

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/16		1/23

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	1/19		1/26



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。

## 2024年もよろしくお願ひ致します

明けましておめでとうございます。年頭にあたり一言御挨拶申し上げます。  
組合員の皆様には輝かしい新年を迎えられた事と察しております。昨年はコロナウイルスも落ち着きを見せ、組合員活動も以前のように活気に満ちた姿にもどりつつあります。又、組合運営も皆様のご協力により、黒字決算を達成する事が出来ました。あらためて御礼を申し上げます。  
さて、今年は組合設立40周年を迎えます。長きに渡り組合を支えていただいたベテランの会員さん、二代目の会員さん、そして新しく入会された会員さん、幅広い年齢層で会を支えていただいております。今年は安定した供給活動と共にブロックの再活性化も目指しておりますので、皆様の御協力よろしくお願ひ申し上げます。

理事長・島川和也

## 今週は「お鍋」特集

今週は「あったか鍋特集」です。創健社の鍋スープや、お豆腐、うどんなどなど、鍋にはもってこいの商品をセール価格でご案内していますので、この機会にぜひご利用ください



### 考える会自慢の豚肉！ 「元気豚しゃぶ用」



■もみがら発酵豚舎でのびのび元気に走り回っています  
もみがらを敷き詰めた広いスペースの豚舎で、のびのびと元気に走りまわっている島川さんの元気豚たち。ストレスを感じさせずに育てる事で健康に育ち、しっかりと運動ができることで良質の豚肉になります。  
■島川さんが考えたオリジナル飼料を食べて健康に  
生後約60日からの飼料には、非遺伝子組み換えとうもろこしなど、島川さんオリジナルの自家配合飼料を食べて健康に育ちます。抗生物質や成長促進のホルモン剤等は与えていません。

1005 元気豚モモしゃぶ用  
250g 667円(税込)10円引

1006 元気豚肩ロースしゃぶ用  
250g 707円(税込)10円引

1014 元気豚ミンチ  
200g 435円(税込)5円引

1015 元気豚ミンチセット  
200g×2 850円(税込)10円引

### 「神山鶏」 ・非遺伝子組換え ・抗生物質不使用



「神山鶏」の住まいは人里よりもはるか上。澄んだ風が吹き、豊かな水が湧き、時には雲海を見おろす鶏舎で、純真無垢に育ちました。

1727 神山鶏骨付きモモぶつ切り 鍋にはこれ！オススメです！  
300g 743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 1419 絹豆腐  
400g 180円(税込)5円引 350g 180円(税込)5円引

1414 ひのくに地豆腐 木綿  
140g×2 168円(税込)5円引

1415 ひのくに地豆腐 絹  
140g×2 168円(税込)5円引

### 「金子製麺の生麺、全品5円引き」

#### 新登場！

2220 鍋のメい入れるだけラーメン 鍋のメの麺にどうぞ  
生麺2食110g×2 270円(税込)5円引

# あけましておめでとう



顔の見える関係を大切に、  
支え合っていきましょう。  
今年もどうぞよろしくお祈りします。

今年は生産者の皆さんに質問させていただきました！

- ①有機農業を始められたきっかけを教えてください。
- ②有機農業で大変だと思ふことを教えてください。
- ③会の取り扱い商品でおすすめの商品を教えてください。
- ④2023年印象に残った出来事は？
- ⑤2024年にやりたい事を教えてください。



御船 石脇 祐介 生産物:野菜

- ①食料を生産するのみならず農村で生活する事など含めて、自分には未知の世界で経験してみたかったから。
- ②有機農業というか農法に関わらないと思いますが、獣害の増加やそれに伴うその対策など。
- ③元気豚商品
- ④夏場の暑い中、畑仕事していたことが印象的です。お昼前後は避けてそんなに無理はしてないけど、これから毎年こんなに暑いのかなと思ひながらやってきました。
- ⑤会でまた楽しいイベント、行事などできるといいなと思ひます。

山都町 佐藤 真実 生産物:米



- ① 両親が有機農業をしていたから。逆に敢行農業の方をよくしりません(‘~;)」
- ② 特に何が大変だとは思ひないですが、常に天候などは受け入れようと思ひてます。
- ③ 大好きなのはバームクーヘンと今は無きカンパンです！カンパンは小さな頃から大好きでした。
- ④ 2023年はお米の出来がとても良くちよつとした手応えを感じました。
- ⑤ 2024年は今までやりたい、やれたらいいなと思ひてた事に積極的にチャレンジしていきたいです！

山都町 佐藤 昭人 生産物:米・野菜

- ① 50年前農薬の害を知らされてから
- ② 除草作業
- ③ ・さば味付け缶  
・フリーズドライ味噌汁
- ④ 収穫祭で参加人数が多く盛会だった
- ⑤ 草野球



阿蘇 下田 房雄 生産物:米

- ① 菊池養生園に青年学級研修に行き、竹熊先生の話を聞いてから。
- ② 合鴨を入れるまで(綱張り)ひえ取り
- ③ ・パックス石鯨はみがき  
・春夏秋冬だしの素
- ④ 収穫祭が賑やかでした
- ⑤ 旅行



阿蘇 島川 和也 生産物:米・黒米・豚肉

- ① 若い頃の青年団・青年教室での学習会・講演会等で志を同じくする仲間がいた事
- ② 除草剤・農薬等を使用しない為、害虫、雑草対策が必要になってくる事
- ③ ・有機スター米 ・菊花せんこう
- ④ ・豚熱が九州内で初感染した  
・米の豊作  
・害獣被害の増大  
・巨人失速、阪神優勝
- ⑤ ・理想とする米作りの追求  
・趣味の範囲での柿・イチジク・フェイジョア栽培



御船 高丸 和彦 生産物:野菜・米・卵・鶏肉

- ① 結婚を機に妻の実家が有機農業をしていた私の母が大阪愛農流通センターから有機野菜や卵を購入していた。
- ② 有機農業だけではなくイノシシや鹿による獣害が増えている。地球温暖化による気候変化に対応しにくくなっている。
- ③ ・白絞油 ・富士酢
- ④ タケノコ山の整備ができ久しぶりにタケノコの収穫ができた
- ⑤ ・鶏舎の建て替え ・ミョウガ栽培



合志 高山 健也・陽子 生産物:野菜



- ① ・高丸さんに有機農業を教える愛農高校を紹介してもらったこと。  
・考える会の消費者だった頃、生産者がかっこよくみえ、そうありたいと思ひたこと。
- ② 草
- ③ 島川さんの豚(うますぎ)
- ④ 暑さ。いや熱さ。そして今年つくったソーセージが会心の出来だったこと。
- ⑤ ・加工所を増築 ・緑肥を利用した農法



# ごぞいます 2024年 生産者メッセージ



## 西原村 田上直樹 生産物:野菜

- ① 子どもが出来て家族には安心・安全な野菜を食べてもらいたいというきっかけで有機農業を始めました。まだまだ自給率は低いので上げていきたいです。
- ② 有機農業が一番大変だと思うことは雑草との戦いです。特に苗を作らず畑に直接播種して作物を作る時の初期除草は大変だと思います。特に人参が私は作るのが苦手ですが、来年はしっかり作りたいです。
- ③ 成清海苔店の「焼きのり」
- ④ 考える会の生産者になれたことです。直売所を中心に野菜の販売を行っていましたが、有機野菜ということは表に出さずに販売していました。考える会では堂々と有機野菜を出せ、それを求めてもらえる消費者の組合員さんがいる喜びは計り知れないです。
- ⑤ 他の生産者の方々に比べ種類が少ないので、来年は様々な種類の野菜を作りたいです。食べたい野菜がある場合は是非お声かけお願いします。色々チャレンジします。

## 大津 古庄 廣美

生産物:野菜・米・雑穀



- ① 花を主体にした農業をしていて、家族が体調を悪くした時、食事の見直しを進められてから。
- ② 我が家の自給自足を基に会員さんの台所も考えていますので、年間を通して多品を栽培します。多種類の小型の農機具と家族労力になります。植付けと作業量のバランスに気をつけています。
- ③ 自身で生産していない卵や豚肉、調味料を利用しています。
- ④ 天候です。被害が出る様な台風がなかった事、夏から秋に晴天が続いた事です。(生姜の茎が折れずに大豊作・人参の芽が出なかったり・玉ねぎの苗がぜんぜん大きく育たなかったり)
- ⑤ 世界を見渡すと利己主義が多く、争いが多いですね。健康な食べ物を作り、健康な体、健康な心を育み平和な世界を作りたいです。

## 網田 本田泰晴・貴恵 生産物:柑橘類・野菜

- ① 以前牛飼いをしていたエサを研究するなかで食べ物が生命に与える影響が非常に大きい事がわかり健康な身体や心を育むうえで有機農業の重要性を感じたからです。シンプルに言えば有機農産物はどれもうまいからです笑!
- ② 慣行農業をした事が無く比較するものが無いので農作業的には大変だと思う事はありませんが、近所の慣行農家の柑橘栽培を見ると農薬、化成肥料、除草剤の凄さに驚きます！昔は皆有機農業だったのに生産性や見た目の綺麗な物を求められる世の中で有機農業が少ないのは理解できるな~と思います。
- ③ パプアニューギニア海産さんのエビフライが大好きです！♡坂本製油さんの美味しい油でカラッと揚げて畑の野菜をたっぷり付け合わせにしたらしあわせスーパースペシャルプレートが完成します♡(エビフライが好きな方は絶対食べて欲しいおすすめの一品です) kie
- ④ ケース洗いにたくさんの組合員さんの参加があった事！コロナ禍で3年ぶり？にケースもトラックも洗えて疲れたけど大満足でした！
- ⑤ 理事としてまた一人の事業者として会の経営もそしてわが家の経営にも向きあっていきたいです！



## 大津 山本瑞樹・友希 生産物:野菜

- ① 会の生産者である高丸さんのホウレン草を食べて感動するほどおいしくて、こんな野菜を作りたと思ったので。
- ② 虫と草
- ③ 他では買うことのできない“元気豚”。どこのブランド豚肉よりもおいしいと思います。もちろん野菜ケースもおすすめです(笑)。
- ④ 第4子が産まれた事。ネギ、ジャガイモが今までで一番良くできた事。
- ⑤ 失敗もまだまだ多いですが、少しずつ良い物ができるようになってきているので、もっと沢山野菜を届けられるようにしていきたいです。



## 網田 本田一幸 生産物:柑橘類・野菜

- ① 昭和50年頃牛を導入して循環農業をやっていた。それが有機農業だった。その後有機農業とは何かと勉強したが結論的には循環農業が有機農業だった。
- ② みかんを栽培していますが除草(草払い)が大変です。しかし除草剤の毒性を考えたら楽しいです。少し高めに切ります。それは直射日光が入らない為です微生物の為に！
- ④ 今皆うまくいっていますが、みかんに肥料の散肥回数が少なかったことがやっと判ったことです。みかんのことはみかんに聞け、まさにそのとおりの思い知らされた1年でした。
- ⑤ みかんに対して散肥回数ふやすこと。特に2月~6月までうんとやろうと考えています。





## 今週のスポット品

税抜き金額より値引きします

# あったか～麺特集！

<b>3190</b> エリンギ 100g 135円 → <b>5円引</b>	<b>1410</b> 豆乳 500ml 335円 → <b>5円引</b>
<b>3191</b> えのき 100g 113円 → <b>5円引</b>	<b>1727</b> 神山鶏 骨付きももぶつ切り 300g 743円 → <b>10円引</b>
<b>1005</b> ★元気豚モモしゃぶ用 250g 667円 → <b>10円引</b>	<b>3258</b> ゆずぼん酢 300ml 653円 → <b>10円引</b>
<b>1006</b> ★元気豚肩ロースしゃぶ用 250g 707円 → <b>10円引</b>	<b>3362</b> くず切り 100g 464円 → <b>5円引</b>
<b>1014</b> ★元気豚ミンチ 200g 435円 → <b>5円引</b>	<b>3365</b> 国産はるさめ 100g 324円 → <b>5円引</b>
<b>1015</b> ★元気豚ミンチセット 200g×2 850円 → <b>10円引</b>	<b>3600</b> とり塩鍋スープ 600g 324円 → <b>5円引</b>
<b>1414</b> ひのくに地豆腐 木綿 140g×2 168円 → <b>5円引</b>	<b>3601</b> みそちゃんこ鍋スープ 600g 324円 → <b>5円引</b>
<b>1415</b> ひのくに地豆腐 絹 140g×2 168円 → <b>5円引</b>	<b>3603</b> キムチ鍋スープ 600g 324円 → <b>5円引</b>
<b>1418</b> 木綿豆腐 400g 180円 → <b>5円引</b>	<b>3604</b> 寄せ鍋スープ 600g 324円 → <b>5円引</b>
<b>1419</b> 絹豆腐 350g 180円 → <b>5円引</b>	<b>3602</b> ごま豆乳鍋スープ 600g 324円 → <b>5円引</b>

## ◆特注品「かねこ製麺」より 麺製品 5円引き！

### 特注品「かねこ製麺」より新商品！ 5円引きでお届けします

No.2220 鍋のメに入れるだけラーメン なま麺(2食入)麺110g×2 270円  
(10月～3月限定)

寒い季節の定番料理である鍋料理。現在ではさまざまな鍋料理が登場し、年々その種類は増え続けています。アツアツで至福の鍋料理を楽しんだあとは、お気に入りの鍋物でのメのラーメンがお勧めです。国産小麦粉にモンゴル産かん水使用した麺で、塩分とかん水量を調整しゆでこぼしなくても食せます。  
原材料:小麦粉、食塩、デンプン(打ち粉)、かん水



## 今週の特注品

..1/30..2/2届け..

### ☆ライブコットン生活雑貨・ねんど化粧品 2ヶ月に1回

天然素材の小物などオススメ商品を紹介してあります。  
ねんどの吸着力が肌をしっとり包み込むねんど化粧品のご案内。

### ☆成清海苔店 月1回

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」 月1回

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。  
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」 月1回

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ください。麺類5円引きセール！

### ☆バナナ予約

有機JAS認定を取得してあるオーガニックバナナです。  
1ヶ月単位での予約注文となりますので、ご注意ください。

### ☆たまご予約

会の卵は飼育環境や飼料を大切に、ご家族が安心して食べられる卵を届けています。予約注文よろしくお願ひします。

## 今週のスポット品

# 恵方巻きセール！



2月3日(土)節分です。今年の恵方は「東北東」です！

<b>1420</b> 板納豆 海想う 80g 301円 → <b>5円引</b>
<b>1421</b> パック納豆 海想う 40g×2 301円 → <b>5円引</b>
<b>1422</b> 中粒納豆 山笑う 40g×2 320円 → <b>5円引</b>
<b>3255</b> 富士すし酢 360ml 756円 → <b>10円引</b>
<b>3287</b> 生おろしわさびチューブ 40g 443円 → <b>5円引</b>
<b>3277</b> 有精卵マヨネーズ 300g 616円 → <b>10円引</b>
<b>3306</b> 本干したくあん 200g 583円 → <b>10円引</b>
<b>3326</b> ベニ花オイルのツナ缶 90g 486円 → <b>5円引</b>

## ◆特注品「成清海苔店」より

<b>5831</b> 焼のり 全型20枚 895円 → <b>10円引</b>
<b>5833</b> おにぎり用焼のり 2つ切り 879円 → <b>10円引</b>

## ◆特注品「パプアニューギニア海産」より

全商品 10円引き！





# 「組合員のつどい」ご案内

2024年1月10日  
生活協同組合  
熊本のちと土を考える会  
取扱商品検討委員会

皆さん、野菜をたっぷり食べて健康にお過ごしでしょうか。

今回も「組合員のつどい」を下記のとおりで開催いたします。

「つどい」は今後の作付け、価格、量目を生産者と消費者が直接すりあわせることができる大切な場です。

旬の野菜がどのような思いで作られ私たちの食卓に届けられるかを知るためにも、ぜひご参加ください。

組合員同士交流し、相互理解を深めましょう。

## 記

日時: 2024年2月17日(土)9:50~12:00(9:30~受付)

場所: 鶴屋東館パレオ会議室 I (9階)

日程: 9:30 受付(託児・・・9階こども室)

9:50 開会

- ・理事長挨拶 ……島川和也さん
- ・取扱商品検討委員長挨拶 ……高丸和彦さん
- ・「作付け・価格・量目」について及び生産者紹介 ……生産者より
- ・農業支援基金について ……バウアーさん
- ・運営委員会より ……運営委員会
- ・米委員会より ……米委員会
- ・取扱商品検討委員会より ……立川星彦さん
- ・麦の穂パンよりご挨拶 ……緒方まき子さん

10:35 休憩

10:45 ミニ講演会

生産者講演 ……本田一幸さん

消費者講演 ……青木ひろ子さん

11:25 意見交換会

11:45 閉会(後片付け、託児お迎え)



参加費:なし 持ってくるもの:各自の飲み物

※駐車場は各自でお願いします。

**参加申し込みは2月9日(金)まで**にお願いします。

託児について

※託児希望の方は、飲み物は各自ご用意ください。おやつは少しだけ持ち込みできます。(託児料300円/人)

※託児申し込みは**1月19日(金)まで**、当日受付はできません。

※キャンセルする場合は、前日16時まで連絡してください。

きりとり

組合員のつどい参加申込書

提出日:2024年 月 日

ブロック

グループ

※男女の記入もお願いします

氏名 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ (連絡とれる番号)

参加者:大人( )名 子ども( )名

託児希望の方は右の表に記入をお願いします。

託児希望氏名(子)(男女)	年齢	アレルギー有無
	歳	無・有( )

# 考える会 掲示板

熊本のいのちと土を考える会の皆様

今年も一年お世話になりました。ありがとうございます。

来年もよろしくお願いします。

皆様 今年をお迎え下さい。

R5.12.29

( M )

今年も困難が多い中、お野菜を届けていただきありがとうございました。

来年こそは良い年となりますように！！

お尋ね??のど飴が二種あったのが、一種類となり、なくなっていました。

今後入荷の予定はあるでしょうか？

( K )

※事務局より返答※

検討していたのど飴が現在欠品となっております。入荷次第取り扱う予定でおります。  
大変申し訳ございません。

## 『もちつき、しめ縄づくり』報告

〈実施日〉2023年12月17日(日)10時～14時

〈開催場所〉いのちと土を考える会事務所

〈主催〉リトルファーマーズ

〈概要〉もちつき、しめ縄作り

〈目的〉・会員同士の交流をもつ・正月を迎える行事をみんなで楽しむ  
・会のもち米や野菜、その他商品の美味しさを広める

〈参加人数〉80人(大人38、中学生2、小学生24、3歳以上14、2歳以下2)



12月17日(日)にリトルファーマーズ主催のもちつき&しめ縄作りを開催しました。

赤ちゃんからシニアまで80人もの参加者で賑わいました。今年も準備から当日までみんなでつくりあげるイベントにしようということで、リトルファーマーズ準備係が企画、チラシ作り、買い出し。

その他メンバーで前日もち米を洗う人、野菜を朝から切ってくれる人を分担募集。

白餅は安定の美味しさ♪田上さんの緑玄米餅は柔らか～♪

変わり種のシナモンアーモンド餅はクセになる美味しさ♪

今年は、豚汁とカムジャタンという韓国の少し辛い鍋スープ&おこわ にも挑戦！

餅をたっぷり食べちゃって、スープがお腹に入らない子たちもいるくらい(笑)

どれも美味しくお腹いっぱいになりました(^^)しめ縄作りでは、今年も古庄さんに

藁と飾りをたくさん準備していただきました。ありがとうございます！

高山さんにひねり方を教えてもらいながら、一家に一つずつ素敵なしめ縄を作りました。

自分作ったしめ縄でお正月を迎えるのが楽しみです♪

※右の写真はもちつきの忘れ物です！お心あたりのある方は事務所まで



農産物ケース表

“私、こんな風にして食べた!!” 2023、冬

2023年 12月 12日

	種類	普通 17		生産者
1	大根700g~	1	171	高丸 高山 本田 佐藤
2	キャベツ700g~	1	259	古庄
3	人参 500g	1	203	石脇 佐藤
4	さつまいも500g	1	222	山本 高山 田上
5	牛蒡 200g	1	171	佐藤
6	ミニ冬瓜	1	241	本田
7	じゃが芋500g	1	230	山本
8	ミニ白菜500g~			本田
9	かぶ 300g	1	120	高丸 古庄 本田 高山 石脇
10	玉レタス300g	1	208	古庄 本田
11	深ネギ200g	1	141	山本
12	小松菜200g	1	141	古庄 高山 石脇
13	チンゲン菜200g	1	141	高山 石脇
14	春菊 150g	1	141	高丸 古庄 本田
15	山東菜150g	1	120	石脇
16	ほうれん草200g	1	162	古庄
17	生シイタケ100g	1	203	佐藤
18	菜花 100g			高山
19	スティックブロッコリー orカリフラワー	1	259	古庄
20				
21				
		3133	3133	

(火) ・牛タン(塩レモン)  
 ・グリーンサラダ  
 ・けんちん汁

(水) ・中華五目焼きそば  
 (キャベツ、玉ねぎ、人参、しいたけ、  
 山東菜、きくいも、たこ丸天、いか、  
 ブタバラ、しょうが、レタス、チンゲン菜)  
 ・かぶの酢漬け  
 ・グリーンサラダ

(木) ・クリームシチュー  
 (玉ねぎ、人参、じゃがいも、にんにく、  
 レッドドラゴン、山東菜、小松菜、  
 トリモモ、トリムネ、牡蠣、とうもろこし)  
 ・かぶの浅漬け

(金) ・タコライス  
 (合いびき肉、人参、しいたけ、  
 しめじ、春菊、チンゲン菜、ねぎ)  
 ・冬瓜とわかめのコンソメスープ

(土) ・ケイジャンチキン  
 フライドポテトとレタス添え  
 ・菜花とチンゲン菜の  
 塩麴炒め  
 ・ミネストローネ

(月) ・ひじきの炊き込みお粥  
 (ミックスピーズ、人参、ごぼう、しいたけ)  
 ・牛ごぼうのしぐれ煮(温玉付き)  
 ・和え物(ほうれん草の~)  
 ・おろし汁(なめこ、ねぎ)

(日) ・刺身  
 ・里芋コロッケ  
 ・グリーンサラダ  
 ・和え物(ほうれん草、のり、  
 大根おろし、やぶ、  
 ねめたい)  
 ・けんちん汁

※ 今週の冬瓜は大きくて!! カレーとミネストローネ、  
 コンソメスープに入れました。おすすめの 冬瓜料理教えて!!

自家製正直味噌!



# 「畑へおいでよ!」企画 我が家の味噌づくり

今年も2回に分けて開催しようと思います。

どちらか都合の良い日もしくはどちらでもいいを選択してください。

雨天など変更がある時は連絡します。

■日時 **1月27日(土) 10:00~15:00**

**2月18日(日) 10:00~15:00**

■会場 高山農園 畑・作業場

熊本ガスさん(合志市須屋2696-65)の隣

■参加費(昼食代込み)別途保険代1人100円いただきます

大人 1000円

小学生 500円

幼児(3歳以上) 300円

■材料費(別途必要。何セット作られるか教えてください。)

\*原材料が値上がりしたため、価格改定しています。

熟成Aセット = 2500円(大豆1K=1547円 & 麴1K=1628円相当)

出来上がりは約4キロ。冬に仕込み、夏を越してゆっくり熟成するので、発酵の変化、味の変化が楽しめます。

甘めBセット = 3700円(大豆1K=1547円 & 麴2.2K=3528円相当)

出来上がりは約5.5キロ。麴多めな九州的甘めの味噌。2か月で仕上がるためカビの心配が少ないです。初心者におすすめ。

## 「御御付け」食べてますか?

「おみおつけ」は味噌汁の丁寧語です。何重もの丁寧語で書かれるほど、古来から大切なお料理として扱われてきたんですね。会のケース野菜を使いこなすにあたって、味噌汁づくりは欠かせませんよね?♪

みんなで仕込む味噌、簡単、おいしいと好評です。免疫アップに味噌の菌と野菜たっぷりの汁、出汁のミネラルと最強味噌汁です!ぜひ手作りで自分に合った我が家の味噌を育てましょう♪

## 一日程

10時 集合

大豆を煮る、昼食づくり

12時 昼食

(味噌と会の食材を使ったランチ)

13時

味噌づくり

15時 解散

## ■持ち物

□好みの塩 熟成A: 450gx  
セット数 甘めB: 620gx  
セット数

□エプロン □タオル □三角巾

□皿、おわん、はし、スプーン、コップなど

□味噌5~6kgを仕込む容器(カ)

## 仕込みに使う予定の材料

【量】 約4~5キロの味噌を仕込みます。熟成期間：熟成Aセット=10ヶ月、甘めBセット=2か月～

【麴】 会の生産者下田さんのつくった無農薬無化学肥料米(ゆうきスター)で仕込んだゆうきスター麴。

【大豆】 2023年度産 無農薬無化学肥料大豆。

～～問い合わせ連絡先～～

090-5729-7328 (高山)

大豆は煮る前日から浸水させ

準備が始まっています。

※キャンセルは2日前までにお願ひします。

締め切り 1月19日(金)

《切り取り線》

### 我が家の味噌づくり 申込者

コース

ブロック

グループ

#### 雨で延期や中止の場合の確認手段

下のどちらかに○をつけてください

- ・考える会の公式LINEで確認
- ・携帯にショートメッセージ

■いづれかに丸をつけてください

①どちらでも良い

②1月27日(土)

③2月18日(日)

希望のセット数を記入してください

熟成A 2500円 ×

セット

甘めB 3700円 ×

セット

氏名	いづれかに○を	備考 (アレルギーの有無など)
	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。(      )

2024年 4-①

配送日

火コース 1/23

金コース 1/26

注文書回収

火コース 1/16  
金コース 1/19

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	
○みんなで生産者の生産活動を支援しよう！		91	★玄米(2023年産) 30kg 1712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	3213	はやさき水にがり 300cc 900円
11	農産物ケース 普通	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	3218	小さな海・天日塩 中粒240g 508円
12	農産物ケース 小	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	3219	小さな海・釜炊き塩 小粒240g 508円
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) 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	3214	豊穰塩500g 184円 オーストラリア天日塩
25	★卵パック 10個 445円	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	3215	豊穰塩5kg 1188円オーストラリア天日塩
27	★有精卵 6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	3210	はやさき天日塩 大粒500g 900円
★特注野菜		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	3212	はやさき天日塩 小粒250g 850円
※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	★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	3216	詰替用・粗挽き塩胡椒150g 586円
※▲の野菜は欠品の可能性があります		★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
101	★大根 1本 171円	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(豚、牛)300g 731円 10円引	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
114	★じゃが芋 1kg 430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 骨付き豚 2本(600g)	2004	北海道バター(無塩) 150g 431円	3226	きび粗糖 500g 322円(種子島産)
127	玉ねぎ(北海道) 800g 351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	紅花ハイブラスマーガリン180g 443円	黒こしょう 第三世界ショップ	
131	★人参 500g 203円	3397	★焙煎玄米麺(太麺)100g 324円 5円引	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	
134	★人参B品 800g 203円	3396	★白米麺 100g 324円 5円引	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
146	★里いも 1kg 511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
147	★里いも B品 2kg 511円	3190	エリンギ 100g 135円	★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	
151	★からいも 1kg 407円	3191	えのき 100g 113円	3162	★高菜ラー油 100g 592円	1511	ロールパン 6個 528円	2109	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	森ノリノ(菊池)の農園納豆		3163	★ゆずこしょう 50g 296円 終了	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	1420	板納豆 海想う 80g 301円 5円引	★ニンニクの芽ペースト(いなかもん倶楽部)		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	1421	パック納豆 海想う 40g×2 301円 5円引	3167	★ニンニクの芽ペースト(小) 90g 517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	たまごツコー 150ml 314円 松合
163	★ごぼう 200g 171円	1422	中粒納豆 山笑う 40g×2 320円 5円引	3166	★ニンニクの芽ペースト(大) 180g 842円	1528	ピール&レモン 2個 351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	ブラウンスイス牛肉		豆腐・あげ類(内田安喜商店)		1515	オニオンマヨネーズ 2個 307円	2019	おだし用混合節粉末100g 549円	3289	まるやか旨酢タレ400ml 589円
179	★菊芋 500g 474円	1294	(BS)牛赤身スライス 200g 767円 限定 休	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	3260	味の母(大)1.8L 2160円 味のー醸造
180	★生姜 150g 235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	3261	味の母(小) 720ml 999円 味のー醸造
181	★生姜(徳用) 500g 761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	フランススイス牛乳 500ml 254円	2022	花かつお削り 100g 442円 山川産	3262	春夏秋冬うすいろだしの素1L 1253円
202	★青菜2束 283円	★島川さんの元気豚 冷凍		1419	絹豆腐 350g 180円 5円引	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	3263	春夏秋冬だしの素 1L 1253円
237	★深ネギ 200g 141円	1001	★元気豚ミックススライス250g×2 1241円在庫多	1410	豆乳 500ml 335円 5円引	1454	ミルクコーヒー 500ml 194円	2024	とろろ昆布 40g 278円 北海道産	原料にこだわった 味噌	
262	★ピワの生葉 10枚 207円	1018	★元気豚ミックススライス徳用250g×4 2411円在庫多	1408	大揚 1枚 158円	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	3205	無農薬麦みそ2kg 1581円
305	★白菜 1kg(1玉or半カット) 259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	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	3204	無農薬玄米合わせみそ750g 1008円
250	★パセリ 30g 226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	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	3201	麦みそ(久保さんの無農薬裸麦)750g 796円
630	★スイーツプリング 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	1465	赤玉チーズ 180g 1091円	2029	あおさ 25g 462円 天草本川海産	3203	ハト麦みそ 650g 930円 内田物産 九州
644	★レモン 300g 287円	1014	★元気豚ミンチ 200g 435円在庫多 5円引	1413	きぬ厚アゲ 220g 168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	3202	★米みそ(島川さんの無農薬米)750g 796円
703	★はれひめ 1kg 851円	1015	★元気豚ミンチセット200g×2 850円在庫多 10円引	1417	手にぎりがんも 1枚 148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	油(庄津一番搾り)	
709	★はれひめB品 2kg 851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		1468	プロボローネピッコロ100g 583円	お酢 他		3240	なたね油(大)1650g 2052円 坂本製油
		1008	★元気豚バラブロック500g 1130円 限定	1080	★ロースハムスライス 100g 577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	3241	なたね油(小)825g 1188円 坂本製油
		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	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	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	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	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	1083	★バラベーコンブロック 200g 1153円 限定 休	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 10円引	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	★元気豚の加工品 冷凍		3256	りんご酢 600ml 870円 日食	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	1311	★元気豚しゆーまい30g×6 691円	3258	ゆずポン酢 300ml 653円 丸島醤油 10円引	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	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	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	1087	★粗挽きウィンナー 110g 634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	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	1025	★元気豚バラ切り落とし 200g 435円 限定	1088	★粗挽きウィンナーセット 110g×2 1241円					3278	有機EX-Vオリーブオイル250ml 1458円

縦合計 ( )

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 アシヨカのカレー粉 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 ハー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	3320 マーマレード 200g 497円	3721 下田さんの釜炒り茶90g 540円	<b>会オリジナルお菓子(大人気!!)</b>	4002 詰替・ハー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	3503 ★高丸さんの玄米ぼんせんべい8枚342円	4003 ハーブの香り粉石けん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	<b>創健社のお菓子</b>	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	3544 黒こしょうおかき 70g 400円	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		4013 アルカリウオッシュL(香料入)600g 583円	4057 オ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	
3287 生おろしわさびチューブ40g 443円 <b>5円引</b>	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	<b>料理酒</b>
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	3810 特選・料理用自然酒1800ml 3005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>	3811 特選・料理用自然酒720ml 1460円
3275 中濃ソース 300ml 497円 創健社	3134 きくらげ(熊本産) 20g 500円	3739 たんぽぽコーヒー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	<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>
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・ブランココアコーヒー粉 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 <b>10円引</b>	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 ちのしおべびー泡の全身ソープ 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・ちのしおべびー泡の全身ソープ 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 <b>5円引</b>	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	3824 井筒ワイン 白辛口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 <b>5円引</b>	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	3825 井筒ワイン ロゼ720ml 1686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	3826 井筒ワイン メルロー辛口720ml 1939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>	3835 有機栽培プレミアムビール(瓶) 330ml×12本 4092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 オガニックジンジャーエール250g×3缶 431円	<b>浅漬けの素 漬物</b>	4041 ボックス石けんハミガキ120g 462円	3836 有機栽培プレミアムビール(瓶) 1本 352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 ハックスフェルトン ハンドクリーム70g 935円	3827 井筒 生ワイン 赤 720ml 1955円 <b>限定品</b>
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 オガニックぶどうサイダー250g×3缶 431円	3281 777浅漬けの素(ぬか漬け風味)500ml 497円	4043 ハックスフェルトン リップクリーム3.5g 715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	3769 1箱オガニックぶどうサイダー 30缶 4180円	<b>3306 本干したくあん 200g 583円 ムソー 10円引</b>	4044 UV(日焼け止め)クリーム45g 1430円	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	3772 オ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 ハックス酸素系漂白剤ボトル430g 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>
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 ハックス酸素系漂白剤詰替用500g 605円	
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 特別価格19800円
3012 ★押し麦 500g 539円 福岡・久保さん	3600 とり塩鍋スープ 600g 324円 <b>5円引</b>	3751 りんごジュース(瓶)1L 977円(竹嶋りんご)	<b>3326 ベニ花オイルのツナ缶 90g 486円 5円引</b>	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
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 <b>5円引</b>	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	<b>本田さんの肥料</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 <b>5円引</b>	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	4105 ★本田さんの発酵肥料10kg 1572円	
3053 ★もち米(玄米)1kg 720円 2023年度産	3603 キムチ鍋スープ 600g 324円 <b>5円引</b>	3754 丹沢サイダー250ml×3缶 389円	3348 フリーストライ味噌汁5食661円	4108 ★本田さんの発酵肥料5kg 944円	
	3604 寄せ鍋スープ 600g 324円 <b>5円引</b>	3755 1箱丹沢サイダー250ml×30缶 3780円	3349 フリーストライ味噌汁(ほうれん草キャベツ)5食661円		

縦合計 ( )

No.4

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

提出日	火コース 1/16	金コース 1/19
-----	-----------	-----------

# オーガニックバナナ 1ヶ月単位の予約注文



有機JAS認証を取得してあるオーガニックバナナです。  
産地はエクアドル産です。

仕入発注の関係で1ヶ月単位での予約注文というかたちになります、毎週のご注文の受け付けはありませんのでご注意ください。

## エクアドル産 スイートバレー



程よい酸味とさわやかな甘みがあり、もっちりした食感が特徴のバナナです。

バナナの熟度が進むと酸味はコクに変わり、コクのある美味しいバナナとなります。

バナナの輸入時に植物検疫で病害虫が見つかった場合は、燻蒸処理が行われますが、燻蒸の有無は表示義務がないので見た目では判断ができません。有機栽培したバナナでも燻蒸処理をされると有機バナナとしては流通ができなくなります。有機JASマークがついた有機バナナは燻蒸処理もされていない証です。

商品No	商品名	火曜コースの方		金曜コースの方	
		配送日	注文数	配送日	注文数
976	有機バナナ 500g(3~4本)481円(込)	2/6(火)		2/2(金)	
		2/13(火)		2/9(金)	
		2/20(火)		2/16(金)	
		2/27(火)		2/23(金)	

※入荷状況によっては予定していた産地のバナナがお届けできない事も予想されます。  
その時はもう一つの産地のバナナをお届けさせていただきますので、ご承知おきください。

No.4

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

## 卵 2月予約注文書

提出日

火コース 1/16

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
6日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
13日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
20日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
27日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

## 卵 2月予約注文書

提出日	金コース 1/19
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
2日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
9日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
16日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
23日	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	
	21	普通卵 5 k g	3,247	
	22	普通卵 3 k g	1,948	
	23	有精卵 3 k g	3,247	
	24	卵 10個パック	445	
	26	有精卵 6個パック	445	

有精卵 3 k g は数が足りないときは普通卵 3 k g をお届けすることがあります。ご了承下さい。  
 ※卵が不足した場合は予約・登録でご注文の方を優先してお届け致します。

# No.4 特別注文書-B

グループ名 組合員番号 組合員名 注文数

配送

火コース 1/30

金コース 2/2

提出日

火コース 1/16  
金コース 1/19

## パプアニューギニア海産(大阪府) 「船凍 天然エビ」

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。パプアニューギニアの大海原で生き抜いた、たくましい天然えび。漁獲してすぐに船の上で急速凍結。だから食感や風味が別格です。えびは鮮度が悪くなると殻が黒くなります。そのため天然ですら黒変防止剤などの薬を使うようですが、PNGでは鮮度重視で作業を行い、殻が黒くなる前に急速凍結しますので薬品等は一切使用しません。



**1781 PNG天然えび(殻付)**  
200g 1157円  
殻付きの天然エビが200g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。  
エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1782 PNG天然むきえび**  
120g 818円  
殻をむいた天然エビが120g(約10~15尾)入っています。サイズとエビの種類はミックスです。  
エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1783 PNG天然えびあらずり**  
120g 771円  
天然エビ100%のあらめのすり身お鍋や海老かつがおすすすめ。  
エビの種類  
(バナナ、タイガー、エンデバー)



**1784 PNG天然えびフライ**  
120g(Lサイズ\*約6尾) 879円  
冷凍のまま加熱した油で揚げてください(原材料)・天然エビ・小麦粉(石川、岩手/金沢大地)・パン粉(岩手県産小麦/桜井食品)・水(徳島県)

**1786 PNG天然えびコロフライ**  
100g 926円  
3Lサイズ以上の大きなサイズをぶつ切りにして、パン粉をつけました。太い部分を贅沢に使ってあります。

	商品名	規格	注文数	価格(税込)
1781	PNG 天然えび(殻付き)	200g		1,180
1782	PNG 天然むきえび <b>一番人気!</b>	120g		980
1783	PNG 天然えびあらずり	120g		947
1784	PNG 天然えびフライ(Lサイズ*)	120g		1,047
1786	PNG 天然えびコロフライ	100g		1,097

## 「成清海苔店」

「秋芽一番摘み」の海苔にこだわっており、酸処理していません。創業当時より無添加・無着色・化学調味料不使用にこだわっています。



**焼のり全型20枚**  
秋芽一番摘みの海苔の中でお徳用としての焼のりです。色、艶は他の製品に比べ劣りますが、味は一番摘みならではの旨みがあります



**血垣漁協産焼のり全型10枚**  
格付等級検査に実際に食味をする「味検査」を導入した血垣漁協産の「秋芽一番摘み」の海苔に限定。見た目より味を重視した生産を行う血垣漁協の自信作!シャキシャキとしていて口に含むとやわらかい。味は漁協のお墨付き!



**おにぎり用焼のり2つ切り10枚×3袋**  
秋芽一番摘みの海苔を、用途に合わせて2つ切りにした焼のり。保存や持ち運びに便利なチャック付小袋。おにぎりをお召し上がり直前に巻いてお使いください。



**焼きざみ海苔20g**  
秋芽一番摘みの海苔をきざみ、様々な料理の薬味、お供に最適です。一番摘み特製の香りとロトけ、そして旨みが特徴です。



**味付おかず海苔8つ切り20枚×6袋**  
海苔の味を引き出す味付けを重視し、国産の原材料を元に素材の味を大事にしました。海苔はもちろん秋芽一番摘みです。



**カット焼海苔青のり混り8つ切り80枚**  
一番摘みの海苔特有の甘み旨みに加え、青のりの香りが口の中に広がります。希少価値のある海苔です。

	商品名	規格	注文数	税込価格
5831	焼のり <b>一番人気!</b>	全型20枚		895
5832	血垣漁協産焼のり	全型10枚	休止	926
5833	おにぎり用焼のり	2つ切り10枚×3袋		879
5834	焼きざみ海苔	20g入り		447
5835	味付おかず海苔	8つ切り20枚×6袋		910
5836	カット焼海苔青のり混り	8つ切り80枚	休止	756
5837	味のりふりかけ	50g		401
5838	梅かつおふりかけ	50g		478
5839	鮭ふりかけ	40g		633
5849	えびふりかけ	50g		432

# No.4 特別注文書-B

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

配送日 火コース 1/30

金コース 2/2

提出日 火コース 1/16  
金コース 1/19

## かねこ製麺 生麺、餃子の皮他 (月1回)

もともとは明治10年から続く水車製粉の製粉所で、今は製粉から製麺まで一貫して製造されている神奈川県「かねこ製麺」。国産小麦粉を中心に一切の添加物を使用せず、穀物が持つ素材の味を引き出す製法により導きだされた風味・コクのある「昔ながらの味わい」を守る本格麺です。職人氣質から生まれるこだわりの製品を、是非ご賞味ください。



2220 鍋のメに入れるだけラーメン なま麺(2食入)  
麺110g×2 270円 (10月~3月限定)



寒い季節の定番料理である鍋料理。現在ではさまざまな鍋料理が登場し、年々その種類は増え続けています。アツアツで至福の鍋料理を楽しんだあとは、お気に入りの鍋物でのメのラーメンがお勧めです。国産小麦粉にモンゴル産かん水を使用した麺で、塩分とかん水量を調整しゆでこぼしなくても食せます。  
原材料:小麦粉、食塩、デンプン(打ち粉)、かん水

No.	商品名	数	量目	価格(税込)
2201	もちぷり餃子の皮 <b>人気NO.1</b>		10cm径20枚	250
2202	全粒粉餃子の皮		10cm径20枚	267
2203	地粉餃子の皮		10cm径20枚	232
2204	地粉しゅうまいの皮		6.5cm角30枚	191
2205	地粉春巻きの皮		18cm角10枚	322
2206	地粉ワンタンの皮		8cm角20枚	232
2207	足柄古式生そば		130g×2	349
2208	生うどん(太麺)		130g×2	266
2209	生うどん(細麺)		130g×2	266
2210	モンゴルかんすいラーメン		120g×2	266
2211	せいろ麺(蒸し中華麺) <b>人気商品</b>	5 円 引 き	150g×2	277
2212	せいろ蒸し焼きそば(スープ付)		150g×2	486
2213	ちゃんぽん麺(スープ付)		120g×2	492
2214	日本の中華麺 醤油		120g×2	458
2215	日本の中華麺 味噌		120g×2	458
2216	日本の中華麺 しお		120g×2	458
2217	日本の中華麺 冷し中華(醤油味)		120g×2	458
2218	日本の中華麺 担担麺		120g×2	497
2219	日本の中華麺 ざるらーめん		120g×2	470
2220	鍋のメに入れるだけラーメン <b>NEW</b>			110g×2

歯ごたえ上々、滋味深い旨み

# 本干たくあん

- ◎宮崎県で契約栽培した大根を使用
- ◎霧島おろしの寒風の中、天日でよく干し上げ、長時間漬け込む伝統製法
- ◎本干たくあん独特の歯ごたえと煎りぬかの風味が食欲をそそります
- ◎天然の調味料にこだわり、化学調味料・合成保存料不使用



21249(ムソー)

## 本干たくあん

<200g>

583円(税込価格) 540円(本体価格)

○原材料…干しだいこん、漬け原材料【米ぬか、麦芽水飴、食塩、米酢】



## 教えて、 かんちゃん!

お客様からムソー  
品質管理室に寄せ  
られたご質問にお  
答えします。



**Q ムソーの本干たくあんが黄色いのは、なぜ?**

**A 大根の辛味成分が分解して黄色い色素が生成されたためです。**

大根を塩漬けにすると細胞が破壊され、大根に含まれる酵素がグルコシノレート(辛子油配糖体)という成分を分解して、イソチオシアネート(辛子油)という辛味成分へ変化します。おろす前の大根に強い辛味がないのに、おろしたら辛くなるのはこの酵素反応により辛子油が発生したためです。

この辛子油が水と反応し「メチルメルカプタン」や「ジメチルジスルフィド」と呼ばれる臭気成分がでできます。これが、たくあん特有のにおいになります。さらに反応が続き、黄色色素の元になる成分ができ、時間の経過と共に黄色が濃くなってきます。

**Q 夏を過ぎると黄色が濃くなるのは、なぜ?**

**A 月日の経過と共に発酵が進むからです。**

大根は冬に収穫されて漬け込まれるので、月日の経過と共に発酵が進み黄色く変化していきます。その他にも、ムソーの本干たくあんは「色にムラがある(辛味成分が多い部分は黄色が濃くなる)」「店頭の照明を浴び続けると脱色していく」という

「弱点」があります。これらは、大根の成分そのもので黄色くなったたくあんの特徴です。

**Q 本干たくあんに着色料を使用しないのは、なぜ?**

**A 伝統製法のたくあんに着色料は不要だからです。**

市販のたくあんの中には、たくあんのイメージを出すために着色料(指定添加物の食用黄色4号、既存添加物のクチナシ色素やウコン色素など)を使用した商品もあります。着色料を使用すれば色の変化は抑えられますが、ムソーブランド商品取り扱い基準は、たくあんへの着色料の使用を容認しません。たくあんは着色料を使用しなくても製造できますし、「発酵食品・伝統製法の推奨」を指針のひとつとするムソーにとって、発酵による自然な黄色の深まりは「本物の証」だからです。

しみじみおいしい伝統製法の本干たくあんを、安心してお召し上がりください。