレ500g		518
5503	古代小麦グラツィエラ・ラ有機スパゲッティセミンテグラーレ300g		518
3278	エキストラヴァージンオリーブオイル250ml 定例注文書でご注文ください		1,458
5510	(徳用)有機エキストラヴァージンオリーブオイル500ml		2,646
5511	有機バルサミコ酢 250ml		1,836
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g		702
5509	有機パスタソース アラビアータ300g		702
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g		702
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g		702
5518	有機トマトケチャップ 300g		476
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り350g		497
5590	有機ダイストマト缶 400g		270
5591	有機ホールトマト缶 400g		270
創健社			
5581	地中海の天日塩 700g		345
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		302
5544	熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		443
5664	さば味噌煮缶 190g		432
5665	さばカレー煮缶 190g		454
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g		430
5596	クイックSOY バラ肉タイプ 100g		430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g		430

みたけ

砂糖不使用 **グルテンフリー** パンケーキミックス

国産 **米** & 北海道産 **大豆** 使用 

◎小麦粉不使用 ◎アルミニウムフリー



砂糖不使用だから…

- ・好きな甘さに調整できる
- ・砂糖の種類にこだわられる
- ・食事系の料理にも



アレンジも！



原材料は米粉、大豆粉、食塩、ベーキングパウダーとシンプル。だからこそ
“一番美味しい配合”
にこだわりました。

砂糖不使用パンケーキ
ミックスのこだわり

- ・国産米粉、北海道産大豆粉使用のグルテンフリー
- ・砂糖・卵・乳製品不使用
- ・アルミニウムフリー

9822 砂糖不使用 グルテンフリーパンケーキミックス

200g 324円（税込）

【 原 材 料 】 米(埼玉県、北海道、石川県)、大豆(北海道)、食塩(シママース)/ベーキングパウダー(アルミニウム不使用)

【開封前賞味期間】 常温で1年

砂糖不使用パンケーキミックス使用 レシピのご紹介



砂糖不使用だから
使い方がいろいろ！



バナナマフィン

材料(底直径4cm×高さ3.5cmマフィン型 6個分)

・砂糖不使用パンケーキミックス:1袋(200g) ・米油等のお好みの油:50g
・豆乳:180ml ・バナナ:1本 ・きび砂糖:40g ・シナモン:少々

作り方

1. バナナ1本の2/3をお皿にのせ、電子レンジ500wで30秒加熱します。
2. ボウルに、油、豆乳、温めたバナナを入れ、バナナをつぶしながら混ぜます。
3. 2.にきび砂糖、砂糖不使用パンケーキミックス、シナモンパウダーをいれ、ゴムベラで混ぜ合わせます。
4. 残ったバナナ1/3を、薄くスライスします。
5. カップケーキ型に3.を流し入れ、その上にスライスしたバナナをのせます。
6. 180℃に予熱したオーブンで20分焼きます。全体にアルミホイルを軽くかぶせて、さらに10分～15分焼きます。竹串をさして、ベタついた生地がついてこなければ出来あがりです。



お手軽ピザ

材料(直径10cm 2枚分)

・砂糖不使用パンケーキミックス:50g ・水:80g ・ピザソース:50g
・ピーマン:15g ・たまねぎ:30g ・マッシュルーム:1個 ・ヴィーガンチーズ:適量

作り方

1. ピーマン、たまねぎ、マッシュルームを薄切りにします。
2. 砂糖不使用パンケーキミックスと、水を混ぜ合わせます。
3. お皿にラップを張ります。その上に2.の生地を丸くなるように伸ばし、電子レンジ600Wで1分加熱してピザ生地を作ります。
4. 3.の生地にピザソース、ピーマン、たまねぎ、マッシュルーム、ヴィーガンチーズをのせ、アルミホイルを軽くかぶせ、オーブントースターで5分ほど焼いたら出来あがりです。



ひとくちスコーン

材料(6～8個分)

・砂糖不使用パンケーキミックス:100g
・米油等お好みの油:30g ・豆乳:60ml

作り方

1. ボウルに、砂糖不使用パンケーキミックスと油を入れてヘラで混ぜます。
2. 1.に豆乳を少しずつ加えて切るように混ぜ合わせます。
3. クッキングシート上で生地を円形にまとめ、6～8等分に三角形に切り分けます。
4. 200℃に予熱したオーブンで20分焼いたら出来あがりです。



※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2023年9月現在のものです。

オーサワの
玄米粉パンケーキミックス

おすすめポイント③

① 北海道産大豆粉と国産玄米粉を使用

国産の玄米粉・大豆粉、ベーキングパウダーはアルミニウムを含まないものを使用。素材と配合にこだわってつくったので、プレーンのままでもふっくら美味しいパンケーキが出来上がります。

② シンプルな原料

原料は、玄米粉、大豆粉、食塩、ベーキングパウダーのみ。余計なものは使用せず、素材の味をお楽しみいただけます。

③ 砂糖不使用ならではの、アレンジいろいろ

砂糖不使用なので、朝食やお食事系のパンケーキにも使いやすく、ドーナツやケーキ、蒸しパン、マフィンなどさまざまなアレンジレシピにおすすめです。



オーサワジャパン株式会社

〒153-0043 東京都目黒区東山三丁目1番6号 TEL.03-6701-5900 FAX.03-6701-5911
ohsawa-japan.co.jp

※商品の価格・内容量・包装・仕様等は2023年9月現在のものです。

23090J-8161



商品の詳しい情報や
アレンジレシピをHPで
ご紹介しています!



gluten free pancake mix

OHSAWA
JAPAN
Microbiotic Foods

オーサワの
玄米粉パンケーキミックス

ふっくら

やさしい味わい



- 北海道産大豆粉・国産玄米粉使用
- 砂糖・卵・乳製品不使用
- 小麦不使用
- グルテンフリー

9584 オーサワの玄米粉パンケーキミックス

200g 313円(税込)

- 原材料:玄米(埼玉県、北海道、石川県)、大豆(北海道)、食塩(シママース)/ベーキングパウダー(アルミニウム不使用)
- 開封前賞味期間:冷蔵所で1年



おすすめ『グルテンフリースイーツ』のアレンジレシピが載っています ▶▶▶





パンケーキミックスを使ったアレンジレシピ

揚げないから、簡単ヘルシー

焼きドーナツ Baked Donuts

材料 (6個分)

玄米粉パンケーキミックス …… 100g	：	<ココア生地用>
アーモンドプードル …… 30g	：	・ココアパウダー …… 6g
<A>	：	<トッピング>
・なたねサラダ油 …… 30ml	：	・キャラブチョコチップ …… 適量
・無調整豆乳 …… 100ml	：	・シナモンパウダー …… 適量
・メープルシロップ …… 40ml	：	・ココナッツフレーク、ナッツなど …… 適量

作り方

- 1 パンケーキミックスとアーモンドプードルを混ぜておく。
- 2 別のボウルに<A>の材料を混ぜ、①と混ぜ合わせる。
生地を半分にし、片方はプレーンのまま、片方にはココアパウダーを混ぜる。
- 3 ドーナツ型にうすく油をぬり(分量外)、プレーン・ココア各3等分にした生地を入れる。
- 4 予熱しておいたオーブン190度で18分焼く。粗熱が取れたら、トッピングで飾る。



memo

生地を型に入れる時は、絞り袋を使うとキレイにできます。プレーンのままでも、いろいろトッピングをしても美味しいです♪

memo

生地を休ませることで、粉に水分がなじんで、しっとり美味しいおまんじゅうになります。翌日以降かたくなってしまったら、蒸し直すと、できたてのようなほわほわになります♪



できたてほわほわは至福の味!

おまんじゅう Omanjyu

材料 (小16個分)

玄米粉パンケーキミックス …… 200g	：	メープルシロップ …… 30g
豆腐 …… 100g	：	なたね油(好みの油) …… 10g
水 …… 50g(豆腐の水分量によって加減する)	：	練りあん …… 320g
レモン汁 …… 大さじ1	：	

作り方

- 1 ボウルにパンケーキミックスを入れ、豆腐、水、レモン汁、メープルシロップ、なたね油を入れ、混ぜる。ひとまとまりになったら、10分ほど休ませる。
- 2 練りあんを、ひとつ20gに丸める。
- 3 ①の生地をひとつ25gに分け、丸めて②のあんを包む。
- 4 5cm角に切ったクッキングシートに乗せて、蒸気の上があった蒸し器で10分蒸す。蒸しあがったら、冷まして出来上がり。

©レシピ：焼きドーナツ/クッキングスクールリマ認定インストラクター 平沢きよみ、おまんじゅう/ヴィーガン料理人 河野春菜

けんこつ

383

発行：特定非営利活動法人
全日本健康自然食品協会
東京都文京区本郷 3-19-7 本郷三宝ビル 6階
TEL.03-3814-6052(代) 編集：企画委員会
定価 250 円

シニア世代の睡眠の質をUP! 深く眠るための生活術

快眠セラピスト
睡眠環境プランナー 三橋 美穂 先生に聞く

寝つきが悪くなった、朝早く目が覚めてしまう……。シニア世代のみなさんの中には、「若いころのように熟睡できなくなった」という悩みを持つ人が多いのではないのでしょうか。

実は、体が老化するのと同じく、

も、昼間元気に活動するため、

睡眠の質をなるべく落とさず、維持しておきたいもの。そのためにはどうすればよいのでしょうか。

これまでに1万人以上の睡眠に関する悩みを解決してきた、快眠セラピストの三橋美穂先生に、シニア世代にやさしい睡眠法についてお聞きしました。



三橋 美穂 先生
(みはし みほ)

寝具メーカーの研究開発部長を経て、2003年に独立。これまでに1万人以上の眠りの悩みを解決してきており、とくに枕は頭を触っただけで、どんな枕が合うかわかるほど精通。全国での講演や執筆活動のほか、寝具や快眠グッズのプロデュース、ホテルの客室コーディネートなども手がける。睡眠を多角的にとらえた実践的なアドバイスと、手軽にできる快眠メソッドが、テレビや雑誌等で人気。近著に『眠りのさじ加減 65歳からのやさしい睡眠法』（青春社）がある。<https://sleeppeace.com/>



睡眠の質チェックリスト

下の文章を読み、あてはまる項目をチェックしてください。

- 太陽光にあたる時間が 30 分未満
- 運動や散歩をほとんどしない
- 起きる時間が日によってバラバラ
- 朝食をとらないことが多い
- 昼寝を 30 分以上している
- 夕方以降にうたた寝をする
- 毎日お酒を飲む
- 寝る前にタバコを吸う
- 夕方以降カフェインをとる
- 遅い時間に食事をする
- 寝る直前にお風呂に入る
- 首や肩、腰、背中が凝っている
- 寝床で考えごとをしている
- 寝床でスマホやテレビをみている
- 眠れなくても寝床で横になっている
- 枕やマットレスが体に合っていないと感じる
- 寝室に外から光が入ってくる
- ペットと一緒に寝ている

※上にあげた項目は、すべて睡眠の質を落とす生活習慣。当てはまる項目が多ければ多いほど、よく眠れていない可能性があります。できる範囲で、少しずつ改善していきましょう。

三橋 睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌量は、子どものころにピークを迎え、その後は加齢とともに減っていきます。60歳を過ぎると、微量しか分泌しなくなるため、若いころのように熟睡できなくなるのはしかたのないことなのです。また、若いときより活動量も減るので、必要な睡眠時間も減っていくのが普通。それなのに、シ

ニア世代こそ、「遅寝早起き」を心がけ、布団に入っている時間を短くしましょう。その方が、深く眠れるようになります。睡眠を妨げるもう一つの習慣が、夕方や夕食後のうたた寝です。私たちを眠りに誘ってくれるメラトニンなどの睡眠物質は、朝起きてから脳の中にたまり、一定量を超えると眠くなるしくみになっています。ところが、夕方以降に眠ってしまうと睡眠物質が放出され、再び一定量までたまるのに時間がかかります。このため、眠り

加齢とともに必要な睡眠時間は短くなる

—シニア世代の不眠は、体になんか影響を及ぼしますか？

三橋 睡眠中には、脳や体のメソテンソスが行われています。睡眠不足が続くと、このメソテンソスがうまく行われず、あらゆる病気のリスクが高まりま

す。

睡眠が不足すると、交感神経が優位になり、ストレスホルモンが増加します。これが、高血圧や動脈硬化を進行させる要因になり、心臓病や脳卒中を引き起こしやすくなります。

また、認知症も睡眠と深い関係があります。脳にアミロイドβというたんぱく質が蓄積されることが、認知症発症の一因であるといわれています。アミロ

イドβは睡眠中に分解され、排出されるのですが、睡眠不足が続くと体外にスムーズに排出されず、体に蓄積されやすくなるのです。

2019年の統計によると、日本人の平均寿命と健康寿命の差は男性で約9年、女性で約12年あります。これを縮めるためにも、よく眠ることが大切なのです。

ニア世代になっても「睡眠時間は8時間がベスト。それより少ないと睡眠不足」と思っている人はまだまだ多いようです。

以前、70代の女性から「夜8時ごろ就寝するのですが、午前2頃目が覚めてしまい、困っています」という相談を受けたことがあります。夜8時から2時まで眠ったら、6時間睡眠なので、70代の彼女には適切な睡眠時間です。布団に入っている時間が長すぎるため、眠れないと感じてしまっているのだと思います。午前0時ごろ就寝し、6時くらいに起きるようアドバイスしました。

三橋 よく眠れているかは、日中の体調で分かります。睡眠の役割は、日中活動するため

睡眠のバロメーターは昼間の体調
—よい睡眠がとれているかどうか、判断する目安はありますか。

たい時間に布団に入っても、なかなか寝付けなくなってしまいます。
昼寝は午後3時までには30分以内とし、夕方うたた寝しそうなになったら、立ち上がって体を動かしたり、家の中を歩いたりして、眠気を吹き飛ばしましょう。

自分に合う枕の作り方

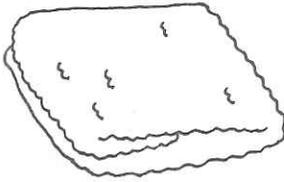
よく眠るため、重要なのが枕。バスタオルを使って、ぴったりフィットする自分だけの枕をつくりましょう。

【用意するもの】

バスタオル3～5枚（薄手なら4～7枚）
フェイスタオル1枚

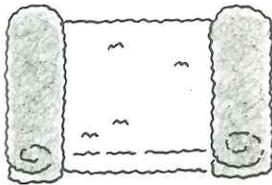
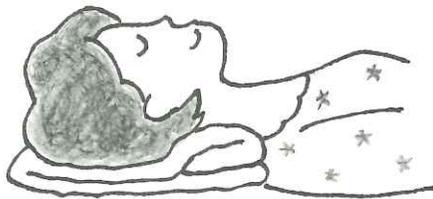


①バスタオル1枚（薄手なら2枚）を横に半分に折り、さらに半分に折って4つ折りにし、片側を8～10cmほど折り返す。折り返したところが首をのせる部分になる。後頭部が丸い人は2回折って高さを出した方がフィットしやすい。

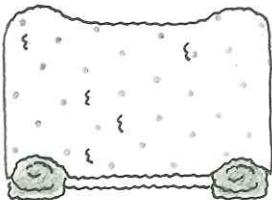


②折り返した部分が内側になるようにして、半分に折る。

③あお向けに寝て、折り返した部分に首をあててみる。首がすっと伸びて、ラクに呼吸ができればOK。高さが足りないと感じたら、平らに折ったバスタオルを下に重ねて高さを調節する。



④バスタオル2枚を、それぞれ①と同じように4つ折りにし、くるくると筒状に丸めて、横向き用の枕をつくる。③の両サイドに置いて、首をのせる部分より高くない場合は、バスタオルを6つ折りにしてから筒状に丸める。



⑤上からフェイスタオルをかぶせ、全体がずれないようにする。

に心身をメンテナンスすること。ですから、日中元気に過ごしているようなら、よく眠れていると考えてよいと思います。眠れないことを気にしすぎず、しまつと、不安や緊張が高まら、ますます眠れなくなってしまう

ます。若いときのような熟睡感がなくなっても、昼間元気に過ごしているなら、「それなりに眠れている」と気楽に考えてみてください。
—睡眠の質をよくするため、ど

のようなことを心がけるとよいのでしょうか。
三橋 「□」禍以降、睡眠が浅くなったと感じているなら、その原因は、太陽光にあたる時間が少なくなったことかもしれま

せん。太陽光を浴びると、脳内で「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンという物質が分泌されます。セロトニンは夜暗くなるとメラトニンに変わるの
で、日中太陽光を浴びることは、よく眠るためにとても大切なこと
なのです。

太陽光の恩恵はそれだけでは
ありません。日光浴をすることで
ビタミンDの生成が促されま
す。ビタミンDは骨を強化して
骨粗しょう症を予防するだけで
なく、免疫力を高め、認知症、
糖尿病、うつ病のリスクを下げ
ることが報告されています。

このほかにも、睡眠を妨げる
習慣はいろいろあります。P2
のチェックリストにあげた項目
はすべて睡眠を妨げる習慣なの
で、思い当たる人は、できるこ
ろから改善してみてくださいさ
い。

ただし、この習慣の中で楽し
みにつながっていること、どう
しても譲れないものは、実践し
なくていいと思います。かえっ
て生活の質を下げてしまっても
しれないからです。
たとえば、晩酌が楽しみとい

う人は、お酒をがまんするので
はなく、少し控えてみてください
い。毎晩ペットと寝たい人は、
大きなベッドに買い替えるか、
ベッドの隣にペット専用のス
ペースを設けるなど、工夫する
とよいでしょう。

あれもこれも一度にやろうと
せず、できることから少しずつ
改善してみてください。

―寝具が自分に合っていないと
感じている人も多いと思いま
す。

三橋 みなさんがとくに気に
なっているのが枕ではないで
しょうか。体に合った枕は、思
いのほか低いのですが、高すぎ
る枕をお使いの方がとても多い
です。高すぎる枕を使っていると、
肩や首のこり、不眠につな
がります。

そこでおすすめしたいのが、
バスタオルとフェイスタオルで
つくる枕です（P3のイラスト
参照）。微調整が簡単にできる
ので、自分に合った枕をつくる
ことができます。ぜひ、試し
てください。

健康 ニュース

高齢者の記憶力低下に マルチビタミンが効く

加齢と共に物忘れ
が多くなったという人に朗
報。マルチビタミンを飲んで

いると、最近覚えた記憶が忘れ難
くなること分かった。この研究
はコロンビア大学とブリガム&ウ
イメンズクリニック（ハーバード
大医学部）との共同研究で、アメ
リカ臨床栄養学会誌に掲載された。
研究では3562人の高齢者を
対象に、ランダムに毎日マルチビ
タミンを与えたグループとプラセ
ボ（偽薬）を与えたグループに分
けて、3年間行なわれ、毎年オン
ラインの神経心理テストで評価し
た。これにより、マルチビタミン（c
entrum silver）を
与えることによって、参加者の最
近知った情報を記憶する能力、特
に認知機能の老化により影響を受
けやすい重要な能力の維持につい
て調べた。

この結果、マルチビタミンを毎
日飲んだ人はプラセボの人と比べ
て、最近の情報を覚える能力が、
時間の経過と共に明らかに維持さ

れることが示された。この効果
は研究が始まって1年後に見ら
れるようになり、研究期間の3
年間持続したと言う。

これらのことから研究者はマ
ルチビタミンの投与は、加齢と
共に起こる記憶力の低下を約3・
1年遅らせることが出来るとし
ている。



LOVE
FOOD
PEACE

おいしい時間が
あふれ出す。

創健社



www.sokensha.co.jp
www.lovefoodpeace.jp