

火曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/12		3/19

金曜コース	提出日	⇒	配送日
	3/15		3/22



いのちと土を考えた会 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

## 安全な食を求めて190余年「松合食品」

松合食品は自然と健康、安全な食を求めて190余年。原料にも厳しいこだわりをもち、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。考える会ともお付き合いの長く、とても信頼のできる地元のメーカーさんです。醤油、味噌、酢は毎日の食事に使われるものだからこそ、こだわりの商品を選んでください。



3235 丸大豆醤油(大)  
1.8ℓ 1687円(税込) 20円引

3236 丸大豆醤油(小)  
0.9ℓ 1051円(税込) 10円引

3237 丸大豆醤油(淡口)  
0.9ℓ 1051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

3251 玄米酢  
0.9ℓ 1574円(税込) 15円引

3264 「くろ」つゆ濃縮だし  
400ml 619円(税込) 10円引

3289 まろやか旨酢ダレ  
400ml 589円(税込) 10円引

3259 たまココロ  
150ml 314円(税込) 5円引

松合食品さん全商品がセール価格です。松合食品さんの商品は定例注文書(A3)でご注文ください

## 松下かまぼこ店の「練り製品」



無リンすり身と天草の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、心を込めて手作りの練り製品を作っています。また、考える会へは無添加製造ラインで特別に製造していただいております。特別ラインでの製造にはある程度の製造量が必要になってきますので、定期的なご利用にご協力よろしくお願いたします

1431 ちくわ  
60g×3 370円(税込) 5円引

松下かまぼこ全品5円引き！



令和5年全国蒲鉾品評会に於いて  
農林水産大臣賞を受賞！  
「地魚かまぼこ(天領)」

1430 地魚かまぼこ(天領)  
140g 748円(税込)10円引

## イシイフーズ「神山鶏」

「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。



大人気の「神山鶏」  
全品5～10円引きで  
お届けします。

飼料には非遺伝子組み換えPHFトウモロコシと、非遺伝子組み換えの大豆かすを中心とした、植物性飼料のみを使用しています。飼料用米を20%配合。解放型鶏舎のなかでできる限りストレスがかからないようにゆったりと飼育しています。抗生物質、抗菌剤は使用していません。飼育日数(約60日)

定例注文書(A3表面)でご注文ください

# 畑からのメッセージ



⊕ 例年より早く暖かくなり、植付け準備が色々と早まっています。また、西原村では山焼きが行われます。区役として西原村の住民は参加します。2月25日が雨予報なので3月3日に山焼きが行われると思いますので、近くにお越しの際は是非見てください。

..2/23 西原村・田上直樹..

⊕ 出荷する野菜も無くなりさみしくなりましたが、春も近づいており大根、じゃがいも、苗の育苗などしていく時期です。2月はブロック会に参加出来、交流が持てて良かったです。野菜、近況、地域の話など出来良かったです。勉強になりました。考える会ですので共に考えていきましょう！

..2/25 御船町・石脇祐介..

⊕ 今シーズン良くできた白菜、ネギが終わりました。沢山食べていただきありがとうございます。じゃが芋や里芋も終わり、畑がさみしくなってきました。夏作に向けてそろそろ種まきや苗作りを頑張っていこうと思います。

..2/27 大津町・山本瑞樹..

⊕ 山都町の佐藤です。寒暖の差が大きく身体にはこたえますが、皆様お元気でしょうか？数週間前に高速道路が山都町まで開通しました。ここ数週間は土日は特にインター前の道の駅はすごい賑わいでした。山都町は有機農業の里として有名ですが、今まで町に来て買う場所がありませんでした。道の駅にはすごく期待しているところですが、まずは生産者がそこに注力していかなければ始まらないと思います。

..2/27 山都町・佐藤真実..

## 生産者だより(2/23 ラインメッセージより)

2月としては最高の降水量を記録する等、今年も自然災害を予感させる大雨でしたね。

阿蘇では野焼きが行われる季節です。さっそく2月25日に予定されているのですが雨の予報で延期されそうです。今年も日曜日に雨が降るという悪いパターンになりそうです。

2~3年ごとにシイタケのコマ打ちを行っています。養豚場の回りに5~6のくぬぎの木を植えて折り、今年その中で一番大きい木を切りました。

予想以上に大きくなっており合計2000コマ3~4日かけてコマ打ちしました。収穫は二年後からになります。以前コマ打ちした原木が収穫出来ていますので食べる分には十分です。

阿蘇 島川



## 配送者だより



◇ みなさんこんにちは！

考える会の事務所の道向かいには、木山神社があるのですが、今週の土・日(3月2~3日)に江戸時代から続くこの地域の伝統行事である「木山初市」が行われます。ご存知の方も多くいらっしゃると思うのですが、あんこ餅の「市だご」が名物だそうです。

考える会にも声を掛けて頂きましたので、生産者さんを中心に、事務所前にテントをはって、正直野菜などの販売や会の紹介をがんばりたいと思いますので、みなさんもぜひ遊びにいらして下さい。お手伝いも大歓迎です！

今日も元気に「正直野菜」をお持ちします！

..2/27 A3・A4・B2 福岡恵士..

◇ まだ2月ですが、最近はまだ春先のような気温で過ごしやすいですね。今年は色々な新しい事にチャレンジしたり、自分が主催で野草グループを立ち上げたりして、畑に毎日のように出ている生活から屋内でのパソコン作業やオンラインでコミュニケーションをとるのが普通になって生活が一変してしまいました。振り返るとたった一年で環境や人間関係が一変していて、今も変化し続けているのを実感して、何となく不思議な力に引っ張られている気がして、今の状況を楽しんでいます。

..2/23 B1 新川幸宏..

◇ こんにちは。配送担当の村上です。早いもので、今年ももう2ヶ月が終わろうとしています。冬ももうすぐ終わり、寒さもあと少しというところまで来ました。今年は暖冬の影響もあって、花粉が多めの予想が出ています。

花粉症の方々は大変かとは思いますが、考える会の野菜を食べて、免疫を高めて乗り切りたいと思います。

..2/27 A1コース 村上 卓..

## 古庄農園より ジャがいもB品について

表面の凸凹は水を流しながら金ブラシで少し強く洗うと表面がきれいに落ち、そのまま使えます。私はそうして料理しています。

### ~行事予定~

- ・Let`s 高菜折り : 3月16日(土) 9:30集合 島川農園
- ・菊池養生園祭 : 3月17日(日) 10:00~菊池養生園
- ・しいたけのこまうち体験 : 3月23日(土) 10:00~山都町佐藤昭人さんの畑

# 野菜・果物だより

## 「野菜たっぷり八宝菜」

「材料」 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 タケノコ 椎茸 ネギ 生姜 油 醤油 塩 コショウ 片栗粉

- ① 豚肉は一口大に切って、塩、コショウする。野菜も一口大に切る。
- ② 生姜、ネギはみじん切りにする。
- ③ 鍋を熱して油を入れ、②を炒めて香りがでたら豚肉を加えてさらに炒め、火が通ったらとりだしておく。
- ④ 鍋に新しく油を入れ、野菜を火の通りにくいものから順に炒める。
- ⑤ ④に豚肉をもどして塩、醤油少々で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



## 「白菜の中華風スープ」

「材料」 白菜 干し椎茸 青ネギ 生姜  
春雨 塩 醤油 酒 ごま油

- ① 白菜はざく切り、干し椎茸はもどして千切り、青ネギは小口切り、生姜はせん切りにする。春雨はもどしておく。
  - ② 中華鍋にごま油を熱し、ネギ、生姜を入れて香りをだし、干し椎茸を炒め、白菜を加えてさらに炒める。
  - ③ ②に水を加え白菜がやわらかくなるまで煮る。
  - ④ ③にもどした春雨を入れてひと煮たちさせて、塩、醤油、酒で味をつける。
- ※ 人参、鶏ミンチボールなどを入れるとおいしい。

## 「白菜とベーコンの蒸し煮」

「材料」 白菜 ベーコン 生シイタケ 塩  
醤油 みりん ごま油

- ① 白菜はざく切り、ベーコンは小口切り、生シイタケは細切りにする。
  - ② 鍋に白菜、ベーコン、生シイタケの順に段に重ねて、最後に塩少々をふりかけて弱火で煮はじめ。
  - ③ 水気が出てきたら中火にし、上まで全部火が通ったら、混ぜて醤油・みりん で味を調え、最後に風味付けにごま油をかける。
- ※ 白菜に甘みがあるときはみりんはいりません。  
※ 干しシイタケを戻して、戻し汁を加えて煮てもおいしい。

京都使い捨て時代を考える会 安全農産供給センター「野菜はともだち」より

## 3178 高山さんのハラペーニョピクルスを使って 「ハラペーニョコールスロー」

ハラペーニョのピクルスをフードプロセッサーにかけるか包丁でみじん切りにする。キャベツを千切りにする。キャベツとハラペーニョとピクルス液を加えて混ぜ2時間おく。味見をしながら塩を加え、必要に応じてさらにピクルス液を加える。

### 色、味、香り 種類豊富なみそ

みそはたんばく質の供給源。  
「白いご飯と湯気の立つ温かいみそ汁」があれば、それだけで幸せを感じ、思わずほほえんでしまうのが日本人。

みそは蒸したり、煮たりした大豆をつぶして、こうじと塩を加え、発酵・熟成させて作ります。加えるこうじの種類によって、色、味、香りが異なります。米こうじを使った米みそ、麦こうじの麦みそ、大豆だけを原料とした色の濃い豆みそがあります。

これらのこうじ菌や酵母、乳酸菌などの働きによって、発酵熟成し、色や味の異なる地方色豊かなみそになります。

### 江戸庶民の大切な たんばく源・みそ汁

大豆は「畑の肉」といわれる

ほどたんばく質が多く、国産大豆の場合で100g中に35%強も含まれています。

仏教の影響で肉をあまり食べない昔の日本人にとって、みそは肉代わりのたんばく質供給源として大切でした。

みそ作りは古くからおこなわれていましたが、高価であり、みそ汁にして食べることでできるのは金持ちだけで、庶民は生みそをおかずにして食べていました。

「ご飯のみそ汁」が現在と同じように定番になるのは江戸時代になって、大豆の生産量が増加してから。

みそ汁は、「実の3種は身の薬」といわれ、盛り上がるほど実だくさんのみそ汁は大切なおかずの一品でした。

そして、みそ汁はたんばく質の供給源として欠かせない、重要な食文化に育っていったのです。

食文化芸術家・未来食育研究会会長 永山久夫

みそは、日本人の「長美食」

ワタナベ 談義 86

今昔 まな物語編 14



**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すのでご覧ください。

**【松下かまぼこ店】**

**全品5円引き！**

(地魚かまぼこ 10円引き！)

**特注品**

**【オーサワジャパン】**

**チョコレート 10円引き！**

**【神山鶏】**

1715	神山鶏 もも	270g	701円	→ 10円引
1716	神山鶏 むね	210g	415円	→ 5円引
1717	神山鶏 ささみ	250g	578円	→ 10円引
1718	神山鶏 平肝	250g	489円	→ 5円引
1719	神山鶏 砂肝	250g	489円	→ 5円引
1720	神山鶏 手羽先	250g	537円	→ 5円引
1721	神山鶏 手羽元	300g	511円	→ 5円引
1722	神山鶏 手羽中	250g	552円	→ 10円引
1723	神山鶏 ミンチ	200g	547円	→ 10円引
1724	神山鶏 からあげセット	300g	731円	→ 10円引
1725	神山鶏 骨付きモモ2本	600g	1294円	→ 15円引
1727	神山鶏 骨付きももぶつ切り	300g	743円	→ 10円引
1728	神山鶏 ガラ	1羽	248円	→ 5円引

**特注品【クックたかくら】**

1899	すきやき風コロッケ	150g	457円	→ 5円引
1898	体に優しい豚のメンチカツ	150g	448円	→ 5円引
1932	鶏肉の甘酢ごま煮	150g	445円	→ 5円引
1939	パクパク餃子	30個	948円	→ 10円引

**【松合食品】**

2044	阿波屋だし	8g×30	1944円	→ 20円引
3251	玄米酢(小)	0.9ℓ	1574円	→ 15円引
3235	九州丸大豆醤油(大)	1.8ℓ	1687円	→ 20円引
3236	九州丸大豆醤油(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
3237	九州丸大豆醤油・淡口(小)	0.9ℓ	1051円	→ 10円引
3259	たまごココー	150ml	314円	→ 5円引
3264	「くろ」つゆ濃縮だし	400ml	619円	→ 10円引
3289	まるやか旨酢タレ	400ml	589円	→ 10円引
3205	無農薬麦みそ	2kg	1581円	→ 15円引
3204	無農薬玄米合わせみそ	750g	1008円	→ 10円引
3348	フリーズドライ味噌汁	5食	661円	→ 10円引
3349	フリーズドライ味噌汁(ほうれん草とキャベツ)5食	5食	661円	→ 10円引

**今週の特注品**

..3/26..29届け..

**☆ライブコットン「快適天然素材2024年③」**

シルク&オーガニック二重織シリーズ、ライブコットンのオーガニックインナー、春のおススメ小物、のご紹介です。

**☆オーサワジャパン** 月1回

オーサワの品質基準…無農薬有機栽培優先、食品添加物不使用、特に遺伝子組み換え作物は全商品について一切使用を認めていません。

**☆創健社「お菓子・黒にんにく・ジロロモーニ」** 月1回

創健社は「不自然なものをつかわない」「やさしい原料をつかう」「いい商品をひろめる」を心がけて商品づくりに取り組んでいます。

**☆クックたかくらの冷凍お惣菜** 月1回

国内産の有機無農薬野菜を中心に、調味料も極力国内産で安全なものにこだわった手作りの冷凍お惣菜。お弁当に便利！

**☆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。

**つぼん汁★人吉郷土料理をヤマアアイテムで**

熊本県人吉地方の郷土料理で、お祝いの席などに作られます。昔からお煮しめを作る際に残る、切れ端などを利用したことから、具材は小さいのが特徴です。淡口しょうゆを使うことで、具材と出汁の色を活かした上品な仕上がりになります。



材料(6人前)

鶏むね肉 1枚	ごぼう中 1本
にんじん 中1本	里芋小 2個
こんにやく 100g	厚揚げ 100g
干しいたけ 4枚	阿波屋だし 1袋
淡口しょうゆ 大さじ2	酒 大さじ1

作り方

- ①干しいたけをあらかじめ水で戻しておきます。
- ②各材料を1～2cm角程度に小さく切ります。
- ③大き目の鍋に、水400mlを入れ、阿波屋だしを加えて煮だします。
- ④切った干しいたけと、戻し汁100ml程度を鍋に入れます。
- ⑤他の食材も鍋に入れて、中火で10～15分程度煮ます。
- ⑥阿波屋だしのパックと、浮いてきたアクを取ります。
- ⑦酒、しょうゆを入れて味を調べ、完成です。

※調味料や水の量は、具材に合わせて調整ください。

※甘めがお好きな方は、砂糖を少量加えても美味しいです。



3237  
九州丸大豆醤油・淡口  
(九州産原材料使用、  
伝統のしょうゆ)



2044  
阿波屋だし  
(無添加で美味しいだし  
がとれる)

**商品についてのお知らせ**

**◆「梅肉エキス」在庫なくなり次第変更**

3317 梅丹本舗 梅肉エキス(小) 在庫なくなり次第終了の為、代替品として「創健社 梅肉エキス」に変更になります。

## 想いを繋ぐ～メッセージ～

### 127. 健軍フロック 水源グループ 池田憲子 (組合員歴 8年)

こんにちは。熊本市東区でオーガニックのランチの店をしています。organic kitchen SANKAKUの池田憲子です。考える会には、現在中1の息子が生まれてからずっとお世話になっており、今は店でも使わせて頂いています。

会のお野菜が届いた時はコンテナを玄関に置いていることが多いのですが、いま現在、会員さんという方は「一緒ですね」と声をかけてくださったり「いのちと土を考える会」という素敵なネーミングに、「どんな生協なんですか？」と興味を持ってくださったり、という会話が生まれます。

また先日は、料理教室に来てくださった方が「あのコンテナを見たら、とても懐かしくて、。」と話し始められ「実は以前、会員だったんです。今は辞めてしまったんだけど、あの時、命に真剣だったな。一生懸命生きてたな。と思い出しました。」「これまで本当に色々大変だったんです。悲しいこともいっぱいあった。死んだようにひっそりと生きてました。でも、あのコンテナを見て、また、ちゃんと生きよう、生き直そうって思いが出て来ました。」と言われました。

私も、食に関わる仕事をさせてもらって長いですが、こういう場面に立ち会えると、背筋がピンと伸びる気持ちになります。そして、この豊かな熊本の地とエネルギー溢れる熊本のお野菜たちに、改めて畏敬の念を感じます。

毎週、毎週変わらずに食卓にお野菜たちを運んでくださる皆様にも感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとうございます。

そして、これからもどうぞよろしくお願いします。

# 考える会 掲示板

☆組合員名 (古賀 均)

## キクイモについて

キクイモは糖尿病の妙薬とされ、腸や血液をきれいにし、各種臓器を改善する。生でサラダ、オムレツ、カレー、味噌汁にちと工夫が楽しい。2月には発芽してしまうため、サイコバクに小さくして蒸して乾燥して保存すれば年中使うことができる。スライスして揚げるとおいしい。有効成分のイヌリンは水溶性であるため、調理直前に洗うといい。シンナーを使うと洗うのが楽あこ

実名 イニシャル 台所ネーム (コリンキー)

先日の2月10日、逆援農の会でホニーに伺いました。今まで様々な催しがあってもなかなか参加できなかったのですが、ようやく初めて参加できました。高・高ブラスター(勝手に命名にすみません...)のすてきなお二人に加えて、ここに書ききれない方々にお会いしおしゃべりし、たくさんのお話を教えていただきました。もちろん、ホニーのお食事や高山このホットツは、美味しくおいしかったです。参加して、「誰かさんの作った野菜」ではなく、「あの人が作ってくれた野菜」になりました。これから機会があったらどんどん参加したいです。お世話くださった方々、皆様。

ありがとうございました。♡

2024.3.15  
運営委員会

# 島川さんの畑で Let's 高菜折り



当日も!  
090-5029  
-3577  
アタ  
ダ

熊本いのちと土を考える会のみなさま、  
いかがお過ごしでしょうか? 今年は寒暖の差が大きい  
ですね。畑の野菜はぐんと育っているそうですよ。  
大急ぎのお声かけとなりましたが、ぜひご参加を〜♪

ご挨拶  
島川さんより  
説明など

畑へ  
高菜折り

計測  
塩漬け

12:00  
お弁当  
おしゃべり  
タイム

14:00頃  
解散

- 日時 / 2024年3月16日(土) 9:30 集合
- 場所 / 島川さんち (阿蘇市永草658-1)
- 参加費 / 小学生以上300円 (別途保険代100円)  
+ 高菜代 (1kgにつき、300円)

漬けたい分、摘んでね!! (笑)

- 持ち物 / 弁当・飲み物・帽子・長靴・タオル
- 漬けた高菜を持ち帰る容器 (桶など)
- またはビニール袋 (漬け物用が便利)
- ゴム手袋 (手荒れ防止)
- イス (高菜を摘む時に! 70用の仮のようなもの)
- 塩 (お好み!!)

汚れてもいい  
格好で  
来てね!!

きりとり

## 高菜折り & 漬け申し込み書

×切 3/12(火)

( コース フォック )

お名前	大人	子ども(年齢)	連絡先

健診ロビー  
10:30 - 14:00

白衣ユニフォーム体験もあるよ!

# こともおしごと体験

WELCOME



- 医師・看護師 …… 診察、心臓マッサージ
- 臨床検査技師 …… 聴力(耳)検査など
- 放射線技師 …… レントゲン撮影
- 管理栄養士 …… SATシステムで献立づくり
- 薬剤師 …… お薬づくり



## 養生マルシェ

- ▶ キッチンカー
- ▶ 雑貨
- ▶ とれたて野菜
- ▶ お菓子、パン など



おしごと体験でスタンプラリー開催!  
マルシェで使えるクーポンプレゼント!



# 養生園祭

## 2024.3.17日

10:00 ▶ 14:30

会場 菊池養生園

菊池市泗水町吉富2193-1



養生園ホームページはこちら

<芭蕉堂ホール>

公開講演 10:00-11:30

人生100年時代の

脱・生活習慣病術



熊本県立大学環境共生学部  
食健康環境学専攻 臨床病態代謝学  
教授 下田 誠也氏

## サニタスカフェ

食堂 12:00-なくなり次第終了



サニタススイーツ ¥300

養生園特製スイーツセットです。  
マルシェクーポンも利用可能!

## 芭蕉堂ホール

セルフマッサージ 11:30 - 12:30  
講師: 千寿庵 はり・きゅう師 本郷 つぼみ氏

ミニいきいき養生塾 12:30 - 14:00



健康教室  
体験会

筋力UPコース ▶▶ 座ってできる筋力UPトレーニング体験

血糖値コース ▶▶ かんたんな血糖測定ができます。  
おススメの食べ方や運動情報をget!

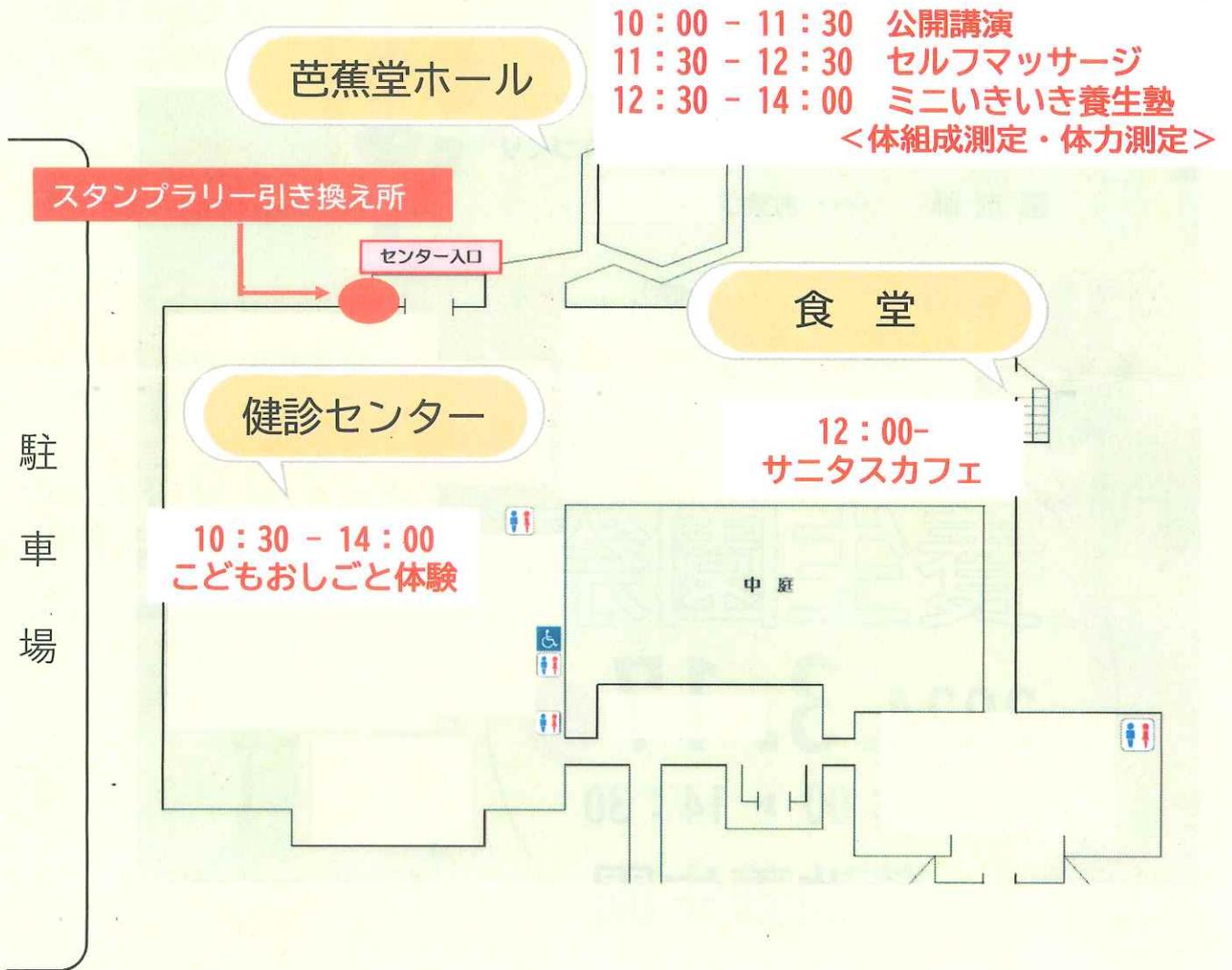
測定無料! 体組成測定・体力測定・簡易血糖測定あり



お問い合わせ

菊池養生園保健組合 0968-38-2820

## 園内のご案内



### 【アクセス・駐車場のご案内】



### 【公共交通機関】

- 熊本電鉄バス  
菊池プラザ・菊池温泉行  
(堀川・富の原経由)  
(化血研・富の原経由)  
…桜町バスターミナルから約60分…

駐車場に限りがあります。  
できるだけ公共交通機関をご利用ください。







# 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3弾



## 松合食品(株)

熊本県宇城市不知火町 1827年創業(文政10年)

「世界一安全な原料で、世界一の味噌・醤油をつくろう 日本の農業を守ろう」

私どもはこの思いを実現するために、できるだけ地元産の原料にこだわり、添加物をなるべく排した伝統の天然醸造に取り組んでおります。丸大豆は阿蘇市波野村、麦は菊池市の各有機生産者グループと契約し有機無農薬農法で栽培したものを使用しています。

※考える会の醤油と一般商品の生産工程の大きな違い

- ① 原料の大豆は契約農家の無農薬栽培です。無農薬無化学肥料の国産の丸大豆で作られる製品は一般では少なく、安価な醤油は脱脂大豆を原料にしているものもあります。
- ② 熟成に1年～1.5年かけます。この期間をかけて作られる醤油を本醸造といいます。一般商品の多くは1ヶ月位で出荷する為、塩酸を入れ加水分解してアミノ酸を出し、熟成させます。
- ③ 一般商品は殺菌の段階で色々な薬品を入れます。着色料で色を濃くし、甘味料・化学調味料で甘味と旨味を加え、防腐剤も入っています。

※味噌も一般商品には着色料や甘味料・化学調味料・防腐剤などが使われています。考える会の前身である「いのちと食べものを考える会」が、有機無農薬の材料で調味料の基本である、醤油・味噌を作ってもらえないかと依頼したとき、引き受けていただいたのが先代の社長で、それ以来のおつき合いです。



## 松下かまぼこ店

天草市 1925年創業

蒲鉾は添加物のかたまりというイメージを打破し、無リンの冷凍すり身と天草灘の新鮮な魚、天然素材の調味料を用いて、小さいながらも日本一の品質をめざし、心を込めて、丁寧に手作りの練製品を作っています。

◎ こんな商品です。

1. 主原料のスケソウダラは添加物の入っていないもの。  
※一般商品ではほとんど輸入物が使われ、冷凍変性を防ぐため、又品質を落とさないために船上加工され、ソルビット・リンなどの添加物がすでに入っている。
2. だしは、かつお節・さば節・しいたけ・昆布の濃縮だし。
3. 塩は天草塩の会の「小さな海」。
4. 粉は北海道産馬鈴薯澱粉。
5. 野菜は国産。
6. 化学調味料・添加物不使用。
7. 油は坂本製油のなたねしらしめ油。
8. すり身の割合が多いので加熱しても膨れない。
9. π(パイ)ウォーター浄水器の水を使用

◎考える会の練り商品は、別ラインで10kg単位のすり身から作られます。

安定した生産が出来るよう商品の購入協力をお願いします。

# (株)イシイフーズ(神山鶏)



住所: 徳島県名西郡石井町 創業: 昭和48年12月設立

「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。抗生物質・抗菌剤不使用

枯草菌(納豆菌等)・乳酸菌・すだちパウダー・緑茶粉末・キトサンなどをブレンドした混合飼料(イシイミックス)を与えているから、腸内の善玉菌が増え、免疫力がアップ。全飼育期間にわたり、抗生物質・抗菌剤不使用を実現しています。 ※法定ワクチンのみ接種のびのび平飼い

徳島県・吉野川流域の山間部の優良農家で、豊かな湧き水、新鮮な風に包まれながらゆったり過ごします。自由に動き回れるほど広い平飼い鶏舎で、農家さんに暖かさや清潔さを見守ってもらいながら、のんびりと育ちました。

## 神山鶏のこだわり飼料

神山鶏の飼料は、植物性たんぱく原料のみを使用しています。動物性たんぱく再生飼料を一切使用していません。

もちろん、魚粉は含まれていません。

一般的なブロイラーの飼料と比べると、色も香りも違い、神山鶏の飼料からは香ばしい穀物の香りがします。ですから、神山鶏は、ブロイラー特有のにおいが少なく、コクと旨みを感じる美味しい鶏肉となっています。

トウモロコシは飼料メーカーが分別生産管理を保証する遺伝子組み換えなし(NON-GMO)、収穫後農薬なし(PHF)のものを、大豆かすは遺伝子組み換えなし(NON-GMO)のものを使用しています。

### ・NON-GMO非遺伝子組み換えとは

人工的に遺伝子の塩基配列を改変し、除草剤の影響を受けない性質や、害虫に強い性質を農産物に導入することを行っていません。

### ・PHFとは

ポストハーベストフリー。収穫後農薬散布および消毒、殺菌消毒をしていません。

### ・分別生産管理とは

トウモロコシなどの飼料穀物の栽培・収穫・貯蔵・輸送から配合飼料の製造・供給までの全行程を、各段階で混入が起こらないように徹底して分別管理するものです。

### ・においのもと

鶏肉特有のにおいには、飼料に配合している魚粉が影響しているといわれています。魚粉からトリメチルアミンという成分が発生し、その臭気が鶏肉に移ってしまうのです。



## クックたかくら

東京都東久留米市 平成6年7月1日設立

### 創業のきっかけ

高倉正雄・久江夫妻は、脱サラ後、自然食の世界に飛び込んだ。「クックたかくら」は2人の熱意から始まった。きっかけは、幼い娘がアトピー性皮膚炎を発症したこと。少しでも良くなるようにと、自分たちでも調べていくうちに気が付いたことがあった。「普段何気なく食べているものが原因ではないか」と。

それから、オーガニックや無添加の食品に目を向け、食べるようになった高倉家。実際に娘のアトピー性皮膚炎は改善され始め、彼らは食にそのような力があることを実感した。食は大切であり、日々を作っていくものである。だからこそ、食についてもっと考えるべきだと改めて感じ、素材本来の美味しさを追求することに決めた。



### いのち＝食を考え、繋いでいく。

生きることは、食べること。私たちは、食という手段で、生きるための活動に寄り添う。

私たちのビジョンは、安全・安心・満足な食生活を誰もが実現できる世界を創る、ことである。

「安全」とは、客観的にリスクが少ないと判断できる状態 「安心」とは、主観的にリスクが少ないと判断できる状態

「満足」とは、心身ともに満たされている状態

加えて、クックたかくらは組織として「食のあり方」を提供していきます。

食の「可能性」「多様性」「公平性」を追求し、持続可能な食糧の安全保障を目指していく。



## 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 スイートバレリー



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)	4/2(火)		4/5(金)	
		4/9(火)		4/12(金)	
		4/16(火)		4/19(金)	
		4/23(火)		4/26(金)	
		4/30(火)			

※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.12

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

## 卵 4月予約注文書

提出日 火コース 3/12

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	
30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	

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 4月予約注文書

提出日	金コース 3/15
-----	-----------

配送日	商品No.	商品名	価格	予約数
5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	
12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	
19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	
26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。

わたしにも作れる！  
酢を使った健康レシピで美味しいごはん

# まるやか旨酢タレ

食品添加物不使用



うます  
『まるやか旨酢タレ』  
400ml

この旨酢タレの本領発揮は、なんといってもフライパン料理！炒めたお肉や野菜などに回し入れて、少し煮詰めると、甘みと旨味が効いた美味しい味が完成！無添加で、丸大豆醤油と酢、だしが効いて絶妙バランスの新感覚☆調味料です。



■照り焼きに  
鶏もも肉や、ブリの照り焼きも、酢の効果で臭みを抑え、上手に仕上がります！



■酢豚に  
酢豚や中華丼のあんも片栗粉と合わせれば簡単にできます！あんは旨酢タレ：みりん：水 = 1：1：1



■パスタに  
バター＆旨酢タレの相性もGood！野菜＆ベーコンパスタを旨酢タレで味付け、最後に落としバターで完成♪



■揚げ物のタレに  
ごま油と旨酢タレの相性は抜群！片栗粉をまぶしたなすを揚げて、絡めるだけ！（レシピ大賞作品）



■鶏手羽煮や豚角煮に  
鍋に入れる調味料は旨酢タレだけ。とろっと美味しい手羽の煮物ができあがり！（電気圧力鍋がおすすめ）豚角煮も作れます。



■ソースに♪  
ハンバーグを焼いたあとのフライパンに、玉ねぎやしめじを炒めて、旨酢タレで味付け。簡単なのに深いソースが出来上がり！（レシピ大賞作品）



■ぱぱっと野菜炒めに  
肉や野菜炒めにぜひ使って欲しい旨酢タレ。生姜やにんにく、香辛料とも相性抜群！酢のおかげで減塩効果も期待できます。

健康維持や生活習慣改善が期待される酢を、毎日のお料理で簡単に取り入れて、しかも美味しい！これ一本で味が決まる＆お好みで生姜やにんにく、香辛料やスパイスなどのちょい足しでアレンジ自在！！

ヤマア味噌・醤油・酢 醸造元  
ヤマア 松合食品株式会社  
熊本県宇城市不知火町松合1999

TEL.0964-42-2212 FAX.0964-42-2213 オンラインショップ→

『まるやか旨酢タレ』は、お電話またはオンラインショップでお買い求めいただけます。

くわしいレシピはこちら↓



# おうちのごはんが一番美味しいね！

って言われるようになりました♪

## 焼きあご入り こだわりのつゆ

化学調味料不使用



『こだわりのつゆ』

400ml

熟成熊本県産丸大豆醤油をベースに、長崎産焼あごなどの5種類の国産だしや熊本の伝統酒「赤酒」を加え、化学調味料を使わず仕上げた『こだわりのつゆ』。これ一本で、人気の家庭料理が美味しく簡単にできるので、毎日のお料理に大変便利です。

朝ごはん、お弁当のおかず、晩酌のお供に大活躍の卵焼き『こだわりのつゆ』を使うと、だしの旨味と赤酒のまろやかな甘みが効いた美味しい一品に。



### ■うどんのつゆに

ストレートで、ぶっかけうどんや肉うどんの肉の味付けに。かけうどんのスープには、つゆ：水 = 1 : 2 ~ 3



### ■親子丼、カツ丼に

たまごと相性がよく、親子丼やカツ丼などのだしにもぴったり！これだけで味が決まります！

つゆ：水 = 1 : 2



### ■肉じゃがに

みんな大好きな肉じゃがもこれ一本で間違いなし！

つゆ：水 = 1 : 3 ~ 4



### ■すき焼きに

特別な日のすき焼き！つゆを薄めず、そのまま鍋に。（お好みで砂糖やみりんを加えてください）



### ■野菜炒めに

子供も、もりもり食べてくれる甘口のほうれん草ベーコン炒め。炒めたフライパンにサッと回しかけて完成！



### ■鍋のつゆに

寒い季節には、つゆと味噌で、あったかいみそ鍋に。キャベツ&ニラ&にんにく&豚バラ鍋、美味しいですよ！



### ■なす料理に

炒めたり揚げたなすの味付けにもぴったり！しょうがやみょうがも加えて食欲をそそります♪



ヤマア味噌・醤油・酢 醸造元

## 松合食品株式会社

熊本県宇城市不知火町松合1999

TEL.0964-42-2212 FAX.0964-42-2213 オンラインショップ→

『こだわりのつゆ』は、お電話またはオンラインショップでお買い求めいただけます。

ほかにもレシピ満載↓



# No.12 特別注文書-B

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

配送日	火コース 3/26	金コース 3/29	提出日	火コース 3/12	金コース 3/15
-----	-----------	-----------	-----	-----------	-----------

## 東京都・クックたかくら冷凍総菜（月1回）



創業以来総てオーガニックの原材料にこだわり、無添加はもとより有機栽培無農薬の農作物、畜産物の素材で作った惣菜を四十年近く宅配業者に卸してきました、機械を一切使わずに包丁一本全て手作業にこだわって作っています。その延長線上で皆様に喜んで戴けるように確かでも何処よりも美味しい日本一のベジタリアン惣菜（植物たんぱく加工食品）作りにも取り組

### 人気商品セールでお届けします！

No.	商品名		注文数	規格	価格
1845	おはぎ	ついてやわらかくしたもち米を程よい甘さのアンでくみました。自然解凍してお召し上がりください。		3個	475
1850	中華おこわ	豚肉、人参、椎茸がたっぷり入った、油で炒めたおこわです。袋から出し自然解凍し、蒸し釜などで温めてお召し上がりください。		200 g	446
1813	ヘルシーナゲット	人参、玉ねぎをみじん切りにして加えてあります、お子様にも是非どうぞ！自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		150 g	513
1816	からあげ	サクッと美味しいからあげが楽しめます。自然解凍しオーブンで軽く焼く焼いてお召し上がりください。		130 g	570
1832	ササミのチーズフライ	チーズの美味しさとシソの香りがササミとよくあいます。自然解凍し、オーブンで温めてお召し上がりください。		170 g	599
1802	中華丼の素	具沢山の中華丼の素。とろとした汁に美味しさが凝縮されています。袋から出し自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		230 g	574
1899	すきやき風コロッケ <b>人気商品 5円引</b>	牛挽肉をじっくり煮込んでじゃが芋に練り込んであります。1ランク上の美味しさです。自然解凍し、フライパンやオーブンで焼いて温めてください。		150g	457
1898	体に優しい豚のメンチカツ <b>人気商品 5円引</b>	豚肉のメンチカツです。キャベツが入りヘルシーに召し上がれます。自然解凍してフライパンで両面焼いてください。		150 g	448
1932	鶏肉の甘酢ごま煮 <b>人気商品 5円引</b>	鶏の胸肉をふんわり揚げて、甘酢とごまで煮込みました。自然解凍し、鍋に移し弱火で温めてお召し上がりください。		150 g	445
1939	パクパク餃子 <b>10円引</b>	様々な用途に使える一口サイズの餃子です。ちょっと多めの30個入り。自然解凍し、加熱調理。		30個	948
<b>大好評！ 植物蛋白を使ったお惣菜</b>					
1957	グッドミーのちっちゃなベジハンバーグ			6個	476
1958	グッドミーを使った春巻き			3本	502
1959	有機豆乳使用のクリームコロッケ			4個	568
1960	有機豆乳使用のマカロニグラタン			180 g	541
1961	有機豆乳使用のカレーピラフドリア			180 g	484
1987	グッドミー揚げ餃子	人間は便利なものには少々弱い、いえいえ、時短の活用こそが現代人の生き方なのです。総菜屋は抜け目なくせっせとあの手この手で作って見ました。（便利はやっぱり有難い）		12個	429
1988	グッドミーれんこん入りメンチカツ（10月～5月限定）	商品の一つれんこんハンバーグにあやかってメンチカツを作ってみました。二匹目のドジョウになるか、控えめに2個入りしてみました。やはりシャリシャリ感がいいです。		50 g × 2	464

# No.12 特別注文書-B

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

## オーサワジャパン

配送日

火コース **3/26**

金コース **3/29**

提出日

火コース 3/12 金コース 3/15

商品No.	商品名	数	価格
5001	2342 オーサワの野菜ブイヨン8包 5g×8		464
5002	2354 オーサワの野菜ブイヨン30包 5g×30		1,458
5003	3379 オーサワの中華だし 5g×8		518
5005	2507 海の精ペッパーソルト 55g		518
5006	6906 詰替用・海の精ペッパーソルト 55g		346
5007	0905 オーサワの豆板醤 85g		480
5010	9463 オーガニック粒マスタード(ナイキフズ) 90g		594
5011	0631 オーサワの玄米水飴 250g		961
5012	6167 オーサワのひよこ豆 300g	休止	648
5013	0333 地粉グルテン粉 200g		1,366
5014	9316 オーサワ鉄火みそ 70g		907
5015	0911 生おろし生姜(チューブ) 40g		421
5016	1997 オーサワのりつく 100g		529
5018	1877 車麩 12枚		518
5019	0102 グレープシードオイル 460g		1,274
5020	0687 オーサワうめしょう 250g		1,404
5021	0658 セイタン 180g		518
5024	0394 アルチネロ有機全粒粉スパゲッティ 500g		467
5025	4161 オーサワのキムチの素 85g		534
5073	1813 オーサワの大豆ミート 100g		475
5023	9506 大豆からあげ 80g	終了	453
5079	9465 オーサワスパイス香るカレールウ(甘口)120g		572
5080	2491 オーサワスパイス香るカレールウ(中辛)120g		572
5081	2468 オーサワコクと旨みのデミグラスルウ120g		572
5082	2469 オーサワ まろやかシチュールウ120g		518
5075	9376 有機白ごまペースト 250g		1,242
5076	9377 有機黒ごまペースト 250g		1,242
5077	555 徳用出し昆布(利尻) 120g		1,890
5078	6694 日高産カット出し昆布 80g		734
5239	4202 オーサワの高菜漬(きざみ) 130g		297
5252	9248 北海道米油 600g		1,037
<b>●お菓子他</b>			
5090	9584 オーサワの玄米粉パンケーキミックス 200g		313
5091	9822 砂糖不使用パンケーキミックス 200g		324
5074	2985 ベーキングパウダー 10g×4		529
5044	3333 オーサワの有機玄米黒胡麻せんべい 60g		288
5053	9665 ナチュラルクッキー・アルグレイ 80g		432
5054	4134 芋せん(千本) 78g		475
5072	1950 オーサワのデーツ 120g		648
5088	6178 つぶしあん 350g		486
5089	4186 こしあん 350g		486
5253	9418 オーサワの十五穀シリアル 150g		594

商品No.	商品名	数	価格
<b>●飲み物</b>			
5038	6370 オーサワの有機玄米甘酒 200g		378
5068	3113 オーサワの三年番茶(小) 100g		594
5069	3114 オーサワの三年番茶(大) 500g		2,095
5070	3115 オーサワの三年番茶・ティーバッグ 2g×10		421
5042	3186 有機豆乳 無調整 200ml		113
5043	6190 有機豆乳 無調整 1ℓ		386
5087	9314 トロロックスパークリング(炭酸水)500ml		291
<b>●ご飯の素シリーズ</b>			
5342	4193 オーサワの山菜ごはんの素 170g		550
5340	9469 オーサワのたけのこごはんの素 150g		523
5333	6130 オーサワのベジ釜飯の素 170g		432
5334	6112 オーサワのベジ五目ごはんの素 150g		432
5335	6105 オーサワの玄米によく合うごぼうご飯の素120g		432
5336	6111 オーサワのきのこごはん飯の素 140g		432
5337	3833 オーサワの具だくさんちらし寿司素 150g		496
<b>●レトルトカレー・スープ</b>			
5026	2338 オーサワの八穀ポタージュ・粉末 15g×5		886
5067	2386 オーサワのわかめスープ 6.5g×7包		831
5027	2349 オーサワのベジミートソース 140g		324
5029	3666 オーサワのベジカレー・レトル(甘口) 210g		410
5030	3667 オーサワのベジカレー・レトル(中辛) 210g		410
5032	3687 レトル・ベジ根菜カレー 200g		399
5031	3677 レトル・ベジきのこカレー 210g		432
5028	9291 オーサワのひよこ豆カレー 210g		399
5140	6175 オーサワのベジキーマカレー 150g		399
5033	3681 こどものベジカレー 100g×2		529
5034	3684 こどものコンクリムシチュ- 100g×2		529
5035	3682 こどものベジミートソース 70g×2		442
<b>●オーサワの玄米ラーメンシリーズ</b>			
5343	6569 ベジ玄米ラーメン(担担麺) 132g(うち麺80g)		314
5344	6685 ベジ玄米ラーメン(しょうゆ) 112g(うち麺80g)		237
5345	6686 ベジ玄米ラーメン(みそ) 118g(うち麺80g)		248
5346	6687 ベジ玄米ラーメン(しお) 112g(うち麺80g)		243
5347	6688 ベジ玄米ラーメン(ごまみそ) 119g(うち麺80g)		275
<b>●チョコレート(冬季限定) 10円引きセール</b>			
5326	7896 エキストラダークチョコレート 100%+カカオニブ		680
5327	7880 エキストラダークチョコレート 99%		680
5328	7878 エキストラダークチョコレート 92%		680
5329	7879 ダークチョコレート 75%		680
5330	7897 クランベリーダークチョコレート		680
5331	7898 オレンジダークチョコレート		680
5332	0892 ダーデン有機 チョコレートダーク100%	休止	864

# No.12 特別注文書-B

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

## 創健社お菓子 ジロロモーニシリーズ

配達日

火コース **3/26** 金コース **3/29**

提出日

火コース **3/12** 金コース **3/15**

### お菓子 カレー シチュー他

商品No.	商品名	数	価格
5540	ビッグアーモンドチョコレート400g		1,642
5541	ミルクチョコレート 70g		368
5520	動物園のビスケット 70g×5袋		1,080
5521	きらきら星のおせんべい 40g×5袋		1,026
5522	たまごのポーロ 25g×10袋		1,080
5524	手作り農場白胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5525	手作り農場黒胡麻(玄米せんべい) 100g		292
5526	五穀せんべい しお味 90g		314
5527	五穀せんべい しょうゆ味 90g		314
5528	玄米このは うす塩味 80g		324
5530	大粒 柿の種 120g		612
5531	ポテトチップス バター醤油味 60g		221
5532	ポテトチップス 野菜コンソメ味 60g		221
5537	ポテトチップス うす塩味60g		221
5533	有機栽培 くるみ 45g		605
5535	有機栽培 プルーン(種ぬき) 110g		616
<b>ドレッシング、有機ソース、有機カレールウ</b>			
5583	新・春夏秋冬だしの素		1,253
5555	有精卵シーザードレッシング180ml		454
5556	有機プレミアムソース 200ml		648
5573	くせになるこだわりのオイル&コンチー110g		638
5557	ひよこ豆粉のカレールウ(中辛)110g		465
5559	ひよこ豆粉のシチュールウ 110g		486
5534	グルメカレー(中辛)115g		400
5546	インドカレー(辛口)115g		400
5571	マイルドカレー(甘口)115g		400
5666	有機ハヤシライス 100g		497
5551	植物素材のキーマ風カレー(レトルト)170g		454
5580	植物素材のバターチキン風カレー(レトルト)170g		573
5579	植物素材のハヤシライス風ソース(レトルト)150g		551
5552	ベジタブルカレー(レトルト・中辛)210g		357
5553	ベジタブルカレー(レトルト・甘口)210g		357
5550	植物素材のホーセ風パスタソース(レトルト)140g		465
5574	植物素材のチリコン風パスタソース(レトルト)150g		562

### ジロロモーニ

商品No.	商品名	数	価格
5539	業務用有機エキストラヴァージンオリーブオイル 3ℓ		16,200
5501	デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5516	デュラム小麦有機スパゲッティーニ500g		518
5502	全粒粉デュラム小麦 有機スパゲッティ500g		518
5517	デュラム小麦有機リングイネ 500g		518
5514	デュラム小麦有機スパゲットーニ500g		518
5504	デュラム小麦 有機ペンネ 250g		373
5506	デュラム小麦 有機フジッリ 250g		373
5515	デュラム小麦 有機ファルファツレ250g		373
5505	全粒粉デュラム小麦 有機ペンネ250g		373
5519	デュラム小麦有機スパゲッティセミンテグラーレ500g		518
5503	古代小麦グラツィエラ・ラ有機スパゲッティセミンテグラーレ300g		518
3278	エキストラヴァージンオリーブオイル250ml 定例注文書でご注文ください		1,728
5510	(徳用)有機エキストラヴァージンオリーブオイル500ml		3,132
5511	有機バルサミコ酢 250ml		1,836
5508	有機パスタソース トマト&バジル 300g		745
5509	有機パスタソース アラビアータ300g		745
5512	有機パスタソース トマト&ナス 300g		745
5513	有機パスタソース トマト&ズッキーニ300g		745
5518	有機トマトケチャップ 300g		476
5507	有機トマトピューレ バジル葉入り350g		529
5590	有機ダイストマト缶 400g	休止	270
5591	有機ホールトマト缶 400g	休止	270
創健社			
5581	地中海の天日塩 700g		389
5582	地中海の天日塩さらさらtype 200g		324
5544	熟成発酵黒にんにく(ほぐし) 130g		2,030
5545	お徳用・熟成発酵黒にんにく(ほぐし)303g		4,104
5548	さば水煮缶 190g		443
5664	さば味噌煮缶 190g		432
5665	さばカレー煮缶 190g		454
5595	クイックSOY ミンチタイプ 100g	欠品	430
5596	クイックSOY バラ肉タイプ 100g	欠品	430
5597	クイックSOY フレークタイプ100g	欠品	430