

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/6		2/13

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	2/9		2/16



熊本の会 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。

ご家庭で味噌作り「手作りみそ企画」



イメージ写真

味噌作りの季節になりました。手前味噌で美味しい味噌造りに挑戦してみませんか？山鹿市にある内田物産（卑弥呼みそ）の麦麴、麦米合わせ麴のご案内です。詳しくは特別注文書を配布しています。卑弥呼の麴は、昔ながらの室蓋1枚、1枚に真白くねかせた手づくりの麴ですので、糖化力に優れ、おみその出来上がりの味が違います！

特別注文書(A4)でご注文ください(2/20、2/23配送)

考える会生産者オリジナル「ゆうきスター米の米麴」

会の生産者、高丸さん(御船町)と高山さん(合志市)が、考える会のゆうきスター米でつくった米麴です。みそや甘酒、塩こうじ等々使い方はいろいろ。他ではなかなか手に入らない、無農薬米の麴です！



イメージ写真

定例注文書(A3表面)でご注文ください

3168 ★ゆうきスター米の米麴
200g(冷凍) 359円(税込)5円引

3165 ★ゆうきスター米の米麴
500g(冷凍) 814円(税込)10円引

「みさを大豆」阿蘇郡高森町産/農業化学肥料不使用



イメージ写真

みさを大豆は、阿蘇郡高森町で古くから守り作られてきた大豆で、小粒で扁平である事から選別がしづらいという理由で生産が減少し、今では幻の大豆とも言われているそうです。味が濃くて栄養価も他の大豆に比べ高いそうです、ぜひお試しください。

3170 地大豆(みさを大豆/小粒)
300g 501円(税込)

数量限定/定例注文書(A3裏面)でご注文ください

「あったか麺特集」創健社ラーメンなど5~15円引き

会のゆうきスター米でつくった「米麴」



3396 ★白米麴
100g 324円(税込)5円引

3397 ★焙煎玄米麴(太麴)
100g 324円(税込)5円引

小麦を使っていない麺ができないかというご要望をいただいて、2020年に検討委員会でのゆうきスター米で麺を作ってくれる所を探し始め、山形県のりぞねっとさんと出会いました。りぞねっとさんは米麴や米粉など、米加工を専門としている農業法人で、会のゆうきスター米で米麴や米粉つくっていただいています。

りぞねっとの「米麴」は、茹で上がりが早くコシがあり、のびにくいのが特徴。また他の麺とは一味違った食感と喉ごしが楽しめます。ビーフンはもとより、うどん風、パスタ風など、いろんな麺料理が楽しめます。



☺ 今朝は息子が風邪気味で変わっての仕分け当番です。
今ネーブル、八朔の収穫の最中です。想った以上にきれいに
稔っています。やがてお届けできると思います。
昨年、肥料の回数が多くやったことが良かったようです。
一年一年勉強です。

..1/23 網田町・本田一幸..

☺ こんにちは。山都の佐藤真実です
我が家は人参の収穫の最盛期が終わろうとしています、寒い
日には-10℃にもなる山間地域では表土が凍っては溶けるを繰
り返し首元が痛み腐っていきます。収穫時期が限られてしまうの
はイタイとこですが、今年は今まで経験ない程暖冬でいつもより
痛みが少なく助かりますが、こう暖かいと反動でくる寒さが凄
そうで不安になります

..1/23 山都町・佐藤真実..

☺ 今日は朝から冷え込みもあり、日中も気温がほとんど上がらないようです。暖かくして1日、配送の方も回りたいと思います。
昨日の袋詰め作業も冷え込みましたが、冬だなという感じがしました。

..1/23 御船町・石脇祐介..

配送者だよ!



◇ みなさんこんにちは!

先週の水曜日に、米委員会で田上さん(西原村)の水田視察をさ
せていただきました。

6枚の田んぼの周辺は、緑が多くとてもいい環境でした。なかで
も田植・稲刈体験を予定している田んぼは、流れてくる水がすぐ
近くの神社で湧き出たもので、なにかご利益までありそうでした。
天気も良くて、田んぼの横で青空の下での会議もとてもお気持ち
良かったです。ゆうきスターとしての出荷は2025年産米からにな
りますが、とても楽しみです。

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします!

..1/23 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ まだまだこれから寒くなると思いますが、わりと暖かく過ごし
やすい日が続いていますね。周囲も静かで穏やかな空気に包
まれてつついぽーっとしたくなります。最近は朝起きてからの
時間を意識するようにして、起きてすぐ行動するのではなく、今
日どんな一日でどんな気分ですごしたいかを大切にしています。
「一日の最初のエネルギーがその日のエネルギーを決める」と
いう話で、最近は目に見えないエネルギーや周波数、間や空気
感を味わう時間を大事にしていく人生にしたいな~と感じている
この頃です。

..1/19 B1コース 新川幸宏..

~行事予定~

- ・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)
- ・我が家の味噌づくり : 2月18日(日) 10:00~高山農園 畑・作業場

御領ブロック活動報告

1/20(土) 逆援農ランチ会@グランモッコビレッジ
参加者19人(生産者4人、消費者大人11人、子ども4人)

生産者の佐藤昭人さん夫婦、高山健也さん夫婦をお招きして交流しました。

最近会員になった人が、子ども連れで参加してくれました♪

会場は、組合員の田代佳織さんがしているグランモッコビレッジで。

会の野菜も使った発酵ランチとデザート!

ひとつひとつ丁寧な仕事で作られていて美味しかったです。

農業を始めたきっかけや想い、夫婦の出会いから会に出会うまでの話。

それぞれが会に出会ったきっかけや会の好きなお店...などなど色々話しました。

御領ブロックは、会員歴48年の方もいれば、半年くらいの方もいます。

野菜を作ってくれている人の顔が見える関係が魅力だし嬉しい♡

育ててくれる人の顔が見える食卓が幸せ♡美味しいものに囲まれる幸せ♡

毎日の食卓、命を繋いでくれる生産者さんに感謝しています♡



野菜・果物だより



「里芋」豊作です

今年の里芋は全体的に良い出来のようです。普通と小ケースには先週に続いてのお届けとなりますが、よろしくお祈りします。届いた里芋は袋に入れたままだと蒸れてしまいますので、すぐに調理されない場合は袋から出して保管されてください。低温に弱いので冷蔵庫保管は禁物です。

「薄切り里芋のソテー」

「材料」 里芋・150g位 油・小さじ2 塩・小さじ1/3 水・1/3～1/2カップ カレー粉・小さじ1/3(又はコショウ少々やバジルペースト・小さじ1)

- ① 里芋は洗い2～3mmの厚さに切る。ザルに広げ表面を少し乾かすと炒めてもくっつきにくい。
- ② フライパンに油を熱し、強火で里芋をさっと炒めて塩をふる。
- ③ 水を加えてふたをして蒸し煮にし、水分がなくなって里芋に火が通り透明になったら、カレー粉などを加えて仕上げる。

「ザクザク汁」

「材料」 里芋・5～6個 人参・1本 ごぼう・半本 こんにゃく・1枚 焼豆腐・1丁 だし汁(削り節)・適量 しょうゆ・適量

- ① 里芋は小さくさいの目切り、人参、ごぼうはうすく細かく切り、ごぼうは水にさらす。
- ② こんにゃくと焼豆腐は小さくさいの目切りにする。
- ③ だし汁で里芋、人参、ごぼうをやわらかくなるまで煮た後に、しょうゆで調味し、こんにゃくと焼豆腐を入れ、ひと煮立ちさせる。

「里芋のから揚げ」

「材料」 里芋 油 塩

- ① 里芋は皮のまま蒸す。竹串が通ったら火を止め、粗熱が取れたら皮をむく。
- ② 油で素揚げをし、塩をふりかける。(生姜醤油でもよい)

「里芋のロースト」シンプルでとってもおいしい!

洗った里芋を丸ごと皮付きのままオーブンやトースターで焼くと、皮もむけやすく美味しいそうです。シンプルに塩や醤油をつけて。

第40期 第4回 米委員会だより

2024年1月17日(水)10:00～ 場所: 田上さんの水田・納屋

0.理事会・各委員会・事務所等からの報告・提案

・養生園祭参加について 3月17日(日) 生産者は全員参加、餅つき&販売
各委員会毎の来店という要請だったが、米委員会としては米の量り売り焼酎の販売ならできる。ただし、人員の確保は容易ではないため、生産者と委員会だけではなく、組合員全体にも声を掛けて協力を募って欲しい。一応、福岡が参加予定です。他に参加可能な方がいらしたらぜひご参加ください。一緒に米と焼酎を売りましょう。

1.稲作の状況

この時期にすることはあまり無く、藁の分解促進のための耕耘が足りないところをやったりするくらい。もう少し暖かくなるのを待っています。

2.在庫・販売状況(12月31日時点)

- ◎米 ※考える会: 来年9月までに追加米は約59袋出る見込みです(昨年実績)。12月末現在、追加米用は約114袋なので9月末在庫は約55袋となる見込みです(これとは別に未納米が約10袋)。
※GF個人: 来年9月までに追加米は約9袋出る見込みです。12月末現在、追加米用は約7袋なので 9月末在庫は約2袋となる見込みです(不足した場合は会の在庫から貸しておく)
※GF業者: 5月くらいには在庫が無くなる見込みです。その後は転換米を販売。(不足した場合は会の在庫から)
- ◎焼酎 ・この調子で売れるなら来年の9月くらいに25度が無くなる見込みです。43度は2025年8月頃無くなる計算です。
・4月に出来上がる焼酎の本数は、43度120本、25度510～520本で注文しました。(43度:25度=1:3 在庫数)
・今回の予約注文では、予約注文限定で1升瓶の注文を取ろうと思います。値段はほとんど割安にはなりません ←OKです

3.2月の提携米(ゆうきスター)PR週間

目的 ①お米生産者と消費者のふれあい・交流を増やすために ②提携米への理解を深める機会とし、年間予約の拡大をはかるために
実施日 2月9日(金) 13日(火) 小袋配送日
担当 9日(金) B1(高丸) B2(福岡) B3・4(島川) 13日(火) A1(下田) A2(真実) A3・4(昭人)
準備物 ・予約米および追加米注文実績一覧表(コース別) ・タスキ3本 ・予約米注文書一式

4.米委員会だより(新聞) 2月号の「4コマ」について

2月号は、ゆうきスターPR週間のことをやります。←写真を早めに撮ってメールで送ります
3月号は、4月に備蓄米を出すので、備蓄米への理解・協力が深まるような記事を。

5.その他

- ・予約米の代金は、12月29日に無事全部入金がありました。年内に終わって良かったです。
- ・「組合員のつどい」で米委員会からのお知らせの時間が取ってあります。→下田さん真実さんで予約米や備蓄米のことをPRする。すみません会議の時言い忘れてました。今期から米生産者以外の生産者も米作業をするように変更されましたが、1月の米作業で石脇さんがきちんとやってくれましたので一応報告しておきます。それと、米作業の手順についても変更があります。
- ・袋詰めは玄米を先に行います。理由は精米の時間が長くなるからです。10時から消費者と私で袋詰め作業を始めますので、生産者さんは精米の合間に30kg玄米の投入をお願いします。
- ・精米機はクボタのサービスに来てもらって見てもらいましたが、原因は分かりませんでした。1袋10分強掛かりますが、玄米の袋詰めから始めれば精米を待たずに済みそうです。変更をよろしくお祈りします。

6.今後の予定

- ・2月7日(水) 米小袋作業(生産者:高丸、消費者:三隅) 10:00～小袋詰め
- ・2月9日(金)、13日(火) ゆうきスターPR週間(米生産者が横乗り)
- ・2月17日(土) 組合員のつどい 9:50～鶴屋東館パレオ会議室I(9階) 申込締切は2月9日(金)
- ※例年、2月の委員会は「つどい」に代えております。

今週のスポット品

手作り味噌を作ろう！

3174	★塩麹	230g	592円	→ 10円引
3168	★ゆうきスター米の米麹	200g	359円	→ 5円引
3165	★ゆうきスター米の米麹	500g	814円	→ 10円引
3219	小さな海・天日塩 中粒	240g	508円	→ 5円引
3219	小さな海・釜炊き塩 小粒	240g	508円	→ 5円引
3214	豊穰塩	500g	184円	→ 5円引
3215	豊穰塩	5kg	1188円	→ 15円引
3210	はやさき天日塩 大粒	500g	900円	→ 10円引
3212	はやさき天日塩 小粒	250g	850円	→ 10円引

◆特注品 内田物産「卑弥呼醫院麴」より
全商品 5円～35円引き！

今週の特注品

..2/20..23届け..

☆畑応援！「春の協力野菜」

生産地で無駄にしてしまう野菜がないよう協力購入していただくシステムです。皆様のご協力よろしくお願いします。

☆山織「オーガニックコットン毛布」

夏は涼しく、冬は暖かく、肌ざわりがとってもやわらかく一年中使える毛布、オーガニックコットン毛布、日本の陶器シリーズ、キャメル混の小物。靴の取り扱いはありません。

☆内田物産「卑弥呼醫院麴」

卑弥呼味噌の味の特徴は、なんといっても、麴の奥深さにあります。江戸時代後期、酒造所時代からひたすら繰り返されてきた「麴づくり」。たっぷりの時間をかけて、肌で、体で育てる伝統的な製法は、今でも受け継がれています。セール価格でお届けします！

☆創健社「みんな大好き 麺類特集！」 月1回

創健社のおすすめ麺「ノンフライ麺」「お湯かけ麺」の他、讃岐うどんや焼きそば、特選そば等の取り扱いです。セールでお届けします！

☆竹嶋さんのりんご箱入り企画 今季最後

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。今季最後となります！

☆harepan (はれぱん) 月1回 翌週届け

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ください。

今週のスポット品

あったか麺セール！

1001	★元気豚ミックススライス	250g×2	1241円	→ 15円引
1018	★元気豚ミックススライス徳用	250g×4	2411円	→ 25円引
1087	★粗挽きウィンナー	110g	634円	→ 10円引
1088	★粗挽きウィンナーセット	110g×2	1241円	→ 15円引
3397	★焙煎玄米めん(太麺)	100g	324円	→ 5円引
3396	★白米めん	100g	324円	→ 5円引
3391	★乾うどん	200g	291円	→ 5円引
3393	★徳用乾うどん	200g×5	1426円	→ 15円引
3370	醤油らーめん	3食	599円	→ 10円引
3371	塩らーめん	3食	599円	→ 10円引
3372	味噌らーめん	3食	599円	→ 10円引
3373	博多風らーめん	3食	664円	→ 10円引
3374	四川風らーめん	3食	713円	→ 10円引
3368	長崎皿うどん	2食入り	356円	→ 5円引
3384	さくらの焼きそば	4食	799円	→ 10円引

◆特注品「創健社のおすすめ麺」より

全商品 5円～30円引き！



湯麺(タンメン) 112g
国産小麦の小麦粉を100%使用した低温熟成平打ちノンフライ麺に、野菜のうま味とにがりを残した粗塩などで仕上げた植物素材の液体スープと合わせました。動物性原料不使用。



酸辣湯麺(サンラータンメン) 111g
国産小麦の小麦粉を100%使用したノンフライ麺に、米酢・黒酢のさわやかな酸味と唐辛子のピリッとした辛み、鶏や牡蠣の旨みで仕上げた特製液体スープを合わせた酸辣湯麺です。

NEW

商品についてのお知らせ

◆2月以降在庫なくなり次第変更

3366	ロングパスタ(スパゲッティ)	300g	416円	→ 400g 486円
------	----------------	------	------	-------------

お菓子新商品！

今週のスポット品

※A3サイズの定例注文書でご注文ください。

サンコー 豆乳のちからでふんわりもっちり美味しいドーナツ

無香料・無着色。国産大豆使用の豆乳を加えた、国産小麦由来の小麦粉が主原料の生地を植物油脂で揚げ、糖蜜をかけました。もっちりした食感のドーナツです。

原材料:小麦粉(小麦(国産))、砂糖(てん菜(国産))、植物油脂(パーム油)、豆乳(大豆(国産))、脱脂粉乳、水飴、食塩/ベーキングパウダー



3509	豆乳どーナツ	72g	238円	→ 5円引
------	--------	-----	------	-------

たかくら新産業 百年はちみつのだ餡 (レザーウッドハニー+ハーブキャンディ)

限定18

咲くまでに百年かかるレザーウッドの花から採蜜したはちみつをたっぷり使用したのだ餡です。外側に練り込んだ微細なハーブがやさしく薫ります。ゆず味。原材料(原産地記載):麦芽餡(国内製造)、てんさい含蜜糖、はちみつ(オーストラリア:タスマニア)、ゆず果汁(高知)、ハーブ粉末(エキナセア、カミツレ、カキドオシ)、プロポリスエキス 51g(個包装込み)



数量限定の為、セールではありません！

NEW

考える会 掲示板

実名 イニシャル 台所ネーム (ドラゴンツリー)

2024年生産者メッセージありがとうございます！

1年に1度の楽しみ。生産者の方々のことがよく分かる

ページですみからすみまで読みました！(私的アイドル鑑！笑)

有機農業を始められたきっかけも書いてあり、カキコイイね

と思っ。会のオスミ商品も興味深かったです♪

今年もどうぞよろしくお願ひします。

実名 イニシャル 台所ネーム (自転車)

皆さんご存知と思ひましたが、「初めて聞いた〜」と
いう声を聞きお詫言ひたい。

「里芋」の汁物を作るとき、よく吹きこぼれますよね。

少量の味噌とか、醤油を入れて作ると、吹きこぼれ

防止にはなります。94才の母が教えてくれたおまじないも
お話しください。

七草の汁物を作る際、よく吹きこぼれますよね！！

2024年1月29日

御船ブロック

御船ブロック会&料理教室

このたび、御船ブロックでは、長いコロナ禍を経て、久しぶりにブロック会を開きます。
御船ブロックの方々はもちろん、他ブロックの方々もぜひ遊びに来てくださいね！

日時：2024（令和6）年2月23日（金・祝）

タイムスケジュール

10：00～12：00 会の食材を使った料理教室

メニュー

お楽しみ！いろいろな季節野菜のエチューベ

島川さんちの豚肉で フィレンツェ風ローストポーク「アリスト」

本田さんちのネーブルで 生搾りジュース

手づくりパン

※考える会で注文した飲み物とお菓子もあれこれ試食します。

講師：大口圭輔さん

現在、NPO法人「生活と教育」スタッフ。小学生を対象とした料理教室などを担当。

12：00～14：00 生産者さん（高山夫妻、石脇さん）とのランチ交流会

※ランチ交流会のみの参加もできます。



参加費：大人（高校生以上）——1,000円、小・中学生——500円、乳幼児——無料

※託児が必要な場合、直接お電話でご相談ください。

場所：NPO法人「生活と教育」家庭科室（御船町上野 1587）

※駐車場は、いっぱいあります。交通手段がない方、ご相談ください。

持ってくるもの：エプロン、三角巾、筆記用具

お申し込み締め切り：2月16日（金）

お問い合わせ先：御船ブロック 石村華代（090-9470-8440）

Google mapsで「フリースクールさなぎのもり」を検索。健軍電停から20分強です。

切り取り線

参加内容（いずれかに○） 料理教室&ランチ交流会 ・ ランチ交流会のみ

お名前 _____

所属ブロック _____ ブロック

お申込人数 大人（ ）名、小中学生（ ）名、乳幼児（ ）名

特記事項（例：食物アレルギーなど）

壺川・清水・三軒町ブロックの皆様へ

合同ブロック会のご案内

<野菜ケースを使い切ろう料理会>

冬野菜の美味しい季節です。ご家庭でもお鍋や豚汁と会のお野菜たちが大活躍のことと思います。この度、壺川、清水、三軒町ブロック合同の料理会を下記の通り、企画しました。『ケース野菜を使い切ろう』をテーマに清水ブロック会員の森田昌子さんより色々な料理を教えてください。ちょっと苦手な野菜もちょっと余りがちなお野菜も美味しい料理に変身です。

皆様この機会に是非ご参加ください。

記

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1. 日程 | 令和6年3月6日(水)10:00~14:00 |
| 2. 場所 | 清水公民館(調理実習室)・・・八景水谷公園のお隣 |
| 3. 定員 | 12名 |
| 4. 参加費 | 1500円+100円(保険代) |
| 5. 持ってくるもの | エプロン・三角巾・布巾・台布巾 |
| 6. 締め切り日 | 2月16日(金) |

<メニュー>

- ・野菜たっぷりオーブン焼き
 - ・おやき
 - ・大根炊き込みごはん
 - ・やさいスープ
 - ・デザート 他
- (当日のケース野菜によりメニュー変更あり)



- ※ 交通機関案内・・・電鉄バス→八景水谷前 徒歩1分、山室 徒歩4分
熊本電鉄→八景水谷駅 徒歩1分
- ※ 駐車場 清水公民館横、テニスコート手前
- ※ お問い合わせ先 宮本恵美子(清水ブロック) 090-7450-7870

きりとり

壺川・清水・三軒町合同料理会 参加申込書

提出日 月 日

ブロック

グループ

氏名

TEL