

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/30		2/6

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/2		2/9



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。

いろんな食材を使って「麻婆」特集！

・麻婆豆腐 ・麻婆はるさめ ・麻婆大根 ・麻婆白菜 ・麻婆もち …



「有機麻婆の素 光食品」

有機醤油と有機米みそをベースに有機ニンニクと有機生姜の香りと有機米発酵調味料や昆布の旨味を加えました。

「材料」2〜3人前 豆腐・約200g 挽肉・約80g
ネギ(小口切り)・30g

- ①熱したフライパンに油を入れ挽肉を焼き色がつくまで炒める
- ②いったん火を止め本品を加え、豆腐を加えて中火で豆腐に熱を通します
- ③ネギを加え炒めあわせれば完成です

5903 有機麻婆の素
100g 281円(税込)5円引



「元気豚ミンチ」

島川さんが育てる元気豚は、モミガラを敷き詰めた発酵豚舎の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。

1014 元気豚ミンチ
200g 435円(税込)5円引

元気豚ミンチの在庫が沢山余っています。皆さんのご協力をお願いします。

1015 元気豚ミンチセット
200g×2 850円(税込)10円引

「自然と寄り添う、やすきのお豆腐」



- 国産大豆100%
- 消泡剤不使用
- 海水にがり使用

1418 木綿豆腐 1414 ひのくに地豆腐 木綿
400g 180円(税込)5円引 140g×2 168円(税込)5円引

1419 絹豆腐 1415 ひのくに地豆腐 絹
350g 180円(税込)5円引 140g×2 168円(税込)5円引



「国産はるさめ」

北海道産の馬鈴薯澱粉と九州産の甘藷澱粉のみを原料にした春雨。漂白剤や増粘剤等の添加物は使用してません。

3365 国産はるさめ
100g 324円(税込)5円引



「冷凍もち」数量限定です

冷凍もちは定例注文書(A3表面)でご注文ください

お正月用のお餅を注文量よりも多めに作ってもらって年末から冷凍保存しておきました。数量限定でのお届けとなります。

3151 白もち(冷凍) 3152 きびもち(冷凍) 3153 玄米もち(冷凍) 3154 よもぎもち(冷凍)
700g 1389円(税込) 500g 1029円(税込) 700g 1389円(税込) 500g 1029円(税込)

あったか飲み物セール

定例で毎週取り扱っている「お茶、紅茶、コーヒーなど」のセール企画です。この機会にぜひご利用ください。



「山鹿復刻紅茶/藤本製茶」

国産紅茶発祥の地より140年の時を超えて再現した「深い味わい」の紅茶です。

3701 紅茶(藤本製茶)
3g×10 540円(税込)10円引

3702 紅茶アールグレイ(藤本製茶)
3g×10 702円(税込)10円引

藤本さん(山鹿市)が無農薬で栽培した茶葉を100%使用しています



「岳間茶/藤本製茶」

熊本県の最北端にある霧深い山里・岳間。農薬などを一切使用せずに育てた茶葉で製造しました。

3703 岳間茶(蒸し茶)
200g 1080円(税込)15円引

3704 岳間茶得用くさ茶
300g 756円(税込)10円引



☺ 新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。年末年始は比較的穏やかな日々でしたが、新年早々、能登半島大地震、羽田空港の事故等々、自然災害、また人の勘違いかミスか、いつどこで何が起こるか分からないと思います。被害に合われた方たちには御見舞い申し上げたいと思います。最近では毎年、異常気象といわれるこの頃ですが、例年通り作付をして、いつも通り育てて豊作を願いたいと思います。組合の活動もコロナも治まり、以前のような状況までもどります。皆で組合活動をもりあげて行きましょう。

..1/16 山都町・佐藤昭人..

☺ 明日は年に一度の作付会議です。今年はどううまくいかな？今年新しくあれにチャレンジしようなど、心躍る行事です。現実はどううまくいかないことの方が多いですが、まだ起きていないことを考えてもしょうがないので、うまくいったらと明るい未来をイメージして作業に挑みます。毎週の食卓に「必ず」食材を届ける。そして毎日の食卓を喜んでもらう。そのことを改めて意識して農業に向き合っていこうと思います。今年には記念すべき10年目 アニバーサリーだからですね。

..1/12 合志市・高山健也..

☺ 先日は一年の作付を話し合いました。キャベツを増やすなどいろいろ議題もありましたが、もっぱら話は、毎年の暑さによる生育不良と農業資材の高騰ばかりとなりました。つまり、年を経るごとにつくりにくくなっているということになります。毎週あたりまえのように届いているので、その辺の事情を想像して受取り、食べていただけると頑張りがいがあります。今は10月、11月の干ばつが今の野菜ケースに影響を与えているようです。ポリウムが少なくなってきましたが、なんとかみんなまで届けています。

..1/16 合志市・高山健也..



生産者だより(1/12 ラインメッセージより)

宇土市 本田一幸

今、みかんちぎりの最中です。昨年2月に闘病して手入れが出来てなかった割には綺麗なネーブルが出来ています。

配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

今月の米委員会は正月休みの関係で、第3週の水曜日にあります。今回は、昨年考える会の生産者会に仲間入りをした田上さんの田んぼを、米委員で視察に行つて来ます。提出された作付け計画書には「品種：旭1号」と記されており、調べてみたら「幻のお米」「希少な原種」といった説明がたくさん出て来ました。おそらく自家用米なのでしょうが、そんなお米を作っている田上さんの水田視察、とっても楽しみです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..1/16 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

今年の冬は暖冬の傾向とはいえ、やはり朝は冷え込みがキツク、毎日が大変です。おまけに日中は暖かくなって、寒暖差が大きくなっているので、体調を崩しそうです。皆様もお気を付け下さい。

今回は5kgと10kgのお米の予約分のお届けとなっております。会でお届けするお米は太鼓判を押せます。皆様も是非お楽しみ下さい。

..1/16 A1コース 村上 卓..

◇ あけましておめでとうございます。

今日が新年最初の配送ですが、ここ数日はわりと暖かく気持ちいいですね。今年の一つの挑戦として、昨年末からAI(Chat gpt)の講座を受けています。テクノロジーの進化は一旦加速すればすさまじいものがありますね。話を聞いているとポケットベルから携帯電話、スマホへと一気に進化している気がします。昨日話した人は全く知りもしないテーマをAIで作って講演することになったと言っていました。もはや知識や情報は必要なく感性や創造性の時代に入ったと言われるのも実感しています。

..1/12 B1コース 新川幸宏..

～行事予定～

- ・我が家の味噌づくり : 1月27日(土)・2月18日(日) 10:00～高山農園 畑・作業場
- ・田崎・川尻ブロック会 : 2月10日(土) 11:00～ cafeポニー
- ・組合員のつどい : 2月17日(土) 9:30～受付: 鶴屋東館パレア会議室 I (9階)

野菜・果物だより



「ヤーコン」

サクサクとした歯ごたえはレンコンのような食感で、動脈硬化や高血圧に効果があるといわれるポリフェノールや、整腸作用のあるフラクトオリゴ糖などの有効成分をたっぷりと含んでおり、ヘルシーな食品として注目されています。

「ヤーコンと油アゲの炒め物」

「材料」(4人分)

ヤーコン・200g	油アゲ・1枚
ごま油・少量	砂糖・大さじ1
醤油・大さじ2	水・少量
ごま・少々	

- ① ヤーコンは皮をむき千切りにしてから、水にさらした後、水気をきる。
- ② 油アゲを油ぬきし、細切りにする。
- ③ 鍋にごま油を少量入れて熱し、①②を炒め、砂糖、醤油、水を加えて炒め煮する。
- ④ ごまをふる。

◆会員さんから教えていただいた食べ方を紹介します

ヤーコンとちくわをサイの目に切って、油で炒め、春夏秋冬だしの素と塩を少々で味付けして出来上がり。シンプルな味付けで、ヤーコンのシャリシャリとちくわのムニムニの歯ごたえがマッチして美味しかったです。お試しください！

A2コース Nさん

「材料」	・ヤーコン	・小麦粉	・だんごの粉	・塩
※量は適量、それぞれお好みどうぞ				

- ① ヤーコンは皮をむいてすりおろす。
 - ② 粉に塩をひとつまみ入れて混ぜ合わせる。
 - ③ ①と②を混ぜ、好みのかたさになるまで水を加える。
 - ④ フライパンに油をひいて、③をスプーンですくい落とし両面を焼く。
- ほんのりヤーコンの甘味があるので、我が家では子供が初めてヤーコンを喜んで食べました。そのままでも充分食べられますが、お好みで薬味やたれをつけてもいいと思います。

B4コース Nさん

考える会 掲示板

昭人さんのごぼう茶今週セールです！

天日干し大好きバアちゃんより

① ゴボウ茶

お茶のつもりで購入したつもりですが、我家ではお茶として機能したことはなく、主人の好みに専ら、ふりかけとしての役割を担っています。味噌汁、スープ、サラダ、煮物等の「トッピング」として、毎日いただいています。昨年、一時期、注文数から消えたので、いつ再販されるかわからない中、自己流で作ることにしました。カライ(細かく刻む→天日干し→フライパンでの乾煎り→瓶で保存)

最近、腸内環境を整える最強パートナーとしても、活用しています。

② 大根葉

葉つき大根を目にすることがなくなった昨今、昨年の秋、野菜ケースに一度だけ見事に育った新鮮な葉つき大根が入っていました。スレ振りの出合いに、私の脳は熱くなりました。ソーダ！青汁を作ろう!!と、フードプロセッサーで簡単にできました。青汁そのままでもよし、果物ジュースを加えてもよしです。ペットボトルに入れ、数日間楽しむことができました。一方、プロセッサの中には、きれいなフレイクの葉が残っていて、捨てるには忍びません。晴天時に天日干し、パテパテのふりかけの完成です。栄養はともかく、繊維質だけは、他の食品に遜色ないはず。今、このスレのふりかけは、我家の食卓の中心に置かれ、日々活用されています。

③ 組合にお願い——大根収穫期に、数回、大根葉の特注扱いが、できないでしょうか？ 御検討をお願いします。

※事務局より返答※

特注で扱うのは難しいので、大根葉の状態が良い時はできるだけ付けてもらうよう、生産者に相談します。

今週のスポット品

豚ミンチで麻婆特集！

(麻婆豆腐、麻婆はるさめ、麻婆大根、麻婆白菜、麻婆もち…etc)

1014	★元気豚ミンチ	200g	435円	→ 5円引
1015	★元気豚ミンチセット	200g×2	850円	→ 10円引
1414	ひのくに地豆腐 木綿	140g×2	168円	→ 5円引
1415	ひのくに地豆腐 絹	140g×2	168円	→ 5円引
1418	木綿豆腐	400g	180円	→ 5円引
1419	絹豆腐	350g	180円	→ 5円引
3365	国産はるさめ	100g	324円	→ 5円引
3280	オイスターソース	140g	471円	→ 5円引

◆特注品 ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品より

5903	有機麻婆の素	100g	281円	→ 5円引
------	--------	------	------	-------

冷凍もちあります！

会の生産者手作りのおもちを年末に冷凍しています。(数量限定)

3151	★白小もち(冷凍)	3153	★玄米もち(冷凍)
3152	★きびもち(冷凍)	3154	★よもぎもち(冷凍)

余りがちなお餅を使った
【塩麻婆餅】の作り方

材料

切り餅…4切れ	《a》 おろし生姜…大さじ1
豚ひき肉…150g	おろしニンニク…大さじ1/2
酒…大さじ2	豆板醤…小さじ1～大さじ1/2
油…小さじ1	《b》 砂糖…小さじ1
長ネギ…10cm	オイスターソース…小さじ1
水…150ml	塩…小さじ1/3



作り方

- ① 切り餅は縦長に4等分に切り、長ネギはみじん切りにします。
- ② ひき肉は酒をかけて箸で混ぜておきます。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、《a》の材料を加えて炒め、香りが出てきたら②のひき肉を入れてポロポロになるまで炒めます。
- ④ 水・《b》の材料・切り餅を入れて4～5分ほど煮ます。
- ⑤ ネギを散らして混ぜたら完成です。

※お昼のテレビで紹介されました！

今週の特注品

..2/13..16届け..

☆ムソー「冷凍DEグルメ」

農薬や化学肥料に頼らず、雄大な大地で育てられた無着色たらこ、ベビーほたて、シーフードミックス等の冷凍品をお届けします。セール商品あります！

☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品

従来の千葉産直サービスの缶詰、光食品等をまとめました。塩麴、辣油、ハーブソルト等人気商品の取り扱いです。

☆太陽油脂「パックスカタログ商品」

使用後の分解が早く環境にやさしい石けんをベースに、粉石けんや液体石けん、シャンプーやハミガキなど、毎日の暮らしに安心して使える商品が揃っています。

今週のスポット品



あったか飲み物セール！

3712	★昭人さんのごぼう茶	50g	662円	→ 10円引
3710	★古庄さんのハブ茶	500g	720円	→ 10円引
3715	ハト麦茶	400g	550円	→ 10円引
3721	下田さんの釜炒り茶	90g	540円	→ 10円引
3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック	2g×15	648円	→ 10円引
3722	下田さんの釜炒り粉末茶	50g	540円	→ 10円引
3725	下田さんの冷茶	7g×15	540円	→ 10円引
3701	紅茶(藤本製茶)	3g×10	540円	→ 10円引
3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)	3g×10	702円	→ 10円引
3703	岳間茶蒸し茶(藤本製茶)	200g	1080円	→ 15円引
3704	岳間茶得用き茶(藤本製茶)	300g	756円	→ 10円引
3737	しょうが湯	20g×5	268円	→ 5円引
3738	花梨はちみつしょうが湯	12g×5	380円	→ 5円引
3739	たんぽぽコーヒー	150g	1481円	→ 15円引
3729	パロ・ブランコーヒー粉	200g	972円	→ 15円引
3732	有機インスタントコーヒー(瓶)	100g	1474円	→ 15円引
3733	有機インスタントコーヒー(詰替)	80g	1230円	→ 15円引
3735	こんぶ茶	80g	697円	→ 10円引

今週のスポット品

◆特注品 「ムソーDE冷凍グルメ」より

1731	若鶏の骨付きもも照焼き	240g	1113円	→ 15円引
1732	フライドチキン(骨なし)	300g	1458円	→ 15円引
1734	天然エビのポップコーンシュリンプ	150g	1005円	→ 10円引
1739	石窯ピザ・ビーガンチーズ	22cm	1685円	→ 20円引
1742	石窯ピザ・マルゲリータ	22cm	1577円	→ 15円引
1743	石窯ピザ・シーフードのホワイトソース	22cm	1944円	→ 20円引
1765	まぐろつみれ(賞味期限2/29)	180g	501円	→ 30円引

自園・自製 無農薬釜炒り茶
しもだ茶園

1985年から化学肥料・化学農薬・除草剤を一切使用せず、全て手作業で栽培しています。安心と安全、美味しさをお届けするために土づくり、茶摘み、茶工場での製品づくり茶袋に詰めるまで一貫して行っています。



下田さんの釜炒り茶

生葉を400℃の高温の釜で炒って仕上げる製茶法。蒸して仕上げる方法が一般的なため、この釜炒り茶は幻のお茶となっている。香りが高く、特有の渋味と甘味が特徴です。



釜炒り粉末茶

カチン・ビタミンC・クロロフィルたっぷり。栄養まるごと飲めるお茶です。体にお肌にOK！お料理やお菓子作りにも。

田崎・川尻ブロック 初めまして、 または久しぶりの会

高丸和彦さん、本田泰晴・貴恵さんを 囲んで逆援農ランチ会

運営委員会では、ブロック会活動への参加を全ての組合員さんに保障したいという気持ちから、この度、しばらく活動休止中であった、田崎と川尻のブロックの組合員さんに向けて、ブロック会を企画しました。初めての方も久しぶりな方も、組合員でもあるcafeポニーさんにて、生産者と、また消費者同士交流しましょう。

日時：2024年2月10日(土)11:00~14:00

場所：caféポニー 熊本市南区十禅寺2丁目13-6
☎096-352-8533

参加費：2000円(会の野菜を使ったランチバイキング)
小学生 1000円・幼児無料

問い合わせ：高山 (090-5729-7328)

田崎・川尻ブロック初めましての会 申込書

2/2 (金) 締め切り

コース	グループ	
氏名	いずれかに○を	備考
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
	中学生以上・小学生・幼児・乳児	
*連絡に必要なため、代表者の連絡先を教えてください。(- -)		

バター、マーガリン		カレー、シチュー		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		
2001	北海道バター(加塩)150g 427円	3341	アショカのカレー粉 100g 630円	3711	★久保さんの麦茶500g551円	休	89	★手土産白米5kg 4018円(紙袋)	3405	国産千切り大根の含め煮 120g 432円	4059	トレットバハ [®] 太穴芯無6ロール 556円
2004	北海道バター(無塩)150g 460円	3344	中辛植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円 10円引		90	★手土産白米2kg 1834円(紙袋)			4061	無漂白コーヒーフィルター2~4人用100枚 611円
2002	紅花ハイプラスマーガリン180g443円	3345	辛口植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g720円 10円引		98	★手土産玄米5kg 3389円(紙袋)	洗濯、台所用、食器洗い、掃除用洗剤		4073	オキシジェン ダストパック4枚 1210円
3333	よつ葉のスキムミルク150g 360円	3343	甘口植物素材のカレ-フレ-ク135g 486円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かめま 10円引		99	★手土産玄米2kg 1582円(紙袋)	4001	ハブ [®] 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	3721	下田さんの釜炒り茶90g540円 10円引		会オリジナルお菓子(大人気!!)		4002	詰替・ハブ [®] 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레이크180g508円	3728	下田さんの釜炒り茶ティ-ハ [®] ヲク2g×15 648円 10円引		3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚342円	4003	ハブ [®] の香り粉石けん1.8kg1225円	4071	くすの木しようのう10g×8包 1727円 限定 休
農産加工品		3346	植物素材のデミグラスソース135g486円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g540円 10円引		創健社のお菓子		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
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	梅肉エキス、ハチミツ、ジャム		3725	下田さんの冷茶 7g×15 540円 10円引		3544	黒こしょうおかき 70g 400円	4007	アルカリウオッシュ500g398円地の塩	4062	ムッキーちゃん 1個 488円
3124	胡参竹水煮たけのこ120g 363円	3318	梅エキス・粒 90g 2931円	3701	紅茶(藤本製茶)3g×10 540円 10円引				4013	アルカリウオッシュL(香料入)600g583円	4057	オーガニック化粧用コットン8×10g 48枚 493円
3193	(板)有機生いもこんにやく250g248円	3317	梅肉エキス(小)90g4395円 梅丹本舗	3702	紅茶ア-ル [®] レイ(藤本製茶)3g×10 702円 10円引		マルシマのお菓子		4008	クエン酸 300g 495円 地の塩	酒類 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています	
3127	有機生いも糸こんにやく250g268円	3224	県産ハチミツ(大)1kg 4372円	3703	岳間茶/蒸し茶(藤本製茶)200g1080円 15円引		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	料理酒	
3134	きくらげ(熊本産)20g 500円	3225	県産ハチミツ(小)600g 2957円	3704	岳間茶得用くき茶(藤本製茶)300g756円 10円引		サンコーのお菓子		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
3301	にがり凍み豆腐国産有機丸大豆48g 391円	3320	マーマレード 200g 497円	3737	しょうが湯 20g×5 268円 マルシマ 5円引		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
3302	もち麩 25g 292円 田辺麩店	3321	ピーナツクリーム150g 518円 創健社	3738	花梨はちみつしょうが湯12g×5 380円 5円引		3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292円	手洗い、浴用、洗顔、シャンプー		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)	
3303	車麩 大6枚 298円 マルヨネ	3279	メーブルシロップ 250ml 1490円	3739	たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食 15円引		3510	クリームサントクラッカー マーブル風味 95g 389円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円	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)	
調味料(ソース、ドレッシング等)		宮崎県産 国産ごま(無農薬)		3729	パロ・ブランココーヒー粉 200g 972円 10円引		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	料理酒	
3285	ゆずごしょう 40g 309円	3335	煎り黒ごま(宮崎)30g 459円	3732	有機インスタントコーヒー(瓶入)100g 1474円 15円引		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	ワイン、自然酒	
3286	練りからしチューブ49g 389円	3336	煎り金ごま(宮崎)30g 459円	3733	有機インスタントコーヒー(詰替)80g 1230円 15円引		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	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
3287	生おろしわさびチューブ40g443円	3337	すり黒ごま(宮崎)30g 467円	3735	こんぶ茶 80g 697円 健康フーズ 10円引		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	3805	★1箱いのちの雫 原酒43度×12本 32156円
3271	焼き肉のたれ 350g 617円 ヒカリ	3338	すり金ごま(宮崎)30g 467円	光食品のジュース類			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	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558円
3265	ウスターソース360ml 421円ヒカリ	★考える会オリジナル乾麺					3535	ポテトチップス(しお味) 58g216円	4030	ちのしおべ [®] 泡の全身ソ-フ [®] 330ml 913円 限定	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
3275	中濃ソース 300ml 497円 創健社	3391	★乾うどん200g291円 久保さんの小麦粉	3745	人参ジュース160g×3缶599円 ひかり無農薬原料		3557	ミルクスティック 100g 324円	4031	詰替・ちのしおべ [®] 泡の全身ソ-フ [®] 280ml 495円	ワイン、自然酒	
3276	濃口ソース 300ml 497円 創健社	3393	★徳用乾うどん200g×5袋 1426円	3746	1箱人参ジュース160g×30缶5814円 無農薬原料		3514	のりり揚げ餅 40g 238円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3813	自然酒純米吟醸(小)720ml 1922円
3280	オイスターソース 140g 471円 5円引	3390	★そうめん200g291円 久保さんの小麦粉	3764	国産有機トマトジュース160g×3缶 551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	3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円
3266	トマトケチャップ(大)チューブ [®] 500g562円	3392	★徳用乾そうめん200g×5袋 1426円	3765	国産有機トマトジュース 30缶 5343円		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	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円
3267	トマトケチャップ(小)瓶400g463円	麺類		3762	有機野菜飲むならこれ190g×3缶583円		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	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円
3269	トマトピューレ320g 356円	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		3531	ミニどら焼き 6個 410円	4038	詰替・炭リンス 350ml 572円 地の塩	3826	井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939円
3277	有精卵マヨネーズ/チューブ300g616円	3365	国産はるさめ 100g324円 金正食品 5円引	3766	オーガニックジンジャーエール250g×3缶 431円		3519	黒棒 8本 335円	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル [®] 80g495円	3835	有機栽培ブレミア [®] レ-ル(瓶)330ml×12本 4092円
3272	胡麻ドレッシング390ml 1058円	3366	ロングパスタ(スパゲッティ)300g 416円	3767	1箱オーガニックジンジャーエール30缶 4180円				ボックス(太陽油脂)商品			
小麦粉・雑穀・豆		3367	ショートパスタ(マカロニ)300g 416円	3768	オーガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円		浅漬けの素 漬物		4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3836	有機栽培ブレミア [®] レ-ル(瓶)1本 352円
3047	★ゆうきスター米粉(白米)300g 482円 限定	3370	醤油らーめん3食 599円 創健社	3769	1箱オーガニックぶどうサイダー 30缶 4180円		3257	富士ピクル酢 360ml 633円 飯尾醸造	4042	ボックス [®] ハンドクリーム70g 935円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3048	★ゆうきスター米粉(玄米)300g 482円	3371	塩らーめん3食 599円 創健社	3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 551円		3281	ア [®] 浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4043	ボックス [®] リップクリーム3.5g 715円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157円
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3372	味噌らーめん3食 599円 創健社	3773	オーガニックぶどうジュース160g3缶5343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		
3011	★強力粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	3780	オーガニックりんごジュース190g3缶 518円		3288	補充用麴屋甚平熟成ぬか(乾燥)400g400円	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605円		
3282	北海道産有機小豆・ムソー 200g799円	3374	新)四川風らーめん3食 713円 創健社	3781	1箱オーガニックりんごジュース190g3缶5028円		ふりかけ・缶詰		4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	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。	
3070	地だいず(みさを大豆)300g 501円	3368	長崎皿うどん 2食入り 356円創健社	ジュース、飲み物			3325	のり佃煮(瓶)95g 400円 創健社	化粧品			
3296	国産有機黒豆(北海道)200g 675円	3384	4食入さくらの焼きそば114g×4 799円	3751	りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)		3304	しそワカメふりかけ(昆布入り)35g371円	4050	つばき油 92g 1650円 坂本製油	◇マル球産業株式会社	
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	鍋スープ 創健社		3752	手土産りんごジュース(瓶)1L×2本 1919円		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 特別価格19800円
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円	3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円		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 期間限定価格 41800円
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3601	みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円	3754	丹沢サイダー250ml×3缶 389円		3327	さば味付け缶 190g 454円 創健社	4053	★へちま水(原液)300ml 838円		
3310	よしの本葛 55g 633円 富士食品 在庫限り	3602	ごま豆乳鍋スープ 600g 324円	3755	1箱丹沢サイダー250ml×3缶 3780円		3328	いわし味付け缶 100g 400円 創健社	本田さんの肥料			
3292	国内産有機きな粉 120g 346円	3603	キムチ鍋スープ 600g 324円	限定商品			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	4096	スーパーカッター力くん 標準価格36300円 期間限定価格31900円
3314	有機いりごま・白80g(エジプト産)302円	3604	寄せ鍋スープ 600g 324円	2049	国産するめ 2枚 1203円 限定15個		3349	フリス [®] ドライ味噌汁(ほうれん草キヤベツ)5食661円	4108	★本田さんの発酵肥料5kg 944円		

縦合計 ()

お茶たより

19日からマイナス気温が続いています。21日-23日(は、雪も降り道路凍結で車の運転も怖い日が続き、この3日間は水道も凍りつき、水が出なくなりました。水って大切ですね。2023年も終りが近づきました。年々加速している時間ですけれど特に今年、早く過ぎたように思います。

◎ 和歌山県 那智勝浦町で全国棚田サミットが参加してきました。 11月26日~28日。

全国の棚田のある地域自治体の市長、町長の会議に町長と参加しました。約520名

自治体の長が本当に「棚田が大切だ」と思っているのか? と思ってしまうサミットでした。

どこの地区も高冷化、後継者不足、災害、気候変動で消滅する棚田と集落の話が主で、あと10年後には8割の棚田は、消えるだろうと(お互いのなぐさめ合い同じ悩みで頑張ろう)といった意見が主でした。

◎ 国宝指定 通潤橋 祝賀会

棚田を潤すため170年前に架けられた石橋「千橋」の通潤橋が9月25日に国宝に指定され28日は、祝賀会でした。農林大臣をはじめ、国会議員、県議、町議、地方の役人さん達の参加でした。

通潤橋は、地区の住民を救うため、県や国に頭を下げるのを嫌い、石工に頭を下げて、住民に協力してもらうため頭を下げる何度も何度も計画を練り直し、当時の町長 布田保之助が命をかけた日本最大の石橋です。

今の私たちの暮らしかあるのは、通潤橋のお陰です。現代の政治家さんに「この利他」の精神学んで欲しいです。

農家の嫁日記 No. 52

朝晩の気温はマイナス6℃まで冷え込み寒さの厳しい山都町です。
暖かい地域出身なのでこの寒さに未だ慣れず足の指は霜焼けです。

22日は冬至でした。一年でいちばん 昼が短い日であり、この日を境に
どんどん日が長くなるので日本では「太陽が復活する日」の意味で
「^{いっようらいふく}一陽来復の日」とも言うそうです。

「ん」のつく食べ物を食べると運が良くなるという言い伝えもあり、当日は
祖母や義母が作ってくれたカボチャ(なんきん)の煮物やきんかんの
甘露煮を食べました。そして柚子風呂。血行促進効果があり
ビタミンCの豊富な柚子を風呂に入れると風邪予防になるそうです。
娘も「良い香り〜♪」と喜んでいました。

今年は家で食べる用の数十個の干し柿、家庭菜園で採れた
サツマイモを蒸して干し芋にしたり義母が娘のおやつに
色々作ってくれています。干し柿を見ると「もみもみして
食べなん!」といちばん美味しそうなものを選び、



干し芋は「固いやつが良い!」としっかり干して甘くなった
ものを選びます。誰が教えてくれたの?と聞くと「ばーば!」と答えて
くれます。子どもながらに良く理解しているなあ〜と感じしますし、
娘にとっておばあちゃんの知恵を教えてもらえる大変良い時間
になっておりありがたいです。私も隣で聞きながらひそかに
学んでおります♡ 今年も1年ありがとうございました (小百合)

寒い中 正月を迎える準備始めます。
息子は、山に竹を切り松や梅の枝ウラジロ、ユズリ葉
を取りに行き、門松を作ります。餅つきをして鏡餅を
作ります。神様に喜んでもらえる行ない大切に
思っています。
皆様の支えで無事に正月を迎えられます。10より感謝
します ありがとうございます。佳い歳をお迎えください!



No.6 特別注文書-B

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

ムソー 冷凍DEグルメ

配達日

火コース 2/13

金コース 2/16

提出日

火コース 1/30

金コース 2/2

おすすめの冷凍食品



若鶏のむね肉を使用。塩麹でお肉の柔らかさと旨みを引き出し、ハーブとスパイスを効かせてパンチのある味に仕上げました。サクサクで食べやすい骨なしタイプ。

13 秋川牧園 フライドチキン(骨なし)

税込価格 **1,458円**(本体:1,350円)

●300g ●賞味期間/冷凍270日

アレルギー 乳・卵・小麦 冷凍

クラフトタイプ

ヴィーガンフレンドリー

国産小麦のもちりとした生地。石臼マドレーンと、有機ココナツミルクを使った自家製ビーガンチーズをトッピングして石窯で焼き上げました。動物性食材不使用とは思えない満足感のあるピザです。

19 おへそ 石窯ピザ・ビーガンチーズ

税込価格 **1,685円**(本体:1,560円)

●1枚(約22cm) ●賞味期間/冷凍1年 アレルゲン 小麦 冷凍

乳製品 不使用

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
1730	秋川牧園 赤どり骨付きもも照り焼き 1本 限定5	240 g		1,426
1733	秋川牧園 お徳用チキンナゲット 限定9	400 g		1,059
1731	秋川牧園 若鶏の骨付きもも照り焼き 1本 限定20 15円引	240 g		1,113
1732	秋川牧園 フライドチキン(骨なし) 限定20 15円引	300 g		1,458
1734	天然えびのサクサクポップコーンシュリンプ 限定20 10円引	150 g		1,005
1739	石窯ピザ・ビーガンチーズ 1枚 限定20 20円引	約22cm		1,685
1742	石窯ピザ・マルゲリータ 1枚 限定15 15円引	約22cm		1,577
1743	石窯ピザ・シーフードの自家製ホワイトソース 1枚 限定25 20円引	約22cm		1,944
1775	天然エビのサクサクひとくちエビフライ	100 g		826
1788	チキンナゲット(秋川牧園)	200 g		551
1789	やきとりセット(秋川牧園) 6本	180 g		907
1790	チキンソースカツ(秋川牧園)	150 g		594
1791	スパイシーささみカツ(秋川牧園)	160 g		551
1792	ピリ辛チキンバー(秋川牧園)	150 g		540
1793	鶏メンチカツ(秋川牧園)	150 g		497
1794	ふんわり卵の親子丼の具(秋川牧園)	180 g		540
1795	とりがらスープ(秋川牧園)	50g×5		529
1796	サラダチキン(むね肉プレーン)(秋川牧園)	100 g		594
1797	ミートボール 2個セット (秋川牧園)	100 g×2		518
1798	とり餃子(秋川牧園)	195 g		486
1767	日本のやさしいアジフライ	50g×4		780
1760	開きホッケー夜干し	1枚		841
1765	まぐろつみれ (賞味期限2/29) 30円引	180 g (11~13個)		501
1766	まぐろ肉団子黒酢あん	160 g (6個)		454
1751	オーガニック ミックスベリー	200 g		756
1754	オーガニック ブルーベリー	150 g		684
1755	無着色たらこ	70 g		780
1756	ベビーほたて	200 g		852
1757	シーフードミックス 4種	200 g		1,308
1761	冷凍 さぬきうどん	200 g×3		456
1763	ピザ・北海道マルゲリータ	約18cm		1,011

No.6 特別注文書-B

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

ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品

配送日 火コース **2/13**

金コース **2/16**

提出日

火コース 1/30
金コース 2/2

商品名	注文数	税込価格	商品名	注文数	税込価格
千葉産直			5610 グルテンバーガー (缶) 180 g		443
5680 (千葉産直) ミニとろイワシ味付け缶 100g		378	5611 グルテンミート (缶) 170 g		567
5681 (千葉産直) とろイワシ水煮缶 150g		497	5612 リンケッツ (缶) 160 g		657
5682 (千葉産直) とろさば・みそ煮缶 180g	休止	486	5615 かんぴょう ムソー 40 g		594
5683 (千葉産直) とろさば・水煮缶 180g	休止	486	5616 有機・玄米クリーム コジマ 200 g		248
5686 (千葉産直) 焼き塩さば缶 100g	休止	400	5617 有機・玄米粥 コジマ 200 g		194
5687 (千葉産直) いわしの白焼き風缶 100g	休止	400	5618 自然薯入鉄火みそ (袋) 無双本舗75 g		745
5688 (千葉産直) オイスターオリーブオイル漬缶100g		837	5621 汐吹昆布 ムソー 35 g		410
5689 (千葉産直) オイルサーディン缶 100g	休止	443	5626 重曹 桜井 300 g		389
光食品			5450 塩麴 170g		648
5902 有機ミートソース 140g		335	5451 辣油 45g		648
5903 有機麻婆の素 100g 5円引		281	5453 有機ハーブソルト 55g		518
5904 有機青椒肉絲の素 100g		281	5454 詰替用・有機ハーブソルト 55g		346
5905 有機回鍋肉の素 100g		281	5458 有機切干大根 50g		324
5906 有機ピザソース 225g		475	5459 有機大豆煮豆 145g		454
5907 有機トマトソース [ガーリック&バジル風味] 225g		400	5460 有機金時煮豆 125g		454
5909 関西風お好みソース 300g		367	5461 有機黒煮豆 125g	休止	454
5910 やきそばソース 290g		454	5498 オーガニックエキストラバージンオリーブオイル 180 g		907
5911 有機ぼん酢しょうゆ 250ml		443	5499 オーガニックエキストラバージンオリーブオイル 460 g		1,998
5901 チキンコンソメ 10g×8		540			
5913 有機胡麻ドレッシング 225g		497	5486 ひねくれきなこ 96g(12本) <small>定例注文書でご注文ください</small>		313
5914 有機青じそドレッシング 200ml		518	5487 米粉せんべい 生姜 63g		410
5915 有機うめしょう油ノンオイルドレッシング 200ml		410	5488 米粉せんべい きな粉 63 g		410
5918 オーガニックレモン果汁 180ml		518	5489 ごほうびかりんとう しょうゆ 45 g		378
5606 サンコー 赤ちやんせんべい 14枚		313	5490 ごほうびかりんとう 生姜 45g		378
5624 マルサン 豆漿 (ドウジャン) 200ml×24		2,929	5491 ごほうびかりんとう きな粉 45g		378
5625 マルサン 麦芽コーヒー 200ml×24		2,929			
高野山ごま豆腐			5466 (白) 有機梅酢 200ml		518
5675 高野山ごまとうふ・白 120g		162	5477 (赤) 有機梅酢 200ml		540
5676 高野山ごまとうふ・黒 120g		162			
5677 高野山金ごまとうふ 100g		162			
5678 高野山ゴマとうふ 140g		270			
尾道ラーメンシリーズ					
5492 尾道いりこラーメン115g(麺90g)2個セット		518			
5493 尾道ラーメン115g(麺90g)2個セット 一番人気!		475			
5494 尾道まぜ麺 130g(麺90g)2個セット		518			
5495 尾道和山椒まぜ麺 130g(麺90g)2個セット		562			
5496 山口特産 有機寒漬 100 g		616			
5497 有機たかな漬 180 g		410			
5619 ホットケ-キックス・砂糖入り 桜井 400 g		443			
5620 ホットケ-キックス(無糖) 桜井 400 g		443			

No.6 特別注文書-B

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

太陽油脂 (パックス) からの商品

配達日

火コース 2/13

金コース 2/16

提出日

火コース 1/30 金コース 2/2

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組員価格
スキンケア	パックスナチュロン	6001	40221	クリームソープ (無香料)		100 g	198
	パックス	6004	40112	化粧石けんE		95 g × 3	462
フェイスフォーム	パックスオリー	6005	70025	フェイスフォーム		150ml	968
		6006	70027	フェイスフォーム 詰替用		140ml	726
ハンドソープ	パックスナチュロン	6008	30863	ハンドソープ 泡ボトル		260ml	572
		6009	30865	ハンドソープ 詰替用		450ml	748
ヘアケア	パックスオリー	6010	30869	ヘアソープ(シャンプー) ボトル		450ml	1,815
		6011	30870	ヘアソープ 詰替用		400ml	1,376
		6012	30871	ヘアコンディショナー ボトル		550ml	1,815
		6013	30872	ヘアコンディショナー 詰替用		500ml	1,376
	パックスナチュロン	6015	30851	シャンプー 泡ボトル		500ml	1,320
		6016	30852	シャンプー 詰替用		500ml	858
		6018	30856	リンス ポンプ式ボトル		500ml	1,320
		6019	30857	リンス 詰替用		500ml	858
	パックスナチュロン	6024	70307	トリートメント		180 g	1,430
		6025	30220	オイル		60ml	1,210
ボディソープ	パックスオリー	6026	30867	ボディーソープ ボトル		550ml	1,540
		6027	30868	ボディーソープ 詰替用		400ml	1,100
	パックスナチュロン	6029	30859	ボディーソープ 泡ボトル		500ml	1,320
		6030	30861	ボディーソープ 詰替用		500ml	858
デンタルケア	パックス	6031	20155	ソルティースけんはみがき		120 g	506
		6032	20156	緑茶石けんはみがき		120 g	946
	パックス	6033	20157	ジェルはみがき		90 g	704
		6034	20136	こどもジェルはみがき		50 g	374
	パックスナチュロン	6035	20124	お口すっきりハーブ		50ml	1,078
スキンケア	パックスナチュロン	6036	70001	フェイスクリアソープ		95 g	1,100
		6037	70002	フェイシャルローション ボトル		100ml	1,760
		6038	70070	フェイシャルローション 詰替		100ml	1,375
		6039	70003	エモリエントクリーム		35 g	1,760
	パックスオリー	6040	70005	ボディクリーム		110 g	1,518

No.6 特別注文書-B

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

太陽油脂（パックス）のお商品

配送日	火コース 2/13	金コース 2/16	提出日	火コース 1/30 金コース 2/2
-----	-----------	-----------	-----	--------------------

		組合No.	パックスNo.	商 品 名	数	規格	組員価格
ベビーシリーズ	パックスベビー	6041	30800	全身シャンプー		300ml	1,100
		6042	30801	全身シャンプー 詰替用		300ml	748
		6043	30802	ハンドソープ		80ml	605
		6044	30803	ハンドソープ 詰替用		300ml	605
		6045	40240	ベビーソープ（粹錬り）		100g	748
		6046	70337	うるおいUVクリーム		40g	935
		6047	70100	ボディークリーム		50g	726
		6048	70102	オイル		40ml	1,650
ランドリー用	パックスナチュロン	6053	30938	洗濯用石けん ソフト		1200ml	1,210
		6054	30940	洗濯用石けん ソフト大容量		4000ml	3,245
		6055	30939	洗濯用石けんソフト 詰替用		1000ml	825
		6056	30941	洗濯用石けんWパワー		1200ml	1,210
		6057	30942	洗濯用石けんWパワー詰替用		1000ml	825
		6058	30943	洗濯用石けんドラム		1200ml	1,210
		6059	30944	洗濯用石けんドラム詰替用		1000ml	825
		衣類の リンス	パックスナチュロン	6060	30946	衣類のリンス	
6061	30947			衣類のリンス 詰替用		550ml	550
ハウス キーピング	パックスナチュロン	6062	30290	お風呂洗いせっけん ボトル		500ml	748
		6063	30291	お風呂洗いせっけん 詰替用		450ml	495
		6064	30350	トイレ洗い石けん ボトル		400ml	638
		6065	30351	トイレ洗い石けん 詰替用		350ml	385
		6066	50150	洗濯槽&排水パイプクリーナー		300g×3	1,100
キッチン 用品	パックスナチュロン	6068	30107	400番 ボトル		500ml	550
		6069	30110	400番 詰替用		900ml	858
	パックス	6070	30101	200番 ボトル		800ml	550
	パックスナチュロン	6073	50203	キッチンスポンジ		1個	220