

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/26		1/10(水)

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/29		1/12

※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。

# 重要

## 火曜コースの皆さんへ 配送曜日変更のお知らせ

### ■1/10(水)配送 となります。金曜コースは変更ありません。

## 発酵食品の健康パワー 「味噌汁特集」 毎日の食卓にお味噌汁を！



皆さん、毎日お味噌汁を食べていますか？ 最近は朝食にパン派の人も多いと思いますし、お味噌汁を作る回数も昔に比べると少なくなっているんじゃないでしょうか？日本人の昔ながらの朝食にはお味噌汁が付きものです。室町時代から庶民の食卓に登場したと言われていたほど、お味噌汁は日本人には欠かせないものです。発酵食品である味噌は体にもとてもいいですし、お味噌汁にはいろんな野菜、豆腐、わかめ、様々な具材と一緒に摂れるという大きな利点もあります。皆さん、美味しい味噌汁を作ってください。



**3205 無農薬麦みそ**  
2kg 1581円(税込) 15円引

**松合食品**  
松合食品は自然と健康、安全な食を求めて、原料にも厳しいこだわりをもって、有機生産者グループと契約し、有機無農薬農法で栽培したものを原料に使用しています

**3204 無農薬玄米合せみそ**  
750g 1008円(税込) 10円引



**3201 久保さんの麦みそ**  
750g 796円(税込) 10円引  
久保さんの無農薬裸麦を使用

### 内田物産

「室ブタ」を一枚一枚ていねいに重ねて、自然の発酵をおこさせて雪のような麴を作り上げます。職人の手で丹念に手作りして仕上げることで、すばらしい自然のおいしさを生み出してくれます

**3202 島川さんの米みそ**  
750g 796円(税込) 10円引  
島川さんの無農薬※を使用

### 「内田安喜の豆腐」



豆腐を作る為に必要な3つの素材に徹底的にこだわりました。阿蘇山で育まれた伏流水、九州産大豆、天草ののりがり、を使って、「本物ならではの美味しさ」を目指しています。

お豆腐類 5円引き！

### 「海産品」



定例商品のかつおパックや塩わかめ、だし昆布、あおさなどの海産品をセール価格でお届け。

無添加で美味しいだしがとれます(松合食品さん)

**2044 阿波屋だし**  
80g×30 1944円(税込) 20円引

5~20円引き！

### 「北村きのご園」



農薬などは一切使用せず、培地には国産杉のおがくずと、ふすま、米ぬかだけを使用しており、コーンコブ(トモロコシの芯を粉砕した物)などは使用していませんので、遺伝子組換えの心配もありません。また、温度を1~2度下げることによりゆっくりと生長させて、うま味が多くて密の細かい食感の良いきのこができます。

5円引き

### 元気豚で豚汁！



### 考える会自慢の豚肉「島川さんの元気豚」

寒いこの時期には豚汁もいいですね！元気豚をたっぷり入れて美味しい豚汁をつくってください！

**1005 元気豚モモしゃぶ用**  
250g 667円(税込) 10円引

**1006 元気豚ロースしゃぶ用**  
250g 707円(税込) 10円引

**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



☺ 11月25日に考える会の収穫祭が行われました。  
150名以上の参加があり、初参加の私たち家族はこんなに賑わうのかとびっくりしていました。収穫祭ではお餅の販売をさせていただいたのですが、多くの方にご購入いただきありがとうございます。特にあん餅はすぐに売り切れてしまい購入できない方もいらしたので、来年は倍作りしたいと思います。年末は餅つきや販売もやっていますので、ぜひお声かけください。  
今日も元気に配送します。

..12/8 西原村・田上直樹..

☺ 12月に入りましたが、まだ強い霜が降ったり車の窓が凍ったりするほどの寒い日が少なく、朝起きるのも気持ちよい日々です。先日の収穫祭は参加できませんでしたが、100名を超える参加があって盛況だったようですね。自分はその日を含め2泊3日で和歌山県の白浜で合宿に参加してきました。白浜という名の通りに美しい白い浜が道路沿いに続いて、観光地のイメージと裏腹に海辺にはゴミ一つなく清々しい場所でした。最後は歓喜神社という陰陽(男女)和合の神社で参拝して帰路につきました。今年は人との出会いや貴重な体験ができて有難いです。

..12/8 旭志・新川幸宏..

## 生産者だより(12/8 ラインメッセージより)

佐藤昭人さんよりメッセージです。

12月になり朝晩はかなり冷え込むようになりました。

畑では人参とゴボウが豊作で人参はかなり大きくなりました。

真冬になると凍りますのでできるだけ早く出荷終わると助かります。

ゴボウは地下深くで大丈夫だと思います。

それから水田は藁の分解が早くなるように2回目の耕耘を年内に出来たところです。これから一段と寒さも厳しくなると思いますので体に注意して下さい。



## 山本さん(大津)から新じゃが芋が始まっています！

### 「肉じゃが風」

「材料」じゃがいも 玉ねぎ 油アゲ こんにゃく  
みりん 醤油 塩 砂糖 酒 油



### 「じゃが芋と芽ひじきの煮物」

「材料」じゃが芋 芽ひじき 油アゲ 油 だし汁  
砂糖 醤油

- ① 玉ねぎはくし形、じゃが芋は一口大に、油アゲは3cm角ぐらいに切る。
  - ② こんにゃくは細長く切り、塩茹でしておく。
  - ③ 玉ねぎを炒め、しなっとしたら油アゲ、じゃが芋、こんにゃくを加えさっと炒める。
  - ④ ひたひたになるまで水を加え、砂糖、みりん、醤油、酒で甘辛く味をつけて煮る。
- ※ 夏場はトマトを入れて煮込んでも美味しい。

- ① じゃが芋は3cm角に切り、油アゲは1cmの短冊切りにし、芽ひじきは水洗いして水を切っておく。
- ② じゃが芋、油アゲ、芽ひじきを一緒に油で炒める。
- ③ だし汁、砂糖、醤油を加え、汁気がほぼなくなるまで煮込む。

### 「ネギのお焼き」

「材料」・ネギ ・小麦粉 ・かつお削り ・青のり ・油 ・ソースかポン酢醤油

- ① ネギを5mmに切る。
  - ② 小麦粉を天ぷらの衣ぐらいの濃さに溶いてネギを混ぜる。
  - ③ フライパンに油をひいて②を薄めにいれて焼く。
  - ④ かつお削り、青のりをかけてソースやポン酢醤油で食べる。
- ※ 野菜を細かくきざんだお焼きなど、バリエーションはいろいろです。

## 「手土産用ゆうきスター米」はじめました！

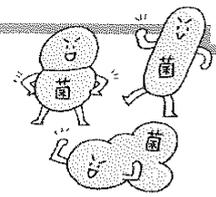
ギフト用の紙袋に入れてお届けします！

定例注文書裏面に掲載していますので、いつでもご注文できます。

皆様のご利用お願いします！

89	★手土産 白米	5kg	4018円
90	★手土産 白米	2kg	1834円
98	★手土産 玄米	5kg	3389円
99	★手土産 玄米	2kg	1582円

# 発酵食品と食物繊維が決め手 毎日の食事で善玉菌を育てる



家庭栄養研究会編集委員会

腸内細菌のバランスは、食生活や食材を介して侵入するさまざまな化学物質によって崩れがち。善玉菌を大事に育てて腸内環境を改善し、心身の健康を保ちましょう。

## 注意

### 善玉菌が少ない 可能性がある人

- ☞ たんぱく質や脂肪のとり過ぎ
- ☞ 炭水化物、とくに糖分のとり過ぎ
- ☞ 食物繊維の摂取が少ない
- ☞ 便秘や下痢を繰り返している

## 善玉菌を育てるには

### ① 善玉菌を減らす ものを控える



- × 砂糖・人工甘味料  
調理にはみりん、甘酒などの自然の甘みを利用  
甘いものが欲しいときは、果物や芋類を
- × 抗生物質 服用は慎重に
- × 食品添加物 ラベルをチェックして選ぶ
- × 農薬 安心な農産物を選ぶ

### ② 善玉菌を増やすものを取り入れる

#### 発酵食品

腸内フローラのバランスを整える

#### みそ



酵母や乳酸菌が生きている  
天然醸造の生みそを選ぶ

#### 漬物



ぬか漬け、粕漬け、  
キムチ、みそ漬け、  
麹漬けなど

#### 納豆



#### 食物繊維

便通を改善、善玉菌を増やす

#### 主食



玄米、胚芽米、雑穀  
大麦など

#### 野菜



根菜類



きのこ類

#### 海藻類



ワカメ、モズク、  
コンブ、ノリなど

#### 豆類



#### 芋類



食べもの通信 ● 2022.12

## 配送者だよ



◇ みなさんこんにちは！

今週は「米委員会だよ」通称「米新聞」第35号の裏面でもありますので、またまたゆうきスター米のPRです。

既にお伝えした通り、今年はお米がたくさんとれました。全部で764袋、全量一等米！

この内160袋をグリーンファームに振り分けますので、会のお米は604袋です。これに対して予約米は、現時点で472袋ですので、まだまだ130袋ほど余裕があります。パンも麵もおいしいですが、ここはひとつゆうきスターをみんなでたくさん食べましょう！

引き続き予約米の注文(増量・新規)を受け付けますので、よろしくお願ひします！今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..12/12 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

今週に入って寒さがやわらぎ、穏やかな気候になっています。もちろんふゆなので、これから増々寒さが厳しくなりますが、一息いれることができたのではないかと思います。

今週は今年最後の米の配送となります。

(5kgと10kg)年末年始をはさみます。

皆様しっかりと食べて、この冬を乗り越えていきましょう。

..12/12 A1コース 村上 卓..



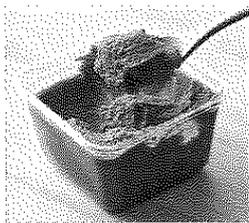
## 味噌汁・豚汁・みそ鍋特集！

3190	エリンギ	100g	135円	→ 5円引	2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
3191	えのき	100g	113円	→ 5円引	2018	おだし用かつお節粉末	100g	598円	→ 10円引
1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	→ 15円引	2019	おだし用混合節粉末	100g	549円	→ 10円引
1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	→ 25円引	2007	塩ワカメ	500g	309円	→ 5円引
1005	★元気豚モモしゃぶ用	250g	667円	→ 10円引	2045	天然利尻こんぶ	40g	605円	→ 10円引
1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用	250g	707円	→ 10円引	2022	花かつお削り	100g	442円	→ 5円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→ 5円引	2023	かつおパック	(3g×4)×2	391円	→ 5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→ 5円引	2028	乾燥めかぶ	110g	453円	→ 5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→ 5円引	2029	あおさ	25g	462円	→ 5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→ 5円引	2031	天草芽ひじき	27g	238円	→ 5円引
1410	豆乳	500ml	335円	→ 5円引	2047	乾燥わかめ	8g	410円	→ 5円引
1408	大揚げ	1枚	158円	→ 5円引	3205	無農薬麦みそ	2kg	1581円	→ 15円引
1409	きざみ揚げ	1袋	129円	→ 5円引	3204	無農薬玄米合わせみそ	750g	1008円	→ 10円引
1411	寿シアゲ	20g×5	216円	→ 5円引	3201	久保さんの麦みそ	750g	796円	→ 10円引
2001	北海道バター(加塩)	150g	402円	→ 5円引	3203	ハト麦みそ	750g	930円	→ 10円引
2004	北海道バター(無塩)	150g	431円	→ 5円引	3202	島川さんの米みそ	750g	796円	→ 10円引
2048	(いりこ)いわし煮干	150g	572円	→ 10円引	3285	ゆずごしょう	40g	309円	→ 5円引

## 毎日毎食 善玉菌を増やす最強アイテムを

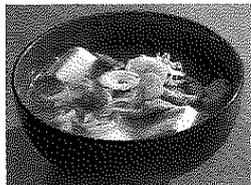
### みそ

乳酸菌や酵母が効率よくとれるみそを食卓に



#### 👉 手軽にとるならみそ汁を

野菜たっぷりにして食物繊維をプラス。みそは最後に加え、煮立てないこと。



#### 👉 みそ煮、みそ炒めに

みそは分量の半量程度を加熱調理に使い、残りは仕上がりに加える。

#### 👉 料理のたれ、ソースに

加熱しないので、乳酸菌や酵母が生のままとれる。

### おすすめレシピ



#### ● モヤシのみそナムル

モヤシ1袋はゆでて水気を切る。ボウルにニンニクすりおろし小さじ1/4、みそ・酢・ゴマ油各小さじ2、コショウ・すりゴマ各適量を合わせてモヤシをあえる。

※モヤシの他、青菜、ニンジンなどあり合わせの野菜どうぞ。



## ほかほか体があたたまる！みそ鍋（2人前）

松合食品HPレシピより

#### <材料>

水250ml  
 こだわりのつゆ大さじ2杯  
 お好みの味噌大さじ1杯強  
 ニンニク1片  
 豚バラ薄切り適量  
 ニラ、キャベツ適量  
 他、お好みの野菜、豆腐など適量



こだわりのつゆとお好みの味噌、ニンニクで、みそ鍋のスープが簡単に作れます。このスープにぴったりな具材は、豚バラ、ニラ、キャベツです！大人向けには、鷹の爪を入れるといいですよ。

#### <作り方>

1. 水、こだわりのつゆ、味噌、ニンニクをスライスしたものを土鍋で煮立たせて、スープを作ります。
2. 肉、野菜などの具材を入れて煮込めばできあがり！  
 ♪には、やっぱりうどん玉ですかね～☆

2024年 2-①

配送日

火コース 1/10

金コース 1/12

注文書回収

火コース 12/26  
金コース 12/29

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数合計

記入は赤など目立つ色でお願いします

★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		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		
91	★玄米(2023年産) 30kg 17112円	3178	★ハラペーニョビクルス 90ml 488円冷蔵	1715	神山鶏 もも 270g 701円	1430	地魚かまぼこ(天領) 140g 748円	休	3213	はやさき水にがり 300cc 900円		
○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！		92	★玄米(2023年産) 10kg 6016円	3179	★レッド辛味ソース 80ml 740円 冷蔵	1716	神山鶏 むね 210g 415円	1431	ちくわ 50g×3 370円	休	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円
11	農産物ケース 普通	93	★玄米(2023年産) 5kg 3065円	3090	★高山さんの煎り落花生 75g 400円	1717	神山鶏 ささみ 578円	1432	ヤサイチギリ天 150g 370円	休	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
12	農産物ケース 小	94	★玄米(2023年産) 1kg 629円	3172	★simpleコチュジャン 120g 517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	休	3214	豊穰塩500g 184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		95	★白米(2023年産) 10kg 6962円	3173	★麴だけでつくった甘酒 300g 592円	1719	神山鶏 砂肝 250g 489円	1434	ごぼう丸天 50g×3 375円	休	3215	豊穰塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
25	★卵パック 10個 445円	96	★白米(2023年産) 5kg 3692円	3171	★高山さんの トマトの水煮 900ml 1480円	1720	神山鶏 手羽先 250g 537円	1435	野菜丸天 50g×3 375円	休	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
27	★有精卵 6個 445円	97	★白米(2023年産) 1kg 755円	3102	★鷹の爪(高山) 10g 311円	1721	神山鶏 手羽元 300g 511円	1436	イカ下足丸天 50g×3 375円	休	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
★特注野菜		3092	★ゆうきスターの米ぬか 500g 162円	★本田泰晴さんのオリジナル商品		1722	神山鶏 手羽中 250g 552円	1437	たこ丸天 50g×3 375円	休	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※B品が不足した時はA品をお届けします		★ゆうきスターの米麺(高丸さん・高山さん)		3171	★ハーブティー花茶 12g 1480円 限定	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	
※▲の野菜は欠品の可能性があります		3168	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 200g 359円	3178	★フィッシュワウ ドライミックス 1g 740円 限定	1724	神山鶏からあげセット(モ、ム) 300g 731円	2001	北海道バター(加塩) 150g 402円 5円引	3223	てんさい糖(北海道産) 650g 509円	
101	★大根 1本 171円	3165	★ゆうきスター米の米麺(冷凍) 500g 814円	3180	★ファームデュカ 30g 740円 限定	1725	神山鶏 骨付きモ 2本(600g)	2004	北海道バター(無塩) 150g 431円 5円引	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)	
114	★じゃが芋 1kg 430円	★ゆうきスターの米麺		3182	★ハラペーニョチリソルト 30g 813円 限定	1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円	2002	紅花ハイプラスマーガリン180g 443円	黒こしょう 第三世界ショップ		
127	玉ねぎ(北海道) 800g 351円	3397	★焙煎玄米麺(太麺) 100g 324円	3183	★花ソルト 24g 813円 限定	1728	神山鶏 ガラ(1羽) 248円	3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	海産品 冷凍		
131	★人参 500g 203円	3396	★白米麺 100g 324円	3184	★一味とうがらし グリーン 15g 740円 限定	1726	神山鶏 丸鶏(中抜き)約1800g 3156円	2101	開きアジ 2枚 450円 丸正水産	3227	黒胡椒(粒) カレの壺ペッパー-20g 389円	
134	★人参B品 800g 203円	北村きのご園(鳥取)		3115	★乾燥レンコン 25g 370円 限定5	麦の穂のパン		2102	塩サバ 2~3枚 540円 丸正水産	3228	黒胡椒(粗挽き) カレの壺ペッパー-20g 389円	
141	★里いも 1kg 430円	3190	エリンギ 100g 135円 5円引	★下田さんのオリジナル商品		1510	食パン 1斤 528円	2103	丸干し 350g前後 499円 丸正水産	松合食品のしょうゆ 他		
145	★里いも B品 2kg 430円	3191	えのき 100g 113円 5円引	3162	★高菜ラー油 100g 592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	
151	★からいも 1kg 407円	森ノリノ(菊池)の農園納豆		3163	★ゆずこしょう 50g 296円	1523	くるみパン 1個 604円	海産物		3236	九州丸大豆醤油(小)0.9L 1051円 松合	
152	★からいも B品 2kg 407円	1420	板納豆 海想う 80g 301円	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		1518	あんパン 2個 461円	2048	(いりこ)いわし煮干 国産 150g 572円 10円引	3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)0.9L 1051円	
156	★紫からいも 1kg 407円	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円	1526	シナモンチョコ 1個 286円	2044	阿波屋だし 8g×30 1944円 松合食品 20円引	3259	たまごツコー 150ml 314円 松合	
159	★紫からいも B品 2kg 407円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円	1540	塩バターロール 3個 362円	2018	おだし用かつお節粉末100g 598円 10円引	3264	「くろ」つゆ 濃縮だし400ml 619円 松合	
163	★ごぼう 200g 171円	ブラウンスイス牛肉		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1521	バジルパン 1個 307円	2019	おだし用混合節粉末100g 549円 10円引	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円	
165	★レンコン 400g 341円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 限定	1414	ひのくに地豆腐 木綿140g×2 168円 5円引	NonGMO飼料を与えています 木次乳業(鳥根)の乳製品		2007	塩ワカメ500g 309円 冷蔵 天草本川海産 5円引	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造	
179	★菊芋 500g 474円	1299	(BS)合挽きミンチ 200g 558円	1415	ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円 5円引	1451	バスチャライズ牛乳 1L 459円	2045	天然利尻こんぶ 40g 605円 10円引	3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造	
180	★生姜 150g 235円	1298	(BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円	1418	木綿豆腐 400g 180円 5円引	1452	フランススライス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産 5円引	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円	
181	★生姜(徳用) 500g 761円	★島川さんの元気豚 冷凍		1419	絹豆腐 350g 180円 5円引	1452	フランススライス牛乳 500ml 254円	2023	かつおパック(3g×4)×2 391円 枕崎産 5円引	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円	
202	★青菜2束 283円	1001	★元気豚ミックス1/4(250g×2) 1241円在庫多 15円引	1410	豆乳 500ml 335円 5円引	1453	ミルクコーヒー 1L 340円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	原料にこだわった 味噌		
237	★深ネギ 200g 141円	1018	★元気豚ミックス1/4(徳用250g×4) 2411円在庫多 25円引	1408	大揚 1枚 158円 5円引	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2025	かんてん雪椿(フレーク7g) 199円	3205	無農薬麦みそ2kg 1581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	1409	きざみ揚げ 1袋 129円 5円引	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 10円引	
305	★白菜 1kg(1玉or半カット) 259円	1005	★元気豚モモしゃぶ用250g 667円 10円引	1411	寿シアゲ 20g×5枚 216円 5円引	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 5円引	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円 15円引	
602	★みかん 1kg 430円	1006	★元気豚肩ロースしゃぶ用250g 707円 10円引	1412	生アゲ 50g×1枚 118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 5円引	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州 10円引	
606	★みかんB品 2kg 430円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円在庫多	1413	きぬ厚アゲ 220g 168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 5円引	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円 10円引	
630	★スイーツプリング 1kg 430円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円在庫多	1417	手にぎりがんも 1枚 148円	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 5円引	油(庄津一番搾り)		
644	★レモン 300g 287円	1007	★元気豚モモブロック500g 1178円	★島川さんウィンナー(試作)再開 冷凍		1467	プロボローネチーズ380g 2052円			3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油	
703	★はれひめ 1kg 851円	1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定 休	1080	★ロースハムスライス 100g 577円	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	
709	★はれひめB品 2kg 851円	1009	★元気豚肩ロースブロック500g 1350円限定	1081	★ロースハムスライスセット 100g×2 1132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	
		1013	★元気豚とんかつ用300g 3枚 910円	1082	★バラベーコンスライス 100g 577円	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	
		1010	★元気豚ロース生姜焼き用300g 910円 10円引	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定 休	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	
		1026	★元気豚ローススライス 250g 748円	1084	★シヨルダーベーコンスライス 100g 577円	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	
竹嶋さん(青森)のりんご		1012	★元気豚ヒレ 300g 1266円	1085	★粗挽きフランクフルト 180g 1038円 限定	★元気豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	3246	胡麻油(小)273g 972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	1086	★ちっちゃなウィンナー 200g 1153円 限定	1311	★元気豚しゅーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油	3247	紅花油 660g 1620円 坂本製油	
919	王林 3玉 862円	1011	★元気豚軟骨 300g 355円 数量限定 休	1087	★粗挽きウィンナー 110g 634円	1313	★元気豚肉まん 75g×2 427円 人気商品	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	
924	サンふじ 3玉 924円	1017	★元気豚バラ焼き肉用 250g 603円 限定 休	1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1241円	1314	★元気豚ハンバーグ120g×2 718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 ( )

記入は赤など目立つ色をお願いします

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		お米手土産用 ゆうきスター2023年米		限定!!内野家uchipac 日本のお惣菜		日用雑貨	
3341	アショカのカレー粉 100g 630円	3318	梅エキス・粒 90g 2931円	3711	★久保さんの麦茶500g 551円	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	3404	国産ぶりの塩焼き 1切れ 486円 限定	4059	トレットバ <sup>®</sup> 太六芯無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) 90g 4395円 梅丹本舗	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)	3405	国産千切り大根の含め煮 120g 432円	4061	無漂白コーヒーフィルター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)500g 720円	98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	<b>洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤</b>		4073	オキシジェン ダストバック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 かめま	99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	4001	ハブ <sup>®</sup> の香り液体石けん800ml 1022円	4069	天然蚊取り線香「mone」10巻 462円
3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食	3320	マーマレード 200g 497円	3721	下田さんの釜炒り茶90g 540円			4002	詰替 <sup>®</sup> ハブ <sup>®</sup> の香り液体石けん2kg2043円	4070	菊花せんこう(6時間用)30巻1137円
3347	コーンシチューフ레이크180g 508円	3321	ピーナッツクリーム150g 518円 創健社	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	<b>会オリジナルお菓子(大人気!!)</b>		4003	ハブ <sup>®</sup> の香り粉石けん1.8kg 1225円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休
3346	植物素材のデミグラスソース135g 486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50g 540円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚342円	4006	クリーン食器洗い乾燥機専用洗浄剤500g 550円	4072	くすの木せんこう14cm×230前後1034円
		<b>農産加工品</b>		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円	<b>創健社のお菓子</b>		4007	アルカリウオッシュ500g 398円地の塩	4062	ムッキーちゃん 1個 488円
<b>調味料(ソース、ドレッシング等)</b>		3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円	3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4057	オー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)70g 636円 限定 休	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	<b>マルシマのお菓子</b>		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	<b>酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています</b>	
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)50g 497円限定 休	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g 1080円	3558	ひねくれきなこ 96g 313円	4011	くまモンのお掃除重層 600g 330円	<b>料理酒</b>	
3287	生おろしわさびチューブ40g 443円	3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g 756円	<b>サンコーのお菓子</b>		4010	ウオッシュ・ウオッシュ液体石けん(無香料)2L 1650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 250g 248円	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ	3508	アーモンドチョコ 55g 454円	4029	ミセル固形石けん5個 537円 白井油脂	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 250g 268円	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	<b>手洗い、浴用、洗顔、シャンプー</b>		<b>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)</b>	
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150g 1481円 杉食	3510	クリームサントクラッカー ナチュラル風味 95g 389円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022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	3511	ひじきスティック 110g 324円	4022	詰替・泡ハンドソープ 250ml 664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	3542	野菜スティック 110g 324円	4023	無添加石けん 135g 316円 白井油脂		
3266	トマトケチャップ(大)チューブ 500g 562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	3548	ミレービスケット 165g 346円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩		
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g 463円	<b>★考える会オリジナル乾麺</b>		3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ	3520	小倉ようかん 58g 173円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3269	トマトピューレ320g 356円	3391	★乾うどん200g 291円 久保さんの小麦粉	<b>宮崎県産 国産ごま(無農薬)</b>		3552	アーモンドキャラメル 165g 378円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g 616円	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3335	煎り黒ごま(宮崎) 30g 459円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g 216円	4030	ちのしおべび <sup>®</sup> 泡の全身ソープ 330ml 913円 限定	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3390	★そうめん200g 291円 久保さんの小麦粉	3336	煎り金ごま(宮崎) 30g 459円	3557	ミルクスティック 100g 324円	4031	詰替・ちのしおべび <sup>®</sup> 泡の全身ソープ 280ml 495円	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
<b>小麦粉・雑穀・豆</b>		3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3337	すり黒ごま(宮崎) 30g 467円	3514	のりのり揚げ餅 40g 238円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	<b>ワイン、自然酒</b>	
3047	★ゆうきスター米粉(白米) 300g 482円			3338	すり金ごま(宮崎) 30g 467円	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	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1922円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米) 300g 482円	<b>麺類</b>		<b>光食品のジュース類</b>		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	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3009	★小麦粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3362	くず切り 100g 464円	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料	3507	うずまきパウムクーヘン69.5g 216円	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円
3011	★強力粉500g 345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3365	国産はるさめ 100g 324円 金正食品	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料	3531	ミニどら焼き 6個 410円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g 799円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円	3519	黒棒 8本 335円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3294	国内産有機大豆 200g 454円 再開	3367	ショートパスタ(マカニ)300g 416円	3763	1箱有機野菜飲むならこれ 30缶 5657円			<b>ボックス(太陽油脂)商品</b>		3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939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	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	<b>浅漬の素 漬物</b>		4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3835	有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092円
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g 211円	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円	3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4042	ボックスフェイロン ハンドクリーム70g 935円	3836	有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352円
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3372	味噌らーめん3食 599円 創健社	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3281	777浅漬の素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4043	ボックスフェイロン リップクリーム3.5g 715円	3827	井筒 生ワイン 赤 720ml 1955円 <b>限定品</b>
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	3306	本干したくあん 200g 583円 ムソー	4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
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	3772	オーガニックぶどうジュース160g 3缶 551円	3288	補充用麴屋甚平熟成ぬか(乾燥)400g 400円	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3292	国内産有機きな粉 120g 346円	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	3773	オーガニックぶどうジュース160g 30缶5343円	<b>ふりかけ・缶詰</b>		4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	<b>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。</b>	
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産) 302円	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 799円	3780	オーガニックりんごジュース190g 3缶 518円	3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	<b>化粧品</b>		<b>◇マル球産業株式会社</b>	
				3781	1箱オーガニックりんごジュース190g 30缶5028円	3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g 371円	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油		
<b>考える会オリジナル もち米、雑穀</b>		<b>鍋スープ 創健社</b>		<b>ジュース、飲み物</b>		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	4051	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円	4086	お茶の力(ティーポットセット) 通常価格25300円 <b>特別価格19800円</b>
3012	★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	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	ペニ花オイルのツナ缶 90g 486円	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 <b>期間限定価格 41800円</b>
3062	★島川さんの黒米 150g 339円 おすすめ	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	4053	★へちま水(原液)300ml 838円	4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 <b>期間限定価格31900円</b>
3052	★もち米(白米)1kg 792円 2023年度産	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	<b>本田さんの肥料</b>			
3053	★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348	フリスドライ味噌汁5食661円	4105	★本田さんの発酵肥料10kg 1572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	フリスドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円		

縦合計 ( )

# 考える会 掲示板

実名 イニシャル 台所ネーム ( コリンキー )

大病してから、それをきっかけに、お野菜などの宅配を  
お願い。早、1年半近くたちました。知らなから大切な野菜達に  
たくさん出会いました。コリンキー、バヤトマリ、もちとうもろこしなどは、  
初対面。知っていたつもり。ゴボウさんは、初めて会った方のように  
水々しい！ ごぼうが水々しいとしている人は、とれだけいる  
のでしょ。たくさんのお野菜に感謝。それを作ってくれている方々に  
感謝。それを届けてくださっている方々に感謝。この出会いに感謝。お  
来年も、どうぞよろしくお願ひします。御礼申し上げます。

実名 イニシャル 台所ネーム ( りん )

収穫祭 お世話になりました。

20年ぶりの参加でした。

嬉しい、出逢いもあり、おに良い品、美味しいものにも

めぐりあ。実りあふ日とばかり感謝の気持ちがいっぱいです。

芸達者の方々もいらして楽しませてくださいました。

ありがとう でした。

# 考える会 掲示板

□実名 □イニシャル □台所ネーム (ポイントテール)

～おすすめの商品～

最後はコンポストにも  
入れたい

熱湯消毒も  
できるといい

「木、からうまれたキッチンスポンジ」4個購入

わが家では長年、食器洗いには麻にわしを使って

いるのですが、油汚れが気になるときや、あわあわさせて

洗った人も家庭の中にいるのでスポンジもおいておいた。

ただ、マイクロプラスチックのことが気になり、セルロースの

スポンジを使っているのですが、それ自体がプラスチック包装

されているのが気になっていました。今のこの商品完全

プラスチックでした!! 他のセルローススポンジもいろいろ地も

よく、気に入っています♡

令和5年12月19日

組合員各位

### 不足の卵についてのご連絡

いつも当組合をご愛顧頂きまして、誠にありがとうございます。

組合員の皆様には卵の不足で大変ご迷惑をおかけしており、誠に申し訳ございません。

現状では近々に生産量が回復する可能性が低く、事務所・生産者共に対応に苦慮している状態です。

生産者の高丸さんより、今の現状について、お便りを頂きましたので、ご一読頂ければと思います。

### ～ 生産者 高丸 和彦さん ～

高丸です。いつも卵を利用させていただいてありがとうございます。  
また卵の供給不足で迷惑をおかけし申し訳ありません。

夏の高温によって生産が落ちこみ9月になってイノシシが鶏舎周辺に出没、これはイノシシがミミズを求めての行動です。  
そのためストレスがかかり産卵が低下、若鳥は比較的ストレスに強いのですが、他の鳥は回復が遅くそのまま冬に突入して産卵が落ちているという現状です。

今年はまた去年に続く鳥インフルエンザの大流行が懸念されており、熊本でも八代で衰弱した野鳥から鳥インフルエンザAが検出されたということで、養鶏には非常に厳しい状況です。

春には若鳥の導入もあり産卵は徐々に回復していくとも思われます。

2年続きの夏の高温化、飼料価格の高騰、鳥インフルエンザの流行、これからの養鶏をどうするかを考えさせられています。

生活協同組合  
熊本いのちと土を考える会  
TEL096-286-0460  
FAX096-286-0464