

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	11/28		12/5

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	12/1		12/8



LINE 考える会公式チャンネル

※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。

## 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。よろしくお願いたします。(収穫祭実行委員会)



## お正月準備セール! 「松合食品」

お正月準備企画としまして、先週から週替わりで調味料類など、いろんな商品の特価でお届けしています。今週は大人気! 松合食品さんの、みそや醤油などを特価でお届けです。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。

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います。九州の契約農家が有機無農薬農法で栽培した、大豆、麦、米を使用して、製法にもこだわり無添加で、味噌、醤油、酢を作ってくれています。考える会とのお付き合いの長く、とても信頼のできる地元のメーカーさんです。



松合食品さんの商品は定例注文書(A3)でご注文ください

**3235 丸大豆醤油(大)**  
 1.8ℓ 1687円(税込) **20円引**  
**3237 丸大豆醤油(淡口)**  
 0.9ℓ 1051円(税込) **10円引**

**3236 丸大豆醤油(小)**  
 0.9ℓ 1051円(税込) **10円引**  
**3264 「くろ」つゆ濃縮だし**  
 400mℓ 619円(税込) **10円引**



**3205 麦みそ**  
 2kg 1581円(税込) **15円引**  
**3204 玄米合わせみそ**  
 750g 1008円(税込) **10円引**

## お正月おせち準備食材 (12/19.22配送)

### 錦屋さんの「羊羹」



毎年大人気の「錦屋さんの羊羹」です。小豆は北海道産小豆を使用し、寒天は長野県産を使用。添加物は一切不使用で作られています

**5841 小倉ようかん(大)**  
 400g×1 1268円(税込)

**5843 箱入小倉ようかん(大)**  
 400g×2 2750円(税込)

**5840 小倉ようかん(小)**  
 270g×1 918円(税込)

**5842 小倉ようかん(小)**  
 270g×2 1944円(税込)

### 鮮度抜群! 「天然えび」



パプアニューギニアの大海原で生き抜いた天然のエビを、漁獲してすぐに船の上で急速凍結をしていますので、鮮度抜群でとっても美味しいエビです。変色防止の為の薬品なども一切使用していません。

**1782 天然むきえび** 120g 818円(税込)

**1781 天然えび(殻付)** 200g 1157円(税込)

特別注文書(A4)でご注文ください

### 「成清さんの海苔」「するめ」



有明海産の秋芽一番摘みにこだわった酸処理をしていない海苔です。シャキッと歯切れで口の中でとろけて甘味がひろがるとっても美味しいのりです。

**5831 焼のり**  
 全型10枚 895円(税込)

**2049 するめ(国産)**  
 2枚 1203円(税込)

「国産するめ」  
 一度も冷凍させていない新鮮な原料でつくった国産するめ



## 「冬ギフト」受付中です!

今年も厳選した商品をご用意しました。考える会オリジナルの他では手に入らない農畜産物ギフトを中心に、いろんなメーカーさんからのギフト商品をご紹介します。この冬のギフトはぜひ考える会をご利用ください。



☺ 久しぶりに雨が降りました。10月22日に高菜の種を播いたのですが、今日まで一滴の雨も降らず発芽不良を心配しておりましたが、今日(6日)の雨が恵みの雨になりそうです。

田んぼの方もガラガラに乾いていたので、半分位の面積で堆肥散布、秋起こしが出来ました。心は早くも来年の作付が支配します。

..11/14 阿蘇市・島川和也..

☺ 11月に入りイベントが盛りだくさんです。11月4日に稲刈りと掛け干しを行い、11月5日に「有機生活」にてお餅と考える会の野菜の販売を行い、11月7日に保育園児とさつまいも掘りを行いました。

11月25日は考える会の収穫祭がありますので、是非皆さん遊びに来て下さい。

有機生活でのイベントでは考える会の野菜の販売を行うとともに、会とグリーンファームの宣伝も行い、多くの方が興味を示していました。また、「私組合員です」と何人もの方に声をかけていただきました。今後も会とグリーンファームをイベント等でアピールしていきたいと思います。

..11/10 西原村・田上直樹..

☺ 例年通りですが、霜が降りました。これで虫や草の勢いがおさまると思いホッとしています。

先週、先々週とたくさんの方にイモ掘りに来ていただきましたが、先々週は「暑いから早めに終わらしましょう！」といった次の先週は「寒いから焚き火にあたって下さい」と反対のことを言う始末。夏から一気に冬という感じですね。野菜ケースは端境期をぬけてきた様子ですネ。寒くなってきましたので、たくさん食べて風邪などひかぬようお過ごしください。

..11/14 合志市・高山健也..

## 生産者だより(11/10 ラインメッセージより)

こんにちは。高山農園です。

最近、ケチャップ、アンドマヨネーズ作り、御領ブロック料理会、芋掘り🍠と、たくさんのお客様とお会いする機会に恵まれました。やはり顔を合わせるっていうのはいいですね！

組合員さんとの会話の中で嬉しいことがありました。春菊が家族に不人気という話から、皆で春菊レシピの話をしていたのですが、私がふと「春菊って小松菜とか、他の菜っぱより収穫は手間かかるんだけどねえ」とつぶやいたところ、そうなんですか？と聞かれたので、その場で演じてみました笑。すると、「分かりました、次からはもっと大事に食べます。以前ようこさんが台所掲示板でニラの掃除のことを言って以来、ニラを前より大事に食べるようになりましたよ♡」と言われたのです。夫にその話を報告すると「これぞ提携だね」とのコメント。確かに！生産の様子を知ることで、野菜に対する目線が変わって、より大切に思ってもらえるなんて幸せなことだなあと感じました。大変アピールばかりするつもりはないですよ🙏

受け取る野菜が一味違うように感じるかも!?生産者や他の組合員さんと会いに機会を見つけてお出かけくださいね。まずは収穫祭ですよん♪😊



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！今朝はずい分冷えましてね。一番気温の低いところは1℃しかありませんでした。暖かい日が続いていたので、この冷え込みが例年通りなのか、極端なものか、もはや判別できなくなってます(笑)。とにかく寒くて野菜の仕分時は体が動かなかったです。これからはしっかり準備運動をして体をいためないように気を付けたいと思います。今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..11/14 A3・A4・B2 福岡恵士..

## ～行事予定～

・御領ブロック料理会 : 12月2日(土) 10:00～14:00 託麻公民館

・餅つき&しめ縄づくり : 12月17日(日) 10:00～14:00 考える会事務所

# 野菜・果物だより

## 佐藤さんの「ごぼう」お届けします

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



### 「ゴボウだけけんちん汁」

「材料」(2~3人分)

ゴボウ・15cm    ネギ・10cm    豆腐・1/2丁    油・大さじ1/2  
昆布・5cm    水・2と1/2カップ    麦みそ・50g

- ① ゴボウはたわしで洗って、皮をむかずに長めのささがきにする。
- ② 鍋に油を熱し、①を中火で炒め、いい香りがしてきたら昆布と水を加え、ゴボウがやわらかくなるまで煮て、味噌を溶き入れる。
- ③ 仕上げに長ネギの薄切りを加え、豆腐を手で崩し入れて豆腐が温まったら火を止める。

大谷ゆみこ著「野菜だけ？」より



### 「ごぼうのニンニクみそ炒め」

「材料」ごぼう・1本    ごま油・大さじ1    ニンニク(みじん切り)・1かけ分    水・少々    味噌・大さじ1    ハチミツ・大さじ1

- ① フライパンにごま油とニンニクを入れて熱し、いい香りがしてきたら、ななめ薄切りにしたごぼうを炒める。
- ② 水を入れてふたをし、好みのかたさになるまで蒸し焼きにする。
- ③ みそとハチミツをからめて出来上がり。

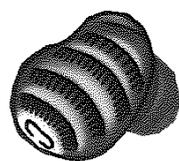
合志市の生産者・高山さんからのレシピです

### 「はやとुरい」

大正の初期、鹿児島に導入され薩摩隼人にちなんでこの名前がついたそうです。

サラダや和え物、炒め物、煮物などなど、いろいろと使えて保存がきく便利野菜です。

- ◆炒め物    生のまま薄切りや細切りにして炒め物に使います。炒めすぎると食感を損ねるので、短時間でさっと炒める様にしましょう。豚肉との相性もいいですよ。
- ◆スープに    細切りや小さめのダイス状にカットしたものをスープや味噌汁の実に使います。
- ◆いろんなお漬物に！



# 里芋の健康パワーはぬめり成分にあり

## ——胃腸を整え生活習慣病予防

まとめ：家庭栄養研究会編集委員会

### 里芋の不快症状はなぜ？

皮をむく時に手がかゆくなったり、食べると舌や喉がイガイガ、チクチクすることがあります。これは、里芋に針状結晶のシュウ酸カルシウムが含まれているため。症状は里芋の個体差や調理法、体質や体調により違います。

皮をむくときに手全体を酢水に浸すとかゆみが抑えられます。また、皮をむいて塩でもみ洗いした後、米のとぎ汁で下ゆですると、針状結晶を取り除けます。

表① 里芋特有の水溶性食物繊維

水溶性食物繊維	おもな機能
グルコマンナン	便秘予防、整腸作用、血糖値やコレステロール値の上昇抑制
ムチレージ	消化促進、胃粘膜保護、便秘解消、美肌作用、強肝・強腎作用
ガラクトタン	認知症予防、がん細胞発生抑制、血圧安定、血糖値やコレステロール値の上昇抑制

里芋は、ヌルヌルして調理に手間がかかるなどと敬遠されがちですが、そのヌルヌル成分こそ、里芋の健康パワーの正体です。

ヌルヌルは、グルコマンナン、ムチレージ、ガラクトタンという水溶性食物繊維によるものです。

グルコマンナンは、コンニャクイモにも含まれる水溶性食物繊維で、便秘予防など整腸作用があります。

ムチレージは、オクラやヤマイモのぬめり成分と同じで、消化促進や胃の粘膜

保護、免疫力アップの効果があります。

ガラクトタンには、脳細胞の活性化、認知症の予防効果があります。また、がん細胞発生抑制、血圧安定、悪玉コレステロールや血糖値の上昇抑制に効果的です。

里芋は、水溶性食物繊維だけでなく不溶性食物繊維も多く含みます。水分を抱え込んで便の力さを増やし、便秘の改善に役立ちます。また、有害物質を排出するデトックス効果も期待できます。

里芋は、稲作よりも古く、縄文時代から人びとの命を支える大切な作物でした。主な有効成分は、特有の水溶性食物繊維とビタミン、ミネラルにあると考えられています。最近では、生産量が減っている里芋ですが、改めてその良さを見直したいですね。

**ぬめり・ねばりの成分は水溶性食物繊維**



# お正月向け調味料セール

<b>3167</b> ★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517円 → <b>5円引</b>	<b>2029</b> あおさ 25g 462円 → <b>5円引</b>
<b>3166</b> ★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円 → <b>10円引</b>	<b>2031</b> 天草芽ひじき 27g 238円 → <b>5円引</b>
<b>1299</b> (BS)合挽きミンチ 200g 558円 → <b>10円引</b>	<b>2047</b> 乾燥わかめ 8g 410円 → <b>5円引</b>
<b>1298</b> (BS)合挽きミンチセット 200g×2 1099円 → <b>15円引</b>	<b>3235</b> 九州丸大豆醤油(大) 1.8ℓ 1687円 → <b>20円引</b>
<b>2048</b> (いりこ)いわし煮干 150g 572円 → <b>10円引</b>	<b>3236</b> 九州丸大豆醤油(小) 0.9ℓ 1051円 → <b>10円引</b>
<b>2044</b> 阿波屋だし 8g×30 1944円 → <b>20円引</b>	<b>3237</b> 九州丸大豆醤油・淡口(小) 0.9ℓ 1051円 → <b>10円引</b>
<b>2018</b> おだし用かつお節粉末 100g 598円 → <b>10円引</b>	<b>3259</b> たまココー 150ml 314円 → <b>5円引</b>
<b>2019</b> おだし用混合節粉末 100g 549円 → <b>10円引</b>	<b>3264</b> 「くろ」つゆ濃縮だし 400ml 619円 → <b>10円引</b>
<b>2007</b> 塩ワカメ 500g 309円 → <b>5円引</b>	<b>3289</b> まろやか旨酢タレ 400ml 589円 → <b>10円引</b>
<b>2045</b> 天然利尻こんぶ 40g 605円 → <b>10円引</b>	<b>3205</b> 無農薬麦みそ 2kg 1581円 → <b>15円引</b>
<b>2022</b> 花かつお削り 100g 442円 → <b>5円引</b>	<b>3204</b> 無農薬玄米合わせみそ 750g 1008円 → <b>10円引</b>
<b>2023</b> かつおパック (3g×4)×2 391円 → <b>5円引</b>	<b>3201</b> 久保さんの麦みそ 750g 796円 → <b>10円引</b>
<b>2024</b> とろろ昆布 40g 278円 → <b>5円引</b>	<b>3203</b> ハト麦みそ 650g 930円 → <b>10円引</b>
<b>2025</b> かんてん雪椿 7g 199円 → <b>5円引</b>	<b>3202</b> ★島川さんの米みそ 750g 796円 → <b>10円引</b>
<b>2027</b> 干しサクラエビ 5g 562円 → <b>10円引</b>	<b>3348</b> フリーズドライ味噌汁 5食 661円 → <b>10円引</b>
<b>2028</b> 乾燥めかぶ 110g 453円 → <b>5円引</b>	<b>3349</b> フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ) 5食 661円 → <b>10円引</b>

## 今週の特注品

..12/12・12/15届け..

### ☆お正月おせち準備食材 予約品・12/19・22届け

お正月用のようかん、焼きのり、えび、するめの予約になります。ご注文忘れのないよう、ご注意ください。

### ☆山織「キャメルハイパイル敷毛布」

ラクダのやわらかなうぶ毛のみを使用した敷毛布キャメルハイパイル敷毛布。キャメル混あったかブランケット他、キャメル混のあったかグッズ等。

### ☆ムソー「冷凍DEグルメ」 年内最後

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。秋川牧園の冷凍食品・ピザセールでお届けします！

### ☆ムソー・桜井・光食品のおすすめ商品 年内最後

従来の干菓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。お正月用かんぴょう、煮豆等セールでお届けします。

### ☆太陽油脂「ボックスカタログ商品」 年内最後

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。お掃除用品セール！

### ☆第三世界ショップ・地球食「カレー・紅茶・ナッツ類」 年内最後

考える会はもの作りや買い物を通して、地球環境や子どもたちの未来のためにできることをするという意味で、第三世界ショップに賛同しています。セールチラシ入ってます！

### ☆竹嶋さんのりんご箱入り企画

りんごの箱入り企画です。りんごの季節は隔週での企画を予定しています。お世話になった方への贈り物にもご利用ください。

### ☆harepan (はればん) 年内最後 翌週届け

会の組合員さんと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ください。

## 今週のスポット品

# お正月・クリスマス・大掃除セール

### ◆特注品 ムソー・桜井・光食品おすすめ商品

<b>5615</b> かんぴょう 40g 594円 → <b>10円引</b>
<b>5458</b> 有機千切大根 50g 324円 → <b>5円引</b>
<b>5459</b> 有機大豆煮豆 145g 454円 → <b>5円引</b>
<b>5460</b> 有機金時煮豆 125g 454円 → <b>5円引</b>
<b>5461</b> 有機黒煮豆 125g 454円 → <b>5円引</b>

### ◆特注品 太陽油脂 (ボックス商品) より

<b>6062</b> お風呂洗いせっけん ボトル 500ml 748円 → <b>10円引</b>
<b>6063</b> お風呂洗いせっけん 詰替 450ml 495円 → <b>5円引</b>
<b>6064</b> トイレ洗いせっけん ボトル 400ml 638円 → <b>10円引</b>
<b>6065</b> トイレ洗いせっけん 詰替 350ml 385円 → <b>5円引</b>
<b>6066</b> 洗濯槽 & 排水パイプクリーナー 300g×3 1100円 → <b>15円引</b>

### ◆特注品 ムソー「冷凍DEグルメ」より

秋川牧園の冷凍食品等

10円引きセールでお届けします！





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 630円	3318	梅エキス・粒 90g 2931円	3711	★久保さんの麦茶500g551円	3503	★丸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	トレットパハ 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 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)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	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×2 540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	3321	ピーナツクリーン150g 464円 創健社	3728	下田さんの釜炒り茶ティーパック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135g486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50g540円	3508	アーモンドチョコ 55g 454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	3540	有機栽培コーヒーゼリー 110g 292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	3510	クリームサンドクラッカー マール風味 95g 389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)70g636円 限定 休	3702	紅茶アールグレイ(藤本製茶)3g×10 702円	3511	ひじきスティック 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	3542	野菜スティック 110g 324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	3548	ミレービスケット 165g 346円	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	3529	サンコーのど飴 14粒 151円 在庫限り	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	3520	小倉ようかん 58g 173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	3552	アーモンドキャラメル 165g 378円	4024	よもぎ石けん100g×4 1047円 地の塩	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)	
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・ブランココヒー粉 200g 972円	3535	ポテトチップス(しお味) 58g216円	4025	フラワーガーデンC 85g×3 660円 地の塩 新規格	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)	
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	3557	ミルクスティック 100g 324円	4026	炭石けん 100g 823円 地の塩	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)	
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	3514	のりのり揚げ餅 40g 238円	4030	ちのしおべびー泡の全身ソープ330ml 913円 限定	3803	★いのちの雫 原酒43度720ml 2750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	3517	スイートポリコーン 85g 216円	4031	詰替・ちのしおべびー泡の全身ソープ280ml 495円	3805	★1箱いのちの雫 原酒43度×12本 32156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		3518	牛乳かりんとう 100g 270円	4020	デンシーハミガキ 80g 506円 ムソー	3804	★いのちの雫 25度 720ml 1558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	3507	うずまきバウムクーヘン69.5g 216円	4035	炭シャンプー 390ml 918円 地の塩	3806	★1箱いのちの雫 25度×12本 18130円
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		3531	ミニどら焼き 6個 410円	4036	詰替・炭シャンプー 350ml 572円 地の塩	ワイン、自然酒	
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	3519	黒棒 8本 335円	4037	炭リンス 390ml 935円 地の塩	ワイン、自然酒	
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	限定!!内野家uchipac 日本のお惣菜		4038	詰替・炭リンス 350ml 572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	麺類		3747	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 限定 終了	4034	ナチュラル石けんはみがきジェル 80g 495円	3815	自然酒純米原酒(小)720ml 1587円
3009	★小麦粉500g345円 福岡県・久保さん(無農薬)	3362	くず切り 100g 464円	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 限定	ボックス(太陽油脂)商品		3823	井筒ワイン 赤甘口720ml 1539円 限定
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	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 限定	4041	ボックス石けんハミガキ120g 462円	3824	井筒ワイン 白辛口720ml 1539円 限定
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	3766	オー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 限定	4042	ボックスナチュラルハンドクリーム70g 935円	3825	井筒ワイン ロゼ720ml 1686円 今期終了 休
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	3767	1箱オー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	ボックスナチュラルリップクリーム3.5g 715円	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	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		4044	UV(日焼け止め)クリーム45g 1430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 150g211円	3371	塩らーめん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	4045	ボックス酸素系漂白剤ボトル430g 605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	3772	オーガニックぶどうジュース160g3缶 551円	3281	アワ浅漬の素(ぬか漬風味)500ml 497円	4046	ボックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	9972 手土産ワイン用紙袋 ・1本用 84円	
3309	片栗粉 200g 231円 桜井	3373	博多風らーめん3食 664円 創健社	3773	オー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		9973 手土産ワイン用紙袋 ・2本用 157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	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	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。	
3096	★地大豆きなこ(みきお大豆)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	スキンコンディショニングオイル30ml 1225円	◇マル球産業株式会社	
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	オー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	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	
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箱オー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	4085 スープの力DX 標準価格46200円 期間限定価格 41800円	
3315	有機いりごま・黒80g(ボリビア産)248円 終了予定 終了	鍋スープ 創健社 鍋シーズン到来!		ジュース、飲み物		3305	えびいりこふりかけ 40g 421円	本田さんの肥料		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	
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	フリーズドライ味噌汁5食661円 10円引↓				
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×3缶 3780円	3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円				

縦合計 ( )

縦合計 ( )