

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/5		3/12

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/8		3/15



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。

創業祭

生産者と消費者が手を取り合って 39年！
考える会は3月7日で 39歳 になります

「木次乳業の乳製品」全品特価!



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み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。



人気No1
2つの乳酸菌が作りだしたどっしりとした甘味とバランスのとれた酸味、心安らぐ爽やかな香りが楽しめます
455 プレーンヨーグルト
400ml 345円(税込) 5円引



チーズ人気No1 じっくり熟成させたまるやかな味わいの「ミコーダチーズ」です。熱で溶けるとさらに深いコクが生まれるのでオープン料理にもお勧め。
1465 赤玉チーズ
180g 1091円(税込) 15円引

「ブラウンスイス牛肉」

ブラウンスイス牛は山地で放牧をし草を沢山食べて、自然の中を自由に歩き回って暮らしています。しっかりと運動をしたとっても健康的な牛です。和牛とは違いサシは入っていませんが、乳牛独特の臭みが少なくおいしかったです。この機会に是非食べてみてください

1294 (BS)牛赤身スライス
200g 767円(税込) 10円引

1288 (BS)牛ミンチ
200g 707円(税込) 10円引

1289 (BS)牛ミンチセット
200g×2 1394円(税込) 15円引

1299 (BS)合挽ミンチ
200g 558円(税込) 10円引

1298 (BS)合挽ミンチセット
200g×2 1099円(税込) 15円引

定例注文書(A3)で
ご注文ください



「飯尾醸造・お酢」

飯尾醸造の商品10~25円引き



京都の山里で農薬不使用で育てられたお米を贅沢に使い、静置発酵で時間をかけて造った「富士酢」は、しっかり酸っぱいのにツンツンせず、まろやかです。お米の芳醇な香り、濃厚なコクと旨みがあります。

今週のおすすめレシピ「きのこ牛肉のオイスター炒め」

(材料3人分) 牛肉・200g エリンギ・150g 舞茸・75g 椎茸・100g 塩胡椒少々
「合わせ調味料」富士酢・大1/2強 醤油・1/2強 オイスターソース・大1と1/2 酒・大1
①牛肉は長さ5cmの一口大に切る。エリンギは大きめの一口大に、舞茸はざっくり手で小分けする。椎茸は石づきを取りたて3つに切る
②フライパンに油を入れ牛肉を炒め、塩、コショウをし8割くらい火が通ったらきのこを入れて炒める
③きのこに5割くらい火が通った時点で合わせ調味料を加え全体をざっと混ぜ合わせる
※きのこは炒めすぎないこと

飯尾醸造ホームページより

3252 富士酢(大)
1.8ℓ 2160円(税込) 25円引

3253 富士酢(小)
0.9ℓ 1296円(税込) 15円引

3255 富士すし酢
360ml 756円(税込) 10円引

3257 富士ピクルス酢
360ml 633円(税込) 10円引

3190 エリンギ
100g 135円(税込) 5円引



❖ 先日 生産者会で 田上さんが菊芋のスープがうまいということで ケースに入れることはできないだろうかという話が出ていました。私はあまりおいしいと感じたことはなかったのでまだまだ市民権が得られていないのでむつかしいと思っていたのですが 家内に話したところ スープの力(スープマシーン)で玄米と菊芋を入れて作っていました。結構おいしく頂きました。その他にもいろいろなレシピがあるようですが 春の野菜ケースの端境期に利用できるのではないかと期待しています。そのためおいしい食べ方 新しい食べ方をみんなで研究して菊芋が新しく市民権を得られるならいいなと考えています。

..2/20 御船町・高丸和彦..

❖ 2月に20度になるなんてめちゃ温暖化！海開きの天草へ向かう日も近いですね！笑 畑ではブロッコリー、カリフラワーがぐんぐん成長し今年は順調に出荷ができております！ただ蓮根が豊作なのでいつもより残っているような気がします。知恵を絞って今年は3月まで掘り続けてみようかなと計画中！皆さんの蓮根ラストスパートの為に激ウマ蓮根の唐揚げレシピを紹介しようと思ったのですがタイミング悪く妻が不在！妻にどこかで合う機会があれば聞いてみてください！

..2/20 網田町・本田泰晴..

❖ 先日、天気恵まれ、2回目のみそづくりを終えることができました。こうじづくりと大豆煮、いつも緊張しながら臨みます。そんな風に見えない？いやいや、どちらも毎回微妙に様子が違ったりするんですよ。みそづくりをして嬉しいのは「またお会いしましたネ。」とこのイベントでの顔なじみが増えてきたことです。生活技術を知ることが目的なんです。組合員さんどうしが仲良くなってくれるのも、目的の一つなので、よかったです。ま、考える会は美味しいもの好きが多いので、食べもの話だけでも盛り上がりまして仲良くなりますよね。

..2/20 合志市・高山健也..

生産者だより(2/16 ラインメッセージより)

山都町の佐藤真実です。

冬も終わりに近づいてますが山都はまだまだ春作の準備、というわけにはいかず、山の仕事やら片付けなどがメインの作業です。最近仕事量はさほどではないのに今年の米が美味しく美味しくてゴハンの量ばかりが増えています。いや、ホントにありがたい限りですが…

会では4月の注文の米は備蓄米を使用します。古米などと言えば聞こえが悪い感じですが、貯蔵設備も良くなったし、いつのお米でも美味しくいただけますよ！美味しすぎて困った…太った…



配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

暖かい日が続いております。まだ2月なのにですね。やはり異常気象でしょうか？こういう時は、気象庁がインターネットで公開している1890年からの気温のデータを見てみましょう。2月の平均気温(熊本)の過去最高(いわゆる観測史上最高)は、1990年の10.5℃で、10℃を越えたのはこの年1回だけなのですが、このままいくと、今年の2月も10℃を越えそうです。1990年の時はどんな感じだったのかきになりますね。おそらく「あったかくていいねー」とお気楽なだけだったでしょうね。今日はトラックの冷蔵を入れないといけないかもしれないですね。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..2/20 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。

連日2月とは思えないほど暖かい日が続いています。このままはるになればよいかと思いますが、また寒い日も戻ってくる模様です。寒暖差が大きいので皆様もお気をつけ下さい。先週のお届けからですが、協力野菜が始まっております。今週はブロッコリーが中心で今後も出てくると思います。皆様大変かと思いますが、協力して頂けると助かります。

..2/20 A1コース 村上 卓..

～行事予定～

- | | |
|-------------------|------------------------------|
| ・壺川・清水・三軒町合同ブロック会 | : 3月6日(水) 10:00~清水公民館(調理実習室) |
| ・御領ブロック料理交流会 | : 3月9日(土) 10:00~託麻公民館 |
| ・菊池養生園祭 | : 3月17日(日) 10:00~菊池養生園 |

野菜・果物だより



今年の春は早いようです

春はトウダチといって、野菜が花芽をだし花を咲かせて種を作り、子孫を残そうと頑張り始めます。一般的には収穫時期がきたら畑全部を収穫して市場などにまとめて出荷をされますが、考える会の場合は毎週お届けする野菜ケースに少しずつ収穫・出荷をしていきますので、今週はよくても次の週にはトウダチしてしまい、出荷ができなくなるような事も頻繁にあります。春のトウダチの時期は生産者にとってはとてもリスクが高い時期なんです。それでも生産者はケース野菜を切らさないようにと何度も種を播いて安定供給に向け努力してくれています。一言にトウダチといっても程度差や個体差があり、また出荷可能かどうかの判断もなかなか難しいのが現状です。届いた野菜で「食味が良くない」「硬くなって食べられない」などありましたら、申し訳ありませんが、事務局までご連絡ください。値引きで対応させていただきます。

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。

※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。

180 ★ 生姜
150g 235円(込)

181 ★ お徳用生姜
500g 761円(込)

「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。

田崎・川尻ブロック会(逆援農)報告

2024年2月10日(土) cafeポニーにて 参加者:大人16名 子ども2名

11:00～ 蔵を活用した、落ち着いた雰囲気での会議室で、逆援農交流会開始。まず名札作り。

自分のブロックの確認から始まり、田崎・川尻ブロックの地図上の位置関係を知りたい、という声も聞かれました。

自己紹介では“いのちと土”に出会ったきっかけを話して下さるフレッシュな組合員さんの話に聞き入りました。

高丸さんからは、生活協同組合として歩んできた思いを語ってもらいました。

本田(泰)さんは、ケースに入る果物への質問に対して、柑橘に限らず色々な果物の苗木を植えているから楽しみにしてほしい、という明るい未来の話が聞かれました。

ブロック会のスタートとして、ブロック長、会計も名乗り出てくださり、うれしい展開となりました。

ただ、急がず、無理をせず、長続きするブロック会に育ってほしいと感じました。

次回は益城の事務所で、自分たちの活動の拠点を見ていただくのはいかがでしょうかという案が出ています。

しばらくは、運営委員会のメンバーも参加して応援していきたいと思っています。

13:00～ cafeポニーのランチバイキング(会の野菜を使ったランチ)

舌は内臓を映す鏡

漢方では舌に体の状態が一番わかりやすく表れると考えます。朝起きたら、舌を見ましょう。毎日観察していると体の不調に早めに気がつけるようになります。健康な舌は、きれいなピンク色で白く薄い苔が均一につき、凸凹や厚さに異常がなく適度に潤っています。

まいにち養生

- いつもより白い…冷え
- いつもより赤い…熱
- 両側が赤い…ストレス
- 先だけ赤い…睡眠不足
- 舌が白く厚い…胃腸の疲れ(ひどいと黄色に)
- 広くぼてっとしている…むくみ
- 縁に歯の跡…エネルギー不足
- 裏に静脈がくっきり…血の滞り



祝 創業39周年祭！！

今週のスポット品



今年は創業39周年！日頃の感謝を込めてセール開催！

安心・安全でよいものをつくり続けたいというメーカーを応援する気持ちでこだわりの商品をお試しください。

♪メーカー案内が別チラシででていきますのでご覧ください。

【北村きのご園】

全品5円引き！

特注品【ムソー冷凍】

50円～100引き！

【ブラウンスイス牛肉】

1294	(BS)牛赤身スライス	200g	767円	→ 10円引
1288	(BS)牛ミンチ	200g	707円	→ 10円引
1289	(BS)牛ミンチセット	200g×2	1394円	→ 15円引
1299	(BS)合挽きミンチ	200g	558円	→ 10円引
1298	(BS)合挽きミンチセット	200g×2	1099円	→ 15円引

【お酢 他】

3252	富士酢(大)	1.8ℓ	2160円	→ 25円引
3253	富士酢(小)	0.9ℓ	1296円	→ 15円引
3255	富士すし酢	360ml	756円	→ 10円引
3256	りんご酢	600ml	870円	→ 10円引
3258	ゆずぽん酢	300ml	653円	→ 10円引
3297	カンタン八芳酢	360ml	508円	→ 5円引
3298	お徳用カンタン八芳酢	900ml	972円	→ 10円引
3257	富士ピクルス酢	360ml	633円	→ 10円引
3281	アイワ浅漬けの素	500ml	497円	→ 5円引

【春夏秋冬だしの素】

3262	春夏秋冬うすいろだしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引
3263	春夏秋冬だしの素	1ℓ	1253円	→ 15円引

【木次乳業】

1451	パステライズ牛乳	1ℓ	459円	→ 5円引
1452	ブラウンスイス牛乳	500ml	254円	→ 5円引
1453	ミルクコーヒー	1ℓ	340円	→ 5円引
1454	ミルクコーヒー	500ml	194円	→ 5円引
1455	プレーンヨーグルト	400ml	345円	→ 5円引
1456	奥出雲ヨーグルト	90g×2	281円	→ 5円引
1459	美楽ヨーグルト	90g	151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
1476	牧場のカスタードプリン	100ml×2	475円	→ 5円引
1474	ミルクのプリン	80g×2	281円	→ 5円引

特注品 ムソー冷凍新商品！



1768 北海道産新巻鮭切身 120g(2切) 691円



☆冷蔵庫で解凍後そのまま焼いてお召し上がりください。
☆ホイル焼き、塩焼き後、鮭茶漬けに。
原材料 秋鮭(北海道枝幸産)、食塩

♥私のお気に入り商品

台所ネーム daruma

『富士ピクル酢』(定例品)でピクルスを季節毎に作り楽しんでます。最近ではカリフラワーを小房に分け、サッと湯がき入れてます。又、エリンギは輪切りや好みの大きさに切り入れてます。これは年中楽しめます。『ピクル酢』の酸味が強いと感じたら、ハチミツや好みの香辛料などを適量入れると良いでしょう。手軽にできませんが、次の日位からの方が味が馴染んで美味しいです。

「富士ピクル酢」の美味しい召し上がり方

- ・「富士ピクル酢」にお好みのオイルを足して、ドレッシングのベースとしてもお使いいただけます。
 - ・漬かりすぎたピクルスは、細かく刻んでマヨネーズと合わせ、タルタルソースに。
 - ・しいたけやエリンギなどのキノコ類を加えて漬けるとさらに美味しく出来上がります。その際は、鍋に「富士ピクル酢」とキノコを入れて弱火で80℃くらいまで加熱し、火が通ったら生野菜と共に漬け込みます。
- 原材料: 米酢(京都府製造)、砂糖[粗糖](鹿児島県製造)、食塩(オーストラリア産 兵庫県製造)、ドライマト(有機栽培アメリカ産)、香辛料(有機栽培スリランカ産、有機栽培静岡県産)



今週の特注品

..3/19..22届け..

☆ムソー「冷凍DEグルメ」

月1回

農業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

月1回

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「ボックスカタログ商品」

月1回

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。

☆harepan (はればん)

月1回 翌週届

会の組合員さんで阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さん。季節の酵母を使った美味しいぱんをお試しください。

商品についてのお知らせ

◆次週(12号)より値上げ

3326	ベニ花オイルのツナ缶	90g	486円	→ 551円
------	------------	-----	------	--------

御領ブロック企画 (ブロック以外の皆様も大歓迎です!!
ぜひお誘い合わせの上、ご参加下さい!!)



しいたけの こまうち体験の お知らせ

2024.2.27
御領夏ブロック
運営委員刊
090-5029
-3577マエダ
当座!! 27

昭人さんの畑におじゃまして、こまうち体験してみませんか?
収穫できるようになったら、お声かけがあるそうですよ!!
またおじゃまして!! 春先の野山は気持ちがいいですよ!!
散歩してみても!!

 2024.3.23 (土) 雨天時は3/24 (日)

 10:00 - 14:00 (おんたで豚汁を作ります♡)

 山都町: 佐藤昭人さんの畑
(山都町市の原307-1)

 持ち物: おにぎり、おわん、お皿、はし、コップなど

 参加費: 700yen (別途保険代100yen)

小学生以上
原木は一家族一本になります。
(収穫お、環境の良い場所、昭人さんが見守ります!!)

しいたけ申し込み

3/5(木) 8(金)まで

氏名	子ど年齢	連絡先

記入は赤など目立つ色でお願いします

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	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	トレットパハ 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ー粉135g 486円	3712	★昭人さんのごぼう茶50g 662円	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ー粉135g 486円	3710	★古庄さんのハブ茶(生)500g720円	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	ホジゲン 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ー粉135g 486円	3715	ハト麦茶 400g 550円 かぬま	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
農産加工品		3342	ハヤシルー115g×2 540円 日食	3721	下田さんの釜炒り茶90g540円	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1250円
3117	★昭人さんの干し椎茸70g 764円	3347	コーンシチューフレーク180g508円	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック2g×15 648円	3503	★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚381円	4003	ハブの香り粉石けん1.8kg1225円	4071	くすの木しょうのう10g×8包 1727円 限定 休
3118	★昭人さんの干し椎茸(スライ)70g636円 限定	3346	植物素材のデミグラスソース120g486円	3722	下田さんの釜炒り粉末茶50g540円	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1250円
3119	★昭人さんの干し椎茸(小葉)50g497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	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	3523	百年はちみつのど飴 51g 540円 限定6	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	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	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	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	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	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	ピーナツクリーン150g 518円 創健社	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	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	メープルシロップ 250ml 1490円	3739	たんぼぼコーヒー150g1481円 杉食	3510	クリームソフトクラッカー ナチュラル風味 95g 389円	4021	泡ハンドソープ 300ml 1022円		
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・ブランココア粉 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		
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	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	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750円
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	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	3805	★1箱いのちの雫原酒43度×12本 32156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	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	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558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	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130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	ちのしおベビ-泡の全身ソープ330ml 913円 限定	ワイン、自然酒	
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・ちのしおベビ-泡の全身ソープ280ml 495円		
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	のりのり揚げ餅 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	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	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	有機栽培プレミアムビール(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	3509	豆乳どーナつつ 72g 238円	ボックス(太陽油脂)商品		3836	有機栽培プレミアムビール(瓶)1本 352円
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	浅漬の素 漬物		4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	9972	手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円
3047	★ゆうきスター米粉(白米)300g 482円	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 10円引	4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 935円	9973	手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157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	7/7浅漬の素(ぬか漬け風味)500ml 497円 5円引	4043	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 715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		◇マル球産業株式会社	
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	4086	お茶のカ(ティーポットセット) 通常価格25300円 特別価格19800円
3311	パン粉 国産小麦粉100%使用 150g211円	鍋スープ 創健社 まもなく販売終了		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		
3307	純白玉粉 150g 295円 秋田白玉	3600	とり塩鍋スープ 600g 324円 限定	3753	箱入りりんごジュースびん入り 1L×6 5684円	3326	ベ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	スープのカ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円限定	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 限定	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	休	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	スーパーカッターカくん 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 限定		2049	国産するめ 2枚 1203円 限定5個	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 ()



商品を生みだしてくれるメーカーを知ろう

— 創立39年によせて —

第2弾



木次乳業(有)

住所: 島根県雲南市木次町東日登 創業: 昭和37年8月設立

島根県木次町にある木次(きすき)乳業は、生乳本来の風味を残す低温殺菌牛乳を日本で初めて開発した乳製品メーカー。農薬や化学肥料を使わず牧草を育て、牛を飼育し、その堆肥を土に還元しています。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組み、質の高い安全でおいしい乳製品を製造しています。

- ・牛乳は、72℃15秒間の低温殺菌で生乳本来の風味を残し、カルシウムを主とした栄養素は、高温殺菌牛乳に比べて格段に多く含まれています。
- ・ミルクコーヒーやヨーグルトなどの原材料の生乳は、全て奥出雲で飼育された牛の生乳を使用しており、乳質が変わらないよう、また保存性・安全性に配慮し、80℃15分の殺菌処理をしています。
- ・香料・着色料・安定剤などは不使用です。

◎ 木次の酪農の特徴

多頭飼育を避け、その土地の粗飼料生産力に見合った自己完結型の小農有畜複合経営を目指して、乳量をいかに多く得るかだけを追求した日本の酪農の考え方ではなく、良質乳の生産を第一としています。日光・空気浴・環境などに気を配り、健康な牛から腰の強い牛乳が得られるようにしています。



(有)北村きのこ園

鳥取県八頭郡八頭町 1965年創業

美しい水と緑に囲まれた環境で安心・安全なきのこを栽培しています。

北村きのこ園では農薬や化学肥料を一切使用しない、きのこ栽培をしています。国産杉のおがくずを約2年間堆積して不純物を取り除いたものに、栄養剤として、ふすま・米ぬかを混ぜたものを培地として用いる、とても安全な方法での栽培。とてもシンプルな栽培方法だと思いませんか？でもこれは、業界でも“出来そうで出来ない”希少価値のある栽培方法なんです。そして、自然豊かな場所にある工場、山間の新鮮な空気と、その山でつくられる伏流水を利用して、きのこを育てています。

北村きのこ園の茸づくり

弊社の茸は、空調ビン栽培で生産しております。培地の組成ではエリンギ・エノキとも、基材として約2年堆積した国産針葉樹のオガクズのみを使用し、栄養剤にはふすま(小麦の精麦時に出るかす・表皮)と、米糠だけを用いて栽培しております。(エノキは米糠のみ)これは、誠にシンプルな栽培方法ですが、業界でも“出来そうで出来ない”希少価値のある、しかも安全な栽培方法です。

さらに緑豊かな山間の新鮮な空気とその山でつくられる伏流水を利用して、当社のエリンギのほんのりとした甘い香りと、うまみ！エノキの太くてシャキシャキとした食感は、上記のどの要素がかけても出来ないと自負しております。

循環型社会へのこだわり

北村きのこ園のきのこ、農薬や化学肥料を一切使用しておりません。純国産のおが粉(おがくず)100%で栽培した安心・安全なきのこです。また、栽培後に不要となったおが粉は、敷料や土壌活性剤に再利用することで、地球にやさしい循環型社会への取り組みを行っております。

安心・安全へのこだわり

自然に近い環境で栽培した「安心・安全」なきのこです。北村きのこ園のきのこは、農薬や化学肥料を一切使用しておりません。栽培培地は約2年堆積し、不純物を取り除いた国産杉のおがくズのみ使用し、栄養剤にはふすまと米ぬかだけを用いて栽培しています。これは、誠にシンプルな栽培方法ですが、業界でも「できそうでできない」希少価値のある、しかも安全な栽培方法です。さらに、工場は自然豊かな場所にあり、山間の新鮮な空気とその山でつくられる伏流水を利用して栽培しています。



(株)飯尾醸造

京都府宮津市 創業明治26年

おいしくて、しかも安全な最高のお酢…。

“食”は人が生きていく上で、一番大切なこと。だから「おいしくて、しかも安全な最高のお酢」を造りたい。それが私どもの基本方針です。こうした考えから、お酢の原料となる無農薬のお米作りからたずさわっています。そのお米を使って、自社の酒蔵で杜氏が“酢もともろみ”(酒)を仕込み、その酢もともろみ(酒)からお酢を造ります。創業からほとんど変わらない製法です。

富士酢 まろやかな旨みとコクの純米酢

明治26年の創業より変わらぬ製法で造った「純米富士酢」は私どもの看板商品です。原料は地元、京都・丹後の山里で栽培期間中農薬不使用栽培の米と山から湧き出た伏流水。ただそれだけを原料に造った純米酢です。その米を使って、自社の蔵で杜氏が醪(もろみ)を仕込み、その醪から古式「静置発酵」と「長期熟成」で酢を造ります。米づくりからはじめて2年以上、今となっては珍しい気長な製法を守っております。また、酢1リットルにつき200gという、「米酢」と表示できる量の5倍ものお米を使用。たっぷりのお米を原料にしているため、うまみが強く濃厚な味わいが特長です。お料理に深みとコクを加えてくれます。

富士すし酢 炊蜂蜜入りだから、酢飯がしっとり

炊きたてのご飯に合わせるだけで、「お寿司屋さんより美味しい」と評判のすし飯が簡単に作れる寿司用合わせ酢です。甘味に粗糖と蜂蜜を使用しているため、コクと旨味がしっかりあり、「純米富士酢」の力で翌日まで酸味がとばずおいしい酢飯になります。さらに、蜂蜜の効果でごはんはしっとり柔らかです。ちらし寿司や巻き寿司が食卓に並ぶ機会がぐんと増えること間違いなしです。また、甘酢漬けの合わせ酢としてもお使いいただけます。

富士ピクル酢 野菜を切って漬けるだけ。おいしいピクルス出来上がり！

生野菜をそのまま漬けるだけで、美味しいピクルスが簡単に出来上がります。きゅうり、大根、にんじん、かぶら、キャベツ、セロリ、長芋、ズッキーニ、プチトマト、パプリカ…。お好みの生野菜を切ってジッパー付き保存袋に入れ、その1/3量の「富士ピクル酢」に漬けて下さい。冷蔵庫に保存し、まる1日経てば食べごろです。生で食べられる野菜ならなんでもどうぞ。塩もみや下茹では不要です。

(例・・・生野菜300g 富士ピクル酢100ml)

美味しんぼ 66巻

漫画「美味しんぼ」66巻の第2話「真心に応える食品」に飯尾醸造の「富士酢」が登場します。世の中に心ない食品が多すぎることに失望した副部長に対し、主人公・山岡は本当の真心がまだ失われていないことを教えようとします。そこで山岡が彼に見せるのが飯尾醸造の酢造り。4代目・毅が漫画になって登場しています。(98年8月 小学館より発行)



太陽油脂(株)

横浜市神奈川区 1919年東京搾油株式会社として発足 1947年3月太陽油脂(株)創立

油脂は肌を育む。1919年の創業から培ってきた油脂の技術で、肌と環境にやさしい石けん・化粧品を皆様へお届けしています。油脂と自然の力で美しく健やかに肌を育み、あなたとあなたの大切なひとを笑顔に、そしてサステナブルな製品で未来を守り育みます。わたしたちは100年間受け継がれた伝統を守り、次の100年に向けて、あなたと自然に寄り添い歩んでまいります。

私たちの姿勢 一人でも多くの皆さまが、心豊かに一生涯健やかで、笑顔あふれる暮らしを目指します。

1.人にやさしいものづくり

豊かで健康的な暮らしのために、私たちは自然由来成分にこだわった製品を提供しています。

2.油脂を活かすものづくり

1919年の創業より100年、食品事業で培った油脂の知識や技術を活かした製品を提供しています。

3.当社独自の厳しいルール*1でのものづくり

石けん製品・化粧品においてエキス類にふくまれるキャリアーオーバー*2分も含めて、成分の全てを表示しています。

4.サステナブルなものづくり

石けんを作り始めた1939年より、環境にやさしい製品にこだわり、持続可能な社会に貢献しています。

5.環境・社会への意識を育み、明るい未来を創る

私たちは、長年『石けん』を通じて、環境・社会問題を学ぶ工場見学や石けん教室を実施し、環境保護や社会貢献への取り組みを推進しています。

*1 合成界面活性剤、合成香料、合成着色料、シリコーンオイル、石油由来原料、合成防腐剤、紫外線吸収剤、タール色素、合成ポリマー、鉱物油はすべての製品において不使用です。

*2 原料の抽出や保存などに使われる原料中に含まれる微量な成分のこと。

3263

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。



○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(原産地記載)

しょうゆ: 国内製造(大豆(国産、カナダ)、小麦(埼玉)、食塩(メキシコ))、砂糖(国内製造)、食塩(国内製造)、かつおぶし(国内製造)、酵母エキス(国内製造)、昆布(国産)、しいたけ(国産)／アルコール(国内製造)

召し上がり方・使い方

冷やむぎ、天ぷらのつゆ、おでん、煮込うどん、揚げ出し豆腐、そばつゆ、めんつゆ、すきやき、湯豆腐、冷やっこ等、あらゆるお料理にお使いいただけます。

3262

笛木醤油 金笛 春夏秋冬のうすいろだしの素 1リットル

本醸造うすくち醤油に、昆布とかつお節のだしを加え、色をうすく仕上げしております。素材の色を活かした上品なお料理が簡単にお楽しみいただけます。

○本醸造うすくち醤油に、昆布とかつお節のだしを加え、色をうすく仕上げしております。

○素材の色を活かした上品なお料理が簡単にお楽しみいただけます。

○ひやむぎ、そうめん、うどんなどの麺類のつゆとしてはもちろん、本品を希釈することで、茶碗蒸しや鍋物、だし巻き卵の味付けとして使用できます。

○約10倍のお湯でうすめてネギや溶き卵を加えて美味しいお吸い物になります。

原材料(原産地記載)

しょうゆ: 小麦・大豆を含む、国内製造(食塩(国産、メキシコ)、脱脂加工大豆(アメリカ、ブラジル)、小麦(アメリカ、カナダ)、果糖ブドウ糖液糖(アメリカ、国産他)、米(国産、オーストラリア他)、大豆(アメリカ、カナダ他)、アルコール(国内製造))、みりん(国内製造)、砂糖(国内製造)、食塩(国内製造)、魚介エキス(かつおぶし、煮ぼし)(国内製造)、昆布エキス(国内製造)、酵母エキス(国内製造)／酒精(国内製造)

召し上がり方・使い方

湯豆腐、だし巻き卵 本品1:水3

ひやむぎ、そうめん 本品1:水4

茶碗蒸し、寄せ鍋 本品1:水8

冷奴、照り焼き ストレート

約10倍のお湯でうすめてネギや溶き卵を加えて美味しいお吸い物になります。



カンタン八芳酢



No.3297
容量・360ml ¥ 508(税込)

No.3298 お徳用
容量・900ml ¥ 972(税込)

定例注文著でご注文ください

◆【米酢、りんご酢、一番だしをバランスよく】ベースのお酢には国産のお米から作った米酢と信州りんご果汁から作ったりんご酢をブレンド、そこに昆布とかつおの一番だしを合わせました。素材の持ち味を引き立てるよう、やわらかな酸味とまろやかな味わいに仕上げました。

◆【こだわりの一番だし入り】お酢のおいしさを支えるだしにも徹底し、北海道産利尻昆布と、自社で削った鹿児島県枕崎産のかつお枯れ節からとった一番だしを使用しています。

◆瀬戸内レモン果汁のさわやかな香り・酸味が楽しめる合わせ酢です。

◆化学調味料、果糖ブドウ糖液糖類、エキス類不使用。

◆すでに味がついているからこれ1本で決まる！！かけるだけなので、料理の苦手な方、時間がない方にも時短メニューを作るおすすめの商品です。

原材料：醸造酢(米酢、りんご酢)、砂糖、食塩、昆布かつおだし、レモン果汁

タコときゅうりの酢の物

おかずの一品やおつまみに。

■材料(2人分)

- ・きゅうり……………1本
- ・ゆでたこ足……………1本
- ・本品……………大さじ3
- ・[お好みで、しょうが……………適量]

■作り方

ひと口大に切ったタコときゅうりの薄切りに「本品」をかけるだけ！お好みでしょうがの千切りを添えて。



ぶりの照り焼き

【意味・由来】

ぶりは大きくなるにつれて名前が変わる「出世魚」です。出世を祈願することから、おめでたい魚として使われています。

■材料(1人分)

- ・ぶり……………1切れ
- ・本品……………大さじ1
- ・サラダ油……………適量

■作り方

- ①フライパンにサラダ油をひき火にかけ、温まったらぶりを焼く。
- ②ぶりに火が通ったら火を止め、本品を回しかけ、ぶりに絡める。



手羽先の照り焼き

そのままでも、細かく刻んでちらし寿司などにも

■材料(2人分)

- ・手羽先……………4本
- ・本品……………大さじ2
- ・白すりごま……………適量
- ・サラダ油……………適量

■作り方

- ①フライパンにサラダ油をひいて火にかけ、手羽先の皮目を下にして色目がつくまで焼く。
裏返しにして、なかに火が通るまで焼く。
- ②①のフライパンに余った油をキッチンペーパーでふき取り、弱火にして本品を回しかけ絡める。
白すりごまをかけて完成。



No.11 特別注文書-B

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

翌週届け

配送

火コース 3/12

金コース 3/15

提出日

火コース 3/5
金コース 3/8

harepan (はれぱん)



会の組合員さんで、阿蘇郡西原村の小さな工房の一人ぱん屋さんです。

季節の酵母ぱん、旬の食材を使った身体が喜ぶぱん、シンプルな食事ぱんを日々楽しくを焼いています。

工程：レーズンから酵母を起こす(5~7日)⇒パンに入れる種をつくる(2日)

⇒生地づくり⇒低温長時間発酵(一晚)⇒焼成⇒できあがり



ハーフカットサイズ

カンパーニュ

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・ライ麦粉(北海道)・沖縄の塩・てんさい糖(北海道)・自家製酵母(オーガニックレーズン)



黒糖ぱん

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・黒糖(沖縄産)・沖縄の塩・自家製酵母(オーガニックレーズン)



ベーグル

■原材料

小麦粉(北海道)・全粒粉(北海道)・てんさい糖(北海道)・沖縄の塩・ジャージー牛乳(熊本)・オーガニックはちみつ(カナダ)・自家製酵母(オーガニックレーズンOR季節の果物)

※当日にお召し上がりにならない時は冷凍保存をお願いします。自然解凍後、霧吹きで水分をかけて焼くと美味しいです。

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
1576	カンパーニュ(ハーフカット)	20個限定	225g	501
1577	黒糖パン 小	15個限定	230g	515
1579	ベーグル	30個限定	90g	295

※量目はすべて焼く前の重さですので、実際はもう少し軽くなります。

※生産量に限界がありますので、数量限定での販売となります。

※商品のサイズ・価格は店頭での販売のものとは別になります。

Harepanさんは毎週金曜日のみ店頭での販売もされています。

白い壁に鮮やかな青色のドアがとても印象的なお店です。

今回注文を取らせて頂いたパン以外にもたくさんのパンがありますので、是非お店にも足を運んで見てください。

また、インスタグラムでその日のメニューの確認・注文も出来ますので一度ご覧いただき、フォローしてもらえればと思います。

ホームページ <https://www.harepan2416.com>

※住宅地につき、路上駐車は近隣のご迷惑になりますのでご遠慮下さい。

No.11 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）の商品

配達日

火コース 3/19

金コース 3/22

提出日

火コース 3/5 金コース 3/8

		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	ボディソープ ボトル		550ml	1,540
		6027	30868	ボディソープ 詰替用		400ml	1,100
	パックスナチュロン	6029	30859	ボディソープ 泡ボトル		500ml	1,320
		6030	30861	ボディソープ 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
	パックスナチュロン	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.11 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 3/19

金コース 3/22

提出日

火コース 3/5 金コース 3/8

		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（粹練り）		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

No.11 特別注文書-B

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

ムソー 冷凍DEグルメ

配達日 火コース 3/19

金コース 3/22

提出日 火コース 3/5
金コース 3/8

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 **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

国産小麦のモチモチした生地(有機トマトピューレ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 **1,685円**(本体:1,560円)
●1枚(約22cm) ●賞味期間/冷凍1年

アレルギー 小麦 冷凍

ヴィーガンフレンドリー
乳製品不使用

商品番号	商品名	容量	注文数	価格(税込)
1737	秋鮭スモークサーモン NEW	40g × 2		756
1733	秋川牧園 お徳用チキンナゲット 限定3	400g		1,059
1730	秋川牧園 赤どり骨付きもも照り焼き 1本 限定4 100円引	240g		1,426
1731	秋川牧園 若鶏の骨付きもも照り焼き 1本 限定20 100円引	240g		1,113
1732	秋川牧園 フライドチキン(骨なし) 限定17 100円引	300g		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18 50円引	150g		1,005
1739	石窯ピザ・ビーガンチーズ 1枚 限定18 100円引	約22cm		1,685
1742	石窯ピザ・マルゲリータ 1枚 限定11 100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24 100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	100g		826
1788	チキンナゲット(秋川牧園)	200g		551
1789	やきとりセット(秋川牧園) 6本	180g		907
1790	チキンソースカツ(秋川牧園)	150g		594
1791	スパイシーささみカツ(秋川牧園)	160g		551
1792	ピリ辛チキンバー(秋川牧園)	150g		540
1793	鶏メンチカツ(秋川牧園)	150g		497
1794	ふんわり卵の親子丼の具(秋川牧園)	180g		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)	100g		594
1797	ミートボール 2個セット (秋川牧園)	100g × 2		518
1798	とり餃子(秋川牧園)	195g		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
1768	新巻鮭切り身 NEW	2切れ		691
1765	まぐろつみれ	180g (11~13個)		501
1766	まぐろ肉団子黒酢あん	160g (6個)		454
1751	オーガニック ミックスベリー	200g		756
1754	オーガニック ブルーベリー	150g		684
1755	無着色たらこ	70g		780
1756	ベビーほたて	200g		852
1757	シーフードミックス 4種	200g		1,308
1761	冷凍 さぬきうどん	200g × 3		456
1763	ピザ・北海道マルゲリータ	約18cm		1,011

来月より値上げ

No.11 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 3/19**

金コース 3/22

提出日

火コース 3/5
金コース 3/8

	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		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 [カーリック&ハズル風味] 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				

お茶たより

2024年最初のお茶たよりです、本年もどうぞよろしくお願いいたします。
新年の最初から日本に激震。20日以上経っても依然手付かずの
祈(特に中山間地)がある様で、熊本地震を体験した者として震えよ
うな出来事です。亡くなられた方々のご冥福を祈ります。

「辰」という字は、震、振農に入っていて、これ以上の災害が無い
ことを願うばかりです。

今我が家では、来年の暖房用、給湯用、お風呂用の薪作りを行っ
ています。今月2才になった小鈴も山に連れて行き軽トラで運ん
でいます。

チェーンソーで木を切り、40cm位の長さにして、トラクターに付けた
油圧の薪割機で薪を作ります。屋根の下 いっぱいに積み上がる
腰も背中も痛いのですが、10が嬉しくなります、ホッとします。

2月に入ると椎茸の原木の玉切りをして山から運び出します。
茶畑の肥料ふりも始めます。糞作りも同時に行なっています。

今年は、暖かいので1月に梅の花が咲いています、花粉症のウサ
も聞こえて来ます。

日頃からカテキンの多いお茶を飲まれること おすすめです。

アレルギーを抑制すると言われています。

村の行事が出来ない。

ずっと前から正月から二週目 各村では、どんどやを行っていました。
正月の門松、しめ飾りを燃やし、鏡餅を焼き(これを食べる長生き
すると言ひ伝えがある) 周辺の竹や雑木を切り高く組み上げ火を着け
ると青竹のはじける大きな音と煙が上がり、昔から歓喜と虫除けの
行事でした。

年々 木を切る人集める人 準備出来る人が居なくなりどんどやを行
村が減って来ます。

2024.1.25 No381

農家の嫁日記 NO.53

春のような暖かさの大寒から一変して積雪の山都町です。
村の道はツルツルに凍結しており、雪道の運転は小布い
ので家にこもっています。

寒いと重くのも億劫になるので体が縮こまってしまい筋肉が
からからになります。そんなときは筋トレが良いです。

大きい筋肉(背中、太もも、胸)を動かすと血液循環が
良くなり体がすぐにポカポカ温まり、心も体もやる気が
アップします。

昔スポーツジムで働いていたときは毎日プールに入り、スタジオで
筋トレや有酸素運動のレッスン。仕事が運動の場となっ
ていました。今は農作業で体は動かしますが特に
運動はしていないので久しぶりに運動すると体力の落ち方に
ガツカります。歳を重ねると筋力は低下するばかりです。
50歳以降は筋肉が1年に1%萎縮してしまうといわれて
います。QOL(生活の質)を低下させないように、今うちに
「貯筋」して筋肉を蓄えておきたいです。

春の農村体験のお知らせ

日程

①3月26日(火)~28日(木)

②3月30日(土)~4月1日(月)

希望する方が増えているので2回に分けて
日程を設けました。

定員 各8名まで

風邪を引いている人の側に居ると風邪がうつるように
幸せの人の側に居ると幸せになるので、幸せそうに笑顔
していると沢山のの人に幸せうつせます。
根物を食べて体を冷やまず寒い冬をのり越え
ください。

そろそろフキトウも出て来ます、立春も間近。

濃い茶を飲んで元気に お過ごしください。
ありがとうございました。

