

火曜コース 提出日 ⇒ 配送日
11/21 11/28

金曜コース 提出日 ⇒ 配送日
11/24 12/1

※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

収穫祭に参加される皆さまへ 「駐車場に関するお知らせ」

チラシでご案内していたJAの駐車場は利用できなくなりましたので、**益城町文化会館の駐車場**のみになります。よろしくお願いいたします。（収穫祭実行委員会）

お正月準備セール！

お正月準備企画としまして、今週から4週間を週替わりで調味料類など、いろんな商品の特価をお届けしていきます。この機会にぜひご購入ください。特価商品の詳しくは裏表紙で紹介しています。

味の醸造「味の母」人気商品！



1本で二役！（みりと料理酒）の効果
米・米麴を原料としてもろみを醸造し、塩を加えて熟成させた発酵調味料。みりの旨みとお酒の風味を合わせ持っています。

○人気商品です！是非おためしください

3260 味の母(大)	3261 味の母(小)
1.8ℓ 2160円(税込) 25円引	720ℓ 999円(税込) 10円引

「春夏秋冬だしの素」人気商品！



丸大豆、小麦、天日塩のみを原料にした本醸造醤油をベースに、かつお節、昆布、椎茸のだしをいかしたつゆです。春夏秋冬、四季を通してご家庭で様々なお料理に役立ちます。

○人気商品です！是非おためしください

3263 春夏秋冬だしの素	3262 うすいろだしの素
1ℓ 1253円(税込) 15円引	1ℓ 1253円(税込) 15円引



緊急！ 元気豚生産者応援セール「最終週」

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から始まった「元気豚生産者応援セール」も今週で最後となりました。まだまだ豊富な元気豚の在庫がありますので、考える会自慢の「元気豚」をたくさん食べて、生産者の応援をよろしくお願いいたします。

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

12月29日(金)は火曜・金曜コース合同の「年末合同配送」です
お正月用品を中心に全コースに配送します

予約2回目 「お正月用食材」 12月29日配送



お正月用の「お餅、練り製品」などの**予約注文2回目**です。考える会生産者オリジナルのお餅や、原材料から製造方法にまでこだわった松下蒲鉾店さんの練り製品など、お正月は考える会の食材でお迎えください。

先週も同じ注文書を配布していますので重複注文にはご注意ください



☘ 今までは箱罾でイノシシを捕っていたのですが、今シーズンからくくり罾を導入して捕ろうと考えています。獣害があまりにも増え、何とかしなければとワイヤーで足をとらえるくくり罾でイノシシや鹿を捕ろうとYouTubeを見て勉強しています。ちなみに家内は魚釣りのYouTubeを見て研究しています。爺さんは山へ猪狩りに、婆さんは海や川に魚釣りにといったところです。

・・11/7 御船町・高丸和彦・・

☘ 11月に入りましたね。少し肌寒くなったな～と思っていたら、まだ暖かい日が続くようです。今年は地震や台風、大雨の影響がほとんどなく、周りは穏やかでのおんびりした気分を味わいたい所ですが、昨年から外に出ることが多く、人間関係も広がって、オンラインで繋がって部屋の中にいることも増えて、なかなかのおんびりとできていませんが、秋の夕焼けや夜空をふと眺めると何だかホッとします。周りは山に囲まれて、水もなく野生動物の影響もあって、不便な所もありますが、自分にとっては有難く、恵まれた場所に生ませてもらっているんだな～と時折深く実感しています。

・・11/7 旭志・新川幸宏・・

☘ 月一の佐藤です！昨日の雨は田畑を潤してくれて、本当に助かります。こんなに長く降らない事はなく、ウチでは人参の生育に係り、困ったものでしたが、少しホッとしています。先週は米の検査でしたが、今年は良い出来で無事一等米で家でも食べてみたら、とてもおいしかったです。新しく、「くまさんの輝き」を作ったので、楽しみにして下さい。寒くなりそうなので、お体は気をつけて下さいね。

・・11/7 山都町・佐藤真実・・

☘ 昨年、イノシシに全滅させられたからいもが今年は農業支援基金で購入させて頂いた電牧柵のおかげでしっかりと収穫することができました。霜がおりに前に早く掘ろうと思います。さて、先週の週末は自分の両親や兄弟、祖母が熊本に来てくれました～！自分の親族は皆県外に住んでいるので、こうして集まるのはめったに無い事なので、とても楽しい時間を過ごせました。祖母はもう94才になるのに、宮城県から来てくれて、パワフルなおばあちゃんだなと思います。気持ちもリフレッシュしたので、年末まではりきって畑に行こうと思います。

・・11/3 大津町・山本瑞樹・・

生産者だより(11/3 ラインメッセージより)

こんにちわ☺ほんだです 畑ではスナッペンどう 空豆の種まきを終え今はブロッコリー等の育った苗や玉ねぎの植え付けをしています
まだまだ忙しくバタバタな毎日ですが
秋冬野菜も🍷好き沢山がつまった畑になっているので毎日、畑に行くのが楽しみです♡
みなさんに喜んでいただける美味しい野菜がお届けできますように🍷



～行事予定～

・収穫感謝祭

: 11月 25日(土) 熊本いのちと土を考える会事務所

御領ブロック会報告

10/28(土)、御領ブロック料理会 大人11人、子ども5人♪

メニューは【だご汁、ひともじのぐるぐる、豚肉蓮根揚げ、新米、さつまいもバター塩、ハブ茶】

ひともじは茹でると、少し粘りがあるので、クルクル巻いていだけでまとまるのが面白くて子どもが楽しんでました(^^)

豚肉蓮根揚げはボリューム満点でした！

〈春菊のオススの食べ方〉白和え、チヂミ、餃子。春菊の収穫は、かがんで採るから意外と大変！

餃子にセロリ入れたら美味しい！

会のお肉冷凍庫がいっぱいだから、作業しずらい～たくさん島川さんの豚肉を食べましょう！

などなど役立つ情報交換もしました♪

次回は辛子蓮根作り！島川さんの豚肉で紅茶豚とミートローフ(^^)

高山健也さんによるクリスマスキッズクッキングも♡参加お待ちしております！





野菜・果物だより

「かぶ」の収穫が始まりました

かぶは春の七草のひとつ(スズナ)で、大根(スズシロ)とともに昔から日本になじみのある野菜ですね。根の部分だけでなく葉も栄養豊富でとても美味しく食べられます。葉付きで届いたかぶはお早めに調理してください。

かぶのサラダ3種

その① 「材料」 かぶ 塩 ポン酢 醤油 ごま油

- ① かぶを半月に切ってうす切りにし、軽く塩でもむ。
- ② 水けをしぼり、ポン酢醤油とごま油で和える。

その② 「材料」 かぶ レタス ドレッシング(塩、こしょう、酢、油)

- ① かぶは皮をむき、太めのマッチ棒大に切る。レタスは小さくちぎる。
- ② かぶとレタスをドレッシングで和える。

その③ 「材料」 かぶ ワカメ レモン 塩 ドレッシング(醤油、みりん、酢、油)

- ① かぶを薄く切り、軽く塩をふってザルで水けを切る。ワカメは水でもどす。レモンはイチヨウ切りする。
- ② かぶ、ワカメ、レモンをドレッシングで和える。

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。
- ※ 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。

「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

生姜はきたく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。

「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。

江戸っ子も練馬っ子も
大好きなたくあん漬け

「生で良し、漬けてまた良し、
煮ても良し、干して漬けても、
これまた良し良し」といわれる
ように、大根は昔から台所の千

『古事記』には、女性の美しさを表す野菜として登場しています。「大根のように白くて美しい腕をかわして、一緒に寝た仲なのに」といった表現で、去って行った男性の薄情さを責めて、女性が怒っているのです。

大根は歴史の古い野菜で、米が凶作で飢饉が発生すると、代用食として広く用いられた。糠飯(かてめし)といい、細かく刻んだ大根を穀物に加えて増量し、ほんの少しの塩を入れて炊きます。そして、生みそをおかずに食べていました。

飢饉の救い主で
美の象徴・大根

大根といえば練馬大根が有名ですが、私はその練馬に住み、近くにも大根畑があります。したがって、大根が大好きで、毎日のように噛んで楽しんでいます。

「笑う門には福来る」をもじったもので、大根を洗うころになると、もうすぐ冬がやってくるという意味。ここでの大根はたくあん漬けなどの漬物用であるのは、言うまでもありません。

次は季節の移り変わりを表した川柳です。

大根を洗う門に冬来る

両役者でした。

畑から抜きたての大根は、甘味が強くフルーツのようなうまさの特長。江戸時代には次のような川柳がありました。

鎌(きり)に腰掛け大根噛む齒に血が出る

食文化史研究家・本草植物学研究者 永山久夫

野菜の花形 大根は美人の代名詞

談義 83 今昔 万物語編 11





今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

お正月向け調味料セール

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	240g	508円	→ 5円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	508円	→ 5円引
3214	豊穰塩	500g	184円	→ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1188円	→ 15円引
3210	はやさき天日塩 大粒	500g	900円	→ 10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	586円	→ 10円引

3222	純黒糖粉	250g	572円	→ 10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
3260	味の母(大)	1.8ℓ	2160円	→ 25円引
3261	味の母(小)	720ml	999円	→ 10円引
3262	春夏秋冬うすいのだしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引

今週のスポット品

◆特注品 金子製麺

年内最後 5円引きセール！



今週のスポット品

2023年 在庫処分セール！

3062	★島川さんの黒米	150g	339円	→ 10円引
1501	台湾カステラプレミアム	220g	926円	→ 100円引

今週の特注品

..12/5・12/8届け..

☆お正月食材2回目

予約品・12/29届け

生産者オリジナルの「お餅」をはじめ、松下かまぼこ店の練り製品等お正月食材の予約注文です。注文忘れのないようご注意ください。

☆ムソー「おせち料理」予約

予約品・12/29届け

ムソーが料理に込めた思いと伝統の味と素材にこだわった逸品をお届けします。①～⑤は直送となります。その他は29日の年末合同配送時にお届けします。

☆本コミ「2024年カレンダー」

行事・旬の食材や草花などを紹介してある「歳時記カレンダー」、夜空を見上げたくなる「ルナ～月ごよみ～」等お好きなカレンダーで新年を迎えましょう！

☆ライブコットン「エコお掃除カタログ」

人の体にやさしく安心で、環境にも負担をかけずにECOお掃除。お子様やペットのいるご家庭にはおすすめです！

☆成清海苔店

年内最後

成清海苔店は「秋芽一番摘み」だけを使用した海苔で、創業以来「無添加」「無着色」「化学調味料不使用」のこだわりのお店です。

☆パプアニューギニア海産「船凍天然エビ」

年内最後

天然でしかも薬品を使っていない、パプアニューギニア産のエビです。漁獲してすぐに船の上で急速凍結する為、食感や風味が格別です。今回10円引きセールでお届けします。

☆かねこ製麺「餃子の皮・生麺」

年内最後

一切の添加物を使用せず、穀物の持つ素材の味を引き出す多加水熱製法により導き出された風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺をお試しください。麺 5円引きセール！

☆12月ミニケース予約

ミニケースは少人数家族向けで、品数7～8品、価格1550円前後になっています。予約注文で1ヶ月毎週利用が基本です。小ケース・普通ケースへの変更もできます。

♥私のお気に入り商品

春夏秋冬のだしの素
卵かけごはんのしょう油に
そうめんにつゆに
うどんのだしに 吸い物に、と
大活躍です。無添加で安全
安心、味もとてもおいしいですよ。

笛木醤油 金笛 春夏秋冬のだしの素 1リットル



○丸大豆、小麦、天日塩のみを原料とした本醸造の「金笛しょうゆ」をベースとして、かつお節、昆布、しいたけのだしをいかしたつゆです。

○本醸造しょうゆとだしの醸し出す、豊かな香りとコクは、めん類ばかりでなく種々の料理の味をいっそう引き立てます。

○水にもこだわりました。浄水装置を通した安全な水を使用しております。

原材料(一括表示ラベル)

しょうゆ(小麦・大豆を含む、国内製造)、砂糖、食塩、かつおぶし、酵母エキス、昆布、しいたけ/アルコール

商品についてのお知らせ

◆12月(次週・49号)より値上げ

3256	りんご酢	600ml	648円	→ 870円
3342	ハヤシルー	115g×2	509円	→ 540円
3341	アショカのカレー粉	100g	535円	→ 630円
3813	自然酒純米吟醸(小)	720ml	1806円	→ 1922円

◆「数の子」のご注文について

今年はロットの関係で注文をとりませんので、「ムソーのおせち」でご注文をお願いします。

2023年 48-①

配送日		火コース 11/28	金コース 12/1	注文書回収	火コース 11/21 金コース 11/24	グループ名	組員番号	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薬不使用野菜！ ★農産物ケース 目指せ週間300ケース！		新米 2023年産★ゆうきスター米		★高山さんのオリジナル加工品		●神山鶏 冷凍		松下かまぼこ(天草)の練り製品		塩・砂糖				
○みんなで生産者の生産活動を支えよう！		91	★玄米(2023年産) 30k g 17112円			1715	神山鶏 もも 270g 701円		1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	3213	はやさき水にがり 300cc 900円 10円引		
11 農産物ケース 普通		92	★玄米(2023年産) 10k g 6016円		3178	★ハラペーニョピクルス 90ml 488円 冷蔵	1716	神山鶏 むね 210g 415円		1431	ちくわ 50g×3 370円	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円 5円引	
12 農産物ケース 小		93	★玄米(2023年産) 5k g 3065円		3179	★レッド辛味ソース 80ml 740円 冷蔵	1717	神山鶏 ささみ 578円		1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円 5円引	
NonGMO飼料を与えています ★高丸さん、吉田さんの卵		94	★玄米(2023年産) 1k g 629円		3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円	1718	神山鶏 平肝(レバー) 250g 489円		1433	地魚(ジャコ)丸天50g×3 375円	3214	豊稔塩500g 184円 オーストラリア天日塩 5円引	
25 ★卵パック 10個 445円		95	★白米(2023年産) 10k g 6962円		3172	★simpleコチュジャン 120g 517円	1719	神山鶏 砂肝 250g 489円		1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	3215	豊稔塩5k g 1188円オーストラリア天日塩 15円引	
27 ★有精卵 6個 445円		96	★白米(2023年産) 5k g 3692円		3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円	1720	神山鶏 手羽先 250g 537円		1435	野菜丸天 50g×3 375円	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円 10円引	
★特注野菜		97	★白米(2023年産) 1k g 755円		3174	★塩麴 230g 592円 冷蔵	1721	神山鶏 手羽元 300g 511円		1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円 10円引	
※B品が不足した時はA品をお届けします		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円		3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	1722	神山鶏 手羽中 250g 552円		1437	たこ丸天 50g×3 375円	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円 10円引	
※▲の野菜は欠品の可能性があります		考える会オリジナル もち米、雑穀		3102	★鷹の爪(高山) 10g 311円		1723	神山鶏 ミンチ 200g 547円	バター、マーガリン		3222	純黒糖粉(喜界島産) 250g 572円 10円引		
101 ★大根 1本 171円		3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん		森ノリノ(菊池)の農園納豆		1724	神山鶏からあげセット(もも、ムネ) 300g 731円	2001	北海道バター(加塩)150g 402円	3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円 5円引		
116 じゃが芋(北海道) 800g 351円		3062	★島川さんの黒米 150g 339円 10円引		1420	板納豆 海想う 80g 301円	1725	神山鶏 骨付きもも 2本(600g) 1294円	2004	北海道バター(無塩)150g 431円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産) 5円引		
127 玉ねぎ(北海道) 800g 351円		3052	★もち米(白米)1k g 792円 2023年度産		1421	パック納豆 海想う40g×2 301円	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	2002	紅花ハイブラスマーガリン180g 346円	3217	氷砂糖 1kg 650円 限定 休		
131 ★人参 500g 203円		3053	★もち米(玄米)1k g 720円 2023年度産		1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	黒こしょう 第三世界ショップ			
134 ★人参B品 800g 203円		★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん)		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		組合員さんが国産小麦で作ってます 麦の穂のパン		海産品 冷凍		3227	黒胡椒(粒)カレーの壺ペ ッパ`-20g 389円			
141 ★里いも 1kg 430円		3168	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 200g 359円		1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円		2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き)カレーの壺ペ ッパ`-20g 389円			
145 ★里いも B品 2kg 430円		3165	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 500g 814円		1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円	1510	食パン 1斤 528円	2102	塩サバ 2〜3枚 540円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他			
151 ★からいも 1kg 407円		★ゆうきスターの米麺		1418	木綿豆腐 400g 180円		1511	ロールパン 6個 528円	2103	丸干し 350g 前後 499円 丸正水産	3235	九州丸大豆醤油(大)1.8L 1687円 松合		
152 ★からいも B品 2kg 407円		3397	★焙煎玄米麺(太麺)100g 324円		1419	絹豆腐 350g 180円	1512	全粒いちじくパン 2個 461円	海産物		3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合		
156 ★紫からいも 1kg 407円		3396	★白米麺 100g 324円		1410	豆乳 500ml 335円	1531	レーズンパン 2個 307円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円		
159 ★紫からいも B品 2kg 407円		北村きのご園(鳥取)		1408	大揚 1枚 158円		1539	クルミレーズンパン 1個 604円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品	3259	たまこツコー 150ml 314円 松合		
163 ★ごぼう 200g 171円		3190	エリンギ 100g 135円		1409	きざみ揚げ 1袋 129円	1515	オニオンマヨネーズ 2個 307円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合		
165 ★レンコン 400g 341円		3191	えのき 100g 113円		1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円	1520	コーンパンズ 2ヶ 330円	2019	おだし用混合節粉末100g 549円	3289	まろやか旨酢タレ400ml 589円		
180 ★生姜 150g 235円		★島川さんの元気豚 冷凍 生産者応援セール 最終回		1412	生アゲ 50g×1枚 118円		NonGMO飼料を与えています 木次乳業(島根)の乳製品		2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造 25円引		
181 ★生姜(徳用) 500g 761円		1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円在庫多30円引		1413	きぬ厚アゲ 220g 168円		2045	天然利尻こんぶ 40g 605円	3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造 10円引			
202 ★青菜2束 283円		1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円在庫多50円引		1417	手にぎりがんも 1枚 148円	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2046	早煮こんぶ 27g 319円 終	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L1253円 15円引		
237 ★深ネギ 200g 141円		1019	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定		★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1452	フランスイス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円 15円引		
262 ★ピワの生葉 10枚 207円		1002	★元気豚バラスライス250g×2 1131円限定		3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円	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	原料にこだわった 味噌			
644 ★グリーンレモン 300g 287円		1005	★元気豚ももしゃぶ用250g 667円 20円引		3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円		
★本田泰晴さんのオリジナル商品		1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 20円引		ブラウンスイス牛肉 再入荷！		1455	プレーンヨーグルト400ml 345円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円		
3717 ★ハーブティー花茶 12g 1480円 限定		1014	★元気豚ミンチ 200g 435円在庫多 10円引		1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円	1456	奥出雲ヨーグルト90g×2 281円	2027	干しサクラエビ 5g 562円 創健社	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円		
3718 ★ディールワートドライミックス 1g 740円 限定		1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円在庫多20円引		1288	(BS)牛ミンチ 200g 707円	1459	美楽ヨーグルト 90g 151円	2028	乾燥めかぶ 110g 453円 天草本川海産	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州		
3180 ★ファームデュカ 30g 740円 限定		1007	★元気豚ももブロック500g 1178円 30円引		1289	(BS)牛ミンチセット 200g×2 1394円	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円		
3182 ★ハラペーニョチリソルト 30g 813円		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定		1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1466	カマンベールチーズ120g 1037円	2031	天草芽ひじき27g 238円 天草本川海産	油(庄律一番搾り)			
3183 ★花ソルト 24g 813円		1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定		1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1467	プロボローネチーズ380g 2052円	2047	乾燥わかめ 天然伊勢志摩産 8g 410円	3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油		
3184 ★一味とうがらし グリーン 15g 740円		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円 20円引		★元気豚の加工品 冷凍		1468	プロボローネピッコロ100g 583円	お酢 他		3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油		
3185 ★一味とうがらし 紅 15g 740円 限定		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円 20円引		1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	1469	モッツアレラチーズ100g 518円	3251	玄米酢(小)0.9L 1574円 松合食品	3242	なたねしらしめ油(大)1650g 2052円		
3115 ★乾燥レンコン 25g 370円 限定5		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 人気商品	1471	ナチュラルスナッカー70g 508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		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円 30円引		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		
903 紅玉 3玉 821円		1019	★骨付きバラ肉(カット)500g 911円 おすすめ		那珂川キッチン 賞 味期限12/17の為 100円引き くなり次第取扱いは終了となります		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		
914 ジョナゴールド 3玉 862円		1021	★元気豚小間切れ 200g 442円 超希少	休	うなぎ(静岡県産) 限定				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	休	うなぎ(静岡県産) 限定		2121	うなぎ蒲焼カット(静岡県) 80g 2549円 限定	3258	ゆずポン酢 300ml 653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	休	1501	台湾カステラプレミアム(冷凍)220g 926円	2120	うなぎ蒲焼長焼き(静岡県) 110g 2981円 終了	3297	カンタンハ芳酢 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	休					3298	お徳用カンタンハ芳酢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 ()

御領ブロック料理会のレシピです！

れんこん豚から揚げ

■れんこん豚から揚げ【材料（2人分）】

- ・豚こま切れ肉：150g
- ・れんこん：200g
- ・おろししょうが：1/2かけ - 2かけ
- ・酒：大さじ1/2 - 大2
- ・塩：小さじ1/3 - 小1と1/3
- ・片栗粉：大さじ4~5 - 大16~20
- ・サラダ油：適宜

●ねぎだれ

- ・青ねぎの小口切り：2~3本 - 8~12本
- ・しょうゆ：大さじ2 - 大8
- ・酢：大さじ1~1.1/2 - 大4へ
- ・白いりごま：小さじ1 - 小4
- ・国産てん菜糖：小さじ1 - 小4
- ・しょうがのすりおろし：1かけ - 4かけ

1. レンコンを縦にカット、ポリ袋に入れて叩く。

2. ポリ袋に豚肉を合わせ下味をつける。

叩いたレンコンの入ったポリ袋に

・豚肉

・生姜のすりおろし 1片分

・塩 小さじ1

・酒 大さじ1 を入れてポリ袋を揉む。

3. 片栗粉をまぶした後、唐揚げの衣を作る。(片栗粉もポリ袋に入れる)

4. 高さ1cm程度の少ない油で両面がカリッとなるまであげる。

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

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

12月 野菜ミニケース予約注文書

すでにミニケースを登録されている方は、提出する必要はありません

No		注文数
13	野菜ミニケース (12月のみ予約)	

No		注文数
13	野菜ミニケース (12月以降も継続予約登録)	

月の途中で、野菜が足りないと思われた方は、小・普通ケースへの変更できます。定例注文書で希望のケースを選び、“ミニケースより変更”と必ず明記してください。その週のみの変更になります

継続予約登録は、配送停止の連絡がない限り、自動的に毎週ミニケースが配送されます。

12月のケースに入る野菜(予定)
 ・大根 ・蓮根 ・人参 ・ごぼう ・里芋 ・からいも ・生姜
 ・かぶ ・インゲン豆 ・白菜 ・キャベツ・玉レタス・リーフレタス
 ・小松菜 ・山東菜 ・チンゲン菜 ・ベビーリーフ・深ネギ
 ・スティックブロッコリー ・生シイタケ など

火曜配送日	金曜配送日
5日	1日
12日	8日
19日	15日
26日	22日
	29日

生産者の野菜が定期的により多く出荷でき消費者も小家族でも、毎週無理をせず新鮮な野菜を取ることが出来るようにと、できたミニケースです。
 各家庭にあった、野菜ケースの継続的な利用をよろしくお願いします。

ミニケースの約束事 (2019.4月より一部変更)

- ・一ヶ月単位の予約制で、毎週お届けとなります。
- ・原則として、この1ヶ月間はキャンセルできません。
- ※もしキャンセルされる場合は、1回につき200円のキャンセル料をいただきます。
- ※70歳以上又は1人所帯の方は毎週でなくても御利用いただけます。
- ・野菜メニューの中から約7～8種類、1550円前後をお届けする予定です。
- ・野菜の量目は普通ケースや小ケースと同じ量目で品数が少なくなります。
- 内容は葉物2～3束まで 根菜は同じものは1週おきが基本。
(2週続くこともあります)